

Mīa Hanstrema

Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem

(izvērtējot uz stereotipiem
balstītu dzimumu uztveri)

© Ålands fredsinstitut och Mia Hanström

ISBN:

978-952-5265-56-9 (iespiestajam)

978-952-5265-57-6 (tiešsaistes)

Teksts:

Mia Hanstrema /*Mia Hanström*/

mia.hanstrom@kumlinge.com

Teksta apstrāde:

Jenija Jūnstojja /*Jenny Jonstojj*/, Ulrika Navjēra /*Ulrika Navier*/, Mariona Baltkalne

Tulkojums no zviedru valodas:

Madara Bernharda

Grafiskais izkātojums:

BADDOG

6. pielikumā ievietoto ilustrāciju autore:

Mia Longlija /*My Longley*/

Iespiests:

BADDOG

Ålandu salu Miera institūts

/Ålands fredsinstitut /

PB 85, AX-22101, Mariehamna

Ålandu salas

Somija

www.peace.ax

Resursu centrs sievietēm „Marta”

Brīvības iela 183/1-30

Rīga, LV-1012

Latvija

www.marta.lv

Publikācijas autori uzņemas visu atbildību par tajā iekļauto informāciju. Central Baltic Interreg IV A-programma nav atbildīga par šīs publikācijas saturu.

Pēc izglītības Mia Hanstrema ir jauniešu darba vadītāja, bet kopš 1990. gada strādājusi kā neatkarīgā konsultante, pasniedzēja, projektu vadītāja un lektore. M. Hanstrema sarakstījusi vairāk nekā 20 metodisko materiālu, kuros apkopota viņas un citu vadītāju praktiskā pieredze darbā ar jauniešiem. M. Hanstremu īpaši satrauc sabiedrībā valdošā netaisnība, tāpēc viņa aktīvi iesaistījies tās mazināšanā un izglītojusi jauniešus dzimumu līdztiesības jautājumos. Viens no šā darba mērķiem ir bijis izveidot un izplatīt ideju par meiteņu grupām, bet pēdējos gados – arī par zēnu grupām. Dažādu Ālandu salu Miera institūta īstenoto projektu ietvaros šādu grupu darbība atsevišķi uzsākta arī Lietuvā, Baltkrievijā un Kaļiņingradā. M. Hanstrema līdztekus ir nevalstiskās organizācijas Ālandu šēru jauniešiem SKUNK vadītāja (<http://skunk.ax/SKUNK/start.html>), kā arī Zviedrijas jauniešu organizāciju koordinatore tīklā „Dzimumam ir nozīme!” (<http://www.konspelarroll.org/KSR/start.html>). M. Hanstrema vada nodarbības Zviedrijas Pieaugušo izglītības apvienības (ABF) Ālandu salu nodaļā, kā arī brīvā laika pasākumus un dažādu profesiju pārstāvju grupu aktivitātes.

Ālandu salu Miera institūts veic gan praktisku darbību, gan plašā nozīmē pēta dažādus ar mieru un konfliktiem saistītus jautājumus, galveno uzmanību pievēršot Ālandu salām un to īpatnībām. Institūta darbība tiek vērsta uz drošības, pašpārvaldes un minoritāšu tiesību veicināšanu. Kopš 1992. gada Ālandu salu Miera institūts sadarbojas ar organizāciju „Nendre” Lietuvā, lai veicinātu cilvēku drošību un demokrātisku līdzdalību sabiedrības procesos, galveno uzmanību vēršot uz dzimumu līdztiesības principa ievērošanu sociālajā darbā, kā arī šī principa izmantošanu ar nolūku novērst seksa tirdzniecību. Balstoties uz gūto pieredzi, sadarbība attīstīta arī citos reģionos, piemēram, Krievijā (Kaļiņingradā un Karēlijā), kā arī kopš 2009. gada Latvijā. Institūta darbība vērsta uz vardarbības apkarošanu, mierīgu konfliktu risināšanu visos līmeņos un vēlmi vairot katra indivīda spējas aktīvi iesaistīties sabiedrības procesos. Ālandu salu Miera institūts uzskata, ka dzimumu līdztiesība ir ļoti svarīgs priekšnoteikums, kas nepieciešams miera uzturēšanai, jo nevienlīdzīgās struktūras un ar dzimumu saistītās normas var radīt apstākļus vardarbībai un nevienlīdzīgām iespējām aktīvi iesaistīties sabiedrības procesos.

Resursu centrs sievietēm „Marta” iestājas par savstarpēju atbalstu, sapratni un solidaritāti neatkarīgi no sievietes vecuma, etniskās piederības un nodarbošanās. Resursu centra sievietēm „Marta” mērķis ir dzimumu līdztiesības veicināšana un sieviešu tiesību aizstāvība Latvijā. „Martas” galvenās vērtības ir atklātība un patiesa ieinteresētība sieviešu situācijas uzlabošanā, līdz ar to „Marta” ir ieguvusi respektu un uzticību valsts institūcijās.

Resursu centrs sievietēm „Marta” darbību uzsāka 2000. gada 5. maijā Somijas zviedru sieviešu apvienības „MARTHA” un Latvijas Sieviešu organizāciju sadarbības rezultātā.

Centrs „Marta” veido un koordinē sadarbību starp sieviešu nevalstiskajām organizācijām un attiecīgajām valsts institūcijām nacionālajā un starptautiskajā līmenī. „Marta” nodrošina sieviešu interešu profesionālu aizstāvību, pārzinot sieviešu ikdienas svarīgākās vajadzības. Centrs „Marta” pilda tilta funkciju starp mērķa grupām un lēmumu pieņēmējiem, stiprina sieviešu kustību un iestājas par atbildīgas un draudzīgas, no ikdienas neattālinātas politikas realizēšanu.

Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem (izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri)

Uzdevumi	6
Priekšvārds	8
Ievads	9
Kas ir meiteņu un zēnu grupas?	10
Kāpēc nepieciešams darbs zēnu vai meiteņu grupās?	11
Kāpēc nepieciešama atsevišķa meiteņu grupa?	11
Kāpēc nepieciešama atsevišķa zēnu grupa?	13
Pamatojums darbam zēnu un meiteņu grupās	14
Cilvēktiesības	14
ANO Konvencija par bērnu tiesībām	15
ANO Konvencija par sieviešu tiesībām	15
Veselība	16
Sieviešu apspiešana pasaulē un sieviešu tirdzniecība	16
Prostitūcija	17
Cilvēku tirdzniecība — modernā verdzība	19
Dzimumu sistēma	22
<i>Empowerment</i>	22
Līdztiesība	23
Sievšķīgais un vīrišķīgais — sociālas konstrukcijas	27
Dzimums, seksualitāte, normu kritika	34
Dzimumorientācija	35
Dzimumidentitāte un dzimumidentitātes izpausme	35
Maskulinitāte un vīriešu privilēģijas	38
Vara un apspiešanas metodes	47
Septiņas apspiešanas metodes jeb veids, kā kavēt līdztiesības principa ievērošanu	51
Seksuālā uzmākšanās	60
Sekss, mīlestība, pornogrāfija un izvarošana	64
Vara mīlestībā	70
Izvarošana	71
Piekāpšanās sekss, skurbuma sekss un neskaidri signāli	73
Metodika	76
Vadītāji un grupa	76
Vadītāji	76
Uzrunas forma	78
Kā novērst apkārtējo aizdomas par nodarbībām?	79
Sociālās atšķirības grupā	79
Konfliktu risināšana un gaisotne grupā	81
Konfliktu risināšana	81

Gaisotne grupā	85
Saruna kā pamatlīdzeklis	92
Saruna — svarīgākais instruments	94
Grupu plānošana un nodarbību cikla uzsākšana	95
Sākt — iedvesmot un piesaistīt.	98
Kāda varētu būt nodarbības gaita?	102
Spēles un radošās aktivitātes.	103
Spēles	103
Vērtējuma uzdevumi	105
Priekšlikumi apgalvojumiem, kas izmantojami vērtējumu uzdevumos	107
Izmantotā literatūra	115
Pielikumi, darba lapas, fakti un cita informācija	119
Izmantoto terminu skaidrojums	165

Uzdevumi

Darbs ārzemēs	20
Karstais krēsls. Prostitūcija	21
Četri stūri. Prostitūcija	22
Kurš būs ieguvējs?	26
Pasaka	26
Kas ir vīrietis/sieviete?	29
<i>Drag-king un drag-queen</i>	31
Attēlu izmantošana	31
Stereotipi plašsaziņas līdzekļos	32
Izvērtē mācību, ko sniedz plašsaziņas līdzekļi!	33
Solis uz priekšu	37
Zināšanas par vīrišķīgumu	43
Čomisms	44
Vīrišķīguma ierobežojumi	44
Ikdienas vardarbība zēnu starpā	46
Kas mani pārvalda?	58
Kas ir vara un spiediens?	58
Lomu spēle	59
Trīs stūri. Seksuālā uzmākšanās	61
Lamatu uzdevums. Būs jāpacieš	61
Lamatu uzdevums. Viesis	62
Lamatu uzdevums. Apģērbs	63
Lamatu uzdevums. Sludinājums	63
Prāta vētra par vārdu „seks”.	66
Jautājumu lapiņas	66
Patiesība vai mīts	66
Kontracepcijas līdzekļi.	67
Drošs sekss. Viktorīna	68
Atšķirīgas gaidas.	68
Nostāties rindā. Pornogrāfija	69
Sašaurinātā dzīves telpa	70
Kas notiek, ja to pavērs pretēji?	72
Stāsts. Spiediens.	74
Stāsts. Populārais puisis	74
Stāsts. Pārāk liels reibums	75
Saruna par seksu.	75
Vadītāja rokasgrāmata. Konflikta risināšana	83
Tieši pretēji.	84
Izvērtēšanas aplis	84
Vērtējums. Labi, slikti, labāk.	84
Jautājumu kartītes. Pastāsti par sevi!	86
Pastaiga ar draugu	87

Kas es esmu — kas mēs esam?	87
Hierarhija. Draugu diagramma	89
Grupu kultūra. Draugu diagramma	90
Partneru spēle	90
Stiprās puses	92
Aplis	94
Pāra metode un diskusijas mazākās grupiņās	95
Prāta vētra	95
Izvēles klāsts	99
Pašprezentācija	101
Karstais krēsls. Ievads	107
Karstais krēsls. Draugi un ienaidnieki	107
Karstais krēsls. Mīlestība	107
Karstais krēsls. Sievišķīgs un vīrišķīgs	108
Karstais krēsls. Drosme	108
Karstais krēsls. Narkotikas un alkohols	108
Karstais krēsls. Dzimumu līdztiesība.	108
Četri stūri. Draudzība	109
Četri stūri. Narkotikas un alkohols	109
Četri stūri. Sekss un iekāre	110
Četri stūri. Baumas	110
Četri stūri. Sekss un vara	111
Četri stūri. Uzdrīksties rīkoties!	112
Četri stūri. Meiteņu bailes	112
Nostāties rindā! Personīgais stils	113
Nostāties rindā! Seksualitāte un vara	113

Priekšvārds

Rokasgrāmata „Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem” tapusi Ālandu salu Miera institūta un biedrības „Resursu centrs sievietēm „Marta” kopīgi īstenotā projekta „Maini tradicionālās dzimumu lomas — novērs cilvēku tirdzniecību” ietvaros. Projekta mērķis ir preventīvi caur zēnu un meiteņu grupu aktivitātēm mainīt pastāvošās varas attiecības starp sievietēm un vīriešiem un kopumā sabiedrībā esošos dzimumu stereotipus. Nevienlīdzīgās iespējas ierobežo gan zēnu un meiteņu, gan vēlāk vīriešu un sieviešu izvēli un rīcības brīvību, kas var novest arī pie seksuālas vardarbības. Organizējot meiteņu un zēnu grupu aktivitātes, kā arī informatīvas kampaņas, projekts tiek īstenots, lai mainītu sabiedrībā pieņemtās destruktīvās dzimumu normas un tādējādi novērstu seksuālo vardarbību, arī cilvēku tirdzniecību. Projektā darbojas divi pētnieki, kas izvērtē meiteņu un zēnu grupas metodiku.

Latvijā šī ir inovatīva metode. Ideja ieviest šo metodi Latvijā biedrībai „Resursu centrs sievietēm „Marta” radās 2007. gada beigās, kad seminārā Vesterosā (Zviedrijā) Justīne Done-laite no Ālandu salu Miera institūta stāstīja par meiteņu grupu metodes veiksmi Lietuvā. 2008. gada septembrī pēc vizītes Ālandu salās tika nolemts meklēt resursus metodes ieviešanai Latvijā, un 2009. gada sākumā tika uzrakstīts šis projekts, kas ir īpašs ne tikai Latvijā, bet arī Ālandu salās. Līdz šim, strādājot ar līdztiesības jautājumiem, zēniem un vīriešiem netika pievērsta tik liela uzmanība. Zēnu grupas metode nav izstrādāta arī Ālandu salās. Joprojām trūkst visaptverošu pētījumu par meiteņu un zēnu grupu efektivitāti, tāpēc projekta laikā veiktais pētījums var palīdzēt aizpildīt šo zināšanu vakuumu.

Darbs ar meiteņu un zēnu grupām ir metode, ko izmanto, strādājot ar līdztiesības jautājumiem nolūkā veicināt diskusiju veidošanos un stiprināt jaunas meitenes un zēnus, lai viņi varētu izdarīt savu izvēli un pieņemt patstāvīgu nostāju. Diskutējot un veicot dažādus uzdevumus, grupu dalībniekiem tiek dota iespēja gūt jaunas zināšanas, kā arī izvērtēt ar dzimumu un varu saistītās normas. Kopumā projekta ietvaros apmācīti 48 meiteņu un zēnu grupu vadītāji un uzsāktas 26 grupu aktivitātes, no tām Latvijā – 21. Vairāk nekā 100 jauniešu ir iesaistījušies grupās, un mēs ceram, ka nākotnē grupu un dalībnieku skaits pieaugs. Tomēr nedrīkst aizmirst, ka meiteņu un zēnu grupu vadītājiem vajadzīga ne tikai rokasgrāmata, bet arī atbilstoša apmācība un vadība, lai īstenotās aktivitātes būtu kvalitatīvas un mestu izaicinājumu pastāvošajām dzimumu normām, nevis nostiprinātu tās.

Mēs, projekta īstenotāji, esam pārliecināti, ka ir svarīgi strādāt tieši ar jauniešiem. Mūsu prāt, ir jābūt vietai, kur jaunieši var diskutēt par jautājumiem, kas ir saistīti ar dzimumu, varu un līdztiesību. Mēs uzskatām, ka ir jābūt vietai, kur var saņemt atbalstu un iedrošinājumu, kur ikviens ir gaidīts un tiek uzklausīts. Un tieši šādu vietu piedāvā meiteņu un zēnu grupas.

Rīgā, 2011. gada 10. maijā
Dita Lāce
Projekta koordinatore Latvijā

Ievads

Meiteņu un zēnu grupa ir līdzeklis, kā īstenot tā dēvēto empowerment¹ metodi, proti, tas ir veids, kā palīdzēt zēniem un meitenēm uzņemties atbildību par savu ikdienu un sākt nopietni izturēties pret savu dzīvi. Ideja par meiteņu un zēnu grupām radusies Ālandu salās un Zviedrijā, un tā izkopta, strādājot ar dzimumu līdztiesības jautājumiem. Lietuvā šādas grupas organizētas profilakses darba ietvaros, lai novērstu to, ka meitenes nonāk seksa verdzības valgos, kā arī palīdzētu tām meitenēm, kuras jau ir cietušas. Projekta ietvaros īpaša uzmanība pievērsta tam, lai padarītu netaisnību dzimumu starpā un ar dzimumu saistītās varas struktūras redzamākas, jo viens no projekta mērķiem ir mainīt dzimumu lomas un novērst cilvēku tirdzniecību seksuālas izmantošanas nolūkā.

Vairāk nekā 20 gadu esmu strādājusi, lai pilnveidotu un izplatītu šo ideju par zēnu un meiteņu grupām. Rokasgrāmata paredzēta galvenokārt darbam ar 12–16 gadus jaunām meitenēm un 14–18 gadus jauniem zēniem, bet šo rokasgrāmatu neapšaubāmi var izmantot arī kā iedvesmas avotu darbam ar jaunākiem vai vecākiem jauniešiem. Mūsdienās, strādājot ar jauniešiem, ļoti svarīga ir zināšanu bāze; rokasgrāmatā iekļautās metodes un uzdevumi var izmantot arī citās aktivitātēs. Visi rokasgrāmatā aprakstītie uzdevumi, aktivitātes un sarunu tēmas pielāgojamas tieši attiecīgās grupas jauniešu zināšanu līmenim, vajadzībām un vēlmēm. Meiteņu un zēnu grupu nodarbības nav apmācību kurss, kurā jāpārrunā noteikti jautājumi, bet gan drīzāk tikšanās vieta, kur dalībnieku vēlmes un vajadzības ir prioritāte un kur daudz laika tiek veltīts pārdomātiem sarunu brīžiem.

Darba materiāls paredzēts grupu vadītājiem, un tas sastāv no teorētiskās daļas, metodikas apraksta, kā arī dažādiem uzdevumiem. Materiālā dažādos veidos atspoguļota dzimumu netaisnība un atšķirīgās prasības, kādas tiek piemērotas zēniem un meitenēm. Tas, kurš par dzimumu līdztiesību, varas sadalījumu un nevienlīdzību nav tik daudz domājis, var šo informāciju uztvert kā provocējošu. Var rasties sajūta, ka tiek nosodīti visi vīrieši. Lielākā daļa cilvēku nav radusi uztvert vīriešus kā vienotu sabiedrības grupu (kā tiek uztvertas sievietes), bet tas nenozīmē, ka visi vīrieši ir vienādi. Gluži tāpat kā visas sievietes nav vienādas. Ir grūti sākt runāt par strukturālām dzimumu netaisnībām, un tas bieži jauc mūsu ierastos priekšstatus par lietu kārtību un norisi. Tomēr zēnu un meiteņu grupu vadītājam ir jāaskata šajā jautājumā problēma un ir jāpārdomā savs priekšstats par dzimumiem, pretējā gadījumā nodarbībās nenotiks attīstība, tās vairs nesniegs to palīdzību un atbalstu, kā tika cerēts sākumā. Mūsdienu pētniecība palīdz mums saskatīt un izvērtēt savus priekšstatus, un vīrieši, gluži tāpat kā sievietes, var izvēlēties neieklāties noteiktajos modeļos — nekļūt ne par apspiedēju, ne apspiesto.

Būt par meiteņu un zēnu grupu vadītāju ir ne tikai fantastiska izdevība palīdzēt jauniešiem spert pirmos soļus pieaugušu cilvēku dzīvē, bet arī lieliska sevis pilnveidošanas iespēja.

1 Jēdziens „Empowerment” būtu skaidrojams – varu neīsteno citi, bet visi kopā. Tā ir pašnoteikšanās un sevis stiprināšanas forma attiecībā pret apkārtējo vidi. Jēdziena „empowerment” pretstats ir upura statuss.

Ikvienam, kurš nolēmis strādāt ar šādu grupu, nepieciešamas pamatzināšanas par metodiku un iespēja turpināt mācības, gūt papildu informāciju un atbalstu, jo tieši tādā veidā ideja par zēnu un meiteņu grupām tiek kvalitatīvi popularizēta.

2011. gada 1. martā
Mia Hanstrema, Kumlinge
Trenere un autore

Kas ir meiteņu un zēnu grupas?

Meiteņu un zēnu grupas ir līdzeklis, ar ko palīdzēt pusaudžiem un veicināt viņu izaugsmi, kā arī darba metode, ko var uzskatīt par daļu no demokrātijas, veselības un līdztiesības veicināšanas. Tomēr tā nav viennozīmīga metode, jo tās pamatā ir zēnu un meiteņu iedalīšana, lai gan sākotnējais idejas mērķis ir nodrošināt to, ka dzimums neietekmē ne mūsu attieksmi pret zēniem un meitenēm, ne arī to, ko no viņiem sagaidām. Lai gan meiteņu un zēnu iedalīšana ir izrādījies veiksmīgs paņēmieni, grupu vadītājiem ir jāzina, kas ir dzimums, kā tas veido un ietekmē viņus pašus un mūsdienu jauniešus. Ja nav zināšanu, šādas grupu nodarbības, gluži tāpat kā daudzas citas jauniešu un brīvā laika aktivitātes, var uzturēt un pat veicināt nevienlīdzību.

Meiteņu vai zēnu grupa sastāv no 6–8 meitenēm vai zēniem, kas regulāri satiekas ar grupas vadītājiem, kuriem ieteicams strādāt pāri. Grupas dalībniekiem ir iespēja runāt par to, kas viņus interesē, aizrauj un saista. Grupas nodarbībās tiek dota arī iespēja pielietot un izmēģināt dažādas aktivitātes. Uz tikšanās reizēm var aicināt vieslektorus vai citas interesantas personas, kuras grupas dalībnieki labprāt intervētu vai kuras varētu pastāstīt kaut ko jauniešiem saistošu. Jaunieši var apmeklēt kādu darba vietu vai organizāciju, vai iestādi utt. Vadītāju uzdevums ir ierosināt iespējamās sarunu tematus, kuru apspriešana, viņuprāt, dalībniekiem būtu lietderīga.

Iesaistoties zēnu un meiteņu grupā, pusaudži var saņemt emocionālu un psiholoģisku atbalstu laikā, kad, kā Rietumu kultūrā bieži ierasts, jāatbrīvojas no vecāku gādības un jāatrod savs pieaugušā es. Šis periods ir svarīgs identitātes attīstībai, kā arī personisko vērtību un apkārtējās pasaules uztveres veidošanai. Šajā procesā ir svarīgi, lai vadītājiem būtu zināšanas par jautājumiem dzimumu līdztiesības un varas jomā un lai viņi varētu būt patiešām atbalsts.

Zēnu un meiteņu grupu nodarbības nav tikai veids, kā atbalstīt kādu konkrētu pusaudžu grupu; tā ir iespēja pilnveidoties arī grupu vadītājiem. Tie, kas izvēlas būt par meiteņu un zēnu grupu vadītājiem, var pilnveidot savu personību, jo vadītājs ir spiests analizēt un pārdomāt daudzus eksistenciālus jautājumus. Šī brīvā laika nodarbe ir interesanta un attīsta personību, tāpat kā, piemēram, sporta vai kultūras aktivitātes. Nodarbībām ir arī preventīva nozīme, ja to mērķauditorija ir jaunieši riska zonā, piemēram, no maznodrošinātām ģimenēm vai ģimenēm ar sociāla rakstura problēmām.

▷ Kāpēc nepieciešams darbs zēnu vai meiteņu grupās?

Mūsdienās nav viegli būt jaunam. Jauniešiem ir lielāka brīvība, daudz vairāk iespēju, tomēr viņiem trūkst laba padoma un atbalsta. Jauniešiem nemitīgi tiek mācīta dubulta morāle, piemēram, par to, ka meitenēm jābūt atvērtām, brīvām un patstāvīgām. Tomēr, ja viņas tādas ir, tad ar laiku var saņemt gan atklātu, gan vārdos neizteiktu nosodījumu; viņas dēvē par agresīvām, īpaši neizvēlīgām un pārāk vaļīgām savās attiecībās ar pretējo dzimumu. Zēniem māca, ka viņiem jābūt stiprajam un *vēsajam* dzimumam, vienlaikus norādot, ka jāspēj runāt par savām jūtām, lai viņi varētu kļūt par gādīgiem un sirsnīgiem tēviem. Jauniešiem iegalvo, ka visu ir iespējams ātri atrisināt, ka patiesas laimes atslēga slēpjas naudā, ka pievilcīga āriene ir svarīgāka par labi padarītu darbu, ka patēriņš ir nozīmīgāks par atpūtu un draudzību. Sirmgalvju, skolotāju un vecāku autoritāte un ietekme sabiedrībā ir citādāka nekā agrāk. Tas mūsdienu jauniešus ietekmē gan pozitīvi, gan negatīvi. Jauniešiem vairs nav aklī jāpaklausa konservatīvam, autoritāram pieaugušajam, viņi atļaujas iebilst. Tajā pašā laikā pastāv arī daudz citu izvēles iespēju, no kurām grūti pieņemt sev vajadzīgo. Tas padara situāciju sarežģītāku un apjukumu lielāku. Meiteņu un zēnu grupu nodarbības ir viens no veidiem, kā palīdzēt jauniešiem, ņemot vērā viņu priekšnoteikumus.

▷ Kāpēc nepieciešama atsevišķa meiteņu grupa?

Meiteņu grupā var strādāt ar tā dēvēto meiteņu modeli. Meitenēm piemīt neapzināta tendence pakļauties zēniem, pastāvīgi pakalpot citiem un uzskatīt par savu pienākumu visiem izpatikt. Meiteņu pieredze par dzīvi sabiedrībā ir dažāda. Daļai šķiet vieglāk sadarboties ar zēniem, nevis ar meitenēm, un tādējādi viņas neapzināti noniecina savu dzimumu. Citas neuzdrošinās lauzt meiteņu modeli un nemitīgi cenšas pielāgoties, būt gatavas pakalpot citiem, vērtē citu vajadzības augstāk par savām un vienlaikus ir gatavas būt kā greznumlietiņa citu skatienam. Trešā grupa saredz netaisnību un mēģina dažādos veidos iebilst tai.² Lai arī kāds būtu apzināti vai neapzināti izvēlētais izturēšanās veids, meitenēm tas nav labvēlīgs, tāpēc viņām nepieciešama pieredzējušu vadītāju palīdzība. Tas, kurš nav kompetents dzimuma jautājumos un neko nezina par dzimumu struktūru, turklāt ir tikai viena dzimuma jauniešu aktivitāšu vadītājs, var veicināt konkrētu modeļu un uzskatu pieņemšanu, bez vārdiem vēstot, ka vaina ir meitenēs, ka jāpalīdz ir tikai viņām, ka jāmaina tikai viņu uzskati.

Savā grupā meitenes var atslābināties un pilnveidot sevi. Tas nebūt nenozīmē to, ka meitenēm ir, piemēram, zemāka pašapziņa vai viņas ir mikstčaulīgākas un vājākas par zēniem. Tas nozīmē, ka tradicionāli meitenēm nav pieņemts būt pašapzinīgām un uzņemties iniciatīvu tādā pašā veidā, kā to tradicionāli dara zēni.

Izjutot kopību ar grupas biedrenēm, meitenēm ir vieglāk lauzt ierastos sliktos vai de-

2 Trīs stratēģijas, kuras sievietes izmanto, atrodoties vīriešiem pakārtotajā pozīcijā. Etelberja Ēva, Sieviešu pētniecības raksti Nr. 85/1, 1985. /*Ethelberg Eva, 1985, "Kvinnors tre strategier i förhållande till sin underordnade position i relation till män", i Kvinnovetenskaplig tidskrift 85/1*

strukturīvos modeļus. Piemēram, meitene, kura parasti ir klusa, gūst iespēju izteikties; meitene, kura parasti ir skarba, var atļauties būt uzmanīga un nepārliecināta. Pēc tam meitenes var atbalstīt cita citu dažādās situācijās. Grupas dalībnieces iemācās komunicēt, sadarboties, palīdzēt biedrenei sasniegt kopīgus mērķus, novērtēt citu meiteņu panākumus un veltīt mazāk enerģijas apkārtējo uzmanības iegūšanai. Meiteņu grupas uzdevums ir nodrošināt pamatu, uz kura būvēt māsu sadraudzību, kas nav vērstā pret vīriešiem un zēniem, bet veicina cilvēcību un solidaritāti.

Nodarbībai, kas paredzēta tikai viena dzimuma pārstāvjiem, ir jāizvirza nepārprotami dzimumu līdztiesību raksturojoši mērķi, citādi tā var iedarboties pretēji un līdz ar to sekmēt veco varas sadalījumu dzimumu starpā, kura pamatā ir vīriešu vara pār sievietēm.

Lai kļūtu par meiteņu grupu vadītāju, nepieciešamas zināšanas dzimumu līdztiesības jautājumos, izpratne par dzimumu modeli un varu, kā arī jābūt izskolotam meiteņu grupu ideju īstenošanā. Potenciālā grupas vadītāja vecumam nav nozīmes, tomēr ir labi, ja ir jauneklīgs prāts un zināma dzīves pieredze. Nodarbību galvenā mērķauditorija ir pusaudzes, tomēr tajās var piedalīties arī jaunākas vai vecākas meitenes. Svarīgi, lai katrā grupā dalībnieču fiziskā un garīgā attīstība ir apmēram vienā līmenī.

Meiteņu grupas var būt dažādas atkarībā no dalībnieču vecuma un personības, tomēr pamatprincips ir viens, proti, liela uzmanība tiek pievērsta un daudz laika tiek veltīts gan attiecību veidošanai, gan dažādām aktivitātēm. Grupas nodarbībās meitenes var atklāt vairākus elkus vai personības, tas ir, pieaugušos, kuriem viņas vēlētos līdzināties. Grupā meitenes var justies brīvi, jo viņām nav jāizliekas zēnu priekšā. Grupu nodarbības ir brīvā laika aktivitāte, kas patīk un ir saistoša daudzām meitenēm. Grupa ir neliela, tajā ir tikai 6–8 dalībnieces, kas ir pareizi arī no pedagoģiskā viedokļa, jo tādējādi visas dalībnieces var justies droši un nebaidīties pārrunās paust savu viedokli. Grupas pamatprincips ir saruna pie kafijas galda, proti, visas dalībnieces sapulcējas ap virtuves galdu ar uzkodām vai sasēžas dīvēnā ar kafijas vai tējas krūzi rokās. Aktivitātšu jomā dalībnieces var savā starpā vienoties par jebko. Piemēram, kādā grupā dalībnieces var izvēlēties veikt dažādus praktiskus darbus, kādā citā meitenes var vienoties par to, ka ērti sasēdīsies pulciņā un pārrunās svarīgākos dzīves jautājumus. Vēl kādas citas grupas dalībnieces var pētīt sabiedrību, apmeklējot dažādas vietas vai aicinot pie sevis viesus. Lielākā daļa meiteņu grupu dara visu iepriekš minēto un tikšanās reizēs maina nodarbību formu. Būtība ir tā, ka dalībniecēm tiek tādējādi dota iespēja pārrunāt svarīgus jautājumus. Tātad grupas dalībnieces kopīgi izlemj, ko un kā darīs tikšanās reizēs. Meiteņu grupa nav terapija vai kāda speciāla nodarbība meitenēm ar problēmām, lai gan nodarbības ir piemērotas arī šādām meitenēm. Nodarbības var organizēt skolā vai ārpus tās vai kādas organizācijas ietvaros, vai pašvaldību centros.

Meiteņu grupas mērķi

Svarīgi — izvirzīt mērķus. Tie var būt dažādi. Vispārējais nodarbību cikla mērķis būtu formulējams šādi.

Meiteņu grupu nodarbību mērķis ir:

- attīstīt un celt pašcienību un pašpaļāvību;*
- mācīties izdarīt aktīvu izvēli un pieņemt neatkarīgu nostāju;*
- apgūt un vairojot komunikatīvās iemaņas;*
- analizēt un izvērtēt dzimumu normas un šablonus;*
- analizēt un izvērtēt mūsdienu varas sadalījumu no dzimumu perspektīvas, kā arī šāda sadalījuma radītās sekas, piemēram, seksismu un homofobiju;*
- gūt sociāla rakstura iemaņas gan meitenēm, gan zēniem;*
- attīstīt konfliktsituāciju risināšanas iemaņas;*
- piedzīvot māsu kopību un apzināties tās vērtību.*

▷ Kāpēc nepieciešama atsevišķa zēnu grupa?

Zēnu grupas var būt dažādas atkarībā no dalībnieku vecuma un personības, tomēr pamatprincips ir viens, proti, liela uzmanība tiek pievērsta un daudz laika tiek veltīts gan attiecību veidošanai, gan dažādām aktivitātēm. Grupas nodarbībās zēni var atklāt vairākus elkus vai personības, kurām viņi vēlētos līdzināties. Grupā zēni var justies brīvi, jo viņiem nav jāizliekas meiteņu priekšā. Grupa ir neliela, tajā ir ne vairāk kā 8 dalībnieki. Tas ir pareizi arī no pedagoģiskā viedokļa, jo tādējādi grupas dalībnieki var justies droši un visiem ir iespēja piedalīties pārrunās. Jāsaka gan, ka vairāki grupu vadītāji ir konstatējuši: arī 8 dalībnieki vienā grupā ir par daudz, jo zēni nespēj nomierināties un sarunāties. Iespējams, to varētu skaidrot ar to, ka zēni nav raduši sarunāties mazākās grupās. Grupas pamatprincips ir saruna pie kafijas galda, proti, visi sapulcējas ap virtuves galdu ar uzkodām vai sasēžas divānā ar kafijas vai tējas krūzi rokās. Grupas dalībnieki savstarpēji vienojas, ko un kā nodarbībās darīs. Zēnu grupu vadītājiem bieži vien ir vairākkārt jānosver, ka tikšanās reižu mērķis galvenokārt ir pārrunāt jautājumus, kas zēniem šķiet nozīmīgi. Ļoti daudzas zēnu grupas mēdz pārvērsties par kādas praktiskas aktivitātes grupām, jo ne grupu vadītāji, ne dalībnieki nav raduši sarunāties. Tas gan nekādā ziņā nenozīmē, ka tikšanās reizēs nevar izmantot spēles un dažādus līdzekļus jaunu zināšanu apgušanai vai aicināt viesus un apmeklēt dažādas vietas. Būtība ir tā, ka dalībniekiem tiek tādējādi dota iespēja pārrunāt svarīgus jautājumus. Tātad zēni kopīgi izlemj, ko un kā darīs tikšanās reizēs. Zēnu grupa nav terapija vai kāda speciāla nodarbība, kas paredzēta dauzonīgiem puikām vai likumpārkāpējiem, lai gan nodarbības ir piemērotas arī šādiem jauniešiem. Nodarbības var organizēt skolā vai ārpus tās vai kādas organizācijas ietvaros, vai pašvaldību centros.

Nav noslēpums, ka sabiedrība mēdz satraukties par zēniem un viņu gaitām. Zēni daudz, lauž dažādas lietas, ir vardarbīgi, izdara noziegumus utt. Zēnu grupas aktivitāšu uzsākšanai var būt daudz dažādu iemeslu, piemēram, žēlums pret puīšiem, sajūta, ka viņus vajadzētu audzināt, vēlme zēnus izaudzināt par vīriešiem, centieni panākt to, lai meitenēm ir mierīgāka dzīve, vēlēšanās dot zēniem zināšanas tajās jomās, kurās tradicionāli viņiem nav iespēju pilnveidoties, centieni nodrošināt zēniem labu veselību. Tomēr nodarbību cikla īstenošanas mērķis ir piedāvāt zēniem aktivitātes, kas tos spēcīnās un pilnveidos viņu personību. Tieši tāpēc ir svarīgi, lai grupu vadītāji neuzskata, ka nodarbību mērķis ir savaldīt problemātiskus jauniešus. Gluži tāpat ir svarīgi šajās aktivitātēs ņemt vērā arī dzimumu perspektīvu.

Gan zēnu, gan meiteņu grupu aktivitāšu mērķis ir dot jauniešiem iespēju iesaistīties brīvā laika nodarbībās, kas pilnveidos viņu personību. Tāpēc ir svarīgi neuztvert nodarbības kā iespēju mazināt problēmas, bet veikt aktivitātes, ņemot vērā dzimumu perspektīvu.

Zēnu grupas mērķi

Svarīgi — izvirzīt mērķus. Tie var būt dažādi. Vispārējais nodarbību cikla mērķis būtu formuļējams šādi.

Zēnu grupu nodarbību mērķis ir:

- attīstīt un celt pašcieņu un pašpaļāvību;*
- mācīties izdarīt aktīvu izvēli un pieņemt neatkarīgu nostāju;*
- apgūt un vairot komunikatīvās iemaņas;*
- analizēt un izvērtēt dzimumu normas un šablonus;*
- analizēt un izvērtēt mūsdienu varas sadalījumu no dzimumu perspektīvas, kā arī šāda sadalījuma radītās sekas, piemēram, seksismu un homofobiju;*
- gūt sociāla rakstura iemaņas gan meitenēm, gan zēniem;*
- attīstīt konfliktsituāciju risināšanas iemaņas;*
- piedzīvot antiseksistisku vīriešu/zēnu brālību.*

Pamatojums darbam zēnu un meiteņu grupās

Ideja par meiteņu un zēnu grupām balstās uz virkni starptautisku dokumentu un konvenciju, no kurām svarīgākās ir ANO Vispārējā cilvēktiesību deklarācija, ANO Konvencija par bērnu tiesībām un Konvencija par sieviešu tiesībām. Grupu vadītājiem ir jāzina šajās konvencijās minētais, lai tādējādi grupu diskusijās tiktu ņemta vērā tiesību perspektīva.

▷ Cilvēktiesības

Pēc Otrā pasaules kara attīstījās starptautiska rakstura sadarbība tādā jomā kā cilvēktiesības. Toreiz valstīs, kas izveidoja Apvienoto Nāciju Organizāciju, radās ideja, ka pasaules valstīm jāuzņemas kopīga atbildība par katra indivīda cilvēktiesību ievērošanu. 1948. gada 10. decembrī ANO Ģenerālā Asambleja pieņēma Vispārējo cilvēktiesību deklarāciju³. Tas ir unikāls starptautisks dokuments, kurā noteikts, ka visi cilvēki ir dzimuši brīvi, ar vienādu vērtību un tiesībām. Tur arī noteikts, ka tiesības ir ikvienam neatkarīgi no rases, ādas krāsas, dzimuma, valodas, ticības, politiskajiem uzskatiem un sociālā stāvokļa. Cilvēktiesības ir daļa no tautas tiesībām, un tās ierobežo valsts varu pār individu. Valsts pienākums ir veicināt cilvēktiesību ievērošanu un aizsargāt tās, kā arī ievērot katra indivīda tiesības. Vispārējā cilvēktiesību deklarācijā minētas:

- 1) pamata brīvības, tostarp vārda, ticības un pulcēšanās brīvība;
- 2) tiesības uz aizsardzību pret vardarbību, tostarp verdzību un spīdzināšanu, kā arī pat-

3 <http://www.manskligarattigheter.gov.se>; <http://www.humanrights.lv/doc/vispaar/vispcd.htm>

- valīgas brīvības atņemšanas aizliegums;
- 3) tiesības uz pamatvajadzību nodrošināšanu, tostarp tiesības uz apmierinošu dzīves līmeni un izglītību.

Gadu gaitā Apvienoto Nāciju Organizācija ir pieņēmusi saistošas konvencijas, kas attiecas uz dažādiem cilvēktiesību aspektiem.

ANO Konvencija par bērnu tiesībām

Pēc Vispārējās cilvēktiesību deklarācijas pieņemšanas ANO ir pieņēmusi vēl divas konvencijas, kuru uzmanības centrā ir bērni un sievietes. 1989. gadā tika pieņemta ANO Konvencija par bērnu tiesībām,⁴ kurā noteikts, ka visiem bērniem ir neaizskaramas tiesības. Ālandu salas/Somija Konvenciju parakstīja 1991. gadā, savukārt Latvija — 1992. gadā. Tas nozīmē, ka valsts ir apņēmusies „pēc iespējas izmantojot sev pieejamos resursus, veikt pasākumus”, lai garantētu Konvencijā minētās bērnu un pusaudžu tiesības (4. punkts). Viens no nosacījumiem Konvencijas par bērnu tiesībām izpildīšanai ir jauniešu informētība par viņu tiesībām un to nozīmi, kā arī par to, ka viņiem ir iespēja līdzdarboties. Organizējot zēnu un meiteņu grupu nodarbības, jaunieši ar izglītotu un zinošu grupu vadītāju starpniecību var palīdzēt īstenot noteikumus, kas atrunāti Konvencijā par bērnu tiesībām. Cita starpā Konvencijā minēts, ka

- nevienu bērnu nedrīkst diskriminēt dzimuma, ādas krāsas, etniskās piederības vai funkciju traucējumu dēļ (2. punkts);
- vispirms nodrošināmas bērna intereses (3. punkts);
- katram bērnam ir tiesības uz dzīvi un attīstību (6. punkts);
- katram bērnam ir tiesības izteikt savu viedokli jautājumos, kas viņu skar, un ir tiesības uz sava viedokļa respektēšanu (12. punkts).

ANO Konvencija par sieviešu tiesībām

Konvencija, kas paredz jebkuras sieviešu diskriminācijas izskaušanu (CEDAW)⁵, tika pieņemta 1979. gadā. Ālandu salas/Somija to ratificēja 1986. gadā, bet Latvija — 1992. gadā. Ratificējot Konvenciju, valstis apņemas izskaust jebkādu sieviešu diskrimināciju gan valsts, gan privātajā sektorā. Valstis apņemas likvidēt jebkādu diskrimināciju pret sievieti neatkarīgi no viņas civiltāvoķļa, nodrošināt sievietēm iespēju pilnveidoties, kā arī veic pasākumus, lai lauztu vīriešu un sieviešu stereotipizāciju un pārtrauktu jebkādu sieviešu tirdzniecību.

CEDAW un Vispārējā cilvēktiesību deklarācija ir nozīmīgi instrumenti dzimumu līdztiesības veicināšanā, un tie garantē tiesisko pamatu prasībām līdztiesības jomā. Nav iespējams runāt par demokrātiju, nenorādot uz sieviešu un vīriešu iespējām īstenot savas demokrātiskās tiesības un izbaudīt cilvēktiesības. Sociālās, ekonomiskās un kultūras tie-

4 <http://www.rb.se/vartarbete/barnkonventionen/Pages/kortversion.aspx>; <http://www.humanrights.lv/doc/vispaar/bernkonz.htm>

5 <http://www.kvinnokonventionen.se>; <http://www.humanrights.lv/doc/vispaar/sievdisk.htm>

sības ir tikpat svarīgas kā pilsoniskās un politiskās. Ir svarīgi saprast, ko nozīmē tiesības, kā tās veidojušās un ko tās nepieļauj. Iespēja definēt un interpretēt nodrošina varu. Tāpēc ir nepieciešamas zināšanas par dzimumu līdztiesību. Konvencijas, likumus, vienošanās un rīcības plānus cilvēktiesību jomā var izmantot, ņemot vērā tiesību aspektu un dzimumu perspektīvu. Meiteņu un zēnu grupu pamatvērtība un galvenā doma ir ANO pausto cilvēktiesību ievērošana, īpaši Konvencijas par bērnu tiesībām un Konvencijas par jebkuras sieviešu diskriminācijas izskaušanu.

Veselība

Mūsdienās par veselību uzskata pilnīgu fizisko, garīgo un sociālo labsajūtu. Par mūsu veselību liecina tas, kā mēs vadām savu dzīvi; tā saistīta ar mūsu uzturu un kustībām, kā arī attiecībām. Lai paši justos labi, mums labi jājūtas kopā ar citiem cilvēkiem. Sabiedrība ir sarežģīta, tajā pastāv daudz iespēju un izvēļu. Ir tādas, kuras ir grūti izdarīt, un līdz ar to zūd pašlūgums un drošuma sajūta, kas ir viens no iemesliem, kāpēc jaunieši šodien jūtas garīgi un fiziski slikti. Bīstamas uzvedības pamatā bieži ir pašlūgums un pašapziņas trūkums. Agrāk veselības aspekta uzmanības centrā bija problēma. Savukārt mūsdienās daudz vairāk uzmanības tiek veltīts elementiem, kas stiprina veselību, proti, tam, kas palīdz jauniešiem izaugt par funkcionējošiem un drošiem pieaugušajiem. Sociologs Arons Antonovskis (*Aron Antonovsky*) min trīs šādus elementus:

- kopības sajūta;
- veiksmīga problēmu risināšana, spēja tikt galā ar dzīves grūtībām, spēja sadzīvot ar to, kas ir grūts, no tā pārāk daudz neciešot;
- ticība iespējām un pozitīviem sapņiem.

Tas jāietver arī zēnu un meiteņu grupu nodarbībās. Tradicionālā vīriešu loma ietver elementus, kas var veicināt bīstamu uzvedību, — nelaimes gadījumu statistika zēnu vidū ir daudz augstāka nekā meiteņu vidū. Īsts džeķis izaicina likteni: kurš uzdrošināsies uzrāpties augstāk vai braukt ātrāk; kurš spēs izdert visvairāk alus. Īsts džeķis pats atrisina visas problēmas un citu palīdzību neprasa. Šāda modeļa dēļ vīriešu vidējais dzīves ilgums ir īsāks un viņus vairāk skar alkoholisms, izdegšanas sindroms, depresija, pašnāvība un citas kaites. Tradicionālā vīrišķība ierobežo plašo, cilvēkā mītošo jūtu spektru. Daudzas sajūtas vīrieši pārvērš agresijā un seksualitātē, kas savukārt var sarežģīt viņu attiecības ar apkārtējiem. Meitenēm iedvestā tradicionālā sieviešu loma liek viņām noklusēt savas problēmas, kā rezultātā rodas ēšanas traucējumi, sevis graižšana, garīga rakstura problēmas utt. Kārtīga meitene, kura velta sevi citiem un pakalpo tiem, ir modelis, kas laupa meitenēm un sievietēm spēku. Sievietes cieš no galvas vai vēdera sāpēm, depresijas, anoreksijas, bulimijas un citiem ēšanas traucējumiem.

▷ Sieviešu apspiešana pasaulē un sieviešu tirdzniecība

Seksuāla rakstura vardarbības, nelegālu abortu un fiziskas aizskaršanas dēļ pēdējos 50 gados ir gājis bojā vairāk sieviešu nekā visu 20. gadsimta karu rezultātā kopā. Katru gadu 800 000 sieviešu un meiteņu kļūst par upuriem cilvēku tirdzniecībai. To

varētu salīdzināt ar Ameriku 19. gadsimtā, kad katru gadu vidēji 80 000 cilvēku tika pārdoti verdzībā. Apmēram trīs miljoni sieviešu dzīvo verdzībai līdzīgos apstākļos. Sieviešu apspiešana visā pasaulē ir ievērojama — nepietiekams uzturs, sliktāka medicīniskā aprūpe, sieviešu dzimuma augļa aborts, līgavu dedzināšana, vardarbība tuvās attiecībās, dzimumorgānu apgraizīšana, seksuālā uzmākšanās. Sievietēm sola darbu, bet pēc tam viņas tiek pārdotas seksa tirdzniecībā, kamēr varas iestādes piever acis. Sievietes tiek sistas un izvarotas, tomēr sabiedrība neiejaucas. Sievietes, kuras pārdzīvojušas verdzību un mēģina atgriezties normālā dzīvē, tiek vainotas par to, kas ar viņām noticis. Sievietes, kurām ir dzemdību traumas, tiek pamestas nomirstānai sava ciemata nomalē. Vairākas valstis meitenēm nesniedz ne medicīnisko aprūpi, ne izglītību⁶. Sievietes cieš, tiek pazemotas un izmantotas, miljoniem sieviešu mirst, tādējādi kavējot visas sabiedrības attīstību. Tieši sievietes visvairāk cieš no dažādām katastrofām, kara darbībām, ekonomiska rakstura krīzēm un dabas katastrofām. Sievietes tiek apspiestas visās pasaules valstīs, tikai šīs apspiešanas izpausme ir dažāda. Globalizācija ir šīs neticamās apspiešanas iemesls, bet vienlaikus arī atslēga tās pārtraukšanai.

▷ Prostitūcija

Cilvēku tirdzniecību seksuālas izmantošanas nolūkā un prostitūciju apvī mīts par laimīgo ielasmēitu un to, ka prostitūta un seksuālo pakalpojumu pircējs veic līdzvērtīgu biznesa darījumu. Prostitūcija ir viens no sieviešu un bērnu izmantojuma veidiem, un tā ir nopietna sabiedrības problēma, kas kaitē gan tiem, kuri tiek izmantoti, gan arī visai sabiedrībai kopumā. Lai uzlabotu sieviešu un meiteņu stāvokli sabiedrībā, ir ļoti svarīgi dažādos veidos apkarot prostitūciju un izskaust cilvēku tirdzniecību seksuālas izmantošanas nolūkos. Līdztiesību nevar panākt, ja vīrieši pērk, pārdod un izmanto sievietes un bērnus, pakļaujot tos prostitūcijai. Zviedrija ir viena no nedaudzajām Eiropas valstīm, kur prostitūcija ir definēta kā vīriešu vardarbība pret sievietēm. Attiecīgais likums stājās spēkā 1999. gadā. Patlaban Zviedrijā pirkt vai mēģināt pirkt seksuāla rakstura pakalpojumus ir krimināli sodāma rīcība, kurai piemēro naudas sodu vai ieslodzījumu līdz sešiem mēnešiem. Turpretī prostitūtām tiesisks sods nedraud. Prostitūcija un sieviešu tirdzniecība seksuālas izmantošanas nolūkiem ir dzimumspecifiska parādība, proti, lielākā daļa upuru ir sievietes un meitenes, turpretī lielākā daļa izmantotāju ir vīrieši. Prostitūciju un sieviešu tirdzniecību veicina vīriešu pieprasījums pēc seksuāla rakstura pakalpojumiem. Ja vīrieši neuzskatītu, ka viņiem ir tiesības pirkt un seksuāli izmantot meitenes un sievietes, tad prostitūcija un cilvēku tirdzniecība seksuālas izmantošanas nolūkos nepastāvētu.

6 Nicolas D Kristof och Sheryl WuDunn, 2009

Somijā nav aizliegts pirkt un pārdot seksuāla rakstura pakalpojumus. Tomēr šādu pakalpojumu pirkšanu/pārdošanu nedrīkst organizēt suteneri; tā nedrīkst traucēt citiem sabiedrības locekļiem. Arī viesnīcām ir aizliegts izīrēt istabas prostitutām. Cilvēku tirdzniecība seksuālas izmantošanas nolūkos Somijā ir aizliegta; izšķir brīvprātīgu un piespiedu prostitūciju. Tas nozīmē, ka Somijā seksuālu pakalpojumu pirkšana ar likumu aizliegta tikai tad, ja šo pakalpojumu sniedz cilvēku tirdzniecības upuris. Attiecīgais Somijas likums atrodams interneta vietnē: www.finlex.fi/sv/esitykset/he/2005/20050221.pdf.

Latvijā prostitūcija tiek regulēta, un ir spēkā prostitūcijas ierobežošanas noteikumi, respektīvi, seksuālo pakalpojumu pirkšana un pārdošana ir atļauta, bet noteiktās formās. Piemēram, prostitūtai ir jābūt pilngadīgai un viņa nedrīkst sniegt seksuālus pakalpojumus bez veselības kartes. Prostitūta ir tiesīga sniegt pakalpojumus tikai pašvaldības noteiktajās vietās, kurām jābūt 100 m attālumā no skolas vai baznīcas. Prostitūtām ir aizliegts apvienoties grupās, lai piedāvātu un sniegtu seksuālos pakalpojumus. Krimināllikums paredz saukt pie kriminālatbildības prostitūtu, kas pārkāpusi prostitūcijas ierobežojošos noteikumus, līdz ar to vēl vairāk pastiprinot prostitūtas kā upura lomu, jo atbildība par veselību un citām ar pakalpojumu sniegšanu saistītām lietām ir uzlikta prostitūtai. Turklāt valsts apmaksātu sociālo rehabilitāciju var saņemt tikai pēc noteiktiem kritērijiem identificēti cilvēku tirdzniecības upuri.

Debatēs par prostitūciju laiku pa laikam tiek aktualizēts jautājums par brīvo gribu, norādot uz to, ka prostitūta ir apzināti izvēlējusies šo profesiju. Tomēr sievietei, kurai ir labi dzīves apstākļi, neizvēlēšies kļūt par prostitūtu. Cilvēku tirgotāji un suteneri izmanto sieviešu un meiteņu ekonomisko, sociālo, politisko un tiesisko pakļautību. Valstis, kurās sievietēm un meitenēm ir lielākas politiskās tiesības, kā arī plašākas darba un izglītības iespējas, sievietes un meitenes ir mazāk ievainojamas. Tie, kas strādā ar sievietēm un meitenēm, kuras ir piedzīvojušas vai saskārušās ar prostitūciju, norāda, ka bieži vien šāda likteņa pavērsiena iemesls ir bijis nelabvēlīgi dzīves apstākļi, diskriminācija, atkarība un nepietiekama izglītība. Turklāt pētījumi liecina, ka 65–90 % gadījumu prostitūtas jau bērnībā seksuāli izmantojuši viņu vīriešu kārtas radnieki un paziņas [...].⁷ Saskaņā ar starptautiskajiem pētījumiem 14 gadi ir vidējais vecums, kad meitene kļūst par prostitūtu.⁸

Kino, reklāmas, mode, mūzika un internets, kā arī literatūra un plašsaziņas līdzekļi padara sievieti un meiteni par seksuālu objektu un nepareizi atspoguļo prostitūcijas būtību. Vardarbība, kurai pircēji, suteneri un cilvēku tirgotāji regulāri pakļauj sievietes un meitenes, kļūst triviāla. Prostitūcijā sievietes un bērni tiek pakļauti draudiem, fiziskai un seksuālai vardarbībai, spīdzināšanai; sievietes un bērni cieš no nevēlamas grūtniecības, neauglības, pat skeleta, dzimumorgānu un anālās atveres traumām; viņus pazemo un izsmej. Turklāt prostitūcija veicina saslimstību ar seksuāli transmisīvajām slimībām, tostarp

7 Solmaz Bashirinia un Sophia Österberg, 2005

8 Zviedrijas Rūpniecības ministrija, 2005, Ziņu lapa Nr. 5028 /Näringsdepartementet Sverige, 2005, Prostitution och människohandel, Faktablad nr 5028/

HIV/AIDS.⁹ Tas viss smagi grauj sieviešu pašapziņu un ierobežo viņu brīvību. Samaksa par šādu varmācību nepadara fiziskā un garīgā ķermeņa un dvēseles traumas mazākas. Starptautiski pētījumi liecina, ka prostitūtas gūst tādas pašas emocionālās traumas kā kara veterāni un spīdzināšanas upuri.

Kādi vīrieši pērk seksuālus pakalpojumus?

Seksuālo pakalpojumu pircējs nav vienuļš savādnieks. Visticamāk, tas ir labi ģērbts vīdusšķiras ģimenes tēvs, kas devies komandējumā, kaimiņienes vīrs, kam gribas mazliet izklaidēties, vai zēni, kas aizbraukuši brīvdienās uz citu valsti. Bieži vien pircējam ir nauda, viņš ir izglītots un tādējādi būtiski atšķiras no pērkamās sievietes. Zviedrijā tika veikts kāds pētījums,¹⁰ kurā secināja, ka apmēram katrs astotais zviedrs vismaz reizi dzīvē ir pircis kādu seksuālu pakalpojumu. Tie ir visu vecumu vīrieši no visām sabiedrības šķirām. Lielākā daļa ir precēti vai dzīvo kopā ar savu partneri, un viņiem ir bērni. 2000. gadā Stokholmā tika veikts pētījums, kurā piedalījās 16–25 gadus veci zēni. Tajā gandrīz 10 % respondentu norādīja, ka ir kādreiz maksājuši par seksuāliem pakalpojumiem. Seksa pakalpojumu pircēju vidū neapšaubāmi ir arī vardarbīgi un patiešām bīstami vīrieši.

