

Rokasgrāmata nodarbībām tiešsaistē

Drosme runāt

2022



Saturs

Ievads **1**

Par Centru MARTA **2**

Grupu nodarbību organizēšana
tiešsaistē **3**

Neformālā izglītība grupu nodarbību
pamats **5**

Nodarbība #1 IEPAZĪŠANĀS **7**

Nodarbība #2 DZIMTE UN DZIMUMS **13**

Nodarbība #3 EMOCIJAS **25**

Nodarbība #4 [NE]VESELĪGAS
ATTIECĪBAS **36**

Nodarbība #5 VESELĪGAS ATTIECĪBAS
AR SEVI UN APKĀRTĒJIEM **54**

Nodarbība #6 LĪDZDALĪBA UN
LĪDZATBILDĪBA **60**

Nodarbība #7 NOSLĒGUMS **71**

Rokasgrāmata uz dzimumu balstītas diskriminācijas un vardarbības novēršana Latvijas augstskolās

Ar Amerikas Savienoto Valstu vēstniecības Rīgā un ASV Valsts departamenta Alumni Engagement Innovation Fund (AEIF) atbalstu Centrs MARTA Jaunatnes programmu ietvaros 2020.gadā uzsāka aktīvu sadarbību ar studējošiem no Latvijas augstskolām, interaktīvu tiešsaistes nodarbību veidā aktualizējot ar dzimumu līdztiesību un vardarbības prevenciju saistītus jautājumus

Centra MARTA pieredze un sadarbība ar studentiem rāda, ka izpratne par dzimumu stereotipu, diskriminācijas un seksuālās uzmākšanās kaitīgo ietekmi ir maza. Tomēr studenti ir atklāti noraizējušies par garīgās veselības problēmām, kas bieži ir saistītas ar iepriekšminētajiem dzimumu līdztiesības jautājumiem. Šo tiešsaistes nodarbību mērķis, līdz ar to, bija veicināt izpratni par dzimumu līdztiesību, izmantojot problemātisko jomu savstarpējo saistību - garīgās veselības problēmas adresējot kā ieejas punktu diskusijā.

Šī rokasgrāmata apkopo septiņas nodarbības, kuru laikā ar dažādu neformālās izglītības metožu palīdzību studentiem tika sniegtas nepieciešamās zināšanas un prasmes, lai nošķirtu veselīgas un neveselīgas attiecības, atpazītu seksuālu uzmākšanos un seksuālu vardarbību, kā arī spētu identificēt brīdinājuma zīmes par potenciāli vardarbīgām attiecībām.

Rokasgrāmatā apkopotās aktivitātes var kalpot gan kā ievads padziļinātā tēmas apskatā, gan kā rīks atklātai sarunai par būtiskāko dzimumu līdztiesības un vardarbības prevencijas kontekstā.





Centrs MARTA ir dibināts 2000. gada maijā un joprojām aktīvi darbojas kā vienīgā sieviešu tiesību aizstāvības organizācija Latvijā.

Centrā MARTA sniedz profesionālus sociālos, juridiskos, psiholoģiskos pakalpojumus vardarbībā un cilvēku tirdzniecībā cietušām pieaugušām personām, nodrošina palīdzību sievietēm un viņu bērniem, kuri atrodas ievainojamās dzīves situācijās.

Centrā MARTA attīsta un īsteno jaudīgas jauniešu programmas, lai mazinātu vardarbību jauniešu vidē un nodrošinātu apmācības izglītības speciālistiem.

Centra MARTA eksperti ir iniciējuši Forumu CELIES, lai iesaistītu vīriešus sarunās un rīcībā, mazinot vardarbību un dzimumu stereotipus.

Centra MARTA darbības uzmanības centrā ir kompetence, konsekvence, saskaņotība, emocionāli vērtīga pieredze un atbildīgi lēmumi.

Centrā MARTA uzskata, ka pārmaiņas ir iespējamās, piedaloties procesā ar idejām, ietekmējot politiskos lēmumus un panākot pārmaiņas sabiedrības izpratnē.

Grupu nodarbību organizēšana tiešsaistē

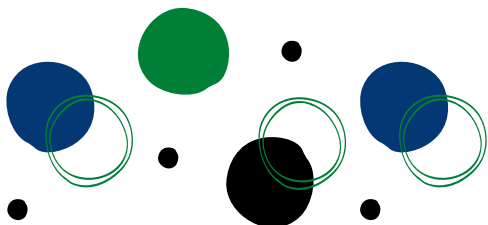
Nodarbības var tikt organizētas kādā no pieejamām tiešsaistes platformām: MSTEams, ZOOM, Skype u.c. Šajā rokasgrāmatā apkopotās aktivitātes tika realizētas, izmantojot platformu **ZOOM**. Savu profilu ZOOM platformā var izveidot bez maksas un tajā iespējams rīkot neierobežotu skaitu on-line (tiešsaistes) tikšanos. Turklāt dalībniekiem nav obligāti nepieciešams instalēt ZOOM programmu savā ierīcē, viņi var pieslēgties, izmantojot interneta pārlūku.

Šajā dokumentā ir aprakstīta ZOOM e-tikšanās rīka lietošana un noteikumi latviešu valodā. ZOOM platformas lietošana angļu valodā ir aprakstīta **šeit**. Pirms nodarbību uzsākšanas ir būtiski iepazīties ar platformas piedāvātajām iespējām, lai nodarbības varētu noritēt pēc iespējas plūstošāk.

Grupu nodarbību pamatvērtības un nodarbību forma

Grupu nodarbību pamatā ir “saruna pie tējas krūzes”, t.i., virtuāla satikšanās un nodarbības tēmas apskats neformālā, atvērtā un iesaistošā veidā. Nodarbības tiek sāktas ar sarunu visiem kopā - pa pāriem vai mazākās grupās (atkarībā no grupas lieluma) – daloties ar to, kā ir klājies kopš iepriekšējās nodarbības un kā dalībnieki jūtas šobrīd. Pēc tam sekojot tās dienas nodarbībai.

Rokasgrāmatā ietvertās aktivitātes un tēmas ir sakārtotas loģiskā secībā – sākot ar vienkāršākām un beidzot ar sarežģītākām tēmām. Tāpēc nodarbības ieteicams organizēt reizi nedēļā, secīgi apskatot visas septiņas nodarbības un tajās iekļautās tēmas, nodrošinot nodarbību nepārtrauktību un procesa laikā radot drošu un atbalstošu vidi.



Tomēr ir iespējams nodarbības veidot un realizēt arī izolētā formātā – skatot katru nodarbību atsevišķi, grupas dalībniekiem lemjot par citādāku grafiku un apskatītajām tēmām. Katras nodarbības ilgums atkarīgs no attiecīgās grupas, tās dinamikas, cilvēku skaita un apspriežamā temata. Parasti nodarbība ilgst pusotru līdz trīs stundas, nodrošinot pauzes pēc nepieciešamības.

Lai vai kāds formāts arī tiktu izvēlēts, svarīgi ir nodrošināt trīs sekojošos aspektus:

– **Klātesamības princips:** dalībnieki ir iesaistīti un klātesoši, ļoti vēlams – ar ieslēgtām video kamerām. Klātesamības princips ir noteikums, kas skaidri norāda, ka visi dalībnieki grupā ir svarīgi un viņu pieredze un uzskati ir nozīmīgi. Lai no nodarbības būtu maksimālais ieguvums, dalībnieki ir aicināti rast ērtu vietu, kur netraucēti nodarbībai pieslēgties un veltīt savu nedalītu uzmanību. Ja kāda iemesla dēļ kāds no dalībniekiem nevar pievienoties nodarbībai, lūgums par to savlaicīgi paziņot nodarbību vadītāju.

– **Konfidencialitātes princips:** šis princips nozīmē to, ka ārpus grupas netiek izpaustas citu grupas dalībnieku domas, sajūtas, pārdzīvojumi, pieredzes un uzskati. Turpretim par grupā apspriestajiem tematiem un dalībnieku pārdomām, neminot nevienu konkrētu personu, kā arī grupā notiekošo, drīkst dalīties ar citiem. Konfidencialitātes princips ir drošības faktors. Vadītāji drīkst neievērot konfidencialitātes principu, ja kāds no dalībniekiem ir izdarījis kādu noziegumu vai ir noticis kāds pārkāpums.

– **Cieņa citam pret citu:** Cienīpilna 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. Cienīpilnas 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. Cieņa citam pret citu ir šo nodarbību centrālais elements.

NEFORMĀLĀ IZGLĪTĪBA

grupu nodarbību pamats

Neformālā izglītība (NFI) attiecas uz mācīšanos, kas notiek ārpus formālās izglītības programmām un arī šajā nodarbību kursā neformālā izglītība ir centrālais elements jaunu kompetenču apgūšanai un diskusijas veicināšanai.

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.

Neformālās izglītības pamatprincipi:

- **MĀCĪTIES BŪT:** mācīties apzināties sevi un savu vietu pasaulē, izprast iekšējo pasaulinun attīstīties, spēju realizēties un veidot dzīvi saskaņā ar sevi un saviem uzskatiem;
- **MĀCĪTIES DAROT:** iegūt dažādas prasmes un iemaņas praktiski darbojoties unncaur 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.



NODARBĪBA #1

IEPAZĪŠANĀS

→ Iepazīšanās ar nodarbību struktūru, mērķiem, procesu un vienam ar otru šo nodarbību kontekstā.

Nodarbību vadītājs iepazīstina dalībniekus ar šo metodoloģiju, tās izcelsmi un Centrs MARTA darbību.

Aktivitāte #1: “Ātrie randiņi”

Mērķis: dalībniekiem iepazīt vienam otru labāk

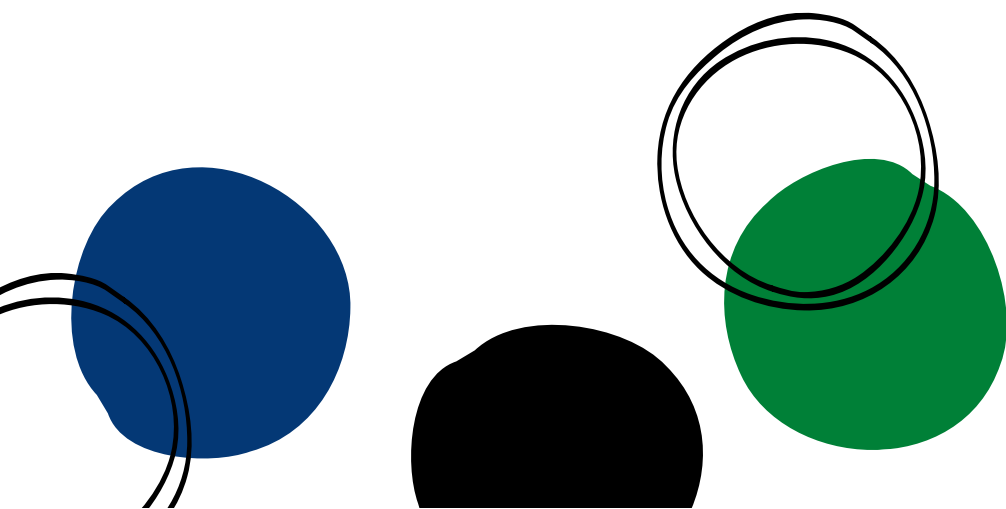
Ilgums: 20 minūtes

Nepieciešams: tiešsaistes rīkam aktivizē opciju sadalīt dalībniekus pa pāriem vai mazākās grupās

Norise: dalībnieki tiek sadalīti pa pāriem un 3 minūšu laikā ir jāatbild uz kādu no jautājumiem. Kad 3 minūtes pagājušas, dalībnieki atgriežas kopējā zvanā un atkal tiek sadalīti pa 2-3 uz nākamajām 3 minūtēm ar nākamo jautājumu.

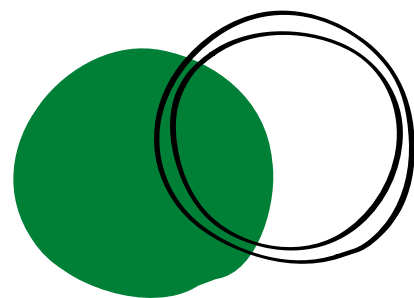
Jautājumi:

- 1) Pastāsti, ar ko Tu gribētu tikties uz sarunu pie tējas. Kāpēc?
- 2) Pastāsti, kas Tevi kaitina!
- 3) Pastāsti, kurā laikā Tu vēlētos nokļūt, ja Tev būtu iespēja teleportēties! Kāpēc?



NODARBĪBA #1

IEPAZĪŠANĀS



Aktivitāte #2: Pieredzes jeb mācīšanās zonas

Mērķis: iepazīstināt dalībniekus ar neformālās izglītības konceptu un pieredzes jeb mācīšanās zonām

Ilgums: 15 minūtes

Nepieciešams: tiešsaistes rīkam aktivizē opciju ZOOM POLL (pirms tam vadītājam jāsagatavo jautājumi)

Norise: Vadītājs iepazīstina dalībniekus ar neformālās izglītības konceptu, tās raksturlielumiem un pamatvērtībām. Var rosināt diskusiju par to – vai dalībnieki jau ar šo konceptu ir saskārušies un kāda ir bijusi viņu pieredze un ieguvumi.

Pēc tam vadītājs izklāsta konceptu par pieredzes jeb mācīšanās zonām un aicina dalībniekus līdzdarboties ZOOM POLL atbildot uz jautājumu: Kurā zonā tu esi katrā no dotajām situācijām (komforta, mācīšanās vai panikas zonā):

- Mājās
- Lekcijā
- Runājot lielas auditorijas priekšā
- Ceļojot vienam pašam/vienai pašai
- Uzrunājot svešinieku uz ielas, lai lūgtu palīdzību
- Iesaistoties situācijā, kad kāds tiek aizvainots vai aizskarts
- Apmeklējot ārstu
- Vadot kādu uzdevumu citiem

Pēc uzdevuma ir aicinājums padalīties savās izjūtās, kā arī analizēt – kādas tendences bija vērojamas citu grupas biedru atbildēs.

