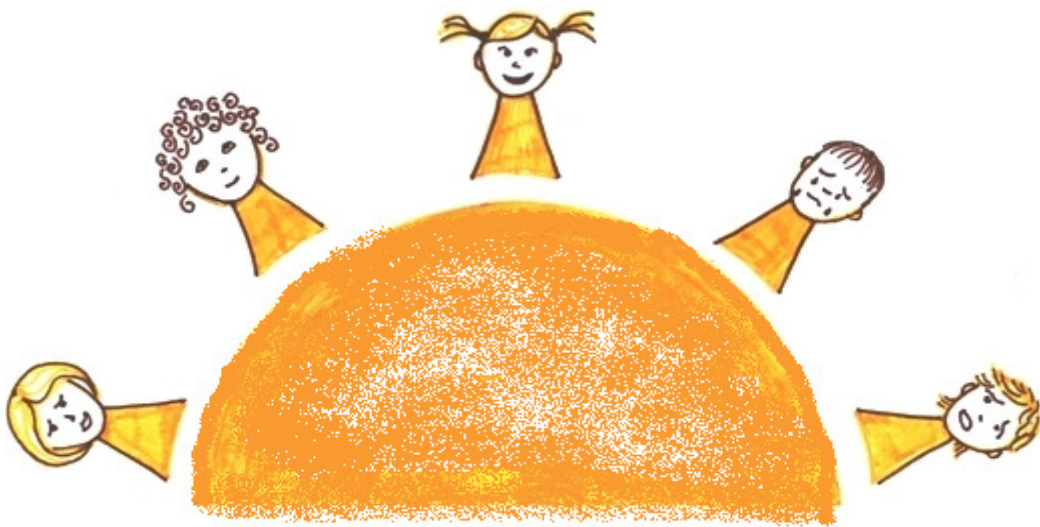




**VALSTS BĒRNU TIESĪBU AIZSARDZĪBAS INSPEKCIJA**  
Uzticības tālruņa darbības nodrošināšanas departaments

# **Metodiskais materiāls IECIETĪBAS VEICINĀŠANA IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS**



**Sagatavoja VBTAI psiholoģe  
Inese Muceniece**

**Rīga, 2008**

## SATURS

<u>Ievads</u> .....	3
<b>1.</b> Kas ir iecietība? .....	4
<b>2.</b> Kā veicināt iecietību? .....	5
<b>3.</b> Skolēna loma iecietības veicināšanā. ....	7
<b>4.</b> Skolotāja loma iecietības veicināšanā. ....	7
<b>5.</b> Vecāku loma iecietības veicināšanā. ....	8
<b>6.</b> Pozitīvas vides veidošana. ....	10
<b>7.</b> Aktivitātes audzināšanas stundām. ....	13
<b>8.</b> Vecāku sapulces organizēšana. ....	16
<b>9.</b> Iecietības un labestības dienu ieviešana skolās. ....	17
<u>Praktiskais materiāls pedagogiem un citiem speciālistiem darbam ar bērnu grupām par tēmu „Neiecietība”</u>	
<b>10.</b> Kas ir neiecietība? .....	20
<b>11.</b> Kā un kāpēc rodas neiecietība? .....	20
<b>12.</b> Kas notiek, ja kāds pret tevi izturas neiecietīgi? .....	21
<b>13.</b> Kas notiek, ja tu pret kādu izturies neiecietīgi? .....	22
<b>14.</b> Ko darīt, ja radusies neiecietība? .....	23
<b>15.</b> Neiecietības statistika, pētījumi un rezultāti. ....	25
<u>Literatūras saraksts</u> .....	30
<u>Pielikumi</u> .....	31

## Ievads.

Jau vairākus gadus sabiedrībā aktuāls ir kļuvis jautājums par vardarbību un neiecietību, kas „iespējams, agrāk tika dēvēts par „pāri darīšanu”, „apcelšanu” un „iekaustīšanu”.

Ikdienā nākas saskarties ar vardarbības sekām, kad nedz bērni, nedz pieaugušie nezina kā rīkoties, lai atrisinātu izveidojušos situāciju. Lielākoties tiek domāts tikai par to, kā palīdzēt cietušajam, bet tiek aizmirsts, ka arī pāridarītājam ir nepieciešama palīdzība.

Ikviens ar sevi, savu dzīvi apmierināts un laimīgs cilvēks apzināti nerīkotos tā, lai citam liktu justies aizvainotam, pazemotam un sāpinātam. Tāpēc svarīgi būtu veicināt izpratnes veidošanos saistībā ar neiecietību un tās sekām gan skolā, gan sabiedrībā kopumā.

Šī metodiskā materiāla mērķis ir veidot izpratni par neiecietību, veicināt tās cēloņu izpratni, vienlaikus iegūt zināšanas kā reaģēt gan uz cietušā, gan pāridarītāja jūtām un domām, tostarp veidot sapratni, ka ikvienam sabiedrības loceklim ir iespēja iesaistīties neiecietības novēršanā.

Metodiskā materiāla „Iecietības veicināšana izglītības iestādēs” struktūra ir veidota divās daļās, kur pirmajā daļā ir aplūkots iecietības jēdziens un darbības, kas veicamas skolēnu vidē, lai veicinātu savstarpējo iecietību un toleranci. Savukārt materiāla otrā daļa „Praktiskais materiāls pedagogiem un citiem speciālistiem darbam ar bērnu grupām par tēmu „Neiecietība”” var tikt izmantots situācijās, kad neiecietība jau ir izveidojusies, un ir nepieciešams darbs situācijas izpratnei un risinājuma meklēšanai.

Tāpat metodiskā materiāla 15.nodaļā ir aplūkota statistika un pētījumi par iecietības un tolerances tēmu, kas sniedz nelielu ieskatu veiktajās darbībās, kā arī parāda neiecietības problēmas aktualitāti un iespējamus variantus, kā veicināt savstarpēji iecietīgu attieksmi.

Metodiskais materiāls var būt kā veiksmīgs palīgglīdzeklis, lai iemācītu bērniem un jauniešiem veidot pozitīvu savstarpējo saskarsmi, un skolas vide veicinātu ne tikai viņu zināšanu apguvi, bet arī spēju veidot veselīgas, cieņas pilnas un draudzīgas attiecības.

## **1. Kas ir iecietība?**

**Tā ir prasme:**

- ✓ ar cieņu izturēties pret ikvienu;
- ✓ pieņemt to, ka domas, uzskati, izskats, dzīves stils, mūzikas stila piederība, reliģiskā piederība var būt dažādi;
- ✓ neaizvainot citus;
- ✓ atzīt savas kļūdas.



**Tā ir arī tolerance un iejūtīga, demokrātiska attieksme pret citiem.**

**Katra bērna tiesības ir dzīvot tolerantā un iecietīgā vidē, kurā:**

- ✓ var brīvi izteikt un neizteikt savu viedokli, idejas, domas;
- ✓ viņš ir pieņemts, respektēts no apkārtējo puses;
- ✓ neviens netiek pazemots no vienaudžu, skolotāju vai vecāku puses.

Iecietības veicināšana ir būtiska visā pasaulē, jo par to tiek domāts gan rasu diskriminācijas ziņā, gan vispār cilvēku savstarpējo attiecību ziņā. Tāpēc ir pat radīta **Iecietības principu deklarācija**, kas apstiprināta ar 1995.gada 16.novembra UNESCO Ģenerālās konferences rezolūciju Nr.5.61.

Preambulas 1.panta „Iecietības jēdziens” 1.4.apakšpunktā teikts, ka:

*„Iecietības izrādīšana, kas atbilst cieņai pret cilvēka tiesībām, nenozīmē iecietīgu attieksmi pret sociālo netaisnību, atteikšanos no savas pārliecības vai piekāpšanās svešai pārliecībai. Tas nozīmē, ka katram ir tiesības rīkoties saskaņā ar saviem uzskatiem, bet līdz ar to arī atzīt, ka tādas tiesības ir arī citiem. Tas nozīmē- atzīt, ka cilvēku ārējais izskats, stāvoklis, runas veids, uzvedība un vērtības atšķiras, jo viņiem ir tiesības dzīvot saticībā un saglabāt savu individualitāti. Tas nozīmē arī to, ka viena cilvēka uzskatus nedrīkst uzlikt citiem”.*

Savukārt 3.panta „Sociālie aspekti” 3.2. apakšpunktā teikts, ka:

*„Iecietība nepieciešama gan attiecībās starp atsevišķiem cilvēkiem, gan arī ģimenes un kopienas līmenī. Skolās un universitātēs, neformālajā izglītībā, mājās un darbā nepieciešams nostiprināt iecietību un veidot atklātas attiecības, sapratni pret līdzcilvēkiem un solidaritāti. Komunikāciju līdzekļi spēj konstruktīvi veicināt brīvu, atklātu dialogu un*

*apspriešanu, izplatīt iecietības vērtības un izskaidrot briesmas, kādas varētu rasties, ja tiek izrādīta vienaldzība pret tām grupām un ideoloģiju, kura sludina neiecietību, kas arvien straujāk pieņemas spēkā”.*

**Atceries, ka vidē, kurā valda tolerance un demokrātija, skolēns var gan brīvi izteikt savas domas, uzskatus un idejas, gan ir tiesīgs tās neizteikt!**

Šādā vidē skolēni spēj akceptēt un iecietīgi izturēties pret citu dažādībām, kā arī respektēt dažādus viedokļus, reliģiskās pārliecības, sociālos un ekonomiskos apstākļus, valodu un kultūru atšķirības.

Vidē, kas balstīta uz savstarpējo iecietību, statuss un atbalsts vienaudžu vidū tiek gūts ar pozitīviem darbiem un sasniegumiem, nevis ar vardarbības palīdzību!

## **2. Kā veicināt iecietību?**

**Iecietības principu deklarācijā** 4.panta „Izglītošana” 4.1.apakšpunktā teikts, ka:

*„Izglītošana ir viens no efektīvākajiem paņēmieniem, lai novērstu neiecietību. Iecietības ieaudzīnāšana cilvēkos tiek sākta ar viņu vispārējo tiesību un brīvību apgūšanu, lai nodrošinātu šo tiesību realizēšanu, un veicinot cilvēkos tieksmi aizsargāt arī citu cilvēku tiesības”.*

### **Izglītošana:**

- ✓ divās galvenajās bērna sociālajās grupās- ģimenē un skolā jau no mazotnes jā māca iecietīgu, pozitīvu attieksmi pret citiem cilvēkiem, pret dažādību;
- ✓ efektīvi būtu bērnam individuāli vai arī grupā stāstīt vai ar vingrinājumu palīdzību izspēlēt to, kādas ir viņa tiesības, kādi ir viņa pienākumi un izrunāt to, ka tas attiecas pilnīgi uz visiem cilvēkiem;

**Piemēram**, var palūgt vienu skolēnu klases priekšā vai arī individuāli strādājot ar skolēnu, kurš ir bijis neiecietīgs pret kādu cilvēku un iedot viņam baltu lapu un zobu pastas tūbiņu. Tad lūdz skolēnam izspiest uz lapas zobu pastu un pēc tam to savākt atpakaļ tūbiņā. Tas nebūs iespējams! Pat ja izdosies daļu zobu pastas savākt, uz lapas tik un tā paliks taukains pleķis. Tādejādi skolēniem var vizuāli nodemonstrēt, kādu neizdzēšamu iespaidu atstāj viņu neiecietīgie vārdi vai rīcība pret citu cilvēku.

- ✓ var lūgt, lai bērni paši min, kas viņuprāt ir atšķirīgais un dažāda cits cilvēkos, ko viņi ar to saprot;

- ✓ vecākiem rūpīgi jāpiedomā pie savas uzvedības bērnu priekšā, jo neapzināti ar savu attieksmi pret apkārtējiem jau bērniem tiek mācīta noteikta uzvedība. Bērns ir pieaugušo spogulis, viņš atdarina un atkārto redzēto. Bērns pats neizdomā savu uzvedības modeli, bet gan realizē to, ko viņš ir novērojis;

**Piemēram**, ja bērns redz, cik noraidoši vecāki vai pedagogi izturas pret atšķirīgo, tad viņš uztver to par normu un tādā gadījumā nevar gaidīt no bērna, lai viņš būtu iejūtīgs, saprotošs vai draudzīgs, jo viņam nav iemācīts, ka tā būtu norma.

Arī Latvijā **Īpašu uzdevumu ministra sabiedrības integrācijas lietās sekretariāts (ĪUMSILS) ir izstrādājis Nacionālo programmu iecietības veicināšanai (NPIV)**. Tā tika izstrādāta izpildot Ministru prezidenta 2003.gada 30.septembra rīkojumu Nr.442 „Par darba grupu pret neiecietību vērstas nacionālās programmas projekta izstrādei”, ņemot vērā Apvienoto Nāciju Organizācijas, Eiropas Savienības, Eiropas Padomes un citu starptautisko organizāciju izstrādātus un pieņemtus dokumentus.

**Arī NPIV paredz, ka iecietību būtu jāveicina izglītības procesā:**

- ✓ organizējot seminārus un ekspertu diskusijas mācību līdzekļu autoriem par iecietību. Pievēršot sevišķu uzmanību nepārtrauktam dialogam ar humanitāro priekšmetu pasniedzējiem un skolotājiem (pasaules un Latvijas vēsture utt.);
- ✓ veicinot iecietību Latvijas skolās, veidojot regulārus seminārus un zinātniski praktiskas konferences skolotājiem, skolēniem, vecāku organizāciju pārstāvjiem Latvijas pilsētās;
- ✓ veidojot un izplatot Latvijas skolās (klasēs, bibliotēkās) bukletu sēriju par iecietības nozīmi un neiecietības izpausmēm;
- ✓ sagatavojot civilzinību skolotājiem papildus metodiskus materiālus un informāciju no Latvijas plašsaziņas līdzekļiem par iecietību un kultūru daudzveidību, stimulējot skolēnu un skolotāju diskusijas par iecietību Latvijā. Materiālu sagatavošanai izveidojot pedagoģijas un cilvēktiesību ekspertu darba grupu.

**Tāpat NPIV paredz, ka būtu jāveic arī:**

- ✓ sabiedrības informēšanas kampaņas par iecietību, metodisko materiālu izstrāde neiecietības izskaušanai;
- ✓ „karstā” telefona un e-pasta izveide.

