

# RAINBOW RESOURCES

Compasito rokasgrāmata par  
seksualitāti un dzimumu



IFM·SEI



Abi Varavīksnes krājumu izdevumi tikai izveidots pateicoties Eiropas Padomes Eiropas Jaunatnes fondam. Šīs publikācijas saturs ne vienmēr atspoguļo Eiropas Padomes viedokli.



## Varavīksnes krājumi

Compasito rokasgrāmata par seksualitāti un dzimumu  
2014.gada izdevums – pilnībā pārskatīts un koriģēts



**IFM • SEI**

### Veidotāji

2.izdevums: Laura Hallsworth, Amina Lehner, Christine Sudbrock, Enrico Billig un Savādo Lieldienu 2014 dalībnieki.

1.izdevums: Lloyd Russell-Moyle, Birute Sabatauskaite, Karmen Spiljak, Sabine Troitzsch, Simon Walter, Carly Walker-Dawson, Tamsin Pearce, Christine Sudbrock, kā arī Savādo Lieldienu 2009, 2010, 2011 un Ziemas skolas 2009/2010 dalībnieki.

### Rediģēšana un saskaņošana

Christine Sudbrock, Laura Hallsworth, Amina Lehner

### Grafiskā apdare, ilustrācijas un izkārtojums

Eugeni Brigneti Masgrau, Carlos Alberto Guerrero Pinto

### Tulkojums

Kurta Lovenšteina Izglītības centra Dīvaino Lieldienu starptautiskais seminārs un Ziemas skolas mediju darba grupa; Varavīksnes Sarkanie Vanagi Austrijā  
Attēlu lapa Nr.5: Mikhail Nerush

### Radošās kopienas licence

Šis izdevums ir licenzēts saskaņā ar Radošās kopienas Atsaucoties-Nekomerciāli-Nemainot licenci 3.0 Licenci. Šī licence ļauj citiem izplatīt un pārveidot darbu, un balstīties uz tā tikai nekomerciālām vajadzībām, ja tiek norādīts pirmavots un radītie darbi tiek izplatīti ar tiem pašiem licences noteikumiem.

*www.ifm-sei.org*

IFM-SEI organizācija

Rue du Trone 98

1050 Brisele



Abi Varavīksnes krājumu izdevumi tikai izveidots pateicoties Eiropas Padomes Eiropas Jaunatnes fondam. Šīs publikācijas saturs ne vienmēr atspoguļo Eiropas Padomes viedokli.

# Saturs

<b>Ievads.....</b>	<b>4</b>
<b>Atbalsts pedagogiem.....</b>	<b>6</b>
Seksuālās tiesības un Cilvēktiesības.....	6
Bērna attīstība.....	8
Neformālās izglītības ceļvedis.....	11
Identitāte un esamība.....	14
Ģimenes un attiecības.....	17
Diskriminācija.....	19
Bērības stāsts.....	26
<b>Aktīvas spēles.....</b>	<b>28</b>
Kopā labāk.....	28
Geju un lesbiešu bingo.....	29
Iekšā un ārā.....	30
Romeo, Tarzāns un bruņinieki.....	31
Muzikālo krēslu izaicinājums.....	32
Trīs mazas uzticības spēles.....	33
<b>Identitāte un esamība.....</b>	<b>34</b>
Nenosakāma dzimuma stāsts.....	34
Skats aiz dzimuma.....	36
Kurš ir kastē?.....	37
Pārgērbties ir forši.....	38
Visi vienlīdzīgi, visi dažādi.....	39
Dzīvnieku ferma.....	41
Varoņi.....	43
Dzimuma sacīkstes.....	44
Stāšanās līnijā.....	46
Uzmini kurš.....	49
Laika kapsula.....	53
<b>Ģimenes un attiecība.....</b>	<b>54</b>
Mīlestība un mūzika.....	54
Ģimenes uzbīve.....	55
Pīru veidošana.....	57
Attiecību atmiņu spēle.....	58
Rainbow iela.....	63
Nē, nozīmē nē.....	65
<b>Iebiedēšana un.....</b>	<b>67</b>
Spēles noteikumi.....	67
Kūkas gabals.....	68
Atmini amatu.....	70
Sper soli uz priekšu.....	72
Tas vairs nav smieklīgi.....	76
Ko es varu darīt?.....	77
Netaisnīgā zeme.....	78
Meitenīgais Dani.....	80
<b>Vārdnīca.....</b>	<b>83</b>
<b>Aktivitāšu tabula.....</b>	<b>87</b>



IFM • SEI

## Par mums

The International Falcon Movement – Socialist Educational International (turpmāk tekstā – IFM-SEI) ir starptautiska asociācija, kura darbojas, lai dotu iespēju bērniem un jauniešiem uzņemties aktīvu lomu sabiedrības mainīšanā uz labo pusi un cīnīties par savām tiesībām. Mēs esam jumta organizācija piecdesmit bērnu un jauniešu vadītām biedrībām visā pasaulē, kuras darbojas, balstoties uz mūsu vērtībām par vienlīdzību, demokrātiju, mieru, sadarbību un draudzību.

ANO Konvencija par bērna tiesībām ir galvenais IFM-SEI dokuments. Izmantojot dalīborganizācijas un starptautiskās darbības, mūsu mērķis ir nodrošināt, lai bērni un jaunieši būtu labi informēti par savām tiesībām, un būtu spējīgi panākt to ievērošanu. Šī mērķa sasniegšanai, mēs organizējam dažāda veida aktivitātes, tostarp seminārus, apmācību kursus, starptautiskas nometnes un konferences. Mūsu darbība ir balstīta uz vienlīdzīgu izglītību: Mēs ticam, ka jaunieši var iemācīt tikpat daudz, cik pašiem vēl jāapgūst.

## *Ar bērniem un jauniešiem, paredzēts bērniem un jauniešiem*

Mūsu organizācijā bērni un jaunieši ir iesaistīti visu līmeņu lēmumu pieņemšanā, sākot ar savu vietējo grupu līdz pasaules kongresa līmeņa jautājumiem. Mums ir stingra pārliecība, ka bērni ir kompetenti pieņemt lēmumus, un viņiem ir pamatots viedoklis ne tikai par vietējiem jautājumiem, kas tieši viņus ietekmē, bet arī par globāla mēroga jautājumiem. Bērniem tikai ir nepieciešams patiesi sajūst, ka sabiedrība viņus uzklausa.

IFM-SEI ir ilga pieredze darbā ar jauniem cilvēkiem, sniedzot zināšanas dzimuma un seksualitātes tiesību jautājumos. IFM-SEI biedri izglīto bērnus šajā jomā jau vairāk kā četrdesmit gadus, veidojot gan vietēja mēroga kampaņas, gan ārpus hetero-normu stāstus.

Kopš 2001.gada, kopā ar partneriem, Kurta Lovenšteina Izglītības Centru un Jauniem Eiropas Sociālistiem, mēs organizējam ikgadējo semināru „Savādās Lieldienas”. Šajos semināros satiekas vairāk kā 120 dalībnieku no visas Eiropas, Tuvajiem Austrumiem un Latīņamerikas, pārstāvot jauniešu organizācijas un LGBT\*IQ (kolektīvs termins lesbiešu, geju, biseksuālu un transdzimumu personu apzīmēšanai. Aizvien vairāk un vairāk šis saīsinājums tiek attiecināts arī uz Intersex un Queer identitātēm (savāds/ dīvains); turpmāk tekstā LGBT\*IQ) struktūras. Semināru laikā tiek apspriesti seksuālās daudzveidības jautājumi, hetero-normas un homofobija. Kopā tiek izstrādātas stratēģijas jaunu LGBT\*IQ cilvēku iekļaušanai un atbalstam. Pēdējos gados, īpaša uzmanība tika veltīta darbam ar bērniem par seksualitātes un dzimumu līdztiesības jautājumiem, lai ierobežotu hetero-normu un dzimum-normu attieksmi, pirms tā ir pilnībā attīstījusies.

Šajā izdevumā ir apkopota informācija par IFM-SEI Rainbow Network (Varavīksnes tīkls) un Savādo Lieldienu komandas darbu pēdējo gadu laikā. Bažas radija fakts, ka eksistēja ļoti maz resursu par dzimuma un seksualitātes tēmām, kurus varētu pielietot, strādājot ar bērniem. Dodot bērniem padomus par cilvēku tiesībām, mēs izmantojam Eiropas Padomes rokasgrāmatu ‘Composito’, tomēr, pat šis, ļoti noderīgais izdevums, nesniedz pietiekami daudz informācijas par dzimuma un seksualitātes jautājumiem. Lai novērstu šo problēmu, mēs nolēmām pedagogus iesaistīt darba grupās, semināros un nometnēs, tādējādi izveidojot šo izdevumu, kuru pašlaik turat savās rokās.

2011. gadā, pateicoties dotācijai no Eiropas Padomes Eiropas Jaunatnes fonda, tika publicēts pirmais izdevums. Publikācija bija ļoti plaši izplatīta LGBT\*IQ aktīvistu, jaunatnes darbinieku un skolotāju vidū, un par rokas grāmatas pielietošanu tika izveidoti vairāki apmācību semināri jauniešiem. Mēs saņēmām neskaitāmas pozitīvas atsauksmes un ļoti noderīgus ieteikumus darbību uzlabošanai un papildināšanai. Ņemot vērā labās atsauksmes, mēs nolēmām sākt darbu pie jauna izdevuma. Arī šoreiz mūs atbalstīja Eiropas Jaunatnes fonds, kā arī Dīvaino Lieldienu 2014 dalībnieki, palīdzot izstrādāt otrā izdevuma saturu. Īpaši vēlējamies pievienot vairāk ar iebiedēšanas jautājumiem saistītas aktivitātes, iekļaujot metodes, kuras ir vieglāk pielietot darbā ar jaunākiem bērniem. Darbs pie otrā izdevuma tika paveikts mūsu plašās integrācijas stratēģijas „All Together 2.0” (Visi kopā 2.0) ietvaros, lai pārliecinātos, ka dzimuma un seksualitātes izglītība netiek izolēta, bet ir daļa no mūsu darba pret visa veida atstumtības un diskriminācijas veidiem.

Šis izdevums ir daudzo pētījumu, darba un prieka stunda, kas pavadīta kopā ar simtiem bērnu un pedagogu visā Eiropā, rezultāts, par ko mēs esam pateicīgi. Bez šo cilvēku palīdzības šī rokasgrāmata nebūtu tapusi.

## Seksualitātes un dzimuma tiesību izglītība ar bērniem

Dzimuma tiesības ir cilvēktiesības, bet tās bieži netiek pieminētas Cilvēktiesību izglītības procesā. Bieži dzirdam vecākus, skolotājus vai grupu vadītājus sakām, ka bērni ir pārāk jauni, lai apspriestu seksualitāti vai LGBT\*IQ jautājumus, jo šīs tēmas kaut kādā veidā varētu ietekmēt bērnu seksualitāti, piemēram, bērns varētu kļūt par geju. Dzimuma un seksuālo tiesību izglītība bērniem nenosaka ko mīlēt vai kādiem būt, tā palīdz saprast, ka pastāv dažāda dzimuma un seksuālās identitātes cilvēki, un, ka visi ir vienlīdzīgi, neizdalot labāko vai sliktāko. Tā ir sfēra, kurā bērni var izpētīt, kā veidojas labas attiecības, tādejādi sekmējot veselīgas attiecības nākotnē. Svarīgi ir arī tas, ka bērni var izpētīt savu dzimuma identitāti un apzināties, ka viņiem nav jāpakļaujas noteiktām dzimuma normām. Mums ir stingra pārliecība, ka, dodot iespēju to apgūt drošā vidē, nevis radot šķēršļus vai pat izolāciju, ir viens no augstākajiem mērķiem izglītības jomā.

### Kā lietot Varavīksnes rokasgrāmatu

Izdevums ir iedalīts divās daļās:

Pirmā daļa ir vērsta uz pedagogiem un atbalstu viņu darbam. Tajā ietvertas dažas nodaļas ar teoriju, sniedzot informāciju un „vīlu pārdomām” par dažādām, izdevumā iekļautām, tēmām – padomi, kā justies pārliecinātam, pārrunājot šīs tēmas ar bērniem. Ja iepriekš nav strādāts ar šīm tēmām, iesakām iepazīties ar šo sadaļu pirms otrās daļas apgūšanas. Šeit ietvertas arī dažas tēmas speciālām iesildīšanās aktivitātēm.

Izdevuma otrajā daļā ir ietvertas metodes darbam ar bērniem par dzimuma un seksualitātes tiesībām. Metodes ir iedalītas trīs kategorijās:

Identitāte un Esība

Ģimenes un Attiecības

Iebiedēšana un Diskriminācija

Dotās aktivitātes var pielietot iknedēļas grupu nodarbībās, nometnēs vai semināros gan pieredzējis grupu vadītājs, gan iesācējs. Jāatceras, ka visas dotās aktivitātes ir tikai priekšlikumi; vienmēr nepieciešams tās pielāgot savai attiecīgai grupai. Dažām grupām ir lielāka pieredze,

dažām būs nepieciešams ilgāks laika posms, un dažās būs jāpielieto lielāks aktivitāšu skaits. Neizmantojiet mūsu dotos priekšlikumus tiešā veidā, pielāgojiet tos savai grupai un vajadzībām, lai sasniegtu labākos rezultātus no Varavīksnes izdevumiem.



## Seksuālās tiesības un Cilvēktiesības

Gandrīz katra pasaules valsts uz papīra garantē visiem vienādas tiesības, neatkarīgi no personas dzimuma, seksualitātes vai dzimuma identitātes. Tādi starptautiski dokumenti, kā Vispārējā cilvēktiesību deklarācija un ANO Konvencija par bērna tiesībām, skaidri izklāsta ne-diskriminācijas principus. Tomēr šie principi bieži vien tiek pārkāpti.

Seksuālās tiesības pašas par sevi nav nekas jauns; jau vairākus gadus tās ir atzītas ar starptautiskajiem cilvēktiesību dokumentiem un vietējiem likumiem. 2006. gadā starptautiska cilvēktiesību ekspertu grupa izstrādāja īpašos „Jogjakarta principus” (1). Tajos uzskaitīti starptautiski atzīti principi, kas attiecas uz seksualitāti un dzimuma identitāti, atgādinot valstīm par to juridiskajām saistībām. Būtiski ir tas, ka principi nosaka, ka cilvēktiesības attiecas uz visām personām, neatkarīgi no seksuālās orientācijas vai dzimuma identitātes, un, ka indivīda seksuālā vai dzimuma identitāte nedrīkst aizkavēt to piemērošanu. Tomēr Apvienoto Nāciju Ģenerālā Asambleja nekad nav akceptējusi Jogjakartas principus.

Seksuālās tiesības ietver katra cilvēka tiesības uz (2):

- Piekļuvi augstākā līmeņa pieejamiem seksuālās veselības standartiem, tai skaitā, pieeju seksuālās un reproduktīvās veselības aprūpes pakalpojumiem
- Ar seksualitāti saistītas informācijas meklēšanu, saņemšanu un izplatīšanu
- Izglītību par seksualitāti
- Cieņu pret miesas integritāti
- Partnera izvēli
- Lēmumu par seksuālo aktivitāti
- Vienprātīgām seksuālām attiecībām
- Vienprātīgām laulībām
- Lēmumu par bērna ieņemšanu
- Apmierinošas, drošas un patīkamas seksuālās dzīves īstenošanu

Seksuālās tiesības ir cieši saistītas ar citu cilvēktiesību izpildi, un, to pārkāpšana lielā mērā ietekmē indivīdus un ģimenes visās dzīves sfērās. Jogjakartas principi izdara skaidru atsauci uz ANO Konvenciju par bērna tiesībām, uzsverot, ka bērna interesēm vienmēr jābūt primāram jautājumam:



## Tiesības uz sociālo nodrošinājumu un citiem sociālās aizsardzības pasākumiem

Viendzimuma, trans\* vai ne-bināru vecāku ģimenēs augošiem bērniem būtu jānodrošina tāda pati sociālā aizsardzība kā tiem, kas aug cita veida ģimenēs. Tomēr, ja attiecības starp bērna vecākiem nav juridiski atzītas (kā tas bieži ir viendzimuma pāru gadījumos), tikai viens no vecākiem var iegūt juridisku aizbildniecību, kas nozīmē, ka tikai viens no vecākiem var pieņemt lēmumu par bērna veselības, labklājības un dzīves stāvokli (piemēram, tikai juridiski apstiprināti vecāki var apspriest sava bērna veselību ar ārstu).

## Tiesības uz izglītību

Ikvienam ir jābūt iespējai mācīties un tikt cienītam, neatkarīgi no personas seksualitātes vai dzimuma identitātes. Balstoties uz valstu likumiem, šīs tiesības bieži tiek pārkāptas, ar nodomu nepieļaut „homoseksuālisma veicināšanu”. Vidē, kurā skolotāji un skolēni nespēj atklāti runāt par seksualitāti, vairums jūt nepieciešamību apspiest savu identitāti un veselās paudzes neiegūst vajadzīgo izglītību šajā jautājumā.

## Tiesības veidot ģimeni

Ikvienam ir tiesības veidot ģimeni, neatkarīgi no personas seksuālās orientācijas vai dzimuma identitātes. Neskatoties uz šīm skaidri norādītajām tiesībām, daudzās valstīs viendzimuma attiecības vai laulības ir nelegālas, vai arī šiem pāriem ir mazāk tiesību nekā heteroseksuāliem pāriem. Turklāt, pasaulē ir ļoti maz valstu, kas atļauj homoseksuāliem pāriem adoptēt bērnus, tādējādi nedodot tiem iespēju veidot ģimenes.

## Tiesības uz uzskatu, viedokļa un vārda brīvību

Varas orgāni bieži pārkāpj šīs tiesības, aizliedzot praida pasākumus un apspiežot LGBT\*IQ organizācijas, kā arī neaizkavējot uzbrukumus LGBT\*IQ organizācijām, personām un sabiedrotājiem.

## Aizsardzība pret jaunprātīgu medicīnu

Jebkura seksuālās orientācijas un dzimuma identitātes medicīniska vai psiholoģiska ārstēšana tiek uzskatīta par sliktu izturēšanos (izņemot gadījumus, kad tiek veikta dzimuma maiņas operācija pēc personas pieprasījuma), tomēr šāda veida prakse turpinās daudzās valstīs. Šāda veida ārstēšana var izraisīt pamatīgu triecienu personām un viņu ģimenēm. Tikko dzimušam bērnam nav jāsniedz medicīniska ārstēšana – procedūru, kuru bieži veic, piedzimstot starpdzimuma bērnam, ar nolūku fiziski izmainīt tā dzimumu, lai tas precīzi iederētos sadaļā „vīrietis” vai „sieviete”.

Lielāka daļa pasaules valstu ir parakstījušas starptautiskus cilvēktiesību dokumentus, bet praksē vairums nepilda to saistības. Daudzās valstīs, tostarp IFM-SEI dalīborganizāciju valstīs, homoseksuālisms ir nelegāls. Šī necienošā noteikto tiesību kultūra ir jāuzveic, izmantojot daudzpusējos politikas un izglītības instrumentus. Ir nepieciešams pārtraukt no normām atšķirīgos seksualitātes un dzimuma identitātes aizliegumus, un, apstrīdēt diskriminācijas un cilvēktiesību pārkāpumus. Izstrādātos ideālus praksē mēs varam īstenot tikai caur izglītību. Šajā izdevumā tiek apskatītas ne tikai cilvēktiesības un personu aizsardzība, bet arī rīcība, ko grupas var izmantot, lai veicinātu labāku izpratni savā sabiedrībā.

(1) Jogjakartas Principi: Starptautisko Cilvēktiesību likuma piemērošana attiecībā uz seksuālo orientāciju un dzimuma identitāti, Jogjakarta, 2007.gada 26.marts. [www.yogyakartaprinciples.org](http://www.yogyakartaprinciples.org)

(2) Pasaules Veselības organizācija: [www.who.int/reproductivehealth/topics/gender\\_rights/sexual\\_health/en/](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/sexual_health/en/)



## Bērna attīstība

Katrs bērns ir unikāls un attīstās savādāk. Tiem piemīt dažādi talanti, dzīvo atšķirīgās sociālās vidēs un izmanto atšķirīgus mācīšanās veidus. Bērna augšanu ietekmē daudzi faktori, tomēr to attīstībā pastāv arī neskaitāmas likumsakarības. Zinot tās, jums būs vieglāk pielāgot, šajā izdevumā sniegtās aktivitātes, dažādām vecuma grupām. Veicot aktivitātes ar bērniem, ir svarīgi attīstīt izpratni par viņu fiziskajām, izzināšanas un sociālajām spējām. Zemāk dotā saraksta avots ir „Compasito” izdevums: Eiropas Padomes izstrādātā rokasgrāmata par cilvēktiesību izglītību bērniem, sniedz noderīgu pārskatu par attīstības posmiem bērniem, vecumā no sešiem līdz trīspadsmit gadiem.

### Bērni vecumā no 6 līdz 7 gadiem

#### Fiziskā attīstība

- Patīk āra aktivitātes ar īsām, bet enerģiskām rotaļām
- Dod priekšroku ar rokām pildāmiem uzdevumiem, jo īpaši apvienojumā ar iespēju attīstīt konkrētu fizisku prasmi

#### Izzināšanas un emocionālā attīstība

- Patīk runāt, bet nespēj ilgi koncentrēties un ir grūtības uzklausi citus
- Ir ļoti ziņkārīgi
- Iemaņas vislabāk apgūst, izmantojot fiziskās aktivitātes
- Ir grūtības pieņemt lēmumus
- Prot lasīt un rakstīt, bet šīs zināšanas nav stabilas
- Piemīt spilgta iztēle un bez grūtībām iesaistās lomu un fantāziju spēlēs
- Patīk stāsti par draudzību un supervaroņiem
- Patīk multfilmu tēli

#### Sociālā attīstība

- Piemīt sacensību gars
- Grūtības dažreiz rada sadarbšanās

### Bērni vecumā no 8 līdz 10 gadiem

#### Fiziskā attīstība

- Liekas, ka piemīt bezgalīga fiziskā enerģija

#### Izzināšanas un emocionālā attīstība

- Patīk apgūt jaunas lietas, bet ne vienmēr padziļinātā formā
- Arvien vairāk apjauš pastāvošo atšķirību un nevienlīdzību citu starpā
- Patīk risināt problēmas
- Patīk jautājumu-atbilžu spēles
- Var justies ļoti neapmierināti, ja viņu darbs neatbilst cerētajam

#### Sociālā attīstība

- Izbauda lielāku neatkarību, bet joprojām ir nepieciešams atbalsts
- Patīk runāt un apspriest lietas ar vienaudžiem
- Var būt ļoti kritiski gan pret sevi, gan citiem
- Spēj labāk sadarboties
- Patīk iesaistīties grupā
- Multfilmu varoņu vietā sāk dievināt reālas personas – TV zvaigznes un sportistus

## Bērni vecumā no 11 līdz 13 gadiem

### Fiziskā attīstība

- Ir fiziski nobriedušāki, lai gan šīs izmaiņas katram bērnam ir individuālas, kas var izraisīt kautrību un nepatīkamas izjūtas

### Izzināšanas un emocionālā attīstība

- Ir ievērojami attīstījušās spējas domāt daudz abstraktākā veidā
- Patīk strīdēties un diskutēt
- Dažas spēles liekas paredzamas un garlaicīgas; priekšroku dod sarežģītām aktivitātēm, kas prasa unikālu stratēģiju un produktu radīšanu
- Cenšas visu darīt perfekti
- Sāk saprast, ka stāstam vai notikumam var būt vairākas perspektīvas
- Izrāda arvien lielāku interesi par sociāliem un aktuāliem notikumiem

### Sociālā attīstība

- Palielinās interese par plašāku sociālo un fizisko vidi
- Patīk pārbaudīt savu un citu pacietības mēru
- Var vienlaicīgi apvienot rotaļīgu un nopietnu garstāvokli
- Vairāk koncentrējas uz to, kā izskatās citu priekšā
- Patīk mācīties no elkiem
- Sāk attīstīt progresīvāku spēli grupās un komandās
- Patīk sadarboties vienota mērķa sasniegšanai
- Ir liela ietekme no vienaudžu attieksmes un uzvedības

## Bērni un seksualitāte

Temats – seksualitāte un bērni ir plašs, sarežģīts, un daudziem pieaugušajiem baiļu un nenoteiktības pilns. Tas ir plašs, jo aptver uzvedības daudzveidību. Tas ir sarežģīts, jo cilvēku seksualitāte nepārtraukti attīstās. Mēs nevēlamies, lai šo rokasgrāmatu uztvertu kā izdevumu par dzimumaudzināšanu, tomēr norādām, ka bērni ir seksuālas būtnes jau no dzimšanas un ļoti agri gūst priekšstatu par to, ka pastāv seksuālas un romantiskas attiecības. Bērnu seksuālās attīstības dažādo posmu pārzināšana, palīdz pedagogiem strādāt ar bērnu seksualitātes jautājumiem bez aizspriedumiem un tiem piemērotā veidā.

Bērniem, uzsākot skolas gaitas, jau ir pieredze par to, kā viņu apkārtējā vidē reaģē un risina ar seksualitāti saistītus jautājumus:

- Vai vecāki un aizbildņi, mazgājot bērnu un saucot vārdā visas ķermeņa daļas, apstājas, kad jāpiemin dzimumorgāni?
- Vai viņi jūtas neērti, redzot, ka bērns aiztiek vai glāsta savus dzimumorgānus? Vai, tā vietā, lai ieteiktu to darīt vienatnē, viņi kritizē un soda par šādu rīcību?
- Cik ātri tiek pārslēgts TV kanāls, ja tajā rāda divu cilvēku skūpstīšanos un izģērbšanos? Vai viņi tikai nosarks un šī tēma netiek izrunāta?

Daudzus pieaugušos pārņem bažas, ka atklātas sarunas par mīlestību un seksu var apdraudēt viņu bērnus. Realitātē bieži notiek pretējais. Bērni, kuri pārzina savu ķermeni, daudz pārliecinošāk reaģē uz jokiem par seksualitāti un pastāv lielākas iespējas, ka tie prātīs sevi aizstāvēt seksuālas vardarbības gadījumos. Visticamāk, viņi lūgs palīdzību pieaugušajiem, jo tik ļoti nebaidās runāt par jautājumiem, ka saistīti ar seksualitāti.

Papildus bioloģiskajam dzimumam, bērniem piemīt arī „dzimuma etiķete”. Šī etiķete ir saistīta ar kultūras normu, kādai personai būtu jāpiemīt, pamatojoties uz tās dzimumorgāniem. Vecāki, aizbildņi un citas personas veido cerības un lomas, kādām zēnam vai meitenei būtu jāatbilst. Bērni parasti nevar atbrīvoties no šo cerību realizēšanas, pat gadījumos, kad to tradicionālās lomas neatbilst viņu vajadzībām. Bērniem, uzsākot skolas gaitas, jau ir zināšanas par atšķirīgām dzimuma lomām un cerībām. Tāpēc ir svarīgi atklāti runāt par šīm lomām un pārliecināties, ka bērni spēj izteikt savas vajadzības un ir tieši tādi, kādi vēlas būt.

## Seksuālās attīstības posmi

### Agrīnā bērnība

Ķermeņa izzināšana sākas starp dzīves sesto un astoto mēnesi, un ir viens no daudziem „normāliem” attīstības posmiem.

### Laika posms starp 3 un 6 gadiem

Bērni atklāj, ka pastāv anatomiskā atšķirība, spēlē „dakterus un māsiņas”, kā arī rāda viens otram savus dzimumorgānus.

### Laika posms starp 7 – 8 gadiem

Bērniem ir interese par seksu un patīk stāstīt piedauzīgus jokus, atstājot spēles un izpētes procesu novārtā. Viņi ir informēti par dzimuma lomām un apsver vai ar pieaugušajiem var runāt par seksu.

### Laika posms starp 9 – 10 gadiem

Interese pieaug un bērni var meklēt sīkāku informāciju par seksuālām funkcijām un attiecībām.

### Laika posms starp 11 – 13 gadiem

Pubertātes laikā ķermenis seksuāli nobriest un sāk funkcionēt dzimumorgāni. Seksuālā pieredze atšķiras no bērna apkārtējās vides un izcelsmes.

Bērnu attīstības līmeņu saraksts ir pieejams izdevumā *Compassito: Rokasgrāmata par cilvēktiesību izglītību bērniem*, II izdevums, 42.lpp

Bērnu seksuālās attīstības posmu saraksts ir atrodams izdevumā: *Seksuālā attīstība sākumskolas vecuma bērniem*. Devonas dienviņu uzvedības atbalsta komanda, Karaliskās Devonas un Ekseteras slimnīcas trasta fonds ([http://www.devon.gov.uk/sexual\\_deg\\_for\\_websitebook.pdf](http://www.devon.gov.uk/sexual_deg_for_websitebook.pdf))

Lai iegūtu sīkāku informāciju par bērnu seksuālo attīstību, skatīt: Justin Richardson un Mark Schuster izdevumu “Viss, ko jūs nekad neesat gribējis, lai jūsu bērns zinātu par seksu (Bet baidījās, ka viņi varētu pajautāt): Noslēpumi kā pārdzīvot bērna seksuālo attīstību no dzimšanas brīža līdz pusaudža gadiem”, Three Rivers Press, 2004

## Neformālās izglītības ceļvedis

Varavīksnes krājumi ir izstrādāti kā neformālās izglītības palīg līdzekļi. Neformālā izglītība ir plānots mācību process, kurā pedagogi iesaistās apzināti un brīvprātīgi. Tas ir līdzdalības process, kura laikā dalībnieki mācās no savas pieredzes, netiek nosodīti vai vērtēti, bet, izmantojot pārdomu procesu, tiek virzīti pieņemt lēmumu par to, kā pielietot iegūtās zināšanas dzīvē.

Neformālā un formālā izglītība netiek iedalītas atsevišķās kategorijās. Arī tie skolotāji, kas strādā oficiālā vidē, var izmantot Varavīksnes krājumos piedāvātās aktivitātes. Galvenais ir apzināties, ka bērniem, kas piedalās aktivitātēs, ir jābūt iespējai brīvi izteikt savu viedokli, ka viņi tiek uztverti nopietni un atrodas aktivitātes centrā. Komunicējot un domājot, viņi izlemj, ko mācīties no attiecīgā procesa.

### Pedagoga loma

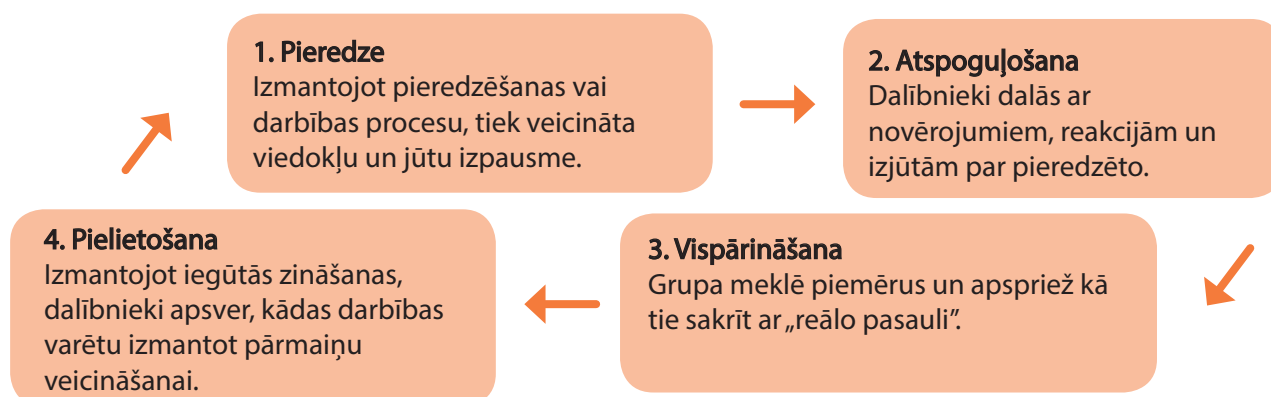
Pedagogs ir atbildīgs par attiecīgā mācību posma piemērošanu savai grupai. Nepieciešams sagatavot, demonstrēt un vadīt aktivitātes, kā arī jārada vide, kurā bērni var mācīties, gūt pieredzi un veikt eksperimentus. Atšķirībā no tradicionālā „skolotāja” lomas, pedagoga pienākums nav bērniem sniegt informāciju vai „mācīt” par to, kas ir pareizi vai nepareizi. Sākumā tas varētu būt izaicinājums gan pedagogam, gan dalībniekiem. Pedagogs pasniedz sevi kā „eksperts” un bērni paši uzņemas atbildību par mācīšanos. Taču satraukumam nav pamata, jo mācoties darīt, bērni izmanto koncentrētu un eksperimentālu pieeju zināšanu apguvei.

### Pašapziņa

Veicināšanas māksla pieprasa ne tikai uzmanības noturēšanas prasmes, bet arī augstu pašapziņu. Ņemot vērā, ka bērnus stipri ietekmē viņu dzīvē esošo pieaugušo cilvēku uzvedība, pedagogam kā veicinātājam jārikojas saskaņā ar vērtībām, kuras tas vēlas nodot vai parādīt bērniem. Piemēram, aktivitāte par dzimuma stereotipiem būs bezjēdzīga, ja parasti runājat par dzimuma aizspriedumiem. Šī iemesla dēļ, pedagogam ir jātiek skaidrībā ar savām privilēģijām un aizspriedumiem, jo īpaši, ja tie ir vērsti pret bērniem grupā. Nav jābaidās sevi kritizēt. Katram ir savi stereotipi un privilēģijas, bet ir nepieciešams zināt šos stereotipus, lai mainītu savu uzvedību un tos izskaustu.

