Sabiedrības integrācijas fonds

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

mēs varam vairāk

Mēs varam vairāk!

Demokrātijas pamatā ir pārliecība, ka katram indivīdam ir vērtība un sava loma sabiedrībā, un līdzdalība sabiedrības procesos stiprina gan indivīdu, gan sabiedrību kopumā. Nodarbība "Mēs varam vairāk!" veicina šādu demokrātisku domāšanu, aicinot apzināties savus spēkus un resursus, lai kopīgi meklētu risinājumus un attīstītu sadarbības prasmes. Šis process ataino demokrātijas būtību – spēju vienoties, dalīties un kopīgi īstenot ieceres, tādējādi veidojot pilsoniski aktīvu un atbildīgu sabiedrību.

Nodarbības mērķis ir palīdzēt katram dalībniekam sajustu savu varēšanu, savas bagātības un apjaust, ko varam izdarīt, ja darbojamies kopā. Nodarbības uzdevums – apzināt katram savus resursus un, liekot tos kopā, nonākt pie kādas kopīgas vajadzības apmierināšanas. Šis ir kā mikromodelis tam, kā sabiedrība pati var rast risinājumus problēmām, ja sadarbojas. Kā jau tas notiek dzīvē, būs arī izaicinājumi, jo nav viegli vienoties par kopīgu mērķi, paņēmieniem, kā šo mērķi sasniegt, uzņemties līderību un kopīgi, visiem iesaistoties un nevienu neatstumjot, ideju īstenot, it sevišķi, ja trūkst laika. Īpaša loma atvēlēta arī brīžiem, kuros grupa uz brīdi pārtrauc mērķtiecīgo uzdevuma veikšanu, lai sanāktu cieši kopā, saliedētos un sajustu viens otra atbalstošo plecu.

ILGUMS: 1,5 stundas

DALĪBNIEKU SKAITS: 10-30

KAS NEPIECIEŠAMS

- Nodarbības vadītājs
- Pulkstenis
- Izdrukāts nodarbības plāns
- Tāfele vai pie sienas piestiprināmas lielās lapas
- Krēsli
- Paliktņi, uz kā rakstīt (katram dalībniekam viens), vai galds/galdi
- Līmlapiņas
- A4 lapas
- Flomāsteri

SAGATAVOŠANĀS . . . . .

1.Nepieciešamā inventāra sagādāšana

Šajā aktivitātē ļoti būtiski ir sekot līdzi laikam, tāpēc kā pirmais priekšmets sarakstā minēts pulkstenis un otrais – izdrukāts nodarbības plāns. Laiks ir viens no vērtīgākajiem resursiem un spēt iekļauties pieejamajā laikā ir viens no lielākajiem izaicinājumiem (ne tikai šajā aktivitātē, bet dzīvē kopumā). Ja ir vēlme, aktivitāti var veidot arī nedaudz garāku, vairāk laika atvēlot ideju ģenerēšanai un plānošanai.
Tāfele nav būtiskākā, bet noderēs. Paliktņi vai galds/galdi domāti rakstīšanai – var izmantot sev ērtāko risinājumu. Pārējās ir parastas kancelejas preces.

2.Norises vietas sagatavošana

Telpas iekārtojums atkarīgs no tā, vai tiek izmantoti galds/galdi, vai arī tikai krēsli un dalībnieki raksta uz paliktņiem. Ja galdi netiek izmantoti, tad sākumā krēslus izkārto pusaplī ar skatu vērstu pret tāfeli vai lielo lapu, kas piestiprināta pie sienas, telps centrā atstājot brīvu vietu. Ja galdi tiek izmantoti, tad telpa jāiekārto divās zonā: viena ir brīva, kur var netraucēti kustēties un darboties (tai jābūt vismaz tik lielai, lai visi dalībnieki var sastāties aplī), savukārt, otra zona ar galdiem un krēsliem iekārtota pie tāfeles vai sienas, kur piestiprināta lielā lapa. Vislabāk būtu izmantot vienu lielu galdu, ap kuru visiem sasēsties, taču, ja tas nav iespējams tad var izmantot nelielākus galdus un sēdēt grupās.
Uz tāfeles vai lielās lapas jāuzraksta vārds "resursi".