▷ Cilvēku tirdzniecība — modernā verdzība

Starptautiskā cilvēku tirdzniecība kļūst par aizvien lielāku problēmu visā pasaulē. Līdzās prostitūcijai vai citādu seksuālu izmantošanai cilvēku tirdzniecības upuri var tikt pakļauti, spaidu darbiem, verdzībai vai verdzībai līdzīgiem apstākļiem, kalpībai vai orgānu tirdzniecībai.¹¹ Cilvēku tirdzniecība ir citu personu pārsūtīšana valstu, reģionu vai pilsētu ietvaros, lai izmantotu šīs personas vai gūtu labumu no tām vai to darba. ANO ir secinājusi, ka katru gadu par cilvēku tirdzniecības upuriem kļūst aptuveni četri miljoni sieviešu un bērnu, un lielākā daļa no viņiem tiek seksuāli izmantoti vai nonāk prostitūcijā. Saskaņā ar Starptautiskās Migrācijas organizācijas (IOM) datiem Eiropā katru gadu prostitūcijā tiek pārdotas vismaz 500 000 sievietes. Sieviešu tirdzniecība pārsvarā tiek organizēta kriminālajās aprindās, un tas nozīmē, ka ir grūti iegūt precīzus skaitļus. Lielākajā daļā valstu izšķir prostitūciju un cilvēku tirdzniecību. Tomēr ir skaidrs, ka vairākos veidos tās ir savstarpēji saistītas. Prostitūcijas industrijā visā pasaulē katru gadu tiek gūtas ievērojamas summas; nauda tiešā veidā nonāk suteneru, sieviešu tirgotāju un bordeļu īpašnieku rīcībā un netiešā veidā — ceļojumu aģentūru, lidsabiedrību, viesnīcu, restorānu, taksometru šoferu un sludinājumu ievietotāju rīcībā. Viens no svarīgākajiem iemesliem, kāpēc pastāv starptautiskā tirdzniecība ar sievietēm, ir vietējie prostitūcijas tirgi — internetā, bordeļos vai citos kontaktu tīklos veidojas sakari, ar kuru palīdzību vīrieši var un grib pārdot un pirkt sievietes un bērnus seksuālai izmantošanai. Cilvēku tirgotāji sūta sievietes un bērnus no dienvidu valstīm uz ziemeļu valstīm, no austrumiem uz rietumiem — cilvēki tiek tirgoti uz tūrieni, kur attiecīgajā brīdī pieprasījums ir vislielākais. Tā ir prece, ko var pārdot atkal un atkal; tā ir prece, par kuras pārdošanu var saņemt nelielu sodu un kuras tirdzniecība ir grūti pierādāma. Cilvēku tirgotāji savus upurus bieži savervē, piedāvājot apkal-

9 Zviedrijas Rūpniecības ministrija, 2005, Ziņu lapa Nr. 5028 /Näringsdepartementet Sverige, 2005, Prostitution och människohandel, Faktblad nr 5028/

10 Lewin, Bo (red), 1998

11 http://www.uncjin.org/Documents/Conventions/dcatoc/final_documents_2/convention_%20traff_eng.pdf

potājas, deļotājas vai mājsaimniecības darbu. Tomēr, tiklīdz sieviete ierodas mērķa valstī, suterņers viņai atņēņ pasī un citus dokumentus. Bieži vien cilvēku tirgotāji savus upurus seksuāli izmanto un izvaro, tādēļādi iepazīstinot ar šo jomu un pataisot par precī, kas neatteiks. Pēc tam sievietes un bērni tiek ievietoti bordeļos un seksa klubos, tādēļādi izolējot viņus no pārējās sabiedrības. Suterņeri uzņana sievietes un bieži vien atņēņ lielāko daļu nopelnītā. Ja sieviete atrodas svešā valstī, nesaprot vietējo valodu un turklāt, iespējams, viņai trūkst uzturēšanās atļaujas, tad suterņeram ir gandrīz neierobežota vara pār viņu.¹²

Uzdevumi

> Darbs ārzemēs

Par cilvēku tirdzniecības un/vai prostitūcijas upuri biežāk kļūst meitenes, kas uz svešu zemi devušās bez ģimenes, draugiem un zināšanām par to, kurp vērsties, ja nepieciešama palīdzība. Turklāt, ja meitene nāk no nabadzīgas ģimenes, tad risks nonākt cilvēku tirgotāju tīklos ir vēl lielāks nekā tad, ja viņa vienkārši dodas uz ārzemēm, lai iegūtu jaunu pieredzi.

Mērķis:

- noskaidrot, kādi riski saistīti ar pārcelšanos uz citu zemi;
- pārrunāt, kāda veida risks ir cilvēku tirdzniecība un/vai prostitūcija;
- pārrunāt, kādus sapņus, iespējas un riskus rada darbs ārzemēs.

Izlasī stāstu un pēc tam kopīgi pārrunājiēt dzirdēto!

Sapņis par pārcelšanos uz ārzemēm var beigiies ar piedzīvotām šausmām. Mūsdienās ikviens var brīvi šķērsot robežas, tādēļādi gūstot jaunas iespējas māciies un apgādāt sevi. Tomēr šāda pārcelšanās uz dzīvi citviet var būt saistīta arī ar riskiem. Ir ļoti daudz cilvēku, kas nešaubīdamies izmanto citu lētticību. Ir tādi, kas ievilina meitenes seksuālu pakalpojumu tirdzniecībā, sākotnēji solot pavisam citu darbu vai arī mērķa valstī izdomājot citus noteikumus, piespiežot meitenes atdot pasī, piedraudot viņām vai izmantojot vardarbību. Salīdzinājumā ar ieroču kontrabandu, narkotiku tirgošanu un citām noziedzīgām darbībām seksuālo pakalpojumu tirgošana un prostitūcija nav riskanta nodarbe. Cilvēku tirdzniecība aizvien pieaug, un sarežģītā situācijā var nonākt pat tie, kuriem labus padomus devuši draugi.

Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kādi ir iespējamie riski, dodoties strādāt ārzemēs?
- Par ko vajadzētu padomāt / kādu informāciju vajadzētu iegūt pirms došanās uz ārzemēm vai pirms kāda darba piedāvājuma pieņemšanas?

Neaizmirsti: pirms nodarbības uzzini, kurp jāvērsās, lai saņemtu vairāk informācijas par

12 <http://www.regeringen.se/sb/d/2664>

riskiem, kas saistīti ar došanos uz citu valsti. Pastāsti grupai, ko vajadzētu noskaidrot pirms ārvalstu darba piedāvājuma pieņemšanas.

> *Karstais krēsls. Prostitūcija*

Karstais krēsls ir aktivitāte, kurā dalībnieki izvērtē dažādus apgalvojumus. Rokasgrāmatā šī aktivitāte būs minēta vairākkārt. 106. lpp. sniegta detalizētāka informācija par tās gaitu.

Mērķis: runāt par prostitūciju un cilvēku tirdzniecību, kā arī sasaistīt šos jautājumus ar nevienlīdzību un meiteņu un zēnu atšķirīgajiem dzīves priekšnoteikumiem.

Apgalvojumi:

- Ja nebūtu prostitūtu, būtu vairāk izvarošanas gadījumu un seksuālās izmantošanas.
- Daudzas sievietes turpina strādāt kā prostitūtas, jo nevar aiziet no sava sutenera.
- Daudzas prostitūtas ir atkarīgas no narkotikām.
- Kļūt par prostitūtu — tā ir mana aktīva izvēle.
- Prostitūcija liecina par nevienlīdzību sabiedrībā.
- Par prostitūtu kļūst tāpēc, ka dzīvē ir piedzīvotas dažādas grūtības.
- Cilvēki ar labu izglītību nekad nenodarbosies ar prostitūciju.
- Seksa pakalpojumu pircējiem vajadzētu pārtraukt pirkt šos pakalpojumus.
- Lielākā daļa prostitūcijā nodarbināto jūtas slikti.
- Ir daudz gados jaunu meiteņu, kas sāk nodarboties ar prostitūciju, lai gan būtībā to nemaz nevēlas.

↘ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kāpēc ir cilvēki, kas sāk nodarboties ar prostitūciju? Vai ir kādi apstākļi, kas to var ietekmēt?
- Vai seksa pakalpojumu pircējam ir jāuzņemas atbildība? Kāda?
- Vai pirkt seksa pakalpojumus ir normāli? Kāpēc (jā/nē)?
- Kāpēc seksa pakalpojumus vairāk pērk zēni, nevis meitenes?
- Kas jādara, lai samazinātu to meiteņu skaitu, kas sāk nodarboties ar prostitūciju?
- Pārrunājet tādus jautājumus kā cilvēku tirdzniecība un prostitūcija. Kas tās vieno?

Neaizmirsti: pārliecinies, ka visi grupas dalībnieki ir sapratuši jēdzienu/vārdu nozīmi, piemēram, prostitūcija, cilvēku tirdzniecība, seksa tirdzniecība. Pārliecinies, ka grupas dalībniekiem ir iespēja uzzināt faktus par prostitūciju, likumiem, cilvēku tirdzniecību un vardarbību pret sievietēm. Šie jautājumi ir ļoti sarežģīti, tāpēc ir svarīgi, ka diskusija ir balstīta uz faktiem, un vienlaikus šis jautājums jāsasaista ar dzimumu līdztiesību.

> Četri stūri. Prostitūcija

Četri stūri ir aktivitāte, kurā dalībnieki izvērtē dažādus apgalvojumus. Rokasgrāmatā šī aktivitāte būs minēta vairākkārt. 106. lpp. sniegta detalizētāka informācija par tās gaitu.

Mērķis: runāt par prostitūciju un norādīt, ka arī prostitūcijā nodarbinātajiem ir tiesības atteikties, novilkt robežas un tikt respektētiem.

Vai prostitūtu var izvarot?

- Jā, protams!
- Nē, tas ietilpst viņas darbā.
- Jā, ja viņa ir brīva.
- Cita atbilde.

└ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Ar kādiem sarežģījumiem varētu sastapties prostitūta, ziņojot policijā par izvarošanu?
- Kādam riskam ir pakļauta prostitūta (vardarbība, slimības utt.)?
- Kādā veidā prostitūta var sevi pasargāt no klienta vardarbības?

Neaizmirsti: ja diskusijas laikā to nepiemin, norādi, ka prostitūtas var tikt izvarotas, lai gan saskaņā ar likumu tas ir aizliegts.

▷ Dzimumu sistēma

Zēnu un meiteņu grupās tiek uzskatīts, ka veids, kā sabiedrība iedala dzimumus un izturas pret tiem, nav iedzimts vai neizmaināms. Dzimumu galvenokārt veido sabiedrības normas un uzskati. Tieši apkārtējās sabiedrības nostādne, kā puisim vai meitenei ir jāuzvedas, liek viņiem izturēties kā tipiskiem vīriešiem vai sievietēm. Tā ir *dzimuma izpausme*, kuru jau iepriekš sagaida no konkrētā indivīda un tiek tam iemācīta. Attieksme pret to, kas ir tipiski vīrišķīgs vai tipiski sievišķīgs, mainās atkarībā no konteksta, laika, vietas un kultūras. Mūsdienās izpratne par dzimumiem ir spēcīgi balstīta idejā par to, ka abi dzimumi ir viens otra pretstats. Īpaši spēcīgs ir uzskats, ka vīrišķīgais ir pretstats sievišķīgajam. Trūkst neitrāla iedalījuma, kā rezultātā sieviešu un vīriešu dzīves telpu ierobežo dažādi apstākļi. Turklāt pastāv vēl arī varas aspekts, kurā augstāk tiek vērtēts viss tradicionāli vīrišķīgais, kā arī aktivitātes, ko veic vīrieši, sabiedrībā valdot uzskatam, ka vīriešiem tās labāk padodas. Savukārt tradicionāli sievišķīgais, viņu aktivitātes un intereses tiek vērtētas zemāk. Šie uzskati izpaužas visdažādākajos veidos, sākot ar atalgojumu un beidzot ar brīvā laika aktivitātēm.

Empowerment

Svarīgs nodarbību mērķis ir panākt to, ka dalībnieki saredz iespējas un neuzskata sevi par apstākļu upuriem pat tad, ja šie apstākļi ir nelabvēlīgi. Jēdziens *empowerment* angļu

valodā apzīmē to, ka vara piemīt nevis citiem, bet gan visiem kopā. Vislabāk šo jēdzienu var skaidrot ar terminu *pašnoteikšanās*, tomēr vairums cilvēku to tulko tā, kā attiecīgajā brīdī šķiet iederīgāk. Bieži tiek lietoti tādi atslēgas vārdi kā līdzdalība, pašnoteikšanās, spēks un rīcības telpa. *Empowerment* mēdz raksturot kā pretstatu bezspēcībai, bezpalīdzībai, bezcerībai, atstumtībai vai upura lomai. *Empowerment* ir vadītāju attieksme un izturēšanās veids, šim principam jābūt grupas vadīšanas pamatā. Vadītājiem kopā ar grupas dalībniekiem ir jāpaplašina viņu rīcības telpa un jāpalīdz viņiem gūt lielāku noteiktību pār savu dzīvi. Gluži tāpat kā vadītāju uzdevums ir mudināt jauniešus sapņot, tāpat viņu pienākums ir arī neiedvest ideju par nerealām iespējām. Tādējādi *empowerment* ir lielisks princips, kas palīdz līdzsvarot sapņus un iespējas.

Līdztiesība

Līdztiesība ir abu dzimumu vienlīdzīga vērtība. Tas nozīmē, ka visiem indivīdiem neatkarīgi no dzimuma ir vienādas tiesības, pienākumi un iespējas. Patlaban politiskā griba veidot līdztiesīgu sabiedrību balstās uz ANO un Eiropas Savienības, kā arī daudzu citu pasaules valstu iniciatīvu. Realitātē novērojama gan virzība uz priekšu, gan atpakaļ. Gūto panākumu pamatā galvenokārt ir sieviešu cīņa. 1989. gadā Ālandu salās tika pieņemts likums par vienādām sieviešu un vīriešu tiesībām, kas aizliedz diskrimināciju dzimuma dēļ. Tas paredz, ka nav pieļaujama ne tieša, ne netieša diskriminācija dzimuma dēļ. Tiesībsarga uzdevums līdztiesības jomā¹³ ir pārliecināties, ka šis likums tiek ievērots Ālandu salās un ka Latvijā netiek pārkāpts normatīvajos aktos noteiktais dzimuma diskriminācijas aizliegums. Latvijā nav pieņemts dzimumu līdztiesības likums, tāpēc ka Latvija ir izvēlējusies integrēto pieeju dzimumu līdztiesības īstenošanai. Līdztiesība ir attiecināma uz visām dzīves jomām, tostarp vienādu algu par vienādu darbu, dalītu atbildību par bērnu audzināšanu un rūpēm par mājām, prostitūcijas apkarošanu, kā arī mērķi izskaust seksuālo uzmākšanos. Lai veicinātu līdztiesības ievērošanu teorijā un praksē, nepieciešamas gan sieviešu, gan vīriešu zināšanas un izpratne. Par spīti likumdošanai, ir daudz fakti, kas liecina, ka praksē pastāv nepilnības starp līdztiesības jomā paustajiem mērķiem un to sasniegšanu. Teorētiski mēs šodien bieži vien esam vienoti par līdztiesības ideju, bet praksē šī cīņa reizēm ir ļoti grūta.

Runājot par līdztiesību, vērā ņem gan kvantitāti/skaitu, gan kvalitāti, proti, valda uzskats, ka nepieciešamas abu dzimumu pārstāvju zināšanas un pieredze. Kvantitātes noteikšana šķiet relatīvi vienkārša. Galvenais, lai būtu vienāds skaits abu dzimumu pārstāvju visās varas institūcijās, grupās un nodarbībās, jo tādā veidā tiekot īstenots līdztiesības princips. Tomēr šīs tā dēvētās kvotas var likties pārspīlētas un radīt neizpratni. Lai gan ka vīrieši neformālā veidā ir ieņēmuši varas pozīcijas, ka vīrieši vispār augstāku amatu labprātāk atdod citam vīrietim, nevis sievietei. Lielākā daļa cilvēku vēlas, lai līdztiesība rodas pati no sevis, bez cīņas un spaidiem. Tomēr kvotu noteikšana ir izrādījusies iedarbīga metode politikā. Arī uzņēmējdarbībā draudi par strukturāliem piespiedu pasākumiem ir pasteidzinājuši izmaiņas. Ar labo gribu vien nepietiek, jo sabiedrības formas, struktūras un prioritātes ir veidotas tā, lai tās derētu vīrišķīgajai normai, un tās dažādos veidos atbalsta vīriešus. Ne tāpēc, ka viņi to vārdiski pieprasa, bet gan tāpēc, ka ir vīrieši un pieder

13 <http://www.tiesibsargs.lv> un <http://www.doaland.ax>

pie grupas, kas vēsturiski ir valdījusi. Tāpēc tā tam it kā jābūt. Vīrišķīgā norma vienlaikus ir gan labi saprotama, gan neizprotama. Reizēm, lai to atklātu, ir vajadzīgas gan zināšanas, gan strukturēta analīze.

*Feminisms ir jēdziens, kas bieži vien izraisa asas diskusijas; par šo jautājumu tiek runāts arī sabiedrībā, aizskarot nevienlīdzības tēmu. Feminisms ir dzīvesveids un kustība, kuras mērķis ir nodrošināt līdztiesību sabiedrībā. Tas ir uzskats, kura pamatā ir apziņa par sieviešu atrašanās nelabvēlīgākā situācijā ģimenē, darba vidē un sabiedrībā, kā arī vēlme šo situāciju mainīt. Feminisms tiecas izveidot sabiedrību, kurā abu dzimumu pārstāvjus vērtē un pret tiem izturas vienādi. Feminisma pamatā ir sieviešu pieredze, zināšanas un vēlme; tas mudina veidot jaunas darba un sadzīves formas. Jēdziens tika formulēts 19. gadsimta beigās, un kopš tā laika to izmanto politikā gan labēji, gan kreisi noskaņoto pusē. Tas nozīmē, ka feminismu var atbalstīt gan sievietes, gan vīrieši, gan cilvēki ar dažādiem politiskajiem uzskatiem. Daudziem — gan vīriešiem, gan sievietēm — feminisms asociējas ar vīriešu nīdējām, lesbietēm, neglītām un agresīvām sievietēm. Tas liecina, ka grupa, kam pieder vara, neapzināti vai apzināti jūtas apdraudēta, un tie, kas vēlas pārmaiņas, tiek izsmieti un padarīti par muļķiem. Par feministu var dēvēt cilvēku, kurš redz un saprot sieviešu pakārtoto lomu ģimenē, darba dzīvē un sabiedrībā, un vēlas kaut ko mainīt šajā situācijā. Feminista mērķis ir radīt apstākļus, kuros sievietes un vīrieši tiek vērtēti vienādi, tomēr dažādiem feminis-
tiem var būt dažādas idejas par veidu, kā šis mērķis sasniegams.*

Mūsdienu sabiedrībā valda nevienlīdzība, līdz ar to indivīdam var būt grūti pielāgoties apstākļiem. Mēs neapbrāt ierindojam sevi šajā pakļāvēju un pakļauto jeb apspiesto sistēmā. Tomēr statistika ir nepielūdzama un liecina par to, ka mūsdienu sabiedrībā pastāv patriarhāla sistēma un netaisnība. Tā ir balstīta uz vīriešu kā sabiedrības grupas dominanci pār sievietēm, kā arī uz to, ka atsevišķi vīrieši valda pār citiem vīriešiem. Patriarhāts¹⁴ ietekmē to, kādi mēs esam, kā izturamies pret citiem, kā audzinām bērnus, kā veidojam attiecības utt. Joprojām pastāv uzskats, ka vīrietim ir tiesības ņemt un sievietei ir pienākums dot. To ir grūti akceptēt, un daudzi nevēlas par to neko zināt. Daļa cilvēku uzskata, ka šāds modelis ir attiecināms uz sabiedrību kopumā, tomēr ģimenes ietvaros vara piederot sievietei, līdz ar to ir panākts līdzsvars. Daudzās ģimenēs noteicēja ir sieviete, un viņa uzņemas galveno atbildību, kā rezultātā viņa veic lielāko daļu pienākumu mājās. Ģimenē sievietei ir piešķirta tā dēvētā deleģētā vara, viņai ir vārdos nepateiktas tiesības uzņemties atbildību, tomēr tas arī nozīmē to, ka viņai atliek mazāk laika sev. Šāda kārtība slēpj priekšstatu par to, ka vīrietis ir galvenais ģimenes apgādātājs. Pēc šāda principa dzīvo lielākā daļa ģimeņu, jo vīrietis pelna vairāk. Tas tāpēc, ka sieviete parasti izvēlas tradicionāli sievišķīgu profesiju, kas ir maz apmaksāta vai paredzēta uz nepilnu darba laiku. Tam par iemeslu var būt arī sievietes agrāk veiktā izvēle palikt mājās un audzināt bērnus, neveidot karjeru, kā to darījis vīrietis. Deleģēto varu var atņemt, un tam, kuram ir vairāk naudas vai labāki ienākumi, ir lielākas noteikšanas iespējas. Arī bērnu, jauniešu un jaunu pāru vidū statistika liecina, ka meitenēm un jaunām sievietēm ir ma-

¹⁴ Patriarhāts ir vīrieša noteicošā loma kultūrā vai sabiedrībā; sociālā sistēma, kurā ģimenes tēvam ir neierobežota ietekme, sk. skaidrojošā vārdnīca „Prisma främmande ORD”, 2002, Norstedtsförlag

zāk piekļuves resursiem un iespējām un meitenes dara vairāk mājas darbu nekā zēni,¹⁵ meitenēm ir mazāk pašvaldības piedāvāto resursu brīvā laika pavadīšanas pulciņiem nekā zēniem,¹⁶ meitenēm dod mazāk iespēju izteikties klases nodarbībās¹⁷ un meitenes par prioritāti uzskata attiecības ar citiem, nevis savas intereses. Mūsdienās aizvien vairāk sieviešu vēlas pārmaiņas. Daudzās ģimenēs notiek pastāvīgas pārrunas. Vecāku mājā pašsaprotamais dzimumu sadalījums jaunā pāra ģimenē vairs nav tik pašsaprotams. Tas liek gan sievietēm, gan vīriešiem zaudēt agrākās priekšrocības un privilēģijas. Turklāt pārrunās gūtais rezultāts nebūt nav labvēlīgs visām pusēm, jo kādam vienmēr ir jāatsakās no savām privilēģijām.

Vīriešiem kā sabiedrības grupai ir vairāk varas nekā sievietēm kā sabiedrības grupai, tomēr vīriešiem neliemas, ka viņi piederētu pie grupas, un pavisam noteikti ne pie tās ar varu. Gandrīz neviens vīrietis Rietumu kultūrā neapgalvos, ka viņam ir vara vai arī tiesības uz varu tikai tāpēc, ka viņš ir vīrietis. 20. gadsimta vidū sieviešu algas bija ierakstītas arodbiedrību un darba devēju līgumos. Kad vīriešu darba vietas tika apdraudētas, jo lētāk bija pieņemt tajā pašā darbā sievietes, arodbiedrības un darba devēji vienojās par šādu sieviešu diskriminācijas izskaušanu. Mūsdienās algas apmērs vairs netiek noteikts pēc dzimuma, tomēr statistika liecina, ka vīriešu algas mēdz būt lielākas par sieviešu algām, kas tiek izmaksātas par vienādu darbu. Deviņās no desmit profesijām vīrieši pelna vairāk nekā sievietes.¹⁸ Tas, kas tiek uztverts kā individuāla izvēle, bieži vīriešiem kā grupai ir labvēlīgāks gan ekonomiski, gan varas ziņā. Apstākļi nosaka — vīrieši pakļauj un sievietes pakļaujas, jo tā ir strukturēta mūsu sabiedrība. Joprojām valda agrākie uzskati, galvenokārt vīriešu pārstāvētās profesijas tiek vērtētas augstāk nekā tās, kurās dominē sievietes. Tam, kurš izvēlas palikt mājās un rūpēties par bērniem, ir zemāki ikdienas ienākumi un pensija nekā tam, kurš strādā. Tradicionāli pie pirmajiem pieder sieviete, bet pie otrajiem — vīrietis. Visnotaļ maz vīriešu izmanto bērna kopšanas atvaļinājumu, mazāk sieviešu nekā vīriešu veido karjeru, jo sieviešu dzīves apstākļi nereti liedz tām to darīt. Pētījumā par vadītājiem ir secināts, ka vīrieši labprātāk priekšnieka amatā redzētu vīrieti, nevis sievieti.¹⁹

Par spīti politiķu ambīcijām veicināt līdztiesību, process ir lēns, un dažās jomās virzība ir tieši pretēja. Par labu agrākajiem modeļiem nosliecas gan sievietes, gan vīrieši, un ir dažādi apstākļi, kas veicina vīriešu virskundzību un sieviešu pakļaušanos, piemēram, izdevīgums un varas nepieciešamība. Līdztiesības ideja joprojām ir labvēlīgāka sievietēm, tāpēc tieši viņas aktīvi aizstāv pārmaiņu ieviešanu. Vienlaikus jāatzīst, ka cilvēciski arī vīrieši daudz ko varētu iegūt, ja tiktu ievērots līdztiesības princips, jo tas sniedz lielākas personības pilnveidošanās iespējas — vīrieši varētu iegūt bagātīgāku jūtu dzīvi, labākas attiecības ar tuvujiem — gan draugiem, gan partneriem —, labākas un tuvākas attiecības ar bērniem utt. Gan sievietes, gan vīrieši uzskatāmi par sistēmas upuriem. Varētu teikt, ka cilvēki piedzimst sistēmā, tāpat kā dažādās pasaules vietās un ar dažādiem priekšnosacījumiem. Tam, kurš piedzimis Somijā un kuram ir labi situēti vecāki, nav jājūtas vainīgam par to, ka cits piedzi-

15 Mia Hanström un Ulrika Eklund, 2003:10

16 SOU, 1996:3

17 Kerstin Nordenstam, 2003

18 <http://www.scb.se>

19 SOU, 1994:4

mis nabadzīgā ģimenē Āfrikā. Tomēr ikvienam ir iespēja uzņemties atbildību un mainīt netaisnīgu sistēmu; vīrieši, tāpat kā sievietes, var izvēlēties novērst netaisnību. Uzņemties atbildību nozīmē dažādos veidos aktīvi darboties līdztiesības jomā. Līdztiesība ir viena no demokrātijas izpausmēm. Tomēr tās veicināšanā nepieciešamas zināšanas, izpratne un vēlme mainīt situāciju. Jo īpaši svarīgi šos jautājumus pārrunāt ar jauniešiem. Tieši tāpēc jābūt šādām meiteņu un zēnu grupām, kuru mērķis un metožu izvēle ir skaidra.

1. pielikums. *Daži soļi tuvāk līdztiesīgai sabiedrībai Ālandu salās, 119. lpp.*

2. pielikums. *Daži soļi tuvāk līdztiesīgai sabiedrībai Latvijā, 121. lpp.*

Uzdevumi

> *Kurš būs ieguvējs?*

Mērķis: pārrunāt, kurš iegūs, ja tiks ievērots līdztiesības princips.

Nepieciešamie materiāli: konferenču bloknots, lielformāta papīra lapas vai baltā tāfele.

1. Palūdz dalībniekiem uzskaitīt, ko iegūs meitenes, ja tiks ievērots līdztiesības princips.
2. Palūdz dalībniekiem uzskaitīt, ko iegūs zēni, ja tiks ievērots līdztiesības princips.
Ja grupa ir liela, palūdz, lai dalībnieki sadalās pa pāriem.
3. Kopīgi pārrunājiet atšķirīgos un līdzīgos aspektus.

↳ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Vai ir kādi ieguvumi, kas gan zēniem, gan meitenēm ir vienādi?
- Vai ir kādi trūkumi?
- Vai ieguvumi ir vērtīgāki par trūkumiem?

Neaizmirsti: šajā uzdevumā nav pareizo vai nepareizo atbilžu. Uzdevuma mērķis ir parādīt to, ko varētu iegūt zēni, ja sabiedrībā valdītu lielāka līdztiesība. Iespējams, vajadzēs paskaidrot, ko īsti šis vārds nozīmē. Iespējams, vadītājam būs jāpastāsta, ka līdztiesība būtībā nozīmē vienādas iespējas, atbildību un tiesības visās dzīves jomās. Par šādu līdztiesības definīciju ir vienojušās visas valstis, turklāt tā minēta arī ANO Vispārējā cilvēktiesību deklarācijā un Konvencijā par jebkuras sieviešu diskriminācijas izskaušanu.²⁰

> *Pasaka*

Mērķis: pārdomāt un izvērtēt, cik atšķirīga ir attieksme pret zēniem un meitenēm.

Izlasī pasaku (3. pielikums. *Pasaka, 123. lpp.*)! Grupā pārrunājiet dzirdēto un sasaistiet to ar

20 Iedvesma uzdevumam gūta no Amphi production, „Nekas nopietns”, skat. <http://amphi.se/bestall-material/amphi-produktioner/ingen-ser-oss/>

katra personīgo pieredzi.

↳ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kāda jums likās šī pasaka?
- Vai meitenes un zēni tiek audzināti atšķirīgi? Kāpēc?
- Vai stāstā atklājas arī kāda netaisnība?
- Kā jūs audzināsi savus bērnus?

▷ Sievišķīgais un vīrišķīgais — sociālas konstrukcijas

Dzimumam sabiedrībā ir divas oficiālas kategorijas, piemēram, pasē ir jānorāda dzimums, tualete ir jāizvēlas atbilstoši dzimumam. Šīs divas kategorijas ietekmē varu, statusu, telpisko un sociālo vidi, profesijas izvēli, algas apmēru, intereses, lomas, uzvedību, seksuālo identitāti, pienākumu skaitu mājā, ārējo izskatu, stilu, ķermeņa valodu, mīmiku un balsi toni.

Teorētiski tā ir izpratne par to, ka dzimums ir sociāla konstrukcija kulturālā sabiedrībā. Sievišķīgo un vīrišķīgo nosaka kultūra. Dzimums ir konstrukcija, kas veidojas sabiedrībā, kura visu laiku mainās. Tiek uzskatīts, ka sievišķīgā un vīrišķīgā pamatā ir socializācija vai audzināšana. Katram laikam un kultūrai ir bijuši savi ideāli un redzējums par to, kā ir jābūt. Vīrišķīgā un sievišķīgā analīze ir vispārīgāka, un to var izmantot, lai atklātu tradicionālos dzimumu modeļus. Tomēr diskusijai par to, kas ir vīrišķīgs un sievišķīgs, ir savi ierobežojumi, un tā var stereotipizēt dzimumus, jo uzsver atšķirības. Turklāt vērā ņemami arī bioloģiskie aspekti.

Daudzi uzskata, ka tradicionāli sievišķīgais un vīrišķīgais ir iedzimts. Ir dzirdēts, ka tas esot gēnos, ka to piešķirusi daba. Tomēr vēstures gaitā priekšstati par sievišķīgo un vīrišķīgo ir mainījušies laikā un telpā, jo dzimumu modeļus veido cilvēki. Profesors Tomass Lakērs (*Thomas Laqueur*) norāda, ka 18. gadsimtā cilvēki uzskatīja, ka ir tikai viens dzimums.²¹ Vienīgā sieviešu un vīriešu atšķirība bija tā, ka sieviešu dzimumorgāni bija vērsti uz iekšu, bet vīriešu — izkrituši uz āru, proti, vīrietis esot vairāk attīstīts. Profesors Bronvins Deiviss (*Bronwyn Davies*) apgalvo: „Uzskatām, ka vīrieši un sievietes ir viens otra pretmeti un atrodas pie diviem dažādiem poliem, ir tikpat necīgs fizioloģisks pamatojums kā pasaules sadalījumam dumjajos un gudrajos, īsajos un garajos, skaistajos un neglītajos.”²²

Uzskats, ka dzimumu lomas ir dabiskas, bieži saistās ar dzīvnieku pasauli. Tomēr, paskatoties, kāda ir dzīvnieku seksualitāte, kā viņi organizē un strukturē, piemēram, mazuļu kopšanu vai barības gādāšanu, redzami daudzpusīgi risinājumi. Lielākā daļa dzīvnieku piekopj viendzimuma attiecības, plēšīgo dzīvnieku tēviņi mēdi tikpat daudz, cik mātītes, putnu starpā viena dzimuma pāris parasti kopīgi audzina mazulus.²³ Mūs pārlicina, ka ir atsevišķas nodarbošanās, kas esot dabiskākas sievietēm, bet citas — vīriešiem. Bērna dzemdēšanu un barošanu

²¹ Thomas Laqueur, 1994

²² Bronwyn Davies, 2003

²³ Sandra Dalhén, 2006, un Bruce Baghemil, 1999, "Biological Exuberance: Animal Homosexuality and Natural Diversity"

sasaista ar to, ka atbildība par bērnu galvenokārt jāuzņemas sievietei. Daudzi vēsturiski apraksti tiek skaidroti atbilstoši mūsu kultūras izpratnei par dzimumu sadalījumu.

Redzams, ka starp vīriešiem un sievietēm pastāv bioloģiskas atšķirības. Tomēr, vadoties no zinātniskiem pētījumiem, mēs nevaram viennozīmīgi pateikt vairāk, kā vien to, ka lielākā daļa sieviešu var dzemdēt bērnus un vīrieši kā sabiedrības grupa var attīstīt lielāku muskuļu masu nekā sievietes kā grupa. Tomēr atsevišķas sievietes var būt stiprākas par atsevišķiem vīriešiem. Trūkst vienotu pētījumu, kas apliecinātu vai noliegtu to, ka smadzenes darbotos dažādi, ka vīrieši būtu agresīvāki vai sievietes gādīgākas. Profesors R. V. Konels (*R. W. Conell*) konstatē, ka „pārsvārā visās izmēramās jomās dzimumu atšķirības ir ļoti nelielas vai arī neeksistē vispār.”²⁴ Mūsdienu Rietumu kultūrā tiek uzsvērtas atšķirības starp vīrišķīgu un sievišķīgu ķermeni. Vīriešiem esot jāaudzē muskuļi, sievietēm jāatstāj mati tikai uz galvas, sieviešu krūtīm jābūt lielām, vīriešiem jābūt garākiem nekā sievietēm... Ļoti daudzos pētījumos apstiprināts, ka attieksme pret bērnu ir atšķirīga atkarībā no tā, vai bērns ir meitene vai puika. Tas sākas jau brīdī, kad mazulis izkļūst no mammas vēdera un apkārtējie sāk ar viņu komunicēt. Zēniem jāaug par stiprajiem, *vēšajiem* un vienmēr gataviem rīkoties; meitenēm — par jaukajām, mīļajām, skumjajām un piesardzīgajām. Tā kā bērnu nevar ievietot vakuumā, lai redzētu, kā tas attīstīsies bez apkārtējās vides ietekmes, mēs, visticamāk, nekad nevarēsim precīzi pateikt, kas indivīdam ir bioloģiski iedzimts. Kā skolotājiem mums ir svarīgi katru individu uzvert un pret viņu izturēties pēc iespējas dzimumneitrālāk.

Nemot vērā to, ka vīriešiem un sievietēm ir jāatšķiras, mēs esam izveidojuši priekšstatus par to, kas ir vīrišķīgs un kas — sievišķīgs. Dzimumu stereotipiskiem atribūtiem un īpašībām ir sava kārtība, un tajā tradicionāli vīrišķīgajiem atribūtiem ir lielāka vērtība nekā tradicionāli sievišķīgajiem. Tieši tāpēc sievietei ir vieglāk pieņemt vīrišķīgu ģērbšanās kodu, jo tādā veidā hierarhiju pakāpē viņa pozicionē sevi augstāk. Ja vīrietis izmanto sievišķīgus atribūtus, ģērbjas sievietes drēbēs vai izturas kā sieviete, tas bieži tiek uztverts provokatīvi, jo tādējādi viņš signalizē piederību pie pakļautās grupas un vienlaikus krīt zemāk hierarhiju pakāpēs. Saskaņā ar tradicionālo priekšstatu par vīrišķīgumu vīrietim ir jācenšas tikt uz augšu. Ja vīrieši izturas sievišķīgi, viņu uzvedību var uzvert kā nepatīkamu un tādu, kas apdraud gan vīriešus, gan sievietes. Sievišķīgi vīrieši vai zēni bieži vien tiek uzskatīti par homoseksuāliem, tomēr indivīda seksualitāte un dzimumidentitātes izpausme nav viens un tas pats. Mūsdienu dzimumu sistēmā īpaši spēcīgas ir normas, kas nosaka, ka meitenēm ir jāpielāgojas zēniem, ka dzīvē svarīgākais ir atrast vīrieti, būt seksuāli atraktīvai savam vīram utt.

Vēstures profesore Ivonna Hirdmane (*Yvonne Hirdman*) dzimumu sistēmu dēvē par vienošanos attiecībā uz dzimumiem, proti, par sabiedrībā pieņemtu dzīves likumu, kura pamatā ir uzskats, ka vīrietim jāvalda sabiedrībā un jābūt ģimenes galvai. To varētu nosaukt par tādu kā vienotu projektu, kuru sievietes un vīrieši kopīgi īsteno, izvēloties veidu, kā izturēties citam pret citu dažādās ikdienišķās lietās, kas bieži vien traucē panākt patiesu līdztiesību. Vienošanās attiecībā uz dzimumiem dažādos veidos liedz sievietēm un meitenēm izmantot sev formāli piešķirtās tiesības gūt varu.

24 Michel RW Connell, 1996

Vienošanās attiecībā uz dzimumiem ir sabiedrībā pieņemta vienošanās ar vēsturiskām saknēm.

Vīrieši kā sabiedrības grupa ir pārāka par sievietu grupu.

Tās pamatā ir divi principi:

- 1. Nošķiršanas princips — turēt vīrišķīgo un sievišķīgo šķirti;*
- 2. Vērtēšanas princips — vīrietis ir norma, ierastais, vispārējais.²⁵*

Šie abi principi, kas ir minētās vienošanās pamatā, ietver, pirmkārt, dzimumu nošķiršanu, kas izpaužas dažādi — gan tajā, ka vīrieši un sievietes izvēlas dažādu izglītību/profesiju, gan tajā, ka sievietes galvenokārt darbojas privātajā sfērā, savukārt vīrieši — publiskajā. Otrkārt, šie principi ietver to, ka vīrietis tiek uzskatīts par normu un pārāku par sievieti. Tas izpaužas kā, piemēram, mazāks atalgojums sievietei nekā vīrietim par tādu pašu darbu, kā arī tajā, ka pat futbolu iedala futbolā un dāmu futbolā.

Vienošanās attiecībā uz dzimumiem gan nenozīmē to, ka vēsturiski sievietēm nav bijusi liela nozīme ģimenē un sabiedrībā. Tomēr vīriešiem kā sabiedrības grupai ir bijusi ietekme visās nozīmīgākajās jomās, savukārt, ja ietekme ir bijusi sieviešu rokās, tad tā tikusi tikai īslaicīgi sievietēm deleģēta, bet deleģētu ietekmi vienmēr var atgūt. Nav runa par to, ka vīrieši un zēni būtu Jauni un dominējoši vai ka sievietes būtu mīkstčaulīgas un vājas. Drīzāk te runa ir par to, ka zēni un vīrieši neapzināti pakļaujas prasībai, ko nosaka šī vienošanās, proti, vīriešiem jābūt pārākiem par sievietēm. Par šīs prasības Jaunāko izpausmi varētu uzskatīt seksuālo uzmākšanos, vardarbību, izvarošanu un citu varmācību pret meitenēm un sievietēm. Šādas dzimumu pakārtotības dēļ vīriešiem un zēniem kā grupai ir ievērojami vairāk labuma un ietekmes nekā sievietēm un meitenēm kā grupai.

Informāciju un datus par nevienlīdzību Ālandu salās sk. 4. pielikumā, 125. lpp.

Informāciju un datus par nevienlīdzību Latvijā sk. 5. pielikumā, 127. lpp.

Uzdevumi

> *Kas ir vīrietis/sieviete?*

Mērķis:

- saskatīt, kā neredzamās normas nosaka, kas ir vīrišķīgs un kas — sievišķīgs;
- saskatīt, kā tās ir saistītas ar etnisko piederību un seksualitāti;
- pārdomāt, kāda nozīme ir stereotipiskajiem rāmjiem attiecībā uz indivīdam piemītošo varu vai statusu.

1. Pastāsti par mūsdienu sabiedrības izveidotajiem rāmjiem attiecībā uz dzimumiem. Uz tāfeles vai lielformāta papīra lapas uzzīmē divus četrstūrus līdzās vienu otram.

²⁵ Yvonne Hirdman, 2001

Palūdz grupas dalībniekiem nosaukt, kādus rāmjus mūsdienu sabiedrība uzliek katram dzimumam:

- Ko uzskata par vīrišķīgu? Kādiem mūsdienu sabiedrībā jābūt zēniem un vīriešiem? Kā viņiem jāizskatās?
- Ko uzskata par sievišķīgu? Kādām mūsdienu sabiedrībā jābūt meitenēm un sievietēm? Kā viņām jāizskatās?

Uzzīmētajos četrstūros ieraksti visus vārdus, kas tiek nosaukti. Uzsver, ka atbildēm jābūt saistītām ar sabiedrības vispārējo viedokli par sievišķīgo un vīrišķīgo, nevis katra dalībnieka personīgo viedokli.

Pēc tam kopīgi pārrunāji katrā četrstūrī rakstīto. Tātad vienā četrstūrī ieraksti visu, kas attiecas uz sievišķīgumu, bet otrā — uz vīrišķīgumu.

2. Palūdz dalībniekiem sadalīties pa pāriem un savā starpā pārrunāt katrā četrstūrī ierakstīto.

- Kādas asociācijas viņiem rodas, redzot šos vārdus?
- Kāpēc daudziem vārdiem zēnu četrstūrī ir pozitīvāka nokrāsa nekā tiem, kas redzami meiteņu četrstūrī?

3. Pārrunāji šos jautājumus grupā.

↳ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Vai ir iespējams atbilst visiem četrstūros ierakstītajiem vārdiem?
- Kādas priekšrocības ir tiem, kas atbilst četrstūros rakstītajam?
- Kas notiek tad, ja kāds pārāk daudz vai nepareizā veidā neatbilst četrstūros rakstītajam, piemēram, ja meitene izturas pārāk vaļīgi vai kāds zēns ir pārāk jūtīgs?
- Kas notiek tad, ja pēc ārējā izskata nevar pateikt, vai tas ir zēns vai meitene?
- Kāda nozīme attieksmē pret zēniem un meitenēm ir ādas krāsai un piederībai pie kādas kārtas?
- Kāpēc jēdziens „puiciska meitene” bieži vien saistās ar kaut ko pozitīvu, turpretī jēdziens „meitenīgs puika” netiek izmantots?
- Kā neatbilstība četrstūrī ierakstītajam var ietekmēt konkrēto individu? Var minēt jebko — kaunu, komentārus, skatienus, mocīšanu un pat vardarbību.²⁶

Neaizmirsti: nepārprotami norādi, ka zēnu četrstūrī rakstīto var vērtēt augstāk nekā meiteņu četrstūrī ierakstīto, jo vīrišķīgums un zēni sabiedrībā tiek vērtēti augstāk nekā sievišķīgums un meitenes. Norādi, ka mūsdienu sabiedrībā uzskata — vīrišķīgs vīrietis un sievišķīga sieviete ir heteroseksuāli.

²⁶ Mia Hanström, 2002

> *Drag-king un drag-queen*

Drag-king ir visaptverošs apzīmējums sievietēm, kas pārgērbjas par vīriešiem un uzstājas dažādās vietās un situācijās, savukārt *drag-queen* ir jēdziens, ar ko apvelta vīriešus, kas pārgērbjas par sievietēm un attēlo tās. Attēlojot šīs cilvēku grupas, zēni un meitenes var pārrunāt jautājumus par dzimumu izpausmi, mēģinot iejusties pretējā dzimuma lomā un pārrunājot, cik tās ir ierobežotas.

Mērķis:

- padomāt, kā ķermenis piešķir veidolu dzimumam;
- pārrunāt, kādi ir ierobežojumi un iespējas vīrišķīgā un sievišķīgā atveidošanai.

Pārgērbjoties par *drag-king*, meiteņu grupas dalībnieces iejūtas zēnu lomās, izmantojot dažādus tipiski vīrišķīgus atribūtus — drēbes un kosmētiku. Savukārt, pārgērbjoties par *drag-queen*, zēni iejūtas meiteņu lomās un izmanto dažādus sievišķīgus atribūtus. Savam tēlam katrs izvēlas arī vārdu. Šo aktivitāti var veikt arī bez attiecīgu drēbju vai kosmētikas izmantošanas, galveno uzmanību pievēršot ķermeņa valodai, runas veidam un uzvedībai. Tātad katram jāatveido savs pretējā dzimuma tēls, parādot, kā tas sēž, iet, runā, smejas utt. Šo aktivitāti var veikt nodarbību laikā vai arī ārpus nodarbību laika, dodoties ielās un noskaidrojot, kā pret viņiem izturētos apkārtējie, ja viņiem būtu pretējais dzimums. Aktivitātes beigās visi dalībnieki *iziet* no sava tēla. Svarīgi, lai pēc aktivitātes pietiekami daudz laika tiktu veltīts piedzīvotā pārrunāšanai.

↳ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kā tev patika šī aktivitāte un tava loma?
- Ko tu darītu, ja uz vienu dienu varētu kļūt par vīrieti/sievieti?
- Kas nosaka to, ka tevi uztver par zēnu (vai meiteni)?
- Vai tu savā lomā izjuti kādu ierobežojumu?
- Vai, salīdzinot ar realitāti, tev šķita, ka savā jaunajā tēlā vari būt brīvāks vai tieši pretēji — esi vairāk ierobežots?
- Kāpēc, tavuprāt, sabiedrībā mūsu izturēšanos tik ļoti nosaka dzimums?
- Kā tas ietekmē cilvēkus?

Neaizmirsti: šī aktivitāte var nostiprināt uzskatu par dzimumu atšķirībām, jo atveidošanas laikā dalībnieki pārspīlē atšķirības jeb atveido ļoti stereotipiskus priekšstatus par to, kā katrs dzimums izturas. Tieši tāpēc pārrunās jāvelta uzmanība tam, lai noskaidrotu, kādā veidā priekšstati par dzimumiem ierobežo katru individu. Neaizmirsti pateikt — dzimumu normas ierobežo mūs tieši tāpēc, ka liedz būt tādiem, kādi vēlamies būt.

> *Attēlu izmantošana*

Dažādu tēmu apspriešanai ar labiem panākumiem var izmantot avižu bildes, mākslas bildes vai citus attēlus, tostarp pašu dalībnieku veidotas bildes. Šajā rokasgrāmatā ievietoti attēli, kas projekta laikā izmantoti, lai veicinātu diskusiju par nevienlīdzību (6. pielikums. *Attēlu izmantošana*, 128. lpp.).

Mērķis:

- izmantot attēlus, lai pārrunātu dažādus jautājumus;
- sākt sarunu par dzimumu normām un to, ko sabiedrība sagaida, kā arī runāt par dzimumu līdztiesību.

Parādi attēlus. Pārrunājiet tos grupā. Grupas dalībniekus var sadalīt arī pa pāriem un katram pārim iedot vairākus attēlus. Kad abi pāra dalībnieki viens otram ir pauduši savas pārdomas, attēlos redzētais tiek pārrunāts lielajā grupā.

↳ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kas redzams attēlos?
- Ko nozīmē dzimumu līdztiesība?
- Vai varat minēt vēl kādus piemērus, kas liecina par nevienlīdzību sabiedrībā/skolā/ģimenē?
- Kā, pēc sabiedrības uzskatiem, sievietēm un vīriešiem jāuzvedas un jāizskatās?

↳ *Stereotipi plašsaziņas līdzekļos*

Mērķis:

- saskatīt stereotipiski vīrišķīgu un sievišķīgu uzvedību;
- kritiski novērtēt attēlus, kuros plašsaziņas līdzekļi parāda vīriešus un sievietes.

Šo uzdevumu var veikt, uzmanību pievēršot vienīgi jautājumam par vīrišķību (zēnu grupā) vai sievišķību (meiteņu grupā), bet, protams, var izvērtēt arī abu dzimumu stereotipisko attēlu uzdevumu, darot to vienā nodarbībā vai vairākās nodarbībās.

1. Ļauj dalībniekiem strādāt pāri.
2. Izlasi turpmāk minētās īpašības.
3. Palūdz, lai katrs pāris dzirdētās īpašības iedala kategorijās: *vīrišķīgs, nevīrišķīgs, sievišķīgs, nesievišķīgs*. Atkarībā no tā, vai uzmanība pievērsta vienam konkrētam dzimumam vai abiem, veido divas vai četras kolonnas.

Īpašības: maigs, stiprs, drosmīgs, jūtīgs, kontrolēts, atšķirīgu uzskatu cilvēks, bailīgs, nedrošs, pārliecināts, visu zina, kļūdās, nekad neklūdās, bezbailīgs, nevainīgs, aprūpējošs, domā tikai par ārējo izskatu, sabiedrīks, interesējas par sportu, patīk gatavot ēst, nenoteikts, pašpārliecināts, superīgs, apdomīgs, vientuļš.

4. Pāris var abās/visās četrās kolonnās pierakstīt arī citas īpašības.
5. Pārrunājiet kopīgi un salīdziniet visus sarakstus.
6. Paskatieties žurnālos un avīzēs, kādas bildes/attēli tajos ievietotas. Kopīgi salīdziniet, kā šie attēli atbilst iepriekš izveidotajiem sarakstiem.
7. Pastāsti, kādi ir vīrišķīguma vai attiecīgā gadījumā sievišķīguma stereotipi. Kopīgi pārrunājiet, kā tie atbilst reālajai situācijai. Pārrunājiet, kā avīzēs un žurnālos tiek attēloti vīrieši un viņu reālā situācija.

8. Izveidojiet kolāžu par tēmu „Tipisks vīrietis” vai attiecīgā gadījumā „Tipiska sieviete”.
9. Kopīgi salīdziniet grupā izveidotās kolāžas un vīrišķīguma/nevīrišķīguma vai sievišķīguma/nesievišķīguma sarakstus.

↘ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kādu pamatmācību sniedz kolāža par to, kā vīrietim/sievieteī jāuzvedas?
- Vai kolāžā taisnīgi attēlota vīriešu/sieviešu būtība realitātē?
- Kā plašsaziņas līdzekļu vēstījums par sievišķīgumu un vīrišķīgumu ietekmē cilvēku uzvedību un rīcību?
- Kādas vīrišķīguma/sievišķīguma kvalitātes pietrūkst izveidotajos sarakstos un kolāžā?
- Vai jūs paši esat nevīrišķīgi vai nesievišķīgi? Kādā veidā? Kad? Kur?

➤ *Izvērtē mācību, ko sniedz plašsaziņas līdzekļi!*

Mērķis:

- izvērtēt plašsaziņas līdzekļus;
- pārrunāt, kā plašsaziņas līdzekļos tiek atspoguļotas ar dzimumu saistītās normas, kā arī citas normas, kas var būt diskriminācijas iemesls;
- pārrunāt, kā plašsaziņas līdzekļi ietekmē meiteņu un zēnu attieksmi pret dzimumu, to, kas meitenēm un zēniem būtu darāms, kā viņiem vajadzētu izskatīties utt.

1. Izvēlies dažus dienas laikrakstus.
2. Palūdz izskatīt, cik sieviešu un cik vīriešu attēlu redzams laikrakstos.
3. Uzdod jautājumus par attēliem.

- Kas redzams attēlos? (Eksperti? Vecāki? Bērni? Skaistulji?)
- Vai raksts ir par attēlā redzamo cilvēku?
- Kur atrodas attēlā redzamais cilvēks? (Aiz rakstāmgalda? Divānā? Gultā?)
- Kad attēls ir uzņemts? (Darba laikā? Brīvā laikā?)
- Kā izskatās attēlā redzamā persona? (Pasīva? Aktīva? Smaidoša? Draudīga? Izaicinoša?)
- Kāpēc šī persona izsakās par kādu jautājumu?
- Kurš izsakās kā eksperts/kompetenta persona? Kurš attēlā ir tikai dekorācija?
- Kuram ir radusies problēma? Kurš zina tai risinājumu?
- Kurš ir upuris un kurš — uzbrucējs?
- Kāda ir attēlā redzamo cilvēku etniskā piederība?
- Kāds ir šo personu vecums?
- Vai šīm personām ir kādi funkciju traucējumi?
- Vai attēlā redzamajām personām ir daudz vai maz naudas?
- Vai personas atspoguļošana plašsaziņas līdzekļos ir saistīta ar varu?
- Kā vara tiek izmantota?
- Kurš nav redzams?²⁷

27 Uzdevums aizgūts no sadarbības tīkla „Viss ir iespējams” materiāliem, sk. <http://www.alltarmojligt.se>

▷ Dzimums, seksualitāte, normu kritika

Katrā sabiedrībā valda normas, tas ir, oficiāli pieņemti vai sabiedrībā ieviesušies noteikumi, kurus cilvēki visu dzīvi ievēro. Tas ir veids, kā uzturēt kārtību un atvieglot cilvēku savstarpējās attiecības. Normas ir svarīgas, jo tās nosaka, kā izturēties citam pret citu, piemēram, kā sasveicināties vai par kaut ko pateikties. Tomēr normas arī ierobežo un reizēm tieši diskriminē. Varētu teikt, ka norma ir konkrēts modelis, proti, tas, ko mēs sagaidām, ar ko vēlamies saskarties un ar ko — ne.

Normu kritiska perspektīva nozīmē to, ka kritiski tiek izvērtētas tās normas, kas cilvēkus ierobežo vai diskriminē. Šīs normas var attiekties uz dzimumu, seksualitāti, etnisko piederību, reliģiju, vecumu, funkcijām. Normu kritika ir veidojusies kā reakcija tam, ko dēvē par tolerances pedagoģiju. Tolerances pedagoģija ir veidota labu mērķu vārdā, un tās uzdevums ir panākt to, ka cilvēki, kas atbilst normai, pieņem un ir toleranti pret tiem, kuri šai normai neatbilst. Piemēram, iet spējīgam cilvēkam ir jāsaprot, kāpēc cilvēkam ratiņkrēslā ir grūtāk; heteroseksuālai personai ir jābūt tolerantai un jāpieņem, ka sabiedrībā ir cilvēki, kas nav heteroseksuāli. Šāds izturēšanās veids apzināti vai neapzināti balstās uzskatā, ka pastāv normas, kuras ir labākas un pēc kurām jātiecas, un ir novirzes no normas, pret kurām jāizturas ar iecietību un kuras nekad nebūs tikpat labas kā norma. Tolerances pedagoģijas mērķis ir veicināt to, ka sabiedrības grupa, kas tiek pieskaitīta normai, izprot personas, kuras neatbilst normai, tādējādi cerot mazināt diskrimināciju. Mūsdienās šis izturēšanās veids tiek asi kritizēts. Tolerances pedagoģijā galvenā uzmanība tiek pievērsta personai, kas neatbilst normai, un tādējādi tā var apslēpt struktūras, kas ir netaisnības un diskriminācijas pamatā vai to pieļauj. Cits svarīgs aspekts šīs pedagoģijas kritikā ir šāds — cilvēkiem, kas atbilst normai, tiek dota iespēja izstrādāt priekšstatus par tiem, kas tai neatbilst, tādējādi atjaunojot nevienlīdzīgās varas attiecības starp pārākajām un pakārtotajām sabiedrības grupām. Tādā veidā rodamies mēs, kuriem ir tiesības definēt, kas ir viņi. Normu kritisks izturēšanās veids pievērš uzmanību tām struktūrām, kuru dēļ dažu cilvēku tiesības tiek automātiski ievērotas, turpretī citiem ir jācīnās par savu tiesību ievērošanu.

Izvēloties normu kritisku izturēšanās veidu grupas vadīšanā, tu nevēlvi uzmanību tam, kas uzskatāms par novirzi no normas, bet pievērš uzmanību tām normām un varas struktūrām, kuras nosaka, kas ir normai neatbilstošs, kā arī sekām, kas tādējādi rodas. Ņemot vērā normu kritisku perspektīvu, konstruktīvā veidā var cīnīties pret līdztiesības principu neievērošanu, rasismu un homofobiju. Tās mērķis ir konstatēt normu esamību un apturēt to ievērošanu. Tādējādi var konstatēt, kas nosaka to, ka vienīgi heteroseksualitāte ir pareiza un normāla, ka vīriešiem dažādās ietekmes sfērās ir jau garantēts ceļš uz varas pozīcijām, ka citu ādas krāsu pārstāvji, izņemot baltos, ir sveši un tāpēc viņu iespējām sabiedrībā jābūt mazākām.