### Uz pieredzi balstīta apmācība

Lielākā daļa no šajā izdevumā dotajām aktivitātēm ir izstrādātas mācīšanas procesam, kas balstīts uz zināšanām no pieredzes vai „mācīties darot”. Lai gan uz pieredzi balstīts apmācību cikls ne vienmēr var būt saprotams, vairumā aktivitāšu tiek izmantoti četri sekojošie posmi.



Šo posmu loģika izpaužas tajā, ka katras aktivitātes laikā dalībniekiem apzināti tiek dots laiks, lai pārdomātu un izprastu mācīšanās procesu, nodrošinot, ka iegūtās zināšanas tiks nostiprinātas un aktivitātes beigās tie nejutīsies apmulsuši vai pārņemti ar negatīvām emocijām. Posmi dod iespēju grupām loģiski apsvērt kādas aktivitātes pielietot; nodrošinot, ka zināšanas veicinās plašākas pārmaiņas sociālajā vidē.

## Iztaujāšana

Jebkuras izglītojošas aktivitātes vissvarīgākais elements ir iztaujāšana. Šis process notiek aktivitātes laikā, iesaistot dalībniekus atspoguļošanas, vispārināšanas un pielietošanas posmos. Ja iztaujāšana nav labi pārdomāta vai ir sassteigta, mācīšanās var tikt apdraudēta, un aktivitāte samazinās līdz spēles līmenim, kura ilgi nepaliek atmiņā. Šajā publikācijā ir iekļauti ieteicamie iztaujāšanas procesa jautājumi. Pirms katras aktivitātes rūpīgi jāpārskata jautājumi, kā arī jāizveido jauni. Uzdotot jautājumus, laiks jāplāno tā, lai katram būtu izpratne par jautājumu un iespēja izteikties (ar varu nevienam neliekot runāt). Lai veicinātu dziļāku līdzdalību, var izmantot atvērtos jautājumus, mudinot dalībniekus uz pārdomām, jo atbilde uz šāda veida jautājumiem nevar būt „jā” vai „nē”.

## Mācīšanās veidi

Katram cilvēkam ir savs mācīšanās veids. Plānojot izglītojošu aktivitāti, ir svarīgi atcerēties šo vienkāršo teikumu. Lai nodrošinātu, ka visi dalībnieki ir ieguvēji no sniegtās aktivitātes, ieteicams mainīt ierasto mācīšanās stilu. Turklāt, jāapzinās, ka pastāv atšķirīgs bērnu attīstības līmenis (skatīt 8. lpp.), tādējādi dodot priekšroku dažādiem mācīšanās veidiem. Var apsvērt sekojošus mācīšanās veidus:

- Vizuālie skolēni vislabāk uztver lietas, kas ir paskaidrotas vizuāli, izmantojot diagrammas vai attēlus. Šo skolēnu stiprā puse ir puzles, kartes un zīmēšana.
- Aktīvo ķermeņu skolēni dod priekšroku fiziskām aktivitātēm. Šiem skolēniem labi padodas veidot lietas ar rokām, kā arī patīk sports un dejas.
- Starp-personu skolēniem patīk mācīties kopā ar citiem. Šiem skolēniem patīk diskutēt un bieži piemīt labas komunikāciju spējas.
- Dziļi personiski skolēni izmanto laiku un telpu, lai vienatnē pārdomātu jautājumu vai problēmu. Šie skolēni parasti ir diezgan filozofiski un labi izprot paši sevi.
- Valodas apguvējiem patīk stāsti vai tekstu lasīšana. Šie skolēni bieži izceļas diskusiju laikā.
- Matemātiski-loģiskiem skolēniem bieži padodas problēmu risināšana un ir labas izpratnes spējas.
- Muzikāli-ritmiski skolēni mācīšanās laikā bieži izmanto dziesmas vai mūziku. Šiem skolēniem ir laba ritma izjūta.

Ir svarīgi atzīmēt, ka cilvēkus nevar ierobežot ar vienu mācīšanās veidu. Ikviens var mācīties dažādos veidos, bet iemācītais ievērojami atšķiras. Labākā pieeja ir paturēt prātā dažādus mācīšanās veidus un censties atšķirt to pielietojumu attiecīgās aktivitātes laikā. Jāatceras: jebkuram pedagogam piemīt savs mācīšanās stils, tāpēc jāuzmanās, lai visas aktivitātes netiek plānotas ierastā veidā.

### Pielāgošanas aktivitātes

Izglītojošām aktivitātēm jābūt pielāgotām attiecīgās grupas vajadzībām. Ir grupas, kuru dalībniekiem ir lielāka pieredze, citām grupām vajadzēs ilgāku laika posmu, un dažas vairāk koncentrēsies uz aktivitātēm. Iesakām dotos ieteikumus pielāgot savu grupu vajadzībām un plāniem tā, lai iegūtu vislabākos rezultātus.



## Identitāte un esamība

### Kas mūs padara par tiem, kas mēs esam?

Katrai personai piemīt unikāls raksturu īpašību salikums, simpātijas un antipātijas, pieredze un tamlīdzīgi. Turklāt, cilvēki bieži iekļaujas sociālās grupās ar sev līdzīgiem uzskatiem. Mums ir vairākas identitātes, kas bieži pārklājas un dažreiz liekas esam pretrunā viena ar otru.

Kā veidojas mūsu identitātes? Kas mūs padara par tiem, kas mēs esam? Mūs ietekmē neskaitāmas lietas. Dažas identitātes iezīmes veidojas jau pirms dzimšanas, piemēram, miesas krāsa. Mums tiek piešķirts bioloģiskais dzimums, kas vairumā gadījumu ietekmē mūsu virzību, piemēram, sekojot dzimuma lomām un normām, kas saistītas ar vīrieti un sievieti. Jau no agras bērnības, mūsu identitāte ir saistīta ar iegūto izglītību, ar dzīvesvietu un ģimenes sociāli ekonomisko stāvokli. Pārējo veido rakstura iezīmes, kaislības, politiskā pārliecība un hobiji.

Mēs varam veidot un mainīt savu identitāti līdz zināmai robežai, jo jāatceras, ka ar savu identitāti mēs parādām sevi citiem cilvēkiem. Kā pedagogiem, mums vajadzētu iedrošināt bērnus izteikt savu identitāti visādos veidos, vienlaikus padomājot, kā citi redz šo identitāti. Ir svarīgi nodrošināt, ka bērni apzinās, kā citi uztver viņu rīcību, tādejādi sniedzot zināšanas, kas noderēs nākotnē. Šī iemesla dēļ, ir svarīgi izprast līdzsvaru starp „justies” sev un to, kā mūs redz citi.

Dzimums ir ļoti nozīmīga identitātes daļa. Tā veidojas, kad sasniedzam apmēram četrus gadu vecumu un ietekmē daudz lietu – rakstura iezīmes, draugus, nākotnes plānus un attiecības. Vairums cilvēku uzskata, ka dzimums ir tikai vēl viens vārds, kā apzīmēt bioloģisko dzimumu, daudzās valodās pat tiek lietots viens un tas pats vārds. Lai arī vairums cilvēku nesaskata atšķirību starp dzimumu un bioloģisko dzimumu, tās ir pilnīgi atšķirīgas lietas.

### Dzimums, bioloģiskais dzimums un seksualitāte – kas tas ir?

Zemāk ir paskaidroti četri, savstarpēji saistīti un vienlaikus atšķirīgi, termini: dzimuma identitāte, dzimuma izpausme, bioloģiskais dzimums un seksuālā orientācija.

**Bioloģiskais dzimums:** Attiecas uz ģenētiskām, bioloģiskām un hormonālām īpašībām (reproduktīvie orgāni, hormoni un hromosomas). Vīrieša dzimuma pārstāvjiem ir sekojošas bioloģiskās pazīmes: dzimumloceklis, sēklinieki, XY hromosomu veids un dominējoša testosterona ražošana. Sieviešu dzimuma pārstāvēm piemīt sekojošas bioloģiskās pazīmes: maksts, olnīcas, XX hromosomas un dominējoša estrogēnu ražošana. Viens no simts cilvēkiem piedzimst ar sieviešu un vīriešu, kā arī jaukto vai nepilnīgo genotipu. Šādus cilvēkus sauc par interseksuāļiem.

**Dzimuma identitāte:** Dzimums ir emociju, uzvedības un psiholoģisko īpašību kopums, kuru parasti sasaista ar vīrieti un sievieti. Personiskā dzimuma identitāte izpaužas sevis uztveršanā, iedalot sevi kategorijā „vīrietis” vai „sieviete”. Pastāv vairākas iespējas – pilnībā iederēties vienā no kategorijām; iederēties abās kategorijās; vai neiederēties nevienā no šīm kategorijām.

Dzimumnormatīvs ir persona, kas ievēro tā dzimuma normas, pie kuras pieder jau no dzimšanas brīža. Piemērs ir sieviete, kas ir dzimusi sieviete, izskatās kā sieviete, un, kas identificē sevi kā sievieti. Transdzimuma ir kopējs termins personām, kuru dzimuma identitāte un dzimuma izpausme dažreiz vai vienmēr atšķiras no normas par dzimumu, kurš cilvēkam ir bijis piedzimšanas brīdī, ieskaitot transseksuāļus, (kas veic dzimuma maiņas operācijas); cilvēkus, kuri valkā pretējā dzimuma apģērbu, androgīnus, kā arī personas, kurām nav nosakāms dzimums, un citas. Transseksuālu personu seksuālā orientācija atšķiras, tādēļ viņu dzimuma identitāte nedrīkst tikt jaukta ar viņu seksuālo orientāciju. Tā vietā, lai pieņemtu tikai divu veidu dzimumu, mums vajadzētu sākt to uztvert kā spektru.

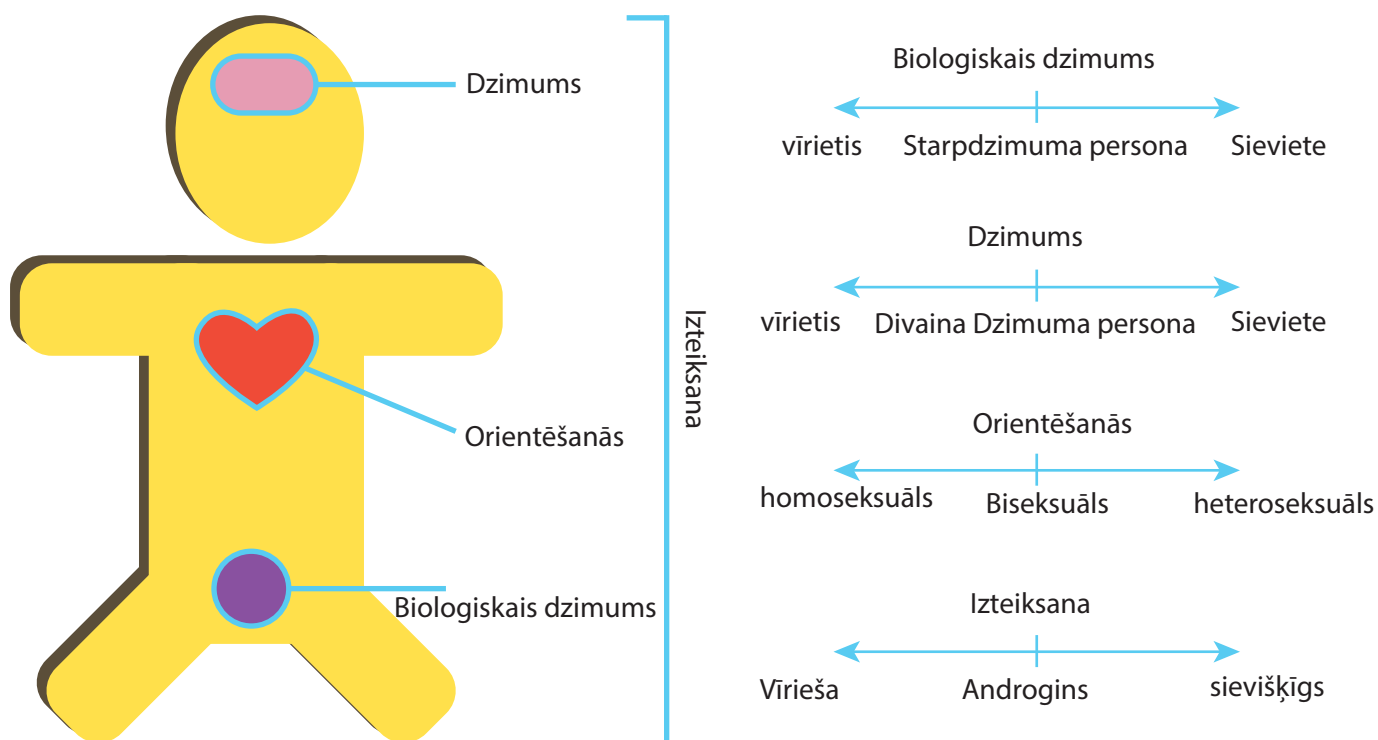


„Sieviete” un „vīrietis” ir sociāli veidoti apzīmējumi, norādot uz neskaitāmiem pieņēmumiem un normām – ģērbšanās veidu, uzvedību, domu gājienu, brīvā laika aktivitātēm, utt. Bērņus vajadzētu mudināt apstrīdēt šos pieņēmumus, vienlaikus atceroties, ka apstrīdot dzimumu lomas, jāpārlicinās, ka bērni nepārstāj atbilst pretējā dzimuma stereotipiem.

**Dzimuma izteikšana:** Attiecas uz veidu, kā cilvēki pauž savu dzimuma identitāti un kā citi atzīst noteikto dzimumu. Dzimuma izteikšanu bieži var novērot pēc fiziskajām iezīmēm (piemēram, apģērbs, frizūra, manieres u.c.), kas tiek piedēvētas personai ar noteiktu dzimumu. Lai arī vīrums cilvēku uzskata, ka nepastāv atšķirība starp dzimuma identitāti un dzimuma izteikšanu, un viņi neiedziļinās šajā jautājumā, dzimuma izteikšanu var mainīt daudz vieglāk un biežāk, piemēram, ar apģērba palīdzību.

**Seksuālā orientācija:** Katra cilvēka dziļā emocionālā, jūtu un/vai seksuālā piesaiste, kā arī intīmas un seksuālas attiecības ar atšķirīgu dzimuma, tā paša dzimuma, vai abu dzimumu personām. Personas, kuras nejūt seksuālo pievilcību sauc par bezdzimuma personām (tomēr var just romantisku pievilcību). Homoseksuālisms – personas dziļā emocionālā un seksuālā piesaiste, kā arī intīmās un seksuālās attiecības ar tā paša dzimuma indivīdiem (vai geji un lesbietes). Heteroseksualitāte – personas dziļā emocionālā un seksuālā piesaiste, kā arī intīmās un seksuālās attiecības ar pretējā dzimuma indivīdiem. Biseksualitāte attiecas uz personas dziļu emocionālo un seksuālo piesaisti, kā arī intīmām un seksuālām attiecībām ar tā paša vai pretējā dzimuma indivīdiem. Savukārt, panseksuāļi ir personas, kuras piesaista jebkura dzimuma pārstāvji. Panseksuālisms ir samērā jauns jēdziens, tādējādi personas, kuras identificē sevi kā biseksuāli varētu būt arī panseksuāli, nenosakot priekšrocību dzimumam. Mūsu sabiedrība parasti pieņem heteroseksuālas personas. Šo pieņēmumu sauc par “hetero-normu”, un mēs kā pedagogi vēlamies to apstrīdēt.

Dotie termini ir vizuāli paskaidroti “Dzimuma-cepuma Personā” (The ‘Genderbread Person’), kuru sākotnēji izstrādāja trans\* aktivisti Cristina González, Vanessa Prell, Jack Riva un Jarrod Schwartz:





## LGBT\*IQ: Lesbietes, geji, biseksuāli, trans\*, savādie un dīvainie

Šis akronīms palīdz sabiedrībā veidot apvienības pret tiem, kas regulāri diskriminē LGBT\*IQ personas. Saīsinājuma forma izklausās neticami sarežģīta, tāpēc nav nepieciešams vienlaicīgi atcerēties visus tās burtus un terminus. Krājuma beigās ir pieejamas šo un daudzu citu terminu definīcijas. Tomēr, jāatceras pieņemt tos terminus, kuriem personas, aprakstot sevi, dod priekšroku. Lai arī ilgtermiņā mēs nevēlamies pielietot nevienu no šiem iedalījumiem, šobrīd tie ir svarīgi, lai atzītu pastāvošās domstarpības un nodrošinātu personu pārliecinātību, cīnoties ar apspiešanu. Kā pedagogiem, mums jāatzīst, ka šie atšķirīgie apzīmējumi, personām bieži palīdz izteikt savas sajūtas. Jāatceras, ka jauniem cilvēkiem nevajag uzspiest vai noliegt jebkādu apzīmējumu esamību, bet palīdzēt saprast, kas viņi ir.

### Ko nozīmē \* vārdā trans\*?

Rakstot vārdu trans, tā beigās vienmēr pievienojam zvaigznīti. Zvaigznīte apzīmē visas tās dzimuma identitātes, kuras nepakļaujas noteiktām normām, respektīvi, ne 100% vīrietis, ne 100% sieviete. \* (zvaigznīte) veido terminu, ar kuru persona nenorāda savu identitāti kā „transdzimuma”, tomēr nedemonstrē sevi arī kā vīrietis vai sieviete (ieskaitot transvestitus, transseksuāļus, bezdzimuma, mainīga dzimuma, un citas personas). Nevajag satraukties, ja visi šie termini nav saprotami. Vienkārši jāatceras, ka pret jebkuru identitāti ir jāizturas ar cieņu.

## Kvīrs? (Savāds)

Kvīrs sākotnēji nozīmēja nezināms vai noslēpumains. 20.gadsimta, 90. gadu sākumā, ASV šo terminu plaši pielietoja geji, aprakstot savu slēpto mīlu. Tad to sāka asociēt ar kaut ko dīvainu un neparastu, un tas kļuva par terminu kā noniecināšanai. Pēdējos gadus šī vārda pielietojums ir atgriezies, lai radītu identitāti, kas cenšas iekļauties LGBT\*I kategorijās (personas, kuras iekļaujas ārpus-normu kategorijās), kā arī, lai izveidotu teoriju, kas noliedz vienotu identitātes klasifikāciju (avots: pflagcanada.ca).

Zilo teorija (Queer Theory) ir jēdziens, kas ASV un Rietumeiropā izplatījās 20. gadsimta 90. gadu sākumā, kad feminisma, poststrukturālisma, geju un lesbiešu studiju ietekmētie pētījumi ieguva šādu nosaukumu. Ļaujot daudziem, noteiktā dzimuma klasifikācijā iesprostotiem, cilvēkiem sacīt „Mēs visi esam savādi”, vienlaikus mazināja LGBT\*IQ personu

mēģinājumus kopā cīnīties pret diskrimināciju.

## Vēlies uzzināt vairāk?

Lai iegūtu sīkāku informāciju par dzimuma identitāti un tās saskarsmi ar seksuālo orientāciju, iesakām divas grāmatas:

- “The Gender Book” (Dzimuma grāmata), autori Mel Reiff Hill un Jay Mays, 2013
- “The Social Justice Advocate Handbook: A Guide to Gender” (Sociālā taisnīguma aizstāvja rokasgrāmata: dzimuma ceļvedis), autors un ilustrators Sam Killerman, 2013 (bez maksas iespējams lejupielādēt sekojošā mājas lapā: [www.itspronouncedmetrosexual.com](http://www.itspronouncedmetrosexual.com)), kā arī Judith Butler’s Gender Trouble (Dzimuma grūtības), 1990.

Sīkākai informācijai par Zilo teoriju un tās virzību, iesakām M.H. Kirsch’s darbu “Queer Theory and Social Change” (Zilo teorija un sociālās pārmaiņas), 2011.

Lai vairāk uzzinātu par seksuālā un dzimuma identitātes radīšanu, iesakām F. Engels darbu “The Origin of the Family: Private Property and the State” (Ģimenes izcelsme: Privātais īpašums un valsts), 1884, kā arī M. Foucault’s darbu “The History of Sexuality” (Seksualitātes vēsture), (1976-1984).

## Ģimenes un attiecības

Vairumā gadījumu medijos atspoguļotie tēli un priekšstati par attiecībām un ģimeni neatbilst realitātei. Heteroseksuālas attiecības un stipras ģimenes ir attēlotas kā norma, norādot, ka cita veida dzīvesveids ir sociāli nepieņemams. Mūsu mērķis ir apstrīdēt šo šauru redzesloku un cīnīties pret diskrimināciju.

### Kas ir ģimene?

Vairumam termins „ģimene” izraisa ļoti spēcīgu reakciju. Mediji, politiķi un sabiedrība nepārtraukti apspriež jautājumu par ģimenes svarīgo nozīmi, vienmēr pieturoties pie stereotipiem par stipru ģimeni – precēts pāris, respektīvi, heteroseksuāli vecāki un viņu bioloģiskie bērni. Tomēr jājautā, kas ir ģimene?

Visā pasaulē bērni dzīvo dažāda veida ģimenēs:

- Vairāku paaudžu izplestās ģimenēs
- Viena vecāka ģimenēs
- Adopcijas/audžuģimenēs vai bērnu namos
- Jauktās ģimenēs ar patēvu/pamāti un bioloģisko vecāku, dažkārt gan ar bioloģiskiem vecākiem, gan pusmāsu/ pusbrāli
- Kopā ar vecākiem, bet, kuri nav precējušies
- Ģimenēs ar viendzimuma vecākiem
- Ģimenēs, kuras sastāv no bērniem un to vecvecākiem vai citiem radniekiem
- Ģimenēs ar trans\* vai starpdzimuma vecākiem
- Ģimenēs, kuras veido tikai brāļi vai māsas
- Ģimenēs, kuras veido nesaistīti cilvēki, bet kuriem piemīt kopīgs skatījums uz pasauli vai vienādi uzskati

Jāpārliecinās, lai sagraujot ideju par tradicionālu ģimeni, sabiedrība nejustos apdraudēta, bet pieņemtu dažādas izcelsmes bērnu ieguldījumu, idejas un perspektīvas.

Interesanti, ka Vispārējā Cilvēktiesību deklarācijā „ģimene” netiek definēta, vienkārši pastāv pārāk daudz variantu. Domas par ģimeni izaicina mainīt noteiktās perspektīvas – uztvert ne tikai starp personām pastāvošās asins saites, bet arī kā tiek pildītas lomas ģimenēs.

### Kāda ir ģimenes loma?

Ir vispārīgi pieņemts, ka ģimenes loma ir sniegt tās locekļiem sekojošo:

- Pamata aprūpi (piemēram, pārtiku, siltumu, pajumti, higiēnu, atbilstošu apģērbu un medicīnisko aprūpi)
- Emocionālo siltumu, atbalstu un mīlestību
- Stimulu un atbalstu: stimulējot mācīšanos un intelektuālo attīstību, iesaistoties šajā procesā
- Stabilitāti un iedrošinājumu, lai attīstītu personību, idejas, prasmes un pašapziņu



Konkrēto lomu izpildītāji ģimenē ievērojami atšķiras, tāpēc, strādājot ar bērniem par ģimenes jautājumiem, ir svarīgi pārkāpt paša pieņemtiem stereotipiem. Mūsu mērķis ir likt bērniem saprast un pieņemt, ka ģimenes laika gaitā var mainīties, un, ka visas ģimenes nav vienādas. Īpaši svarīgi ir nekompensēt negatīvos stereotipus, kurus izsaka par nepilnīgām ģimenēm, tādējādi, norādot, ka tās ir ideālas. Nepastāv ideāla ģimenes uzbūve; visām ģimenē ir kāpumi un kritumi, dažās biežāk saskaras ar slimībām, citās ir stingrāka audzināšana, sastāvam nav nozīmes.

## Demokrātiskas ģimenes

Neatkarīgi no sastāva, demokrātisko ģimeņu atbalstīšana ir īpaši svarīga IFM-SEI. Ņemot vērā, ka mūs pamatīgi ietekmē audzināšana, personas ir patiesi politiskas. Mūsu politiskā perspektīva jautājumā par ģimenēm un bērnu iespējām, ir nodrošināt, lai vecāki viens otram uzticētos, lai to balsis tiek sadzirdētas un to tiesības ievērotas. Tādējādi bērnu iespējām jāsakrīt ar izglītību ģimenēs. Lai veicinātu šo filozofiju, IFM-SEI vērsas pie plašākas sabiedrības, lai rastu atbalstu bērniem, iesaistoties viņu dzīvēs. Plašāka sabiedrība var sastāvēt no ģimenes, draugiem vai skolas biedriem, bet kritiskā brīdī tās var būt organizācijas un neformālās izglītības grupas, kuras palīdz attīstīt idejas un pašapziņu.

## Attiecības un mīlestība

Pieņemot medijos un daiļliteratūrā pausto, mīlestība starp spēcīgu, aktīvu vīrieti un skaistu pasīvu sievieti, šķiet, ir vienīgais iespējamais attiecību modelis. Mīlošas attiecības, divu vīriešu vai divu sieviešu, vecākas sievietes vai jaunāka vīrieša, atšķirīgas etniskās izcelsmes vai reliģisko uzskatu starpā, ir reta parādība un netiek pieņemtas. Kā pedagogiem, mums jāuzsver, ka attiecības starp dažāda veida cilvēkiem var būt mīlošas un gādīgas, un, ka nevienam nevajadzētu justies "pamestam", neatbilstot noteiktam attiecību modelim.

Tomēr, ir svarīgi uzsvērt, ka visas attiecības – milnieku, ģimenes vai draugu, vīrieša, sievietes, vai vīrieša un sievietes starpā, prasa rūpes, laiku un piepūli to uzturēšanā. Veselīgas attiecības ir balstītas uz cieņu un uzticību. Veselīgās attiecībās partneri nekad nekontrolē un nedraud viens otram; domstarpības tiek risinātas sarunu ceļā, pārliecinoties, ka visas iesaistītās puses ir apmierinātas ar rezultātu.

Tas palīdz saprast, ka attiecības ir dinamiskas un pastāvīgi attīstās, pat tad, ja virspusēji tās izskatās statiskas un nemainīgas. Bērniem ir jāsaprot, ka viņu uzvedība ietekmē cilvēkus, ar kuriem tie dzīvo kopā, tādējādi, nepieciešams pārdomāt savas darbības, lai veidotu labas attiecības. Attiecību veidošana ir grūts darbs, bet tās atmaksājas, ieguldot piepūli un sekmējot sarunas ar partneriem.



# Diskriminācija

Diskriminācija izpaužas dažādos veidos. Tā var būt slēpta vai acīmredzama; var tikt vēsta pret personām vai sistemātiski izpausties pret veselām cilvēku grupām. Diskriminācija parasti balstās uz aizspriedumiem, informācijas trūkumu un jautājumiem, pār kuriem personām ir niecīga vai nekāda vara.

## Diskriminācijas veidi

Kā pedagogiem, mums jāapzinās, ka pastāv dažādi diskriminācijas veidi:

- **Tiešā diskriminācija** ir mērķēta uz personu, lai kāda konkrēta iemesla dēļ, nostādītu to neizdevīgā situācijā. Piemēram, viesnīcas vadītājs, kurš atsaka viesnīcas pakalpojums homoseksuālam pārim, izrāda tiešu diskrimināciju, norādot uz geju vai lesbieti.
- **Strukturālā diskriminācija**, gluži pretēji, ir balstīta uz veidu, kādā ir organizēta mūsu sabiedrība. Sistēma pati par sevi nostāda neizdevīgā situācijā noteiktas cilvēku grupas. Strukturālās diskriminācijas piemērs būtu, ja iepriekš minētais pāris vēlētos adoptēt bērnu, bet valstī pastāvošā likumdošana to viņiem neļautu. Šajā piemērā pāri neizdevīgā situācijā nostāda sistēma.
- **Kulturālā diskriminācija** ir diskriminācijas veids, kas slēpjas aiz kultūras vai reliģijas, bet patiesībā politiskā veidā atbalsta varas attiecības. Piemēram, kāds atsakās saskatīt viesnīcā notiekošo diskrimināciju attiecībā uz pāri, jo viesnīcas vadītāja kultūra vai reliģija pieprasa šādu diskrimināciju. Kulturālā diskriminācija ir īpaši grūti atrisināma, jo kultūra tiek uztverta kā neaizskarams temats un stāv pāri jebkurai kritikai.

## Diskriminācijas cēlonis

Strādājot, mums vajadzētu mudināt bērnus domāt ne tikai par to, kādi pasākumi ir diskriminējoši, bet arī par to, kas ir diskriminācijas pamatā, un kāpēc tā notiek.

Ir grupas, kuras gūst labumu no sabiedrībā izraisītās diskriminācijas. Privilēģētas personas izveido noteikumus un normas, nosakot, kādam ir jābūt cilvēkam, un, pamatojoties uz šīm normām, diskriminē tos, kuri neievēro šos noteikumus. Piemēram, viendzimuma vecāku diskriminācija ir balstīta uz to, lai veicinātu noteikta modeļa ģimeņu veidošanu, kādas bija kapitālisma attīstības pamatā. Kapitālisms pieprasīja sekojošu ģimenes modeli – sieva mājsaimniece, kas rūpējās par ģimeni un vīrs, kurš strādāja rūpnīcā.

Bieža apspiešana ir tik ļoti iesakņojusies sabiedrībā, ka apspiestās personas to pat vairāk neievēro un uzskata, ka labāku attieksmi nav pelnījušas. Tomēr, ir svarīgi atcerēties, ka šīs noteiktās normas ir cilvēku veidotas, kas nozīmē, ka cilvēki var izskaust arī diskrimināciju.

## Reakcija uz diskrimināciju

Pedagogiem, strādājot ar bērniem par jautājumiem saistībā ar reakciju uz diskrimināciju, ir jāizprot diskriminācijas struktūra un tās cēloņus. Pedagogam jābūt gatavam apstrīdēt viedokli, ka pret visiem ir jāizturas pilnīgi vienādi. Tā vietā, nepieciešams mudināt bērnus domāt par dažādu cilvēku atšķirīgajām vajadzībām, lai rezultātā visi sasniegtu vienu galamērķi.

Lai panāktu vienlīdzību un patiesu sociālo taisnīgumu, cilvēkiem, kuriem iepriekš nekas nav piederējis, tagad ir nepieciešams vairāk par vienlīdzīgu attieksmi. Lai pārvarētu strukturālo diskrimināciju, mēs pielāgojam attiecīgu reakciju katrai personai vai grupai. Kamēr kāds to dēvē par „pozitīvo diskrimināciju”, mēs neuzskatām to par ātru reakciju uz strukturālo diskrimināciju, un drīzāk saucam to par „pozitīvu rīcību” vai „labošanas pasākumiem”. Sieviete, nepielietojot pozitīvu rīcību, nekad pasaulē nav sasniegusi vienlīdzīgu pārstāvību parlamentā. Lai arī pozitīva rīcība var būt pretrunīga (pat diskriminēto personu starpā), tas ir vienīgais veids, kā novērst diskrimināciju.

Var sastapties arī ar viedokli, ka pozitīva rīcība ir diskriminējoša attiecībā pret vīriešiem, jo viņi tiek atturēti no jebkādas rīcības, tādējādi sniedzot vietu sievietēm. Ir svarīgi panākt šī jautājuma izskatīšanu varas iestādēs, vērsties ar viedokli, ka sākumpunkts sievietes un vīrieša darbībā var krasi atšķirties.

Turklāt, ir svarīgi apsvērt savas privilēģijas gan individuāli, gan grupās. Privilēģija ir nesaņemtās priekšrocības, kuras daži cilvēki iegūst, kļūstot par dalībniekiem grupās (piemēram, esot gaišas miesas krāsas, esot vīrietim vai nākot no augsta līmeņa ģimenes). Diskriminācija izpaužas tad, kad privilēģētas personas cenšas aizstāvēt savas priekšrocības. Ja mēs gribam izskaust diskrimināciju un apspiešanu, ir nepieciešams noteikt savas privilēģijas, lai nodrošinātu visiem vienlīdzīgus apstākļus.

## Vēlies uzzināt vairāk?

Lai iegūtu sīkāku informāciju par to, kā kapitālisma laikā veidojās diskriminācija, iesakām izlasīt Hannah Dee darbu „The Red in the Rainbow” („Sarkanie varavīksnē”), 2008.

## Iebiedēšana

Iebiedēšana ir neatlaidīgs mēģinājums kādu ievainot vai pazemot, tā ir atkārtota darbība, ar apzināti izraisītu kaitējumu. Huligāni ir daudz ietekmīgāki par pazemotajām personām, tādējādi, padarot situāciju grūtāku tiem, kas tiek terorizēti, lai sevi aizstāvētu. Iebiedēšana var izpausties neskaitāmos veidos. Tā var būt fiziska (sišana, grūstīšana, citu īpašuma bojāšana), mutiska (izdarot zvanus, draudot) vai sociāla (personas izstumšana, baumu izplatīšana) izpausme. Iebiedēšana izpaužas ne tikai bērnu starpā un skolās, tas var notikt arī mājās, organizācijās, darba vietā, un satraucoši bieži – sociālajos tīklos internetā.