NODARBĪBA #1

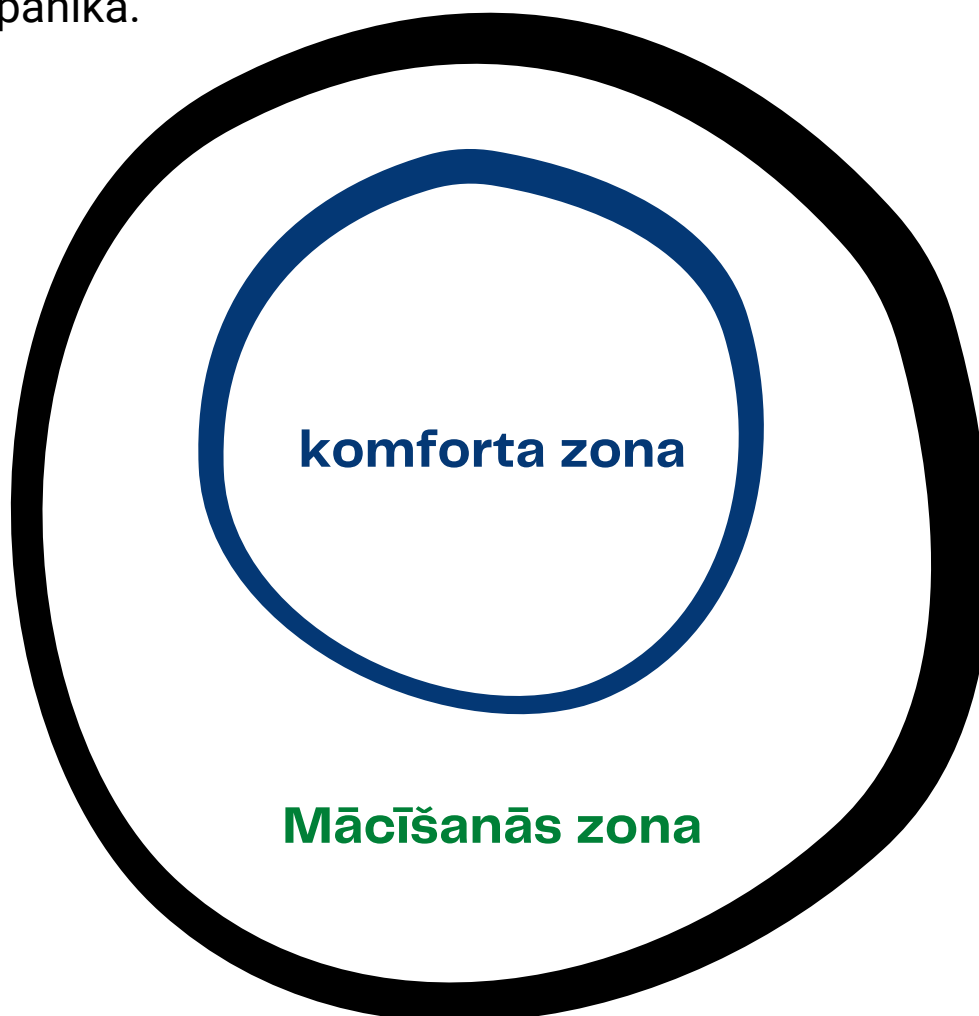
Teorētiskais izklāsts

No mācīšanās spējas viedokļa cilvēks var atrasties kādā no trim zonām: komforta, mācīšanās vai panikas.

Komforta zonā mācīšanās nenotiek, jo “ir labi, kā ir”. Ir droši, pazīstami, pie visa pierasts. Attiecīgi, nav iemesla kaut ko mainīt vai mainīties pašiem.

Panikas zonā mācīšanās arī nenotiek, jo- ir panika! Panikas stāvoklī mēs nedomājam. Tipiskās reakcijas, šķiet, ir- sastingt, bēgt, vai uzbrukt. Šajā zonā mēs nemācāmies, bet reaģējam- pēc pieraduma, instinktīvi.

Mācīšanās notiek starp komforta zonu un panikas zonu- mācīšanās zonā, kad jūs esat izmesti vai izvilināti no jūsu komforta zonas, tomēr notiekošais nav tik briesmīgs, lai jūs iedzītu panikā.



Panikas zona

NODARBĪBA #1

IEPAZĪŠANĀS

Aktivitāte #3: Grupas 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: <https://jamboard.google.com/>

Norise: Pēc pirmās tikšanās reizes grupas dalībnieki vienojas par turpmāko darbību, izmantojot virtuālo lapu Jamboard. Dalībnieki ir aicināti diskutēt un pierakstīt aspektus kopējai veiksmīgai sadarbībai.



NODARBĪBA #1

IEPAZĪŠANĀS

Aktivitāte #4: Mans personības vairogs

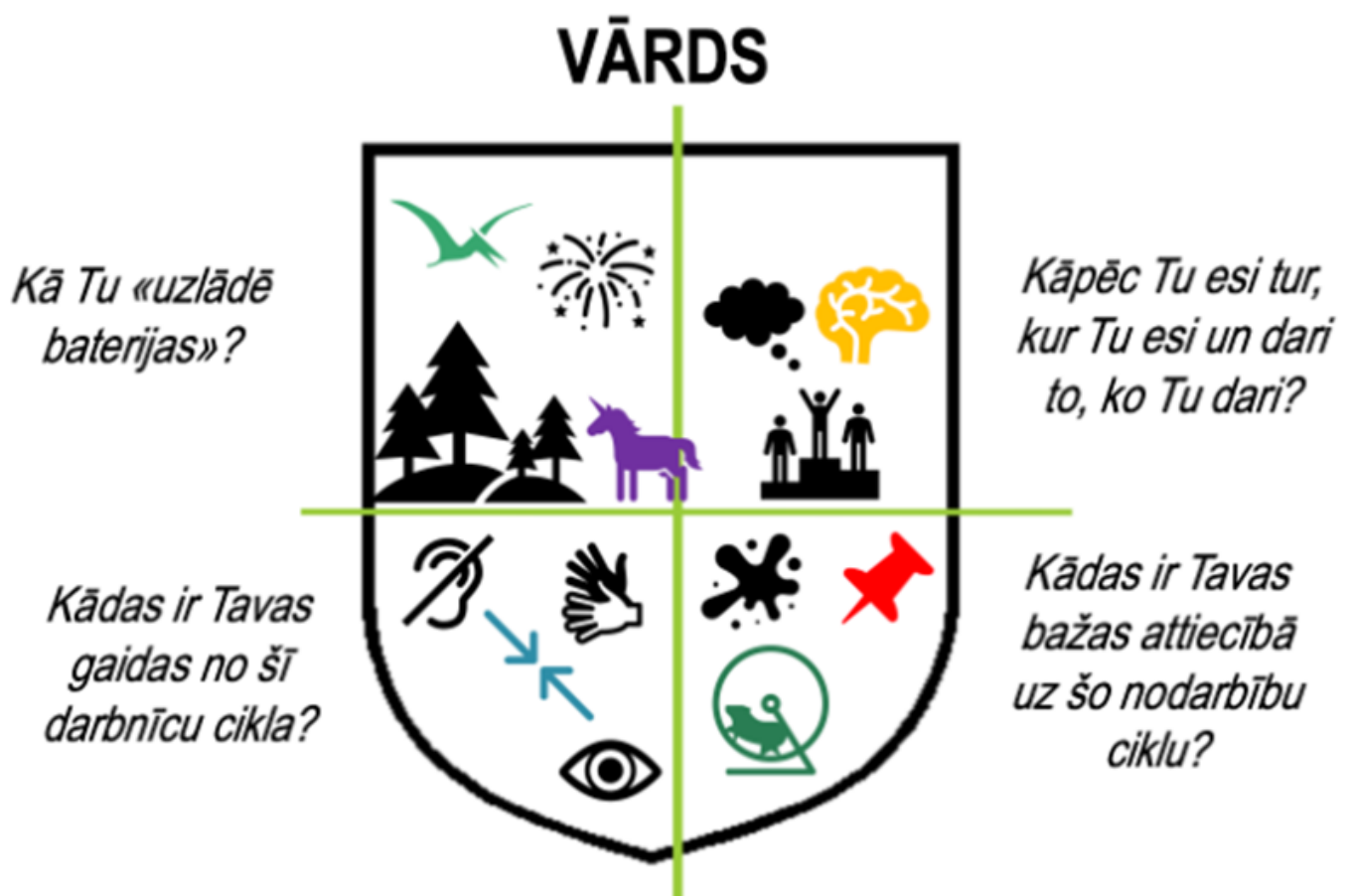
Mērķis: iepazīt grupas biedrus

Ilgums: 10-15 minūtes

Nepieciešams: aktivizēt opciju sadalīt dalībniekus pāros.

Norise: Pirms dalībnieki dodas runāt divatā uz breakoutrooms, vadītājs izklāsta 4 jautājumus, uz kuriem būs nepieciešams sarunas laikā uzzināt atbildes. Lai gan katrs savā ekrāna pusē, dalībnieki ir aicināti pieiet šim uzdevumam radoši un savu personības vairogu uzzīmēt.

Pēc 10-15 min dalībnieki atgriežas atpakaļ kopējā zvanā un ir aicināti padalīties savā pieredzē ar citiem.



NODARBĪBA #1

IEPAZĪŠANĀS

Aktivitāte #5: Izaicinājumi, ar ko sastopas studenti garīgās veselības un dzimumu līdztiesības jomā

Mērķis: atvērt diskusiju par dzimumu līdztiesības problemātiku augstskolu vidē

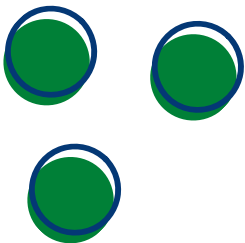
Ilgums: 15-20 minūtes

Nepieciešams: aktivizēt opciju sadalīt dalībniekus mazākās grupās. Darbs grupās notiks platformā <https://jamboard.google.com>

Norise: Dalībnieki tiek sadalīti 2-3 mazākās grupās. Katrai grupai savs breakout room un jamboard vietne. Dalībnieki tiek aicināti diskutēt un pierakstīt pēc iespējas vairāk izaicinājumu/problēmu/grūtību, ar ko saskaras studējošie dzimumu līdztiesības un mentālās veselības jomā Latvijas augstskolās.

Pēc 10min dalībnieki satiekas atpakaļ kopējā zvanā un katra grupa prezentē paveikto + pārējās grupas ir aicinātas komentēt un precizēt.





NODARBĪBA #2

DZIMTE UN DZIMUMS

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

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. 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. 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 reproduktīvā 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). 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.

NODARBĪBA #2

DZIMTE UN 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.

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.



NODARBĪBA #2

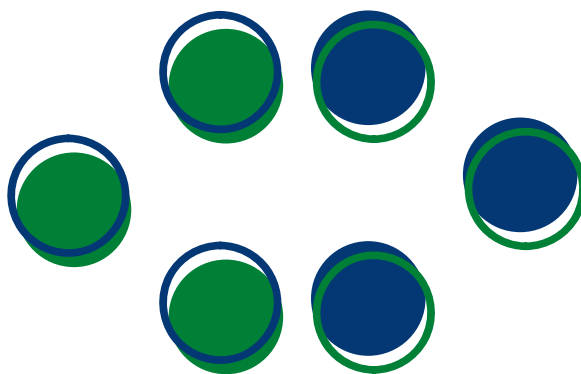
DZIMTE UN DZIMUMS

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.

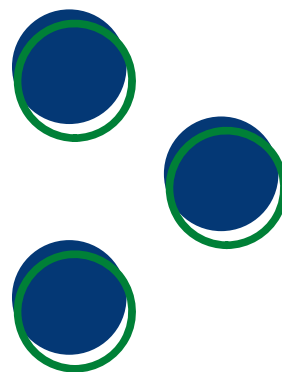
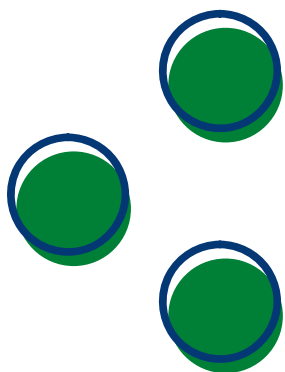


NODARBĪBA #2

DZIMTE UN DZIMUMS

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. 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%)). 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 sasaucas 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 nozarēs ir tendence pieaugt, bet dabas zinātnes, matemātikas un informācijas tehnoloģiju jomā sieviešu proporcija saglabājusies gandrīz nemainīga – apmēram trešdaļa no studējošajiem ir sievietes.



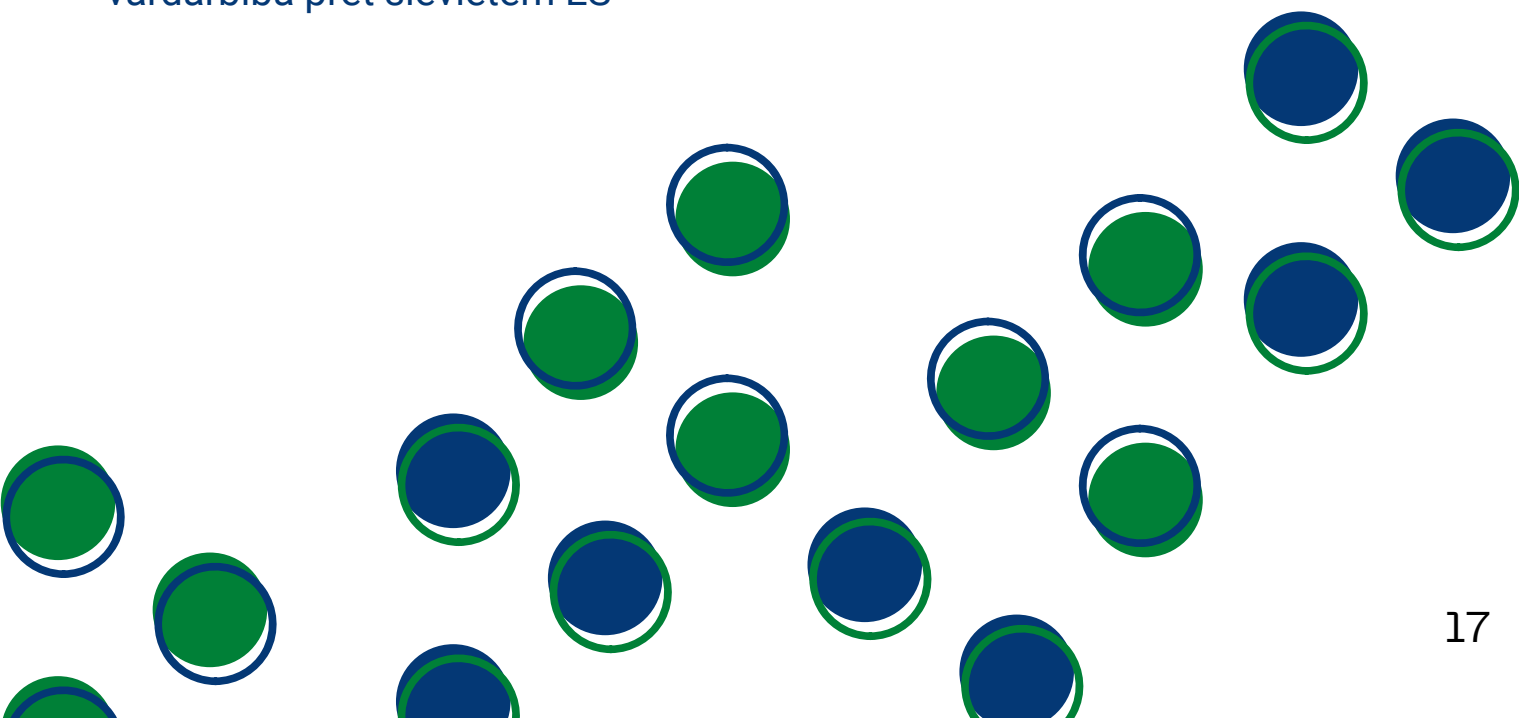
NODARBĪBA #2

DZIMTE UN DZIMUMS

Ar dzimumu saistīta vardarbība

Nemot vērā vardarbības pret sievietēm ievērojamo ietekmi, ES dalībvalstīs aizvien lielāks uzsvars tiek likts uz šīs problēmas izplatības izpēti. Eiropas Savienības Pamattiesību aģentūra (FRA) 2020. gadā veica “Pamattiesību apsekojuma pētījumu”, kura ietvaros tika secināts, ka liela daļa vardarbībā cietušo sieviešu par pārdzīvoto neziņo ne policijai, ne cietušo atbalsta organizācijām. Pēdējos piecos gados 8 % sieviešu Latvijā ir pieredzējušas fizisku vardarbību, un 36 % emocionālu vardarbību, savukārt pēdējo 12 mēnešu laikā fizisku vardarbību ir piedzīvojuši 5 % sieviešu, bet emocionālu – 23 %. Lielākā daļa jeb 76 % no fizisku vardarbību piedzīvojušām sievietēm to nebija nevienam teikušas, kas ir augstāks rādītājs nekā vidēji ES (68 %), savukārt, par emocionālu vardarbību netika ziņots 83 % gadījumu (ES – 80 %). Fizisku vardarbību sievietes visbiežāk ir piedzīvojušas no ģimenes locekļa vai radnieka (37 %) puses, savukārt emocionālu vardarbību no kāda, ko tās nepazīna (35 %). Līdzīga tendence novērota arī 2014. gada pētījumā “Vardarbība pret sievietēm – Eiropas Savienības mēroga apsekojums”.