NORISE . . . . .

ILGUMS	AKTIVITĀTE	APRAKSTS
5 min	Ievads	Dalībnieki sasēžas aplī vai pie galda/galdiem un vadītājs iepazīstina ar nodarbības mērķi un gaitu.
3 min	Resursu apzināšana	Dalībnieki uz līmlapiņām raksta, kādi resursi viņiem šobrīd ir pieejami. Tie var būt gan materiāli, gan arī nementāli resursi (prasmes, talanti, kontakti u.c.), taču būtiski, ka tie pieejami tieši tagad (nodarbības laikā). Katru resursu jāraksta uz atsevišķas līmlapiņas.
10 min	Dalīšanās ar resursiem	Dalībnieki pa vienam nāk priekšā pie tāfeles vai lielās lapas, kur pielīmē savas lapiņas, iepazīstina citus ar 3 no saviem resursiem, kā arī paši ar sevi (ja grupa ir tāda, kurā cilvēki viens otru nepazīst)
2 min	Resursu nostiprināšana	Vadītājs aicina visus sanākt ciešā aplī, plecu augstumā sadoties rokās un kopīgi pašūpoties uz abiem sāniem, lai sajustu savu kopīgo spēku un resursu bagātību (šī var likties kā nebūtiska un savdabīga detaļa, bet šāds vingrinājums, kas paredz arī fizisku kontaktu, palīdz ātrāk sajust kopības sajūtu un sagatavoties turpmākajiem soļiem).

ILGUMS	AKTIVITĀTE	APRAKSTS
5 min	Vajadzību apzināšana	Dalībnieki katrs apdomā un uz A4 formāta lapas ar lieliem burtiem uzraksta vienu savu tā brīža vajadzību, kuras apmierināšana padarītu šo notikumu labāku (ja aktivitāte notiek kāda plašāka pasākuma ietvaros; ja nē, tad var piemērot ko citu atbilstošu, piemēram, darba dienu, mācību dienu u.c., bet galvenais, lai tas būtu kaut kas tobrīd notiekošs un pietiekami konkrēts). Kad katrs izdomājis savu vajadzību, viens otram tās nolasa.
5 min	Balsošana ar kājām	Lapas, uz kurām uzrakstītas vajadzības, vadītājs ar lielām atstarpēm izliek uz grīdas, tās skaļi nolasot, lai dalībniekiem vieglāk noorientēties. Katrs dalībnieks izvēlas kādu no citu uzrakstītajām vajadzībām, kura pašam arī liekas aktuāla, un pieiet pie attiecīgās lapas (pie savas lapas iet nedrīkst). Kad visi atraduši savu vietu, tiek novāktas tās lapas, kur nav nostājies neviens cilvēks, kā arī vēl viena lapa, pie kuras ir vismazāk cilvēku (ja ar mazāko cilvēku skaitu ir vairākas lapas, tad noņem nost tās visas). Tiem, kas stāvējuši pie noņemtās lapas, jāizvēlas kāda no atlikušajām lapām (šoreiz un turpmāk drīkst stāties arī pie paša rakstītās lapas). Pēc tam atkal novāc lapu ar mazāko cilvēku skaitu un turpina procesu, līdz paliek tikai viena lapa. Ja pie pēdējām divām lapām stāv vienāds dalībnieku skaits, tad dalībniekiem pašiem jāvienojas, kā tālāk rīkoties, lai nonāktu pie vienas vajadzības, ar kuru strādāt tālāk.
2 min	Mērķa nostiprināšana	Pēc vienošanās par vienu vajadzību, visi atkal sanāk ciešā aplī, sadodas rokās, kārtīgi izšūpojas, lai nostiprinātu kopīgi nosprausto mērķi – rast risinājumu izvēlētai vajadzībai –, kā arī nokratītu nost negācijas un sajustu atbalstošu plecu, ja paša rakstītā vajadzība balsošanas rezultātā netika izvēlēta.
3 min	Atmiņas atsvaidzināšana	Dalībnieki atgriežas pie lielās lapas vai tāfeles, kur pielipināti visi viņu resursi un atsvaidzina atmiņu, kas tur ir sarakstīt, jau sākot domāt, kā šie resursi varētu noderēt kopīgi izvēlētās vajadzības apmierināšanai.
3 min	Ideju ģenerēšana	Pirms ideju ģenerēšanas uzsākšanas aktivitātes vadītājs vēlreiz atgādina, ka aktivitātes plānošanai, sagatavošanai un īstenošanai kopumā būs dotas tikai 20 minūtes, kas jāņem vērā ideju radīšanas procesā. Tad dalībnieki sadalās pāros un īsi apspriež, kādā veidā izvēlētā vajadzība varētu tikt apmierināta, izmantojot pieejamos resursus.

