

---

**SHER-Y**

# **ROKASGRĀMATA**



**Co-funded by  
the European Union**

# SATURA RĀDĪTĀJS

<b>IEVADS</b> .....	3
<b><u>Modulis 1: IZPROTI SAVU ĶERMENI</u></b> .....	5
Nodaļa 1: Pubertāte, ķermeņa izmaiņas .....	12
Nodaļa 2: Seksuālā veselība .....	28
Nodaļa 3: Ķermeņa tēls & pašvērtējums .....	47
<b><u>Modulis 2: PIEKRIŠANA KĀ GALVENAIS NOSACĪJUMS</u></b> .....	60
Nodaļa 1: Kas īsti ir piekrišana? .....	66
Nodaļa 2: Kad lietas kļūst sarežģītas .....	95
Nodaļa 3: Piekrišana arī digitālajā vidē .....	116
<b><u>Modulis 3: VESELĪGAS ATTIECĪBAS</u></b> .....	138
Nodaļa 1: Attiecību radars: Kas ir kas? .....	142
Nodaļa 2: Toksiski? Nē. Veselīgi? Jā! .....	160
Nodaļa 3: Lieto gudri: Kā internets ietekmē mīlestību .....	184
<b>MENTORINGA VADLĪNIJAS</b> .....	210
<b>VIENAUDŽU IZGLĪTOTĀJU APMĀCĪBU VADLĪNIJAS</b> .....	236
<b>NOSLĒGUMS</b> .....	264
<b>PIELIKUMI</b> .....	268

**SĀKAM!**

# **IEVADS**

## **Ievads SHER-Y rokasgrāmatā**

Visaptverošs ceļvedis uz jauniešiem centrētai seksuālās veselības izglītībai.

SHER-Y rokasgrāmata ir izstrādāta, lai atbalstītu jaunatnes darbiniekus un jauniešu līderus visā Eiropā iekļaujošas, praktiskas un iedrošinošas seksuālās veselības izglītības sniegšanā jauniešiem vecumā no 15 līdz 17 gadiem. Resurss izstrādāts pamatojoties uz empātisku, pierādījumos balstītu un inovatīvu pieeju. Tas atbilst pieaugošajai vajadzībai pēc visaptverošiem rīkiem, kas risina reālās problēmas, ar kurām pusaudži saskaras mūsdienās.

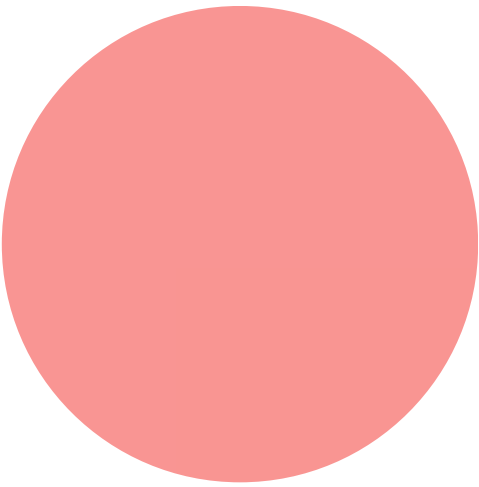
Šajā viegli lietojamajā, modulārajā rīku komplektā ir iekļauta pilna apmācību programma, vienaudžu izglītotāju apmācību vadlīnijas un mentoringa vadlīnijas, kas sniedz strukturētu atbalstu gan profesionāļiem, gan vienaudžu līderiem. Spēcīgu uzsvaru liekot uz vienaudžu savstarpējas sadarbības veicināšanu un pieredzes apmaiņu, SHER-Y rīku komplekts veicina pārliecību, informētu lēmumu pieņemšanu un veicina cieņpilnu dialogu par pubertāti, seksuālo veselību, piekrišanu, ķermeņa paštēlu un veselīgām attiecībām.

Neatkarīgi no tā, vai strādājat skolā, jauniešu centrā vai citās kopienas iestādēs, šis rīku komplekts piedāvā gatavus nodarbību plānus, radošas aktivitātes un refleksijas rīkus, kas pielāgojami jūsu grupas vajadzībām. Tas palīdz radīt drošu vidi, kur jaunieši jūtas redzēti, sadzirdēti un tiesīgi izdarīt veselīgu izvēli.

Izmantojot SHER-Y rokasgrāmatu, jūs pievienosieties kopienai, kuras mērķis ir veicināt iekļaujošu, daudzveidīgu un iejūtīgu izglītību saskaņā ar Erasmus+ programmas vērtībām. Kopā mēs varam veicināt veselīgāku un informētāku nākamo paaudžu veidošanos!

IZPROTI SAVU KERMENI

# 1. MODULIS



# IEVADS

Laipni lūgti modulī “Izproti savu ķermeni”. Šī ir droša un atbalstoša vide, kurā jaunieši var uzzināt, kas patiesībā notiek ar viņu ķermeni, viņiem pieaugot.

Šis modulis ir izstrādāts, lai mazinātu klusēšanu un stigmu par pubertāti, seksuālo veselību un ķermeņa paštēlu. Tas sniedz jauniešiem skaidrus faktus, godīgu valodu un iespējas pārdomāt savas izjūtas un pieredzi, lai katrs varētu augt savā ķermenī ar pārlicību, pašcieņu un laipnību pret sevi.

Kā jaunatnes darbiniekam, jūsu uzdevums ir pavadīt jauniešus viņu ceļā, meklējot atbildes uz svarīgiem jautājumiem, un pārlicināties (dažreiz neveiklās sarunās), ka katrs jaunietis zina: **Tavs ķermenis ir tavas mājas - tas ir pelnījis rūpes, cieņu un sapratni.**

# SATURA PĀRSKATS

## 1. nodaļa: Pubertāte un ķermeņa izmaiņas

Šajā nodaļā jaunieši pēta, kas patiesībā notiek ar viņu ķermeni, prātu un emocijām pubertātes laikā. Kā jaunatnes darbinieks jūs palīdzēsiet viņiem izprast ne tikai acīmredzamās fiziskās izmaiņas, piemēram, matu augšanu, krūšu attīstību, menstruācijas un slapjos sapņus, bet arī to, kas notiek iekšēji, tostarp to, kā darbojas un attīstās reproduktīvā sistēma.

Tas ir arī par būšanu blakus jauniešiem, kamēr viņi piedzīvo daudz nepieredzētas lietas un sajūtas: garastāvokļa svārstības, jaunas robežas privātuma jomā, zinātkāri par pievilcību un attiecībām, un arī viņu mainīgās identitātes izzināšanu. Mērķis ir palīdzēt katram jauniešim cienīt sava ķermeņa unikālo attīstību un palīdzēt justies normāli neatkarīgi no tā, cik agri vai vēlu izmaiņas notiek.



### 3. nodaļa: Ķermeņa tēls un pašvērtējums

Šeit uzmanība tiek pievērsta tam, kā jaunieši izturas pret savu ārējo izskatu un kāpēc tā ir. Šī nodaļa palīdzēs izprast, kā sociālie mediji, reklāmas un dzimumu normas veido viņu pašapziņu.

Tavs uzdevums ir palīdzēt viņiem saskatīt un atpazīt nereālistiskus skaistuma standartus, pārvarēt spiedienu "iekļauties rāmjos" un izstrādāt rīkus pozitīvas pašapziņas veidošanai. Tu palīdzēsi viņiem kļūt pieņemošākiem pret dažādiem ķermeņiem – gan saviem, gan citu. Un arī saprast, ka pārlicība rodas no cieņas pret sevi un rūpēm par sevi esot tieši tādiem, kādi viņi ir.

# MODUĻA MĒRĶI

Šī moduļa apgūšana jauniešiem palīdzēs:

- Izprast, kā darbojas pubertāte – fiziski, emocionāli un hormonāli.
- Saprast, ka katrs ķermenis attīstās savā tempā un ka atšķirības ir normālas.
- Atklāti runāt par seksuālās veselības tēmām, piemēram, menstruācijām, slapjajiem sapņiem, kontracepciju, STI, un darīt to bez kauna.
- Atpazīt mītus un dezinformāciju par seksu un reproduktīvo veselību un zināt, kā atrast uzticamu informāciju.
- Pārdomāt savu ķermeņa uztveri un apstrīdēt nereālistiskus vai kaitīgus vienaudžu un mediju standartus.
- Veicināt cieņu pret savu ķermeni un citiem, kultivējot atvērtību, pārliiecību un veselīgas izvēles.

**Piezīme:** Šis modulis vairāk koncentrējas uz jūtām, pašapziņu un veselīgu attieksmi, nevis uz detalizētu bioloģiju, piemēram, menstruālo ciklu vai hormonālajām funkcijām.

Ja jūsu grupa lūdz padziļinātākas bioloģiskas detaļas, apstipriniet, ka zinātkāre ir laba lieta un jūs neignorējat šīs tēmas. Norādiet viņiem uz precīziem, skaidriem resursiem, lai viņi iegūtu vislabāko informāciju.

## Resursi:

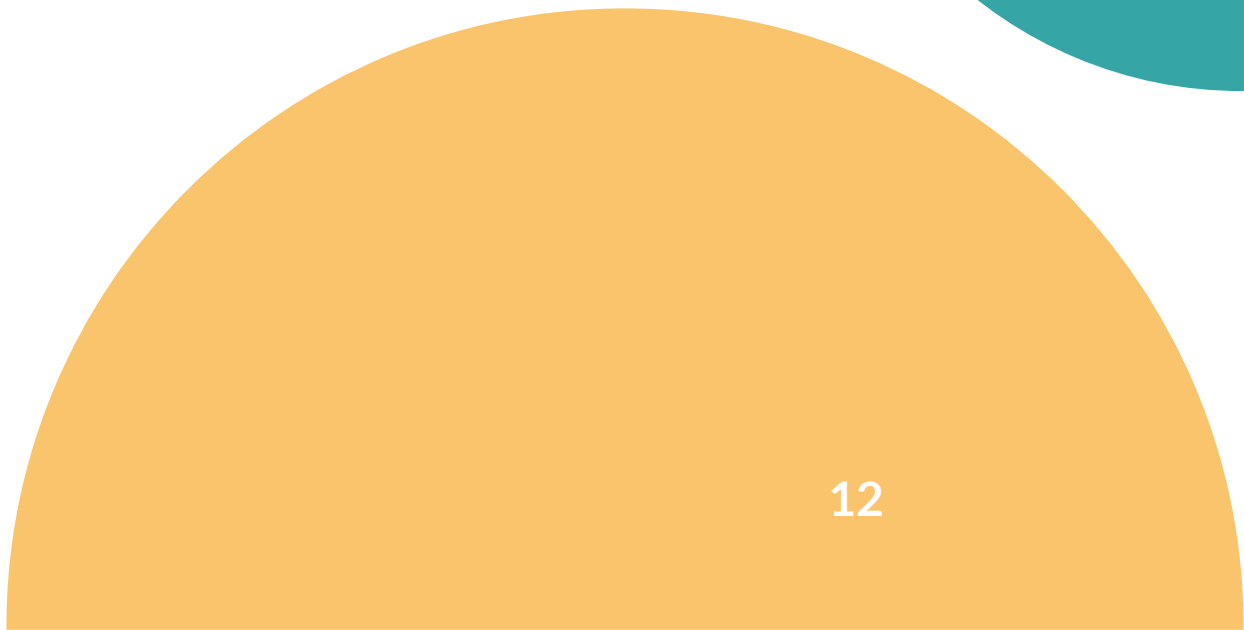
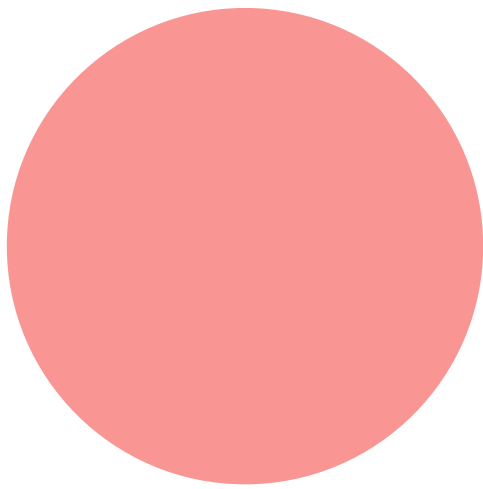
- [BBC Bitesize – pubertāte un reproduktīvā veselība](#)
- <https://amaze.org>
- <https://kidshealth.org/en/teens/puberty.html>

Papildu padoms: ja jums ir laiks un interese, varat īsi pārskatīt šos resursus kopā vai izdrukāt vienkāršu diagrammu kontekstam, taču nejutieties spiests vadīt pilnu bioloģijas stundu. Jūsu galvenais mērķis ir saglabāt sarunu drošu, atklātu un bez kauna.



# 1. MODULIS, 1. NODAĻA

## Pubertāte un ķermeņa izmaiņas



# TEORIJA

Zemāk ir skaidri norādījumi, ko vari izmantot, iepazīstinot savu grupu ar katru nodaļu. Šīs sadaļas palīdz vienkāršā valodā izskaidrot “kāpēc”, “ko” un “kā”, vienlaikus radot drošu un atbalstošu vidi atklātai sarunai.

Pubertāte ir posms, kurā jaunieša ķermenis, smadzenes un emocijas piedzīvo būtiskas pārmaiņas, pārejot no bērnības uz pieaugušo dzīvi. Šo procesu vada hormoni — tos var iztēloties kā maziņus ziņnešus, kas dod ķermenim signālus, kad augt, attīstīties un mainīties. Katram pubertāte sākas un norit savā laikā — daži to piedzīvo agrāk, citi vēlāk, un tas ir pilnīgi normāli.

Pastāsti arī par fiziskajām pārmaiņām, ko viņi var pamanīt:

- apmatojuma parādīšanās jaunās vietās (padusēs, intīmajā zonā, uz kājām, dažkārt arī uz sejas vai krūtīm);
- krūšu attīstība, kas var notikt nevienmērīgi;
- strauja augšana — kļūšana garākam, ķermeņa aprišu vai muskuļu attīstība;
- balss maiņa vai “lūšana”;
- taukaināka āda, pinnes un jauna ķermeņa smarža;
- dzimumorgānu izmēra vai izskata izmaiņas.





# 1. moduļa 1. nodaļas 1. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Pubertātes *pleijeris*: nosauc savu pieredzi

**Aktivitātes veids:**

- Radoša grupu refleksija
- Vadīta diskusija

**Ilgums:** 55 minūtes

**Nepieciešamais aprīkojums/resursi/darba vietas prasības:**

- lielas papīra lapas vai flipčarts;
- marķieri vai pildspalvas;
- izdrukātas “pleilistes” veidnes (vai tukšas A4 lapas ar 5 “dziesmu” vietām);
- mūzikas atskaņotājs (pēc izvēles, fona mūzikai);
- telpa, kur dalībnieki var strādāt mazās grupās un pēc tam prezentēt kopā visiem.
- **Grupas lielums:** 4–6 cilvēki grupā (var pielāgot pēc nepieciešamības)
- **Apraksts:** Dalībnieki radošā veidā reflektē par pubertāti, veidojot savu “pleilisti” – dziesmu vai nosaukumu sarakstu, kas atspoguļo viņu sajūtas un pārmaiņas šajā laikā. Šī aktivitāte palīdz mazināt stigmatu, veicina pārliecību runāt par pubertāti un parāda jauniešiem, ka viņi savā pieredzē nav vieni.

## **Mācību mērķi:**

- radoši izteikt savu pubertātes pieredzi;
- atpazīt kopīgas emocijas un dažādus pubertātes stāstus;
- veidot lielāku komfortu, runājot par jutīgām tēmām, kas saistītas ar ķermeni.

## **Aktivitātes skaidrojums un norise:**

Isildīšanās (5 min)

Sagaidi dalībniekus un radi mierīgu, nepiespiestu atmosfēru.

Uzdod jautājumu: “Ja pubertāte būtu filma, kāds būtu tās skaņu celiņš?”

Izskaidro ideju – viņi veidos savu pleilisti, kas atspoguļo, kā jūtas pubertāte: smieklīgi, godīgi, patiesi – der viss!

## **Individuāla refleksija (10 min)**

Izdali sagatavotās veidnes vai tukšas lapas ar piecām vietām “dziesmu nosaukumiem”.

Aicini dalībniekus uzrakstīt piecus dziesmu nosaukumus vai noskaņas, kas raksturo pubertātes pārmaiņas vai sajūtas (piemēram, “Garastāvokļu simfonija”, “Privātumu, lūdzu!”).

Iedrošini izmantot humoru un būt godīgiem. Atgādini – pareizu vai nepareizu atbilžu nav.

### **Darbs mazās grupās (15 min)**

- Darbs 4–6 cilvēku grupās.
- Katrs dalībnieks dalās ar savām idejām
- Kopā viņi izvēlas kopīgas tēmas vai nosaukumus un izveido kopīgu “pubertātes mūzikas automātu”.
- Viņi var pievienot zīmējumus vai simbolus, ja vēlas.

### **Grupu prezentācijas (10 min)**

- Katra grupa iepazīstina pārējos ar savu atskaņošanas sarakstu,
- Vadītājs ieklausās galvenajās tēmās: fiziskās izmaiņas, privātums, garastāvokļa svārstības, pārsteigumi.
- Vadītājs uzsver, cik daudz kopīgu sajūtu rodas – normalizējot pubertātes pieredzes daudzveidību.

### **Noslēguma pārdomas (15 min)**

Uzdod dažus noslēguma jautājumus:

1. “Kas šajā uzdevumā bija viegli vai grūti?”
2. “Vai dzirdēji kaut ko, kas lika tev justies normāli vai mazāk vienam?”

Novērtē dalībnieku atklātību un radošumu.

**Noslēgumā atgādini: katra cilvēka pubertātes pieredze ir unikāla – un tas ir pilnīgi normāli.**

### **Papildu padomi:**

- Saglabā vieglu noskaņojumu; normalizē smieklus un neveiklības sajūtu.
- Apstiprini, ka ikviena pieredze ir derīga un unikāla.
- Ja kāds ir kautrīgs, ļauj viņam klusi piedalīties vai vienkārši klausīties - nespied aktīvu iesaistīšanos, jo tas var izraisīt lielu pretestību un likt justies nedroši.
- Sasaisti aktivitāti ar teoriju: "Pubertāte katram ir atšķirīga. Dalīšanās palīdz mums justies normāli un mazāk vientuļiem."

### **Ieteicamie jautājumi apspriešanai:**

- Kura dziesmas nosaukums tev patika vislabāk?
- Vai bija viegli vai neērti nosaukt savas jūtas?
- Kas tevi pārsteidza savas grupas atskaņošanas sarakstā?
- Kā juties klausoties citu grupu prezentācijas?

# 1. moduļa 1. nodaļas 2. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Iekšējā pārbaude: Galvas–sirds–ķermeņa refleksija

**Aktivitātes veids:**

- Vadīta individuālā refleksija
- Dalīšanās nelielā grupā
- Diskusija grupā

**Ilgums:** 55 minūtes

**Nepieciešamais aprīkojums/resursi/darba vietas prasības:**

- Drukātas Galva-Sirds-Ķermenis darba lapas
- Pildspalvas vai zīmuļi
- Klusa, ērta vieta
- Papildus *flipchart* vai tāfele
- **Grupas lielums:** Jebkurš lielums (darbs individuāli, ar iespēju izvēlēties mazas grupas variantu)
- **Apraksts:** Dalībnieki padomā un pievērš uzmanību savām domām, sajūtām un ķermeņa signāliem pubertātes pārmaiņu vai stresa brīžos. Tas palīdz attīstīt pašapziņu, labāk pārvaldīt emocijas un normalizē ieradumu vispirms “ieklausīties sevī”, pirms reaģēt.

## **Mācību mērķi:**

- Atpazīt saikni starp domām, jūtām un ķermeņa sajūtām
- Attīstīt emocionālo apzinātību un tikt galā ar problēmām reaģēšanas stratēģijās
- Spēt veikt strukturētu pašpārbaudi pirms lēmumu pieņemšanas

## **Aktivitātes apraksts:**

### **Ievads (5 min)**

- Vadītājs izskaidro pamatdomu: “Dažreiz mēs jūtamies nomākti, bet nevaram pateikt, vai tā ir mūsu smadzeņu, sirds vai ķermeņa reakcija. Šis uzdevums palīdz mums palēnināt tempu un pamanīt, kas notiek mūsos, pirms mēs reaģējam vai pieņemam lēmumu.”
- Vadītājs aicina dalībniekus padomāt par kādu nesenu reizi, kad viņi jutās emocionāli, apmulsuši vai pakļauti spiedienam (piemēram, draugu konflikts, stress sociālajos tīklos).

### **Darbs ar darba lapām (15 min)**

- Izdali darba lapu "Galva-Sirds-Ķermenis".
- Izskaidro katru sadaļu:

**Galva (Domas):** “Ko es sev teicu?”

**Sirds (Emocijas):** “Kādas emocijas radās?”

**Ķermenis (Sajūtas):** “Vai es jutu kaut ko fizisku? (saspringtu krūtīs, ”tauriņus”, trīcošas rokas?)”

- Atvēli laiku darbam. Atbalsti tos, kuri dod priekšroku zīmēšanai vai simbolu izmantošanai.

### **Dalīšanās nelielā grupā (10 min)**

- Aicini dalībniekus dalīties savās atziņās pāros vai nelielās grupās, ja viņi jūtas ērti.
- Jautājumi sarunas veicināšanai: “Kura daļa runāja visskaļāk – galva, sirds vai ķermenis? Vai uzzinājāt kaut ko jaunu?”
- Uzsver atteikšanās iespēju: nevienam nav jādalās, ja viņš to nevēlas.

### **Prāta vētra lielajā grupā (10 min)**

- Sapulcē visus kopā. Pajautā “Ko jūs varat darīt nākamreiz, kad jūtaties nomākti?”
- Apkopo idejas: dziļa elpošana, īsa pauze, saruna ar uzticamu pieaugušo, dienasgrāmatas rakstīšana utt.
- Pieraksti visas idejas uz tāfeles/*flipchart*, lai izveidotu redzamu grupas instrumentu komplektu.

### **Noslēguma pārdomas (15 min)**

- Katrs dalībnieks uzraksta vienas rindas secinājumu: “Nākamreiz, kad jutīšos nomākts, es...” vai “Šodien es iemācījos...”
- Pēc izvēles varat kopīgi izpildīt kādu nomierinošu elpošanas vingrinājumu

### **Papildu padomi:**

- Radi mierīgu, brīvu atmosfēru.
- Pieņem un novērtē katru izteikto sajūtu un pārdomas bez nosodījuma.
- Klusums ir pieļaujams. Ļaujiet dalībniekiem darboties savā tempā.

### **Ieteicamie jautājumi apspriešanai:**

- Kura daļa (galva, sirds, ķermenis) tev bija "visskaļākā"?
- Kā tu parasti tiec galā ar spēcīgām emocijām?
- Kādu jaunu ideju tu izmēģināsi nākamreiz, kad jutīsies satraukts?

# 1. moduļa 1. nodaļas 3. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Vēstule sev nākotnē

**Aktivitātes veids:**

- Individuāla radošā rakstīšana
- Pēc izvēles - dalīšanās aplī

**Ilgums:** 50 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- papīrs un pildspalvas;
- pēc izvēles — aploksnes vēstuļu aizlīmēšanai;
- mierīga un ērta vide klusai refleksijai un (ja vēlas) dalīšanās sarunai.

**Grupas lielums:** jebkāds (individuāla rakstīšana ar iespēju dalīties pāros vai grupā)

**Apraksts:**

Dalībnieki raksta sirsnīgu un atbalstošu vēstuli savam nākotnes “es” par pubertāti un pieaugšanu. Šī aktivitāte palīdz attīstīt līdzjūtību pret sevi, stiprina cerību un normalizē to, ka pārmaiņu laikā rodas jautājumi un neskaidrības.

**Mācību mērķi:**

- reflektēt par savām pašreizējām sajūtām un jautājumiem, kas saistīti ar pieaugšanu;
- izteikt cerības par savu attīstību ar laipnību pret sevi;
- attīstīt pozitīvas attieksmes pret sevi un pašlīdzjūtības prasmes.

## **Aktivitātes norise:**

### **Ievads (5 min)**

- Iepazīstini ar aktivitāti:

“Pieaugšana var būt mulsinoša, aizraujoša un reizēm arī neveikla – un tas ir pilnīgi normāli. Šodien tu rakstīsi vēstuli savam nākotnes ‘es’. Tā ir iespēja sev atgādināt, ka tu mācies, mainies un dari labāko, ko vari.”

- Paskaidro: vēstule ir privāta. Dalīšanās ir brīvprātīga.

### **Individuālā rakstīšana (20 min)**

- Izdali papīru un pildspalvas.
- Uzdod uzdevumu:

“Uzraksti vēstuli sev pēc viena gada. Tajā iekļauj:

- vienu lietu, ko tu šobrīd vēl mēģini saprast vai par ko neesi pārliecināts;
- vienu lietu, ko esi iemācījies un kas palīdz justies pārliecinātāk;
- vienu cerību vai vēlējumu savam nākotnes ‘es’”

Atgādini, ka var rakstīt tik daudz vai tik maz, cik vēlas. Var pievienot arī zīmējumus vai simbolus.

### **Pāru vai grupas dalīšanās (pēc izvēles, 10 min)**

- Aicini tos, kuri vēlas, dalīties ar daļu no savas vēstules pāros vai drošā sarunu aplī.
- Uzsver: nevienam nav pienākums dalīties. Cieni katra dalībnieka privātumu.

### **Aploksnes noformēšana (pēc izvēles) (5 min)**

- Iedod dalībniekiem aploksnes, lai aizlīmētu vēstules.
- Ja laiks atļauj, mudini tās dekorēt. Tas rada īpašu un personisku sajūtu.

### **Noslēguma pārdomas (10 min)**

Noslēgumā mierīgi pārrunājiet jautājumu: “Kā bija rakstīt savam nākotnes “es”? Vai izdevās saglabāt laipnību”

**Pēc izvēles:** pajautā, vai kāds vēlas pastāstīt vienu vārdu, kas raksturo viņa ieteikumus.

### **Papildu padomi:**

- Uzdevuma variācija digitālā vidē - aiciniet dalībniekus uzrakstīt e-pasta versiju un ieplānot tās saņemšanu pēc viena gada. Viņi var izmantot bezmaksas rīkus, piemēram, FutureMe.org, vai iebūvētās plānošanas funkcijas dažās e-pasta lietotnēs.

Paskaidro: “Tas ir kā nosūtīt ziņojumu pudelē savam nākotnes “es”. Tas vēlāk var atgādināt, cik tālu esi ticis.”

- Uzturi mierīgu, atbalstošu un nekritizējošu atmosfēru.
- Atgāдини dalībniekiem, ka šis uzdevums ir par laipnību pret sevi. Nav nepareiza veida, kā to darīt.
- Dalīšanās vienmēr ir brīvprātīga. Ievēro robežas.

### **Ieteicamie jautājumi apspriešanai:**

- Ko šķita viegli un ko šķita grūti uzrakstīt?
- Kas tevi pārsteidza savās vēlmēs vai cerībās?
- Kā grūtos brīžos vari sev atgādināt būt laipnam pret sevi?

# 1. MODULIS, 2. NODAĻA

## Seksuālā veselība

# TEORIJA

Šīs nodaļas mērķis ir palīdzēt jauniešiem izprast, kā strādā viņu ķermenis, kā pasargāt sevi un kā justies pārliecinātiem, pieņemot lēmumus, kas ir piemēroti viņiem. Šeit iekļautā informācija aptver veidus, kā novērst seksuāli transmisīvās infekcijas (STI) un neplānotu grūtniecību, un arī atgādina, ka seksualitāte un bauda ir normāla, veselīga dzīves daļa, par ko nav jākaunas un ko nevajag slēpt.

Pārrunā galvenās tēmas, kas viņiem jāzina:

- **STI (seksuāli transmisīvās infekcijas):** kas tās ir, kā tās izplatās un kā pasargāt sevi. Paskaidro, ka mūsdienās labāk lietot terminu STI nevis STS, jo daudzas infekcijas nerada simptomus, bet tomēr var tikt pārnestas – tāpēc termins “infekcija” ir skaidrāks un mazāk biedējošs.
- **Aizsardzība:** kāpēc prezervatīvi un citas barjermetodes ir svarīgas.
- **Kontracepcija:** dažādas metodes, kā novērst grūtniecību, kā tās darbojas un kā izvēlēties to, kas vislabāk atbilst ķermenim un dzīvesveidam.
- **Abu metožu kombinēšana (dubultā aizsardzība):** kāpēc izmantot gan barjeru, gan kontracepciju kopā ir visdrošāk.
- **Mītu un dezinformācijas atpazīšana:** kā pamanīt un apstrīdēt biežāk sastopamos mītus par seksu, STI un dzimstības kontroli.





# 1. moduļa 2. nodaļas 1. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums: Manas zināšanas par seksuālo veselību - pašpārbaude**

**Aktivitātes veids:**

- Vadīta individuāla pašrefleksija
- Diskusija mazās grupās

**Ilgums: 50 minūtes**

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- izdrukāti pašpārbaudes veidlapas vai vienkārši tukšs papīrs;
- pildspalvas vai zīmuļi;
- flipčarts;
- komfortabla vide klusai refleksijai un nelielu grupu sarunām.

**Grupas lielums:** jebkāds (individuāla pašpārbaude ar iespēju dalīties pāros vai mazās grupās)

**Apraksts:**

Dalībnieki pārbauda, ko zina par savu ķermeni un seksuālo veselību. Viņi trenējas uzdot jautājumus drošā vidē, attīsta pārliecību meklēt uzticamu informāciju un uzņemties atbildību par savu seksuālo veselību.

## **Mācību mērķi:**

- atpazīt savu zināšanu līmeni par seksuālo veselību un identificēt jautājumus, kur trūkst informācijas;
- normalizēt ziņkārību un jautājumu uzdošanu par seksuālo veselību;
- veidot pārliecību meklēt uzticamu informāciju un lūgt palīdzību.

## **Aktivitātes skaidrojums un norise:**

### **Ievads (5 min)**

Vadītājs sāk ar:

“Seksuālā veselība nozīmē izprast savu ķermeni, zināt, kā par to rūpēties un kā sevi aizsargāt – neatkarīgi no tā, vai esi seksuāli aktīvs vai nē.”

Uzsver: ir normāli uzdot jautājumus, un nevienu jautājumu nav muļķīgi vai kaunīgi uzdot.

### **Vadlīniju piemēri (5 min)**

Izlasī vai parādi jautājumus šai aktivitātei, lai iedrošinātu domāt par savām zināšanām un jautājumiem. (Skat. **Pielikumi**)

### **Individuālā pašpārbaude (15 min)**

Izdaliet pašpārbaudes veidlapas vai tukšas lapas ar divām sadaļām:

- Ko es zinu (par savu ķermeni, aizsardzību, seksuālo veselību)
- Ko es vēlos uzzināt (jautājumi, bažas vai tēmas, par kurām gribētos uzzināt vairāk)

Dodiet dalībniekiem laiku apdomāties. Pārlieciniet, ka, ja viņi vēlas, šos pierakstus nevajag rādīt nevienam – tie var palikt privāti.

### **Dalīšanās mazās grupās (15 min)**

- Aicini brīvprātīgos pāros vai mazās grupās dalīties ar vienu lietu, ko viņi zina, un vienu lietu, par ko ir ziņkārīgi.
- Norādi, lai pievērs uzmanību kopīgajiem jautājumiem.
- Vadītājs atbalsta, izskaidrojot mītus vai nepareizas informācijas vietas, bet bez nosodījuma.

### **Grupas ideju apmaiņa (5 min)**

- Sasauc visu grupu kopā. Uzdod jautājumu: "Kur mēs varam atrast drošas un uzticamas atbildes?"
- Veido sarakstu uz tāfeles: uzticamas mājaslapas, veselības klīnikas, skolotāji, grāmatas utt.

### **Noslēguma refleksija (5 min)**

- Aicini dalībniekus pierakstīt jautājumus, par kuriem viņi gribētu uzzināt vairāk.
- Iedrošini iemest tos anonīmā kastītē un plānot nākamo nodarbību, kurā atbildēs uz viņu vajadzībām.

Atgādinā: mācīties par seksuālo veselību ir gudri, normāli un tās ir viņu tiesības.

### **Papildu padomi:**

- Uzturi vidi drošu visiem jautājumiem — nekad neapkauno vai nesmejies par nevienu tēmu.
- Uzsver, ka seksuālā veselība ir par rūpēm un zināšanām, ne tikai par seksu.
- Esi gatavs ieteikt uzticamus resursus.

### **Ieteicamie jautājumi apspriešanai:**

- Vai bija viegli vai grūti uzskaitīt sev interesējošos jautājumus?
- Kas liek justies droši, jautājot par seksuālo veselību?
- Kur meklēt atbildes, ja neesi pārliecināts?

# 1. moduļa 2. nodaļas 2. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums: STI mītu detektīvi**

**Aktivitātes veids:**

- Darbs grupās
- Prezentācija

**Ilgums: 55 minūtes**

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- izdrukātas “mītu kartītes” ar apgalvojumiem par STI (vai A4 lapas ar šiem apgalvojumiem);
- flipčarts vai tāfele;
- marķieri;
- aukla vai līmlapiņas (pēc izvēles);
- pietiekami daudz vietas darbam mazās grupās un prezentācijām.

**Grupas lielums: 4–6 dalībnieki grupā**

**Apraksts:**

Dalībnieki strādā grupās, lai izpētītu un atmaskotu izplatītus mītus par seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI). Viņi mācās atšķirt faktus no dezinformācijas, attīsta pārlicību uzdot jautājumus un apgūst, kā atrast uzticamu informāciju.

## Mācību mērķi

- atpazīt biežāk sastopamos mītus un faktus par seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI);
- attīstīt informācijas meklēšanas un faktu pārbaudes prasmes;
- veidot pārliecību par savām zināšanām seksuālās veselības jomā.

## Aktivitātes skaidrojums un norise:

### Ievads (10 min)

- Vadītājs izskaidro uzdevumu: “Par seksuāli transmisīvajām infekcijām pastāv daudz mītu – kas ir patiesība, kas nav, un kas ir kaut kur pa vidu? Šodien jūs būsit mītu detektīvi!”
- Paskaidro: patiesas informācijas zināšana palīdz pasargāt gan sevi, gan citus.
- Uzdod jautājumu: “Kas, jūsu prāt, ir uzticams informācijas avots? Kur jūs pārbaudītu informāciju, ja neesat par kaut ko pārliecināti?”
- Pārrunājiet, ka uzticamu informāciju var iegūt no veselības aprūpes speciālistiem, uzticamām veselības informācijas mājaslapām vai apmācītiem jauniešu darbiniekiem – nevis tikai no nejaušiem ierakstiem internetā, baumām vai nostāstiem.
- **Grupu darbs (20 min)**
- Sadaliet dalībniekus grupās pa 4–6 cilvēkiem.
- Katrai grupai iedod 3–4 mītu kartītes ar apgalvojumiem (piemēram: “No orālā seksa nevar inficēties ar STI.”).
- Grupas apspriež katru apgalvojumu un atzīmē to kā:
  - Fakts
  - Mīts
  - Nezinām / neesam pārliecināti
- Ja iespējams, iedrošini izmantot internetu ātrai informācijas pārbaudei, izmantojot uzticamus avotus.

### **“Detektīvu tāfeles” izveide (10 min)**

- Grupas izveido savu nelielu “detektīvu tāfelī” vai plakātu ar mītiem, faktiem un piezīmēm.
- Iedrošini plakātus papildināt ar bultām, jautājuma zīmēm, savienošām auklām, vai citām dekorācijām – lai radītu īstu detektīvu izmeklēšanas sajūtu.

### **Grupu prezentācijas (apmēram 5 min katrai grupai)**

- Katra grupa prezentē savus secinājumus pārējiem.
- Vadītājs klausās, vajadzības gadījumā precizē faktus un uzslavē dalībnieku “detektīvu darbu”.

### **Noslēguma refleksija (10 min)**

Vadītājs uzdod jautājumus:

- “Kas jūs visvairāk pārsteidza?”
- “Kā patiesas informācijas zināšana palīdz jums un citiem būt drošībā?”

### **Papildu ieteikumi vadītājam:**

- Iedrošini izmantot uzticamus informācijas avotus (piemēram, Papardes Zieds <https://papardeszieds.lv/>, vietējās veselības aprūpes iestādes).
- Nekad nenosodi un nesmejies par nevienu mītu.
- Esi gatavs skaidrot jutīgus jautājumus godīgi un cieņpilni.

### **Ieteicamie jautājumi noslēguma diskusijai:**

- Kurš mīts tevi visvairāk pārsteidza?
- Kāpēc, tavuprāt, STI mīti izplatās tik viegli?
- Kur tu nākotnē vari pārbaudīt informāciju par STI?

# 1. moduļa 2. nodaļas 3. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Ko es darītu šādā situācijā?

**Aktivitātes veids:**

- Vadīta situāciju analīze
- Darbs mazajās grupās (scenāriju veidošana)
- Grupu diskusija / dalīšanās

**Ilgums:** 55 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- izdrukāti situāciju apraksti;
- pildspalvas;
- līmlapiņas;
- flipčarts vai tāfele ideju apkopošanai;
- pietiekami daudz vietas darbam mazās grupās un diskusijām.

**Grupas lielums:** 4–6 dalībnieki grupā

**Apraksts:** Dalībnieki apspriež reālās dzīves situācijas, kas saistītas ar seksuālo veselību, un kopā plāno, kā tajās varētu rīkoties. Viņi attīsta valodu un pārlicību, lai tiktu galā ar sarežģītām situācijām, noteiktu savas robežas un prastu atrast uzticamu informāciju.

## **Mācību mērķi:**

- reflektēt par reālistiskām situācijām, kas saistītas ar seksuālo veselību un attiecībām;
- attīstīt praktiskas prasmes, kā vārdos izteikt savas izvēles;
- veidot pārliecību aizsargāt savas robežas un pārbaudīt informāciju.

## **Aktivitātes skaidrojums un norise:**

### **Ievads (5 min)**

Vadītājs iepazīstina ar tēmu:

“Dažreiz tu zini, kas tev ir pareizi, bet konkrētajā brīdī to ir grūti pateikt. Šodien jūs izrunāsiet reālas situācijas un padomāsiet, ko konkrēti varētu teikt vai darīt, lai justos pārliecināti un droši.”

### **Situāciju apspriešana grupās (20 min)**

- Sadali dalībniekus grupās pa 4–6 cilvēkiem.
- Katrai grupai iedod 2–3 situāciju aprakstus vai nolasi tos skaļi.

Piemēri:

- draugs saka kaut ko aplamu un nepatiesu par kontracepciju – kā tu reaģētu?
- kāds saka, ka prezervatīvs nav vajadzīgs – ko tu atbildētu?
- tu domā par seksu, bet nejūties droši – kas tev palīdzētu saprast, vai esi gatavs/-a?