Iebiedēšana bieži balstās uz konstatētajām etniskās piederības, dzimuma vai invaliditātes atšķirībām. LGBT\*IQ jauniešiem acīmredzami piemīt lielāks risks tikt terorizētiem. Šis iebiedēšanas veids var attiekties arī uz tiem bērniem, kuri neietilpst LGBT\*IQ kategorijās, bet citi pieņem tos esam savādākus, vai arī tiem ir homoseksuāli draugi vai ģimenes locekļi. Saskaņā ar Apvienotās Karalistes LGBT\*IQ organizācijas „Stonewall” (Akmens siena) datiem, homofobijas huligānisms ir visizplatītākais iebiedēšanas veids, uzreiz pēc personas terorizēšanas liekā svara dēļ. Turklāt, lielākā daļa LGBT\*IQ jauniešu Apvienotajā Karalistē neslēpj, ka ir cietuši no iebiedēšanas skolas laikā. Arī transfobijas huligānisms ir plaši izplatīts un dziļi traumē bērnus, padarot pārejas un sevis pieņemšanas procesu daudz sarežģītāku.

## Kāpēc bērni nodarbojas ar huligānismu?

Pastāv neskaitāmi iemesli, kas noved pie citu cilvēku iebiedēšanas. Bieži tās ir uzmanības un sabiedrības atzīnības trūkuma sekas, jūtot, ka ar pozitīvu uzvedību tā nav sasniedzama. Dažreiz iebiedēšanas pieredze rodas jau ģimenē vai no apkārtesošās vides. Ja augot, veidojas pieredze, ka vienīgais veids kā iegūt cieņu un risināt problēmas ir sods un vardarbība, tad arī nākotnē cilvēks pielietos agresiju pret citiem vai vājākiem vienaudžiem. Satiekot personas, kas krasi atšķiras no ierastās vides, liek huligāniem justies nepārlicinātiem, tādējādi agresija liekas vienīgais risinājums, lai pārvarētu šo sajūtu. Šī iemesla dēļ ir svarīgi likt bērniem saprast, ka dažādība ir pozitīvs aspekts un nekādā veidā tos neapdraud.

**Dzimumnormatīvs:** Cilvēks, kurš pēc būtības vai izvēles atbilst sabiedrības dzimuma normām, tas ir, sievietē un vīrietis.

Iebiedēšana var radīt ļoti nopietnas sekas. Tā var izraisīt sliktākus rezultātus skolā, zemu pašvērtējumu un depresiju, un novest pie ēšanas traucējumiem vai pat pašnāvības. Iebiedēšana pakļauj LGBT\*IQ jauniešus daudz lielākam pašnāvības riskam, nekā dzimumnormatīvas personas (persona, kas ievēro tā dzimuma normas, pie kuras pieder jau no dzimšanas brīža) un heteroseksuālus jauniešus. Tie pat biežāk baidās runāt par iebiedēšanas problēmām, uztraucoties, ka var tikt atklāti un, ka homofobiskie un tranfobiskie pieaugušie tos nesaprātīs. Nepārtrauktas apspiešanas rezultātā, šie jaunieši var sākt domāt, ka huligāni uzvedas adekvāti un citu attieksmi viņi nav pelnījuši.

Jebkurš bērns, kurš ir homofobijas vai transfobijas iebiedēšanas upuris, ir jāpārlicina, ka katram ir sava vieta pasaulē, ka viņi nav vieni, un, ka jābūt lepniem par to, kas viņi ir. Lai risinātu ar transfobijas iebiedēšanu saistītus jautājumus, pedagogiem jāpārzina trans\* tēma, lai spētu to izskaidrot bērniem un izbeigtu bailes par nezināmo, tādējādi atbalstot arī trans\* bērnus.

Sadaļā “Padomi pedagogiem”, sniegta informācija par to, kā risināt ar iebiedēšanu saistītus jautājumus, 23.lpp.

## Padomi pedagogiem

### 1. Kā izmantot dzimuma līdztiesības un visaptverošu valodu?

Valoda attēlo sabiedrību un tās normas. Tā nekad nav neitrāla, pat, ja bieži tiek uzskatīta par tādu. Svarīgi ir ne tikai kā tiek pasniegts sakāmais, bet arī nepateiktais. Tas var radīt diskriminējošu situāciju un izraisīt atstumtību. Sistemātiski nerunājot par cilvēku grupu (piemēram, interseksuāli vai sievietes), mēs vienkārši noliedzam to eksistenci vai arī izslēdzam tos no savas sabiedrības.

Valoda ir spēcīgs instruments un atspoguļo sabiedrības varas struktūras. Taču valoda nav noteikta, tā ir un vienmēr ir bijusi pastāvīgi mainīga, kuru veido tās lietotāji. Veicinot izpratni par valodas svarīgo nozīmi, tādējādi varam izmainīt realitāti. Pedagoģa uzdevums ir cīnīties pret noniecinošu un diskriminējošu valodas pielietojumu, paskaidrojot, ka uzbrukums cilvēkiem ar redzamām atšķirībām ir nepareiza, aizvainojoša un kaitīga rīcība. Lai izveidotu atvērtu un cieņas pilnu sabiedrību, ir svarīgi parādīt dažādību ar valodas palīdzību, nevis ar to atstumt cilvēkus.

Pielietojot dzimuma līdztiesības un visaptverošo valodu, mēs varam apstrīdēt nevienlīdzību.

#### Seksisma apstrīdēšana ar valodas palīdzību

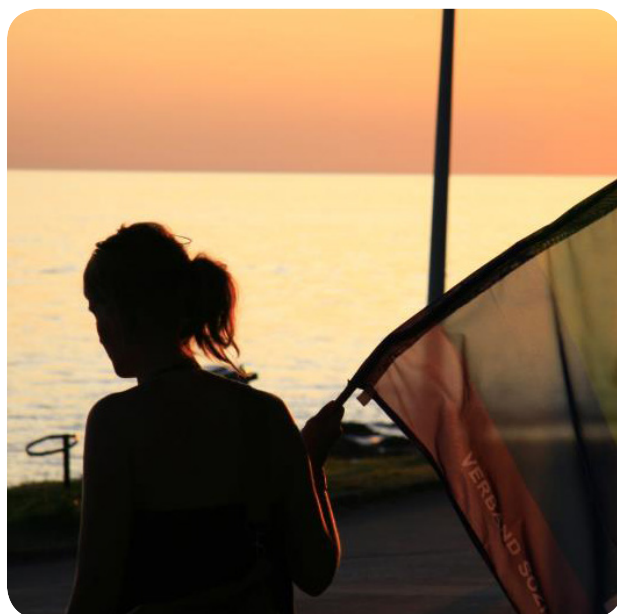
Vairums valodu ir balstītas uz patriarhālu sistēmu – padarot sieviešu dzimumu neredzamu, tādējādi, uzrunājot citus, izmantojot tikai vīrieša dzimtes vārdus. Bieži ar valodas izteiksmi liek saprast, kuras noteiktas profesijas vai pozīcijas atbilst vīriešiem (parasti ar lielāku prestižu un varu) un, kuras sievietēm. Tikai pastāvīgi lietojot ar dzimumu nesaistītu valodu, iespējams mainīt cilvēku priekšstatus.

- Vārdu, priekšsēdētājs un policists (chairman and policeman), vietā var izmantot – priekšgalā sēdoša persona un policijas darbinieks (chairperson or police officer).
- Valodās, kuras pieļauj visu profesiju dzimumus (piemēram, vācu, spāņu, franču, slāvu, latviešu, utt.), pastāvīgi lieto abas formas.

#### Heteronormu apstrīdēšana ar valodas palīdzību

Romantiskas attiecības un mīlestība, vienmēr tiek attiecinātas uz heteroseksuālām attiecībām. Apzīmējums „princis un princese” ir strikti pieņemta sabiedrības forma, praktiski nepieņemot geju, lesbiešu, biseksuālu vai bezdzimuma pāru pastāvēšanu. Heteronormas var tikt apstrīdētas ar valodas palīdzību:

- Iekļaut abas formas, runājot par iespējamo partneri: „Es nezinu, vai viņam ir draudzene vai draugs.”
- Izmantot neitrālas dzimuma formas, tādas kā “partneris” vai “mīļākais”: “Tu nezini, viņai ir partneris?”



## Dzimuma normu apstrīdēšana

Sarunājoties ar cilvēkiem, nav iespējams noteikt dzimumu vienkārši paskatoties vai dzirdot viņu vārdus. Tomēr, cilvēki parasti pieņem, ka pastāv tikai divas iespējas – „vīrietis” vai „sieviete”; neapzinoties, ka var eksistēt cits salikums. Zemāk doti piemēri, kuru izmantošana nenorāda attiecību uz noteiktu dzimumu:

- Izmantot terminus, kas nenosaka dzimumu – bērni (nevis dēls/meita), vecāki (nevis māte/tēvs) un partneris (nevis draugs/draudzene vai vīrs/sieva)
- Izmantot neitrālus dzimuma vietniekvārdus (skatīt sarakstu)
- Vietniekvārdu vietā, biežāk izmantot cilvēka vārdu, lai izvairītos no terminiem, kas nosaka dzimumu
- Noskaidrot, kādam vietniekvārdam persona dod priekšroku un lietot to. Tādējādi, neizdarot nekādus pieņēmumus.

Nav iespējams mainīt uzskatus un valodas stilu vienas dienas laikā, tam ir nepieciešams laiks un prakse. Grupas nodarbībām iesakām izdevumu „Seeing Beyond Gender” (Skats aiz dzimuma).

**Vietniekvārdi:** Ar vārdu „Viņi” (They) angļu valodā apzīmē neitrālo dzimti. Šo vietniekvārdu izmanto gan vienskaitļa, gan daudzskaitļa formā, piemēram, „Viņi devās uz tualeti”, atsaucoties tikai uz vienu personu. Daudzās valodās lēnām tiek ieviesti jauni neitrālās dzimtes vietniekvārdi, piemēram, angļu valodā – „ze/hir” (Ze went to the bathroom with hir friend – Viņš devās uz vannas istabu ar savu draugu).

**Vārdnīca:** Ja ir radušies jautājumi par dotajiem terminiem un to pielietojumu, skatīt vārdnīcu izdevuma beigās.

## Vairāk nekā vārdi

Valoda ir tikai viens no komunikācijas elementiem. Jāatceras, ka runājot, ķermeņa valoda un sejas izteiksme pasaka tikpat daudz, cik izteikti vārdi. Jāapzinās, ka tonis un pasniegšanas maniere ir tikpat svarīga, kā sakāmais. Sniedzot izglītību par seksualitāti un dzimumu, tiek ņemti vērā paša uzskati, pieredze un vērtības. Tādējādi, ir svarīgi apzināties, ka izteiktais viedoklis neatstās negatīvu iespaidu uz grupu. Gadījumos, kad tiek izteikti komentāri vai uzdoti jautājumi, bērni ātri uztver pedagoga personiskos aizspriedumus, paniku vai neērtības sajūtu.

## 2. Kā pārvarēt pretestību?

Viens no lielākajiem šķēršļiem, strādājot ar bērniem par dzimuma un seksualitātes jautājumiem, ir sabiedrības, vecāku un pat kolēģu pretestība.

Zemāk dotas dažas stratēģijas pretestības pārvarēšanai:

### • Sabiedroto atrašana:

Jāatceras, ka katram ienaidniekam ir sabiedrotais. Jābūt gatavam, ne tikai aizstāvēt un apstrīdēt pretestību, bet arī atrast tai atbalstītājus. Nedrošības gadījumā, nepieciešams atrast līdzīgi domājošas personas un apspriest radušos situāciju.

### • Kolēģu izglītošana:

Vairumā gadījumu, pretestību izraisa izglītības trūkums, tāpēc, jāvelta laiks kolēģu izglītošanai.

- **Sadarbība ar organizācijām**

Tādu ārējo ekspertu kā, piemēram, sociālo darbinieku vai labdarības iestāžu pārstāvju, iesaistīšana grupu sanāksmēs, veicinās vecāku uzticības līmeni.

- **Vides izvēle:**

Saskaroties ar vecāku pretestību, nepieciešams izvēlēties pareizo vidi. Apskatot jautājumus par dzimumu un seksualitāti, nometne būtu labāks variants par grupas nakts aktivitātēm, tādējādi, sniedzot bērniem ilgāku laika posmu, lai izprastu un apspriestu saņemto informāciju pirms došanās mājās, un, neizraisot vecākos neskaidru priekšstatu par mācīto vielu.

- **Visu diskriminācijas veidu apstrīdēšana:**

Uzņemot informāciju par LGBT\*IQ, cilvēki jutīsies mazāk apdraudēti, ja tā tiks definēta kā daļa no projekta par diskrimināciju. Dzimuma un seksualitātes elementus var viegli iekļaut ar diskriminācijas novēršanu saistītās aktivitātēs.

- **Statistikas un faktu izmantošana, informācijas pamatošanai:**

Lai uzsvērtu svarīgo nozīmi, iesakām apkopot statistikas datus un faktus par noteiktu tēmu, piemēram, huligānisms vai noziegumi, kas izdarīti naida iespaidā.

- **Pozitīvās ietekmes izskaidrošana**

Jākoncentrējas uz pozitīvo ietekmi, kuru bērns iegūs mācību laikā, piemēram, zināšanas par to, ka ne visiem ir jāatbilst sabiedrības noteiktajam tēlam, cels bērna pašapziņu. Skatoties no plašāka organizatoriskā viedokļa, jāpaskaidro, ka apskatītā tēma var piesaistīt jaunus biedrus, padarot šo organizāciju lielāku un spēcīgāku.

- **Izmantot plašsaziņas līdzekļus kā priekšrocību:**

Nav jābaidās no negatīvām atsauksmēm plašsaziņas līdzekļos, tās var strādāt arī kā priekšrocības. Izmantojot plašsaziņas līdzekļus, iespējams iegūt atbalstītājus. Tā saucamā „sliktā prese” var sniegt iespēju izteikties un norādīt uz paveikto darbu, tādējādi vienmēr piesaistot piekritējus. Pastāv pat iespēja, iegūt jaunus grupas dalībniekus.

### 3. Kā cīnīties ar huligānismu, kas skar seksismu, homofobiju un trans\*fobiju?

Huligānisms var atstāt smagas sekas uz bērnu labklājību, un ir svarīgi, lai pedagogi to uztvertu nopietni. Ar huligānismu, galvenokārt, saprot iebiedēšanu skolas laikā, bet tas nebeidzas pie skolas durvīm un var turpināties jūsu grupās, un, jo īpaši, interneta vidē.

Neformālā izglītība, piemēram, šajā publikācijā sniegtās aktivitātes, ir viens no labākajiem paņēmieniem cīņā ar huligānismu. To vislabāk ir novērst, savā grupā radot pozitīvu gaisotni un drošu patvērumu, kur nevienam nav jābaidās kļūt par iebiedēšanas upuri.

Tomēr pārāk bieži nākas saskarties ar gadījumiem, kad seksisma, homofobiju un trans\*fobiju apsmiešana notiek grupas ietvaros, vai arī grupas biedri tiek terorizēti ārpus nodarbībām. Ko darīt šādos gadījumos?

- Pirmais solis ir apzināties, kad bērns ir pakļauts iebiedēšanas draudiem. Bērna vienreizēja ķircināšana nav uzskatāma par iebiedēšanu. Iebiedēšanas pazīmes norāda uz pēkšņu bērna pašapziņas trūkumu par kādu aspektu vai savu identitāti, atteikšanās izpildīt mīļākās nodarbes, skumju vai dusmu izpausme pēc sociālo mediju vai telefona izmantošanas. Nepieciešams apjautāties par bērna stāvokli un parādīt, ka vajadzības gadījumā, viņam ir pie kā vērsties.



- Iejaukties iebiedēšanas procesā, pārtraucot situāciju un paskaidrot, kāpēc neatbalstāt notiekošo.
- Uzklusot, atbalstīt apvainoto personu, kā arī sniegt padomu. Nevajag viņiem atļaut justies kā bezspēcīgiem upuriem, bet gan apspriestu stratēģiju, kā viņi varētu pasargāt sevi, un, kur atrast papildu profesionālo atbalstu, ja tāds ir nepieciešams.
- Aizstāvēt kausli. Tas var izklausīties dīvaini, bet ir svarīgi aprunāties arī ar kausli, lai saprastu dusmu cēloņus un izpētīt stratēģijas to novēršanai. Kaušļa uzvedība parasti liecina par problēmām, kuras skar arī viņus, tādējādi izraisot agresiju.

## 4. Kā cīnīties ar negatīvu uzvedību grupā?

Kā pedagogiem, mums ir jāatzīst, ka ikvienam ir individuāls spriedums un emocijas saistībā ar dzimumu un seksualitāti. Pedagoga uzdevums ir identificēt negatīvu un diskriminējošu attieksmi. Dzirdot diskriminējošu valodu vai redzot homofobisku vai transfobisku attieksmi, nepieciešams nekavējoties pārtraukt situāciju. Tā vietā, lai sodītu bērnu, nepieciešams paskaidrot, kāpēc nepiekrītat viņa darītajam vai sacītajam. Piemēram, bērni un jaunieši tik bieži izmanto dažāda veida homofobiskas vai transfobiskas piezīmes, ka pat vairāk nezina šo vārdu patieso nozīmi. Nepieciešams iejaukties un paskaidrot, kāpēc, noniecināšanas laikā, nav vajadzības izteikt piezīmi „tas ir tik gejski”. Diskusiju laikā izmantojiet viņu komentārus, izpētiet iespējas attīstīt jaunas un daudz respektējamākas manieres, kā alternatīvu, piedāvājot precīzākus vārdus sava viedokļa paušanai.

Ir svarīgi, lai pedagogs justos pārliecināts attiecīgajā jomā. Pārliecību par sevi un attiecīgo tēmu, palīdzēs pārvarēt mācību laikā radušās grūtības.

## 5. Kā kļūt par trans\* un starpdzimuma personu sabiedroto?

Transdzimuma vai „trans\*” ir kopējs termins personām, kuru dzimuma identitāte un dzimuma izpausme dažreiz vai vienmēr atšķiras no normas par dzimumu, kurš cilvēkam ir bijis piedzimšanas brīdī, ieskaitot transseksuāļus, (kas veic dzimuma maiņas operācijas); cilvēkus, kuri valkā pretējā dzimuma apģērbu, androgīnus, kā arī cilvēki, kuriem nav nosakāms dzimums, un citus. Transseksuālu personu seksuālā orientācija atšķiras, tādēļ viņu dzimuma identitāte nedrīkst tikt jaukta ar viņu seksuālo orientāciju. Lai arī, aizvien vairāk cilvēku ir informēti par lesbiešu, geju un biseksuālu cilvēku problēmām, izpratne par trans\* un starpdzimuma jautājumiem ir neliela. Vairums cilvēku joprojām saskata tikai vispārpieņemto dzimumu iespējamību (Binārs dzimums).

Lai radītu iekļaujošu un nediskriminējošu grupu, un, neskatoties uz to, vai tajā ir trans\*/ starpdzimuma bērni vai nav, ir svarīgi būt šo bērnu sabiedrotajam.

- Nepieciešams pastāvīgi izglītēt sevi un savus kolēģus. Jālasa materiāli par trans un starpdzimuma jautājumiem, un jākontaktējas ar specializētām organizācijām, lai uzzinātu, kā vislabāk atbalstīt trans\* bērnus.
- Jāizveido grupa, kurā ikviens var justies droši. Nedrīkst pieļaut nerespекtējošu joku un aizskarošas valodas izmantošanu.
- Nopietni jāuztver trans\* un starpdzimuma bērni, viņu domas un jūtas. Būt trans\* personai, piemēram, nav tikai laika jautājums. Nepieciešams respektēt viņu izpausmes veidu.

‘Binārs dzimums’ attiecas uz pieņēmumu, ka pastāv tikai “vīrieša” un “sievietes” dzimums.



- Nepārtraukti jāizmanto viņu izvēlētais vārds un vēlmais vietniekvārds.
- Neizpaust piederību bez iepriekšējas personas piekrišanas.
- Vismaz vienu grupas vannas istabu nepieciešams pielāgot abu dzimumu vajadzībām.
- Vienāda attieksme pret visiem bērniem. Trans\* un starpdzimuma bērnu dzimums nav jāizceļ, viņi vienkārši tādi ir.

## 6. Kā cīnīties ar apvainojuma izpausmēm?

Jāapzinās, ka dzimums un seksualitāte ir jutīgas tēmas, un var būt emocionāli smagas. Runājot par mīlestību, ģimenēm un kopienām, pastāv risks uzzināt, ka bērns ir vardarbības upuris. Notiekot šādām atklāsmēm, jāsaprot kādu iestāžu, tai skaitā, jūsu iestādes apsardzes darbinieka vai komandas, vietējo aizsardzības pārstāvju un nevalstisko organizāciju biedru, atbalsts būs nepieciešams gan bērnam, gan pedagogiem. Zinot, ar ko sazināties un kā rīkoties, atvieglo šādas problēmas risināšanu.

### Kā rīkoties?

Gadījumos, kad bērns kaut ko atklāj nodarbības laikā, jācenšas viņu aizvest prom no grupas un turpināt sarunu individuāli, novēršot pārējo dalībnieku uzmanību ar spēlēm un aktivitātēm. Pārējo dalībnieku priekšā jāizliekas, ka dzirdēto atklāsmi nav jāņem vērā. Tas ir iespējams tikai tad, ja grupā ir vairāki vadītāji. Pretējā gadījumā, jāmeģina atlikt sarunu, vaicājot: „Vai mēs varam parunāt par to vēlāk?” Ja pastāv iespēja izvest bērnu no grupas un turpināt sarunu divatā, jāpārliciecinās, ka otrs vadītājs var jūs redzēt. Jānodrošinās, lai sarunas laikā blakus atrastos vēl kāds pieaugušais, tādējādi nepieļaujot situācijas pārpratumus. Pārrunājot situāciju, bērnam ir jāpaskaidro, ka sniegtās apsūdzības jāatklāj arī citām personām. Bērna sacītajam ir jātic, bet nedrīkst pārspīlēt, apzinoties, ka katram stāstam ir arī otra puse. Ja bērns ir pakļauts jebkādam riska stāvoklim, nekavējoties jāvēršas vietējās varas iestādēs. Pašvaldības pārstāvji sniegs informāciju tālākai rīcībai, atkarībā no situācijas

### Droša vide un izejas stratēģija

Mūsu mērķis ir radīt drošu vidi. Tas nozīmē, ka bērniem nevajadzētu justies apdraudētiem, tādējādi radot vidi, kurā viņi var paust savus uzskatus. Ņemot vērā tematu specifiku, jāpaskaidro, ka bērniem nav jādalās ar emocijām, kas pārkāpj viņu komforta robežu, un, ka tēmu var mainīt jebkurā brīdī. Grupas ietvaros nepieciešams izveidot izejas stratēģiju, kas izpaužas kā vienota zīme vai vārds „stop”, norādot par vēlmi pārtraukt attiecīgo aktivitāti. Kā alternatīvu, grupā var izveidot noteiktu vietu, nosaucot to par „ārpus aktivitāšu vietu”, lai tā būtu pieejama ikvienam, kurš vēlas pārtraukt dalību aktivitātē. „Ārpus aktivitāšu vietai” jāatrodas grupas telpā, lai pedagogiem tā būtu pārredzama.

## Bērnības stāsts

Cilvēkiem, kuriem nekad nav nācies apšaubīt savu seksualitāti, bieži vien ir grūti saprast, kāpēc un kā seksualitātes atklāšana vai samierināšanās ar to, var ietekmēt kāda dzīvi.

Strādājot ar seksualitātes jautājumiem, pedagogam ir svarīgi padomāt par to, ko nozīmē augt, turot sevī noslēpumu vai apzinoties atšķirību no citiem. Stāsta "Zilumainais" mērķis ir to paveikt, neizmantojot LGBT\*IQ apzīmējumu. Iesakām izlasīt šo stāstu un apsvērt jautājumus vienatnē vai ar citiem pedagogiem.

Lasiet zemāk doto tekstu ar jauniešu acīm un mēģiniet sajust, kas tajā notiek. Ja pienāk brīdis, kad uznāk skumjas un ir vēlme atstāt telpu, nepieciešams pārstāt lasīt un doties prom. Lasiet tekstu klusībā pie sevis.

### Zilumainais

Tev ir pieci gadi un tu izpēti pasauli. Tev jau ir zināms, ja pieaugušie uz kādu dusmojas, tad attiecīgo personu sauc par „Zilumaino”. Braucot ar vecākiem autobusā, tu dzirdi divus pasažierus sarunājamies par nepareizi izdotu atlikumu: „Kas par Zilumaino! No viņiem neko labu nevar gaidīt”.

Tu dzirdi vecvecākus nikni apspriežam politiķi, kurš viņiem nepatīk: „Viņa ir Zilumaina! Nekas vairāk par Zilumaino”. Rotaļu laukumā, spēlējoties ar citiem bērniem, tu nejauši uzgrūdie meitenei, kura kliez: „Tu esi Zilumainais, vai kas? Man sāp! Citā reizē tu kopā ar citiem bērniem ķircini draugu, saucot: „Toms ir Zilumains. Toms ir Zilumains!”, un Toms, mēģinot tevi noķert, kliez: „Es tāds neesmu! Tu melo”.

Mājās māsa negodīgi sadalīja kūku, paturot sev lielāko gabalu. Tas izraisīja dusmas un Tu kliez: „Tu, Zilumainā!” – vārdus, kas precīzi pauž tā mirkļa izjūtas. Kad vecāki izdzird pateikto vārdu, tu saņem skarbu aizrādījumu: „Nekad nesauc nevienu par Zilumaino. Tas ir ļoti, ļoti rupji. Ja tas atkārtosies, tu tiks sodīts!”

Turpmāk vecāku klātbūtnē šis vārds netiek lietots, bet ja kāds cits tevi aizkaitina, tu dusmīgi čuksti: „Kas par Zilumaino, briesmīgs, neglīts Zilumainais!, un, ja kāds tevi nosauc tādā vārdā, tu nikni atbildi: „Tu pats esi Zilumainais!”

Ejot laikam, līdzīgas situācijas atkārtojas atkal un atkal. Tev ir 12 gadi un tu jau zini, ka Zilumainie ir lempīgas personas, kurām nevajadzētu ļaut darboties medicīnas vai zinātnes profesijās. Tādējādi, apliecinot mātes teikto tēvam: viņas kolēģis, kurš strādāja par medmāsu tika atlaists, kad atklājās, ka viņš ir Zilumains. Vēl tu zini, ka cilvēki kļūst par Zilumainiem sliktas audzināšanas iespaidā un tos vajadzētu turēt cietumā vai citās labošanas iestādēs. Tiem vismaz vajadzētu iziet terapijas kursus, lai kļūtu par normāliem cilvēkiem.

Kādu dienu tu dzirdi vecāku sarunu ar draugiem: „Tā mūsdienās tiek audzināti bērni! Morāles noliegšana un, tā saucamā, “modernā audzināšana”... lūk, no kurienes rodas Zilumainie. Ja tā turpināsies, drīz mūsu bērniem nebūs ar ko rotaļāties. Mums jāaizsargā mūsu bērni no tiem.” Tu pilnībā piekriti. Tavi vecāki tik ļoti rūpējas par tevi! Protams, tu nekad negribētu rotaļāties ar kaut kādu briesmīgu Zilumaino! Nesen tu dzirdēji TV, ka Zilumainie ir izveidojuši paši savu apvienību un pieprasa cienījamu attieksmi, jo neuzskata sevi par neveiklām personām. Tu uzskati, ka tas ir smieklīgi un pilnībā neatbalsti to.

Tev jau ir 13 gadu, tavš klasesbiedrs iedunkā tev pa roku un ķircina, riebīgi smaidot: „Ei, tu esi Zilumains, vai ne? Meitenes teica, ka tu paklupi, kad mēs spēlējām...” (Tā tiešām bija, bet vai tā nevar gadīties ikvienam? Tā var notikt spēles laikā). “Au” – tu iesaucies, jo esi saņēmis sitienu pa elkoni, tieši tur, kur jau ir zilums – „Pats tu esi Zilumains! Ej prom!”

Tev jau ir 14 gadu un kādu dienu tev paliek garlaicīgi ballītē, kas notiek pie tavas tantes (viņa ir daktere). Grāmatplauktā tu uzej vecu medicīnas enciklopēdiju, kuru tava tante mēdza izmantot studentu gados. Laika īsināšanai, tu sāc to šķirstīt. Nejauši tu pamani ierakstu: „Zilumains”. Tu esi ieinteresēts, jo pirmo reizi sastopies ar rakstveida materiālu par attiecīgo tēmu. Tu lasi:

ZILUMAINS: violets zilums uz elkoņa, kas kļūst redzams pusaudža gados. No tipiska sasituma tas atšķiras ar to, ja vienreiz ir parādījies, tas nepazudis un paliks tur uz mūžu. Tās ir sliktas audzināšanas sekas, kas nozīmē, ka, ja vecāki to nenovērsīs, tas parādīsies.

Tu turpini lasīt – daži cilvēki apgalvo, ka zilums jau bija tiem piedzimstot, un, tas ir ļoti izturīgs pret terapiju, tam ir spēcīga tendence atkārtoties, un, daži uzskata, ka tā ir neārstējama parādība. Tu uzzini – kā tu jau iepriekš esi dzirdējis, ka cilvēkus, kas cieš no šīs slimības, bieži sauc "Zilumainie", un viņiem ir tendence uz neveiklumu. Viņi nav pelnījuši, ka tiem uzticas un viņiem nevajadzētu ļaut strādāt noteiktās profesijās, piemēram, medicīnā un zinātnē. Pieaug satraukums, jo tu lēnām sāc saprast... Tu atloki savas piedurknes un apskati elkoņus: pretim rēgojas liels, purpursarkans zilums, vēl lielāks kā pagājušajā gadā, kad pirmo reizi to ievēroji.

Dzīve turpinās...

## Jautājumi

Atbildiet uz zemāk dotajiem jautājumiem, iejūtoties stāsta varoņa lomā. Sākumā apsveriet jautājumus individuāli un pēc tam, ja iespējams, apspriediet savas atbildes grupā. Ja uz kādu jautājumu nevarat atbildēt, pārejat pie nākamā.

- Kādas izjūtas jūs pašlaik pārņēma? Ko jūs domājat par sevi un savu uzvedību?
- Kādas ir jūsu izjūtas, paejot noteiktam laikam? Kādas ir jūsu domas pēc nedēļas, pēc gada?
- Vai jūs maināties? Kā jūs jūtaties? Vai jūsu uzvedībā ir izmaiņas? Vai ir mainījusies cilvēku attieksme pret jums?
- Ko jūs vēlaties, ko jums vajag?
- Ko jūs domājat par citiem cilvēkiem, ģimeni, draugiem un citiem zilumainiem?
- Kā jūs jūtaties, kad jūs sauc par zilumaino, ko jūs darāt, sakāt?

### Tagad atbildiet uz šiem jautājumiem esot jūs pats:

- Vai šis stāsts attiecas uz jebkādu pieredzi, ko esat izjutuši?
- Kā tas var tikt saistīts ar LGBT\*IQ personām (Lesbietes, geji, biseksuāli, transdzimuma, interseksuāli, divaini)?
- Vai sabiedrība ir līdzīga stāstā parādītajai?

## Kopā labāk

Vecums

6 – 12 gadi

Ilgums

10 – 15 minūtes

Dalībnieku skaits

8+

### Apraksts

Spēle, kuras laikā tiek izveidotas divas komandas, neatkarīgi no kopējām interesēm; tādejādi liekot bērniem saprast, ka līdzība stāv pāri dzimuma atšķirībām.

### Mērķi

- Ļaut dalībniekiem saprast, ka tiem ir līdzīgas un atšķirīgas intereses
- Palīdzēt un mudināt dalībniekus saprast, ka intereses stāv pāri dzimuma atšķirībām
- Uzsākt apmācību procesu par dzimumu

### Materiāli

- Mūzika un mūzikas atskaņotājs (iesakām atskaņot Jack Johnson dziesmu „Better Together” (Kopā labāk).



### Instrukcija soli pa solim

1. Skatot mūzikai, uzdodiet bērniem dejot, pārvietojoties pa telpu, individuāli vai mazās grupās.
2. Paskaidrojiet, ka mūzikai apstājoties, tiks uzdots jautājums. Apstiprinošas atbildes („jā”) gadījumā, jāveido grupa ar pārējiem dalībniekiem, kas atbildēja tāpat. Izveidojot grupu, bērni var apskauties vai sadoties rokās. Sakot vārdus „kopā labāk”, visiem jāizveido viena liela grupa. Spēles laikā, bērniem jānoskaidro, kādi cilvēki ir viņu grupā.
3. Mūzikai apstājoties, katru reizi jāuzdod cits jautājums. Jūs varat izvēlēties savus jautājumus vai izmantot zemāk dotos piemērus (mēģiniet izveidot jautājumus, kas saistīti ar dzimuma stereotipiem):
  - Vai tev garšo banāni?
  - Vai tu proti braukt ar riteni?
  - Vai tu brokastīs ēdi maizi?
  - Vai tev mugurā ir kaut kas sarkans?
  - Vai tev patīk lasīt?
  - Vai tev ir brūnas acis?
  - Vai tev patīk spēlēt futbolu?
  - Vai tev ir gari mati?
  - Vai tev ir māsa?
  - Vai tev patīk gatavot?