ILGUMS	AKTIVITĀTE	APRAKSTS
5 min	Ideju attīstīšana	Pāri apvienojas lielākās grupās (grupu izmērs atkarīgs no kopējā dalībnieku skaita – svarīgi, lai veidotos ne vairāk kā 4 grupas). Grupas dalās ar idejām un turpina tās attīstīt, kaut ko apvienojot, kaut ko atmetot, kaut ko radot no jauna.
15 min	Ideju prezentēšana, apspriešana	Grupas viena otrai izstāsta, pie kādām idejām nonākuši, un apspriež. Atkarībā no grupu skaita tiek noteikts maksimālais laiks, kas var tikt atvēlēts vienas idejas prezentēšanai un apspriešanai. Pirms prezentēšanas aktivitātes vadītājs atgādina, ka mērķis ir nonākt pie vienas kopīgi īstenotas aktivitātes.
5 min	Vadības grožu nodošana	Ja līdz šim procesa vadīšanu uzņēmās nodarbības vadītājs, tad tagad jātiek pie kāda līdera no dalībnieku vidus, kurš novadīs procesu tālāk, sākot no aktivitātes plānošanas, sagatavošanas, līdz pat īstenošanai. Līderis var pieteikties pats, viņu var izvirzīt citi, vai arī var izlozēt (grupa pati var izlemt, kā nonākt pie līdera). Kad līderis atrasts, vadības groži tiek nodoti viņam vai viņai, lai 20 minūšu laikā saplānotu un īstenotu savu aktivitāti. Būtisks nosacījums, ko jāpasaka grupai: visiem dalībniekiem jābūt iesaistītiem šajā procesā, katram piemeklējot kādu uzdevumu.
20 min	Plānošana, sagatavošana, īstenošana	Dalībnieki darbojas paši, plānojot, sagatavojot un īstenojot savu aktivitāti. Nodarbības vadītājs ik pa laikam ziņo, cik atlicis laiks.
7 min	Izvērtēšana	Pēc aktivitātes īstenošanas, visi sanāk kopā, lai dalītos savās pārdomās par īstenoto aktivitāti: 1.Vai vajadzība tika apmierināta? 2.Kādi resursi noderēja? 3.Kā dalībnieki jutās visā šajā procesā? 4.Vai kopā mēs varam vairāk? Pašā noslēgumā ieteikums atkal sanākt uz stiprinošu un saliedējošu apli, lai nosvinētu paveikto un viens otru atbalstītu, ja kaut kas tomēr nesanāca, kā cerēts.

METODES AUTORI

2024. gada Demokrātijas treniņnometnes dalībnieki **Agnese Lietuviete, Gundega Siliņa, Dainis Vītols, Dimantra Bērica, Elizabete Sitņikova kopā ar Maiju, Ģirtu un Ilzi Jankovskiem no Demokrātijas fonda**

PIEZĪMES

Nodarbības nosaukums "Mēs varam vairāk!" ir atsauce uz kādas Kuldīgas demokrātu kopienas aktīvistes redzētu sapni (vai drīzāk murgu), kurā kāda cita kopienas aktīviste viņai bargi sacīja: "Tu vari vairāk!" Šajā gadījumā uzsvars nav uz spiedienu un smagumu, ko izjūt indivīds, saskaroties ar pienākumu gūzmu un apkārtējo gaidām, bet gan uz kopā nākšanu, kopā darīšanu, savstarpēju bagātināšanos un spēcināšanos, lai galu galā secinātu, ka kopā mēs varam vairāk.