Dzimumsistēma un normu kritisks izturēšanās veids ir cieši saistīts ar tā dēvēto heteronormatīvo sistēmu. Iedomājoties sievieti, mēs neapzināti gara acīm redzam heteroseksuālu sievieti, savukārt, domājot par vīrieti, mēs redzam heteroseksuālu vīrieti. Viena no sabiedrībā spēcīgākajām normām ir heteroseksualitātes norma. Mēs pieņemam, ka visi

cilvēki ir heteroseksuāli, un šāds uzskats ir dzimumu sistēmas pamatā. Tiek uzskatīts, ka vīrieši un sievietes ir atšķirīgi, tātad savstarpēji pretmeti. Viņi it kā papildina cits citu, tāpēc sader kopā. Tajā slēpjas arī priekšstats, ka meitenei un zēnam jābūt atšķirīgiem un heteroseksuāliem.

Sabiedrībā valda labi zināms uzskats, ka heteroseksualitāte ir norma. Lielākā daļa cilvēku to uztver kā normālu un vēlamu, un par to neviens nešaubās. Tādējādi gan homoseksualitāte, gan biseksualitāte un citas seksualitātes tiek apslēptas. Priekšstats par to, kas ir normāls un kas — anormāls, laika gaitā un dažādās kultūrās ir mainījies. Senajā Grieķijā valdīja citi uzskati par seksualitāti, un cilvēki netika iedalīti heteroseksuālos un homoseksuālos. Seksuālas attiecības tika uzturētas ar abu dzimumu pārstāvjiem, tāpēc neviens viņus nedēvēja par heteroseksuāliem vai kā citādi. Pirms simts gadiem sievietes un vīrieši sāka uztvert kā pretstatus. Uzskatīja, ka homoseksualitāte ir anormāla, jo sievietēm ir jāguļ ar vīriešiem un vīriešiem jāguļ ar sievietēm. Arī heteroseksualitāte tika uzskatīta par anormālu, ja šādās attiecībās nebija pēcnācēju. Uzskatīja, ka dabiskas dzimumattiecības rada bērnus. Vēlāk daudzi, izņemot, piemēram, katoļu baznīcu, šo uzskatu mainīja, un bija pieņemami piekopt dzimumattiecības, neradot bērnus. Tomēr homoseksualitāte joprojām bija anormāla. Priekšstati par homo un hetero ir īpaši spēcīgi Eiropā un Ziemeļamerikā. Citās kultūrās cilvēki netiek iedalīti pēc tā, ar ko viņiem ir dzimumattiecības. Uzskati par seksualitāti rodas cilvēku sadzīvē, un laika gaitā tie mainās. Nav viena mūžīgā dabiskā seksualitāte, un priekšstati par seksualitāti un seksuālo etiķeti nemitīgi mainās.

DZIMUMORIENTĀCIJA

Pastāv virkne dažādu dzimumorientāciju; homoseksualitāte, biseksualitāte un heteroseksualitāte ir trīs labāk zināmās dzimumorientācijas.

Homoseksualitāte ir spēja iemīlēt un/vai just seksuālu tieksmi pret sava dzimuma pārstāvjiem. Tas nozīmē, ka ir gan homoseksuālas sievietes, gan vīrieši.

Biseksualitāte ir seksuāla tieksme pret abu dzimumu pārstāvjiem.

Heteroseksualitāte ir spēja iemīlēt un/vai just seksuālu tieksmi pret pretējā dzimuma pārstāvjiem.

Ir cilvēki, kas sevi neuzskata ne par homoseksuāliem, ne biseksuāliem, ne heteroseksuāliem personām. Šie cilvēki savu seksualitāti definē pavisam citādi vai nedara to nemaz. Laika gaitā dzimumorientācija var mainīties. Svarīgi ir, lai katra persona pati definē sevi un savu seksualitāti.

DZIMUMIDENTITĀTE UN DZIMUMIDENTITĀTES IZPAUSME

Dzimumidentitātei un tās izpaušmei nav nekāda sakara ar dzimumorientāciju. Būdam transseksuālis, indivīds var būt, piemēram, heteroseksuāls, homoseksuāls vai biseksuāls.

Dzimumidentitātes izpausme ir dzimums, kurā indivīds sevi izsaka ar, piemēram, drēbēm, atribūtiem, ķermeņa valodu, kustībām. Dzimumidentitātes izpausme var sakrist un var nesakrist ar bioloģisko dzimumu.

Dzimumidentitāte ir dzimums, kurā indivīds sevi jūt, kuram jūtas piederošs. Dzimumidentitāte var sakrist un var nesakrist ar bioloģisko dzimumu.

Transpersona ir jēdziens, ko izmanto, lai apzīmētu indivīdus, kuru dzimumidentitāte un/vai dzimumidentitātes izpausme atšķiras no bioloģiskā dzimuma. Tāpēc ir transpersonas, kas vēlas ķirurģiski mainīt savu dzimumu, lai tādējādi panāktu tā atbilstību dzimumidentitātes izpausmei un dzimumidentitātei. Ir arī tādas transpersonas, kas ķirurģisku iejaukšanos nevēlas. Ir transpersonas, kas ģērbjas pretējā dzimuma drēbēs, un šādus cilvēkus bieži dēvē par transvestītiem. Transpersonas var būt heteroseksuālas, homoseksuālas vai biseksuālas personas, kā arī var definēt sevi kā citai seksualitātei piederīgas. Tomēr dzimumidentitāte un tās izpausme nav saistīta ar dzimumorientāciju.

Grupas vadītāja atbildība

Ir svarīgi, lai gan grupu vadītāji, gan meitenes un zēni zinātu, kas ir homoseksualitāte, heteroseksualitāte, biseksualitāte un citas seksualitātes, kā arī transpersonas. Grupas vadītājam ir īpaši daudz laika jāvelta šo jautājumu pārdomāšanai, lai viņa priekšstatī nebalstītos senos aizspriedumos un neizpaustos diskriminējoši. Mūsdienās ir daudz jaunu pētījumu un zināšanu par seksualitāti, dzimumidentitāti un tās izpausmi. Fakti bieži vien ir svarīgi un palīdz atklāt, kādos veidos cilvēki tiek neapzināti diskriminēti un aizskarti. Diskriminācijai un apspiešanai īpaši pakļauti ir tie, kas nav heteroseksuāli, jo heteroseksuālā norma skar visus tieši tāpēc, ka tas ir dzimumu kārtības pamatprincips.

Grupās vadītājs nedrīkst pieņemt, ka visi grupas dalībnieki būs heteroseksuāli, un nedrīkst citādi raidīt signālus par heteroseksualitāti kā vienīgo normālo dzimumorientāciju. Visiem grupas dalībniekiem ir jājūtas gaidītiem un pieņemtiem neatkarīgi no tā, kādi viņi ir. Tas nozīmē, ka ieteicams, piemēram, izmantot terminu *partneris*, kā arī nemitīgi atkārtot *draugs* vai *draudzene*. Visu grupā esošo biedru attieksmei ir jābūt atvērtai, un visiem jāapzinās, ka pastāv dažādas dzimumorientācijas, pat tad, ja konkrētais indivīds izvēlas neatklāt, ka ir homoseksuāls, vai domā, ka nav heteroseksuāls. Katrā grupā var būt cita aizliegtā vai *sāpīgā* tēma.

Svarīgi ir, lai katra persona var pati definēt sevi un savu seksualitāti. Tikai tie, kuri paši sevi identificē ar konkrētu jēdzienu, piemēram, homoseksualitāti vai transsexualitāti, ir ierindojami šādu cilvēku grupā.

IDAHO jeb International Day Against Homophobia ir starptautiskā diena pret homofobiju, kas 17. maijā tiek atzīmēta vairākās pasaules valstīs. IDAHO pirmo reizi atzīmēja 2005. gada 17. maijā – tajā pašā dienā, kad pirms 15 gadiem Pasaules Veselības organizācija izsvītroja homoseksualitāti no sava slimību saraksta.

Ālandu salās un Somijā kopš 1995. gada ir aizliegts diskriminēt kādu viņa dzimumorientācijas dēļ. Homoseksuāliem pāriem ir tiesības reģistrēt partnerattiecības. Vientuļām sievietēm un lesbiešu pāriem ir tiesības uz mākslīgo apaugļošanu.

Latvijā viendzimuma laulības ir aizliegtas. Sabiedrība pauž asu nosodījumu pret homoseksualitāti, vairākkārt īstenotas dažādas naida kampaņas.

Uzdevumi

> Solis uz priekšu

Mērķis:

- saprast, ka cilvēki ir atšķirīgi un ar dažādu ādas krāsu, dzimumu, seksualitāti, izcelsmi, spējām un citiem aspektiem;
- sasaistīt šo izpratni ar sabiedrības struktūrām un varu.

1. Palūdz dalībniekiem izlasīt, kas rakstīts kartītē (7. pielikums. *Solis uz priekšu*, 133. lpp.). Neaizmirsti pateikt, ka sava kartīte nevienam citam nav jārāda. Vajadzības gadījumā nolasi katram dalībniekam viņa lomu. Aicini visus isu brīdi pārdomāt uzticēto tēlu. Kā attiecīgās lomas pārstāvis dzīvo? Ar ko ir kopā? Kāda ir šī cilvēka izcelsme? Ko šis cilvēks dara ikdienā?
2. Palūdz, lai dalībnieki, joprojām klusējot, nostājas cits citam līdzās vienā ierindā.
3. Pasaki, ka nolasīsi vairākus apgalvojumus. Ja nolasītais apgalvojums atbilst dalībnieka tēlam, viņš sper soli uz priekšu, ja neatbilst — paliek uz vietas. Nolasi apgalvojumus. Starp katru apgalvojumu ieturī pietiekami garu pauzi, lai ikviens var mierīgi apdomāt dzirdēto un izlemt, vai spert soli uz priekšu vai ne, kā arī paskatīties, kur atrodas pārējie.
4. Palūdz dalībniekiem novērtēt viņu pēdējo atrašanās vietu. Palūdz, lai ikviens atklāj savu tēlu un pastāsta, kā veicās ar uzdevuma izpildi šī tēla lomā.

↘ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kā jūs jutāties, sperot soli uz priekšu? Kā jūs jutāties, paliekot uz vietas?
- Kuri tika vistālāk, un kuri palika uz vietas? Kādas paralēles var vilkt ar mūsdienu sabiedrību? Kam ir smagāki apstākļi un ierobežotākas iespējas? Kas jādara, lai novērstu nevienlīdzību?
- Lomu kartītēs ir norādīta tikai neliela katra tēla identitātes daļa. Ko mēs paši piedomājam, ja nezinām konkrētās personas etnisko piederību, seksuālo orientāciju, spēju darboties vai dzimumu? Pajautā dalībniekiem, kas bija rakstīts viņu lomu kartītēs un ko viņi paši piedomāja konkrētajam tēlam.
- Kāds bija attiecīgā tēla dzimums, ādas krāsa, seksuālā orientācija?²⁸

²⁸ Uzdevumam iedvesma gūta no kampaņas „Zviedrijā visi ir vienādi un visi ir atšķirīgi” 2009, sk. http://www.sfhm.se/upload/Arme/Barn%20och%20skola/allaolikaallalika_olika_lattlast_version.pdf

▷ Maskulinitāte un vīriešu privilēģijas

Hegemonija ir vīriešu vara vai vadība. Kultūra pieļauj, ka viena cilvēku grupa attaisno savu virsvaldību sabiedrībā. Hegemonija ir vēsturiski mainīgas attiecības, kurās mainās tas, kam ir tiesības valdīt. Var teikt, ka hegemonā maskulinitāte ir kulturālais ideāls ar institucionālu vai formālu varu, kas cilvēkiem liek pieņemt, ka patriarhāts, respektīvi, vīriešu vispārīgā dominance pār sievietēm, pašsaprotami ir norma²⁹

Hegemonā maskulinitāte³⁰ var tikt saprasta kā kulturālie priekšstati par to, kādām īpašībām jāpieņem istam vīrietim. To pauž varoņi un filmu zvaigznes, un nav vajadzīgs aprakstīt sabiedrības varenākos vīriešus. Dažādās maskulinitātes formas cīnās, lai nonāktu augstākajās pozīcijās. Tas nozīmē, ka viņu starpā valda hierarhija, kur vīrieši ne tikai dominē pār sievietēm, bet arī pār citiem vīriešiem. Notiek pastāvīga cīņa par to, kas noteiks hegemono maskulinitāti. Tas savukārt liecina par to, ka šis jēdziens ir mainīgs.

Mūsdienu ziemeļvalstīs laikam visizteiktākā hegemonā maskulinitāte ir maigais un vienlaikus stiprais vīrietis, nevis autoritārais. Populārākais ir gaišās ādas krāsas vīrietis, heteroseksuāls, vidēji vīrišķīgs — „Klints Īstvuds ar trauku lupatu”,³¹ kā definējusi etnoloģe Marija Nūdberja (*Marie Nordberg*). Tas ir vīrietis ar labu karjeru un lielu algu, vienlaikus viņš ir arī labs tēvs un piedalās mājas uzkopšanā. Labais vīrietis ir pielāgojies sabiedrības modernajām prasībām. Tradicionālā vīrišķība nav iedzimta vai pašsaprotama, bet gan pastāvīgi izcīnāma. Vīrietim jābūt aktīvam. Viņam jābūt izcilam futbolistam, viņam ir jāveido lieliska karjera un viņam jābūt populāram meiteņu vidū. Vīrišķība kļūst par kaut ko, kas visu laiku jāpierāda. Tāpēc vīrieši un zēni tam akli seko un kļūst par vīrišķības upuriem, jo viņiem ir bail būt nepietiekamiem. Valda uzskats, ka baltais vidusšķiras vīrietis ir pārākš, tāpēc tie, kas neiekļaujas šajā kategorijā, bieži vien nonāk vīrišķības hierarhijas apakšā. Mūsu kultūras vīrišķības konstrukcijā etniskums ir svarīgs un vērtējams faktors. Arī dzimumorientācija ir svarīgs faktors, kas būtiski ietekmē to, kurā vietā konkrētais vīrietis ierindojas vīrišķīgās struktūras hierarhijā.

Vīrišķības hierarhijas pozīcijas

Atkarībā no tā, kā vīrieši izturas, viņus ierindo dažādās tā dēvētās vīrišķības hierarhijas pozīcijās. Pēc profesora R. W. Konela vārdiem, vīrieši tiek iedalīti trīs galvenajās grupās atkarībā no hegemonā varas modeļa, kurā viņi dzīvo. Viņu vietu nosaka attiecības un situācijas.

1. Pirmā grupa ir virsvadīšanas (hegemonā) maskulinitāte, ko bieži min saistībā ar ideālo vīrieti.
2. Otrā grupa ir pakļautā maskulinitāte. Tajā ietilpst vīrieši ar citu etnisko izcelsmi, dzimumorientāciju, vecuma grupu utt., tātad visi, kas nav baltie heteroseksuālie vidusšķiras vīrieši. Pakļaujošais faktors citu starpā ir homoseksualitāte un sievišķīgums. Ir

29 Michael RW Connell, 1996

30 Nordberg Marie, 2005:12

31 Michael RW Connell, 1996

daudz sievišķīgi uzlādētu vārdu, kurus var izmantot, lai apspiestu vīriešus, piemēram, aita, memmis, bāba, padauza. Pakļauts var tikt arī kāds, kas attiecīgās situācijās ir par daudz *mačo*.

3. Trešā grupa ir vidus grupa, ko veido vīrieši, kuri līdzdarbojas un ir jauki, respektē savas sievas, palīdz mājas darbos, tomēr neuztver vīriešu virskundzību pār sievietēm kā problēmu. Līdz ar to viņi piedalās un ir līdzvainīgi dzimumu virskundzības un pakļautības turpināšanā.³² Arī viņi izmanto priekšrocības, kas tiek piešķirtas tāpēc, ka viņi ir vīrieši.

Pētnieks Tomass Jūansons (*Tomas Johansson*) uzskata, ka izceļamas vēl trīs pozīcijas.

4. Pārrunu vedēji jeb tie, kuri ikdienā pastāvīgi sarunājas ar savām sievām un citām sievietēm savā tuvumā. Viņi palīdz mainīt izpratni par to, kas ir vīrišķīgs, tomēr tajā pašā laikā bieži vien ātri atkrīt hegemonā maskulinitātē un tajā, ko tā piedāvā. Tas nozīmē, ka arī viņi piedalās hegemonās maskulinitātes uzturēšanā. Pēc T. Jūansona domām, lielākā daļa vīriešu svārstās starp līdzdalību un pārrunu vešanu.
5. Konservatīvie jeb tie, kas mēģina saglabāt esošo situāciju un iestājas par tradicionālo patriarhālo kārtību. Vīrietis ir mājas kungs, un viņam ir vara sabiedrībā.
6. Opozīcijas pārstāvji jeb tie nedaudzie vīrieši, kas pieder pie opozīcijas un aktīvi darbojas, lai mainītu netaisnīgo varas kārtību³³.

Pie virskundzības grupas pieder tikai neliels skaits vīriešu, tomēr lielākā daļa gūst priekšrocības no tā, ka ir vīrieši. Viņiem ir lielākas iespējas kļūt par profesionāliem futbola spēlētājiem vai lieliem priekšniekiem, saņemt lielu algu, neuzņemties rūpes par mājas soli vai bērnu audzināšanu, atļauties dārgākus vaļaspriekus, nopirkt lielāku un izsmalcinātāku automašīnu utt. Tomēr lielākā daļa vīriešu neatpazīst sevi virskundzības–pakļaušanas modeli un uzskata, ka pieder pie pārrunu vedēju grupas. Viņi mēģina individuāli tikt galā ar varas kārtību un būt samērā līdztiesīgi, tomēr izmanto priekšrocības, ko sniedz vispārējā kārtība. Tā ir ērta pozīcija, un, atrodoties tajā, vīriešiem nav aktīvi jāiebilst pret esošo kārtību.

Izšķir trīs vīriešu reakcijas vai stratēģijas, kā uztvert mūsdienu spiedienu par izmaiņām.

1. Izmaiņu atbalstīšana. Tātad ir vīrieši, kas uzskata, ka līdztiesīgas attiecības ir pozitīvas un labas.
2. Divkosība. Šāda reakcija ir vīriešiem, kuri uzskata, ka ir labi, ja sievietēm ir tādas pašas algas, darba iespējas utt., bet nevēlas, lai tas ietekmētu ģimeni un intīmo sfēru, jo tad tiks izvirzītas jaunas prasības, un tas jau būs par daudz.
3. Reakcionārie. Tie, kas vēlas apturēt sieviešu cīņu par līdztiesību.³⁴

Vairums vīriešu nemana vai neuzskata, ka būt vīrietim ir privilēģija. Problēmas rodas tikai tad, kad vara tiek apšaubīta. Ja iepriekš priekšrocības ir bijušas nepamanītas, vīrietis sāk justies

32 Michel RW Connell, 1996

33 Tomas Johansson, 2000

34 Turpat

provocēts, apdraudēts un dodas uzbrukumā. Nereti tie, kam ir vara, to nemaz neredz. Tikai tad, kad ieraugi kādu ratiņkrēslā, sāc domāt, kā viņš tiks cauri pa šaurām durvīm, jo tas, ka citi tiks cauri, ir tik pašsaprotami. Nevienam pat prātā neienāk doma, ka durvju šaurums kādam varētu sagādāt problēmas. Pēc sabiedrības domām, norma ir baltais vidusšķiras vīrietis. Uz šādu uzskatu neattiecinā ne rasi, ne sabiedrības šķiru, ne dzimumu. Pētnieks Maikls Kimmels (*Michael Kimmel*) uzskata, ka ir grūti mainīt šādu viedokli, jo privilēģīti neredz savas privilēģijas. Viņš min kādu piemēru, pēc kura viņam pašam tas kļuvis skaidrs:

„Baltā sieviete saka melnajai sievietei, ka viņu dzimums vieno viņas attiecībā pret vīrišķo pasauli. Melnā sieviete vaicā baltajai sievietei, ko viņa redz no rīta spogulī. Tā atbild: „Sievieti.” — „Tas arī mūs atšķir,” saka otra. „Es redzu melnu sievieti.” — „Kad es skatos spogulī, es redzu cilvēku,” saka M. Kimmels. „Es esmu sākotnējais cilvēks — norma. Esmu baltais vidusšķiras vīrietis, uz mani neattiecas ne rase, ne sabiedrības klase, ne dzimums.”³⁵

*Par īstu vīrieti nepiedzimst, tas arī nav nekas tāds, kas atrodas psihes dziļēs vai gēnos. Par vīrieti kļūst, nemitīgi tiekot citu vīriešu vērtētam, kuri arī nosaka vīrišķīguma robežas.*³⁶

Vīrieši un zēni skatās un vēro citus vīriešus. Viņi reti redz vīriešu un vīrišķības problēmas vai neredz tās nemaz, viņi pamana vienīgi stiprā vīrieša ideālu. Tā nav skatīšanās uz reālu vīrieti, bet gan uz ideālo atveidu, ko nav iespējams sasniegt. To nevar sasniegt tāpēc, ka vīrišķīgu vai sievišķīgu nemitīgi ir jāpanāk atkal un atkal. Nepietiek ar to vien, ka reiz esi bijis īsts džeks vai esi bijis drosmīgs. Tev tas jāpierāda atkal no jauna, lai tādā veidā tu neapstājoties tiektos tuvāk vīrieša ideālam. Tāpēc neviens nebūs uzvarētājs un nesasniegs ideālu, visi ir zaudētāji cīņā kļūt par īstu vīrieti/zēnu. Uzvarai var palīdzēt dažādi aspekti:

- norādīt uz atšķirību no meitenēm un sievietēm;
- būt labākiem par meitenēm un sievietēm;
- vienmēr būt pārākiem, sacensties un konkurēt, cik vien ir iespējams;
- neveidot pārāk tuvas attiecības ar citiem vīriešiem (tuvas attiecības ir svarīgas, tomēr nemitīgi jāpierāda, ka tās nav homoseksuālas attiecības, tās nedrīkst būt pārāk emocionālas).³⁷

Sniegums, konkurence, salīdzināšana un sacenšanās iezīmē daudzu vīriešu dzīvi, un šajā spēlē nav vietas vājumam vai pārāk lielai sapratnei, vai empātijai pret citiem. Viena no līdztiesības veicināšanas problēmām ir vīrišķīgā koncepta veiksmīgā funkcionēšana — censties kļūt par uzvarētāju un iegūt varu. Turklāt sistēmas apšaubīšana noved pie izsmiešanas. Par mūsdienu varas sadalījumu dzimumu starpā un līdztiesības principu neievērošanu arī vīrieši maksā augstu cenu. Daudzi šodien jūtas slikti, piemēram, pašnāvību skaits vīriešu vidū ir divreiz lielāks nekā sieviešu vidū. Pašnāvība ir visbiežāk sastopamais nāves iemesls vīriešiem vecumā no 15 līdz 44 gadiem.³⁸

35 Michael Kimmel, 1999

36 Michael Kimmel, 1999

37 Michael Kimmel, 1998 (M. Kimela citētie psihologa R. Brannona mača noteikumi ņemti no „Vīrišķības četri pamatlūkumi”)

38 <http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Sjalvmord/>

Arī vīriešiem vidējais dzīves ilgums ir īsāks nekā sievietēm.³⁹ Vīrieši biežāk nekā sievietes iet bojā ceļu satiksmes negadījumos,⁴⁰ kā arī narkotiku un alkohola dēļ.⁴¹ Lielākais drauds vīriešu veselībai nav feministi un sievietes, kā daždien izskan debatēs, bet gan senā vīriešu loma, kas apgrūtinā viņu dzīvi — modelis, kurš rada problēmas, sliktu pašsajūtu, vardarbību, robežu nepastāvēšanu un nepietiekamību, kā arī risku tikt pakļautiem citu vīriešu vardarbībai.

*Homofobija ir personiskas, iracionālas bailes no homoseksualitātes, homoseksuāliem cilvēkiem vai paša homoseksuālajiem impulsiem. Homofobija ir arī sabiedrības bailes no homoseksualitātes un neiecietība pret to*⁴²

*Homofobija ir indivīda, grupas vai sabiedrības uzskats vai apzināts vērtējums, kas ir negatīvs skatījums uz homoseksualitāti vai arī uz homoseksuāliem un biseksuāliem cilvēkiem. Homofobiska izturēšanās ir pretrunā principam par visu cilvēku vienādu vērtību un tiesībām*⁴³

Homofobiju var uzskatīt par mūsu kultūras vīrišķības definīcijas daļu. Īsts vīrietis nav gejs vai bābietis. Tieši tāpēc vārds mīkstaits tiek izmantots kā lamuvārds heteroseksuālu zēnu un vīriešu apsaukšanai. Tas tāpēc, ka lamuvārds mīkstaits nenorāda uz seksualitāti, bet gan bieži vien uz vīrišķības trūkumu. Zēnu par mīksto var nosaukt kāds, kurš tādējādi vēlas novilkt vīrišķības robežas, pateikt, ko drīkst un ko nedrīkst darīt vīrietis. Vārds mīkstaits ir salīdzināms ar nosaukumu padauza. Nodēvēšana par mīksto arī ierobežo zēnu pilnveidošanās iespējas. Šādi zēnus sauc, lai sodītu par to, ka viņi nav tīri, kādus sabiedrība vēlas viņus redzēt. Tas viss tikai tāpēc, lai zēni turētos tradicionālās vīrišķības rāmjos. Homofobija ietver arī bailes no tā, ka citi vīrieši atklās — tu neturi mēru, tu neesi īsts vīrietis. Šī bailu sajūta pati par sevi ir pierādījums tam, ka neesi tik vīrišķīgs, kā vienmēr izliecies, ka tev ir kauns baidīties. Kauns pats par sevi var būt izskaidrojums klusumam un vājajiem protestiem pret netaisnīgo sistēmu. Līdz ar to vīrieši kļūst par līdzskrējējiem un sekotājiem, kas atbalsta sieviešu, geju un lesbiešu pāridarītājus. Maz ir to vīriešu, kas pieceļas un iebilst, kad kāds izsaka kādu seksuāla rakstura joku vai tiek vajāts. Lielākā daļa turas malā vai klusē, un klusums uztur sistēmu. Tas izskaidro to, kāpēc meitenes un sievietes savus vīrišķīgos draugus vai partnerus apraksta kā saprotošus, izpalīdzīgus un līdzdalīgus, kad viņi ir divatā, un redz to pašu personu uzvedamies pavisam citādāk, kad viņi ir kopā ar citiem vīriešiem. Tas izskaidro arī to, kāpēc sievietes un meitenes lielākoties izvairās uzturēties tradicionāli vīrišķīgos un čomiskos pasākumos.

Jēdziens *čomisms* ir žargonvārds, ko izmanto zēni. Proti, tas ir jebkas, ko zēni un vīrieši kopīgi dara. Tas ir viņu izturēšanās veids, kas neapzināti izslēdz no sava vidus meitenes un sievietes. Meitene nekad neklūs par vienu no čomiem, lai arī viņa, iespējams, var izturēties kā čoms. Čomisms ietver zēnus un vīriešus, un viņi kopā bieži objektīvi zēn sievietes. Ir dažādi čomisma veidi — pusaudžu nekaunīgi vulgārais čomisms, uzvalkos tērpto vīriešu čomisms striptīza klubā, futbola spēles fanu čomisms vai stilīgo

39 http://www.scb.se/Pages/PublishingCalendarViewInfo____259923.aspx?PublObjId=12049

40 http://www.bra.se/extra/measurepoint/?module_instance=4&name=Brotsutvecklingen_webb.pdf&url=/dyna-master/file_archive/081121/8f40c6556f4fb0fcb0a2d4af6994353/Brottsutvecklingen%25fwebb.pdf

41 <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2010/2010-4-31>

42 <http://www.ne.se/sok/homofobi?type=NE>

43 Ulrika Dahl, 2005

bariņš. Arī čomisms sašaurina meiteņu dzīves telpu. Tas ir veids, kā izslēgt meitenes un sievietes, kā, izmantojot žargonvārdus, uzsvērt vīrišķo pārkumu.

Čomisms balstās gan uz kopību, gan uz izslēgšanu. Tas tiek neapzināti vai apzināti lietots, lai stiprinātu zēnu un vīriešu kopību. Čomisms ir izturēšanās veids, kas izpaužas žargona lietošanā, komentāros, valodā, ķermeņa valodā un attieksmē. Čomisms ir vīrišķā pārkuma stiprināšana un noturēšana pie varas. Tas ir kā uzvalks, ko lieto pēc vajadzības. Čomismā ir svarīgas lietas un parādības, kopība bals-tās uz lietām vai darīšanu. Lietas var būt, piemēram, mašīnas, meitenes, plates, akcijas. Darbības var būt makšķerēšana, iedzeršana, muzicēšana, mopēdu ķīlēšana. Čomisms ir izturēšanās veids, kas dažādos veidos nosaka un sašaurina meite-ņu dzīves telpu. Čomi aizvairo meitenes arī tad, kad viņu nav klāt, piemēram, ap-rakstot meitenes kā „tā ar lielajiem pupiem vai tā ar smuko kušķi”. Čomisms veici-na nevienlīdzīgu attieksmi pret meitenēm un zēniem.⁴⁴

Zaudētāji

Daudziem zēniem un vīriešiem mūsdienu sabiedrībā ir grūti atrast savu vietu. Sabiedrībā valda jaunas prasības un gaidas, dažādos veidos tiek mācīta dubulta morāle par to, kādiem vīriešiem jābūt un kā jāuzvedas. Viņus māca, ka nav jābūt vardarbīgiem, tomēr vienlaikus jābūt gataviem vajadzīgajā brīdī būt vardarbīgiem, piemēram, hokeja laukumā vai citos sporta veidos. Viņiem jāprot izturēties vardarbīgi, lai vajadzīgajā brīdī no tā nebaidītos. Viņiem jāuzmanās, lai nerunā pārāk daudz, tomēr tajā pašā laikā jāspēj uzturēt attiecības gan ar sievietēm, gan vīriešiem. Zēni daudzās lietās audzina sevi paši. Vispārīgi var teikt, ka pieaugušie ļauj zēniem spēlēt savas mežonīgās spēles, kamēr paši audzina meitenes. Savās mežonīgajās spēlēs zēni visvairāk trenē vietas ieņemšanu zēnu hierarhijā. Caur sacensību, kautiņiem un lecīgumu viņi māca cits citam uzņemties iniciatīvu un apgūt vīrišķo lomu, kurā liela nozīme ir rezultātam, aktivitātei un lojalitātei pret citiem vīriešiem. Viņi trenējas risināt konfliktus vardarbīgā ceļā. Zēnu audzināšanā joprojām valda ideja par to, ka zēniem ir jāaizstāv savas tiesības, lai neklūtu par glēvuljiem un nenovirzītos no ceļa uz patieso vīrišķību. Atsevišķās vīriešu grupās ir redzami, tiek salīdzināti un savstarpēji konkurē tikai vīrieši/zēni. Viņi cenšas sasniegt supervaroņa ideālu. Sievietes ir tikai tam, lai būtu līdzās tad, kad vīriešiem tas būs vajadzīgs.

Mūsdienās aizvien vairāk zēnu kļūst vardarbīgi.⁴⁵ Viņi riskē nonākt advokātu, policistu, tiesas un cietuma kameru priekšā. Tie ir zēni, kas neizceļas citās jomās, tāpēc nonāk kriminālajā pasaulē un meklē panākumus tur. Viņu vardarbība ir sekas vēlmei citu vīriešu acīs tikt uzskatītiem par īstiem vīriem. Tas liktenīgi ietekmē sievietes, gejus, lesbietes, ieceļotājus, kā arī pat heteroseksuālus zēnus un vīriešus. Sekas ir neizmērojamas, tostarp var izraisīt arī dažādas traumas un nāvi. Statistika liecina, ka jauni vīrieši ar zemu izglītības līmeni ir viena no plašāk pārstāvētajām vientuļi dzīvojošo grupām. Šādi vīrieši nešķiet pievilcīgi jaunām, modernām sievietēm, jo viņas labprātāk meklē vīrieti ar naudu var vismaz tādu, ar kuru

44 Mia Hanström, 2004

45 Lars Hall, 2003

varētu dzīvot relatīvi līdztiesīgi un kurš varētu kļūt par labu tēvu iespējamiem bērniem.⁴⁶

Sabiedrība mainās, tomēr mēs neapzināti audzinām zēnus tai sabiedrībai, kas vairs neeksistē, proti, mēs viņus audzinām pēc veciem ideāliem. Tradicionālā audzināšana nesniedz pietiekamas zināšanas par pieauguša cilvēka mūsdienu dzīvi, kurā valda jaunas prasības, piemēram, rūpēšanās par bērniem, sirsniņu un tuvu attiecību uzturēšana ar draugiem un partneriem. Aizvien lielāka problēma sabiedrībā ir tā, ka kopumā neviens nepalīdz zēniem pieaugt; ceļš uz pieauguša vīrieša dzīvi ir kļuvis sarežģītāks. Agrākā atbalsta un drošības struktūra vairs nedarbojas. Piemēram, ir zēnu grupas, kuras saņem vāju atbalstu vai nesaņem to nemaz. To savukārt var uzskatīt par iznīcības bumbu ar laika degli. Ir citas zēnu grupas, kuras paliek novārtā. Tās ietver homoseksuālus, biseksuālus un transseksuālus zēnus jeb tos, kas neiederas heteroseksuālajā vīrišķībā. Ņemot vērā iepriekš minēto, grupu vadītājiem ir ļoti svarīgs uzdevums, tas ir, viņiem zēnu grupā ir jāpārrunā, kas ir vīrišķība, un jāizvērtē, kādas iespējamās problēmas rada vīrišķība.

Kāpēc vīriešiem ir vara pār sievietēm?

Daudzi nesaprot, kā tas varēja notikt. Uz to neviens nespēj īsti atbildēt. Iespējams, līdztiesības principa neieviešanu var skaidrot ar darbu/pienākumu sadalījumu, kas vēsturiski pastāvējis starp vīriešiem un sievietēm, tomēr tas tikai daļēji izskaidro šo situāciju un neattaisno varas sadalījumu dzimumu starpā. Tātad kādā brīdī vienkārši tika pieņemts, ka labāk ir iet medībās, nevis audzēt dārzenus. Dāņu filozofs Pēters Tilsts (*Peter Thielst*) uzskata — skaudība ir pamatā tam, ka vīrieši ir pārņēmuši varu. Tomēr, visu izsverot, jāsecina, ka daudz būtiskākas ir zināšanas par bērnu dzemdēšanu, nevis liela un pastāvoša fiziska spēka mantošana.⁴⁷ Bērnu psihologs un pedagoģijas docents Larss Jalmerts (*Lars Jalmert*) uzskata, ka „kādreiz vēsturē vīrietis ir cēlis sava fiziskā spēka vērtību un pārņēmis varu pār sievietēm, un turklāt viņš spēja izteikt savu fizisko spēku vārdos”.⁴⁸ Tātad neviens nezina patieso atbildi uz jautājumu *kāpēc?* Būtībā jau tam arī nav nozīmes, jo šodienas mērķis ir garantēt vienādas tiesības, pienākumus un iespējas neatkarīgi no dzimuma.

Uzdevumi

> *Zināšanas par vīrišķīgumu*

Uzdevums paredzēts darbam ar zēnu grupām.

Mērķis:

- pārrunāt, ko uzskata par vīrišķīgu un sievišķīgu;
- pārrunāt, kādi ir ieguvumi un zaudējumi, ja tiek ievērots līdztiesības princips.

⁴⁶ Lars Jalmert, 1999

⁴⁷ Roland Cox 2000

⁴⁸ Turpat

1. Pārrunājiet:

- Kas ir vīrišķīgs un kas — sievišķīgs?
- Kas jādara, lai ikdienas dzīvē būtu vīrišķīgs/sievišķīgs?

2. Uzskaitiet dažādus vīrišķīguma pārbaudījumus/izaicinājumus, kas jāiztur zēniem un vīriešiem.

3. Pārrunājiet uzskaitīto. Vai šie pārbaudījumi rada arī kādu risku vai sekas?

↳ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Vai esat piedzīvojuši to, ka dažādi pieauguši vīrieši — vadītāji, skolotāji vai citi — pauž bažas par to, ka zēni kļūst/ir pārāk meitenīgi?
- Vai pastāv kāda atšķirība tajā, kā ar šo situāciju tiek galā vīriešu kārtas vadītāji un sieviešu kārtas vadītāji?
- Ko nozīmē būt modernam vīrietim? Kā jāizturas ikdienā? Vai ir kaut kas tāds, ko nedrīkst darīt?
- Ko zēni un vīrieši iegūs, ja tiks ievērots līdztiesības princips?
- Ko zēni un vīrieši zaudēs, ja tiks ievērots līdztiesības princips?

Neaizmirsti: iespējams, būtu labi pirms šīm pārrunām izspēlēt spēli „Kurš būs ieguvējs?” (26. lpp.). Sagatavo sarakstu ar priekšrocībām, ko izjutīs vīrieši, ja tiks ievērota līdztiesība. Mēģini vērst dalībnieku uzmanību uz to, kā ar vīrišķīgumu/sievišķīgumu saistītās normas var kaitēt indivīdam vai ierobežot to.

> Čomisms

Uzdevums paredzēts darbam ar zēnu grupām.

Mērķis: pārrunāt, kā čomisms izpaužas dalībnieku draugu vidū.

Izlasī stāstu par čomismu (42. lpp.). Pārrunā to ar dalībniekiem.

↳ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kas ir čomisms?
- Vai ir īpaši paņēmieni, kādos tiek veidota zēnu kopība, no kuras principā tiek izslēgtas meitenes?
- Kā tas izpaužas tavā/jūsu grupā, skolā vai citviet?

> Vīrišķīguma ierobežojumi

Mērķis:

- pārdomāt, kā neapzināti tiek izprasta vīrišķība;

- pārrunāt, kā stereotipiski vīrišķības attēlojumi ierobežo zēnu dzīves telpu;
- pārdomāt, kā katrs var aktīvi izvēlēties iet savu ceļu un kādas var būt šāda lēmuma sekas vai radītās iespējas.⁴⁹

1. Izmanto konferenču bloknotu, lielformāta papīra lapas vai balto tāfeli. Šajā uzdevumā ikviens izvērtē, kas, viņaprāt, ir vīrišķīgs zēns (1), parasts zēns (2), pārlieku vīrišķīgs zēns (3), nevīrišķīgs zēns (4). Katras kategorijas aprakstīšanai izmanto citas krāsas rakstāmo.

Vispirms uzraksti *Vīrišķīgs zēns* (piemēram, interesējas par sportu) un tad palūdž, lai grupas dalībnieki padomā un pasaka, kāds ir vīrišķīgs zēns, ko viņš dara utt. Katru izteikto domu dažos vārdos pieraksta.

2. Pēc tam pieraksti dalībnieku pārdomas pārējām kategorijām:

2. *Parasts zēns/vīrietis* (piem., tētis).

3. *Pārlieku vīrišķīgs zēns/vīrietis* (piem., huligāns).

4. *Nevīrišķīgs zēns/vīrietis* (piem., gejs, bieži vien tāds, kas saistās ar kaut ko sievišķīgu).

Šīs kategorijas sarakstītas hierarhiski, kur vīrišķīgs vīrietis ir dominējošā vīrišķība/vīrieša ideāls. Šādā struktūrā nevīrišķīgais zēns var tikt uzskatīts par marginālu, jo viņam piemītošās īpašības tiek saistītas ar tādām, kas nav heteroseksuālas un ir sievišķīgas. Pārlieku vīrišķīgs zēns pārstāv pārspīlētu vīrišķīgumu, kas lielākajai daļai cilvēku nav patīkams. Mūsu priekšstatiem par vīrišķību ir hierarhiska uzbūve, un zēniem/vīriešiem ir jāizturas vīrišķīgi, lai viņi varētu ieņemt augstāku pozīciju/kāpt šajā hierarhijā. Savukārt tie zēni un vīrieši, kuri necenšas sasniegt šo vīrieša ideālu, paliek hierarhijas zemākajās pozīcijās. Līdz ar to tiek ierobežota zēnu/vīriešu dzīves telpa, zēni neuzdrošinās izpaust un attīstīt tās savas personības puses, talantus vai īpašības, kas vispārīgi netiek uzskatītas par vīrieša ideālam atbilstošām.

3. Kopīgi grupā pārrunājiet pārdomas un asociācijas.

4. Pārrunājiet, kas ir labs cilvēks. Kādā veidā laba cilvēka īpašības atbilst zēna/vīrieša īpašībām? Kādā veidā laba cilvēka tēls atbilst vīrišķīga zēna/vīrieša tēlam? Vai mūsdienu ideāls atšķiras no tā, kas, mūsaprāt, ir labs cilvēks? Pārrunājiet, kā mūsdienu vīrieša/zēna ideāls ierobežo zēnus.

5. Nobeigumā uzsver, ka mēs paši varam izvēlēties, kādiem būt, lai gan dažkārt šī izvēle var šķist grūta. Mēs varam mainīties, un ikviens var izkopt tās īpašības, kuras, viņaprāt, piemīt labam cilvēkam.

⁴⁹ Iedvesma uzdevumam gūta no metodikas materiāla sarunu grupām „Allan”, Glābiet bērns jauniešu apvienība, sk. <http://resourcecentre.savethechildren.se/content/library/documents/allan-metodmaterial-%C3%B6r-samtalsgrupper>

↳ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kādā veidā zēni var izpausties tajās aprindās, kurās grupas dalībnieki uzturas?
- Kuri ir vīrišķīgie zēni?
- Ko nozīmē būt nevīrišķīgam zēnam? Kuri ir nevīrišķīgie zēni?
- Kā sabiedrība izturas pret zēniem, kas nav vīrišķīgi?
- Kādos apstākļos un situācijās zēns var būt nevīrišķīgs?
- Vai etniskajai piederībai vai ādas krāsai ir nozīme attiecībā uz to, kā sabiedrība uztver zēna/vīrieša vīrišķību?
- Kādā veidā mūsdienu vīrieša ideāls ierobežo zēnu izaugsmes iespējas?

Neaizmirsti: šajā uzdevumā nav pareizu vai nepareizu atbilžu, vienu un to pašu asociāciju dalībnieki var iekļaut vairākās kategorijās. Uzdevuma mērķis ir parādīt to, ka var būt dažādi zēni/vīrieši, tomēr sabiedrībā valda zināms uzskats par to, kāds ir vīrieša ideāls un pēc kā vīrietim/zēnam ir jātiecas.

↳ *Ikdienas vardarbība zēnu starpā*⁵⁰

Mērķis: parādīt to, kāda ir ikdienas vardarbība un kādas neapzinātas sekas tā atstāj uz zēnu attiecībām.

Nepieciešamie materiāli: konferences bloknots, lielformāta papīra lapas vai baltā tāfele.

Šajā uzdevumā nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Uzdevuma mērķis ir parādīt to, kam zēni ik dienas tiek pakļauti.

1. Uzraksti vārdu savienojumu *ikdienas vardarbība*. Vispirms norādi, ka ikdienas vardarbība ir fiziska otra cilvēka aizskaršana, kas zēnu, bieži vien pat draugu starpā notiek ikdienas, piemēram, pirksta ieduršana ribā, iesišana pa plecu. Bieži vien šāda veida vardarbība nav ļaunprātīga, bet tā var būt sāpīga. Turklāt tā galā veicina vardarbības pieņemšanu kā kaut ko normālu.
2. Ļauj, lai grupas dalībnieki īsu brīdi padomā par to, kā izpaužas ikdienas vardarbība starp zēniem. Atvēli šī uzdevuma izpildei pietiekami daudz laika, lai dalībnieki varētu pārdomāt ikdienu un atcerēties dažādus notikumus.
3. Kopīgi pārrunājiet, kādas sekas rada ikdienas vardarbība.

↳ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Vai ir nemitīgi jāuzmanās?
- Vai tas ceļ indivīda vērtību citu acīs?
- Kāds ir šādas vardarbības mērķis?
- Vai tā ietekmē zēnu savstarpējās attiecības?

50 Iedvesma uzdevumam gūta no metodikas materiāla sarunu grupām „Allan”, Glābiet bērnu jaunību apvienība, sk. <http://resourcecentre.savethechildren.se/content/library/documents/allan-methodmaterial-%C3%B6r-samtalsgrupper>

- Vai ir situācijas, kad šķiet, ka labāk būtu, ja šādas vardarbības nebūtu?
- Vai visi zēni izdara šādus uzbrukumus?
- Vai fiziski spēcīgi zēni un fiziski vāji zēni izjūt atšķirību?
- Vai šāda vardarbība piešķir statusu zēnu pulkā?
- Kas notiek, ja sāk pretoties šādai ikdienas vardarbībai vai iejaucas, redzot, ka tai tiek pakļauts kāds cits?

▷ Vara un apspiešanas metodes

Vīrieši un sievietes pret varu izturas dažādi. Daudzas sievietes varu saista ar kaut ko negatīvu, tomēr vara nav kaut kas, ko mēs radām vai bez kā varam iztikt.

Vara var izpausties kā:

- nauda un stundu skaits, ko veltām savam vaļaspriekam, par kuru interesējamies;
- augstāks ieņemamais amats uzņēmējdarbībā;
- lielākas izteikšanās iespējas klases nodarbībās;
- vadošo amatu ieņemšana apvienību darbībā;
- klusēšana un pasīva pretestība;
- spēja uzņemties iniciatīvu, piemērošanās vadītāja īpašības;
- apzināta vai neapzināta spēja vadīt grupu;
- spēja iedvesmot un aizraut citus;
- stāvoklis, kad nav jābaidās vai jājūtas nedroši, ejot pa ielu.

Kad sievietēm un meitenēm lūdz norādīt, kas viņām asociējas ar varu, tad bieži tiek minēts kaut kas negatīvs un vara tiek asociēta ar vīriešiem. Tikai sākot domāt un analizēt, meitenes un sievietes iegūst citu varas un varas sadalījuma perspektīvu. Tad viņas, piemēram, saprot, ka vara var būt arī piekļuve vajadzīgiem resursiem, kas nepieciešami citiem, un tādējādi šādu varu iespējams izmantot gan pozitīvi, gan negatīvi. Varu var izmantot, lai apspiestu citus vai arī veicinātu dažādu grupu vai personu attīstību, ja tām ir grūti. Sieviešu un meiteņu viedoklim, ka vara lielākoties ir kaut kas negatīvs, ir savs vēsturisks skaidrojums. Tradicionālajā sabiedrībā, kurā dzimumu lomas bija strikti iedalītas, sievietēm nebija varas un viņām par to nevajadzēja pat interesēties, jo viņas neskaitījās pilnvērtīgas sabiedrības locekles. Joprojām pastāv daudz neredzamu un redzamu modeļu un attieksmju, kas nosaka, ka sieviešu perspektīva, idejas, resursi, kompetence un pieredze neveicina sabiedrības attīstību, lai gan sievietes ir puse no visiem iedzīvotājiem. Meitenēm tiek mācīta dubulta morāle par varu. No vienas puses, tiek vēstīts, ka pastāv līdztiesība un ka arī sievietes var iegūt varu.⁵¹ No otras puses, tiek vēstīts, ka meitenēm un sievietēm nav jātiecas pēc varas, jo tas neatbilstu tradicionālajam priekšstatam par sievieti un pastāvošajiem dzimumu modeļiem.

Joprojām tiek uzskatīts – netaisnība dzimumu starpā galvenokārt pastāv tāpēc, ka meitenes un sievietes neizrāda iniciatīvu. Ierastas devīzes ir „Ja grib, tad var!” un „Dzimumam nav nozīmes!” Visbiežāk par lielākajām problēmu radītājām tiek uzskatītas pašas meite-

⁵¹ Mia Hanström, 1999

nes, un apzināti vai neapzināti vaina tiek uzvelta viņām, jo, ja vien viņas pašas mainīsies un iemācīsies izrādīt iniciatīvu un pārvaldīt sistēmu, tad noteikti tiks ievērots arī līdztiesības princips. Sistēma netiek apšaubīta, tās mainīšana netiek pieprasīta, nav runas par to, ka arī vīriešiem un zēniem būtu jāmainās.

Līdztiesības principa neievērošana ir strukturāla rakstura problēma, kas mudina mainīties gan vīriešu, gan sieviešu apziņai, jo visa pamatā ir tieši sieviešu un vīriešu savstarpējās attiecības. Ir gan neredzami, gan redzami šķēršļi, kas kavē meitenes iegūt savu daļu varas. Redzami šķēršļi ir sabiedrības uzbūve, savukārt neredzami — veids un struktūras, kas atstumj meitenes un sievietes.

Dzimums ir spēcīgs organizācijas modelis

Ziemeļvalstīs varas sadalījumu dzimumu starpā raksturo sieviešu brīvprātīgā pakļaušanās un vīriešu virskundzība. Sievietes un meitenes var gūt panākumus visās situācijās un uzņemties iniciatīvu, tomēr tikai relatīvi attiecībā pret vīriešiem.⁵² Tas nozīmē, ka sievietes nevar ieņemt dominējošu lomu varas pozīcijās, bet atsevišķas sievietes var būt veiksmīgas kādā jomā. Vēlāk šīs pašas sievietes ir netiešs apliecinājums tam, ka dzimumam nav nozīmes. Sieviete var kļūt par ministri, bet tikai tad, ja lielākā daļa pārējo ministru ir vīrieši. Sieviete var ieņemt vadošu amatu, bet tikai tad, ja lielākā daļa vadītāju ir vīrieši. Sieviete var pelnīt labi, ja viņas vīrs pelna labāk. Meitenes var aktīvi nodarboties ar sportu, bet tikai tad, ja zēnu sports netiek atstāts novārtā. Varas sadalījums dzimumu starpā pastāv ģimenē, tā dēvētajā intimitātē, un publiskajā sektorā, proti, sabiedrībā.

Jau 5–7 gadu vecumā bērniem ir skaidrs, ka pastāv virskundzības un pakļaušanās kārtība. Bērni jau neapzināti saprot, ka vīriešiem atvēl vairāk telpas, varas un lielāku vērtību nekā sievietēm. Līdz ar to zēniem ir plašāks darbības lauks un lielākas iespējas rīkoties. Maz dzirdēts, ka kāds zēns vēlētos būt meitene, savukārt ļoti daudz meiteņu atzīst, ka vēlētos būt zēni. Mazās meitenes visiem spēkiem cenšas iejusties pasaulē, vienlaikus apzinoties savu piederību pie otrās šķiras. Lai to pārdzīvotu, sievietes un meitenes izvēlas piekopt izdzīvošanas stratēģiju, proti, viņas apzinās, kā jāizturas pret vīriešu dominanci. Šī izvēle netiek attiecināta uz visu dzīvi, un tā var mainīties.

Parastākā stratēģija ir **noliegšana**, proti, „Es netieku apspiesta. Man nekad nav likti šķēršļi tāpēc, ka esmu sieviete.” Sievietēm ir tādas pašas iespējas kā vīriešiem, katrs pats ir atbildīgs par šo iespēju izmantošanu. Noliegšanas stratēģija mūsdienu pusaudzēm šķiet tikama. Tā garantē lielākas iespējas gūt apstiprinājumu savai sievišķībai. Ja pakļaušanās ir indivīda brīva izvēle, tad vīriešu dominance kļūst neredzama un meitenei/sievietei nerodas sajūta, ka viņa ir nevēlama vai kādu apstākļu upuris. Noliegēju grupā ir tās, kuras saka: „Ja grib, tad var!” Šajā grupā iekļaujas arī tās, kurām šķiet, ka visi pasākumi, kas tiek veikti speciāli sieviešu dēļ, ir pazemojoši, it kā sievietes būtu īpaši jāatbalsta vai viņas būtu nespējīgas.

Otra stratēģija ir **akceptēšana**. Šo stratēģiju piekopt tās, kuras uzskata, ka vīriešu dominance ir pieņemama. Piemēram, ir tradicionālā mājsaimniece vai sekretāre, kas apkalpo

⁵² Hanne Haavind, 1985 un 1987

vīriešus un uzskata, ka dažās jomās vīrieši ir spējīgāki.

Trešā stratēģija ir **sacelšanās**. Sievietes redz, ka vīrieši un zēni tiek vērtēti augstāk, un uzskata, ka tas nav pareizi, viņas vēlas mainīt šo kārtību. Sievietes un meitenes, kuras piekopj šo stratēģiju, norāda uz netaisnību un diskrimināciju.

Neviena no šīm stratēģijām nav pilnībā izdevīgs izturēšanās veids, tām visām ir sava cena — vai nu sieviete zaudē pašcieņu, vai tiek uzskatīta par apgrūtinājumu, agresīvu un/vai tādu, kurai patīk visu pārspīlēt.⁵³ Relatīvo pakļautību uztur gan sievietes, gan vīrieši. Socializējoties meitenes un sievietes saprot, kādas priekšrocības nodrošina pakļaušanās, kā arī iemācās vēlēties to, ko citi jau iepriekš sagaida, ka sieviete vēlēties. Daļēji pakļaušanās ir ērta pozīcija, jo tu esi trenēta vēlēties to, ko citi sagaida, ka tu vēlēties.

Atšķirīgas zēnu un meiteņu dzīves telpas

Saskaņā ar mūsdienu zīdaiņu pētniekiem⁵⁴ cilvēkam piemīt neizmērojamas spējas un talanti, ko viņš var attīstīt. Piemēram:

Vadītājs	Sekotājs
Patstāvīgs	Atkarīgs
Nesatīcīgs	Iejūtīgs
Stiprs	Vājš
Neievainojams	Ievainojams
Tiek galā pats	Lūdz citu palīdzību
Aktīvs	Pasīvs — gaida savu kārtu
Drošs	Nedrošs
Pārgalvīgs	Piesardzīgs

Tomēr atkarībā no tā, vai mazulis ir zēns vai meitene, viņš pilnībā var attīstīt tikai vienu no šīm spējām. Var teikt, ka uzsvars tiek likts uz vienu vai otru īpašību atkarībā no attiecīgā dzimuma. Tas ierobežo katra indivīda iespējas pilnveidoties. Tāpēc, piemēram, vīrieši reti atļaujas raudāt, izvairās lūgt palīdzību un izliekas, ka pārvalda situāciju, lai gan patiesībā to nemaz nespēj. Savukārt sievietes, izjūtot dusmas, sāk raudāt. Vai arī viņas neviens neievēro, jo tās pašas neko nedara, lai tiktu pamanītas, un gaida, ka kāds cits to izdarīs.⁵⁵

Ikdienušķa situācija bērnudārzā:

Pie galda sēž četras meitenes un seši puikas vecumā no četriem līdz sešiem gadiem. Uz galda tiek uzlikta putra, piens un ievārījums, kā arī cukurs un kanēlis. Viens no puikām saka: „Padod!” Un es (bērnudārza audzinātāja – autore piebilde) padodu putru. Meitenes palūdz cita citai, izsakot garus teikumus un neaizmirstot pateikties.

