Sabiedrības integrācijas fonds

Demokrātijas prakšu metodes izstrādātas ar Sabiedrības integrācijas fonda atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Demokrātijas fonds 2024.

atbildība tumsā



atbildība tumsā

Brīvība ir viens no demokrātijas pamatiem – brīvība tiekties izdarīt izvēles, kas ļauj veidot laimīgu dzīvi. Par izvēlēm ko paši esam izdarījuši, mēs esam gatavi uzņemties atbildību. Bet, dzīvojot starp citiem brīviem cilvēkiem, mēs izdarām izvēles, kas veido sabiedrību, un šīs izvēles nosaka mūsu brīvību un mūs atbildību par sabiedrībā notiekošo. Šis process ataino demokrātijas būtību – spēju vienoties, dalīties un kopīgi īstenot ieceres, tādējādi veidojot pilsoniski aktīvu un atbildīgu sabiedrību.
Šobrīd liela daļa sabiedrības atsakās vai nevēlas iesaistīties sabiedriskās aktivitātēs, kas ir nepieciešams, lai varētu pilnvērtīgi uzņemties atbildību par savu brīvību kā sabiedrības loceklim.
Nodarbības mērķis ir palīdzēt katram dalībniekam saprast, kas traucē iesaistīties sabiedriskajās aktivitātēs, un atrast veidus, kā šos šķēršļus pārvarēt. Nodarbības uzdevums – apzināt savus šķēršļus un resursus, un kopīgi izjust atbildību par sabiedrībā notiekošo.

ILGUMS: 1,5 stundas

DALĪBNIEKU SKAITS: 10-30

KAS NEPIECIEŠAMS:

- Nodarbības vadītājs(i)

1.aktivitātei

- Puzle (var būt pašveidota), ar lieliem gabaliņiem (attēla piemērs, kuru var izmantot puzles izgatavošanai ir pielikumā)
- Acu aizsēji
- Galds vai krēsls uz kā veidot puzli

2.aktivitātei

- Galds vai virsma kur novietot glāzes un lapiņas
- Glāzes (burciņas)
- Pupiņas vai citi maza izmēra priekšmeti piemēroti balsošanai
- Lapiņas
- Rakstāmlietas

3.aktivitātei

- Darba lapas (paraugs pielikumā)
- Tāfele (vai leilformāta lapa, uz kuras rakstīt, lai visi varētu redzēt)
- Krēsli
- Galds vai galdi
- Kalkulatori (vai mobīlās ierīces ar šādu funkciju)
- Rakstāmlietas

SAGATAVOŠANĀS . . . . .

1.Nepieciešamā inventāra sagādāšana

Šī aktivitāte sastāv no trīs aktivitāšu kopuma, kas veido kopējo "Atbildība tumsā" noskaņu un ļauj izprast atbildības sarežģīto iedabu. Tādēļ vēlams, ka katras apakšaktivitātes inventāru nošķir, lai neveidotos haoss aktivitātes norises laikā.
Pirmajai apakšaktivitētei, būtiski ir sagādāt tādus acu aizsējus, kas nodrošina dalībnieka nespēju redzēt.
Otrai apakšaktivitātei inventāru novieto jau uz galda, lai visi aksesuāri būtu pārskatāmi.
Savukārt, trešajai apakšaktivitātei, kas ir domāta vairāk teorētiskām pārdomām un aprēķinam, būtiski ir sagatavot inventāru tā, lai tas būtu ērti lietojams kā nodarbībā. Trešajai aktivitātei ir svarīgi izdrukāt darba lapas, pārbaudīt vai tās ir viegli pārskatāmas un vai tajās ir ērti ierakstīt aprēķinus.