Covid-19 pandēmijas laikā, kad tika ieviesta izolācija mājoklī, pieaudzis vardarbības ģimenē gadījumu skaits, norāda Eiropas Dzimumu līdztiesības institūts (EIJE) 2021. gada ziņojumā “Covid-19 pandēmija un tuva partnera vardarbība pret sievietēm ES”



NODARBĪBA #2

DZIMTE UN DZIMUMS

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.



NODARBĪBA #2

DZIMTE UN DZIMUMS

Mazā terminoloģijas vārdnīca:

Seksuālā orientācija – arī seksuālā un romantiskā pievilkšanās; 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.

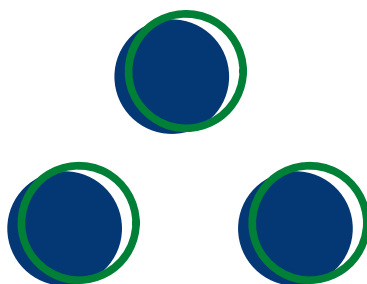
Kvīrs (queer) – visaptverošs apzīmējums, ar ko apzīmē seksuālās un dzimtes minoritātes, kas nav heteroseksuālas un cis-dzimtes.

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.

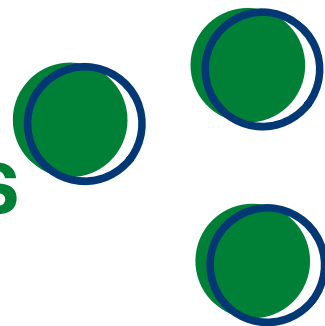
LGBTQ – apzīmējums, ar ko tiek apzīmētas lezbietes, geji, biseksuāli, transpersonas un kvīri.

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.



NODARBĪBA #2

DZIMTE UN DZIMUMS



Aktivitāte #1: Apgalvojumi

Mērķis: uzsākt diskusiju par dzimtes normu, lomu un stereotipu jautājumiem

Ilgums: 20 minūtes

Nepieciešams: aktivizēt opciju ZOOM POLL

Norise: Dalībniekiem tiek piedāvāti dažādi apgalvojumi, uz kuriem, izmantojot zoom poll opciju, ir jāatbild ar: nepiekrītu, piekrītu, nezinu, ko par šo domāju. Pēc katra no apgalvojumiem var aicināt dalībniekus dalīties savās pārdomās, pieredzē un sajūtās.

Iespējamie apgalvojumi:

- Vai tu izjūti lielu apkārtējo spiedienu tam, lai labi izskatītos?
- Vai tu bieži salīdzini sevi ar citām sievietēm/vīriešiem, lai saprastu, vai esi skaista/-s?
- Sievietes reputācija pasliktinās, ja viņa ģērbjas izaicinoši
- Vīrieša reputācija pasliktinās, ja viņš ģērbjas izaicinoši.
- Sievietes uztur ciešākas attiecības ar draugiem nekā vīrieši.
- Sievietēm un vīriešiem ir vairāk līdzīgā nekā atšķirīgā.
- Pasniedzēji pret studentēm sievietēm izturas citādāk nekā pret studentiem vīriešiem.
- Vīriešiem ir jārūpējas par sievietēm.
- Sievietēm ir jārūpējas par vīriešiem.
- Īstas sievietes galvenais dzīves uzdevums ir būt par māti
- Vīriešiem ir tendence riskēt vairāk nekā sievietēm
- Vīrieši ir loģiskāki un praktiskāki nekā sievietes

Jautājumi diskusijai:

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

NODARBĪBA #2

DZIMTE UN DZIMUMS

Aktivitāte #2: Kas ir dzimte?

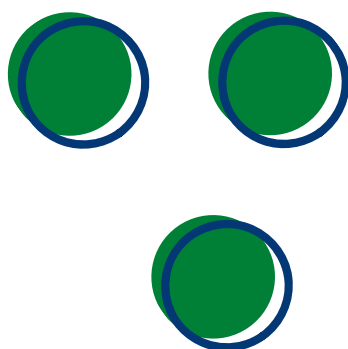
Mērķis: runāt par sabiedrībā valdošajām dzimumu un dzimtes lomām, izprotot – kā tās mums palīdz vai traucē, kā tās ietekmē mūsu sajūtas, rīcību, uzvedību un emocijas. Ko tas nozīmē “būt sievietei” vai “būt vīrietim”?

Ilgums: 40 minūtes

Nepieciešams: Darbs pie aktivitātes notiks platformā <https://jamboard.google.com/>

Norise: Sākot apspriedi par vīrieša un sievietes konceptiem un definīcijām, ir svarīgi sākt ar vārdiem, ko izmanto paši dalībnieki. Tomēr ir svarīgi pievērst uzmanību vārdiem, kas varētu būt aizvainojoši vai pazemojoši.

1. Uz virtuālās papīra lapas uzzīmē divas kolonnas – pirmajā kolonnā raksti vīrietis, bet otrajā – sieviete.
2. Aicini dalībniekus veidot sarakstu ar lietām, kas saistītas ar ideju, ko nozīmē būt vīrietim. Nosauktās lietas – pozitīvas vai negatīvas – ieraksti attiecīgajā kolonnā uz virtuālajām līmlapiņām. Aicini dalībniekiem pieminēt gan bioloģiskās, gan sociālās pazīmes.
3. Atkārtoti 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. Atgādinā, 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.

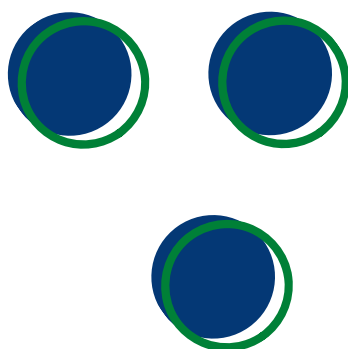


NODARBĪBA #2

DZIMTE UN DZIMUMS

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?



NODARBĪBA #2

DZIMTE UN DZIMUMS

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 virtuālās lielās papīra lapas vietnē Jamboard. Opcija sadalīt dalībniekus grupās.

Norise:

1. Vadītājs dalībniekus aicina nosaukt tās iezīmes un īpašības, kādas zēni un vīrieši izjūt spiedienu būt, lai tiktu uzskatīti par “īstiem” vīriešiem? Nosauktos vārdus saraksta uz mazajām virtuālajām papīra lapiņām. Vārdi, kurus var izmantot piemēram: agresīvs, sportisks, kontrolējošs, stiprs, pārliecināts, heteroseksuāls, var sadot pretiniekam utt.

2. Uz katras lielās virtuālās lapas uzraksti vienu no jēdzieniem: sieviešu objektifikācija, homofobija, emociju neizpaušana, vardarbības veicināšana. Aicini dalībniekus pārrunāt katru jēdzienu un izskaidro nezināmos vārdus. **Objektifikācija** 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.

NODARBĪBA #2

DZIMTE UN DZIMUMS

- 3.** 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.
- 4.** Pārrunājiet, kuras no iezīmēm un izpausmēm varētu būt kaitīgas/nodarīt pāri meitenēm un sievietēm, zēniem un vīriešiem, kā arī cilvēkiem, kas identificējas kā LGBTQ.

Jautājumi diskusijai:

- Kāda ietekme tādām sabiedrības gaidām un stereotipiem kā agresijai, emociju neizpaušanai, būšanai 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?

NODARBĪBA #3

EMOCIJAS

→ Papildināt zināšanas un izpratni par emocijām. 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.

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, nepriecājosies 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, 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. 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.

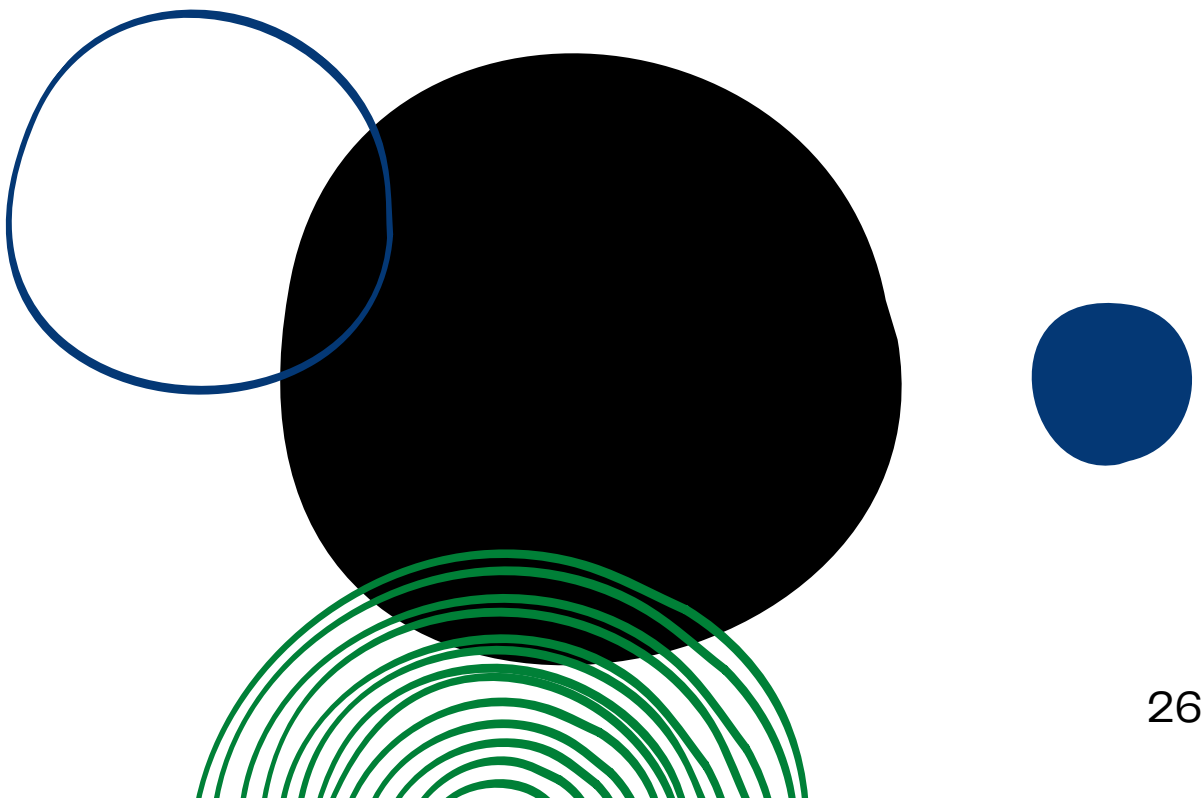
NODARBĪBA #3

EMOCIJAS

Kur rodas emocijas?

Ir pierādīts, ka cilvēku emocijas rodas galvas smadzeņu zemgarozas struktūrās kā reakcija uz jebkuru ārējās vides stimulu - it īpaši attiecībās 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.

Runājot par emocijām un mentālo veselību, ir svarīgi šo tēmu skatīt intersekcionāli. Proti – kā sabiedrībā notiekošie (vai nenotiekošie) procesi ietekmē indivīdu labbūtību, tai skaitā – mentālo veselību. Šis attēls apskata pamata problemātikas un iemeslus mentālās veselības grūtībām un izaicinājumiem.



NODARBĪBA #3

EMOCIJAS

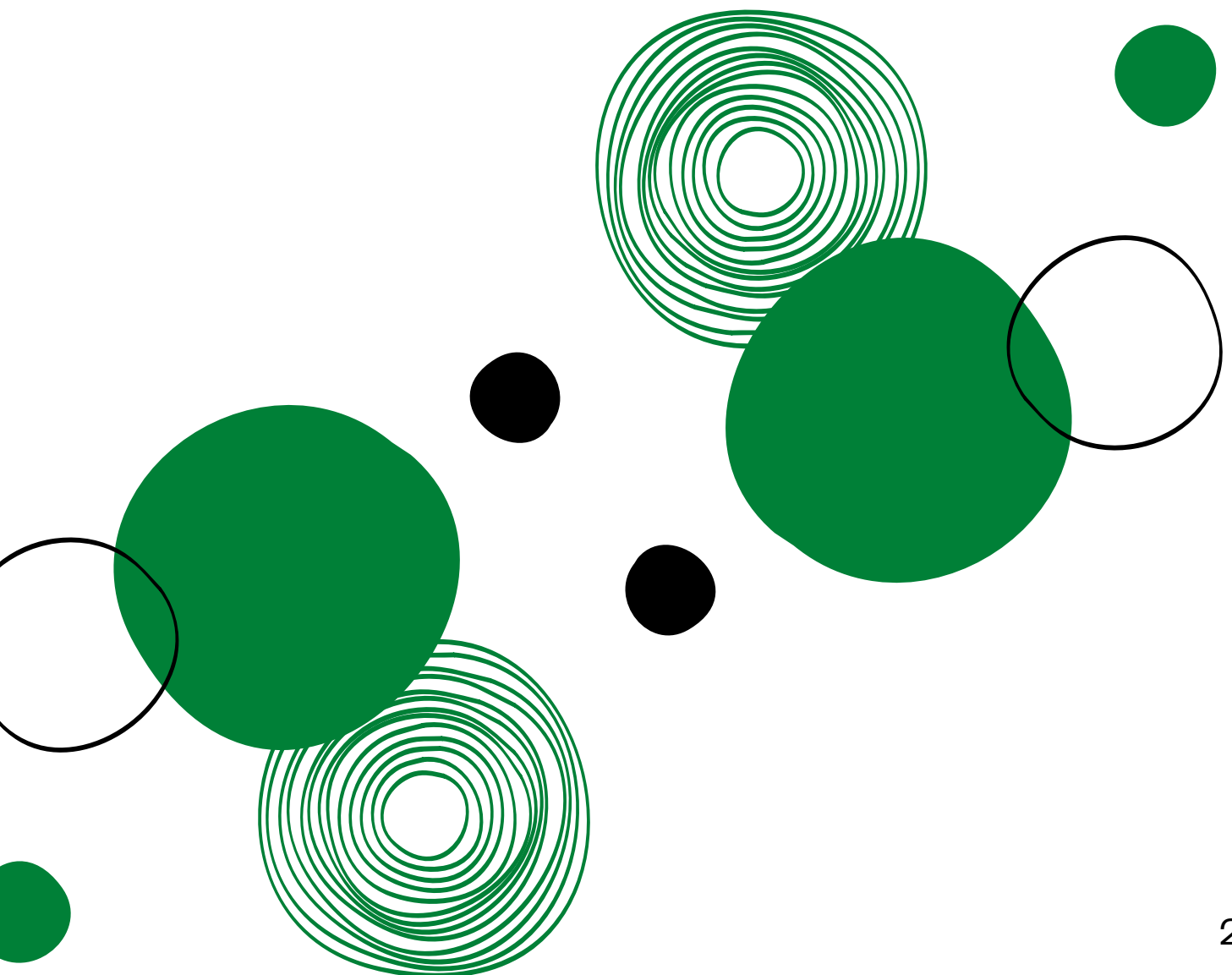
Aktivitāte #1: Ir jārok dziļāk

Mērķis: runāt par sabiedrībā pastāvošajiem izaicinājumiem mentālās veselības un labbūtības ziņā.