53 Eva Ethelberg, 1985

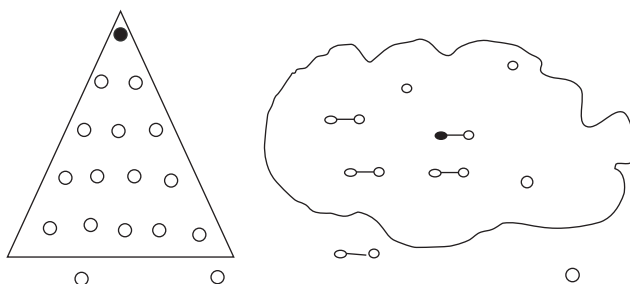
54 Daniel N Stern, 2003

55 Harriet Bjerrum Nilssen un Monica Rudberg, 1991

Pēc maza brītiņa viens no puikām saka: „Pienu!” Un tas viņam tiek padots. Tūlīt pēc tam viņš saka atkal: „Padod!” Viena no četrgadīgajām meitenēm paskatās uz viņa šķīvi un secina, ka nu viņš varētu vēlēties ievārijumu. Turklāt viņa zina, ka viņam labāk garšo ievārijums, nevis cukurs un kanēlis, tāpēc tūlīt viņam to padod.⁵⁶

Katram individuam ir jārod veids, kā izturēties pret tradicionālajām vīriešu un sievietes lomām. Vispārīgi runājot, meiteņu un zēnu kultūrā valda nepārprotams modelis. Meitenes mācās būt par labāko draudzeni un grupu kultūras pārstāvi, savukārt zēni — par bara, lielas grupas un hierarhijas kultūras pārstāvi. Grupu kultūras struktūra ir neoficiālāka par hierarhisko struktūru.⁵⁷ Grupu kultūrā ir svarīgi būt centrā, būt iemīļotam. Tās pamatā ir attiecību veidošana, proti, tas, kurš ir/klūst par vadītāju, ir veiksmīgāks attiecībās un spēj nodrošināt to, ka visiem grupā ir vieta, vai arī ir spējīgāks, piemēram, citu attēlošanā. Grupu kultūra balstās uz identitātes kopību, turpretī hierarhiskā kultūra balstās uz interešu kopību, kurā vadītājs ir tas, kurš prot kaut ko vislabāk. Meiteņu kultūrā attiecības ir kaut kas īpašs, pie tām piestrādā, cenšoties uzturēt emocionālu komunikāciju. Tās būtība ir tuvība un intimitāte; te runā par attiecībām, personībām un draudzību.

Attēls



Hierarhiskā kultūra ir iedomājama kā piramīda, tieši tāpat kā, piemēram, baznīca, militārā joma un politika. Tas ir tradicionāls veids, kā vadīt grupu, un tam ir gan priekšrocības, gan trūkumi. Šāda struktūra iederas organizācijās, kur, piemēram, steidzīgi jāpieņem lēmumi vai kurās visiem nav paredzēts izteikt savu viedokli. Viens no šādas struktūras trūkumiem ir tas, ka vadība var saņemt šķirotu informāciju, jo darbinieki, iespējams, ir ieinteresēti, lai kritika nenasniegtu vadību. Abas organizācijas formas var izmantot gan demokrātiskiem mērķiem, gan nolūkā valdīt un apspiest. Zēnu kultūrā attiecības ir atvērtākas un mainīgākas. Komunikācija tiek vairāk vērstā uz ziņojumu nodošanu, te runā par sniegumu, rīcību un lietīšķām attiecībām. Meiteņu kultūrā vēlme patikt ir izteiktāka, meitenes grib būt mīlētas, grib būt populāras. Tikt izstumtai vai nonākt ārpus kopīgās grupas var tikai tad, ja esi pārāk laba kādā jomā vai arī neuzmani savas pozīcijas. Šī spēle var būt skarba. Zēnu kultūrā ir jābūt labākajam vai arī vismaz jācenšas par tādu kļūt. Ir jāmēģina nokļūt pēc iespējas augstāk virsotnē un, ja nevari būt labākais, tad centies būt labākais starp sliktākajiem.

⁵⁶ Kajsa Svaleryd, 2002

⁵⁷ Anne Scott Sørensen, 1991

Zēni un meitenes joprojām tiek apmācīti tradicionālo modeļu uzturēšanā. Lai tos lauztu, viņiem jānodod iespēja apgūt to, kas tradicionālajā audzināšanā un skološanā netiek mācīts.

Zēniem:

- *jāpalīdz/jāmāca ieklausīties citos, kurus viņi neuztver kā pār sevi valdošus (meiteņu pieredzi un piedzīvoto);*
- *jāmāca izprast sarunas nozīmi konfliktu risināšanā;*
- *jāmāca uzņemties atbildību par savu rīcību;*
- *jāmāca izdarīt brīvu izvēli, nevis sekot grupai;*
- *jāmāca respektēt un izrādīt rūpes par citiem;*
- *jāmāca saprast un pieņemt citu vēlmes;*
- *jāmāca atļauties zaudēt (dzīve ne vienmēr ir sacensība);*
- *jāmāca izbaudīt sajūtas, ko sniedz smiekli, asaras un viss skaistais;*
- *jāmāca izprast pozitīva ķermeniska kontakta nozīmi (tādu, kas nesaistās ar vardarbību vai seksualitāti).*

Meitenēm:

- *jānodod iespēja/jāpalīdz veicināt māsu sadraudzību;*
- *jāmāca paust savu viedokli, nevis piekrist grupai;*
- *jāmāca konfliktu risināšanas iemaņas (meiteņu savstarpējos konfliktus nedrīkst novērtēt par zemu);*
- *jāveicina izpratne par tradicionālām meiteņu interesēm, tostarp interesi par personīgām lietām;*
- *jāmāca izrādīt iniciatīvu, būt dzirdamām un redzamām;*
- *jāmāca izmantot dusmas un varu;*
- *nepieciešama sajūta, ka pieaugušie pieņem viņu gatavību uzņemties rūpes (lai šī apziņa palīdz celt pašapziņu un ir konstruktīva).*

Septiņas apspiešanas metodes jeb veids, kā kavēt līdztiesības principa ievērošanu

Ir labi, ja gan zēnu, gan meiteņu grupu vadītāji pārzina šīs metodes, jo tās ir ļoti spēcīgi līdzekļi, kas neveicina līdztiesību sabiedrībā. Tās ir labs pamats izpratnes iegūšanai, un arī grupā var kopīgi strādāt pie šo metožu izpratnes. „Tu neesi dumjš, kāds cits tev liek justies dumjam,” apgalvo Bērita Osa (*Berit Ås*). Viņa ir sociālpsiholoģe, pirmā partijas vadītāja — sieviete Norvēģijā. Viņa ir formulējusi septiņas apspiešanas metodes un analizējusi tās. Šīs apspiešanas metodes mūsdienās izmanto visā pasaulē, un to izpratne būtiski palīdz saprast to, kas bieži vien neapzinātā veidā vairo aizspriedumus. Reizēm ir grūti izprast klasē, sapulcē vai darba grupā notiekošo. Rodas sajūta, ka neko nesaproti, esi nenozīmīgs vai nevēlams. Šādos gadījumos zināšanas par apspiešanas metodēm palīdz saprast to, vai piedzīvotais nav saistāms ar sabiedrības kārtību, kas veicina nelīdztiesīgu varas attiecību veidošanos. B. Osa ir pētījusi to, kā sievietes tiek apspiestas, un ir secinājusi, ka atsevišķi vīrieši un dažkārt arī sievietes (pārsvarā cilvēki ar varu) izmanto dažādus veidus (metodes), lai apval-

ditu citas sievietes kārtas kolēģes (dominētu par tām). Viņa ir vienkāršojusi, atlasījusi un paskaidrojusi, kādos veidos vīrieši notur kārtību starp dzimumiem un varu. Izņemot B. Osas pieaugušu cilvēku analīzi, Ulrika Ēklunda (*Ulrika Eklund*) un Mia Hanströma (*Mia Hanström*)⁵⁸ šo informāciju attiecina uz jauniešiem un izpētījušas no jauniešu skatpunkta.

Pastāv vairākas teorijas un uzskati par to, kā tiek veidota un noturēta vara. Septiņas apspiešanas metodes izstrādātas galvenokārt tāpēc, lai palīdzētu meitenēm un sievietēm izprast viņu situāciju, tomēr tās var izmantot arī citos gadījumos, piemēram, lai analizētu varas veidošanos starp dažādām sabiedrības grupām, ne tikai sievietēm un vīriešiem.

Septiņas apspiešanas metodes ir izstrādātas, lai atspoguļotu to, kā tiek kavēta līdztiesības principa ievērošana. Zināšanas par šīm metodēm ir svarīgas abu dzimumu pārstāvjiem – gan tāpēc, lai atpazītu to izmantošanas gadījumus, gan arī tāpēc, lai mēs paši nesāktu tās izmantot pret citiem. Apspiešanas metodes gan vīrieši, gan sievietes izmanto gan apzināti, gan neapzināti.

Septiņas apspiešanas metodes ir:

1. Neievērot

Neievērojot kādu, šī persona tiek atstumta un noniecināta. Šis apspiešanas veids tiek izmantots klusējot, tāpēc to ir grūti konstatēt. Tas izpaužas ķermeņa valodā, proti, žestos vai tieši pretēji — to trūkumā. Arī vide vai attiecīgā situācija var veicināt to, ka meitene, vēloties iesaistīties sarunā, jūtas neērti.

Piemēri:

Meitene kaut ko pasaka, bet sapulce tiek turpināta tā, it kā viņas piebildes nebūtu bijis.

Tiklīdz meitene vēlas izteikties, pārējie sāk stumdit krēslus, sačukstēties vai šķīstīt dokumentus.

Meiteņu intereses netiek uzskatītas par tikpat aizraujošām kā zēnu, tāpēc plašsaziņas līdzekļos tiek mazāk atspoguļotas.

Bērnu grāmatās, bērnu filmās un raidījumos meitenes nekad nav galvenās stāstu varoņas, arī dzīvnieku raksturi parasti ir tipiski puiciski. Zvēriņi — meitenes parasti māca morāli.

Meiteņu seksualitāte un dzimums dažādos veidos netiek ievēroti, sievietes dzimumorgāniem nav neviena pozitīvas nozīmes nosaukuma. Plašsaziņas līdzekļos sieviete

⁵⁸ Mia Hanström un Ulrika Eklund, 2003

tiek atspoguļota tikai 24 % gadījumu, sievietes reti piemin ekonomiska un politiska rakstura ziņās.⁵⁹

Zēnu un vīriešu sportisko sasniegumu atspoguļojums plašsaziņas līdzekļos ir daudz redzamāks nekā meiteņu vai sieviešu.

Stratēģija:

Iemācoties atpazīt šo apspiešanas metodi, meitenēm vairs nerodas nenozi-mīguma sajūta, un viņas var vērst apkārtējo uzmanību uz šo modeli, tādējādi veicinot pārmaiņas. Pamanot, ka kāda meitene netiek ievērota, viņai var pie-vērst pastiprinātu uzmanību, tādējādi vājinot šo fenomenu.

2. Izsmiet

Izsmiešana kā varas stratēģija tiek izmantota dažādos veidos — pasakot vai norādot to, cik meitenes ir smieklīgas, nekompetentas vai nepilnīgas. Izsmiešana var izpausties arī komentāros, smīnā un jokos. Tas, kurš izmanto šo metodi, gūst pārējo smējēju atbalstu. Savukārt cilvēku, kurš tiek pakļauts šai metodei un cenšas uz to attiecīgi reaģēt, uzskata par garlaicīgu un bez humora izjūtas. Lai izvairītos no izsmiešanas riska, meitenes neapzināti pielāgojas. Atsevišķu sieviešu un to padarītā darba vai kultūras iz-smiešana ir tik ierasta, ka sabiedrība tai bieži vien vispār nepievērš uzmanību. Izsmiešana ir nepatīkams piedzīvojums.

Piemēri:

Zēni un vīrieši pie sienas piestiprina kailu sieviešu attēlus.

Vīrieši rupji joko par meitenēm un sievietēm.

Ja sieviete vai meitene pasaka vai ierosina kaut ko nopietnu, šis priekšlikums tiek izsmiets.

Meitenēm tiek veltīti tādi komentāri kā „Bet, mīļo zaķīt!”, „Mazo draudziņ” vai „Ko tu tur kladzini!”

Sievietes vai pat daži vīrieši tiek saukti par bābiešiem.

Ja kāda meitene izsaka priekšlikumu, tad tas tiek attiecīgi komentēts, jo tā jau ne-drīkst teikt, domāt vai darīt.

Meitenēm tiek veltīti tādi komentāri kā „Tev droši vien mēnešreizes”, „Tu nu gan esi nogribējusies” utt.

⁵⁹ Mia Hanström un Ulrika Eklund, 2003

Stratēģija:

Atpazīstot izsmiešanu kā apspiešanas metodi un konstatējot tās izmantošanu, iespējams labāk atklāt pazemošanas mēģinājumu un novērst to.

3. Noklusēt informāciju

Zināšanas, fakti un informācija sniedz varu. Ir nepatīkami saprast to, ka citu rīcībā ir vairāk informācijas. Ir nepatīkami apzināties, ka lēmums patiesībā jau ir pieņemts. Bieži vien meitenes un sievietes netiek iesaistītas vīriešu un zēnu informācijas apmaiņā un lojalitātes saišu veidošanā, jo viņi tiekas neformālā atmosfērā. Arī uzskats, ka līdztiesības mērīšana nav svarīga, var patiesībā nozīmēt to, ka kādam ir vēlme noklusēt informāciju un tādējādi padarīt neredzamas dažādās prasības pret meitenēm un zēniem. Arī tikšanās forma var būt veids, kā noklusēt informāciju. Iespējams, ka kādā konkrētā tikšanās formā indivīds, uzdodot jautājumu, var justies neērti. Ja tiek piedāvāta cita tikšanās forma, priekšlikums tiek izsmiets un tā ierosinātais paliek nesaprats.

Piemēri:

Laikus netiek informēts par sapulci. Aizmirst vai arī nepaspēj sniegt informāciju, lai indivīds varētu pieņemt savu nostāju attiecīgajā jautājumā. Tu saproti vai jūti, ka nezini visu, vai arī, ka citi jau ir vienojušies iepriekš. Vīriešiem ir daudz iespēju tikties gan formālā, gan neformālā atmosfērā. Šīs tikšanās reizes netiek apspriestas, savukārt tur tiek sniegta informācija un neformālā veidā pieņemti lēmumi. Tas notiek pirtīs, sporta klubos, atsevišķās kafejnīcās vai arī apvienībās un klubos, piemēram, *Rotary* vai *Lions*.

Pirms sapulces visiem tiek izsūtīti informatīvie materiāli, tomēr sanāksmē top skaidrs, ka daži visu ir sarunājuši jau pirms sapulces un nu mēģina gūt atbalstu priekšlikumam, par ko jau iepriekš ir vienojušies un kam sagatavojuši argumentus. Ja meitene izsaka citu priekšlikumu, viņai atbild, ka tas nebūs veiksmīgs, un meitenei diemžēl trūkst iepriekš sagatavotu pamatojumu, lai argumentētu savu priekšlikumu.

Stratēģija:

Iemācoties atpazīt informācijas noklusēšanas metodi, meitenēm ir lielāka iespēja pieprasīt visu informāciju un visus argumentus. Rezultātā meitenes var sākt apzināties to, ka arī viņām ir jāpavienojas, lai cīnītos par sev aktuāliem jautājumiem. Zēni varētu būt modrāki saistībā ar izslēdzošajiem mehānismiem un atbalstīt meiteņu pašorganizēšanos, kad tas ir nepieciešams.

4. Nosodīt divkārši

Lai arī kā meitene/sieviete rīkotos, tas vienmēr būs nepareizi. Ja viņa iesaistīsies diskusijā

un paudis savus uzskatus, viņa rīkosies nepareizi; ja neiesaistīsies vispār, neuzņemsies atbildību. Sievietes, kas tiek pakļautas šai apspiešanas metodei, atrodas stresā, jo mēģina neizsaukt kritiku ne no vienas, ne otras puses. Sieviete pastāvīgi jūtas slikti, viņa nejūtas pietiekami iederīga. Bezspēcības sajūta paralizē, tāpat kā sajūta, ka, lai arī ko darītu, vienlīdz būs nepareizi. Meitenes divkārtšās nosodīšanas pamats ir izsmiešana un padarīšana par neievērojamu, kā arī meitenes pastāvīgi sliktā pašapziņa un nepilnīguma sajūta.

Sabiedrībā var būt grūti konstatēt šī apspiešanas veida izmantošanu pret meitenēm.

Piemēri:

Sievietes, kurām ir bērni un kuras strādā vai iesaistās politikā, nav uzskatāmas par atbildīgām mātēm, savukārt, ja viņas nestrādā vai neiesaistās politikā, — nav atbildīgas pilsones.

Ja sieviete iestājas par sieviešu jautājumu ievērošanu, viņa tiek uzskatīta par fanātisku, bet, ja neiestājas, tad viņa pievīl sabiedrību.

Sieviete vadītāja tiek apsūdzēta vājumā, ja izturas demokrātiski, savukārt tiek dēvēta par pārāk dominējošu un nesievīšķīgu, ja pastāv uz savas gribas īstenošanu.

Ja meitene ir aktīva, viņa par daudz grib būt uzmanības centrā. Ja nav aktīva, tad tiek uzskatīta par pasīvu, garlaicīgu un tādu, kas izvairās no atbildības.

Meitenēm jāizrāda iniciatīva un jāpauž savs viedoklis klasē, tomēr viņas nedrīkst būt pārāk runātīgas, huligāniskas vai skaļas.

Meitenēm jābūt labi ieredzētām zēnu vidū un tradicionāli sievišķīgām, bet viņas nedrīkst būt pārāk aktīvas, īpaši seksuālā ziņā.

Meitenēm nav jābūt vienaldzīgām pret zēniem un seksu, tomēr vienlaikus viņām arī jāuzmanās, lai netiktu iesauktas par slampām.

Stratēģija:

Labāk izprotot varas un dzimumu būtību, iespējams labāk pārvarēt divkārtšās nosodījuma piemērošanu. To apzinoties, meitenes var distancēties no situācijas un mēģināt saprast, par ko patiesībā ir runa. Arī zēni, ievērojot dzimumu aspektu, varētu konstatēt šī fenomena esamību.

5. Radīt kauna un vainas sajūtu

Kauna un vainas sajūta var rasties, pat īsti neapzinoties iemeslu. Tādā gadījumā ir jāmēģina saprast, vai vainīga nav struktūra, kurā visa vaina automātiski tiek uzvelta meite-

nēm. Ikdienā meitenes tiek padarītas par neievērojamām un par viņām smīn, līdz ar to viņas biežāk nekā zēni sajūt kaunu un uzņemtas vainu. Tāpēc viņas jūtas sīkas, nenozīmīgas un muļķīgas. Tiek noklusēta informācija, tādēļ meitenes ir nedrošas un jūtas dumjas. Tā rodas nepamatota kauna sajūta un nevajadzīga vainas uzņemšanās.

Piemēri:

Meitenes, kas tikušas izzarotas vai pret kurām notikusi vardarbība, sabiedrībā tiek uzskatītas par vainīgām vai vismaz līdzvainīgām. Viņas bieži izjūt dziļu kaunu un līdzatbildību par notikušo. Arī tiesas lēmums daļēji tiek pieņemts no šāda skatpunkta, jo tiek apšaubīta meitenes drēbju izvēle, seksuālā aktivitāte, iespējamā atrašanās reibuma stāvokli utt.

Informācija par kādas sanāksmes rīkošanu bieži vien nerasniedz visas iesaistītās personas. Pēc notikušās sanāksmes tie, kas tajā nepiedalījās, jūtas vainīgi, lai gan būtībā tā nav viņu vaina, jo viņi nemaz netika informēti par tās rīkošanu.

Bieži meiteņu intereses tiek uzskatītas par personīgām vai sabiedrībai nesvarīgām. Savukārt par zēnu aktivitātēm sabiedrība tā nedomā. Tās pat saņem atbalstu no valsts sektora, kas piešķir līdzekļus vaļasprieku baudīšanai.

Stratēģija:

Atpazīstot šo apspiešanas veidu, meitene saprot, cik netaisnīgs ir šāds modelis. Viņa var rast sevī spēku, apzinoties, kas pieder tā dēvētajam otrajam dzimumam, un var pieprasīt taisnīgu izturēšanos. Ja zēns atpazīst netaisnību, kam meitenes tiek pakļautas, viņš var pārdomāt struktūras uzbūvi un iesaistīties sabiedrības pārmaiņu veicināšanā.

6. Objektīvizācija

Katru dienu meitenes dažādās situācijās tiek objektīvizētas. Tā notiek arī plašsaziņas līdzekļos, kad, laižot klajā jaunu produktu, tā reklamēšanai izmanto meitenes izskatu. Šī principa dēļ aizvien vairāk jauniešu cieš no ēšanas traucējumiem un anoreksijas; sievišķīgais ideāls tiek izdzīts līdz maksimumam.

Piemēri:

Meiteni/sievieti uzskata par zēna, vīra, dzīvesbiedra, brāļa vai tēta aksesuāru.

Meitene/sieviete saņem komentārus par savu izskatu, piemēram, ka viņa ir par resnu, ka viņai ir skaistas krūtis vai seksīgs dibens.

Mūsdienās meiteņu mode daļēji signalizē to, ka gan meitenēm pašām, gan citiem jāuztver viņas kā objekti.

Stratēģija:

Apzinoties, ka meitene tiek objektivizēta, viņa var pārvērst sevi atkal subjektā un tādējādi izmainīt situāciju. Zēni varētu sākt apzināties, ka objektivizācija lielākoties skar ne tikai meitenes, bet arī viņus pašus. Viņi varētu aktīvi palīdzēt izskaust šo apspiešanas veidu un arī paši censties ikdienā to neizmantot.

7. Izturēties vardarbīgi vai draudēt ar vardarbību

Lielākā daļa meiteņu baidās no izvarošanas un vardarbības. Daudzas meitenes ik dienas pārvar bailes no vardarbības un tās draudiem, pat ja pastāvīgi par to nedomā. Tas viņām ir normāls stāvoklis. Nepazīstami zēni bieži tiek uztverti kā potenciālas briesmas vientuļai meitenei vai sievietei. Jaunām meitenēm var šķist, ka zēnu grupa ir neapprēķināma un bīstama. Draudi par vardarbību var būt slēpts aspekts, kas veicina meiteņu pakļaušanos. Izvarošanas gadījumi nav nekas neparasts, ir daudz zēnu, kas pērk seksa pakalpojumus. Darba vietās, skolās un brīvā laika pavadīšanas klubīņos ir novērojami seksuālās uzmākšanās gadījumi.

Piemēri tam, kādas sekas atstāj vardarbības draudi:

Meitene rūpīgi pārdomā, pa kuru ceļu viņai vakarā iet mājup.

Daudzas meitenes baidās un kļūst nedrošas, kad redz vai satiek zēnus skolas pagalmā vai atpūtas zālē.

Meitene neuzdrošinās uzaicināt uz mājām gados jaunu paziņu — vīrieti.

Meitene izvairās kaut ko iebilst attiecībās, lai tikai neizraisītu partnera dusmas.

Stratēģija:

Iegūsti informāciju. Pētījumi liecina, ka tieši pazīstami zēni/vīrieši visbiežāk ir vardarbīgi pret meitenēm/sievietēm. Iemaņas paš aizsardzībā ceļ pašapziņu un vairo zināšanas par to, kā izturēties vardarbīgās situācijās. Palīdzī vientuļām meitenēm, kuras baidās vai jūtas apdraudētas. Zēni varētu padomāt par to, ka viņi tiek uztverti kā potenciāls drauds, ja meitenēm ir nepazīstami. Distanējies no vīriešiem un zēniem, kas ir vardarbīgi.

Vai apspiešanas metodes savstarpēji iedarbojas?

Šīs septiņas apspiešanas metodes ir ļoti spēcīgas un neapzināti kavē līdztiesības principa ievērošanu. Pirmā, otrā un trešā metode ir salīdzinoši vienkārši atpazīstama un izprotama. Tās ir arī pamats ceturtajai un piektajai metodei. Ja indivīds apzināti vai neapzināti ir pakļauts izsmiešanai, neievērošanai un informācijas noklusēšanai, tad viņš kļūst vājš. Divkāršā nosodījuma paņēmieni, kā arī kauna un vainas sajūtas

radišana ierobežo iespējas cīnīties pretī, ja reiz jau esi cietis. Sestā un septītā metode, kas liek cilvēkam justies niecīgam un sašaurina viņa dzīves telpu, padara visu šo metožu kopumu vēl izteiktāku. Līdz ar to sievietes paliek pakļautības pozīcijā, un nevienam nav skāļi jārūnā par to, kas patiesībā notiek. Vīriešiem tiek dota telpa virskundzībai, savukārt sievietēm — pakļautībai.

Šīs septiņas apspiešanas metodes parāda, kā tiek kavēta līdztiesības principa ievērošana. Pat zēni, īpaši gados jauni, var secināt, ka dažādās situācijās tiek paši apspiesti kādā no iepriekš aprakstītajiem veidiem. Ir svarīgi, ka vīrietis/zēns saprot, kā šo metožu pielietošana apspiež pakļautās grupas, īpaši sievietes. Atklāti runājot par novērojamām apspiešanas metodēm, kuras izmantojot cieš gan vīrieši, gan sievietes, var atklāt struktūru, kas apzināti vai neapzināti kavē līdztiesības principa ievērošanu.

Uzdevumi

> *Kas mani pārvalda?*

Mērķis: pārdomāt, cik liela vara piemīt man pašam un cik liela vara pār mani ir citiem.

1. Palūdz, lai katrs uzzīmē attēlu ar nosaukumu „Mani pārvalda...”. Attēlā var izmantot simbolus, bildes, vārdus un kodus. Uzdevuma noteikumus stāsti pakāpeniski, lai grupas dalībnieki spēj aizpildīt attēlu. Pirms uzdevuma sākšanas paskaidro, kādus jautājumus uzdosī.

- Kas mani pārvalda? Es vai kāds cits?
- Kāda veida vara ir viņiem?
- Vai viņi savu varu izmanto pozitīvā veidā?
- Kāda veida vara viņiem nepieder?

2. Ļauj, lai katrs dalībnieks pastāsta par savu izveidoto attēlu, pārdomām un izjūtām.

3. Ļauj, lai grupa pārrunā uzdevumu.

Neaizmirsti: svarīgi pateikt dalībniekiem, ka šī uzdevuma veikšana ir brīvprātīga, viņiem vajadzēs tikai zīmēt un stāstīt par to, ko paši gribēs. Uzdevuma mērķis nav noskaidrot visu par katru atsevišķo dalībnieku, bet gan drīzāk veicināt auglīgu un izvērtējumā balstītu sarunu.

> *Kas ir vara un spiediens?*

Šis uzdevums paredzēts zēnu grupām, tomēr to var pielāgot arī darbam ar meiteņu grupām.

Mērķis:

- saprast, kāda ir bezspēcības, pazemojuma un netaisnas attieksmes sajūta;
 - noskaidrot, kā seksisms apspiež meitenes.
1. Palīdz grupas dalībniekiem atcerēties kādu gadījumu vai situāciju, kad viņi jutušies bezspēcīgi vai pazemoti vai izjutuši netaisnīgu attieksmi. Varbūt kāds par viņiem ir pasmējies un šādā situācijā viņi paši neko nav spējuši darīt?
 2. Palīdz, lai katrs apraksta, kāda bija tā sajūta. Ja grupa vēlas, kādu no situācijām var izspēlēt lomu spēlē vai kādā citā attēlojuma veidā.
 3. Pārrunāji grupā dalībnieku dažādo pieredzi.
 4. Piebilsti, ka tā jūtas arī meitenes un sievietes, kuras tiek pakļautas seksismam un seksuālajai uzmācībai.
 5. Pastāsti, kur jaunieši var vērsties, ja viņi tiek apspiesti, diskriminēti, viņiem seksuāli uzmācas utt.

Neaizmirsti: iespējams, tev vajadzēs paskaidrot, kas ir seksisms un seksuālā uzmācšanās. Šādā uzdevumā kāds no dalībniekiem var sākt runāt par to, kā reiz ir piedzīvojis seksuālu vai fizisku vardarbību. Ja kāds no grupas dalībniekiem sāk pārējiem stāstīt kādu nopietnu atgadījumu, grupas vadītājiem ir jāpārtrauc runātājs. Grupai nav jāzina šāda personīga informācija, savukārt attiecīgajam dalībniekam nepieciešama profesionāla palīdzība un atbalsts. Vadītāju pienākums ir pārrunāt to arī ar konkrēto dalībnieku un pēc tam lūgt speciālistu padomu. Ja notikums ir saistīts ar kādu noziedzīgu darbību, tad, iespējams, jāinformē policija.

> Lomu spēle

Dažādu notikumu attēlošana, izspēlējot nelielas lomu spēles, ir lielisks veids, kā pārstrādāt un atcerēties dažādas situācijas un pārrunāt tās. Situācijas var būt saistītas ar, piemēram, varu un attiecībām starp dažādu dzimumu pārstāvjiem.

Mērķis:

- radoši attēlot varas attiecības, izmantojot savu ķermeni;
- uzsākt sarunu;
- pārrunāt dažādus jautājumus un tematus.

Lomu spēle var notikt pāri vai grupiņā, tās forma var būt dažāda. Lomu spēles tēmu var uzrakstīt uz kartītēm, kuras katrs pāris/grupiņa izlozēs. Protams, dalībnieki var arī paši izlemt, ko viņi vēlas attēlot saistībā ar tēmu. Dažreiz dalībniekiem var uzlikt dažādus ierobežojumus, piemēram, noteikt, ka

- ir jāizveido aina ar dialogu;
- ir jāattēlo četras bildes vai fotogrāfijas, izveidojot sastingušas skulptūras. Skulptūrās jāattēlo četras bildēs redzētais. Tas nozīmē, ka pārim ir jāizmanto mimika, pozīcijas un žesti. Katru ainu rāda tikai dažas sekundes;
- ir jāparāda pantonīma.

Bieži vien ir labi, ja spēlei tiek dotas norādes. Ir jāpasaka, ka dalībnieku uzdevums ir pado-
māt par to, kā attēlot statusu, varu, dzimumu un cilvēku savstarpējās attiecības.

Ierosinājumi lomu spēlei par tēmu „Vara un attiecības”:

- Vecākais brālis/māsa mēģina panākt to, ka jaunākais brālis/māsa izpilda viņa/-as mā-
jas darbus.
- Skolotāja liek zēnam/meitenei atstāt klasi par to, ko viņš/viņa nav izdarījis/-usi.
- Pusaugu zēns/meitene atņem kādam bērnam naudu.
- Kāds zēns izsmej otru par drēbēm, kas tam mugurā.
- Kāda meitene izsmej otru par drēbēm, kas tai mugurā.
- Kāds zēns izsaka nepieklājīgu piezīmi par kādu centīgu meiteni, kas sēž solā viņam
priekšā. Viņa šo piezīmi ignorē.

↘ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kā jūs jutāties, attēlojot situāciju?
- Kas notiek spēlē?
- Kāds ir dažādo lomu statuss un attiecības?
- Vai kāda no spēles situācijām atgādina jums par kaut ko, kur paši esat bijuši iesaistīti
vai ko esat redzējuši?

Neaizmirsti: diskusija uzdevuma ietvaros ir jāsasaista ar jautājumu par sabiedrības uzbūvi,
varu un dzimumu. Iespējams, vajadzēs paskaidrot, kas ir vara. Ko īsti nozīmē tas, ka vīriešiem
kā sabiedrības grupai ir lielāka vara nekā sievietēm? Neaizmirsti paskaidrot, ka vara var iz-
pausties dažādi — gan pozitīvi, gan negatīvi. To var izmantot, lai apspiestu citus, bet gluži
tāpat arī, lai sadalītu resursus vienlīdzīgi gan sabiedrības līmenī, gan individu līmenī.

Seksuālā uzmākšanās

Seksuālā uzmākšanās ir netikama uzvedība, kas pret personu tiek vērsta tās dzimuma dēļ, vai
kāda cita seksuāla rakstura uzvedība, kas ietekmē meiteņu un zēnu integritāti, kā arī rada bie-
dējošu un degradējošu vidi skolā vai citviet. Seksuālā uzmākšanās var izpausties vārdos vai
darbībā, kuras rezultātā persona, kas tiek pakļauta šādai varmācībai, jūtas apspiesta, iebiedēta
vai citādi slikti. Seksuālā uzmākšanās ir viens no veidiem, kā izpaužas nevienlīdzība. Atšķirībā no
agrākajiem laikiem, mūsdienās teorētiski atbalsts tiek sniegts tam, kas tiek apdraudēts, proti,
svarīgākais ir tas, kā apdraudētā persona jūtas, nevis kāds bijis sākotnējais vajātāja mērķis.

ES Komisija ir noteikusi:

„Seksuālā uzmākšanās ir netikama seksuāla rakstura vai cita uzvedība, kas vērsta pret
personu tās dzimuma dēļ un tādējādi ietekmē sieviešu un vīriešu integritāti darba vietā,
kā arī rada biedējošu, draudīgu vai degradējošu darba vidi. Tā ietver arī netikamu fizisku,
verbālu vai neverbālu rīcību.”

ES Komisijas ziņojumā minēts, ka vidēji 30–50 procenti eiropiešu sieviešu ir cietušas no seksuālās uzmākšanās darba vietā. To pašu piedzīvojuši tikai 10 procenti vīriešu. Seksuālā uzmākšanās vairāk draud jaunām sievietēm (20–40 gadi), sievietēm ar zemu izglītības līmeni, kā arī sievietēm, kuras veic pagaidu darbu. Verbāla uzmākšanās ir sastopama visbiežāk, kam seko fiziska uzmākšanās un pēc tam neverbāli aizvainojumi, piemēram, skatieni un žesti. Gandrīz visas sievietes, kas bijušas pakļautas seksuālajai uzmācībai, apgalvo, ka guvušas psihosomatisku traumu un šīs notikums negatīvi ietekmējis viņu attīstību darbā, motivāciju strādāt un darba prieku. Ziņojumā minētas būtiskas atšķirības par to, kā seksuālo uzmākšanos uztver sievietes un vīrieši. Kopumā jāteic, ka, pēc vīriešu domām, seksuālā uzmākšanās nav tik aizvainojoša, kā uzskata sievietes⁶⁰

Uzdevumi

➤ Trīs stūri. Seksuālā uzmākšanās

Mērķis: pārrunāt, kas ir robeža, aiz kuras sākas seksuālā uzmākšanās.

Katru stūri paredz vienam atbilstu variantam, proti, *pieņemami*, *nepieņemami* un *nezinu*. Pēc katra apgalvojuma ļauj, lai dalībnieki izvēlas vienu atbilstu variantu.

Pēc tam palūdz, lai cilvēku grupiņa, kas sapulcējusies pie kādas konkrētas atbildes, mēģina pārliecināt pārējās grupas pievienoties viņiem. Katra apgalvojuma pārdomāšanai velta dažas minūtes. Grupas vadītājs uztur uzņemam šķirētjesneša lomu. Pēc katra apgalvojuma nolasīšanas ļauj, lai grupa to pārrunā.

Apgalvojumi:

- Meitene iet gar būvlaukumu, vairāki zēni viņai uzsvilpj vai kaut ko uzsauc.
- Kādā ballītē viens no zēniem sāk jokot par skolasbiedrenes krūšu lielumu.
- Zēnu grupiņa blenž uz divām meitenēm, kas ir apsēdušās kafējnīcā pie galdiņa.
- Kāds zēns jokojoties piezvana klasesbiedrenei un izteiksmīgi elso telefona klausulē.
- Tēvs dēlam rāda savus pornogrāfiska satura žurnālus.
- Tēvs meitai rāda savus pornogrāfiska satura žurnālus.

Neaizmirsti: pastāsti, kas par seksuālo uzmākšanos teikts tiesību aktos.

➤ Lamatu uzdevums. Būs jāpacieš

Mērķis:

- runāt par seksuālo uzmākšanos un diskrimināciju dzimuma dēļ;
- norādīt uz to, ka meitenes vairāk ir pakļautas diskriminācijai nekā vīrieši, kā arī

60 <http://www.waccglobal.org/component/content/article/2430:women-see-modest-gains-in-world-news-media-portrayal-coverage-still-betrays-significant-gender-bias.html?Itemid=161>

apspriest, kāpēc tas tā ir.

Izlasi stāstu! Lieto vārdu *viņš*, ja vadi zēnu grupu, un *viņa*, ja vadi meiteņu grupu. Ļauj ikvienam pārdomāt dzirdēto. Sadali dalībniekus pa pāriem, lai ikvienam ir iespēja izteikties. Pēc tam kopīgi pārrunājiēt dzirdēto.

Viņam/viņai ir 20 gadi un pirmais darbs. (Ja stāsts ir par meiteni, tad saki, ka darba vietā lielākā daļa ir vīrieši, ja par zēnu – ka lielākā daļa ir sievietes.) Sākotnēji viņam/viņai patik nemitīgi dzirdēt komentārus par savu izskatu un augumu. Pēc mēneša viņš/viņa sāk pagurt no šiem komentāriem, lūgumiem pēc palīdzības tādu problēmu risināšanā, kuru nemaz nav, kā arī lūgumiem pēc palīdzības, kas ir acīmredzami kontakta meklēšanas mēģinājumi. Viņš/viņa mēģina atrunāties, bet visi pārējie apgalvo, ka tas jau ir tikai pa jokam, ka ir taču tik jauki, ka kolektīvam pievienojies tāds jauns, skaists biedrs, ka tas viņam/viņai būs vienkārši jāpacieš.

↳ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kas notiek šajā stāstā?
- Kā viņam/viņai rīkoties šajā situācijā?
- Vai ir kāda atšķirība tad, ja stāsta varonis ir zēns, un tad, ja tā ir meitene?

Neaizmirsti: ja diskusijas laikā tas netiek pieminēts, tad norādi, ka stāstā dzirdētais patiesībā ir seksuālā uzmācšanās. Paskaidro, ko tas nozīmē, kā arī norādi, ka likums aizliedz diskriminēt vai seksuāli uzmākties kādai personai tās dzimuma dēļ.

Lamatu uzdevums. Viesis

Mērķis:

- runāt par baumu izplatīšanu, par to, kāpēc tās tiek izplatītas un kā rīkoties tādās situācijās;
- pārrunāt, kas ir robeža, aiz kuras sākas seksuālā uzmācšanās.

Izlasi stāstu! Dod visiem iespēju pārdomāt dzirdēto, vajadzības gadījumā sadali dalībniekus pa pāriem (sk. 95. lpp.). Pēc tam kopīgi pārrunājiēt stāstu.

Grupai paredzēta trīs dienu nometne. Viņa ļoti priecājas, ka varēs pabūt kopā ar draudzenēm. Pirmajā vakarā visiem ir jautri un ir diskotēka. Viņa daudz dejo, un kāds konkrēts cilvēks pēc katras dejas izmanto iespēju apskaut viņu. Vakars ir izdevies, viņa dodas atpakaļ uz savu istabu. Kad viņa grib jau aiztaisīt durvis, tur pēkšņi stāv viņš un jautā: „Vai drīkstu ienākt?” Viņa to nevēlas, tāpēc atbild, ka ir nogurusi un labprāt dotos gulēt, jo nākamajā rītā ir agri jāceļas. Nākamajā dienā tiek izplatītas baumas, ka pa nakti pie viņas ir viesojies kāds zēns. Viņai velta tādus komentārus kā „vai arī tev nakts patika tāpat kā tavam viesim?”

↘ Jautājumi diskusijas veicināšanai

- Kā viņai rīkoties šādā situācijā (gan vakarā, gan nākamajā rītā)?
- Kāpēc zēns tā reaģēja?
- Vai šo situāciju var uzskatīt par seksuālo uzmākšanos?
- Kāpēc tiek izplatītas baumas?
- Kā apturēt baumas — gan kā apmelošajam, gan kā apkārtējās sabiedrības loceklim?

> Lamatu uzdevums. Apģērbs

Mērķis:

- runāt par greizsirdību un ietekmes spēli meiteņu vidū un attiecībā pret zēniem;
- izvērtēt izaicinošu apģērbu un tiesības vilkt tādu apģērbu, kādu vēlamies;
- pārrunāt, kas ir robeža, aiz kuras apģērbs tiek uzskatīts par izaicinošu, kā arī to, kā uz šādu apģērbu drīkst un var reaģēt sabiedrība.

Izlasī stāstu! Dod visiem iespēju to pārdomāt, vajadzības gadījumā sadali dalībniekus pa pāriem, pēc tam kopīgi pārrunā jiet dzirdēto.

Marija labi izskatās. Viņa daudz laika un resursu velta jaunu un stilīgu drēbju iegādei. Viņai patīk cieši pieguļošs apģērbs, kas izceļ figūru. Pārējās meitenes viņu ķircina. Viņuprāt, šis stils ir izaicinošs un neiederas. Turklāt viņām ir apnicis klausīties, kā divi zēni nemītīgi izsaka Marijai komplimentus un jautā viņām, kad arī viņas beidzot sāks ģērbties glītāk.

↘ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kāpēc meitenes ķircina Mariju par viņas ģērbšanās stilu?
- Kāds varētu būt iemesls tam, lai izvēlētos izaicinošu apģērbu?
- Vai šis stāsts ir par greizsirdību?
- Vai ir kādas robežas, kas nosaka, cik izaicinoši var ģērbties dažādās situācijās?
- Vai izaicinošs apģērbs var radīt problēmas vai risku?
- Ko nozīmē izaicinošs apģērbs?
- Kas ir tā robeža, aiz kuras sabiedrība sāk reaģēt?

Neaizmirsti: iespējams, pildot uzdevumu, saruna ievirzīsies vienas vai otras puses nosodīšanā. Svarīgi, lai diskusijā tiktu ņemts vērā abu pušu viedoklis.

> Lamatu uzdevums. Sludinājums

Mērķis:

- apspriest, kādas ir prasības meiteņu/sieviešu un zēnu/vīriešu pievilcībai;
- pārrunāt, vai iespējams, ka sludinājumam ir vēl kāds mērķis, ne tikai pārdot kādu preci.

Izlasī stāstu! Dod visiem iespēju to pārdomāt, vajadzības gadījumā sadali dalībniekus

pa pāriem. Pēc tam kopīgi pārrunājiēt dzirdēto.

Eva izlasījusi sludinājumu par lielas konferenču organizācijas vadītājas vietu. Sludinājumā norādīts, ka piesakoties jānosūta pilna izmēra fotogrāfija un portrets. Eva ir studējusi restorānu vadību, turklāt ir strādājusi arī viesnīcā. Viņa piezvana uz personāldaļu, lai uzzinātu ko vairāk. Šķiet, ka šis darbs viņai ir izcili piemērots. Telefonintervijā Evai saka:

- *Šajā darbā savas priekšrocības ir jaunībai un spēkam. Cik gadu ir tev?*
- *Vai tev ir glīta figūra?*
- *Vadītājai jābūt kā pārdevējai. Tev vajadzēs piesaistīt klientus, pašai izskatoties svaigai un pievilcīgai. Patiesībā mēs nepieņemam darbā neglītenes un tās, kas vecākas par 30 gadiem.*

➤ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kā Evai atbildēt uz jautājumiem?
- Vai šāds piedāvājums ir nopietns? Kādi riski varētu būt saistīti ar šādu darbu?
- Kāpēc pret meitenēm un zēniem tiek izvirzītas atšķirīgas pievilcīguma prasības?
- Kā tas ietekmē meitenes un arī zēnus?

▷ Sekss, mīlestība, pornogrāfija un izvarošana

Par seksu un mīlestību zēnu un meiteņu grupās runā salīdzinoši bieži. Parasti jauniešu zināšanas par ķermeni un seksualitāti ir visnotaļ nelielas. Tieši tāpēc ir svarīgi sniegt pamatzināšanas par to, kāds ir mūsu ķermenis un kā tas funkcionē. Jāņem vērā, ka grupas dalībnieku pieredze un izpratne par seksu var būt dažāda, turklāt kāds dalībnieks, iespējams, kautrēsies par to vispār runāt. Dažās grupās runāt par seksu un seksualitāti var šķist pretrunīgi; tādā gadījumā ieteicams izvēlēties tēmu „Reproduktīvā veselība”. Runājot par attiecībām, kas balstītas mīlestībā, ieteicams izmantot terminu *partneris*, tādējādi izvairoties automātiski pieņemt, ka visi grupas biedri ir heteroseksuāli. Šī jautājuma pārrunāšanā ļoti svarīgs ir grupas dalībnieku vecums, jo dažādos vecumos ir atšķirīgas pārdomas, jautājumi un vajadzības. Tomēr pieredze liecina, ka informācija un diskusijas, kas aizsāktas kādā grupā, pēc gada tieši šajā pašā grupā var atkal atsākties un tikt uztvertas kā pilnīgi jaunas. Šķiet, ka mēs uztveram tikai to informāciju, kas konkrētajā brīdī liekas svarīga. Arī grupas vadītāju attieksme, uzskati un kautrība šī jautājuma sakarā var ietekmēt diskusiju grupā. Ja tev kā vadītājam šķiet grūti runāt par šo jautājumu, uzaicini kādu viesi ar attiecīgām zināšanām, kurš ir radis runāt ar jauniešiem. Grupas vadītāja uzdevums ir norādīt, ka seksualitāte ir personiskas dabas jautājums, un, lai par to runātu, nav obligāti jābūt partnerattiecībās, arī ne ar pretējo dzimumu. Turklāt, lai par to runātu, nav jābūt seksuāli aktīvam.

Iespējams, kāds grupas dalībnieks būs bijis seksuāli izmantots, un tas diskusijas laikā atklāsies. Neļauj grupas biedriem atklāt šādas lietas. Apturi runātāju, pasaki, ka šāda informācija ir pārlieku privāta un ka jūs to varat pārrunāt divatā. Atsāc grupas diskusiju, skarot kādu vispārīgu tematu. Pēc nodarbības parunā ar konkrēto dalībnieku, paskaidro, ka gadījumā, ja ir piedzīvota kāda traumatiska situācija, ir jāmeklē profesionāla palīdzība. Norādi, ka tu kā vadītājs vari palīdzēt atrast šo profesionāli. Tev jānorāda, ka šādi jautājumi jārisina profe-

sionāļiem. Grupas vadītājam pašam nav nekas jāatrisina, tikai jāatbalsta un jāpalīdz saprast, pie kā vērsties.

Nodarbībās jāskar arī tādas tēmas kā mīlestība un seksualitāte, tādējādi ļaujot dalībniekiem pārrunāt, sapņot un izvērtēt iemīlēšanās aspektu un mīlestību. Jāizveido droša vide, kurā jaunieši uzzina vairāk par ķermeni un ķermeņa funkcijām seksuālā ziņā. Jāpanāk, ka dalībnieki jūtas par sevi pārliecināti, jo zina, kas ir seksuālās attiecības un tiesības uz savu ķermeni. Jāsniedz zināšanas par slimībām un kontracepcijas līdzekļiem. Jāveicina diskusijas par dažādiem seksualitātes aspektiem, piemēram, mītiem, cerībām un gaidām.

Aizvien vairāk un biežāk mūsu vidē ienāk pornogrāfija un pornogrāfiska satura filmas. Reklāmas ar aicinājumu nopirkt japāņu meitēnu, viagru vai pornogrāfiska satura materiālu tiek iemestas pastkastītēs un sūtītas elektroniski. Tās paredzētas gan jauniem, gan veciem. Meiteņu un zēnu grupu nodarbībās jāparedz laiks, lai pārrunātu, apspriestu un izvērtētu jautājumu par pornogrāfiju. Jāvelta laiks arī tam, lai grupas biedri varētu dalīties nepatīkamā pieredzē un saņemt atbildes uz dažādiem jautājumiem. Seksualitāte ir iedzimta, tomēr tas, kas mūs pievelk un kā mēs reaģējam uz seksuālo, piemēram, siltumu, ilgām, pieķeršanos, cerībām, lielākoties ir iemācīts. Pusaudžu gados tas *iesēžas* īpaši dziļi, negatīva pieredze notrulina. Tas, kurš lasa un skatās pornogrāfiskus materiālus, iemācās, ka seksuālā tieksme sader ar sievietes pazemošanu, kas pati par sevi var šķist seksuāli pavadinoša. Mūsdienās internetā var atrast gandrīz jebkāda veida pornogrāfiju. Lielākā daļa zēnu vecumā no astoņpadsmit līdz divdesmit pieciem gadiem ir redzējuši kādu pornofilmu, lasījuši pornogrāfiska satura žurnālu vai skatījušies pornogrāfiska satura mājas lapas. Viena daļa to darījuši tikai dažreiz, otra — vairākkārt. Ir arī meitenes, kas skatās pornogrāfiskus materiālus. Ne visi pornogrāfisku materiālu izmantotāji kļūst par izvarotājiem, ne visu cilvēku seksualitāte tiek izkropļota. Lielākā daļa spēj no tā distancēties, tomēr ir arī izņēmumi. Vardarbība pret sievieti pornofilmā ir diezgan ierasta. Kādā pētījumā tika konstatēts, ka vardarbība redzama „vidēji astoņos līdz sešdesmit procentos filmu”. Šie astoņi procenti bijuši ļoti smaga vardarbība, piemēram, fiziska izrēķināšanās vai izvarošana, savukārt pārējās filmās parādīta vājāka vardarbība, piemēram, papliķēšana pa sievietes dibenu.⁶¹ Tas var ietekmēt jauniešu, īpaši zēnu, attieksmi pret seksualitāti un dzimumu. Viņi to uztver tā, ka ir jādominē pār meitenēm un sievietēm, viņas ir jāpakļauj, viņu ķermenis ir jāizmanto. Ikvienam jauniešim ir jānodod iespēja apspriest seksualitāti un savu pieredzi pornogrāfisku materiālu skatīšanā. Norādi, ka daļa no visa tā, kam filmās tiek pakļautas sievietes, ir kaut kas nepatīkams un sāpīgs. Norādi, ka baudpilnās elsas patiesībā nav filmēšanās laikā ierakstītas skaņas. Norādi, ka ilgstošais filmā redzamais orgasms ir samontēts un neīsts. Neaizmirsti pateikt, ka pornofilmas var radīt bailes par potenci gan zēniem, gan meitenēm. Svarīgi ir nepārprotami norādīt, ka izvarošana un grupveida izvarošana nav nekas tāds, kas ir parādījies līdz ar pornogrāfijas ienākšanu sabiedrībā. Izvarošanas notikušas jau senā vēsturē un izmantotas kā veids, lai aizvainotu sievietes un netieši arī vīriešus, kuriem šīs sievietes piederējušas, proti, tēvus, brāļus un laulātos.

61 http://www.do.se/Documents/Material/Gamla%20ombudsm%C3%A4nnens%20material/konskapsversikt_sextrak_rev_jan07.pdf

Uzdevumi

➤ *Prāta vētra par vārdu „seks”*

Mērķis: veicināt diskusiju par tēmu „Seks”.

1. Palūdz, lai katrs izsaka, ar ko asociējas vārds „seks”. Pieraksti visus vārdus, ko min grupas dalībnieki — gan pozitīvos, gan negatīvos. Lapas vidū ieraksti *seks* un ap to raksti visus pārējos grupas dalībnieku nosauktos vārdus. Norādi, ka cilvēku vārdus nedrīkst saukt. Grupas vadītājam, ikreiz pierakstot vārdu, ieteicams to atkārtot. Ja kāds min sarežģītāku vārdu, kopīgi noskaidrojiet tā nozīmi. Ja nepieciešams, pajautā, kas liek justies neērti un apjukušam.
2. Ar dažādām krāsām iedali kopīgi uzrakstītos vārdus šādās kategorijās:
 - vārdi, ko kāds dara ar kādu citu;
 - agresīvi vārdi;
 - medicīniski un tehniski vārdi;
 - ar rūpēm un maigumu saistīti vārdi.
3. Pārrunājiet grupā, kāda veida vārdu pietrūkst. Kāpēc šie vārdi netika pieminēti? Uzskaitiet trūkstošos vārdus.
4. Pārrunājiet grupā, kas ietekmē mūsu priekšstatus par to, kas ir seks.

➤ *Jautājumu lapiņas*

Mērķis: dot ikvienam iespēju uzdot jautājumu, kas pašu interesē un ko neuzdrošinās uzdot skaļi.

1. Sagatavo mazas lapiņas un pildspalvas.
2. Katrs dalībnieks uz lapiņas uzraksta kādu jautājumu, grupas vadītājs lapiņas savāc un uz nākamo tikšanās reizi sagatavo atbildes uz šiem jautājumiem. Esi gatavs uz jebkādiem jautājumiem un uztver ikvienu no tiem nopietni, pat tad, ja tev šķiet, ka kāds jautājums uzdots jokojoties.
3. Grupu vadītāji uz nākamo grupas tikšanos sagatavo atbildes uz jautājumiem (internetā vai tiekoties ar kādu ekspertu).

Neaizmirsti: ja tev liekas, ka neesi lietpratējs kādā jautājumā vai neesi pārliecināts par savām zināšanām, tad sazinies ar kādu ekspertu un uzaicini viņu uz nākamo tikšanās reizi. Tā var būt persona, kas mēdz izglītēt jautājumos par seksuālām attiecībām un kontracepcijas līdzekļiem. Šim uzdevumam jāvelta divas nodarbības (vienas nodarbības nobeigums un visa nākamā nodarbība). Sāc sarunu no tā skatpunkta, kāds ir dalībniekiem, par pamatu izmanto viņu uzdotos jautājumus.

➤ *Patiesība vai mīts*

Mērķis: izvērtēt, kādi seksuāla rakstura mīti valda sabiedrībā un kāda ir patiesība.

1. Katram dalībniekam sagatavo trīs lapiņas, kuras var pacelt gaisā. Uz vienas lapiņas uzraksti *Patiesība*, uz otras *Mīts*, uz trešās — *Nezinu*.
2. Uzdod dalībniekiem jautājumus, lai tādējādi viņi sāktu aizdomāties par to, kā sabiedrībā rodas dažādi mīti.

Apgalvojumi:

- Masturbē tikai zēni.
- Dzimumlocekļa lielums liecina par to, cik lielisks mīlnieks ir zēns.
- Ja zēnam ir bijis dzimumakts, tad viņš ir vīrišķīgs.
- Ja meitenei ir bijis dzimumakts, tad viņa ir sievišķīga.
- Dzimumaktā galvenā loma jāuzņemas vīrietim.
- Vīrieši vienmēr ir gatavi seksam.
- Īstam seksam ir jābeidzas ar penetrāciju.
- Maigošanās ir aicinājums uz seksu.

Neaizmirsti: nepārprotami norādi, ka viss iepriekš minētais ir tikai mīti, tā nav patiesība.

➤ *Kontracepcijas līdzekļi*

Mērķis:

- apzināt dažādus kontracepcijas līdzekļus un palielināt grupas dalībnieku zināšanas par tiem;
 - pārrunāt, kādi mīti par kontracepcijas līdzekļiem valda sabiedrībā.
1. Sadali grupas dalībniekus pa trim. Katra grupiņa pārdomā visu, kas tiem asociējas ar tēmu „Kā izbēgt no grūtniecības un dzimumslimībām”, kā arī pieraksta savas pārdomas.
 2. Savāc visas grupiņas vienkopus. Pārrunājiēt apspriesto. Palūdz, lai dalībnieki ar dažādu krāsu flomāsteriem atzīmē efektīvās un neefektīvās metodes. Pārrunājiēt kopīgi, kāpēc kāda metode ir efektīva vai neefektīva.
 3. Ja ir iespējas, parādi grupai dažādus kontracepcijas līdzekļus. Parādi, kā jālieto prezervatīvs. Ļauj dalībniekiem izmēģināt arī pašiem, piemēram, uzvelkot prezervatīvu burkānam.

↘ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Uzskata, ka prezervatīvs ir vislabākais līdzeklis pret dzimumslimībām un visdrošākais aizsargs pret grūtniecību. Kāpēc dažreiz seksa laikā nelieto prezervatīvu?
- Kas jādara, ja partneris nevēlas lietot prezervatīvu?
- Kādas ir kontracepcijas tablešu priekšrocības un trūkumi meitenēm?
- Ko jūs domājat par kontracepcijas tabletēm zēniem?
- Kā pasargāt sevi viendzimuma seksa laikā?

> Drošs sekss. Viktorīna

Mērķis: uzlabot zināšanas par drošu seksu un HIV/AIDS.

1. Sadali grupas dalībniekus divās komandās. Iedod katrai komandai papīru un pildspalvu.
2. Ļauj dalībniekiem atbildēt uz jautājumiem, dodot šādus atbilžu variantus: *zema riska pakāpe, augsta riska pakāpe, nekāda riska*. Uzdod jautājumus, kas atrodami 8. pielikumā (*Drošs sekss. Viktorīna, 137. lpp.*).
3. Kopīgi pārrunājiat iegūtās atbildes.