### Iztaujāšana

- Kurš vēl bija jūsu grupās? Vairāk meitenes vai zēni?
- Vai izvēloties grupu bija atšķirība kas tu esi – zēns vai meitene?
- Vai tevi pārsteidza daudzās atšķirības grupā?

Rezumējot jāatceras, ka katram patīk atšķirīgas lietas, katram ir lietas, kuras var un nevar izdarīt, un katram piemīt atšķirīgas fiziskās īpašības. Jāpaskaidro, ka cilvēki neatšķiras tikai ar iedalījumiem „zēns” vai „meitene”, bet, ka pastāv vēl arī citas atšķirības, kuras parasti ir daudz interesantākas!

### Padomi pedagogiem

Gadījumos, kad bērns spēles laikā ir palicis viens, pievienojaties viņam, tādejādi novēršot atstumtības vai aizvainojuma sajūtu.

# Geju un lesbiešu bingo

**Vecums**  
**Ilgums**  
**Dalībnieku skaits**

**10 – 15 gadi**  
**20 – 30 minūtes**  
**5+**

## Apraksts

Bērni spēlē bingo lai parādītu, ka lesbietes un geji bieži tiek uztverti, ņemot vērā tikai viņu seksualitāti, nevis plašākā kontekstā.

## Mērķi

- Parādīt, ka geji un lesbietes dzīvo tādu pašu dzīvi kā pārējie cilvēki
- Veicināt izpratni, ka gejus un lesbietes nevajag uztvert, ņemot vērā tikai viņu seksualitāti

## Materiāli

- Pildspalvas/zīmuļi un papīra loksne katram dalībniekam
- Viena tāfeles papīra loksne



## Sagatavošanās

Uz tāfeles papīra loksnes jāsaraksta lietas, kas patīk cilvēkiem, piemēram: braukt ar riteni, pusdienot restorānos, doties brīvdienās, lasīt, iet pārgājienā, skatīties filmas. Nerādīt dalībniekiem uzrakstīto.

## Instrukcija soli pa solim

1. Katram jāizsniedz papīra loksne. Dalībniekiem jāuzzīmē tabula, kura sastāv no trim rindām un 3 ailēm.
2. Dodot piecas minūtes laika, katrā ailē jāieraksta viena lieta, kas patīk gejiem un lesbietēm. Sakiet, ka pēc tam nolasīsiet lietas, kas viņiem patīk, un, ja lasītais sakrīt ar tabulas ierakstu, attiecīgā ailē jāatzīmē ar krustiņu. Kad tabulā atzīmētie krustiņi veido horizontālu vai vertikālu rindu, vai diagonāli, dalībnieks var teikt „BINGO”. Pirmais, kurš pasaka „bingo”, ir spēles uzvarētājs.
3. Pēc 10 minūtēm sāciet lasīt lietas, kuras uzrakstījāt uz tāfeles papīra.
4. Spēle notiek, kamēr kāds pasaka „bingo” vai ne ilgāk par piecām minūtēm (var gadīties, ka nevienam neizveidosies līnija).

## Iztaujāšana

- Ko jūs ierakstījāt bingo lapā?
- Ko jūs rakstītu, ja tāds pats jautājums tiktu uzdots saistībā ar melniem cilvēkiem, sievietēm, veciem cilvēkiem vai heteroseksuāliem?
- Kāpēc mēs vispirms domājam par lietām, kas attiecīgo grupu padara atšķirīgu no mums? (Vai viņi patiesi atšķiras?)

## Padomi pedagogiem

Šī spēle var patiešām mainīt dalībnieku uztveri, vai arī pastiprināt esošos stereotipus, tāpēc, jāpārlicinās, lai aktivitāte netiktu izbeigta pārāk strauji, nodrošinot veiksmīgu iztaujāšanas procesu.

Strādājot ar dzimuma stereotipu jautājumiem, var izmantot to pašu metodi, vaicājot: „Kas patīk vīriešiem, sievietēm vai trans\* dzimuma personām?”

## Iekšā un ārā

Vecums

6 – 12 gadi

Ilgums

20 minūtes

Dalībnieku skaits

6+

### Apraksts

Spēle pēta mazākuma un vairākuma attiecības, liekot bērniem veidot grupas, ņemot vērā to intereses un atribūtus.

### Mērķi

- Parādīt, ka starp visiem pastāv atšķirības un līdzības
- Pieredzēt, kāda ir sajūta būt mazākumā
- Veicināt izpratni, ka arī atšķirīgi cilvēki var darboties vienā grupā

### Instrukcija soli pa solim

1. Palūdziet bērnus nostāties aplī. Šo aktivitāti jāveic lielā telpā vai ārpus telpām.
2. Paskaidrojiet grupai, ka jūs izteiksiet apgalvojumus. Gadījumos, kad tie ir patiesi vai atbilst viņu aprakstam, tiek veidots ciešāks aplis ar pārējiem dalībniekiem, kuri piekrita attiecīgajam apgalvojumam. Ja apgalvojums ir nepatiess, viņiem vienalga jācenšas tikt otrajā aplī. Jāpaskaidro, ka to nedrīkst darīt sperot, sitot vai aizvainojot citus cilvēkus. Ja spēle kļūst pārāk agresīva, tā jāpārtrauc.
3. Izveidojiet apgalvojumus (ne tikai attiecībā uz fizisko izskatu) vai izmantojiet zemāk dotos piemērus:
  - Visi, kuriem ir brūni mati
  - Visi, kuriem mājās ir suns vai kaķis
  - Visi, kas valkā sporta tērpu
  - Visi, kuriem ir zaļas acis
  - Visi, kuriem ir brālis vai māsa
  - Visi, kas brokastīs dzēra apelsīnu sulu
  - Visi, kas nēsā brilles
  - Visi, kas šodien ir skatījušies TV
4. Pabeidziet aktivitāti ar grupas apskāvienu.

### Iztaujāšana

- Kāda bija sajūta, atrodoties aplī?
- Kāda bija sajūta, atrodoties ārpus tā, un, cenšoties tikt iekšā? Ko jūs darījāt, lai tiktu iekšā?
- Kā jūs jutāties, ja izdevās iekļūt aplī?
- Vai jums ir nācies kādreiz izjust mazākuma vai vairākuma pārsvaru? Ja ir, kā jūs rikojāties?

# Romeo, Tarzāns un bruņinieki

Vecums

6 + gadi

Ilgums

10 – 15 minūtes

Dalībnieku skaits

8+

## Apraksts

Īsa aktivitāte, dzimumu lomu apstrīdēšanai

## Mērķis

- Veicināt pārdomas par dzimuma lomām

## Materiāli

- Mūzika un mūzikas atskaņotājs (nav obligāti)



## Instrukcija soli pa solim

1. Skatot mūzikai, bērniem jādejo, virzoties pa telpu.
2. Jāpaskaidro, ka apstājoties mūzikai, tiks nosaukta viena no trim darbībām. Dalībniekiem ātri jāizveido pāris ar blakus stāvošo personu, veicot sekojošas darbības:
  - a. Romeo: viena persona notupstas uz ceļgala un apbrīno otru personu, kura izliekas par Džuljetu, kas stāv balkonā.
  - b. Tarzāns: Viena persona nes uz muguras otru personu.
  - c. Bruņinieks: Viena persona paceļ rokās otru personu vai izliekas, glābjam to no pūķa.
3. Izspēlējiet aktivitāti dažas reizes.

## Iztaujāšana

- Kuram jūsu pāri bija cēlēja loma?
- Vai ir svarīgi, ka jums bija jāveic „vīrieša” vai „sievietes” loma?
- Kāpēc vairums cilvēku uzskata, ka vīriešiem jāuzņemas stiprākā tēla loma un jātuvojas meitenēm tā, kā viņiem patīk, nevis otrādi?



## Muzikālo krēslu izaicinājums

Vecums

6+

Ilgums

15 – 20 minūtes (atkarībā no dalībnieku skaita)

Dalībnieku skaits

6+

### Apraksts

Jautra aktivitāte, kuru var izmantot grupas nostiprināšanai.

### Mērķi

- Veicināt uzticēšanos grupas ietvaros
- Veicināt apziņu, ka visi grupas biedri ir atkarīgi viens no otra
- Sekmēt rūpes vienam par otru un savstarpēju izpalīdzēšanu

### Materiāli

- Krēsls katram bērnam
- Mūzikas atskaņotājs



### Instrukcija soli pa solim

1. Izveidot apli no krēsliem, ar skatu uz ārpusi (vietas trūkuma gadījumā var izvietot krēslus divās rindās, ar kopām saliktām mugurpusēm).
2. Jāpalūdz bērņus izveidot apļus ap krēsliem. Skatot mūzikai, jādejo, virzoties pa apli.
3. Mūzikai apstājoties, visiem bērņiem jānokļūst uz krēsliem tā, lai kājas nepieskartos grīdai.
4. Pēc katras kārtas jānoņem viens krēsls.

Jāpaskaidro, ka spēles mērķis ir visiem nokļūt uz krēsla, pārlicinoties, ka neviens netiek atstāts uz grīdas vai savainots, nokrītot no tā. Ja situācija ir pārāk bīstama vai rodas priekšstats, ka grupa nespēs tikt galā ar uzdevumu, spēle jāpārtrauc. Spēles mērķis ir izraisīt jautrību un tās beigās var atstāt tik krēslu, cik nepieciešams.

# Trīs mazas uzticības spēles

**Vecums**  
**Ilgums**  
**Dalībnieku skaits**

**bez ierobežojuma (grupā jābūt viena vecuma bērniem)**  
**15 – 20 minūtes**  
**8+**

## Apraksts

Šīs ir īsas aktivitātes, uzticības un pašāvēības veidošanai grupā. Tās var izmantot kā ievadu, tādu jautājumu, kā dzimuma, seksuālās identitātes vai huligānisma, apspriešanai.

## Mērķi

- Radīt bērnos drošības un vajadzības sajūtu
- Iemācīt uzticēties citiem
- Celt dalībnieku pašapziņu

### 1) Uzticamie pērtiķi

Viena persona stāv vidū un pārējie grupas biedri veido apli (aptuveni 10 cilvēki). Aplim jābūt mazam un ciešam, bez spraugām. Aplī stāvošiem, jātur plaukstas ar skatu uz personu, kas stāv vidū. Grupa izvēlas vienu personu, kas uzmanīgi uzsāk vidū stāvošā biedra virzīšanu pa apli. Vidū stāvošai personai jābūt aizsietām acīm un stingri jāstāv vienā vietā. Virzīšanas laikā, vidū stāvošā persona, var nedaudz atbrīvot ķermeni. Spēli var atkārtot neskaitāmas reizes, mainot vidū stāvošo personu.

### 2) Cilvēku tilts

Grupai jāizveido divas līnijas. Dalībniekiem jānoguļas, galvas daļu novietojot vidū un paceļot augšā rokas. Līnijas galā stāv persona, kurai, balstoties (guļus) uz guļošo biedru rokām, jānokļūst otrā līnijas galā.

*Uzmanību! Personai, kuru ceļ, rokas jāliek gar sāniem, turot savu apģērbu. Uzcelšanai un nocelšanai var būt nepieciešama pieaugušo palīdzība. Spēles laikā ir nepieciešama pilnīga dalībnieku koncentrēšanās.*

### 3) Automazgātava

Dalībnieki veido divas līnijas, stāvot ar seju vienam pret otru – tā ir automazgātava. Jāizvēlas brīvprātīgais, kurš attēlos automašīnu. Brīvprātīgais stāv līnijas galā un norāda cik intensīvai jābūt mazgāšanai. Tad brīvprātīgais dodas cauri līnijai, saņemot plecu un muguras masāžu.

Uzmanību! Jāpaskaidro, ka ir aizliegts pieskarties tām ķermeņa daļām, kas personai varētu izraisīt nepatīkamas izjūtas. Pieskārieni nedrīkst būt pārāk rupji un sāpīgi, tiem jāizraisa jaukas izjūtas. Cauri automazgātavai var doties tikai tās personas, kuras piesakās brīvprātīgi.

### Padomi pedagogiem

Augstāk minētās spēles ir diezgan fiziska rakstura. Jāpārliecinās, ka ikviens saprot savas fiziskās robežas un jūtas ērti visas spēles laikā. Visām darbībām jābūt brīvprātīgi veiktām, uzsverot uzticēšanās un pašāvēības svarīgo nozīmi grupas biedru starpā.

Lai saprastu cik liela personīgā telpa nepieciešama dažāda rakstura cilvēkiem, iesakām izspēlēt aktivitāti „Nē, nozīmē nē”.

## Nenosakāma dzimuma stāsts

Vecums

Ilgums

Dalībnieku skaits

zem 10 gadiem

30 minūtes

5 – 30

### Apraksts

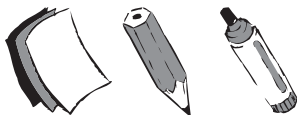
Šī aktivitāte attiecas uz dzimuma-neitrālu valodu un stereotipiem, klausoties stāstu un zīmējot attēlus.

### Mērķi

- Veicināt izpratni par vārdu spēku un to ietekmi uz dzimuma stereotipiem
- Apstrīdēt stereotipus, kas saistīti ar dzimuma īpašībām

### Materiāli

- Viena papīra loksne katram bērnam
- Krāsainās pildspalvas vai zīmuļi



### Instrukcija soli pa solim

1. Katram dalībniekam jāizsniedz papīra loksne un rakstāmais.
2. Jāpaskaidro, ka tiks lasīts stāsts par bērnu.
3. Pēc noklausīšanās, katram jāizvēlas stāsta daļa un jāuzzīmē tā.
4. Ikvienam jānodod iespēja parādīt savu zīmējumu citiem.

### Iztaujāšana

- Vai stāsts atšķirās no citiem, jums zināmiem, stāstiem? Ar ko?
- Ar ko atšķiras jūsu zīmētie attēli?
- Vai stāstā bija minēts bērna dzimums? (zēns vai meitene)
- Kāpēc jūs pieņēmāt, ka bērns ir zēns/meitene?
- Vai zēni un meitenes var darīt vienas un tās pašas lietas? Kāpēc?

### Idejas pielāgošanai

Sadaliet grupu divās daļās un izvietojiet atsevišķās telpās. Tā vietā, lai lasītu, uzdodiet vienai grupai izdomāt stāstu par zēnu vārdā Aleks, un otrai grupai – par meiteni vārdā Aleksa. Grupām, apvienojoties vienā telpā, jāprezentē savi stāsti. Vēlāk salīdziniet stāstus.

- Palūdziet bērniem izdomāt stāstus, kuros galvenā varone ir stipra un gudra meitene.
- Tā vietā, lai zīmētu dzirdēto stāstu, izspēlējiet to, mainot galvenā varoņa lomu (zēns/meitene).

### Dzimuma-neitrāla valoda

Šo stāstu var izmantot arī, lai atspoguļotu dzimuma-neitrālu valodu. Var palūgt bērnus atstāstīt dzirdēto stāstu, cenšoties neizmantojot ar dzimumu saistītus vietniekvārdus. Bērni var stāstīt arī citu stāstu vai rādīt teatrālu priekšnesumu par to pašu varoni, tomēr, cenšoties pieturēties pie dzimuma-neitrālas valodas. Vēlāk pārrunājiet, cik grūti vai viegli tas bija, kādu dzimumu viņi iztēlojās, un, kāpēc ne vienmēr var pateikt personas dzimumu, zinot tikai tās vārdu vai redzot to.

Jūs varat noskaidrot kādi dzimuma-neitrālas valodas vietniekvārdi tiek izmantoti jūsu valodā un mēģināt tos pielietot grupā (piemēram, angļu valodā izmanto „ze” un „hir”). Kā arī, grupai vienojoties, varat pieņemt lēmumu turpmāk neizmantojot uz dzimumu attiecināmus vietniekvārdus. „Skats aiz dzimuma” ir laba papildus aktivitāte, kas paredzēta vecākiem bērniem.

### Pielikums: Nenosakāma dzimuma stāsts

Reiz dzīvoja drosmīgs un gudrs bērns, kurš nekad nebaidījās no izaicinājumiem un grūtībām. Neatkarīgi, cik neiespējama vai sarežģīta bija situācija, tam vienmēr izdevās to atrisināt. Likās, ka problēmas un piedzīvojumi tam visur sekoja; vienmēr bija problēma, ko atrisināt!

Kādu dienu, bērns, staigādams pa parku, aiz krūmiem izdzirdēja klusas un skumjas raudas. Palūkojies aiz krūmiem, tas ieraudzīja, ka pamestā akā ir iekritis mazs sunītis, kurš nevarēja tikt ārā no tās. Sunītis raudāja pēc palīdzības, izmisīgi cenšoties tikt ārā no mitrā cietokšņa. Bērns redzēja, ka sunītis ir nobijies, un vēlējās tam palīdzēt, bet vispirms vajadzēja izdomāt, kā sunīti aizsniegt.

Par laimi, akā nebija ūdens, bet tā bija dziļa un tās malas bija pārāk slidenas, lai kāptu lejā. Bērns apsēdās, lai pārdomātu situāciju. Kā varētu drošā ceļā aizsniegt un izglābt sunīti?

Pēc pāris minūtēm bērnam radās ideja, bet glābšanas operācijai bija nepieciešami daži instrumenti. Apņēmies palīdzēt nabaga sunītim, bērns aizskrēja meklēt nepieciešamos instrumentus. Pirmā pieturvieta bija parka ezers, kura krastā bija pietauvotas laivas. Kādā no pamestajām laivām varēja atrast vecu garu virvi – ideāls darba instruments! Pēc tam, ar kabatas naža palīdzību, bērns rūpīgi izvēlējās dažus zarus no blakus esošā koka. Liecot un sasaistot zarus, bērns veidoja grozu, kurā varētu ietilpt sunītis.

Bērns bija pārliecināts, ka, ja sunītis iekāptu grozā, to varētu izcelt ārā drošībā – bet, kā panākt, ka sunītis tajā iekāpj? Paņēmdams ievārījuma sviestmaizi, bērns atkal apsēdās, lai padomātu – bet protams! Jāpievilina sunītis ar ēdienu! Bērns ievietoja atlikušo sviestmaizi grozā un uzmanīgi nolaida to akā. Sākumā sunītim bija bail un tas centās izvairīties no groza, bet dzirdot iedrošinājumu no akas augšas, sunītis beidzot saprata, kas jādara. Līdzko sunītis bija grozā, bērns sāka vilkt to augšup, bet sunītis bija pārāk smags, lai to paceltu – vēl viena problēma, ko risināt! Pēc neliela pārdomu brīža, bērns nolēma izmantot zinātnes stundās iegūtas zināšanas par celšanas un grieztuves sistēmām. Virves apsīšana ap blakus esošo koku, dotu nepieciešamo atbalstu groza izcelšanai. Atrazdams grieztuvei aizstājēju, bērnam izdevās sunīti izvilkēt drošībā!

Bērns un sunītis kļuva par labākajiem draugiem. Kopš tās dienas viņi reti šķīrās un kopā atrisināja neskaitāmus noslēpumus!

## Skats aiz dzimuma

Vecums

8 – 14 gadi

Ilgums

30 minūtes

Dalībnieku skaits

4 – 30

### Apraksts

Dalībnieki apraksta personas no žurnāla fotogrāfijām, tādējādi, trenējoties izmantot dzimuma-neitrālu valodu.

### Mērķi

- Praktizēt dzimuma-neitrālas valodas izmantošanu
- Veicināt izpratni par dzimuma-neitrālas valodas nepieciešamību

### Materiāli

- Žurnāli vai avīzes



### Instrukcija soli pa solim

1. Izdalīt grupā žurnālus, lūdzot, lai katrs izgriež vai izplēš fotogrāfijas, kurās attēloti cilvēki. Dalībnieki var izvēlēties jebkuras fotogrāfijas, uz kurām ir attēloti cilvēki.
2. Katram jāizvēlas viena vai divas fotogrāfijas, nerādot tās pārējiem grupas biedriem.
3. Izvēlētais personas fotogrāfija jāapraksta, neatklājot tās dzimumu. Grupai jāizdomā vārdi, ar kuriem aizstāt vārdus „viņš”, „viņa”, „viņam”, „viņai”. Piedāvātās idejas jāuzraksta uz tāfeles. Ja nepieciešams, pievienojiet savas idejas (persona, personas vārds, daudzskaitļa forma, dzimuma-neitrāli vietniekvārdi).
4. Dalībniekiem jāsadalās pāros un jāapsēžas vienam pret otru. Fotogrāfiju jātur tā, lai pretim sēdošā persona to nevar saskatīt.
5. Neizmantojot vietniekvārdus un citus, ar dzimumu saistītus rādītājus, trīs minūšu laikā jāapraksta fotogrāfijā esošā persona savam partnerim. Ja stāstītājs nesniedz fotogrāfijā esošas personas aprakstu, tad tai jāizdomā īpašības un attiecības, tādējādi, mācoties izmantot dzimumam neraksturīgu terminoloģiju.
6. Pēc trim minūtēm, partneri mainās lomām.
7. Spēles beigās visiem jāsanāk kopā, lai veiktu iztaujāšanas procesu.

### Iztaujāšana

- Kā jūs jutāties, izmantojot dzimumam neraksturīgu valodu?
- Tas bija viegli vai grūti? Kāpēc?
- Kā jūs jutāties, dzirdot tikai dzimumam neraksturīgu valodu?
- Vai jūs centāties atminēt aprakstītās personas dzimumu?
- Vai, paskatoties uz personu, jūs vienmēr varat noteikt tās dzimumu?
- Kāpēc ir svarīgi izmantot dzimuma-neitrālu valodu?

### Padomi pedagogiem

Šo aktivitāti ieteicams izmantot pēc apmācībām par dzimuma atšķirībām.

Gadījumā, ja ievadam neizmantojat aktivitāti, ir svarīgi visu precīzi izskaidrot iztaujāšanas procesa laikā (sīkākai informācijai skatīt 14 lpp.).

Šo aktivitāti izstrādāja GLSEN (geju, lesbiešu un heteroseksuālu cilvēku izglītošanas tīkls), GLSEN izdevumam *Jump-Start Guide Part 7* ([www.glsen.org](http://www.glsen.org))

## Kurš ir kastē?

Vecums

6+

Ilgums

10 – 20 minūtes

Dalībnieku skaits

5+

### Apraksts

Šis īsās aktivitātes laikā, dalībniekiem jāizsaka sev komplimenti, lai celtu savu pašapziņu.

### Mērķi

- Celt pašapziņu
- Iemācīties sniegt un saņemt komplimentus

### Materiāli

- Spogulis (tāda izmēra, lai tajā varētu saskatīt visu personas seju daļu)
- Kartona kaste, kurā ievietot spoguli, tā, lai skatoties kastē, redzams tikai spogulis.

### Instrukcija soli pa solim

1. Telpas vidū jānovieto kaste ar iekšā ievietotu spoguli (tā, lai sēžot pāris metru attālumā, spogulis nebūtu redzams).
2. Dalībniekiem jāsaka, ka kastē atrodas kāda īpaša persona. Jāaicina bērnus pa vienam ieskatīties kastē un pateikt kaut ko jauku par personu, kas atrodas kastē.
3. Jāpaskaidro, ka neviens nedrīkst izpaust, kas atrodas kastē, lai nesabojātu pārsteigumu.

### Iztaujāšana

- Ko jūs redzējāt kastē?
- Kā jūs atradāt sakāmo, lai pateiktu kaut ko jauku par sevi?
- Domājot par sevi, jūs vairāk pārņēmt pozitīvas vai negatīvas emocijas? Kāpēc?
- Runājot ar citiem par sevi, pasniedzat sevi pozitīvā vai negatīvā formā? Kāpēc?
- Jāpaskaidro, ka šaubas un nedrošības sajūta attiecībā pret sevi, ir bieži sastopamas īpašības, tāpēc jāmācās vairāk saskatīt pozitīvo gan sevī, gan citos.

### Padomi pedagogiem

- Jāpārlicinās, ka spoguli redz tikai tā persona, kas skatās kastē.
- Jūs varat uzsākt aktivitāti, lai visiem būtu skaidrs, kas jā dara.
- Jāpārlicinās, ka bērni jūtas droši; ja dalībniekiem šī aktivitāte liekas grūti paveicama, un iztaujāšanas laikā tiek paustas pārsvarā negatīvas izjūtas, jārikojas ļoti uzmanīgi; piemēram, pēc aktivitātes, bērnam jāiesaka pārrunāt savas izjūtas ar kādu, kam tas uzticas.

## Pārgērbties ir forši

Vecums

6 – 12 gadi

Ilgums

30 – 45 minūtes

Dalībnieku skaits

5+

### Apraksts

Grupa veic eksperimentus ar dažādiem apģērbiem un veido modes skati, lai atklātu, kā apģērbs var palīdzēt izveidot personas identitāti.

### Mērķi

- Atspoguļot apģērba lomu, identitātes veidošanai
- Nojaukt barjeras, dažāda dzimuma apģērba valkāšanā
- Veicināt izpratni un empātiju par citiem dzimumiem

### Materiāli

- Drēbju un cepuru sortiments
- Mūzika un mūzikas atskaņotājs
- Kosmētika un nagu laka (pēc izvēles)
- Lente (pēc izvēles; paredzēta modes skatei, „mēle”)



### Instrukcija soli pa solim

1. Telpas vidū jāizveido drēbju kaudze, no kuras dalībniekiem jāizvēlas tāds apģērbs, kādu tie parasti nevalkātu. Dalībniekiem jāuzvelk izvēlētais apģērbs (drēbes jāvelk virsū savam apģērbam, dalībniekiem nav jāizģērbjas). Jāpaskaidro, ka, ja izvēlētais apģērbs izraisa neērtības sajūtu, tas nav jāvelk. Ja ir vēlšanās, var izmantot kosmētiku.
2. Pēc pārgērbšanās, grupa sagatavo modes skati. Katrs prezentē savu apģērbu vienu reizi. Ja persona nevēlas, dalība nav obligāta. Pārējiem grupas biedriem jāuzmundrina modeļi, kas iet pa „mēli” mūzikas pavadībā. Jāuztur pozitīva gaisotne; spēles laikā nedrīkst atveidot kādu noteiktu tēlu, vai veikt aizskarošas darbības.

### Iztaujāšana

- Kāda ir sajūta esot modelim?
- Ar ko atšķiras jūsu izvēlētais apģērbs no ikdienas drēbēm?
- Kā jūs jūtaties šajā apģērbā? Vai valkājot savādāku apģērbu jūtaties citādi?
- Vai valkājot savādāku apģērbu mainās jūsu uzvedība?
- Kāpēc jūs ikdienā nevalkājat šāda veida apģērbu?
- Vai kāds uzvilka cita dzimuma apģērbu? Ja tā, kā jūs to izdarījāt?
- Kas jums patika/nepatika, uzģērbjot cita dzimuma drēbes?
- Vai zēni/meitenes tiešām šādi ģērbjas? Kāpēc viņi ģērbjas atšķirīgi?
- Vai zēniem/meitenēm vajadzētu ģērbties atšķirīgi?
- Ko apģērbs pasaka par cilvēku? Vai tam vajadzētu kaut ko izteikt?
- Kāpēc zēna/meitenes apģērbā mainās jūsu uzvedība? Vai, jūsu prāt, zēni/meitenes tā uzvedas?

# Visi vienlīdzīgi, visi dažādi

Vecums

6 – 10 gadi

Ilgums

60 – 90 minūtes

Dalībnieku skaits

5 – 30

## Apraksts

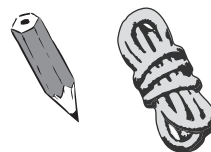
Bēni veido maskas, lai apspriestu identitāšu daudzveidību.

### Mērķi

- Veicināt bērnu izpratni par daudzveidību un vienlīdzību
- Mudināt bērnus uztvert dažādību kā pozitīvu aspektu
- Radīt izpratni, ka, neskatoties uz personu dažādību, ikvienam ir vienādas tiesības, un nevienu nevajadzētu diskriminēt atšķirību dēļ.

### Materiāli

- Divas, no papīra veidotas maskas, ar izgrieztiem caurumiem acu daļā, katram dalībniekam
- Salvetes vai dvieļi
- Krāsainās pildspalvas (pēc izvēles: citi apdares materiāli, piemēram, spīdumi, folija...)
- Aukla, ar ko apsiet „papīra acis” ap galvu



### Instrukcija soli pa solim

1. Katram bērnam jāizsniedz divas papīra maskas, ar izgrieztiem caurumiem acu daļā. Maska jāuzliek uz sejas, galvas daļa jānosedz ar salveti vai dvielī, un, klusējot un skatoties vienam uz otru, jāstaigā pa telpu.
2. Dalībniekus jānostāda aplī un jājautā:
  - Kā jūs jūtaties, skatoties apkārt un redzot, ka visi izskatās vienādi?
  - Vai jūs varējāt atšķirt, kurš ir kurš?
  - Vai mēs patiesībā visi izskatāmies vienādi?
3. Bērniem jāizdekorē otrā maska. Maskai jāparāda personas būtība (mīļākais dzīvnieks, sporta veids, mūzika, utt.).
4. Uzliekot izdekorētās maskas, bērniem klusībā jāstaigā pa telpu. Pēc brīža atkal jānostājas vienā aplī.
5. Maskas jānovieto uz grīdas apļa vidusdaļā.

### Iztaujāšana

- Kādas izjūtas, salīdzinājumā ar pirmo reizi, jūs pārņēma, staigājot pa telpu otrajā reizē?
- Kura maska vislabāk atspoguļo realitāti – parastā vai dekorētā maska? Kāpēc?
- Ar ko cilvēki atšķiras viens no otra?
- Vai laika gaitā mūsu maskas var mainīties? Vai jums vienmēr ir patīcis tas, ko šodien atspoguļojāt uz maskas? Vai tas, ka atšķiramies viens no otra ir pozitīvi vai negatīvi?
- Vai cilvēki uzvedas vienādi, atšķiroties viens no otra – piemēram, zēni un meitenes?
- Kas notiek, ja mēs izturamies pret kādu savādāk, jo uzskatām, ka tas atšķiras no mums? Vadoties pēc maskām, vai būtu labi, ja, piemēram, tie, kuriem sakrita mīļāka dzīvnieka izvēle, izturētos savādāk pret tiem, kuri izvēlējās citus dzīvniekus?
- Vai būtu labi, ja tiem, kuru uzskati sakrita, būtu īpašas tiesības. Piemēram, vai būtu labi, ja tie, kuriem patīk suņi, ēdīs torti, bet pārējie nē?



## Idejas pielāgošanai

Alternatīvai, otrajā spēles kārtā bērni var attēlot citu personu uz savām maskām (ar no sevis atšķirīgu acu krāsu, frizūru, u.c.). Maska var attēlot arī personas noskaņu – vai cilvēks ir laimīgs, vai noskumis? Pēc izrotāšanas, maskas var novietot telpas vidū, liekot, pēc nejaušības principa, izvēlēties citu masku. Aktivitāti var veikt, kamēr visiem ir uzliktas maskas.

Vēlāk var uzdot jautājumus:

- Kā jūs jutāties jaunajā identitātē?
- Vai cilvēku attieksme pret jums mainījās?
- Vai jums patika jūsu jaunais izskats?
- Vai jūs jutāt, ka ar jauno identitāti mainījāties iekšēji?

Strādājot ar vecākiem bērniem, aktivitātes pirmajā daļā, maskas ieteicams nomainīt, uzdodot bērniem uzzīmēt „identitātes kartes”, tādējādi norādot, kādām sociālām lomām/sociālām grupām tie pieder. Otrā aktivitātes daļā var atstāt nemainīgu. Pēc masku parādīšanas, var uzdodot sekojošus jautājumus:

- What are the most common personal and social roles in this group?
- Kādas ir visizplatītākās personīgās un sociālās lomas šajā grupā?
- Vai identitāte ir kā maska, kuru var uzlikt vai noņemt? Vai uzskatāt, ka lomas laika gaitā var iegūt vai zaudēt?
- Kas tiek runāts par jūsu lomām? Vai jūs piekrītat stāstītajam? Kur jūs dzirdat šīs runas? Kas no stāstītā, jums patīk?
- 
- 

## Kā izveidot vienkāršas maskas no papīra?

No kartona jāizgriež uzzīmēts aplis šķīvja lielumā. Rūpīgi jāizgriež kartonā iezīmētās acis un mute. Jāizdekorē maska. Beigās, abos maskas sānos jāizveido caurumi, savienojot tos ar elastīgu auklu.

# Dzīvnieku ferma

Vecums

6 – 9 gadi

Ilgums

30 minūtes

Dalībnieku skaits

5 – 30

## Apraksts

Veicot cilvēku un dzīvnieku salīdzināšanu, bērni sapratīs, ka neskatoties uz atšķirībām, visi ir vienlīdzīgi, un, ka zēni un meitenes var būt tie, kas vēlas, neņemot vērā dzimuma identitāti.

## Mērķi

- Veicināt izpratni, ka ikvienam ir dažādas stiprās puses, bet visi ir vienlīdz vērtīgi.
- Veicināt pārdomas par dzimuma stereotipiem, izprotot, ka zēni un meitenes var kļūt par tiem, kas vēlas būt.