**Atceries, ka visiem ir vienādas vispārējās cilvēktiesības un pienākumi!**

### **3. Skolēna loma iecietības veicināšanā.**

- ✓ Apzināties, kas ir iecietība un neiecietība, kādēļ tā nav akceptējama un, ka šāda veida uzvedība skolā nav pieņemama. Ja skolēnam ir šāda veida uzvedība, tad viņam jāsaprot, ka skola iejauksies un mēģinās to apstādināt;
- ✓ novērst neiecietības rašanos. Skolēnam jāpārzina rīcības variantus, ko darīt, ja viņš ir novērojis neiecietību savā klasē vai skolā, vai arī, ja pats ir kļuvis par neiecietības upuri;
- ✓ apzināties, ka lūgt palīdzību un uzticēties pieaugušajiem ir atbalstāmi un pozitīvi. Tā nav sūdzēšanās!
- ✓ palīdzēt neiecietības upurim, kā arī palīdzēt skolotājam strādāt ar iecietības veicināšanu.

**Atceries, nekļūsti pats par neiecietības izraisītāju!**

### **4. Skolotāja loma iecietības veicināšanā.**

Skola ir vieta, kurā iecietību veicināt būtu vissvarīgāk, jo vienlaicīgi tā ir vieta, kur skolēni, protams, arī skolas darbinieki, visbiežāk saskaras ar neiecietību.

- ✓ Skolas un skolotāju loma ir ne tikai mācīt priekšmetu zināšanas, bet arī audzināt iecietību, toleranci, savstarpējo sapratni, labestību un spēju veidot attiecības un pieņemt cilvēkus ar dažādiem uzskatiem, sociālajiem apstākļiem, dzīves vērtībām;
- ✓ skolas darbiniekiem būtu jāstrādā tādā virzienā, lai veidotu skolēniem un arī pašiem skolotājiem drošu un draudzīgu vidi, lai veicinātu iecietību un mazinātu neiecietības rašanās iespējas;
- ✓ darbam jābūt plānveidīgam, nevis vienreizējam:
  - sāk ar problēmas aktualizēšanu,
  - tam seko plāns, kā atklāt neiecietību,
  - un plāns, kā to risināt un novērst;
- ✓ skolotājam būtu stingri jānorāda uz savu un skolas attieksmi pret neiecietību vienmēr un visās reizēs, kad tā tiek novērota;
- ✓ skolotājam pašam būtu skaidri jāzina, kā rīkoties, kad tiek novērota neiecietība;
- ✓ skolotāji var piedāvāt bērniem praktiskus vingrinājumus un pieredzi, caur kuru viņi sāk attīstīt savas vērtības;

- ✓ skolotāji var mudināt bērnus izpētīt, nākt ar iniciatīvu, uzdot jautājums, risināt sarežģītus jautājums un būt aktīviem, nevis pasīviem zināšanu apguvējiem;
- ✓ skolotājam būtu jābūt kā pozitīvajam modelim, kas veicinātu saprotošas, atbalstošas un iejūtīgas vides rašanos. Gan apzināti, gan neapzināti viņi nodod tālāk bērniem savas vērtības un attieksmes, tāpēc būtiski, lai skolotāji skaidri tās apzinātos un demonstrētu ne tikai vārdos, bet arī rīcībā;

**Piemēram**, baltā skolotāja strādāja ļoti prestižā bērnu dienas aprūpes centrā. Centrs bija plaši pazīstams ar savu izteikto multikultūras akcentu. Skolotājai lūdza atļauju uzņemt videomateriālu par centra darbību, ko vēlāk izmantotu par mācību materiālu. Kad materiāla veidotāji un skolotāja skatījās video, viņi redzēja ļoti daudz grāmatu, rotaļu, attēlu. Tāpat viņi pamanīja, ko pati skolotāja nebija apzinājusies: katru reizi pēc tam, kad viņa bija pieskārusies melnajam bērnam, viņa nomazgāja rokas.

- ✓ skolotāji var kopīgi ar skolēnu vecākiem un pašiem skolēniem iecietību veicināt ar kopīgām ekskursijām, pārgājieniem, klases vakariem un citām radošām aktivitātēm, kas veicina saliedētību un ciešāku savstarpējo iepazīšanos.

**Atceries, ka svarīgākais iecietības veicināšanā ir tas, ka darbā iesaistās gan skolotāji, gan skolēni, gan arī vecāki!**

### **5. Vecāku loma iecietības veicināšanā.**

Visticamāk iecietīgs bērns nāk no mājām, kurās valda brīvi domājoša un bez aizspriedumaina gaisotne. Viņi jūtas gaidīti, pieņemti, mīlēti, neatkarīgi no tā, ko viņi dara. Sods nav bargs vai izpildīts dusmu uzplūdā, un tāpēc bērnam nav ik brīdi jācenšas sevi pasargāt no impulsiem, kas varētu mudināt vecākus izgāzt savas dusmas pār viņu. Vairumā konfliktu kopumā tiek rasti apmierinoši risinājumi, līdz ar to bērnam ir mazāk nelokāmības un mazāk tieksmes būt neiecietīgam pret citiem cilvēkiem.

**Vecākiem būtu:**

- ✓ Jāinformē bērnus par to, kas ir neiecietība pret citiem un kādas ir tās sekas;
- ✓ jāinformē bērnus, kā pasargāt sevi no neiecietības vai arī kā rīkoties, ja viņi ir saskārušies ar neiecietību. Tas nozīmē, radīt arī ģimenē drošu un atbalstošu vidi, lai bērns nebaidītos vecākiem uzticēt to, kas ar viņu ir atgadījies;



- ✓ ikdienā jāvelta bērnam laiks, kad bērns saņemtu nedalītu vecāku uzmanību. Tas palīdzēs sekot sava bērna ikdienas gaitām un arī laicīgi pamanīt pārmaiņas bērnā, ja gadījumā viņš būs kļuvis par neiecietības upuri vai arī pats būs kļuvis neiecietīgs;
- ✓ jāpalīdz skolotājam radīt bērnos izpratni par savstarpējam attiecībām un toleranci. To var panākt ne tikai runājot ar bērnu un teorētiski viņu izglītojot, bet arī ar savu attieksmi un uzvedību attiecībās ar apkārtējiem demonstrējot bērnam vēlamo savstarpējo attiecību modeli;
- ✓ jābūt zināmām neiecietības pazīmēm un jābūt skaidram plānam, kā rīkoties un kā palīdzēt bērnam, ja tas kļuvis par upuri, kā arī to, kādi cilvēki vēl varētu palīdzēt situācijas risināšanā;
- ✓ jāpasaka bērnam, ka tā nav viņa vaina, ka apkārtējie ir izturējušies neiecietīgi pret viņu;
- ✓ jāpasaka bērnam, ka tā nav tikai viņa problēma un, ka viņam nebūt nav vienam jāmēģina tikt ar to galā.

#### **Ja vecāks uzzina par neiecietību pret bērnu skolā, tad:**

- ✓ Būtu jāmeklē palīdzība skolā pie kādas uzticamas personas, piemēram, pie klases audzinātāja. Svarīgi, lai arī skolotājs vecāka rūpes uztvertu nopietni;
- ✓ steidzami vajadzētu reaģēt un zvanīt uz skolu. Ja nav pieejams klases audzinātājs, tad runāt ar direktoru vai mācību daļas vadītāju;
- ✓ gadījumā, ja nezina pie kā griezties, vaicāt to skolas administrācijā;
- ✓ sarunā ar skolas darbiniekiem sniegt pēc iespējas precīzāku informāciju;
- ✓ pārliecināt skolotāju par to, kādu ļaunumu neiecietība nodara bērnam.

#### **Ja bērns nevēlas, lai vecāki griežas skolā, tad:**

- ✓ Jārunā ar bērnu, ka situācija ir bīstama, ka par to ir jārunā skolā. Jāvelta pārrunām tik daudz laika, cik nepieciešams, lai pārliecinātu bērnu. Pat ja bērns piekritīs negribīgi, tas būs lielāks ieguvums nekā, ja vecāki rīkosies neņemot vērā bērna viedokli;
- ✓ vecākiem jāatspoguļo bērnam, ka gan jau viņš izjūt bailes no atriebības. Tāpat viņi baidās, ka vecāku iejaukšanās situāciju vēl vairāk sarežģīs, vai, ka vecāki notikušajā saskatīs paša bērna vainu.

**Atceries**, ka bērns no pieaugušā sagaida pieaugušā cilvēka reakciju, nevis emocionālu eksploziju, kad vecāks aizskrien uz skolu un līdzīgi kā bērna pāridarītājs, noniecina viņu, sapurina vai izblāustās, tādejādi turpinot neiecietības ķēdi!

## **6. Pozitīvas vides veidošana.**



Pozitīva fiziskā un psiholoģiskā skolas vide labvēlīgi ietekmē bērna attīstību un savstarpējo attiecību veidošanos.

Gan emocionāla, gan fiziska vardarbība- tā tad neiecietība bieži vien rodas, kad bērni netiek nodarbināti. Protams, mācību stundās viņi apgūst jauno vielu, taču starpbrīžos paliekt klasē vieni un nenodarbināti, rodas dažādas idejas par laika īsināšanu un, ja atrodas vismaz viens skolēns klasē, kurš uzsāk laika īsināšanu ar cita skolēna aizskaršanu, tad var uzskatīt, ka radusies neiecietība.

**Lai piepildītu skolēnu brīvo laiku, skolai būtu:**

- ✓ jāpieāvā **aktivitātes starpbrīžos un pēc stundām**, lai skolēni varētu atpūsties un lietderīgi izmantot savu brīvo laiku;
- ✓ nepieciešama arī **atbilstoša vieta, kur bērniem uzturēties**;
- ✓ jānodrošina bērniem **galda spēles, mūzika, zīmēšana, puzzles, žurnāli, internets, ērts atpūtas stūrītis**, utt;

**Piemēram**, lai mācītu bērniem arī saudzīgi apieties ar pieejamo materiālu, var reizi gadā organizēt akciju, kad ikviens brīvprātīgais no mājām var atnest kādu spēli, grāmatu vai mūzikas disku, ko uzdāvina skolai priekš šādām atpūtas telpām.

- ✓ jāorganizē **spēles un aktivitātes**, kurās skolēni brīvi iesaistītos;

**Piemēram**, ja ir pieejams skolas radio, tad starpbrīžos paši skolēni varētu pārraidīt vēlījumus dzimšanas dienās vai vienkārši sveicienus. Tāpat arī atraktīvi novadīt kādu kustību vingrinājumu, kad gaitēņos vis bērni izvingrina rokas, kaklu, utt. Tas varētu radīt smieklus, bet tanī pat laikā bērni būtu fiziski izkustējušies.

- ✓ jāorganizē **pastaiņas**, kas izklausās vecmodīgi un varbūt daudziem nepieņemami, taču kādā no situācijām noderētu, jo ir dažas skolas, kurās tiek

organizētas pastaigas gaitēnos vai skolas pagalmā ar mērķi mazināt skolēnu skriešanu un savainošanas starpbrīžos;

- ✓ jānodrošina **drošas telpas** ar pietiekamu apgaismojumu, bez tumšiem gaitēniem un stūriem. Paši bērni var piedalīties savu klases telpu izveidošanā, lai tajās justos ērti. Var organizēt darba grupas un diskusijas par to, kāda vide viņiem šķīstu piemērotāka un par darba rezultātiem pēc tam apspriesties ar skolas vadību;
- ✓ iespēju robežās **jānodrošina atpūtas telpas**, lai skolēniem būtu iespēja klases vidi nomainīt pret citu telpu;

**Piemēram**, šī telpa varētu būt pašu skolēnu iekārtota un uzturēta, kur skolēni ne tikai satiktos un interesanti pavadītu laiku, bet viņiem būtu savs dežūras grafiks, kādā secībā viņi uzturētu telpu lietošanas kārtībā. Tas veicinātu skolēnu atbildības izjūtu un vienlaicīgi viņi tur varētu organizēt diskusijas, atpūsties un satikties.

- ✓ atpūtas telpās jānodrošina arī kādi ārpusstundu **interesu klubiņi**, kuros apspriež tā brīža aktualitātes skolas vidē un sabiedrībā vispār;
- ✓ **lielāko klašu skolēni varētu pieskatīt un nodarbināt mazākos bērnus**, kuri neapmeklē pulciņus vai kuriem vecāki nevar pēc stundām uzreiz atnākt pakal;

**Piemēram**, telpas iekārtošana neprasītu lielus līdzekļus. Būtu nepieciešama pati telpa, mūzikas atskaņotājs un mīkstās mēbeles. Telpas izveidi var uzticēt skolas pašpārvaldei, kas piesaistītu gan skolas administrācijas, gan vecāku atbalstu.

- ✓ jānodrošina bērniem **ārpusstundu aktivitātes**, jo tā būtu iespēja lietderīgi un efektīvi aizpildīt bērnu brīvo laiku, lai nerastos domas par citu aizskaršanu un brīvā laika pavadīšanu destruktīvā veidā.

**Piemēram**, paši skolēni varētu izvirzīt idejas šīm aktivitātēm, jo iespējams lielai daļai jauniešu nesaistītu tamborēšanas vai daiļrakstīšanas pulciņi, bet gan apģērba apgleznošana, deju grupas, sadzīves priekšmetu izdaiļošana, fotokursi utt.

Protams, pozitīva skolas vide nebeidzas ar fiziskās telpas nodrošināšanu, tikpat **svarīga ir psiholoģiskā vide**, ko veido skolēnu savstarpējās attiecības un attiecības ar skolotājiem. Tā būtu vide, kurā valda iecietība, tolerance un demokrātija.

**Pozitīvu psiholoģisko vidi var veidot ar:**

- ✓ **izglītojošām aktivitātēm-**

- diskusijām par iecietību un toleranci,
- pasākumiem, kuru laikā skolēni domātu un analizētu savu attieksmi pret līdzcilvēkiem un apkārtējās vides ietekmi uz sevi,
- pasākumiem, kas ietekmētu skolēnu vērtību sistēmu un veicinātu pārdomas savu rīcību un tās sekām.

✓ **aktivitātēm dažādās formās, kā-**

- diskusijas,
- semināri,
- spēles,
- teatrāli uzvedumi,
- esejas,
- zīmējumi.

✓ **grupu aktivitātēm, kas veicinātu grupu vienotu darbu un kopības izjūtu;**

✓ **grupu aktivitātēm, kas var izpausties kā-**

- kopīgi darbi vai uzdevumi, kuros iesaistās pēc iespējas vairāk skolēnu,
- klašu, tā arī skolas līmenī, jo klasē tādejādi būtu iespējams veicināt vienotību, iespēju iepazīt citam citu un censties sastrādāties ar dažādiem cilvēkiem,
- spēles.

