

Aktivitātes darbnīcai “Vienkārši rīki, kā runāt ar jauniešiem par (ne)veselīgām attiecībām un vardarbības atpazīšanu”

Aktivitāte Nr.1 “Karstie krēsli”

Mērķis: veicināt diskusiju par pieņēmumiem un stereotipiem par (ne)veselīgām attiecībām.

Ilgums: 20-30 minūtes

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

Norise:

1. Visi dalībnieki apsēžas katrs uz sava krēsla aplī, viens krēsls paliek tukšs.
2. Aktivitātes vadītājs stāv malā un pa vienam nolasa apgalvojumus.
3. Ja dalībnieks piekrīt izteiktajam apgalvojumam, viņš nomaina krēslu. Ja dalībnieks nepiekrīt nolasītajam apgalvojumam vai arī viņam sava nostāja vēl nav skaidra, viņš paliek sēžot uz sava krēsla. Uzdevumu var sākt ar vienkāršākiem apgalvojumiem (piemēram, “Man garšo saldējums”), lai visi dalībnieki uzdrošinātos nomainīt krēslu. Sākumā krēslu mainīšana var prasīt laiku. Aktivitātes vadītājs no piedāvāto apgalvojumu saraksta izvēlas grupai un situācijai piemērotākos, visi apgalvojumi nav jānolasa.
4. Pēc katra apgalvojuma aktivitātes vadītājs var lūgt kādam no dalībniekiem pamatot savu nostāju. Vadītājs var jautāt, piemēram, “Kādēļ tu izvēlējies mainīt krēslu?” vai “Kāpēc tu izlēmi palikt savā vietā?”. Šajā brīdī nevajadzētu katru apgalvojumu izvērst garā diskusijā, tomēr vadītājs vai kāds grupas dalībnieks drīkst uzdot papildu jautājumu, kas lēmumu paskaidro sīkāk, piemēram, “Kā lai to saprot? Vai vari minēt kādu piemēru?”
5. Ja grupa vai vadītājs vēlas turpināt diskusiju, pabeidziet uzdevumu un veltiet laiku izvērstākai diskusijai. Lai domas raisītos, parasti nepieciešams izspēlēt vairākus apgalvojumus un tad iesākt izvērstāku diskusiju par kādu no skartajiem tematiem.

Svarīgi! Aktivitātes vadītājam jāietur neitrāla pozīcija un nevajadzētu vedināt uz “pareizo” atbildi vai apstrīdēt dalībnieku viedokļus. Uzdevuma mērķis ir ļaut grupas dalībniekiem pašiem izvērtēt savu viedokli un uzskatus.

Apgalvojumi:

- *Iesildīšanās apgalvojums: piem., esmu rīta/vakara cilvēks; man patīk iepirkties; man garšo pica.*
- Ja puisis aicina meiteni uz randiņu, viņam būtu jāmaksā.
- Sievietēm un vīriešiem ir vairāk līdzīgā nekā atšķirīgā.
- Vīriešiem ir jā rūpējas par sievietēm.
- Sievietēm ir jā rūpējas par vīriešiem.
- Meitenēm labāk sanāk rūpēties par citiem (tai skaitā – mājām), nekā zēniem.
- Zēni ir loģiskāki un praktiskāki nekā meitenes.
- Meiteņu reputācija pasliktinās, ja viņas ģērbjas izaicinoši.
- Es piekrītu tam, ka vienlaikus var iemīlēties vairākos cilvēkos.
- Meitenēm vienmēr ir labi jāizskatās un jā rūpējas par savu izskatu.
- Puišiem vienmēr ir labi jāizskatās un jā rūpējas par savu izskatu.
- Es uzskatu, ka meitenes dažreiz piekrīt seksam arī tad, ja patiesībā to nevēlas.
- Puiši/vīrieši vienmēr ir gatavi seksam.
- Es uzskatu, ka ir svarīgi, lai vecākiem patiktu draugs/draudzene, ar kuru es tiekos.
- Seksa mērķis ir izrādīt mīlestību.

Aktivitāte Nr.2 “Attiecību situācijas”

Mērķis: attīstīt prasmes atšķirt veselīgas attiecības no neveselīgām.

Laiks: 40 minūtes

Nepieciešams: izdales materiāli - attiecību situācijas, veselīgu un neveselīgu attiecību pazīmes, tāfele vai lielā lapa un marķieri.

Norise:

1. Sadali dalībniekus vairākās nelielās grupās un katrai grupai iedod izdales materiālu ar attiecību situācijām.
2. Aicini dalībniekus novērtēt, vai, viņuprāt, aprakstītā attiecību epizode liecina par veselīgām vai neveselīgām attiecībām? Attiecīgi aicini sašķirot kartītes trīs grupās - “veselīgas attiecības”, “neveselīgas attiecības” vai “pelēkā zona” (situācijas par kurām grupa nevar vienoties un izlemt kur likt)
3. Aicini grupas dalīties ar piemēriem situācijām, kuras nonākušas “pelēkajā zonā” vai radīja visvairāk diskusiju. Pārrunā, kāpēc attiecīgā situācija nonākusi pelēkajā zonā un kādas ir iespējamās situācijas interpretācijas (kad var būt veselīgi/kad liecināt jau par ko neveselīgu). Dalīšanos var organizēt dažādi - piemēram, katrai grupai vispirms lūdzot dalīties ar vienu situāciju, kamēr visu grupu visas “vidējās” situācijas ir izrunātas. Vai lūdz vienai grupai nolasīt vairākas situācijas uzreiz un iesaista pārējās grupas sarunā - vai tās līdzīgi ir kategorizējušas.
4. Seko saruna par “sarkanajiem karogiem” – signāliem, ka attiecības ir neveselīgas vai pat vardarbīgas, paskaidro neveselīgu attiecību iezīmes un kā tās izpaužas. Sarunas laikā pastāsta par neveselīgu un veselīgu attiecību pazīmēm, tās uzrakstot uz tāfeles vai lielā papīra.
5. Tiek pārrunāts – kā vislabāk rīkoties, ja pats jauniešs, vai kāds viņu līdzcilvēks atrodas šādās attiecībās.

Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Vai šīs situācijas ir reālistiskas?
- Vai jūs esat kādā no šīm situācijām nonākuši? Kā jūs jutāties?
- Kā kopiena jums apkārt reaģē uz šādām situācijām?
- Kādas ir vispārzināmas veselīgu attiecību pazīmes?
- Kādas ir vispārzināmas neveselīgu attiecību pazīmes?
- Vai, jūsu prātā, jauniešiem jūsu kopienās ir veselīgas vai neveselīgas attiecības? Paskaidrojiet sīkāk.
- Kādi ir lielākie izaicinājumi, cenšoties izveidot veselīgas attiecības? Kā šos izaicinājumus pārvarēt?
- Ko jums vajadzētu darīt, ja, jūsu prātā, esi neveselīgās attiecībās?
- Ko jūs varētu darīt, ja jūsu draugi ir neveselīgās attiecībās?
- Ko jūs esat iemācījušies no šī vingrinājuma? Kā jūs varat apgūto pielietot savā dzīvē un attiecībās?

STRĪDA LAIKĀ JŪS VIENS OTRU APSAUKĀJAT.	ARĪ TAD, JA ESI PIEKRITIS/USI SEKSAM, TU VARI PĀRTRAUKT JEBKURĀ BRĪDĪ UN ZINI, KA PARTNERIS/E SAPRATĪS.
JŪS VARAT CIENĒPILNI SARUNĀTIES ARĪ PAR TĒMĀM, KURĀS JUMS KRASI ATŠĶIRAS VIEDOKĻI.	JŪS DALĀTIES AR VISĀM PAROLĒM UN SOCIĀLO TĪKLU KONTU PIEEJĀM.
TU CENTIES OTRU PIERUNĀT UZ SEKSU.	KAD VIENAM NO JUMS IR LABAS ZIŅAS, JŪS SVINAT TO KOPĀ.
TAVS PARTNERIS/E NEGRIB, LAI TU EJ IZKLAIDĒTIES AR SAVIEM DRAUGIEM. VIŅŠ/A APGALVO, KA NEVAR TEV UZTICĒTIES.	JA DODATIES KAUT KUR KOPĀ (PIEM., UZ KAFEJNĪCU VAI KINO), RĒĶINU JŪS MĒDZAT DALĪT UZ PUSĒM.

TAVS PARTNERIS/E BIEŽI IZSAKA KOMPLIMENTUS CITIEM, BET TEV ĻOTI RETI.	JŪS MĒDZAT STRĪDĒTIES, BET VIENMĒR TO IZRUNĀJAT UN UZKLAUSĀT VIENS OTRA DOMAS.
JŪS SAZVANĀTIES NĀKAMAJĀ DIENĀ PĒC RANDIŅA, LAI PATEIKTU, KA LABI PAVADĪJĀT LAIKU.	ATTIECĪBĀS NOTIEK KRĀPŠANA TĀPĒC, LAI OTRU PADARĪTU GREIZSIRDĪGU.
TU PASAKI SAVAI PARTNEREI/IM, KA, IZVĒLOTIES DRĒBES, VIŅAM/AI NODERĒTU PALĪDZĪBA. TU PASAKI ARĪ TO, KA TEV NEPATĪK KĀ VIŅŠ/A SKŪPSTĀS.	KAD TU UZZINI, KA TAVS PARTNERIS/E TEVI IR KRĀPIS, VIŅŠ/A APGALVO, KA TAS BIJA ALKOHOLA REIBUMĀ UN VIŅŠ/A NESPĒJA SEVI KONTROLĒT.
VIŅA/Š PĀRSŪTA DRAUGIEM TAVUS PRIVĀTI SŪTĪTOS KAILFOTO BEZ TAVAS PIEKRIŠANAS.	TU ATTIECĪBĀS JŪTIES TĀ, KA TEV OTRA KLĀTBŪTNĒ VISU LAIKU JĀBŪT STIPRAM/AI.

TAVS PARTNERIS/E KRITIZĒ TAVUS DRAUGUS.	TAVS PARTNERIS/E TEV ZVANA VAIRĀKAS REIZES DIENĀ, LAI UZZINĀTU - KUR TU ESI, KO DARI UN AR KO TIECIES.
TU MĒDZ PIEKRIST SEKSUĀLAM KONTAKTAM, PAT JA TO ĪSTI NEVĒLIES, JO NEGRIBI SĀPINĀT PARTNERI.	TAVAS SAJŪTAS UN SATRAUKUMI NETIEK UZTVERTINOPIETNI. TU BIEŽI NO OTRA DZIRDI “BEIDZ PĀRSPĪLĒT!”
TAVS PARTNERIS/E VIENMĒR VĒLAS SKŪPSTĪTIES PUBLISKĀS VIETĀS, LAI GAN ZINA, KA TEV TAS NEPATĪK.	TU MĒDZ APVAINOTIES UZ PARTNERI, JA LIETAS NENOTIEK TĀ, KĀ BIJI IEDOMĀJIES/USIES.
STRĪDA LAIKĀ TU CIEŠI SAGRĀB OTRA ROKU.	JŪSU ATTIECĪBĀS OTRS VIENMĒR IR TAS, KURŠ/A IZDOMĀ, KO JŪS DARĪSIET, KUR IESIET, AR KO TIKSIETIES UTT.