## Materiāli

- Katrai personai vai katram pārim „Dzīvnieku fermas” attēls (skatīt pielikumu)
- Šķēres katrai personai vai pārim
- Krāsainie zīmuļi (pēc izvēles)



## Instrukcija soli pa solim

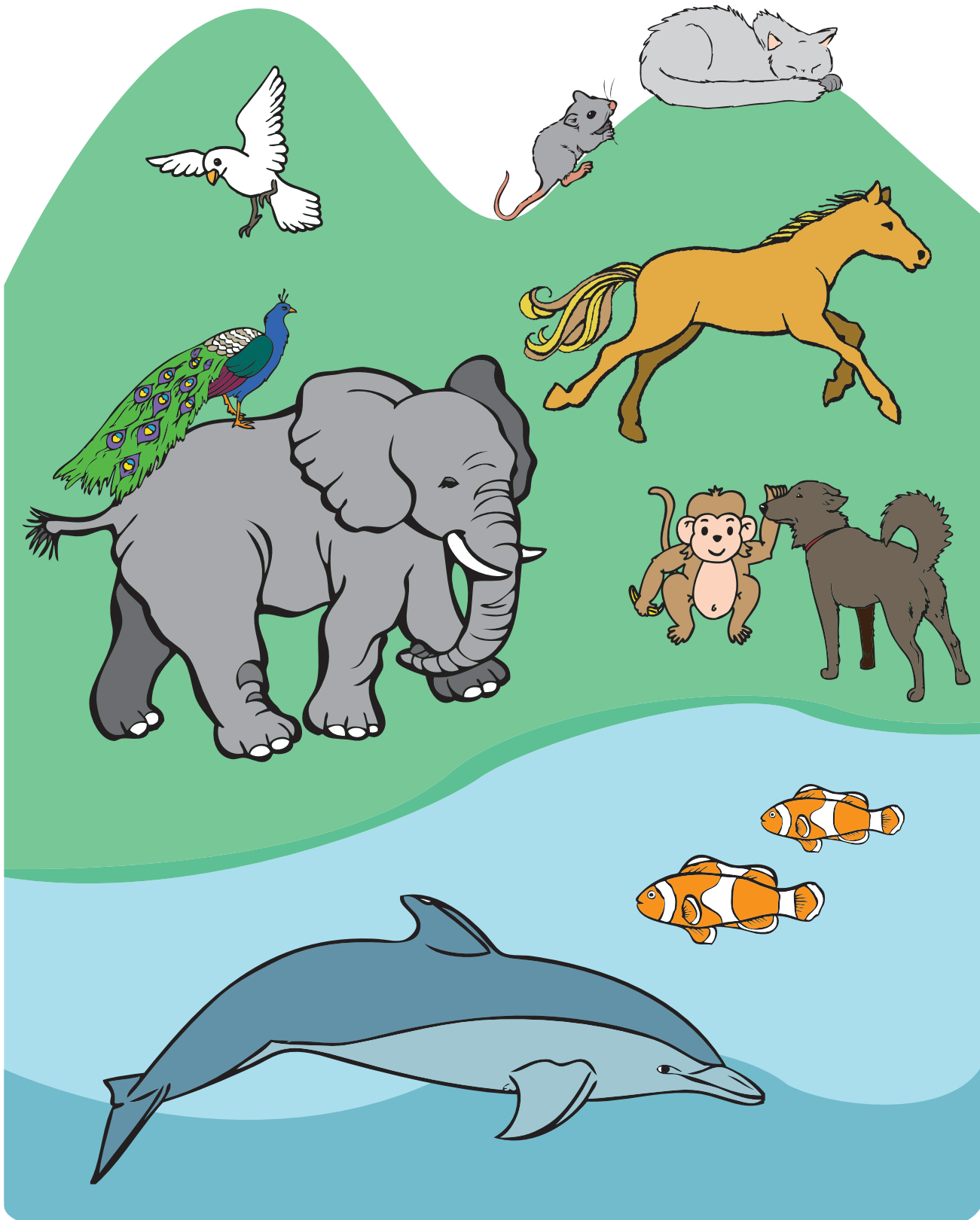
1. Katram bērnam vai nelielai bērnu grupai jāizdala „Dzīvnieku fermas” attēls, prasot bērniem izgriezt no tā dažādus dzīvniekus un/vai izkrāsot tos.
2. Dalībniekiem jānovieto dzīvnieki tādā secībā, ņemot vērā to spējas uzkāpt kokā. Gadījumā, ja nav pieejamas šķēres, bērni var sanumurēt dzīvniekus, veicot ierakstu pie katra zīmējuma.
3. Sanākot aplī, jāsalīdzina izveidotās secības.

## Iztaujāšana 1

- Ko spēja uzkāpt kokā pastāsta par dzīvnieku? Vai tas padara tos par labākiem dzīvniekiem?
  - Vai ir godīgi vērtēt zivis, ņemot vērā to spējas uzkāpt kokā?
  - Vai ir lietas, ko citi dzīvnieki var labi paveikt? Ko spēj jūsu mīļākais dzīvnieks?
  - Vai šīs lietas var salīdzināt ar cilvēkiem?
4. Dalībniekiem jāizvēlas dzīvnieks, kuram piemīt tādas īpašības, un, kurš prot tādas darbības, kādas bērni vēlētos iegūt vai darīt savā dzīvē. Izvēlēto dzīvnieku nedrīkst izpaust citiem.
  5. Dalībniekiem jānosēžas aplī. Bērni viens aiz otra attēlo izvēlēto dzīvnieku un pārējiem grupas biedriem jāuzmin, kas viņi ir. Katrs īsi pastāsta, kāpēc izvēlējās attiecīgo dzīvnieku.

## Iztaujāšana 2

- Kas jūs vēlaties būt? Vai uzskatāt, ka reālajā dzīvē varat tādi būt? Kāpēc (nē)?
- Vai ir svarīgi būt zēnam vai meitenei, izvēloties šo tēlu? Kāpēc (nē)?



# Varoņi

Vecums

6 – 10 gadi

Ilgums

60 minūtes

Dalībnieku skaits

8 – 30

## Apraksts

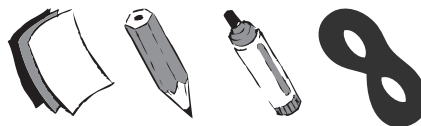
Izmantojot lomu spēles un pasakas, grupa pēta vīrišķības sociālo uzbūvi.

## Mērķis

- Veicināt pārdomas par vīrišķības sociālo uzbūvi

## Materiāli

- Tāfeles papīrs
- Nelieli papīra gabali
- Marķieri un pildspalvas
- Pārgērbsnās apģērbs (pēc izvēles)



## Sagatavošanās

- Uz tāfeles papīra jāuzzīmē personas kontūra.

## Instrukcija soli pa solim

1. Dalībnieki jāsadala 3 vai 4 mazākās grupās, uzdodot padomāt par pasakām, kuru galvenie varoņi ir vīrieši.
2. Grupām jāattēlo miļākais stāsts. Dalībniekiem jāsagatavo īsa lomu spēle, prezentējot to citiem. Kostīmu izveidei var sagatavot dažādus vecus apģērba gabalus.
3. Pēc prezentācijas visiem jānosauca lugās attēloto vīriešu īpašības. Tās visas jāsaraksta apkārt personas kontūrai, kas uzzīmēta uz tāfeles.
4. Visiem jādodas pie tāfeles un jāapvelk sev patīkamās īpašības.

## Iztaujāšana

- Kāpēc jums patīk īpašības, kuras atzīmējāt? Kāpēc jums nepatīk citas īpašības?
- Vai reālajā dzīvē zēniem un vīriešiem ir daudz kopīga ar pasaku varoņiem?
- Ko cilvēki sagaida no zēniem un vīriešiem? Kāpēc?
- Kas notiek, ja viņi atšķiras no gaidītā?
- Vai jūs gribētu to mainīt? Vai mēs varam kaut ko darīt, lai mainītu cilvēku uztveri par to, kas jāgaida no zēniem?

## Padomi pedagogiem

Šī aktivitāte tiešām var likt dalībniekiem „atvērt acis”, kā arī izraisīt pastiprinātus uzskatus par stereotipiem, tāpēc iztaujāšanas procesam jābūt labi sagatavotam un nesteidzīgam.

Balstoties uz diskusijas iznākumu, grupa var sacerēt savu pasaku.

## Dzimuma sacīkstes

Vecums

8 – 10 gadi

Ilgums

30 – 45 minūtes

Dalībnieku skaits

8 – 30

### Apraksts

Dārgumu medības dažādu aktivitāšu ietvaros, kuras ir mērķētas uz stereotipiem par zēniem un meitenēm. Bērni pētīs, kā cīnīties pret diskrimināciju dažādās dzīves jomās.

### Mērķis

- Apzināties stereotipus par dzimumiem

### Materiāli

- Tāfeles papīrs un marķieri
- Papīri un pildspalvas
- Lente
- Kārtis (nokopēt un izgriezt no pielikuma Nr. 1)
- Sešas aploksnes



### Sagatavošanās

- Katrā aploksnē ievieto četras aktivitātes, paslēpjot tās telpās (ārdurvju aktivitātes laikā, aploksnes jānoslēpj ārpus telpām).
- Uz tāfeles papīra jāgatavo tabula ar divām ailēm: „Lietas, kuras patīk darīt zēniem” un „Lietas, kuras patīk darīt meitenēm”.

### Instrukcija soli pa solim

1. Dalībniekus jāsadala divas komandās, uzdodot izdomāt komandas nosaukumu. Dalībniekiem jāpiedalās dārgumu medību sacīkstēs, meklējot sešas aploksnes, kuras paslēptas telpā (vai ārpus telpām). Visu sacensību laiku dalībniekiem jāturas kopā kā komandai.
2. Atrodot aploksni, no tās jāizņem divus papīra gabalus.
3. Kad atrastas visas aploksnes, kārtis jāievieto tabulas ailēs. Tā komanda, kura pirmā paveic šo uzdevumu, lec gaisā, saucot savas komandas nosaukumu.
4. Grupām sanākot kopā, katram dalībniekam jāizsniedz papīrs un pildspalva. Katram dalībniekam jāizveido sava tabula, iekļaujot aili „lietas, kuras man patīk darīt”. Ailē var rakstīt jau norādītas darbības, kā arī pievienot jaunas.

### Iztaujāšana

- Vai šīs aktivitātes tiešām patīk tikai meitenēm un zēniem?
- Kāda ir tava tabula? Vai tev vienīgajam patīk meiteņu vai zēnu pusē norādītās aktivitātes?
- Vai kādreiz esat piedzīvojuši situāciju, kad kāds saka, ka kaut kas nav paredzēts zēniem/meitenēm? Kā jūs jutāties tajā brīdī?
- Kas nosaka mūsu uzvedības noteikumus?
- Ko mēs varam darīt, lai aktivitātes būtu vairāk pieejamas visiem dzimumiem?

### Pielikums Nr. 1: Aktivitātes kārtis

Patīk spēlēt futbolu	Patīk dejot
Patīk iepirkties	Patīk veidot matus
Patīk nodarboties ar cīņas mākslu	Patīk sauļoties
Patīk lasīt grāmatas	Patīk spēlēt datorspēles
Patīk doties uz pludmali	Patīk rāpties kokos
Patīk spēlēt boulingu	Patīk gatavot
Patīk lietot kosmētiku	Patīk dziedāt
Patīk braukt ar divriteni	Patīk darboties ar koka izstrādājumiem
Patīk klausīties smagā metāla mūziku	Patīk lasīt modes žurnālus
Patīk skatīties „ziepju operas”	Patīk braukt ar skrituļdēli
Patīk braukt ar skrituļslidām	Patīk veikt zinātnes eksperimentus
Patīk spēlēties ar lellēm	Patīk braukt ar motociklu

## Stāšanās līnijā

Vecums

8 – 12 gadi

Ilgums

60 – 90 minūtes

Dalībnieku skaits

8 – 30

### Apraksts

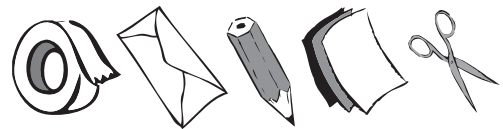
Balstoties uz noteiktām īpašībām, grupas veido personāžus un izvieto tos dzimuma līnijā.

### Mērķi

- Izprast dažādas dzimuma izpausmes
- Veicināt redzamību pāri vispārpieņemtai dzimumu sistēmai
- Uzvērt, cik svarīgi ir ievērot paš-identifikāciju.

### Materiāli

- Kārtis (izkopēt un izgriezt kārtis no pielikuma)
- Lente
- Sešas aplokšnes
- Papīrs un pildspalvas, vai žurnāli un šķēres, personāžu izveidošanai



### Sagatavošanās

- Ievietot kārtis dažādās aploksnēs, ņemot vērā to kategoriju. Uz aplokšnes jānorāda kategorija un izņemamo kāršu skaits. Kategorijas ir sekojošas:
- Personiskā dzīve un ģimene
- Darba vide
- Personība
- Lietas, kas patīk, nepatīk un hobiji
- Izskats un ķermenis (divas aplokšnes)
- Noslēpt aplokšnes dažādās vietās telpā

### Instrukcija soli pa solim

1. Jājautā vai kāds zina atšķirību starp dzimumu, kas attiecas uz bioloģiskajām atšķirībām un dzimumu, kuru raksturo sabiedrībā noteiktas lomas sievietei un vīrietim (šis solis nav nepieciešams, ja iepriekš ir pildīti uzdevumi par šīm atšķirībām).

**BIOĻĢISKAIS DZIMUMS** : Bioloģiskie orgāni, gēni un hormoni, kas veido sievieti, vīrieti vai starpdzimuma personu. Aptuveni 1% cilvēku ir „interseksuāļi”, kuriem ir ģenētiskas, hormonālas un fiziskas iezīmes, kuras nav definējamas kā tikai sievietei vai tikai vīrietim atbilstošas, bet tipiskas abiem dzimumiem, vai arī nav vispār iespējams skaidri definēt personas dzimumu.

**DZIMUMS**: Sociāli izveidotas lomas un normas, kas attiecas uz attiecīgo dzimumu. Dzimumu parasti iedala starp „vīrieti” un „sievieti”, bet, tāpat kā bioloģiskais dzimums, tas ietver arī citas kategorijas. Dzimuma izteikšana attiecas uz veidu, kā cilvēki pauž savu dzimuma identitāti, izmantojot ģērbšanās stilu, kosmētiku un citas pazīmes. Tas var paust „sievīško”, „vīrišķo”, kaut ko pa vidu vai arī, kaut ko pilnīgi atšķirīgu.

2. Bērniem jāizveido sešas grupas ar aptuveni vienādu dalībnieku skaitu katrā no tām. Bērniem jāatrod sešas, telpā paslēptas aploksnes. Uz katras aploksnes būs norādīts, cik lapu jāizņem no tām.
3. Kad bagātību medības ir pabeigtas un katrai grupai ir septiņas papīra lapas, jāpaziņo, ka visas, uz kārtīm norādītas īpašības, pieder vienai personai.
4. 20 minūšu laikā, izmantojot dotās īpašības, grupai, zīmējot vai veidojot kolāžas no žurnāliem, jārada dabiska izmēra persona. Jāizdomā personas izskats, vārds un nodarbošanās. Visas īpašības jānovieto uz personas zīmējuma / kolāžas.
5. Telpas vidū jānovelk lente, izveidojot līniju. Vienu tās galu atzīmējot kā „vīrišķo”, otru kā „sievišķo”. Grupām jāprasa apdomāt, kur, dzimuma izteikšanas līnijā, novietot izveidoto personāžu. Pēc lēmuma pieņemšanas, personāžs jānovieto uz līnijas.
6. Grupām jāprezentē savs personāžs, nosaucot tā vārdu, nolasot tā īpašības, un izskaidrojot lēmumu par ieņemto vietu uz līnijas.
7. Citām grupām ir iespēja izteikt viedokli, un pēc vēlēšanās, ieteikt savādāku personāža izkārtojumu uz līnijas.

### **Iztaujāšana**

- Kā jūs izlēmāt, kur uz līnijas novietot savu personāžu?
- Kā jūs jutāties, kad/ja citi cilvēki prasīja pārvietot jūsu personāžu uz citu līnijas posmu?
- Kuram, jūsuprāt, vajadzētu izlemt par personas atrašanās vietu uz līnijas?
- Kāpēc dažas īpašības sabiedrībā tiek uzskatītas par sievišķīgām vai vīrišķīgām?
- Vai jūs varētu iztēloties dzimumu savādākā veidā, nekā tas ir norādīts šajā līnijā?

### **Padomi pedagogiem**

Ir svarīgi saprast, ka ne visi cilvēki definē sevi kā vīrietis vai sieviete, vai vispār nosaka dzimumu. Jāuzsver, ka cilvēkiem ir tiesības definēt tikai sevi, nevis citas personas, un, ka katram ir tiesības izteikt sevi, vadoties pēc savām izjūtām. Jāapzinās, ka bērni var sākt veidot pārmērīgus stereotipu personāžus un/vai izsmiet tos. Tādā gadījumā, jāveido salīdzinājumi, paskaidrojot, ka izsmietais objekts, kuram piemīt savādāka īpašība, var būt reāla persona, klasesbiedrs, jebkurš ģimenes loceklis vai viņš/viņa pats.



# Identitāte un esamība

## Personīgā dzīve un ģimene (katra grupa izskata 1 īpašību) – šādam uzrakstam jābūt uz aplokšnes

Dzīvo savu dzīvi kopīgā dzīvoklī	Ir draudzene
Ir divi bērni un paši rūpējas par tiem	Dzīvo ar vecākiem
	Ir šķīrušies

## Darba vide (katra grupa apskata 1 īpašību)

Strādā par ārstu	Ir brīvprātīgais
Frizieris	Bezdarbnieks
Strādā bērnudārzā	Students

## Personība (katra grupa apskata 2 īpašības)

Gādīgs	Baidās no zirnekļiem
Emocionāls un raud, skatoties filmas	Smieklīgs
Stūrgalvīgs	Kautrīgs
Mīl dzīvniekus	Atpūšas, pavadot laiku pie dabas
Viegli aizkaitināms	Labi padodas matemātika
Baidās no zibens	Drosmīgs

## Lietas, kas patīk, nepatīk un hobiji (katra grupa apskata 1 īpašību)

Patīk romantiskais kino	Patīk spēlēt futbolu
Patīk sportot	Spēlē bungas
Patīk dejot	Brauc ar motociklu

## Izskats un ķermenis (katra grupa apskata 2 īpašības; no katras aplokšnes vienu)

Pirmā aplokšne	Otrā aplokšne
Ir gari mati	Ir gari nagi
Atlētisks	Patīk lietot kosmētiku
Ar skūtu galvu	Garš
Ļoti īsi mati	Valkā pieguļošu apģērbus
Muskuļots	Patīk valkāt kleitas
Kārns	Nēsā brilles

# Uzmini kurš

Vecums  
Ilgums  
Dalībnieku skaits

10 + gadi  
45 – 60 minūtes  
5 – 20

## Apraksts

Minot dažādu cilvēku dzimumu, bioloģisko dzimumu un seksuālo identitāti, aktivitātes laikā tiek iepazīti šie jēdzieni un pārbaudīta to uztvere.

## Mērķi

- Apstrīdēt stereotipus par cilvēku izskatu
- Izpētīt dzimuma, bioloģiskā dzimuma un seksuālās orientācijas jēdzienus

## Materiāli

- Kārtis, kas attēlo personu sejas (Pielikums Nr. 2)
- Izkārtnes ar uzrakstiem „Vīrietis”, „Sieviete”, „Normāls” (Heteroseksuāls), „Gejs / Lesbiete”
- Auklas / lentes teritorijas iezīmēšanai uz zemes
- Tāfeles papīrs un marķieris



## Sagatavošanās

- Uz grīdas jāuzzīmē krusts, tā horizontālās līnijas abos galos liekot bultas. Kārtis ar uzrakstiem „vīrietis” un „sieviete” novieto vienā līnijas galā, savukārt, kārtis ar uzrakstiem „gejs / lesbiete” un „normāls” – otrā līnijas galā.
- Jāizveido kopijas un jāizgriež kārtis ar personu sejām (Pielikums Nr. 2). Ja ir vēlme, kopējot kārtis var palielināt.
- Uz tāfeles jāuzraksta dzimuma, bioloģiskā dzimuma un seksuālās orientācijas jēdzienu definīcijas.

## Instrukcija soli pa solim

1. Jāprasa, ko grupas dalībnieki var pastāstīt par „bioloģisko dzimumu”. Atbildes jāpieraksta uz tāfeles papīra lapas. Jāprasa, vai grupas dalībnieki zina atšķirību starp jēdzieniem „dzimums” un „bioloģiskais dzimums”. Jāpaskaidro atšķirība un jāsniedz definīcijas saviem vārdiem.

**BIOLOĢISKAIS DZIMUMS** : Bioloģiskie orgāni, gēni un hormoni, kas veido sievieti, vīrieti vai starpdzimuma personu. Aptuveni 1% cilvēku ir „interseksuāli”, kuriem ir ģenētiskas, hormonālas un fiziskas iezīmes, kuras nav definējamas kā tikai sievietei vai tikai vīrietim atbilstošas, bet tipiskas abiem dzimumiem, vai arī nav vispār iespējams skaidri definēt personas dzimumu.

**DZIMUMS**: Sociāli izveidotas lomas un normas, kas attiecas uz attiecīgo dzimumu. Dzimumu parasti iedala starp „vīrieti” un „sievieti”, bet, tāpat kā bioloģiskais dzimums, tas ietver arī citas kategorijas. Dzimuma izteikšana attiecas uz veidu, kā cilvēki pauž savu dzimuma identitāti, izmantojot ģērbšanās stilu, kosmētiku un citas pazīmes. Tas var paust „sievīšķo”, „vīrišķo”, kaut ko pa vidu vai arī, kaut ko pilnīgi atšķirīgu.

2. Jāprasa, ko grupas dalībnieki var pastāstīt par „seksuālo orientāciju”. Atbildes jāpieraksta uz tāfeles papīra lapas un jāsniedz definīcija:

**SEKSUĀLĀ ORIENTĀCIJA**: Katra cilvēka dziļa emocionālā, jūtu un seksuālā piesaiste, kā arī intīmas un seksuālas attiecības ar atšķirīga dzimuma, tā paša dzimuma, vai abu dzimumu personām. Personas, kuras piesaista pretējā dzimuma pārstāvji, bieži dēvē par „normāliem” vai heteroseksuālām personām. Savukārt, personas, kuras piesaista tā paša dzimuma pārstāvji, bieži sauc par „gejiem / lesbietēm” vai homoseksuāļiem. Personas, kuras piesaista abu dzimumu pārstāvji, bieži dēvē par biseksuālām personām. Personas, kuras jūt pievilcību pret sievietēm, vīriešiem un cilvēkiem, kuri neidentificē sevi ar kādu konkrētu dzimumu, identificē sevi ar abiem dzimumiem vai identificē sevi kā trešā dzimuma pārstāvjus, sauc par „panseksuāļiem”.

3. Dalībniekiem jāizdala kārtis. Sakot, ka uz kārtīm ir attēlotas reālas personas un jālūdz tās izvietot, veicot sekojošu sadalījumu – vīrietis/sieviete un geji/normālie (iedalījums parāda tikai dzimumu vai seksuālo orientāciju).

## Iztaujāšana

- Ko, apskatot attēlu, bija grūtāk noteikt – dzimumu vai seksuālo orientāciju?
- Pēc kā jūs vadījāties, izsakot pieņēmumus par cilvēkiem?
- Kā jūs jutāties, izsakot šos pieņēmumus?

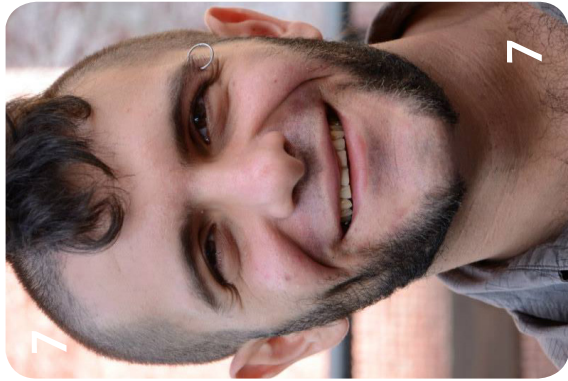
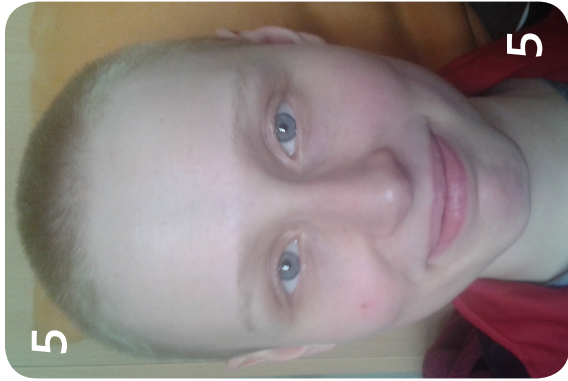
Izlasiet atbildes (Pielikums Nr. 1) un novietojiet kārtis pareizā pozīcijā.

- Vai jūsu atbildes sakrita?
- Vai kāda atbilde jūs pārsteidza?
- Par ko liecina pieņēmumu izdarīšana attiecībā uz personas seksualitāti vai dzimumu?
- Kādas problēmas izriet, pieņemot, kāda konkrēto dzimumu vai seksualitāti?

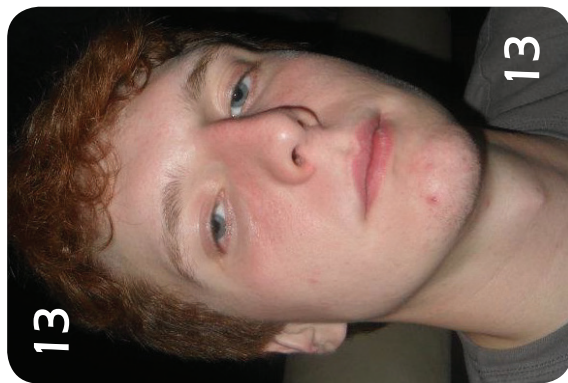
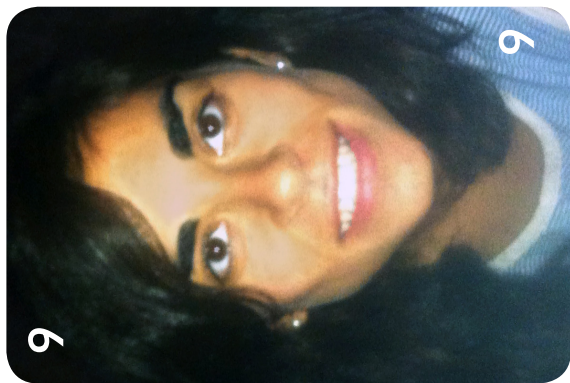
## Padomi pedagogiem

Gadījumā, ja nav skaidrs kāds no izmantotajiem terminiem, pirms aktivitātes ieteicams apskatīt to vārdnīcā, p. 83

<p>Bioloģiskais dzimums: sievieti 1 Dzimums: trans*persona Seksuālā orientācija: heteroseksuāla persona</p>	<p>Bioloģiskais dzimums: sievieti 8 Dzimums: sievieti Seksuālā orientācija: lesbiete</p>
<p>Bioloģiskais dzimums: sievieti 2 Dzimums: nepastāvīgs (gan zēns, gan meitene) Seksuālā orientācija: piesaista visi dzimumi</p>	<p>Bioloģiskais dzimums: sievieti 9 Dzimums: sievieti Seksuālā orientācija: savāda (lesbiete)</p>
<p>Bioloģiskais dzimums: vīrieši 3 Dzimums: vīrietis Seksuālā orientācija: heteroseksuāla persona</p>	<p>Bioloģiskais dzimums: sievieti 10 Dzimums: neatbilstošs noteiktām normām Seksuālā orientācija: piesaista visi dzimumi</p>
<p>Bioloģiskais dzimums: sievieti 4 Dzimums: sievieti Seksuālā orientācija: savāda</p>	<p>Bioloģiskais dzimums: sievieti 11 Dzimums: neatbilstošs noteiktām normām Seksuālā orientācija: biseksuāla persona</p>
<p>Bioloģiskais dzimums: sievieti 5 Dzimums: transdzimuma Seksuālā orientācija: bezdzimuma</p>	<p>Bioloģiskais dzimums: vīrieši 12 Dzimums: nepastāvīgs Seksuālā orientācija: biseksuāla persona</p>
<p>Bioloģiskais dzimums: sievieti 6 Dzimums: savāda dzimuma (var piederēt abām dzimuma grupām) Seksuālā orientācija: hetero-elastīga persona</p>	<p>Bioloģiskais dzimums: sievieti 13 Dzimums: sievieti Seksuālā orientācija: heteroseksuāla persona</p>
<p>Bioloģiskais dzimums: vīrieši 7 Dzimums: vīrietis Seksuālā orientācija: gejs</p>	<p>Bioloģiskais dzimums: vīrieši 14 Dzimums: vīrietis Seksuālā orientācija: heteroseksuāla persona</p>
<p>Bioloģiskais dzimums: sievieti 8 Dzimums: androgēni Seksuālā orientācija: biseksuāla persona</p>	<p>Bioloģiskais dzimums: intersekss 15 Dzimums: vīrietis Seksuālā orientācija: heteroseksuāla persona</p>



# Identitāte un esamība



18

# Laika kapsula

Vecums

Ilgums

Dalībnieku skaits

10 + gadi

45 – 60 minūtes

8+

## Apraksts

Šīs aktivitātes laikā dalībnieki atlasīs priekšmetus laika kapsulai, lai pēc simts gadiem cilvēki redzētu mūsdienu jauniešu ikdienu.

## Mērķis

- Veicināt izpratni par stereotipiem

## Materiāli

- Papīra lapas vai plakāti
- Pildspalvas un krāsainie zīmuli, vai krāsa un otas
- Kastes (viena katrai grupai, kura sastāv no četriem vai pieciem dalībniekiem)



## Instrukcija soli pa solim

1. Grupa jāsadala mazākās komandās, kas sastāv no četriem vai pieciem dalībniekiem.
2. Katra grupa jāizvieto atsevišķā telpā, sniedzot dažādus norādījumus.
3. Pirmajai grupai jāvienojas par desmit lietām, kas attēlo meiteņu vai jaunu sieviešu dzīvi mūsdienās. Otrai grupai jāvienojas par desmit priekšmetiem, kas raksturo bērnu vai jauniešu dzīvi mūsdienās. Priekšmeti (īsti vai zīmēta veidā) jāievieto kastē. Šī kaste tiks aprakta un atvērta pēc simts gadiem, lai nākotnes cilvēki gūtu priekšstatu par mūsdienu dzīvi. Gadījumā, ja ir vairāk nekā divas grupas, norādījumi var atkārtoties vai arī var izveidot jaunus, piemēram, priekšmeti, kas raksturo jaunu vīriešu vai zēnu dzīvi mūsdienās. Norādījumus par meitenēm un bērniem ieteicams izmantot jaunāka vecuma grupās, savukārt, norādījumus par jaunām sievietēm/meitenēm/jauniešiem – vecākās grupās.
4. Pēc 20 minūtēm grupas jāapvieno. Katrai grupai jāpastāsta, kāpēc tika izvēlēti attiecīgie priekšmeti.
5. Ja ir vēlēšanās, kastes var aprakt kopīgi.

## Iztaujāšana

- Kāds jums likās šis uzdevums?
- Kādas atšķirības ir starp kastēm, kas paredzētas jauniešiem/bērniem un jaunām sievietēm/meitenēm?
- Vai, jūsuprāt, mūsdienās pastāv atšķirības starp meiteņu un zēnu dzīvi? Kādas tās ir? No kurienes tās rodas?

## Padomi pedagogiem

Ir svarīgi rūpīgi novadīt iztaujāšanas procesu, lai netiktu pastiprināta esošo stereotipu nozīme, bet tieši pretēji – tie tiktu apšaubīti.

## Mīlestība un mūzika

Vecums

6 – 12 gadi

Ilgums

60 – 90 minūtes

Dalībnieku skaits

5+

### Apraksts

Šīs aktivitātes laikā, izmantojot mūziku un dejas, bērni izpēta dažāda veida mīlestības attiecības.

### Mērķi

- Izpētīt, kā mīlestības attiecības ir attēlotas populārās mūzika žanrā
- Aplūkot, kāda veida attiecības pastāv un kurš kuru var mīlēt
- Izbaudīt kopīgu muzicēšanu

### Materiāli

- Mūzikas atskaņotājs ar skaļruņiem
- Topos iekļautas mīlas dziesmas un to vārdi (vēlams tajā valodā, kurā sarunājas grupā)
- Vieta dejām, vēlams atšķirīgas telpas
- Pēc izvēles: Projektors dziesmu vārdiem
- Tāfeles papīrs un pildspalvas



### Instrukcija soli pa solim

1. Grupā atskaņot topos iekļautas mīlas dziesmas. Grupa var klausīties sēžot vai arī dejot, ja jūtas enerģiski.
2. Pēc katras dziesmas jāveic diskusija:
  - Kāda dzimuma persona izpilda dziesmu, vai varbūt to izpilda grupa (sieviete/vīrietis/cits dzimums/cilvēku grupa)?
  - Kam viņi dzied/Par ko viņi dzied?
  - Kāds ir dziesmas vēstījums?
3. Sniegtās atbildes jāsaraksta uz tāfeles. Ieteicams uz sienas demonstrēt dziesmu vārdus.
4. Sadalīt bērnus mazākās grupās. Katrai grupai jā sacer dziesma par dažāda veida mīlestību. Ieteicams izmantot jau esošas dziesmas melodiju, pievienojot jaunus vārdus.
5. Ja kādam no grupas dalībniekiem patīk dejot, var ieteikt jaunajai dziesmai pieskaņot deju.
6. Katra grupa izpilda savu dziesmu.