Ilgums: 15 minūtes

Nepieciešams: Darbs pie aktivitātes notiks platformā <https://jamboard.google.com/>

Norise: Paltformā Jamboard dalībnieki ir aicināti uz mazajām virtuālajām līmlapiņā uzrakstīt savas domas – kādi sabiedrībā pastāvošie procesi ietekmē indivīda mentālo veselību. Pēc tam dalībniekiem tiek parādīts oriģinālattēls un uzsākta diskusija.



NODARBĪBA #3

EMOCIJAS



NODARBĪBA #3

EMOCIJAS

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: 30 min

Nepieciešams: Jamboard un aktivizēt ZOOM opciju sadalīt dalībniekus 2 grupās.

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: Dalībnieki tiek sadalīti 2 grupās. Katrai grupai savs Jamboard ar konkrētām emocijām. Grupa #1: prieks, dusmas, skumjas. Grupa #2: pieķeršanās, bailes, dusmas.

Katra grupa ir aicināta uzrakstīt dažādus veselīgus un neveselīgus šo emociju izpausmes veidus.

Jautājumi diskusijai:

- 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)?



NODARBĪBA #3

EMOCIJAS

Kas ir dusmas un kāda ir to loma?

Dusmas ir viens no iedzimtajiem afektiem, kas normāli rodas kā atbildes reakcija uz pārinodarijumu. 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.



NODARBĪBA #3

EMOCIJAS

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.).

NODARBĪBA #3

EMOCIJAS

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.

NODARBĪBA #3

EMOCIJAS

Cilvēku uzvedības modeļi, ja neesam kontaktā ar savām izjūtām:

→ **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.



NODARBĪBA #3

EMOCIJAS

Aktivitāte #3: Emociju gamma

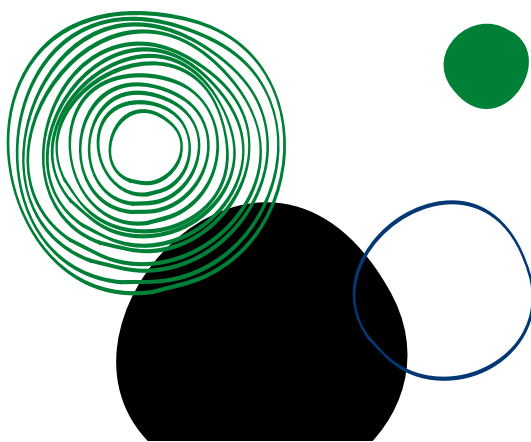
Mērķis: pilnveidot izpratni par emociju dažādām nokrāsām

Ilgums: 20 min

Nepieciešams: parādīt grupai emociju gammas attēlu. Aktivizēt ZOOM opciju sadalīt dalībniekus pa pāriem.

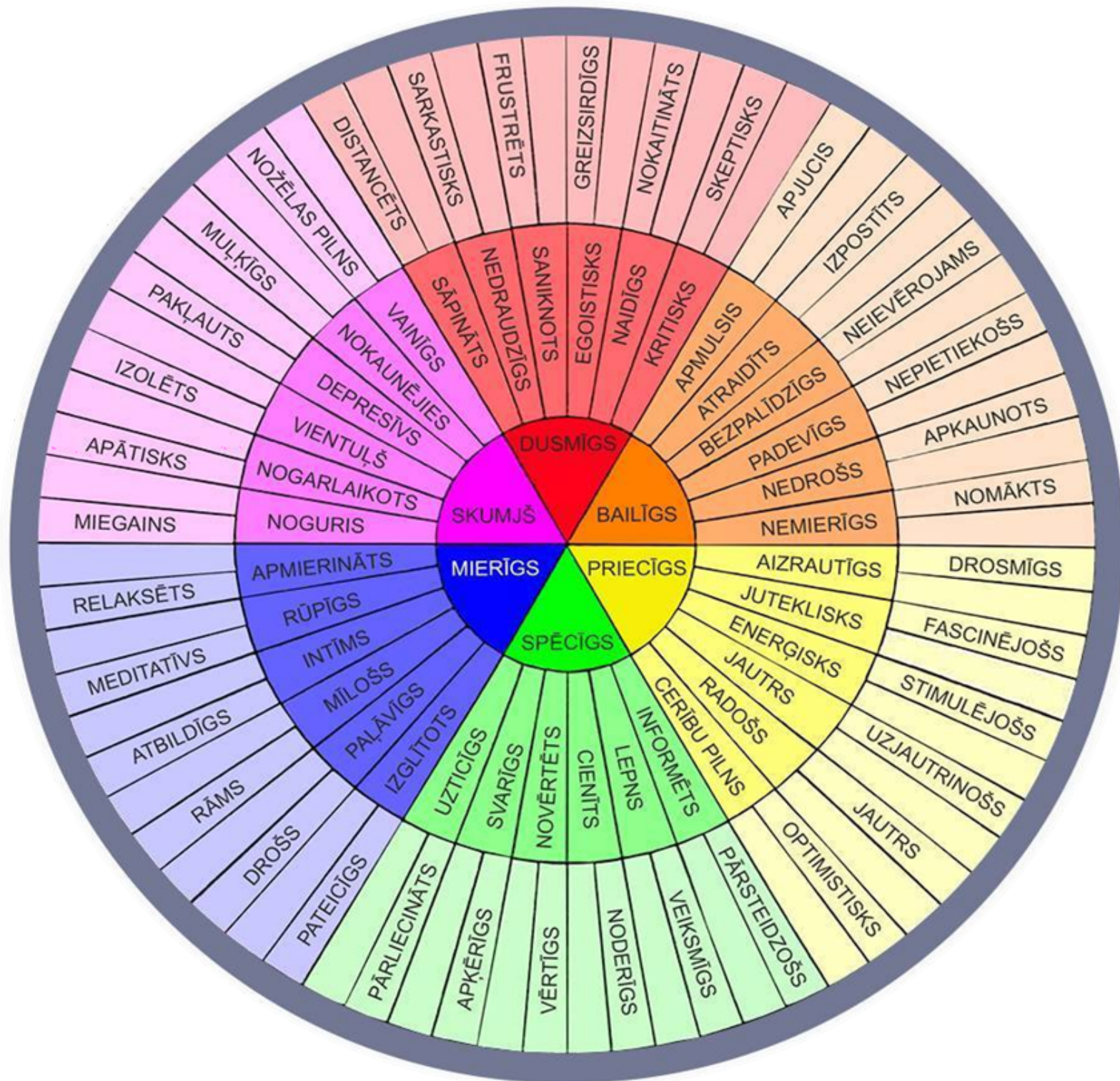
Norise: Dalībnieki tiek iepazīstināti ar emociju gammas attēlu. Tiek dots laiks katram dalībniekam individuāli reflektēt – kas ir 3 emocijas, kuras savā ikdienā tiek piedzīvotas visbiežāk pēdējā laikā. Dalībnieki ir aicināti sadalīties pa pāriem un pārspriest sekojošos jautājumus:

- Kādi notikumi ikdienas dzīvē izsauc šīs emocijas? Kas ir to veselīgi un neveselīgi izpausmes veidi?
- Vai ir vieglāk, vai grūtāk atklāt emocijas vienaudžiem? Ģimenei? 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?



NODARBĪBA #3

EMOCIJAS



NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

→ papildināt 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 temperamentiem, 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.¹¹ 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 līdzcilvēkiem.

NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

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. Par vardarbības veidiem uzskata arī:

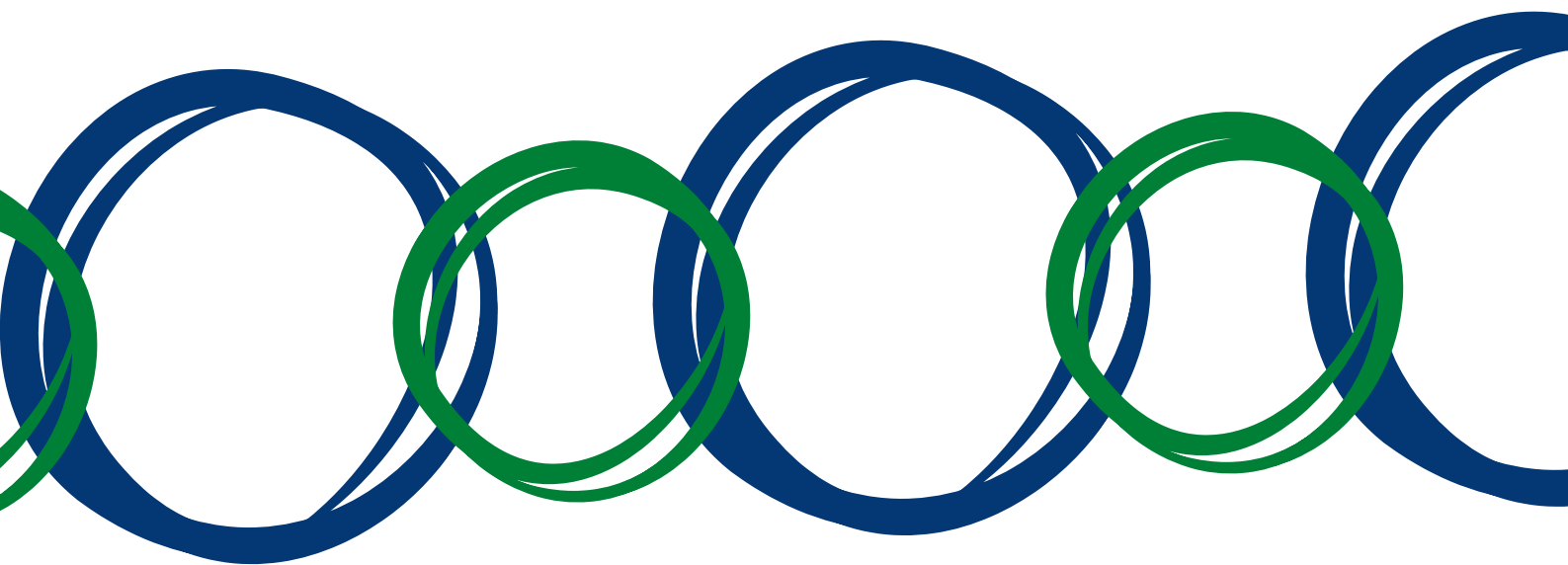
Prostitūcija – Seksuāla rakstura darbības apmaiņā pret naudu, proti, tā ir vardarbība pret prostituētām personām, jo, atrodoties prostitūcijā, personas cieš no fiziskas, verbālas, psiholoģiskas, kā arī seksuālas vardarbības. Dzimimumaktu atkārtošana, kas ir finansiālu vajadzību vadīta, vai nelīdztiesības 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.



NODARBĪBA #4

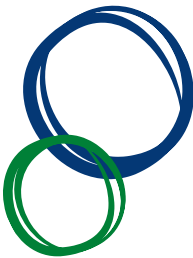
[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

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



NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS



Aktivitāte #1: Vardarbības veidi un tās izpausmes

Mērķis: pilnveidot izpratni par vardarbību, tās veidiem un upura/varmākas atpazīšanu

Ilgums: 90 min

Nepieciešams: aktivizēt opciju sadalīt dalībniekus 4 grupās.

Norise: Grupa kopīgi izies cauri 4 rotāciju (katrai grupai būs iespēja padiskutēt par katru no vardarbības veidiem, katrā rotācijā atbildot uz citu jautājumu) aktivitātei ar mērķi papildināt zināšanas par vardarbības veidiem un tās izpausmēm.

Rotācija #1: grupa tiek sadalīta 4 mazākās grupās. Katrai grupai ir viens vardarbības veids: FIZISKA, EMOCIONĀLA/PSIHOLOĢISKA, SEKSUĀLA, EKONOMISKA. Grupai ir jāpieraksta pēc iespējas vairāk un pēc iespējas konkrētāk šo vardarbības veidu izpausmes.

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, apsaukāšana un noniecināšana, vajāšana (izsekošana, sagaidīšana pie mājām, darba vietas, regulāra un nevēlama zvanīšana un īsziņu vai e-pasta vēstuļu sūtīšana), liegšana satīties ar draugiem un radniekiem u.c.

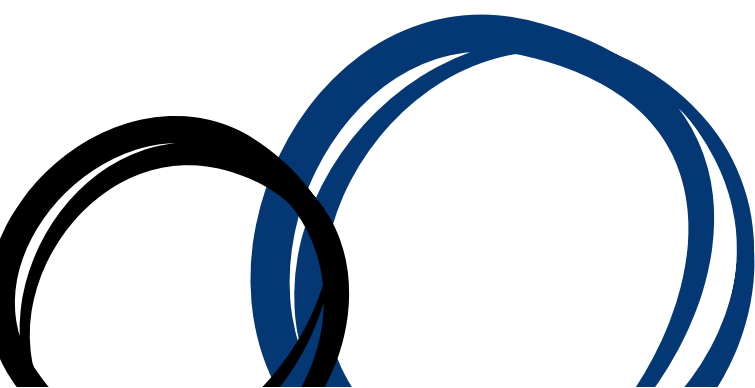
NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

Kiberbullings - vardarbība, kas notiek, izmantojot digitālās ierīces, piemēram, mobilos tālruņus, 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.

Rotācija #2: Grupās notiek “rotācija”, proti – grupai, kurai bija FIZISKA vardarbība, tagad tiek EMOCIONĀLA/PSIHOLOĢISKA vardarbība (un tāpat arī citām grupām norotē vardarbību veidi) un šai grupai ir jāuzraksta: KUR šis vardarbības veids var notikt? Vietas un vides.