✓ **darbu grupās jeb komandās, kas veicinātu skolēnu tuvāku iepazīšanos un tanī pat laikā kalpotu kā veids, lai mācītos veidot attiecības ar vienaudžiem;**

✓ lai organizētu grupu darbu, svarīgi veicināt izpratni par to, ko nozīmē-

- darbs komandā,
- kādi ir tās darba principi,
- kādēļ tas ir produktīvāks darbs nekā individuālais darbs.

✓ **aktivitātēm, kas radītu labu noskaņojumu un pozitīvas emocijas skolēnu vidū. Svarīgu lomu šajās aktivitātēs ieņem skolotājs, kurš izteiktu pozitīvus vērtējumus un atzinīgi atbalstītu skolēnu idejas un darbības;**

✓ **skolas līmenī grupu vienojošām aktivitātēm, kas ļautu iepazīt citu klašu skolēnus un arī skolotājus citā vidē. Tās var būt **sporta un kultūras aktivitātes**, kas veicinātu attiecību nostiprināšanos, lai skolēns skolotāju saskatītu arī kā personu, kam varētu uzticēties un aprunāties, kopīgi pavadīt laiku;**

✓ **nekonkurējošu un demokrātisku vidi.** Tās nodrošināšanai būtu jāseko līdzī, lai skolā netiek radīti apstākļi, kas veicina savstarpēji nelabvēlīgu konkurenci;

**Piemēram,** ja tiek organizētas kādas aktivitātes, tad tām jābūt ar mērķi veicināt grupu darbu un iespēju skolēniem savstarpēji iepazīties, nevis sacensties.

- ✓ **skolotāja demokrātisko vadības stilu.** Bet tas ir jāsāk sākumskolas klasēs, jo vēlāk skolotājs var sajusties bezspēcīgs mācot pusaudžus izmantojot demokrātisko vadības stilu. Tas var radīt pretēju rezultātu- neiecietību un visatļautību.
- ✓ **ļaujot skolēniem pašiem izjust** vadību un **uzstāšanos auditorijas priekšā,** kas savukārt viņiem palīdzētu pietuvoties skolotāja darbam.

**Piemēram,** lieliski noder referātu gatavošana par aktuālām tēmām. Tad pats skolēns var izmēģināt piemērotāko stilu, kā piesaistīt auditorijas uzmanību un arī izjust, kā jūtas skolotājs ikdienā stāvot klases priekšā.

**Atceries,** pozitīvas skolas vides veidošana nav tikai skolas darbinieku atbildība, bet arī skolēnu, tādēļ viņi maksimāli jāiesaista šādas vides veidošanā!

### **7. Aktivitātes audzināšanas stundām.**

- ✓ Lai izmainītu skolēnu attieksmi vai darbības, darba pamatā jābūt skolotāja zināšanām, kas vērstas uz vērtību veidošanu, darbību analīzi un attieksmes izmaiņu;
- ✓ aktivitātēm **jābūt plānveidīgām,** nevis vienreizējām. Var iepriekš ar skolēniem vienoties, ko būtu jāizskata audzināšanas stundās;



**Piemēram,** var anonīmi uz lapiņām sarakstīt, kuras skolēniem ir aktuālākās tēmas.

- ✓ aktivitātēm sevī **jāietver gan diskusijas, gan spēles,** jo tādejādi var mainīt skolēnu attieksmi pret neiecietību;
- ✓ klases audzinātājiem jāuzņemas vadītāja loma un jāorganizē aktivitātes tā, lai skolēniem būtu interesanti tajās piedalīties;
- ✓ jāveido izpratni skolēnos gan par viņiem pašiem, gan par to, ka citiem var būt atšķirīgas vērtības un darbības. Un iespējams tas ir viens no aspektiem, kas padara ikdienas dzīvi interesantāku un krāsaināku;
- ✓ skolēni grupās **var izstrādāt savus metodiskos materiālus;**

**Piemēram,** viena grupa izveido uzskates materiālu atbildot uz jautājumiem:

- ? Kas ir iecietība?
- ? Kā rodas neiecietība?
- ? Kādas ir katra cilvēka tiesības?
- ? Kādi ir katra cilvēka pienākumi?
- ? Kādas ir neiecietības sekas?

- ✓ šādi darbi veicinās skolēnu pamatzināšanas un izpratni par iecietību, par neiecietības rašanos un tās sekām;
- ✓ būtiski izrunāt arī to, kā radīt vidi, lai nerastos neiecietība;
- ✓ svarīgi, lai bērni apzinās savas darbības sekas. Jāzina, ka skola iejauksies, ja neiecietības gadījumi tiks atklāti;
- ✓ vienlīdz svarīgi, lai skolēni zinātu, pie kā griezties, ja viņi nonākuši šādā situācijā vai, ja viņi vēlas palīdzēt savas klasesbiedram;

**Piemēram**, otra grupa izveido uzskates materiālu par rīcības plānu neiecietības novēršanā:

? Kādas darbības seko, kad klase vai skola uzzina par neiecietības gadījumu?

? Kur meklēt palīdzību, ja esmu nokļuvis situācijā, kad pret mani izturas neiecietīgi?

? Kā es varu palīdzēt savam klasesbiedram, kurš cieš no neiecietības?

- ✓ aktivitātes **var būt** arī skolēnu **individuālais darbs**, kad viņi balstoties uz savu personīgo pieredzi un piedzīvoto veido savu izpratni par iecietību;

**Piemēram**, katrs skolēns uz lapas uzraksta pieredzi par paša piedzīvoto:

? Cik izplatīta neiecietība ir jūsu skolā?

? Cik izplatīta neiecietība ir jūsu klasē?

? Vai tu kādreiz esi piedzīvojis neiecietību? Kur un kā tā izpaudās?

? Kā tavuprāt jūtas neiecietības upuris?

- ✓ šāda sevis izzināšana var stimulēt skolēnu sociālo un emocionālo attīstību;

**Piemēram**, tāpat katrs skolēns uz lapas var uzrakstīt savu attieksmi un vērtējumu par neiecietību:

? Ko es domāju par neiecietību?

? Kādas ir manas izjūtas, kas rodas domājot par neiecietību?

? Kādas savstarpējās attiecības ir pieņemamas?

? Ko es domāju par iecietību?

- ✓ kad skolēniem būs radusies izpratne un dotas zināšanas par iecietību un neiecietību, kad viņi būs apzinājušies savu pieredzi un attieksmi pret to, tad **var sākt izrunāt reālās situācijas, kurās ir novērota neiecietība;**

**Piemēram,** situācijas var pastāstīt vai anonīmi uzrakstīt paši skolēni, kā arī skolotājs šīs situācijas var ņemt no kolēģu pieredzes vai interneta.

- ✓ darbs ar situācijām var tikt organizēts tā, ka klase sadalās vai tiek sadalīta mazākās grupās, noklausās skolotājas stāstīto situāciju un tad katra grupa atbild uz vienādiem jautājumiem, ko pēc tam klases priekšā prezentē;

**Piemēram,** jautājumus skolotāja var izdomāt atkarībā no situācijas:

- ? Ko jūs darītu, ja nokļūtu šādā situācijā?
- ? Kāda nozīme būtu tavai darbībai?
- ? Kā jūs rīkotos, ja kādam klasesbiedram šādi tiktu darīts pāri?
- ? Kā jūs varētu iejaukties un palīdzēt?
- ? Kā jūs rīkotos, ja jums darītu pāri?

- ✓ tāpat klases **darbs var būt vērst** tieši **uz pašu klases attiecību izzināšanu** un izrunāšanu, kas bieži vien ikdienas steigā un mācību slodzes rezultātā tiek aizmirsts. Tāpēc idejas, kā novērst neiecietības rašanos klasē un kā veicināt pozitīvu klases klimatu ir jāpārrunā regulāri;

**Piemēram,** to var darīt reizi mācību ceturksnī, kas arī parādītu klasesbiedru attiecību dinamiku un izmaiņas.

- ✓ vēl viena no aktivitātēm var būt arī **kopīgi izstrādāti klases noteikumi**, kad skolēni paši izdomā, ko klasē savstarpējās attiecībās drīkst vai nedrīkst darīt. Veiksmīgāk šos noteikumus būtu formulēt nevis kā aizliegumu, bet kā ieteikumus;

**Piemēram,** nevis „*Neapsaukāties klasē!*”, bet gan „*Cienīt klasesbiedrus!*” vai „*Izturēties ar cieņu pret citiem!*”. Vai arī „*Uzklausīt citu viedokli!*”, nevis „*Nepārtraukt, ja kāds cits runā!*”. Nevis „*Nekavēt stundas sākumu!*”, bet gan „*Ierasties laikā uz stundas sākumu!*”, utt.

✓ pašu skolēnu klases noteikumu vai principu izstrādāšana ļauj viņiem pilnīgāk izprast to jēgu un mērķi, līdz ar to vairāk ievērot šos noteikumus. Un šiem noteikumiem būtu jāattiecas uz:

- attiecībām skolēnu starpā,
- skolēnu attieksmi pret skolu un skolotājiem,
- skolēnu uzvedību mācību stundās un starpbrīžos.

✓ skolotājam jāpiedalās un jāizvērtē skolēnu izvirzītie noteikumi, lai nerastos situācijas, kad bērnu noteikumi ir pret vispārējiem izglītības principiem vai skolas iekšējās kārtības noteikumiem;

**Piemēram,** lai neparādās tādi noteikumi kā „Nekad nerakstīsim ieskaites!”.

✓ lai skolēniem šie noteikumi būtu kā vēra ņemams dokuments, visi šos noteikumus var arī parakstīt. Tas arī liktu skolēniem apzināties savas darbības sekas un nopietnību.

**Atceries,** ka attieksmes pamatā visbiežāk ir cilvēku aizdomas, stereotipi un dažādās vērtības, tāpēc ir tik būtiski mainīt savu attieksmi!

**Veidojot attieksmi, ka dažādība un atšķirīgais nav nekas nosodāms vai nepieņemams, mainīsies arī skolēnu rīcība, darbība un uzvedība!**

## **8. Vecāku sapulces organizēšana.**

**Arī klases vecāku sapulci var organizēta īpašu uzmanību veltot iecietības tēmai.**

✓ Ja skolotājam ir kāds reāls gadījums, ko būtu nepieciešams izrunāt ar vecākiem, tad svarīgi būtu nesaukt vārdos tos bērnus, kas iesaistīti šajā gadījumā. Pat vēlāmāk būtu sākotnēji aprunāties ar iesaistīto bērnu vecākiem individuāli, nevis nosodīt viņu bērnu citu vecāku priekšā;

✓ pirms sapulces skolotājam vēlams sastādīt sapulces plānu;

**Piemēram:**

- sapulces mērķis;
- pārrunājami jautājumi, reālie gadījumi;
- sapulces ilgums.

✓ plāns var būt novietots vecākiem redzamā vietā, piemēram, uz tāfeles;

✓ var arī pārrunājamus jautājumus uzrakstīt uz papīra un izdalīt vecākiem;



- ✓ svarīgi, lai **vecāki izprastu iecietības un neiecietības jēdzienus**, lai viņi ar saviem ierosinājumiem **iesaistītos reālo gadījumu risināšanā**;

**Piemēram**, ierosinājumi no vecāku puses var būt par to, kāda rīcība sekotu no viņu pašu puses šī gadījuma risināšanā kā no pieaugušajiem un kā rīkoties, ja bērns negatīvo rīcību izdara atkārtoti.

- ✓ nemazāk būtiski būtu vecākiem **izskaidrot iespējamus cēloņus**, kāpēc bērns ir rīkojies neiecietīgi pret kādu;
- ✓ var mudināt pašus vecākus neturpināt neiecietības ķēdi. Tātad, **nevis sodīt, bet gan izprast un sniegt palīdzību**;
- ✓ vecāki ar savu rīcību var **nodemonstrēt bērnam konflikta risināšanas iespējas**, lai viņš izprastu, ka domstarpības var risināt arī neaizvainojot un nepazemojot citu. Jo bērns ir kā spogulis citu redzētajām darbībām, viņš atkārtoti un izmēģina redzēto, tādēļ var būt gadījumi, kad viņš neapzinās savas darbības sekas;

**Piemēram**, vecāks var izskaidrot sekas kaut vai balstoties uz principu „*Nedari otram to, ko nevēlies lai tev kāds nodara!*”

- ✓ vecāks var parādīt bērnam, ka viņam rūp tas, kas notiek ar viņu un tādēļ viņš **cenšas izprast cēloņus** sava bērna negatīvajai rīcībai.

**Piemēram**, var pajautāt „*Ja tu kādam nodarīji pāri, vai arī pret tevi kāds ir līdzīgi kādreiz izturējies?*”

**Atceries**, svarīgi būtu sapulci nobeigt ar kaut ko pozitīvu. Piemēram, skolotāja var uzslavēt vai atzinīgi novērtēt skolēnu sasniegumus mācībās, ārpusstundu aktivitātēs vai attiecībās!

### **9. Iecietības un labestības dienu ieviešana skolās, citas aktivitātes.**

**Iecietības principu deklarācijas** 6.pantā „Starptautiskā iecietībai veltītā diena” minēts, ka:

*„lai mobilizētu sabiedrību, pievērstu uzmanību briesmām, kuras izraisa neiecietība, nostiprinātu ticību iecietībai, sāktu aktīvu darbību iecietības veicināšanai un ieaudzināšanai, mēs svinīgi pasludinām 16.novembri par ik gadus atzīmējamu starptautisko Iecietības dienu”.*

Iespējams šo dienu būtu jāatzīmē arī Latvijā, protams, ar nosacījumu, ka ne jau tikai vienu dienu gadā visiem būtu jābūt iecietīgiem pret apkārtējiem. Turklāt šo dienu varētu mēģināt sasaistīt arī ar Latvijas vēstures notikumiem un valsts svētkiem, kas ir novembra mēnesī, lai parādītu, kā neiecietība ir ietekmējusi mūsu valsts un tautas likteni.

