

Empātijas spēles

Neformālās izglītības rokasgrāmata



SAFE
SPACE

"Safe Space" ir 2019. gadā dibināta biedrība, kuras misija ir saliedēt sabiedrībā mazāk aizsargātās grupas visos Latvijas reģionos, sekmējot plašākas sabiedrības izpratni par tām.

Empātijas spēles – Neformālās izglītības rokasgrāmata

Šī publikācija ir sagatavota projekta "*Empātijas Spēles*", kas tiek finansēts ar Eiropas Komisijas Eiropas Solidaritātes korpusa, kuru Latvijā administrē Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra, atbalstu, paspārnē. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Komisijai nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas jebkuru iespējamo izlietojumu.



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



Līdzfinansē Eiropas
Savienības Eiropas
Solidaritātes korpus

Autors: Jurgis Kalniņš (Safe Space)

Pateicības. Vēlamies izteikt īpašu pateicību Dāvim Gaujam, Ievai Balodei, Artim Kristam Mednim, Annai Pētersonei, Ievai Briedei, Sanitai Bitei un Laimai Kalniņai par aktīvu iesaisti projekta īstenošanā. Tāpat ārkārtīgi liels paldies visiem 17 Empātijas semināru paneldiskusiju dalībniekiem, kā arī vairāk nekā 100 Empātijas spēļu video dalībniekiem. **Jūs esat lieliski un bez jūsu stāstiem un labestības nekas no šī nebūtu bijis iespējams!**

Šo ziņojumu var bez maksas lejupielādēt vietnē: www.safespace.lv

Šīs publikācijas saturs atspoguļo tikai autoru viedokli un ir tikai viņu atbildība.

© 2021 Safe Space. Visas tiesības paturētas. Daļēja vai pilnīga reproducēšana ir atļauta, ja tiek norādīta atsauce uz Safe Space un ja šāds daļēji vai pilnīgi reproducēts dokuments netiek pārdots vai iekļauts pārdotos darbos. Ja šādā reprodukcijā tiek pielāgots vai mainīts oriģinālais saturs, jālūdz rakstveida atļauja Safe Space.

Publicēts 2021. gada decembrī.

© Vāka attēls: Safe Space arhīvs

Ir izdarīts viss iespējamais, lai pārbaudītu šajā ziņojumā iekļautās informācijas pareizību. Tiek uzskatīts, ka 2021. gada decembrī visa informācija bija pareiza. Tomēr Safe Space nevar uzņemties atbildību par sekām, ko rada šā dokumenta izmantošana citiem mērķiem vai citos nolūkos. Šis ziņojums atspoguļo Safe Space viedokli.

Pirms sākam...

Sveiki, lasītāji!

Ja esat līdz šejieni nonākuši, tas nozīmē, ka Jums rūp līdztiesīgas, saprotošas un vienlīdzīgas sabiedrības stiprināšana.

Ideja par “[Empātijas spēlēm](#)” radās, reaģējot uz to, ka vairākos starptautiskos indeksos Latvija ierindojas pēdējās vietās Eiropas Savienības (ES) valstu vidū attiecībā uz mazāk aizsargāto¹ grupu stāvokli valstī (gan sabiedrības attieksmēs, gan likumiskajā aizsardzībā).

Akadēmiskajā pasaulē nostiprinājies uzskats, ka redzamību veicinoši projekti var rezultēties ar [pieaugošu sabiedrības sapratni](#) pret minoritāšu grupām, tādējādi veicinot sociālo spiedienu anti-diskriminācijas regulējumu ieviešanai valstiskā līmenī.

Rokasgrāmatā apkopoti astoņi sociāli eksperimenti, vērsti uz iekļaujošas sabiedrības stiprināšanu, ko papildina instrukcijas, video piemēri, atsauksmes un citi būtiski resursi, ko aicinām izmantot Jūsu īstenotajās aktivitātēs – vai tas būtu skolā, ģimenē, darbā vai citā kolektīvā.

Rokasgrāmata ar tās pavadošajiem pielikumiem ir izprintējama, un eksperimenti ir izkāroti alfabētiskā secībā.