### **Grupas detalizēti apspriež katru situāciju:**

- kas varētu traucēt izteikt savu viedokli?
- kādus vārdus tu reāli varētu izmantot?
- kur tu pārbaudītu informāciju, ja neesi pārliecināts/-a?

## **"Ko teikt īstajā dzīvē?" (10 min)**

Katra grupa izveido īsas frāzes, ko viņi justos ērti izmantot reālās situācijās. Piemēram:

- "Patiesībā es gribētu vispirms pārbaudīt šo informāciju."
- "Man tas nav pieņemami – mums ir vajadzīga aizsardzība."
- "Man ir daži jautājumi – varbūt varam atbildes noskaidrot kopā?"

## **Dalīšanās ar visu grupu (5 min)**

Aicini grupas dalīties ar dažām savām iecienītākajām frāzēm.

Pieraksti tās uz flipčarta vai tāfeles, izveidojot kopīgu pārliedzošu atbilžu kolekciju.

## **Personīgais ieguvums (15 min)**

- Katrs dalībnieks pieraksta vienu frāzi vai ideju, ko vēlas atcerēties un izmantot reālajā dzīvē.
- Noslēgumā vari uzdot jautājumu: "Ko tu ieteiktu draugam, lai palīdzētu viņam tikt galā ar sarežģītu situāciju?"

## **Papildu ieteikumi vadītājam:**

- Normalizē to, ka šādas situācijas var būt neveiklas – nav viena "pareizā" veida, kā reaģēt.
- Novērtē visas idejas – īsas un godīgas frāzes bieži ir visefektīvākās.
- Atgādināsi jauniešiem, ka viņiem vienmēr ir tiesības pateikt "nē" vai uzdot jautājumus.

### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Kurš scenārijs jums šķita visreālākais?
- Kāda bija sajūta, plānojot iespējamās atbildes?
- Kur varētu atrast uzticamas atbildes, ja neesi pārliecināts?

# 1. moduļa 2. nodaļas 4. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Mans drošais komforta saraksts

**Aktivitātes veids:**

- Individuāla refleksija
- Radoša saraksta veidošana
- Pēc izvēles - dalīšanās grupā

**Ilgums:** 45 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- papīrs vai izdrukātas “komforta saraksta” darba lapas;
- pildspalvas vai marķieri;
- klusa un ērta vide individuālam darbam un (ja vēlas) dalīšanās sarunām.

**Grupas lielums:** jebkāds (individuāls darbs ar iespēju dalīties pāros vai mazās grupās)

**Apraksts:**

Dalībnieki reflektē par to, kas ikdienā liek viņiem justies labi, droši un ērti. Viņi izveido savu “komforta sarakstu” ar pieciem personīgiem veidiem, kā nomierināties, justies priecīgāk vai pārliecinātāk. Šī aktivitāte palīdz normalizēt ideju, ka labsajūta un bauda ir veselīga dzīves daļa – ne tikai saistīta ar seksualitāti, bet arī ar cieņu pret savu ķermeni un savām robežām.

Dalībnieki arī mācās sasaistīt šīs sajūtas ar nākotnes izvēlēm par pieskārieniem un attiecībām.

## **Mācību mērķi:**

- attīstīt pašapziņu;
- atgādināt, ka labsajūta un bauda ir normāla dzīves daļa;
- trenēt robežu noteikšanas prasmes.

## **Aktivitātes skaidrojums un norise:**

### **Ievads (5 min)**

Paskaidro: “Seksuālā veselība nenozīmē domāt tikai par riskiem, piemēram, grūtniecības vai STI, novēršanu. Tā ir arī par to, lai zinātu, kas liek tev justies labi, droši un cienīti. Labsajūta var nozīmēt dažādas lietas - komfortu, uzticēšanos vai mazos ikdienas priekus.”

### **“Komforta saraksta” veidošana (15 min)**

Izdali papīru vai darba lapas. Aicini dalībniekus uzrakstīt piecas lietas, kas palīdz viņiem justies labi:

- fiziski (piemēram, silta duša, dejošana);
- emocionāli (piemēram, lasīšana, mūzika);
- sociāli (piemēram, smieklī ar draugiem, spēja pateikt “nē”);
- izskats/stils (piemēram, apģērbs, aksesuāri);
- pieskāriens vai komforts (piemēram, samīļot mājdzīvnieku, silta sega).

### **Refleksija (10 min)**

Uzdod jautājumu: “Paskatieties uz savu sarakstu. Kas šīm lietām ir kopīgs? Tās palīdz saprast, kas tev liek justies labi un droši.”

Atgādini: šī sajūta var palīdzēt nākotnē pieņemt lēmumus par savu ķermeni un attiecībām — uzticoties tam, kas šķiet pareizi.

### **Dalīšanās (pēc izvēles, 10 min)**

Aicini brīvprātīgi dalīties ar kādu no savām idejām. Uzsver, ka bauda, komforts un labsajūta ir normāla daļa no rūpēm par sevi.

Ja neviens nevēlas dalīties, vari teikt: “Veltiet vienu minūti, lai apvilktu to ideju, kuru šonedēļ vēlaties izmēģināt, izdarīt. Tad pierakstiet to pierakstu blociņā vai telefonā, lai neaizmirstu.”

### **Noslēgums (5 min)**

Lūdz katram uzrakstīt vienu lietu, ko viņš/viņa darīs šonedēļ, lai atgādinātu sev, ka viņa komforts un labsajūta ir svarīga.

Piemēram: uzlīmēt atgādinājumu uz spoguļa, ielikt atgādinājumu telefonā vai pateikt uzticamam cilvēkam, kas viņam/viņai ir nepieciešams.

### **Papildu ieteikumi vadītājam:**

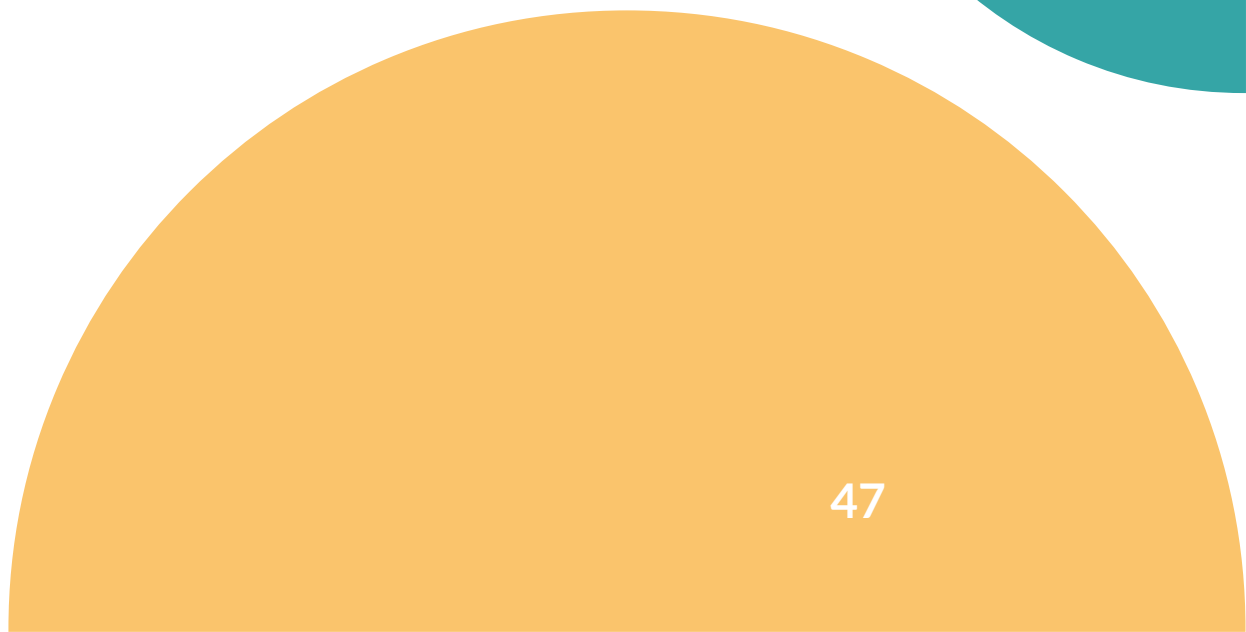
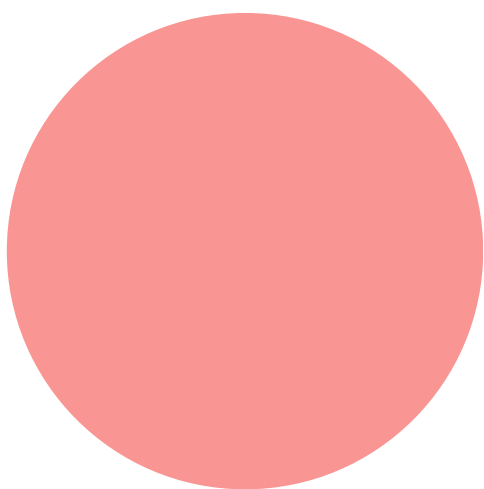
- Normalizē vārdu “bauda” kā ikdienas labsajūtu, ne tikai saistībā ar seksu.
- Uzturi vieglu un drošu atmosfēru – nevienam nav jādalās ar personīgām lietām.
- Uzsver, ka katra cilvēka “komforta saraksts” ir atšķirīgs – nav “pareizo” vai “nepareizo” atbilžu.
- Ja rodas jautājumi par seksu, sasaisti tos ar robežām, uzticēšanos un uzticamu informācijas avotu izmantošanu.

### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Kuru no sava “komforta saraksta” lietām tu jau dari bieži? Kuru tu vēlētos darīt biežāk?
- Kāpēc, tavuprāt, ir svarīgi zināt, kas tev liek justies labi – gan fiziski gan emocionāli?
- Kā tava “komforta saraksta” atcerēšanās var palīdzēt tev uzticēties sev, pieņemot lēmumus nākotnē?

# 1. MODULIS, 3. NODAĻA

## Ķermeņa tēls un pašvērtējums



# TEORIJA

Ķermeņa tēls ir tas, kā jaunieši redz, domā un jūtas par savu ķermeni. Šeit svarīgi ir palīdzēt jauniešiem saprast, ka ķermeņa tēlu veido daudzi faktori – piemēram, sociālie mediji, ģimene, draugi, skola un viņu pašu iekšējā attieksme. Pozitīvs ķermeņa tēls nozīmē justies ērti savā ķermenī un izturēties pret to ar cieņu, pat ja tas neatbilst tam, ko viņi redz internetā vai medijos.

## Pārrunā, ko nozīmē ķermeņa tēls:

- Ir normāli, ja vienā dienā jūties labi savā ķermenī, bet citā dienā – ne tik labi.
- Pubertāte dabiski nes pārmaiņas, piemēram, jaunu ķermeņa formu, svara izmaiņas, ķermeņa izliekumus, pinnes vai apmatojuma augšanu – viss tas ir veselīgi un sagaidāmi.
- Nereālistiskas bildes medijos un sociālajos tīklos var likt jauniešiem justies tā, ka viņiem jāizskatās “perfekti”, bet daudzas no šīm bildēm ir rediģētas, filtrētas vai iestudētas, un tās neatspoguļo īsto dzīvi.

## Kā atpazīt negatīva ķermeņa paštēla pazīmes:

- Pastāvīgi salīdzina sevi ar citiem vai ietekmīgām personām internetā.
- Jūtas, ka nekad nav “pietiekami labi”, vai vēlas mainīt savu ķermeni tikai, lai iederētos.
- Izvairās no aktivitātēm (piemēram, peldēšanas, dejošanas vai konkrētu apģērbu nēsāšanas), jo jūtas neērti par savu izskatu.

## Kā atbalstīt veselīgāku un draudzīgāku ķermeņa tēlu:

- Iedrošini jauniešus pievērst uzmanību tam, ko viņu ķermenis spēj paveikt, ne tikai tam, kā tas izskatās.
- Atgādinā, ka visi ķermeņu tipi, formas un izmēri ir pelnījuši cieņu.
- Palīdzi jauniešiem saprast, ka skaistuma standarti bieži rodas no dzimuma normām:
  - puisi var just spiedienu būt lieliem un muskuļotiem;
  - meitenes var just spiedienu būt slaidām un nevainojamām;
  - nebināri un trans- jaunieši var justies izstumti, jo neiekļaujas nevienā “kastē”.
- Uzsver, ka viņiem nav jāmaina sevi, lai atbilstu kāda cita priekšstatam par to, kas ir “normāls”.

**Galvenais vēstījums:** ķermeņa tēls ir cieši saistīts ar pārlicību un mentālo veselību. Jauniešiem nepieciešams atbalsts, lai:

- apšaubītu netaisnīgus skaistuma standartus;
- kritiski izvērtētu, ko viņi redz internetā;
- trenētu sevis pieņemšanu un cieņu pret sevi.

Radi telpu godīgām sarunām par sociālajiem medijiem, salīdzināšanu, dzimuma lomām un ķermeņa labsajūtu.

Iedrošini jauniešus saprast, ka īsta pārlicība rodas no cieņas pret sevi un citiem, nevis no “perfekta” izskata.



# 1. moduļa 3. nodaļas 1. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Ķermeņa tēls un sociālo mediju atslodze

**Aktivitātes veids:**

- Individuāla refleksija
- Diskusija mazās grupās
- Praktiska rīcības plāna veidošana

**Ilgums:** 55 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- papīrs;
- pildspalvas;
- darba lapa ar spoguļa attēlu (pēc izvēles);
- klusa vieta individuālai refleksijai un mazām grupu diskusijām.

**Grupas lielums:** 4–6 dalībnieki grupā

**Apraksts:**

Dalībnieki pēta, kā sociālie mediji ietekmē ķermeņa tēlu, un apgūst praktiskas stratēģijas, kā aizsargāt pašcieņu. Viņi identificē, ko novērtē savā ķermenī, un plāno mazas digitālās darbības, lai radītu veselīgākas pieredzes tiešsaistē.

## **Mācību mērķi:**

- atpazīt savu ķermeņu stiprās puses un veicināt pozitīvu pašnovērtējumu;
- reflektēt par to, kā sociālie mediji ietekmē ķermeņa tēlu;
- veikt praktiskas darbības digitālās labsajūtas veicināšanai.

## **Aktivitātes skaidrojums un norise:**

### **Ievads (5 min)**

Sāc ar: "Sociālie mediji var uzlabot mūsu pašsajūtu, bet tie arī var likt justies slikti par savu ķermeni. Šodien pārbaudīsim, kā tie ietekmē mūs, un atradīsim mazus veidus, kā aizsargāt sevi un savu pašapziņu."

### **Individuālā refleksija (10 min)**

Izdaliet katram dalībniekam papīru vai darba lapu ar spoguļa attēlu.

Aicini dalībniekus uzrakstīt trīs lietas, ko viņi novērtē savā ķermenī. Tas var būt saistīts ar:

- izskatu,
- ķermeņa spējām,
- sajūtām, ko tas viņiem sagādā.

Atgādini: nav nepareizu atbilžu.

## **Darbs grupās (10 min)**

Sadali dalībniekus 4–6 cilvēku grupās. Aicini viņus pārrunāt:

- “Vai sociālo mediju lietošana palīdz domāt par savu ķermeni pozitīvi, vai tieši otrādi - apgrūtina?”
- “Kādi ieraksti, bildes vai komentāri liek tev justies labi par savu ķermeni? Kuri liek justies sliktāk?”

Pārliecinies, ka dalībnieki saprot: nav jādalās ar saviem konkrētajiem piemēriem, tikai ar to, ko viņi jūtas ērti teikt.

## **Digitālā pašpārbaude (15 min)**

**Sāc ar:** “Padomā par savu sociālo tīklu laika joslu. Vai ir kāds konts, kas liek tev justies sliktāk par sevi? Vai kāds, kas tevi iedvesmo un pacilā?”

Aicini dalībniekus paņemt savus telefonus un:

- pārtraukt sekošanu vai ieslēgt klusuma režīmu (mute) vismaz vienam kontam, kas kaitē viņu pašapziņai;
- atrast vai padalīties ar kontu, kas veicina pozitīvu attieksmi par ķermeņu dažādību un pašcieņu.
- Pārspriediet grupā: “Kā šīs nelielās pārmaiņas palīdz justies labāk?”

## **Personīgais rīcības plāns (15 min)**

Dalībnieki individuāli uzraksta vienu mazu solījumu, lai uzturētu savu tiešsaistes vidi pozitīvu. Piemēri:

- “Es turpmāk ieslēgšu klusumu kontiem, kas liek man justies slikti.”
- “Es sekošu tikai tiem kontiem, kas man liek justies labi par sevi,”

Aicini dalīties arī ar idejām par to, kādi konti ir nevajadzīgi vai kaitīgi, un kuri konti ir noderīgi ķermeņa tēla atbalstam.

### **Papildu ieteikumi vadītājam:**

- Saglabā atbalstošu toni, nekad neesi kritisks.
- Esi iekļaujošs - apliecinī, ka visas refleksijas ir pareizas un vērtīgas.
- Atgādinī, ka salīdzināt sevi ar citiem ir normāla parādība, bet to var mācīties pārvaldīt, lai tā nekļūtu par apsēstību.

### **Ieteicamie jautājumi noslēguma diskusijai:**

- Kā sociālie mediji ietekmē to, kā tu redzi savu ķermeni?
- Kā tu juties, rakstot pozitīvas lietas par sevi?
- Kādu vienu nelielu digitālo pārmaiņu tu vari turpināt praktizēt?

# 1. moduļa 3. nodaļas 2. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Komplimentu ķēde

**Aktivitātes veids:**

- Grupu refleksija
- Atbalsta aplis vienaudžiem

**Ilgums:** 55 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- papīrs un pildspalvas;
- līmlapiņas;
- flipčarts vai virsma, uz kuras līmlapiņas var pielikt;
- klusa, mierīga vieta aplim dalībniekiem.

**Grupas lielums:** jebkāds (sākot ar individuālu darbu, pāriem, tad visu grupu)

**Apraksts:**

Dalībnieki trenē prasmi dot un saņemt komplimentus gan sev, gan citiem.

Viņi attīsta pozitīvu iekšējo dialogu, stiprina vienaudžu atbalstu un mācās, kā draudzīgi vārdi var vairot pozitīvu pašvērtējumu jebkuram.

## **Mācību mērķi:**

- trenēt pozitīvu iekšējo dialogu un sevis pieņemšanu;
- veidot pārliedību, dodot un saņemot komplimentus;
- stiprināt vienaudžu atbalstu un laipnību grupā.

## **Aktivitātes skaidrojums un norise:**

### **Ievads (5 min)**

Sāc ar: “Komplimenti palīdz stiprināt pašpārliedību gan tev, gan citiem. Mēs bieži nodomājam ko labu par citiem, taču aizmirstam tos izteikt skaļi. Šodien to mainīsim.”

### **Individuāls kompliments sev (10 min)**

- Izdali katram dalībniekam līmlapiņas.
- Uzdod jautājumu: “Uzraksti vienu jauku lietu par sevi. Tas var būt kaut kas, ar ko tu lepojies, tava stiprā puse vai pozitīva īpašība — liela vai maza.”
- Atgādinā: ja liekas neveikli, tas ir pilnīgi normāli. Nav nepareizu atbilžu.

### **Pāru komplimentu apmaiņa (10 min)**

- Sadali dalībniekus pāros.
- Katrs uzraksta īsu komplimentu savam partnerim — kaut ko jauku, patiesu un cieņpilnu.
- Iedrošini: “Padomājiet par kaut ko jauku, ko esat pamanījuši — piemēram, kā viņi iesaista citus, klausās, palīdz vai smaida.”

## **Komplimentu aplis – dalīšanās (15 min)**

- Aicini visus sasēsties aplī.
- Aicini brīvprātīgi dalīties ar savu komplimentu sev vai komplimentu partnerim.
- Dalība ir **brīvprātīga**, nav spiediena.
- Ja aplis ir kluss, piedāvā rakstīt komplimentus uz līmlapiņām un pievienot tos komplimentu sienai (flipčarts vai siena).
- Novērtē un pasaki paldies katram, kas dalījās.

## **Noslēguma refleksija (15 min)**

Noslēdz ar jautājumu: “Kā jūs jutāties, gan sakot gan dzirdot jaukus vārdus? Kā tu vari atgādināt sev turpināt dot komplimentus sev un citiem?”

### **Papildu ieteikumi vadītājam:**

- Uzturi atmosfēru mierīgu, maigu un atbalstošu.
- Normalizē, ka komplimentu došana un saņemšana sākumā var būt neveikla.
- Pārliedcinies, ka visi jūtas droši – nevienam nav jādalās pret savu gribu.

### **Ieteicamie jautājumi noslēguma diskusijai:**

- Kas bija viegli un kas bija grūti komplimentu došanā un saņemšanā?
- Kā tu juties, dzirdot jaukus vārdus par sevi?
- Kā šo praksi var ieviest ikdienas dzīvē?

# KOPSAVILKUMS

Šis modulis palīdz jauniešiem izprast fiziskās, emocionālās un sociālās pārmaiņas, kas notiek pubertātes laikā. Tajā tiek skaidrots, kā attīstās ķermenis, kā darbojas reproduktīvā sistēma, kā pubertāte ietekmē emocijas un ķermeņa tēlu, un kāpēc uzticama informācija un godīgas sarunas par seksuālo veselību ir svarīgas pat pirms seksuālās aktivitātes uzsākšanas. Modulī arī aplūkots, kā sociālie mediji un dzimuma normas ietekmē pašvērtējumu.

Ar šo aktivitāšu palīdzību jaunieši attīsta praktiskas prasmes:

- rūpēties par savu ķermeni;
- sagatavoties pubertātes laikā gaidāmajām pārmaiņām,;
- pārvaldīt spēcīgas emocijas;
- uzdot jautājumus par seksuālo veselību bez kauna;
- apšaubīt mītus un nepatiesu informāciju;
- trenēt pozitīvu iekšējo dialogu un atbalstīt vienaudžus.

Kopumā šīs prasmes palīdz jauniešiem justies pārliecinātiem, informētiem un draudzīgākiem pret sevi, kamēr viņi aug un attīstās.

# Resursi

Resurss 1

Resurss 2

Resurss 3

Resurss 4

Resurss 5

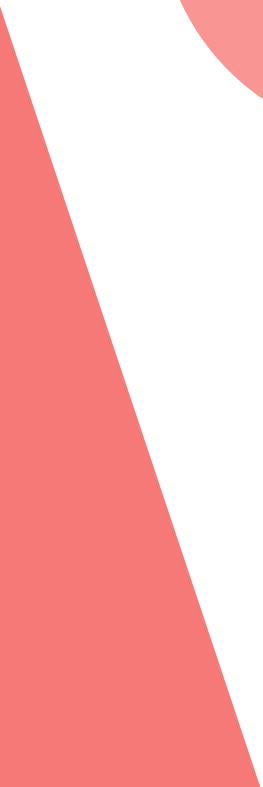
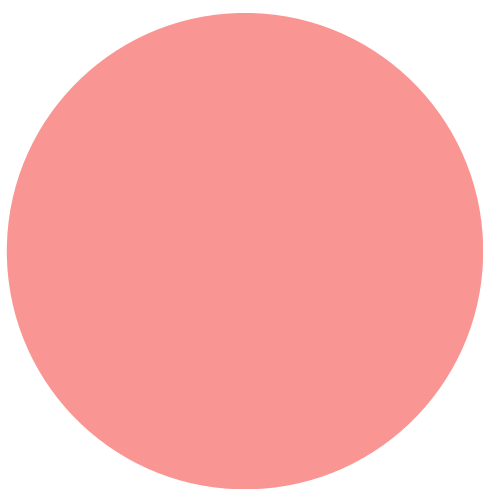
Resurss 6

Resurss 7

Resurss 8

**PIEKRIŠANA KĀ GALVENAIS NOSACĪJUMS**

# **2.MODULIS**



# IEVADS

Mēs patiesi priecājamies, ka esl šeit. 2. modulis ir izstrādāts ar mērķi pārlicinoši un iejūtīgi iesaistīt jauniešus sarunās par piekrišanu — ko tā nozīmē, kā tā darbojas reālajā dzīvē un kāpēc tā ir būtiska veselīgām attiecībām gan reālajā dzīvē, gan tiešsaistē.

Šis modulis sniegs praktiskus rīkus, teoriju un idejas šo svarīgo diskusiju vadīšanai un veicināšanai.

**Ko šis modulis ietver:** Modulis sniedzas tālāk par definīcijām un pievēršas tam, kā piekrišana izskatās un izklausās ikdienas dzīvē, tostarp situācijās, kad lietas kļūst neskaidras, sarežģītas vai emocionāli saspringtas. Modulis nodrošina izglītotājus ar rīkiem, lai vadītu godīgas sarunas par komunikāciju, robežām, spiedienu, noraidījumu, varas dinamiku un piekrišanu digitālajā vidē.

# SATURA PĀRSKATS

## 1. nodaļa: Kas īsti ir piekrišana?

Šī nodaļa liek pamatus jauniešu izpratnei par to, kas īsti ir piekrišana – plašā un praktiskā nozīmē. Tajā aplūkota verbālā un neverbālā komunikācija, kā piekrišana attiecas gan uz seksuālām, gan neseksuālām situācijām, kā arī tas, kā atpazīt un skaidri noteikt robežas. Nodaļa pievērsīsies izplatītajiem mītiem un maldīgiem priekšstatiem, kas jauniešiem nereti rodas par piekrišanu.

Šī nodaļa palīdzēs jauniešiem:

- izpētīt, ko piekrišana nozīmē visplašākajā nozīmē – ne tikai kā “jā” vai “nē”;
- saprast piekrišanas pamatprincipus: tai jābūt brīvi dotai, informētai, entuziastiskai, atsaucamai (to var jebkurā brīdī mainīt) un konkrētai;
- apgūt dažādus veidus, kā cilvēki izsaka piekrišanu un nosaka robežas – gan ar vārdiem, gan ar ķermeņa valodu;
- reflektēt par biežākajiem pārpratumiem (piemēram, ka klusēšana nozīmē “jā” vai ka vienreiz dota piekrišana ir spēkā vienmēr).

## 2. nodaļa: Kad lietas kļūst sarežģītas

Šī nodaļa pievēršas sarežģītākām un emocionāli piesātinātām situācijām, kas saistītas ar piekrišanu. Tā palīdz jauniešiem veselīgā veidā tikt galā ar noraidījumu, atpazīt varas nevienlīdzību vai manipulācijas un zināt, kā rīkoties, ja kāds pārkāpj viņu robežas. Aktivitātes arī rosina jauniešus pārdomāt savu uzvedību un saprast, kā izvairīties no spiediena izdarīšanas uz citiem.

Šī nodaļa palīdzēs jauniešiem:

- izpētīt, kā pieņemt noraidījumu emocionāli nobriedušā veidā — neizmantojot vainas sajūtu, spiedienu vai manipulācijas;
- reflektēt par to, kā varas attiecības (piemēram, vecums, pieredze vai sociālais statuss) var ietekmēt piekrišanu;
- atpazīt gan tiešas, gan netiešas spiediena formas vai robežu pārkāpšanu un iemācīties uz tām reaģēt;
- izvērtēt savu uzvedību — pamanīt situācijas, kurās varētu netīši izdarīt spiedienu uz citiem, un apgūt cieņpilnas komunikācijas veidus.



# MODUĻA MĒRĶI

- Attīstīt dziļāku un reālistiskāku izpratni par piekrišanu dažādās situācijās;
- Veidot komunikācijas un emocionālās pašregulācijas prasmes, kas palīdz veselīgi noteikt robežas;
- Veicināt kritisko domāšanu par to, kā sociālais spiediens, varas nevienlīdzība vai digitālā vide var sarežģīt piekrišanu;
- Sniegt jaunatnes darbiniekiem un pedagogiem gatavas, interaktīvas aktivitātes, kas veicina refleksiju, empātiju un cieņpilnu uzvedību gan klātienē, gan tiešsaistē.

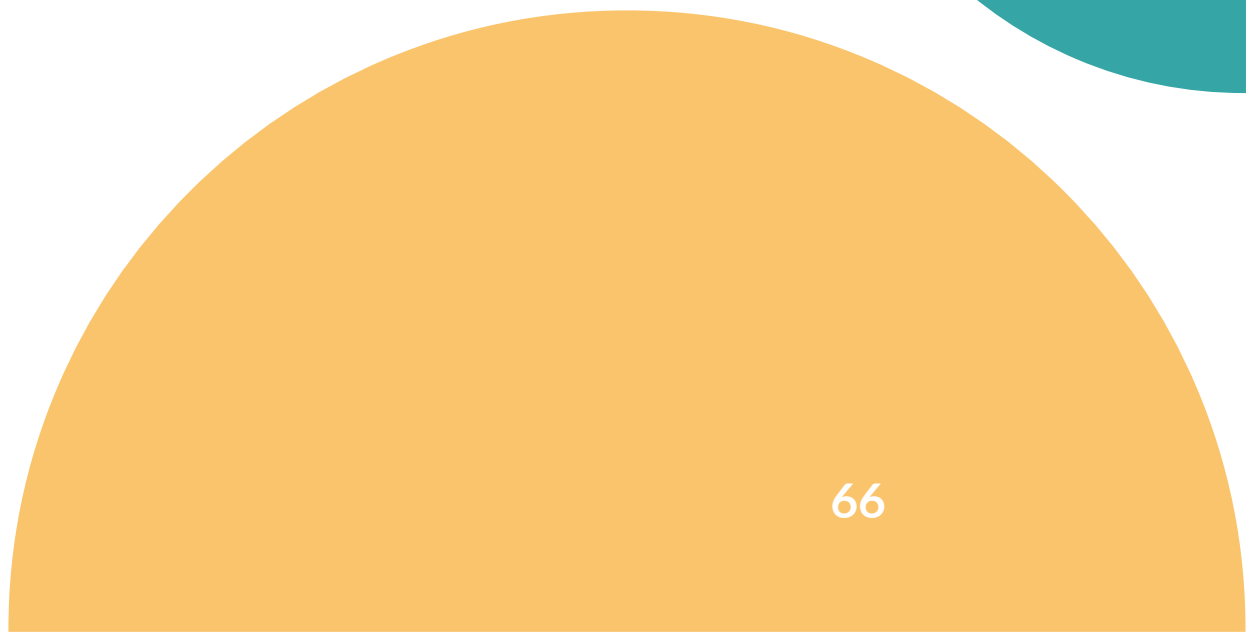
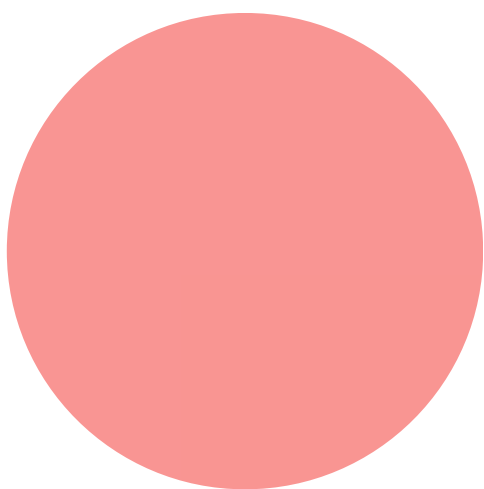
Tu arī iemācīsies palīdzēt jauniešiem apšaubīt mītus un nepareizus priekšstatus, piemēram:

- “Piekrišanas prasīšana sabojā noskaņojumu”
- “Ja esi attiecībās, tev ir pienākums būt intīmam”

(Pačukstēsīm priekšā: neviens no šiem apgalvojumiem nav patiess.)

## **2. MODULIS, 1. NODAĻA**

### **Kas īsti ir piekrišana?**



# TEORIJA

Pirms uzsākt sarunas un aktivitātes ar jauniešiem, ir svarīgi pašiem skaidri un visaptveroši saprast, ko piekrišana patiesībā nozīmē praksē. Piekrišana nav tikai juridisks termins vai “atzīmējams ķeksītis” seksuālās situācijās — tā ir pamatprasība visām cilvēku savstarpējām attiecībām. Mācīt to nozīmē palīdzēt jauniešiem attīstīt gan zināšanas, gan emocionālo inteligenci, lai viņi spētu to pielietot dažādās dzīves situācijās.

## 1. Piekrišana tiek dota brīvi

Piekrišanai jābūt **brīvprātīgai** — bez manipulācijas, spiediena, piespiešanas, vainas sajūtas radīšanas vai draudiem. Jauniešiem ir svarīgi saprast, ka, ja viņi jūtas nobijušies pateikt “nē” vai piekrist tikai tāpēc, lai kādu neapbēdinātu, tā nav īsta piekrišana.

Varas attiecības (piemēram, vecuma starpība, autoritāte, popularitāte vai sociālais spiediens) var padarīt patiesi brīvu piekrišanu sarežģītāku.

Vadītājiem vajadzētu iedrošināt jauniešus pievērst uzmanību ne tikai tam, ko cilvēks saka, bet arī kā un kāpēc viņš to saka.







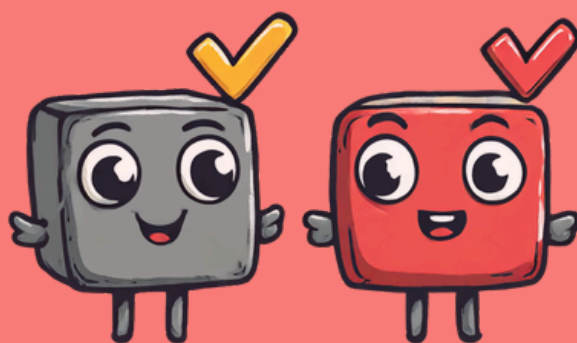


Šīs, ar dzimumu saistītās gaidas var radīt neveselīgas un nedrošas situācijas visiem – neatkarīgi no dzimuma. Tās var apgrūtināt meitenēm un sievietēm spēju pateikt “nē”, zēniem un vīriešiem – pieņemt “nē” vai paust savas robežas, bet nebināriem jauniešiem – vispār tikt sadzirdētiem un cienītiem šajās sarunās.

Kā izglītotājiem, mums ir svarīgi palīdzēt jauniešiem atpazīt šos modeļus un radīt vidi, kurā visi dzimumi var droši noteikt robežas, godīgi izpaust sevi un apšaubīt kaitīgas normas, kas traucē patiesai piekrišanai.

## **SVARĪGI!**

Šis modulis ietver sensitīvas un potenciāli emocionāli sarežģītas tēmas, piemēram, nevēlamu pieredzi, robežu pārkāpumus, digitālu uzmākšanos un ievainojamību. Daži jaunieši var dalīties ar personīgiem pārdzīvojumiem vai izjust spēcīgas emocijas diskusiju un aktivitāšu laikā. Katrā aktivitātē sadaļā “Papildu ieteikumi vadītājam” ir iekļauti konkrēti padomi, kā šādas situācijas vadīt iejūtīgi, droši un atbildīgi.



## 2. moduļa 1. nodaļas 1. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Karstais krēsls: “Piekrišana vai nav piekrišana?”

**Aktivitātes veids:**

- Diskusija un/vai darbs grupās

**Ilgums:** 45 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- krēsli: novietoti aplī, ar 1–2 papildu krēsliem, lai dalībnieki varētu viegli mainīt vietas;

Ja telpa vai laiks neļauj izveidot pilnu apli:

- dalībnieki var strādāt pāros vai mazās grupās;
- katram pārim/grupai tiek iedotas divas lielas krāsainas kartītes vai zīmes ar uzrakstiem: “Piekrišana” un “Nav piekrišana”.

Pēc izvēles (vizuālam atbalstam):

- ja ir pieejams projektors vai ekrāns, var projicēt katru situāciju un atbilžu variantus, lai visiem tie būtu skaidri redzami.

**Grupas lielums:**

Optimāli: 6–25 dalībnieki, lai nodrošinātu interaktīvu darbu visai grupai (aplis ar iespēju brīvi pārvietoties).

### **Lielākas grupas (līdz ~40 dalībniekiem):**

Ja telpa to ļauj, aktivitāti joprojām var organizēt aplī, taču jāņem vērā, ka lielākā grupā būs grūtāk detalizēti pārrunāt katru atbildi.

Ļoti lielām grupām ieteicamas šādas pielāgošanas:

- sadalīt dalībniekus mazākās grupās (3–5 cilvēki);
- katrai grupai izdalīt izdrukātas situāciju lapas;
- ļaut grupām apspriesties un vienoties par atbildi (“Piekrišana” / “Nav piekrišana”);
- pēc tam apvienot visus kopā un pārrunāt pareizās atbildes, izmantojot projektoru, slaidus vai flipčartu.

### **Telpas vai kustību ierobežojumi:**

Ja nav iespējams pārvietot krēslus vai mainīt sēdvietas:

- izmanto divu kartīšu metodi (“Piekrišana” / “Nav piekrišana”);
- vai aicini dalībniekus balsot, paceļot kartīti, roku vai izmantojot īkšķi uz augšu/uz leju.

Var izmantot arī pārvietošanos telpā:

- viena telpas puse = “Piekrišana”, otra = “Nav piekrišana”;
- dalībnieki var nostāties jebkur pa vidu, ja nav pārliecināti vai jūtas “starp” variantiem.
- Tas ļauj redzēt dažādus viedokļus un dod iespēju piedalīties arī bez runāšanas.

### **Piezīme:**

Vienmēr dod dalībniekiem iespēju nepārvietoties fiziski, ja tas kāda iemesla dēļ nav ērti (kustību ierobežojumi, emocionāls komforts u.c.).

Viņi var paust savu atbildi arī citos veidos.

## **Apraksts:**

Šī aktivitāte palīdz jauniešiem pārdomāt reālas dzīves situācijas, kurās piekrišana var būt vai nebūt klātesoša. Tā palīdz trenēt spēju atpazīt skaidru piekrišanu, saprast situācijas, kurās piekrišanas nav, kā arī pamanīt spiedienu, piespiešanu vai robežu pārkāpšanu.

## **Aktivitātes skaidrojums un norise:**

**Ievads (5 min)** Vadītājs saka: “Šajā aktivitātē mēs pārbaudīsim un stiprināsim savu izpratni par piekrišanu ar ātru un interaktīvu uzdevumu ‘Piekrišana vai nav piekrišana?’. Es nolasīšu vairākas īsas situācijas no dzīves. Pēc katras jums būs jāizlemj: vai šajā situācijā ir piekrišana vai nav?”

Jūs parādīsiet savu izvēli, pārvietojoties ar krēsliem (vai paceļot attiecīgo kartīti – atkarībā no aktivitātes formāta).”

Ja strādā lielā grupā ar mazām komandām: “Ja jūs esat mazā grupā, lūdzu, vispirms apspriediet katru situāciju kopā un vienojieties par atbildi, pirms to pasakāt.”