NODARBĪBA #4

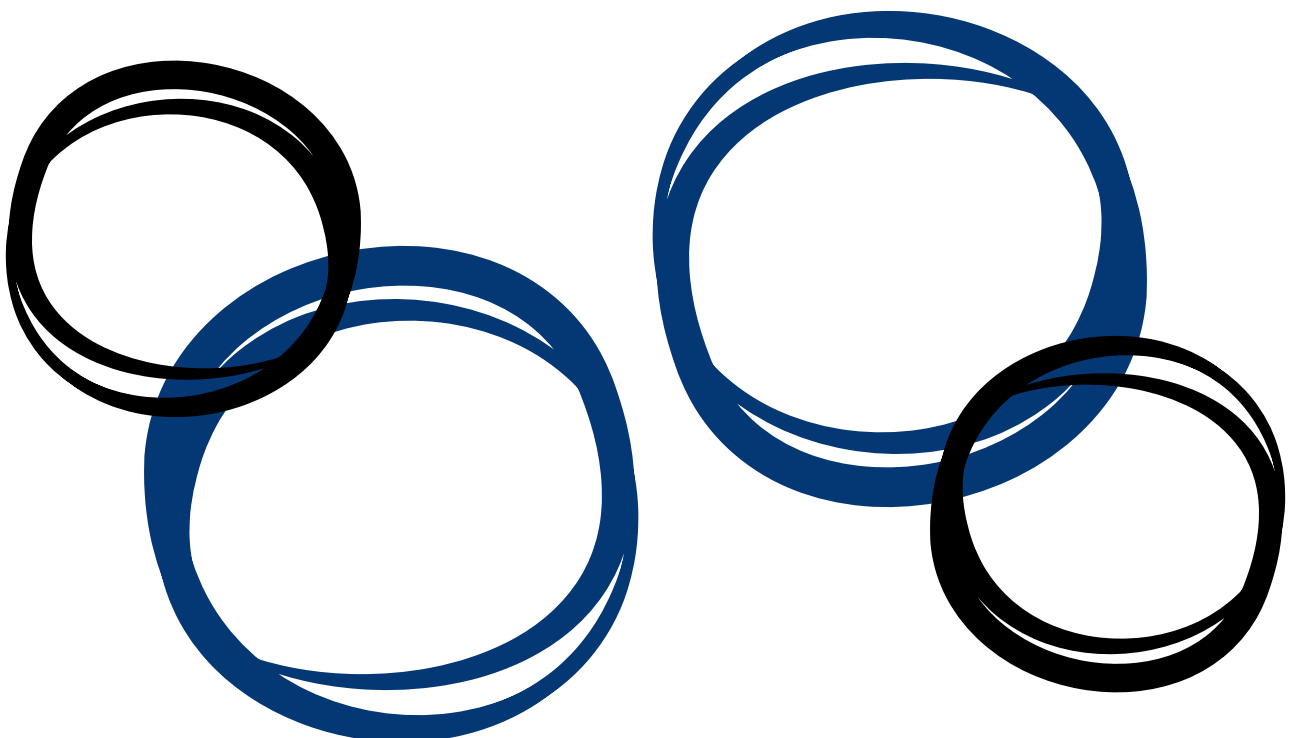
[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

Rotācija #3: Pēc kādām pazīmēm ir iespējams atpazīt šī vardarbības veida UPURI?

Upuris [līdzcilvēks]: partneris, vecāks, draugs/draudzene, klases vai skolas biedrs, kolēģis/e radnieks, brālis māsa u.c.

- pauž bažas vai bailes, ko [varmāka] teiks vai darīs,
- izvēlas neapspriest konkrētas tēmas vai tematus, baidoties no [varmākas] agresijas,
- pauž sajūtu, ka «neko nevar izdarīt [varmākam] pa prātam»,
- pie visām nesaskaņām/ strīdiem/ domstarpībām vaino sevi,
- «es jau neesmu normāls/normāla»,
- jūtas emocionāli iztukšots, bezspēcīgs, samierinās ar situāciju,
- izrāda trauksmi, nevēlēšanos atrasties vidēs, kur agrāk jutās droši, patīkami.

! Pievērs uzmanību ķermeņa valodai un ķermenim – rētām, reakcijai uz skaņām un pēkšņām, straujām kustībām; kā tiek lietots telefons un kādas ir sarunas pa telefonu. Kā arī – ieradumu, dzīves stila, vērtību maiņai.



NODARBĪBA #4

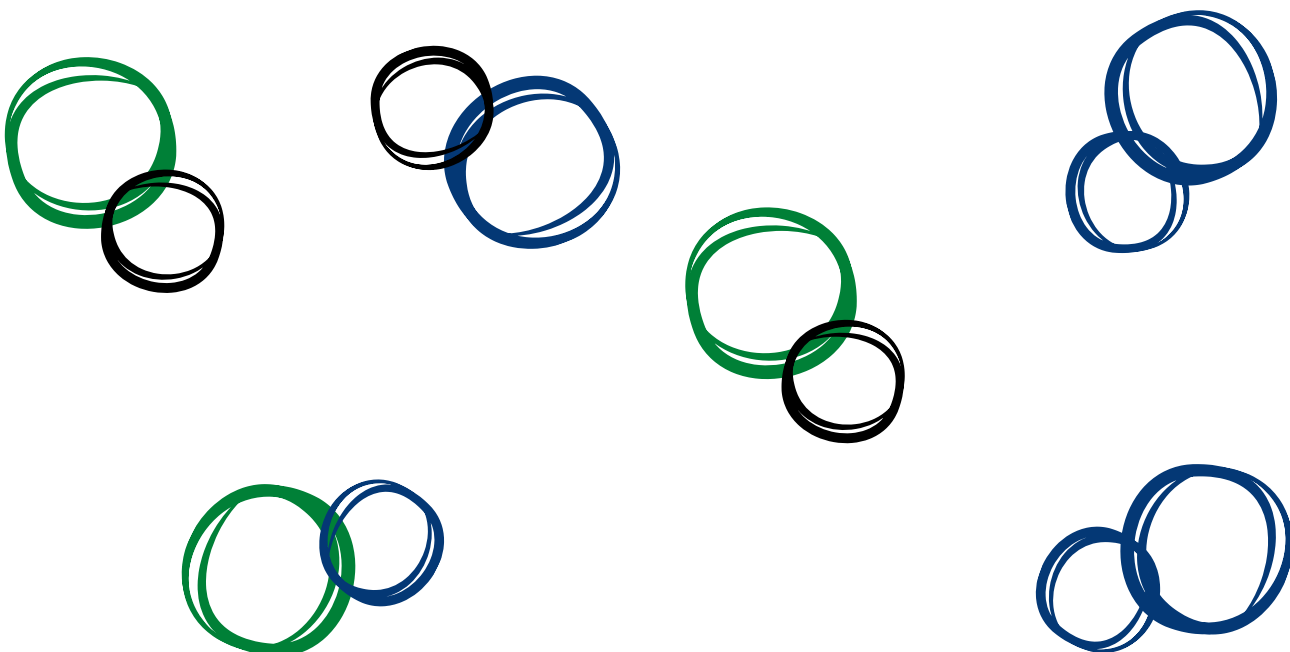
[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

Rotācija #4: Pēc kādām pazīmēm ir iespējams atpazīt šī vardarbības veida VARMĀKU?

Vai «aizdomās turamais»:

- Regulāri paceļ balsi vai kliedz uz [upuri]?
- Kritizē, apsmej [upuri]?
- Izturas pret [upuri] tik slikti, ka [upurim] ir kauns/neērti draugu vai radu priekšā?
- Ignorē vai noniecina [upura] viedokli vai sasniegumus?
- Vaino [upuri] savu emociju izpaušanas veidā?
- Uztver [upuri] kā seksa objektu?
- Izturas izteikti greizsirdīgi un privātīpašnieciski?
- Kontrolē –kur [upuris] dodas, ar ko tiekas, ko dara.
- Aizliedz [upurim] tikties ar savu ģimeni, draugiem, paziņām?
- Limitē [upura] piekļuvi naudai, telefonam, automašīnai?
- Konstanti pārbauda –kur [upuris] atrodas?

Pēc katras no rotācijām seko prezentēšana un diskusija ar teorētisku papildinājumu no nodarbību vadītāja puses.



NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

Rotācija #4: Pēc kādām pazīmēm ir iespējams atpazīt šī vardarbības veida VARMĀKU?

Vai «aizdomās turamais»:

- Regulāri paceļ balsi vai kliedz uz [upuri]?
- Kritizē, apsmej [upuri]?
- Izturas pret [upuri] tik slikti, ka [upurim] ir kauns/neērti draugu vai radu priekšā?
- Ignorē vai noniecina [upura] viedokli vai sasniegumus?
- Vaino [upuri] savu emociju izpaušanas veidā?
- Uztver [upuri] kā seksa objektu?
- Izturas izteikti greisirdīgi un privātīpašnieciski?
- Kontrolē –kur [upuris] dodas, ar ko tiekas, ko dara.
- Aizliedz [upurim] tikties ar savu ģimeni, draugiem, paziņām?
- Limitē [upura] piekļuvi naudai, telefonam, automašīnai?
- Konstanti pārbauda –kur [upuris] atrodas?

Pēc katras no rotācijām seko prezentēšana un diskusija ar teorētisku papildinājumu no nodarbību vadītāja puses.



NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

Aktivitāte #2: KAHOOT: Cik daudz Tu zini par mobingu?

Mērķis: noskaidrot jēdziena “mobings” būtību un dažādos viedokļus, pieredzes un zināšanas saistībā ar šo tēmu.

Ilgums: 30 min

Nepieciešams:

1. Lejupielādēt un/vai atvērt lietotni 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 dalībnieks 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.



NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

Norise:

1. Dalībnieki tiek aicināti pieslēgties <https://kahoot.it/> , ievadīt spēles PIN (ko vadītājs redz uz sava ekrāna).
2. Dalībniekiem jāievada savs lietotājvārds (NICKNAME)
3. Spēlei uzsākoties, dalībniekiem 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, iekaustīšana, personīgo mantu iznīcināšana, kniebšana, grūstīšana. Šis mobinga veids sastopams visās vecuma grupās. Zēni/vīrieši vairāk pielieto fizisku vardarbību, nekā meitenes. Tie, kuri fiziski dara pāri citiem, parasti ir zināmi. Kad viņi kļūst vecāki, viņu uzbrukumi kļūst daudz agresīvāki. Šo veidu ir visvienkāršāk atklāt.



NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

Verbāls mobings

Vārdiska pazemošana, apsmiešana, izjokošana, aprunāšana, iebiedēšana. Tie ir vārdi, ko kāds 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 varmākas 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 kolektīva atstumj, ar viņu neviens nerunā, nevēlas kontaktēties, apietas tā, it kā viņa/as nebūtu.

Mobings, izmantojot modernās tehnoloģijas jeb mobings internetā. Šis mobinga veids ir salīdzinoši jauns fenomēns un sāka izpausties, attīstoties modernajām komunikāciju tehnoloģijām. Ar e-pasta, sociālo tīklu, interneta tērzētavām un mobilajiem tālruņiem 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.

NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

2. Kurš no minētajiem scenārijiem IR mobings?

- Nevēlēties draudzēties ar kādu, kurš ir tavā draugu kompānijā.
- Izturēties rupji pret kādu vienreiz, bet pēc tam atvainoties.
- Regulāri izplatīt baumas par kādu pazīstamu cilvēku.
- Nepiekrīst kāda viedoklim.

Pareizā atbilde: Regulāri izplatīt baumas par kādu pazīstamu cilvēku.

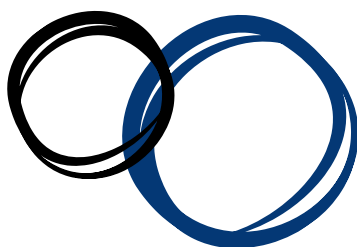
Mobings ir ilgstoša citu cilvēku apsūkāšana, sišana, pazemošana vai cita veida darīšana pāri. To parasti dara vairāki cilvēki apvienojoties pret kādu vājāku.

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, 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 puisi 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.



NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

3. Atzīmē fiziska mobinga izpausmes veidus!

- Sišana, grūstīšana, mantu bojāšana.
- Apsaukāšana un aprunāšana.
- Baum 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, iekautīšana, personīgo mantu iznīcināšana, kniebšana, grūstīšana. Šis mobinga veids sastopams visās vecuma grupās. Tie, kuri fiziski dara pāri citiem, 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. Līdzciltīviem ir nepieciešams neklusēt un iestāties par personām, kuras cieš no mobinga un netolerēt mobinga situācijas.

NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

5. Atzīmē – patiesība (true) vai meli (false).

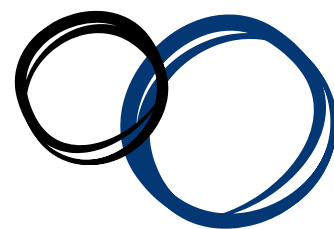
Visiem tiem, kuri veic mobingu, ir zems pašvērtējums. Tāpēc viņi izvēlas citus sāpināt.

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 ņirgājas/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/s izskatu, skaļi nobļaujoties “čau, resnais/ā!” ikreiz, kad šis cilvēks pāriet garām.

- Verbāls mobings.
- Fizisks mobings.
- Sociāls mobings.
- Nav mobings.



Pareizā atbilde: verbāls mobings.

Vārdiska pazemošana, apsmiešana, izjokošana, aprunāšana, iebiedēšana. Tie ir vārdi, ko kāds 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 varmākas rīcībā ir maz laika. Tā sekas var būt postošākas par fizisku mobingu, jo rētas nav redzamas. Sastopams visās vecuma grupās.



NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

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 cilvēku rēķina, par iemeslu

“izmantojot” jebko – labākus profesionālos sasniegumus, 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 otru, indivīds iegūst ievērību kolektīvā, iespējams, rada bailes citos grupas biedros, 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, ieņem līdera pozīcijas, klasesbiedru vidū būt populārākam nekā upuris,
- augstprātība

NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

9. Atzīmē – patiesība (true) vai meli (false).

Mobings nav tikai bērnu vai jauniešu problēma.

Pareizā atbilde: patiesība.

Mobings var notikt it visur, kur cilvēki pulcējas, lai dzīvotu, mācītos, strādātu vai atpūstos. Lai arī mobings bieži notiek skolā vai vidē, kur pulcējas bērni un jaunieši, ir zināms, ka tā ir kopienas problēma un mobings ir izplatīts arī darba kolektīvos un studējošo vidēs.

10. Kura ir pareizā secība – kā vislabāk rīkoties, ja pamani mobingu?

- Atpazīsti! Saki! Atrodi vainīgo!
- Ignorē! Neiesaisties! Aizmirsti!
- Atpazīsti! Netici! Apšaubi!
- Atpazīsti! Saki! Aktivizē! Palīdzi!

Pareizā atbilde: Atpazīsti! Saki! Aktivizē! Palīdzi!



NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

Ja redzi savā kopienā, rīkojies ASAP!

A – Atpazīsti!

Ne katrs grupas biedru strīds liecina par mobingu. Padomā, vai Tavā kolektīvā ir kāds, kuram tiek darīts pāri regulāri. Vai kāds vienmēr nokļūst upura lomā, jo ir citādāks vai atšķirīgs? Varbūt Tu zini kādu, kurš citu dēļ kļuvis nomākts, sācis kavēt studijas vai darbu, 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 speciālistu, kam vari par šo situāciju uzticēties.

A – Aktivizē!

Lai pārtrauktu mobingu, nepieciešams aktivizēt visus spēkus. Izdomājiet kopā ar grupas biedriem, 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 “Krīžu un konsultāciju centrs SKALBES” 116123
- Ziņo par pārkāpumu internetā: <https://drossinternets.lv/>
- Zvani: Valsts Policija 110

NODARBĪBA #4

[NE]VESELĪGAS ATTIECĪBAS

P – Palīdzi!

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, jūsu prāt, mobings notiek?
- Kādas var būt mobinga sekas?
- Kas būtu nepieciešams augstskolu vidē, lai mazinātu mobinga riskus?



NODARBĪBA #5

VESELĪGAS ATTIECĪBAS AR SEVI UN APKĀRTĒJIEM

→ papildināt izpratni un zināšanas par veselīgu attiecību raksturlielumiem, spējot atpazīt un atbilstoši rīkoties neveselīgu attiecību gadījumos.

Aktivitāte #1: Veselīgas vs neveselīgas attiecības.

Mērķis: diskutēt un papildināt zināšanas par veselīgām un neveselīgām attiecībām.