Pēc katras individuālās aktivitātes novadīšanas aicinām arī Jūs sniegt atgriezenisko saiti par to efektivitāti, dodoties uz aptaujas anketu [šeit](#).

¹ Saskaņā ar biedrības "Safe Space" statūtiem, kā arī ES normatīviem, mazāk aizsargātās grupas ir rasu, etniskās, lingvistiskās, nacionālās un seksuālās

Jautājumu gadījumā rakstiet mums uz e-pasta adresi SafeSpaceLV@gmail.com vai apmeklējiet vietni www.SafeSpace.lv! Tāpat aicinām iesaistīties saliedētas sabiedrības veidošanā, atbalstot biedrību Safe Space ar [simbolisku ziedojumu](#).

Patīkamu un empātijas pilnu sevis izzināšanu jums novēl

Safe Space komanda



Saturs

[Aizspriedumu pastaiga...4](#)

[Dažādību pastaiga...5](#)

[Empātijas pastaiga...6](#)

[Izdzīvotāju pastaiga...7](#)

[Likerta pastaiga...8](#)

[Privilēģiju pastaiga...9](#)

[Slēpto aizspriedumu pastaiga...10](#)

[Uzticības pastaiga...11](#)

minoritātes, sievietes, cilvēki ar īpašām vajadzībām, cilvēki ar nelabvēlīgām sociālajām un ekonomiskajām mobilitātes iespējām un citi

Aizspriedumu pastaiga

Eksperimenta mērķis ir izgaismot un konfrontēt Latvijas sabiedrībā pastāvošos aizspriedumus pret dažādām sociāli ekonomiskajām grupām. Šī aktivitāte ir emocionāli viena no smagākajām gan tās koordinatoriem, gan dalībniekiem, ņemot vērā, ka tās gaitā var tikt izmantota aizskaroša valoda, kas var radīt diskomfortu un trauksmi.

Resursi

Vēlies novadīt šo aktivitāti? Izgūsti un izdrukā visus nepieciešamos resursus brīvpiekļuves dokumentā [šeit](#).

Ko par aktivitāti saka citi?

Reaģējot uz Aizspriedumu pastaigas eksperimenta [video](#), kā arī tā pavadošo [paneldiskusiju](#), savu atgriezenisko saiti par aktivitāti kopumā sniedza **63 cilvēki**, no kuriem 38 pārstāv kādu mazāk aizsargātu grupu un 25 – pārējo sabiedrību.

Aizpildot aptaujas anketu, respondentiem bija nepieciešams atbildēt uz diviem jautājumiem, novērtējot tos skalā no 1 līdz 5, kur 1 nozīmē “Pilnībā nepiekrītu” un 5 – “Pilnībā piekrītu”:



Viens video (sk. zemāk) dalībnieks par aktivitāti izteicās šādi:

Liels prieks, ka Latvijā kaut kas šāds notiek. Mēs visi zinām, ka mūsu sabiedrībā ir liels ‘dīvāna ekspertu’ sabiedrības slānis. Ar to jācīnās ne tikai internetā, bet arī mājās, skolās, darba vietās un visur citur.

Uzziņai

- Noskaties paneldiskusiju “Aizspriedumu pastaiga” ar Ivaru Austeru un Janu Jarinovsku vietnē [Facebook](#).
- Iepazīsties ar biedrības *Safe Space* pārstāvju pārdomām un viedokļiem rakstā iekš portāla [Delfi](#).

Spied [šeit](#) vai uz attēla, lai noskatītos šī eksperimenta video.



Sniedz arī savu atgriezenisko saiti par šo aktivitāti [šeit](#)!

Dažādību pastaiga

Ekspimenta mērķis ir noskaidrot, cik daudzveidīga patiesībā ir Latvijas sabiedrība un vai mēs dažādību redzam kā vērtību.

Resursi

Vēlies novadīt šo aktivitāti? Izgūsti un izdrukā visus nepieciešamos resursus brīvpiekļuves dokumentā [šeit](#).

Ko par aktivitāti saka citi?