## **Situācijas un pareizās atbildes**

(Vadītājam: izmanto šo sadaļu, lai vadītu diskusiju pēc katras situācijas. Ja grupas apspriedē kaut kas svarīgs nav pieminēts vai ir pārprasts, vari pievienot šos galvenos punktus, lai paskaidrotu, kāpēc konkrētajā gadījumā piekrišana ir vai nav.)

## **Lesildošais ievads aktivitātei “Karstais krēsls” (5 min)**

Pirms pāriet pie galvenajām, jutīgākām tēmām, sāc ar dažiem viegliem un ne pārāk personiskiem apgalvojumiem, lai dalībnieki iepazītos ar aktivitātes formātu un justos ērtāk kustēties un dalīties.

Vari izmantot, piemēram:

- “Mans mīļākais gadalaiks ir vasara.”

(Vari uzdot papildjautājumus: “Kas tev visvairāk patīk vasarā?” tiem, kas pārvietojās, un “Kurš gadalaiks tev patīk vislabāk?” tiem, kas palika nemainīgā vietā)

- “Man patīk pavadīt laiku vienatnē.”
- “Man ir grūti uzsākt sarunu ar nepazīstamu cilvēku.”

Droši pielāgo vai pievieno citus neitrālus apgalvojumus, kas der tavai grupai.

## **Galvenie apgalvojumi un diskusijas (20–25 min)**

**Situācija:** Puisis pamāj ar galvu un pasmaida, kad viņam pajautā, vai viņš vēlas sadoties rokās.

**Atbilde:** Piekrišana

**Kāpēc?**

Šis ir skaidrs piemērs neverbālai, bet pozitīvai un brīvprātīgai piekrišanai. Ķermeņa valoda (smaids un mājiens ar galvu) parāda, ka cilvēks šajā brīdī jūtas ērti un vēlas turēties rokās.

Atgādini grupai:

- piekrišana var būt gan verbāla, gan neverbāla;
- tai vienmēr jābūt skaidrai, bez spiediena un brīvprātīgai;
- piekrišana sadoties rokās nenozīmē piekrišanu jebkādam citam pieskārienam vēlāk.

- **Tu uzstājīgi turpini otram prasīt, līdz viņš saka: "Labi, vienalga."**

### **Nav piekrišana**

**Kāpēc?** Šī situācija parāda piespiešanu. Piekrišana jāsniedz brīvi, nevis pēc atkārtotas spiediena vai neatlaidīgas prasīšanas. Kad kāds saka "Labi, vienalga", lai tikai beigtu situāciju, tas parasti nozīmē negribēšanu vai diskomfortu. Patiesa piekrišana ir derīga tikai tad, ja tā ir brīvi un ar entuziasmu dota.

- **Tavs draugs agrāk labprāt apskāva tevi, bet tagad tas notiek kaut kā negribīgi.**

### **Nav piekrišana**

**Kāpēc?** Piekrišana var mainīties jebkurā laikā. Tas, ka kāds vakar vai šodien bija ar mieru apskauties, nenozīmē, ka viņš to dara arī tagad. Nevēlēšanās, vilcināšanās vai atkāpšanās ir neverbālas pazīmes, kas liecina, ka otrs, iespējams, vairs nepiekrīt. Vienmēr ir svarīgi pārbaudīt un cienīt, kad kāds atsauc savu piekrišanu — pat ja iepriekš viņš ir teicis "jā".

- **Tu jautā, vai partneris piekrīt kādai darbībai, viņš neatbild, bet izskatās, ka jūtās neērti.**

### **Nav piekrišana**

**Kāpēc?** Piekrišanai ir jābūt skaidrai un apstiprinošai. Klusēšana, izvairīšanās vai diskomforts nav "jā". Ja cilvēks izskatās neērti vai neatbild, tavš pienākums ir apstāties un pārlicināties. Meklē nepārprotamu piekrišanu — vārdos vai pozitīvā ķermeņa valodā. Bez tās piekrišana nepastāv.

- **Tu piedāvā apskauties, un otrs cilvēks tuvojas un smaida.**

## **Piekrišana**

### **Kāpēc?**

Pieliecoties tuvāk un smaidot, tiek parādīta vēlme un pozitīva, iesaistīta ķermeņa valoda. Šis ir neverbālās piekrišanas piemērs, kur persona skaidri parāda, ka vēlas apskāvienu. Tāpat kā verbālai piekrišanai, neverbālai piekrišanai jābūt bez vilcināšanās, diskomforta vai spiediena.

- **Tu piekrīti kādu noskūpstīt, bet viņš apstājas un saka, ka vairs nejūtas ērti.**
- **Piekrišana (līdz brīdim, kad to atsauc).**
- **Kāpēc?** Piekrišanu var atsaukt jebkurā laikā. Pat ja sākumā kāds ir piekritis skūpstam, brīdī, kad viņš saka, ka vairs nejūtas ērti, visa darbība ir jāpārtrauc. Labs partneris uzklausa un respektē robežas, arī tad kad tās mainās. Tā ir būtiska aktīvas piekrišanas sastāvdaļa.
- **Tu saki “nē”, bet otrs turpina: “Lūdzu, lūdzu, man ļoti gribas! Pagājušajā reizē bija tik labi!”**

## **Nav piekrišana**

**Kāpēc?** Nē vienmēr nozīmē nē. Atkārtota jautāšana, spiediena izdarīšana vai vainas apziņas radīšana kādam pēc tam, kad viņš ir pateicis nē, ir emocionālas vardarbības veids. Tā ir robežas pārkāpjoša manipulācija. Piekrišanai jābūt entuziasma pilnai un bez spiediena. Kad kāds saka nē, cieņpilna rīcība ir to nekavējoties pieņemt un pārtraukt jautāt.

- **Pēc seksuāla rakstura īsziņas saņemšanas tu saki: “Lūdzu, nesūti man to vairs. Man tas liek justies neērti.” Nākamajā dienā saņem līdzīgu ziņu.**

#### **Nav piekrišana.**

**Kāpēc?** Tu skaidri un nepārprotami norādīji savas robežas. Turpināt sūtīt līdzīgus ziņojumus pēc lūguma pārtraukt ir digitālās piekrišanas un personisko robežu pārkāpums. Piekrišana attiecas arī uz tiešsaistes saziņu, sekstingu un digitālajiem attēliem. Šāda veida personas robežu ignorēšana liecina par necieņu un piekrišanas neievērošanu digitālajā telpā.

- **Tu nosūti kādam, ar ko nekad iepriekš neesi runājis, savu kailfoto.**

#### **Nav piekrišana.**

**Kāpēc?** Intīmu attēlu sūtīšana bez skaidras, iepriekšējas otras personas piekrišanas nekad nav pieļaujama. Tas ir privātuma pārkāpums un var šķist draudīgs, uzmācīgs vai satraucošs saņēmējam. Piekrišana digitālajā vidē attiecas uz to, ko mēs sūtām, kā mēs to sūtām un kad. Vienmēr vispirms pajautā un sūti privātus attēlus tikai tad, ja abi cilvēki ir nepārprotami vienojušies.

- **Jūs abi guļat gultā kaili. Tu vairs negribi turpināt, bet neko nesaki.**  
**Partneris nepamana un turpina.**

### **Nav piekrišanas**

**Kāpēc?** Klusēšana vai sastingšana nav piekrišana. Tas, ka kāds aktīvi nesaka "nē", nenozīmē, ka viņš saka "jā". Ir svarīgi arī atzīmēt, ka atbildība ir dalīta: partneriem vajadzētu aktīvi sazināties vienam ar otru, īpaši intīmos brīžos. Piekrišanai nepieciešama aktīva līdzdalība un izpratne no abām pusēm. Ja kāds izskatās neērti, sastingst vai apklust, tas ir iemesls apstāties un sazināties.

### **Diskusija (10 min)**

#### **Papildu padomi:**

- **Pēc katras situācijas dod laiku pārdomām:** Pēc katras kustības īsi iepauzē un mudini dalībniekus aplūkot telpu un pamanīt likumsakarības. Piemēram: "Izskatās, ka daudzi cilvēki piekrita šim jautājumam... vai kāds vēlas pastāstīt, kāpēc?" Tas palīdz normalizēt dažādus viedokļus un veicina pārdomas.
- **Normalizē šaubas:** Ja dalībnieki nezina, ko izvēlēties, vai vilcinās, tas ir pilnīgi normāli. Vari iedrošināt dalībniekus: "Ja neesi pārliecināts, nekas! Tieši tāpēc mēs to darām — lai kopā mācītos un iegūtu skaidrāku izpratni."

- **Saglabā skaidrus un saistošus paskaidrojumus:** Pārskatot katru scenāriju, skaidro pareizo atbildi tieši un ikdienas valodā. Izmanto piemērus, kas ir saprotami un tuvi dzīvei, ja tas palīdz. Tomēr vienmēr atstāj vietu jautājumiem un diskusijām, īpaši, ja dalībnieki izskatās apjukuši.
- **Uzmanies no emocionālā toņa:** Daži scenāriji (īpaši tie, kas saistīti ar piespiešanu, manipulāciju vai apreibināšanu) var šķist personīgi vai izraisīt spēcīgas emocijas jauniešiem. Seko līdz dalībnieku ķermeņa valodai un emocionālajām izmaiņām telpā. Ja nepieciešams, ieturi īsu pauzi, normalizē smagākas sajūtas un privāti uzrunā dalībniekus, kuri šķiet satraukti.
- **Saglabā nevērtējošu pieeju kā vadītājs:** Tavs uzdevums ir vadīt sarunu, veicināt atklātu dalīšanos un nodrošināt drošu vidi visiem dalībniekiem. Ja kāds izsaka vērtējošu komentāru vai kaunina citus par atbildēm vai pieredzi, atgādini grupai: "Atcerēsimies — mēs esam šeit, lai dalītos un mācītos, nevis lai vērtētu. Mēs nekad nevaram zināt, ko kāds cits šajā telpā ir piedzīvojis vai šobrīd piedzīvo. Mūsu mērķis šodien ir veidot izpratni, lai turpmāk mēs visi būtu labāk informēti un spētu pieņemt lēmumus, kas respektē citus un sevi — neatkarīgi no pagātnes lēmumiem."

- **Ja kāds grupā sāk skaļi uzspiest galējus, neiejūtīgus vai kaitīgus uzskatus** (piemēram, vainot upurus, mazināt piekrišanas jautājumus vai izteikt diskriminējošas piezīmes), neignorē to. Saglabā mieru un iejaucies uzreiz, kā to pamani. Vari teikt ko tamlīdzīgu: "Tas arī ir viedoklis, bet apstāsimies šeit – šīs nodarbības mērķis ir koncentrēties uz cieņu un veselīgu komunikāciju. Daži uzskati var kaitēt citiem telpā esošajiem. Balstīsim mūsu diskusiju uz savstarpēju cieņu un uz pierādījumiem balstītu informāciju."

Ja konkrētā uzvedība turpinās un kļūst traucējoša:

Pārtraukuma laikā paaicini konkrēto cilvēku malā uz privātu un tiešu sarunu:

- Atsaucies uz grupas pamatnoteikumiem (kas tika izrunāti nodarbības sākumā) kā kopīgu apņemšanos ievērot drošību un cieņu (vairāk informācijas Vienaudžu izglītotāju apmācības vadlīnijās).
- Skaidri norādi, ka šāda veida valoda vai uzvedība telpā netiks pieļauta.

**Ja necieņa turpinās pat pēc brīdinājuma:**

- Stingri norādi, ka šis ir pēdējais aizrādījums
- Vissarežģītākajos gadījumos, grupas drošības labad, iespējams, būs jālūdz personai atstāt telpu un pēc tam ar viņu aprunāties.

Atceries: tava, kā vadītāja loma ir aizsargāt visas grupas emocionālo un psiholoģisko drošību.

- **Rīcība neatbilstošu joku gadījumā:** Ja kāds nodarbības laikā atkārtoti izsaka neatbilstošus, izsmejošus vai seksualizētus jokus, reagē uzreiz. Piemēram: "Es saprotu, ka humors reizēm palīdz tikt galā ar neērtām tēmām, taču joki, kas izsmej vai liek citiem justies neērti, šeit nav pieņemami. Saglabāsim šo vidi cieņpilnu, lai ikviens justos droši izteikties." Ja šāda uzvedība turpinās, apsver iespēju aprunāties ar dalībnieku aci pret aci un skaidri nospraust robežas.
- **Pielāgo tempu grupas enerģijai:** Ja grupa ir iesaistījusies un enerģiska, diskusijai var veltīt vairāk laika. Ja dalībnieki ir noguruši vai izklaidīgi, virzies uz priekšu raitāk un koncentrējies uz galvenajiem mācību punktiem.
- **Veicini zinātkāri, nevis perfekcionismu:** Pārformulē kļūdas vai pārpratumus kā mācīšanās iespējas. Atgādini grupai: "No jums netiek gaidīts, ka jau zināt visu. Šī ir mācību vide. Kļūdas, apjukums un jautājumi ir daļa no procesa."

### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

(Vadītājam: izvēlies jautājumus, kas atbilst grupas noskaņojumam un pieejamajam laikam. Tev nav jāuzdod visi jautājumi – izvēlies tos, kas šķiet vispiemērotākie pēc konkrētās aktivitātes).

## Refleksija par izjūtām un grupas dinamiku

- Kādas bija sajūtas šīs aktivitātes laikā – pārvietoties (vai palikt uz vietas)?
- Vai bija brīdis, kad tu nezināji, vai pārvietoties? Kurš apgalvojums tas bija?
- Vai pamanīji kādas kopīgas iezīmes tajā, kā grupa kustējās? (Piemēram, vai bija situācija, kurā gandrīz visi pārvietošanās? Vai arī gandrīz neviens?)
- Vai juti spiedienu sekot grupai, pat ja nebiji pārliecināts par savu atbildi?

## Izpratne par piekrišanu

- Kuras situācijas tev šķita pašsaprotamas? Kuras radīja apjukumu? Kāpēc?
- Vai šodien bija kādas atbildes, kas tevi pārsteidza?
- Kā šīs aktivitātes laikā mainījās tava izpratne par to, kas ir piekrišana?
- Kādi biežākie mīti vai pārpratumi par piekrišanu parādījās izspēlētajās situācijās?
- Kāda loma piekrišanas sniegšanā (vai nesniegšanā) ir ķermeņa valodai, balss tonim vai klusumam?

## Sasaiste ar reālo dzīvi

- Vai, tavuprāt, reālajā dzīvē vienmēr ir tik skaidri saprotams, kas ir un kas nav piekrišana? Kāpēc jā vai nē?
- Kā ikdienas situācijās (ne tikai romantiskā vai seksuālā kontekstā) pārlicināties, vai ir saņemta piekrišana?
- Ja tu kādreiz neesi pārlicināts, vai otrs cilvēks jūtas ērti, ko tu varētu darīt?
- Ko mēs katrs varam darīt, lai veidotu tādu vidi, kurā cilvēkiem ir vieglāk un drošāk sniegt vai atsaukt savu piekrišanu?
- Kā alkohols, narkotikas vai vienaudžu spiediens var ietekmēt spēju dot skaidru piekrišanu?

## Pašrefleksija un skats nākotnē

- Kā tava rīcība pagātnē būtu varējusi atšķirties, ja tu toreiz zinātu vairāk par piekrišanu? (Piezīme vadītājam: uzsver, ka tas ir normāli — daudzi no mums bērnībā vai pusaudža gados nav saņēmuši kvalitatīvu izglītību par piekrišanu. Mācīties nekad nav par vēlu.)
- Ko tu turpmāk darīsi citādāk, lai cienītu citu cilvēku piekrišanu?

## 2. moduļa 1. nodaļas 2. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Veselīgas ķermeņa robežas

**Aktivitātes veids:**

- Darbs pāros vai mazās grupās
- Grupas diskusija

**Ilgums:** 45 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Lielas papīra loksnes (flipčarta papīrs)
- Pēc izvēles: ļaujiet grupām salīmēt kopā divas loksnes un apvilkt viena dalībnieka kontūru, lai uz papīra izveidotu cilvēka siluetu dabiskā lielumā.
- Marķieri, kritiņi vai krāsu zīmuļi (zaļā, dzeltenā un sarkanā krāsā).

**Grupas lielums:**

- Pāri vai mazas grupas (3–4 dalībnieki).
- Strādājot ar lielākām grupām (piemēram, veselu klasi), varat tās sadalīt vairākās mazākās apakšgrupās, lai diskusija būtu brīvāka un ērtāka.

**Padoms:** Ja dalībnieki jau labi pazīst viens otru, ļaujiet viņiem pašiem izvēlēties pāriniekus. Ja vēlaties veicināt jaunu kontaktu veidošanos, varat dalībniekus sajaukt (taču atgādiniet ikvienam, ka viņiem ir tiesības nepiedalīties vai neizpaust informāciju, ja viņi nejūtas ērti).

## **Apraksts:**

Šī aktivitāte palīdz jauniešiem izpētīt savas personīgās komforta zonas attiecībā uz fizisku pieskārienu. Izmantojot krāsu kodus uz ķermeņa kontūrām, dalībnieki reflektē par to, kādi pieskārieni šķiet pieņemami, kuri ir atkarīgi no situācijas un kuri pavisam noteikti nav pieļaujami. Aktivitātes mērķis ir uzsvērt, ka katra cilvēka robežas ir atšķirīgas un tās var mainīties, kā arī veicināt izpratni par personīgajām robežām, citu cilvēku komforta līmeņiem un piekrišanas un komunikācijas nozīmi.

## **Soli pa solim:**

**1. Iepazīstināšana ar uzdevumu (5 min)** Nodarbības vadītājs iepazīstina ar uzdevumu, paskaidrojot, ka aktivitātes mērķis ir apzināties savas personīgās ķermeņa robežas. Svarīgi uzsvērt: šeit nav pareizu vai nepareizu atbilžu.

**2. Ķermeņa kontūras izveide (5 min)** Katra grupa uzzīmē cilvēka ķermeņa kontūru (dalībnieki var apvilkt kādu no grupas biedriem vai izmantot iepriekš sagatavotu šablonu).

**3. Ķermeņa zonu iezīmēšana ar krāsām:** Grupas vienojas vai individuāli izvērtē šādas zonas:

- **Zaļā krāsa** = pieskārieni, kas liek justies pilnīgi ērti;
- **Dzeltenā krāsa** = atkarīgs no cilvēka vai situācijas;
- **Sarkanā krāsa** = nav pieņemami / šķiet nepareizi.

## **Norādes kontekstam un papildinājumi**

Mudiniet grupas pievienot norādes un atbildes uz šādiem jautājumiem:

- Kuram cilvēkam ir atļauts man šeit pieskarties?
- Kādās situācijās tas ir pieņemami?
- Kā es reaģēju, ja kāds man pieskaras veidā, kas man nepatīk?

Svarīgs atgādinājums grupai: Atgādiniet dalībniekiem, ka viena un tā pati ķermeņa zona vienam cilvēkam var būt iekrāsota sarkanā krāsā, bet citam – zaļā, un tas ir pilnīgi normāli. Dažkārt kāds var izvēlēties iekrāsot vienu zonu gan sarkanā, gan zaļā krāsā, lai parādītu, cik dažādi mēs uztveram pieskārienus atkarībā no iesaistītās personas vai situācijas. Tas palīdz mums novērtēt, cik unikālas ir mūsu personīgās robežas un izjūtas.

**Darbs grupās (15 min)** Laiks zīmēšanai un diskusijām grupās.

**Dalīšanās fāze (10 min)** Grupas izvieto savas "ķermeņa kartes" tā, lai tās redzētu visi. Atvēliet laiku, lai dalībnieki varētu izstaigāt telpu un pamanīt līdzības un atšķirības.

**Refleksija / Izvērtēšana (10 min)** Izmanto ieteicamos jautājumus refleksijai.

## Papildu ieteikumi nodarbības vadītājam

- **Esi nenosodošs:** Tava loma ir vadīt refleksiju, nevis vērtēt atbildes. Ja kāds dalībnieks izsaka nosodošu piezīmi, maigi atgādini grupai: "Mēs esam šeit, lai mācītos, dalītos un klausītos. Katram ir sava pieredze. Tas, kas vienam šķiet pieņemami, citam var šķist pavisam citādi – un abas izjūtas ir pamatotas."
- **Normalizē atšķirības:** Uzsver, ka ikviena komforta līmenis ir unikāls un laika gaitā tas var mainīties.
- **Ļauj nepiedalīties:** Ja kāds nevēlas dalīties savās pārdomās, tas ir pilnīgi pieņemami.
- **Vēro emocionālo gaisotni:** Esi vērīgs, ja parādās personiskas vai emocionāli smagas tēmas. Atgādini dalībniekiem, ka viņiem nav jāstāsta nekas tāds, kas šķiet pārāk personisks.
- **Informē par pieejamību pēc nodarbības:** Dari grupai zināmu, ka pēc nodarbības beigām tu būsi pieejams vēl dažas minūtes, ja kāds vēlēšies aprunāties privāti vai uzdot jautājumus. Tas rada drošu vidi tiem, kuriem varētu būt nepieciešams papildu atbalsts vai kuri jūtas ērtāk, apspriežot jautājumus "aci pret aci".

## Ieteicamie jautājumi diskusijai:

- Kādas līdzības jūs pamanījāt dažādu grupu izveidotajās "ķermeņa kartēs"?
- Kādas atšķirības visvairāk izcēlās?
- Vai kaut kas no redzētā jūs pārsteidza?
- Vai bija kādas zonas, par kurām jūsu grupai bija grūti vienoties? Kāpēc?
- Kā mūsu personīgās robežas mainās atkarībā no cilvēka, garastāvokļa vai situācijas?
- Kā savu robežu izprašana palīdz jums cienīt citu cilvēku robežas?
- Kāpēc ir svarīgi pajautāt vai pārliecināties, pirms mēs pieņemam, ka fizisks pieskāriens ir pieņemams?
- Ko darīt un teikt, ja kāds jums pieskaras nevēlamā veidā? (Piezīme vadītājam: ja grupa pati neizvirza šīs idejas, izmanto šos piemērus un atgādinājumus.) Svarīgi: Tev nav pienākuma ļaut ikvienam piekļūt savam ķermenim – pat cilvēkiem, kuri tev ir dārgi. Tev ir tiesības pateikt:

"Ne tagad."

"Es šodien labāk gribētu, lai man nepieskaras."

"Vai mēs varam tā vietā vienkārši pasēdēt blakus?"

"Vai mēs varam ieturēt pauzi?"

"Man vajag nedaudz vairāk laika."

"Šodien nē, bet es tev došu ziņu, kad būšu gatavs/-a."

"Tu man esi svarīgs/-a, bet šobrīd es ar šo (pieskārienu/rīcību) nejūtos labi."

## 2. moduļa 1. nodaļas 3. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Izprotot piekrišanu: FRIES princips reālajā dzīvē

**Aktivitātes veids:**

- Situāciju analīze grupās (balstīta uz scenārijiem)
- Piekrišanas gadījumu izpēte un diskusija

**Ilgums:** 45 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Izdrukāti situāciju apraksti (scenāriji) katrai grupai.
- Uzskatāmi izvietots FRIES princips (uz tāfeles, slaida vai liela plakāta).
- Papīrs un marķieri grupu piezīmēm (pēc izvēles).

**Grupas lielums:** 8 līdz 30 dalībnieki (pielāgojams atkarībā no telpas un vadītāja kapacitātes).

- **Mazām grupām (8–12 dalībnieki):** Visi var palikt vienā telpā; sadaliet dalībniekus grupās pa 3–5 cilvēkiem situāciju apspriešanai, pēc tam kopīgi dalieties refleksijā.
- **Vidējām un lielām grupām (12–30 dalībnieki):** Sadaliet klasi vairākās mazās grupās (4–5 cilvēki katrā). Katra grupa strādā pie cita scenārija (vai viena un tā paša, atkarībā no pieejamā laika un resursiem).

Ja grupas dinamika vai telpa to prasa, aktivitāti var veikt divās kārtās, kur katrā kārtā grupa analizē citu situāciju (scenāriju).

**Papildu ieteikums ļoti lielām grupām:** Piešķiriet vienu un to pašu situāciju vairākām grupām, lai refleksijas fāzē varētu salīdzināt dažādos skatījumus.

**Apraksts:** Šajā aktivitātē dalībnieki pētīs sarežģītas, reālas dzīves situācijas, kas saistītas ar piekrišanu seksuālās attiecībās. Izmantojot FRIES modeli, grupas analizēs katru situāciju, lai saprastu, vai piekrišana tajā bija, vai tās trūka, vai arī tā kādā brīdī tika zaudēta. Mērķis ir palīdzēt jauniešiem izprast piekrišanas dziļākos slāņus, atpazīt "sarkanos karogus" (brīdinājuma zīmes) un attīstīt prasmes pieņemt cieņpilnus un apzinātus lēmumus savās attiecībās.

## **Aktivitātes apraksts**

**1. Ievads (10 min)** Sāc, atgādinot grupai, ka piekrišana ir kas vairāk par vienkāršu "jā" vai "nē" – tas ir process, kas ietver būtiskus elementus. Ātri pārskatiet FRIES modeli, uzrakstot to uz baltās tāfeles vai flipčarta:

- **F (Freely given)** – Brīvprātīgi dota: bez spiediena, spēka pielietošanas vai manipulācijām.
- **R (Reversible)** – Atgriezeniska: to var atsaukt jebkurā brīdī.
- **I (Informed)** – Informēta: ikviens saprot, kam tieši viņš piekrīt.
- **E (Enthusiastic)** – Entuziasma pilna: cilvēks patiesi vēlas iesaistīties.
- **S (Specific)** – Konkrēta: piekrišana vienai darbībai nenozīmē piekrišanu citām darbībām.

**Sadaliet dalībniekus nelielās grupās (katrā grupā 4–5 cilvēki).**

**Darbs grupās (15 min)**

Izdrukas skatīt 2. moduļa 3. aktivitātes pielikumā (1. nodaļa). Tur atrodamas darba situācijas (scenāriji) un jautājumi, uz kuriem grupa tiek aicināta atbildēt.

**Kopīga dalīšanās pieredzē (15 min)** Aiciniet visus atkal apvienoties vienā grupā. Katra grupa sniedz īsu kopsavilkumu par:

- savu situāciju (scenāriju);
- veikto FRIES analīzi;
- savu secinājumu par to, vai piekrišana tika dota un kāpēc.

Nodarbības vadītājs vada diskusiju starp grupām, mudina uz cieņpilnu klausīšanos un uzsver galvenos piekrišanas principus.

**Papildu diskusija(ja atliek laiks), izmantojot zemāk norādītos jautājumus.**

## Papildu ieteikumi nodarbības vadītājam

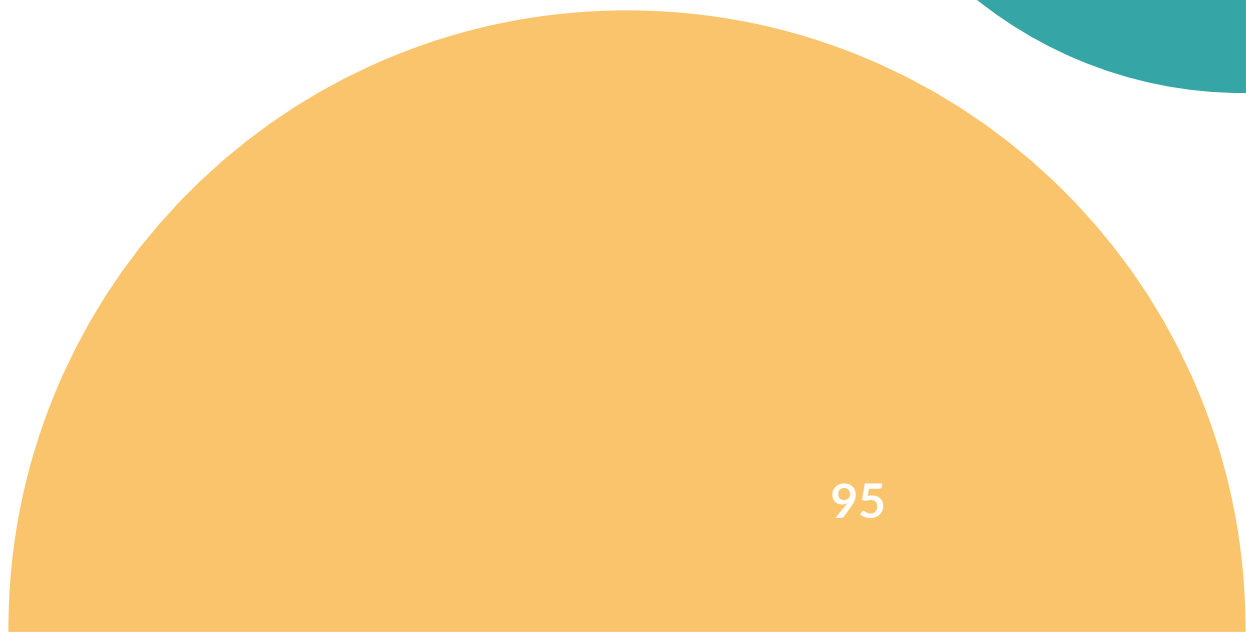
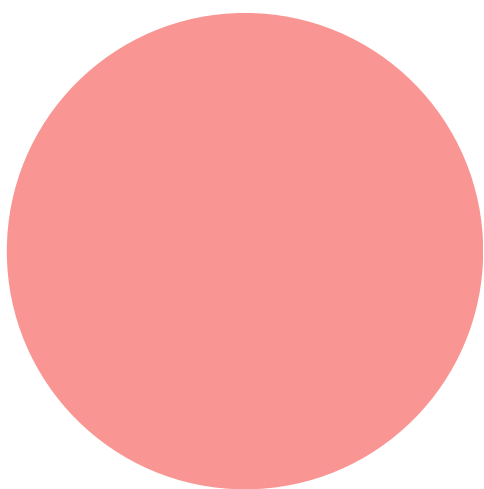
- Uzsver, ka netiek izteikts nosodījums: Šīs nodarbības mērķis ir mācīšanās, nevis dalībnieku viedokļu kritizēšana.
- Normalizē viedokļu atšķirības: Dažas situācijas (scenāriji) ir sarežģītas – mudiniet grupas paskaidrot, kāpēc viņi domā tieši tā.
- Rīkojies uzmanīgi ar jutīgām tēmām: Daži scenāriji dalībniekiem var izraisīt spēcīgas emocijas vai atmiņas (t.s. *triggering*).
- Atgādināni par pieejamību: Atgādiniet grupai, ka pēc nodarbības jūs būsiet pieejams ikvienam, kurš vēlas parunāt privāti.
- Uzsver, ka piekrišana ir mācīšanās process: Svarīgākais ir saprast, kā rīkoties labāk nākotnes situācijās.

## Ieteicamie jautājumi diskusijai:

- Kuri no FRIES elementiem šķita visgrūtāk pamanāmi vai novērtējami?
- Vai kaut kas šajās situācijās (scenārijos) jūs pārsteidza?
- Kā varas dinamika (vecums, reibuma stāvoklis, nauda) ietekmē piekrišanu?
- Kā katrs iesaistītais cilvēks varētu justies šajās situācijās?
- Kā šīs pašas situācijas izskatītos veselīgā un uz abpusēju piekrišanu balstītā veidā?
- Kā tu turpmāk savā dzīvē varētu pārliecināties par patiesu piekrišanu?

## **2. MODULIS, 2. NODAĻA**

### **Kad lietas kļūst sarežģītas**



# TEORIJA

Jau noskaidrots, ka piekrišana ne vienmēr ir tik skaidra un vienkārša kā nepārprotams "jā" vai "nē". Reālās dzīves situācijās bieži saskaras pretrunīgas izjūtas, sociālais spiediens un bailes no noraidījuma vai konflikta. Šī sadaļa palīdzēs tev kā nodarbību vadītājam izprast emocionālo un sociālo dinamiku, kas var sarežģīt sarunas par piekrišanu. Tādējādi tu varēsi palīdzēt jauniešiem atpazīt, vadīt un novērst šādas "divdomīgas" situācijas.

## Biežākās "pelēkās zonas" saistībā ar piekrišanu

**Piespiešana un spiediens:** Atceries, ka piekrišana nav derīga, ja kāds jūtas spiests, vainots, manipulēts vai saņem draudus, lai viņš pateiktu "jā".

Spiediens var būt:

- emocionāls ("Ja tu mani tiešām mīlētu...");
- sociāls ("Visi pārējie to dara...");
- smalki maskēts ("Tu visu par daudz dramatizē...").

**Nelabprātīgs "jā" jeb piekāpšanās:** Daudzi jaunieši (īpaši meitenes un marginalizētu dzimumu pārstāvji) atzīst, ka saka "jā" lietām, ko patiesībā nevēlas darīt, lai tikai izvairītos no konflikta, vilšanās vai bailēm zaudēt attiecības. To sauc par seksuālo piekāpšanos, un tā nav tas pats, kas patiesa piekrišana.







## 2. moduļa 2. nodaļas 1. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Atpazīsti spiedienu

**Aktivitātes veids:**

- Lomu spēles
- Darbs pāros

**Ilgums:** 45 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Izdrukāti situāciju apraksti (scenāriji) – viena situācija katrai grupai (vai projicēti uz ekrāna).
- Flipčarta papīrs vai tāfele (galveno punktu pierakstīšanai, definīcijām "spiediens pret cieņu" vai grupu atbilžu kopsavilkumam).
- Marķieri vai pildspalvas (jauniešu piezīmēm, ja nepieciešams).
- Atvērta telpa, kur pāri vai mazas grupas var ērti sēdēt un sarunāties (krēsli aplī, vieta uz grīdas vai sargrupēti galdi).
- Pēc izvēles: Ja laiks atļauj un grupai tas patīk, vari sagatavot nelielus rekvizītus lomu spēlēm (piemēram, cepures, vārdu kartītes u.c.), lai padarītu procesu jautrāku.

**Grupas lielums:** 2–3 cilvēki (pāri vai trio)

Lielām grupām (20+) sadali dalībniekus vairākās mazās grupās, lai nodrošinātu, ka ikvienam ir vieta un laiks piedalīties diskusijā un lomu spēlē.

### **Aktivitātes apraksts**

Šajā lomu spēļu un diskusiju aktivitātē dalībnieki pēta atšķirību starp cieņpilnu komunikāciju un slēptu (vai klaju) spiedienu intīmās situācijās. Strādājot mazās grupās, viņi analizē reālās dzīves scenārijus, izvērtē, vai parādītā uzvedība ir cieņpilna vai vērsta uz spiediena izdarīšanu, un mēģina "pārrakstīt" situācijas beigas, lai parādītu, kā viss varētu notikt uz piekrišanu balstītā veidā. Tavs mērķis ir palīdzēt jauniešiem attīstīt prasmes atpazīt spiedienu, nospraust robežas un reaģēt ar rūpēm un cieņu.

### **Soli pa solim**

**1. Ievads (5 min)** Sāc nodarbību, atgādinot grupai: "Piekrišana nav tikai 'jā' saņemšana — tā ir pārliecināšanās, ka neviens nejūtas spiests, vainots vai manipulēts." Kopā ar grupu ātri apkopo galvenās atšķirības starp spiedienu un cieņu (piemēram, klausīšanās, robežu pieņemšana pretstatā vainas apziņas radīšanai un uzstājībai) un pieraksti tās uz flipčarta vai tāfeles.

**2. Scenāriju sadale (5 min)** Sadali dalībniekus pāros vai mazās grupās (2–3 cilvēki grupā). Izniedz katrai grupai vienu scenāriju no sagatavotā saraksta. Izdrukas meklē 2. moduļa 1. aktivitātes pielikumā (2. nodaļa: "Kad lietas kļūst sarežģītas").

## **Grupas uzdevuma sadale:**

Katram scenārijam grupa izrunā šādus jautājumus:

- Vai šī situācija bija cieņpilna vai tajā tika izdarīts spiediens?
- Kādas pazīmes tev palīdzēja to izlemt?
- Kā šī saruna varētu noslēgties cieņpilnākā un uz piekrišanu balstītā veidā?

## **Lomu spēles (20–25 min)**

Katra grupa izspēlē savu "labāko beigu" versiju pārējai grupai. Ja lomu spēles kādam liek justies pārāk neērti, ļauj dalībniekiem vienkārši pastāstīt par savu pārrakstīto variantu.

## **Refleksija (10–15 min)**

Izmanto zemāk norādītos jautājumus, lai noslēgtu aktivitāti.

## **Papildu ieteikumi vadītājam:**

- Mudini grupas pamanīt gan verbālās, gan neverbālās spiediena vai cieņas pazīmes. Atgādini viņiem, ka balss tonis, sejas izteiksme, fiziskais attālums un ķermeņa valoda var pateikt tikpat daudz, cik vārdi.
- Lomu spēļu noslēgumā lūdz grupām parādīt, kā saruna varētu beigties, pilnībā cienot robežas. Tas ietver gan vārdus, gan ķermeņa valodu (piemēram, relaksēta poza, atvērti žesti, telpas došana otram).
- Ja pamani, ka kāda grupa "iestrēgst", pienāc klāt un pajautā: "Kā tu justos, ja tev to pateiktu šādā tonī?" vai "Kā mēs varētu šo lūgumu noformulēt kā jautājumu, nevis prasību?".
- Uzsver uz flipčarta uzrakstītos punktus, ja redzi, ka diskusija novirzās no galvenā mērķa.

- Normalizē diskomfortu: Atzīsti, ka dažu situāciju izspēlēšana var šķist nedaudz neērta. Informē dalībniekus, ka viņi drīkst savu lomu spēli aprakstīt vārdiski, ja nevēlas to fiziski izspēlēt.
- Uzsver mērķi: Paskaidro, ka mērķis nav "pieņemt kādu kļūdā", bet gan trenēties atpazīt "pelēkās zonas" un iemācīties labākus reaģēšanas veidus — gan tam, kurš nosprauž robežu, gan tam, kurš to dzird.
- Dalieties ar risinājumiem: Ja laiks atļauj, aicini grupas pastāstīt, kā tieši viņi pārfrāzēja teikumus vai novirzīja sarunu uz piekrišanā balstītu komunikāciju.
- Uzturi vieglu gaisotni: Saglabā atbalstošu atmosfēru. Atgādini, ka šī ir mācību telpa, nevis eksāmens.

#### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Kas tev palīdzēja izlemt, vai situācijā tika izrādīta cieņa vai izdarīts spiediens?
- Kuras neverbālās zīmes (tonis, ķermeņa valoda, sejas izteiksme) visvairāk izcēlās kā spiediena vai, tieši pretēji, rūpju un cieņas signāli?
- Kā tu juties, iejūtoties abās pusēs — gan kā cilvēks, kurš nosprauž robežu, gan kā tas, kuram uz to jāreaģē?
- Vai bija brīži, kad spiediens šķita smalks vai sākumā grūti pamanāms?
- Kā cilvēks šajā situācijā būtu varējis reaģēt labāk, lai radītu drošāku un cienpilnāku gaisotni?