Skolās ik gadu klašu audzinātāji, sociālie darbinieki, skolu psihologi, skolēni un viņu vecāki varētu **veidot kopīgas tolerances un labestības dienas** ar dažādām akcijām vai pat **nedēļu garas uz iecietību vērstas aktivitātes**;

**Piemēram:**

- visi **nāk mājas čībās uz skolu vai noteiktas krāsas apģērbā, aksesuāros**, tādejādi uzsverot, ka mēs visi esam kaut kādā ziņā līdzīgi, ar vienādām vispārīgajām tiesībām un pienākumiem, taču atšķirīgi kā personības un tas arī ir tas unikālais, ka ejot pa skolas gaiteni mums nenāk pretī vēl 15 tādi paši cilvēki kā mēs,
- skolā tiek **organizēta konference** vai **seminārs** par iecietības tēmu, kā to veicināt, kurā var piedalīties gan skolēni, gan skolotāji,
- skolā tiek **organizēts eseju, zīmējumu, stāstu un foto konkurss**, kurā jāapraksta, jāuzzīmē vai jānofotografē iecietību,
- klasē var **izlozēt katrs viena klasesbiedra vārdu**, kuram nedēļas ietvaros **cenšas slepeni sagādāt kādu jauku pārsteigumu** vai būt kā viņa eņģelis,
- klases var **izlozēt arī savstarpēji citas klases** un **censties labestības nedēļas ietvaros šo klasi iepriecināt** vai patīkami pārsteigt,
- skolēni var **aicināt savus vecākus uz skolu**, lai viņi **padalītos savā pieredzē** par skolas laiku un savstarpējām attiecībām,
- utt.

skolā vai atsevišķi klasēs runājot par iecietības tēmu var **izmantot dažādus metodiskos materiālus, video filmas**, pēc kurām pārrunā iespaidus un pārdomas;

**Piemēram:**

- Bērnu un ģimenes lietu ministrijas mājas lapā [www.bm.gov.lv](http://www.bm.gov.lv) pirmajā lapā sadaļā „Video materiāli” ir izmantojami video materiāli par vienaudžu attiecībām un savstarpējo iecietību,
- **filma „Bars”** tapa Bērnu un ģimenes lietu ministrijas projekta ietvaros „Bērniem draudzīga skola”, kuras mērķis ir pievērst uzmanību vienaudžu vardarbībai skolās. Pēc filmas noskatīšanās obligāti nepieciešamas pārrunas, lai skolēni izreaģētu viņos radušās emocijas un jūtas (*skat. pielikumu Nr.1- ieteikumus diskusijai par filmu*),
- **filmas „Attiecības skolā”** arī tapa Bērnu un ģimenes lietu ministrijas projekta ietvaros „Bērniem draudzīga skola”, kuras sākotnēji tika izmantotas mediācijas konferences ietvaros un vēlāk jau kā metodiskais materiāls darbā ar bērniem. Kopumā ir uzņemtas 11 īsfilmas par konfliktsituācijām skolā, kur būtiskākais ir pārrunāt, kā būtu

Nodarbības grupās- vingrinājumi „Komplimenti”, utt.

skolās var veidot pat **ieciētības kampaņas**. Liesmas Oses un Jura Oša pētījuma „Tolerances veicināšanas pedagoģiskās stratēģijas” pirmajā pielikumā (*skat. pielikumu Nr.2- ieteikumus kā uzsākt kampaņu*) ir sniegti padomi, kā pretoties ikdienas neiecietībai un kā ierobežot stereotipus tieši ar kampaņas palīdzību. Tāpat idejas un resursus var smelties interneta adresē [www.tolerance.org](http://www.tolerance.org);

Izglītības un zinātnes ministrijas Valsts jaunatnes iniciatīvu centra interneta mājas lapā [www.vjic.gov.lv](http://www.vjic.gov.lv) kreisajā malā ir atrodama sadaļa „Audzināšana”, kur apakšnodaļā „Metodiskie līdzekļi” ir metodiskais līdzeklis „Klases stundu programmas paraugs” (Valsts jaunatnes iniciatīvu centra rīkojums Nr. 69 22.11.2006.). Šis paraugs paredzēts izmantošanai klašu audzinātājiem, lai pārrunātu ar audzināmo klasi aktuālās audzināšanas tēmas, tanī skaitā par sabiedrību, iecietību un apkārtējo vidi;

arī centrs Dardedze ir uzsācis darbu pie vienaudžu savstarpējās vardarbības novēršanas projekta „Punkts”, kura galvenais mērķis ir mazināt un aktualizēt mobinga jeb jauniešu savstarpējās vardarbības problēmas Latvijā. Centra Dardedze interneta mājas lapā [www.centrsdardedze.lv](http://www.centrsdardedze.lv) atrodama plašāka informācija par projektu un tā aktivitātēm;

aktivitātes, ko vislabāk veikt mazās grupās jeb klašu līmenī ir dažādas spēles un vingrinājumi, kas veicina pozitīvu savstarpējo saskarsmi, labāku grupas biedru iepazīšanu, atšķirīgā un kopīgā saskatīšanu (*skat. pielikumu Nr.3- praktiskie vingrinājumi*).

**Praktiskais materiāls pedagogiem un citiem speciālistiem darbam ar bērnu grupām par tēmu „Neiecietība”.**

**10. Kas ir neiecietība?**

**Tā ir nepatika pret kādu,**

- ✓ kurš ģērbjas vai izskatās savādāk (brilles, matu krāsa, augums);
- ✓ kura uzskati, intereses vai raksturs ir atšķirīgi;
- ✓ kuram ir labākas vai sliktākas sekmes mācībās;
- ✓ kurš ir turīgāks vai trūcīgāks par citiem;
- ✓ kurš atšķiras pēc rases, kultūras, reliģiskās piederības;
- ✓ u.c.

**11. Kā un kāpēc rodas neiecietība?**

Dzīvē ir dažādas situācijas, kurās var nonākt ikviens: **strīds, izstumšana, apsmiešana, fiziska ietekmēšana**. Un tā rezultātā arī rodas neiecietība, kas var būt vērsta pret vienu vai vairākiem cilvēkiem.

Neiecietība var izpausties kā konflikts, kas rodas tādēļ, ka cilvēks neizprot savas jūtas un mēdz rīkoties impulsīvi- mirkļa iespaidā, aizvainojot citu (kliedzot, sitot, lamājoties).

Ikvienam vajadzētu padomāt, vai viņš kādreiz ir izjutis aizvainojumu pret kādu, kurš viņu ir apsaukājis, ignorējis vai pazemojis. Varbūt arī kāds cits ir juties līdzīgi pēc sarunas ar tevi?

Neiecietība skolā ir visai izplatīta, jo lielāko dienas daļu bērni pavada skolā un ne reti šajā laikā norit savstarpējā cīņa par varu un statusu kolektīvā. Skumjākais ir tas, ka šī vara un respekts citu acīs tiek iegūts uz citu vienaudžu fona jeb pazemojot un noliekot citu zemāk, tiek iegūts augstāks statuss. Parasti šiem neiecietības izraisītājiem ir augstāks statuss un vara savu vienaudžu vidū nekā viņu upuriem, jo pazemojot citu skolēnu, šis varmāka gūst ievērību klasē un ļoti iespējams rada bailes arī citos klasesbiedros, tādā veidā iegūstot respektu un varu, kas gan nav gūta pozitīvā veidā. Pat, ja pārējie skolēni neatbalsta neiecietību, kas vērsta pret vienu vai vairākiem klasesbiedriem, bieži vien viņi baidās

iesaistīties vai aizstāvēt otru, jo pastāv iespēja, ka tādā gadījumā arī pret viņu sāks izturēties neiecietīgi.

Ja pieņem, ka visbiežāk neiecietība rodas atšķirību dēļ, tad **klases audzinātājiem būtu jāpievērš īpašu uzmanību bērniem, kuri:**

- ✓ savā uzvedībā ir kautrīgi, klusi, mierīgi un jūtīgi;
- ✓ uzskatos par sevi ir zemi vai vērojams, ka viņiem ir zems statuss kolektīvā;
- ✓ nespēj sevi aizstāvēt pret citu negatīvo attieksmi vērstu pret viņiem;
- ✓ ir vientuļi, kuriem nav draugu skolā;
- ✓ ir fiziski vājāki;
- ✓ ir atšķirīgi pēc ārējā izskata- apģērbs, brilles, matu krāsa, ķermeņa uzbūve, neatbilstoši fiziski attīstīts savam vecumam;
- ✓ citu vidū izceļas ar sekmēm (ļoti labi vai slikti mācās);
- ✓ ir krasi atšķirīgi pēc materiālā stāvokļa.

**Atceries**, ka par neiecietības upuri var kļūt ikviens, īpaši, kurš ir fiziski vājāks, savādāk domājošs vai pēc ārējā izskata atšķirīgs. Arī labo sekmju dēļ var kļūt par neiecietības upuri. Taču nebūt vienmēr upuris ir atšķirīgs no citiem, par upuri var kļūt jebkurš bērns!

## **12. Kas notiek, ja kāds pret tevi izturas neiecietīgi?**

**Situācijās, kad kāds izturas neiecietīgi pret tevi, tu var justies dažādi:**

- |             |  |               |
|-------------|--|---------------|
| ✓ dusmīgs;  |  | ✓ pazemots;   |
| ✓ sašutis;  |  | ✓ apjucis;    |
| ✓ vainīgs;  |  | ✓ vientuļš;   |
| ✓ izmisis;  |  | ✓ atstumts;   |
| ✓ nobijies; |  | ✓ bezspēcīgs. |

**Ilgstošas neiecietības rezultātā var rasties nopietnas sekas:**

- ✓ izmanīta dzīves uztvere;
- ✓ traucēta attīstība un personības veidošanās;
- ✓ psiholoģiskas un emocionālas problēmas;
- ✓ nespēja koncentrēties, adekvāti strādāt un mācīties stundās;
- ✓ kauna un baiļu izjūta var paralizēt un liegt iespēju meklēt palīdzību;
- ✓ fiziskas neiecietības sekas var būt miesas bojājumi un traumas;

- ✓ vairāk negatīvu domu un izjūtu par sevi nekā bērniem, kas to nav izjutuši;
- ✓ vainu meklē sevī un tas rada zemu pašvērtējumu un nemitīgu vainas izjūtu;
- ✓ rodas domas, ka ar pašu kaut kas nav kārtībā, nevienam nav vajadzīgs;
- ✓ zūd mērķi, skats uz nākotni ir drūms un liekas, ka dzīvē neko nerasniegs;
- ✓ ieraujas sevī, pavada laiku vienatnē un tas var ietekmēt turpmākās saskarsmes spējas ar citiem cilvēkiem, jo zūd uzticēšanās;
- ✓ biežas bailes no iespējamā pazemojuma var veicināt stundu kavēšanu vai skolas neapmeklēšanu;
- ✓ veselības problēmas- galvas sāpes vai citas sāpes, ko izraisa piedzīvotais stress un spriedze, var būt arī ēšanas un miega traucējumi;
- ✓ negatīvās emocijas, grūtības sevi pasargāt un atbalsta trūkums var izraisīt depresīvu noskaņojumu un vēl smagākas problēmas.

**Atceries, ka tev nav jāmainās, lai izpatiktu citiem, jo nevienam nav tiesību noteikt, kādam tieši tev būtu jāizskatās vai jāizturas!**

**Protams, tev būtu jāievēro vispārpieņemtas sabiedrības normas un vērtības, tomēr ikvienam ir tiesības uz savām individuālajām izpausmēm.**

### **13. Kas notiek, ja tu pret kādu izturies neiecietīgi?**

**Īpašības, kas raksturo to, ka tu pret kādu iespējams izturies neiecietīgi:**

- ✓ agresīvā izturēšanās pret apkārtējiem cilvēkiem;
- ✓ atbalstoša un pozitīva attieksme pret vardarbību;
- ✓ vēlme un vajadzība būt galvenajam, dominēt pār citiem, ieņemt vadītāja pozīciju, būt populārākam par citiem;
- ✓ esi augstās domās par sevi;
- ✓ iespējams, pats esi izjutis mājās vai starp vienaudžiem neiecietīgu attieksmi pret sevi.

**Iespējamie iemesli, kādēļ skolēni izturas neiecietīgi:**

- ✓ viņiem ir problēmas (iespējams mājās), kuru dēļ viņi jūtas dusmīgi un bezpalīdzīgi, jo netiek ar tām galā;
- ✓ viņi paši cieš no vardarbības- no vecākiem, audžuvecākiem, māsām, brāļiem, skolas biedriem;
- ✓ viņiem bail, ka paši varētu tikt pakļauti vienaudžu vardarbībai;
- ✓ viņi vēlas izskatīties vareni;

- ✓ viņiem ir zems pašvērtējums, tā viņi var sajusties labāk un būt pārliecinātāki par sevi.

**Atceries, ka mēs visi esam atšķirīgi. Citiem cilvēkiem nav jāmainās, lai izpatiktu tev, vai lai atbilstu taviem standartiem. Nevienam nav tiesību aizskart otru par to, ka viņš ir atšķirīgs!**

#### **14. Ko darīt, ja radusies neiecietība?**

**Neiecietības gadījumā nezaudējot pašcieņu un nepazemot citu, var:**

- ✓ paust savas jūtas un domas, dot iespēju arī otram cilvēkam to izdarīt;
- ✓ ieklausīties otrā un neapvainot;
- ✓ izstāstīt otram, ko gribētu mainīt šinī nepatīkamajā situācijā;
- ✓ kopīgi vienoties par turpmāko rīcību;
- ✓ atvainoties, ja esi otru aizskāris.

Apstājoties, padomājot un izprotot savas un citu konfliktā iesaistīto cilvēku jūtas, cilvēks var sevī attīstīt iecietību, kas veiksmīgāk palīdzēs risināt konfliktsituācijas.

Ar bērniem, kuriem ir pastiprināta tieksme pēc citu aizskaršanas, vardarbīgas uzvedības un agresijas, ir iespējams strādāt individuāli, lai mainītu viņu attieksmi un uzvedību pret citiem cilvēkiem.

**Neiecietības gadījumā:**

- ✓ pieaugušajam nevajadzētu vis iesaistītās personas nosodīt, moralizēt un kaunināt, jo tāda rīcība tikai turpinātu neiecietības ķēdi, bet gan risinot radušos situāciju:
  - ievērot gan ētikas pamatprincipus,
  - gan nenoliegt savas emocijas un jūtas,
  - gan atspoguļot konkrēto situāciju, tādejādi demonstrējot veiksmīgāku variantu, kā risināt domstarpības vai konfliktu;
- ✓ pieaugušajam būtu nepieciešams ne tikai būt atbildīgam par savām jūtām, bet arī dot paskaidrojumu, kas tieši šīs jūtas ir izraisījis;

**Piemēram**, teikt nevis: „Tu esi mani saniknojis!” vai „Tu esi ļauns!”, bet gan runāt par cilvēka rīcību: „Es jūtos sadusmots (izbrīnīts, pārsteigts, utt.) par to, ka tu iesīti savam klasesbiedram.”