Reaģējot uz Dažādību pastaigas eksperimenta [video](#), kā arī tā pavadošo [paneļdiskusiju](#), savu atgriezenisko saiti par aktivitāti kopumā sniedza **19 cilvēki**, no kuriem 12 pārstāv kādu mazāk aizsargātu grupu un 7 – pārējo sabiedrību.

Aizpildot aptaujas anketu, respondentiem bija nepieciešams atbildēt uz diviem jautājumiem, novērtējot tos skalā no 1 līdz 5, kur 1 nozīmē "Pilnībā nepiekrītu" un 5 – "Pilnībā piekrītu":



Viens video (sk. zemāk) dalībnieks par aktivitāti izteicās šādi:

Man bija liels prieks atnākt un priecāties ar pārējiem cilvēkiem. Un bija tik forši, ka visi uzreiz tādi priecīgi un smaidīgi, un ka nebija tāda muļķīga sajūta viņu priekšā, vai kaut kas jāattaisnojas.

Uzziņai

- Noskaties paneļdiskusiju "Dažādību pastaiga" ar Ingu Kārklīņu un Khushi Malhotra vietnē [Facebook](#) vai [Youtube](#).
- Iepazīsties ar biedrības *Safe Space* pārstāvju pārdomām un viedokļiem rakstā iekš portāla [Delfi](#).

Spied [šeit](#) vai uz attēla, lai noskatītos šī eksperimenta video.



Sniedz arī savu atgriezenisko saiti par šo aktivitāti [šeit](#)!

Empātijas pastaiga

Spēles mērķis ir noskaidrot, kādas sajūtas rodas cilvēkos, uzklusot hipotētiskus stāstus, kuros viņiem jāieņem kādas sociāli-ekonomiski mazāk aizsargātas personas ādā.

Resursi

Vēlies novadīt šo aktivitāti? Izgūsti un izdrukā visus nepieciešamos resursus brīvpiekluves dokumentā [šeit](#).

Ko par aktivitāti saka citi?

Reaģējot uz Empātijas pastaigas eksperimenta [video](#), kā arī tā pavadošo [paneldiskusiju](#), savu atgriezenisko saiti par aktivitāti kopumā sniedza **33 cilvēki**, no kuriem 22 pārstāv kādu mazāk aizsargātu grupu un 11 – pārējo sabiedrību.

Aizpildot aptaujas anketu, respondentiem bija nepieciešams atbildēt uz diviem jautājumiem, novērtējot tos skalā no 1 līdz 5, kur 1 nozīmē “Pilnībā nepiekrītu” un 5 – “Pilnībā piekrītu”:



Viens video (sk. zemāk) dalībnieks par aktivitāti izteicās šādi:

Mēs esam ļoti maza sabiedrība. Mums katrs viens cilvēks ir ārkārtīgi svarīgs. Tāpēc man liekas, ir tā, ka mēs nevaram nevienu atstāt kaut kur malā. Mums ir visi jāiekļauj, mums ir jāsaprot, ka katrs no viņiem ir svarīgs un ka mums kā valstij jāatbalsta tie cilvēki visiem iespējamajiem mehānismiem.

Uzziņai

- Noskaties paneldiskusiju “Empātijas pastaiga” ar Agnesi Dāvidsoni, Mētru Saberovu un Noa Teo vietnē [Facebook](#).
- Iepazīsties ar biedrības *Safe Space* pārstāvju pārdomām un viedokļiem rakstā iekš portāla [Delfi](#).

Spied [šeit](#) vai uz attēla, lai noskatītos šī eksperimenta video.



Sniedz arī savu atgriezenisko saiti par šo aktivitāti [šeit](#)!

Izdzīvotāju pastaiga

Eksperimenta laikā 10 cilvēku vidū katram dalībniekam, fokusējoties uz savām identitātes šķautnēm un vērtībām, jāpārlecina pārējie, kāpēc tieši viņi ir pelnījuši izdzīvot, lai turpinātu Latvijas civilizāciju pēc hipotētiskas apokalipses.

Resursi

Vēlies novadīt šo aktivitāti? Izgūsti un izdrukā visus nepieciešamos resursus brīvpiekļuves dokumentā [šeit](#).