### **Padziļināti jautājumi refleksijai (dzimumu lomas un gaidas):**

- Vai pamanīji kādas likumsakarības vai atšķirības tajā, kā tika nospraustas vai cienītas robežas atkarībā no dzimuma? Piemēram: vai ir atšķirības tajā, kā meitenes un puīši izsaka savas robežas?
- Vai no puīšiem tiek gaidīts, ka viņi "vienmēr gribēs" seksu? Kā tas ietekmē viņu spēju pateikt "nē"?
- Vai meitenes dažreiz tiek atturētas no skaidra "nē" teikšanas, baidoties šķist rupjas vai "dramatiskas"?
- Vai, tavuprāt, gaidas mainās atkarībā no attiecību veida (piemēram, heteroseksuālās attiecībās pretstatā viena dzimuma attiecībām)?
- Kā mēs varam palīdzēt veidot kultūru, kurā ikviens jūtas vienlīdz spējīgs nospraust robežas un panākt to ievērošanu — neatkarīgi no dzimuma vai attiecību veida?
- Ko tu personīgi paņemsi sev no šīs nodarbības nākotnes situācijām — vai nu tajā, kā tu komunicēsi savas robežas, vai tajā, kā reagēsi uz citu cilvēku robežām?

## 2. moduļa 2. nodaļas 2. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Kas slēpjas aiz vārdiem: Manipulācijas atpazīšana

**Aktivitātes veids:**

- Darbs grupās
- Kategorizēšana

**Ilgums:** 45 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Viena A4 lapa katrai taktikai (ar nosaukumu un īsu definīciju).
- Izdrukātas un sagrieztas strēmeles ar teikumiem (piemēriem, manipulācijas frāzēm vai dialogiem). Izdrukas skatīt 2. moduļa 2. aktivitātes pielikumā (2. nodaļa: "Kad lietas kļūst sarežģītas").
- Līmlente vai lipekļi (pēc izvēles, ja vēlies atbildes piestiprināt pie sienas vai dēļa).
- Flipčarts vai tāfele rezultātu apkopošanai.

**Grupas lielums:** 3-4 dalībnieki katrā mazajā grupā.

## **Aktivitātes apraksts**

Šajā aktivitātē dalībnieki strādā kopā, lai sasaistītu reālās dzīves izteikumus ar konkrētām manipulācijas taktikām. Tas palīdzēs viņiem labāk atpazīt gan smalkas, gan atklātas spiediena formas situācijās, kas saistītas ar piekrišanu. Pēc tam seko kopīga diskusija, lai padziļinātu izpratni un izpētītu atbalsta stratēģijas.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi**

**Sāc ar skaidrojumu (10 min)** Paskaidro grupai: "Piekrišana ir par brīvību izdarīt izvēli bez spiediena, bailēm vai manipulācijām. Patiesai piekrišanai ir jābūt brīvprātīgai, entuziastiskai, apzinātai un jebkurā brīdī atsaucamai." Tomēr reizēm cilvēki izmanto manipulācijas taktikas, lai piespiestu citus piekrist vai pieļaut kaut ko tādu, ko viņi paši īsti nevēlas. Šīs taktikas var būt gan smalkas, gan acīmredzamas, un tās darbojas, izmantojot emocijas, sociālo dinamiku vai varas nelīdzsvarotību.

## **Galvenie teorijas aspekti, ar kuriem dalīties:**

- Manipulācijas taktikas ir stratēģijas, ko cilvēki izmanto, lai netaisnīgi vai piespiedu kārtā ietekmētu citu lēmumus.
- Šīs taktikas var mazināt cilvēka spēju pateikt "nē" vai nospraust robežas. Tas nozīmē, ka viņu piekrišana nav pilnībā brīva vai entuziastiska.
- Šo taktiku atpazīšana ir izšķiroši svarīga, lai palīdzētu jauniešiem izprast savas tiesības un saglabāt kontroli pār savu ķermeni un izvēlēm.

## **Pārrunājamās manipulācijas taktikas:**

(Piezīme vadītājam: uzraksti katru taktiku uz atsevišķas lapas un izvietoj tās dalībniekiem redzamā vietā, piemēram, uz sienām vai pie flipčarta):

- **Vainas apziņas radīšana (Guilt-tripping)** – likt otram justies slikti par to, ka viņš nosprauž robežas.
- **Jūtu mazināšana (Minimizing feelings)** – emocionālo reakciju noraidīšana vai pasludināšana par nesvarīgām.
- **Emocionālā šantāža** – draudēšana ar negatīvām emocionālām sekām, lai panāktu pakļaušanos.
- **Neverbālo signālu ignorēšana** – fizisku vai smalku diskomforta zīmju neievērošana.
- **Draudēšana ar kaitējumu attiecībām** – mājiens, ka attiecību turpināšanās ir atkarīga no pakļaušanās.
- **Vainošana** – likt otram justies atbildīgam par situāciju vai radušos diskomfortu.

Šo taktiku izprašana palīdz mums atpazīt neveselīgu dinamiku un veicināt drošas, cieņpilnas attiecības.

## **Darba gaita:**

### **Sadalīšanās mazās grupās (2 min)**

- Sadali dalībniekus grupās pa 3–4 cilvēkiem.
- Izsniiedz katrai grupai sajauktu piemēru komplektu (izdrukātas teikumu strēmeles).

**Paskaidro uzdevumu (3 min)** Izstāsti grupām, ka viņu mērķis ir piesaistīt katru teikuma piemēru tai manipulācijas taktikai, kuru tas visprecīzāk raksturo. Aicini viņus diskutēt un pieņemt lēmumu kopā, izvietojot teikumus zem atbilstošajiem taktiku virsrakstiem (vai vienkārši sašķirojot tos uz galda).

### **Darbs grupās (15 min)**

- Ļauj grupām strādāt patstāvīgi.
- Pārvietojies pa telpu, lai sniegtu atbalstu, atbildētu uz jautājumiem un vajadzības gadījumā rosinātu dziļākas pārdomas.

**Kopīgs pārskats un refleksija (15 min)** Aicini visus atkal apvienoties vienā grupā.

- Ej cauri katrai taktikai soli pa solim, lūdzot grupām dalīties ar to, kurus teikumus viņi kur ievietoja un kāpēc.
- Vadi diskusiju, lai izpētītu nianšes, kļiedētu pārpratumus un sasaistītu teoriju ar reālo dzīvi, izmantojot zemāk norādītos vadmotīvus.

### **Papildu ieteikumi vadītājam:**

- Radi drošāku vidi: Pirms sākat, atgādini dalībniekiem, ka diskusijas par piekrišanu un manipulācijām var izsaukt personiskas izjūtas vai pagātnes pieredzi. Mudini uzturēt cieņpilnu, nenosodošu atmosfēru, kurā cilvēki var izvēlēties dalīties vai nedalīties savos stāstos.
- Pievērs uzmanību detaļām: Ja kāda grupa ir ielikusi frāzi pie citas taktikas, nevis tās, ko tu biji domājis/-usi, pajautā par viņu loģiku. Bieži vien viena frāze var būt gan "vainas apziņas radīšana", gan "emocionālā šantāža" vienlaikus.
- Sagatavo flipčartu ar tukšu laukumu blakus katrai taktikai, kur beigās vari pierakstīt jauniešu ieteiktās "atbildes frāzes" (piemēram, kā reaģēt uz vainošanu).

- **Uzmanies no emocionāliem "trigeriem":** Daži dalībnieki pagātnē var būt saskārušies ar manipulācijām vai piespiešanu. Vēro grupu, lai pamanītu diskomforta pazīmes, un informē visus, ka ir pilnīgi normāli uz brīdi iziet ārā vai paņemt pauzi, ja tas nepieciešams.
- **Uzsver rīcību, nevis "zīmogus":** Skaidro, ka manipulācija ir par konkrēto uzvedību, nevis par cilvēka "norakstīšanu". Fokusējies uz rīcības un valodas modeļu atpazīšanu, nevis cilvēku saukšanu par "sliktajiem". Uzsver, ka šo taktiku atpazīšana palīdz mums visiem veidot veselīgākas robežas – neatkarīgi no tā, vai mēs paši esam pieredzējuši manipulācijas vai neapzināti tās izmantojuši pret citiem. Pēc šīs aktivitātes daži dalībnieki var sajust vēlmi pārdomāt savu pagātnes rīcību vai pat atvainoties kādam, kura robežas viņi ir pārkāpuši. Atgādini, ka nekad nav par vēlu labot kļūdas, it īpaši pēc tam, kad ir gūta jauna izpratne.
- **Veicini kritisko domāšanu, nevis "pareizās/nepareizās" atbildes:** Daži teikumi var šķist piemēroti vairākām kategorijām. Tas ir normāli! Mudini grupas paskaidrot, kāpēc viņi izvēlējās tieši to kategoriju, un uzsver, ka realitātē manipulācija bieži vien izmanto vairākas taktikas vienlaikus.

## Ieteicamie jautājumi diskusijai:

- Vai jūsu grupā bija piemēri, par kuriem bija visgrūtāk vienoties? Ja jā, kuri tie bija un kāpēc?
- Vai bija teikumi, kas, tavuprāt, varētu atbilst vairāk nekā vienai taktikai? Kāpēc?
- Kas tev šīs aktivitātes laikā šķita visnozīmīgākais? (Vai kādi teikumi tevi pārsteidza? Vai bija kādas taktikas, kuras iepriekš nebiji atpazinis kā manipulāciju?)
- Vai kāds no piemēriem šķita pazīstams – kaut kas, ko esi dzirdējis, redzējis vai pat pats izmantojis?
- Kā, tavuprāt, varētu justies cilvēks, pret kuru tiek vērsta šīs taktikas?
- Kāpēc ir tik svarīgi atpazīt manipulācijas taktikas, kad mēs runājam par piekrišanu?
- Kas būtu jādara, lai palīdzētu jauniešiem atpazīt manipulācijas un iemācītu uz tām reaģēt?
- Kā izskatītos veselīgāks, cieņpilnāks veids, kā komunicēt savas robežas un jūtas?
- Pēc izvēles: Ja tu saprati, ka pagātnē esi izmantojis kādu no šīm taktikām, kā tu rīkotos līdzīgās situācijās nākotnē?

## 2. moduļa 2. nodaļas 3. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Kā tu reaģētu?

**Aktivitātes veids:**

- Lomu spēles
- Diskusija grupās
- Prasmju treniņš (komunikācijas un empātijas veidošana)

**Ilgums:** 45 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Izdrukāti situāciju apraksti – viens komplekts katrai mazajai grupai (vai projicēti uz ekrāna/uzrakstīti uz flipčarta). Izdrukas skatīt 2. moduļa 3. aktivitātes pielikumā (2. nodaļa: "Kad lietas kļūst sarežģītas").
- Pildspalvas un papīrs, lai dalībnieki varētu pierakstīt atbildes vai savas personīgās "drošības frāzes".
- Pēc izvēles: Flipčarts vai baltā tāfele galveno punktu un kopīgo frāžu apkopošanai.
- Ērta telpa darbam mazās grupās vai pāros (dalībniekiem ir jāspēj viegli vienam otru dzirdēt).
- Pēc izvēles: Krēsli izvietoti nelielos pusapļos vai pārvietojamas sēdvietas, lai atvieglotu diskusijas.

## **Grupas lielums:**

- Vislabāk darbam mazās grupās pa 3–4 dalībniekiem, lai nodrošinātu aktīvu diskusiju un lomu spēles.
- Alternatīvi aktivitāti var veikt pāros, lai nodrošinātu personiskāku pieredzi.
- Ļoti lielām grupām apsver telpas sadalīšanu vairākos diskusiju punktos vai katrai grupai uztic konkrētu scenāriju, uz kuru koncentrēties.

## **Aktivitātes apraksts:**

Šajā aktivitātē dalībnieki praktizējas reaģēt uz reālām situācijām, kas saistītas ar piekrišanu – vai tā būtu savu robežu nospraušana, citu robežu cienīšana vai izaicinājumu mešana neveselīgai attieksmei. Ar mazo grupu diskusijām un lomu spēlēm viņi pēta cieņpilnus, skaidrus un empātiskus komunikācijas veidus. Mērķis ir veidot pārliecību, stiprināt komunikācijas prasmes un veicināt uz piekrišanu vērstu attieksmi gan personiskajā, gan profesionālajā kontekstā.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi:**

**1. Iepazīstini ar aktivitāti (3–5 min)** Paskaidro, ka šī aktivitāte ir par praktisku komunikāciju reālās dzīves situācijās. Uzsver, ka spēja pateikt "nē", atbalstīt citu robežas un apstrīdēt kaitīgu attieksmi ir prasme, kas kļūst vieglāka ar praksi.

**2. Iepazīstini ar scenārijiem (5 min)** Izsniedz situāciju aprakstus (vienu komplektu katrai grupai). Paskaidro, ka nav vienas "perfektas" atbildes – galvenais ir koncentrēties uz to, lai būtu cieņpilns, laipns un skaidrs.

### **Darbs mazās grupās (15 min)**

- Sadali dalībniekus mazās grupās (3–4 cilvēki).
- Katra grupa izrunā, kā viņi reaģētu uz katru no scenārijiem. Viņi var pierakstīt savas atbildes vai tās izspēlēt lomu spēlē, koncentrējoties uz piekrišanu veicinošu valodu.
- Lūdz dalībniekiem izveidot vismaz 4 īsas, reālistiskas frāzes, kuras viņi varētu izmantot līdzīgās situācijās reālajā dzīvē.

### **Refleksija un kopīgs pārskats (15 min)**

- Aicini grupas dalīties ar dažām savām atbildēm vai izveidotajām "drošības frāzēm".
- Pēc tam pārej pie refleksijas jautājumiem, lai nostiprinātu iemācīto.

### **Papildu ieteikumi vadītājam:**

- Normalizē neveiklības sajūtu: Atzīsti, ka daudziem cilvēkiem ir grūti atrast pareizos vārdus, nospraužot robežas vai risinot sarežģītas sarunas. Uzsver, ka šī aktivitāte ir par praktizēšanu, nevis par "perfektu" rezultātu.
- Veicini atbalstošu atmosfēru: Atgādināni dalībniekiem, ka kļūdas ir daļa no mācīšanās procesa. Novērtē radošas, laipnas un pārlicinošas atbildes.
- Izmanto flipčartu: Kad grupas dalās ar savām 4 frāzēm, pieraksti tās uz flipčarta. Tas izveidos "frāžu banku", ko jaunieši var nofotografēt un paturēt savos telefonos kā atgādinājumu.
- Esi blakus: Pārvietojies starp grupām un, ja redzi, ka kāda frāze skan pārāk agresīvi vai neskaidri, pajautā: "Kā mēs varētu šo pateikt tā, lai otrs saprastu tavu robežu, bet joprojām justos cienīts?".

- Uzsver toņa nozīmi: Dažreiz vieni un tie paši vārdi var šķist cieņpilni vai agresīvi atkarībā no tā, kā tie tiek izrunāti. Mudini dalībniekus domāt ne tikai par to, ko viņi saka, bet arī kā viņi to saka.
- Vēro, vai neparādās cietušā vainošana vai kaitīga attieksme: Ja kādas grupas atbildes sliecas uz robežu ignorēšanu vai piekrišanas mazināšanu, iejaucies, lai pārveidotu diskusiju un atgrieztos pie cieņas pamatprincipiem.
- Pats rādi paraugu uz piekrišanu vērstai valodai: Kā vadītājs izmanto skaidru, cieņpilnu valodu un uzsver, ka ikvienam ir tiesības teikt "nē" jebkurā brīdī, neatkarīgi no dzimuma.
- Izaicini stereotipus: Palīdzi dalībniekiem pamanīt ierastos dzimumu modeļus – vai mēs gaidām atšķirīgu uzvedību no puisiem un meitenēm? Vai mēs dažreiz attaisnojam robežu pārkāpšanu ar stereotipiem, piemēram, "puīši paliek puīši" vai "viņa pati uzprasījās ar savu apģērbu"? Mudini uz kritisku refleksiju, lai apstrīdētu šo kaitīgo attieksmi un veicinātu vienlīdzīgu cieņu pret visām robežām.

#### **Ieteicamie jautājumi refleksijai:**

- Kāda bija tava pirmā reakcija, iepazīstoties ar šiem scenārijiem?
- Kura situācija šķita visgrūtākā, lai uz to reaģētu, un kāpēc?

- Vai kāda no atbildēm tevi pārsteidza vai deva jaunas idejas, kā komunicēt par piekrišanu?
- Kā dzimumu stereotipu atpazīšana var mums palīdzēt labāk atbalstīt piekrišanas kultūru?
- Kādā veidā šie scenāriji varētu būt atšķirīgi vai sarežģītāki nebināriem cilvēkiem?
- Kā tu vari izmantot šīs komunikācijas prasmes savā darbā vai ikdienas dzīvē, lai atbalstītu citus?
- Kādas ir tās "drošības frāzes" (*go-to phrases*), kuras tu tiešām varētu izmantot reālās situācijās?

## **2. MODULIS, 3. NODAĻA**

### **Piekrišana arī digitālajā vidē**

# TEORIJA

## Piekrišana tiešsaistē: Kas ir sekstings un kādi ir riski?

### Kas ir sekstings?

Sekstings (sexting) ir seksuāla rakstura ziņu, attēlu vai video sūtīšana, saņemšana vai kopīgošana, izmantojot mobilos tālruņus, lietotnes vai tiešsaistes platformas. Jaunieši var izvēlēties sekstingu kā veidu, kā flirtēt, veidot saikni, pētīt pievilcību vai meklēt apstiprinājumu — īpaši tad, ja lielākā daļa saziņas notiek tiešsaistē.

### Kāpēc jaunieši nodarbojas ar sekstingu?

- Intimitātes un pievilcības pētīšana: Veids, kā izpaust savas jūtas digitālā formā.
- Ziņkārība vai eksperimentēšana: Vēlme izmēģināt kaut ko jaunu un modernu.
- Uzmanības vai apstiprinājuma meklēšana: Vēlme justies iekārojamam vai pamanītam.
- Vienaudžu vai partnera spiediens: Bailes "atpalikt" no citiem vai pazaudēt partneri, ja nepiekrīt sūtīt bildes.
- Manipulācija, vainas apziņa vai piespiešana: Sajūta, ka esi spiests to darīt, pat ja patiesībā nevēlies.





## Galvenās atziņas:

- Piekrišana tiešsaistē ir tikpat svarīga kā klātienē. Digitālā vide nemaina cieņas pamatnoteikumus.
- Ir pilnīgi normāli teikt "nē" vai pārdomāt jebkurā brīdī. Tev nav jāpaskaidro sava izvēle, ja jūties neērti.
- Privātums tiešsaistē nekad nav garantēts par 100%. Apzinies riskus un pieņem lēmumus, domājot par savu drošību.
- Nospraust robežas attiecībā uz sekstingu nav nekas apkaunojošs. Tas liecina par tavu pašcieņu un briedumu.
- Ja kaut kas noiet greizi, atbalsts un palīdzība ir pieejami. Tev nav ar to jātiek galā vienam/-ai.
- Cieni savas un citu digitālās robežas. Tas, ka bilde ir atsūtīta tev, nedod tev tiesības to rādīt citiem.



## 2. moduļa 3. nodaļas 1. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Tikai vienu foto!

**Aktivitātes veids:**

- Refleksija
- Diskusija grupās

**Ilgums:** 35–45 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Izdrukāti scenāriji un teorijas materiāli (vai projicēti uz ekrāna).
  - Izdrukas skatīt 2. moduļa 1. aktivitātes pielikumā (3. nodaļa: "Piekrišana arī digitālajā vidē").
- Pildspalvas un papīrs dalībnieku personīgajām pārdomām.
- Ērta telpa individuālai refleksijai un kopīgai diskusijai.
- Pēc izvēles: Flipčarts vai tāfele galveno punktu apkopošanai.

**Grupas lielums:** Mazās grupās pa 3–5 dalībniekiem vai viena kopīga diskusija, atkarībā no grupas kopējā lieluma.

## **Aktivitātes apraksts**

Šajā aktivitātē tiek pētīta piekrišana tiešsaistes komunikācijā, koncentrējoties uz sekstingu un digitālajām robežām. Dalībnieki analizē reālistisku scenāriju, lai identificētu riskus, lēmumu pieņemšanas faktorus un cieņpilnu saziņu internetā. Mērķis ir veidot izpratni par digitālo piekrišanu, skaidru robežu nozīmi un sekstinga iespējamajām emocionālajām, juridiskajām un privātuma sekām. Dalībnieki trenēs kritisko domāšanu par mijiedarbību tiešsaistē un stiprinās spēju pieņemt apzinātus, drošus lēmumus.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi**

- 1. Iepazīstini ar tēmu (5 min)** Paskaidro grupai: "Digitālā komunikācija prasa aktīvu piekrišanu tieši tāpat kā klātienē sarunas. Tomēr tiešsaistē mums trūkst neverbālo signālu (acu kontakta, balss toņa), un viss, ko mēs kopīgojam, var kļūt paliekošs."
- 2. Iepazīstini ar scenāriju (5 min)** Nolasi skaļi vai izdali scenāriju par Aleksu un Semu. Aicini dalībniekus klusām pārdomāt situāciju vai apspriest to pāros/grupās.

## **Scenārijs:**

Aleksa skatījās sava telefona ekrānā.

Saņemta ziņa no Sema: "Tu šodien izskatījies tiešām labi, es ļoti gribētu redzēt mazliet vairāk. Vai parādīsi tikai man?" Aleksas sirds pukstēja straujāk. Viņai Sems patika. Ļoti. Viņi bija sarakstījušies jau dažas nedēļas, un viņu vēlās nakts sarunas bija kļuvušas par koķetām. Aleksa atvēra kameru. Pirksts sastinga virs foto slēdža. Tikai vienu foto..

## **Pārdomu jautājumi (10–15 min)**

**Dalībnieki raksta vai apspriež atbildes uz:**

- Kā Aleksai vajadzētu rīkoties?
- Kādi ir riski, ja Aleksa nosūtīs attēlu?
- Kādi ir riski, ja Aleksa to nedarīs?
- Kas šajā brīdī varētu ietekmēt viņas lēmumu?

## **Teorijas bloks (5–10 min)**

Iepazīstini dalībniekus ar svarīgāko informāciju par sekstingu, riskiem un piekrišanas un robežu nozīmi tiešsaistē (skat. teorijas bloku šī moduļa sākumā).

## **Padomi vadītājam:**

- Radi drošu un nenosodošu vidi: Pirms sākat, izveido skaidrus spēles noteikumus (konfidencialitāte, cieņa, nekaunināšana). Rādi piemēru ar iekļaujošu valodu un apstiprini, ka katrs viedoklis ir vērtīgs.
- Reagē uz necieņu: Ja dzirdi ko aizskarošu, pārtrauc to uzreiz, sakot: "Hei, tas nebija ne jauki, ne cienīti. Lūdzu, tā nedari." Skaidri parādi, kāda uzvedība šajā telpā netiks pieļauta.
- Normalizē atteikumu: Uzsver, ka ir pilnīgi normāli teikt "nē" vai paņemt laiku pārdomām, pirms kaut ko sūti internetā. Atgādini, ka piekrišanu var atsaukt jebkurā brīdī.
- Esi iejūtīgs/-a: Sekstings ir privāta tēma. Ļauj dalībniekiem kādu daļu izlaist vai veikt tikai privātu refleksiju, ja viņi nejūtas ērti runāt skaļi.

## **Tiesiskie un emocionālie aspekti:**

- Skaidro juridiskās sekas: Uzsver, ka likumi dažādās valstīs atšķiras, bet sekas par nepilngadīgo seksuāla rakstura attēlu kopīgošanu ir ļoti nopietnas un krimināli sodāmas.
- Uzraksti uz flipčarta lieliem burtiem: **LIKUMS NEŠĶIRO "JOKU" NO PĀRKĀPUMA.**
- Pievērs uzmanību identitātei: Mudini apzināties, kā dzimums un identitāte ietekmē digitālo pieredzi. Vai no meitenēm un puisiem tiešsaistē tiek gaidītas atšķirīgas lietas?
- Rādi paraugu: Visas nodarbības laikā izmanto cienpilnu un skaidru valodu, uzsverot savstarpējo cieņu jebkurā tiešsaistes mijiedarbībā.

## Ieteicamie jautājumi diskusijai:

- Kādas jūtas vai domas tev ienāca prātā, domājot par Sema uzvedību?
- Kādas sajūtas tev radās, domājot par Aleksas situāciju?
- Kuri riski tev šķita vissvarīgākie vai visvairāk pārsteidza?
- Kā sekstings maina veidu, kā mēs domājam par piekrišanu?
- Kā mēs varam atbalstīt draugus, kuri tiešsaistē varētu just spiedienu?
- Kādā ziņā piekrišana internetā atšķiras no piekrišanas klātienē?
- Kā mēs varam pasargāt savu privātumu un robežas digitālajā vidē?
- Kā šī pieredze varētu atšķirties cilvēkiem ar dažādu dzimumu identitāti?
- Kādas ir tās frāzes vai stratēģijas, ko tu varētu izmantot, lai komunicētu savas robežas digitāli?

## 2. moduļa 3. nodaļas 2. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** 4 stūri: Kā rīkoties, ja šķiet, ka kaut kas nav kārtībā?

**Aktivitātes veids:**

- Kustīga grupas diskusija
- Vērtību noskaidrošana
- Scenārijos balstīta refleksija

**Ilgums:** 35–45 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Plaša telpa, kurā dalībnieki var brīvi pārvietoties starp četriem stūriem.
- Četras zīmes katram stūrim: A, B, C un X variants (cita atbilde).
- Scenāriju saraksts (vari katru scenāriju izdrukāt uz atsevišķas lapas/slaida vai parādīt visus četrus uz viena liela flipčarta / PowerPoint slaida).
- Grupas lielums: 8–30 dalībnieki (mazākām grupām var pielāgot kā diskusiju sēžot, ja vieta ir ierobežota).

## **Aktivitātes apraksts**

Šī interaktīvā aktivitāte palīdz dalībniekiem izpētīt savu personīgo komforta līmeni un iespējamo rīcību sarežģītās tiešsaistes piekrišanas situācijās – piemēram, saskaroties ar spiedienu sūtīt kailfoto vai redzot, ka grupas čatos tiek kopīgoti intīmi attēli bez piekrišanas.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi**

**1. Ievads (5 min)** Paskaidro grupai: "Situācijas, kas saistītas ar piekrišanu internetā, var šķist sarežģītas – it īpaši, ja tajās iesaistīti cilvēki, kuri mums patīk, kuriem uzticamies vai kuri uz mums izdara spiedienu. Mūsu mērķis šodien nav atrast vienu 'perfektu' atbildi, bet gan godīgi pārdomāt, kā mēs reaģētu, un izpētīt dažādas iespējas."

**2. Telpas sagatavošana (2–3 min)** Atzīmē katru telpas stūri ar lielu, labi redzamu zīmi: A, B, C un X variants (cita). Paskaidro, ka pēc katra scenārija nolasīšanas dalībniekiem būs jādodas uz to stūri, kura atbilde viņiem šķiet vistuvākā. Ja neviens no trim dotajiem variantiem nešķiet pareizs, viņiem jāizvēlas X stūris un jāizdomā sava alternatīva.

## **Kā vadīt raundus (aptuveni 5–7 min katram):**

1. Nolasi scenāriju skaļi (vai parādi to uz ekrāna).
2. Skaidri nolasi trīs piedāvātos variantus (A, B, C) un atgādini par X variantu.
3. Dod dalībniekiem 10–20 sekundes, lai viņi aizietu uz izvēlēto stūri.
4. Aicini dažus brīvprātīgos no dažādiem stūriem īsi paskaidrot savu izvēli (bez spiediena, ja kāds nevēlas runāt).
5. Atkārti šo procesu katram scenārijam.

## **Scenāriji un atbilžu iespējas:**

### **1. scenārijs:**

Cilvēks, kas tev ļoti patīk:

"Atsūti man seksīgu bildi... tā būs tikai man, apsolu." Tu nejūties droši, bet arī nevēlies pievilt šo cilvēku. Kā tu rīkotos?

- "Es jūtos neērti ko tādu darīt."
- "Nē, negribu. Labāk vienkārši parunājamies."
- Atstātu ziņu bez atbildes.
- X variants (ja neviena no iepriekšminētajām atbildēm nešķiet pareiza - ko tu darītu?)

## 2.scenārijs

Grupas čatā kāds bez klasesbiedra piekrišanas ievietojis viņa kailfoto. Daži smejas, citi sūta emocijzīmes.

Kā tu rīkotos?

- "Šis galīgi nav forši. Es par to ziņošu kādam."
- Pamestu grupas čatu un nobloķētu attēla sūtītāju
- Uzņemtu ekrānuzņēmumu un pastāstītu to pieaugušajam, kuram uzticies.
- X variants (ja neviena no iepriekšminētajām atbildēm nešķiet pareiza - ko tu darītu?)

## 3.scenārijs

Tu iepriekš kādam nosūtīji pa pusei atkailinātu foto ar sevi. Tagad šis cilvēks prasa vairāk: "Tu jau nosūtīji vienu. Kāda starpība?"

Kā tu atbildētu?

- "Tas, ka es nosūtīju vienu, nenožīmē, ka gribu sūtīt vēl."
- "Nevēlos to vairs darīt, lūdzu, pārstāj prasīt."
- Bloķētu un pastāstītu par notikušo kādam, kam uzticies.
- X variants (ja neviena no iepriekšminētajām atbildēm nešķiet pareiza - ko tu darītu?)

#### 4. scenārijs:

Draugs pēkšņi saka:

"Nekad neesmu redzējis tevi tādu. Vai vēlies apmainīties ar bildēm?" Kā tu atbildētu?

- "Labāk nē, es gribētu vienkārši palikt draugi."
- "Tas man liek justies neērti."
- Tā vietā nosūtītu *meme* joku - rotaļīgi, bet skaidri liktu noprast, ka sarunas temats tiek mainīts
- X variants (ja neviena no iepriekšminētajām atbildēm nešķiet pareiza - ko tu darītu?)

## Papildus padomi:

- **Normalizē dažādas atbildes:** Uzsver, ka cilvēku robežas un komunikācijas stili ir atšķirīgi un var mainīties atkarībā no situācijas un personas. Mudini dalībniekus ieklausīties sevī – nav vienas "pareizās" atbildes; svarīgākais ir tas, lai izvēle šķistu droša un cienītu gan sevi, gan citus.
- **Kopīga refleksija:** Ja grupa jūtas brīvi, aicini uz diskusiju: kuros brīžos sūtīt intīmus attēlus varētu šķist pieņemami (piemēram, uzticība, privātums, drošības pasākumi) un kuras situācijas ir absolūts "nē" (piemēram, spiediens, neskaidra piekrišana, riskanti apstākļi). Fokusējies uz personīgo robežu izpēti, nevis citu tiesāšanu.
- **Atgādinā, ka robežas ir mainīgas:** Cilvēkiem ir tiesības jebkurā brīdī pārdomāt. Tas, kas šķita pieņemami vakar, var nešķist pieņemami šodien – un tas ir pilnīgi normāli.
- **Pats rādi paraugu piekrišanu veicinošai valodai:** Pastāvīgi izmanto valodu, kas ciena robežas un personīgo izvēli. Atzīsti, ka digitālās situācijas ir sarežģītas, un palīdzi dalībniekiem attīstīt pašapziņu un kritisko domāšanu.
- **Saglabā nenosodošu attieksmi:** Atgādinā, ka pagātnes izvēles, par kurām tagad ir šaubas, nenozīmē, ka ir izdarīts kaut kas "nepareizs". Šī nodarbība ir par mācīšanos un spēju pieņemt veselīgākus lēmumus nākotnē.

## **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Ko tu šodien uzzināji par sevi un savu komunikācijas stilu?
- Vai bija kādi scenāriji, kuros bija grūti izvēlēties stūri? Kāpēc?
- Vai pamanīji, cik dažādi cilvēki reaģē uz neērtām situācijām internetā?
- Kā spiediens tiešsaistē šķiet atšķirīgs no spiediena klātienē?
- Kāpēc, tavuprāt, daži cilvēki šādās situācijās izvēlas klusēt?
- Kas mums var palīdzēt justies stiprākiem, nospraužot digitālās robežas?
- Kā draugi var atbalstīt viens otru, ja notiek kaut kas līdzīgs?

## 2. moduļa 3. nodaļas 3. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Mana digitālās piekrišanas kolāža

**Aktivitātes veids:**

- Radoša refleksija
- Mediju satura veidošana

**Ilgums:** 45–60 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Veci žurnāli, avīzes, izdrukāti ekrānuzņēmumi (pēc izvēles: sociālo mediju ierakstu paraugi).
- Šķēres, līmes zīmuļi, krāsainas pildspalvas vai marķieri.
- A3 vai A4 papīra loksnes (viena katram dalībniekam vai mazajai grupai).
- Uzlīmes, dekoratīvās līmlentes (*washi tape*) vai citi dekorēšanas materiāli (pēc izvēles).
- Pēc izvēles: telefoni/planšetes, ja dalībnieki vēlas veidot digitālu kolāžu papīra formāta vietā.
- Mierīga un radoša darba vide ar pietiekami daudz vietas, lai izvietotu materiālus.

**Grupas lielums:** 4–20 dalībnieki (labi strādā individuāli vai mazās grupās).

Ja dalībnieku ir vairāk par 25, kolāžas veidojiet individuāli un pēc tam dalies pieredzē mazās grupās pa 3–4 cilvēkiem.

## **Aktivitātes apraksts**

Šajā radošajā aktivitātē dalībnieki reflektēs par to, ko digitālā piekrišana nozīmē viņiem personīgi, un paudīs savas atziņas mākslas kolāžā (papīra formātā vai digitāli). Mērķis ir palīdzēt jauniešiem personalizēt šo tēmu, apstrādāt iepriekšējās aktivitātēs gūto pieredzi un izveidot vēstījumus, ar kuriem viņi varētu dalīties tiešsaistē, lai veicinātu veselīgas robežas un cieņu digitālajā vidē.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi**

**1. Ievads (5 min)** Paskaidro grupai: "Šī ir tava iespēja izpaust to, ko esi iemācījies un ko digitālā piekrišana nozīmē tev personīgi. Atceries – te nav runa par 'perfekta' darba veidošanu, bet gan par tavas balss un ideju paušanu."

**2. Galveno punktu atkārtojums (5 min)** Īsi apkopo galvenās tēmas no iepriekšējām aktivitātēm:

- Kas ir digitālā piekrišana?
- Kāpēc tā ir tik svarīga tiešsaistē?
- Kā mēs varam to īstenot ar rūpēm un cieņu?

Uzzīmē uz flipčarta vai nosauc dažus ātrus piemērus:

- "Pajautāt pirms bildes sūtīšanas"
- "Cienīt otra 'nē' vai klusēšanu"
- "Padomāt, pirms dalies ar kaut ko privātu"

## Kolāžas izveides instrukcijas (20–30 min darba laiks)

Aicini katru dalībnieku izveidot kolāžu, kurā obligāti jāiekļauj šādi elementi:

1. Definīcija vai īsa frāze par to, ko digitālā piekrišana nozīmē tieši viņam.
2. Galvenais vēstījums vai padoms, ko viņš vēlētos nodot citiem.
3. Piemērs vai vizuāla metafora (tie var būt izgriezumi, zīmējumi, simboli, emocijzīmes u.c.).
4. Pēc izvēles: tēmturis (piemēram, **#SHERY**)

### Izvēlies, kādā formātā grupa strādās:

- Papīra kolāža: Izmantojot žurnālus, zīmējumus un kolāžas elementus.
- Digitālā kolāža: Izmantojot tālruņa lietotnes (piemēram, Canva, Instagram stāstu veidnes u.c.).
- Grupas darbs (ja laiks atļauj): Aicini dalībniekus apvienoties mazās grupās (3–4 cilvēki). Mudini viņus parādīt savus darbus un īsi pastāstīt:
  - Kāpēc izvēlēti tieši šie attēli vai vārdi?
  - Kādu personīgo vēstījumu viņi vēlējas nodot?
  - Kādu galveno padomu par digitālo piekrišanu viņi sniegtu citiem?

Uzsver, ka dalīšanās ar savu darbu ir brīvprātīga un ka katra dalībnieka kolāža un stāsts ir unikāls un vērtīgs.

### **Papildu padomi vadītājam:**

- Radi nepiespiestu un brīvu atmosfēru: Atgādinī dalībniekiem, ka nav pareiza vai nepareiza veida, kā izveidot kolāžu.
- Veicini emocionālo drošību: Daži dalībnieki var izvēlēties humoru, citi var kļūt nopietni vai emocionāli – abi varianti ir pieņemami.
- Esi vērtīgs/-a pret privātumu: Ja dalībnieki veido digitālas kolāžas, ko vēlas publicēt internetā, pārbaudi, vai viņi tiešām jūtas ērti ar publisku dalīšanos un vai darbos nav iekļauta personīga/privāta informācija, ko viņi vēlāk varētu nožēlot.
- Pēc izvēles – atļauj fotografēt: Ja vēlies fotografēt kolāžas dokumentācijai, vispirms saņem skaidru dalībnieku piekrišanu.

### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Kura kolāžas veidošanas daļa tev šķita visvieglākā? Kas bija visizaicinošākais?
- Vai tavā noslēguma kolāžā parādījās kaut kas no iepriekšējām aktivitātēm (ja esat tās veikuši kopā)?
- Kā, tavuprāt, šāda satura veidošana varētu ietekmēt to, ko tavi draugi vai sekotāji domā par piekrišanu internetā?
- Kādu jaunu robežu nospraušanas veidu vai piekrišanas ieradumu tu paņemsi līdzī no šīs nodarbības?
- Ja tu publicētu savu kolāžu internetā, kādu parakstu vai tēmturi tu izmantotu?

# KOPSAVILKUMS

Šis modulis iepazīstina ar piekrišanu kā būtisku veselīgu attiecību sastāvdaļu, balstoties uz FRIES modeli – brīvprātīga, atsaucama, informēta, entuziastiska un konkrēta. Dalībnieki pētīja, kā piekrišana darbojas gan bezsaistes, gan tiešsaistes vidē, atzīstot to par dinamisku un nepārtrauktu procesu. Izmantojot interaktīvas aktivitātes, viņi iemācījās atpazīt manipulācijas taktikas, reaģēt uz robežu pārkāpšanas situācijām un apšaubīt kaitīgas sociālās un dzimumu normas. Īpaša uzmanība tika pievērsta digitālajai piekrišanai, aptverot sekstinga riskus, emocionālo ietekmi, juridiskos jautājumus un tiešsaistes drošības rīkus.