### Iztaujāšana

- Par kāda veida attiecībām tiek stāstīts pirmajās dziesmās?
- Vai jums ir zināmi kādi citi attiecību veidi?
- Kāpēc, jūsuprāt, vairums dziesmu ir par mīlestību starp sievieti un vīrieti?
- Vai jūs zināt kādu dziesmu par cita veida attiecībām?
- Vai ikviens var mīlēt ikvienu?

### Padomi pedagogiem

Var palūgt grupas dalībniekus ieteikt savas dziesmas, vai arī sniegt dažus viendzimuma mīlestības dziesmu piemērus (ieteicams izmantot google meklētāju). Var apskatīt dažu dziesmu video, apspriežot to vēstījumu skatītājiem. Izvēloties dziesmas un videoklipus, tās vispirms jānoklausās vai jānoskatās to videoklipi, kā arī jāpārlicinās, ka tās ir atbilstošas jūsu vecuma grupai.

Gadījumos, kad vēlaties apspriest kādu dziesmu, kura tiek izpildīta citā valodā, ieteicams to iepriekš iztulkot, attēlojot dziesmas vārdus uz ekrāna.

# Ģimenes uzbūve

Vecums  
Ilgums  
Dalībnieku skaits

6 – 12 gadi  
60 minūtes  
5+

## Apraksts

Šīs aktivitātes laikā dalībniekiem ir iespēja runāt par savām ģimenēm un pārdomāt to uzbūvi.

## Mērķi

- Veicināt izpratni par dažāda veida ģimenēm
- Aplūkot ideju, ka ģimenēm nav jāsastāv no asinsradniekiem

## Materiāli

- Veidošanai paredzēts māls vai papīrs un krāsainie zīmuļi/krītiņi/pildspalvas
- Tāfeles papīrs un marķieri
- Ģimenes bilžu kopijas (skatīt pielikumu)



## Instrukcija soli pa solim

1. Grupa jāsadalā komandās, kuras sastāv no četriem dalībniekiem. Katrai grupai jāizsniedz veidošanai paredzēts māls, un tik papīra loksnes un krāsainie zīmuļi/zīmuļi/pildspalvas, lai pietiktu katram komandas dalībniekam.
2. Bērniem jāuzzīmē vai jāizveido savi ģimenes locekļi. Sevi jānorāda lapas vidū, apkārt novietojot savus ģimenes locekļus nenoteiktā attālumā, atkarībā no tuvības izjūtām pret katru ģimenes locekli. Bērniem jāpastāsta, kādu lomu katrs ģimenes loceklis ieņem viņu dzīvē un ģimenē kopumā (piemēram, viens ģimenes loceklis, galvenokārt, ir atbildīgs par ēdiena gatavošanu un ir tā persona, ar kuru kopā ir visjaunāk, cits ģimenes loceklis ieņem sarunas biedra lomu, un vēl cits ģimenes loceklis palīdz izpildīt mājas darbus un ved uz skolu).
3. Izveidotajās grupās, bērni apraksta savas ģimenes izskatu, attēlojot to uz sienas/galda. Katrai komandai, iespējams, vajadzēs atsevišķu pedagogu.

## Iztaujāšana 1

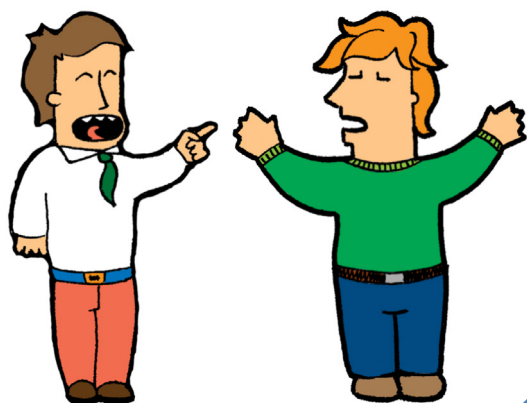
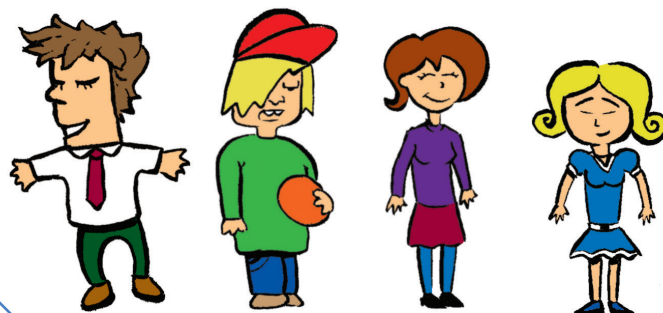
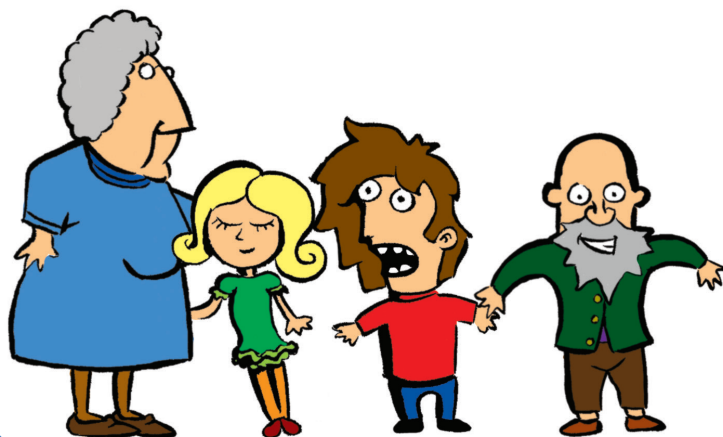
- Kādas ir atšķirības starp jūsu ģimenēm? Kas ir kopīgs jūsu ģimenēm?
  - Kāpēc ir vajadzīga ģimene? (Sniegtās atbildes jāsaraksta uz tāfeles)
4. Atkārtoti jāsadalās mazās grupās (vai pāros), izdalot katrai grupai attēlu (skatīt pielikumu). Grupām jāizlemj vai attēlos redzamās personas ir ģimenes locekļi.
  5. Sanākot kopā, grupas izsaka savu viedokli.

## Iztaujāšana 2

- Kāpēc jūs nolēmāt, ka šī ir ģimene/nav ģimene?
- Vai cilvēki, kuri nav asinsradnieki, var veidot ģimeni? Kāpēc (nē)?
- Kas ir ģimene?

Jāpaskaidro, ka ģimenes sastāvā nav jābūt tikai tēvam, mātei un viņu bērniem; tas tiek uzskatīts par „ģimenes kodolu”. Ģimeni var veidot arī cilvēku grupa, kurai ir kopīgas vērtības un, kuri ir uzticīgi viens otram ilgu laika periodu. Turklāt, arī kopā dzīvojoša cilvēku grupa var veidot ģimeni. Pastāv daudz dažādas ģimenes formas.





# Pāru veidošana

Vecums

Ilgums

Dalībnieku skaits

8–12 gadi

60 minūtes

5+

## Apraksts

Šī aktivitāte veicina dalībniekus apskatīt, kādā veidā drukātie informācijas līdzekļi attēlo jautājumus par dzimumu un seksualitāti, kā arī izpētīt dažādus attiecību veidus.

## Mērķi

- Pārdomāt, informācijas līdzekļos sniegtos attēlus par seksualitāti
- Veicināt izpratni, ka pastāv dažāda veida attiecības
- Apskatīt jēdzienus – seksisms un hetero-normas.

## Materiāli

- Tāfeles papīrs (katram pārim/grupai viena loksne, un vismaz divas papildu loksnes)
- Veci žurnāli (vismaz viens žurnāls katram pārim vai grupai)
- A4 formas papīrs, pildspalvas (katram dalībniekam) un lime



## Instrukcija soli pa solim

1. Grupas dalībnieki jāsadala pāros vai komandās pa trim. Katrai komandai jāizsniedz tāfeles papīra loksne, žurnāls un pildspalvas. Komandām jāizskata žurnāli, izgriežot cilvēku attēlus (skaits nav ierobežots).
2. Pēc attēlu izgriešanas, tie jāsalīmē uz tāfeles papīra abām pusēm, vienā pusē norādot „vīriešu dzimtes” pārstāvjus, otrā pusē – „sieviešu dzimtes”. Pēc 20 minūtēm, grupas dalībniekiem jāsanāk kopā, lai apskatītu kolāžas.

**Vīriešu dzimte:** Uz vīrieti attiecināmas īpašības vai izskats.

**Sieviešu dzimte:** Uz sievieti attiecināmas īpašības vai izskats.

## Iztaujāšana 1

- Ar ko žurnālos atšķiras sieviešu un vīriešu attēli? ģ
  - Vai žurnālos attēlotās atšķirības starp sievietēm un vīriešiem maina arī attieksmi pret viņiem?
  - Kas ir seksisms? (Sniegtās atbildes jāpieraksta uz tāfeles)
  - Vai redzat seksismu šajos attēlos?
  - Kur vēl var izpausties seksisms? Vai esat kādreiz redzējuši seksismu? Ko, galvenokārt, ietekmē seksisms?
  - Kā jūs jūtaties, kad redzat seksisma izpausmes?
  - Ko mēs varam darīt, lai mainītu situāciju? Sniegtās idejas jāatzīmē uz tāfeles.
3. Dalībniekiem atkārtoti jāizveido savas komandas. Komandām katram attēlam jāpiemeklē pāris, izmantojot arī citu komandu izgrieztos materiālus. Starp izveidoto pāri jāuzzīmē līnija, uz kuras jānorāda, kāda veida attiecības katram pārim varētu būt (draugs, puisis/meitene, partneris, ģimenes loceklis, kolēģis, klasesbiedrs, utt.).
  4. Dalībnieki prezentē izveidotos pārus, norādot vai ir izveidotas viendzimuma vai pretēja dzimuma attiecības, un kāda veida attiecības katram pārim ir piešķirtas.

## Iztaujāšana 2

- Kāpēc jūs pieņemat, ka mīlošas attiecības ir jāveido vīriešiem/sievietēm, nevis divu vīriešu vai divu sieviešu starpā? (Gadījumā, ja dalībnieki tā bija pieņēmuši)
- Vai jūs pazīstat kādu, kuram ir draudzīgas attiecības ar tā paša dzimuma pārstāvi, kuram ir mīlošas attiecības ar sava dzimuma pārstāvi vai, kādu, kurš dzīvo kopā ar sava dzimuma pārstāvi?
- Kāda veida attiecības tiek attēlotas TV? Vai tās atspoguļo jums zināmu cilvēku attiecības? Kāpēc nē?

## Attiecību atmiņu spēle

Vecums

Ilgums

Dalībnieku skaits

6 + gadi

30 – 45 minūtes

5 – 16

### Apraksts

Spēļu un informācijas līdzekļu attēli parasti demonstrē tikai heteroseksuālus pārus. Šī atmiņu spēle piedāvā pāru daudzveidību, lai veicinātu izpratni, ka pastāv dažāda veida attiecības.

### Mērķi

- Stādīt priekšā dažāda veida pārus
- Veicināt izpratni, ka gan starp viendzimuma, gan dažāda dzimuma pārstāvjiem var būt romantiskas attiecības

### Materiāli

- Sakopēt atmiņas kartes no abām pusēm (tā, lai vienā kārtis pusē ir attēlota seja un otrā – simbols) un izgriezt tās.
- Gadījumā, ja dalībnieku skaits ir pārāk liels, grupa jāsadala komandās un jāsatavos vairākas kāršu kopijas. Var sadalīties arī pa pāriem.

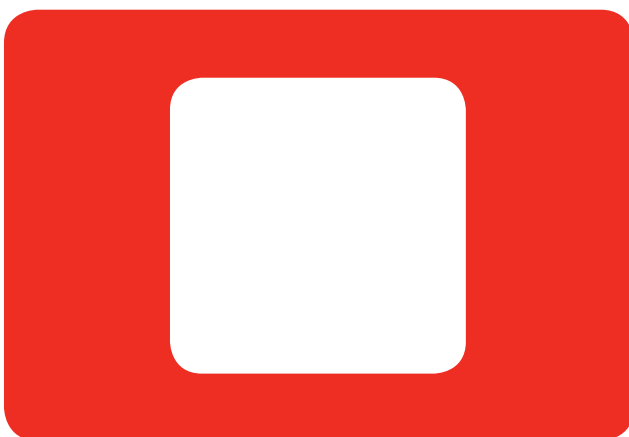
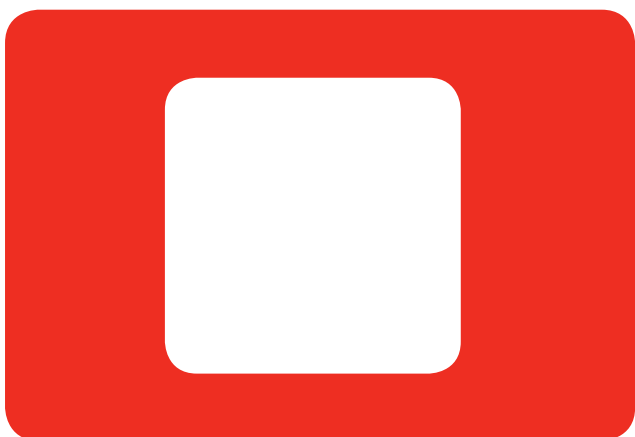
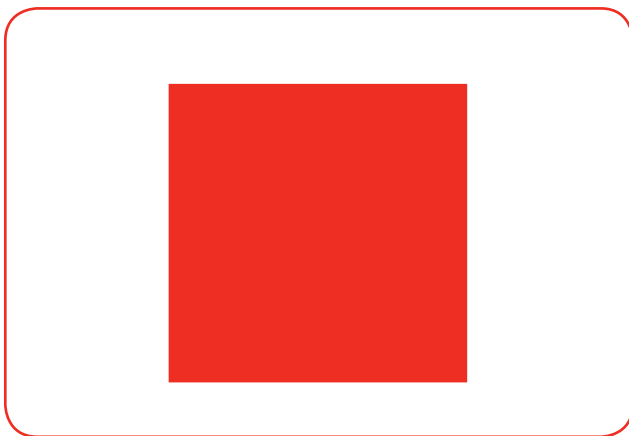
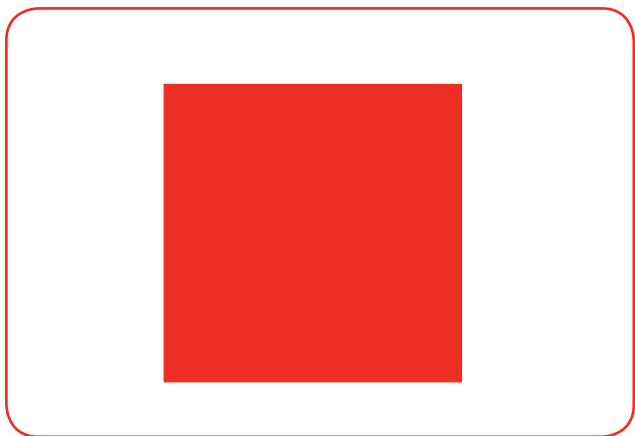
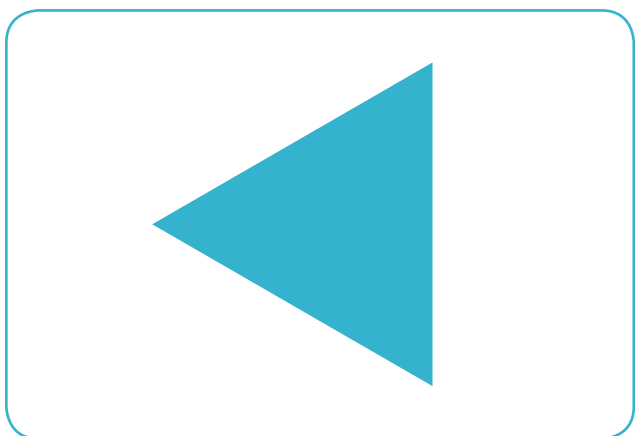
### Instrukcija soli pa solim

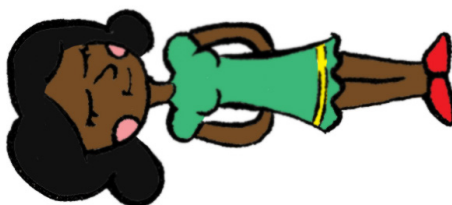
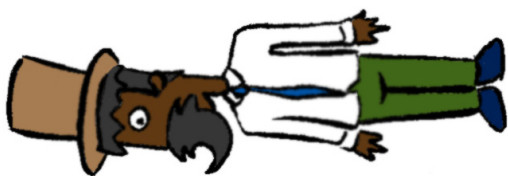
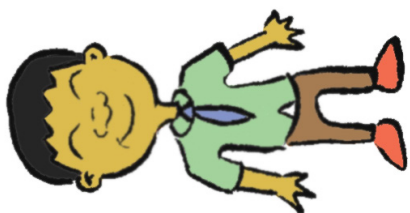
1. Uz galda vai grīdas jānovieto attēli ar personu sejām uz augšu, neredzot simbolus.
2. Pirmajā gājienā spēlētājs izvēlas divus personu attēlus, uzskatot, ka šie cilvēki varētu būt iemilējušies viens otrā. Izvēloties kārtis, tās jāapgriež, lai būtu redzami to simboli.
3. Ja simboli un krāsa sakrīt, dalībnieks var paturēt kārtis. Tas nozīmē, ka abās kārtīs attēlotās personas ir iemilējušās viena otrā. Ja pāris sader, dalībnieks izdara vēl vienu gājienu.
4. Gadījumā, kad izvēlētās kārtis nesakrīt, tās jānovieto atpakaļ ar simbolu uz leju. Gājienu izdara nākamais dalībnieks. Spēle turpinās līdz brīdim, kad tiek uzņemtas visas kārtis.
5. Spēles beigās katram dalībniekam jāpasaka izveidoto pāru skaits. Pārāk nevienlīdzīgu rezultātu gadījumā, dalībniekiem jāsadala pāri savā starpā.
6. Darbojoties pāros, dalībniekiem jāizvēlas vismiļākais kāršu pāris un jāiztēlojas tā dzīve, atbildot uz zemāk dotajiem jautājumiem, un, zīmējot vai uzrakstot stāstu:
  - Kā šie cilvēki satikās? (Kopīgi draugi? Satikās organizācijā, darbā, skolā?)
  - Kur viņi dzīvo? Kāda veida mājā/dzīvoklī? Pilsētā vai laukos?
  - Vai šie cilvēki strādā? Ja strādā, tad kāda veida darbu jūs iztēlojaties viņus darām?
  - Ko viņiem patīk darīt kopā? Vai viņiem ir hobiji? Vai viņi sporto?
  - Vai viņiem ir bērni vai mājdzīvnieki? Kas ir viņu draugi?
  - Uz kuriem viņiem patīk doties brīvdienās?

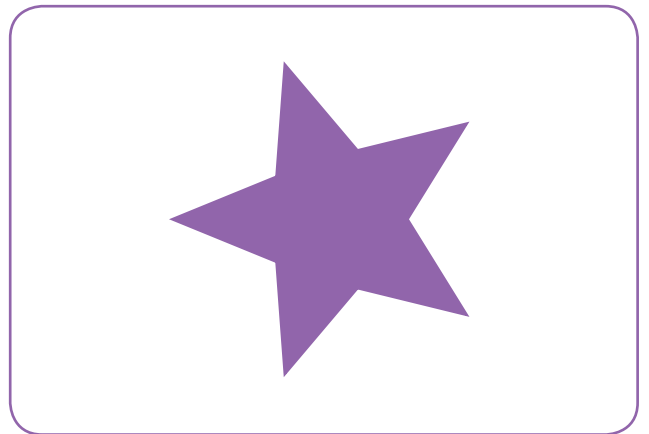
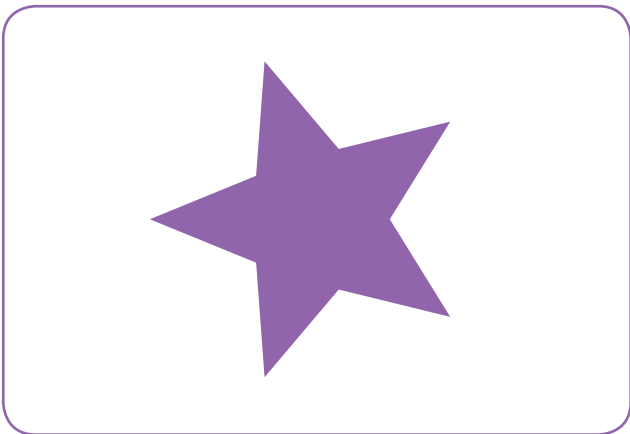
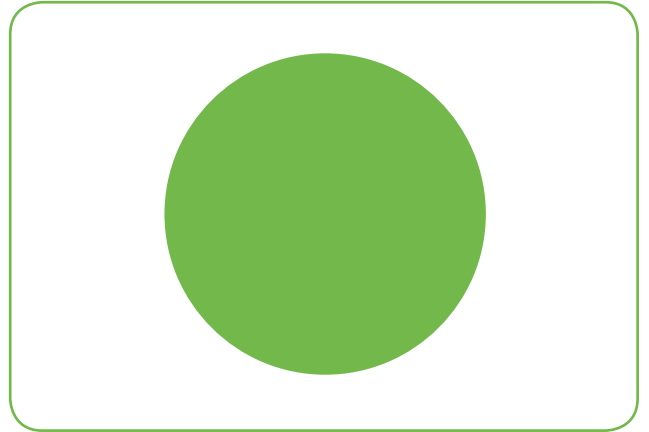
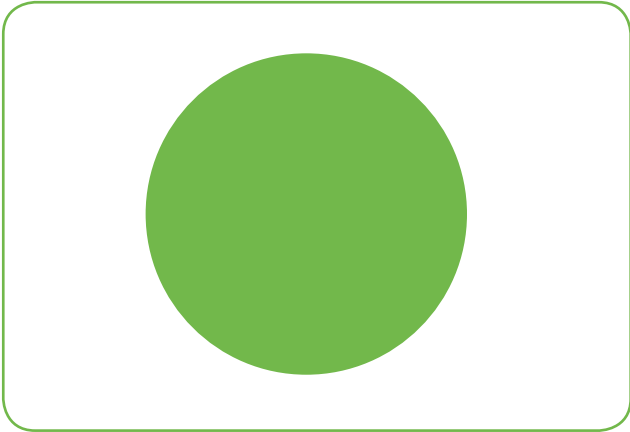
### Iztaujāšana

- Kā jūs izvēlējāties savu miļāko pāri? Kāpēc jums tas vislabāk patika?
- Vai dažādiem pāriem iztēlojāties atšķirīgas dzīves? Kāpēc?
- Vai sieviešu un vīriešu pāru dzīves atšķiras no jauktu pāru dzīvē? Kāpēc?
- Kādas ir atšķirības?
- Vai bērni var būt tikai sieviešu un vīriešu pāriem?

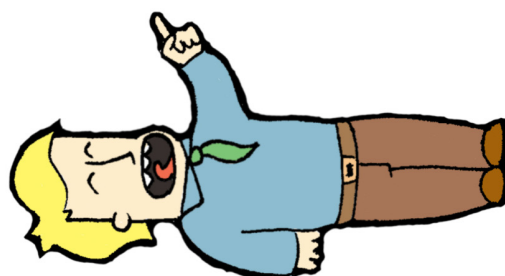
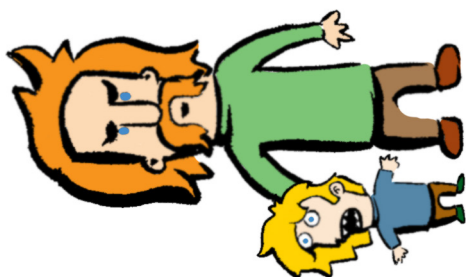
Pastāstiet grupai par jums zināmiem dažādiem viendzimuma un jaukta dzimuma pāriem, par to, kā visi pāri atšķiras, tomēr to kopīgā iezīme ir mīlestība vienam pret otru un strīdi laiku pa laikam.







# Ģimenes un attiecības



# Rainbow iela

Vecums

Ilgums

Dalībnieku skaits

8 + gadi

30 minūtes

Bez ierobežojuma

## Apraksts

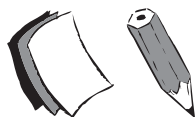
Šīs aktivitātes laikā, bērniem jānoskaidro, kas dzīvo Rainbow ielā, tādējādi uzzinot par dažādiem ģimeņu veidiem.

## Mērķi

- Informēt, ka pastāv dažādi ģimeņu veidi
- Atspoguļot atšķirības un līdzības starp ģimenēm

## Materiāli

- Mīkla katram pārim (skatīt pielikumu)
- Papīrs un krāsainie zīmuļi



## Instrukcija soli pa solim

1. Katram dalībnieku pārim jāzdala mīkla. Vadoties pēc pavedieniem, kas doti zem attēliem, dalībniekiem jānoskaidro kurš kurā mājā dzīvo.
2. Atrisinājums jāsniedz pēc 15 minūtēm vai arī tad, kad vairums pāru ir pabeiguši šo aktivitāti. Gadījumā, ja neviens nav atminējis pareizi, jāsniedz pareizās atbildes.

## Iztaujāšana

- Ar ko šīs ģimenes atšķiras?
- Vai ģimeņu dažādība ir laba vai slikta pazīme?
- Kurā no šīm ģimenēm jūs vēlētos dzīvot? Kāpēc?

Jāpaskaidro, ka pastāv dažāda veida ģimenes un, ka ikviens izvēlas dzīvot atšķirīgos apstākļos. Nav svarīgi vai persona izvēlas dzīvot ar diviem tēviem, vai ar vectēvu, vai ar divām mātēm, vai ar tēvu un māti, vai bez bioloģiskajiem vecākiem, bet ar citām pieaugušām personām un bērniem, kas nav tās bioloģiskie brāļi vai māsas – visi var izrādīt rūpes, vai būt pārāk stingri, vai ļoti jautri, vai pilnībā atšķirties.

3. Dalībniekiem jāuzzīmē savas mājās un cilvēki, ar kuriem tie dzīvo. Visi attēli jāpieliek pie sienas, simbolizējot garu Rainbow ielu. Katrs dalībnieks var īsumā pastāstīt par savu attēlu.

## Atrisinājums: Kurš ar kuru dzīvo?

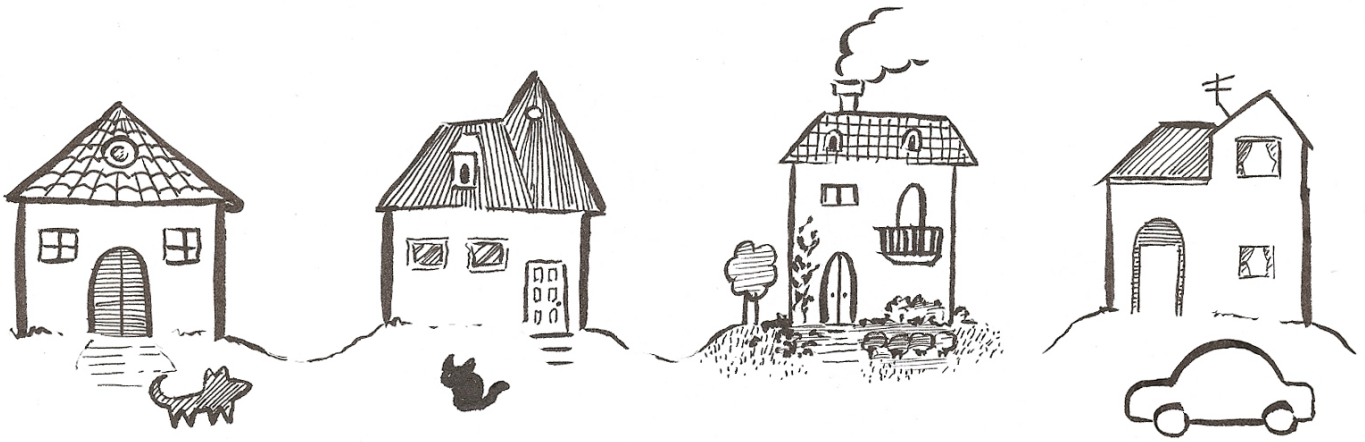
Pirmā māja: Pauls, Loids, Endijs, Anna

Otrā māja: Tims, Nadja

Trešā māja: Saimons, Sāra

Ceturta māja: Martina, Toms, Karlija





---

---

---

---

## Rainbow ielā dzīvo 11 personas:

Sarah, Carly, Tom, Anna, Paul, Lloyd, Martina, Nadja, Simon, Tim, Andy

- Endijam ir viena māsa un divi vecāki.
- Timam ir viens kaķis un viņš ir vecākais ielas iemītnieks.
- Saimonam ir liels dārzs.
- Karlijai ir 5 gadi un viņa dzīvo ar diviem cilvēkiem.
- Nadja dzīvo ar vectēvu.
- 4 mājas iemītniekiem ir suns.
- Toms nestrādā un paliek mājās ar savu bērnu.
- Sārai nav bērnu vai dzīvnieku, kā arī nav nepieciešams automobilis.
- Martina strādā ārpus mājas un viņai ir nepieciešams automobilis.
- Karlijas tēvs ir mājās sēdētājs.
- Paulam un Loidam ir divi bērni.
- Annai ir viens brālis.

# Nē, nozīmē nē

Vecums

Ilgums

Dalībnieku skaits

8 – 15 gadi

30 minūtes

6 +

## Apraksts

Dalībnieki mācās noteikt savu personīgo telpu un atzīt citu personīgo telpu.

## Mērķi

- Veicināt izpratni par savu un citu cilvēku personiskām robežām
- Iemācīt, kā atpazīt seksuālu uzmākšanos
- Praktizēt vārdu „nē” nevēlama fiziska kontakta gadījumos

## Materiāli

- Lente, krīts vai aukla



## Instrukcija soli pa solim

1. Grupai jānostājas divās līnijas, ar seju vienam pret otru (katrai personai jābūt pārim).
2. Vienas grupas līnija dodas pretim otras grupas līnijai. Nekustīgās līnijas dalībnieki, katrs atsevišķi saka vārdu „stop”, kad jūt, ka pretim nākošā persona atrodas pārāk tuvu, vai dalībnieks pārstāj justies komfortabli. Jāpaskaidro, ka tās nav sacensības. Ikvienam ir nepieciešams izlemt, cik tuvu viņš/viņa ir gatavs pielaist otru personu.
3. Kad visi ir apstājušies, ikvienam jāpaveras apkārt, lai redzētu, kur katrs stāv.
4. To pašu uzdevumu veic otra līnija.
5. Ikvienam jāuzdod atrast telpā vietu un iezīmēt ap sevi teritoriju (ar krītu, lenti vai auklu), kurā nevēlas ielaist citus: cik tuvu cilvēki drīkst pienākt? Jāpaskaidro, ka tā ir viņu personīgā telpa.

## Iztaujāšana

- Kāpēc atšķiras cilvēku personīgās telpas?
- Vai jūsu personīgā telpa mainās atkarībā no cilvēka?
- Kādu ķermeņa saskarsmi jūs nevēlaties ar citām personām (piemēram, apskāvieni, bučošana, pieskaršanās pleciem, u.c.)?
- Kā jūs varat pamanīt, ja kāds jūtas neērti?
- Vai izteikti vārdi var likt cilvēkiem justies neērti? Kādā veidā?
- Ko mēs varam darīt, lai citi respektētu mūsu personīgo telpu?
- 6. Nenosaucot vārdu „Nē”, dalībniekiem, mutiski vai izmantojot ķermeņa valodu, jāpasaka „Nē” pa labi stāvošai personai. Šī aktivitāte nepieciešama, lai parādītu, ka pastāv daudz atteikuma veidu, neizmantojot vārdu „Nē”. Tomēr, ja persona pasaka vārdu „Nē”, tas vienmēr ir jārespektē.

## Padomi pedagogiem

Jāpaskaidro, ka apvainojumus par seksuālo uzmākšanos vienmēr izteiks upuris, nevis persona, kas uzmācas. Jāuzsver nepieciešamību ievērot dažādas personīgās robežas un vajadzību tās respektēt. Šo aktivitāti ieteicams izmantot tikai tajās grupās, kurās dalībnieki viens otru jau ir iepazinuši un jūtas ērti.

## Apakšveļas noteikums

Var iepazīstināt bērnus ar „APAKŠBIKŠU” noteikumiem, kas palīdzēs viņiem saskatīt, ja kāds pārkāpj viņu personīgo telpu.

**1. Dzimumorgāni ir personisks jautājums.** Ar apakšveļu nosegtās ķermeņa daļas ir privāts jautājums. Nevienam nevajadzētu prasīt, lai tām atļauj pieskarties vai apskatīt.

**2. Vienmēr jāatceras:** Tavs ķermenis pieder tev. Neviens nedrīkst likt darīt lietas, kas izraisa apmulsumu un neērtības sajūtu.