> Atšķirīgas gaidas

Mērķis:

- pārrunāt gaidas, seksualitāti un attiecības;
- nolasi grupai stāstu.

Jānis un Anna satiekas jau četras nedēļas. Viņiem abiem ir piecpadsmit gadu. Kādu sestdienas vakaru viņi dodas uz ballīti. Jānis uzskata, ka Anna ir ļoti jauka, un viņš ir lepns, ka ir viņas puisis. Viņa draugi ir vai zaļi no skaudības, jo Anna lieliski izskatās. Anna uzskata, ka būt attiecībās ar puisi ir romantiski, un viņai patīk pavadīt laiku kopā ar Jāni. Viņi abi bieži maigojas, apskaujas, bučojas. Jānis kļūst aizvien uzbudinātāks. Dažreiz, kad Jānis ir kopā ar Annu, viņš ļoti vēlas virzīties tālāk un uzsākt seksuālas attiecības. Viņa seksualitāte neliekas mierā, un dažreiz viņu pat pārņem šausmas. Šķiet, ka Anna no tā baidās. Vienlaikus viņš arī izjūt lielu mīlestību pret meiteni. Anna priecājas, ka ir Jāņa meitene, tomēr viņas jūtas ir vairāk romantiskas. Viņai patīk sadoties rokās ar puisi, dejojot ar viņu, runāties, skūpstīties. Viņa izjūt patiesu apmierinātību, kad Jānis apliek savu roku ap viņas pleciem. Dažreiz gan viņa jūtas nedroši un neveikli, jo arī viņā mostas seksuālas sajūtas. Bet ikreiz, kad viņš kļūst pārāk uzstājīgs, Annai paliek bail un viņa distancējas. Dažreiz Jānim šķiet, ka arī Anna, tāpat kā viņš, jūt uzbudinājumu, tāpēc viņu pārsteidz un sāpina tas, ka meitene viņu atgrūž. Annai ir kutelīga sajūta ķermenī ikreiz, kad viņi maigojas, bet pēc tam viņa jūtas sāpināta, muļķīga un izmantota ikreiz, kad viņš kļūst pārāk aktīvs. Viņa jau vēlētos, bet ķermeņa signāli nav viennozīmīgi.

↘ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Ar kādām problēmām saskaras Jānis un Anna?
- Vai zēniem un meitenēm ir atšķirīgas gaidas?
- Kas Jānim un Annai jādara, lai atrisinātu šo situāciju?
- Vai stāsta varoņi varētu būt mainītās lomās?
- Kas ir svarīgākais, par ko jāpadomā, izlemjot par labu dzimumaktam?

Neaizmirsti: nepārprotami norādi, ka sekss un dzimumakts nav viens un tas pats. Šādās pārrunās bieži vien var tikt skarts jautājums par prasībām, kādas attiecināmas uz lēmumu par labu seksam vai dzimumaktam. Neaizmirsti uzsvērt, ka viedokļi var būt

dažādi par to, kad sākt nodarboties ar seksu; ka sekss var būt arī tikai iekāres dēļ, tāpēc, ka gribas; norādi, lai nodarbotos ar seksu, diviem cilvēkiem nav jābūt pārim, viņi pat var nepazīt viens otru, bet galvenais — viņiem abiem ir jāgrib nodarboties ar seksu. Tieši tāpat mēs drikstam arī negribēt seksu vai dzimumaktu. Sabiedrībā valda kāds aizspriedums jeb pārpratoms, proti, ka lielākā daļa jauniešu sāk piekopt dzimumattiecības agrā vecumā, bet tā nav taisnība. Ir jāuzsver, ka katrs pats neatkarīgi no apkārtnes vai kāda cita spiediena nosaka, vai un kad viņš/viņa vēlas uzsākt seksuālas attiecības vai izbaudīt dzimumaktu ar kādu.

> Nostāties rindā. Pornogrāfija

Mērķis:

- nemoralizējot pārrunāt, kas ir pornogrāfija;
- atklāti runāt par pornogrāfiju un savu attieksmi pret to;
- pārrunāt, kādas sekas rada pornogrāfija gan personiskā līmenī, gan strukturālā līmenī.

Apgalvojums 1:

- 1 = Pornogrāfija sniedz labu informāciju.
- 6 = Pornogrāfija kaitē seksualitātei.

Apgalvojums 2:

- 1 = Pornogrāfijas skatīšanās ir riskanta.
- 6 = Pornogrāfijas skatīšanās nav bīstama.

Apgalvojums 3:

- 1 = Pornogrāfiska rakstura filmu skatīšanās rada nepareizu priekšstatu par seksu.
- 6 = Pornogrāfiska rakstura filmas ir izglītojošas.

↘ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

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

Neaizmirsti: ir svarīgi spēt aprakstīt gan savas negatīvās, gan pozitīvās sajūtas, ko raisa pornogrāfiska rakstura filmas. Dažkārt var būt ļoti grūti stāstīt par savām emocijām, ko raisa šādas filmas. Lielākajai daļai cilvēku ir neviennozīmīgas sajūtas, tāpēc šādas filmas var šķist gan uzbudinošas, gan pretīguma raisošas. Iespējams, kādam ir kauns atzīt, ka viņš/-a skatās porno-

filmas; iespējams, kāds šādas filmas nav nemaz redzējis. Neko neuztver par pašsaprotamu. Svarīgi, ka grupas dalībnieki neizjūt spiedienu. Ļauj runāt tiem, kas to vēlas, kas grib dalīties savā pieredzē un pārdomās. Gaisotne grupā var kļūt nenopietna, var sākties daudz joku par šo tematu, tāpēc svarīgi pēc kāda brīdīna atkal nopietni pievērsties šim jautājumam. Seko līdzi, lai neviens nesāk runāt, pirms iepriekšējais runātājs nav pabeidzis iesākto domu. Ja kāds izsaka kādu komentāru par seksu, nelaid to gar ausīm, bet pārrunāji šo komentāru.

Vara mīlestībā

Mīlas attiecības pret kādu citu personu ideālā gadījumā jābalsta abpusējībā. Tomēr katrās attiecībās ir daudz dažādu aspektu, līmeņu un mainīgo faktoru. Mīlestības vara ir saistīta ar priekšnoteikumiem, fenomeniem un modeļiem, kas var apgrūtināt abpusējību attiecībās. Šo modeļu un fenomenu ietekmē mīlas attiecības var kļūt par spēli, kurā ieguvējs ir tas, kurš ir mazāk ieinteresēts. Tas, kurš izrāda vismazāko interesi, ir mazāk ievainojams un tāpēc iegūst lielāku varu. Vīriešiem labāk padodas spēlēt šo vienaldzības spēli. Tajā pašā laikā ļoti zināmā heteroseksuālā dzimumu spēle noteic, ka vīrietim ir jāuzņemas iniciatīva, savukārt sievietei ir jāgaida, kamēr viņu kāds *iekāros*. Citi neizpaustās varas aspekti noteic, ka heteroseksuālā pāra attiecībās sievietei gandrīz vienmēr ir jābūt īsākai par vīrieti, viņai jāieņem zemāks amats un jāpelnā mazāk nekā viņas vīram/vīrietim. Bieži vien, uzsākot nevienlīdzīgas attiecības, līdzī nāk arī senās neizpaustās struktūras un gaidas. Tas kļūst par neapzinātu veidu, kādā uzturēt varas iedalījumu dzimumu starpā, kā rezultātā novērojamas būtiskas sekas gan atsevišķu personu dzīvē, gan visā sabiedrībā kopumā. Mūsdienās šķiršanās gadījumu skaits ir diezgan nemainīgs. Septiņdesmit procentu šķiršanos ierosina sieviete bieži vien tādēļ, ka ir konstatējusi nelīdzsvarotību pāra dzīvē un nespēj to mainīt. Savukārt vīrietis ir uzskatījis, ka pāra attiecības ir diezgan labas. Tieši tā jau arī ir tā lielākā problēma – ģimene tiek veidota pēc vīrieša nosacījumiem, viņa darbs nosaka rāmjus. Senie modeļi tiek joprojām uzturēti mīlestības vārdā, viņa ziedo savu laiku un savas intereses tam, lai viņi varētu būt kopā. Ja attiecībās ir arī bērni, tad nevienlīdzība tikai pieaug, jo nevienlīdzīgi tiek sadalīti pienākumi un tiesības uz laiku sev. Vīrietim tas ne vienmēr jāpieprasa, tomēr neapzināti sieviete bieži vien dzīvo pēc seniem modeļiem, tādējādi sievietes ir tās, kas joprojām paveic lielāko daļu pienākumu mājās. Tas savukārt rada aizkaitinājumu un sarežģījumus attiecībās.

Uzdevumi

> Sašaurinātā dzīves telpa

Mērķis: pārrunāt to, kā tiek ierobežota meiteņu dzīves telpa un kā viņas pašas var iesaistīties šajā procesā.

Izlasī stāstu (*9. pielikums. Stāsts par sašaurināto dzīves telpu, 138. lpp.*)!

Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kādā veidā meitene pati sašaurina savu dzīves telpu?

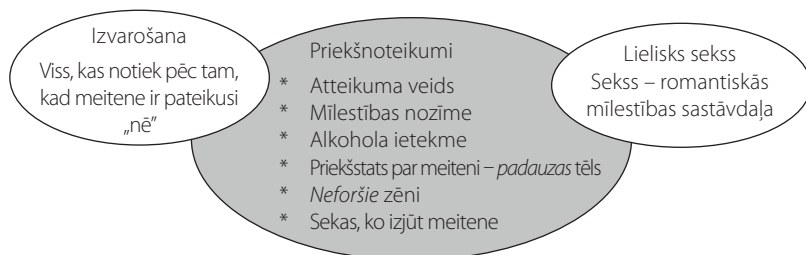
- Kāpēc viņa tik ļoti pielāgojas puisim?
- Vai viņai vajadzēja šķirties no puīša, kad viņš meitenei iesita?
- Kas jādara, ja draugs/draudzene sāk satikties ar kādu citu cilvēku un vairs neuztur kontaktus ar tevi?
- Ja tu justos apdraudēts/-a, pie kā tu vērstos?

Padoms: tēmas apspriedi var turpināt, uzaicinot ciemos kādu aktīvu dalībnieku no sieviešu organizācijas.

Izvarošana

Jāteic, ka visās valstīs trūkst tiesību aktu par seksuāla rakstura noziegumiem un vardarbības noziegumiem pret sievietēm. Parasti varmākas un izvarotāji ir vīrieši un zēni, lai gan, protams, lielākā daļa tādi nav. No personām, kas izdara seksuāla rakstura noziegumus, viens procents ir sievietes, pārējie deviņdesmit deviņi procenti varmāku ir vīrieši. Pastāv vārdos neizteikts, bet reizēm dzirdēts uzskats, ka sievietes pašas izaicina atsevišķus vīriešus, lai tie tās izvarotu. Viņas provocējoši ģērbjoties, nepareizi uzvedoties vai uzturoties nepareizajās vietās. Runājot par izvarošanu, seksuāla rakstura noziegumu vai uzbrukumu sievietei, galvenā uzmanība parasti tiek pievērsta nozieguma upurim, nevis uzbrucējam, kā tas ir citu noziegumu gadījumā, piemēram, laupīšanas vai zādzības gadījumā. Priekšstats par *īstu* izvarošanu saistās ar uzbrucēju, kas, paslēpies krūmos, gaida savu upuri. Tomēr lielākā daļa izvarošanas gadījumu notiek pavisam citādos apstākļos, turklāt bieži vien uzbrucējs savu upuri jau pazīst. Izvarošana ir savtīga rīcība; tā ir nespēja sajust citu cilvēku vajadzības, ko bieži vien papildina arī vēlme valdīt pār kādu. Lielākā daļa cilvēku uzskata, ka izvarošana ir tas, kas notiek pēc tam, kad meitene ir atteikusi, tomēr kādā doktora disertācijā⁶², kurā izklāstīti jauniešu uzskati par izvarošanu, skaidri norādīts, ka šis sabiedrībā valdošais priekšstats liecina par nevienlīdzību. Atklājas, ka pastāv arī vainu mīkstinoši apstākļi, kuri būtībā maina to, kas uzskatāms par izvarošanu. Diemžēl visi šie apstākļi ir nelabvēlīgi sievietēm un attaisno vīriešus. Piedzērusies meitene var vainot pati sevi, savukārt zēna vaina, ja viņš ir bijis piedzēries, tiek mīkstināta. Ja meitene puisī ir bijusi iemīlējusies, to nekādi nevar uzskatīt par izvarošanu. Vai tad meitene tiešām pateica skaidru *nē*, un kā viņa to izdarīja? Joprojām spēcīgs ir mīts par to, ka *viņa taču tomēr gribēja*. Arī seksuāli aktīvu meiteni vai tādu, kurai *padauzas* zīmogu ir devuši citi, nevar uzskatīt par izvarotu. *Tādas* meičas jau vienmēr grib! Ja uzbrucējs ir bijis *kārtīgs zēns* — jaukais Anderšs vai klasesbiedrs Pēteris —, tad to nu gan nevar saukt par izvarošanu. Kārtīgi zēni nav izvarotāji. Svarīgi ir arī tas, kā viņa uzvedusies pēc tam, proti, vai viņa nāca uz skolu. Varbūt viņa pati smējās par notikušo? Tad jau tā nevarēja būt izvarošana. Meitenei, kas tikusi izvarota, jābūt redzamām fiziskas vardarbības sekām, turklāt viņai jābūt nomāktai. Būtībā visi ir vienprātīgi, ka viss, kas notiek pēc *nē* pateikšanas, ir uzskatāms par izvarošanu, tomēr tā tas ir tikai teorijā. Realitātē pastāv *pelēkā zona*, kurā atrodami citi skaidrojumi, proti, tādi, kas paplašina dzīves telpu zēniem, bet sašaurina to meitenēm.

62 Kjell Svensson, 1993



Šie apgalvojumi skaidri parāda, ka būtībā pastāv uzskats — izvarošana ir notikusi tikai tad, ja meitene ir atteikusi *pareizi*, nav bijusi iemīlējusies konkrētajā puisī, ne meitene, ne puisis nav bijuši reibuma stāvoklī, puisis nav *kārtīgs zēns*, meitene netiek uzskatīta par padauzu un pēc notikuma *pareizā veidā* jūtas slikti. Turpretī, ja puisis ir bijis parasts zēns, piedzēries vai ir meitenes draugs, sabiedrība un pat tiesa reti viņu nosoda un apsūdz izvarošanā. Tas viss veido pilnīgi atšķirīgu dzīves telpu zēniem un meitenēm. Tādēļ meitenes parasti uzņemas vainu, ja ir noticis izvarošanas gadījums, un piedomā pie tā, lai netiktu izvarotas.

Labā vai apmierinošā seksa pamatā jābūt abpusējībai; tam nav obligāti jābūt saistītam ar romantisku mīlestību. Svarīgākais, lai abas puses ir vienprātis, ka vēlas seksu un ir vienojušās par to, kāds tas būs. Mūsdienās daudzās valstīs ir pieņemti tiesību akti attiecībā uz dažādām piekrišanas formām.

Daudzi zēni ir saskārušies nevis ar tiešu vardarbību vai līdzināšanu vardarbībā, bet gan ar noklusēšanu. Viņi var būt padzirdējuši kaut ko par vardarbību, bet nav tai pretojušies; viņi, iespējams, redzējuši, kā kāds cits bijis vardarbīgs, bet neko nav darījuši un ir devušies prom. Šādu izturēšanās veidu varētu skaidrot kā tiešu vai netiešu pieļaušanu vai atzīšanu, jo nekāda protesta nav bijis. Tieši tāpēc ir jārada tāda telpa, kurā zēni var pārrunāt savus priekšstatus, uzskatus un pieredzi.

Uzdevumi

Kas notiek, ja to pavērš pretēji?

Mērķis: ņemot vērā izvarošanas aspektu, pārrunāt dažādus apstākļus un situācijas, kādās atrodas meitenes un zēni.

1. Izlasi stāstu (10. pielikums. *Kas notiek, ja to pavērš pretēji?* 140. lpp.)!

2. Kopīgi pārrunājiet izlasīto. Kādas asociācijas jums rodas?⁶³

Neaizmirsti: šā uzdevuma pamatā ir stāsts, kas ar tīmekļa starpniecību tika izplatīts Zviedrijā pēc vairākiem ievēribo guvušiem tiesas procesiem. To laikā tika izvērtēti sieviešu un meiteņu izvarošanas gadījumi; tika apšaubīts tas, vai viņu *nē* ir bijis pietiekami skaidrs. Ja viņas ir bijušas reibuma stāvoklī un iedzērušas brīvprātīgi, tika uzskatīts, ka viņas pašas ir iekļuvušas tādā situācijā. Izvērtēja, vai viņas nebija izaicinoši ģērbušās, ļautāja par viņu seksuālo dzīvi, un, ja viņām jau iepriekš ir bijis sekss, tad vajadzēja paskaidrot — kāds tas bijis. Upuri tika rūpīgi iztaujāti, turpretī likuma pārkāpēji netika iztaujāti. Tiesa šiem varmākām piesprieda maigu sodu. Daudzi uzskatīja, ka arī tiesas prātu aptumšojis mīts par *padauzām* un *madonnām*, kā arī patriarhālā domāšana, kurā sievietes ir atbildīgas par vīriešu seksualitāti.

Piekāpšanās sekss, skurbuma sekss un neskaidri signāli

Robeža tam, ko uzskata par pieņemamu seksu, nepavisam nav skaidra. Svarīgākais ir tas, ka jebkāda veida seksuālām attiecībām ir jābūt abpusēji gribētām. Seksuāla rakstura pārkāpumus un uzbrukumus visbiežāk izdara zēni, savukārt meitenes parasti ir upuri. Tomēr neapšaubāmi ir gan meitenes, gan zēni, kuriem jāiemācās labāk respektēt citam citu. Attiecībās, iespējams, ir grūti novilkt robežas neatkarīgi no tā, vai runa ir par cilvēku, ar kuru esi kopā, vai arī par kādu, ar kuru īsu brīdi esi saticies. Meiteņu tradicionālajā lomā, kā arī signālos, kādus saņem meitenes par to, kā viņām jāizturas, ir iekodēts, ka viņām ir jāpakļaujas, jābūt cita cilvēka, galvenokārt jau vīrieša rīcībā. Turklāt viņas nedrīkst būt pārmērīgi seksuāli aktīvas, tomēr viņām jābūt pieejamām. Zēnu tradicionālajā lomā iekodēts, ka viņiem jāizceļas, jāpastāv uz savu, jāpārbauda robežas, turklāt viņiem jāspēj un jābūt seksuāli aktīviem. Tāpēc meitenes var, piemēram, piekāpties par labu seksam, kaut arī patiesībā to nevēlas, savukārt zēni var piespiest nodarboties ar seksu, kas nebūt nav abpusēji vēlams, cieņpilns un ļaunākajā gadījumā var kļūt par uzbrukumu. Ir grūti runāt par negatīvu seksuālo pieredzi. Mēs klusējam kauna un vainas apziņas dēļ. Tomēr mums ir jārunā un jāpārdomā pašiem savas un citu robežas seksuāla rakstura situācijās, kā arī jāpārdomā, kas ir robežu pārkāpšana un aizvainojuma riski.

Pelēkā zona

Mērķis:

- pārrunāt, kādas grūtības saistās ar robežu novilkšanu spēlē ap seksualitāti;
- pārrunāt, kas tiek sagaidīts no zēniem un meitenēm, kā arī uzlabot viņu zināšanas un izpratni par, piemēram, to, kā šādas gaidas var sarežģīt cieņpilnu saskaņu pāri;
- norādīt, ka meitenes nereti jūtas vainīgas un vaino pašas sevi, ja tikušas pakļautas seksuāla rakstura uzbrukumam;
- norādīt, ka zēni, paši to neapzinoties, var pārkāpt integritātes robežas un tādējādi aizvainot meitenes.⁶⁴

63 Stina Jeffner, 1998

64 Iedvesma šim stāstam gūta no sociālajā tīklā Twitter lasītā, sk. <http://www.pratoamdet.se>

➤ Stāsts. Spiediens

Tas notika pavasarī, kad man bija četrpadsmit gadu. Notika ballīte, un visi jaunieši pulcējās bariņos. Biju kopā ar draudzeni. Mēs iepazināmies ar pāris zēniem. Viņi bija dažus gadus par mums vecāki, un viens no viņiem ar mani flirtēja. Vakara noslēgumā mēs sagājām kopā, viņš bija mans pirmais puisis. Viņš bija ļoti uzmanīgs pret mani un teica komplimentus. Drīz vien viņš sāka runāt par seksu un teica, ka gribot, lai mēs pārgulām. Viņš bieži norādīja, ka nu jau ir pienācis īstais laiks un ka es viņu uzbudinot. Dažreiz man tas šķita patīkami. Tomēr es skaidri pateicu, ka vēl šaubos un īsti nevēlos. Kādu vakaru mēs bijām viņa mājās, viņa vecāki bija izgājuši. Mēs mīlinājāmies. Es piekritu seksam un padevos. Nebija nekādas vardarbības, nekā nepatīkama, tomēr es negribēju un pēc tam jutos netīkami un vilusies. Man bija kauns. Pēc tam viņš bieži gribēja ar mani pārgulēt, es to negribēju, bet dažreiz padevos. Pēc apmēram mēneša viņš pārtrauca mūsu attiecības.

➤ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kas notiek šajā stāstā?
- Kāpēc var būt tik grūti atteikt kādam, kurš vēlas seksu?
- Kas mudina puisi, un cik liela ir viņa atbildība?
- Vai tas ir normāli, ja uz seksu ir jāpierunā?
- Vai meitenes bieži piekrīt darīt ko tādu, ko patiesībā nevēlas?
- Kāpēc puisis pārtrauca attiecības?

➤ Stāsts. Populārais puisis

Kad es biju jaunāks, biju „populārs”, viens no tiem krutajiem zēniem, kas ir pašpārliecināti, tomēr tagad jūtos slikti. Mani uzskatīja par jauku čali, kurš ir gan maigs, gan foršs. Es labprāt joprojām par sevi tā domātu, tomēr mani ir pārņēmusi tāda divaina sajūta. Ar laiku esmu sapratis, ka esmu „viņš”, tas puisis, ar kuru meitenes vēlas būt kopā un grib pārgulēt, jo viņš taču ir populārs, un tieši ar tādu ir jāveido attiecības. Tomēr toreiz es to nesapratu. Es nevienam ļauna nevēlēju, es nevienu nepiespiedu. Ne fiziski, ne apziņas līmenī. Es nejutu spiedienu ne pret sevi, ne pret meitenēm. Sekss bija superīgs kā izklaide un sevis apliecināšana. Man bija daudzas īsākas un ilgākas attiecības, dažās bija arī sekss, citās nebija. Bieži vien sekss bija mans brīvdienu mērķis. Reiz kāda meitene pēc seksa sāka raudāt. Viņa skaidroja, ka tā neesot mana vaina. Toreiz es to nesapratu, varbūt toreiz vieglāk bija nokratīt vainu no pleciem, bet tagad es saprotu, ka viņa, visticamāk, seksu nemaz negribēja. Iespējams, viņa gribēja vēlēties, bet nevēlējās. Man bija sekss ar meiteni, kura to negribēja. Tagad es izvairoos no pelēkās zonas, tagad esmu gudrāks, tomēr mani joprojām nav pametusi tā nepatīkamā sajūta, ka esmu pazemojis daudz meiteņu.

➤ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kas notiek šajā stāstā?
- Kas mudina puisi, un cik liela ir viņa atbildība?
- Kā droši var zināt, ka kāds vēlas seksu?

- Kāpēc var būt tik grūti atteikties no seksa?
- Kā lai puisis vai attiecīgā gadījumā meitene nenonāk situācijā, kurā ir neskaistas robežas par to, kas ir pieņemami?
- Kāpēc pirms seksa mēs atklāti nepasakām, ko vēlamies, un nepajautājam, ko vēlas otrs?

➤ *Stāsts. Pārāk liels reibums*

Reiz viesībās es ļoti piedzēros, gribēju tikai gulēt. Kāds mans draugs pienāca klāt un palīdzēja man. Teica, ka parūpēsies par mani. Viņš aizveda mani uz istabu un noguldīja gultā. Es uzreiz aizmigu. Atmosfēra no tā, ka viņš gulēja man līdzās un glāstīja mani. Man joprojām bija nelabi, galva dunēja. Es centos izvairīties, tomēr tas notika. Gandrīz tūlīt pat arī padevos. Tā šķita vieglāk nekā tikai gulēt un gaidīt. Man nesāpēja, tikai šķita, ka tā nav pareizi. Nākamajā rītā bija smagas pagīras, jutu kaunu. Es aizlavijos prom. No rīta mēs satikāmies virtuvē. Viņš mani sveicināja tā, it kā nekas nebūtu noticis.

➤ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kas notiek šajā stāstā?
- Kāpēc puisis tā rīkojās?
- Par ko meitenei ir kauns?
- Kas būtu noticis, ja viņa būtu spējusi nepārprotami atraidīt puisi?
- Kad cilvēku pārsteidz kāds ekshibicionists vai viņš tiek pakļauts netīkamai seksuālajai uzmācībai, tad parasti ir tik šokēts, ka ķermenis šķiet kā nolēmēts. Pēc tam nereti liekas, ka varēja taču rīkoties, nebaidīties un izkļūt no attiecīgās situācijas. Vai meitenes rīcību stāstā varētu salīdzināt ar tikko aprakstīto situāciju?
- Kāpēc galvenokārt zēni ir tie, kas izdara šādus noziegumus pret meitenēm?
- Kas mums katram un sabiedrībai kopumā būtu jādara, lai novērstu šāda veida seksuālos noziegumus?

➤ *Saruna par seksu*

Bieži vien sabiedrībā valda viedoklis, ka zēni nekad neatteiks seksam. Šķiet, ka viņi vienmēr var un grib nodarboties ar seksu. Turpretī meitenēm nevajadzētu tādā pašā veidā izrādīt interesi par seksu vai atzīt, ka jūtas uzbudinātas. No vienas puses, viņām jābūt pieejamām, gribošām un pieredzējušām, bet, no otras puses, viņām jātur savas domas un vēlmes sevi un jābūt godājāmām.

➤ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kā sabiedrības nostādne ietekmē zēnu seksualitāti un interesi par seksu?
- Kādas problēmas var rasties, ja zēnu sekss neinteresē?
- Kādas problēmas var rasties, ja meiteni sekss neinteresē?
- Vai milas attiecībās noteikti jābūt seksam?

Neaizmirsti: vispirms pasaki, kas ir sekss. Norādi, ka tas nav tas pats, kas dzimumakts, lai gan daudzi to tā definē. Informē par likumdošanu seksuālo noziegumu jomā un uzsver, ka šajos stāstos atspoguļota seksuālā uzmākšanās. Pārliecinies, ka grupā nav neviena, kurš uzskatītu par pieņemamu kādu no iepriekš aprakstītajām rīcībām.

Metodika

Šajā rokasgrāmatas sadaļā aprakstīta metodika un nodarbību gaita vispārīgi. Darba pamatā ir bezvērtējuma saruna, proti, saruna, kuras laikā neviens netiek vērtēts. Šajā sadaļā tiks apskatīti arī citi darbā svarīgi aspekti, piemēram, vadīšanas stils, sagatavošanās, grupas attīstība, radošums un konfliktu risināšana.

▷ Vadītāji un grupa

Vadītāji

Grupu ieteicams vadīt pāri, jo tādējādi vadītāji var veicināt grupas dalībnieku saliedētību, kā arī sekmīgāk risināt konfliktus, kas rodas ikvienā cilvēku pulkā. Tādējādi arī mazrunīgajiem un mazliet piesardzīgajiem dalībniekiem būs tāda pati izdevība izpausties kā tiem, kas ir vairāk pieraduši sevi prezentēt. Tas nodrošina arī labāku nodarbību secību. Abiem vadītājiem nav jāpiedalās visās grupas tikšanās reizēs, lai gan tā būtu uzskatāma par priekšrocību. Diviem vadītājiem ir iespēja apstrādāt un pārdomāt grupā notiekošo, nepārkāpjot *konfidencialitātes principu*. Ja grupu vada divi cilvēki, grupas dalībnieki redz divus dažādus tēlus, kas sadarbojas, dažreiz piekrīt viens otram, bet dažreiz domā atšķirīgi, tomēr tāpēc neklūst ienaidnieki. Dažreiz atsevišķu apstākļu dēļ nav iespējams strādāt pāri. Tādā gadījumā vadītājam ir jāatrod atbalsta persona ārpus grupas, kas spētu viņu uzklaut par grupā notiekošo. Tā var būt persona, kas arī ievēro konfidencialitātes principu; persona, kuru grupas dalībnieki varbūt nekad nesatiek, bet par kuras esamību viņi zina. Šī persona palīdz vadītājam izvērtēt notikumus grupā, tādējādi pilnveidojot viņa darbu un, kas ne mazāk svarīgi, palīdzot izvērtēt grupas darbību. Svarīgi, ka vadītājiem ir zināšanas un ka viņi darbojas, ņemot vērā dzimumu aspektu. Pieredze liecina, ka labas meiteņu grupu vadītājas ir sievietes. Tas palīdz veicināt *māsu sadraudzību* un novērš risku, ka meitenes varētu kaut ko tēlot vadītāja vīrieša priekšā. Dažkārt grupas dalībnieču vecāki nemaz nepiekrīt tam, ka grupu vada vīriešu kārtas vadītāji. Tomēr ir bijuši arī gadījumi, kad meiteņu grupu vada sievietes un vīrietis. Vadītājiem jāgarantē, ka vīriešu kārtas vadītājs nesāk izmantot tradicionālās vīriešu priekšrocības, ko rada meiteņu izturēšanās veids. Zēnu grupu vadītājiem, ja tie ir vīrieši, pastāvīgi jāpiedomā pie tā, lai atmosfēra grupā neklūtu pārāk čomiska. Pieredze liecina, ka zēnu grupas dalībnieku attīstības procesu labvēlīgi ietekmē abu dzimumu pārstāvji — vadītāji. Tas tāpēc, ka daudzi zēni ir vairāk pieraduši sarunāties ar sievietēm nekā vīriešiem. Tomēr svarīgākais vadītāja darbā ir dzimumapzināšanās.

Lai kļūtu par grupas vadītāju:

- nepieciešamas zināšanas par dzimumu un vēlme veicināt dzimumu līdztiesību;
- jāpārdomā un jāizvērtē savi uzskati par dažādām tēmām, piemēram, normām, attiecībām, seksu, sieviešu un vīriešu dažādajām lomām sabiedrībā;
- jāizvērtē savi ieradumi, piemēram, nodzeršana, ēšana, gavēšana, smēķēšana;
- jābūt ieinteresētam pašattīstībā;
- jābūt gatavam dalīties ar saviem piedzīvojumiem, pārdzīvojumiem un pieredzi atkarībā no grupas vajadzībām;
- jāspēj atšķirt personīgais no privātā. Izrādīt personīgu attieksmi nozīmē dalīties ar savu pieredzi, runājot par to, kas grupu interesē, nevis stāstot par piedzīvoto, apmierināt savu vēlmi izrunāties.

Demokrātisks vadīšanas stils

Meiteņu un zēnu grupu vadīšanas stilu dēvē par demokrātisko vadīšanas stilu. Te tiek cienītas un augstu vērtētas cilvēciskās vērtības, grupas vadītājs iestājas pret spiešanu un varas ļaunprātīgu izmantošanu. Vadīt demokrātiski nozīmē uzņemties atbildību, uzticēties citiem, izrādīt izpratni par to, kādi ir cilvēki, un, kas ne mazāk svarīgi, ieņemt uz morāli balstītu pozīciju. Demokrātiskā organizācijā nav aizliegtu sarunu tematu. Demokrātiska vadītāja attieksmei jābūt tādai, lai visiem dalībniekiem būtu iespēja norādīt, kam viņi nepiekrīt vai ar ko nav mierā.

Vadīt demokrātiski nozīmē:

- dot visiem iespēju izteikties;
- raudzīties, lai visu zināšanas tiktu izmantotas labākajā veidā;
- atbalstīt saspēli grupā;
- strukturēt un organizēt darbu grupā tā, lai grupas dalībnieki virzītos uz noteikta mērķa sasniegšanu, kā arī tā, lai tiktu veicināts prieks un iesaistīšanās aktivitātēs.

Iespējams, daži grupas dalībnieki nebūs raduši pie demokrātiska vadīšanas stila. Viņi labprātāk vēlētos, lai vadītājs visu izlemj, jo tādējādi ir iespēja pašam paklusēt un neizpaust savu viedokli. Grupas dalībnieki var neteikt, ko domā, bet censties saprast, ko no viņiem sagaida vadītājs. Tas var izraisīt dažāda veida protestus grupā vai mēģinājumu uzvelt grupas atbildību vadītājam. Tādā gadījumā vadītājam ir jānorāda uz iepriekš panākto kopīgo vienošanos, kurā tika nolemts, kādā veidā grupa darbosies. Vadītājam jāuzsāk diskusija par to, kas tad ir grupas kopīgā atbildība, kāda ir noteikumu sistēma un kā īsteno grupas kopīgo mērķi — pildinot katru atsevišķo individu.

Kad jāpieņem kāds lēmums, to var darīt dažādi. Bieži vien to dara diskutējot un vienojoties par kaut ko. Dažreiz visi dalībnieki nolemj balsot. Citreiz tā vietā, lai meklētu kompromisu, gala lēmumu pieņem vadītājs, jo tas, iespējams, ir demokrātiskāk. Izbeigt nebeidzamas diskusijas, kas nedod nekādu risinājumu, nav pretdemokrātiski.

Uz pārdomām balstīts vadīšanas stils

Uz pārdomām balstītu vadīšanas stilu var izmantot sistemātiski un/vai tikai kā domāšanas veidu dažādu uzdevumu veikšanā. Šāds stils ietver trīs posmus: ievadu, realizāciju un sarunu pēc analīzes. Pirmajā posmā tiek aprakstīts uzdevums un noteikts, uz ko tas vērsts. Uzdevuma veikšanas laikā vadītājs ir novērotājs. Uzdevumi var būt dažādi — radoši, fiziski vai domāšanu attīstoši. Sarunā pēc analīzes mēģina secināt par uzdevumā notikušo. Neatkarīgi no tā, vai uzdevums veikts grupā vai individuāli, dalība uzdevuma veikšanā tiek pārrunāta grupā.

Brīžos, kad grupai jāsapulcējas vienuviet, visi sasēžas aplī, lai varētu cits citu redzēt un dzirdēt. Vadītāja pienākums nav vadīt, bet tikai uzsākt diskusiju. Dalībnieki pārrunā uzdevuma gaitu un tajā uzzināto, kā arī mēģina secināt un sasaistīt secinājumus ar ikdienu/realitāti. Vadītājs uzdod dalībniekiem jautājumus par uzdevumu un par to, kas ar to saistīts. Visiem grupas dalībniekiem ir jādod iespēja izteikties. Lai tāda rastos, apla metodi var izmantot vairākkārt. Vispirms dodiet iespēju izteikt spontānus komentārus par uzdevumu.

↳ Jautājumi pārdomām un izziņas jautājumi:

Mērķis: atbalstīt tādu jautājumu uzdošanu, kas veicina grupas dalībnieku attīstību pēc kāda grupas procesa.

Pēc uzdevumu veikšanas grupā vadītājs var uzdot izziņas jautājumus un atklātos jautājumus.

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

Uzrunas forma

Vadītājam jāpādomā, kā viņš grib tikt uzrunāts — uz *tu* vai *Jūs*. Ziemeļvalstīs pirms dau-

dziem gadiem tika īstenota tā dēvētā *tu* reforma, un daudzās formālās situācijās pieklājības forma un tituls netiek izmantoti, tāpēc arī meiteņu un zēnu grupās visi cits citu pašsaprotami uzrunā uz *tu*. Grupā ieteicams veidot ģimenisku gaisotni, tāpēc vadītājam nav jāatrodas hierarhijas augšgalā, bet gan drīzāk jābūt kā vienam no grupas dalībniekiem. Latvijā vadītājiem un dalībniekiem pašiem jāvienojas par uzrunas formu, lai ikviens, to izmantojot, varētu justies ērti.

Kā novērst apkārtējo aizdomas par nodarbībām?

Dažreiz apkārtējie, piemēram, skolotāji, vecāki, skolu direktori vai sociālie darbinieki, ir aizdomīgi pret grupas nodarbībām, šaubās par to lietderību vai pat atklāti pauž pretestību. Iespējams, apkārtējie centīsies aizkavēt nodarbību uzsākšanu vai gaitu. Tādā gadījumā ieteicams informēt ne tikai tos, uz ko nodarbības ir vērstas, bet arī organizācijas un institūcijas, kas atrodas tuvākajā apkārtnē. Informācijā skaidri jāatspoguļo nodarbību mērķi, centieni un darba metodes, grupu vadītāja izglītība un nodarbību cikla organizētājs.

Zēnu un meiteņu grupas ir līdzeklis, ar ko mainīt ierastos sabiedrības modeļus un struktūras. Viss nepierastais un jaunais sākotnēji šķiet traucējošs un rada nemieru. Īpaši svarīga ir informācija, kas tiek dota vecākiem, turklāt Latvijā bērniem nepieciešama rakstiska vecāku atļauja dalībai grupā. Informācijas izplatīšana var izpausties dažādi, piemēram, izplatot informatīvas skrejlapas, ar telefonsarunas starpniecību vai organizējot informatīvu tikšanos. Var minēt, ka vecāki ne vienmēr labi spēj saprasties ar patstāvīgiem un domājošiem jauniešiem. Viņu rīcība var šķist nesaprotama un problēmas radoša. Ir svarīgi, lai vecāki grupu vadītājus neuztvertu kā konkurentus vai grupas darbību kā draudu, bet gan kā papildu aktivitāti diskusijām draugu lokā un vietu, kur pusaudžiem gūt un veidot priekšstatus, izvairoties no tradicionālajiem ietekmēšanās kanāliem, piemēram, televīzijas un reklāmām. Ir būtiski, lai vecākiem būtu iespēja sazināties ar grupas vadītājiem, tomēr vadītāji nedrīkst kļūt par vecāku informācijas avotu. Jāatceras, ka grupu vadītāju galvenais uzdevums un mērķis ir celt grupas jauniešu pašapziņu un veicināt viņu personības attīstību, tādējādi palīdzot pusaudžiem izaugt par patstāvīgiem cilvēkiem. Iespējams, arī ar pusaudžiem ir jāpārrunā tas, kāda var būt vecāku reakcija, apzinoties, ka bērnam ir izdevība iegūt jaunas zināšanas, kuru pašiem nav. Jāpaskaidro, ka dažreiz ir uzmanīgi jāizvēlas brīdis, kad un kā ar vecākiem apspriest dažādus jautājumus.

Sociālās atšķirības grupā

Atšķirības sabiedrībā atspoguļojas arī grupā. Grupas dalībnieku dažādība var būt gan spēks, gan vājā vieta. Ja meiteņu vai zēnu grupā ir dalībnieki ar samilzušām sociāla rakstura problēmām, vadītāju darbam ir jābūt ļoti mērķtiecīgam, tas jāveic ar prieku un izturību, neradot priekšstatu, ka it kā pietiek tikai ar ticību sev un uzdrīkstēšanos. Ir svarīgi, ka vadītāji atbalsta radošas nākotnes ieceres, tomēr neidealizējot un neiedvešot nereālas cerības. Lielas sociālās atšķirības grupā var sarežģīt nodarbību gaitu, jo tie, kam iet sliktāk, var negribēt citiem atklāties savas atšķirīgās situācijas dēļ. Tas var apgrūtināt drošas vides izveidošanu,

kas nepieciešama, lai notiktu attīstība. Vadītājam ir nemitīgi jāuzsver, ka mēs neizvēlamies ģimeni, kurā piedzimstam, un mums jau *de facto* ir ļoti dažādi priekšnosacījumi dzīvē. Grupa var kļūt par telpu, kurā sastapties ar ļoti atšķirīgiem dzīves apstākļiem un priekšnosacījumiem, tajā pašā laikā saprotot, ka līdzīgas problēmas skar visus. Ja visiem dalībniekiem ir smagi sociālie apstākļi, pastāv iespēja, ka viņi nespēs cits citam palīdzēt attīstīties. Tajā pašā laikā tas, ka visiem ir bijuši līdzīgi priekšnosacījumi, var palīdzēt veidot sarunu, kura savukārt var veicināt attīstību. Izvēloties dibināt grupu, vispirms jārada droša atmosfēra un jābūt atvērtam, lai garantētu integritāti un neatklātu iespējamās ģimenes vai cita rakstura problēmas. Lai nebūtu jārūnā par katra dalībnieka pagātni, var vērst uzmanību uz tagadni un nākotni. Laika gaitā nostiprinoties drošības sajūtai grupā, tās dalībnieki var vēlēties dalīties pieredzē un pastāstīt par smagākiem pārdzīvojumiem. Tomēr jāatceras, ka tā nav terapijas grupa. Vadītāja uzdevums ir garantēt to, ka diskusija ir tikai pieredzes apmaiņa, pārdomu paušana un analīze vispārīgā līmenī.

Kas nepieciešams jauniešiem ar sociāla rakstura problēmām?

Pirms izlem iesaistīt grupā jauniešus ar dažādām sociāla rakstura vai psiholoģiska rakstura problēmām, novērtē viņu gatavību un spēju darboties grupā. Daļai jauniešu, iesaistoties grupas darbībā, var būt nepieciešama individuāla palīdzība un/vai profesionāla atbalsts. Citiem šāda palīdzība nepieciešama vēl pirms iesaistīšanās grupā. Grupās, kurās ir jaunieši ar dažādām sociāla rakstura problēmām, vadītājam ir īpaši liela nozīme. Iespējams, vadītājam īpaši jācenšas izveidot personīgu kontaktu un gūt uzticību. Būtiska ir ilgtermiņa perspektīva, piemēram, vadītājiem ir ilgtermiņa mērķis strādāt ar grupu un izvirzīt reālākus mērķus, noteikt robežas un uzstādīt noteikumus. Darba procesā īpaši svarīga ir tādu vienkāršu uzdevumu veikšana, kas pielāgoti visu dalībnieku spējam un pieredzei. Turklāt katru grupu ieteicams vadīt diviem vadītājiem. Jo lielākas sociālās problēmas ir grupas dalībniekiem, jo grūtāk viņus noturēt kopā. Dzīve var būt neaprēķināma, šādi jaunieši nav raduši, ka ar viņiem rēķinās, viņu brīvā laika pavadīšana var būt ekspresīva.⁶⁵ Līdz ar to viņiem var būt grūti strādāt ilgtermiņā un tāpēc nodrošināt nepārtrauktību tikšanās reizēs. Iespējams, šādiem pusaudžiem ir grūti koncentrēties.

Meiteņu un zēnu grupu darbība ir personību spēcinoša aktivitāte. Tā piemērota lielākajai daļai pusaudžu, tomēr tas nenozīmē, ka tā ir vienīgā veiksmīgā metode. Jauniešiem no sociāli nelabvēlīgiem rajoniem vai ģimenēm var būt tādas problēmas, par kurām meiteņu un zēnu grupu dalībnieki nevar diskutēt. Tajā pašā laikā grupu darbība var būt kā avots dažāda veida palīdzībai. Tāpēc grupas vadītājiem ir jāizveido kontaktu tīkls, kuros iekļauti dažādi palīdzības resursi, piemēram, sociālais darbinieks, terapeits, psihologs, policists.

Pusaudžu pieredze ir dažāda, tā var būt gan patīkama, gan smaga. Grupas vadītājs nevar zināt, kādus piedzīvojumus un pārdzīvojumus dalībnieki ir izbaudījuši un ienes grupā. Tā

⁶⁵ Ekspresīva brīvā laika pavadīšana nozīmē, piemēram, savu vēlmi apmierināšanu nekavējoties (izklaidējoties ar draugiem uzreiz) atšķirībā no tiem, kas izvēlas instrumentālu brīvā laika pavadīšanu, proti, investēšanu nākotnē. Viņi apgūst iemaņas, lai gūtu panākumus vēlāk. Nevienam nav tikai instrumentāla vai ekspresīva brīvā laika pavadīšanas piekritējs.

kā meiteņu un zēnu grupā valda uzticamības princips un drošības sajūta, dalībnieki uzdrošinās atklāt smagus pārdzīvojumus, piemēram, seksuālu izmantošanu, atkarību, anoreksiju vai noziegumu. Šāds smags jautājums nebūtu jāpārrunā ar citiem grupas dalībniekiem. Ja kāda smagāka tēma tiek aizskarta, grupas vadītāja uzdevums ir pārtraukt runātāju un attiecīgo notikumu pārrunāt ar viņu divatā. Vadītāja uzdevums ir paskaidrot, ka šo konfidencialo informāciju nedrīkst noklusēt attiecīgajām iestādēm, ka konkrētajam dalībniekam nav jācieš klusējot, bet kopā ar vadītāju jāmeklē palīdzība pie ekspertiem. Tas nav viegli. Dažreiz jaunieši var uzsvērt, ka vadītājs nedrīkst neko stāstīt tālāk. Nevienš jau negrib pievilt citus. Tomēr vadītājam jāatceras šāda nostāja — viņš ir tas, kas uzklausa, viņš palīdzēs rast risinājumu, tomēr viņš nebūs tas, kurš atrisinās problēmu, jo tas jādara pusaudzim pašam kopā ar to/tiem, kam ir attiecīgās zināšanas un resursi, piemēram, sociālo dienestu, bērnu un jauniešu psihiatrijas centra pārstāvjiem vai policiju.

Asaras

Mēs patērējam daudz spēka, lai apspiestu savas sajūtas. Bet tieši tas ir spēks, ko mēs varētu izmantot kam citam. Kas jādara, ja kāds nodarbības laikā sāk raudāt? Ja kāds sāk izrādīt spēcīgas jūtas, apkārtējie visbiežāk jūtas mazliet apjukuši. Asaras nav nekas bīstams. Raudāšana ļoti labi palīdz attīrīties, jo tas, kurš var kārtīgi izraudāties, pēc tam ir spēcīgāks. Ja apstākļi to pieļauj, apskauj raudātāju, noglāsti viņa muguru, paklusē, ja nav ko teikt, vai arī pasaki kaut ko, kas aplicina — ir labi izraudāties. Dažreiz var mēģināt izzināt raudāšanas iemeslu, bet citreiz tas nemaz nav vajadzīgs. Bieži vien pietiek pateikt: „Man prieks par to, ka tu uzdrīkstējies pastāstīt un/vai raudāt.”

▷ Konfliktu risināšana un gaisotne grupā

Konfliktu risināšana

Konflikts ir neatņemama dzīves sastāvdaļa, un tā rašanās iemesli var būt dažādi. Tas var rasties nesaprašanās rezultātā, tā cēlonis var būt pretrunīgas vēlmes, varas dalīšana starp neformālajiem līderiem vai strīdi starp formālajiem vadītājiem. Konflikts var rasties uz veca konflikta bāzes, kas var būt pat iemantota. Lielākā daļa cilvēku baidās no konfliktiem. Viņi ļoti vēlas, lai visi dzīvotu satīcīgi. Patiesībā var teikt, ka konflikti ir enerģētiski — cilvēks gūst enerģiju, pārdomājot un atrisinot konfliktu. Savukārt, ja konflikts netiek risināts, bet paturēts sevī, enerģija izsīkst. Tas attiecas gan uz grupām, gan uz katru cilvēku atsevišķi. Vadītāja uzdevums ir atpazīt un palīdzēt risināt konfliktu, nevis atrisināt to kāda cita vietā. Lai atrisinātu konfliktu, visām pusēm nav jābūt vienisprātis, bet tām ir jāspēj vienoties. Nav labi, ja uzskatu atšķirībai un konfliktiem ir negatīva un destruktīva ietekme. Konflikta risinājums var būt tāds: puses vienojas, ka tām ir dažādas intereses vai uzskati, bet tiem nebūs iznīcinošas ietekmes. Ir tādi konflikti, kurus, iespējams, nekad nevarēs atrisināt pilnībā, tomēr tos var apstrādāt konstruktīvā veidā, radot attiecīgus priekšnosacījumus. Lai veiksmīgi risinātu konfliktu, visiem ir jādod iespēja izteikties un paust savu viedokli. Tas sniedz drošības sajūtu un rada pozitīvu gaisotni. Individuāli vai grupai ir jāļauj cīnīties par savu taisnību, atklāt savus uzskatus un tikt uzklausi tiem. Tādā veidā ir vieglāk pieņemt arī vairākuma vai vadītāja lēmumu, pat ja tas nav

paša vēlamais rezultāts. Komunicējot ir iespējams izlīdzināt situāciju un rast veidu, kā sadzīvot gan tad, ja konflikts vēl joprojām pastāv, gan tad, ja tiek panākts atrisinājums. Risinot konfliktus, var atrast veidus, kas nodrošina, ka neviena no pusēm neiegulda pārāk daudz enerģijas, lai aizvainotu, izrādītu nepatiku vai ienīstu otru/citus.

Konflikta gadījumā pastāv risks, ka tiks meklēts kāds grēkzāis. Problēma tiek projicēta uz kādu personu, nevis saprasts, ka atbildība jāuzņemas abām pusēm. Turklāt arī tie, kas mēģina palikt neitrāli un neieņem kādu konkrētu pozīciju, jūtas spiesti to darīt. Konfliktā ikvienam ir jāizvēlas puse, ko atbalstīt. Neapzināti šīs divas puses mobilizē. Pastiprinās *mēs un viņi* domāšana — veids, kā stiprināt sevi, dēmonizējot pretējo pusi un glorificējot savu grupu. Iespējams, būs grūti atrisināt konfliktu, kas ildzis jau kādu laiku. Viens konflikta risināšanas veids ir mēģināt aizmirst par atsevišķām personām, atklāt konfliktu un mēģināt uz to paskatīties no dažādām pusēm. Analizēt, no kā baidās un kas vajadzīgs konfliktā iesaistītajiem, kā arī tiem, kas atrodas ārpus tā. Smieklis, smaids un humors ir svarīgi līdzekļi, kas var atvieglināt saspēli konflikta risināšanas procesā. Tie mazina spriedzi mūsos, palīdz rast perspektīvu, kā arī pavērot situāciju no malas. Lai risinātu konfliktu, jārada tāda gaisotne, kurā ikviens bez apvainojumiem var iztāstīt notikušo. Šādā gadījumā neviens nedrīkst kritizēt otru. Vadītājam jāpaliek neitrālam. Tas nozīmē, ka vadītājs neklūst par līdzspēlētāju un neieņem kādu konkrētu nostāju, bet ir izprotošs. Cieņas un neitralitātes izrādīšana, kā arī iesaistīšanās konflikta risināšanā palīdz iesaistītajām pusēm uzticēties vadītājam. Tas nozīmē, ka nevajag moralizēt, bet ir jāpiedalās konflikta risināšanas procesā un jābūt izprotošam. Jāatceras, ka cilvēki parasti rīkojas atbilstoši spēles plānam, ko paši iedomājušies. Viņš vai viņa rīkojas racionāli, ņemot vērā piedzīvoto situāciju. Konflikta risināšana balstās uz to, ka beigās ieguvēji ir visi, lai arī tiek panākti dažādi kompromisi. Ja kāds uzvar, tad vienmēr ir arī zaudētājs, kurš grib revanšēties un atriebties. Ja abas puses atrod vidusceļu, tad tās abas savā ziņā kļūst arī par uzvarētājām. Vispārīgi runājot, jāatceras, ka negatīvu kritiku drīkst teikt tikai individuāli, savukārt pozitīvu var pateikt grupā. Ieteicams izvairīties no izteikumiem, kas ietver nopēlumu vai apsūdzību. Ieteicams izmantot tādus formulējumus kā „Man ir problēma... Ko jūs par to domājat?”

Liela nozīme ir vadītāja nostājai, attieksmei un rīcībai grupā, kā arī tam, kādi spēles noteikumi tiks izvirzīti. Vadītājs var uzņemties iniciatīvu un mudināt visus kopīgi vienoties par to, kāda būs gaisotne grupā un kā tiks risināti konflikti. Dažreiz ir ļoti norādīt, ka konflikti un pretrunas agrāk vai vēlāk rodas vienmēr, ka tie ir neatņemama attiecību sastāvdaļa un turpmākās attīstības priekšnosacījums, pat ja tas šķiet apgrūtināši. Dažreiz, bet ne vienmēr, konfliktu var veiksmīgi atrisināt, konfrontējot kādu. Pretējās puses *ierauga* savu uzvedību. Tām ir iespēja mainīt savu rīcību par labu vispārējam ieguvumam. Vadītāja sākotnējā nostāja var būt šāda: es raizējos par to, kuru konfrontēju; man ir vienaldzīgs tas, kuru es nekad nekonfrontēju. Parasti prasības uzstāda tiem, kurus uzskata par spējīgiem, ar kuriem rēķinās.

Daži vienkārši soļi konflikta risināšanā

1. Apliecinī konflikta esamību. Ļauj visiem aprakstīt savu skatījumu uz problēmu. Atceries, ka nezini, ko citi domā par attiecīgo situāciju. Katram ir savi uzskati par to, kas ir

svarīgi un kāpēc. To zinot, būtiski tiek ietekmēts tas, kā grupas vadītājs un citi risinās attiecīgo konfliktu.

2. Sarunājieties cits ar citu, nošķiriet konfliktu no personas. Formulējiet konfliktu kā kopīgu grupas problēmu, kas jums jāatrisina. Neaizmirsti, ka ikviena rīcības pamatā vienmēr ir kāds pozitīvs nolūks. Ļauj visiem izstāstīt par savām bailēm, sajūtām un vajadzībām.
3. Sadarbojieties cits ar citu, izpētiet, kādas vajadzības un intereses var tikt apmierinātas. Mēģiniet saprast, vai pastāv alternatīvs risinājums un abpusēji pieņemams veids, kā visu vajadzības un intereses apmierināt.
4. Uzslavē puses, izrādi tām atzinību un cieņu par to, ka tās mēģina atrisināt konfliktu, atzinīgi novērtē veidus, kādos grupas dalībnieki saredz iespēju atrisināt situāciju.
5. Risiniet situāciju kopīgi cits ar citu, vienojieties par to, kā rīkosieties tālāk. Vajadzības gadījumā izpētiet situāciju vēlreiz.

Uzdevumi

> *Vadītāja rokasgrāmata. Konflikta risināšana*

Mērķis: palīdzēt gūt konfliktu risināšanas iemaņas un kārtību.

Konfliktu ieteicams risināt diviem vadītājiem kopā, jo tādā gadījumā viens no vadītājiem var vairāk uzmanības veltīt konflikta risināšanai, savukārt otrs — grupas dalībnieku reakcijai un risināšanas procesam. Esi uzmanīgs attiecībā uz grēkāja meklēšanu un skaties, lai kā konflikta risinātājs pats nonenāc šajā lomā! Neaizmirsti par grupas dalībnieku izkārtotumu un gaisotni grupā. Uzmanies, lai neklūsti par līdzspēlētāju vai neieņem kādu konkrētu nostāju! Grupas vadītājam jābūt iecietīgam. Neaizmirsti par cieņas izrādīšanu, neitralitāti un iesaistīšanos konflikta risināšanā. Atceries, ka smieklus kā līdzekli var izmantot arī nopietnā un smagā situācijā.

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

> Tieši pretēji

Mērķis:

- panākt vienošanos;
- atrisināt sarežģītas situācijas vai problēmas.

Metodi var izmantot pirmajās grupas nodarbībās. Situācijās, kad viss liekas pārāk sarežģīti un ir grūti saprast, kā rīkoties tālāk, šī metode var palīdzēt arī kā īpašs domāšanas veids⁶⁶.

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

> Izvērtēšanas aplis

Mērķis: vienkāršā veidā izvērtēt konkrēto tikšanās reizi.