Ko par aktivitāti saka citi?

Reaģējot uz Izdzīvotāju pastaigas eksperimenta [video](#), kā arī tā pavadošo [paneļdiskusiju](#), savu atgriezenisko saiti par aktivitāti kopumā sniedza **27 cilvēki**, no kuriem 19 pārstāv kādu mazāk aizsargātu grupu un 8 – pārējo sabiedrību.

Aizpildot aptaujas anketu, respondentiem bija nepieciešams atbildēt uz diviem jautājumiem, novērtējot tos skalā no 1 līdz 5, kur 1 nozīmē “Pilnībā nepiekrītu” un 5 – “Pilnībā piekrītu”:



Viens video (sk. zemāk) dalībnieks par aktivitāti izteicās šādi:

Es ļoti priecājos, ka šī izdzīvošanas spēle izvērtās nevis par nežēlīgu izdzīvošanas spēli, bet tādu sirsnīgu dalīšanos savās pieredzēs un vērtībās, un... Nu, jā... vienmēr ir jauki dalīties savās domās ar citiem.

Uzziņai

- Noskaties paneļdiskusiju “Izdzīvotāju pastaiga” ar Maiju Jankovsku un Laumu Tuču vietnē [Facebook](#) vai [Youtube](#).
- Iepazīsties ar biedrības *Safe Space* pārstāvju pārdomām un viedokļiem rakstā iekš portāla [Delfi](#).

Spied [šeit](#) vai uz attēla, lai noskatītos šī eksperimenta video.



Sniedz arī savu atgriezenisko saiti par šo aktivitāti [šeit](#)!

Likerta pastaiga

Eksperimenta mērķis ir noskaidrot, cik patiesībā atšķirīgi savās vērtību sistēmās var būt cilvēki, kuri ārēji ir šķietami līdzīgi, piemēram, sievietes, vīrieši, latvieši, mazākumtautības, LGBTQ+ personas, cis-hetero personas un tamlīdzīgi.

Resursi

Vēlies novadīt šo aktivitāti? Izgūsti un izdrukā visus nepieciešamos resursus brīvpiekluves dokumentā [šeit](#).

Ko par aktivitāti saka citi?

Šīs aktivitātes ietvaros tika izveidoti divi video – viens, kurā izpētīta virkne ar [sievšķību](#) asociētu aspektu, un otrs – ar [vīrišķību](#). Pirmajā gadījumā savu atgriezenisko saiti kopumā sniedza **18 cilvēki**, un otrajā – **22 cilvēki**.

Aizpildot aptaujas anketu, respondentiem bija nepieciešams atbildēt uz diviem jautājumiem, novērtējot tos skalā no 1 līdz 5, kur 1 nozīmē “Pilnībā nepiekrītu” un 5 – “Pilnībā piekrītu”:



(tabulā norādīti vidējie rādītāji starp abām aktivitātēm)

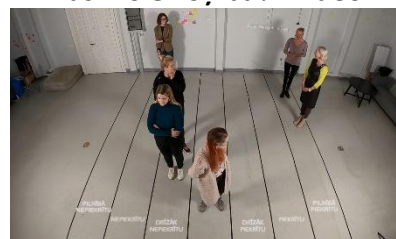
Viens video (sk. zemāk) dalībnieks par aktivitāti izteicās šādi:

Es gribētu, lai mūsu sabiedrībā vairāk novērtē viens otru un ieklausās. Jo bieži vien cilvēki – arī es varbūt reizēm – neieklausās. Viņi tā kā dzird, bet viņi nepaklausās dziļāk...

Uzziņai

- Noskaties paneldiskusiju “Likerta pastaiga – kas ir sievšķība?” ar Madaru Lapsu un Ievu Balodi vietnē [Facebook](#) vai [Youtube](#), kā arī diskusiju “Likerta pastaiga – kas ir vīrišķība?” (piedaloties Kristapam Gailim un Nilam Mosejonokam) vietnē [Facebook](#) vai [Youtube](#).
- Iepazīsties ar biedrības *Safe Space* pārstāvju pārdomām un viedokļiem divos atsevišķos rakstos iekš portāla [Delfi šeit](#) un/vai [šeit](#).