**3. Nē, nozīmē nē.** Jums ir tiesības pateikt „nē”, arī ģimenes loceklim vai mīļotajam cilvēkam.

**4. Runājiet par noslēpumiem, kas jūs nomāc.** Noslēpumiem nevajadzētu izraisīt skumjas vai satraukumu. Tādos gadījumos jārunā ar uzticamu pieaugušo.

**5. Runā, kāds var palīdzēt.** Ir jārunā par lietām, kas izraisa skumjas vai satraukumu. Pieaugušais, kuram uzticaties, uzklausa un varēs palīdzēt.

Literatūras avots: NSPCC Childline ([www.nspcc.org.uk](http://www.nspcc.org.uk))

## Spēles noteikumi

Vecums

6 + gadi

Ilgums

45 minūtes

Dalībnieku skaits

10 +

### Apraksts

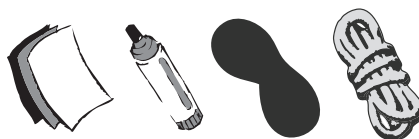
Spēlējot aktīvu rotaļu un izgudrojot jaunus noteikumus, grupa pēta diskrimināciju un iespējamās stratēģijas tās izskaušanai.

### Mērķi

- Izvērtēt, vai personas gūst labumu, vai nē, pārstāvot konkrētu dzimumu
- Izpētīt stratēģijas diskriminācijas izskaušanai un dzimumu nevienlīdzības pārvarēšanai

### Materiāli

- Tāfeles papīrs, marķieri
- Acu aizsegi
- Aukla/saites



### Instrukcija soli pa solim

1. Grupā spēlē pielāgotu „ķeršanas” versiju. Viena persona ir ķērājs, kurš skrien apkārt un mēģina noķert pārējos. Personai, kura tiek noķerta, jāstāv nekustīgi ar izplestām rokām un kājām. Lai atbrīvotos, kādam jāizlien cauri notvertās personas kājām. Spēles laikā, dažām personām, izņemot ķērāju, jāapgrūtina uzdevuma izpilde (jāaizsien acis, jāsasien kopā vairākas personas, jāsasien rokas aiz muguras). Uzdevumu izpildi jāapgrūtina aptuveni pusei dalībnieku.
2. Kopīgā diskusijā jāapspriež sekojoši jautājumi:
  - Vai spēle bija godīga?
  - Vai visiem bija vienādas iespējas aizbēgt?
3. Jāpaskaidro, ka vēlaties padarīt spēli taisnīgāku. Nemainot fiziskos apgrūtinājumus, bērniem jāizdomā noteikumi, lai padarītu spēli taisnīgāku, attiecībā uz personām ar apgrūtinājumiem. Jaunos noteikumus jāuzraksta uz tāfeles.
4. Spēle jāatkārto, izmantojot jaunus noteikumus.

### Iztaujāšana

- Vai jaunie noteikumi palīdzēja?
- Vai otrajā reizē spēle bija taisnīgāka?
- Kur dzīvē var saskatīt negodīgus noteikumus?
- Vai meitenēm un zēniem/sievietēm un vīriešiem domātie noteikumi ir vienādi?
- Ko jūs dzīvē mainītu, lai kompensētu neērtības, ar kurām saskaras daži cilvēki, būdami savādāki.
- Vai, lai padarītu cilvēkus vienlīdzīgākus, mainīt noteikumus dzīvē ir laba ideja?

## Kūkas gabals

Vecums

8 + gadi

Ilgums

45 – 60 minūtes

Dalībnieku skaits

10 – 25

### Apraksts

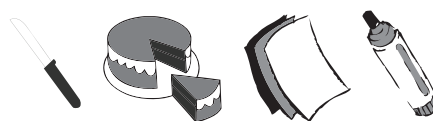
Grupas biedriem jāizdomā, kā sadalīt kūku vienādos gabalos, izlemjot, kurš to „ir pelnījis”.

### Mērķi

- Izskaidrot vienlīdzības jēdzienu un atšķirības starp iespēju vienlīdzību, vienlīdzības procesu un rezultāta vienlīdzību
- Mudināt bērnus domāt par to, kā var iedalīt resursus
- Izpētīt pasākumus, kurus varētu veikt vienlīdzības palielināšanai

### Materiāli

- Divas mazas, apaļas kūkas, paredzētas sagriešanai (kūkai jābūt tādai, lai visiem nepietiktu). Ja iespējams, ieteicams izvēlēties kūkas ar tēliem, lai bērniem tās būtu īpašas.
- Nazis, kūkas griešanai
- Tāfeles papīrs un marķieris



### Sagatavošanās

- Uz tāfeles papīra jāuzraksta dažādas vienlīdzību definīcijas (skatīt rāmi zemāk)

### Instrukcija soli pa solim

1. Aktivitātes laikā jāpasniedz kūka, sakot, ka bērniem pašiem sevi jāapkalpo. Šo darbību vislabāk ir veikt, kad nav klāt visi grupas dalībnieki, piemēram, pauzes laikā, kad kāds ir izgājis no telpas. Jāpārlicinās, ka kūka ir pietiekoši maza un visiem nepietiek. Bez regulēšanas, jāļauj cilvēkiem ņemt, cik vēlas. Efekts būs daudz labāks, ja cilvēki ir nedaudz izsalkuši un nav ēduši kādu laiku.
2. Sanākot kopā, grupai jāpaskaidro, ka daži cilvēki ēda kūku, bet citi nē, taču ikvienam bija iespēja apēst tik daudz kūkas, cik vēlas.
3. Jāuzdod sekojoši jautājumi:
  - Vai visi zināja, ka ir kūka?
  - Vai ikviens dabūja, ko gribēja?
  - Vai vienkārši ļaujot ņemt cik vēlas, bija godīgākais veids, kā sadalīt kūku?
4. Jāpaskaidro, ka šī kūka tika sadalīta, pielietojot „iespēju vienlīdzību”. Nevienam nebija aizliegts pacienāties ar kūku – ikvienam bija iespēja.
5. Jāparāda vēl viena kūka, sakot, ka tā tiks sadalīta vienādās daļās, tā, lai pietiktu visiem. Pirms kūkas sagriešanas, jāuzdod sekojoši jautājumi:
  - Vai tas ir taisnīgi, ka tie, kuri jau ēda kūku, dabūs vēl vienu gabalu?
  - Kā, taisnīgā veidā sadalīt kūku, kad daži cilvēki jau kaut ko dabūja?
6. Jāpaskaidro, ka darbību – sniedzot ikvienam vienādu gabalu no otrās kūkas, un, nedomājot par to, ko cilvēki ēda pirms tam, sauc par „vienlīdzības procesu”, tādējādi dodot ikvienam vienādu kūkas gabalu, neņemot vērā iepriekšējās darbības.

7. Grupai tagad vajadzētu padomāt par alternatīvu veidu, kā sadalīt kūku. Ja kūkas daudzums atšķiras, ņemot vērā iepriekšējo cilvēku skaitu, jāpaskaidro, ka tā ir „rezultāta vienlīdzība”, kas pārlicina, ka ikviens saņem vienādu daudzumu, atkarībā no vajadzībām un iepriekšējām darbībām. Jāizdala otrā kūka.
8. Grupai jāsasēžas aplī. Atkārtoti jāpaskaidro atšķirīgie vienlīdzību veidi (uz tāfeles jāuzraksta dažādi jēdzieni).

**Iespēju vienlīdzība:** tā dod ikvienam vienādas iespējas, neskatoties, kad cilvēki uzsāk un beidz darbību, vai ir tās procesā (telpā tika atstāta kūka, cilvēki ņēma tik, cik vēlējās). Jebkādi traucējumi netiek ņemti vērā (piemēram, atrašanās ārpus telpas) un nostāda personu tiešā konkurencē ar citiem (nenosakot ierobežojumus).

**Procesa vienlīdzība:** tā ikvienam sniedz vienādu apmēru, neskatoties, kad cilvēks uzsācis procesu. Tas nozīmē, ka rezultātā sadalījums varētu nebūt vienlīdzīgs, jo dažas personas uzsāka darbību jau dabūjuši/nedabūjuši kūku (vienādās daļās sadalot otro kūku, kaut arī daži jau bija to ēduši).

**Rezultāta un vajadzību vienlīdzība:** tā pārlicina, ka visi tiek pie vienāda rezultāta, atkarībā no vajadzībām un iepriekšējām darbībām (izlemjot, cik lielu gabalu persona dabūs, balstoties uz iepriekš apēsto).

### Iztaujāšana

- Kāda veida vienlīdzība ir taisnīgāka?
- Kur dzīvē var saskatīt dažādās vienlīdzības formas?
- Vai varat apsvērt citu sistēmu, kas būtu taisnīgāka?
- Vai varat nosaukt piemērus par resursu izplatīšanu no skolas vai plašākas pasaules, kas, jūsuprāt, ir negodīga vai gluži pretēji – godīga?

### Padomi pedagogiem

Ņemot vērā, ka šī aktivitāte var attiekties uz tādām diskriminācijas izskaušanas stratēģijām kā „pozitīvā diskriminācija”, bieži vien ir nelietderīgi ieviest šos terminus. Tā vietā, jāmudina bērnus izmantot savus terminus, nevis apspriest nezināmus jēdzienus plašākā sabiedrībā pirms to izpētes.

Kad dalībnieki ir izpratuši jēdzienus, var izvērst plašāku diskusiju, piemēram, kādi pasākumi ir vajadzīgi, lai nodrošinātu vienlīdzību starp dzimumiem vai personām ar atšķirīgu seksualitāti.

## Atmini amatu

Vecums

8 – 12 gadi

Ilgums

45 minūtes

Dalībnieku skaits

6 – 20

### Apraksts

Grupa spēlē „tabu” rotaļu, lai izpētītu dzimuma stereotipus un ekonomisko diskrimināciju darba vietā.

### Mērķi

- Atspoguļot dzimumu stereotipus saistībā ar profesijām
- Izpētīt vienlīdzību darbā, jo īpaši, atšķirību starp vīriešu un sieviešu algām

### Materiāli

- Izkopētas un izgrieztas amata kartes (skatīt pielikumu). Ja šī spēle tiek tulkota, uz katras amata kartes jānorāda abu dzimumu profesiju versijas.
- Rezultātu tabula (tāfele, kur pierakstīt komandu rezultātus)



### Instrukcija soli pa solim

1. Dalībnieki jāsadala divās grupās. Jāpārliecinās, ka katrā komandā vienlaicīgi darbojas dažāda dzimuma pārstāvji.
2. Grupai jāpaskaidro, ka tiks spēlēta pielāgota „tabu” versija. Vienai personai no pirmās komandas jāizsniedz viena no amata kartēm. Dalībniekam jāapraksta dotā persona, neminot profesijas nosaukumu. Komandas biedriem jāuzmin amats, izmantojot vienu iespēju. Nepareizas atbildes gadījumā, iespēja atminēt amatu, tiek dota otrai komandai. Tā komanda, kura atmin amatu, iegūst vienu punktu un var ņemt nākamo karti.
3. Grupai neredzot, pēc katras izspēles, jāsaliek kārtis divās kaudzēs – „sieviešu” un „vīriešu”, atkarībā no dzimuma, kādu komandas tai ir piešķirušas, aprakstot personu, izmantojot vietniekvārdus „viņš” vai „viņa”.
4. Grupā jāapspriež sekojoši jautājumi:
  - Par kuriem amatiem runājot, tika pieņemts, ka tos jāieņem vīriešiem vai sievietēm? (Atklājot grupai, kuros gadījumos tika izmantoti vietniekvārdi „viņš” un „viņa”).
  - Kāpēc pastāv atšķirība starp „sieviešu” un „vīriešu” amatiem?
  - Vai jūs pazīstat cilvēkus, kuri strādā tādā amatā, kuru parasti ieņem cita dzimuma pārstāvis?
  - Vai viņi labi pilda savus pienākumus?
  - Vai ir amati, kurus var ieņemt tikai vīrieši vai tikai sievietes?
5. Jāpaskaidro, ka viena telpas mala norāda uz „labi apmaksātu”, savukārt otra uz „slikti apmaksātu” amatu. Dalībniekiem jāizvieto visas amata kartes uz grīdas, ņemot vērā viņu vērtējumu par to, kādu algu cilvēki saņem, strādājot attiecīgajos amatos.

### Iztaujāšana

- Kādi amati tikai novietoti linijas abos galos?
- Vai pastāv atšķirība starp „tipisku vīrieša” vai „tipisku sievietes” amatu? Vai tas ir taisnīgi?
- Kurš ir pārākš šajā salīdzinājumā? Kāpēc tas tā ir? Kā būtu taisnīgāk?

### Pielikums: Amata kartes

Dakteris	Ugunsdzēsējs
Medmāsa	Baņķieris
Bērnudārza audzinātājs	Universitātes profesors
Sētnieks	Biroja apkopējs
Autobusa šoferis	Veikala īpašnieks
Grāmatvedis	Advokāts
Izpilddirektors	Aprūpētājs veco ļaužu mājā
Reģistrators	Sekretārs
Slēpošanas instruktors	Pilots
Matemātikas skolotājs	Sociālais darbinieks
Zinātnieks	



## Sper soli uz priekšu

Vecums

10 + gadi

Ilgums

60 minūtes

Dalībnieku skaits

10 – 20

### Apraksts

Bērni iztēlojas esam kāds cits un nevienlīdzību apsver kā diskriminācijas un atstumtības avotu.

### Mērķi

- Veicināt empātiju un solidaritāti pret citiem
- Palielināt informētību par nevienlīdzību un to ietekmi uz cilvēku dzīvi un iespējām
- Palielināt informētību par krustošanās punktiem

### Sagatavošanās

- Pielāgot savai grupai lomas (skatīt pielikumu Nr. 1) un situācijas (skatīt pielikumu Nr. 2). Lomas karte jāizgatavo katram bērnam.
- Sakopēt lomu lapas, izgriez kartes un atlocīt tās.

### Instrukcija soli pa solim

1. Aktivitāte jāuzsāk, jautājot bērniem, vai tie kādreiz ir iztēlojušies esam kāds cits. Bērniem jānosauc piemēri. Jāpaskaidro, ka šīs aktivitātes laikā viņiem arī būs jāiztēlojas esam kāds cits bērns, kurš var diezgan atšķirties no viņiem pašiem.
2. Ikvienam jāpaņem papīra strēmele, uz kuras norādīta jaunā identitāte. Sniegtais apraksts jāizlasa klusībā, nevienam neatklājot savu jauno identitāti. Neskaidriību gadījumā, dalībniekam jāpaceļ roka un jāgaida, kad pienāks pedagogs un sniegs paskaidrojumu.
3. Jāaptur jautājumu plūsma, paskaidrojot, ja gadījumā viņiem nav zināšanu par attiecīgo personu, jāpielieto fantāzija. Lai palīdzētu bērniem iejusties lomā, tiem jāizdara dažas lietas, lai lomas justos reālāka. Piemēram:
  - Jāizdomā vārds un jāizveido vārda karte.
  - Jāuzzīmē savs attēls.
  - Jāuzzīmē sava māja vai istaba.
  - Pārvietojoties pa telpu, jāizliekas par attiecīgo personu.
4. Vēl spilgtākai iztēlei, jāatskaņo klusa mūzika, lūdzot bērnus apsēsties un aizvērt acis, un klusībā iztēloties atbildes uz sekojošiem jautājumiem:
  - Kur tu piedzimi? Kāda bija tava bērnība? Kāda bija tava ģimene bērnībā? Kas tagad ir mainījies?
  - Kāda ir tava ikdienas dzīve? Kur tu dzīvo?
  - Ar ko tu nodarbojies no rītiem, pēcpusdienā un vakaros?
  - Kāda veida spēles tev patīk? Kas ir tavi draugi?
  - Kāda veida darbu dara tavi vecāki? Vai viņi daudz nopelna?
  - Kas tevi padara laimīgu? No kā tu baidies?
5. Saglabājot pilnīgu klusumu, bērniem jāizveido līnija, nostājoties blakus viens otram. Pēc nostāšanās jāpaskaidro, ka tiks aprakstītas dažas lietas, kas varētu notikt ar bērnu. Ja apgalvojums atbilst attēlotajai personai, jāspers solis uz priekšu. Ja apgalvojums neatbilst, kustēties nedrīkst.
6. Pa vienai jānolasa situācijas. Pēc katra apgalvojuma jāietur pauze, ļaujot bērniem izdarīt soli uz priekšu. Bērniem jāpaskatās apkārt, lai redzētu, kur stāv pārējie dalībnieki.
7. Aktivitātes beigās, jāpiedāvā katram apsēsties esošajā vietā. Katram dalībniekam jāapraksta attēlotā loma. Pēc identitātes atklāšanas, bērniem jāpavēro, kur tie atrodas aktivitātes beigās.

8. Pirms iztaujāšanas uzsākšanas, jāpaskaidro, ka lomu spēle ir beigusies. Bērniem jāpieceļas un jāizdara sekojoša darbība – it kā jāatver liela kombinezona rāvējslēdzējs, jāizkāpj no tā un jāaizmet prom. Ar šo darbību, aktivitāte tiks pilnībā noslēgta, nodrošinot, ka bērni „neiestrēgs” savās lomās.

#### **Iztaujāšana**

- Kas notika aktivitātes laikā?
- Cik viegli vai grūti bija iejusties lomā?
- Kādā veidā jūs iztēlojāties attēlojamo personu? Vai jūs pazīstat kādu, kurš tai līdzinās?
- Kā jūs jutāties, attēlojot šo personu? Vai tā persona kaut cik atgādināja jūs pašus?
- No kurienes jūs zināt par cilvēkiem, kurus attēlojāt? No personiskās pieredzes vai citiem informācijas avotiem? Kā šie avoti attēlo šo personu?
- Kā jūs jutāties sperot/nesperot soli uz priekšu?
- Strauji ejot uz priekšu, kad jūs pamanījāt, ka citi nekustas tikpat ātri?
- Vai jutāt, ka notiek kaut kas negodīgs?
- Kas lika jums nesperot soli uz priekšu? Vai tā bija viena konkrēta lieta, vai jūsu īpašību sajaukums?
- Kas mūsu sabiedrībā cilvēkiem dod lielākas/mazākas iespējas nekā citiem?

#### **Padomi pedagogiem**

- Izveidojiet paši savas lomu kartes. Zemāk dotās var izmantot kā paraugu. Jo patiesāk lomu kartes atspoguļos dalībnieku dzīvi, jo vairāk tie iegūs no aktivitātes.
- Ņemot vērā, ka nav iespējams zināt katra cilvēka personīgo stāvokli, lomas var izraisīt dalībniekos uztraukumu vai emociju uzplūdus. Šī aktivitāte jāvada ļoti uzmanīgi, īpašu uzmanību pievēršot bērniem, kas netiek galā ar uzdevumu vai izrāda neparastas uzvedības pazīmes. Tādos gadījumos, jācenšas runāt ar bērnu individuāli.
- Jāpārlicinās, ka iztaujāšanas procesa laikā ikvienam ir iespēja izteikties. Šī aktivitāte var izraisīt spēcīgas emocijas, un, jo vairāk bērni varēs izteikties un izrādīt emocijas, jo ātrāk atbrīvosies no tām.

*\*\*Šī aktivitāte ir spēles “Sper soli uz priekšu” pielāgota versija, kas atrodama 2007.gada novembra „Compassito: Rokasgrāmata par cilvēktiesību izglītību bērniem” izdevumā, kuru publicējis Eiropas Padomes Jaunatnes un Sporta direktorāts.\*\**

# Iebiedēšana un Diskriminācija

Tev ir astoņi gadi. Tu ar vēl diviem brāļiem dzīvo jaukā mājā ar lielu dārzu un baseinu. Tavs tēvs ir bankas vadītājs pilsētas bankā. Tava māte rūpējas par māju un ģimeni.

Tu esi divpadsmit gadīgs romu bērns. Tu dzīvo maza ciema nomalē, nelielā mājā bez vannas istabas. Tev ir seši brāļi un māsa.

Tev ir trīspadsmit gadi. Tu esi vecākais no sešiem bērniem. Tavs tēvs ir kravas mašīnas šoferis, kurš bieži ir prom. Tava māte ir viesmīle, kura bieži strādā nakts maiņās. Tev bieži jāpilda auklītes pienākumi.

Tu un tavi vecāki ieradāties šajā valstī, lai rastu patvērumu no karastāvokļa jūsu valstī, Āfrikā. Tagad tev ir vienpadsmit gadi un tu šeit dzīvo jau trīs gadus, kopš deviņu gadu vecuma. Tu nezini, kad varēsi atkal atgriezties mājās.

Tev ir vienpadsmit gadi. Kopš mazotnes tu esi dzīvojis ar dažādiem audžuvecākiem, jo tavi vecāki nevarēja parūpēties par tevi. Tavi audžuvecāki ir jauki cilvēki. Nelielajā mājā dzīvo vēl četri audžubērni.

Tev ir vienpadsmit gadi. Tu dzīvo lauku ciemā kopā ar saviem vecākiem un jaunāko māsu. Tavi vecāki vada maizes ceptuvi. Tevi bieži ķircina, jo esi apaļīgs.

Tu un tava vecākā māsa esat ļoti apdāvinātas matemātikā, fizikā, valodās, patiesībā, gandrīz visās lietās, ko darāt. Tavi vecāki ir universitātes profesori. Lai sagatavotos sacensībām, vecāki jūs nepārtraukti sūta uz speciāliem kursiem un treniņnometnēm.

Tev ir deviņi gadi un tu esi viens no identiskajiem dvīņiem. Tu dzīvo pilsētas dzīvoklī kopā ar māti, kura stādā veikalā. Tavs tēvs ir cietumā.

Tu piedzimi šajā pilsētā, bet tavi vecāki šeit pārcēlās no Ķīnas. Viņi vada restorānu un tu ar māsu dzīvo istabās virs tā. Pēc skolas jūs ar māsu palīdzat restorānā. Tev ir trīspadsmit gadi.

Tu esi trīspadsmit gadīga meitene. Tu dzīvo bērnu namā kopš mazotnes un nezini, kas ir tavi vecāki.

Tev ir desmit gadi. Tu dzīvo fermā, laukos. Tu esi meitene un tev ir divi brāļi. Tavs tēvs norāda, ka tev vajadzētu palīdzēt mātei ar gatavošanas un uzkopšanas darbiem, kamēr tavi brāļi var veltīt vairāk skolas mājasdarbiem. Viņš uzskata, ka sievietēm jābūt mājsaimniecēm.

Tu dzīvo kopā ar māti pilsētas dzīvoklī. Tava māte strādā rūpnīcā. Tev ļoti labi padodas mūzika un dejas. Tev bieži liekas, ka tu labāk gribētu būt meitene, nevis zēns. Mājās tev patīk valkāt kleitas. Tev ir deviņi gadi.

Tu piedzimi ar traucējumiem un pārvietojies invalīdu braucamkrēslā. Tu dzīvo pilsētas dzīvoklī ar saviem vecākiem un divām māsām. Tavi vecāki ir skolotāji. Tev ir divpadsmit gadi.

Tavi vecāki izšķīrās, kad tu biji mazulis. Tagad tev ir divpadsmit gadi. Tu dzīvo kopā ar savu māti un viņas draugu. Nedēļas nogalēs tu apciemo savu tēvu, viņa jauno sievu un divus viņu mazos bērnus.

Tev ir astoņi gadi. Tu dzīvo kopā ar divām mātēm mazpilsētā. Viņas abas veic savu darbu no mājām. Klasē tu esi vienīgais bērns, kuram ir divas mātes.

Tev ir divpadsmit gadi. Tu dzīvo pilsētas dzīvoklī kopā ar māti. Tev ļoti labi padodas futbols un tu labprātāk spēlē to ar zēniem. Tavi skolotāji un māte norāda, ka vajadzētu būt sievišķīgāki.

Tu esi trīspadsmit gadus vecs zēns. Tu dzīvo ar vecākiem, jaukā mājā, blakus lielpilsētai. Tu esi pirmo reizi iemīlējies – tev ir lielas simpātijas pret vecāku zēnu no skolas. Ir dīvainas izjūtas un tev ir bail, ka citi atklās, ka tev patīk zēni.

Tev ir mācīšanās problēmas, tāpēc tu skolā atpalc par diviem gadiem. Tev ir desmit gadi un tu esi garāks par citiem bērniem, kuriem ir tikai astoņi gadi. Tavi vecāki izšķīrās, kad tev bija seši gadi un tagad tu dzīvo kopā ar savu tēvu viņa draugu. Viņi abi strādā, tāpēc neatliek daudz laika, lai palīdzētu tev izpildīt mājas darbus.

Tu dzīvo savā valstī un esi Amerikas vēstnieka bērns. Tu mācies starptautiskā skolā. Tu nēsā biezas brilles un nedaudz stosties. Tev ir vienpadsmit gadi.

Tev ir desmit gadi un tu dzīvo kopā ar vecākiem un divām māsām. Tavi vecāki tevi bērībā adoptēja. Tu nezini, kas ir tavi bioloģiskie vecāki, jo viņi dzīvo citā valstī. Tavam miesas krāsa atšķiras no pārējiem ģimenes locekļiem un draugiem. Tev labi padodas sports.

## Pielikums Nr. 2: Situācijas

Skaļi jānolasa zemāk dotās situācijas. Pēc katras aktivitātes nolasīšanas, bērniem jānodod laiks, lai spertu soli uz priekšu, kā arī, lai novērtētu, kur atrodas pārējiem dalībnieki.

Varat izveidot jaunas situācijas, kas labāk atbilstu jūsu biedrībai.

1. Tev un tavai ģimenei vienmēr ir pietiekoši daudz naudas, lai iegādātos nepieciešamās lietas.
2. Tu dzīvo diezgan labā vietā ar televīziju un interneta pieeju.
3. Tevi neķircina vai neatstumj izskata dēļ.
4. Cilvēki, ar kuriem tu dzīvo kopā, prasa tavu viedokli par svarīgiem lēmumiem, kas attiecas uz tevi.
5. Tu vari apmeklēt ārpusskolas nodarbības un sporta treniņus.
6. Pēc skolas tu apmeklē papildus mūzikas un zīmēšanas nodarbības vai stundas, lai saņemtu palīdzību mājas darbu izpildei.
7. Tu nebaidies, ka tevi varētu apturēt policija.
8. Tev nekad nav nācies izjust draudus savu vecāku izcelsmes vai kultūras dēļ.
9. Tu veic regulāras medicīnas un zobu pārbaudes, pat, ja neesi slim.
10. Tu un tava ģimene reizi gadā dodaties brīvdienās.
11. Tavi draugi drīkst palikt pie tevis pa nakti.
12. Kad būsi vecāks, varēsi studēt universitātē vai izvēlēties sev vēlamo darbu vai profesiju.
13. Kad būsi vecāks, bez problēmām varēsi vest mājās draugu vai draudzeni.
14. Filmās vai TV parasti redzi cilvēkus, kuri izskatās un dzīvo tāpat kā tu.
15. Tu nebaidies no ķircināšanas vai uzbrukumiem uz ielām, skolā vai dzīvesvietā.
16. Tavi vecāki, vecvecāki un pat vecvecvecāki ir dzimuši šajā valstī.
17. Jūs jūtaties novērtēti par to, ko varat izdarīt, un iedvesmoti attīstīt savas spējas.
18. Jūs uzskatāt, ka tad, kad izaugsiet, jūs gaida laimīga nākotne.

## Tas vairs nav smieklīgi

Vecums  
Ilgums  
Dalībnieku skaits

6 – 9 gadi vai 10 – 12 gadi (vecuma grupas neapvienot)  
75 minūtes  
līdz 30

### Apraksts

Šajā spēlē apvienotas ļoti aktīvas dārgumu medības un stafetes skrējieni, pārdomājot valodas pielietojumu. Tā pēta, kā ar dzimumu un seksualitāti saistītus vārdus pielieto negatīvā formā, un, kā mainīt šo ietekmi.

### Mērķi

- Pārdomāt, ar dzimumu un seksualitāti saistītus vārdus, kurus izmanto citu ķircināšanai
- Attīstīt izpratni par to, kādu ietekmi vārdi atstāj uz cilvēkiem
- Apsvērt, kāpēc ar dzimumu un seksuālo identitāti saistītus vārdus bieži pielieto negatīvā formā

### Materiāli

- Pietiekoši liela telpa skriešanai un papīru gabalu paslēpšanai
- Baloni (katram bērnam 2 vai 3)
- Marķiera pildspalvas, tāfeles papīrs
- Mazi papīra gabali (katram bērnam 2 vai 3)



### Instrukcija soli pa solim

1. Dalībniekiem jāpadomā par vārdiem, kurus tie ir dzirdējuši, lai ķircinātu kādu, dzimuma, dzimuma izteikšanas vai seksualitātes dēļ (piemēram tiem esot gejiem vai lesbietēm – nenoskaidrojot vai personai tiešām ir netradicionāla orientācija).
2. Katrs vārds jāuzraksta uz atsevišķas lapiņas. Nevajadzētu rakstīt vairāk kā piecus vārdus.
3. Katram dalībniekam jānoslēpj lapiņas (ja spēle notiek ārpus telpām, jānosaka slēptuvju robežas).
4. Dalībniekiem jāatrod citu paslēptās lapiņas.
5. Sanākot kopā, dalībniekiem jānolasa atrastie vārdi. Jānoskaidro visi vārdi.
6. Pēc vārdu nolasišanas, jāizdala baloni – katram vārdam viens balons. Dalībniekiem jāpiepūš baloni un uz katra jāuzraksta viens vārds. Jāpaskaidro, ka vēlaties iznīcināt uz baloniem norādītos vārdus un to negatīvo ietekmi.
7. Grupa jāsadala komandās, katrai izsniedzot vienādu balonu skaitu. Katram komandas dalībniekam, turot starp kājām balonu, jāskrien uz telpas otru galu, tur jāsež uz balona tik ilgi, kamēr tas pārsprāgst. Dalībnieks dodas atpakaļ, nododot stafeti nākamajam biedram. Spēle beidzas, kad ir uzspridzināti visi baloni.
8. Jāapspriež kad un kāpēc dažiem vārdiem ir slikta nozīme. Jāpaskaidro, ka, lai gan negatīvo vārdu iznīcināšana ir jautrs process, tomēr bieži vien to nav iespējams izdarīt. Jāpaskaidro, ka pastāv situācijas, kurām nepieciešama cita pieeja, lai izmainītu vārdu nozīmi.
9. Dalībniekiem jāsadalās pa pāriem un, izvēloties vienu negatīvu vārdu, jāmaina tā nozīmi, kā norādīts zemāk:
  - Mainot kontekstu, kurā tiek izmantots attiecīgais vārds (“Viņš ir tik foršs, tāds memmesdēliņš”)
  - Izmantojot vārda deminutīva formu (Mamma mammīte)
10. Dalībniekiem jāprezentē pārveidotie vārdi, uzrakstot tos uz plakāta.

### Iztaujāšana

- Kāpēc apsaukā cilvēkus?
- Vai noteiktas bērnu grupas ķircina vairāk nekā citus?
- Kā jūs justos, ja jūs apsaukātu, izmantojot kādu no šiem vārdiem?
- Kādas bija izjūtas, pārveidojot vārdu nozīmes?
- Vai jūs justos ērti, labojot vārdus reālā situācijā?
- Vai, jūsuprāt, tas atstātu kādu ietekmi?
- Kas jādara, lai sabiedrība mainītu šo vārdu nozīmi?

# Ko es varu darīt?

Vecums

Ilgums

Dalībnieku skaits

10 + gadi

90 minūtes

10 – 30

## Apraksts

Veidojot diskusiju teātri, bērni apsver, kā reaģēt uz iebiedēšanas procesu, kas saistīts ar seksualitāti un dzimumu.

## Mērķi

- Uzlabot izpratni par dažāda veida iebiedēšanas formām
- Apsvērt veidus, kādus upuri un apkārtējie var aizmantot, lai iebiedēšanas procesa laikā sniegtu atbildes reakciju
- Apsvērt veidus, kā cilvēki var kļūt pat iebiedēto personu „sabiedrotājiem”

## Instrukcija soli pa solim

1. Dalībniekiem jāapdomā par pieredzētām situācijām, kuru laikā kādu terorizē, uzskatot, ka tam ir netradicionāla seksualitāte un/vai dzimums. Apvienojot dalībniekus četrus vai piecus cilvēku grupās, viņiem jādalās ar savu pieredzi, paskaidrojot sekojošus jautājumus:
  - Kas notika?
  - Kurš vēl tur bija?
  - Kā viņi jutās?
  - Kāda bija viņu un pārējo cilvēku reakcija?
2. Bērniem jāizvēlas viens piemērs, kura laikā situācija netika atrisināta (var apvienot vairākus piemērus) un jāsatavina īsa aina par to.
3. Visi pēc kārtas parāda savas īsas ainas. Pēc katras ainas jāuzdod jautājumi, saistībā ar situāciju:
  - Kas šajā situācijā notika? Kurš tika iebiedēts? Kāpēc?
  - Kāda bija tava reakcija? Kāda bija citu cilvēku reakcija?
  - Kā jūs jutāties, skatoties šo ainu?
4. Jāpaskaidro, ka ainas jāatkārto, bet šoreiz grupai kopīgi jācenšas mainīt situāciju, lai to uzlabotu. Ainas laikā, ikviens no skatītājiem var sasit kopā plaukstu, tādējādi norādot, ka aina jāapstādina. Skatītājam jāpieceļas, jāuzsit kādam pa plecu (izņemot kausli), nomainot ainas aktierus.