Noslēguma radošā aktivitāte mudināja dalībniekus izpaust, ko digitālā piekrišana nozīmē viņiem personīgi. Kopumā modulis palīdzēja stiprināt pašapziņas, komunikācijas un citu cilvēku robežu cienīšanas prasmes gan klātienē, gan internetā, ieliekot pamatu drošākai un cieņpilnākai saskarsmei.

# Resursi

Resurss 1

Resurss 2

Resurss 3

Resurss 4

Resurss 5

Resurss 6

Resurss 7

Resurss 8

Resurss 9

Resurss 10

Resurss 11

Resurss 12

Resurss 13

Resurss 14

Resurss15

Resurss 16

Resurss 17

Resurss 18

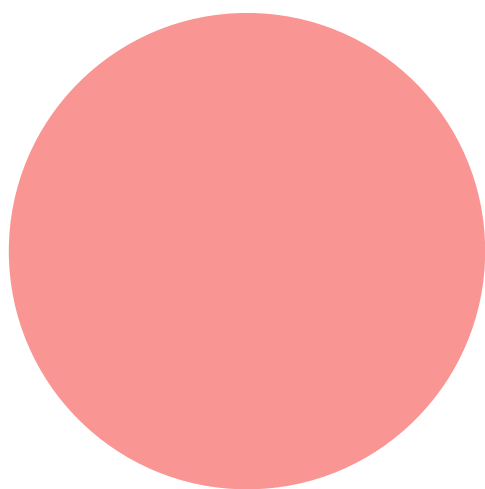
Resurss 19

Resurss 20

Resurss 21

VESELĪGAS ATTIECĪBAS

# 3. MODULIS



# IEVADS

Laipni lūgti šajā izglītojošajā modulī par veselīgu attiecību veidošanu — būtisku jauniešu emocionālās attīstības un labsajūtas sastāvdaļu. Šis modulis ir izstrādāts, lai atbalstītu tevi kā pedagoģu vai nodarbību vadītāju pārdomātu, vecumam atbilstošu diskusiju un aktivitāšu vadīšanā, kas dod iespēju skolēniem izprast, pārdomāt un stiprināt savas starppersonu attiecības.

Ko šis modulis aptver:

Šajā modulī tiek pētīta attiecību dinamika — romantiskās, platoniskās un digitālās —, koncentrējoties uz to, lai palīdzētu skolēniem atšķirt veselīgu un neveselīgu uzvedību. Interaktīvu nodarbību laikā skolēni padziļinās izpratni par cieņu, komunikāciju, robežām un personīgo autonomiju, vienlaikus attīstot prasmes atpazīt brīdinājuma zīmes un meklēt palīdzību, kad tā nepieciešama.

# SATURA PĀRSKATS

Šī moduļa struktūra sniedz skaidru ietvaru, kas palīdz jauniešiem attīstīt zināšanas, prasmes un attieksmi, kas nepieciešama veselīgu attiecību veidošanai. Modulis ir sadalīts trīs galvenajās nodaļās:

## 1. nodaļa: Attiecību veidu izpratne

Šajā nodaļā tu palīdzēsi skolēniem izpētīt dažādās attiecību formas un to, kas katru no tām padara unikālu. Viņi iemācīsies atpazīt dažādu attiecību veidu pazīmes un to, kā tās sasaistās ar viņu personīgo pieredzi.

## 2. nodaļa: "Zaļo" un "sarkano karogu" atpazīšana

Šī nodaļa palīdzēs izglītojamajiem identificēt veselīgu uzvedību (zaļos karogus) un satraucošas rīcības (sarkanos karogus) attiecībās. Tu vadīsi diskusiju par to, kā sarkanie karogi var pāraugt vardarbībā, un mudināsi pārdomāt veidus, kā atbalstīt citus vai pašiem meklēt palīdzību.

## 3. nodaļa: Digitālā ietekme un mīti par attiecībām

Šajā nodaļā skolēni pētīs, kā sociālie mediji, influenceri un pornogrāfija var sagrozīt priekšstatus par attiecībām un ķermeņa tēlu. Viņi iemācīsies apšaubīt kaitīgas normas un kļūs par kritiskākiem digitālā satura patērētājiem.

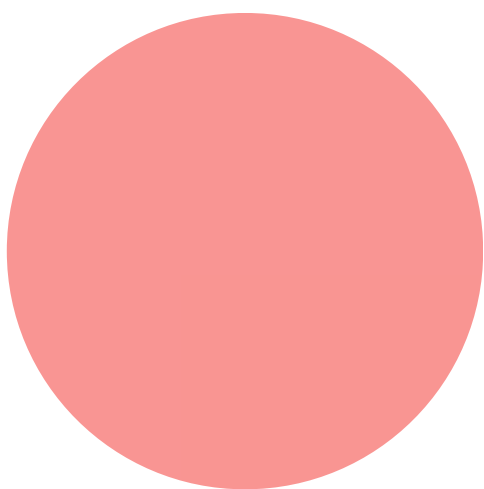
# MODUĻA MĒRĶI

Apgūstot šo moduli izglītojamie spēs:

- Izprast galvenās iezīmes, kas atšķir veselīgas attiecības no neveselīgām.
- Komunicēt efektīvāk un ar pārlicību nospraust savas robežas.
- Atpazīt emocionālo vardarbību un zināt, kur un kā meklēt palīdzību.
- Sniegt atbalstu vienaudžiem, kuri saskaras ar grūtībām attiecībās.
- Kritiski izvērtēt tiešsaistes ietekmi un kaitīgus mītus.
- Veidot lielāku emocionālo pašapziņu un pašcieņu jebkura veida attiecībās.

### **3. MODULIS, 1. NODAĻA**

## **Attiecību radars: Kas ir kas?**



# TEORIJA

Šī nodaļa ir būtiska, lai palīdzētu pusaudžiem orientēties bieži vien sarežģītajā un izaicinošajā attiecību pasaulē. Pusaudža gadi ir kritisks laiks, kad jaunieši mācās veidot draudzības un romantiskas attiecības, kas veido viņu pašapziņu un emocionālo veselību. Pētot gan pozitīvos signālus (zaļos karogus), gan brīdinājuma zīmes (sarkanos karogus) attiecībās, šī nodaļa sniedz skolēniem nepieciešamās zināšanas un rīkus, lai laikus atpazītu veselīgus un neveselīgus modeļus.

Ir īpaši svarīgi runāt par šīm tēmām ar pusaudžiem, jo attiecības šajā posmā var dziļi ietekmēt viņu labklājību, pašcieņu un drošību. Daudziem jauniešiem var vēl nebūt pieredzes vai vārdu krājuma, lai saprastu, kā izskatās cieņpilnas un atbalstošas attiecības, vai kā rīkoties, ja viņi jūtas nedroši vai kontrolēti. Atklātas sarunas atbalstošā vidē palīdz normalizēt šo pieredzi, mazināt stigmatu un sniedz skolēniem iespēju pieņemt pamatotus lēmumus.

Šo jautājumu apspriešana arī veicina empātiju un cieņu pret citiem, mudinot pusaudžus atbalstīt savus vienaudžus, kuriem varētu būt grūtības. Mācot viņiem par dažādajām lomām, ko cilvēki ieņem viņu atbalsta tīklos, noskaidrojot personīgās vērtības un veicinot pašapziņu, tiek veidota emocionālā inteliģence un noturība. Šīs prasmes ir ļoti svarīgas ne tikai veselīgām attiecībām tagad, bet arī kā pamata dzīves prasmes, kas viņiem noderēs pieaugušā vecumā.

Turklāt šo tēmu apspriešana skolā palīdz radīt drošu vidi, kur skolēni var pārdomāt, uzdot jautājumus un nepieciešamības gadījumā meklēt uzticamu atbalstu. Tas arī palīdz novērst neveselīgu situāciju eskalāciju, sniedzot skolēniem praktiskus norādījumus par brīdinājuma zīmju atpazīšanu un to, kad un kā lūgt palīdzību.



# 3. moduļa 1. nodaļas 1. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Mana sapņu komanda

**Aktivitātes veids:**

- Radošs uzdevums
- Diskusija

**Ilgums:** 20 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Papīrs un pildspalvas katram dalībniekam.
- Baltā tāfele (vai flipčarts).
- Telpa, kurā dalībnieki var ērti rakstīt.

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:** Lai gan mums apkārt vienmēr ir daudz cilvēku, ne visi mums ir tuvi un ne visiem mēs uzticamies tik ļoti, lai lūgtu palīdzību, kad tā nepieciešama. Šis izaicinājums ir par to, lai saprastu, kurš patiesībā ir "tavā pusē" un kā katrs cilvēks mūs atbalsta dažādos veidos.

**Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi:**

## 1. Sagatavošanās

Izdali katram dalībniekam pildspalvu un papīra lapu.

**1. solis (2 min)** Aicini katru dalībnieku uzzīmēt apli un centrā ierakstīt "ES". Tas ir stāsts par viņu dzīvi. Pēc tam ap apli viņiem jāpievieno to cilvēku vārdi (vai iniciāļi), kuri ir daļa no viņu personīgā atbalsta tīkla. Tie var būt draugi, ģimenes locekļi, skolotāji vai treneri, tiešsaistes draugi, pat mājdzīvnieki vai izdomāti tēli, ja tie ir palīdzējuši justies saprastiem.

**2. solis (3 min)** Uz tāfeles vai flipčarta uzskaiti dažas atbalsta lomas (vari izmantot zīmējumus, lai būtu jautrāk):

- Klausītājs (vienmēr gatavs uz klausīt);
- Jautrais (liek smieties un palīdz aizmirst stresu);
- Glābšanas riņķis (kāds, pie kā vērsties, kad kļūst pavisam grūti).

Ļauj visiem padomāt par citiem iespējamiem lomu nosaukumiem un pieraksti tos. Varbūt kāds dalībnieks vēlas pieiet un pats kaut ko uzzīmēt uz flipčarta?

**3. solis (3 min)** Tagad ir laiks piešķirt lomas cilvēkiem, kuri ierakstīti tīkla aplī. Dalībnieki var izmantot lomas no flipčarta vai izdomāt savas, ja tur neparādījās nekas piemērots. Viena persona var pildīt vairākas lomas!

## **Klusā refleksija (2 min)**

Aicini dalībniekus klusībā padomāt par savu zīmējumu:

- Vai ir kāds cilvēks, uz kuru tu paļaujies ļoti bieži?
- Vai ir kāds, ar kuru tu vēlētos kļūt tuvāks vai atjaunot saikni?
- Vai tavā komandā ir "tukšas vietas"? Kāda loma tev šobrīd būtu vajadzīga, bet tās pietrūkst?

## **Dalīšanās pāros vai grupās (3 min) – PĒC IZVĒLES**

- Par kuru lomu savā dzīvē tu jūties visvairāk pateicīgs/-a?
- Vai tu savā aplī iekļāvi kaut ko negaidītu? Piemēram, mājdzīvnieku, tiešsaistes draugu vai tēlu? Kā viņi tev palīdz?

## **Visas grupas kopīgā refleksija (5 min)**

### **Papildu padomi:**

- Šis ir personīgāks uzdevums, tāpēc dalīšanos ar pieredzi nedrīkst uzspiest. Uzdod jautājumus, lai veicinātu domāšanu, un tad pajautā, vai kāds vēlas dalīties savās pārdomās.
- Izvairies no pārāk personiskiem jautājumiem, runājot par atbalsta grupām, jo ne visiem ir vienāds cilvēku loks, uz ko paļauties.
- Ja dalībnieki izlemj pastāstīt, kas ir vai kā trūkst viņu lokā, esi gatavs pārtraukt jebkādus mēģinājumus izsmiet vienam otru. Ir ļoti svarīgi, lai ikviens justos droši un atbalstīts.

**Ieteicamie jautājumi apspriešanai:**

- Ko tu sniedz šim cilvēku lokam pretī? Kāds varētu būt tavas lomas nosaukums?
- Kāpēc ir svarīgi, lai tavā dzīvē būtu dažāda veida cilvēki (vai atbalsts)?

## 3. moduļa 1. nodaļas 2. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Vērtību piramīda

**Aktivitātes veids:** Komandas darbs

**Ilgums:** 25 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Papīra kartītes, uz kurām uzrakstītas vērtības (jāsagatavo pietiekami daudz komplektu, lai katra grupa saņemtu savu).
- Telpa, kurā grupas var brīvi darboties pie galdiem vai uz grīdas.

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:**

Šis izaicinājums ir izstrādāts, lai aktualizētu jautājumu par to, kas jums attiecībās ir vissvarīgākais. Izvēloties draugus vai cilvēkus, kam uzticēties, katrs no jums meklē ko citu, un tas ir normāli. Izdalot dalībniekiem kartītes ar dažādām vērtībām, mēs viņus aicinām izvēlēties tikai pusi no tām. Ir svarīgi saprast, ka neviens cilvēks nevar sevī iemiesot pilnīgi visas īpašības. Tāpēc jums ir jāmācās nodalīt tās vērtības, kas jums attiecībās ir vissvarīgākās, lai mēs zinātu, kādus cilvēkus vēlamies redzēt sev tuvu klāt.

## **Aktivitāšu skaidrojums un uzdevumi:**

### **Sagatavošanās**

Izdrukā kartītes ar vērtībām, kas jāizdala katrai dalībnieku grupai:

Vērtību saraksts:

- Atvērtība
- Neatkarība
- Izklaide
- Mīlestība
- Cieņa
- Atbalsts
- Uzticība
- Pacietība
- Greizsirdība
- Paklausība
- Komunikācija
- Godīgums
- Lojalitāte
- Apņemšanās
- Pašaizliedzība
- Empātija
- Izaugsme
- Robežas
- Uzmanība
- Pieņemšana
- Atbildība

Papildu vērtības personām no 13 gadu vecuma:

- Fiziskā tuvība
- Labi skūpstās
- Sekstings

### **1. solis (12 minūtes)**

Sadali dalībniekus 5 cilvēku grupās un katrai grupai iedod kartīšu komplektu ar vērtībām. Paskaidro, ka katrai grupai jāizvēlas 10 kartītes ar vissvarīgākajām vērtībām attiecībā un jāsaliek tās piramīdā ar 4 līmeņiem:

- Bāze (4 vērtības) – tās ir svarīgas, bet ne vissvarīgākās
- Nākamais līmenis (3 vērtības) – Tuvošanās savām pamatvērtībām
- Gandrīz gatavs (2 vērtības) – Ļoti svarīgi
- Piramīdas virsotne (1 vērtība) – vērtība Nr. 1. Lieta, bez kuras nevar iztikt ne attiecībā, ne draudzībā.
- Lai šis process noritētu raitāk, dalībniekiem vari uzdot šādu jautājumu: Iztēlojieties savas ideālās attiecības. Kādas vērtības tajās būtu?

### **2. solis (6 minūtes)**

Katra grupa sniedz īsu prezentāciju par izvēlētajām vērtībām. Aicini dalībniekus atbildēt uz šādiem jautājumiem:

- Kāpēc augstākā vērtība šķiet vissvarīgākā?

- Norādiet vērtību, kas nebija iekļauta jūsu piramīdā, un paskaidrojiet, kāpēc.
- Vai šī piramīda izskatītos citādi, ja domātu par romantisku partneri vai draugu? Kādu vienu vērtību jūs mainītu šādā gadījumā?
- Ja dalībniekiem ir 13 gadi un vairāk, iedod viņiem papildu kartītes un palūdz mainīt piramīdu tā, lai tā atspoguļotu romantiskas attiecības.

### **Grupas refleksija (5 min)**

#### **Papildus padomi:**

Piedāvātie jautājumi ir tikai dažas idejas; tu vari tos mainīt vai izdomāt savus, ja kaut kas cits jūsu grupai šķiet piemērots.

#### **Ieteicamie jautājumi apspriešanai:**

- Kas bija visgrūtāk, izvēloties svarīgākās vērtības, strādājot grupā? Par kuru vērtību bija visgrūtāk vienoties?
- Ja jūs šo vingrinājumu veiktu pa vienam, ko jūs darītu citādāk?
- Vai ir kādas vērtības, kas jums ir svarīgas, bet nebija uzrakstītas uz kartītēm?

## 3. moduļa 1. nodaļas 3. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Attiecību kūka – kas patiesībā ir tās sastāvā?

**Aktivitātes veids:**

- Radošā domāšana
- Grupas diskusija
- Individuālā refleksija

**Ilgums:** 25 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Izdrukātas vai digitālas "recepšu kartīšu" sagataves (pēc izvēles)
- Papīrs, zīmuļi, marķieri
- Baltā tāfele vai flipčarts ideju apkopošanai
- Vieta individuālam un mazas grupas darbam

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:** Šī nodarbība palīdz dalībniekiem izpētīt galvenās veselīgu attiecību (romantisku vai draudzīgu) sastāvdaļas, izmantojot jautru metaforu – kūkas cepšanu. Viņi reflektēs par pozitīvām un negatīvām attiecību iezīmēm, izstrādās savu "recepti" un attīstīs emocionālo kompetenci un komunikācijas prasmes.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi:**

### **Ievads**

Iepazīstini ar metaforu: "Attiecības ir kā kūka – vissvarīgākais ir tas, kas ir iekšā." Šim uzdevumam vari pat sagatavot kūkas plakātu vai fotoattēlu.

**Diskusija grupā (5 min)** Veic prāta vētru uz tāfeles par veselīgu un neveselīgu attiecību īpašībām.

### **Individuālais darbs (10 min)**

Skolēni individuāli aizpilda receptes norādes:

- Liela karote -
- Divas tases -
- Šķipsniņa -
- Noteikti NEDRĪKST -

Mudini uz radošu izpausmi, zīmējot receptes kartīti vai kūkas diagrammu.

### **Dalīšanās pāros vai mazās grupās (5 min)**

Dalieties ar receptēm un pārrunājiet līdzības un atšķirības.

### **Refleksija klasē (5 min)**

Brīvprātīgie dalās ar galvenajām sastāvdaļām; pieraksti tās uz tāfeles, lai izveidotu kopīgu "grupas kūku".

### **Papildu padomi:**

- Pieļauj humoru un radošumu, bet virzi grupu atpakaļ pie jēgpilnas diskusijas.
- Uzsver, ka ikviena "ideālā recepte" var izskatīties nedaudz atšķirīgi, un tas ir normāli.
- Ja nepieciešams, sniedz dažus sastāvdaļu piemērus (piemēram: uzticēšanās, kedība, godīgums).

### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Kura sastāvdaļa tavā kūkā bija vissvarīgākā un kāpēc?
- Vai tev bija grūti izdomāt lietas, kuras tu nevēlies attiecībās?
- Kā mēs reālajā dzīvē varam pateikt, kādas sastāvdaļas "patiesībā ir sastāvā"?
- Ko tu dari, ja tavas attiecību kūkas garša nešķiet pareiza?

## 3. moduļa 1. nodaļas 4. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Spogulīt, spogulīt – kas es esmu attiecībās?

**Aktivitātes veids:**

- Pašrefleksija
- Emocionālās kompetences attīstīšana
- Grupas diskusija

**Ilgums:** 20 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Papīrs un pildspalvas
- Klusa vieta refleksijai
- Pēc izvēles: nomierinoša fona mūzika
- Baltā tāfele vai flipčarts kopīgām atziņām (pēc izvēles)

**Grupās lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:**

Šī nodarbība mudina dalībniekus reflektēt par savu uzvedību attiecībās. Vēršot uzmanību uz sevi, skolēni attīsta pašapziņu, empātiju un atbildību – galvenos elementus veselīgu draudzību un partnerattiecību uzturēšanā.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi:**

### **Ievads**

Īsi pārskati iepriekšējās diskusijas par veselīgām attiecībām. Paskaidro, ka šodienas uzmanības centrā ir tas, kas mēs paši esam šajās attiecībās.

### **Klusā refleksija (7 min)**

Aicini skolēnus klusumā apdomāt un rakstiski atbildēt uz šādiem jautājumiem:

- Ko es ienesu savās draudzībās vai attiecībās?
- Kā es izrādu rūpes, atbalstu vai cieņu citiem?
- Ko es varētu darīt labāk?

### **Dalīšanās pāros vai grupās (7 min) – PĒC IZVĒLES**

Pāros vai mazās grupās aicini skolēnus dalīties tikai tad, ja viņi jūtas ērti.

### **Refleksija grupā (6 min)**

Vadi diskusiju par kopīgām tēmām (personīgi stāsti nav nepieciešami). Koncentrējies uz ideju, ka apzinātība un pašapziņa palīdz veidot spēcīgākas un cieņpilnākas attiecības.

### **Papildu padomi:**

- Uzsver, ka šis uzdevums nav par sevis vērtēšanu, bet gan par izaugsmi.
- Cieni privātumu – dalīšanās ir ieteicama, bet nekad netiek pieprasīta.
- Sniedz mierinājumu: godīgums pret sevi par lietām, kuras varētu uzlabot, ir spēka pazīme.
- Ja nepieciešams, piemini neitrālus piemērus.

### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

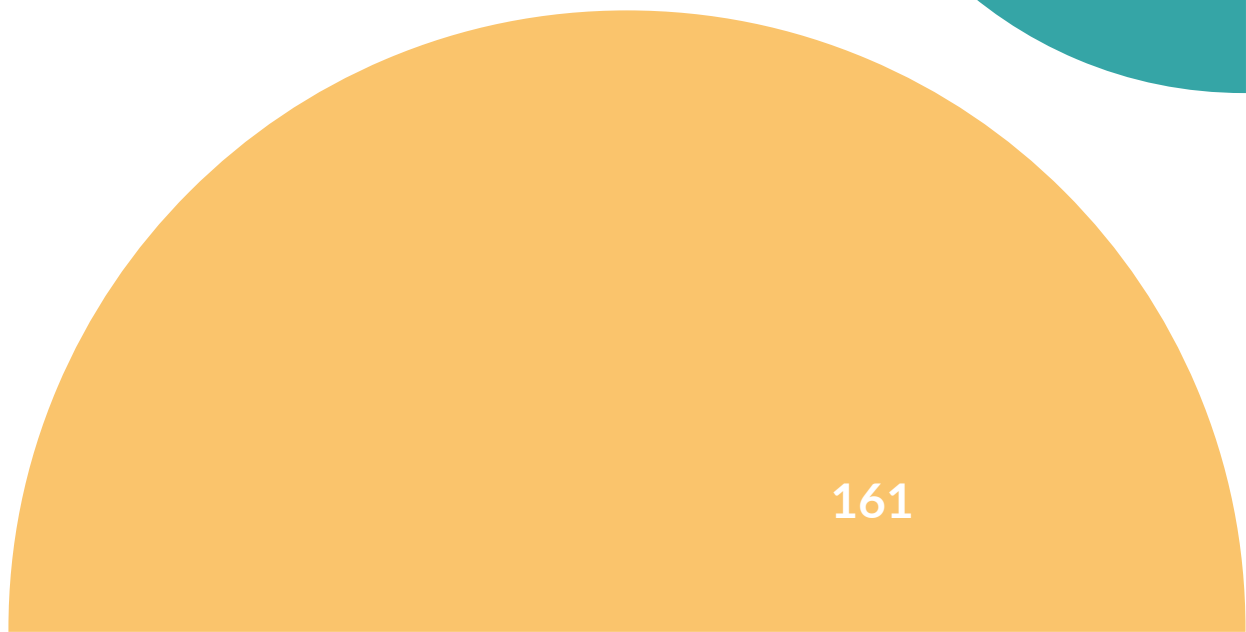
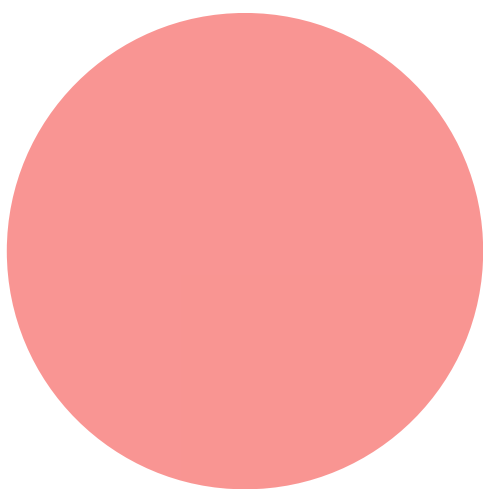
- Vai refleksijas laikā kaut kas bija pārsteidzošs vai grūti izdomājams?
- Kāpēc ir svarīgi saprast pašiem sevi attiecībās?
- Kā savu stipro pušu un izaicinājumu pārzināšana palīdz tev būt labākam draugam vai partnerim?
- Kas ir viena maza lieta, ko tu šonedēļ varētu mēģināt darīt citādi?

# KOPSAVILKUMS

Šajā nodaļā mēs izpētījām dažādus attiecību veidus, ar kuriem saskaras jaunieši. Mēs runājām par to, kā katras attiecības ietekmē to, kā cilvēki redz sevi un citus. Mērķis bija palīdzēt skolēniem atpazīt veselīgu, atbalstošu attiecību pazīmes un domāt par to, kādu atbalstu viņi sniedz pretī. Pieaugušie var būt lieliski paraugi jauniešiem un palīdzēt tikt galā ar sarežģītām sociālajām situācijām. Ir svarīgi atcerēties, ka jaunieši joprojām mācās par attiecībām, un tas, kas viņiem nepieciešams no pieaugušajiem, ir uzklauššana bez nosodījuma, viņu jūtu apstiprināšana un cieņpilnas komunikācijas parādīšana ar savu piemēru.

### **3. MODULIS, 2. NODAĻA**

**Toksiski? Nē. Veselīgi? Jā!**



# TEORIJA

Strādājot ar jauniešiem, ir būtiski palīdzēt viņiem jau laikus atpazīt atšķirību starp veselīgu un neveselīgu uzvedību attiecībās. Attiecībām — neatkarīgi no tā, vai tās ir draudzības, saikne ar ģimeni vai romantiskas attiecības — jābalstās uz cieņu, uzticēšanos un vienlīdzību. Tomēr dažās attiecībās parādās brīdinājuma zīmes jeb "sarkanie karogi", kas var norādīt uz kontroli, manipulāciju vai emocionālu kaitējumu.

Šī nodaļa palīdz jauniešiem izprast šos sarkanos un zaļos karogus, izmantojot vecumam atbilstošu valodu un rīkus. Viens no galvenajiem resursiem ir bērniem un pusaudžiem pielāgotais "Varas un kontroles aplis" (*Power and Control Wheel*), kas ilustrē biežāk izmantotās taktikas kontroles īstenošanai neveselīgās attiecībās, piemēram, vainas apziņas radīšanu, greizsirdību, izolēšanu un biedēšanu. Šī aplis izpēte palīdz skolēniem ieraudzīt likumsakarības, kas var saasināties un novest pie nopietnāka kaitējuma.

Kā izglītotājam, tava loma ir nodrošināt drošu un neuzbrūkošu vidi, kurā skolēni jūtas ērti, pētot šīs jutīgās tēmas. Mudini uz atklātu diskusiju, apstiprini viņu sajūtas un atgādini, ka veselīgām attiecībām ir jāsniedz spēks un atbalsts, lai viņi varētu būt viņi paši.

Galvenie punkti, ko uzsvērt:

- "Zaļie karogi" apzīmē tādu uzvedību kā cieņa, godīgums, komunikācija un robežas — tie ir veselīgu attiecību pamati.
- "Sarkanie karogi" ir brīdinājuma zīmes — kontrolējoša uzvedība, cieņas trūkums, spiediens vai emocionāls kaitējums —, kuras nekad nedrīkst ignorēt.
- Jaunieši var novērot vai pieredzēt šādu dinamiku medijos, vienaudžu vidū vai mājās. Palīdzot viņiem atpazīt šīs zīmes, tu stiprini viņu emocionālo kompetenci un lēmumu pieņemšanas prasmes.
- Atbalstoša draudzība un zināšanas par to, kad un kā meklēt palīdzību, ir kritiski svarīgas tēmas.

Normalizē attiecību sarežģītību un atzīsti, ka neveselīgu modeļu atpazīšana var būt grūta, jo īpaši jauniešiem, kuri vēl tikai mācās par robežām un emocijām. Uzsver vēstījumu, ka neviens nav pelnījis justies nedroši, kontrolētam vai necienītam nevienās attiecībās. Veicini empātiju un cieņpilnu atbalstu vienaudžu vidū, jo skolēni, saskaroties ar izaicinājumiem, bieži vispirms vēršas tieši pie draugiem. Papildus tam esi gatavs/-a sniegt informāciju par uzticamiem atbalsta dienestiem un zini, kā palīdzēt jauniešiem, nodrošinot, ka tiem, kuriem klājas grūti, ir pieejami nepieciešamie resursi un atbalsts.

## 3. moduļa 2. nodaļas 1. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Veselīgu attiecību vārdnīca

**Aktivitātes veids:**

- Prāta vētra

**Ilgums:** 20 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Vieta, kur apsēsties aplī

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:** Šis vingrinājums ir lielisks ievads tajā, kas ir veselīgas attiecības, un vārdos, kas palīdz tās definēt.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi:**

### **Sagatavošanās**

Aicini grupu sasēsties aplī.

Vadi aktivitāti, sākot to ar vārdu, kas, tavuprāt, vislabāk raksturo veselīgu attiecību tēmu (piemēri: cieņa, atbalsts, robežas, uzticēšanās u.c.), un nodod gājienu personai sev pa labi. Nākamā persona atkārto pirmo vārdu un nosauc savu jauno vārdu. Persona pa labi atkārto pēdējo teikto vārdu un nosauc savu jauno vārdu utt.

**Piemērs:** Vadītājs: robežas

- 1.persona: robežas + atbalsts
- 2.persona: atbalsts + cieņa
- 3.persona: cieņa + uzticēšanās utt.

Vārdi nedrīkst atkārtoties, un tev, kā vadītājam, jāseko, lai tas nenotiktu

## **Papildu padomi:**

- Ja grupa ir maza un visi paspēj dalīties ļoti ātri, aktivitāti var pagarināt uz otro vai trešo apli un tā tālāk.
- Fizisks priekšmets ko padot pa apli, piemēram, pildspalva, var kalpot kā rīks, lai vairotu iesaistes sajūtu un būtu vieglāk sekot progresam.
- Dalībnieki var nosaukt vārdus, kas nav piemēroti tēmai. Noteikti norādi uz to un paskaidro, kāpēc šis vārds būtu jāignorē. Tomēr šie vārdi var noderēt, atsaucoties uz attiecību "sarkanajiem karogiem" – tu vari tos piefiksēt un izmantot nākamajās nodarbībās.
- Ir ļoti svarīgi pārtraukt mēģinājumus izsmiet vienam otru, aizvainot ar komentāriem un/vai jokiem, ņirgāties utt. Mēs nekad nezinām, kam dalībnieki savā dzīvē ir gājuši vai iet cauri, tāpēc ir ļoti svarīgi likt ikvienam justies atbalstītam un pieņemtam tādām, kāds viņš ir.

## **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Vai bija grūti izdomāt vārdu?
- Vai šīs tēmas kontekstā izskanēja kādi vārdi, kas tev bija jauni?

## 3. moduļa 2. nodaļas 2. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Pamani "zaļos karogus"!

**Aktivitātes veids:**

- Video
- Grupas diskusija

**Ilgums:** 25 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Klēpjdators ar interneta pieslēgumu
- Projektors un ekrāns
- Pildspalva un papīrs katrai grupai

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:** Šis izaicinājums palīdzēs pamanīt attiecību *zaļos karogus* — veselīgu un cieņpilnu attiecību pazīmes.

## Sagatavošanās (4 min)

- Sadali grupu mazākās grupiņās (maksimums 5 cilvēki katrā).
- Izdali katrai grupai pildspalvu un papīru.
- Pārlicinies, ka visi var skaidri redzēt ekrānu.

### 1. solis (5 min)

Noskatieties šo video par to, kā atšķirt veselīgas un neveselīgas attiecības: [Healthy vs Unhealthy Relationships](#) (Veselīgas un neveselīgas attiecības)

### 2. solis (3 min)

Izveido sarakstu ar 5 filmām, seriāliem vai grāmatām, kas tev ienāk prātā.

### 3. solis (8 min)

Mazās grupas pārrunā sekojošo:

- Vai šajos stāstos var pamanīt kādas veselīgas attiecības?
- Kuras no tām šķiet pareizas – tās, kurās redzama uzticēšanās un cieņa?
- Kādus zaļos karogus tu tajās pamanīji? Vai tas ir veids, kā viņi komunicē? Kā viņi dod viens otram telpu? Kā viņi atbalsta viens otru?

#### 4. solis (5 min)

Brīvprātīgie no katras grupas iepazīstina ar grupas diskusijā identificēto *zaļo karogu* sarakstu.

#### Papildu padomi:

- Aicini visus dalībniekus dalīties, taču nespied nevienu runāt.
- Ja mērķis ir iesaistīt diskusijā vairāk dalībnieku, uzrunā viņus vārdā, pavaicā, ko viņi domā vai kāds ir viņu viedoklis.
- Fizisks priekšmets, piemēram, pildspalva, var kalpot kā rīks, lai vairotu iesaistes sajūtu un vadītu grupas dinamiku.
- Jautājumi un diskusiju tēmas ir tikai ieteikumi.
- Pirms nodarbības vai tās laikā tu vari izveidot alternatīvus variantus, kas labāk atbilst tavas grupas dinamikai.
- Diskusiju tēmas dažiem dalībniekiem var būt jutīgas un provocējošas. Tāpēc esi gatavs/-a tikt galā ar negaidītiem situācijas pagriezieniem. Apzinies savas robežas un veidus, kā izvairīties no to pārkāpšanas. Dalībnieki var dalīties ar uzskatiem un pieredzi no sava tuvāko loka, kas var šķist satraucoši.
- Ir ļoti svarīgi pārtraukt mēģinājumus izsmiet vienam otru, aizvainot ar komentāriem un/vai jokiem, ņirgāties utt. Mēs nekad nezinām, kam dalībnieki savā dzīvē ir gājuši vai iet cauri, tāpēc ir ļoti svarīgi likt ikvienam justies atbalstītam un pieņemtam tādām, kāds viņš ir.

### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Kas ir tava vissvarīgākā veselīgu attiecību "receptes" sastāvdaļa (atsaucoties uz video)?
- Vai tev ir piemēri, kad viena vai vairākas lietas, ko esi izmantojis/-usi saskarsmē ar citiem, ir palīdzējušas stiprināt jūsu attiecības?

## 3. moduļa 2. nodaļas 3. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Pamani "sarkanos karogus"

**Aktivitātes veids:**

- Lomu spēles
- Diskusija
- Refleksija

**Ilgums:** 25 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Izdrukātas "situāciju" lapiņas traukā vai aploksnē
- Brīva vieta lomu spēlēm
- Flipčarts vai baltā tāfele un marķieri
- Izdrukāta vai projicēta vienkāršota "Varas un kontroles apļa" versija bērniem
- Pēc izvēles: izdrukas ar zaļo karogu piemēriem

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

## **Apraksts:**

Šajā saistošajā un praktiskajā nodarbībā skolēni mācīsies atpazīt "sarkanos karogus" attiecībās, izmantojot grupu uzdevumus un lomu spēles. Viņi reflektēs par to, kā vara un kontrole var izpausties ikdienas saskarsmē, un pētīs, kā aizstāt kaitīgu uzvedību ar cieņpilnu un veselīgu rīcību ("zaļajiem karogiem"). Šī aktivitāte attīsta emocionālo kompetenci, empātiju un pārlicību par savu robežu noteikšanu un citu atbalstīšanu.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi:**

### **Sagatavošanās**

- Sadali dalībniekus mazās grupās (līdz 4 dalībniekiem katrā).
- Izniedz katrai grupai trauku vai aploksnī ar attiecību situāciju kartītēm.
- Pārlicinies, ka visi dalībnieki saprot, kas ir sarkanie un zaļie karogi.
- Parādi un īsi paskaidro Varas un kontroles apli.

### **Varas un kontroles aplis (bērniem/pusaudžiem):**

Šis rīks palīdz izskaidrot, kā neveselīgas attiecības bieži ietver manipulācijas, greizsirdības, draudu vai izolācijas modeļus. Pārrunā dažus piemērus:

- Vainas apziņas radīšana vai vainošana: "Ja tu mani mīlētu, tu to darītu."
- Kontrolēšana, ko kāds velk mugurā vai ar ko tiekas.
- Likšana kādam justies vainīgam vai baidīties izteikt savu viedokli.

Skaidro, ka veselīgas attiecības balstās uz vienlīdzību, cieņu, atbalstu un uzticēšanos.

## 1. solis: Pamani sarkano karogu

Katra grupa izvelk kartīti un skaļi nolasa situāciju. Viņi pārrunā, vai tas ir *sarkanais* karogs (brīdinājuma zīme) vai *zaļais* karogs (veselīga uzvedība).

- "Tavs draugs pastāvīgi pārbauda tavu telefonu un jautā, kam tu raksti."

Sarkanais karogs: kontrolējoša uzvedība un uzticēšanās trūkums.

- "Tavs partneris atvainojas pēc katra strīda, bet turpina atkārtot to pašu sāpīgo uzvedību."

Sarkanais karogs: emocionāla manipulācija un viltus solījumi.

- "Klasesbiedrs pēc strīda izplata privātas lietas, ko tu viņam biji uzticējis."

Sarkanais karogs: uzticības nodevība un emocionāls kaitējums.

- "Tavs draugs ciena tavas robežas un neizdara spiedienu, kad tu atsaki kopīgu laiku pavadīšanu."

Zaļais karogs: cieņa un sapratne.

- "Tavs partneris kļūst dusmīgs, kad tu pavadi laiku ar citiem draugiem."

Sarkanais karogs: privātīpašnieciskums un sociālā izolēšana.

## **2. solis: Lomu spēles**

Grupas izvēlas vienu "sarkanā karoga" situāciju un to izspēlē. Pārējā klase vēro un mēģina identificēt sarkanos karogus šajā ainā.

## **3. solis: Sarkanā aizstāšana ar zaļo**

Katra grupa pārrunā, kā aina varētu mainīties, ja sarkanā karoga uzvedība tiktu aizstāta ar zaļo karogu. Pēc tam viņi īsi izspēlē vai apraksta "veselīgāko" versiju.

## **4. solis: Mediju refleksija**

Aicini skolēnus atcerēties stāstus, šovus vai grāmatas, ko viņi minēja iepriekšējā aktivitātē. Vai viņi tagad var atpazīt kādus sarkanos karogus šajos tēlos vai situācijās?

### **Pārrunājiet:**

- Kādas ir sajūtas, vērojot vai piedzīvojot toksisku uzvedību?
- Kādu atšķirību rada "zaļā karoga" izmaiņas?