Cits pēc cita runājiet par kādu tematu, piemēram, „Pasaki vienā vārdā, kā tu tagad jūties!”, „Pasaki, ko tu šodien esi iemācījies!”, „Ko tu šodien esi atklājis?”, „Nosauc vienu lietu, kas, tavuprāt, grupā ir jāuzlabo!”, „Šodien es jutos...”

> Vērtējums. *Labi, slikti, labāk*

Mērķis: veikt padziļinātu grupu izvērtēšanu.

Apsēdieties aplī, apla vidū novietojiet lielu lapu. Uz tās uzrakstiet trīs virsrakstus — *Labi. Slikti. Labāk*. Katram dalībniekam iedod mazas papīra lapiņas un pildspalvu. Dalībnieki

66 Iedvesma gūta no „Metoda Lagspel” 1996, Lena Börjesson, Metoda konsulter ab.

uzraksta, kas viņiem šķitis labs un slikts, kā arī to, kas būtu uzlabojams; katram virsrakstam sagatavo vismaz vienu lapiņu. Kad visi savas domas ir uzrakstījuši, katrs pēc kārtas skaļi nolasa, ko ir uzrakstījis, un ar līmlenti piestiprina pie lielās lapas zem attiecīgā virsraksta. Pēc tam piestipriniet lielo lapu pie sienas un ļaujiet visiem klusi redzamo pārlasīt un padomāt. Tad kopīgi pārrunājiet, kā grupa varētu novērst slikto, turpināt ar to, kas ir labs, un īstenot to, kas ir uzlabojams. Saglabājiet lapu vai dokumentējiet uzrakstīto, lai grupa vēlāk var salīdzināt, vai uzlabojumi ir īstenoti.

Gaisotne grupā

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

Pārdomu jautājumi:

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

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

Grupas attīstība

Tiklīdz uz īsāku vai ilgāku laiku tiek izveidota grupa, ir jāpārdomā tādi jautājumi kā vadīšanas stils, līdzīgais un atšķirīgais, varas samērs vai nesamērība. Zināšanas par modeļiem, kādos visbiežāk notiek grupas attīstība, daļēji palīdz izprast grupā notiekošo. Arī grupas vadītājam ir loma šajā spēlē. Bieži vien dalībnieku savstarpējo sadarbību ietekmē konkrēti notikumi ārpus grupas, piemēram, kuri savstarpēji nesaņemtas, kuram ir problēmas mājās. Līdz ar to var rasties konflikts, kas gan var būt arī daļa no grupas dabiskā attīstības procesa. Grupas attīstības procesu var aprakstīt sešos posmos, un tas attiecas gan uz formālām grupām, piemēram, darba grupām, gan uz neformālām grupām, piemēram, draudzības grupām.

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

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

Uzdevumi

> *Jautājumu kartītes. Pastāsti par sevi!*

Mērķis: trenēšanās uzdrošināties stāstīt par to, kas patīk, un kļūt ievērotam grupā.

Uzklausot jautājumus un stāstot par sevi, mēs varam labāk saprast gan citus, gan arī paši sevi.

Ir svarīgi pievērst uzmanību cilvēka būtībai, nevis tikai tam, ko viņš dara vai ir sasniedzis.

Apsēdieties aplī un novietojiet kartītes traukā (11. pielikums. Jautājumu kartītes, 141. lpp.). Viens no dalībniekiem ņem vienu kartīti un atbild uz jautājumu, pārējie drīkst komentēt, ja vēlas. Turpiniet spēli, līdz visas kartītes ir izmantotas. Ir svarīgi uzsvērt to, ka katrs drīkst domāt tā, kā vēlas, un ka vienmēr ir tiesības izlaist kādu jautājumu, ja dalībnieks nevēlas uz to atbildēt. Ja izlaiž vienu jautājumu, dalībnieks drīkst paņemt jaunu kartīti.

Lai novērtētu spēli, pajautājiēt dalībniekiem, vai viņiem tā patika.

Padoms: kartītes var izmantot arī grupas intervijai. Vispirms kāds no dalībniekiem pirmais pastāsta par savu ģimeni un savu dzīvi. Pēc tam šis dalībnieks no trauka paņem 2-4 kartītes ar jautājumiem. Izmantotās kartītes pēc tam atliek atpakaļ kaudzītē. Tad iztaujā nākamo dalībnieku. Tas, kurš tiek intervēts, pats izlemj, kā un cik daudz atbildēt. Viņam ir tiesības neatbildēt uz kādu jautājumu, ja to nevēlas vai nevar.

> *Pastaiga ar draugu*

Mērķis: iepazīt grupas dalībniekus no citas puses.

1. Grupas dalībniekus lūdz sadalīties pa pāriem. Pamudini veidot pārus ar vismazāk pazīstamajiem grupas biedriem. Pastaigas laikā tiek pārrunāts temats „Draudzība”, tomēr var apspriest arī jebkuru citu grupai svarīgu tematu. Vadītājs nosaka pastaigas laiku — 5 vai 10 minūtes katram dalībniekam. Citas tēmas, par kurām runāt, var būt, piemēram, „Mani interesē...”, „Mana bērnība”.
2. Viens no pāra tiek dēvēts par A, bet otrs – par B. Pāris iet ārā vai pastaigājas iekštelpās, ja tās ir pietiekami plašas. Pastaigas laikā pāris ir saķēries elkoņos — A droši vada B. B aizver acis. Viņa rīcībā ir 5 minūtes, ko var izmantot klusēšanai, pārdomām vai arī stāstīšanai. A uzņem laiku un klusējot klausās. Ja kaut kas pēc B stāstījuma paliek neskaidrs, var uzdot kādu papildu jautājumu.
3. Novērtē uzdevumu!

> *Kas es esmu — kas mēs esam?*

Mērķis:

- iepazīt citam citu labāk;
- uzklusēt atsauksmes par savu paštēlu.

1. Apsēdieties pie galda. Galda vidū novietojiet kartītes ar dažādiem apgalvojumiem (12. pielikums. Īpašību kartītes, 143. lpp.).

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

Katrs dalībnieks pēc kārtas izvelk vienu kartīti, klusi izlasa uzrakstīto apgalvojumu un pārdomā, vai tas viņam atbilst. Ja tas attiecinājam dalībniekam atbilst, viņš šo kartīti

patur. Ja apgalvojums neatbilst, dalībnieks šo kartīti noliek galda vidū.

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

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

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

Variants Nr. 1 „Kas es esmu?” Paskaidro grupai, ka kartīšu skaits uzdevuma beigās nav vērtējums, kas liecinātu par to, ka kāds ir labāks vai sliktāks. Patiesībā kartīšu skaits spēles beigās ir atkarīgs no tā, kādus apgalvojumus sanāk izvilkt, kā arī no tā, kā katrs dalībnieks ir noskaņots pret sevi. Pamudini tos, kuriem ir mazāk kartīšu, uzdrošināties paturēt tās, kurās ierakstītie apgalvojumi varbūt pilnībā neatbilst, jo viņiem vēl būs iespēja paskaidrot savu lēmumu.

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

Variants Nr. 2 „Kas mēs esam?” Ja grupas dalībnieki vēlas, viņi var kopīgi pārrunāt, kuram dalībniekam attiecīgā kartīte atbilst. Arī šajā gadījumā kartīšu sadalījums nav vienāds. Paskaidro grupai, ka kartīšu skaits uzdevuma beigās nav vērtējums, kas liecinātu par to, ka kāds ir labāks vai sliktāks. Patiesībā tas atkarīgs no tā, ka kāds grupas dalībnieks var būt citiem labāk zināms, kā arī no tā, kādus apgalvojumus sanāk izvilkt. Ja ir kādi apgalvojumi, kuriem varētu atbilst vairāki grupas dalībnieki, aicini dot kartīti tiem, kuriem to ir mazāk.

1. Kartītes, kuras dalībnieki patur vai kuras tiem iedod citi, tiek novietotas sev priekšā (nepaskatoties, kas tajās rakstīts).
2. Kad visas galda vidū esošās kartītes ir izlietotas, izmanto atliktās kartītes (tās, kurās rakstītais apgalvojums nav nevienam atbildis).
3. Kad visas kartītes ir sadalītas, viens no grupas dalībniekiem apgriež savu kartīšu

kaudzīti otrādi un skaļi lasa, kas rakstīts uz virsējās kartītes. Pēc tam paceļ nākamo kartīti, nolasa tur rakstīto un novieto to uz galda, veidojot sev priekšā apgalvojumu rindu.

4. Vadītājs jautā, vai dalībniekam šķiet, ka kartītē rakstītais atbilst viņam/viņai? Vai viņš/viņa uzskata, ka kaut kas nav pareizi, vai viņš grib kaut ko komentēt? Apgalvojumi uz kartītēm var būt gan pozitīvi, gan negatīvi. Vadītājs uzsver, ka katrs dalībnieks pats izvēlas, cik daudz runāt.
5. Pārējiem grupas dalībniekiem tiek dota iespēja komentēt vai arī argumentēt, kāpēc viņi izvēlējušies dot vienu vai otru kartīti.
6. Pēc tam savas kartītes lasa nākamais dalībnieks.
7. Kad visi ir skaļi izlasījuši un komentējuši savas kartītes, veiciet noslēdzošo apli, lai dalībnieki atbild, kā viņiem patika šis uzdevums.

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

> Hierarhija. Draugu diagramma

Mērķis:

- izvērtēt zēnu hierarhisko kārtību un noskaidrot, kas tajā piešķir statusu un kas — nepiešķir;
- novērtēt savas pozīcijas dažādās hierarhijās, kurām pakļaujas zēni.

Šis uzdevums ir radīts darbam zēnu grupās, tomēr to var attiecīgi pielāgot un izmantot arī darbā ar meiteņu grupu, tādējādi norādot uz varas modeļiem.

1. Uzzīmē hierarhiju un paskaidro organizācijas modeli. (Sk. hierarhiskās kultūras attēlu 50. lpp.)
2. Palīdz zēniem uzzīmēt draugu diagrammu, ņemot vērā to hierarhiju, kurai viņi pakļauti, piemēram, klasē, zēnu grupā vai kādā citā draugu pulkā. Iezīmē, kas/kuri atrodas augšgalā. Kuri šajā brīdī vairāk turas kopā? Kurš atrodas viszemākajā pozīcijā vai vispār ārpus hierarhijas?
3. Pārrunājiet ar zēniem, kādi ir vispārējie modeļi un kādos viņi paši atrodas. Kādu lomu ieņem, piemēram, meitenes? Pajautā, vai visiem patīk sava loma. Pārrunājiet kopīgi, kāda var būt sajūta, atrodoties ārpusē.

↘ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Pārrunājiet, kas ir atļauts jūsu grupā. Kādi ir nerakstītie likumi un normas?
- Kas nepieciešams, lai iegūtu statusu?
- Vai drīkst runāt par sajūtām/emocijām?
- Vai drīkst nelietot alkoholu?
- Kas notiktu, ja kāds, piemēram, sāktu lietot narkotikas?

Neaizmirsti: lai veiktu šo uzdevumu, vadītājam jābūt dzirdīgam un visiem grupas dalībniekiem jājūtas droši. Šis uzdevums var izraisīt zināmas emocijas, jo tādējādi atklājas normas, kas valda grupā. Pārliecinies, ka visi jūtas labi un labprāt veic uzdevumu.

> *Grupu kultūra. Draugu diagramma*

Mērķis:

- pārdomāt, kādas ir attiecības un organizācijas modeļi meiteņu grupās;
- izvērtēt savu pozīciju meiteņu pulkā.

Šis uzdevums ir paredzēts darbam ar meiteņu grupu, tomēr to var pārveidot un pielāgot arī darbam ar zēnu grupu, lai runātu par varas modeļiem.

1. Uzzīmē un paskaidro, kādā veidā meitenes sevi organizē grupu kultūrā. (Sk. attēlu 50. lpp.)
2. Palīdz meitenēm uzzīmēt draugu diagrammu, ņemot vērā tā pulciņa kārtību, kādā viņas ir iesaistījušās, piemēram, klasē, meiteņu grupā vai citā draudzeņu pulkā. Iezīmē tajā, kas/kuras meitenes ir centrā. Kuras patlaban ir pāros? Kurš atrodas ārpusē?

↘ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Pārrunāji kopīgi gan vispārējos meiteņu modeļus, gan arī konkrēto meiteņu pieredzētos modeļus. Cik liela nozīme ir, piemēram, zēniem?
- Pārrunāji, vai ikvienai meitenei patīk viņas loma!
- Kopīgi noskaidrojiet, kāda ir sajūta, atrodoties ārpusē!
- Pārrunāji, kas ir pieļaujams šādā grupā! Kādi ir tās nerakstītie likumi?
- Vai meitene drīkst būt centīga?
- Vai drīkst atteikties no alkohola?
- Kas notiku, ja kāda, piemēram, sāku lietot narkotikas?

Neaizmirsti: lai veiktu šo uzdevumu, vadītājam jābūt dzirdīgam un visām grupas dalībniecēm jājūtas droši. Šis uzdevums var izraisīt zināmas emocijas, jo tādējādi atklājas normas, kas valda grupā. Pārliecinies, ka visi jūtas labi un labprāt veic uzdevumu.

> *Partneru spēle*

Daudzi pusaudži uzskata, ka ir grūti izpildīt sabiedrības un vecāku pieņēmumu, ka jauniešis neapšaubāmi meklēs sev partneri. Citi ļoti vēlas par to parunāt. Ar partneru spēles palīdzību šo tematu var apspriest rotaļīgā veidā.

Mērķis: rotaļīgā veidā pārdomāt partneru izvēli un apspriest savu sapņu partneri – runāt par jēdzieniem *partnerība*, *kopā būšana* un *draugi*.

1. Vadītājs rindā uz galda izliek 8–12 brīvi izvēlētas lapiņas no kategorijas Nr. 1 (vārds) — gan meiteņu, gan zēnu vārdus (zēnu grupā piedāvā vairāk meiteņu vārdu, meiteņu

grupā vairāk zēnu vārdu) (13. pielikums. *Partneru spēle*, 150. lpp). Izmantojot abu dzimumu vārdus, tu netieši apliecinā, ka heteroseksuālisms nav kaut kas pašsaprotams, un palīdzī uzsākt diskusiju par to, cik liela nozīme dzimumam ir salīdzinājumā ar īpašībām, ārējo izskatu utt.

2. Ļauj dalībniekiem izvēlēties vārdu savam *sapņu partnerim* (norādi, ka lapiņas nav jāpaņem, tām jāpaliek uz galda). Varbūt, ka vairāki spēles dalībnieki izvēlas vienu un to pašu vārdu.
3. Zem katra vārda novieto vienu lapiņu no kategorijas Nr. 2 (ārējais izskats). Pajautā dalībniekiem, vai jaunā lapiņa liek viņiem mainīt savu iepriekšējo partneri pret kādu citu. Varbūt kādam vēlāmāks būtu kāds konkrēts ārējais izskats? Uzdodiet šo jautājumu visiem dalībniekiem. Pārrunājiet, cik liela nozīme ir ārējam izskatam.
4. Izkārtō lapiņas no kategorijas Nr. 3 (īr, pieder, dara vai prot). Pajautā dalībniekiem, vai tas kaut ko maina viņu izvēlē. Vai kāds vēlas mainīt savu partneri? Kāds varbūt vēlas tādu partneri, kuram ir kādas īpašas intereses, vai arī pilnīgi noteikti nevēlas dzīvot ar kādu, kam ir krimināla pagātne. Pajautā visiem pēc kārtas, vai kāds vēlas kaut ko mainīt. Kāpēc?
5. Izkārtō lapiņas no kategorijas Nr. 4 (stils vai uzskati). Pajautā dalībniekiem, vai tas kaut ko maina viņu izvēlē. Kāds varbūt vēlas mainīt partneri, kāds varbūt vēlas kādu, kam ir īpašs stils, vai arī nevar iedomāties kopdzīvi ar kādu, kas, piemēram, ir liels flirtētājs. Pajautā visiem pēc kārtas, vai ir kāds, kas vēlētos mainīt savu partneri, jo uzskata, ka tam ir labāks raksturs nekā sākotnēji izvēlētajam. Varbūt kāds nespēj palikt kopā ar sākotnējo partneri viņa stila vai uzskatu dēļ?
6. Izkārtō lapiņas no kategorijas Nr. 5 (ticība vai dzīvesveids). Pajautā dalībniekiem, vai tas kaut ko maina viņu izvēlē. Vai kāds vēlas mainīt partneri? Varbūt tagad labāk patīk partneris ar citu dzīvesveidu? Varbūt nespēj iedomāties kopdzīvi ar sākotnēji izvēlēto partneri viņa ticības dēļ? Pajautā visiem pēc kārtas. Vai kāds redz kādu citu partneri, pret kuru labprāt samainītu sākotnēji izvēlēto, vai varbūt vēlas paturēt sākotnējo?
7. Izkārtō lapiņas no kategorijas Nr. 6 (izglītība, vecums vai darba vieta). Pajautā dalībniekiem, vai tas kaut ko maina viņu izvēlē. Varbūt kāds vēlas mainīt partneri, jo nespēj iedomāties kopdzīvi ar cilvēku, kurš mācās tikai septītajā klasē vai patlaban strādā Makdonaldā. Pajautā visiem pēc kārtas. Vai kāds redz kādu citu partneri, pret kuru labprāt samainītu sākotnēji izvēlēto, vai varbūt vēlas paturēt sākotnējo?
8. Izkārtō lapiņas no kategorijas Nr. 7 (nākotnes sapņi). Pajautā visiem dalībniekiem pēc kārtas, vai tas kaut ko maina viņu izvēlē. Varbūt kāds redz kādu citu partneri, pret kuru labprāt samainītu sākotnēji izvēlēto, vai varbūt vēlas paturēt sākotnējo? Vai dzimumam ir nozīme, ja vīrietim/sievietei piemīt intereses un īpašības, kas šķiet tīkamas? Pārrunājiet to.
9. Izkārtō lapiņas no kategorijas Nr. 8 (citāts). Pajautā visiem dalībniekiem pēc kārtas, vai tas kaut ko maina viņu izvēlē. Varbūt kāds vēlas mainīt partneri? Ja jūs vēlētos dzīvot kopā ar *sapņu partneri*, kurus elementus apkopotu sava *sapņu partnera* izveidei?

Uzdevumu var izpildīt arī tā, ka zēnu vārdus aizstāj ar meiteņu vārdiem un otrādi — izmanto gan meiteņu, gan zēnu vārdus. Tad aicina dalībniekus izvēlēties sev vienu labu draugu starp piedāvātajiem tēliem. Kā šī izvēle līdzinās vai atšķiras no iepriekšējās? Vai pastāv kādi aspekti, kam partnera izvēlē ir lielāka nozīme nekā draugu izvēlē?

> *Stiprās puses*

Mērķis: noskaidrot, kādas ir katra indivīda, grupas vai kāda kopīga projekta stiprās puses un iespējas.

Kartītes (14. pielikums. *Stiprās puses*, 154. lpp.) var izmantot dažādos veidos. Palūdz, lai katrs dalībnieks, piemēram, izvelk vai izvēlas vienu kartīti, vai arī ļauj grupai izvēlēties vai izvilkt trīs kartītes.

↘ *Jautājumi var būt dažādi:*

- Pastāsti par sevi atkarībā no tā, kas par tevi rakstīts attiecīgajā kartītē!
- Ko šī kartīte vēsta par darba grupu?
- Ko šī kartīte vēsta par mūsu sadarbību grupā?
- Ko kartīte vēsta par tevi kā par skolēnu?
- Ko kartīte vēsta par tevi kā par draugu?

▷ *Saruna kā pamatlīdzeklis*

Zēnu un meiteņu grupu diskusiju pamatā ir saruna, kuras laikā neviens netiek vērtēts. Grupas dalībnieki drīkst paust jebkādu viedokli, ja tikai viņi paši ir gatavi uz klausīt citu viedokļus. Vadītāji ir sarunu biedri ar tiesībām uz savu viedokli, nevis audzinātāji vai moralizētāji, kuriem kāds jāiemāca domāt *pareizi*. Vadītāju uzdevums ir atbalstīt un uzsākt procesu, kas palīdz dalībniekiem analizēt, paskaidrot un attīstīt savus uzskatus un rīcību. Nodarbību mērķis ir panākt to, ka dalībnieku uzskatu un rīcības pamatā ir aktīvs vērtējums un viedoklis. Vadītājs ir atbildīgs par to, lai gaisotne sarunu laikā ir tāda, ka katrs var netraucēti pārbaudīt savus apzinātos un neapzinātos pieņēmumus, apmainīties ar viedokļiem un paskaidrot savus uzskatus sīkāk. Vadītāja uzdevums ir sniegt atbalstu dalībniekiem, lai tie varētu analizēt savu attieksmi, novērtējumus, uzskatus un rīcību. Šis izturēšanās veids ne vienmēr ir viegls, jo tas nozīmē, ka jābūt atvērtam un zinātkāram un patiesi jātīc katra cilvēka vēlmei pilnveidoties. Aktīva vērtējuma pamatā ir šāds uzskats: ja cilvēks ir informēts un viņam ir iespēja pārdomāt jauno informāciju kopā ar citiem, tad viņš izvēlas to, kas viņam šķiet pareizi. Reti kādu var pārliecināt par cita viedokļa pareizību, jo, izjutot šādu mēģinājumu, cilvēks visbiežāk sāk aizsargāties un neņem vērā citu domas. Pārējo dalībnieku uzskatu, faktu un vērtējumu uzklauššana sniedz iespēju attīstīt savu personību un domāšanu. Vadītājs var dzirdēt, piemēram, ļoti kategoriskus komentārus, rasistiskus uzskatus vai narkotiku lietošanai labvēlīgus izteikumus, tomēr viņa uzdevums nav kritizēt vai, piemēram, teikt, ka tāda uzskata nedrīkst būt. Tā vietā vadītājs var uzdot izziņas jautājumus, tādējādi palīdzot dalībniekam saprast apzinātos un neapzinātos pieņēmumus, kas ir šī uzskata pamatā. Tas palīdz arī pašam dalībniekam sākt apšaubīt savu uzskatu pamatotību, izdzirdot, ka citiem var būt pilnīgi pretējs viedoklis, un uzzinot to pamatojumu. Nevērtējoša attieksme izpaužas kā cieņpilna citu uzklauššana, izziņas jautājumu uzdošana un sava viedokļa paušana, ja tas palīdz grupas dalībniekiem pilnveidoties. Ja tiek izteikti rasistiski apgalvojumi, kas balstīti uz faktiem, kurus attiecīgajā brīdī nevar pārbaudīt, tad vadītāja uzdevums ir teikt: „Pagaidiet! Mums jāuzzina

vairāk par šo jautājumu.” Vari arī teikt: „Vispirms noskaidrosim vairāk faktu un tad turpinām diskusiju.”

Aktīvā vērtējuma principu (angļu valodā *values clarification*) ir formulējis pedagoģijas Dr. phil. Džons Stainbergs (*John Steinberg*).⁶⁷ Tā mērķis ir sagatavot jauniešus spējam analizēt savu attieksmi, vērtējumus un rīcību, atzīt pretrunas savos uzskatos, apzinoties, no kurienes tās rodas, un izpētīt dažādas alternatīvas. Pārāk bieži tiek moralizēts, kas nozīmē, ka netiek attīstīta jauniešu spēja pieņemt savus lēmumus. Viņiem nav iespējas iemācīties izvēlēties vai noraidīt dažādas alternatīvas. Savukārt tieši tas mūsdienu sabiedrībā ir ļoti svarīgi, jo katrs indivīds ik dienas ir spiests izvēlēties no dažādām iespējām, un vienlaikus mums iegalvo, ka viss ir iespējams un mēs paši esam savas laimes kalēji. Daudziem jauniešiem trūkst atbalsta šajā procesā. Pieaugušajiem var būt milzum daudz neizteiktu cerību, kas pusaudžiem jāizprot, jāpieņem vai jāisteno. Tajā pašā laikā daudz pieaugušo nav līdzās pusaudžim vai ļoti maz ar to komunicē un tādējādi nenodod vērtēšanas kritērijus tālāk. Tāpēc jaunieši apjūk un nonāk konfliktsituācijās. Pastāv tāda nostāja, ka gadījumā, ja vien pieaugušais rāda labu dzīves piemēru, tad ar to pietiek. Sabiedrība uzskata, ka tad arī jaunieši vēlēties to atdarināt. Diemžēl ir ļoti daudz dažādu piemēru, tāpēc jauniešiem ir grūti izvērtēt, kam ticēt. Arī grupas vadītājam ir jāapzinās, ka jaunieši viņu var uztvert kā piemēru.

Teorija, uz ko balstās saruna, kuras laikā neviens netiek vērtēts, un aktīvs vērtējums:

- lai indivīds pēc iespējas ilgākā laikā augstu vērtētu kādu kritēriju, tam jābūt brīvi izvēlētam. Izvēlēties brīvi nozīmē apzināti pieņemt lēmumu, saprast, kāpēc tas tiek pieņemts, un izprast, cik daudz katrs pats nosaka, ko dara;
- mūsu idejas, attieksme, intereses utt. ir tas, ko mēs katrs pats esam izvēlējušies no plaša alternatīvu klāsta. Ēšana pati par sevi nav aktīvs vērtējums, tomēr tas, kā mēs ēdam un ko mēs ēdam, atspoguļo mūsu vērtēšanas kritērijus;
- mēs apdomīgi izvēlamies savas idejas, ņemot vērā katra lēmuma radītās sekas (pretstats ir impulsīvi lēmumi);
- mēs esam apmierināti un lepmi par savu izvēli. Brīvi un ar apdomu izdarīta izvēle ļauj justies labi un cienīt sevi;
- mēs apliecinām savas vērtības, stāstot par tām citiem. Ja mēs par kādu uzskatu kaudamies, to nevar uzskatīt par aktīvu vērtējumu;
- mēs rīkojamies saskaņā ar mūsu izvēli. Turklāt darām to atkārtoti.

Aktīvs vērtējums ir:

- apzināti izdarīta izvēle, ņemot vērā dažādas iespējas un to sekas;
- izvēle, ar kuru esam apmierināti un par kuru esam lepmi;
- izvēle, saskaņā ar kuru mēs rīkojamies un kuru bieži vien atkārtojam.

⁶⁷ John M Steinberg, 1994

Ikvienu reizēm pārņem bezjēdzības sajūta, bailes, dusmas un bēdas vai māj mazvērtības komplekss. Šīs sajūtas vislabāk izdodas izprast citu cilvēku klātbūtnē, proti, tad, kad vārdos izsakām to, ko jūtam, un uzklausām citus. Ikvienam individuam ir vieglāk pilnveidoties, ja ir iespēja publiski formulēt savas domas, saklausīt savus vārdus, pārdomāt savu pieredzi un dzirdēt, ko par to visu domā citi. Nav viegli apgūt mākslu sarunāties, tomēr trenējoties un pilnveidojot sevi, to var izdarīt. Sarunu tehniku var iemācīties, sarunvedēja prasmes var apgūt, un tas ir svarīgi, tomēr tam vajadzīga vēlme un spēja būt godīgam pret sevi. Ja esam uzmanīgi un godīgi pret sevi, tad ir maz iespēju kļūdīties sarunu veidošanā. Svarīgākie veiksmīgas sarunas nosacījumi ir labs kontakts, klātesamība un neizlikšanās. Tāpat svarīgi ir just patiesu interesi, būt godīgam un vienkāršam, uzdrīkstēties apšaubīt un iedvesmot domāt citādi, ievērot distanci pret sevi un saglabāt personīgo integritāti. Grupas vadītājs kā sarunu vadītājs ir atbildīgs par to, lai visiem ir iespēja izteikties grupas diskusiju laikā. Vadītāja uzdevums ir virzīt diskusijas gaitu un, atgādinot par sākotnējo sarunu tematu, raudzīties, lai diskusija neizvērsas plašumā. Grupas dalībniekiem ir jāpievēršas tam, kurš attiecīgajā brīdī izsakās. Tas ne vienmēr ir viegli. Lai diskusija virzītos uz priekšu, vadītājs var uzdot mudinošus jautājumus, piemēram, „Kā tu tad rīkojies?“, „Ko tu domāji?“, „Ko darīja citi?“ Raugies, lai tie, kas dominē, neaizņem pārāk daudz laika, un lai neviens nepalik nepamanīts! Esī atvērts tam, kas notiek grupā, pieraksti notikumus un no jauna ierosinātos tematus! Dažreiz var šķist, ka nodarbības vidū sākas haoss. Tādā gadījumā saaicini visus apli un pajautā dalībnieku domas par to, kā grupai vajadzētu rīkoties, lai turpinātu nodarbību.

Ir reizes, kad saruna ir jāstrukturizē; ir reizes, kad sarunas uzsākšanai ir nepieciešama citu palīdzība; ir reizes, kad saruna vislabāk raisās tad, ja domām ļaujam plūst brīvi. Tādos gadījumos ieteicams izmantot apla, pāra vai prāta vētras metodi.

> Aplis

Mērķis:

- ļaut visiem izteikties, neliekot īpaši cīnīties par tiesībām uz šādu iespēju;
- apkopot grupas uzskatus vai pieredzi;
- trenēt dalībnieku klausīšanās spējas.

Apla metodes pamatā ir iespēja visiem pēc kārtas izteikties. Neviens nedrīkst pārtraukt citu runātāju. Komentēt vai uzdot papildu jautājumus var tikai tad, kad runātājs ir pateicis savas domas, vai arī tad, kad pienākusi viņa kārtā. Lai skaidri norādītu, kuram tiek dots vārds, var izmantot kādu priekšmetu – *runāšanas objektu*, piemēram, kādu mīkstu rotaļlietu vai vienkārši pildspalvu. Tas, kuram dots vārds, tur runāšanas objektu rokās un, kad ir beidzis izteikties, atdod to nākamajam runātājam. Izteikties drīkst tikai tas, kuram rokās ir runāšanas objekts. Šo runāšanas objektu var novietot arī apla vidū, un tad tas, kurš vēlas izteikties, dodas uz apla vidū un paņem šo objektu rokās. Runāšanas objektu veiksmīgi var izmantot tajās grupās, kurās dalībnieki mēdz sākt runāt visi reizē. Apla metodi var izmantot sarunas uzsākšanai vai nobeigšanai, kā arī, lai apkopotu visu dalībnieku pieredzi kādā jautājumā vai pārdomas par kādu tēmu. Tādā gadījumā dalībnieki brīvi

izsakās par attiecīgo jautājumu vai pauž savu viedokli par attiecīgo tēmu.

> Pāra metode un diskusijas mazākās grupiņās

Mērķis:

- dot visiem iespēju izteikties un formulēt savas domas;
- dot iespēju uzzināt, ko citi domā par attiecīgo tēmu.

Arī tad, ja grupā ir seši līdz astoņi dalībnieki, reizēm to ieteicams sadalīt vēl mazākās grupiņās.

Mazākā grupā vai pāri ikviens dalībnieks uzdrošināsies un spēs izteikties un veidot savu viedokli. Pāri ir divi (dažreiz trīs) dalībnieki. Viņi paliek savās vietās un, pavērties pret sev blakus sēdošo biedru, īsu brīdi pārsprīž kādu apgalvojumu vai jautājumu.

Ja diskusija paredzēta mazākā grupiņā, dalībnieki sadalās pa trīs vai četri. Mazās grupiņas izvietoja tā, lai dalībnieki nedzirdētu, par ko runā citas grupas pārstāvji.

> Prāta vētra

Mērķis: sākt sarunu, pārskatīt attiecīgo tematu uz uzsākt radošās domāšanas procesu.

Tiek pierakstītas visas pārdomas, nešķirojot, vai tās ir trakas, jautras, muļķīgas vai nopietnas. Uzdevuma pildīšanai dod ļoti maz laika, lai dalībnieki nesāktu ierobežot savu domu plūsmu. Pirms īstā uzdevuma pildīšanas grupas dalībniekiem var ļaut iesildīties, piemēram, sadalīt grupu divās komandās un lūgt katrai uzrakstīt 20 veidus, kādos var izmantot, teiksim, pildspalvu. Kad tas izdarīts, vadītājs lūdz pierakstīt vēl vismaz piecas atbildes. Pēc tam komandas uzdevums ir nolasīt visas atbildes, bet, kad tas izdarīts, tiek izstāstīts īstais uzdevums. Idejas un priekšlikumus var sastādīt kā sarakstu, ko pēc tam izšķiro un izmanto, vai arī kā domu karti, ko pēc tam izmanto diskusijas uzsākšanai. Prāta vētrā var skart visdažādākās tēmas. Piemēram, uz papīra lapas var uzrakstīt kādu vārdu, ap kuru pēc tam tiek raisītas pārdomas un asociācijas. Gluži tāpat var darīt ar kādu virsrakstu vai jautājumu.

▷ Grupu plānošana un nodarbību cikla uzsākšana

Uz tikšanās reizēm ir svarīgi sagatavot plānu, lai būtu, uz ko balstīties. Protams, nekad nevar paredzēt, kā tikšanās reize izvērtīsies. Vienmēr jāatstāj vieta improvizācijai un pēkšņām idejām. Turklāt grupas arī nav līdzīgas cita citai, tāpēc iepriekš sagatavotais plāns jāpārskata un jāpielāgo katras atsevišķās grupas vajadzībām. Izstrādāt plānu nākamajām tikšanās reizēm arī var būt noderīgi, tomēr grupas dalībnieki kopīgi vienojas, cik nākamās tikšanās reizes izplānot. Ir grupas, kurās programma tiek sagatavota visa semestra nodarbībām, citās dalībnieki vienojas, ka katru reizi izlems, kāda būs nākamās tikšanās reizes programma. Ir arī tādas grupas, kurās dalībnieki vienojas par trīs reižu programmu. Ja programma ir izstrādāta visa semestra nodarbībām, ir svarīgi atstāt dažas tikšanās reizes spontānu ideju īstenošanai. Katra grupa programmu veido kopā ar saviem vadītājiem.

Kvalitatīvs darbs ar cilvēkiem notiek tad, ja ir izvirzīti mērķi, panākta vienošanās un izvērtēta to izpilde, kā arī tiek veiktas aktivitātes šā darba pilnveidošanai. Protams, var darboties, neizvirzot nekādus konkrētus mērķus, tomēr tas būtu gluži tāpat, kā izšaut bultas tukšā gaisā. Ja ir izvirzīti un pierakstīti mērķi, ir skaidrs, ko katrs vēlas sasniegt gan attiecībā pret sevi, gan apkārtējiem. Mērķi parāda, ko īsti mēs vēlamies sasniegt, savukārt metodes apraksta to, kādā veidā ir plānots iecerēto sasniegt. Mērķi ir nepieciešami, lai vēlāk redzētu, kā ir veicies. Tie ir katras aktivitātes sākumpunkts. Mērķu precīzs apraksts palīdz izvērtēšanas procesā. Vispārīgie mērķi norāda, kurā virzienā mēs vēlamies doties. Vispārīgos mērķus ieteicams sadalīt konkrētākos uzdevumos tā, lai tie kļūtu reālāk izpildāmi, ir nepārprotami un novērtējami, kā arī paveicami noteiktā laikā.

Attīstoties zēnu un meiteņu grupu idejai, pastāv risks, ka šīs grupu nodarbības var zaudēt savu sākotnējo, personību pilnveidojošo būtību. Tieši tāpēc grupu vadītājiem nepieciešamas pamatzināšanas, kā arī iespēja turpināt mācības un gūt jaunas prasmes grupu vadīšanā. Tas nosaka darba kvalitāti. Arī vadītājiem, īpaši pašā sākumā, jābūt iespējai saņemt palīdzību un atbalstu gan nodarbību cikla uzsākšanai, gan arī situāciju, grūtību, sarežģījumu un problēmu pārrunāšanai.

Grupas vienošanās un finanses

Pēc pirmās tikšanās reizes grupas dalībnieki vienojas par turpmāko darbību. Vienošanās dokumentā min, kad un kur notiks tikšanās, kā arī priekšnoteikumus, kas garantēs drošību grupā. Drošību rada tas, ka grupas dalībnieki ievēro *klātesamības principu* un *konfidencialitātes principu*, ka uzklausa cits citu un palīdz cits citam. Klātesamības princips ir noteikums, kas skaidri norāda, ka visi dalībnieki grupā ir svarīgi un viņu pieredze un uzskati ir nozīmīgi. Ja kāda iemesla dēļ kāds no dalībniekiem nevar ierasties uz tikšanos, jāpaziņo neierašanās iemesls — nepietiek ar to vien, ka vienkārši negribas. Konfidencialitātes princips nozīmē, ka ārpus grupas neviens neizpauž citiem, kurš grupā ko ir pateicis un kādi ir konkrētu grupas dalībnieku uzskati. Turpretim par grupā apspriestajiem tematiem un dalībnieku pārdomām, neminot nevienu konkrētu personu, kā arī grupā notiekošo drīkst pastāstīt arī citiem. Konfidencialitātes princips ir drošības faktors. Vadītāji drīkst neievērot konfidencialitātes principu, ja kāds no dalībniekiem ir izdarījis kādu noziegumu vai ir noticis kāds pārkāpums. Rakstot vienošanās dokumentu, vadītāju pienākums ir nepārprotami par to informēt dalībniekus.

Ģatavojot vienošanos, ir jāapspriež jautājums par mobilajiem telefoniem. Parasti lielākā daļa dalībnieku uzreiz min, ka labprāt gribētu, lai nodarbībās telefoni tiktu izslēgti. Ja tā nenotiek, jārunā par koncentrēšanos, dalību šeit un tagad, cieņu citam pret citu utt. Ja vadītājiem neizdodas pārliecināt grupas dalībniekus par nepieciešamību izslēgt mobilo telefonu nodarbības laikā, tad arī vadītāji drīkst neizslēgt savus telefonus. Viņi turklāt var palūgt kādam piezvanīt nodarbības laikā, lai pēc tam pārrunātu to, kā šāds zvans ietekmē dalībnieku noskaņojumu un darba atmosfēru grupā. Katrā grupā visiem dalībniekiem ir kopīgi jālemj par noteikumiem, kas jāievēro, lai pēc tam visi arī uzņemtos atbildību par šo noteikumu ievērošanu. Vadītājs, izmantojot kopīgos noteikumus, vienmēr var atspēlēt dalībnie-

kiem problēmu, kas radusies grupā. Grupas identitātes veidošana ir svarīga veiksmīgas meiteņu vai zēnu grupas darbības sastāvdaļa. Var palīdzēt nosaukuma vai simbola piešķiršana grupai vai pašu radīti rituāli. Iespējams, apla laikā ir nemītīgi jānorāda, ka visi dalībnieki ir svarīgi; visiem ir jādod iespēja izteikties. Grupa var tikt vienu semestri vai trīs gadus. Jo ilgāk grupas dalībnieki tiek, jo atvērtāki tie kļūst cits pret citu un veiksmīgāk spēj celt savu pašapziņu un pašcieņu. Arī dalībnieku vecums piešķir nozīmi tam, kādas sarunas veidojas. Vecāku jauniešu grupā sarunas par dažādiem dzīves jautājumiem ir dziļākas un izsmeljošākas nekā jaunāku dalībnieku grupā, kur satikšanās laikā visbiežāk tiek diskutēts par vienkāršākiem ikdienas jautājumiem un sapņiem.

Būtībā grupas darbībai nav nepieciešami nekādi naudas līdzekļi, tomēr neaizmirsti, ka grupas darbība ir svarīga un vērtīga! Ja citām nodarbībām naudas līdzekļi tiek paredzēti, tad arī šīs grupas darbībai tādus vajadzētu. Bieži vien ārējie apstākļi ir tādi, ka zēnu brīvā laika aktivitātēm finansējums tiek nodrošināts, savukārt meiteņiem pašām jārod finansējums savām brīvā laika aktivitātēm. Arī te var saskatīt parasto dzimumu līdztiesības jautājumu. Tiek uzskatīts, ka meiteņu aktivitātes ir personīgākas, savukārt zēnu aktivitātes — vispārīgākas. Vadītāji var strādāt bez atlīdzības, saņemt atalgojumu vai arī vadīt grupu savā pamatdarbā. Dažreiz pedagoģiska vērtība ir tam, ka grupas dalībnieki savāc līdzekļus savu aktivitāšu nodrošināšanai, piemēram, lai varētu atļauties doties izbraukumā. Vērtīgi padomāt arī par kāda grupas dalībnieka iecelšanu par kasieri, kurš būtu atbildīgs par grāmatvedību un reģistrētu visus ienākumus un izdevumus.

Izvērtēt, dokumentēt un pārtraukt grupas nodarbības

Tā kā vadītāji paši ir tikai *instruments*, ir jāatrod veids, kā uzlabot savas prasmes un pilnveidot iemaņas. Šajā ziņā ļoti noderīga ir sadarbība ar citu grupu vadītājiem. Ja ir izveidots vadītāju sadarbības tīkls, var apmainīties ar pieredzi, ir vieglāk uzaicināt uz nodarbībām viesus un lektorus, kas var dot padomus, idejas un pamācības. Uz nodarbībām var uzaicināt, piemēram, bērnu un jauniešu psihiatrijas speciālistu, psihologu, sociālo darbinieku, brīvā laika organizētāju vai ekspertu dzimumu līdztiesības jautājumos. Nodarbības grupas dalībnieki var kopīgi lasīt kādu grāmatu un pēc tam apspriest izlasīto. Vadītājam ieteicams regulāri izvērtēt savas prasmes.

Kā vadītāji vērtē grupas nodarbības: šim vērtējumam nav jābūt garam. Svarīgi ir pārdomāt, kas attiecīgajā periodā ir paveikts. Atcerieties, kādi mērķi tika izvirzīti grupas izveides sākumā un salīdziniet tos ar jau sasniegto! Vērtējumu var gatavot rakstiskā formā, lai pēc kāda laika varētu pārlasīt un salīdzināt savas pārdomas toreiz un tagad, tomēr dažreiz šādi rakstiski vērtējumi nav vajadzīgi.

Kā vadītāji vērtē savstarpējo sadarbību: vadītāju pārim ir jāizvērtē arī sava sadarbība. Izpildiet novērtējuma anketu! Katrs vadītājs anketu aizpilda atsevišķi, savukārt pēc tam abi vadītāji salīdzina un pārrunā savus vērtējumus (*15. pielikums. Darba lapa — vadītāju pašvērtējums, 157. lpp.*).

Kā grupas dalībnieki vērtē nodarbības un grupu kopumā: izmantojot dažādas metodes, piemēram, apla metodi, šādu izvērtējumu veic pēc katras nodarbības. Tomēr semestra beigās ieteicams veikt padziļinātu izvērtēšanu. To var darīt, piemēram, lūdzot dalībniekiem aizpildīt anketu vai izmantojot metodi *Labi. Slikti. Labāk*.

Pēc katra semestra tiek izvērtēts grupu nodarbību cikls, un, kad sākas jauns semestris, grupas dalībnieki satiekas, lai atsāktu šo aktivitāti, ja iepriekšējā tikšanās reizē visi dalībnieki par to ir vienojušies. Jāatzīmē, ka vasarā apstākļi var arī būt mainījušies, un tāpēc satiekoties grupas dalībnieki var konstatēt, ka nespēs turpināt piedalīties nodarbībās pat tad, ja pavasarī ir vienojušies, ka rudenī nodarbības atsāks. Grupas pēdējai tikšanās reizei jābūt kā svētkiem, tai jāpaliek atmiņā, tāpēc var, piemēram, organizēt īpašas pusdienas, izplānot kādu izbraukumu vai sarīkot nometni. Pasniedz dalībniekiem diplomus, kuros ierakstīti kopīgās darbības mērķi, nodarbību skaits, kā arī daži vērtīgi ceļa vārdi.

Dažreiz neizdodas noturēt grupu kopā, tomēr nevajag to uztvert kā neveiksmi. Dažās grupās dalībnieki kļūst pārāk trokšņaini vai arī kāds pārdomā un atsākās piedalīties grupas aktivitātēs. Svarīgākais ir neignorēt šādu situāciju. Ja kāds dalībnieks grib izstāties no grupas tās darbības laikā, sarīkojiet noslēguma sarunu. Tā sniegs pabeigtības sajūtu. Pārrunājiet to, kas bijis, un to, kas vēl būs. Ja darbības laikā grupas dalībnieku skaits ir kļuvis pārāk mazs, var uzaicināt pievienoties jaunus dalībniekus, tomēr, to darot, jābūt ļoti piesardzīgam. Jebkurš jauns dalībnieks var radīt nestabilitātes sajūtu, un tie, kas mēdz būt mazrunīgi, bet beidzot ir atvērušies, šādās situācijās bieži apklust atkal, pat ja viņi paši ir ierosinājuši uzaicināt kādu jaunu dalībnieku. Ja grupa nolemj uzņemt jaunu dalībnieku, sāciet no paša sākuma, pastāstot atkal par grupu un tās nozīmi, kā arī veicot dažādas aktivitātes, kas palīdzēs citam citu iepazīt. Tādā gadījumā vadītājam šī atjaunotā grupa jāuztver kā pilnīgi jauna grupa.

Sākt — iedvesmot un piesaistīt

Svarīgi, ka visi konkrētās grupas dalībnieki ir apmēram vienā vecumā. Šis materiāls galvenokārt piemērots darbam ar 13–16 gadus veciem jauniešiem, tomēr to var pielāgot visām vecumu grupām. Lai rastos drošības sajūta un raisītos individuālu pilnveidojošas sarunas, grupas dalībnieku skaitam nevajadzētu būt lielākam par 8 cilvēkiem. Ja grupā ir vairāk nekā astoņi dalībnieki, grupa bieži jāsadala, jo pretējā gadījumā var būt grūti uzklaut visus, piemēram, apla laikā, un sarunas laikā visiem nebūs iespējas izteikt savu viedokli. Lielākās grupās vispirms jādod vārds mazrunīgajiem. Nevar rēķināties, ka izdosies nodibināt vienlīdz labu kontaktu ar visiem grupas dalībniekiem. Grupas sastāvs var būt dažāds, bet tas noteikti ir jāpārdomā. Grupā var būt dažādi zēnu un meiteņu tipi, dalībnieki var būt jau esošu draugu kompānija vai arī meitenes un zēni, kuri cits citu nepazīst. Svarīgākais, ka dalībnieki ir vienā vecumā vai atrodas vienādā attīstības līmenī. Pārdomā, kādu grupu tu vēlētos. Varbūt tie ir jaunieši no kāda konkrēta dzīvojamā rajona? Varbūt tie ir jaunieši, kas parasti nepiedalās nekādās organizētās brīvā laika aktivitātēs? Varbūt vēlies vadīt grupu jauniešiem ar dažādām sociāla rakstura problēmām vai grupu *parastiem* jauniešiem ar *parastām* pusaudžu problēmām un sapņiem? Ir jābūt skaidrai vizijai par to, kāpēc vadītāja organizācijā šāda grupa ir vēlama. Varbūt tās mērķis

ir piesaistīt organizācijai jaunus biedrus, bet varbūt grupas mērķauditorija ir jau esošās organizācijas biedri?

Lai iedvesmotu jauniešus piedalīties meiteņu un zēnu grupu nodarbībās, ir vajadzīgs personīgs kontakts. Ir svarīga vadītāja personība. Grupa katru semestri vienojas, vai turpinās tikties. Pirmajā tikšanās reizē ieteicams sagatavot *izvēles klāstu*, proti, piedāvāt dažādas iespējas, stāstīt par jaunām un aizraujošām aktivitātēm, mudināt apspriest nopietnus tematus, piedāvāt doties apmeklēt kādu iestādi vai uzaicināt kādu viesi.

Prezentējot ideju par grupu nodarbībām, ir skaidri jāizstāsta mērķi un plāni. Darbošanos grupā var aprakstīt šādi: „Jums būs iespēja tikties ar citiem un pārrunāt sev būtiskus jautājumus. Jūs paši kopīgi izlemsiet, kā tiks veidotas mūsu nodarbības. Sākumā tiksimies trīs reizes un pēc tam jūs nolemsiet, ko darīt tālāk.” Pastāsti dalībniekiem, kādu labumu un prieku viņi var gūt no šādas darbošanās. Prezentācijas laikā ieteicams izspēlēt dažus uzdevumus, kā arī izdalīt brošūras (*16. pielikums. Aicinājums potenciālajiem grupu dalībniekiem, 160. lpp.*). Brošūrā vēlams atspoguļot šādu informāciju: mērķis, aktivitāšu un tēmu klāsts, satikšanās reižu laiks un vieta, vadītāju vārds un kontaktinformācija. Īsumā jāpastāsta arī par organizāciju, kas piedāvā darbošanos konkrētajā grupā. Ja iespējamie grupas dalībnieki tiks piesaistīti ārpus savas organizācijas, piemēram, skolā, svarīgi saskaņot to ar skolas vadību un skolotājiem, kā arī lūgt viņiem padomu par to, kurš laiks būtu piemērotāks informācijas izplatīšanai. Iespējams, prātīgi būtu izmantot brīžus, kad skolēni ir jau sadalīti pēc dzimuma, turklāt vēlams saņemt arī kāda skolēnu iemīļota skolotāja atbalstu.

Uzdevumi

> *Izvēles klāsts*

Mērķis: iedvesmot un piedāvāt iespējamās sarunu tēmas un aktivitātes.

Sagatavo iespējamo sarunu tematu un aktivitāšu *izvēles klāstu* (*17. pielikums. Izvēles klāsts jeb idejas darbam ar grupu, 162. lpp.*). Ļauj grupas dalībniekiem pārlasīt sagatavoto klāstu un piedāvāt arī savus priekšlikumus sarunu tematiem vai aktivitātēm. Palīdz dalībniekiem uzrakstīt piecus tematus, par kuriem viņi gribētu runāt, un trīs aktivitātes, ko viņi gribētu veikt. Pēc tam, izmantojot šos sarakstus, varat kopīgi izstrādāt plānu nākamajām tikšanās reizēm.

Nodarbību forma

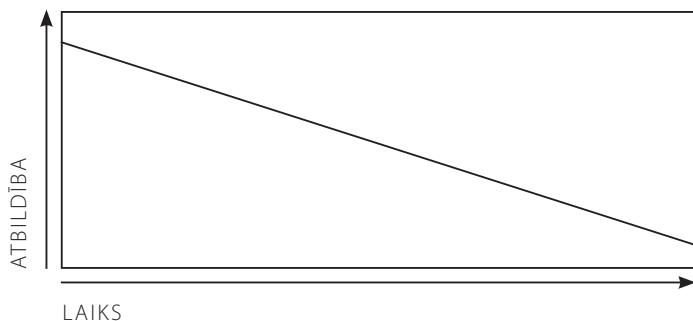
Galvenokārt ir **saruna pie kafijas tases**, bet grupā var darīt arī daudz ko citu, piemēram, izmēģināt dažādas praktiskas nodarbes, rokdarbus, pieņemt izaicinājumus, sportot, doties studiju apmeklējumos, organizēt aktivitātes. Svarīgi ir saglabāt **nepārtrauktību**, nodarbībām jānotiek vienā laikā un vietā. Nodarbību var sākt ar **nedēļas notikumu apskatu**, kad visiem jāpastāsta kaut kas jauns vai skumjš, kas noticis kopš iepriekšējās tikšanās reizes.

Asociācijas un jaunas pieredzes tiek sasaistītas ar paša agrāk piedzīvoto un citu pieredzi. **Pierakstu veikšana** sarunas laikā mēdz būt noderīga, jo pēc tam papīrus var saglabāt **mapē**. Ir noderīgi izstrādāt rotējošu grafiku **dienasgrāmatas** rakstīšanai (18. pielikums. *Darba lapa — dienasgrāmata, 163. lpp.*). Tajā apraksta katru tikšanās reizi. Dienasgrāmatā atzīmē dalībniekus, kas ir ieradušies uz konkrēto tikšanās reizi, un apraksta nodarbībā darīto. Runājot par **laiku**, ieteicams organizēt nodarbības vienu reizi nedēļā, jo tad var veiksmīgi nodrošināt nepārtrauktību. Tomēr, protams, grupas dalībnieki var izlemt tikties arī tikai katru 14. dienu. Katras nodarbības ilgums ir atkarīgs no attiecīgās grupas un apspriežamā temata. Parasti nodarbība ilgst pusotru vai divas stundas. Padomā par to, ka tu kā grupas vadītājs veido **atmosfēru grupā** — vai drīkst būt bērnišķīgs, vai drīkst jokot, ko drīkst stāstīt, cik godīgi mēs uzturēsimies utt. Protams, to ietekmē arī paši grupas dalībnieki, tomēr vadītāja izturēšanās veidam ir patiešām liela nozīme.

Pirmā nodarbība — sagatavošanās

Pirmajā reizē vienīgi vadītāji ir atbildīgi par to, kā noritēs tikšanās un kas tiks darīts. Uz otro nodarbību dažādus pienākumus var deleģēt citiem. Sākumā, piemēram, var izstrādāt slidošu grafiku, kur norādīts, kurš nodarbībā ir atbildīgs par kafijas pauzes rīkošanu. Svarīgi ir veicināt grupas dalībnieku līdzdalību. Jāpanāk, ka pamazām dalībnieki uzņemmas aizvien lielāku atbildību par nodarbību organizēšanu. Vadītāji ir kā ceļa rādītāji. Viņi vienmēr piedalās grupas aktivitātēs un vienlaikus mudina dalībniekus uzņemties aizvien lielāku atbildību par grupu. Tomēr jāatceras, ka vadītāji vienmēr būs atbildīgi par demokrātiju grupā, konfliktu risināšanu un grupas attīstību.

Attēls. Ceļa rādīšana



Šajā attēlā atspoguļota vadītāju atbildība, kas laika gaitā mainās. Viens no grupu idejas mērķiem ir panākt to: jo ilgāk jaunieši ir vienā grupā, jo veiksmīgāk paši uzņemmas atbildību par to, kas notiek grupā. Tomēr vadītājam atbildība, protams, ir nodarbību pamatā.

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

tikšanās reizē iepazīstini dalībniekus ar to, kādas ir viņu iespējas dalībai grupā, sagatavo **izvēles klāstu**, piedāvā iespējamās sarunu tematus un aktivitātes. Vienojieties, **cik bieži, kad un cik ilgi** jūs tiksieties. Paskaidro, kas ir **klātesamības princips** un kāpēc tāds pastāv (jo visi grupā ir svarīgi). Norādi, ka klātnesamības gadījumā ir jābūt konkrētam prombūtnes iemeslam, ka vadītājam vienmēr jāzina, ja grupas dalībnieks nevar ierasties uz tikšanos. Pārrunājiet, kas ir **cieta citam pret citu** un cik svarīgi ir ieklausīties citos. Apspriediet **konfidencialitātes principa** būtību, kas nosaka, ka neviens neizpauž citiem to, kurš konkrēti nodarbībā kaut ko ir pateicis. Paskaidro, ka ārpus grupas drīkst runāt par jautājumiem, kas apspriesti grupā, un, protams, teikt, ko pats par to domā. Neaizmirsti atklāt arī to, kurā brīdī konfidencialitātes princips tiek laužts, piemēram, ja kāds pastāsta par kādu noziegumu vai pārkāpumu. Paskaidro, ka tu kā vadītājs nekad neko nedarīsi aiz muguras kādam, kas kaut ko izstāstījis, tomēr tavs **pienākums ir paziņot** attiecīgajai iestādei, ja kādam ir nodarīts ļaunums.

Paskaidro, ka visiem ir tiesības uz **individuālu sarunu** ar kādu no vadītājiem, ja ir vēlme par kaut ko parunāt vai ir vajadzīga palīdzība kādā jautājumā. Vienojies ar grupas dalībniekiem par **spēles noteikumiem**. Atceries, šie noteikumi jāatkārto arī vēlāk. Dažās grupās tiek sagatavota pat rakstiska vienošanās, kas vajadzīgajā brīdī var palīdzēt atcerēties kopīgi pieņemtos noteikumus.

Uzdevumi

> Pašprezentācija

Mērķis:

- katrs dalībnieks jautri un pamatīgi iepazīstina citus ar sevi;
- izmantojot pašdarinātu karti, grupas dalībnieki pastāsta par sevi;
- radīt patīkamu gaisotni grupā, ļaujot dalībniekiem labāk iepazīt citam citu.