Spied [šeit](#) vai uz attēla, lai noskatītos “Likerta pastaiga – kas ir **sievšķība**?” video.



Spied [šeit](#) vai uz attēla, lai noskatītos “Likerta pastaiga – kas ir **vīrišķība**?” video.



Sniedz arī savu atgriezenisko saiti par šīm aktivitātēm [šeit](#)!

Privilēģiju pastaiga

Eksperimenta mērķis ir noskaidrot, kādas privilēģijas mums ir visapkārt. Katrs no dalībniekiem tiek aicināts spert vai, nu, soli uz priekšu vai atpakaļ, atkarībā no tā, kā viņi identificējas ar katru no aspektiem.

Resursi

Vēlies novadīt šo aktivitāti? Izgūsti un izdrukā visus nepieciešamos resursus brīvpiekluves dokumentā [šeit](#).

Ko par aktivitāti saka citi?

Reaģējot uz Privilēģiju pastaigas eksperimenta [video](#), savu atgriezenisko saiti par aktivitāti kopumā sniedza **10 cilvēki** (kontrolgrupas ietvaros), no kuriem 5 pārstāv kādu mazāk aizsargātu grupu un 5 – pārējo sabiedrību.

Aizpildot aptaujas anketu, respondentiem bija nepieciešams atbildēt uz diviem jautājumiem, novērtējot tos skalā no 1 līdz 5, kur 1 nozīmē "Pilnībā nepiekrītu" un 5 – "Pilnībā piekrītu":



Viens video (sk. zemāk) dalībnieks par aktivitāti izteicās šādi:

Nu, jo mēs vairāk zināsim, jo mēs vairāk sapratīsim, jo mēs vairāk spēsim uztvert to, kas ir mana privilēģija, un ka, iespējams, Tev šīs privilēģijas nav. Bet es varu darīt kaut ko, lai Tu arī kļūtu privilēģētāks. Un tā mēs sniegsim roku, un sniežot roku otram, mēs paši augam, un mēs spējam attīstīties gan kā cilvēks, gan kā jau valsts.

Uzziņai

- Iepazīsties ar biedrības *Safe Space* pārstāvju pārdomām un viedokļiem rakstā iekš portāla [Delfi](#).

Spied [šeit](#) vai uz attēla, lai noskatītos šī eksperimenta video.



Sniedz arī savu atgriezenisko saiti par šo aktivitāti [šeit](#)!

Slēpto aizspriedumu pastaiga

Eksperimenta mērķis ir noskaidrot, kādas ir Latvijas sabiedrībā mītošās slēptās asociācijas un arī aizspriedumi pret dažādām sociāli ekonomiskajām grupām.

Resursi

Vēlies novadīt šo aktivitāti? Izgūsti un izdrukā visus nepieciešamos resursus brīvpiekļuves dokumentā [šeit](#).

Ko par aktivitāti saka citi?

Reaģējot uz Slēpto aizspriedumu pastaigas eksperimenta [video](#), kā arī tā pavadošo [paneļdiskusiju](#), savu atgriezenisko saiti par aktivitāti kopumā sniedza **41 cilvēks**, no kuriem 27 pārstāv kādu mazāk aizsargātu grupu un 14 – pārejo sabiedrību.

Aizpildot aptaujas anketu, respondentiem bija nepieciešams atbildēt uz diviem jautājumiem, novērtējot tos skalā no 1 līdz 5, kur 1 nozīmē “Pilnībā nepiekrītu” un 5 – “Pilnībā piekrītu”:



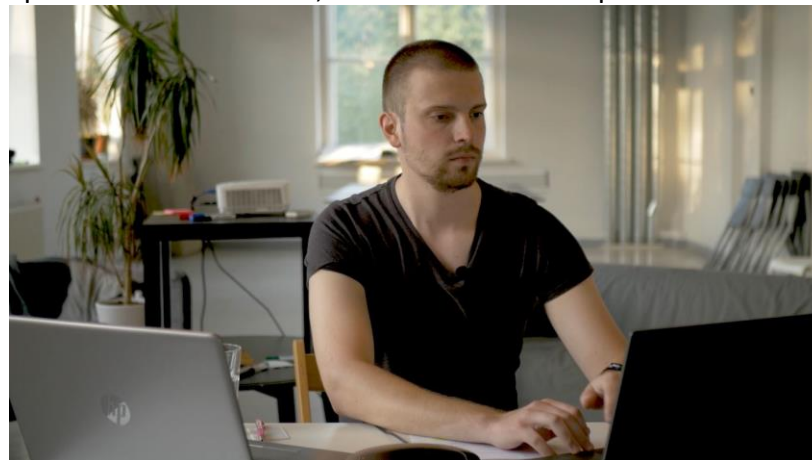
Uzziņai

- Noskaties paneļdiskusiju “Slēpto aizspriedumu pastaiga” ar Ievu Stokenbergu un Kristapu Ozoliņu “Rīga PRIDE 2021” programmas ietvaros vietnē [Facebook](#).
- Iepazīsties ar biedrības *Safe Space* pārstāvju pārdomām un viedokļiem rakstā iekš portāla [Delfi](#).

Noskaidro arī savus slēptos aizspriedumus vietnē www.HiddenBias.eu!

- [Kas ir slēptie aizspriedumi?](#)
- [Kāpēc to izzināšana ir būtiska demokrātiskā sabiedrībā?](#)
- [Ko par šo fenomenu saka psihologi un eksperti?](#)
- [Kādi slēptie aizspriedumi mājo Latvijas sabiedrībā?](#)

Spied [šeit](#) vai uz attēla, lai noskatītos šī eksperimenta video.



Sniedz arī savu atgriezenisko saiti par šo aktivitāti [šeit](#)!

Uzticības pastaiga

Eksperimenta mērķis ir pierādīt, ka ikviens ir spējīgs runāt (nepasakot ne vārda) par jūtīgām tēmām un mentālo veselību – kaut kas, kas Latvijā caurmērā ir retums. Grupas ietvaros šī aktivitāte stiprinās savstarpējo uzticību.

Resursi

Vēlies novadīt šo aktivitāti? Izgūsti un izdrukā visus nepieciešamos resursus brīvpiekļuves dokumentā [šeit](#).

Ko par aktivitāti saka citi?

Reaģējot uz Uzticības pastaigas eksperimenta [video](#), kā arī tā pavadošo [paneļdiskusiju](#), savu atgriezenisko saiti par aktivitāti kopumā sniedza **26 cilvēki**, no kuriem 12 pārstāv kādu mazāk aizsargātu grupu un 14 – pārejo sabiedrību.

Aizpildot aptaujas anketu, respondentiem bija nepieciešams atbildēt uz diviem jautājumiem, novērtējot tos skalā no 1 līdz 5, kur 1 nozīmē “Pilnībā nepiekrītu” un 5 – “Pilnībā piekrītu”:



Viens video (sk. zemāk) dalībnieks par aktivitāti izteicās šādi:

Es nāku no tādas ģimenes, kur cilvēki baigi daudz nerunā par jūtām. Es tā kā neieņemšu pozīciju, vai tas ir labi vai slikti. Vienkārši tā bija. Un, jā, tas kaut kā ietekmēja mani, un es no tā ļoti ilgi izvairījos...

Uzziņai

- Noskaties paneļdiskusiju “Uzticības pastaiga” ar Emīlu Ūdri un Rinaldu Gulbi vietnē [Facebook](#) vai [Youtube](#).
- Iepazīsties ar biedrības *Safe Space* pārstāvju pārdomām un viedokļiem rakstā iekš portāla [Delfi](#).

Spied [šeit](#) vai uz attēla, lai noskatītos šī eksperimenta video.



Sniedz arī savu atgriezenisko saiti par šo aktivitāti [šeit](#)!



© 2021 Safe Space
SafeSpaceLV@gmail.com
www.SafeSpace.lv
www.HiddenBias.eu