## **Papildu padomi:**

- Mudini skolēnus piedalīties, bet nespied nevienu runāt. Izmanto vārdus saudzīgi, lai iesaistītu klusākos dalībniekus.
- Ja kāds jūtas neērti, piedāvā iespēju rakstīt, nevis runāt.
- Pielāgo lomu spēles, ja tās šķiet pārāk grūtas – aicini grupu sniegt ieteikumus vai improvizējiet kopā.
- Vienmēr nodrošini drošu un cieņpilnu vidi. Ja tēma kļūst pārāk jutīga, ieturi pauzi un pārbaudi, kā grupa jūtas.
- Atgādini skolēniem: viņi atrodas drošā vidē, un viss, ar ko šeit dalās, paliek šajā telpā.

## **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Vai vari nosaukt sarkanos karogus, ko esi ievērojis/-usi ikdienā vai internetā?
- Kā mums būtu jāreaģē, ja pamanām sarkanos karogus kāda cita attiecībās?
- Kas padara attiecības drošas, jautras un cieņpilnas?
- Kādas ir sajūtas, atbalstot draugu veselīgā veidā, viņu nenosodot?

## 3. moduļa 2. nodaļas 4. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Neveselīga uzvedība attiecībās

**Aktivitātes veids:**

- Reflektīvā lasīšana
- Diskusija

**Ilgums:** 25 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Izdrukāti vai projicēti īso stāstu eksemplāri
- Pildspalvas/markieri (ja stāsti ir izdrukāts)
- Pēc izvēles: pelēka "runas burbuļa" vizualizācija stāsta ierāmēšanai (lai signalizētu par bažām vai brīdinājumu)
- Krēsli izvietoti aplī vai sēdvietas mazās grupās diskusijai

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:**

Dalībnieki lasīs īsu izdomātu stāstu, kurā aprakstītas, iespējams, neveselīgas attiecības, un mācīsies atpazīt agrīnās brīdinājuma pazīmes (sarkanos karogus). Aktivitātes mērķis ir attīstīt kritisko domāšanu, empātiju un pārlicību par to, kā identificēt kontrolējošu vai emocionāli kaitīgu uzvedību attiecībās.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi:**

### **Iepazīstināšana ar tēmu**

Īsi paskaidro, ka attiecībām – gan romantiskām, gan draudzībai – ir jābūt drošām, cieņpilnām un līdzsvarotām. Šīs aktivitātes mērķis ir pamanīt, kad kaut kas varētu nešķist pareizi.

### **Izlasiet stāstu**

Izdaliet vai projicējiet stāstu "Vai es pārspīlēju?". Ļaujiet skolēniem to izlasīt klusi vai lasīt skaļi kopā.

"Vai es pārspīlēju?"

Tātad... es jau kādu laiku satiekos ar Džeju, un es nezinu... varbūt es vienkārši pārāk dramtizēju, bet pēdējā laikā kaut kas šķiet dīvaini.

Džejs agrāk bija ļoti jauks - vienmēr rakstīja man īsziņas, cik ļoti es viņam patīku. Bet tagad, ja es uzreiz neatbildu, viņš ļoti satraucas, un uzreiz raksta man tādas ziņas: "Kur tu esi??" vai "Vai tu mani ignorē?"

Viņam arī nepatīk mana labākā draudzene. Viņš teica, ka viņa ir liekule un cenšas mani noskaņot pret viņu, tāpēc es it kā pārstāju ar draudzeni pavadīt laiku. Tā vienkārši ir vieglāk.

Reizēm es mēģinu runāt par lietām, kas mani uztrauc, bet Džejs saka, ka esmu pārāk jūtīga vai pārspīlēju. Tad viņš sadusmojas un saka, ka man viņš nerūp, un beigās es atvainojos pat tad, ja neesmu pārliecināta, ka esmu kaut ko izdarījusi nepareizi.

Mēs tagad strīdamies biežāk. Un, kad es mēģinu par to runāt, Džejs vienkārši saka, ka es "vienmēr pārspīlēju" vai "vienmēr sāku drāmu".

Viņš jau nav ļauns vai kaut kas tamlīdzīgs... Es vienkārši jutos iestrēgusi. Bet varbūt attiecībās tas ir normāli?"

### **Pamaniet sarkanos karogus**

Aicini dalībniekus pasvītrot vai apvilkt tās stāsta daļas, kas šķiet kā brīdinājuma zīmes. Mudini viņus pierakstīt īsas piezīmes, ja kaut kas piesaista uzmanību.

### **Grupas diskusija**

Mazās grupās vai kopā ar visu klasi pārrunājiet pamanītos sarkanos karogus. Rosini dalībniekus dalīties tajā, kādas sajūtas stāsts viņos radīja un ko viņi teiktu draugam šādā situācijā.

### **Refleksija**

Aicini dalībniekus klusībā pārdomāt vai pierakstīt:

- Kādam būtu jāizskatās veselīgam atbalstam attiecībās?
- Ko tu darītu, ja draugs tev pastāstītu šādu stāstu?

### **Papildu padomi:**

- Izmanto neitrālu, nenosodošu valodu, kad dalībnieki dalās savā pieredzē vai viedokļos.
- Normalizē to, ka sarkano karogu atpazīšana var būt sarežģīta, īpaši tad, ja cilvēkam otrs ļoti rūp.
- Uzsver, ka emocionālā manipulācija ir kaitīga pat tad, ja tajā nav fiziskas vardarbības.
- Nomierini un apliecinī dalībniekiem, ka palīdzība vienmēr ir pieejama – caur uzticamiem pieaugušajiem, skolas sociālajiem pedagogiem vai palīdzības tālruniem.

### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Kuras stāsta daļas šķita neērtas vai satraucošas?
- Kāpēc stāsta varonis varētu justies nepārlicināts par to, kas notiek?
- Vai esi kādreiz ievērojis/-usi līdzīgas situācijas medijos vai reālajā dzīvē?
- Ko tu teiktu kādam, kurš jūtas "iestrēdzis" attiecībās?
- Kādas ir veselīgu attiecību pazīmes?

## 3. moduļa 2. nodaļas 5. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Esmu atbalstošs draugs: Noslēguma izaicinājums

**Aktivitātes veids:**

- Empātiju veicinoša refleksija
- Diskusija

**Ilgums:** 25 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Izdrukāti vai projicēti atbalsta sniegšanas padomi
- Papīrs un pildspalvas individuālajai refleksijai
- Flipčarts vai baltā tāfele grupas diskusijai
- Klusa, mājīga vide drošai sarunai

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:** Dalībnieki pētīs, kā cienījamā un nenosodošā veidā atbalstīt draugus, kuri atrodas neveselīgās vai toksiskās attiecībās. Šī nodarbība palīdz attīstīt empātiju, komunikācijas prasmes un izpratni par pieejamajām atbalsta sistēmām.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi:**

### **Ievads (2 min)**

Atgādini dalībniekiem, ka atbalsts draugam, kuram klājas grūti, nenozīmē problēmu atrisināšanu viņa vietā – tas nozīmē uzklaušāšanu, rūpju izrādīšanu un zināšanas par to, kur vērsties pēc palīdzības.

### **Padomu pārskatīšana (3 min)**

Izliec uz tāfeles vai izdali drukātus šos galvenos principus:

- Uzklausi bez nosodījuma
- Koncentrējies uz viņu sajūtām
- Piedāvā atbalstu, nevis izdari spiedienu
- Cieni viņu izvēles
- Zini, kur vērsties pēc palīdzības

Īsi paskaidro katru no tiem, minot noderīgus reakciju piemērus (piemēram: "Tā vietā, lai teiktu 'Vienkārši pamet viņu', tu varētu pateikt ko empātiskāku, piemēram: 'Tu neesi pelnījis/-usi tā justies – es esmu šeit, lai tevi atbalstītu.'") un aicini dalībniekus izdomāt savus atbilžu variantus.

### **Sasaiste ar iepriekšējo stāstu vai reālās dzīves kontekstu (5 min)**

Aicini dalībniekus atcerēties stāstu no iepriekšējās nodarbības ("Vai es pārspīlēju?") vai reflektēt par kādu, ko viņi ir redzējuši vai par ko dzirdējuši līdzīgā situācijā.

### **Refleksijas jautājumi (7 min)**

Dod dalībniekiem laiku rakstiski atbildēt uz šiem jautājumiem (individuāli vai pārrunājot pāros):

- Kādas pazīmes tev liek uztraukties par viņu?
- Kāds būtu atbalstošs un nenosodošs veids, kā uzsākt sarunu?
- Kas ir tā viena lieta, ko tu varētu pateikt, lai parādītu, ka tev rūp, neizdarot spiedienu?
- Pie kā tu varētu vērsties (skolotāja, psihologa, palīdzības tālruna), ja justu, ka tavš draugs ir briesmās?

### **Grupas diskusija un noslēgums (3 min)**

Aicini brīvprātīgos dalīties savās pārdomās. Uzsver, ka vienkārši mierīga un rūpīga klātbūtne var būt ļoti spēcīga. Stiprini pārliecību, ka no viņiem netiek gaidīts problēmas risinājums — pietiek ar to, ka viņi ir blakus ar empātiju.

### **Papildu padomi:**

- Normalizē to, ka ir grūti zināt, ko teikt, un dalībnieki var justies nepārliecināti – tas ir normāli.
- Stiprini izpratni, ka robežām ir nozīme: atbalstīt kādu nenozīmē uzņemties viņa sāpes uz sevi.
- Sagatavo aktuālu informāciju par vietējiem vai nacionālajiem palīdzības tālruniem, ja tas ir aktuāli.
- Mudini dalībniekus runāt ar uzticamu pieaugušo, ja viņi kādreiz uztraucas par draugu.

### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Kāpēc, tavuprāt, cilvēki paliek attiecībās, kurās viņi nejūtas labi?
- Kā mēs varam izrādīt rūpes, neliekot otram justies nosodītam vai piespiestam?
- Kas varētu atturēt kādu lūgt palīdzību, un kā mēs varētu to atvieglot?
- Kā praktiski izskatās "būšana blakus" kādam?

# KOPSAVILKUMS

Šī nodaļa ir vērsta uz to, lai palīdzētu jauniešiem atpazīt svarīgas gan veselīgu, gan neveselīgu attiecību pazīmes, identificējot "zaļos karogus" (pozitīva uzvedība) un "sarkanos karogus" (brīdinājuma zīmes). Tā iedziļinās tajā, kā sarkanie karogi — piemēram, kontrolējoša uzvedība, manipulācijas vai cieņas trūkums — laika gaitā var saasināties un pāraugt nopietnākās un potenciāli vardarbīgās situācijās, ja tie netiek risināti. Nodaļa sniedz praktiskus norādījumus, kā pamanīt šīs agrīnās brīdinājuma zīmes un rīkoties, lai novērstu kaitējumu. Papildus risku noteikšanai tajā tiek uzsvērtas emocionālās labklājības nozīme, veicinot cieņpilnu komunikāciju, empātiju un personīgo robežu noteikšanu. Izmantojot dažādus rīkus un refleksijas aktivitātes, dalībnieki saņem atbalstu, lai veidotu pašpārlicību un prasmes, kas nepieciešamas drošu, atbalstošu attiecību uzturēšanai un palīdzības meklēšanai, kad tas ir nepieciešams.

## **3. MODULIS, 3. NODAĻA**

### **Lieto gudri: Kā internets ietekmē mīlestību**

# TEORIJA

Jaunieši lielu daļu savas dzīves pavada tiešsaistē — sazinoties ar draugiem, pētot savu identitāti un patērējot saturu, kas veido priekšstatu par sevi un pasauli. Lai gan digitālā vide sniedz iespējas radošumam un saiknei, tā arī pakļauj jauniešus nereālistiskiem standartiem, dezinformācijai un pat kaitīgam saturam. Tiek lēsts, ka vidējais vecums, kurā bērni pirmo reizi saskaras ar pornogrāfiska rakstura saturu, ir 13 gadi. 10% ar šādu saturu saskaras pirms 9 gadu vecuma, bet 27% — pirms 11 gadu vecuma. Jaunatnes darbiniekiem un pedagogiem ir izšķiroša loma, palīdzot jauniešiem orientēties šajā vidē apzināti un pārlicināti.

Šajā nodaļā mēs analizēsim, kā sociālie mediji, influenceri un pornogrāfija veido mūsu priekšstatus par to, kādām jābūt attiecībām un ķermeņiem — un kā saglabāt realitātes sajūtu.

Kāpēc mums ir jārunā par pornogrāfiju?

73% aptaujāto pusaudžu vecumā no 13 līdz 17 gadiem ir skatījušies pornogrāfiju tiešsaistē, un vairāk nekā puse (54%) ziņoja, ka pirmo reizi to redzējuši līdz 13 gadu vecumam (Common Sense Media, "Teens and Pornography", 2023). Tas nozīmē, ka jaunieši to jau redz — bieži vien pirms viņi tam ir gatavi. Izvairīšanās no šīs tēmas viņus nepasargā; tas tikai liek viņiem mēģināt visu saprast pašiem, bieži vien izmantojot kaitīgus vai mulsinošus vēstījumus kā ceļvedi.

Pornogrāfija bieži kļūst par pirmo informācijas avotu par seksu, ķermeni un attiecībām. Taču lielākā daļa pornogrāfiskā satura nav veidota, lai izglītotu. Tajā parasti tiek rādīta iestudēta, nereālistiska un bieži vien agresīva uzvedība. Tā neatspoguļo patiesu intimitāti, cieņu vai piekrišanu. Ja mēs par to nerunājam, mēs atstājam tukšumu, ko aizpilda dezinformācija un mīti.

Atklāta saruna palīdz:

- Normalizēt radušos jautājumus.
- Nostiprināt veselīgus vēstījumus par robežām, piekrišanu un tamlīdzīgi.
- Veicināt kritisko domāšanu.
- Iedrošināt jauniešus.

Digitālās platformas, īpaši sociālie mediji, ir izstrādātas, lai piesaistītu uzmanību un mudinātu salīdzināt. Jaunie lietotāji bieži saskaras ar idealizētiem "perfektu" ķermeņu, attiecību un dzīvesveida attēliem — saturu, kas ir kūrēts, filtrēts un reti atspoguļo reālo dzīvi. Laika gaitā tas var ietekmēt ķermeņa tēlu, pašcieņu un emocionālo veselību.

Tajā pašā laikā arvien biežāk notiek saskarsme ar satraucošu vai vardarbīgu saturu. Pētījumi rāda, ka lielākā daļa pusaudžu tiešsaistē ir redzējuši reālas dzīves vardarbību, pat ja viņi to nav aktīvi meklējuši. Tas var izraisīt jutīguma zudumu (desensitizāciju), trauksmi vai kaitīgas uzvedības normalizēšanu.

Influenceru kultūra un algoritmu vadītas ziņu plūsmas situāciju padara vēl sarežģītāku. Lai gan daži influenceri ir pozitīvi paraugi, citi "patīk" un skatījumu medībās popularizē neveselīgus standartus vai riskantu uzvedību. Algoritmi bieži izvirza priekšplānā pašu sensacionālāko saturu, stiprinot galējības, nevis līdzsvaru.

Kritiskās digitālās pratības veidošana ir atslēga, lai palīdzētu jauniešiem.

Dalībnieki būtu jāmudina reflektēt par šādiem jautājumiem:

- Kas ir šī satura autors un ko viņš no manis vēlas?
- Vai šis saturs liek man justies iedvesmotam vai tieši pretēji – nedrošam par sevi?
- Vai es salīdzinu sevi ar kaut ko īstu vai ar kaut ko iestudētu?

Jo kritiskāk jaunieši uztver digitālo saturu, jo spēcīgāki viņi kļūst, lai aizsargātu savu labklājību un definētu savas vērtības pēc saviem noteikumiem.



## 3. moduļa 3. nodaļas 1. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** "Šaubu radīšanas" (*gaslighting*) atpazīšana

**Aktivitātes veids:**

- Dziesmu tekstu analīze
- Diskusija mazās grupās

**Ilgums:** 20 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Audio aprīkojums izvēlētās dziesmas atskaņošanai
- Izdrukātas dziesmu vārdu lapas
- Pildspalvas, marķieri
- Flipčarts vai baltā tāfele diskusijai

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:** Šajā uzdevumā dalībnieki tiek aicināti analizēt dziesmu tekstus, lai identificētu emocionālas manipulācijas un "*gaslighting*" piemērus. Aktivitāte mudina pētīt, kā valoda var tikt izmantota, lai noveltu vainu, padarītu otra jūtas par nebūtiskām un kropļotu realitāti. Tāpat dalībnieki mācās izprast šādas uzvedības ietekmi uz emocionālo labklājību un attiecībām, kā arī praktizē atbildes reakcijas uz manipulatīviem izteikumiem.

### **levads (5 min)**

Paskaidro, kas ir "*gaslighting*" (šaubu radīšana) – tā ir manipulēšana ar kādu, liekot šim cilvēkam apšaubīt savu uztveri, atmiņu vai emocijas.

### **Dziesmas klausīšanās (4 min)**

Atskaņo izvēlēto dziesmu, kurā dzirdami *gaslighting* mirkļi.

### **Dziesmas vārdu pārskatīšana (1 min)**

Izdali dziesmas vārdu lapas.

### **Analīze mazās grupās (5 min)**

Grupas lasa dziesmas vārdus un izceļ 2–3 manipulēšanas piemērus.

### **Dalīšanās grupā (10 min)**

Katra grupa nosauc piemērus, apraksta, kāpēc tie ir uzskatāmi par *gaslighting* un kādas sajūtas rodas, tos dzirdot.

## Papildu padomi:

- Izvēlies citātus, kuros skaidri redzama vainas novelšana vai noliegums.
- Uzsver emocionālo reakciju – kādas sajūtas varētu rasties, dzirdot šos vārdus.
- Normalizē diskomforta sajūtu un izcel paralēles ar reālo dzīvi (piemēram, frāzes "Tu esi pārāk jūtīgs/-a" vai "Tā nav mana vaina").

## Ieteicamie jautājumi diskusijai:

- Kuras frāzes tev šķita kā manipulācija un kāpēc?
- Kā šīs rindas lika tev justies: šaubīgam, nenovērtētam, apjukušam?
- Ko runātājs mēģina pārlikt uz klausītāju – atbildību? Emocijas? Realitāti?
- Vai esi redzējis/-usi līdzīgus modeļus reālajā dzīvē vai medijos?
- Kāda varētu būt skaidra un veselīga atbilde, ja kāds tev teiktu šādas lietas?
- Kā *gaslighting* manipulācijas atpazīšana palīdz aizsargāt tavu emocionālo labklājību vai attiecības?

## 3. moduļa 3. nodaļas 2. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Kas ir īsts, kas nē? (1. daļa: Mediji pret realitāti)

**Aktivitātes veids:**

- Gadījuma analīze
- Kritiskā domāšana
- Diskusija grupā

**Ilgums:** 25 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Stāsta izdruka vai projekcija uz ekrāna
- Marķieri, flipčarta papīrs

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:** Pornogrāfija tiešsaistē ir visur, taču tā nerāda, kā izskatās īsta mīlestība, cieņa vai piekrišana. Liela daļa šī satura ir vardarbīga, mākslīga vai vienpusēja.

Šī nodarbība palīdz dalībniekiem kritiski domāt par to, kā pornogrāfija var ietekmēt viņu priekšstatus par seksu, piekrišanu un attiecībām. Viņi pētīs, kā mediji kropļo realitāti un kā veidot veselīgākas gaidas. Nodarbība palīdz dalībniekiem izpētīt, kā pornogrāfija un mediji bieži vien sniedz sagrozītu attēlu par realitāti. Analizējot Lukas stāstu, dalībnieki sāks reflektēt par atšķirībām starp mediju attēlojumu un veselīgām attiecībām.

## **Aktivitāšu skaidrojums un uzdevumi**

### **Izlasi Lukas stāstu skaļi (3 min)**

Luka, 14 gadi, sāka skatīties porno savā telefonā pirms dažiem mēnešiem. Sākumā tas bija tikai ziņkārības dēļ - viņas draugi par to jokoja un pusdienu pārtraukumā dalījās ar saitēm. Bet tagad viņa ir pamanījusi kaut ko dīvainu. Cilvēku uzvedība pornogrāfijā sāk veidot viņas izpratni par to, ko viņa sagaida no flirtēšanas, randiņiem un pat skūpstīšanās. Viņa pieķer sevi pie domām, piemēram, "meitenēm vajadzētu uzvesties tā" vai "tā vienmēr vajadzētu izskatīties seksam".

Kādu dienu grupas čatā kāds atsūta video, kas Lukai liek justies neērti - tas ir rupjš un agresīvs. Visi smejas, bet viņa nezina, ko teikt. Viņa sāk domāt:

- Vai tas tiešām ir tas, ko cilvēki vēlas reālajā dzīvē?
- Ja visi to skatās, vai man vienkārši jāpiekrīt?
- Kāpēc es jūtos dīvaini par kaut ko tādu, ko mani draugi uzskata par smieklīgu?

## **Sadalīšanās 3 mazākās grupās un jautājumu piešķiršana katrai grupai (10 min)**

- Kāpēc pornogrāfija var sniegt cilvēkiem nepareizu priekšstatu par seksu, cieņu un attiecībām?
- Kādas ir atšķirības starp pornogrāfiju un reālās dzīves intimitāti?
- Kā nereālistiski mediji varētu veidot mūsu cerības attiecībā uz citiem?

## **Dalīšanās ar atbildēm**

### **Papildu padomi:**

- Uzsver, ka nav pamata kaunam – ziņkārība ir normāla parādība, taču korektai informācijai ir nozīme.
- Normalizē kritiskas sarunas par medijiem un seksu.

### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Kas tev Lukas stāstā šķita visnozīmīgākais?
- Kāpēc pornogrāfijā bieži tiek izlaistas tādas svarīgas lietas kā piekrišana?
- Kādas ir atšķirības starp to, ko mēs redzam pornogrāfijā, un to, kādām būtu jāizskatās reālās dzīves attiecībām?
- Ko mēs varam darīt, lai apšaubītu nereālistiskus uzskatus savā dzīvē?
- Kāpēc ir svarīgi uzdot jautājumus un runāt par lietām, kas šķiet mulsinošas vai nepareizas?
- Kā mēs varam atbalstīt viens otru, ja kāds jūtas neērti – pat grupu čatos vai tiešsaistes vidē?

## 3. moduļa 3. nodaļas 3. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Kas ir īsts, kas nē? (2. daļa: Lukas izvēļu izpratne)

**Aktivitātes veids:**

- Gadījuma analīze
- Uz empātiju balstīta refleksija
- Vērtību skaidrošana

**Ilgums:** 20 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Lukas stāsta izdruka vai projekcija uz ekrāna
- Marķieri, flipčarta papīrs

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:** Balstoties uz 1. daļu, šī nodarbība aicina dalībniekus iejusties Lukas lomā un reflektēt par emocionālo ietekmi. Tā palīdz rosināt dialogu par izvēlēm un skaidrot personīgās vērtības saistībā ar piekrišanu.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi:**

### **Īss atskats uz Lukas stāstu no 1. daļas (2 min)**

Atgādini dalībniekiem galvenos Lukas stāsta punktus, lai sagatavotos tālākai analīzei.

### **Darbs mazās grupās (10 min)**

- Kā pornogrāfija varētu ietekmēt Lukas domāšanas veidu par attiecībām un seksu?
- Ko tu darītu vai teiktu, ja būtu Lukas vietā?
- Kāda veida atbalsts Lukai varētu būt nepieciešams?

### **Dalīšanās ar grupu pārdomām (8 min)**

#### **Papildu padomi:**

- Stiprini empātiju un izvairies no kaunināšanas.
- Ļauj dalībniekiem vadīt sarunu, vienlaikus sekojot līdzī tās virzībai.

#### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Ko tu vēlētos, lai draugs pasaka Lukai?
- Kā mēs varam atbalstīt draugus, kuri saskaras ar mulsinošiem vēstījumiem par seksu vai identitāti?
- Kāpēc ir svarīgi godīgi runāt par robežām, piekrišanu un spiedienu?
- Kādas ir atšķirības starp to, ko mēs redzam pornogrāfijā, un to, kādām vajadzētu izskatīties reālās dzīves attiecībām?

- Ko mēs varam darīt, lai izaicinātu nereālistiskus uzskatus savā dzīvē?
- Kāpēc ir svarīgi uzdot jautājumus un runāt par lietām, kas šķiet mulsinošas vai nepareizas?
- Kā mēs varam atbalstīt viens otru, ja kāds jūtas neērti – pat grupu čatos vai tiešsaistes vidē?

## 3. moduļa 3. nodaļas 4. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Patiesība bez filtra

**Aktivitātes veids:**

- Mediju analīze
- Pašrefleksija
- Diskusija

**Ilgums:** 45–60 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Interneta pieslēgums un projektors
- YouTube video par ķermeņa tēlu (*body image*)
- Telefoni sociālo mediju plūsmas analīzei (pēc izvēles)

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:** Veicināt izpratni par to, kā sociālie mediji ietekmē priekšstatus par ķermeņa tēlu, un mudināt dalībniekus kritiski domāt par tiešsaistes saturu.

## **Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi:**

### **1. solis**

Noskatieties šo video par ķermeņa tēlu (10–20 min)

[Skaties šeit](#)

### **2. solis (15 min)**

Pēc video noskatīšanās vadi dalībnieku refleksijas diskusiju. Pajautā viņiem:

- Kas ietekmē to, kā mēs domājam, kā mūsu ķermeņiem būtu jāizskatās? Mudini viņus apsvērt tādas avotus kā ģimene, draugi, sociālo mediju platformas (piemēram, Instagram, TikTok, YouTube), reklāmas un populārā kultūra. Aicini dalībniekus godīgi padomāt par savu pieredzi.
- Kāds ir pirmais avots, kas viņiem personīgi nāk prātā? Tas var palīdzēt viņiem sākt saprast, no kurienes rodas viņu priekšstati par ķermeņa tēlu un vai šiem avotiem ir pozitīva vai negatīva ietekme.

### **3. solis (15 min)**

Aicini dalībniekus īsi pārlūkot savu sociālo mediju plūsmu (ja aktivitātes laikā ir atļauts lietot telefonus) vai padomāt par to, ko viņi parasti redz tiešsaistē.

## Diskusijas jautājumi:

- Kādi ķermeņa tipi parādās pirmajos ierakstos, reels vai video?
- Vai tie atspoguļo dažādas formas, izmērus un izskatu, vai arī lielākoties izskatās vienādi?
- Vai šie attēli nostiprina noteiktus dzimumu stereotipus?

Mudini dalībniekus dalīties novērojumos pāros vai mazās grupās, pēc tam atklāj kopīgu diskusiju visai grupai. Uzsver, cik svarīgi ir kritiski domāt par patērēto saturu un to, kā tas var ietekmēt paštēlu.

## Papildu padomi:

- Mudini uz atklātību, bet cieni privātumu.
- Tu vari piedāvāt apskatīt ķermeņa pozitīvismu (body-positive) veicinošus profilus:
  - @dydisnesvarbu – Giedre Valavičūte (Giedrē Valavičiūtē)
  - @meganjaynecrabbe – Megana Džeina Kraba (Megan Jayne Crabbe): Apvienotajā Karalistē dzīvojoša autore un aktīviste, kura veicina mīlestību pret sevi un sava ķermeņa pieņemšanu.
  - @thebirdspapaya – Sāra Nikola Lendrija (Sarah Nicole Landry): Atklāti runā par ķermeņa tēlu, mātišķumu, strijām un pašvērtējumu.

### **Ieteicamie jautājumi diskusijai:**

- Kā sociālie mediji maina mūsu priekšstatus par to, kas ir "normāls"?
- Kādu nelielu soli tu varētu spert jau šodien, lai atbalstītu pozitīvu ķermeņa paštēlu?
- Kuriem ķermeņa pozitīvisma (body positivity) kontiem tu seko vai vēlētos sekot?

## 3. moduļa 3. nodaļas 5. aktivitāte

**Nodarbības nosaukums:** Uzticies saviem instinktiem

**Aktivitātes veids:**

- Scenāriju analīze
- Problēmu risināšana

**Ilgums:** 20 minūtes

**Nepieciešamie materiāli un telpas prasības:**

- Aleksa stāsta izdrukā
- 3 soļu drošības plāna izdrukā
- Tiešsaistes drošības soļu saraksts
- Baltā tāfele vai diskusiju kartītes

**Grupas lielums:** Maksimums 30 cilvēki.

**Apraksts:** Šī nodarbība ir vērsta uz to, lai palīdzētu jauniešiem atpazīt tiešsaistes ievilināšanas (*grooming*) taktikas un zinātu, kā rīkoties, ja digitālajā saziņā viņi jūtas nedroši vai apjukuši.

## Aktivitātes skaidrojums un uzdevumi:

### 1. solis: Izlasiet un apspriediet scenāriju (5 min)

Nolasi grupai šo situāciju vai izvieto to visiem redzamā vietā:

Aleksis (14 gadi) internetā sāka sarakstīties ar kādu, kurš šķita tiešām jauks. Sākumā viņi runāja par mūziku, vaļaspriekiem un skolu – gluži kā draugi. Taču drīz vien šī persona sāka uzdot personīgākus un intīmākus jautājumus par Alekša ķermeni, sūtīja dīvainus komplimentus un lūdza Aleksi saglabāt viņu sarunas noslēpumā. Aleksis jutās apjucis un nebija pārliecināts, vai tas ir normāli vai droši.

Pajautā grupai:

- Kā, jūsuprāt, jūtas Aleksis?
- Vai šajā situācijā kaut kas liecina par "sarkanajiem karogiem" (brīdinājuma zīmēm)?
- Kāpēc Aleksis varētu nebūt pārliecināts par to, kā rīkoties tālāk?

### 2. solis: Brīdinājuma zīmju atpazīšana (5 min)

Vadi diskusiju par tiešsaistes ievilināšanu (grooming) un palīdzi dalībniekiem atpazīt nedrošas uzvedības pazīmes internetā. Tu vari tās uzskaitīt uz tāfeles:

- Persona vēlas sarunas paturēt noslēpumā.
- Viņi izdara spiedienu, lai tu kopīgotu fotoattēlus vai personisku informāciju.
- Viņi liek tev justies neērti, nobijušamies vai apjukušam.

### **Pajautā grupai:**

- Kāpēc, jūsuprāt, slepenība ir "sarkanais karogs" tiešsaistes sarunās?
- Kādas ir veselīgas robežas, sarunājoties ar kādu internetā?

### **3. solis: Iedrošini dalībniekus – ko tu vari darīt? (5 min)**

Iemāci dalībniekiem, kādus soļus viņi var veikt, ja kādreiz nonāktu līdzīgā situācijā kā Aleksis:

- Pārtrauc atbildēt un, ja iespējams, bloķē šo personu.
- Pastāsti uzticamam pieaugušajam – piemēram, vecākam, skolotājam vai skolas psihologam/sociālajam pedagogam.
- Atceries: vienmēr ir pareizi teikt "nē" un aizsargāt savu privātumu.
- Tu vari arī izspēlēt lomu spēles ar drošām atbildēm vai kopīgi izveidot sarakstu ar uzticamiem pieaugušajiem, pie kuriem viņi varētu vērsties.

### **4. solis: Refleksija (5 min)**

Aicini dalībniekus klusībā pārdomāt vai ierakstīt savās pierakstu kladēs:

- Vai tu kādreiz tiešsaistē esi juties neērti vai izjutis spiedienu?
- Ko tu darītu, ja kaut kas līdzīgs notiktu vēlreiz?

Atgādini grupai: Tava drošība ir vissvarīgākā. Nevienam nav tiesību likt tev justies nedroši vai manipulēt ar tevi, lai tu darītu kaut ko tādu, ko nevēlies.

## Papildu padomi :

- Uzsver konfidencialitāti un emocionālo drošību.
- Piemini ziņošanas sistēmas vai atbalsta kontaktus:
  - Ārkārtas gadījumi (steidzamas situācijas): Zvani 112.
  - Ziņojumi vai informācija ne-ārkārtas gadījumos: Apmeklē savas valsts vai vietējās policijas ziņošanas vietni (piemēram, Latvijā – portālu Mana Latvija vai izmanto lietotni "Mana Drošība").
  - Ziņošana par nelegālu vai kaitīgu saturu internetā (piemēram, bērnu seksuālu izmantošanu, tiešsaistes ievilināšanu vai kibernetiģāšanos): Izmanto savas valsts specializēto ziņošanas portālu (piemēram, Latvijā – [www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv)).
  - Emocionālais atbalsts un palīdzība mentālajai veselībai: Meklē nacionālos palīdzības tālruņus (Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111) vai apmeklē platformas emocionālā atbalsta resursiem (piemēram, Latvijā – [www.pusaudzucentrs.lv](http://www.pusaudzucentrs.lv) vai [www.skalbes.lv](http://www.skalbes.lv)).
- Izmanto sociālo mediju ziņošanas rīkus:
  - Mudini dalībniekus izmantot iebūvētās funkcijas, piemēram, "Ziņot" (Report), "Bloķēt" (Block) vai "Klusināt" (Mute) sociālo mediju platformās. Katrai platformai ir savas Kopienas vadlīnijas un drošības rīki – iepazīsties ar tiem.

## Ieteicamie jautājumi diskusijai:

- Kā kāds varētu mēģināt manipulēt vai "ievilināt" (*groom*) citu personu tiešsaistē?
- Kā mēs varam atšķirt veselīgu draudzību internetā no riskantas?
- Kāpēc ir tik grūti runāt par to, ja tiešsaistē kaut kas šķiet nepareizi?
- Kā mēs varam palīdzēt viens otram palikt drošībā digitālajā vidē?
- Kā mēs varam atbalstīt savus draugus, ja viņi tiešsaistē jūtas neērti vai nedroši?

# KOPSAVILKUMS

Šis modulis palīdz jauniešiem izprast, kā tiešsaistes saturs — jo īpaši pornogrāfija un sociālie mediji — var veidot viņu uzskatus par attiecībām, ķermeni un pašvērtējumu. Pētot izplatītākos mītus, mediju vēstījumus un digitālos ieradumus, dalībnieki mācās apšaubīt nereālistiskus attēlojumus un atpazīt, kā šie stāsti var ietekmēt uzvedību reālajā dzīvē.

Modulis veicina kritisko domāšanu un palīdz jauniešiem veidot pašpārliecinātību, izpratni un emocionālo drošību digitālajā vidē. Tas sniedz rīkus kaitīgu tiešsaistes modeļu atpazīšanai.

Galū galā modulis atbalsta jauniešus digitālās noturības veidošanā — sniedzot pārliecību, zināšanas un emocionālo drošību.

Šīs refleksijas jautājumus vari sagatavot kā atsevišķu darba lapu, ko dalībnieki var aizpildīt individuāli.

## PAŠREFLEKSIJAS DARBA LAPA

### DROŠĪBA INTERNETĀ

- Es zinu, kā ziņot par kādu vai bloķēt kādu, kurš man liek justies nedroši.
- Es divreiz apdomāju, pirms kopīgoju personīgas fotogrāfijas vai informāciju tiešsaistē.
- Manām lietotnēm ir iestatīta privātums, un es protu šos iestatījumus izmantot.
- Esmu runājis ar uzticamu pieaugušo, ja tiešsaistē esmu redzējis kaut ko tādu, kas šķitis nepareizs.

### ŠAUBU RADĪŠANA (GASLIGHTING) UN DIGITĀLĀ KONTROLE

- Es atpazīstu "sarkanos karogus", piemēram, ja kāds sagroza faktus, noliedz sevis teikto vai liek man apšaubīt savu atmiņu.
- Es zinu, ka nav pieņemami, ja kāds kontrolē to, ar ko es runāju vai ko es publicēju.
- Es uzticos savai intuīcijai, ja kāds tiešsaistē mēģina man likt justies vainīgam vai "trakam".
- Es zinu, ka varu ar kādu izrunāties, ja jūtos emocionāli manipulēts vai digitāli ietekmēts.

## PORNOGRĀFIJA UN SEKSUĀLS SATURS

- Es saprotu, ka pornogrāfija nav tas pats, kas reālās dzīves attiecības vai sekss.
- Es zinu, ka pornogrāfijā bieži tiek izlaista piekrišana, cieņa un emocionālā saikne.
- Esmu iemācījies(-usies), ka mana vērtība nav atkarīga no tā, cik "seksīgi" es izskatos vai uzvedos.
- Es jūtos labi, sakot "nē" seksuāla satura skatīšanai vai kopīgošanai.

## ĶERMEŅA TĒLS UN SOCIĀLIE MEDIJI

- Es atgādinu sev, ka liela daļa no tā, ko redzu tiešsaistē, ir filtrēts vai redīgēts saturs.
- Es sekoju cilvēkiem, kuri man liek justies pārlicinātam(-ai), nevis neaizsargātam(-ai) vai nepilnvērtīgam(-ai).
- Es nesalīdzinu savu ķermeni vai dzīvi ar to, ko redzu sociālajos medijos.
- Es zinu, ka mans ķermenis ir vērtīgs tieši tāds, kāds tas ir.

## KRITISKĀ DOMĀŠANA

- Es pamanu, kad saturs manā laika joslā liek man justies neērti, pat ja nezinu, kāpēc.
- Es apstājos, lai padomātu, vai kaut kas ir patiess, pārspīlēts vai radīts tikai uzmanības piesaistīšanai.
- Es uzdošu tādus jautājumus kā: "Kurš gūst labumu no šī ieraksta?" vai "Kādu vēstījumu tas patiesībā sniedz?".

# Resursi

Resurss 1

Resurss 2

Resurss 3

Resurss 4

# MENTORINGA VADLĪNIJAS





# 1. nodaļa

## Mentora loma

### Kas ir mentorēšana seksuālās veselības izglītībā?

Mentorēšana seksuālās veselības izglītībā ir atbalstošas attiecības, kurās tu vadi jauniešus-līderus viņu prasmju attīstīšanā, lai viņi spētu īstenot jēgpilnas un cieņpilnas diskusijas par seksuālās veselības tēmām ar saviem vienaudžiem. Tava loma apvieno tavu pieredzi un gudrību ar spēju pielāgoties grupas mainīgajām vajadzībām un apspriežamo tēmu jutīgajai dabai. Tu veido drošu vidi mācībām, vienlaikus veicinot neatkarību un personīgo izaugsmi.

### Tavi galvenie pienākumi

Kā mentors tu izmanto savu pieredzi un zināšanas, lai palīdzētu jauniešiem-līderiem, kuri sāk savu ceļu seksuālās veselības izglītībā. Tu jau esi saskāries ar līdzīgiem izaicinājumiem, un tavi ieskati ir izšķiroši, lai vadītu viņus šajos nenoteiktības brīžos. Tava pieredze ļauj sniegt atbilstošus padomus, izvirzīt reālistiskas gaidas un nodrošināt, ka jaunieši-līderi jūtas atbalstīti, uzņemoties šo atbildību.