1. Izskaidro uzdevumu! Palūdz dalībniekiem sagatavot pašprezentāciju, uzzīmējot karti ar simboliem. Ar neaktīvo roku (to, kuru parasti neizmanto rakstīšanai un zīmēšanai) zīmējiet simbolus. Neaktīvā roka tiek izmantota, lai nerastos sacensības gars, veidojot pēc iespējas skaistāku zīmējumu, kā arī tāpēc, lai nodarbinātu abas smadzeņu puslodes. Aktīvo roku izmanto, lai uzrakstītu vārdus, nosaukumus utt. Zīmēšanai izmanto A4 vai lielāka formāta lapu.

Prezentācijai izmanto:

- 1) burtus, lietojot aktīvo roku:
 - vārdam, uzvārdam;
 - skolas nosaukumam;
 - dzīvesvietas pierakstīšanai (rajons vai iela);
 - vecuma vai dzimšanas gada norādīšanai.

Var pierakstīt arī citu informāciju /var nenorādīt visu šeit minēto informāciju.

2) simbolus, lietojot neaktīvo roku:

- attēlojot ģimeni. Katrs attēlo savu ģimeni atbilstoši tam, ko uzskata par savu ģimeni. Svarīgi norādīt, ka mūsdienās ģimene ir plašs jēdziens un ietver ne tikai mammu, tēti un bērnu;
- attēlojot brīvā laika intereses;
- atklājot lielāku vai mazāku sapni;
- parādot kaut ko tādu, kas sirdij tuvs.

Var lūgt attēlot arī citas lietas atkarībā no tā, cik labi grupas dalībnieki pazīst cits citu, un no tā, kas, pēc vadītāja domām, būtu interesants. Var arī pašiem grupas dalībniekiem pajautāt, ko viņi vēlētos norādīt šajā prezentācijā, piemēram, lietas, kas viņus biedē, ko citi par viņiem noteikti nezina, elkus.

2. Ļauj dalībniekiem sākt zīmēt. Nedod pārāk daudz laika, protams, ņemot vērā ietverto jautājumu skaitu. Parasti šai aktivitātei atvēl apmēram 7–12 minūtes.

3. Kad visas prezentācijas ir pabeigtas, piestiprini zīmējumus pie sienas, lai gan stāstīšanas laikā katrs dalībnieks var turēt savu zīmējumu arī rokās. Vispirms savu prezentāciju rāda grupas vadītājs. Pēc katras prezentācijas vadītājs var uzdot papildu jautājumus un lūgt arī pārējiem dalībniekiem uzdot jautājumus, ja tādi ir radušies. Pēc katras prezentācijas vadītājs pateicas attiecīgajam dalībniekam.

Kāda varētu būt nodarbības gaita?

Nodarbība sākas ar kafijas/tējas pauzi. Varbūt kāds ir ko izcepis vai atnesis no mājām. Ir uzvarīts ūdens tējai/kafijai, ir pagatavota sula. Katram dalībniekam ir sava krūzīte, kas jau iepriekš ir izdekorēta. Tiek aizdedzināta svece, kas stāv uz galda. Pēc tam dalībnieki pēc kārtas pastāsta kaut ko jautru, bēdīgu vai jebko, kas ir noticis kopš iepriekšējās tikšanās reizes. Tas var būt arī kaut kas patiešām nopietns, piemēram, kāds ģimenē ir ļoti slimš vai arī kaut kas patīkamāks, piemēram, veiksmīgs kontroldarbs vēsturē. Pēc tam grupa sāk pārrunāt dienas tematu, vadītājs jau iepriekš ir lūdzis dalībniekiem padomāt par attiecīgo jautājumu. Vadītājs ir atradis rakstu un nolasa to, vadītājs ir izdomājis arī vairākus diskusiju veicinošus jautājumus vai apgalvojumus, kas kļūst par sākumu plašākai sarunai. Dažreiz sarunas tā raisās, ka pēkšņi laiks tēmas iztirzāšanai ir pagājis. Citreiz sarunas var vesties lēnāk, tādā gadījumā grupas dalībnieki ir jāuzmundrina. Dažreiz var notikt kaut kas interesants, kā rezultātā laiks paskrien jau pašā pirmajā aktivitātē. Tādā gadījumā vadītājam ir jāvienojas ar grupu, ka viņi pievērsīsies attiecīgajai nodarbībā kaut kam citam, nevis iepriekš norunātajai tēmai.

Piemērs nodarbības plānam par tēmu „Draudzība”:

Kāds no grupas dalībniekiem ir saklājis galdu un aizdedzinājis sveci.

Katrs pēc kārtas pastāsta kādu jautru notikumu, ko ir pieredzējis kopš pēdējās tikšanās reizes.

Sākas pārrunas par tēmu:

Spēle „Četri stūri” par tēmu „Draudzība”.

Turpinās diskusijas.

Kas jādara, ja kāds no draugiem pievīl?

Vai tādām draugam var piedot?

Cik liela nozīme draudzībā ir drauga dzimumam?

Uzdevums: Pastaiga ar draugu (tātad visi dalībnieki dodas pastaigā telpā vai ārpus tās)

Uzdevums: Stiprās puses.

Nodarbības nobeigums, izvērtējot attiecīgo vakaru, pienākumu sadalīšana nākamajai nodarbībai.

Nodarbību izvērtē, izmantojot apla metodi, kurā katrs vienā vārdā vai teikumā pastāsta, kā jūtas.

Spēles un radošās aktivitātes

Strādājot par grupas vadītāju, ir jāzina dažādas interesantas spēles un uzdevumi, kas veicina sarunu un palīdz izprast dažādus jautājumus. Daudzus uzdevumus var izmantot dažādi, katru no tiem var pielāgot konkrētai grupai. Daži uzdevumi ir vairāk piemēroti zēnu grupai, citi savukārt — meiteņu grupai, tomēr katru no tiem var izmantot abās grupās. Diskusijās dzimumu aspektu var ietvert pavisam vienkārši — pajautājot, vai būtu kāda atšķirība, ja runa būtu par meiteni vai attiecīgi zēnu, kurš kaut ko ir izdarījis vai pateicis utt.

Meiteņu un zēnu grupās var pielietot dažādas mākslinieciskās izpausmes formas un spēles. Tās ir noderīgas daudzās situācijās, tātad ne tikai kā laika kavēklis, bet, piemēram, arī terapijā vai pašattīstības procesā, lai iepazītu sevi, lai trenētu sadarbības spējas un stiprinātu kopības sajūtu. Radošums var izpausties dažādi — balsī, teātra spēlē, rakstīšanā, amatniecībā, aplikāciju veidošanā, dejā un gleznošanā, fotogrāfēšanā, filmēšanā. Tie ir tikai daži piemēri. Daudziem jauniešiem trūkst pašpārliecības būt radošiem; iespējams, neviens nekad nav apjautājies par viņu spējām vai nav pamudinājis būt radošiem, līdz ar to viņi radošumu neuzskata par svarīgu vai par būtisku daļu no sevis paša. Individuālās izaugsmes procesā ir jāatvēr vieta arī radošumam. Tas dod iespēju dzīvot mūsu sapņiem, idejām, uzskatiem un jūtām, un tas palīdz mums domāt, būt atvērtiem un izmantot mūsu fantāziju. Tas bagātina mūsu izpratni par sevi un apkārtni, kā arī stiprina mūsu pašapziņu un palīdz uzdrīkstēties izmēģināt un piedzīvot ko jaunu. Teātris, foto-māksla, filmas, video, amatniecība, gleznošana un citas aktivitātes palīdz mums attīstīties. Izmantojiet dažādas radošās izpausmes darbā ar meitenēm un zēniem. Vadītāju bailes bieži vien ir tās, kas ierobežo grupas uzdrīkstēšanos. Bieži vien tieši vadītāju pašu bailes ierobežo grupas iedrošināšanos, jo vadītāji baidās, ka, pēc jauniešu domām, spēles un radoši uzdevumi ir banāli un muļķīgi, tāpēc apzināti vai neapzināti izvairās ieviest tos grupas darbībā. Nebaidies būt dros-mīgs vadītājs!

▷ Spēles

Nostāties ierindā!

Spēles dalībnieku uzdevums ir klusumā alfabēta secībā izveidot ierindu pēc vārda pir-

mā burta. Ja uzdevuma izpilde šķiet grūta, grupas vadītājs var atļaut dalībniekiem uz īsu brīdi sarunāties. Šādas ierindas var izveidot atbilstoši jebkam— vecumam, apavu izmēram, garumam vai acu krāsai, pieņemot, ka zilo acu īpašniekiem jānostājas vienā ierindas galā, brūno – otrā galā, savukārt zaļo acu īpašniekiem jānostājas ierindas vidū.

Picas masāža

Visi grupas dalībnieki nostājas aplī cits aiz cita un uzliek rokas uz priekšā stāvošā dalībnieka pleciem.

Grupas vadītājs saka: „Mēs esam mīkla, kas jāizmīca, tāpēc mūsu uzdevums ir uzmanīgi izmīcīt citam cita plecus, kaklu un muguru. Priekšā stāvošā mīkla drīkst pateikt, kā vēlētos tikt izmīcīta.”

Miklu izmīcīšanu turpina dažas minūtes.

Pēc tam vadītājs saka: „Tagad uz mīklas jāuzsmērē tomātu mērce.” Tad visi dalībnieki ar plaukstu nogludina priekšā stāvošā muguru un plecus.

Vadītājs ierosina: „Uzmetīsim mazus šķiņķa gabaliņus!” Visi dalībnieki ar pirkstu galiem šur un tur piespiež priekšā stāvošā muguru.

Pēc tam vadītājs saka: „Uzbērsim sieru!” Visi ar pirkstu galiem ātri un viegli bungo pa priekšā stāvošā muguru.

Visbeidzot vadītājs ierosina: „Uzbērsim garšvielas!” Visi ar pirkstu galiem viegli piesit pie priekšā stāvošā muguras.

Pēc tam visi apgriežas pretējā virzienā un sāk spēli no sākuma.

Muzikālā gaume

Atbilstoši iepriekš sastādītam grafikam grupas dalībnieki (arī vadītājs) uz nodarbību atnes savas iemīļotās mūzikas disku. Attiecīgais dalībnieks pastāsta par atnesto ierakstu, un mūzika tiek atskaņota. Grupā pārrunā dažādas muzikālās gaumes un to akceptēšanu.

Vārdu spēle/Spēle ar avīzi

Visi dalībnieki sasēžas aplī uz krēsliem vai uz grīdas, izņemot vienu dalībnieku, kurš kļūst par spēles vadītāju. Spēles vadītājs stāv apļa vidū un tur rokās sarullētu avīzi. Vispirms spēles vadītājs skaļi nosauc kāda cita dalībnieka vārdu. Tam, kura vārds tika nosaukts, steidzīgi jānosauc kāda cita dalībnieka vārds, turklāt tas jāizdara, pirms spēles vadītājs ar sarullēto avīzi uzsit tam uz ceļgaliem (vai pleciem, ja dalībnieki sēž uz grīdas). Tam, kurš izdzird savu vārdu, tikpat steidzīgi jānosauc vēl cita dalībnieka vārds. Spēli turpina tik ilgi, līdz spēles vadītājam izdodas uzsist kādam citam uz ceļgaliem, tādējādi šim dalībniekam nu jānāk apļa vidū. Kad spēles vadītājam beidzot pienākusi kārta apsēsties, viņam pietiekami ātri jāatceras nosaukt kāda cita vārds, pretējā gadījumā jaunais spēles vadi-

tājs ir tiesīgs uzsist iepriekšējam uz ceļgaliem un likt tam atkal atgriezties aplā vidū.

Acu mirkšķināšana

Puse dalībnieku sasēžas aplī uz krēsliem (vai uz grīdas). Aiz katra sēdošā dalībnieka nostājas kāds cits dalībnieks. Viens krēsls paliek tukšs. Tas dalībnieks, kura priekšā ir tukšs krēsls, ar acīm pamirkšķina kādam citam, kurš sēž uz krēsla. Ja sēdētājs to pamana, tad pēc iespējas ātrāk mēģina piecelties un pārbēgt uz tukšo krēslu. Tam, kurš stāv sēdošajam aiz muguras, jāmēģina *pārbēdzēju* noturēt. Spēles laikā dalībniekiem, kuri stāv aiz krēsliem, jātur rokas aiz muguras. Ķerot *pārbēdzēju*, jāuzmanās, lai tas netiktu traumēts.

Mezgli

Dalībnieki nostājas ciešā bariņā un aizver acis. Visi izstiepj labo roku uz augšu un taustoties sadodas rokās ar kādu citu dalībnieku. Pēc tam visi izstiepj kreiso roku un atkal sadodas rokās ar kādu citu spēles dalībnieku. Kad tas izdarīts, visi atver acis. Rokas neatlaižot, dalībnieku uzdevums ir atšķetināt izveidojušos mezglu. Sastrādājoties dalībnieki izveidos vienu vai vairākus aplus, kuros tie ir sadevušies rokās.

Nostāties uz dvieļa!

Grupas uzdevums ir kopīgi stāvēt uz dvieļa un, nenokāpjot no tā, apgriezt divi uz otru pusi. Dvieļa lielums nosaka, cik daudz cilvēku var būt vienā komandā. Šo spēli var veidot arī kā sava veida sacensību, sadalot grupas dalībniekus divās komandās un katrai no tām liekot apgriezt divi uz otru pusi.

▷ Vērtējuma uzdevumi

Vērtējuma uzdevumi ir apzīmējums, ko izmanto, lai raksturotu vairākas līdzīgas metodes. To galvenais uzdevums ir mudināt dalībniekus pārdomāt savu nostāju kādā jautājumā, trenēties paust savas domas un izskaidrot savu viedokli, kā arī mācīties uz klausīt citu viedokli un domas. Sākumā var izmantot vienkāršākus apgalvojumus, lai visi dalībnieki saprot uzdevuma gaitu un jūtas droši tā izpildē. Vēlāk var aicināt dalībniekus paust savu viedokli, neprasot tā paskaidrošanu. Tādā gadījumā dalībnieku domas var prasīt vēlāk. Uzdevuma gaitā dalībnieki drīkst mainīt gan savus uzskatus, gan atrašanās vietu. Vērtējuma uzdevumi nav paredzēti debašu uzsākšanai, kurās cits citu pārliecina par savu taisnību. To mērķis ir veicināt diskusiju. Tāpat šis uzdevums nav arī anketa vai veids, kā uzzināt, ko jaunieši domā vai ko ir piedzīvojuši.

Mērķis:

- pārdomāt jautājumu un pieņemt savu nostāju;
- trenēties paust savu viedokli;
- trenēties pamatot savu nostāju;
- trenēties ieklausīties citu domās.

Karstais krēsls

1. Visi dalībnieki apsēžas katrs uz sava krēsla aplī, viens krēsls paliek tukšs.
2. Vadītājs stāv malīnā un nolasa dažādus apgalvojumus.
3. Ja dalībnieks piekrīt nolasītajam apgalvojumam, viņš nomaina krēslu. Ja dalībnieks nepiekrīt nolasītajam apgalvojumam vai arī viņam sava nostāja vēl nav skaidra, viņš paliek sēžot uz sava krēsla. Uzdevumu var sākt ar vienkāršākiem apgalvojumiem, lai visi dalībnieki uzdrošinātos atstāt to krēslu, uz kura bija apsēdušies. Sākumā krēslu mainīšana var prasīt laiku.
4. Pēc katra apgalvojuma vadītājs var lūgt kādam no dalībniekiem pamatot savu nostāju.

Vadītājs var jautāt, piemēram, „Kāpēc tu izvēlēties mainīt krēslu?” vai „Kāpēc tu izlēmi palikt savā vietā?” Nevajadzētu pieļaut, ka sākas diskusija, tomēr vadītājs vai kāds grupas dalībnieks drīkst uzdot papildu jautājumu, kas lēmumu paskaidro sīkāk, piemēram, „Kā lai to saprot? Vai tu vari minēt kādu piemēru?”

Ja vēlaties diskutēt, pabeidziet uzdevumu un sāciet diskusiju. Lai domas raisītos, parasti izspēlē uzdevumu ar vairākiem apgalvojumiem un tad iesāk diskusiju par kādu tematu.

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

Nostāties rindā!

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

Četri stūri

1. Dalībnieki drīkst izvēlēties iespējamo rīcību kādā izdomātā situācijā.
2. Vadītājs nolasa kādu apgalvojumu, apraksta kādu ainu vai situāciju.
3. Dalībniekiem tiek dotas trīs izvēles iespējas; katra iespēja atrodas vienā no telpas stūriem. Ceturtais stūris paliek bez konkrētas iespējas. Turp dodas tie, kas negrib izvēlēties kādu no piedāvātajiem rīcības variantiem.

4. Kad visi dalībnieki ir izvēlējušies kādu no telpas stūriem, vadītājs aicina dalībniekus savā starpā dalīties pārdomās par to, kāpēc viņš/viņa izvēlējās tieši šo stūri. Ja kādā no stūriem ir tikai viens dalībnieks, turp dodas vadītājs un diskutē ar šo personu.
5. Grupas prezentē savu nostāju. Dalībniekiem no viena stūra nav obligāti jābūt vienotai nostājai.

Priekšlikumi apgalvojumiem, kas izmantojami vērtējumu uzdevumos

➤ *Karstais krēsls. Ievads*

Mana mīļākā krāsa ir sarkana.
Es gribētu suni.
Es gribētu lēkt ar izpletni.
Man patīk lasīt grāmatas.
Es baidos no zirnekļiem.
Dažreiz es jūtos nedaudz dīvaini.

➤ *Karstais krēsls. Draugi un ienaidnieki*

Uz draugu var sadusmoties, nekļūstot tāpēc par ienaidniekiem.
Draugs vienmēr būs manā pusē, lai arī ko es darītu.
Draugs dara tā, kā es saku.
Ienaidnieks ir tas, kuru es varu ievainot vai sāpināt, nejūtoties tāpēc slikti.
Ienaidnieks ir tas, ar kuru es labprāt draudzētos, bet kurš negrib draudzēties ar mani.
Ienaidnieks ir tas, kurš ir citādāks nekā es.

➤ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kādam jābūt labākajam draugam?
- Kādas ir prasības pret draugiem?
- Vai tev/jums ir bijuši īsti ienaidnieki? Ja ir bijuši, tad pastāsti, kāpēc tev radās ienaidnieki un kā jūsu naida izpauzās/izpaužas.

➤ *Karstais krēsls. Mīlestība*

Es piekřitu tam, ka arī piecu gadu vecumā var iemīlēties.
Es piekřitu tam, ka vienlaikus var iemīlēties vairākos cilvēkos.
Es uzskatu, ka ir svarīgi, lai vecākiem patiktu draugs, ar kuru es tiekos.
Es uzskatu, ka ir jāļauj pārnakšņot pie sava puīša/savas meitenes.
Es uzskatu, ka sekss var būt tikai laulāto starpā.
Es uzskatu, ka meitenes dažreiz piekřīt seksam arī tad, ja patiesībā to nevēlas.
Es uzskatu, ka heteroseksuālās attiecībās puisim ir jābūt vecākam par meiteni.

➤ *Karstais krēsls. Sievišķīgs un vīrišķīgs*

Meitene var būt garāka par puisi.
Puisis var pelnīt mazāk nekā viņa meitene.
Meitene var uzaicināt puisi uz restorānu un izmaksāt viņam.
Meitene var dejot, cieši pieglaudusies kādam, kas nav viņas puisis.
Puisim jāaicina meitene uz deju.

➤ *Karstais krēsls. Drosme*

Drosmīgs ir cilvēks, kurš atzīst savas kļūdas.
Drosmīgi ir darīt to, no kā tev patiesībā ir bail.
Drosmīgi ir aizstāvēt kādu, lai gan visi pārējie šo cilvēku apspiež.
Drosmīgi ir pateikt to, ko domā, lai gan visi citi domā pretēji.
Drosmīgi ir atteikties, lai gan visi tavi draugi grib, lai tu piekriti.
Drosmīgs ir tas, kurš izdara kaut ko bīstamu.
Drosmīgs ir tas, kurš riskē.
Drosmīgs ir tas, kurš nekad nebaidās.
Drosmīgs ir tas, kurš cīnās, lai arī ir grūti.

↘ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Ko nozīmē būt drosmīgam?
- Kādos brīžos ir vieglāk būt drosmīgam, kādos — grūtāk?
- Vai zēnu un meiteņu uzskati par drosmi atšķiras?

➤ *Karstais krēsls. Narkotikas un alkohols*

Ikviena var kļūt par alkoholiķi.
Hašiša izmēģināšana nav bīstama.
Vairums pieaugušo lieto alkoholu, jo tas ir gards.
Vairums pieaugušo svinībās lieto alkoholu, lai apreibinātos.
Narkomānija ir sabiedrības problēma.
No alkohola nav nekāda labuma.
Alkoholisms ir samilzusi sabiedrības problēma.
Vecākiem vajadzētu aizliegt bērniem lietot alkoholu.
Sliktāk ir, ja meitenes ir piedzērušās, nevis zēni.
Piedzērušam cilvēkam nevar uzticēties.
Tusiņā var būt jautri arī nedzerot.
Apkārtējie spiež tusiņā lietot alkoholu.
Tas nav nekas divains, ja svinībās nelieto alkoholu.

➤ *Karstais krēsls. Dzimumu līdztiesība*

Jautājums par dzimumu līdztiesību skar galvenokārt pieaugušos.

Sabiedrībā valda netaisnība, no kā meitenes cieš vairāk nekā zēni.
 Sabiedrībā valda netaisnība, no kā zēni cieš vairāk nekā meitenes.
 Zēnu reputācija pasliktinās, ja viņi ģērbjas izaicinoši.
 Meiteņu reputācija pasliktinās, ja viņas ģērbjas izaicinoši.
 Visiem zēniem ir paranoja pret gejiem.
 Zilā krāsa ir zēnu krāsa, sārtā — meiteņu.
 Sievietes uztur ciešākas attiecības ar draugiem nekā vīrieši.
 Sievietēm un vīriešiem ir vairāk līdzīgā nekā atšķirīgā.
 Pieaugušie pret zēniem un meitenēm izturas atšķirīgi.
 Uz puikām liek lielākas cerības nekā uz meitenēm.
 Vīriešiem ir jārūpējas par sievietēm.
 Sievietēm ir jārūpējas par vīriešiem.

↘ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kas ir dzimumu līdztiesība?
- Kāda netaisnība valda sabiedrībā, no kā meitenes cieš vairāk nekā zēni (saistībā ar nevienlīdzību)?
- Vai pieaugušie pret zēniem un meitenēm izturas atšķirīgi? Ja tā ir, tad — kāpēc?

➤ *Četri stūri. Draudzība*

Kas tev šķiet vissvarīgākais attiecībās ar labāko draugu?

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

Kas ir tas jaunākais, kas draudzībā var atgadīties?

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

➤ *Četri stūri. Narkotikas un alkohols*

Ko tu darītu, ja aizietu uz ballīti, kurā visi lieto alkoholu?

- Paņemt glāzi un vēlāk to izlietu.
- Pateiktu, ka nedzeru.
- Ballētos tāpat kā pārējie.
- Cita atbilde.

Kaimiņu piecpadsmitgadīgā Dace publiskā vietā ir piedzērusies līdz nomaņai. Viņu ierauga tavi vecāki. Ko viņi darīs?

- Aizvedīs Daci uz mājām pie vecākiem.
- Atvedīs Daci uz savām mājām un ļaus viņai atskurbt.
- Piezvanīs policijai.
- Cita atbilde.

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

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

> Četri stūri. Sekss un iekāre

Zēni un meitenes izjūt vienlīdz lielu vēlmi pēc seksa.

- Jā, bet viņi to izrāda dažādi.
- Nē, meitenēm vēlme ir lielāka.
- Nē, zēniem vēlme ir lielāka.
- Cita atbilde.

> Četri stūri. Baumas

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

Ko tu dari?

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

↘Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Par kādiem cilvēkiem sāk baumot? Vai ir kāda atšķirība starp to, vai šis cilvēks ir zēns vai meitene?

- Kāpēc par meitenēm kā par *padauzām* sāk baumot veiklāk nekā par izlaidīgiem zēniem?
- Kāpēc dažreiz ir tik grūti pateikt, ko domā?
- Vai ir svarīgi teikt to, ko domā?

➤ *Četri stūri. Sekss un vara*

Vai ir tādi apstākļi, kas puisim dot tiesības uz seksu?

- Jā, ja viņa ir flirtējusi ar viņu un uzbudinājusi viņu.
- Nē, nekādos apstākļos, ja vien meitene pati to nevēlas.
- Jā, ja viņi ir pāris un jau iepriekš viņiem ir bijušas seksuālas attiecības.
- Cita atbilde.

Kāds puisis un meitene ballītē ir mīlinājušies, bučojušies un iekarsuši viens pret otru. Viņa vecāki nav mājās, un meitene aiziet pie viņa. Esot pie viņa mājās, meitene vairs nevēlas mīlināties un bučoties, bet pasēdēt pie kafijas tases, parunāties un pēc tam doties mājup. Viņš sadusmojas un sabēdējas. Viņa nepaliek ilgāk un dodas mājup. Kurš ir kļūdjies?

- Kļūdiņās viņa, jo sūtīja signālu, ka viņiem būs sekss.
- Viņš, jo viņš pieņēma pārsteidzīgus secinājumus un sadusmojās.
- Nevienš.
- Cita atbilde.

Kāda meitene visu vakaru ir dejojusi un flirtējusi ar dažādiem zēniem. Kad ballīte ir beigusies, viņa dodas mājup divu jauku zēnu pavadībā. Kad trijotne ir nonākusi pie meitenes mājas durvīm, viņa ierosina zēniem ienākt istabā un padzert ar viņu tēju. Istabā viņi sāk vilkt nost meitenes drēbes un apgalvo, ka viņa tos ir uzbudinājusi. Viņi izvaro meiteni. Kurš ir kļūdjies?

- Atbildība pilnībā jāuzņemas zēniem.
- Viņa var vainot pati sevi.
- Zēniem jāuzņemas atbildība, tomēr arī viņa pati ir vainīga.
- Cita atbilde.

➤ *Jautājumi diskusijas veicināšanai:*

- Kāpēc parasti meitenes tiek izvarotas un zēni ir tie, kas izvaro?
- Kas ir izvarotājs?
- Vai zēni var izvarot?
- Par lielāko daļu izvarošanas gadījumu policija nemaz netiek informēta. Kāpēc?
- Vai tiesa, ka lielākā daļa izvarošanas gadījumu, par kuriem tiek informēta policija, ne-nonāk līdz tiesai?

Neaizmirsti: būtu labi šādā sarunā pastāstīt par statistikas datiem, norādīt, ka lielākā daļa izvarošanas gadījumu notiek mājas apstākļos, turklāt lielākoties izvarotājs ir kāds, kuru upuris pazīst.

➤ Četri stūri. Uzdrīksties rīkoties!

Tu redzi, ka trīs zēni, kurus tu pazīsti, ballītē ieslīd istabā, kurā guļ Joti piedzērusies meitene. Viņi sāk meiteni izģērbt. Kā tu rīkosies?

- Iesi prom.
- Cītīgi mēģināsi viņus apturēt.
- Zvanīsi policijai.
- Cita atbilde.

Daži zēni skolā sāk lielīties, ka ir kopīgi izmantojuši kādu meiteni. Kā tu rīkosies?

- Iesi prom.
- Pateiksi, ka gadījumā, ja tā ir patiesība, tad, tavuprāt, viņi ir uzvedušies kā cūkas.
- Ziņosi policijai.
- Cita atbilde.

Ejot pēc ballītes uz mājām, tu redzi, kā viens zēns ievēl meiteni krūmos un cenšas novilkāt viņai biksītes. Kā tu rīkosies?

- Lēksi krūmos un centīsies viņu apturēt.
- Sauksi pēc palīdzības.
- Pagriezies un dosies prom.
- Cita atbilde.

Trīs zēni un viena meitene spēlē pokeru uz izģērbšanas. Pienācis brīdis, kad meitenei mugurā ir vairs tikai biksītes un džemperis. Viņa atkal zaudē. Viņa saka: „Nē, to es nedarišu!” Kā, tavuprāt, rīkosies zēni?

- Viņi teiks: „Tev tas jādara! Ja esi iesaistījies spēlē, tad spēlē līdz galam.”
- Viņi teiks: „Nu ko tu, tas taču bija tikai joks. Saģērbjamies un spēlējam ko citu.”
- Nedarīs neko un ļaus rīkoties citiem.
- Cita atbilde.

↘ Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kāpēc dažreiz ir grūti rīkoties gadījumā, kad kāds cits ir pakļauts spiedienam?

➤ Četri stūri. Meiteņu bailes

Mērķis:

- pārrunāt savas un citu bailes dažādās situācijās;
- pārrunāt to, ka atsevišķās situācijas meitenēm var šķist, ka zēni ir bīstami vai draudīgi.

Šis uzdevums ir paredzēts zēnu grupām.

Vakarā tu dodies mājup. Ir tumšs, nekur neredz neviena cilvēka. Apmēram 20 metrus pirms tevis iet kāda meitene/sieviete. Ko tu kā puisis darīsi?

- Turpināšu iet aiz viņas. Es neuzskatu, ka tas ir kaut kas īpašs, ja man pa priekšu iet meitene.
- Pāriešu pāri ielai un salēnināšu gaitu. Iešu lēnāk, lai būtu tālāk aiz viņas un viņai nevajadzētu baidīties no manis.
- Turpināšu iet aiz viņas. Vīriešiem atrasties vakarā uz ielas ir bīstamāk nekā sievietēm.
- Cita atbilde.

Skolā ir iepļānota mācību diena par dzimumu līdztiesību. Dažas skolas meitenes ir panākušas to, ka visām meitenēm ir jāiziet kurss feministiskajā paš aizsardzībā (gan psihiskā, gan fiziskā aizsardzība). Ko tu par to domā?

- Ļoti labi.
- Nevajadzīgi.
- Visiem vajadzētu iziet šādu kursu.
- Cita atbilde.

> Nostāties rindā! Personīgais stils

Vai tu izjūti lielu apkārtējo spiedienu tam, lai labi izskatītos?

1 = jā; 6 = nē

Vai tu bieži salīdzini sevi ar citām meitenēm/zēniem, lai saprastu, vai esi skaista/-s?

1 = jā; 6 = nē

Vai, tavuprāt, pret skaistajiem apkārtējie izturas labāk?

1 = jā; 6 = nē

Vai tu pati/pats lem par savu ģērbšanās stilu?

1 = jā; 6 = to ietekmē modes veidotāji un reklāmas

Vai tu varētu piekrist ķirurģiskai operācijai sava izskata uzlabošanai?

1 = jā; 6 = nē

> Nostāties rindā! Seksualitāte un vara

1 = pilnīgi noteikti nē; 6 = protams

Pusaugu meitene viena pati dīkst braukt ar zēniem bandas mašīnā, ja zēni šķiet jauki.

Pusaugu puisis dīkst kopā ar draudzenēm doties uz lauku namiņu pavadīt brīvdienas.

Divas pusaudzes, kuras kādā mūzikas festivālā ir iepazinušās ar dažiem zēniem, var doties viņiem līdzī uz zēnu telti.

Divi pusaudzī, kuri kādā sestdienas vakarā pilsētas centrā iepazinušies ar dažām meitenēm, var doties viņām līdzī uz privātmāju, kurā vecāku nav.

1 = pilnīgi noteikti nē; 6= droši

Puisis pārguļ ar savu meiteni, kad viņa jau ir iemigusi.

Puisis rotaļājas ar piedzēruša drauga ķermeni, kad viņš/viņa ir aizmidzis.

Puisis piespiež meiteni nodarboties ar seksu, jo ir dzirdējis, ka viņa to ir darījusi ar daudziem citiem.

Meitene pārguļ ar puisi, kad viņš jau ir iemidzis.

Neaizmirsti: norādi, ka visi šie piemēri liecina par izvarošanu vai seksuālu izmantošanu. Kaut arī dalībnieki par izvarošanu var uzskatīt kaut ko citu, vadītājam ir nepārprotami jānorāda, ka izvarošana nekādā gadījumā nav upura vaina un viņam/viņai nav par to jāuzņemas atbildība. Vadītājam ir jāuzsver, ka ikviena rīcība pēc brīža, kad ir pateikts *nē*, ir nepieņemama (gluži tāpat, kā rīcība pirms *jā* pateikšanas). Ikvienam ir tiesības mainīt domas un atteikt seksuālas attiecības neatkarīgi no tā, cik tālu šīs attiecības ir attīstījušās. Sekss nekādos apstākļos nav kāda cilvēka pienākums vai tiesības.

Izmantotā literatūra

Baghemil, Bruce 1999, Biological Exuberance: Animal Homosexuality and Natural Diversity, Profil Books

Bashirinia, Solmaz och Österberg, Sophia 2005, Såld och köpt, uppsats på Socionomprogrammet, Göteborgs universitet

Börjesson, Lena 1996, Metoda Lagspel, Metoda konsulter ab.

Connell, Michel RW 1996, Maskuliniteter, Daidalos

Dahl, Ulrika 2005, Från hatbrott och homofobi till heteronormativitet och intersektionalitet. HomO och Forum för levande historia

Dalhén, Sandra 2006, Hetro, Tiden

Davies, Bronwyn 2003, Hur flickor och pojkar gör kön, Liber

Ethelberg, Eva 1985 "Kvinnors tre strategier i förhållande till sin underordnade position i relation till män", i Kvinnovetenskaplig tidskrift 85/1

Haavind, Hanne i Kvinnovetenskaplig tidskrift 85/1 och 87/3

Hanström, Mia 1999, Girl Power, The Åland Islands Peace Institute

Hanström, Mia 2004, Pärlkrokodiler om pojkverksamhet på fritidsgård, Fritidsforum

Hanström, Mia och Eklund, Ulrika 2003 Genvägar till jämställdhet, Ungdomsstyrelsen

Hirdman, Yvonne 2001, Genus – om det stabila föränderliga former, Liber

Häll, Lars 2003, Valfärd och ofärd på 90-talet, del 6 Sociala nätverk kap. 17 i Våldsoffer, SCB publikationer

Jeffner, Stina 1998, Gråzonen Liksom våldtäkt typ... om ungdomars förståelse av våldtäkt, Brevskolan

Johansson, Tomas 2000, Det första könet?, Studentlitteratur

Kimmel, Michel 1998, Ordfrontmagasin 5/98

Kristof, Nicolas D och WuDunn Sheryl, 2009, "Half the sky - Turning oppression into opportunity for women worldwide" in Women in an insecure world

Laqueur, Thomas 1994, Om könens uppkomst: hur kroppen blev kvinnlig och manlig, Östlingsförlag

Lewin, Bo (red) 1998, Rapport Sex i Sverige Folkhälsoinstitutet rapportserie, Folkhälsoinstitutet

Nilssen, Harriet Bjerrum och Rudberg, Monica 1991, Historien om pojkar och flickor – Könssocialisation i ett utvecklingsperspektiv, Studentlitteratur

Nordberg Marie 2005, Jämställdhetens spjutspets, Göteborg Arkipelag

Nordenstam, Kerstin 2003, Genusperspektiv på språk, Högskoleverket

Näringsdepartementet Sverige 2005, Prostitution och människohandel, Faktablad nr 5028

Prismas främmande ORD 2002, Norstedtsförlag

SOU 1994:4, Mäns föreställningar om kvinnor och chefskap

SOU 1996:3, Fritid i förändring om kön och fördelning av fritidsresurser

Steinberg, John M 1994, Aktiva värderingar för 2000-talet, Ekelundsförlag

Stern, Daniel N 2003, Spädbarnets interpersonella värld, Natur och kultur

Svaleryd, Kajsa 2002, Genuspedagogik, Liber

Svensson, Kjell 1993, Våld, dominans och sexualitet – en innehållsanalys av pornografiska videofilmer, Tre rapporter om pornografi, RFSU

Sörensen, Anne Scott 1991, Om unga kvinnor, Studentlitteratur

Citi avoti:

Cox, Roland 2000, Jauns laiks, jauns vīrietis - ziņojums konferencē par vīrišķību, drosmi un drosmīgiem vīriešiem. Padomi valsts sektora attīstībai (Ny tid, ny man, Mandom, mod och morske män, Utvecklingsrådet för den statliga sektorn)

Hanström, Mia 2002, jauniešu forums „Fritidsforums Uppfinnarseminariet”

Jalmert, Lars 19/10,1999, lekcija konferencē par vīrišķību, drosmi un drosmīgiem vīriešiem (Mandom, mod och morske män)

Kimmel, Michael 19/10,1999, lekcija konferencē par vīrišķību, drosmi un drosmīgiem

vīriešiem (Mandom, mod och morske män)

<http://amphi.se/bestall-material/amphis-produktioner/ingen-ser-oss/>

<http://resourcecentre.savethechildren.se/content/library/documents/allan-metodmaterial-f%C3%B6r-samtalsgrupper>

<http://www.alltarmojligt.se>

<http://www.asub.ax/files/2008Publ.pdf>

http://www.bra.se/extra/measurepoint/?module_instance=4&name=Brottsutvecklingen_webb.pdf&url=/dynamaster/file_archive/081121/8f40c6556f4fb0fbc0a2d4af6994353/Brottsutvecklingen%25fwebb.pdf

<http://www.doaland.ax>

http://www.do.se/Documents/Material/Gamla%20ombudsm%C3%A4nnens%20material/konskapsversikt_sextrak_rev_jan07.pdf

<http://www.humanrights.lv/doc/vispaar/bernkonv.htm>

<http://www.humanrights.lv/doc/vispaar/sievdisk.htm>

<http://www.humanrights.lv/doc/vispaar/vispcd.htm>

<http://www.kvinnokonventionen.se>

<http://www.manskligarattigheter.gov.se>

<http://www.ne.se/sok/homofobi?type=NE>

<http://www.prataomdet.se>

<http://www.rb.se/vartarbete/barnkonventionen/Pages/kortversion.aspx>

<http://www.regeringen.se/sb/d/2664>

<http://www.scb.se>

http://www.scb.se/Pages/PublishingCalendarViewInfo____259923.aspx?PublObjId=12049

http://www.sfhm.se/upload/Arme/Barn%20och%20skola/allaolikaallalikas_olika_latt-last_version.pdf

<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2010/2010-4-31>

<http://www.tiesibsargs.lv>

http://www.uncjin.org/Documents/Conventions/dcatoc/final_documents_2/convention_%20traff_eng.pdf

<http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Sjalvmord/>

<http://www.waccglobal.org/component/content/article/2430:women-see-modest-gains-in-world-news-media-portrayal-coverage-still-betrays-significant-gender-bias.html?Itemid=161>

Pielikumi, darba lapas, fakti un cita informācija

1. pielikums.

Daži soļi tuvāk līdztiesīgai sabiedrībai Ālandu salās,⁶⁸ 26. lpp.

Informācija par gadskaitļiem iegūta no Līdztiesības komisijas ziņojuma „Sievietes un vīrieši Ālandu salās 2008”.

1863 Tiek uzskatīts, ka sieviete ir pilngadīga 25 gadu vecumā. Atceļ viena laulības partnera tiesības uz otra partnera kopīpašumu. Vientuļas sievietes ir tiesīgas balsot pašvaldību vēlēšanās (1872. gadā — pilsētās).

1878 Māsai un brālim piešķir vienādas mantojuma tiesības.

1901 Meitenēm piešķir tiesības kārtot skolas beigšanas eksāmenus.

1906 Ievieš vispārējās un vienādas balsstiesības, arī sievietes var tikt ievēlētas.

1919 Piešķir tiesības laulātajam strādāt atalgotu darbu, neprasot otra laulātā atļauju.

1922 Likums par darba līgumu aizstāj tiesību aktus par pakalpojumiem; atceļ sodu, ko mājas saimnieks piemēro bērniem vai kalpiem. Ālandu salu pirmajā parlamentā ievēl vienu sievieti.

1937 Pieņem likumu par maternitātes pabalstu.

1949 Mariehamnā izveido pirmo bērnudārzu.

1961 Atzīst kontracepcijas tabletes.

1962 Ievieš vienādu atalgojuma principu par vienādu darbu gan valsts, gan privātajā sektorā.

1971 Homoseksuālai uzvedībai atceļ kriminālu sodāmību.

1975 Mehiko tiek organizēta pirmā ANO starptautiskā sieviešu konference.

1976 Ālandu salās veidojas pirmās politiskās sieviešu grupas.

⁶⁸ <http://www.asub.ax/files/2008Publ.pdf>

- 1978 Vecākiem piešķir tiesības savā starpā sadalīt bērna kopšanas atvaļinājumu.
Bērnam piedzimstot, tēvam piešķir sešas bērna kopšanas atvaļinājuma dienas.
- 1980 Bērna kopšanas atvaļinājumu tēvam pagarina līdz 36 dienām — 12 dienas piešķir, bērnam piedzimstot, un 24 dienas — pēc vienošanās ar bērna māti (precētiem pāriem).
- 1980 Ālandu salu reģionālajā pārvaldē ievēl divas sievietes.
- 1980 Reģionālās pārvaldes likumā par ģimnāzijas līmeņa izglītības pilnveidošanu ievieš jēdzienu *lidztiesība*.
- 1985 Vecākiem piešķir tiesības kopīgi izņemt un savā starpā sadalīt bērna kopšanas atvaļinājuma laiku (tostarp neprecētiem pāriem).
- 1986 Somija ratificē Konvenciju par jebkāda veida vardarbības pret sievieti izskaušanu. Sievietēm piešķir tiesības laulībā saglabāt savu uzvārdu.
- 1988 Mariehamnā par pilsētas padomes priekšsēdētāju kļūst sieviete (pirmā pilsētas padomes priekšsēdētāja – sieviete Somijā).
- 1989 Pieņem likumu lidztiesības jomā (likums aizliedz diskrimināciju dzimuma dēļ).
- 1994 Izvarošanu laulībā nosaka par krimināli sodāmu rīcību.
- 1995 Varmācību iekļauj vispārēju apsūdzību sarakstā.
- 1999 Atjauno likumu par seksuāla rakstura noziegumiem:
- tajā iekļauj jaunu noziegumu – piespiedu dzimumakts;
- izvarošanu iekļauj vispārēju apsūdzību sarakstā. Pieņem likumu par apciemojumu aizliegumu.
- 2000 Pirmo reizi par Somijas prezidenti ievēl sievieti.
- 2001 Pirmo reizi par Ālandu parlamenta spīkeri ievēl sievieti.
- 2002 Pirmo reizi sieviete kļūst par Ālandu salu vietējā laikraksta galveno redaktori.
- 2003 Ievieš mātes un tēva tiesības uz daļēju bērna kopšanas atvaļinājumu. Piešķir tiesības tēvam pagarināt bērna kopšanas atvaļinājumu.
- 2007 Pirmo reizi par Ālandu salu valdības priekšsēdētāju ievēl sievieti.

2. pielikums.

Daži soļi tuvāk līdztiesīgai sabiedrībai Latvijā, 26. lpp.

Līdz ar neatkarības atgūšanu Latvija apliecinājusi vēlmi veidot dzimumu līdztiesīgu sabiedrību, pievienodamās vairākiem starptautiski nozīmīgiem cilvēktiesību dokumentiem, arī ANO Konvencijai par jebkuras sievietes diskriminācijas izskaušanu. Latvija ir ratificējusi arī Pekinas rīcības platformu un uzlabojusi darba tiesisko regulējumu laikā, kad gatavojās dalībai Eiropas Savienībā. Ir izveidots institucionālais mehānisms, lai veicinātu dzimumu līdztiesību.

1999. gadā Labklājības ministrija kļuva par atbildīgo institūciju dzimumu līdztiesības jautājumu koordinēšanā Latvijā. Pirmie stratēģiskie soļi dzimumu līdztiesības politikas jomā bija Latvijas likumu un politiku analīze no dzimumu līdztiesības perspektīvas. 2001. gadā Ministru Kabinets pieņēma koncepciju Dzimumu līdztiesības īstenošanai. Tika radīti vairāki instrumenti dzimumu līdztiesības politikas izstrādei un īstenošanai. 2003. gadā Labklājības ministrijas Eiropas un juridisko lietu departamentā tika izveidota Dzimumu līdztiesības nodaļa, nedaudz vēlāk — Starpministriju koordinācijas darba grupa dzimumu līdztiesības jomā.

Kopš 2009. gada beigām dzimumu līdztiesības jautājumi ir Vienlīdzīgu iespēju politikas nodaļas kompetencē. Katra ministrija nozīmē atbildīgās amatpersonas dzimumu līdztiesības īstenošanai konkrētā nozarē. 2010. gada vasarā tika izveidota dzimumu līdztiesības komiteja, kas ir koordinējoša institūcija dzimumu līdztiesības politikas jomā, un tās mērķis ir veicināt ministriju, nevalstisko organizāciju, sociālo partneru, pašvaldību un citu iesaistīto pārstāvju sadarbību un līdzdalību, lai sekmētu dzimumu līdztiesības politikas īstenošanu, pārraudzību un pilnveidošanu. Komitejas sastāvā ir gan valsts, gan nevalstisko organizāciju, gan sociālo partneru pārstāvji.

Latvija dzimumu līdztiesības nodrošināšanai ir izvēlējusies integrēto pieeju, kas nozīmē, ka dzimumu līdztiesības princips ir jāņem vērā, risinot jautājumus un veidojot politiku jebkurā jomā un visos līmeņos, īpaši gadījumos, kad tiešā veidā sagaidāma ietekme uz sabiedrību. Jāņem vērā, ka pat tad, ja likumdošana visiem garantē vienādas tiesības, ne vienmēr abi dzimumi atrodas vienlīdzīgā situācijā, jo nereti sievietes un vīrieši rīcībā esošie resursi un iespējas ir atšķirīgas. Analizējot situāciju Latvijā, iepriekš minētais apstiprinās – normatīvajos aktos sievietēm un vīriešiem noteiktas vienādas tiesības, tomēr dažādās dzīves jomās sievietes un vīrieši nonāk ļoti atšķirīgās situācijās.

Vardarbība ģimenē jeb māsaimniecībā pret sievieti ir arī atzīstama kā viena no sieviešu diskriminācijas formām. Vērtējot vardarbībā cietušo sieviešu tiesisko aizsardzību, jāmin, ka vardarbība ģimenē netiek atzīta kā atsevišķs nodarījums, par kuru ir paredzēta vai nu administratīvā, vai kriminālatbildība. Kopš 2011. gada 1. janvāra vardarbība ģimenē vai māsaimniecībā ir noteikta kā atbildību pastiprinošs apstāklis Krimināllikumā, līdz ar to paredzot bargāku sodu par jebkuru noziedzīgu nodarījumu (miesas bojājumu nodarīšanu, draudiem nogalināt, tīšu mantas bojāšanu u. c.), ja tas ir saistīts ar vardarbību

ģimenē. Arī civiltiesībās netiek īpaši definēta vardarbība ģimenē, bet cietsirdīga izturēšanās pret otru laulāto var būt kā pamats laulības šķiršanai. Pašlaik Latvijas tiesību sistēmu var vērtēt kā nepilnīgu, lai varētu efektīvi cīnīties ar vardarbību ģimenē. Joprojām vardarbībā cietušās ģimenes daudzās situācijās nav pasargātas (piemēram, vajāšanas (*stalking*) gadījumos).

Kā viens no būtiskiem pasākumiem vardarbības ģimenē mazināšanai ir arī dažāda veida atbalsta pakalpojumi cietušajām sievietēm. Pašlaik šādus pakalpojumus nodrošina tikai NVO un atsevišķas pašvaldības, savukārt valsts finansējums paredzams tikai no 2013. gada. Līdzīgi ir ar vardarbības veicēju intervences programmām, kuru mērķis ir mainīt vardarbības veicēju uzvedību un iemācīt nevardarbīgus konfliktu risināšanas veidus, — šis pasākums par valsts finansējumu būs pieejams tikai no 2013. gada.

3. pielikums.

Pasaka, 26. lpp.

Drīz kaut kur Latvijā dzims divi bērni. Vienai ģimenei gaidāms puisītis. Guļamistaba tiek pārkrāsota gaiši zilos toņos, virs gultas pakarina tiklu ar futbola bumbām. Kaimiņi uzdāvinājuši sainīti ar tumši ziliem kombinezoniņiem un baltu krekliņu. Mamma sarunājas ar savu punci un mazulim stāsta, cik viņš būs liels un spēcīgs puika. Otrā ģimene gaida piedzimstam meitenīti. Istaba tiek iekārtota sartos toņos, virs gultas tiek pakarināts tīkls ar maziem zelta eņģeliņiem. Vienā istabas stūrī noliek lielu lelli ar mežģiņu kleitiņu. Tēvs sarunājas ar mammas punci un sauc mazuli par „Mazo, mīlo draudziņu”. Skapja plauktā nolikta balta tamborēta mežģiņu kleitiņa un sārtas zeķubiksītes, ko dāvinājuši meitenītes vecvecāki. Bērniem piedzimstot, zēnam dod vārdu Jānis, bet meitenītei — Anna.

Paiet laiks. Septiņu gadu jubilejā abiem bērniem pasniedz dāvanas. Annai uzdāvina servīzi un matu kopšanas līdzekļu komplektu. Jānim uzdāvina stratēģijas spēli un plastmasas robotu, kā arī mazu metāla sporta mašīnu. Jānis pagalmā bieži spēlējas ar citiem zēniem, sacenšoties drosmē un spēkā, dzīvojot savā iztēles pasaulē, kurā pieaugušajiem nav vietas. Anna dejo baletu, viņa trenējas reizi nedēļā un uztājas vienreiz semestrī. Dejas vada izbijusi balerīna, kura ir stingra un prasīga. Četrpadsmit gadu vecumā Anna un Jānis sāk spēlēt basketbolu vienā klubā. Jānis trenējas ceturtdienās no 16.00 līdz 17.30, savukārt Anna trenējas sestdien rītās no 8.00 līdz 9.30. Pirms basketbola sacensībām skola saņem dāvanu – jaunus sporta tērpus, kuru šūšanu sponsorējis kāds uzņēmums. Tērpi tiek zēnu komandai. Meitenēm jauni tērpi jāpērk par saviem līdzekļiem, turklāt meiteņu komandas tērpi vairāk līdzinās peldkostīmiem, nevis sporta apģērbam. Kad avīzē tiek ievietots raksts par sacensībām, tajā tiek minēta zēnu komanda un ielikta viņu bilde. Skolai ir pagalmis un vēl dažas citas vietas, kurās pulcējas zēni; tas sagādā problēmas Annai un citām meitenēm. Kāda zēnu grupa uzskata, ka viņu pienākums ir komentēt katras meitenes izskatu. Anna vairākas reizes ir dzirdējusi, ka izskatās kā dēlis ar smuku dibentiņu.

9. klasē viņiem pirmo reizi stāsta par ķermeni un seksualitāti. Annu pamāca, kā nenaslimt ar seksuāli transmisīvajām slimībām un izsargāties no grūtniecības. Viņa uzzina, ka jābūt piesardzīgai. Jānim vispārīgi pastāsta par to, kādas sekas atstāj seksuāli transmisīvās slimības. Gan Jānis, gan Anna ir iesaistījušies biedrībā „Apvienība”. Drīz vien Jāni ievēl par priekšsēdētāja vietnieku, savukārt Annai uztic sekretāres pienākumus. Jānis apmeklē datorkursus, savukārt Anna rīko kampaņas dažādu lietu vākšanai tiem, kas nonākuši grūtībās. Pēc 10. klases Jānis un Anna sāk strādāt vasaras darbu. Anna pieskata kaimiņu bērnus, par to viņai maksā 3 latus stundā. Jānis lasa akmeņus no zemnieka lauka un saņem 5 latus stundā. Pilsetas laukumā tiek rīkots koncerts. Anna uz to dodas kopā ar draudzenēm. Vecāki viņu aizved pie draudzenēm. Pirms izbraukšanas Anna ir pavadījusi trīs stundas pūcējoties un krāsojoties. Arī Jānis dodas uz šo pasākumu. Viņš uzvelk to pašu, ko parasti.

Gan Jānis, gan Anna ir ielūgti uz lielu ballīti. Pirms tās Anna kopā ar draudzenēm iztukšo dažas pudeles vīna un ir diezgan apreibusī. Viņa uzsāk sarunu ar kādu puisi, kurš viņai patīk. Viņš uzciēnā ar vodu, un viņi mīlinās. Anna īsti nevar saprast, vai viņa grib kaut ko vairāk vai

ne. Tomēr, tiklīdz viņš mēģina aizvilināt Annu uz augstāva guļamistabu, meitene saņemamas un paziņo, ka grib doties mājās, un iet meklēt draudzenes. Pēc šīs nedēļas nogales skolā sāk klist baumas, ka Anna ir viegli iegūstama meitene un guļ ar visiem pēc kārtas. Arī Jānis un viņa draugi pirms ballītes iztukšo dažus alus un pudeli degvīna. Viņi ir kārtīgi apreibuši jau pirms īstās ballītes sākuma. Jāņa draugam paliek nelabi, un viņš izvemjas uz kāpnēm. Ballīte rit pilnā sparā. Jānis grīļojas un nespēj nostāvēt. Viņš ieiet kādā telpā, kur sēž grupiņa zēnu un meiteņu, kas skatās pornofilmu. Tajā vairāki vīrieši izvaro kādu sievieti. Viens no divānā sēdošajiem zēniem, velkot vienai no meitenēm nost džemperu, saka: „Redzēji, Ilze, kā tam jānotiek. Tagad tev tikai jānoguļas tāpat, kā tu to izdarīji iepriekš. Nu tik jūs zēni redzēsiet, varbūt varēsiet arī pamēģināt!” Jānim paliek nelabi, un viņš izstrepuļo ārā no istabas. Viņš nokāpj pa kāpnēm uz lejas stāvu, atrod savu jaku un dodas mājup. Pēc kāda laika Jānis un Anna kļūst par pāri. Viņu attiecības ir tuvas un, kā citi saka, mīļas. Anna dara, ko var, lai viņi pēc iespējas vairāk laika varētu pavadīt kopā. Jānis uzskata, ka viņam ir brīnišķīga dzīve, ļoti jauka un gudra draudzene un lieliskas iespējas izklaidēties. Apmēram pēc gada pāris gaida bērniņu. Anna cer, ka piedzims meitenīte, kura vēlāk varēs viņai palīdzēt apkopt nākamos bērnus un padarīt mājas darbus, tomēr vienlaikus Anna domā, vai tik nebūtu labāk, ja šis bērns būtu puisītis...

4. pielikums.

Informācija par nevienlīdzību Ālandu salās, 29. lpp.