- ✓ sarunā vajadzētu sekot ierosinājumam to kopīgi izrunāt, jo tas arī parādītu šim cilvēkam, ka viņa rīcība nav bijusi atbalstāma, bet vienlaicīgi arī, ka mēs esam gatavi uz klausīt un izprast, kas viņu ir mudinājis tā rīkoties;

**Piemēram:** „Būtu jauki, ja tu pacenstos pastāstīt mums, kas tevi pamudināja rīkoties šādi.”

- ✓ sarunā vajadzētu pausts arī to, ka ne jau viņš kā cilvēks ir ļauns, bet gan viņa rīcība, uzvedība vai attieksme ir bijusi neiecietīga pret citu personu. Mēs arī vienlaicīgi saprotam, ka šim cilvēkam pašam ir kādas grūtības, jo pilnībā ar sevi apmierināta cilvēka rīcība nevarētu būt vērsta uz cita sāpināšanu vai aizskaršanu;
- ✓ sarunas laikā nevajadzētu piemirst pamanīt arī runājošās personas jūtas, bet gan tās atspoguļot, lai viņam būtu iespēja tās izreaģēt;

**Piemēram:** „Es redzu, ka tu jūties saniknots par to, ka klasesbiedrs uzgrūdās tev virsū.” Vai arī: „Izklausās, ka tu jūties neievērots no klasesbiedru puses.”

- ✓ ja sarunas laikā klāt ir cietušais un pāridarītājs, bet abi ir ieskauti intensīvā jūtu, emociju virpulī un vienlaicīgi runā, tad palīdzēt var sarunas noteikumu ieviešana. Šādi noteikumi var būt piemērs, kā būtu jāievēro savstarpējā cieņa;

**Piemēram,** var paņemt kādu priekšmetu- mīksto mantiņu, atslēgu piekariņu vai jebko citu un visiem vienoties, ka konkrētajā brīdī runā tikai viens cilvēks un tas ir tas cilvēks, kuram rokās ir šī konkrētā lieta. Pārējie tikmēr klausās.

- ✓ sarunas laikā pašam pāridarītājam var jautāt, kādu viņš saredz situācijas risinājumu vai kāds sods pēc viņa domām par šādu pārkāpumu pienāktos.

### **Ģimenes palīdzība no neiecietības cietušam bērnam:**

- ✓ Nepieciešams ģimenes un draugu atbalsts;
- ✓ negaidīt, ka bērns viens pats tiks galā ar situāciju;
- ✓ neignorēt gadījumu vai neizteikt padomus, „lai sit pretī” un tamlīdzīgus;
- ✓ radīt bērnam drošības izjūtu, jo bieži vien bērns baidās atklāt vecākiem notikušo, jo raizējas, ka pāridarītāji varētu atriebties;
- ✓ ieklausīties bērnam, uzticēties viņam un būt saprotošam;
- ✓ parādīt bērnam, ka mājās viņš tiek novērtēts un saprasts neatkarīgi no tā, ka pret viņu izturas citi;



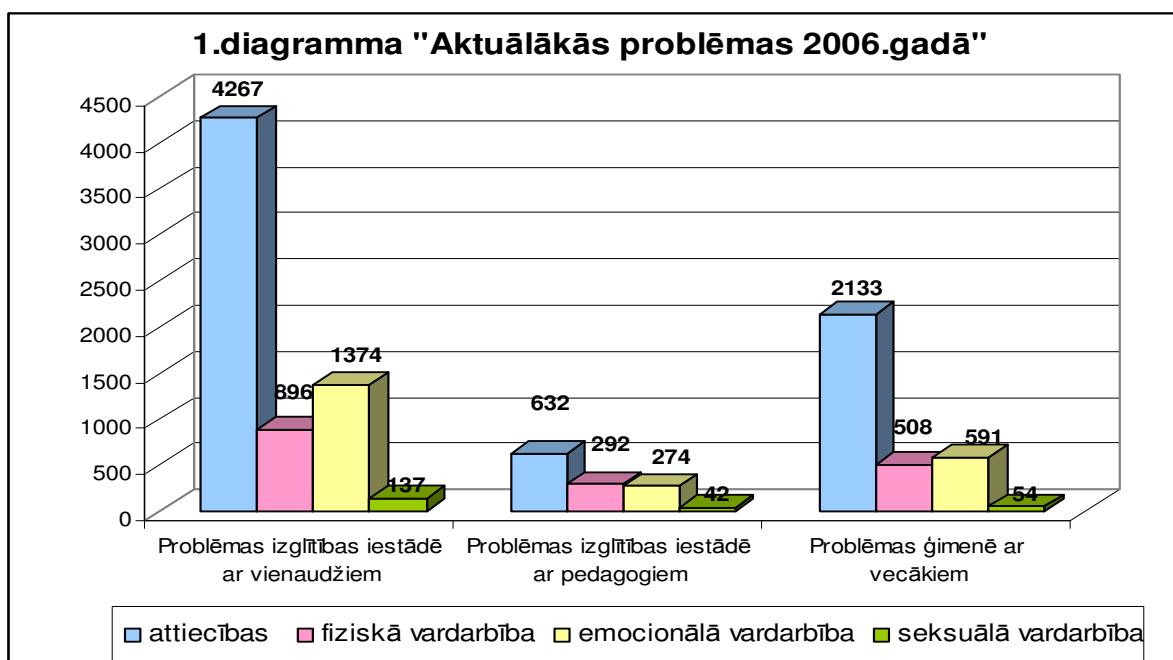
- ✓ iedrošināt bērnu runāt ar citiem pieaugušajiem (skolotāju, psihologu), ja viņam to ir grūti darīt ar vecākiem.

**Atceries, tā kā ikviens var nonākt situācijā, kad radies konflikts vai, kad pret viņu ir vērsta neiecietība, tad katram ir iespēja izvēlēties veidu, kā to veiksmīgāk risināt! Ja tas neizdodas pašam, tad vienmēr var meklēt pieaugušo palīdzību un uzturēties kopā ar tiem cilvēkiem, kuri nedarīs pāri.**

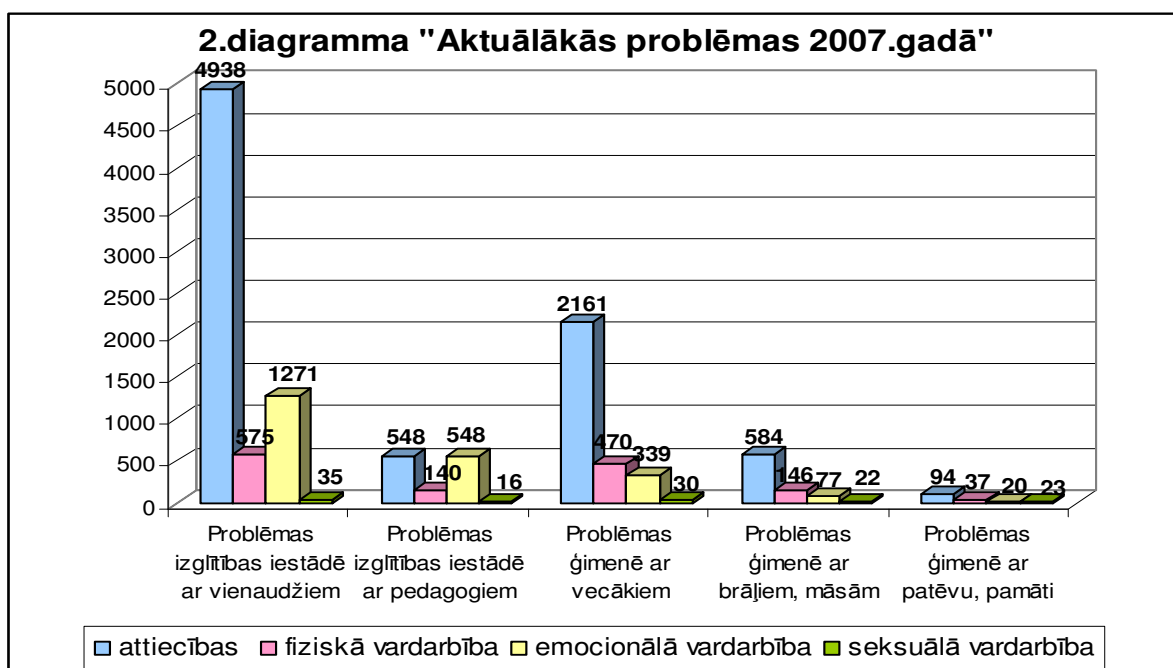
### **15. Neiecietības statistika, pētījumi un rezultāti.**

1) **Bērnu un pusaudžu uzticības tālruna 80006008** (Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijā) psihologi ikdienu jau no 2006.gada 1.februāra saņem satrauktu bērnu un pieaugušo zvanus par to, ka bērni cieš no neiecietības gan izglītības iestādēs, gan ārpusģimeņu aprūpes iestādēs, gan ģimenēs un partnerattiecībās.

- ✓ **2006.gada periodā no 1.februāra līdz 31.decembrim** kopā tika atbildēti **279 642** zvani, no kuriem **20 593** gadījumos zvanītājam tika sniegts psiholoģiskais atbalsts un sapratne, pielietota krīzes intervence.
- ✓ Liela daļa Latvijas bērnu skolā izjūt neiecietību no klasesbiedru un skolasbiedru puses, kas izpaužas gan sišanā, grūstīšanā, pazemošanā, apsūkāšanā, apspļaudīšanā, gan arī citos vardarbīgos veidos.
- ✓ Konsultācijas tika sniegtas arī par grūtībām un neiecietību ģimenē, kur daļa zvanītāju ģimenē bija jutušies nemīlēti, atstumti, vientuļi, pazemoti vai nenovērtēti.
- ✓ Visvairāk zvanītāju bija konsultējušies tieši par attiecībām ar mammu un tēti, kas sevī ietver paaudžu savstarpējās nesaskaņas audzināšanas un uzvedības jautājumos.



- ✓ Savukārt **2007.gada 12 mēnešos** tika uzklausi **395 515** zvanītāji, no kuriem psiholoģiskās konsultācijas saņēma **22 091** zvanītājs, bet informāciju lūdza **4836** bērni.
- ✓ Konsultācijas par savstarpējām attiecībām ar skolasbiedriem bija saistītas ar nespēju vienoties kādos jautājumos vai grūtībām iedraudzēties, tāpat tie bija jautājumi par vienlīdzību klasē, ārējo izskatu un citiem ar iecietību saistītiem jautājumiem.
- ✓ Zvanītāji uzticēja psihologiem savus pārdzīvojumus par piedzīvoto fizisko vardarbību no skolas darbinieku puses, par emocionālo vardarbību, kas sevī ietvēra gan netaisnīgu vērtējumu sistēmu, dalītu attieksmi pret skolēniem, pazemošanu klases priekšā, gan ignorēšanu vai palīdzības nesniegšanu vajadzības gadījumā, apmelošanu un citiem pārkāpumiem.



**2) Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija (VBTAI) pavasarī uzsāka skolēnu, vecāku un skolotāju aptauju par IECIETĪBAS TĒMU SAVSATRPĒJĀS ATTIECĪBĀS.**

- ✓ Aptauja tika veikta visā Latvijā sadarbībā ar skolu pašpārvalžu pārstāvjiem.
- ✓ Kopumā aptaujā piedalījās:
  - **3350** skolēni, vecumā no 7 līdz 18 gadiem,
  - **697** skolotāji, no kuriem 65% skolā strādā 16 un vairāk gadus,
  - **1262** vecāki- 49 % bērni mācās sākumskolā, 36% pamatskolā un 15% vidusskolā.
- ✓ Lielākoties skolēniem patīk iet uz skolu un skolotājiem darbs šķiet interesants.
- ✓ Vardarbību izjutuši vai paši bijuši vardarbīgi kā skolēni, tā arī skolotāji.
- ✓ Skolēni, skolotāji un vecāki iecietības veicināšanai min kopīgu pasākumu organizēšanu, pārrunas skolā un ģimenē, kā arī iecietības un labestības dienas.
- ✓ Kā iemesli, lai neapmeklētu skolu tiek minēti grūtības mācībās, negatīva attieksme no citiem skolēniem, kā arī no skolotājiem.
- ✓ Pēc atbalsts bērni visbiežāk vēršas pie draugiem vai arī pie ģimenes locekļiem.
- ✓ Liela daļa no aptaujātajiem skolā jūtas atstumti sava izskata, atšķirīgo uzskatu, uzvedības, attieksmes un arī sekmju dēļ.
- ✓ Skolēni arī paši reizēm izsmejot, aprunājot kādu izskata vai atšķirīgo uzskatu dēļ.
- ✓ Emocionālo vardarbību ir izjutis 41% skolēnu un 32% ir izjutuši fizisko vardarbību.
- ✓ Skolēni atzīst, ka mēdz būt rupji pret skolotājiem, kā iemeslu savai rīcībai minot vēlmi aizstāvēt sevi, kā arī pašu skolotāju negatīvo attieksmi.
- ✓ Skolēni savās problēmās labprāt dalās ar skolotājiem, stāsta gan par problēmām skolā un ģimenē, gan arī par citām dzīves situācijām.
- ✓ Vislielāko atbalstu savstarpējo attiecību risināšanā skolotāji saņem no kolēģiem, taču reti no vecākiem. Skolotāji arī norāda, ka diezgan bieži saņem atbalstu no skolēniem.
- ✓ Emocionālo vardarbību ir izjutuši 56% no aptaujātajiem skolotājiem.
- ✓ Lielākoties vecāki skolu apmeklē reizi semestrī. Skolas apmeklējuma iemesls ir:
  - vecāku sapulces,
  - individuālās tikšanās ar skolotājiem (par sekmēm, uzvedību vai konfliktsituācijām).
- ✓ Vecāki norāda, ka skolotāju neiecietība pret viņu bērniem ir izpaudusies kā:
  - neatbilstošs vērtējums,
  - bērna ignorēšana,
  - arī fiziska vardarbība.

- ✓ Šādos gadījumos vecāki mēdz dodies uz skolu un cenšas risināt radušos situāciju, lai gan pēc vecāku domām, ne vienmēr skolotāji iesaistās konfliktsituācijas risināšanā.

