

INSTRUKCIJAS

Aktivitātes mērķis.

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

Vēlamais norises vietas izkārtojums.

Uzticības pastaiga var tikt īstenota gan lielākos kolektīvos (darbā, skolā), gan mazākās cilvēku grupās (ģimenē, draugu lokā). Ir divi veidi, kā izkārtot telpu – ja dalībnieku ir pamaz (līdz ~5), tad telpai un tās atmosfērai nepieciešams būt mājīgai un relaksētai, un dalībniekiem jāizsēžas pēc iespējas ērtāk (bet tā, lai cits citu skaidri redz). Ja dalībnieku ir vairāk (līdz ~15), tad visi ir aicināti nostāties blakus vienā rindā (sānu pie sāna) ar skatu pret vadītājiem.

Instrukcijas.

- Eksperimenta gaitā tiks nolasīti ~40 apgalvojumi.
- Pēc katra apgalvojuma nolasīšanas dalībniekiem ir iespēja padomāt un, ja apgalvojums atbilst viņu individuālajai dzīves realitātei, viņiem par to jāinformē pārējie (tiešsaistē vai mazas grupas ietvaros tas izpaužas kā rokas pacelšana (ja aktivitāte tiek rīkota tiešsaistē, nepieciešams ieslēgt kameru, vai izmantot virtuālās rokas funkciju), savukārt lielas grupas ietvaros tas izpaužas kā soļa speršana uz priekšu no rindas, kurā atrodas visi aktivitātes dalībnieki.
- Pēc rokas pacelšanas / soļa speršanas, visiem jādod ~5 sekunžu laiks paraudzīties apkārt, kā un kur izvietojušies pārējie dalībnieki.
- Pēc katra apgalvojuma un roku pacelšanas / soļa speršanas, visi dalībnieki ir aicināti atgriezties iepriekšējā pozīcijā (un nolaist roku / spert soli atpakaļ)
- Vairāki apgalvojumi var atsevišķiem cilvēkiem radīt diskomfortu, tādējādi nepieciešams atgādināt, ka pastaiga noris “drošā telpā”, kas nozīmē, ka
 - roka nav jāceļ pie sevišķi sensitīva apgalvojuma
 - spēle notiek klusumā, respektējot citam citu, - ja kādam šķiet, ka citai personai pie kāda apgalvojuma vajadzētu celt roku, kategoriski aizliegts izteikt kādas piezīmes vai smieties
 - pēc spēles noturams refleksijas aplis, kura laikā iespējams izrunāt savas emocijas tās gaitā
- Tālāk ir pievienots saraksts ar apgalvojumiem, ko var izmantot šīs aktivitātes vajadzībām. Protams, to var (un ir ieteicams) papildināt un korigēt atkarībā no grupas dinamikas:
 1. *Es baudu savu dzīvi pēc vislabākās sirdsapziņas*
 2. *Es jūtos laimīgi*

3. *Es ticu dzīvei pēc nāves*
4. *Es ticu karmai*
5. *Es esmu iemīlējies/usies*
6. *Man ir bijusi salauzta sirds*
7. *Man ir bijušas attiecības, ilgākas par gadu*
8. *Man ir bijušas attiecības, ilgākas par 5 gadiem*
9. *Es esmu bijis/usi toksiskās attiecībās*
10. *Es esmu juties/usies izmantoti*
11. *Es esmu kādu citu izmantoji/usi*
12. *Ikviens, kurš ir cietis no jebkāda veida vardarbības*
13. *Ikviens, kurš jūtas droši savā apkārtnē*
14. *Tie, kas neko nenožēlo*
15. *Katrs, kurš tic, ka viņa dzīvei ir jēga*
16. *Katrs, kurš ir atradis savas dzīves jēgu*
17. *Visi, kas dzenas pēc saviem sapņiem*
18. *Ikviens, kurš ir atlicis savus sapņus malā, lai tiektos pēc kaut kā vērtīgāka*
19. *Ikviens, kam kāds ir draudējis*
20. *Ikviens, kas ir kādam draudējis*
21. *Visi, kas ir mēģinājuši kādam nodarīt pāri*
22. *Ikviens, kurš ir piedzīvojis fizisku vardarbību*
23. *Ikviens, kurš ir vēlējis kāda cilvēka nāvi*
24. *Visi, kas ar kādu ir manipulējuši, lai kaut ko iegūtu*
25. *Visi, kas par kaut ko jūtas vainīgi*
26. *Ikviens, kurš atdotu savu dzīvību kāda mērķa vai lietas labā*
27. *Katrs, kurš par kādu atdotu savu dzīvību*
28. *Visi, kas ir ticīgi*
29. *Visi, kas nekam netic*
30. *Visi, kas ir lūguši, nebūdami reliģiozi*
31. *Ikviens, kurš ir bijis tuvu nāvei*
32. *Visi, kas baidās no nāves*
33. *Ikviens, kurš jūtas ērtāk vienatnē nekā kopā ar citiem*
34. *Visi, kas ienīst būt vienatnē*
35. *Ikviens, kurš savā dzīvē dotajā brīdī piedzīvo labu dzīves posmu*
36. *Ikviens, kuram dzīvē ir grūti*
37. *Visi, kas nekad nerunā ar citiem par savām problēmām*
38. *Visi, kas par kaut ko jūtas neapmierināti savā dzīvē*
39. *Visi, kas nav apmierināti ar savu ķermeni*
40. *Katrs, kurš ar nolūku rada par sevi nepatiesu priekšstatu*
41. *Visi, kas kopumā ir laimīgi*
42. *Visi, kas nav laimīgi*
43. *Visi, kas domā, ka viņiem nav vietas šajā sabiedrībā*
44. *Ikviens, kas ir mēģinājis sevi mainīt sabiedrības standartu dēļ*
45. *Visi, kas ir mēģinājuši veikt pašnāvību*
46. *Ikviens, kurš ir bijis atkarīgs no kaut kā*
47. *Visi, kas ienīst kādu sev tuvu cilvēku*
48. *Visi, kas ir vīlušies savos vecākos*
49. *Visiem, kam ir vai ir bijusi depresija*
50. *Ikvienam, kurš uzskata, ka ir svarīgi mācēt izteikt savas jūtas*

51. Visi, kurus uztrauc, ko citi par viņiem domā

52. Visi, kas aktivitātes laikā bija pārsteigti par kāda cita dalībnieka atbildi un vēlētos par to aspektu uzzināt vairāk

Pēc aktivitātes...

Būtībā galvenā aktivitātes sastāvdaļa ir t.s. “refleksijas aplis”, kura laikā visiem aktivitātes dalībniekiem vēlams brīvā formātā izdiskutēt eksperimenta gaitā iegūtās atziņas. Šie ir daži no potenciālajiem jautājumiem:

- Kādas bija Jūsu sajūtas aktivitātes laikā?
- Vai bija kāds apgalvojums, kas uz Jums attiecās, bet nolēmāt nepacelt roku / nespert soli uz priekšu?
- Vai bija kāds apgalvojums, kas jūsos raisīja kādas spēcīgas emocijas?
- Vai ir kaut kas, ko vēlaties pajautāt citiem vai kādam konkrētam spēles dalībniekam?

Vēlies atstāt ieteikumus un atsauksmes?

Dodies uz “Empātijas spēļu” aptaujas anketu [šeit!](#)