Ilgums: 20 min

Nepieciešams: iepazīties ar www.mentimeter.com piedāvātajām opcijām.

Norise: Pirms nodarbības vadītājs vietnē www.mentimeter.com uzstāda jautājumu: Kādas ir veselīgas/neveselīgas attiecības (ar opciju word cloud). Dalībnieki ir aicināti doties uz www.menti.com un ievadīt kodu, kas redzams ekrānā. Parādīsies pirmais jautājums un dalībniekam ir jaieraksta 3 asociācijas ar vārdu VESELĪGAS ATTIECĪBAS. Tas pats sekos ar vārda NEVESELĪGAS ATTIECĪBAS asociācijām.

NODARBĪBA #5

VESELĪGAS ATTIECĪBAS AR SEVI UN APKĀRTĒJIEM

Jautājumi diskusijai:

- Kuras no veselīgu attiecību pazīmēm, tavuprāt, ir visgrūtāk veidot un attīstīt? Kāpēc?
- Kuras no neveselīgu attiecību pazīmēm, tavuprāt, ir pirmie signāli, ka “ kaut kas nav kārtībā”?
- Vai ir kādas no šīm pazīmēm, kuras būtu viegli “sajaukt” (piem. rūpes vs. greizsirdība/kontrole)? Kuras tās ir un kāpēc?

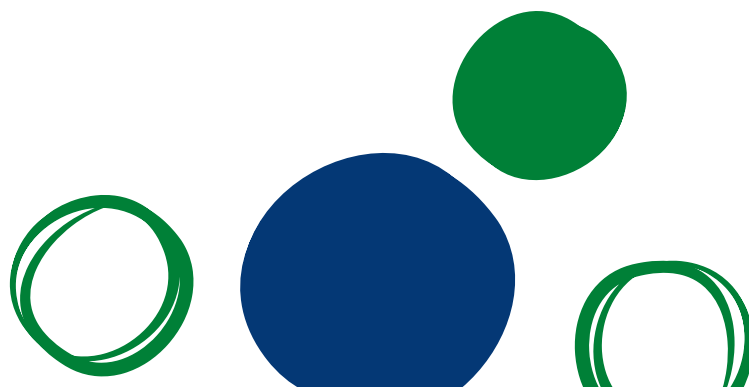
Vairāk par veselīgu un neveselīgu attiecību pazīmēm var lasīt Centrs MARTA izveidotajā resursā:

1. 10 veselīgu un 10 neveselīgu attiecību pazīmes. Kā tās atšķirt? **Spied šeit**
2. Tavu attiecību veselības tests. **Spied šeit**

Kopīgi ar grupu vadītājs pārrunā:

- veselīgu/neveselīgu attiecību pazīmes;
- vardarbības apli;
- drošības plānu;
- kā palīdzēt draugam/draudzenei, kas nokļuvis neveselīgās attiecībās.

Vērtīgi kopā ar grupu iepazīties un pārrunāt Centrs MARTA resursu: *Praktiskais ceļvedis vardarbības atpazīšanā un apdraudējuma novēršanā*



NODARBĪBA #5

VESELĪGAS ATTIECĪBAS AR SEVI UN APKĀRTĒJIEM

DROŠĪBAS PLĀNS

Drošības plāns ir tavs plāns, kā izklūsi no potenciāli bīstamas situācijas. Ja baidies vai tev ir sajūta, ka saruna par šķiršanos varētu likt partnerim “eksplodēt”, tas liecina, ka tev var draudēt briesmas un drošības plāns varētu būt nepieciešams.

·Identificē atbalsta sistēmu
·Informē draugus/ģimenes locekļus/citas uzticamas personas par plānoto šķiršanos

- Pieraksti šķiršanās iemeslus, lai paturētu tos prātā brīžos, kad izjutīsi skumjas/ilgošanos. Uztici šo sarakstu arī kādai uzticības personai
- Ja nejuties ar partneri droši, iespējams, attiecību pārtraukšanu labāk veikt attālināti vai darīt to publiskā vietā, kur netālu atrodas kāda uzticības persona
- Meklē palīdzību pie profesionāļiem
- Ko varu informēt par draudiem manai drošībai?
- Pārdomā drošākos veidus, kā izklūt no dzīvesvietas
- Apzini pieejamos resursus un izdomā drošu vietu, kur palikt, ja mājās nav droši (draugi, radi, paziņas, anonīmais patvērums, baznīca, krīzes centrs u.c.)
- Vai tev ir vieta, kur laikus novietot rezerves atslēgas/naudu/drēbes/dokumentus?
- Vai partnerim ir zināma mana ierastā ikdienas rutīna (iepirkšanās, stāvvietā, mājupceļš, mājas durvju kods, pieejama rezerves atslēga u.c.)
- Kādi ir drošākie maršruti no mājām-darba-universitātes-utt.?
- Vai man nepieciešams kāds, kas mani pavada? Vai ir kāds, kas ar mani varētu palikt dzīvesvietā?

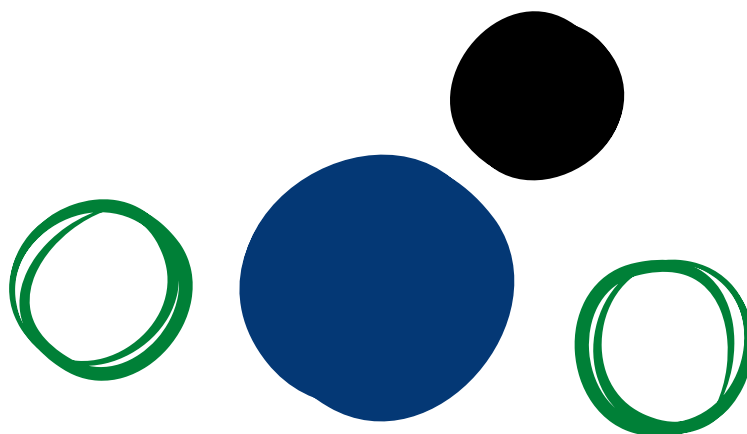


NODARBĪBA #5

VESELĪGAS ATTIECĪBAS AR SEVI UN APKĀRTĒJIEM

DROŠĪBAS PLĀNS

- Kur varu nomainīt atslēgas?
- Ja iespējams, pieglabā drošībā liecības par nodarījumiem (foto, ārsta izraksti, sms, draudi)
- Vai partnerim ir zināmas manas paroles? Vai partnerim ir pieeja manai atrašanās vietai (Findmyfriends, Findmyiphone u.c.)?
- Vai manas ierīces netiek izsekotas?
- Iespējams, man nepieciešams piparu gāzes balons, svilpe vai kas cits, lai sauktu palīdzību?
- Vai ir kāda atbalsta grupa, kur varu pievienoties?
- Varbūt nepieciešams pagaidu patvērums pret vardarbību vai aizliegums tuvoties?



NODARBĪBA #5

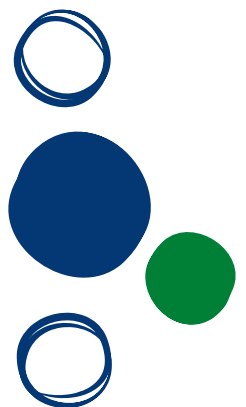
VESELĪGAS ATTIECĪBAS AR SEVI UN APKĀRTĒJIEM

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 bailes, draudi no partnera puses, kauns vai sajūta, ka nav izejas, padara izeju no šādām attiecībām sarežģītu un pat bīstamu. Svarīgi būt pacietīgiem. Sajūta, ka draugs/draudzene ir “akls” un “nav gatavs saredzēt realitāti” var dzīt izmisumā, bet jāatcerās, ka dusmošanās uz draugu nepalīdzēs. Jāatcerās, ka piespiešana izdarīt kādu darbību principā ir tā pati vardarbība, ko drauga partneris veic pret jūsu draugu. Draugam/draudzenei pašam jānonāk pie secinājuma, ka šķiršanās ir nepieciešama. Esi laipns, pacietīgs un atbalstošs. Sniedz atbalstu un apliecini, ka esi vienmēr gatavs sarunai, ja tāda ir nepieciešama.

Ko Tu vari teikt, lai sniegtu atbalstu?

- Paldies, ka man uzticies.
- Tā nav Tava vaina.
- Man ir svarīga Tava drošība.
- Tu šo neesi pelnījis/pelnījusi.
- Šis, ko stāsti, ir svarīgi.
- Kas Tev šobrīd būtu nepieciešams?
- Es ļoti novērtēju to, ka Tu man šo izstāstīji.
- Tu zini, kur mani atrast, ja Tev nepieciešams aprunāties.



NODARBĪBA #5

VESELĪGAS ATTIECĪBAS AR SEVI UN APKĀRTĒJIEM

5 SVARĪGI ASPEKTI sarunas uzsākšanai:

Man rūp: Dari zināmu, ka Tev rūp šis līdzcilvēks un ka ir kaut kas svarīgs, ko Tu vēlētos apspriest.

Es redzu: Atstāsti, ziņo par notikumiem, uzvedībām, kas Tevī raisījuši bažas vai pārdomas. Atceries, ka Tu spried nevis par personu, bet par tās uzvedību. Centies savus stāstījumu balstīt uz objektīviem faktiem, izvairoties no interpretācijām.

Es jūtos: Pastāsti par savām emocijām un izjūtām, kas Tevī rodas, esot aculieciniekam. Lieto «Es...» teikumus.

Es vēlētos/ es vēlos: Pastāsti, ko Tu vēlētos notiekam.

Es rīkošos: Esi precīzs/a tajā, ko Tu grasies darīt vai nedarīt. Apsoli tikai to, ko patiesi varēsi izpildīt. Turies pie saviem solījumiem.

Kā runāt ar varmāku?

- Izvēlies īsto laiku un vietu, kad jums būtu iespēja mierīgi aprunāties
- Veido sarunu, kad varmāka ir mierīgs/a.
- Skaidri un objektīvi pastāsti, ko Tu redzēji, novēroji, pamanīji.
- Skaidri paud, ka varmākas uzvedība ir viņa/viņas atbildība. Izvairies veikt nosodošus komentārus. Netolerē, neapstiprini jebkādu varmākas mēģinājums vainot citus viņa/s uzvedībā.
- Nepārprotami informē, ka varmākas uzvedībai ir jābeidzas.
- Necenties varmāku pierunāt mainīties vai meklēt palīdzību. Ja situācija ļauj, vēlākās sarunās noteikti iedrošini meklēt palīdzību un atbalstu.
- Dalies ar savām domām un sajūtām par to, ka Tu uztraucies par citu iesaistīto cilvēku veselību un drošību.
- Nekad nestrīdies ar varmāku par viņa/s uzvedību. Atceries, ka šādas konfrontācijas var izraisīt vardarbības epizožu atkārtošanos vai eskalēšanu.
- Nebaidies zvanīt policijai un/vai krīzes centriem.

NODARBĪBA #6

LĪDZDALĪBA UN LĪDZATBILDĪBA

→ **Veicināt izpratni par to** – kāpēc nedrīkstam palikt vienaldzīgi neveselīgu attiecību un vardarbības gadījumos. Papildināt zināšanas par aculiecinieka efektu.

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 izkļūt. Bieži vien šādās situācijās mēs, kā aculiecinieki, jūtamies bezspēcīgi, nedroši un nepārlicināti. Šādu situāciju sauc par “aculiecinieka efektu” (angliski – Bystander Effect)

Aculiecinieka efekts rodas mirklī, kad citu cilvēku klātbūtne indivīdu 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.



NODARBĪBA #6

LĪDZDALĪBA UN LĪDZATBILDĪBA

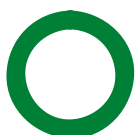
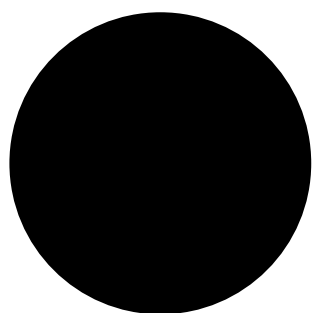
Ikviens var negribot kļūt par aculiecinieku vardarbīgām vai krīzes situācijām – gan pieaugušie, gan bērni un jaunieši. Aculiecinieka efekta aprakstītajai sociālajai paralīzei (kad mēs gribam palīdzēt, bet to nedarām) ir liela ietekme uz to, kā mēs uzvedamies ne tikai pilsētas ielās, kas piepildītas ar 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. Iemesli, kāpēc cilvēki neiesaistās un nepalīdz nelaimē nonākušajam, var būt visdažādākie, tomēr visbiežāk tie ir saistīti tieši ar bailēm: bailes kļūdīties, 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.



NODARBĪBA #6

LĪDZDALĪBA UN LĪDZATBILDĪBA

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. Iemesli, kāpēc cilvēki neiesaistās un nepalīdz nelaimē nonākušajam, var būt visdažādākie, tomēr visbiežāk tie ir saistīti tieši ar bailēm: bailes kļūdīties, 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.



NODARBĪBA #6

LĪDZDALĪBA UN LĪDZATBILDĪBA

Aktivitāte #1: Ko darīsi tu?

Mērķis: iepazīties ar dažādām dzīves situācijām un rast vislabākos risinājumus un rīcības modeļus, esot aculiecinieka pozīcijā

Ilgums: 60 min

Nepieciešams: Sagatavot situāciju aprakstus, ievietojot tos ZOOM POLL formātā. Ja šādas opcijas nav, vadītājs var vienkārši nolasīt katru no situācijām, piedāvājot atbilžu variantus un aicinot dalībniekus izvēlēties un pārrunāt sev visatbilstošāko rīcības scenāriju.

Situācijas un iespējamie rīcību scenāriji:

1. Daži kursabiedri rīko ballīti. Viens no taviem kursabiedriem tev ir atzinies, ka nelieto alkoholu un diez ko neballējas, bet tā kā visi ir ielūgti, viņš/a negrib palikt malā un dosies uz ballīti. Jūs esat ballītē un visi labi pavada laiku, līdz kāds ierosina dzeršanas spēli. Visi savācas pie galda un sāk skaidrot noteikumus. Kursabiedrs/ene atsakās piedalīties, bet citi viņu neliek mierā un mēģina pierunāt piedalīties. Tu redzi, ka viņš/a jūtas neērti. Ko tu darīsi?

- Neko. Kāpēc lai es iesaistītos? Tā ir viņa/s izvēle.
- Uzaicināšu viņu pievienoties sev virtuvē pagatavot tēju.
- Iedrošināsi viņu pamēģināt. Būs jautri!
- Skaļi visiem pateiksi, lai pārstāj un liek viņu mierā.



NODARBĪBA #6

LĪDZDALĪBA UN LĪDZATBILDĪBA

2. Tu esi ballītē. Tu redzi, ka pēdējo stundu tavs draugs ir sarunājies ar kādu meiteni. Izskatās, ka viņi labi pavada laiku, bet ir skaidrs, ka meitene ir ļoti iereibusi. Brīdi vēlāk tu redzi, ka viņš aplicis roku viņai ap pleciem un vedina viņu uz guļamistabu. Ko tu darīsi?

- Pajokošu un novēlēšu viņiem labu veiksmi.
- Neko. Izskatās, ka viņi labi pavada laiku.
- Apturēšu draugu un tieši pajautāšu, ko viņš grasās darīt.
- Iejaukšos un pateikšu meitenei, ka viņu meklē viņas draudzenes.