### **3) ĪUMSILS NACIONĀLĀS PROGRAMMAS IECIETĪBAS VEICINĀŠANAI darbības rezultāti:**

- ✓ Sadarbībā ar valsts pārvaldes institūcijām un sabiedriskām organizācijām īstenoja 30 pasākumus iecietības stiprināšanai, neiecietības un diskriminācijas izskaušanas jomā.
- ✓ Izstrādāja, publicēja un izplatīja 6 bukletu sēriju „Tā ir neiecietība”, kas ir domāta sabiedriskajām organizācijām, plašsaziņas līdzekļiem, skolām un augstskolām, pašvaldībām.
- ✓ Izveidoja 4 ceļojošās izstādes Latvijas skolām par neiecietības izpausmēm.
- ✓ Sadarbībā ar Valsts cilvēktiesību biroju un citām valsts pārvaldes institūcijām un sabiedriskām organizācijām regulāri 5 gadu laikā organizēja Iecietības dienu (īkgadēji, 16. novembrī) un Eiropas nedēļu pret rasismu Latvijā (īkgadēji, 20. – 27. 03).
- ✓ Pasūtīja un publiskoja 2 pētījumus par neiecietības līmeņa dinamiku Latvijā, lai nodrošinātu neiecietības izskaušanas novērtēšanu un uzraudzību (monitoringu).

### **4) Pētnieki Marija Golubeva (PROVIDUS), Ivars Austers (LU) un Ieva Strode (SKDS, LU) Starptautiskās iecietības dienas priekšvakarā, 15. novembrī, Sabiedriskās politikas centrā „Providus” prezentēja pētījumu „SKOLOTĀJU TOLERANCES BAROMETRS”, kas fiksē skolotāju izpratni par toleranci un tās mācīšanu.**

- ✓ Pētījuma ietvaros veiktas aptaujas, fokusgrupu diskusijas, gan arī skolotāji novērtēti pēc īpašas sociālpsiholoģijā izmantotas skalas.
- ✓ Pavisam aptaujāti 434 skolotāji no latviešu, krievu, jauktajām un poļu skolām.
- ✓ Lielākā daļa skolotāju uzskata, ka viņiem ir jā māca bērniem tolerance (90,3%) un vēl lielāka daļa (94,2%) apgalvo, ka viņi jau to dara. Tomēr diskusijas fokusgrupās atklāja, ka bieži vien skolotāju izpratne par toleranci ir intuitīva, abstrakta un katram atšķirīga.
- ✓ Kopumā starp skolotājiem izplatīts ir priekšstats, ka šobrīd tolerances mācīšana skolās nav aktuāla. Bieži intervijās izskanējis viedoklis- „mūsu skolā tādu problēmu nav”.
- ✓ Skolotāji pauduši, ka kvalifikācijas paaugstināšana tolerances jautājumā viņiem nav nepieciešama, tomēr atzīmē, ka nezinātu, kā rīkoties, ja citādo bērnu kļūtu vairāk.

- ✓ Gan krievu, gan latviešu skolās skolotāji uzskata, ka tolerances mācīšanās noteicoša loma ir ģimenei, un skola nevar nopietni ietekmēt uzvedību, ko bērns ieguvis ģimenē. Savukārt valsts un pašvaldību politika tolerances mācīšanu skolā neietekmē.
- ✓ Ap 15 % skolotāju uzskata, ka kopš Latvijas iestāšanās ES ir kļuvis grūtāk bērniem mācīt labvēlīgu un tolerantu attieksmi pret citiem cilvēkiem.
- ✓ Skolotāji visvairāk ir gatavi rīkoties, ja bērns tiek aizskarts sociālā stāvokļa dēļ, tam seko tautība, rase un visbeidzot seksuālā orientācija.
- ✓ Vairums skolotāju ir gatavi paust iekļaujošu attieksmi pret homoseksuāliem jauniešiem- 56,9% atbildēja, ka, gadījumā, ja viņu klasē mācītos zēns, kuram ir attiecības ar sava dzimuma pārstāvjiem, viņi biežāk klasē runātu par to, ka cilvēki ir dažādi un ir iecietīgi jāizturas citam pret citu. Ievērojama daļa (22,6%) atbildējuši, ka neko nedarītu, bet 15,2 % teikuši, ka šādā gadījumā biežāk klasē runātu par homoseksualitātes kaitīgumu.

##### 5) Pētījums „TOLERANCES VEICINĀŠANAS PEDAGOGISKĀS STRATĒGIJAS”.

Pētījumā raksturoti **kritēriji**, kas attiecas uz skolu darbu īstenojot **starpkultūru izglītību**:

- ✓ **Skolas personāla politika**, kad skolu darbinieku sastāvam jāatspoguļo sabiedrībā pastāvošā rasu un kultūru daudzveidība, lai skolēni noticētu tam, ka sabiedrība augstu vērtē un respektē cilvēkus, kuri pārstāv atšķirīgas rases, tautības un kultūras.
- ✓ **Skolas personāla attieksme pret skolēniem**, kad pedagogiem jāpalīdz izveidot pozitīvu attieksmi pret maznodrošinātajiem skolēniem un skolēniem no nelatviešu ģimenēm, lai labāk izprast šo skolēnu pieredzi, jo mūsdienās aizvien lielāks skolēnu īpatsvars dzīvo nepilnās ģimenēs vai kopā ar vecākiem, kuriem ir īpašas vajadzības.
- ✓ **Mācību un skolotāju studiju programmas**, kuru saturs būtu jāreformē tādā veidā, lai skolēni varētu aplūkot jēdzienus, notikumus, jautājumus un problēmas atšķirīgu kultūras grupu, tai skaitā etnisko, reliģisko, seksuālo minoritāšu grupu, skatījumā.
- ✓ **Topošo pedagogu izglītības programma**. Starpkultūru izglītības principu apguvi varētu izvirzīt par nepieciešamu prasību jaunajiem skolotājiem, kuri pēc augstskolas beigšanas dodas strādāt uz skolām. Turklāt būtu iespējams valsts līmenī skolu akreditācijas kritērijos iekļaut arī starpkultūru izglītības esamību tajās.
- ✓ **Mācību stratēģijas**, kuras būtu iesaistošas, interaktīvas, personalizētas un uz sadarbību orientētas. Skolotājam jāuzklausa un jāpieņem dažādu skolēnu viedokļi,

skolēniem jādod plašas iespējas izpaust savas izjūtas un emocijas, mijiedarboties ar saviem vienaudžiem un klasesbiedriem, diskusijās izteikt savu sašutumu vai lepnumu.

✓ **Mācību materiāli** jāizstrādā un jāīsteno tā, lai tie raksturo dažādu kultūru un etnisko grupu vēsturisko un mūsdienu pieredzi, atspoguļojot jautājumus, problēmas un koncepcijas šo grupu skatījumā. Saturam par kultūras un etniskajām grupām jāklūst par mācību grāmatas vai uzskates līdzekļu integrētu sastāvdaļu, nevis piedēkli vai pielikumu. Visiem skolēniem būtu jāspēj klasē aplūkotajā materiālā atrast ar savu kultūru un dzīves stilu saistītu informāciju, lai viņi varētu sevi identificēt ar aprakstītajiem personāžiem.

✓ **Vecāku iesaistīšana.** Skola nevar realizēt savu galveno sūtību- palīdzēt skolēniem apgūt akadēmiskās prasmes un kļūt par efektīviem pilsoņiem demokrātiskā sabiedrībā- bez vecāku un visas sabiedrības atbalsta. Skolām būtu jāizstrādā un jāīsteno vecāku iesaistīšanas programma, kas būtu atbilstoša ģimenēs, vecākos un sabiedrībā notikušajām izmaiņām un kultūru mazākumgrupas pārstāvoši skolēnu vecāki jāuztver kā mācību resurss, nevis kā traucēklis.

### **Literatūras saraksts.**

1. Andersone I., Ausekle G., Beināre D. Skolas loma darbā ar mobingu.- Rīga: Rīgas domes izglītības, jaunatnes un sporta departaments, 2005.
2. Jakoviča A. Skolotāju tolerances barometrs.- Sabiedriskās politikas centrs PROVIDUS. (Pētījuma apkopojums)
3. Martinsone K. Metodiskais materiāls sociālpsiholoģisko treniņu grupu vadīšanā.- Rīga: SPPA, 2003.
4. Nacionālā programma iecietības veicināšanai.- Ministru kabineta 2004.gada 25.augusta rīkojums Nr.584.
5. Ose L., Osis J. Tolerances veicināšanas pedagoģiskās stratēģijas.- Latvija: Sorosa fonds. (Nodaļa no pētījuma)
6. UNESCO. Iecietības principu deklarācija, 1995.
7. Allport G. The nature of prejudice.- Cambridge, Massachusetts: Perseus books, 1979.
8. Kendall F. Diversity in the classroom. New approaches to the education of Young children.- Rīga: SOROSA FONDS- LATVIJA Projekts „Atvērtā skola”, 2003.

Vāka zīmējuma autors Aleksejs Dmitrijevs no Silenes pamatskolas 5.klases, kurš iesūtīja zīmējumu dalībai Uzticības tālruņa logo konkursam.

## *Pielikums Nr.1*

### **Metodiskie ieteikumi par videofilmu „BARS”**

Bērnu un ģimenes lietu ministrijas projekta „Bērniem draudzīga skola” ietvaros tapa filma „Bars”. Tās mērķis ir pievērst uzmanību bērnu vardarbībai skolās.

Katru dienu kāds bērns skolā saskaras ar vienaudžu vardarbību – gan fizisku, gan emocionālu. Statistikas dati liecina, ka no ģirgāšanās pēdējo pāris mēnešu laikā cietuši 48% skolēnu. Šie bērni jūtas vientuļi un savā nelaimē izolēti. Par vienaudžu vardarbības upuri var kļūt ikviens: garie un īsie, briļļainie un klusie, teicamnieki un nesekmīgie. Sitieni, lamas, izsmiekls un atgrūšana ir šo bērnu ikdiena.

Filmas veidotāji sniedz atbildi uz jautājumu - kā rīkoties, ja esi nonācis upura lomā? Savu pieredzi atceras puisis, kurš cietis vienaudžu pazemojumus gadiem ilgi. Atmiņās dalās arī šobrīd populāri cilvēki: Dace Rukšāne, Lauris Dzelzītis, Mārtiņš Freimanis un Jana Kalniņa. Filma uzklausā skolēnu viedokļus par fizisko un emocionālo vardarbību skolās un rāda iespējas, kā ar to cīnīties.

Pirmais ierocis cīņā pret vardarbību ir atklāta saruna. Uz tādu aicina arī filma „Bars”. Filmas scenārija autore Krista Vāvere, režisors un operators Raivo Karro, komponiste Anna Veismane.

Ik dienas Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Uzticības tālruņa konsultanti, kā arī bērnu tiesību aizsardzības inspektori pēc veiktajām pārbaudēm secina, ka vardarbība vienaudžu vidū skolās ir ļoti izplatīta problēma. Vienaudžu vardarbība nav uztverama kā normāla vai dabiska skolas dzīves parādība. Vardarbība ir problēma, kurai jāizzina cēloņi un jāpielieto nepieciešamie (informatīvie, izglītojošie un audzinošie) instrumenti tās risināšanai.

Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspektori aicina skolas apzināt vienaudžu vardarbību un rosināt diskusijas par to!

Iesakām pārraidīt videofilmu „Bars” gan skolēnu, gan pedagogu, gan arī vecāku auditorijās, bet pēc filmas noskatīšanās rosināt klašu audzinātājus un skolu psihologus vadīt diskusiju, lai ar filmas skatītājiem pārrunātu redzēto un apzinātu Jūsu skolas reālo situāciju.

#### **Diskusiju mērķi:**

1. rosināt bērnu runāt par vienaudžu vardarbību, ar ko viņam nākas saskarties un kas viņu satrauc;
2. izprast bērna emocionālo stāvokli, viņa izjūtas un attieksmi pret problēmu;
3. palīdzēt ar padomu, kā apturēt vienaudžu vardarbību;
4. analizējot diskusijas rezultātus, veikt nepieciešamās darbības, lai bērnam palīdzētu pārvarēt vardarbības sekas.

**Diskusiju ar skolēniem ieteicams strukturēt, īpašu uzmanību veltot šādiem aspektiem:**

- 1) vienaudžu vardarbības cēloņi un sekas;
- 2) konfliktu risināšanas veidi un iespējas;
- 3) sociālo iemaņu uzlabošanas veidi.

#### **Ieteikumi diskusiju vadītājam:**

- 1) uzmanīgi ieklausīties, ko un kā bērns stāsta, pārlicinoties, ka Jūsu sapratne ir tāda pati, kā bērnam;
- 2) dodiet pietiekamu laiku un telpu, lai bērns būtu atvērts savu baiļu un raizju aprakstīšanā (grupā, individuāli v.c.)
- 3) jautājiet bērna domas par to, kas varētu būt darāms problēmas risināšanā;
- 4) apspriediet kopējo rīcības plānu.

**Savukārt, diskusijā ar pieaugušajiem īpašu uzmanību iesakām veltīt šādiem aspektiem:**

- 1) vardarbības problēmas pārrunāšana ar bērnu;
- 2) vecāku, skolotāju attieksme pret notiekošo vardarbību skolēnu vidū;
- 3) kā pieaugušajiem būtu jāreaģē uz vardarbības problemātiku skolā – vai vajadzētu piedalīties problēmas risināšanā, vai problēma bērnam jāatrisina pašam?
- 4) problēmas ignorēšanai un noliegumam ir paliekošas sekas.