2.Norises vietas sagatavošana

Telpu ir nepieciešams sadalīt zonās, kurās notiks katra no apakšaktivitātēm. Būtiskāk ir skaidri iezīmēt pirmās aktivitātes norises vietu un otrās aktivitātes vietu, jo pirmā vairāk ir vērsta uz atbildības ķermenisku pieredzi, savukārt, otrajai apakšaktivitātei piemēroti atrast vietu, kur balsojumu rezultāti ir labi redzami.
1.apakšaktivitātei ir nepieciešams 10-12m gara telpa, pa kuru var pārvietoties bez īpašiem šķēršļiem. Vienā galā tiek novietots galds, uz kura beigās tiks veidota puzle, savukārt, otrā galā - acu aizsēji un puzles gabaliņi.
2.apakšaktivitātei uz virsmas tiek novietoti vairāki tukšie trauki (glāzes vai burciņas), līdzās lielākā traukā vai maisā ir iebērtas pupiņas, noliktas lapiņas un flomāsteri.
3. apakšaktivitātei tiek iekārtota pusapļa formā krēsli un galdi, vidū novietota tāfele (vai liela izmēra papīrs), kas atgādina mazu auditoriju. Uz galdiem tiek izvietotas darba lapas, rakstāmpiederumi, kalkulatori.

NORISE . . . . .

ILGUMS	AKTIVITĀTE	APRAKSTS
5 min	**Ievads**	Dalībnieki sasēžas aplī vai pie galda/galdiem un vadītājs iepazīstina ar nodarbības mērķi un gaitu. Izskaidro, kādā secībā notiks aktivitātes, vispārīgi tās ieskicējot, bet neatklājot detaļas un katras aktivitātes mērķi.
	1.APAKŠAKTIVITĀTE	
20 min	**Ceļš tumsā**	Dalībnieki tiek sadalīti pāros. Viens no pāra izvēlas būt aktīvais dalībnieks, otrs ir atbalsts. Aktīvajam dalībniekam tiek aizsietas acis. Viņam tiek iedots viens puzles gabaliņš, kas jāaiznes ar aizsietām acīm līdz pretējam galam un jānovieto uz galda. Sākumā "dalībnieks tumsā" mēģina veikt ceļu viens pats, viņš var lūgt palīdzību, ja tas viņam nepieciešams. Atbalsta persona vēro, lai nodrošinātu drošību. Pēc neilga laika, atbalsta persona dodas palīdzēt puzles gabaliņa nesējam. Atbalsts ir ķermenisks nevis procesu komentējošs. Kad puzles gabaliņš ir novietos uz galda, nākamais pāris tieši tāpat dodas ceļā.

ILGUMS	AKTIVITĀTE	APRAKSTS
		Kad visi puzles gabaliņi ir aizgādāti līdz mērķim, nesēji nu jau ar atsietām acīm un viņu palīgi saliek puzli, tad visi apskata rezultātu. Tādēļ labāk ir, ja puzle ir pašu veidota – lai gabaliņi vairāk vai mazāk atbilstu pāru skaitam
8 min	**Pieredžu kopsavilkums**	Vadītājs aicina visus kopā dalīties ar pieredzi. Iedziļināties, kāds bija process, kas traucēja, kas palīdzēja. Kā ceļu tumsā ietekmēja atbalsta persona. Pārrunājot procesu, tiek arī akcentēts, ka kopā, vienam otru atbalstot, mēs varam izveidot kopējo attēlu, kas ļauj ieraudzīt kopbildi.

2.LĪDZDALĪBAS ŠĶĒRŠĻU SVĒRŠANA

10 min	**Šķēršļu apzināšanās**	Vadītājs aicina doties pie otras aktivitātes – šķēršļu apzināšanās. Pie traukiem ir pievieno dažus atslēgas vārdus caur kuriem ļaut apsvērt savus šķēršļus ceļā uz līdzdalību. Piemēram: nezinu par iespējām, nav intereses, nav motivācijas, nav domubiedru, slinkums, omīte neļauj, bailes no neizdošanās, trūkst pieredzes, nav ģimenes atbalsta, nekas netraucē. Kopā tiek apspriests vai ir vēl kādi būtiski šķēršļi, kurus vajadzētu