3. Tu pārtraukumā sēdi kopā ar dažiem kursabiedriem un viens no viņiem izsaka aizvainojošu un noniecinošu piezīmi par kāda/s seksuālo orientāciju. Tev šī piezīme liek justies neērti. Ko tu darīsi?

- Palikšu neapmierināti klusējošs/a.
- Pateikšu, ka tas nebija pieņemami.
- Mainīšu sarunas tematu.
- Aiziešu prom.



NODARBĪBA #6

LĪDZDALĪBA UN LĪDZATBILDĪBA

4. Braucot sabiedriskajā transportā tu pamani, ka viens pasažieris uzmācas otram. Šis pasažieris ir alkohola reibumā un izsaka skaļus, nepiedienīgus komentārus par otra izskatu un apģērbu. Tu redzi, ka tas šim cilvēkam (kuram uzmācas) nav patīkami – viņš/viņa mēģina pasēsties tālāk un nepievērst uzmanību. Tomēr komentāri un nu jau arī pieskārieni ir tik uzstājīgi, ka grūti tos nepamanīt un ignorēt. Tu novēro, ka arī citi pasažieri šo situāciju ir pamanījuši, bet neviens neko īsti nedara (atskaitot dažus nosodošus skatienus). Kā tu rīkosies?

- Nākamajā pieturā izkāpsi. Ja nu šis uzmācīgais cilvēks sāk pievērst uzmanību arī tev?
- Izliksies, ka pazīsti šo cilvēku (kuram uzmācas) un uzsāksi sarunu
- Konfrontēsi uzmācīgo pasažieri/ izteiksi aizrādījumus, ka viņa/viņas uzvedība nav pieņemama
- Dosies pie transportlīdzekļa vadītāja un informēsi par notiekošo.

5. Kāda pasniedzēja uzrunā tevi un aicina iesaistīties jaunā iniciatīvā/pētījumā, sakot “...nu..mēs uz šo vakanci/iespēju varētu izsludināt konkursu, bet tad pastāv risks, ka pieteiksies visādi cilvēki no ārzemēm. Bet šķībacainos mēs te negribam. Tāpēc arī vērsos pie Jums ar tiešu aicinājumu.” Tevi šī pozīcija interesē. Kā tu reaģē?

- Tieši un nepārprotami paud savu viedokli, ka šāds komentārs ir neiecietīgs un diskriminējošs.
- Pieņem aicinājumu bez kavēšanās. Tev vienalga par pasniedzējas rasistisko komentāru.
- Pieklājīgi atsakies no piedāvājuma, jo diezin vai spēsi sadarboties ar cilvēku, kuram ir šādi uzskati.
- Pasakies par piedāvāto iespēju un dari zināmu, ka tev ir nepieciešams laiks, lai apdomātu šo piedāvājumu.

NODARBĪBA #6

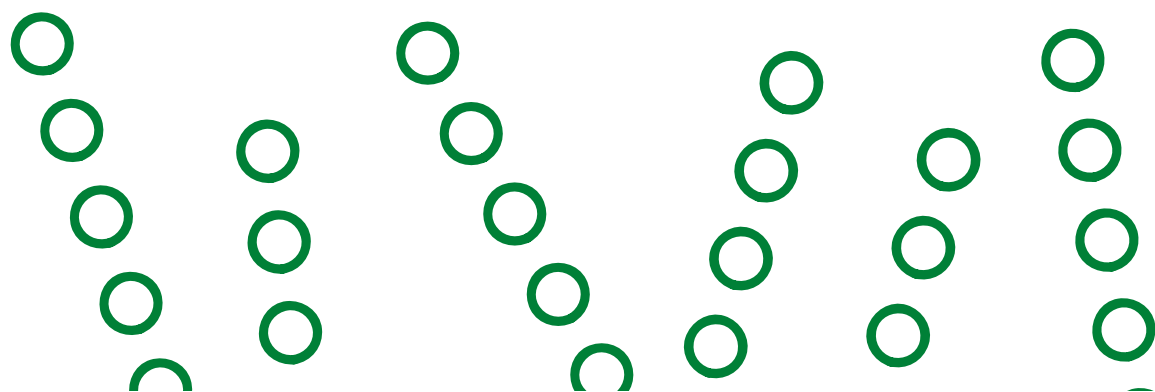
LĪDZDALĪBA UN LĪDZATBILDĪBA

6. Kādā ģimenes pasākumā tu ievēro, ka tavš radnieks izsaka nievājošas piezīmes par savas partneres izskatu sakot “nē, nu paskaties - ko viņa šodien ir uzvilksusi! Kā tāda resna kaza zeķubiksēs!”. Un sāk skaļi smieties. Šo dzirdēja arī partnere. Un lai gan varēja manīt, ka komentārs bija sāpīgs, viņa tikai pasmaidīja un steidza mainīt sarunas tematu. Līdzīgas epizodes vakara gaitā atkārtojas. Līdz mirklīm, kad partnere iebilst un tavš radnieks cieši saspiež viņas roku, ausī iečukstot “aizver muti”. Tu zini, ka tikai tu šo esi pamanījusi/dzirdējusi. Kā tu rīkojies?

- Atrodi laiku, lai vakara gaitā aprunātos ar sava radnieka dzīvesbiedri un apjautātos – kā viņa jutās/jūtas?
- Īsti neko, jo zini, ka šādas attiecības viņiem ir jau gadiem ilgi.
- Atrodi laiku, lai vakara gaitā aprunāties ar pašu radnieku un paustu savu viedokli par redzēto un dzirdēto.
- Aprunāties ar kādu citu ģimenes locekli un noskaidrot viņu viedokli par šo situāciju. Paužot arī savas bažas un sajūtas par šīs situācijas un attiecību neveselīgumu.

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?



NODARBĪBA #6

LĪDZDALĪBA UN LĪDZATBILDĪBA

Aktivitāte #2: Aculiecinieka efekts

Mērķis: diskutēt un papildināt zināšanas par aculiecinieka efektu, izprotot tā darbības mehānismus un psihosociālos aspektus.

Ilgums: 60min

Norise: Vadītājs kopā ar dalībniekiem pārrunā

-Kāpēc cilvēki neiesaistās?

-Aculiecinieku iesaistīšanās pamatsoļi.

Kāpēc cilvēki neiesaistās?

1. Individuāli faktori (zināšanas, pārliecība, atbildīgums)
2. Situācija (situācijas nopietnība; citu klātesošo skaits; iejaukšanās sekas pašam vērotājam)
3. Upura faktori (upura izskats un izturēšanās; cik draudzīgas attiecības ir ar cietušo; uzskati par to, cik pelnīta ir rīcība; vai palīdzība tiek pieņemta.

Aculiecinieku iesaistīšanās pamatsoļi:

1) Pamani

Cilvēki nepamana, jo citas lietas novērš viņu uzmanību; nevēlas pamanīt. Esi uzmanīgs pret apkārt notiekošo. Apzināti pievērs uzmanību iespējamajām problēmām. Ja pamani problēmu, apsver labākās iejaukšanās stratēģijas un veidus, kā tikt ārā no situācijas.



NODARBĪBA #6

LĪDZDALĪBA UN LĪDZATBILDĪBA

2) Uztver notiekošo kā problēmu

Dažkārt nav skaidrs, vai nepieciešama palīdzība. Pakļaušanās grupas spiedienam, kas neļauj atzīt, ka pastāv problēma. Kad aculiecinieki pieņem, ka nekas nopietns nenotiek, jo neviens neizskatās noraizējies, attiecīgi neviens nepalīdz. Ja notiekošais tiek uztverts kā norma, vai rodas iespaids, ka apkārtējie to uztver kā normu, cilvēki ir mazāk gatavi iejaukties. Kaut gan patiesībā bieži vien vairums nejūtas labi konkrētajā situācijā un tikai domā, ka tādi ir vienīgie.

Izpēti situāciju. Pajautā citiem, ko viņi par to domā. Centies atrast drosmi un pārliecību, lai iebilstu. Ja esi upuris, dari zināmu kādam, ka tev nepieciešama palīdzība.

3) Uzņemies personisku atbildību

Jo vairāk liecinieku, jo mazāku atbildību jūt katrs liecinieks. Visi domā, ka palīdzēs kāds cits.

Nepieņem, ka kāds cits palīdzēs – iesaisties pats un izsaki skaļi gatavību palīdzēt. Aicini arī citus iesaistīties (es darīšu to, tu – to).

4) Zini, kā palīdzēt

Cilvēki dažkārt nepalīdz, jo vienkārši nezina, kā to darīt. Izveido iespējamās stratēģijas, pārrunā ar citiem, ko varētu darīt.

5) Iestāties/palīdzi!

Cilvēki iesaistoties apzināti vai neapzināti izvērtē ieguvumus un zaudējumus no iesaistīšanās. Atceries, ka arī tam, ka neiesaisties ir savi zaudējumi. Iesaistīšanās var būt tieša un netieša.



NODARBĪBA #6

LĪDZDALĪBA UN LĪDZATBILDĪBA

Iespējamie iesaistīšanās veidi

Deleģē: Tev nav jāiesaistās pašai/m. Tu vari aicināt palīdzēt arī citus apkārtējos. Kas ir tuvumā un varētu palīdzēt? Draugs? Uzticams pieaugušais? Personāls? Saki: “Man šķiet, ka viņai nepieciešama palīdzība, bet es nezinu, ko darīt. Vai tev ir kādas idejas?” vai “Vai tu paskatīsies, kamēr es iešu ar viņiem parunāt?”

Uzrunā tieši: Pieej pie personas, kura tiek aizskarta, vai pie pāridarītāja un esi tiešs. “Vai tev viss kārtībā?”, “Vai varu tev palīdzēt?”, “Tas nav ok.”, “Pārstāj!” Tas palīdz spēcināt apcelto personu vai liek aizdomāties pāridarītājam.

Novērs uzmanību: Izdomā veidu, kā novērst iesaistīto personu uzmanību – vai nu apceltās personas vai pāridarītāja. “Vai tu vari nobildēt mūs ar draugiem?” “Cik ir pulkstens?” “Kur ir tualete/klase?” “Lielisks krekls! Kur tu tādu dabūji?” “Nevaru atrast savu draugu. Vai vari man palīdzēt viņu atrast?” Tas palīdz apceltajai personai tikt ārā no konkrētās situācijas.

Dokumentē: piefiksē situāciju ar foto vai video palīdzību, pievērs uzmanību, ja nu situācija pasliktinās. Identificē kādi rīki/palīgresursi tev ir pieejami, lai iejauktos/palīdzētu? (piem., draugi un paziņas tuvumā, telefons, balss, klātbūtne, priekšmeti, kas var novērst uzmanību)



NODARBĪBA #6

LĪDZDALĪBA UN LĪDZATBILDĪBA

Aktivitāte #3: Manas robežas/ iesaistīšanās veidi un vides

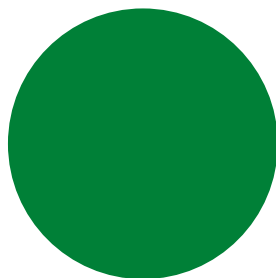
Mērķis: reflektēt uz individuālajām robežām un izjūtu par būšanu aculiecinieka pozīcijā

Ilgums: 20 min

Norise: Dalībnieki tiek aicināti individuāli atbildēt uz sekojošiem jautājumiem (domājot par dažādām neveselīgām un vardarbīgām situācijām)

- Kādi ir priekšnosacījumi manai iesaistei?
- Kādas ir manas emocionālās/fiziskās/ psiholoģiskās robežas?
- Kādās situācijās es zinu- es varu/gribu iesaistīties un kādās – nē?
- Kas to nosaka?

Ar savām pārdomām dalībnieki ir aicināti dalīties lielajā grupā/ mazākās grupās/ pa pāriem.



NODARBĪBA #7

NOSLĒGUMS

→ Atskats uz nodarbību ciklā apgūto, kā arī izvērtēt personisko izaugsmi un kopīgi pavadīto laiku.

Aktivitāte #1: KAHOOT ar atskatu uz nodarbību ciklā apskatītajām tēmām.

Mērķis: atsvaidzināt nodarbību ciklā apgūtās tēmas interaktīvā un iesaistošā veidā.

Ilgums: 30 min

Nepieciešams:

1. Lejupielādēt un/vai atvērt lietotni www.kahoot.it

2. Atvērt šo linku, lai uzsāktu spēli:

<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=20dca93f-0386-4260-bf69-761601ed6bb8>

3. Izvēlēties opciju CLASSIC, kur katrs dalībnieks 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.



NODARBĪBA #7

NOSLĒGUMS

Jautājumi un atbildes (pareizā atbilde iekrāsota):

1. Pieredzes izglītībā tiek runāts par 3 zonām. Kuras tās ir?

-Panikas, komforta un mācīšanās zona

-Dzīvojamā, ēdamā un guļamā zona

-Militārā, miera un nemiera zona

-Kontakta, bezkontakta un wifi zona

2. Panikas zonā atrodoties, ir 3 stratēģijas/reakcijas - kā no tās izklūt. Kas tās ir?

-sabļaut, nolaupīties, apvainoties

-cīnīties, baidīties, sastrīdēties

-bēgt, cīnīties, padoties

-bēgt, cīnīties, sastingt

3. DZIMTE ir sociāli un kulturāli konstruēta, kas mainās atkarībā no vides un laika. Patiesība vai meli?

Patiesība

4. Ko sevī ietver jēdziens "bioloģiskais dzimums"?

-to, kas ir vai nav sievišķīgi/vīrišķīgi

-to, kāds ir mūsu ģērbšanās stils vai noteiktas profesijas izvēle

-nekas no minētā

-to, ka vīrietim romantiskas jūtas var būt tikai pret sievieti

5. Dzimumu līdztiesība = situācija, kad vīriešu loma sabiedrības attīstībā tiek atzīta par svarīgāku nekā sieviešu loma. Patiesība vai meli?

Meli

NODARBĪBA #7

NOSLĒGUMS

6. Kuras no minētajām ir toksiskās vīrišķības sekas?

- Emociju apspiešana
- Homofobija
- Vardarbības un agresijas veicināšana, iedrošināšana
- Visas atbildes pareizas**

7. Kura atbilde NAV pareiza?

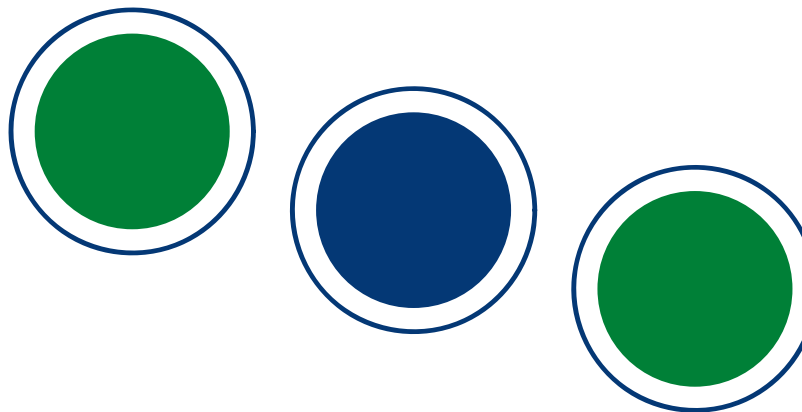
- Stereotipiska domāšana nav kaitīga savstarpējām attiecībām un saskarsmei**
- Stereotipi ir vienkāršots priekšstats par kādu sabiedrības grupu
- Stereotipi ir ļoti noturīgi. Pārmaiņas tajos notiek ilgākā laika posmā.
- Bieži vien stereotips saistās ar aizspriedumiem un diskrimināciju.