#### **Noderīgi avoti:**

1. I.Andersone, G.Ausekle, D.Beināre „Skolas loma darbā ar mobingu”, Rīgas domes Izglītības un jaunatnes sporta departaments, 2005
2. „Skolas loma cīņā ar vienaudžu vardarbību”, Sabiedrības integrācijas fonds, 2006;
3. Rokasgrāmata vecākiem „Mans bērns un vardarbība”, Sabiedrības integrācijas fonds, 2005;
4. M.Eljata „Proti sevi aizstāvēt”, Zvaigzne ABC, 1998;
5. Dž.Mareja „Bet es taču viņu mīlu”, Avots, 2003
6. [www.bullying.co.uk](http://www.bullying.co.uk)
7. [www.antibullying.net](http://www.antibullying.net)
8. [www.stopbullying.com](http://www.stopbullying.com)



## Pielikums Nr.2

### Par iecietības kampaņas izveidi

#### 1) Kā uzsākt kampaņu?

- **Organizējiet** un izveidojiet plānošanas **komiteju**.
- **Pieaiciniet brīvprātīgos** no visiem līmeņiem (skolēns, skolotājs, vecāki), ar mērķi veicināt viņu pieredzes daudzveidību, paplašināt prasmju, pieredzes un redzesloka apjomu.
- **Uzstādiet** galveno komitejas **mērķi**, piemēram, „*Mēs vēlamies apturēt neiecietību skolā*”.
- **Mācieties**.
- **Veiciet aptauju** vai **sarīkojiet** neformālas sarunu **grupas**, lai labāk izprastu, kādos veidos cilvēkiem jūsu skolā nākas saskarties ar neiecietību. Kādas ir visbiežāk sastopamās problēmas? Cik daudz cilvēku pašreiz mēdz uz to atbildēt, ja tādu vispār ir? Kas ir iemesli, kas liek cilvēkiem klusēt, saskaroties ar aizspriedumainu uzvedību?
- **Esiet radoši**. Balstoties tajā, ko jūs esat uzzinājuši par jūsu skolas problēmu veidiem un apmēriem, **izveidojiet** kampaņas **materiālus**.
- **Izmantojiet** „*Paud savu viedokli!*” vai kādu citu piemērotu **saukli**, un attīstiet to.
- **Radiet** informatīvos **materiālus** (bukletus un plakātus), datu kompleksus (diagrammas, tabulas no aptaujām).
- **Prasiet padomu** arī cilvēkiem ārpus plānošanas komitejas par izmantotajiem materiāliem un pārskatiet tos, ja nepieciešams.
- Atklājiet. **Uzsāciet kampaņu** visas skolas mērogā, piemēram, kopīgā sanāksmē, svētkos vai citā pulcēšanās reizē.
- **Dariet to ar prieku**, varbūt iesaistiet ēdienus un mūziku.

- **Piedāvā** apmeklētājiem kampaņas **materiālus līdzņemšanai**, piemēram, saspraudes vai magnētus, kas derētu kā pastāvīgi atgādinājumi. Brīvi lejupielādējamas „Paud savu viedokli!” (Speak up!) uzlīmes atrodamas <http://www.tolerance.org/speakup>.
- Novērtējiet. Regulāri **novērtējiet kampaņas ietekmi**. Kas strādā labi? Kas tik spīdoši nav nostrādājis? Pārskatiet, vai nav vajadzīgi papildu materiāli.
- Atjaunojiet. **Uzturiet kampaņu svaigu** un aktīvu darbinieku prātos.
- **Popularizējiet to** skolas interneta lapā, skolas avīzē, izvietojiet kampaņas saukli uz mapēm, kancelejas precēm un informācijas dēļiem.
- **Izmantojiet to kā mācību līdzekli**. Pedagogi var izmantot kampaņu kā stundu sastāvdaļu, kuros viņi konsultē skolēnus, kā atbilstoši atbildēt ikdienā sastopamai neiecietībai.

## 2) Semināra parauga plāns.

### Mērķi:

- skolēni izpratīs ikdienas neiecietības ietekmi;
- skolēni analizēs šķēršļus, kas viņiem traucē dot pienācīgu pretsparu ikdienas neiecietībai;
- skolēni attīstīs un izmēģinās veidus, kā dot pretsparu neiecietībai, ko viņi sastop ik dienas.

### Materiāli:

- Kartiņas (8 x 10 cm),
- Pildspalvas un zīmuļi,
- 10 papīra lapas, numurētas no 1 līdz 10, un piestiprinātas pie sienas horizontāli numuru kārtībā,
- seši soļi, kā paust savu viedokli par ikdienas neiecietību- kopija katram skolēnam,
- solījums- kopija katram skolēnam,
- vieta, kur strādāt mazajās grupās un pāros,
- pastmarkas (pēc izvēles),
- vienkārši fakti.

**Piemēram,** 35% skolēnu atzīst, ka pēdējā gada laikā ir dzirdējuši savus skolasbiedrus lietojam nievājošus izteikumus mūzikas vai ģērbšanās stila sakarā. Tāds pats skaits atzīst, ka dzirdējuši komentārus par materiālo stāvokli.

21% skolēnu atzinuši, ka viņiem apnicis klausīties apšaubāmos jokos, kas aizskar vājākos (fiziski, mācībās vai kā citādi) skolēnus, savukārt 21% atklāj, ka dzirdējuši piedauzības attiecībā uz seksuālo orientāciju.

10% skolēnu atzinuši, ka pēdējā pusgada laikā kāds skolā viņus apsaukājis nejaukos vārdos, kas mērķēti uz viņu etnisko, reliģijas, dzimtes, seksuālo identitāti vai mūzikas un dzīves stila piederību.

### Pirmais solis:

#### Ievads (5 minūtes)

- Pastāstiet stāstu par ikdienas neiecietību- vislabāk, no savas dzīves vai arī kādu materiālā iekļauto stāstu.
- Izmantojot vienkāršo faktu apkopojumu, skaidrojiet skolēniem problēmas mērogu.
- Izskaidrojiet un pārrunājiet ar viņiem semināra mērķus, aiciniet viņus jautāt un sniegt atbildes.

### Otrais solis:

#### Ikdienas neiecietības ietekme (15 minūtes)

- Aiciniet skolēnus uzrakstīt uz kartiņas viņu personiski piedzīvoto ikdienas neiecietības pieredzi.
- Savāciet kartiņas un sajauciet kā kārtis.
- Sadaliet skolēnus mazās grupās un izdaliet katrai grupai vienu nejauši izvilktu kartiņu.
- Aiciniet skolēnus mazajās grupās diskutēt par šādiem jautājumiem:
  - ? Kā kartiņā aprakstītais notikums varēja ietekmēt iesaistīto cilvēku dzīvi: piemēram, apvainoto, apvainotāju un liecinieku?
  - ? Kā notikušais varēja ietekmēt grupas (klases vai skolas) klimatu?
  - ? Kādas ir šādu situāciju emocionālās, sociālās un fiziskās sekas?
  - ? Aicina katru grupu dalīties diskusijas galvenajos secinājumos ar visu auditoriju.

### **Trešais solis:**

#### **Šķēršļi, kas traucē dot pienācīgu pretsparu ikdienas neiecietībai (10 minūtes)**

- Parādiet skolēniem pie sienas piestiprinātās un sanumurētās papīra lapas.
- Izskaidrojiet, ka 1 nozīmē „*ārkārtīgi neērta pretestība*” un 10 nozīmē „*loti ērta, dabiska pretestība*”.
- Nolasiet divus trīs piemērus, kas rakstīti kartiņās.
- Lasot, aiciniet skolēnus nostāties pie papīra lapas ar to numuru, atbilstoši tam, kā dalībnieki jūtas, ja viņiem jādod pretspars šādai neiecietības situācijai.
- Lūdziet brīvprātīgos paskaidrot, kādēļ izvēlēts tieši šāds komforta numurs.
- Noslēdziet šo aktivitāti sakot „*Mūsu komforta līmenis situācijās, kad jādod pretspars un jāsniedz atbilde aizspriedumu izraisītām situācijām ir atkarīgs no vietas, kur atrodamies un no tajā iesaistītajiem cilvēkiem. Tagad mēs apgūsim dažus paņēmienus, kas mums palīdzēs justies ērtāk dažādās vietās un situācijās.*”

### **Ceturtais solis:**

#### **Dodot pretsparu ikdienas aizspriedumiem (15 minūtes)**

- Izdaliet skolēniem materiāla fragmentu, kas saucas „Seši soļi: Kā paust savu viedokli par ikdienas neiecietību.”
- Izskaidrojiet skolēniem materiāla mērķus un saturu.
- Demonstrējiet skolēniem, kā šos soļus lietot, izmantojot vienu no šīs nodarbības trešajā solī aplūkotajiem piemēriem.
- Sadaliet grupu pāros un katram pārim iedodiet divas kartiņas.
- Strādājot komandā, katrs pāris izmantos sešus soļus konkrētajos piemēros, turklāt izmēģinās arī savu verbālo un ķermeņisko darbību konkrētajā situācijā, kā arī sastādīs iespējamo sabiedroto sarakstu.

### **Piektais solis:**

#### **Noslēdzoša aktivitāte (5 minūtes)**

- Noslēdzot aktivitāti, aiciniet skolēnus parakstīt kampaņas solījumu.
- Skolēni savu parakstīto solījumu paņems līdzī kā atgādinājumu to izmantot dzīvē.
- Pēc izvēles varat rīkoties arī tā: Palūdziet skolēniem kartiņas vienā pusē uzrakstīt savu vārdu un otrā pusē uzrakstīt, ko viņi darīs turpmāko 4 nedēļu laikā, lai pretotos ikdienas neiecietībai un aizspriedumiem. Savāciet to un trīs nedēļas pēc semināra atdodiet skolēniem.

### **Resursi:**

Projekts Mācot Toleranci (Teaching Tolerance) piedāvā tiešsaistes resursus, kuri ir vērsti uz aizspriedumu un naida pilnas valodas un attēlu identificēšanu un izskaušanu.

1. Vārdu spēks (Power of Words) [www.tolerance.org/teach/web/power\\_of\\_words](http://www.tolerance.org/teach/web/power_of_words)

Nodarbību scenāriju apkopojums. Tajos pausts iedrošinājums analizēt vārdus, kurus lieto cilvēki, lai piekārtu nievājošas birkas etniskajām grupām, sievietēm un seksuālajām minoritātēm.

2. Rakstīšana pārmaiņu panākšanai (Writing for Change) [www.tolerance.org/teach/web/wfc](http://www.tolerance.org/teach/web/wfc)

Vingrinājumi un nodarbību plāni, kuros atainots, kā amerikāņu angļu valoda (American English) gan atspoguļo, gan pastiprina apspiešanas mehānismus Savienoto Valstu sabiedrībā.

3. Sleja vecākiem (Parenting Columns) [www.tolerance.org/parents/talktokids.jsp](http://www.tolerance.org/parents/talktokids.jsp)

Padomi, kā aplūkot tolerances un daudzveidības jautājumus kopā ar bērniem.

4. Attēli darbībā (Images in Action) [www.tolerance.org/images\\_action](http://www.tolerance.org/images_action)

Galerija, kurā atainoti tēli, kuri sekmē aizspriedumus un nostiprina stereotipus ASV sabiedrībā.

5. Sajauc kopā (Mix It Up) <http://www.mixitup.org/>

Idejas, kas domātas pusaudžiem, lai pārvarētu sociālās barjeras un paustu savu viedokli par aizspriedumiem un neiecietību skolās.

6. 10 Ways to Fight Hate [www.tolerance.org/10\\_ways](http://www.tolerance.org/10_ways)

Ceļvedis kopienas aktīvistiem.

7. 10 Ways to Fight Hate on Campus [www.tolerance.org/campus](http://www.tolerance.org/campus)

Ceļvedis personiskās nostājas jautājumos vidusskolu aktīvistiem.

8. Responding to Hate at School [www.tolerance.org/rthas](http://www.tolerance.org/rthas)

Ceļvedis vidusskolu kopienām.

### **Pielikums Nr.3**

#### ***”Skatienu tikšanās”***

Mērķis: kontakta veidošana un nostiprināšana.

Nepieciešamais laiks: 2 minūtes.

Uzdevums: visi grupas dalībnieki noliec galvas un pēc vadītāja komandas paceļ galvas ar acīm cenšoties sasveicināties ar visiem dalībniekiem.

Kad visi to ir izdarījuši, tad katram dalībniekam iedod piespraužamu identifikatoru uz kura uzraksta savu vārdu.

Vadītājs lūdz katram dalībniekam pastāstīt:

? par sevi- cik gadu, dzimto vietu, mīļāko ēdienu, u.c.?

? vai izdevās ar visiem dalībniekiem ar acu skatieniem sasveicināties?

#### ***„Sastāšanās pēc ātruma”***

Mērķis: izkustēties, mazināt spriedzi, veidot brīvu atmosfēru starp dalībniekiem. Iepazīt kopīgo un atšķirīgo vienaudžu starpā, spēt to pieņemt.

Nepieciešamais laiks: 10 minūtes.

Uzdevums: grupa pieceļas kājās. Vadītājs dod komandu pēc iespējas ātrāk *nesarunājoties*, bet *izmantojot neverbālo valodu* sastāties pēc:

- Auguma (īsākā sākumā- garākā beigās),
- vārdu pirmā burta (pēc alfabēta),
- vecuma- dzimšanas datuma (jaunākā sākumā, vecākā beigās),
- kurpju izmēra (mazākais sākumā- lielākais beigās),
- matu garuma (īsākie sākumā- garākie beigās),

- acu krāsas (gaišākās sākumā- tumšākās beigās),
- attāluma līdz vecāku mājām (kam tuvāk, tās sākumā- kam tālāk, tās beigās),
- dzimšanas datuma un mēneša visu skaitļu summas.

✓ Pēc izkustēšanās atkal apsēžas aplī.

? Vadītājs jautā pārdomas par vingrinājumu- kā tika uztvertas atšķirības?

### **„Esmu unikāls, jo...”**

Mērķis: Iepazīšanās, atraisītas un draudzīgas vides veidošana.

Nepieciešamais laiks: 10 minūtes.

Uzdevums: Dalībnieki brīvā secībā uzsāk stāstu par sevi ar vārdiem: „Es esmu unikāls, jo...”. Tam seko, kas tāds ar ko pats cilvēks lepojas un, kas piemīt tikai viņam šinī konkrētajā grupā. Bet, ja pateiktais piemīt arī kādam citam no grupas dalībniekiem, tad tas saka: „Nē, man arī piemīt vai es arī protu to, ko tu teici”. Tad dalībniekam jāmin kas cits un jācer, ka neviena cita dalībnieka unikalitāte nebūs ar to saistīta. Pretējā gadījumā jāmin piemēri par savu unikalitāti tik ilgi, līdz visa grupa atzīst: „Jā, tu esi unikāls, jo māki vai tev piemīt...”. Vadītājs var minēt piemēru vai arī sākt ar sevi.

### **„Tikšanās”**

Mērķis: izjūtas, kuras rodas grupas dalībniekiem tiekoties grupā, ir ļoti svarīgas un katram grupas dalībniekam tās var būt dažādas. Vadoties no šīm izjūtām, var spriest par grupas dalībnieku noskaņojumu pirms uzsākta grupas darbība.

Nepieciešamais laiks: 10 minūtes.

Uzdevums: grupa sastājas aplī. Visi pēc kārtas stādās priekšā un tajā pašā laikā veic kādu kustību, žestu, ieņem kādu pozu, tādā veidā demonstrējot savu šīs dienas attieksmi vai noskaņojumu. Piedevām, tas, kas stādās priekšā, pasper soli uz priekšu tā, lai visi grupas dalībnieki mēģina uzminēt kādu izjūtu grupas dalībnieks ir vēlējies paust.