Tava loma nav izplānot visu viņu vietā, bet gan vadīt viņus pa viņu pašu unikālo ceļu. Katrs jaunielis - līderis attīstīs savu unikālo pieeju, stilu un izpratni par materiālu. Kā mentors tu esi blakus, lai piedāvātu perspektīvu, iedrošinājumu un praktiskus padomus, kad tas nepieciešams. Tu arī palīdzēsi viņiem reflektēt par savu izaugsmi un sniegsi rīkus pilnveidei.

Papildus šai līdzgaitnieka lomai tu darbojies kā saikņu veidotājs – palīdzi jauniešiem-līderiem paplašināt viņu profesionālo tīklu, iepazīstinot viņus ar citiem pieredzējušiem izglītotājiem, jaunatnes darbiniekiem un jomas profesionāļiem. Šī tīklošanās ir būtiska daļa no viņu, kā vienaudžu līderu, attīstības.

Lai nodrošinātu veiksmīgas mentoringa attiecības, ir svarīgi saprast savas lomas robežas. Lūk, kas nav mentorēšana:

- **Neesi terapeits:** Tu neesi atbildīgs par terapijas sniegšanu vai dziļu emocionālu traumu risināšanu. Tava loma ir sniegt atbalstu, nevis ārstēt psiholoģiskas problēmas.
- **Neesi vecāks:** Lai gan tu vari sniegt padomus, tava loma nav aizstāt vecākus vai uzņemties vecāku autoritāti. Tu esi šeit, lai mentorētu, nevis audzinātu kā vecāks.
- **Neesi ārsts:** Tu neesi kvalificēts diagnosticēt medicīniskus stāvokļus vai sniegt medicīniskas konsultācijas. Tavs fokuss ir izglītības procesa vadīšana, nevis veselības aprūpes vai ārstēšanas nodrošināšana.
- **Neesi skolotājs:** Mentorēšana nav strukturētu mācību stundu vadīšana vai darbu vērtēšana. Tava loma ir sniegt vadību un atbalstu, kamēr jaunieši-līderi paši vada savu mācīšanās pieredzi.
- **Neesi draugs:** Lai gan atbalstoša un draudzīga izturēšanās ir būtiska, ir svarīgi saglabāt profesionālas mentora un mentorējamā attiecības. Draudzībai ir citas robežas un pienākumi.
- **Neesi uzraugs:** Tava loma nav kontrolēt vai komandēt. Tu esi šeit, lai sniegtu padomus, vadību un iedrošinājumu, nevis lai pārraudzītu uzdevumu izpildi vai veiktu mikromenedžmentu.

Izprotot šīs atšķirības, tu vari veidot spēcīgas, cieņpilnas mentora attiecības un radīt pozitīvu vidi izaugsmei.

Seksuālās veselības izglītība ir unikāls konteksts, kas prasa iekļautību, rūpes un cieņu. Tēmas, kuras tu pārrunāsi ar jauniešiem-līderiem, bieži vien ir personiskas un emocionāli piesātinātas. Tavai pieejai ir jānodrošina droša un iekļaujoša vide, kurā var notikt atklāts dialogs. Tas prasa arī kultūras jutīgumu, jo jauniešu vērtības un pieredze var ievērojami atšķirties.

Tavai mentora pieejai jābūt elastīgai, lai spētu tikt galā ar dažādajiem viedokļiem grupā, kā arī ar seksuālās veselības diskusiju dinamisko raksturu. Mentorēšanas laikā esi gatavs pielāgoties jauniem izaicinājumiem, tostarp grupas dinamikai, jutīgām sarunām un jauniešu-līderu personiskajam diskomfortam. Tavas uzmanības centrā vienmēr jābūt jauno līderu izaugsmei.

## 2. nodaļa

# Mentoru un mentorējamo attiecības seksuālās veselības izglītībā

### Izproti sava mentorējamā vajadzības

Jaunieši-līderi vecumā no 15 līdz 18 gadiem atrodas unikālā attīstības posmā, kurā viņi veido savu identitāti un tiecas pēc neatkarības. Lai gan viņi var labprāt uzņemt līdera lomu seksuālās veselības izglītībā, viņi bieži saskaras ar paššaubām un bailēm no nosodījuma. Kā mentors tu esi šeit, lai piedāvātu vadību, palīdzētu orientēties nezināmajā un atbalstītu viņu izaugsmi par pārliecinātiem, atbildīgiem izglītotājiem.

### Atceries:

- Motivācija un izaicinājumi: Jaunieši-līderi ir dabiski motivēti veidot saikni ar vienaudžiem, taču viņiem var būt grūtības ar pārliecību vai nedrošību, pasniedzot sensitīvu saturu.
- Atbalsts un neatkarība: Tu esi šeit, lai atbalstītu viņu attīstību, nevis izplānotu konkrēti visu viņu vietā. Veicini viņu izaugsmi, palīdzot attīstīt unikālo līderības stilu un prasmes.

## **Uzticības un attiecību veidošana**

Uzticība ir jebkuru attiecību pamats. Lai radītu drošu un atbalstošu vidi:

- Iepazīsti savu mentorējamo: Uzdod atvērtus jautājumus par viņa motivāciju, izaicinājumiem un mērķiem seksuālās veselības izglītībā. Izproti viņa personīgās intereses un bažas.
- Izveido drošu vidi: Mudini uz atklātu komunikāciju, daloties ar stāstiem no savas pieredzes, vienlaikus saglabājot profesionālismu. Atgādini, ka ir normāli paust šaubas un meklēt padomu.
- Uzticamība: Pildi solījumus un esi klātesošs, kad tas ir nepieciešams. Uzticamība un konsekvence veido paļāvību un stiprina saikni starp mentoru un mentorējamo.

## **Skaidru gaidu un robežu noteikšana**

Nosaki skaidras vadlīnijas jau pašā sākumā:

- Pārrunā lomas un gaidas: Esi tiešs un konkrēts attiecībā uz savu mentora lomu, izrunā ko var gaidīt no tevis un ko tu gaidi no mentorējamā. Tas ietver saziņas veidus, tikšanās grafikus un jomas, kurās mentorējamajam varētu būt nepieciešams papildu atbalsts.

- Saglabā profesionālās robežas: Tu esi līdzgaitnieks, nevis konsultants vai draugs. Skaidri norādi, ka tava loma ir atbalstīt mentorējamā līderības izaugsmi, nevis sniegt personīgās konsultācijas vai veikt darba uzraudzību.
- Sadarbība: Iesaisti savu mentorējamo mērķu izvirzīšanas procesā, nodrošinot, ka tiek ņemts vērā viņu viedoklis un vēlmes. Šāda sadarbības pieeja liek viņiem justies līdzatbildīgiem par savu attīstību.

### **Komunikācijas metodes darbam ar jauniešiem-līderiem**

Strādājot ar jutīgām tēmām, jauniešiem-līderiem ir nepieciešamas komunikācijas stratēģijas, kas viņus iedrošina un respektē viņu pieaugošo autonomiju:

- Iedrošini reflektēt: Lūdz viņu viedokli, pirms piedāvā risinājumus. Izmanto reflektīvus jautājumus, lai palīdzētu viņiem kritiski domāt par izaicinājumiem.
- Praktizē aktīvo klausīšanos: Nodrošini, ka viņi jūtas uzklusīti, aktīvi klausoties un uzdodot precizējošus jautājumus. Tas palīdz viņiem pašiem apstrādāt domas un konceptus skaidrāk.
- Respektē komunikācijas vēlmes: Daži jaunieši-līderi var dot priekšroku tiešām, strukturētām sarunām, savukārt citiem var būt nepieciešams laiks, lai "iesildītos". Pielāgo savu pieeju, lai tā atbilstu viņu komforta līmenim un saziņas stilam.

## SMART mērķu izvirzīšana un attīstības atbalstīšana

Mērķu izvirzīšana sniedz virzienu un motivāciju jauniešiem-līderiem. Izmanto SMART ietvaru, lai palīdzētu viņiem izveidot mērķus savai izaugsmei seksuālās veselības izglītībā:

- SPECIFIC (Specifisks) – skaidri definēts un saprotams.
- MEASURABLE (Mērāms) – ar noteiktiem kritērijiem progresa izvērtēšanai.
- ACHIEVABLE (Sasniedzams) – reālistisks, ņemot vērā pieejamos resursus un prasmes.
- RELEVANT (Atbilstošs) – būtisks jaunieša-līdera lomai un kopējiem mērķiem.
- TIME-BOUND (Laikā ierobežots) – ar noteiktu izpildes termiņu.

Īstermiņa mērķi - ilgtermiņa mērķi: Sabalansē tūlītēju prasmju apguvi (piemēram, iemācīties vadīt diskusijas par piekrišanu) ar ilgtermiņa vīziju (piemēram, kļūt par pārliecinātu fasilitētāju lielākām grupām).

Sarežģītu mērķu sadalīšana: Palīdzi jauniešiem-līderiem sadalīt plašus mērķus mazākos, praktiski īstenojamos soļos. Piemēram, ja viņi vēlas uzlabot grupas vadību, sadali to konkrētās darbībās, kā konfliktu risināšana, līdzdalības veicināšana un fokusa noturēšana.

Pārskatīšana un pielāgošana: Regulāri izvērtē viņu progresu un, ja nepieciešams, pielāgo mērķus. Svini sasniegumus, lai cik mazi tie būtu, un uztver neveiksmes kā mācīšanās iespējas.

## Mentoringa tikšanās

Tikšanās struktūra un biežums mainīsies atkarībā no tava jaunieša-līdera vajadzībām:

- Tikšanās biežums: Jauniem līderiem iknedēļas tikšanās var būt ļoti noderīgas, savukārt pieredzējušākiem līderiem var pietikt ar retākām saziņas reizēm. Nodrošini, lai izvēlētais grafiks būtu ilgtspējīgs jums abiem.
- Tikšanās formāti: Apvieno formālas tikšanās mērķu izvirzīšanai un atgriezeniskajai saitei ar neformālām sarunām, lai veicinātu dabisku un atklātu komunikāciju. Apsver aktivitātes brīvā dabā vai diskusijas pēc nodarbībām, lai padarītu tikšanās saistošākas un nepiespiestākas.
- Darba kārtība un elastība: Uzturi vienkāršu darba kārtību, lai tikšanās būtu mērķtiecīgas, taču saglabā pietiekamu elastību, lai risinātu aktuālās vajadzības. Parasti darba kārtības punkti ietver progresu izvērtēšanu, saskarsmi ar izaicinājumiem un turpmākos plānus.

## Atbalsta tīkla veidošana

Kā mentors tu spēlē izšķirošu lomu, palīdzot jauniešiem-līderiem paplašināt viņu kontaktu loku. Iepazīstini viņus ar citiem pedagogiem, jaunatnes darbiniekiem un resursiem, kas var uzlabot viņu mācīšanos un attīstību. Šādu kontaktu veidošana nodrošina viņiem plašāku atbalsta sistēmu, veicinot nepārtrauktu profesionālo izaugsmi.

## 3. nodaļa

# Mentoru komunikācijas stratēģijas

Komunikācija ir mentora lomas pamatā. Tev ir jārada vide, kurā jaunieši-līderi jūtas droši izpausties un apspriest jebkādas grūtības, ar kurām viņi saskaras.

Aktīvā klausīšanās: Pievērs ciešu uzmanību tam, ko tavi mentorējamie saka. Atbildi pārdomāti un atspoguļo viņu bažas, lai parādītu, ka tu viņus sadzirdi un saproti.

Reflektīvie jautājumi: Veicini pašrefleksiju, uzdodot atvērtus jautājumus, piemēram: "Kā tu jūties, apspriežot šo tēmu?" vai "Kādas stratēģijas tev varētu palīdzēt efektīvāk iesaistīt grupu?".

Konstruktīva atgriezeniskā saite: Sniedz atgriezenisko saiti, kas ir gan specifiska, gan praktiski lietojama. Sniedzot konstruktīvu kritiku, sabalansē to ar pozitīvu pastiprinājumu, lai motivētu mentorējamo.

## Saskaņas un uzticības veidošana

Radi vidi, kurā mentorējamie var dalīties savās grūtībās bez bailēm no nosodījuma. Mudini uz atklātu, godīgu dialogu un esi caurredzams savā atgriezeniskajā saitē.

## Komunikācija ar vecākiem un sabiedrību

Seksuālās veselības izglītība bieži izraisa bažas vecākos un sabiedrībā. Ir izšķiroši šīm sarunām pieiet ar empātiju, izpratni un fokusu uz visaptverošas izglītības sniegtajiem ieguvumiem.

### **Mērķa skaidrošana:**

- Vecākiem: "Šīs izglītības mērķis ir palīdzēt jauniešiem pieņemt informētus, atbildīgus lēmumus par savu ķermeni, attiecībām un labklājību. Mēs viņus apbruņojam ar zināšanām, kas sniedz spēku droši uzsākt pieaugušo dzīvi."
- Sabiedrībai: "Seksuālās veselības izglītība sniedz pusaudžiem rīkus, lai izprastu savu ķermeni, cienītu citus un veidotu veselīgas attiecības. Runa nav par kādas konkrētas uzvedības veicināšanu, bet gan par to, lai viņiem būtu nepieciešamā informācija sevis pasargāšanai."

## **"Shitstorm" jeb krīzes stratēģijas (rīcība asas pretreakcijas gadījumā)**

Saskaroties ar asu kritiku vai publiskiem uzbrukumiem, ir svarīgi saglabāt profesionalitāti un skaidru vēstījumu:

- Saglabā mieru: Kad saskaries ar kritiku (piemēram, apsūdzībām par "nepiemērota satura" mācīšanu), paliec nosvērts un koncentrējies uz faktiem.
- Pārveido diskusijas ietvaru: "Mūsu mērķis ir samazināt veselības riskus, piemēram, STI, nevēlamu grūtniecību un emocionālu pārdzīvojumu risku, mācot pusaudžiem par piekrišanu, cieņu un veselīgām attiecībām."
- Izmanto pierādījumus: Atsaucies uz pētījumiem, kas apliecina, ka visaptveroša seksuālās veselības izglītība nodrošina labākus veselības rādītājus, tostarp mazāku STI izplatību, veselīgākas attiecības un pusaudžu grūtniecības gadījumu samazināšanos.
- Aicini uz dialogu: Radi iespējas satrauktiem vecākiem vai kopienas locekļiem uzzināt vairāk par programmu un uzdot jautājumus. Tas var palīdzēt kļiedēt mītus un veicināt uzticēšanos.

## **Atbalsts jauniešiem-līderiem darbā ar jutīgām tēmām**

Izaicinājumi, ar kuriem saskaras jaunieši-līderi

Jaunieši-līderi var izjust diskomfortu vai nedrošību, skarot jutīgus jautājumus. Tava, kā mentora, loma ir vadīt viņus cauri šiem izaicinājumiem.

- **Sensitīva tematika:** Daudziem jauniešiem-līderiem grūtības sagādās tādas tēmas kā seksuāla vardarbība, LGBTQ+ jautājumi un piekrišana. Nodrošini viņus ar rīkiem, lai viņi spētu vadīt šīs diskusijas mierīgi un ar cieņu.
- **Sagatavošanās:** Piedāvā viņiem resursus un ietvarus, kā pieiet sarežģītām tēmām (piemēram, "špikerus" diskusiju vadīšanai par piekrišanu vai dzimumidentitāti).
- **Prakse:** Iedrošini izspēlēt lomu spēles, lai palīdzētu jauniešiem-līderiem mēģināt vadīt šīs tēmas, pirms viņi ar tām saskaras reālās situācijās.

## **Grupas dinamikas vadīšana**

Dažās grupās var būt skaļāki dalībnieki nekā citās, vai arī var rasties domstarpības. Apmāci jauniešus-līderus vadīt šo dinamiku, izmantojot šādus paņēmienus:

**Līdzdalības veicināšana:** Izmanto tādas stratēģijas kā pāru diskusijas vai diskusijas mazās grupās, lai nodrošinātu, ka ikvienam ir iespēja izteikties.

**Traucējošas uzvedības novēršana:** Vienaudžu līderiem jābūt sagatavotiem un jāzin, kā rīkoties traucēšanas vai nepiemērotu komentāru gadījumā tā, lai tiktu saglabāta grupas cieņa un fokuss.

Mentoriem jābūt gataviem palīdzēt jauniešiem-līderiem orientēties sarežģītās situācijās. Dažas problēmu risināšanas metodes ietver:

- Scenārijos balstīta problēmu risināšana: Iepazīstini jauniešus-līderus ar reālām dzīves situācijām un lūdz viņiem izdomāt, kā viņi rīkotos šādā gadījumā.
- Stresa vadības metodes: Jaunieši-līderi var justies pārslogoti. Māci viņiem relaksācijas vingrinājumus vai tādas metodes kā dziļā elpošana vai apzinātība (*mindfulness*) stresa pārvarēšanai.
- Atbalstoša atgriezeniskā saite: Kad jaunieši-līderi saskaras ar izaicinājumiem, sniedz atgriezenisko saiti, kas stiprina viņu pašpārliecību. Koncentrējies uz to, kas izdevās labi, un pēc tam sniedz praktiskus padomus uzlabojamajām jomām.

## 4. nodaļa

# Krīzes vadība un atbalsts

### Krīzes situāciju atpazīšana

Tev kā mentoram ir svarīgi spēt paredzēt un atpazīt brīžus, kad jaunietis-līderis vai seksuālās veselības izglītības nodarbības dalībnieks varētu saskarties ar emocionālām grūtībām vai kad viņam ir nepieciešama tūlītēja uzmanība. Ņemot vērā tēmu jutīgo dabu, daži var piedzīvot emocionālu pārdzīvojumu vai atklāt personisku pieredzi, kas prasa steidzamu rīcību.

### Emocionāls pārdzīvojums

Diskusijās par seksuālo veselību jaunieši-līderi vai dalībnieki bieži var justies satraukti vai pārstimulēti. Emocionālā pārdzīvojuma pazīmes var ietvert:

- Trauksme: dīdīšanās, nemierīgas kustības vai nespēja koncentrēties uz diskusiju.
- Noslēgšanās: klusēšana, izvairīšanās no acu kontakta vai pašizolēšanās no grupas.
- Raudulīgums: raudāšana vai redzams satraukums jutīgu tēmu apspriešanas laikā.

Ja pamani kādu no šīm pazīmēm, sniedz tūlītēju atbalstu. Izveido privātu telpu, kurā persona var izpaust savas jūtas bez nosodījuma. Apliecinī, ka justies satrauktam ir normāli, un iedrošini dalīties domās vai paņemt pārtraukumu, ja tas nepieciešams.

Ievēro un apstiprini, jeb "validē" radušās emocijas un palīdzi atgūt fokusu, nodrošinot resursus, ja nepieciešams turpmāks atbalsts.

## **Vardarbība un traumatiska pieredze**

Diskusijas par tādām tēmām kā piekrišana, attiecības vai seksuālā veselība dažkārt var novest pie tā, ka jauniešis-līderis vai dalībnieks atklāj pagātnes traumu vai piedzīvotu vardarbību. Ja tas notiek, ir būtiski reaģēt mierīgi un atbildīgi:

- **Nomierini un pieņem:** Apliecinī, ka viņi ir drošībā un ka bija vajadzīga drošme, lai tajā dalītos. Apstiprini viņu pieredzi, neizdarot spiedienu, lai uzzinātu vairāk detaļu.
- **Ievēro protokolu:** Pārlicinīes, ka ievēro atbilstošās procedūras ziņošanai par vardarbību vai profesionālas palīdzības meklēšanai. Vienmēr iesaisti uzticamu pieaugušo vai konsultantu, jo viņi ir apmācīti rīkoties šādos gadījumos.
- **Nodrošini resursus:** Sniedz informāciju par atbalsta dienestiem, piemēram, palīdzības tālruniem, konsultāciju centriem vai vietējām organizācijām, kas specializējas palīdzības sniegšanā no seksuālās vardarbības cietušajiem.

Apzinies, ka jaunieši-līderi un dalībnieki nāk no dažādām vidēm un viņiem var būt atšķirīga pieredze, vērtības un komforta līmenis, apspriežot seksuālās veselības tēmas. Esi vērīgs pret viņu personīgajām robežām un sniedz viņiem telpu, lai viņi varētu iesaistīties savā tempā. Dažos gadījumos kultūras vai ģimenes uzskati var ietekmēt to, cik ērti viņi jūtas ar noteiktām tēmām, tāpēc galvenais ir pielāgot savu pieeju ar izpratni.

### **Soļi, kas jāveic krīzes situācijā**

- **Tūlītēja rīcība:** Ja jaunietis-līderis vai dalībnieks atklāj piedzīvotu vardarbību vai atrodas emocionālā pārdzīvojumā, uzklausi viņu empātiski un pārlicinies, ka viņš atrodas drošā vidē.
- **Atbilstošo iestāžu iesaistīšana:** Zini, kad iesaistīt konsultantus, psihologus vai vietējās iestādes. Sniedz jauniešiem-līderiem skaidras norādes, kā ziņot par bažām, vienlaikus saglabājot konfidencialitāti.
- **Pārlicinies pēc tam:** Kad krīze ir novērsta, pārlicinies, ka jaunietim-līderim vai dalībniekam ir pieejami nepieciešamie resursi (piemēram, konsultāciju pakalpojumi, bērnu aizsardzība).

## Kur meklēt palīdzību

Vietējie resursi: Sagatavo uzticamu vietējo pakalpojumu sarakstu, piemēram:

- Palīdzības tālruņi seksuālas vardarbības gadījumos: (piemēram, Centrs MARTA, Centrs "Dardedze" u.c.)
- Mentālās veselības konsultāciju pakalpojumi: (piemēram, Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111; biedrība "Skalbes" vai Bērnu un pusaudžu resursu centri).
- Bērnu aizsardzības iestādes: (piemēram, Bērnu aizsardzības centrs vai vietējā bāriņtiesa).
- Kopienas organizācijas jauniešiem: (piemēram, vietējie jauniešu centri vai specializētas NVO).

Nodrošini, lai šie resursi būtu viegli pieejami un atbilstoši kopienai, kurā strādā.

## 5. nodaļa

# Atsauksmes un pārdomas

### Efektīvas atgriezeniskās saites sniegšana

Atgriezeniskā saite ir izšķiroši svarīga jauniešu-līderu izaugsmei un attīstībai seksuālās veselības izglītībā. Tā palīdz viņiem pilnveidot fasilitēšanas prasmes, vairo pašpārliecību un uzlabot spēju vadīt jutīgas diskusijas. Izmanto šādas stratēģijas, lai sniegtu konstruktīvu un motivējošu atgriezenisko saiti:

- "Hamburgera" metode: Sāc, izceļot kaut ko pozitīvu par nodarbību, piemēram, to, cik labi jaunietis-līderis iesaistīja grupu. Pēc tam pievērsies uzlabojamajām jomām, piemēram, veidiem, kā padarīt nodarbību iekļaujošāku vai kā pielāgot nodarbības tempu. Nobeidz ar iedrošinājumu un apliecinājumu par viņu potenciālu turpmākai izaugsmei.
- Konkrētība: Tā vietā, lai sniegtu vispārīgu atsauksmi, koncentrējies uz specifiskiem nodarbības aspektiem. Piemēram, nevis sakot "Tev labi sanāca", bet sakot "Tu lieliski izskaidroji piekrišanas jēdzienu un to, kā tas izpaužas reālās dzīves situācijās". Konkrēta atgriezeniskā saite ir praktiski izmantojama un sniedz skaidras norādes uzlabojumiem.

## **Piemērs "Burgera" metodei praksē**

Pozitīvais: "Man ļoti patika, kā tu nodarbības sākumā izmantoji flipčartu, lai vizualizētu grupas noteikumus – tas uzreiz radīja drošu vidi."

Uzlabojamais: "Es pamanīju, ka pie tēmas par stereotipiem daži dalībnieki kļuva ļoti skaļi. Nākamreiz tu varētu izmēģināt 'klusuma pauzi' vai pajautāt viņu viedokli individuāli, lai atgūtu kontroli pār grupas dinamiku."

Pozitīvais noslēgums: "Kopumā tev ir dabisks talants uzrunāt vienaudžus, un esmu pārlicināts, ka ar katru reizi tu jutīsies arvien drošāk, vadot šīs sarežģītās sarunas."

Uz mērķi vērsta atgriezeniskā saite: Palīdzi jauniešiem-līderiem izvirzīt SMART mērķus, lai sekotu viņu progresam galvenajās vadīšanas prasmēs, piemēram, uzlabojot komunikāciju par jutīgām tēmām, vadot grupas dinamiku vai palielinot dalībnieku iesaisti.

Mērķa piemērs: "Līdz nākamā mēneša beigām es novadišu nodarbību par piekrišanu, izmantojot trīs jaunas aktivitātes, lai iesaistītu dalībniekus grupas diskusijās."

### Pašrefleksijas veicināšana

Pašrefleksija ir būtiska mācīšanās procesa sastāvdaļa jauniešiem-līderiem. Tā mudina viņus novērtēt savu izaugsmi, izprast stiprās puses un identificēt uzlabojamās jomas. Šeit ir daži vadošie jautājumi pašrefleksijai:

- Kas nodarbības laikā izdevās labi un kāpēc?
- Pārdomā, kuri nodarbības aspekti bija veiksmīgi, piemēram, cik efektīvi tu izskaidroji sarežģītas tēmas, kā drošs sekss, piekrišana vai seksuālā orientācija.
- Apsver, kas palīdzēja šiem brīžiem izdoties – vai tas, kā tu skaidroji, vai tas, cik labi tu iesaistīji dalībniekus.

- Kā tu juties, pieskaroties noteiktām tēmām? Ko tu nākamreiz darītu citādāk?
- Pārdomā, kā tu tiki galā ar tādām jutīgām tēmām kā seksuāla vardarbība vai LGBTQ+ tiesības. Vai bija diskomforta vai vilcināšanās brīži? Reflektē par to, kā tu vadīji šīs sajūtas un kādus pielāgojumus tu varētu veikt, lai nākotnē justos pārlicinātāks un labāk sagatavojies.
- Kā tu vari uzlabot savas grupas vadības vai fasilitēšanas prasmes? Izvērtē, kā tu vadīji grupu diskusiju laikā, īpaši saskaroties ar pretējiem viedokļiem vai neērtām tēmām.
- Kādas stratēģijas tu vari izmantot, lai radītu iekļaujošāku un cieņpilnāku vidi? Piemēram, vai tu varētu iekļaut vairāk interaktīvu aktivitāšu vai mainīt veidu, kā tu uzrunā jutīgus jautājumus, lai ikviens dalībnieks justos uzklauts?

## 6. NODAĻA

### Papildu resursi

Nodrošini papildu resursus gan mentoriem, gan jauniešiem-līderiem, lai paplašinātu viņu zināšanas un prasmes:

- Raksti un grāmatas par efektīvu mentoringu, seksuālās veselības izglītību un līderību.
- Mācību semināri vai tiešsaistes kursi, lai tālāk attīstītu fasilitēšanas un līderības prasmes.
- Vietējie atbalsta resursi garīgās veselības, seksuālās veselības un neatliekamās palīdzības dienestu jomā.



# VIENAUDŽU LĪDERU APMĀCĪBU VADLĪNIJAS

# IEVADS

Esat sveicināti vienaudžu līderu apmācību vadlīnijās seksuālās veselības izglītībā. Šīs vadlīnijas ir paredzētas jauniešu-līderiem un izglītotājiem, kuri vadīs diskusijas par seksuālās veselības tēmām ar pusaudžiem vecumā no 15 līdz 18 gadiem.

Atšķirībā no tradicionālās mācīšanas, vienaudžu vadīta fasilitēšana ir vērsta uz tādas vides radīšanu, kurā jaunieši var iesaistīties, dalīties un mācīties viens no otra. Kā vienaudzis-fasilitators tu neesi tikai "skolotājs", bet gan vadītājs, kurš atbalsta savus vienaudžus, orientējoties jutīgās un personiskās tēmās, kas saistītas ar seksuālo veselību. Turpmākās nodaļas sniegs tev praktiskus rīkus, tehnikas un stratēģijas, lai veicinātu jēgpilnas diskusijas, vadītu grupas dinamiku un mudinātu mācīties caur praktisku pielietojumu reālajā dzīvē.

# 1. nodaļa

## **Vienaudžu vadītas fasilitēšanas pamati seksuālās veselības izglītībā**

### **Kāpēc vienaudžu vadīta fasilitēšana ir svarīga**

Vienaudžu vadīta fasilitēšana ir efektīva, jo jaunieši vieglāk atrod kopīgu valodu ar saviem vienaudžiem. Viņiem ir līdzīga pieredze un viņi izprot viens otra izaicinājumus, kas atvieglo iesaistīšanos diskusijās par tādām jutīgām tēmām kā piekrišana, attiecības un seksuālā veselība. Šī pieeja, kurā galvenais ir vienaudzis-līderis, veicina drošu un cieņpilnu vidi, mudinot uz atklātu dialogu un palīdzot mazināt stigmatu ap šiem jautājumiem.

### **Tava loma kā vienaudzim-līderim**

Kā vienaudzim-līderim (vai jaunietim-līderim) tava galvenā loma ir radīt drošu un iekļaujošu telpu, kurā ikviens jūtas ērti dalīties. Tu esi tur, lai vadītu sarunu, nevis tajā dominētu. Tu sniegsi precīzu informāciju, veicināsi līdzdalību un pārlicināsies, ka ikvienam ir iespēja tikt uzklausītam. Tava loma ir iedrošināt citus pētīt šīs tēmas kopā, vienlaikus atbalstot viņus pašiem savu atbilžu meklēšanā.

Tavi galvenie pienākumi:

- Diskusiju vadīšana: Uzturi sarunas cieņpilnas un mērķtiecīgas, palīdzot novirzīt grupu atpakaļ pie tēmas, kad tas nepieciešams.
- Atbalsta sniegšana: Mudini klusākos dalībniekus izteikties un dalīties, izmantojot tādas metodes kā darbs mazās grupās vai diskusijas pāros.
- Uzticības veidošana: Nosaki pamatnoteikumus cieņpilnam dialogam un konfidencialitātei. Kad cilvēki jūtas droši, viņi labprātāk iesaistīsies.

Tev nav jāzina visas atbildes; tā vietā tu palīdzi radīt vidi, kurā vienaudži var atklāti diskutēt un mācīties kopā.

### **Vienaudžu iedrošināšana**

Tava loma ir arī iedrošināt savus vienaudžus pētīt sarežģītas tēmas savā tempā. Aicini viņus domāt kritiski un uzdod atvērtā tipa jautājumus, piemēram:

- "Ko tev nozīmē piekrišana?"
- "Kā mēs varam pārliecināties, ka pieņemam informētus lēmumus par savu seksuālo veselību?"

Vadot sarunu un veicinot patstāvīgu domāšanu, tu palīdzi ikvienam justies pārliecinātākam, apspriežot seksuālās veselības tēmas un pieņemot pamatotus lēmumus.

## Visa pamatā uzticība un drošība

Pirms var notikt jebkāda patiesa vienaudžu mācīšanās, tev ir jārada vide, kurā jaunieši jūtas droši atvērties un būt neaizsargāti, pieļaut kļūdas un godīgi dalīties savās domās. Ārtelpu apstākļos šī psiholoģiskā drošība kļūst vēl svarīgāka, jo dalībnieki bieži saskaras ar fiziskiem izaicinājumiem, kas var likt viņiem justies neaizsargātiem vai nedrošiem.

Sāc katru nodarbību, kopā ar savu grupu nosakot un atgādinot sadarbības pamatnoteikumus. Ļauj viņiem pašiem piedalīties tādas vides izveidē, kurā ikviens jūtas uzklauts un cienīts.

Atceries: kad cilvēki jūtas droši, viņi labprātāk mācās viens no otra.

Noteikumi var ietvert:

- Aktīva klausīšanās
- Mācīšanās vienam no otra
- Bez-nosodījuma zona
- Kopīgi izaicinājumi
- Savstarpējs atbalsts
- Kļūdīšanās ir iespēja mācīties

## 2. nodaļa

# Būtiskas seksuālās veselības diskusiju veicināšanas metodes

### Drošas vides radīšana

Drošas un iekļaujošas telpas izveide ir atslēga uz veiksmīgu vienaudžu vadītu fasilitēšanu seksuālās veselības izglītībā. Lūk, kā to izdarīt:

- Nosaki pamatnoteikumus: Nodarbības sākumā kopā ar savu grupu ievies dažus galvenos pamatnoteikumus – piemēram, "cienīt vienu otru viedokli" un "konfidencialitāte grupas ietvaros". Tas palīdz ikvienam justies droši un tikt uzklausītam.
- Cieni atšķirīgo: Apzinies, ka ikvienam ir atšķirīga vide, pieredze un komforta līmenis, apspriežot tādas tēmas kā dzimumu identitāte, seksualitāte vai attiecības. Tava loma ir vadīt sarunu tā, lai tiktu cienīts un iekļauts ikviens, pat ja rodas domstarpības.

## **Iesaistošu diskusiju vadīšana**

Uzdod atvērtā tipa jautājumus: Tā vietā, lai piedāvātu gatavus risinājumus, uzdod jautājumus, kas aicina ikvienu dalīties savās domās.

Piemēram:

- „Kā, tavuprāt, izskatās veselīga piekrišana?”
- „Kāpēc, tavuprāt, ir svarīgi atklāti diskutēt par seksuālo veselību?”

Izmanto saprotamus piemērus: Dalies ar reālās dzīves situācijām (ievērojot konfidencialitāti), kas varētu uzrunāt tavus vienaudžus. Tas padara tēmu taustāmāku un mazāk abstraktu.

## **Līdzdalības veicināšana**

Daži cilvēki var būt kautrīgi vai vilcināties izteikties grupā. Tev kā fasilitatoram ir svarīgi:

- Iedrošināt klusākos dalībniekus: Saudzīgi uzrunā viņus, uzdodot jautājumus, piemēram: „Mēs labprāt dzirdētu tavas domas par šo,” vai „Vai kādam ir cita perspektīva?”
- Nodrošināt, ka ikviena balss tiek sadzirdēta: Līdzsvaro līdzdalību, aicinot sarunā iesaistīties visus. Izmanto tādas metodes kā diskusijas pāros (*think-pair-share*), kur dalībnieki vispirms reflektē individuāli, tad pārrunā domas ar pārinieku un tikai pēc tam dalās ar visu grupu.

## Grupās dinamikas "nolasīšana": Kad iesaistīties, kad atkāpties

Prasme "nolasīt" grupas dinamiku ir izšķiroša, lai diskusija paliktu saistoša un produktīva. Tev kā jaunietim-līderim ir jāvēro, kā dalībnieki mijiedarbojas. Kad pamani, ka visi aktīvi iesaistās – uzdod jautājumus, dalās idejās un papildina viens otra domas –, tā ir zīme, ka saruna plūst dabiski. Šajā brīdī vislabāk ir atkāpties un ļaut diskusijai turpināties pašplūsmā.

Tomēr būs brīži, kad tev būs nepieciešams iesaistīties:

- Ja saruna novirzās no tēmas vai ja dalībnieki sāk novērsties un zaudēt interesi, saudzīgi virzi viņus atpakaļ pie izskatāmā jautājuma.
- Ja viena persona dominē sarunā, pārliecinies, ka ikvienam ir iespēja izteikties. Tu varētu teikt: "Paldies par tavu viedokli, [..vārds]. Uzklusīsim vēl kādu."
- Ja grupa šķiet "iestrēgusi" vai nedroša, mudini viņus reflektēt par to, ko viņi jau zina, vai piedāvā ierosinošus jautājumus, lai atkal "iekustinātu" sarunu.

## Kad grupa "atduras pret sienu": Kā izklūt no sastinguma

Dažreiz grupa saskarsies ar uzdevumu vai tēmu, kurā dalībnieki vienkārši nezinās, ar ko sākt. Tev kā fasilitatoram tas var šķist sarežģīti, taču tā ir izaugsmes iespēja. Tā vietā, lai uzreiz sniegtu gatavas atbildes, izmanto stratēģijas, kas vada grupu:

- Sāc ar to, ko viņi jau zina: „Šis dažiems no jums varētu būt jaunums, bet ko jūs jau zināt par kontracepciju vai STI profilaksi?” Cilvēkiem bieži ir vērtīgas zināšanas, kas balstītas uz personīgo pieredzi vai iepriekš apgūto.
- "Pamatotā minējuma" (*educated guess*) pieeja: „Ņemot vērā to, ko esam pārrunājuši līdz šim, kā jūs domājat, kas varētu notikt šādā situācijā?” Tas mudina dalībniekus domāt kritiski un mazina spiedienu obligāti sniegt „pareizo” atbildi.
- Domāšana balsī: „Domāsim visi kopā! Pat ja neesat pārliecināti, vienkārši dalieties ar jebkurām idejām, kas jums rodas par šo situāciju.” Tas veicina radošumu un mazina bailes no nosodījuma.

Šāda pieeja palīdz dalībniekiem justies ērtāk un atbalstītiem, pārvēršot nezināšanas brīžus par mācīšanās iespējām.

## Neverbālās komunikācijas spēks

Tava ķermeņa valoda kā vienaudzim-līderim spēlē izšķirošu lomu visas grupas noskaņojuma noteikšanā. Īpaši apspriežot jutīgas tēmas, tas, kā tu fiziski sevi pasniedz, var vai nu aicināt uz atklātu sarunu, vai likt dalībniekiem justies neērti.

- Esi acu līmenī ar grupu: Sēdi kopā ar grupu, nevis augstāk par viņiem. Atrodies fiziski tajā pašā līmenī, tu palīdzi radīt iekļaujošāku un nepiespiestāku atmosfēru.
- Saglabā atvērtu un relaksētu ķermeņa valodu: Izvairies no roku sakrustošanas vai pārāk stīvas stāvēšanas. Tā vietā izmanto atvērtus žestus, uzturi acu kontaktu un pārliedies, ka tava poza atspoguļo atvērtību un pieejamību.
- Saglabā mieru un pārliedies: Ja tu izskatīsies satraucies, grupa visticamāk pārņems šo enerģiju, kļūstot nervozāka vai noslēgtāka. Esi pārliedies pat tad, ja tēma ir izaicinoša vai ja viss nenotiek pēc plāna.

## 3. VIENĪBA

# Grupās dinamikas pārvaldība seksuālās veselības izglītībā

### Radi telpu dažādiem viedokļiem

Seksuālās veselības izglītības diskusijās ne visi jutīsies ērti izteikties, īpaši par sensitīvām tēmām. Tev kā vienaudzim-līderim ir svarīgi nodrošināt, lai ikvienam būtu iespēja piedalīties un justies uz klausītam, nevienu spiežot iesaistīties sarunā.