8. Emocijas = ķermeņa fizioloģiskās īpašības + smadzeņu plasticitāte + vide (kultūra un audzināšana). Patiesība vai meli?

Patiesība

9. Kurš ir trūkstošais vārds?

- AUDZINĀŠANA
- VAJADZĪBAS**
- IMPULSI
- PIERADUMS



10. Kuri no minētajiem ir cilvēku uzvedības modeļi, ja neesam kontaktā ar savām izjūtām?

- projekcija, introspekcija, retrospekcija, injekcija
- pasīvā agresija, aizmāršība, pārnese darbībā, projekcija
- projekcija, pasīvā agresija, pārnese, izlāde darbībā**
- pārnese, atnese, pienese, aiznese

NODARBĪBA #7

NOSLĒGUMS

11. Vardarbībai ir tikai viens veids - fiziska vardarbība. Patiesība vai meli?

Meli

12. Ekonomiskās vardarbības izpausmes ir:

- ienākumu slēpšana un/vai upura ienākumu atņemšana
- cenšanās nepieļaut, lai upuris gūtu ienākumus
- naudas došana, ja upuris ir izpildījis kādas prasības
- visas atbildes pareizas**

13. Draudu izteikšana, apsaukāšana, noniecināšana un vajāšana ir emocionāla/psiholoģiska vardarbība. Patiesība vai meli?

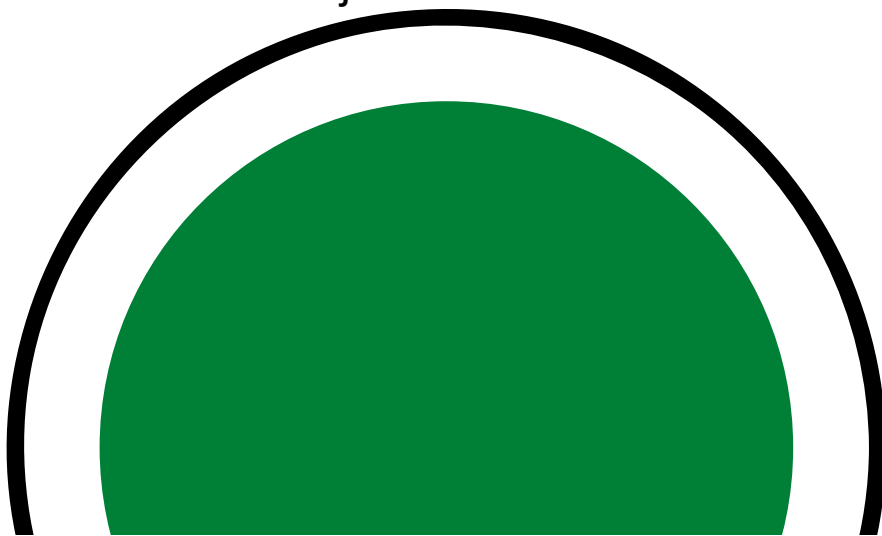
Patiesība.

14. Seksuāla vardarbība nevar notikt laulāto starpā. Patiesība vai meli?

Meli.

15. Veselīgu attiecību pazīmes ir ...

- noniecināšana, intensitāte, greizsirdība
- cieņa, vienlīdzība, līdzjūtība**
- pielabināšanās pēc strīda
- veselīgas attiecības ir ilūzija



NODARBĪBA #7

NOSLĒGUMS

16. Vardarbības aplim ir 2 fāzes: VARDARBĪBAS fāze un MEDUSMĒNEŠA fāze. Patiesība vai meli?

Meli.

17. Ko Tu vari teikt, lai sniegtu atbalstu kādam, kurš piedzīvo vardarbību?

-Es ļoti novērtēju to, ka Tu man šo izstāstīji.

-Nu, nu, gan jau saļigsiet mieru!

-Ko Tu izdarīji, ka pret Tevi tā izturējās?

-Gan jau nav tik traki. Nevajag pārspīlēt!

18. Fenomens, kad cilvēki daudz retāk iejaucas krīzes situācijās, ja apkārt ir citi, nekā tad, ja cilvēks ir viens pats, ir...

-bezdzīgs efekts

-aculiecinieka efekts

-aculiecinieka liecinieks

-aculiecinieka defekts

19. Kas no minētā NAV aculiecinieka iesaistīšanās pamatsoļi?

-Pamanīt un uztvert notiekošo kā problēmu

-Zināt - kā palīdzēt, bet neko nedarīt

-Iestāties un palīdzēt

-Uzņemties personisku atbildību par savu rīcību

20. Ikviens no mums ir pelnījis būt veselīgās un cieņpilnās attiecībās. Mums katram ir atbildība tādas veidot un uzturēt. Patiesība vai meli?

Patiesība.

NODARBĪBA #7

NOSLĒGUMS

Aktivitāte #2: Nodarbību izvērtējums

Mērķis: Izvērēt prasmes, zināšanas un attieksmes nodarbību tēmu kontekstā.

Ilgums: 15 min

Nepieciešams: Sagatavot ZOOM POLL un mentimeter.com

Norise: Dalībnieki, izmantojot ZOOM POLL funkciju, ir aicināti izvērtēt savas pilnveidotās prasmes, zināšanas un attieksmes sekojošos jautājumos:

1. Tagad spēju atpazīt/saredzēt vardarbības situācijas labāk kā pirms šī nodarbību cikla.

-Ļoti nepiekrītu

-Nepiekrītu

-Piekrītu

-Ļoti piekrītu Tagad jūtos pārliecinātāka/s par vardarbības jautājumiem runāt ar citiem (informēt, izglītēt) nekā pirms šī nodarbību cikla.

-Jūtos nepārliecinātāk kā pirms tam

-Jūtos tikpat pārliecināti kā pirms tam

-Jūtos nedaudz pārliecinātāk kā pirms tam

-Jūtos daudz pārliecinātāk kā pirms tam

-Nezinu kā jūtos

3. Jūtos drošāk iesaistīties situācijās, kad vardarbība notiek (lai to mazinātu vai apturētu)

-Jūtos nedrošāk kā pirms tam

-Jūtos tikpat droši kā pirms tam

-Jūtos nedaudz drošāk kā pirms tam

NODARBĪBA #7

NOSLĒGUMS

Aktivitāte #2: Nodarbību izvērtējums

Mērķis: Izvērēt prasmes, zināšanas un attieksmes nodarbību tēmu kontekstā.

Ilgums: 15 min

Nepieciešams: Sagatavot ZOOM POLL un mentimeter.com

Norise: Dalībnieki, izmantojot ZOOM POLL funkciju, ir aicināti izvērtēt savas pilnveidotās prasmes, zināšanas un attieksmes sekojošos jautājumos:

1. Tagad spēju atpazīt/saredzēt vardarbības situācijas labāk kā pirms šī nodarbību cikla.

-Ļoti nepiekrītu

-Nepiekrītu

-Piekrītu

-Ļoti piekrītu

2. Tagad jūtos pārliecinātāka/s par vardarbības jautājumiem runāt ar citiem (informēt, izglītēt) nekā pirms šī nodarbību cikla.

-Jūtos nepārliecinātāk kā pirms tam

-Jūtos tikpat pārliecināti kā pirms tam

-Jūtos nedaudz pārliecinātāk kā pirms tam

-Jūtos daudz pārliecinātāk kā pirms tam

-Nezinu kā jūtos

3. Jūtos drošāk iesaistīties situācijās, kad vardarbība notiek (lai to mazinātu vai apturētu)

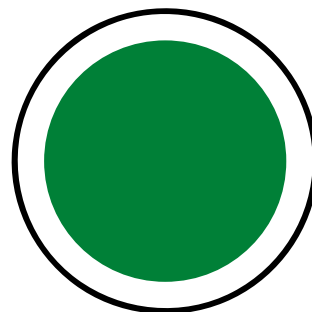
-Jūtos nedrošāk kā pirms tam

-Jūtos tikpat droši kā pirms tam

-Jūtos nedaudz drošāk kā pirms tam

-Jūtos daudz drošāk kā pirms tam

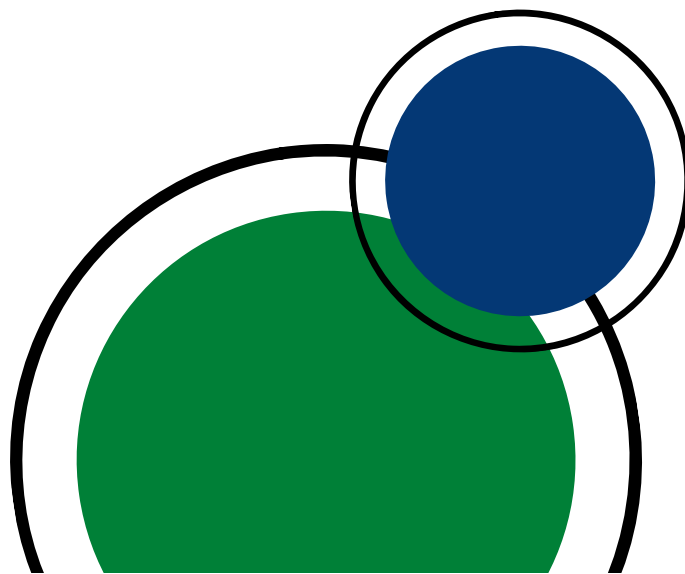
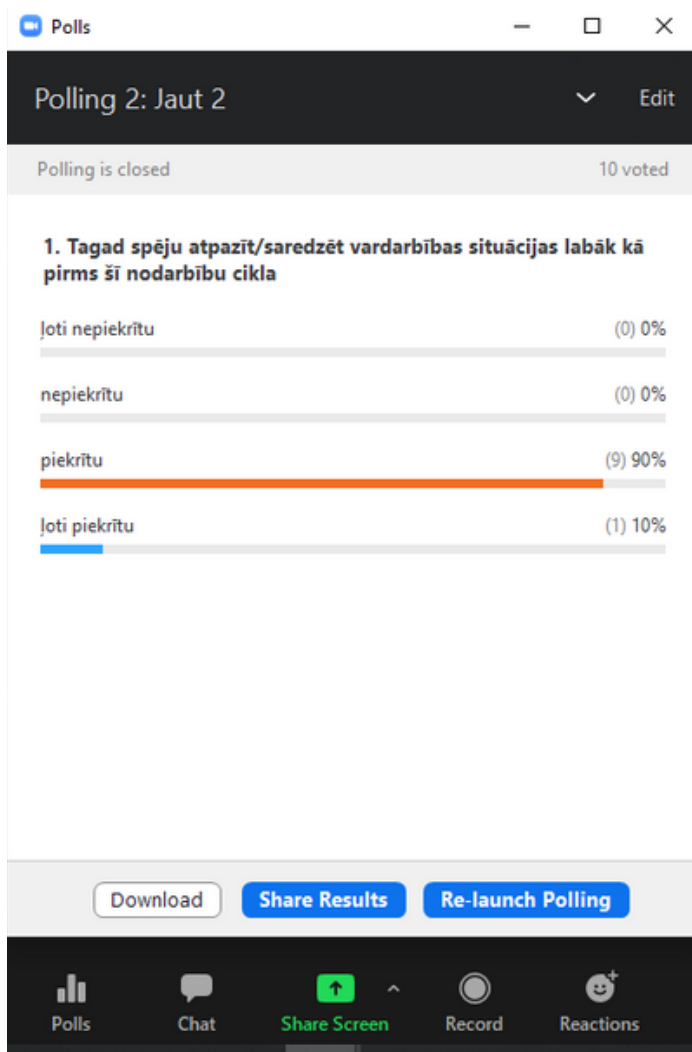
-Nezinu kā jūtos



NODARBĪBA #7

NOSLĒGUMS

Piemēri



NODARBĪBA #7

NOSLĒGUMS

Izmantojot www.mentimeter.com platformu (opcija – atvērtais jautājums/open ended), dalībnieki ir aicināti dalīties savās domās par sekojošo:

- Kas man patika/ko es novērtēju...
- Izaicinājumus/grūtības man sagādāja...

Piemēri

Kas man patika/ko es novērtēju...

Mentimeter

vardarbības veidus. Kā arī atvērtās diskusijas ar grupas dalībniekiem!	nodarbībās jūties drošāk	jaunu - lietas, par kurām iepriekš nebiju domājusi.
Dzirdēt dažādas dzīves situācijas, pieredzes stāstus.	Iegūt padziļinātākas zināšanas par jau salīdzinoši zināmām un apspriestām tēmām	Atvērtība un iespēja komunicēt, kā arī iespēja kaut ko jaunu iemācīties
Praktiskās lietas, nodarbību maiņa - gan lekcija, diskusija, aptauja utt	Ļoti labi organizēts, tika ievērots laiks un plaši izmantotas ZOOM iespējas!	Sarunas par vērtīgām tēmām; tēmas, par kurām ir daudz runāts, bet tomēr ikdienā piemirstas; patika, ka iesaistīja dalībniekus dažādos uzdevumos; jutos brīvi; lieliskas nodarbību vadītājas! :)

9

Izaicinājumus/grūtības man sagādāja ...

Mentimeter

Resursu trūkums. laika trūkums	Ziemas periodā bija ļoti grūti koncentrēties. Liekam noderētu, ja nedēļu pirms nodarbības būtu atsūtīts epasts, ka būs nodarbība, savādāk citreiz aizmirsās 😊	Dažreiz bija nedaudz uztraukums par to pašu pirmo sarunu lekcijas sākumos, jo dažreiz pēc garas dienas bija sagurums uzsākt sarunu
Gribējās nedaudz padziļinātāk pārrunāt konkrētas tēmas. Dažas bija runātas ļoti vispārīgi. Bet papildus materiāli atrisināja šo problēmu	Laika trūkums	Lekciju ilgums - būtu vieglāk, ja būtu vairāk, bet īsākas lekcijas (kamēr attālināti; ja klātienē, tad šāds formāts ir labs). Pārliecināties, ka runā vairākums gripas biedru, nevis tikai daži.
Citreiz likās, ka mazliet pādaudz vienā nodarbībā grupu darbu, gribējās mazliet vairāk kādu prezentāciju vai ko tamlīdzīgu	Runāt par smagākām tēmām. piemēram, vardarbība; dažreiz bija ļoti aizņemta diena mācību un darāmo darbu dēļ; dažreiz grūti bija saņemties	

9

NODARBĪBA #7

NOSLĒGUMS

Aktivitāte #3: personiskais izvērtējums

Mērķis: Atskatīties uz nodarbību laikā apgūto un piedzīvoto, daloties savās atziņās ar citiem grupas biedriem

Ilgums: 20 min

Nepieciešams: aktivizēt opciju sadalīt dalībniekus pāros.

Norise: Pirms dalībnieki dodas runāt divatā uz breakoutrooms, vadītājs izklāsta 4 jautājumus, uz kuriem būs nepieciešams sarunas laikā uzzināt atbildes. Lai gan katrs savā ekrāna pusē, dalībnieki ir aicināti pieiet šim uzdevumam radoši un savu personības vairogu uzzīmēt.

Pēc 10-15 min dalībnieki atgriežas atpakaļ kopējā zvanā un ir aicināti padalīties savā pieredzē ar citiem.