Atgriezeniskā saite: grupas dalībnieki mēģina uzminēt izjūtas, kuras demonstrē grupas dalībnieki un paust arī savējās. Vadītājs mudina arī ikdienā dalībniekus piedomāt pie tā, kādas izjūtas viņi var radīt citā cilvēka izturoties pret viņu neiecietīgi.

### **„Dalies pieredzē”**

Mērķis: Veicināt atklātību un uzticēšanos dalībnieku starpā, raisīt pārdomas par neiecietības cēloņiem un sekām.

Nepieciešamais laiks: 10 minūtes.

Uzdevums: Vadītājs lūdz dalībniekiem pastāstīt par savu pieredzi, kad ir gadījies piedzīvot vai spilgti redzēt citu cilvēku neiecietību. Vadītājs var pirmais dalīties savā pieredzē.

### **„Neverbālā komunikācija”**

Mērķis: dod iespēju grupas dalībniekiem labāk izprast savu neverbālo komunikāciju, neverbālo saskarsmi. Virza dalībniekus uz uzticēšanos un iecietīgu attiecību veidošanu.

Uzdevums: sadalās pa pāriem. Vienam dod uzdevumu paskaidrot otram ar žestu palīdzību neaizvainojot un neaizskarot viņu, ka viņu kaut kas neapmierina vai arī izspēlēt kādu konfliktsituāciju. Katram nākošajam pārim uzdevums mainās.

Rezultāts: ar neverbālās komunikācijas palīdzību grupas dalībnieki labāk izprastu lomas, kuras spēlē ikdienā un novērtētu lomu pozitīvās vai negatīvās ietekmes uz sevi un apkārtējiem.

Atgriezeniskā saite: katrs dalībnieks izsakās par savām izjūtām darba procesā.

✓ Kas patika?

✓ Kas varēja būt labāk?

- ✓ Kas bija traucēklis vai kas palīdzēja neverbālās komunikācijas lomu izspēlē?

### **„Kāda mana lieta stāsta...”**

Mērķis: dalībniekiem prezentēt sevi izmantojot kādu īpašu lietu, priekšmetu, kas gandrīz vienmēr ir līdzī. Tādējādi arī simboliski tiek demonstrēts atšķirīgais katrā cilvēkā, kam nevajadzētu kļūt par neiecietības cēloni.

Nepieciešamais laiks: 5 minūtes.

Uzdevums: Pastāstīt par sevi tā, it kā to stāstītu kāds īpašs priekšmets par savu saimnieku. Tas var būt kaut kas niecīgs, tomēr tam ir jābūt nozīmīgam pašam īpašniekam.

### **„Iecietības- neiecietības foto”**

Uzdevums: Pirmajā daļā katram dalībniekam tiek lūgts emocionāli attēlot emocijas un jūtas vai situācijas ar žestu un mīmikas palīdzību, kas raksturīgas iecietībai vai neiecietībai. To iemūžina ar fotoaparāta palīdzību. Var izmantot nevis digitālo fotoaparātu, bet foto filmiņu, lai nebūtu iespējā uzreiz apskatīt nofotografētos kadrus un nerastos vēlme tos mainīt vai uzlabot.

Otrajā daļā (citā nodarbībā) katrs dalībnieks saņem vairākas fotogrāfijas, kuras jāapraksta ar kādu sižetu par iecietības tēmu.

### **„Papīra izjūtas”**

Mērķis: uz papīra attēlot, uzzīmēt, uzrakstīt vai salocīt to, kā viņi izprot iecietību un neiecietību.

Uzdevums: vadītājs lūdz katram dalībniekam ieņemt ērtāku vietu un izmantojot visus pieejamos materiālus (avīzes, žurnālus, papīru, šķēres, līmi un zīmuļus) uzzīmēt, uzrakstīt vai salocīt to, kā viņi izprot neiecietību vai kā tā tiek attēlota presē un sabiedrībā. Tad atgriežas aplī un pastāsta citiem:

- ? Ko ir mēģinājuši attēlot savā mākslas darbā?
- ? Kā to varētu mainīt?

### **„Uzticēšanās pastaiga”**

Mērķis: padziļināt uzticēšanos starp dalībniekiem. Izprast to, kā jūtas cilvēki ar īpašām vajadzībām, jo arī viņi mēdz izjust apkārtējo neiecietību, izbrīnu un dalīto attieksmi.

Papildmateriāls: lakatiņi, ar ko aizsiet acis.

Uzdevums: sadalās pa pāriem. Viens sāk kā vadītājs, otrs kā vadāmais, tam aizsien acis. Pēc pusstundas mainās lomām. Tehnika tiek pildīta neverbāli. Var veikt neierobežotā telpā, var iet ārā brīvā dabā. Vadītājs savu vadāmo paņem pie rokas vai zem elkoņa, ap vidukli un vadā pa telpu, ļaujot pieskarties priekšmetiem, kas atrodas telpā, pārējiem dalībniekiem, kuriem arī ir aizsietas acis. Var arī brīvā dabā, ļaujot vadāmajam sajūst ziedu smaržu, saules siltumu, putnu balsis, kā arī virsmas maiņu, pa kuru staigā. Pēc tam vadāmajam noņem apsēju un vadītājs izstāsta:

- ✓ kādas ir izjūtas atbildot par citu dalībnieku?
- ✓ kādas ir izjūtas, kad pilnībā jāuzticas un jāpaļaujas uz vadītāju?

### **„Atšķirīgais un kopīgais”**

Mērķis: attīstīt spējas pieņemt katra cilvēka īpatnības un īpašības, kas padara cilvēkus atšķirīgus un unikālus, taču tas nav iemesls, lai citam liktu justies par to slikti.

Nepieciešamais laiks: 20 minūtes.

Papildmateriāli: pildspalvas, papīrs.

Uzdevums: vingrinājums jāizpilda pa pāriem. Sastāv no vairākām detaļām. Vadītājs saka, kas jādara un seko laikam.

**Uzdevums Nr.1:** 5 minūšu laikā klusējot ir jāskatās vienam uz otru.

**Uzdevums Nr.2:** Jāpagriežas vienam pret otru ar mugurām, jāpaņem lapas un pildspalvas, lai pierakstītu atbildes uz vadītāja uzdotajiem jautājumiem.

- ➔ Kādā krāsā ir klasesbiedra acis?
- ➔ Vai uz viņa sejas ir dzimumzīmītes? Kur tās ir?
- ➔ Kādā krāsā ir viņa uzacis?
- ➔ Vai viņam vaigos ir bedrītes?

Tad pagriežas viens pret otru un pārbauda atbildes.

**Uzdevums Nr.3:** Samainās pāriem. Minūti klusējot skatās viens uz otru.

**Uzdevums Nr.4:** Jāpagriežas vienam pret otru ar mugurām, jāpaņem lapas un pildspalvas, lai pierakstītu atbildes uz vadītāja uzdotajiem jautājumiem.

- ➔ Kādā krāsā ir klasesbiedra apavi?
- ➔ Vai viņam ir kādas rotaslietas?
- ➔ Uz kuras rokas ir pulkstenis?
- ➔ Kādas formas pogas ir apģērbam, vai arī ir rāvējslēdzējs?

Tad pagriežas viens pret otru un pārbauda atbildes.

### **„Kas jauns un labs ar mani ir noticis”**

Mērķis: kontakta nostiprināšana, uzticēšanās veicināšana, pozitīvu uzskatu veidošana.

Uzdevums: Grupas dalībnieki sēž aplī. Katrs dalībnieks brīvprātīgi atbild uz jautājumu, kas jauns un labs ir noticis manā dzīvē šorīt, šajā mēnesī, gadā, pēdējās 20 minūtēs? Tas var būt kaut kas mazsvarīgs, galvenais, lai šajā uzdevumā dalībnieki dalītos savos piedzīvojumos ar grupas biedriem.

### **„Komplimenti”**

Mērķis: uzlabot grupas dalībnieku savstarpējās attiecības, veicināt pozitīvu saskarsmi.

Nepieciešamais laiks: 20 minūtes.

Uzdevums: grupa sadalās uz pusēm, var meitenes un zēni. Viena grupa veido iekšējo apli, kur visi stāv ar seju vērstu ārpus apļa un otra grupa veido ārējo apli, kas sastājas ar sejām pret iekšējā apļa dalībniekiem. Katram sanāk pretī viens cilvēks. Ārējās grupas dalībnieku uzdevums ir saskatīt otrā kaut ko pozitīvu un sakot: „Man tevī patīk...” un iekšējā aplī stāvošais pieņem komplimentu un apstiprinoši atbild: „Paldies, man arī sevī tas ļoti patīk. Un vēl man sevī patīk...”

Tad iekšējā aplī stāvošais to saka savam biedram. Pēc tam virzās pie nākamā blakusstāvošā cilvēka, kamēr aplis apiet pilnu apgriezieni un katrs nonāk pie tā cilvēka, ar kuru uzsāka vingrinājumu.

Jautājumi:

- ? Kura loma labāk patika- saņemt komplimentus vai izteikt?
- ? Kas izdevās un kas sagādāja grūtības?

### **„Anketa”**

Mērķis: panākt, lai katrs grupas dalībnieks justos vajadzīgs, lai veidotos asociācijas ar savām izjūtām. Tāpat ar šīs anketas palīdzību pārējiem dalībniekiem var demonstrēt, kādas izjūtas rodas, ja pret viņu izturas iecietīgi un kādas, ja izturas neiecietīgi.

Nepieciešamais laiks: 10 minūtes.

Uzdevums: grupas vadītājs var pajautāt, bet var arī katram izdalīt jau sagatavotas lapiņas ar jautājumiem. Dalībniekiem būs iespēja izlādēt emocijas un runāt par savām izjūtām.

Jautājumi:

? Kādus laika apstākļus jūs izvēlētos, lai raksturotu noskaņojumu, kad pret jums izturas labsirdīgi, mīļi un draudzīgi un kādi laika apstākļi raksturotu noskaņojumu, kad izjūtat neiecietību pret sevi?

? Kādu dzīvnieku Jūs izvēlētos, lai raksturotu savu noskaņojumu abās iepriekš minētajās situācijās?

? Kādu krāsu jūs izvēlētos, lai raksturotu noskaņojumu arī abās iepriekš minētajās situācijās?

### ***„Kaste ar āboliem”***

Mērķis: noskaidrot grupas dalībnieku piederības izjūtu grupai.

Uzdevums: grupas vadītājs lūdz dalībniekus aizvērt acis un saka: „Iztēlojieties, ka mūsu grupa ir kaste, kas pilna ar āboliem. Jūs esat viens no āboliem. Kurā vietā kastē jūs atrodieties- apakšā, augšā vai pašā centrā? Kas atrodas jums blakus? Cik cieši āboli atrodas kastē? Kā jūs jūtaties?”

Kad dalībnieki atver acis, katram ir tiesības izteikties.

Jautājumi:

? Kuros brīžos jūs pārņēma patīkamas izjūtas un kuros nepatīkamas?

### ***„Piederība”***

Mērķis: noskaidrot grupas dalībnieku piederības izjūtu grupai.

Uzdevums: vadītājs novieto kādu priekšmetu (piemēram, grāmatu) telpas centrā un aicina dalībniekus nostāties tuvāk vai tālāk no priekšmeta tā, lai noskaidrotu, kā katrs dalībnieks uztver savu piederību grupa šajā brīdī.

### ***„Atrodi kopīgās īpašības”***

Mērķis: veicināt vienlīdzību.

Uzdevums: ar katru grupas dalībnieku jāatrod kaut kas kopīgs (patīk darīt, intereses, vērtības, utt.) un jāuzraksta uz lapiņas.

Jāpastāsta kā veicās meklējot kopīgo, kādas bija izjūtas to darot?

### ***„Rakstura īpašību veikals”***

Mērķis: parādīt dalībniekiem, ka īpašības, kas mums reizēm traucē ikdienas saskarsmē ar apkārtējiem un iespējams pat izraisa konfliktsituācijas un neiecietību, citam var noderēt daudz pozitīvākā veidā.

Uzdevums: dalībnieks var pārdot savas rakstura īpašības, bet pamatojot, kāpēc viņam tās neder. Savukārt pircējs pamato, kāpēc tieši šāda rakstura īpašība viņam būtu nepieciešama. Nav jāmaksā ar naudu, bet gan ar kādu labu darbu vai pateicīgu vārdu.

Piemēram, viens dalībnieks grib pārdot savu impulsivitāti, jo tā ikdienas saskarsmē viņam traucē tādā veidā, ka mēdz neapdomīgi izteikties vai rīkoties. Cits to grib nopirkt vai iemainīt pret kautrību, jo tā savukārt viņam liedz iespēju aizstāvēt sevi nepieciešamības gadījumā.

### ***„Akmentiņš kurpē”***

Mērķis: spēle ļauj atklāti runāt par problēmām, mudina arī viskautrīgākos bērnus pastāstīt par savām rūpēm. Spēlē izmanto vienkāršu metaforu, ar kuras palīdzību var stāstīt par grūtībām.



Uzdevums: vadītājs aicina bērnus: „Lūdzu, visi apsēdieties aplī. Vai varat pastāstīt, kas notiek, ja korpē iekrīt akmentiņš?” Šo metaforu izmanto, lai pastāstītu, kad izjūt grūtības, kad kaut kas satrauc, kaut kas sadusmo vai aizvaino.

### **„Agresīva uzvedība”**

Mērķis: tikt skaidrībā, ko sauc par agresīvu (var arī neiecietīgu) uzvedību, izprast savu un citu cilvēku uzvedību.

Nepieciešamie materiāli: papīrs un zīmulis katram dalībniekam.

Uzdevums: paņemt katram papīra lapu un uzrakstīt uz tās visu, ko dara cilvēks, par kuru var teikt: „Jā, tas tiešām ir agresīvs (neiecietīgs, vardarbīgs) cilvēks!”. Uzrakstiet nelielu recepti, no kuras varētu izveidot cilvēku. Piemēram, pāris stipru dūru, skaļa balss, pamatīga cietsirdības deva, utt. Pēc tam var palūgt kādu skolēnu nodemonstrēt šādas uzvedības elementus un klasei jāuzmin, ko tieši viņš rāda.

Jautājumi:

- ? Padomājiet, kādus agresīvas uzvedības elementus jūs novērojat šeit (klasē).
- ? Kas tev šķiet agresīvs, neiecietīgs?
- ? Kā tu pats izpaud savu agresivitāti?