**SVARĪGI!** „Maģiska risinājuma” nav. Kaušļi nevar negaidīti kļūt par saprātīgiem cilvēkiem, kuri jauki izturas pret citiem. Tāpēc kaušļus nav iespējams mainīt. Izmaiņām jābalstās uz reālam lietām – tās varētu veikt tikai upuris vai klātesošie.

5. Pēc katras ainas, atkārtoti jāapspriež sekojoši jautājumi:
  - Kas mainījās?
  - Vai, jūsuprāt, tas ir reāli izdarāms?
  - Vai jūs justos ērti, paveicot to pašu reālā situācijā?
  - Vai, jūsuprāt, tas atstātu kādu ietekmi?
6. Pēc katras ainas iztirzāšanas un konflikta „atrisināšanas”, jāpievēršas nākamai scēnai (ne visām ainām varēs rast „risinājumu”).

## Iztaujāšana

- Kā jūs pēc izrādēm jūtaties?
- Kuru no risinājumiem pielietosiet ikdienā?

## Padomi pedagogiem

Pirms šīs aktivitātes ieteicams izpēlēt nelielas teātra ainas, lai dalībnieki pierastu pie tēlošanas un justos ērti, attēlojot dažādas lomas (labs materiāls par diskusiju teātra uzdevumiem ir Augusto Boal sarakstītā grāmata “Games for Actors and Non-Actors” (Spēles aktieriem un ne tikai aktieriem). Diskusiju teātri izveidoja Augusto Boal, aprakstot to savā grāmatā “Theatre of the Oppressed” (Apspiesto teātris), 1979.

## Netaisnīgā zeme

Vecums

10 – 13 gadi

Ilgums

45 minūtes

Dalībnieku skaits

10 – 20

### Apraksts

Šīs aktivitātes laikā, dalībniekiem būs kopīgi kaut kas jāveido, attēlojot kaušļa, iebiedētās personas vai aculiecinieka lomas. Apsverot rezultātus un lomas, dalībniekiem jāvienojas, kā izvairīties no iebiedēšanas.

### Mērķi

- Saprast terorizēto personu, aculiecinieku un kausļu izjūtas
- Aptvert, ka iebiedēšana kaitē ne tikai grupas rezultātiem, bet arī kopējai atmosfērai
- Izveidot grupas noteikumus pret iebiedēšanu

### Materiāli

- Sakopētas un izgrieztas lomu kartes (skatīt pielikumu; gadījumā, ja nav pieejams kopētājs, lomas dalībniekiem var pateikt čukstus)
- Pleistocēns vai citi būvmateriāli, piemēram, vecas kastes, graudaugu kastes, avīzes, nūjas, zari un citi dabas izstrādājumi.

### Instrukcija soli pa solim

1. Jāpaskaidro, ka vienai grupas daļai būs kopā jāveido sapņu gadatirgus vai rotaļu laukums, savukārt, pārējie dalībnieki vēros notiekošo. Veidotāji nevarēs uzvesties kā parasti, viņi saņems lomas, kas būs jāattēlo.
2. Jāizdala lomu kartes, paskaidrojot, ka citi nedrīkst tās redzēt. Nevajadzētu dot kaušļa lomu personai, kura jau ir zināma ar tādām darbībām, kā arī iebiedēšanas upura lomu nedrīkst dot cilvēkam, kurš jau ir pieredzējis tādas izjūtas.
3. Jāpaskaidro, ka vērotājiem jāskatās, kā savstarpēji darbojas dažādi cilvēki.
4. Veidotājiem jānodod laiks, lai izlasītu un saprastu savas lomas. Tad jāizdala būvniecības materiāli, lai var uzsākt gadatirgus veidošanu.
5. Jāpaskaidro, ka būvniecībai jānotiek iejūtoties lomās, bet neizraisot reālu vardarbību, pretējā gadījumā, pedagogs ar apstādināt procesu.
6. Būvniecībai paredzētas 15 minūtes.
7. Celtniekus jālūdz piecelties, atvilkt rāvējslēdzēju un izkāpt no neredzamā kombinezona – tas parāda, ka viņi iziet no savām lomām. Tad visi dalībnieki apsēžas, veidojot apli.
8. Vispirms jautājumus jāuzdod vērotājiem:
  - Kas notika?
  - Kā celtnieki sadarbojās? Kā viņi reaģēja viens uz otru?
  - Vai pastāvēja kādi nozīmīgi momenti, kas izcēlās?
9. Jautājumi būvniekiem:
  - Ko jūs darījāt šo 15 minūšu laikā?
  - Kā jūs jutāties?
10. Jautājumi visiem:
  - Kādu ietekmi celtnieku uzvedība atstāja uz būvniecības projektu
  - Vai šāda veida mijiedarbību esat redzējuši arī dzīvē?
  - Kāpēc, jūsu prāt, tā notiek?
11. Diskusijas rezultātā vajadzētu saprast, ka iebiedēšana ir kaitīga ikvienam grupā. Jāpaskaidro, ka tas ir iemesls, kāpēc neviens nevēlas huligānismu savā grupā. Dalībniekiem jāiesaka noslēgt vienošanos par „grupu bez iebiedēšanas”. Šim līgumam jāietver direktīvas iebiedēšanas novēršanai, kā arī noteikumus par to, kā rīkoties, ja notiek iebiedēšanas process.

12. Grupai jāatspoguļo līguma noteikumi. Grupas dalībnieki var izteikt savas idejas vai arī sadalīties nelielās komandās un apdomāt tās kopā. Daži var koncentrēties uz direktīvām iebiedēšanas novēršanai, citi, savukārt, padomāt, kā rīkoties iebiedēšanas situācijas brīdī.
13. Visi ierosinātie noteikumi jāatzīmē uz tāfeles. Visi noteikumi jāapspriež, prasot izmaiņas un vienošanos par katru no tiem. Tikai pēc visu noteikumu izskaidrošana un pieņemšanas, dalībnieki var parakstīt līgumu. Līgumu jānovieto telpā, visiem redzamā vietā.
14. Ja ir pietiekami daudz laika, var atkārtoti veikt būvniecības darbus (visi kopā, ieskaitot vērotājus), šoreiz ievērojot līguma noteikumus, labāka rezultāta sasniegšanai.

#### Pielikums: Lomu kartes

1. Neatkarīgi no notiekoša, tu vienkārši smeji un centies būt asprātīgs.
2. Tu izvairies un vēro, neko nedarot un nesakot.
3. Tu vienmēr centies būt stiprākā pusē.
4. Tu dusmojies, kad notiek kaut kas negodīgs un centies palīdzēt.
5. Tu uzskati sevi par visspēcīgāko un visu laiku izrādi to.
6. Tu ātri kļūsti agresīvs (tikai mutiski!).
7. Tu aizvaino un aprunā citus.
8. Tu centies izvairīties no cilvēkiem, kuri, tavuprāt, nav tik stilīgi kā tu, tādējādi atstumjot viņus.
9. Tu esi kautrīgs un parasti izpildi to, ko citi liek.
10. Tu jūties vientuļš un noskumis.



## Meitenīgais Dani

Vecums

8 – 12 gadi

Ilgums

90 minūtes

Dalībnieku skaits

5 – 30

### Apraksts

Grupas dalībnieki klausās stāstu par iebiedēšanu un apspriež dažādas stratēģijas, lai to apturētu.

### Mērķi

- Attīstīt empātiju pret bērniem, kuri tiek iebiedēti
- Noteikt iespējamus veidus, kā pārtraukt iebiedēšanu

### Materiāli

- Situāciju kartes (Pielikums Nr. 2)
- Līmlapiņas vai nelielas papīra lapiņas



### Instrukcija soli pa solim

1. Jānolasa vai kopīgi jāizlasa stāsts „Meitenīgais Dani” (skatīt Pielikumu Nr. 1).
2. Jāapspiež sekojoši jautājumi:
  - Kas notiek?
  - Vai tas ir normāli? Vai jūsu skolā notiek līdzīgas lietas?
  - Vai ir pareizi, ka zēniem nepatīk „zēnu” lietas un meitenēm nepatīk „meiteņu” lietas? Kāpēc (nē)?
  - Kā, jūsuprāt, jūtas Daniels? Un kā jūtas Valērija, Ruta, Freds un Karls?
  - Kāpēc, jūsuprāt, Freds un Karls tā uzvedas?
  - Kāpēc, jūsuprāt, neviens, izņemto Rutu, ar viņiem nerunā?
3. Grupa jāsadala nelielās komandās, katrai izsniedzot situāciju karti, kurā aprakstīts iespējamais stāsta „risinājums”. Komandām jādod laiks, risinājumu izlasīšanai. Dalībniekiem jāpadomā par to, kas notiktu, ja šo stratēģiju izmantotu un, ja tā palīdzētu Danielam. Komandai jāsatavot īsa aina, attēlojot citiem savu risinājumu.
4. Pēc katras ainas jāapspiež sekojoši jautājumi:
  - Kas šeit notika? Kāds bija risinājums?
  - Vai, jūsuprāt, tas tiešām palīdzētu?
  - Vai varat iedomāties to darām?

### Iztaujāšana

- Kuru stratēģiju izmantojot, jūs justos visērtāk?
  - Bieži pārējie grupas biedri nemaz nenojauš, ja kāds cieš no iebiedēšanas. Kā jūs varat būt droši, ka jūs pamanāt iebiedēšanas situāciju?
  - Vai jums ir kādi citi risinājumi iebiedēšanas pārtraukšanai?
  - Kā jūs varat nodrošināt, ka katrs var darīt to, ko vēlas, neskatoties uz to, vai tas ir tipiski zēniem vai meitenēm?
5. Aktivitātes beigās, ikvienam, izmantojot līmlapiņu, jāuzraksta zīmīte kādam no stāsta varoņiem. Zīmītei jābūt pozitīvai! Zīmītes jāuzlīmē uz sienas, lai, tie, kas vēlas, var tās izlasīt.

## Padomi pedagogiem

Izmantojot šo aktivitāti, jāuzmanās no iespējamiem iebiedēšanas gadījumiem grupā. Ir svarīgi, ka grupā valda pozitīva gaisotne, kur bērni var justies droši. Stāsts var izraisīt dalībniekos saspringtas atmiņas. Ja zināt, ka grupā ir bērns, kurš pagātnē vai pašlaik cieš no iebiedēšanas, nepieciešams iepriekš paskaidrot bērnam, ko taisāties darīt un vai viņam tas ir pieņemami.

Jāpaskaidro, ka bērni var atklāt tikai to, ko vēlas, un, nepieciešamības gadījumā, var pārtraukt dalību aktivitātē.

### Pielikums Nr. 1: Meitenīgais Dani

„Es ienīstu futbolu”, Daniels sūdzējās mātei. Tā bija pirmā skolas diena pēc vasaras brīvlaika, un Daniela vecāki centās viņu pārliecināt pievienoties futbola komandai, lai viņš kļūtu spēcīgāks. Danielam tas tiešām riebās – viņš nebija ļoti labs skrējējs un baidījās saņemt sitienu ar cieto futbola bumbu. Viņš daudz labprātāk pavadītu pēcpusdienas kopā ar savām draudzenēm Valēriju un Rutu, ar kurām bija pazīstams no trīs gadu vecuma. Danielam, Valērijai un Rutai kopā patika doties uz tuvējo mežu, izpētīt tur mītošos kukaiņus un augus, kā arī spēlēt spēles. Viņiem patika iejusties dažādās lomās, iztēlojoties, ka mežs ir valstība un viņi ir tā karaļi un karalienes. Danielam patika arī uzturēties mājās un lasīt, ja viņam bija jāpievienojas sporta komandai, viņš būtu izvēlējis vingrošanas komandu, kurā trenējās Valērija. Izskatījās, ka viņa tur labi pavadīja laiku.

Bet šajā pēcpusdienā, māte vilka Danielu uz futbola laukumu. „Tev ir jāpamēģina vismaz vienu reizi!” viņa sacīja. „Ja tev nepatiks, nākamajā nedēļā varēsi neiet”. Un Daniels, žēlodams pats sevi, aizgāja...

Kā jau bija gaidījis, viņš tiešām ienīda futbolu un tas viņam īpaši ļoti nepadevās. Pēc 30 minūtēm viņš apsēdās zālē, gandrīz vai raudot no sabrukuma. Pēkšņi, viņa priekšā nostājās Karls un Freds. Tie bija Daniela klases skaļākie zēni, lideri, kas uzjautrinājās par visu un ķircināja ikvienu, kurš tiem nepatika. Skatoties uz viņiem no šī skatu punkta, tie likās vēl garāki, nekā parasti, kas izraisīja Danielā vēl lielākas bailes un neapmierinātību. „Ei, meitenīgais Dani! Kāpēc tu neej spēlēties ar lellēm kopā ar savām draudzenēm?” Karls izsmēja viņu. Daniels neko neatbildēja. „Klausieties, visi, Dans beidzot centās kļūt par vīrieti”, Freds kliedza pārējiem zēniem.

Daniels bija uz asaru robežas. Bet tas būtu padarījis situāciju vēl sliktāku. Tāpēc, viņš turpināja klusēt, neskatoties uz abiem zēniem.

Nākamajā dienā, kad Daniels iegāja klase, Freds jau bija priekšā. „Heeeei, meitenīgais!” Freds skaļi smējās. Daniels dzirdēja pārējos ķiķinām. Protams, neatkarīgi no tā, ko Freds darīja, viņa draugi atbalstīja viņu.

Kad vēstures skolotāja lūdza Danielu kaut ko nolasīt, Karls aiz muguras čukstēja: „Dani-meitenīgais, Dani-meitenīgais...” Freds ķiķināja. Skolotāja nebilda ne vārda. Karls bija labākais skolnieks klasē un skolotājas viņu dievināja. Viņas, protams, nekad neko neteiktu...

Nākamajā nodarbībā kāds pasniedza Danielam papīra strēmeli, uz kuras bija rakstīts viņa vārds. Daniels to atvēra. Tajā bija rakstīts: „Tu neesi meitene! Tu esi gejs!” Danielam acīs sariesās asaras. Ruta izlasīja zīmīti un cents nomierināt Danielu. „Viņi ir tikai stulbi idioti. Neklausies viņos. Vienkārši ignorē, ko viņi saka”. Valērija izskatījās nobijusies.

Starpbrīdī situācija pasliktinājās. Vesela zēna grupa ielenca Danielu, kamēr viņš pusdienoja kopā ar Valēriju, Rutu un dažām citām meitenēm. „Pediņš”, kāds iesaucās. Daži citi zēni

atveidoja skūpstīšanās skaņas. Karls paspēra Daniela skolas somu. „Nekad nepieskaries man, saprati, pediņ?” Daniels nezināja, ko teikt. Dažas no meitenēm ķiķināja, citas novērsās, lūkodamās uz citu pusi. Rutai sejas izteiksme bija dusmu pilna. „Vienkārši pārtrauciet to, labi?”, viņa kliedza. „Ak, apklusti, lesbiete!” Freds atbildēja. Ķiķināšana turpinājās... Tad atskanēja zvans. Ruta bija saniknota. „Aprunāsimies ar skolotāju”, viņa ierosināja saviem draugiem. Daniels un Valērija bija nobijusies. „Skolotāji dievina Karlu, viņi mums neticēs”, čukstēja Valērija. „Vai, uzzinot, ka esam runājuši ar skolotājiem, nepasliktināsies jau esošā situācija?” Daniels jautāja.

## Pielikums Nr. 2: Situāciju kartes

1. Ruta, Daniels un Valērija nolemj doties pie klases audzinātājas, lai pastāstītu, kā pārējie izturas pret Danielu. Nākamās stundas laikā, skolotāja visai klasei aizrāda par Daniela „kaitināšanu”, liekot to pārtraukt, vai uz skolu tiks izsaukti viņu vecāki.
2. Nākamajā starpbrīdī Ruta satiekas ar citām meitenēm un pastāsta, kā Daniels jūtas, iebiedēšanas dēļ. Viņa lūdz meiteņu atbalstu, parādot Fredim un Karlam, ka viņu rīcība ir tiešām stulba un ļauna.
3. Daniels pasaka vecākiem, ka ļoti slikti jūtas un vēlas palikt mājās. Viņš cer, ka tad, kad viņš atgriezīsies skolā, visi būs aizmirsuši notikušo un runās par kaut ko citu. Daniela vecāki atļauj viņam palikt dažas dienas mājās. Pēc pāris dienām Danielam būs jāatgriežas skolā.
4. Nākamajā reizē, kad Freds un Karls Danielam teiks „Tu esi tāds gejs”, viņš pagriezīsies un atbildēs: „Es neesmu gejs! Jūs esat!!”
5. Daniels dodas pie skolas konsultanta un izstāsta savas izjūtas par iebiedēšanu no Freda un Karla puses. Konsultants velta laiku, uzklausa Danielu un pēc tam apspriež dažādas iespējas ar viņu. Pēc sarunas, konsultants uzaicina Rutu un Valēriju viņiem pievienoties, lai kopā izstrādātu plānu, kā apturēt iebiedēšanu.

## Androgīns

Cilvēks, kurš svārstās starp diviem tradicionālajiem dzimumiem.

## Apģērba maiņa

Persona, kura izvēlas pretējā dzimuma apģērbu. Tā parasti ir gadījuma rakstura uzvedība atpūtas nolūkos, pašizteiksmei vai seksuālu fantāziju piepildījumam.

## Aseksuāls

Cilvēks, kas neizjūt seksuālu pievilcību pret citiem vai izvēlas nepiedalīties seksuālās aktivitātēs. Var tikt uzskatīta par seksuālās orientācijas trūkumu vai kā unikāla kategorija. Aseksuāļi tomēr var nodarboties ar seksu vai masturbāciju. Aseksuāļi var arī iemīlēties.

## Atklāšana

Publiska kādas personas seksualitātes vai dzimuma identitātes atklāšana bez tās piekrišanas.

## Atklāšanās

Process, kurā cilvēks pieņem pats savu seksualitāti un/vai dzimuma identitāti, kā arī atklāj to citiem.

## Bezdzimuma

Persona, kura neidentificē sevi ne ar vienu no dzimumiem (dažreiz sauc arī par neitrālo dzimumu).

## Biseksuāls

Cilvēks, kuru fiziski, emocionāli un/vai seksuāli piesaista gan sievietes, gan vīrieši. Šai seksualitātei nevajag būt vienlīdzīgi dalītai starp dzimumiem – var būt priekšroka vienam dzimumam pār citiem. Bieži tiek pielietots vārds „panseksuāls” (piesaista personas, neatkarīgi no to dzimuma), jo tas ir samērā jauns termins.

## „Dīvains” dzimums

Kopējs apzīmējums dzimuma identitātēm, kas nav ne vīrieši, ne sievietes, ir ārpus binārā dzimuma.

## Drag karalis

Persona, kura sevi identificē kā sievieti, bet kurai patīk ģērbties vīriešiem tipiskos apģērbos, veidot vīriešiem raksturīgu grīmu un atdarināt tos atzinības, samaksas, izklaides un/vai politiskos nolūkos. Drag-karāļi parasti pārgērbjas tikai uz pasākumiem, lai izklaidētu publiku.

## Drag karaliene

Persona, kura sevi identificē kā vīrietis (bieži arī gejs) un kurai patīk pārgērbties sievietēm tipiskos apģērbos, veidot sievietēm raksturīgu grīmu un atdarināt tās atzinības, samaksas, izklaides un/vai politiskos nolūkos. Drag-karalienes parasti pārgērbjas tikai uz pasākumiem, lai izklaidētu publiku.

## Dyke (žargons vārdam lesbiete)

Attiecas uz lesbietēm, kuras izturas vīrišķīgi. Lai gan bieži lieto kā noniecināšanas formu, šis žargons ir izplatīts lesbiešu vidū.

## Dzimuma Binārisms / ne-Binārisms

Ideja, ka eksistē tikai divi dzimumi – vīriešu un sieviešu – un, ka katram cilvēkam jāpieder vai nu vienam, vai otram. Persona, kura nepakļaujas šai idejai ir kāds, kurš nav ne sieviete, ne vīrietis. Tā jūtas kā sievietes un vīrieša sajaukums, it kā pa vidu vai arī kaut kas pilnīgi atšķirīgs.

## Dzimuma identitāte

Izpaužas sevis uztveršanā, iedalot sevi kategorijā „vīrietis” vai „sieviete”. Pastāv vairākas iespējas – pilnībā iederēties vienā no kategorijām; iederēties abās kategorijās; vai neiederēties nevienā no šīm kategorijām.



## **Dzimuma maiņa**

(Saukta arī par pāriešanu) ir process, kurā tiek mainīts dzimums, kāds cilvēkam bijis dzimšanas brīdī, kā arī tā ir iešana cauri fiziskajām un garīgajām pārmaiņām, lai paustu savu dzimuma identitāti. Dzimuma maiņa vai pāreja iekļauj dažus vai visus turpmāk minētos kultūras, juridiskās un medicīniskās korekcijas: atzīšanos savai ģimenei, draugiem, kolēģiem utt., vārda un / vai dzimuma mainīšana juridiskajos dokumentos, hormonu terapija un, iespējams, tiek veikta dzimuma maiņas operācija (visbiežāk krūtīs un / vai dzimumorgānos).

## **Dzimumnormatīvs**

Cilvēks, kurš pēc būtības vai izvēles atbilst sabiedrības dzimuma normām (vīrieša dzimums – vīrietim, sievietes dzimums – sievietei).

## **Dzimums**

Sociāli veidota kategorija, kas kategorizē, un iedala cilvēkus pēc to bioloģiskā dzimuma un sociāli pozicionē kā vīriešus, sievietes vai divdzimumu personas.

## **Fag**

Noniecinošs termins, kas attiecas uz gejiem.

## **Gejs**

Šis termins tiek lietots, lai apzīmētu vīriešus, kurus piesaista citi vīrieši romantiskā, erotiskā un/vai emocionālā veidā.

## **Heteronormatīvs**

Apraksta bināro dzimumu sistēmu, kurā ir tikai divi dzimumi. Šī konspekta piekritēji apgalvo, ka cilvēka dzimuma identitātei ir jāsaskan gan ar attiecīgā dzimuma lomu, gan arī dzimumorgāniem, kā arī ir jāizrāda heteroseksuālā orientācija.

## **Heteroseksisms**

Aizspriedumi pret indivīdiem vai grupām, kuras izrāda ne-heteroseksuālu uzvedību vai identitāti. Heteroseksisti ar vairākuma varu cenšas uzspiest šādus aizspriedumus.

## **Heteroseksuāls**

Personu, kuru emocionāli, fiziski un/vai seksuāli piesaista pretējā dzimuma pārstāvji (visbiežāk: vīrietis - sieviete).

## **Homofobija**

Iracionālas bailes, vai cita negatīva attieksme un emocijas pret homoseksuālām personām. Homofobija bieži izpaužas kā naidīgi izteicieni vai naidīgi noziegumi citas diskriminējošas darbības, iebiedēšana un / vai homoseksuālu personu vajāšana.

## **Homoseksuāls**

Personas dziļa emocionālā un seksuālā piesaiste, kā arī intīmās un seksuālās attiecības ar tā paša dzimuma indivīdiem.

## **Iebiedēšana**

Īpaša agresīva uzvedība, kas izpaužas sistemātiski, un ir vērsta pret vienu personu. Tā ietver fizisko, verbālo un emocionālo ļaunprātīgu izmantošanu un bieži balstās uz nesamērīgu varas sadalījumu. Tā vienmēr ietver nodomu nodarīt kaitējumu; spontāna vai gadījuma ķircināšana netiek uzskatīta par iebiedēšanu.

## **Iztaujāšana**

Paša seksuālās orientācijas izpēte, apskatot ietekmi, kuru var izraisīt ģimene, reliģiskā audzināšana un iekšējās motivācijas.

## **Identitāte**

Personas uztvere par to, kas viņš/viņa ir. Identitāti bieži ietekmē tas, kā mēs uztveram sevi, kā mēs vēlētos, lai mūs uztverti citi, un veidu, kādā mēs faktiski tiekam uztverti.

## **Kvīrs**

(1) Sākotnējā nozīme ir citāds vai dīvains. Ar kvīru (angļu „queer”) kā no dzimšanas vai izvēlētu identitāti apzīmē ikvienu, kuru piesaista vai kurš iemilas ārpus „sociālajām” robežām. Varētu un varētu arī nenozīmēt homoseksuālu. (2) Termins, kuru LGBT\*IQ kopienas ir ieviesušas un lieto kā lepnuma simbolu, lai apzīmētu personas, kuras neiederas dzimuma un seksualitātes „normās”. (3) Kvīrs arī nozīmē jebkura dzimuma vai seksuālās attieksmes, kas ir ārpus vairākuma vienas sievietes un viena vīrieša monogāmijai (izņemot pedoflija, kas ir psihisks stāvoklis).

## **Lesbiete**

Šis termins tiek lietots, lai apzīmētu sievietes, kuras piesaista citas sievietes romantiskā, erotiskā un/vai emocionālā veidā.

## **LGBT\*IQ**

Kolektīvs termins lesbiešu, geju, biseksuālu un transdzimumu personu apzīmēšanai. Aizvien vairāk un vairāk šis saīsinājums tiek attiecināt arī uz Intersex un Queer identitātēm (savāds/ dīvains) LGBTIQ).

## **Panseksuālisms**

Personas, kuras jūt pievilcību pret sievietēm, vīriešiem un cilvēkiem, kuri neidentificē sevi ar kādu konkrētu dzimumu, identificē sevi ar abiem dzimumiem vai identificē sevi kā trešā dzimuma pārstāvjus.

## **Sabiedrotais**

Persona, kura nostājas pret heteroseksismu, homofobiju, bifobiju, transfobiju, heteroseksuāļu privilēģijām vai dzimumlomām; atbalsta lesbietes, gejus, biseksuālus, transseksuālus un starpdzimuma cilvēkus; uzskata, ka heteroseksisms, homofobija, bifobija, transfobija ir sociālās taisnības problēmas.

## **Seksisms**

Jeb dzimuma diskriminācija ir attieksmi, kas veicina sociālo lomu stereotipizāciju atbilstoši cilvēka dzimumam. Ar šo jēdzienu raksturo diskrimināciju pret kādu personu tās dzimuma dēļ, kā arī tas tiek lietots, lai definētu diferenciāciju dzimuma dēļ. Par seksismu mēdz saukt arī nicīgu attieksmi pret konkrētu dzimumu vai stereotipu veidošanu par vīriešu vīrišķīgumu vai sieviešu sievišķīgumu.



## **Sekss**

Īpaša cilvēka uzvedība vai darbība, lai gūtu garīgo un fizisko sajūtu kopumu, izpaužot savu seksualitāti un iekļaujot rīcību, kas saistīta ar dzimumtieksmes apmierināšanu un dzimtas turpināšanu.

## **Seksuālā identitāte / Seksuālā orientācija**

Identitātes daļa, kas apraksta kāda veida seksuālo un/vai romantisko piesaisti izjūt persona mīlot un/vai nodarbojoties ar seksu ar citām personām, balstoties uz to dzimumu. Tā ir personiska kategorija, norādot, ka persona ir homoseksuāla vai asexuāla, vai heteroseksuāla, ja sevi tā identificē.

## **Seksuālā uzmākšanās**

Jebkāda veida nevēlama vārdiska, nevērdiska vai fiziska seksuāla rakstura rīcība, kuras mērķis vai sekas ir kādas personas cieņas aizskaršana, jo īpaši, ja tā rada iebiedējošu, naidīgu, degradējošu, pazemojošu vai aizskarošu vidi.

## **Starpdzimuma persona**

Attiecas uz tiem cilvēkiem, kuriem ir ģenētiskas, hormonālas un fiziskas iezīmes, kuras nav definējamas kā tikai sievietei vai tikai vīrietim atbilstošas, bet tipiskas abiem dzimumiem, vai arī nav vispār iespējams skaidri definēt personas dzimumu.

## **Strukturālā diskriminācija**

UZ sabiedrības normām balstīta diskriminācija, kas nozīmē, ka sistēma pati par sevi ir nelabvēlīga noteiktām cilvēku grupām.

## **Trans\***

Kopējs termins personām, kuru dzimuma identitāte un dzimuma izpausme dažreiz vai vienmēr atšķiras no normas par dzimumu, kurš cilvēkam ir bijis piedzimšanas brīdī, ieskaitot transseksuāļus, (kas veic dzimuma maiņas operācijas).

## **Transdzimums**

Bieži lieto kā sinonīmu vārdam trans\*. Kopējs termins personām, kuru dzimuma identitāte un dzimuma izpausme dažreiz vai vienmēr atšķiras no normas par dzimumu, kurš cilvēkam ir bijis piedzimšanas brīdī, ieskaitot transseksuāļus, (kas veic dzimuma maiņas operācijas); cilvēkus, kuri valkā pretējā dzimuma apģērbu, androgīnus, kā arī cilvēki, kuriem nav nosakāms dzimums, un citus. Transseksuāļu personu seksuālā orientācija atšķiras, tādēļ viņu dzimuma identitāte nedrīkst tikt jaukta ar viņu seksuālo orientāciju.

## **Trans vīrietis /Trans sievietē**

Trans\* persona, kura identificē sevi kā vīrietis / trans\* persona, kura identificē sevi kā sievietē.

## **Transfobija**

Kolektīvs termins, ko izmanto par jebkuru negatīvu pārliecību, uzskatu, attieksmi un / vai uzvedību, kuru pamatā ir iracionālas bailes, riebums, naida vai citas negatīvas sajūtas par transpersonām, vai citiem dzimuma identitātes veidiem. Transfobija bieži izpaužas naidīgās runās vai naida noziegumos vai citās diskriminējošās darbībās, iebiedēšanā un / vai vajāšanā, kas vērsta pret transpersonām vai citiem, kas sevi identificē ar citu dzimuma identitāti.

## **Transseksuālis**

Persona, kas paredzējusi veikt, jau veic vai ir veikusi dzimuma maiņu, kas var vai nevar ietvert hormonu terapiju vai operāciju.

## **Transvestīts**

Persona, kas ikdienā izvēlas ģērbties pretējā dzimuma drēbēs. Tas ir, šīs personas ģērbjas saskaņā ar to dzimumu, ar kādu iekšēji sevi identificē.

## **Varavīksnes karogs**

Karogs ar sešām horizontālām svītrām (sarkana, oranža, dzeltena, zaļa, zila un violela), kas simbolizē LGBT\*IQ kopienas daudzveidību.

## **Vīrišķis**

Persona, kura norāda uz vīrišķību. Šo apzīmējumu dažreiz lieto kā noniecinošu jēdzienu par lesbietēm, bet ir arī pieprasīts, lai apstiprinātu identitātes pazīmi.

## **Zvaigznīte \***

Bieži izmanto aiz vārdiem trans\* un starp\*, norādot uz trans\* un starp\* personu dažādo identitāšu daudzveidību.

## Identitāte un esība

Nosaukums	Aktivitātes veids	Minūtes	Vecums	Lapa
Nenosakāma dzimuma stāsts	Stāstu lasīšana, zīmēšana	30	6 - 10	34
Skats aiz dzimuma	Dzimuma-neitrālas valodas pielietošana	30	8-14	36
Kurš ir kastē?	Komplimentu sniegšana	10-20	6+	37
Pārgērbties ir forši	Pārgērbšanās	30-45	6-12	38
Visi vienlīdzīgi, visi dažādi	Masku veidošana	60-90	6-10	39
Dzīvnieku ferma	Attēlu aplūkošana	30	6-8	41
Varoņi	Lomu spēle, stāstu stāstīšana	60	6-10	43
Dzimuma sacikstes	Dārgumu meklēšana	30-45	8-10	44
Stāšanās līnijā	Iztēle	60-90	8+	46
Uzmini kurš	Attēlu apskatīšana	45-60	10+	49
Laika kapsula	Priekšmetu vākšana	45-60	8-12	53

## Ģimenes un attiecības

Nosaukums	Aktivitātes veids	Ilgums	Vecums	Lapa
Mīlestība un mūzika	Mūzikas klausīšanās, dziedāšana un dejošana	60-90	6+	54
Ģimenes uzbūve	Darbošanās ar mālu / zīmēšana	60-90	6-12	55
Pāru veidošana	Kolāžas veidošana	60	6+	57
Attiecību atmiņu spēle	Atmiņas spēle un stāstu stāstīšana	30-45	6+	58
Rainbow iela	Mīkla	30	8+	63
Nē, nozīmē nē	Savstarpēja sadarbība un diskusija	30	8-15	65

## Diskriminācija un iebiedēšana

Nosaukums	Aktivitātes veids	Ilgums	Vecums	Lapa
Spēles noteikumi	Skriešana un diskusija	60	6-12	67
Kūkas gabals	Kūkas ēšana un diskusija	45-60	6+	68
Atmini amatu	Tabu spēle	45	6-12	70
Sper soli uz priekšu	Iztēle	60	10+	72
Tas vairs nav smieklīgi	Dārgumu meklēšana, diskusija un sacensība	75	6-9 vai 10-12	76
Ko es varu darīt?	Foruma teātris	90	10+	77
Netaisnīgā zeme	Darbošanās ar pleistocēnu, lomu spēle	45	10+	78
Meitenīgais Dani	Stāsta lasīšana, lomu spēle	90	8-12	80





**IFM • SEI**

International Falcon Movement  
Socialist Educational International

[www.ifm-sei.org](http://www.ifm-sei.org)