Paredzamais dzīves ilgums (gados)	Sievietēm 2004–2008: 83,1	Vīriešiem 2004–2008: 79,0
Profesiju grupas pēc dzimumiem 2006 (%)	Sievietes	Vīrieši
Primārās aprūpes sniedzēji, bērnu kopšanā un māju uzkopšanā nodarbinātie	94,3	5,7
Slimnīcās un veselības aprūpē nodarbinātie un virtuves strādnieki, uzkopēji	87,7	12,3
Lauksaimniecībā un mežu darbos nodarbinātie	33,9	66,1
Pārdošanas un finanšu eksperti	33,9	66,1
Konkrētu priekšmetu pasniedzēji	57,1	42,9
Slimnieku kopēji, vecmātes	95,0	5,0
Celtniecībā nodarbinātie	4,2	95,8
Sekretāri, dokumentu sagatavošanas darbinieki	93,1	6,9
Jūras, gaisa vai ostu satiksmē nodarbinātie	2,1	97,9
Auto apkopē nodarbinātie	2,6	97,4
Klašu un bērnudārza audzinātāji	90,8	9,2
Administrācijas jomā nodarbinātie ierēdņi	80,4	19,6
Klientu apkalpošanā nodarbinātie	82,3	17,7
Speciālisti fizikā un ķīmijā	10,6	89,4
Nekustamo īpašumu jomā nodarbinātie	12,0	88,0
Arhitekti un tehniskie eksperti	10,5	89,5
Īpašu iestāžu vadītāji	34,7	65,3
Elektrības, telekomunikāciju un elektronikas montētāji un labotāji	0	100
Pakalpojumu jomā nodarbinātie (personīgie pakalpojumi)	88,0	12,0
Bibliotēkās un pasta nozarē nodarbinātie	53,7	46,3
Bezdarbnieku pabalsti 2008 (skaits, eiro)	Sievietes	Vīrieši
Dienas, kad tiek izsniegta dienas nauda 18 175	22	243
Summa	416000	525000
Ienākumi un nodokļu slogs 2008 (%)		
Ienākumi par darbu (darba alga)	44,5	55,5
Pensijas	43,9	56,1
Ienākumi no lauksaimniecības	29,1	70,9
Ienākumi no uzņēmējdarbības	23,7	76,3
Ienākumi no īpašumiem	29,8	70,2
Ar nodokli apliekamie ienākumi	41,6	58,4
Izglītības jomas, ģimnāzijās studējošie 2009 (%)		
Vispārējā izglītība	62,0	38,0

Humanitārā izglītība	66,7	33,3
Tirdzniecība un sociālās zinātnes	64,0	36,0
Tehniskā izglītība	4,3	95,7
Lauksaimniecība un mežsaimniecība	71,4	7,5
Veselības aprūpe	92,5	7,5
Pakalpojumu sfēra	45,6	54,4
Augstskolās studējošie Ālandu salās 2009 (%)		
Tirdzniecība un sociālās zinātnes	69,4	30,6
Tehniskā izglītība	10,4	89,6
Veselības aprūpe	93,5	6,5
Pakalpojumu sfēra	35,3	64,7

5. pielikums.

Informācija par nevienlīdzību Latvijā, 29. lpp.

Aktuāla informācija par dzimumu nevienlīdzību Latvijā regulāri tiek atjaunota šādās vietnēs:

<http://www.lm.gov.lv/text/151>

http://www.politika.lv/temas/dzimumu_lidztiesiba/

<http://www.skds.lv/index.php?lng=llat&c=2>

http://www.europarl.europa.eu/pdf/eurobarometre/2011/2011_03_08/syntheseEN_FINAL.pdf

<http://www.europarl.europa.eu/lv/headlines/>

http://www.fes-baltic.lv/uploads/files/Facts_and_figures_on_gender_equality_in_Latvia.pdf

http://www.wikigender.org/index.php/Gender_Equality_in_Latvia

<http://www.csb.gov.lv/>

6. pielikums.

Attēlu izmantošana, 31. lpp.











7. pielikums.

Solis uz priekšu, 37. lpp.

Situācijas un notikumi:

Manā blociņā svētki atzīmēti sarkanā krāsā.

Man vēl neviens nav jautājis, vai esmu zēns vai meitene.

Mēneša beigās man nav jābūt taupīgam/-ai.

Neviens nav skaidrojis manu noskaņojumu ar mēnešreizi sākšanos.

Es nesatraucos par savu nākotni.

Manis iesniegtie darba pieteikumi nekad nav atmesti mana neparastā vārda dēļ.

Es jūtu, ka sabiedrībā, kurā es dzīvoju, mana valoda, reliģija un kultūra tiek cienīta.

Es nebaidos no tā, ka mani varētu apturēt policija.

Es nekad neesmu nicinoši apsaukāts/-a savas seksuālās orientācijas vai dzimumidentitātes izpausmes dēļ.

Es varu izvēlēties jebkuru profesiju.

Kad eju pa ielu, cilvēki nav uz mani skeptiski skatījušies.

Man nekad neviens nav jautājis, no kuras pasaules daļas es īsti esmu.

Mana dzimuma dēļ cilvēki uzskata, ka mani interesē tehniskas dabas jautājumi.

Man ir Eiropas Savienības pase.

Man nav problēmu iekļūt ēkā pat tad, ja uz tās durvīm ved trepes.

Man nekad nav bijis kauns par manām mājām vai drēbēm.

Nevienam nevajadzētu apšaubīt manu piemērotību vecāka lomai.

Es jūtu, ka cilvēki manī ieklausās un nopietni uztver manu viedokli.

Es varu apmeklēt varas iestādes, neaicinot sev līdzīgu tulku.

Es ar mīļoto cilvēku varu iet roku rokā pa ielu, un neviens uz mums divaini neskatisies.

Es katru dienu avīzēs varu izlasīt par veiksmīgiem cilvēkiem, kuriem ir tāda pati ādas krāsa kā man.

Iepērkoties pārtikas veikalā, man nav jāizvēlas īpašo piedāvājumu produkti.

Vakarā uz ielas es reti baidos.

Man ir viegli iegūt informāciju manā dzimtajā valodā.

Mani nekad neviens nav nosaucis par vecenīti.

Es neesmu īpaši modrs/-a, kad vēlū vakarā eju garām grupai vīriešu.

Mani nekad nav satraucis tas, ka dzimuma dēļ mana alga ir zemāka par manu kolēģu algu.

Man nekad nav vajadzējis radiem stāstīt par to, kāda ir mana seksuālā orientācija.

Es zinu, kurp jāvērsas, ja man būs vajadzīga palīdzība vai nepieciešams padoms.

Mani nekad nav diskriminējuši manas izcelsmes dēļ.

Es varu atvaļinājumu pavadīt ārzemēs.

Es varu uzaicināt draugus vakariņās.

Es nebaidos par to, ka manas tiesības varētu tikt ierobežotas vai uz ielas kāds man varētu uzbrukt.

Es drīkstu vēlēt pašvaldības un parlamenta vēlēšanās.

Vienu reizi nedēļā es varu aiziet uz kino vai teātri.

Man mājās ir interneta pieeja.

Personas:

Tu strādā pašvaldības padomē, tev ir dzīvesbiedrs/-e un trīs bērni. Nesen tu pieņēmi darbā jaunu auklīti, un tev ir disleksija.

Tu esi kristiete un Amerikas vēstnieka meita, mācies vājredzīgo un neredzīgo skolā.

Tu esi septiņpadsmit gadus veca meitene, kas nav pabeigusi pamatskolu. Tu strādā ātrās ēdināšanas restorānu ķēdē.

Tu esi divu bērnu māmiņa, kas pārdod biroja preces. Tu dzīvo privātmājā.

Tu esi 50 gadus vecs homoseksuāls policists.

Tu esi sieviete; strādā aprūpes jomā un pirms 14 gadiem pārcēlies uz laukiem. Tu dzīvo piepilsētā kopā ar savu partneri draudzeni.

Tu dzīvo kā slēpts bēglis/-e jeb nelegālais iecelotājs/-a. Tu dzīvo vienistabas dzīvoklī kopā ar ģimeni.

Tu esi 30 gadus vecs puisis, kuram nav nekādu attiecību un kurš strādā par vidusskolas skolotāju.

Tev ir septiņpadsmit gadu, un tu drīz kļūsi par bērniņa vecāku.

Tu esi puisis, kurš kopā ar ģimeni ir pārcēlies no Irākas. Tu mācies devītajā klasē un nākotnē vēlies strādāt par ārstu.

Tu esi medmāsas meita un universitātē studē ekonomiku.

Tu esi musulmaniete, kas dzīvo kopā ar vecākiem, kuru ticība ir ļoti spēcīga. Tu mācies universitātē par juristi.

Tu esi lielpilsētas piepilsētā dzīvojošs puisis. Tava mamma ir apkopēja, tētis ir bezdarbnieks.

Tu esi puisis, kuram nav nekādu attiecību, kurš strādā birojā un sēž ratiņkrēslā. Tu esi audzis nelielā kopienā.

Tu esi heteroseksuāls vīrietis, kura profesija ir operas dejotājs.

Tu esi 25 gadus vecs puisis ar baltu ādas krāsu. Tu studē ekonomiku un brīvajā laikā spēlē tenisu.

Tu esi vietējās bankas priekšnieka meita, esi studējusi ekonomiku.

Tu esi 19 gadus vecs zemnieka dēls, kurš audzis mazā ciematā un nu mācās universitātē.

Tu esi karavīrs armijā un atrodi karadienestā.

Tev ir 15 gadu, tu dzīvo lielā pilsētā, un tev ir funkciju traucējumi.

Tu esi 17 gadus veca čigāniete, kura nav nolikusi pamatskolas eksāmenu.

Tev ir 40 gadu, AIDS, un tu nodarbojies ar prostitūciju.

Tev ir 24 gadi un bēgļa statuss, tu esi ieceļojis/-usi no Afganistānas/Somālijas.

Tu esi ieceļojis/-usi no Ķīnas. Tev pieder ienesīgs ātrās ēdināšanas restorāns.

Tev ir 50 gadu, tu esi būvdarbu vadītājs/-a, dzīvo privātmājā.

Tev ir 25 gadi, tu esi cilvēku tirdzniecības upuris no Moldāvijas.

Tev ir 24 gadi, strādā par modeli, tava dzimtene ir Āfrika.

Tev ir 27 gadi, un tu esi bezpajumtnieks/-ce.

8. pielikums.

Drošs sekss. Viktorīna, 68. lpp.

Kā var saslimt ar HIV/AIDS?

1. Izmantojot vienu zobu birsti.
2. Lietojot vienu adatu narkotiku špricei.
3. Masturbējot.
4. Tetovējoties tetovēšanās salonā.
5. Guļot kopā ar kādu, kas ir HIV-pozitīvs.
6. Orālā seksa laikā.
7. Anālā seksa laikā.
8. Nedroša seksa laikā.
9. Dzīvojot kopā ar kādu, kas ir HIV-pozitīvs.
10. Piekopjot seksuālas attiecības ar vairākiem partneriem.
11. Ar oda kodieniem.
12. Peldbaseinā.
13. Raudot.

Pareizā atbilde un komentārs

1. Izmantojot vienu zobu birsti. Zema riska pakāpe, ar siekalām infekciju nevar nodot tālāk.
2. Lietojot vienu adatu narkotiku špricei. Augsta riska pakāpe, infekciju var iegūt no slimās personas asinīm.
3. Masturbējot. Nē, šādā veidā organisma šķidrums nesajaucas.
4. Tetovējoties. Nē, ar nosacījumu, ka tetovētājs ir sertificēts.
5. Guļot kopā ar kādu, kas ir HIV-pozitīvs. Nē, tas nav bīstami, gulēšana kopā nenozīmē seksu un penetrāciju.
6. Orālā seksa laikā. Zema riska pakāpe, ar nosacījumu, ka ap/uz muti, peni vai vagīnu nav atvērtu brūču.
7. Anālā seksa laikā. Ja nelieto prezervatīvu, riska pakāpe ir augsta. Lietojot prezervatīvu, riska pakāpe ir zema.
8. Nedroša seksa laikā. Ja notiek penetrācija, riska pakāpe ir augsta.
9. Dzīvojot kopā ar kādu, kas ir HIV-pozitīvs. Nē, ikdienas kontakta laikā inficēties nevar.
10. Piekopjot seksuālas attiecības ar vairākiem partneriem. Riska pakāpe ir zema, ja tiek lietots prezervatīvs. Piekopjot seksuālas attiecības ar vairākiem partneriem un lietojot prezervatīvu, risks saslimt ar HIV/AIDS ir zemāks, nekā piekopjot seksuālas attiecības ar vienu partneri, bet nelietojot prezervatīvu.
11. Ar oda kodieniem. Nē, oda asinsrites sistēmā vīruss neizdzīvo.
12. Peldbaseinā. Nē, ārpus ķermeņa vīruss neizdzīvo.
13. Raudot. Nē, asaras sajaucas ārpus ķermeņa.

9. pielikums.

Stāsts par sašaurināto dzīves telpu, 70. lpp.

Zane ir aktīva un izdarīga meitene. Viņa dzied korī un piestrādā kioskā. Zane daudz laika pavada kopā ar savu labāko draudzeni Evu. Kādā ballītē Zane iepazīstas ar Pēteri. Arī viņš ir aktīvs puisis, kurš spēlē futbolu – savu lielāko kaislību. Zane lielāko daļu laika pavada kopā ar Pēteri. Viņa aizvien retāk tiekas ar Evu, pārstāj dziedāt korī un domā tikai par to, kā pēc iespējas vairāk laika pavadīt ar Pēteri, jo viņš no savām aktivitātēm nevar atteikties. Viņš uzcītīgi spēlē futbolu, kas aizņem daudz laika. Viņa bieži vien sēž tribīnēs un vēro spēli. Pēteris uzskata, ka Zanei vajadzētu aiziet no darba kioskā, lai viņi varētu pavadīt vēl vairāk laika kopā.

Ko dara meitene:

1. Aiziet no papilddarba.
2. Turpina strādāt un paskaidro Pēterim, ka šis papilddarbs viņai daudz nozīmē.

Kādu piektdienas vakaru Eva piezvana Zanei un aicina uz meiteņu kino vakaru. Zane atbild, ka labprāt ietu, tomēr nezina, ko teikt Pēterim. Zane zina, ka puisim nepatīk, ja viņa tiekas ar draudzenēm. Viņa zina, ka viņš būs neapmierināts.

Ko dara meitene:

1. Viņa ar meitenēm dodas uz kino un pavada jauku vakaru ar sen neredzētām draudzenēm.
2. Viņa piezvana Evai, pasūdzas par galvassāpēm un paliek mājās.

Kādu sestdienas vakaru Pēteris un Zane dodas ciemos pie draugiem. Pēteris apsēžas pie dažiem vecajiem draugiem un runājas ar viņiem. Arī Zane ierauga kādu senu draudzeni Mariju un apsēžas ar viņu divānā. Pie abām meitenēm piesēžas Marijas brālēns Kaspars, un viņi sarunājas. Pēkšņi Zane izdzird Pēteri dusmīgi saucam viņas vārdu un sakām, ka ir laiks iet mājās. Visu mājupceļu puisis lamā Zani un pārmet viņai flirtēšanu ar Kasparu.

Ko dara meitene:

1. Nākamajā ballītē turas pie Pētera sāniem, lai viņam nav iemesla būt greisirdīgam.
2. Viņa pasaka Pēterim, ka gadījumā, ja viņš nespēj izturēt to, ka viņa runā ar citiem zēniem, tad turpmāk viņiem jāiet uz atsevišķām ballītēm.

Svētdienas pēcpusdienā Zane sazvanās ar mammu. Viņa izdzird Pēteri slēdzam durvis un strauji pārtrauc sarunu. Pēterim nepatīk, ka viņa bieži runā ar mammu un agrākajiem draugiem. Viņš atgriežas mājās bezgala priecīgs, jo komanda ir uzvarējusi spēli un viņš iesitis divus vārtus. Vakārā piezvana Eva, Pēteris kļūst drūms. Zane

ātri pārtrauc sarunu, tomēr Pēteris sāk klaigāt, ka, viņaprāt, Zane kļūst smieklīga un bērnišķīga ikreiz, kad ir kopā ar Evu, tāpēc viņai nevajadzētu kontaktēties ar tādu muļķi. Viņas viena otrai kaitējot, tāpēc viņām būtu jāpārtrauc tikties.

Ko dara meitene:

1. Pētera tuvumā viņa par Evu vairs nerunā un lūdz Evai nezvanīt uz mājām.
2. Pasaka Pēterim, ka abiem ir vajadzīgi arī citi draugi un Eva viņai ir ļoti laba draudzene.

Ziemassvētkus Zane ir ieplānojusi pavadīt laukos pie ģimenes. Viņa ar nepacietību gaida šo tikšanos, tomēr, tiklīdz Pēteris uzzina par ieplānoto aizbraukšanu, viņš sadusmojas. Viņaprāt, būs vientuļi. Vai viņam arī vajadzētu izklaidēties ar citiem?

Ko dara meitene?

1. Pasaka vecākiem, ka Pēterim Ziemassvētkos būs skumji, un paliek pilsētā pie zēna.
2. Pasaka Pēterim, ka vecāki ir ļoti svarīgi un ka arī viņu pašu attiecības kļūtu labākas, ja šad un tad viņi darītu kaut ko atsevišķi.

10. pielikums.

*Kas notiek, ja to pavērš pretēji?*⁶⁹ 72. lpp.

Mans draugs piedzīvoja bruņotu laupīšanu. Nu labi, varbūt ne gluži draugs, bet paziņa gan. Paziņa tomēr nav kurš katrs, kuru aplaupa. Lai nu kā, viņš tovakar devās mājās no bāra. Pēkšņi viņam aiz muguras uzradās sieviete maskā, iegrūda mugurā pistoli un teica: „Naudu vai dzīvību!” Viņš atdeva viņai maku. Pēc kāda laika sievieti noķēra, un sākās tiesa.

Būtībā jau manam paziņam nav ne vainas, tomēr kaut ko es īsti nesaprotu. Pirmkārt, kāda velna pēc viņam nakts vidū vajadzēja atrasties uz ielas? Nu labi, pusvienos naktī pašā Gēteborgas centrā! Manuprāt, nedaudz viņš tomēr arī pats pie visa ir vainīgs, vai ne?

Otrkārt, jāatzīst, ka viņš bija pietiekami izaicinoši apģērbies. Svitrains uzvalciņš, kaklasaite un lakotas kurpes. Nudien, katram skaidrs, ka tādām ir biezs maks. Nav taču jāstaigā apkārt un tā jāizrādās! Tāpēc jau notika tā, kā notika!

Treškārt, kāpēc viņš nepretojās? Ko? Nu labi, it kā viņam iegrūda pistoli mugurā, tomēr vēlāk izrādījās, ka tā bijusi ūdenspistole! Viņa taču nemaz negribēja viņu nošaut, bet šis ņem un tā vienkārši atdod naudas maku bez jebkādas pretošanās. Patiesībā tas viss skaidri liecina par to, ka viņš pats gribēja, lai viņu aplaupa.

Turklāt tas jau arī nemaz nav tik dīvaini — visiem cilvēkiem piemīt iekšēja vēlme dot. Īpaši vīriešiem! Tā tas ir bijis jau kopš akmens laikmeta, proti, vīrietim piemīt dabiska vēlme gādāt par sievieti. Turklāt tiesas laikā tika konstatēti vairāki vainu mikstinoši apstākļi, tāpēc sods tika samazināts. Sievietes advokāts uz tiesu uzaicināja vairākus vīriešu draugus, kuri pastāstīja par šā vīrieša raksturu. Proti, vakara gaitā viņš atkārtoti izmaksāja draugiem dzērienus. Labprātīgi dalījās ar savu naudu. Tas tomēr parāda, kāds viņš ir patiesībā.

Turklāt izrādījās, ka arī viņa tovakar bija tajā pašā bārā un redzēja, kā viņš izmaksā citiem. Turklāt, kā jau iepriekš minēts, viņš it nemaz nepretojās. Tātad — kā gan viņa varēja iedomāties, ka šis puisis, kurš visu vakaru ir bijis tik devīgs, pēkšņi negribēs iedot kaut ko no sava moka. Un, starp citu, tas viss notika ļoti ātri, viņa ciešanas nebija īpaši garas. Aizstāvības advokāts bija uzaicinājis arī kādu psiholoģijas ekspertu, kurš varēja pastāstīt par vienu no bioloģiskajām vīriešu un sieviešu pamatatšķirībām. Proti, dabā iekārtots, ka sievietēm vajag vairāk naudas nekā vīriešiem. Tā jau ir, sievietēm nepieciešami līdzekļi kosmētikai, higiēnas piederumiem, apakšveļai. Nu tā! Beigu beigās sievieti attaisnoja. Jāsaka, par laimi, jo galu galā kaut kādai taisnībai zemes virsū taču ir jābūt.

69 Stāsts tika izplatīts ar timekļa starpniecību pēc vairākiem tiesas procesiem par izvarošanas gadījumiem. Autors nezināms.

11. pielikums.

Jautājumu kartītes, 87. lpp.

Šos jautājumus var papildināt arī ar citiem jautājumiem.

Kura sava ķermeņa daļa tev patīk vislabāk?

Ja tu būtu slavenība, kas tu vēlētos būt?

Kuras prasmes tu vēlētos?

Ja tev būtu iespēja piepildīt vienu vēlēšanos, kas tā būtu?

Kādas trīs īpašības tu vēlētos?

Par kuru notikumu savā dzīvē tu kaunies visvairāk?

Kurš ir tavs mīļākais ēdiens?

Kura ir tava mīļākā krāsa?

Kas tevi ļoti sadusmo?

Kā tu reaģētu, ja tava labākā draudzene/draugs tev atklātu, ka ir lesbiete/gejs?

Apraksti savu ideālo dienu — no rīta līdz vakaram!

Kurš sporta veids tev patīk vislabāk?

Apraksti savu dzīvi pēc desmit gadiem!

No kā tu baidies?

Kas tevi skumdina?

Ko tev nozīmē draudzība?

Kurš cilvēks tev ir vissvarīgākais? Kāpēc?

Kur tu vislabprātāk dzīvotu?

Ja man būtu nauda, tad es...

Ko tu darītu, ja zinātu, ka tev ir nāvējoša slimība?

Mans sapņu partneris/partnere ir...

Ko tu savā dzīvē visvairāk nožēlo?

Kāds apgērbs tev patik vislabāk?

Pastāsti nedaudz par savu pirmo un/vai lielāko mīlestību!

Pastāsti par kādu cilvēku, kas tev ļoti daudz nozīmē!

Nosauc kādu cilvēku (dzīvu vai mirušu), ko tu vēlētos satikt! Kāpēc?

Nosauc vienu lietu, kas tevi citos tracina.!

Kas tevi skolā visvairāk garlaiko?

Ja tavā mājā izceltos ugunsgrēks un tev būtu iespēja izglābt trīs lietas, kas tās būtu?
Kāpēc?

Ja tu būtu ministru prezidents/-e, ko tu mainītu? Nosauc vismaz divas lietas un pastāsti,
kāpēc tā rīkotos!

Ja tev būtu iespēja uzstāties radio, ko tu vēlētos pateikt? Kāpēc?

Apraksti sevi kādam, kas tevi nekad nav redzējis!

Nosauc divas lietas, kas tevi ļoti sadusmo! Pastāsti, kāpēc!

Ko tu vēlētos apgūt? Kāpēc?

Vai tu krāj naudu? Ja krāj, tad kādam mērķim?

Pastāsti par vienu reizi, kad tu kādam palīdzēji!

Kas ir tas foršākais, ko tu dari kopā ar savu ģimeni?

Vai tev ir svarīgi saņemt labas atzīmes? Kāpēc?

Vai tu sāksi/turpināsi smēķēt? Kāpēc?

Pastāsti, kas tevi mulsina!

Pastāsti, kas tevi priecē!

Pastāsti, kas tevi sadusmo!

12. pielikums.

Īpašību kartītes, 87. lpp.

Sagriez kartītes. Var sagatavot kartītes arī ar citiem apgalvojumiem.

Ir nedaudz aizdomīgs/-a pret citiem	Pārāk daudz rēķinās ar citiem	Baidās citus sāpināt
Bieži domā, ka citi zina labāk	Ir atkarīgs no tā, ko citi domā	Cilvēks, kam citi uzticas
Prasīgs/-a pret sevi	Prot citus uzmundrināt	Prot citus novērtēt
Uzticas citiem	Bieži ir kritisks/-a	Sāpīgi izjūt netaisnību

Ir uzticams/-a	Bieži kārtu māju	Patik kārtot māju
Patik gatavot ēst	Nepatik gatavot ēst	Daudz smejas
Paviršs/-a	Nerrotājs/-a	Godīgs/-a
Draudzīgs/-a	Jautrs/-a	Piemīt bagāta fantāzija
Optimistisks/-a	Pesimistisks/-a	Patik pašam/-ai pieņemt lēmumu

Vislabāk jūtas kopā ar cilvēkiem	Patik būt noteicējam/-ai	Viegli sadarbojas ar citiem
Viegli kontaktējas un iepazīst citus	Veiksmīgi uzsāk sarunu ar citiem	Bieži uztraucas par nākotni
Uzskata, ka ir grūti paciest pārvērtības	Patik izaicinājumi	Apdomīgs/-a
Nopietns/-a	Veiksmīgi izliekas	Nespēj izlikties
Tic, ka gandrīz viss nokārtosies	Gandrīz vienalga, ko citi uzskata	Viegli saraudināms/-a

Nav īpaši jūtīgs/-a	Grūti izrādīt jūtas	Māksliniecisks/-a
Reti padodas	Pārāk viegli padodas	Labi saprot citu jūtas
Ir viegli sāpināms/-a	Pārlieku jūtīgs/-a	Spītīgs/-a
Precīzs/-a	Avantūrists/-a	Noraizējies/-usies
Izpalīdzīgs/-a	Romantisks/-a	Lēns/-a

Dominējošs/-a	Drosmīgs/-a	Ietiepīgs/-a
Aizmārsīgs/-a	Nepacietīgs/-a	Gudrs/-a
Mierīgs/-a	Provokatīvs/-a	Atjautīgs/-a
Efektīvs/-a	Skops/-a	Taupīgs/-a
Kauslīgs/-a	Jūtīgs/-a	Priecīgs/-a

Aizdomīgs/-a	Ziņkārīgs/-a	Domā, ka citi prot daudz vairāk nekā pats/-i
Diezgan bieži jūtas pārliecināts/-a par sevi	Domā, ka bieži izgāžas	Patstāvīgs/-a
Piemīt diezgan laba pašapziņa	Piemīt diezgan vāja pašapziņa	Uzskata, ka prot daudz ko
Uzskata, ka ir labs/-a, tieši tāds/-a, kāds/-a ir	Patīk lasīt dzeju	Patīk lasīt daiļliteratūru
Patīk lasīt zinātnisko un uzzīņu literatūru	Ir iesaistījies/-usies sabiedrībai svarīgu jautājumu risināšanā	Filozofisks/-a

Patik daba	Praktisks/-a	Radošs/-a
Viegli uztver to, ko saka citi	Ātri padodas	Pārāk daudz uztraucas

13. pielikums.

Partneru spēle, 90. lpp.

Katras kategorijas vārdus izdrukā uz citas krāsas papīra un izgriež kā mazas kartītes.
Katras kategorijas kartītes novieto atsevišķā kaudzītē.

(kategorija Nr. 1 — vārds)

MARTA	MARIJA	JŪLIJA	RŪTA
LĪNA	DŽESIKA	JANĪNA	ASTA
KATARĪNA	MIKAĒLA	NATĀLIJA	NELLIJA
JĀNIS	MIKAĒLS	ROBERTS	MUSTAFA
PĒTERIS	DANIĒLS	ALEKSANDRS	LŪKASS
MĀRTIŅŠ	GUNĀRS	DANS	STĪVS

(kategorija Nr. 2 — ārējais izskats)

LIELS DEGUNS	VASARRAIBUMI	ĪSS/-A
PĪRSINGS LŪPĀ	MUSKUĻAINS/-A	AR BRILLĒM
APAĻĪGS/-A	TUMŠĀDAINS/-A	RUDMATIS/-E
BLONDĪNS/-E	GARŠ/-A	ĪSI MATI (EZĪTIS)
TUMŠS/-A	LIETO DAUDZ KOSMĒTIKAS	NELIETO KOSMĒTIKU

(kategorija Nr. 3 — ir, pieder, dara vai prot)

PROT JAPĀŅU VALODU	NLO KLUBIŅA BIEDRS	KATRU DIENU NODARBOJAS AR SPORTU
BAGĀTS/-A	PIEDER MOTOCIKLS	DZIED KORĪ
BIEDRĪBAS „MARTA” BIEDRS	MODELE/-IS	KATRU DIENU SKATĀS TV SERIĀLUS
PIEDER ČŪSKA	KULTŪRISTS/-E	SPĒLĒ BUNGAS
BIEŽI APMEKLĒ SKAISTUM- KOPŠANAS SALONU	PIEDALĀS DZĪVAJĀ LOMU SPĒLĒ	NŪDISTS/-E
LIKUMPĀRKĀPĒJS/-A	PATĪK DABA	

(kategorija Nr. 4 — stils vai uzskati)

SAPRĀTĪGS/-A	DĪVA	MĀKSLINIECISKS/-A
KLUSS/-A	SPORTISKS/-A	SEKSĪGS/-A
DĒKAINIS/-E	INTELEKTUĀLS/-A	ĀRISĶĪGS/-A
FLIRTĒTĀJS/-A	UZMANĪGS/-A	AIZMĀRŠĪGS/-A
IEJŪTĪGS/-A	PIEMĪT LABA HU- MORA IZJŪTA	EGOISTISKS/-A

(kategorija Nr. 5 — ticība vai dzīvesveids)

MUSULMANIS/-IETE	PANKS	SĀTANISTS/-E	SEKTAS BIEDRS
SMAGĀ ROKA PIEKRITĒJS/-A	HIPHOPA PIEKRITĒJS	KRISTIETIS/-E	DATORU FRĪKS
KOMUNISTS/-E	KATOLIS/-IETE	NEW AGE FANS/-E	VEGĀNS/-E
ATEISTS/-E	HIIJS	AKTĪVISTS/-E	AKTĪVS ORGANIZĀCIJAS „AMNESTIJA” BIEDRS

(kategorija Nr. 6 — izglītība, vecums vai darba vieta)

MĀCĀS PAR FRIZIERI	STRĀDĀ PAR VIESMĪLI	MĀCĀS TAUTAS AUGSTSKOLĀ
MĀCĀS 9. KLASĒ	STRĀDĀ MAKDONALDĀ	MILITĀRISTS/-E
STRĀDĀ PAR KURJERU	MĀCĀS 8. KLASĒ	MĀCĀS PAR MEDICĪNAS MĀSU
ETNOLOGS, STRĀDĀ UNIVERSITĀTĒ	MĀCĀS GIMNĀZIJAS VALODU KLASĒ	MĀCĀS 7. KLASĒ

(kategorija Nr. 7 — nākotnes sapņi)

LIELA ĢIMENE	DAUDZ DZĪVNIEKU	AIZLIDOT UZ MĒNESI
ATVĒRTAS ATTIECĪBAS	BAGĀTĪBA	DZĪVOKLIS PARĪZĒ
POPULARITĀTE	TRANSVESTĪTS UZ VIENU DIENU	BRĪVPRĀTĪGAIS/-Ā ĀFRIKĀ
MIERS UZ ZEMES	MĀKSLAS DARBU KOLEKCIJA	APCEĻOT PASAULI
KĻŪT PAR PREZIDENTU/-I VAI MINISTRU PREZIDENTU/-I	DZĪVOT BĀKĀ	KĻŪT PAR ELITES SPORTISTU/-I
KĻŪT PAR ZEMNIEKU/-CI	VIENMĒR BŪT SKAISTAM/-AI	PĀRCELTIES UZ DZĪVI ASV

(kategorija Nr. 8 — citāts)

„ES NEVĒLOS BĒRNUS”	„NAUDA IR MAZSVARĪGA”
„VISSVARĪGĀKAIS, KA ESI VEIKSMĪGS/-A”	„NEKĀDA SEKSA PIRMS LAULĪBĀM”
„MAN NEPATĪK VĪRIEŠI, KAS RAUD”	„ES TEVI MĪLU”
„ES NEKAD NEVARĒTU DZĪVOT LIELPILSĒTĀ”	„ES NEVARU IZTIKT BEZ KOSMĒTIKAS”
„VISSVARĪGĀKAIS DZĪVĒ IR DRAUGI”	„LABĀK MIRT NEKĀ DZĪVOT BEZ TV”
„ES NELIETOJU ALKOHOLU”	„NU, NELAUZIES, PĀRGUĻAM!”
„TU ESI TIK SEKSĪGS/-A”	„ESMU NO VISIEM VISSKAISTĀKAIS/-Ā”
„DARBS IR VISSVARĪGĀKAIS”	„LIKUMI IR, LAI TOS IEVĒROTU”

14. pielikums.

Stiprās puses, 92. lpp.

Kartīte:

Ziņkāriba	Miers	Pārdomas	Drosme
Atbalsts	Uzmundrinājums	Pārsteigums	Sadarbība
Prieks	Spēks	Nomaldišanās	Labestība
Drošība	Intensitāte	Piesardzība	Stiprums

Apdomība	Izdomas bagātība	Resursu bagātība	Maigums
Apbēdināšana	Vājums	Sapratne	Apskaidriba
Skaidriba	Uzticība	Iesaistīšanās	Vēlme
Cieņa	Komunikācija	Noteiktība	Radošums
Vīzija	Gatavība	Mērķtiecība	Cerība

Kopība	Solidaritāte	Izaicinājums	Disciplīna
Koncentrēšanās	Enerģija	Apņēmība	Lojalitāte
Godīgums	Dažādums	Liksmē	Piedošana

15. pielikums.

Darba lapa — vadītāju pašvērtējums, 97. lpp.

Novērtējums paredzēts tam, lai arī vadītājs/-a pēc nodarbibām varētu analizēt savu darba stilu un vadītāju pāris varētu pārdomāt un saprast, ko vajadzētu uzlabot vai pilnveidot, vai varbūt pārtraukt konkrētā pāra sadarbību.

Vispirms katrs vadītājs uz jautājumiem atbild atsevišķi. Esi pēc iespējas godīgāks gan pret sevi, gan pret savu partneri! Šī ir iespēja dzirdēt atsauksmes par darbu, ko esi paveicis/-kusi. Nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Abu vadītāju atbildes ir balstītas viņu pieredzē. Abu vadītāju uzdevums ir pārdomāt piedzīvoto un pēc tam salīdzināt, vai vienkli atšķiras vai ne. Tas palīdzēs turpmāk labāk sastrādāties.

1. Kāds bija darbs grupā?

Veiksmīgs	1	2	3	4	5	Neveiksmīgs
-----------	---	---	---	---	---	-------------

2. Vai grupā pārrunātais temats bija tas, ko tu sākotnēji cerēji/vēlējies pārrunāt?

JĀ	NĒ
----	----

(Ja atbildēji ar „Nē”, vai tu būtu vēlējies/-usies, lai notiek kaut kas cits? Vai tu būtu labprātāk no kaut kā izvairījies/-usies? Ja atbildēji ar „Jā”, kas bija labs un kas — slikts?)

Labais:

Sliktais:

3. Kā tu vērtē grupas dalībnieku savstarpējo sadarbību?

Veiksmīga	1	2	3	4	5	Neveiksmīga
-----------	---	---	---	---	---	-------------

Veiksmīgais:

Neveiksmīgais:

4. Kā tu vērtē grupas dalībnieku līdzdalību?

Veiksmīga 1 2 3 4 5 Neveiksmīga

Komentāri:

5. Cik lielu atbildību uzņēmās grupas dalībnieki?

Lielu 1 2 3 4 5 Mazu

Komentārs:

6. Cik lielā mērā izdevās sasniegt savas meiteņu/zēnu grupas mērķus?

Lielā mērā 1 2 3 4 5 Nedaudz

Komentāri:

7. Kā tu vērtē sadarbību jūsu — vadītāju — starpā?

a.

Veiksmīga 1 2 3 4 5 Neveiksmīga

b. Kādi bija katra vadītāja uzdevumi grupā? Izsakot procentos, novērtē, vai esi apmierināts/-a ar paveikto!

%

c. Sagatavošanās posms: es esmu darījis/-usi ____ % darba.

Esmu apmierināts/-a Neesmu apmierināts/-a

d. Darba izpilde: es esmu izpildījis/-usi ____% darba.

Esmu apmierināts/-a Neesmu apmierināts/-a

e. Kāda bija jūsu sadarbība? Vai jūties drošs/-a kopā ar savu partneri? Ko tu vēlētos mai-

nīt jūsu sadarbībā? Ko jūs varētu uzlabot?

8. Darbam ar meiteņu/zēnu grupu ir jābūt tīkamam. Vadītāju pārim ir jāspēj sadarboties gan ideju ģenerēšanas, gan rīcības, gan arī personīgo attiecību līmenī.

Atceries — vadīt grupu nav tavs pienākums! Tev tas nav jādara. Lai gan grūtības neapšaubāmi var rasties, darbam lielākoties ir tomēr jābūt tīkamam. Abiem vadītājiem vajadzētu būt priecīgiem par sadarbību un kopā pavadīto laiku.

Ja ir grūti sadarboties, abi vadītāji jūt, ka nesaprotas pietiekami labi, vai uzskata, ka viņiem trūkst laika šim darbam utt., tad labāk vienoties par sadarbības pārtraukšanu. Šāds lēmums nav jāuztver kā neveiksme.

Vienojieties, vai vēlaties turpināt sadarbību vai pārtraukt to!

Ja izlemjat turpināt sadarbību, tad — kāda būs jūsu turpmākā rīcība?

16. pielikums.

Aicinājums potenciālajiem grupu dalībniekiem, 99. lpp.

Grupas vadītāji

Organizācija/institūcija

Kontakttālrunis

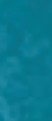
Grupu norises vieta

Biedrība Resursu centris sievietēm "Marta"
 Brīvības iela 183/2 - 30,
 Rīga, LV - 1012
 Tālrunis: +371 67378539
 Fakss: +371 67378538
 E-pasts: centrs@marta.lv
 Mājas lapa: www.marta.lv









**VAI TU ZINI, KAS IR MEITEŅU
UN ZĒŅU GRUPAS?
IESAISTIES!**

Sabiedrība izdara lielu spiedienu, nosakot, kā pusaugu meitenēm un zēniem jāuzvedas un jāizskatās. Reklāmas mudina meitenēm būt izteikti rievām un pievilcīgām, zēniem – silīgi smēķēt un leņķēt ar jebkura ierīcī kompāniju. Rezultātā arvien lielāks skaits jauniešu smēķē un lieto alkoholu, sekojot mediju aicinājumam. Atzīven vairāk meiteņu sīgst ar ēšanas traucējumiem, mēģinot sasniegt žurnālos noskatīto ideālo augumu. Tādējādi sabiedrībā pastāvošais stereotips ierobežo izvēli un savas neatkarīgās unikalās individualitātes realizāciju.



Challenging Gender Roles
for Prevention of Trafficking

Kas ir meiteņu un zēnu grupa?

- grupa ir brīvā laika aktivitāte, kas paredzēta pusaugu meiteņu un zēniem, lai pilnveidotu savu identitāti un attīstītu jaunās iemaņas seksuālplividošanā;
- grupu veido 6 – 8 meiteņu vai zēnu pulciņš un grupas vadītājs/-i;
- grupas dalībnieces/-i ir vecumā no 13 līdz 16 gadiem;
- grupas un vadītāji regulāri satiekas, lai pārrunātu sev svarīgus un nozīmīgus jautājumus;
- grupai ir iespēja piedalīties dažādās aktivitātes vai tiklītes ar izaicinātiem viesiem (ekspertiem, organizāciju pārstāvjiem), kuri var sniegt plašāku ieskatu kādā no interesējošiem tematiskiem un ļaut grupas dalībniecēm/-kiem uzdot sev būtiskus jautājumus;
- meiteņu/zēnu grupu dalībnieces/-i var kopīgi doties arī kādas iestādes, institūcijas vai cita pulciņa informatīva apmeklējuma;
- meiteņu/zēnu grupā pusaudži var saņemt atbalstu tajā pārejas vecuma periodā, kad pienākusi kārta atbildoties no vecāku ietekmes un otrast savu vietu pieaugušo dzīvē.

Kādi ir meiteņu un zēnu grupas darbības mērķi?

- valdīt pašpalīdzību un celt pašapziņu – tas vajadzīgs, lai varētu aktīvi iesaistīties gan sabiedriskajā dzīvē, gan pieņemt neatkarīgus lēmumus personīgajā dzīvē;
- palīdzēt meiteņiem un zēniem pašiem atklāt savas stiprās puses un parādīt tās citiem;
- pamudināt ikvienu esošos apslēptos pozitīvos resursus;
- pilnveidot meiteņu un zēnu individuālītāti, ļaui izmēģināt un attīstīt dažādas iemaņas, šim nolūkam izmantojot, piemēram, deju, mūziku, teātri, sarunu un rakstīprasmi;
- trenēt demokrātijas principu ievērošanu, praktizējot to dažādās aktivitātes, ka arī piedaloties un vadot grupu nodarbības;
- runāt par pārbaudījumiem, ar kuriem mūsdienās saskaras meitenes/zēni un pusaudži kopumā.

Kas ir meiteņu un zēnu grupu vadītāji?

Vadītāji ir vecumā no 18 gadiem, un tie ir apmeklējuši biedrības Resursu centrs sievietēm "Marta" rīkotās grupu vadītāju apmācības. Grupas vadītāji darba laikā turpina izglīties.

Kas organizē meiteņu un zēnu grupas?

Meiteņu un zēnu grupas tiek veidotas biedrības Resursu centrs sievietēm "Marta" un Atānu salu Miera institūta īstenotā projekta "Māmi tradicionālās dzimumu lomas – novērs cilvēku fizānlecbu" ietvaros. Projekta realizācijā centrs "Marta" sadarbojas ar dažādām Latvijas nevāstiskām organizācijām, jauniešu centriem un skolām.

Finanses

Dalība grupas nodarbībās ir bez maksas.

Projektu finansē Eiropas Savienības Eiropas reģionālās attīstības fonds Centrālās Baltijas jūras reģiona INTERREG IV A programmas 2007. - 2013. gadam ietvaros.

Konfidencialitātes un klātesamības princips

Gan grupas dalībnieki, gan to vadītāji ievēro konfidencialitātes principu, proti, nesāsta citiem to, ko kādā/-s citā/-s grupas dalībniece/-ks ir atklājis. Ar aplārtējiem ir iespējams pārrunāt tematu, par kuru tika diskutēts nodarbības laikā vai pastāstīt par kādas iestādes apmeklējumu. Vadītāji drīkst pārkāpt konfidencialitātes principu, ja kādā/-s grupas dalībniece/-ks ir izstāstījis/-is par krimināli sodāmu vai tai līdzvērtīgu rīcību. Ikvienu/-s dalībniece/-ks ir svarīga/-s grupas pastāvēšanai, tāpēc ir būtiski, ka visas meitenes/zēni piedalās visās grupas nodarbībās. Ja kāda meitene/zēns nolietu iemestu dēļ nevar ierasties uz nodarbību, viņa/-š par to iepriekš informē.

17. pielikums.

Izvēles klāsts jeb idejas darbam ar grupu, 99. lpp.

Šajā pielikumā uzskaitītas dažādas tēmas, aktivitātes un pasākumi, kurus tu vari ierosināt savas grupas dalībniekiem. Uzskaitījumam var pievienot vēl citas aktivitātes vai sarunu tēmas. Droši izsvītro tās aktivitātes, kas, tavuprāt, nav piemērotas vai ir neiespējamas tavai grupai!

Sarunu tēmas: pašpārliecība, vecāki, skola, izglītība, darbs un nākotne, bezdarbs, sapņi, likumi un sabiedrība, noziegums, sods un morāle, reklāmas un plašsaziņas līdzekļi, nākotne, citas kultūras un kultūru sadursme, draudzība un attiecības, draugi, bailes, psiholoģiskā uzmācšanās jeb mobings, bandas ietekme un grupu procesi, aprūpe un palīdzības organizācijas, vide, kauns un vainas sajūta, laime, ārējais izskats, skaistums, horoskopi, pareģošana, sapņu skaidrošana, pašaizsardzība, ekonomika, mīlestība, partneris, seksualitāte, pornogrāfija, ķermeņa, gavēšana, ķermeņa svars, ideāli, ēšanas traucējumi, atkarības, alkohols, narkotikas, anabolie steroidi, higiēna, meiteņu apspiešana, varmācība, vardarbība, atbildība un cieņa, nāve, kas notiek pēc šīs dzīves?, garīgums, veselība, talanti un prasmes, stress un laika plānošana, politika, brīvais laiks, intereses, internets un dators, dzimumu līdztiesība un ģimene, prostitūcija, cilvēku tirdzniecība, mode, iecietība un diskriminācija, bagātība un nabadzība, diskriminācija un cilvēki ar īpašām vajadzībām, funkciju traucējumi, iespējas Eiropā un pasaulē, tiesības un pienākumi, cilvēktiesības un konvencija par bērnu tiesībām, armija un ieroči, korupcija, konflikti (militārie, etniskie, personīgie) utt.

Fiziskās aktivitātes: dažādi sporta veidi, dažādas fiziskas spēles (laušanās, virves vilkšana, vingrošana, gumiju lēkšana, šautriņu mešana, spilvenu cīņa, dejas), *Twister*, pastaiga mežā, sēņošana, pīkošanās un citas spēles sniegā, nakts trasīte, izbrauciens, telšu būvēšana, grupas saliedētības aktivitātes, dažādas spēles, izbrauciens ar riteņiem, jāšana utt.

Darbības aktivitātes: pamatzināšanas pirmās palīdzības sniegšanā, praktiski darbi mājās (caurules aizsprostojums utt.), vingrinājumi, kas trenē runāšanai grupas priekšā, masāža, joga, lomu spēle, teātris, sports, internets un datori, matu kopšana, krēmu gatavošana, divriteņa labošana, ķermeņa kopšana, mūzikas klausīšanās, brīvprātīgais darbs, jubileju atzīmēšana (arī citu svētku atzīmēšana), kopīga filmas skatīšanās un pārrunāšana, labdarības pasākuma rīkošana vai pidžamu ballītes organizēšana, dažādu fizisku eksperimentu veikšana utt.

Rādīšanas aktivitātes: mūzikas atskaņošana, lugas iestudēšana, šovu vai mūziklu iestudēšana, ģipša masku veidošana, stikla apgleznošana, auduma apdruka, batikošana, Lieldienu/Ziemassvētku rotājumi, gleznošana, zīmēšana, kulinārija (dažādu kultūru virtuve), cepšana, keramikas trauku gatavošana, maskas, origami, grāmatu un dzejoļu rakstīšana un lasīšana, kosmētikas uzlikšana, skatuves grims, rotaslietu gatavošana, izstādes sagatavošana, video klipu uzņemšana, fotogrāfēšana, rokdarbi un galdniecības darbi no koka, auduma apstrāde, metālapstrāde, šūšana, dāvanu gatavošana, rokasgrāmatas vai vadlīniju grāmatas sagatavošana, kolāžu veidošana, spēles izdomāšana vai kāda priekš-

meta tehniska konstruēšana utt.

Iestāžu apmeklējums: tiesa, policija, sieviešu dienests, HBT organizācijas, dažādas organizācijas, kas izglīto kontracepcijas jautājumos, banka, bērnunams, opera, jauka kafejnīca, teātris, dažādas organizācijas, piemēram, Sarkanais Krusts, jāšanas klubs vai kāda cita brīvā laika organizācija, restorāns, sporta pasākums, veco ļaužu pansionāts.

Viesi: cilvēki, kas strādā tajās jomās, kuras grupas dalībniekus interesē. Viesi, kas ir, piemēram, eksperti dzimumu līdztiesības jautājumos, policisti, juristi, medmāsas, modeļi, uzņēmēji/uzņēmējas. Viesi, kas ir realizējuši kādu savu sapni vai izdarījuši ko aizraujošu, piemēram, kaut kur aizceļojuši, uzrakstījuši grāmatu.

Citi priekšlikumi:

18. pielikums.

Darba lapa — dienasgrāmata, 100. lpp.

Datums:

Klātesošie:

Dienas tēma:

Vakara gaitā notika (pozitīvais, negatīvais un pārdomas):

Jautājumi, kas tika aizskarti un var būt aktuāli nākotnē:

Temati, par kuriem runāt nākamajā tikšanās reizē (gan tie, par kuriem grupa ir vienojusies jau iepriekš, gan arī spontāni radušies, kas netika iepriekš minēti):

Lēmumi par dažādiem pienākumiem:

Nākamā tikšanās reize:

Sajūta pēc tikšanās:

Izmantoto terminu skaidrojums

Baltais ir termins, ko dažreiz izmanto, risinot diskriminācijas jautājumus, lai norādītu, ka arī baltajiem ir ādas krāsa un etniskā piederība. Patiesībā baltais nav ādas krāsa (pati āda būtībā ir sāta), to drīzāk izmanto varas pozīcijas apzīmēšanai.

Bināra dzimumsistēma ir tāda sistēma, kuras pamatā ir uzskats, ka pastāv divi bioloģiskie un tiesiskie dzimumi: sievietes un vīrieši. Sistēma pieņem, ka tajā iekļaujami visi cilvēki. Dažreiz tas var radīt sarežģījumus, jo cilvēki jūt, ka neiederas sistēmā, kurā ir tikai divi atšķirīgi dzimumi, vai arī nevēlas iekļauties šādā sistēmā.

Biseksualitāte ir seksuāla tieksme pret abu dzimumu pārstāvjiem. Var teikt, ka biseksualitāte ir dažāda, proti, daži iemīl pretējā dzimuma pārstāvi, bet jūt seksuālu interesi par abu dzimumu pārstāvjiem, savukārt citiem laika gaitā mainās interese par sava vai pretējā dzimuma pārstāvjiem un/vai seksuāla rakstura kontakti ar tiem. Biseksualitāte ir dzimumorientācija.

Cispersona ir persona, kuras dzimumidentitāte un/vai dzimumidentitātes izpausme atbilst tā dzimuma standartiem, kas reģistrēts, šai personai piedzimstot. Šī persona nav transpersona.

Diskriminācija ir situācija, kad pret kādu indivīdu grupu vai atsevišķu indivīdu, kas pieder pie šīs grupas, pastāv atšķirīga izturēšanās vai attieksme. Strukturālā diskriminācija ir tāda diskriminācija, kas iestrādāta veidā, kādā sabiedrība pastāv.

Dzimums ir jēdziens, kas norāda uz to, ka vīrišķs un sievišķs ir kaut kas tāds, kas tiek veidots sabiedrībā. Dzimumu perspektīva ietver to, ka tiek novērots, kā vīrieši un sievietes veidojas kā atsevišķas sabiedrības grupas.

Dzimumorientācija ir jēdziens, ko izmanto, lai iedalītu cilvēkus atbilstoši viņu spējai just tieksmi pret sava, pretējā vai abu dzimumu pārstāvjiem. Dzimumorientācija ir, piemēram, homoseksualitāte, transseksualitāte un biseksualitāte.

Etniskā piederība ir piederība pie indivīdu grupas, kurā visiem tās pārstāvjiem ir vienāda ādas krāsa, kā arī nacionālā un etniskā izcelsme.

Empowerment ir termins, ko izmanto angļu valodā un kas raksturo to, ka varu neīsteno citi, bet visi kopā. Tā ir pašnoteiktības un sevis stiprināšanas forma attiecībā pret apkārtējo vidi. *Empowerment* antonīms ir upuris.

Feminisms ir dzīvesveids un kustība, kuras mērķis ir nodrošināt līdztiesības principa ieviešanu sabiedrībā. Tas ir uzskats, kas ietver to, ka vīrieši atzīst sieviešu atrašanos nelabvēlīgākā situācijā ģimenē, darba vidē un sabiedrībā.

Gejs ir puisis, kas izjūt seksuālu tieksmi pret citiem zēniem.

Hbt ir saīsinājums, ko lieto, lai apzīmētu homoseksuālas un biseksuālas personas, kā arī transpersonas. Homoseksualitāti un biseksualitāti uzskata par dzimumorientāciju, savukārt jautājumus, kas saistīti ar transpersonām, attiecina uz dzimumidentitāti un dzimumidentitātes izpausmi.

Hegemonija ir virskundzība.

Heteronormativitāte ir priekšstats par to, ka sabiedrībā ir divi dzimumi — vīriešu un sieviešu. Tas ir uzskats, ka vīriešiem ir jābūt vīrišķīgiem, savukārt sievietēm — sievišķīgām, turklāt abi šie dzimumi papildina viens otru.

Heteroseksualitāte ir seksuāla tieksme pret pretēja dzimuma pārstāvjiem. Heteroseksualitāte ir dzimumorientācija.

Homofobija ir bailes no cilvēkiem, kas neatbilst heteronormativitātes principam, proti, izjūt tieksmi pret sava dzimuma pārstāvjiem jeb neuzvedas atbilstoši noteikumiem par to, kā jāuzvedas meitenēm un zēniem.

Homoseksualitāte ir seksuāla tieksme pret sava dzimuma pārstāvjiem. Homoseksualitāte ir dzimumorientācija.

Interseksionalitāte vēro, kā savstarpēji pastāv dažādi varas sadalījumi un kā, piemēram, rases/etniskās piederības, dzimuma, seksualitātes, kārtas piederības un vecuma rezultātā veidojas dažādas identitātes un priekšnoteikumi.

Interseksualitāte nozīmē to, ka, personai piedzimstot, tai ir tāda iekšējā sistēma vai ārējie dzimumorgāni, kas nav tikai vīrišķīgi vai sievišķīgi. Tāpēc dzimšanas brīdī nav iespējams noteikt, pie kura dzimuma mazulis pieder.

Invaliditāte ir termins, kas mūsdienās tiek lietots aizvien mazāk. Patlaban tā vietā izmanto tādu jēdzienu kā *funkciju traucējums*.

Kvīrs ir daudznozīmīgs jēdziens: tā ir akadēmiska zinātne, aktivistu kustība, pretošanās noteiktai identitātei un vienlaikus veids, kā sevi definēt, paužot uzskatu, ka nekādām normām nevajadzētu ierobežot indivīda dzīvi.

Kvīru teorija vērs galveno uzmanību uz normu, kas rada atšķirīgo, jo īpaši heteronormativitāti.

Lesbiete ir meitene, kas izjūt seksuālu tieksmi pret sava dzimuma pārstāvēm.

Līdztiesība ir abu dzimumu vienlīdzīga vērtība, princips, ka sievietēm un vīriešiem ir vienādas tiesības, atbildība un iespējas.

Normas ir idejas un nerakstīti noteikumi, kas veido cilvēkus. Normas nosaka robežas tam, kāds ir un kādam jābūt indivīdam, kā arī paredz noteikumus attiecībā uz attieksmi pret citiem. Ir pozitīvas normas un ir tādas, kas ierobežo un diskriminē. To pamatā var būt vairākuma vai pie varas esošā viedoklis, proti, tas, kuram ir vara, apzināti vai neapzināti izstrādā vai pieņem normas.

Seksisms ir nevienlīdzīgās sabiedrības sekas. Tas izpaužas, piemēram, diskriminācijā, apspiešanā un sieviešu izmantošanā viņu dzimuma dēļ.

Transpersona ir jēdziens, ko izmanto, lai apzīmētu indivīdu, kura dzimumidentitāte un/ vai dzimumidentitātes izpausme laiku pa laikam vai arī vienmēr atšķiras no tās dzimuma normas, kas reģistrēta piedzimstot. Transpersona ir indivīds, kurš pats sevi ir tā identificējis. Parasti šo jēdzienu attiecina arī uz *drag-queens*, *drag-kings*, interseksuālām personām, transgenderistiem, transseksuālām personām un transvestītiem. Tas ietver arī dzimumlomu identitāti, dzimumlomu identitātes izpausmi utt.

Varas sadalījums dzimumu starpā nozīmē to, ka sabiedrībā pastāv tāds varas sadalījums, kurā sievietes atrodas zemākā pozīcijā nekā vīrieši. Vēsturiski juridiskos, ekonomiskos un sociālos apstākļus ir veidojuši vīrieši, un tie ir paredzēti vīriešiem, likumus ir rakstījuši vīrieši, budžeti ir sastādīti no vīriešu skatpunkta, un publiskās telpas ir veidotas un pielāgotas vīriešu definētām vajadzībām.

Varas struktūra ir sabiedrībā valdošā struktūra, kas indivīdam garantē dažādas iespējas un priekšnoteikumus sabiedrības un savas dzīves ietekmēšanai. Indivīdam garantētās iespējas un priekšnoteikumi ir saistīti ar, piemēram, viņa ekonomisko stāvokli, dzimumu vai etnisko piederību.

Vienlīdzība ir visu cilvēku vienlīdzīga vērtība, princips, ka visiem ir vienādas tiesības neatkarīgi no etniskās vai reliģiskās piederības, izskata, dzimumorientācijas, sabiedriskā stāvokļa, uzskatiem, funkciju traucējumiem, dzimuma vai tā identitātes.