Metodes līdzdalības veicināšanai:

- Diskusijas pāros: Pirms grupa dalās savās domās, atvēli laiku, lai katrs individuāli pārdomātu jautājumu vai tēmu. Pēc tam aicini viņus to pārrunāt ar partneri. Šī metode sniedz klusākiem dalībniekiem iespēju apstrādāt savas domas pirms dalīšanās ar lielāko grupu, liekot viņiem justies pašpārliecinātākiem.
- Klusāko dalībnieku mudināšana: Pievērs uzmanību tam, kurš vēl nav izteicies, un iedrošini viņu dalīties. Piemēram: „Es pamanīju, ka tu izskatījies aizdomājies, kad mēs apspriedām piekrišanu – kādas ir tavas domas par šo?”

## **Neverbālā līdzdalība**

Daži cilvēki var dot priekšroku līdzdalībai caur darbībām, nevis vārdiem. Mudini iesaistīties caur aktivitātēm, ķermeņa valodu vai demonstrējumiem, atzīstot, ka līdzdalība izpaužas dažādās formās.

## **Klusuma spēks**

Diskusijās par seksuālo veselību ir svarīgi pieļaut klusumu pēc jautājumu uzdošanas. Dažreiz vislabākās atbildes rodas pēc tam, kad dalībniekiem ir bijis laiks padziļināti pārdomāt tēmu. Tā vietā, lai steigšus aizpildītu klusumu, pieņem tos brīžus, kuros cilvēki apstrādā informāciju.

## **Pārdomātu atbilžu veicināšana:**

- Pēc svarīga jautājuma uzdošanas atvēli dažus klusuma mirkļus, lai dotu cilvēkiem laiku refleksijai.
- Skaiti savā prātā līdz desmit, pirms atkal sāc runāt, ļaujot dalībniekiem sakopot domas un izteikties tad, kad viņi ir gatavi.

- Pretojies vēlmei aizpildīt katru klusuma brīdi. Bieži vien vispārdomātākais pienesums rodas tieši pēc pauzes, kad ikvienam ir bijusi iespēja reflektēt.

### **Kā runāt par sensitīvām tēmām?**

Sarunas par seksuālo veselību var izraisīt dažādas emocijas, un tev kā vienaudzim-līderim būs nepieciešams vadīt šīs reakcijas ar rūpēm un izpratni. Lūk, kā rīkoties sarežģītās sarunās:

- Saglabā mieru un cieņu: Ja diskusijas laikā kāds kļūst sarūgtināts, trauksmains vai jūtas neērti (piemēram, pie tādām smagām tēmām kā seksuāla vardarbība vai piekrišana), apstiprini viņa sajūtas ar empātiju. Tu vari teikt ko tamlīdzīgu: "Es saprotu, ka šī tēma var būt izaicinoša, paņemam pauzi, lai ievilkto elpu."
- Esi iejūtīgs pret emocijām: Apzinies, ka daži dalībnieki, iespējams, ir piedzīvojuši personisku traumu vai var justies īpaši neaizsargāti, apspriežot tādas jautājumus kā seksuālā orientācija, dzimumu identitāte vai pagātnes pieredze ar seksuālu vardarbību. Pieej šīm emocijām ar līdzjūtību un sniedz mierinājumu, ka ir pieņemami paņemt pārtraukumu vai meklēt papildu atbalstu, ja tas nepieciešams.

## **Traucēkļu novēršana**

Jebkurā grupā tu vari saskarties ar traucēkļiem, īpaši apspriežot jutīgas tēmas. Ir svarīgi virzīt grupu atpakaļ pie cieņpilnas un konstruktīvas sarunas.

## **Dominējošo viedokļu pārvirzīšana**

Dažreiz viens dalībnieks var dominēt sarunā, kas var kavēt citus dalīties savās domās. Ja tas notiek, maigi veicini līdzsvarotu līdzdalību, sakot: „Paldies par tavām domām, [..vārds]. Uzklusīsim kādu, kurš vēl nav izteicies.”

## **Cieņpilnas robežas**

Ja kāds dalībnieks izsaka nepiemērotus komentārus vai novirza sarunu no tēmas, ir svarīgi saglabāt cieņpilnu toni, vienlaikus pārvirzot sarunu. Piemēram: „Pārlicināsimies, ka saglabājam cieņpilnu sarunu un koncentrējamies uz izskatāmo tēmu.”

## **Vienaudžu konflikti, kas kļūst personiski**

Konflikti ir dabiska parādība jebkurā grupā, īpaši apspriežot jutīgus jautājumus. Lielākā daļa vienaudžu konfliktu rodas no pārpratumiem, atšķirīgiem komunikācijas stiliem vai sajūtas, ka neesi sadzirdēts, nevis no personiska naida. Lai tos risinātu:

- Īslaicīgi nošķir konfliktējošās puses, lai dotu tām telpu un mieru.
- Pārrunā ar katru personu atsevišķi, kas notika no viņu skatpunkta.
- Atjauno saikni, vadot cieņpilnu sarunu, kurā abas puses var izprast viena otras uzskatus.

Kā fasilitators tu neesi tiesnesis, bet gan vadītājs, kurš palīdz vienaudžiem labāk komunicēt un risināt domstarpības.

## **Rīcība autoritātes izaicinājumā**

Kā vienaudzis-līderis tu bieži esi vecuma ziņā tuvu saviem dalībniekiem, kas var radīt jautājumus par tavu autoritāti. Tas ir dabiski – tavi vienaudži pārbauda robežas, kas nozīmē, ka viņi redz tevi kā līdzīgu, nevis kā autoritāti. Risini to atklāti:

„Es neesmu daudz vecāks par jums, taču man ir pieredze, kas varētu noderēt. Mēs visi mācāmies kopā.”

Uzsver, ka tava loma ir atbalstoša, nevis eksperta, un veido cieņu caur savām prasmēm un pieeju, nevis to pieprasot.

## **Kultūras un sociālo atšķirību pārvarēšana**

Seksuālās veselības diskusijas apvieno jauniešus no dažādām vidēm, un kultūras vai sociālo normu atšķirības var radīt neredzamas barjeras. Esi proaktīvs, veidojot iekļaujošu telpu:

- Risini praktiskos šķēršļus (piemēram, nodrošinot piekļuvi materiāliem).
- Atzīsti kultūras atšķirības kā ieguvumu, uzdodot jautājumus, piemēram: „Kāda ir tavas ģimenes pieeja šai tēmai?”
- Mudini vienaudžus raudzīties uz atšķirībām kā uz mācīšanās iespējām.

## **Ja grupas dinamika neuzlabojas**

Dažreiz grupas enerģija vai "ķīmija" vienkārši nenaslēdzas. Ja tas notiek, mēģini visu *restartēt*:

- Ja nepieciešams, sadali dalībniekus mazākās grupās.
- Maini aktivitātes fokusu, lai no jauna piesaistītu dalībnieku uzmanību.
- Atzīsti situāciju godīgi: „Es šodien jūtu saspīlējumu. Ko mēs varētu darīt, lai mums kopā strādātos labāk?”

## **Zini, kad meklēt atbalstu**

Apzinies brīžus, kad radušies jautājumi pārsniedz tavu pieredzes līmeni. Ja konflikti kļūst personiski vai ja kāds ir nopietni satraukts vai apdraudēts, nevilcinies iesaistīt pieredzējušākus mentorus vai vadītājus. Palīdzības meklēšana liecina par briedumu un apliecina, ka grupas labklājība tev ir prioritāte.

## 4. nodaļa

# Pašrefleksijas un izaugsmes veicināšana

### Kolba mācīšanās cikls

Deivida Kolba mācīšanās cikls var būt noderīgs rīks Tev kā vienaudzimlīderim, lai reflektētu par savu praksi un to uzlabotu:

- **Konkrētā pieredze:** Vadi diskusijas, kurās dalībnieki aktīvi iesaistās tēmā (piemēram, daloties personīgajā pieredzē vai viedokļos).
- **Reflektīvā novērošana:** Pēc nodarbības pārdomā notikušo. Pajautā sev un savai grupai: „Kas izdevās labi?” un „Ko mēs varētu uzlabot nākamreiz?”
- **Abstraktā konceptualizācija:** Palīdzi vienaudžiem sasaistīt diskusiju ar plašākiem principiem, piemēram, cieņu, robežām vai piekrišanu.
- **Aktīvā eksperimentēšana:** Mudini vienaudžus pielietot uzziņāto savā dzīvē, piemēram, praktizējot veselīgu komunikāciju attiecībās.

## Atgriezeniskā saite un pilnveide

Tev, kā vienaudzim-līderim, pašrefleksija ir izaugsmes atslēga. Regulāri izvērtē savu sniegumu un meklē atgriezenisko saiti arī no savas grupas.

Lūk, daži pašrefleksijas jautājumi:

- Kas nodarbībā izdevās labi? Ko varētu uzlabot?
- Kā es tiku galā ar sensitīvām tēmām? Vai bija kas tāds, ko es varēju darīt citādi?
- Kā es varu labāk iesaistīt grupu nākotnē?

Iedrošini savus vienaudžus rīkoties tāpat, jo tas veicina nepārtrauktu mācīšanās un pilnveides ciklu.

## 5. nodaļa

# Grūtību pārvarēšana, un kad meklēt palīdzību

### Kad meklēt atbalstu

Dažas situācijas var pārsniegt tavas spējas tikt galā vienam. Ja jaunietis-līderis vai dalībnieks piedzīvo spēcīgu emocionālu pārdzīvojumu vai atklāj informāciju par vardarbību, ir būtiski ievērot atbilstošu rīcību:

- Tūlītējs atbalsts

Ja kāds kļūst satraukts, nodrošini viņam drošu vidi, kur izpaust savas emocijas. Sniedz mierinājumu un apstiprini, ka viņš nav viens.

- Palīdzības iesaistīšana

Ja jautājums ir saistīts ar traumu, drošības riskiem vai ir nepieciešama profesionāla iejaukšanās, nevilcinies iesaistīt uzticamus pieaugušos vai garīgās veselības speciālistus. Ir izšķiroši zināt, kad lūgt palīdzību, lai nodrošinātu savu vienaudžu labklājību.

## **Pirmsnodarbības kontrolsaraksts:**

### **Pārskati nodarbības saturu:**

- Vai esi iepazinies ar nodarbības materiāliem? (piemēram, tēmām par piekrišanu, veselīgām attiecībām, seksuālās veselības tiesībām vai STI)
- Vai Tev ir skaidri galvenie termini un jēdzieni, kas varētu parādīties diskusijā? (piemēram, seksuālā piekrišana, robežas, dzimumu identitāte)

### **Sagatavo vidi:**

- Vai esi pārliecinājies, ka telpa ir ērta un piemērota privātām, gan grupas diskusijām?
- Vai visi materiāli (izdales materiāli, video, prezentācijas slaidi u.c.) ir sagatavoti un darba kārtībā?
- Vai sēdvietu izkārtojums veicina atklātu dialogu? (piemēram, aplis vai darbs mazās grupās)

### **Nosaki pamatnoteikumus:**

- Vai esi apdomājis, kā radīt drošu un cieņpilnu vidi ar pamatnoteikumiem? (piemēram, konfidencialitāte, bez-nosodījuma zona, aktīva klausīšanās)

### **Pārbaudi resursus:**

- Vai Tev ir pieejama informācija par vietējiem resursiem (palīdzības tālruni, konsultanti, atbalsta grupas), ja kādam dalībniekam nepieciešama palīdzība nodarbības laikā vai pēc tās?
- Vai Tev pie rokas ir visi materiāli vai izdales lapas, kas tiks izmantotas nodarbības gaitā?

### **Personīgā gatavība:**

- Vai esi mentāli sagatavojies dažādām situācijām, kas var rasties apspriežot sensitīvas tēmas? (piemēram, rīcībai gadījumos, ja kāds atklāj personisku informāciju vai rodas spēcīgas emocionālas reakcijas)?
- Vai Tev ir izstrādāta stratēģija, kā rīkoties neērtu brīžu vai konfliktu gadījumā nodarbības laikā?

### **Mērķu izvirzīšana:**

- Vai esi noteicis skaidrus nodarbības mērķus? (piemēram, palīdzēt vienaudžiem izprast piekrišanu vai veselīgas attiecības)
- Vai esi gatavs novērtēt nodarbības izdošanos, balstoties uz izvirzītajiem mērķiem?

### **Refleksijas jautājumi vienaudžiem-līderiem**

Mēs gribam tevi, kā vienaudžus-līderi, iedrošināt reflektēt par savu pieredzi – tas ļaus tev izvērtēt savu sniegumu, apzināties stiprās puses un saskatīt izaugsmes iespējas. Šos jautājumus ieteicams izmantot pēc katras nodarbības, lai veicinātu pašapziņu un nepārtrauktu pilnveidi.

## **Refleksijas jautājumi:**

### **Par nodarbību:**

- Kas šodienas nodarbībā izdevās labi? Kuras nodarbības daļas bija visefektīvākās?
- Vai bija brīži, kad diskusija plūda dabiski vai kad visi bija aktīvi iesaistīti?
- Kā Tu juties nodarbības laikā? Vai juties pārliecināts, vadot grupu, vai arī bija neskaidrības mirkļi?

### **Par mulsinošām tēmām:**

- Kā Tu tiki galā ar tādām jutīgām tēmām kā piekrišana, seksuāla vardarbība vai LGBTQ+ tiesības?
- Vai pamanīji, ka kāds no dalībniekiem diskusiju laikā jutās neērti vai noslēdzās? Kā Tu rīkojies?
- Vai Tev izdevās radīt drošu, iekļaujošu vidi, kurā ikviens jutās sadzirdēts?

### **Iesaiste un līdzdalība:**

- Vai Tu veicināji visu grupas biedru aktīvu līdzdalību? Vai bija klusāki biedri, kuriem bija nepieciešams lielāks iedrošinājums, lai dalītos?
- Kādas stratēģijas Tu izmantoji, lai iesaistītu dalībniekus un nodrošinātu ikvienam iespēju sniegt savu ieguldījumu?
- Kā Tu varētu pielāgot savu pieeju, lai uzlabotu līdzdalību nākamajā nodarbībā?

### **Uzlabojamās jomas:**

- Ko Tu varētu uzlabot nākamajai reizei? Vai ir kas specifisks, ko Tu darītu citādi, vadot grupas dinamiku vai risinot jutīgas tēmas?
- Vai nodarbības laikā radās kādi jautājumi vai problēmas, kurām Tu vēlētos labāk sagatavoties turpmākajām diskusijām?

### **Pašaprūpe un atbalsts:**

- Kā Tu jūties pēc nodarbības? Vai saskāries ar kādu emocionālu izaicinājumu? Kādas stratēģijas Tu izmantoji, lai tiktu galā ar stresu vai diskomfortu?
- Vai Tev ir nepieciešams papildu atbalsts vai resursi, lai uzlabotu savas fasilitēšanas prasmes vai vadītu jutīgas sarunas?

## **Grupas aktivitātes vienaudžiem-līderiem**

Grupas aktivitātes ir būtiskas, lai izveidotu sadarbībā balstītu mācību vidi. Šīs aktivitātes var palīdzēt veidot saikni, radīt kopienas sajūtu un nodrošināt, ka dalībnieki jūtas ērti, iesaistoties diskusijās par seksuālo veselību.

### **Iesildīšanās aktivitāte: "Piekrišana darbībā"**

Šī aktivitāte palīdz dalībniekiem izprast un apspriest piekrišanu saistošā un saprotamā veidā.

**Mērķis:** Pārrunāt un reflektēt par piekrišanas nozīmi attiecībās.

### **Instrukcijas:**

- Sadali dalībniekus pāros.
- Pirmā kārtā (bez piekrišanas): Dod uzdevumu veikt vienkāršu fizisku darbību (piemēram, paspiest roku, iedot otram savu pildspalvu vai "iedot pieci"). Uzsver, ka šajā kārtā darbība vienkārši ir jāizdara, neko nejautājot un negaidot apstiprinājumu.

**Diskusija:** Pēc tam aicini grupu reflektēt par to, kā bija iesaistīties aktivitātē, kad netika lūgta piekrišana. Vai bija jūtams diskomforts? Kāpēc jā vai nē?

- Otrā kārtā (ar piekrišanu): Aicini pārus atkārtot to pašu darbību, taču šoreiz stingri nosaki, ka pirms jebkādas kustības ir jāpagaida un skaidri jāpajautā: "Vai es drīkstu...?" un jāsaņem apstiprinoša atbilde.

**Diskusija:** Iedrošini dalībniekus salīdzināt abas pieredzes: "Ar ko otrā kārtā atšķīrās? Kā šis mazais jautājums mainīja gaisotni starp jums?" Pārrunājiet, kā šāda vienkārša piekrišanas saņemšana veido cieņu un drošības sajūtu jebkurās attiecībās.

## **Grupas aktivitāte: "Veselīgu attiecību aplis"**

Šī aktivitāte palīdzēs dalībniekiem atpazīt veselīgu attiecību pazīmes un izpētīt, kā šīs īpašības var īstenot praksē.

**Mērķis:** Definēt veselīgu attiecību kvalitātes un praktizēt to apspriešanu.

**Instrukcijas:**

- **Sagatavošanās:** Uz baltās tāfeles vai flipčarta uzzīmē lielu apli un sadali to daļās (līdzīgi kā riteņa spieķus vai picu).
- **Sadaļu marķēšana:** Katru apļa daļu nosauc kādā veselīgām attiecībām svarīgā īpašībā (piemēram: cieņa, komunikācija, uzticēšanās, robežas).
- **Darbs grupās:** Sadali dalībniekus mazās grupiņās un katrai grupai uztici vienu apļa sadaļu.
- **Prāta vētra:** Aicini katru grupu apkopot idejas par to, kā viņiem iedalītā īpašība (piemēram, cieņa) izpaužas reālās, veselīgās attiecībās.
- **Prezentēšana:** Pēc 10 minūtēm lūdz katrai grupai dalīties ar savām idejām ar pārējiem.

**Diskusija:** Kopīgi pārrunājiet, kā šīs īpašības var praktizēt ikdienas attiecībās ar citiem cilvēkiem.

## **Lomu spēles: „Sarunas par piekrišanu”**

**Mērķis:** Izmēģināt rīcību reālās dzīves situācijās, kurās nepieciešams komunicēt par piekrišanu.

### **Instrukcijas:**

- Sagatavošanās: Sagatavo vairākus lomu spēļu scenārijus, kas balstīti uz seksuālās izglītības tēmām. Daži piemēri varētu būt:
  - Situācija, kurā vienai personai ir jāpajautā partnerim piekrišana.
  - Scenārijs, kurā kādam ir jāsaka „nē” un jānosaka savas robežas.
  - Saruna, kurā kāds izjūt diskomfortu partnera rīcības dēļ un viņam tas ir jāizstāsta.
- Darbs pāros: Sadali grupu pāros un uztici katram pārim izspēlēt vienu scenāriju.

**Kopīgā diskusija:** Pēc lomu spēlēm aicini grupu pārrunāt, kas izdevās labi, kas bija izaicinoši un kā viņi varētu uzlabot savu komunikāciju par piekrišanu.

## **Grupas aktivitāte: „Mītu grāvēji - seksuālās veselības izglītība”**

**Mērķis:** Izrunāt un korigēt izplatītākos mītus par seksuālo veselību un attiecībām.

### **Instrukcijas:**

- Sagatavošanās: Pieraksti vairākus bieži sastopamus mītus par seksuālo veselību (piemēram: „*No seksa stāvus nevar palikt stāvoklī*” vai „*Pretapaugļošanās tabletes vienmēr darbojas 100%*”).
- Darbs grupās: Aicini dalībniekus strādāt pāros vai mazās grupās un debatēt par to, vai katrs apgalvojums ir patiess vai aplams. Viņiem jāpamato savas atbildes, balstoties uz savām zināšanām par seksuālo veselību.
- Skaidrojums: Pēc diskusijas sniedz precīzu informāciju, lai kļiedētu jebkādus pārpratumus.

**Diskusija:** Pārrunājiet, kā dezinformācija var ietekmēt lēmumus par seksuālo veselību, un uzsver, cik svarīgas ir zināšanas un uzticami informācijas resursi.

**ESAM GALĀ!**

# **NOSLĒGUMS**

## **Noslēguma vārdi**

Paldies, ka caur atklātu un iekļaujošu izglītību sniedz jauniešiem nepieciešamās zināšanas un pašpārliecību!

Noslēdzot darbu ar SHER-Y rokasgrāmatu, mēs augsti vērtējam Tavu ieguldījumu jauniešu veselības un labklājības veicināšanā. Izmantojot šos materiālus, Tu palīdzi attīstīt cieņpilnu un izglītotu sarunu kultūru par tēmām, kas sabiedrībā nereti tiek pārprastas vai ignorētas.

Šī rokasgrāmata ir kas vairāk nekā tikai materiālu apkopojums – tas ir mūsu kopīgs solījums sniegt jauniešiem nepieciešamos rīkus, lai viņi spētu izprast sevi, cienīt citus un pieņemt lēmumus, kas balstīti viņu izaugsmē un pašcieņā.

Mēs iedrošinām Tevi turpināt pielāgot, pilnveidot un dalīties ar šo materiālu. Tava pieredze, radošums un atgriezeniskā saite ir izšķiroši faktori, lai padarītu seksuālās veselības izglītību efektīvāku un atbilstošāku dažādām kopienām.

Kopā mēs veidojam nākotni, kurā ikvienam jaunietim ir pieejama iekļaujoša, kultūras ziņā jutīga un pašpārliecinātību veicinoša izglītība.

Lai šis ir sākums ciešākai saiknei, dziļākai izpratnei un nozīmīgām pārmaiņām!



Co-funded by  
the European Union

# PIELIKUMI

## 1.modulis, 1. nodaļa, 1. aktivitāte

### Mana pubertātes "playlist" 🎵

Tavs uzdevums: Pieraksti 5 dziesmu nosaukumus vai noskaņas, kas raksturo to, kā Tu jūties pubertātes laikā. Esi patiess, esi smieklīgs – šeit nav nepareizu atbilžu!

---

---

---

---

---

## 1. modulis, 1. nodaļa 2. aktivitāte

### Pašpārbaudei: Galva-Sirds-Ķermenis

**Tavs uzdevums:** Atceries kādu brīdi, kad juties saspringts, apmulsis vai piedzīvoji spēcīgas emocijas. Izmanto šo lapu, lai atcerētos un saprastu, kas tajā brīdī notika Tavā galvā, sirdī un ķermenī.

**Galva (domas):** Ko tu sev tajā brīdī teici?

---

---

---

**Sirds (sajūtas):** Kādas emocijas Tu juti?

---

---

---

**Ķermenis (sajūtas):** Ko Tu juti savā ķermenī (piemēram, spiedienu krūtīs, "tauriņus" vēderā, trīcošas rokas)?

---

---

---

## 1. modulis, 2. nodaļa, 1. aktivitāte

**Tavs uzdevums:** Velti mirkli, lai pārdomātu, ko tu zini un kas tevi vēl interesē saistībā ar savu ķermeni un seksuālo veselību. Esi godīgs – nevienam citam šis nebūs jāredz, ja tu to nevēlies!

Lietas, ko es zinu:

---

---

---

Lietas, par kurām gribētu uzzināt vairāk:

---

---

---

## 1. modulis, 2. nodaļa 2. aktivitāte

### Jautājumu piemēri

- Kad man sāksies mēnešreizes?
- Kāpēc manas krūtis vai sēklinieki ir dažāda izmēra?
- Kāpēc es esmu īsāks vai garāks par saviem draugiem?
- Kas tieši ir prezervatīvs – un kā tas darbojas?
- Ko nozīmē STI (seksuāli transmisīvās infekcijas) un kā es varu sevi pasargāt?
- Vai ar HIV var inficēties skūpstoties?
- Vai izdalījumi apakšveļā ir normāla parādība?
- Kāpēc erekcija dažreiz rodas negaidīti?
- Vai masturbēt ir normāli?
- Vai visiem rodas seksuālas jūtas?
- Vai var palikt stāvoklī pirmajā seksa reizē?
- Kur es varu saņemt kontracepcijas līdzekļus, ja man tie būs nepieciešami?
- Ko man darīt, ja kāds izdara spiedienu uz mani, lai es stātos dzimumattiecībās?
- Kāpēc cilvēki publicē kailfoto? Vai tas ir droši?
- Kā es varu zināt, vai mans ķermenis ir „normāls”?
- Ko darīt, ja mēnešreizes nesākas tad, kad tās gaidīju?
- Kā pajautāt kādam kaut ko par savu ķermeni, nejūtoties dīvaini?

## 1. modulis, 2. nodaļa, 2. aktivitāte

### 1. grupa

- „No orālā seksa nevar dabūt STI.”
- „Pārbaudes ir jāveic tikai tad, ja parādās simptomi.”
- „Ar STI var saslimt vairāk nekā vienu reizi.”
- „Ja uzticies cilvēkam, tev nav jāveic pārbaudes.”

### 2. grupa

- „Ja cilvēks izskatās tīrīgs, viņam nav STI.”
- „Regulāras pārbaudes ir vajadzīgas tikai tiem, kam ir daudz partneru.”
- „STI var nodot tikai dzimumakta laikā.”
- „CPV (cilvēka papilomas vīruss) var izzust pats no sevis.”

### 3. grupa

- „Pretapaugļošanās tabletes pasargā no STI.”
- „Orālais sekss vienmēr ir drošs un tam nav vajadzīga aizsardzība.”
- „Pirmajā reizē nevar saslimt ar STI.”
- „Pārbaudes ir vienīgais veids, kā droši zināt, vai tev ir STI.”

### 4. grupa

- „Prezervatīvu lietošana palīdz novērst HIV.”
- „Vienmēr var pamanīt, ja kādam ir STI.”
- „STI nevar nodot caur ādas kontaktu.”
- „Ja lieto orālo kontracepciju, prezervatīvi nav vajadzīgi.”

## 1. modulis, 2. nodaļa, 3. aktivitāte

### Kā es rīkotos? Seksuālās veselības scenāriji

- 1. scenārijs: Tavs partneris saka, ka jums nav jālieto prezervatīvs, jo jūs viens otram uzticaties. Ko tu teiktu vai darītu?
- 2. scenārijs: Tu dzirdi, ka draugs citiem stāsta nepareizu informāciju par kontracepciju. Kā tu rīkotos?
- 3. scenārijs: Kāds mēģina izdarīt uz tevi spiedienu, lai stātos dzimumattiecībās, bet tu jūties nedroši. Kāda būtu tava atbilde?
- 4. scenārijs: Tavs draugs ir noraizējies, ka viņam varētu būt STI, bet viņam ir pārāk bail doties uz pārbaudēm. Kā tu varētu palīdzēt?

## 1. modulis, 2. nodaļa, 4. aktivitāte

### Mana komforta recepte

**Tavs uzdevums:** Padomā par to, kas tev ikdienā liek justies labi, droši un ērti. Katrā rindiņā ieraksti kaut ko tādu, kas tev palīdz justies mierīgam, laimīgam vai par sevi pārliecinātam:

- **Fiziskā aktivitāte (piemēram, silta duša, dejošana):**
- 

- **Emocionāli (piemēram, lasīšana, mūzika):**
- 

- **Sociāli (piemēram, laiks ar draugiem; atteikt, kad kaut ko negribi):**
- 

- **Izskats/stils (piemēram, mīļākais apģērbs, aksesuārs):**
- 

- **Pieskāriens/komforts (piemēram, apskāviens, mīksta sega):**
- 

**Pēc izvēles:** Apvelc vienu lietu, ko vēlies izdarīt šonedēļ, lai atgādinātu sev, ka tavam komfortam un priekam ir nozīme!

## 1. modulis, 3. nodaļa, 1. aktivitāte

**Tavs uzdevums:** Uzzīmē spoguļi un uzraksti vai iezīmē trīs lietas, ko novērtē savā ķermenī - ko tas spēj, kā tas jūtas vai kaut ko, kas tev tajā patīk.

**Pēc izvēles:** Papildini zīmējumu ar simboliem vai tekstiem, kas Tevi iepriecina, liek justies labi!

## 2. moduļa 1. nodaļas 3. aktivitāte

### 1. scenārijs: Paula un Roberts

Paulai ir 20 gadi, bet Robertam – 19. Pirms sešiem mēnešiem Paula jautāja savam draugam Robertam, vai viņš vēlētos ar viņu nodarboties ar seksu, Roberts bija godīgs un teica, ka vēl nejūtas tam gatavs un pagaidām vēlas aprobežoties tikai ar skūpstīšanos un glāstiem. Paula viņa izvēli respektēja. Tagad Roberts jūtas gatavs. Viņš jautā Paulai, kur viņi varētu iegūt vairāk informācijas, lai izvairītos no riskiem un darītu to droši.

Grupas uzdevums:

- Nosaki, kuri FRIES modeļa elementi šeit ir saskatāmi?
- Vai šajā situācijā bija piekrišana? No kura brīža? Kāpēc?
- Kas liecina par to, ka piekrišana ir sniegta informēti un brīvprātīgi?

## 2. scenārijs: Eva un Edo

Evai ir 14 gadi, un viņa mācās skolā. Edo ir 18 gadi, un viņš strādā kopā ar Evas tēvu. Edo iepazīnās ar Evu, apciemojot viņas ģimeni mājās. Tagad viņi tiekas arī ārpus tām. Edo viņai mēdz dot dāvanas un naudu. Nesen Edo sāka teikt Evai, ka viņu mīl un vēlas ar viņu seksu.

Grupas uzdevums:

- Izskatiet katru FRIES modeļa punktu. Kuras daļas šeit trūkst?
- Vai Eva šajā situācijā var sniegt juridiski un emocionāli brīvu un informētu piekrišanu? Kāpēc jā vai nē?
- Kā varas līdzsvara trūkums (vecuma un materiālā atšķirība) ietekmē spēju sniegt piekrišanu?

## 3. scenārijs: Gija ballītē

Gijai ir 24 gadi. Viņa atrodas studentu ballītē un ir stiprā alkohola reibumā. Viņas partneris (viņiem jau iepriekš ir bijis sekss) aizved viņu uz guļamistabu un sāk novilkt viņai drēbes, kamēr viņa ik pa brīdim zaudē samaņu un atkal atgūstas.

Grupas uzdevums:

- Piemērojiet FRIES modeli: vai šeit ir saskatāms kaut viens no piekrišanas elementiem?
- Kā alkohola lietošana ietekmē piekrišanu?
- Vai cilvēks var sniegt informētu un entuziastisku piekrišanu, ja atrodas reibuma stāvoklī?

## 2. modulis, 2. nodaļa, 1. aktivitāte

### "Kad lietas kļūst sarežģītas"

#### SCENĀRIJI

1. **A:** „Klau, man šovakar nav īstais noskaņojums.”

**B:** „Bet es jau rēķinājos... neatstāj mani atkal bešā!”

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?

2. **A:** „Es neesmu pārliecināts/a, vai to gribu...”

**B:** „Labi, nekādu problēmu – dod ziņu, kad izlemsi.”

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?

3. **A:** „Nu izbeidz, tas ir tikai skūpsts – netaisi tādu drāmu!”

**B:** Aizliecas un pagriež galvu uz otru pusi.

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?

4. **A:** Klusē

**B:** „Mēs taču to jau iepriekš esam darījuši, kāpēc Tu tagad uzvedies tik dīvaini?”

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?

5. **A:** „Man bija gara diena, es šovakar gribu tikai samīļoties.”

**B:** „Labi, atpūtīsimies.”

Cieņa vai spiediens? Kāpēc?

6. **A:** „Vai mēs varam apstāties? Es šobrīd jūtos tiešām neērti.”

**B:** *Turpina iesākt, čukstot:* „Vēl tikai nedaudz, Tev iepatiksies, es apsolu.”

Cieņa vai **spiediens**? Kāpēc?

7. **A:** „Mums vajag prezervatīvu.”

**B:** „Vai tiešām vajag? Bez tā ir labākas sajūtas.. nu tikai šoreiz.”

Cieņa vai **spiediens**? Kāpēc?

8. **A:** „Vai mēs varam nedaudz lēnāk? Es gribu turpināt, bet jūtos mazliet uztraucies/kusies.”

**B:** „Protams. Mēs varam arī pilnībā apstāties - kā vien tev šķiet pareizāk.”

Cieņa vai **spiediens**? Kāpēc?

## 2. modulis, 2. nodaļa, 2. aktivitāte

„Kad lietas kļūst sarežģītas”

### MANIPULĀCIJAS TAKTIKU PIEMĒRI

#### Vainas apziņas radīšana (*Guilt-tripping*)

- „Es domāju, ka es tev tiešām patīku... Ja tev rūpētu, tu to manis dēļ izdarītu.”
- „Pēc visa, ko esmu tavā labā darījis, tu man esi to parādā.”
- „Ak tā... laikam būšu pārvērtējis to, cik ļoti es tev rūpu.”
- „Es vienkārši domāju, ka tu esi citādāks/a... ne tāds kā pārējie.”
- „Ja tu man tagad nepalīdzēsi, es nezinu, ko es iesākšu.”

#### Jūtu noniecināšana (*Minimizing feelings*)

- „Tu pārspīlē. Tas nav nekas tik briesmīgs.”
- „Kāpēc tu par to taisi tādu drāmu?”
- „Tu taisi pārāk lielu brēku par niekiem.”
- „Tas bija tikai joks... kāpēc tev nav humora izjūtas?”
- „Visi reizēm tā jūtas, tu vienkārši esi pārāk jūtīgs/a.”

#### Emocionālā šantāža (*Emotional blackmail*)

- „Ja tu to neizdarīsi, es būšu ļoti sarūgtināts. Nebojā man noskaņojumu.”
- „Ja tu mani tiešām mīlētu, tu man visu tik ļoti neapgrūtinātu.”
- „Labi, nedari to... bet negaidi, ka pēc tam es būšu priecīgs.”
- „Ja tu pateiksi „nē”, tu sabojāsi visu vakaru.”
- „Es ar tevi vairs nerunāšu, ja nepiekritīsi.”

## Neverbālo signālu ignorēšana

- Cilvēks saka: „Esmu noguris/usi” un atkāpjas, bet otrs turpina fizisku tuvošanos.
- Partneris sastingst vai apklust, bet otrs turpina viņu aiztikt.
- „Nu taču, es zinu, ka tu to patiesībā vēlies,” par spīti cilvēka skaidri redzamajam diskomfortam vai klusēšanai.
- Cilvēks saka: „Stop”, bet otrs to ignorē un turpina iesākto.
- Partneris fiziski pagriež ķermeni prom, bet otrs nerespektē viņa personīgo telpu.

## Draudēšana ar attiecību izbeigšanu

- „Ja tu to nedarīsi, varbūt mums nevajadzētu būt kopā.”
- „Es nezinu, vai varu būt kopā ar kādu, kurš nevēlas to pašu, ko es.”
- „Ja tev tas neinteresē, varbūt mēs neesam viens otram piemēroti.”
- „Citi cilvēki no tā netaisītu tik lielu brēku.”
- „Ja tu nesaki „jā”, tu mani atstum.”

## Vainošana

- „Tu agrāk biji jautrāks/a, kas ar tevi notika?”
- „Tu esi tas/tā, kurš padara šo situāciju neveiklu, nevis es.”
- „Ja tu to nedarīsi, kāds cits izdarīs... Tu pati/pats mani stum prom.”
- „Tu taču zini, kāds es kļūstu, kad iedzeru... Kāpēc tu taisi tādu brēku?”
- „Nu, bet ko tu gaidīji? Tu visu laiku saki „nē”, tāpēc man tas bija jāatrod citur.”

## 2. modulis, 2. nodaļa, 3. aktivitāte

### 1. „Es neesmu pārliecināts/a, vai es to vēlos...”

→ Uzdevums: Ko tu varētu teikt, lai otrs justos droši, uzklausīts un neizjustu spiedienu? Uzraksti vismaz 4 piemērus.

### 2. Tu tiešām šobrīd nevēlies skūpstīties, bet tev ir bail sagādāt otram vilšanos.

→ Uzdevums: Ko tu varētu pateikt, kas būtu godīgi un cienpilni pret sevi un otru cilvēku? Uzraksti vismaz 4 piemērus.

### 3. Draugs tev stāsta par aizvadīto vakaru ar kādu, kurš viņam ļoti patīk, un saka: „Viņš/viņa it kā teica nē, bet es domāju, ka vajag tikai nedaudz pierunāt.”

→ Uzdevums: Vai tu apstrīdētu šādu domāšanu? Kāpēc? Kā tu atbildētu tā, lai palīdzētu draugam aizdomāties par piekrišanu? Uzraksti vismaz 4 piemērus.

### 4. Tu vēlies savās attiecībās izmēģināt kaut ko jaunu, bet tev ir uztraukums par to, kā to ierosināt.

→ Uzdevums: Kā tu uzsāktu sarunu, vienlaikus pārliecinoties, ka tavš partneris jūtas droši un cienīts? Uzraksti vismaz 4 piemērus.

## 2. modulis, 3. nodaļa, 1. aktivitāte

### “Piekrišana arī digitālajā vidē”

**SCENĀRIJS:** Aleksa skatījās sava telefona ekrānā.

Saņemta ziņa no Sema: “Tu šodien izskatījies tiešām labi, es ļoti gribētu redzēt mazliet vairāk. Vai parādīsi tikai man?” Aleksas sirds pukstēja straujāk. Viņai Sems patika. Ļoti. Viņi bija sarakstījušies jau dažas nedēļas, un viņu vēlās nakts sarunas bija kļuvušas par flirtējošām. Aleksa atvēra kameru. Pirksts sastinga virs foto slēdža. Tikai vienu foto..

- Kā Aleksai vajadzētu rīkoties?
- 

- Kādi ir riski, ja Aleksa nosūtīs attēlu?
- 

- Kādi ir riski, ja Aleksa to nedarīs?
- 

- Kas šajā brīdī varētu ietekmēt viņas lēmumu?
-

### 3. modulis, 1. nodaļa, 2. aktivitāte

#### "Vērtību piramīda"

Atvērtība	Komunikācija	Uzticība
Neatkarība	Godīgums	Izaugsme
Izklaide	Lojalitāte	Pacietība
Mīlestība	Apņemšanās	Robežas
Cieņa	Pašreizējība	Greizsirdība
Atbalsts	Empātija	Uzmanība
Paklausība	Atbildība	Pieņemšana
13+		
Fiziskā tuvība	Labi skūpstās	Sekstings

### 3. modulis, 2. nodaļa, 3. aktivitāte

#### Pamani sarkanos karogus!

#### SITUĀCIJAS

- „Tavs draugs pastāvīgi pārbauda tavu telefonu un jautā, ar ko tu saraksties.”
- „Tavs partneris atvainojas pēc katra strīda, taču turpina atkārtot to pašu sāpīgo uzvedību.”
- „Klasesbiedrs pēc strīda izplata privātas lietas, ko tu viņam uzticēji.”
- „Tavs draugs respektē tavas robežas un neizdara spiedienu, kad tu atsakies no kopīgas laika pavadīšanas.”
- „Tavs partneris kļūst dusmīgs, kad tu pavadi laiku ar citiem draugiem.”