ILGUMS	AKTIVITĀTE	APRAKSTS
		pievienot. Varbūt kādu no šķēršļiem ir nepieciešams noņemts no balsojuma piedāvājuma.
6 min	**Blasošana ar pupām**	Tad katrs individuāli var nobalsot, kuri šķēršļi viņam visvairāk traucē. Balsošanas procesu nav nepieciešams kontrolēt – dalībniei paši vienojas kā viņam šķiet ir jābalso - vai drīkst tikai vienu pupu iemest vienā no izvēlēm, vai kā citādāk rīkoties balsojumā - tas arī atspoguļo katra indivīda priekšstatus un izvēles kā jāizskatās taisnīgai balsošanai.
6 min	**Kopsavilkums**	Kopsavilkums Vadītājs veic īsu kopsavilkumu par balsojumā redzamiem šķēršļiem, aicina dalībniekus dalīties ar pārdomām un apsvērumiem. Kad tas ir izdarīts, dalībnieki dodas pie nākamās apakšaktivitātes – resursi laimīgai dzīvei.

ILGUMS	AKTIVITĀTE	APRAKSTS
3.MŪŽA RESURSI LABAI DZĪVEI		
33 min	**Cik vajag laimīgai dzīvei?**	**Šīs apkšaktivitātes mērķis ir apzināties ikviena spējas sasniegt vēlamās vajadzības, lai dzīvotu laimīgi, ne tikai izdzīvotu, un tādējādi saprast, ka ir laiks un iespēja līdzdarboties un iesaistīties – izdzīvošanai tik daudz nemaz nevajag, kā mēs varbūt domājam.** **Vadītājs iesākumā sniedz īsu ievadu par šīs daļas norisi: šobrīd kopā un katrs pats aprēķināsim mūža nepieciešamos rezursus. Lai to izdarītu, tiks izmantota Ivara Redisona izstrādātā pieeja, ko viņš jau iepriekš ir aprobējis, strādājot ar studentiem. Uz galda ir novietoas darba lapas, kuras katrs pats un visi kopā, viens otram palīdzot.** **Lai būtu vieglāk un saprotamāk, uz tāfeles kā piemēru arī pats vadītājs aizpilda šo tablulu.** **Kad ir aprēķināts, cik ir jāpelna stundā, lai mūžam resursi pietiktu laimīgai dzīvei, tiek kopā pārrunāts, kādas bija gaidas, ko maina šis aprēķins, ko tas ļauj saprast.** **Ir jāatceras, ka šis aprēķins ir tikai situatīvi ilustratīvs, bet tomēr tas ļauj atsegt priekšstatus par reursu nepieciešamību.**
15 min	**Kas ir vajadzīgs līdzdalībai?**	Kopsavilkums visām apakšaktivitātēm, kopā pārrunājot visu procesu un pārdomājot, kas ir nepieciešams, lai vairāk iesaistītos sabiedriskās aktivitātēs un līdzdarbotos sociālo procesu veidošānā.

METODES AUTORS

2024. gada Demokrātijas treniņnometnes dalībnieki Līga Šaule, Ivars Redisons, Irina Baklanova un Jānis Fēlikss Vītiņš kopā ar Maiju, Ģirtu un Ilzi Jankovskiem no Demokrātijas fonda.

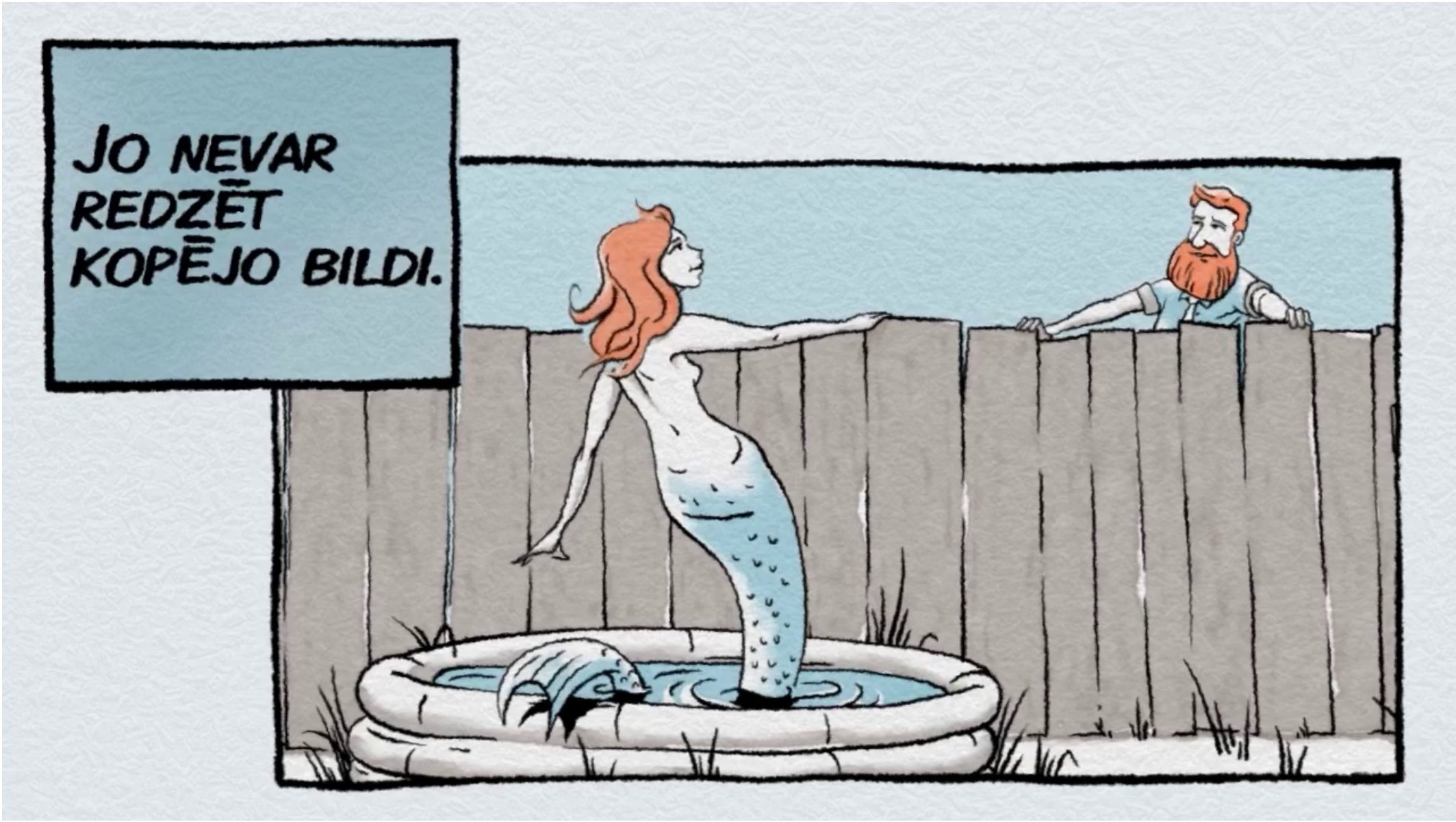
Mūža resursu aprēķins

Darba stundas dienā (8) * Darba dienas nedēļā (5) * Nedēļas gadā (50) * Mūža darba gadi (50) = **100 000 darba stundas**

	Mēnesī	Gadā	Mūžā
1. Pārtika			
2. Apģērbs			
3. Mājoklis			
4. Komunikācijas			
5. Transports			
6. Hobijs, kultūra			
7. Izglītība			
8. Medicīna			
9. Apdrošināšana			
10. Izdevumi bērniem			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
Vēlamie ienākumi:			

Cik jāpelna šodien, lai apmierinātu savas vēlmes (€/h)?

Mūžā vēlamie ienākumi : mūža darba stundas


JO NEVAR
REDZĒT
KOPĒJO BILDI.