

# VIENAUDŽU SPIEDIENS

<b>Nodarbības ilgums:</b>	120 minūtes, ko var sadalīt divās vai trīs nodarbībās Ievads: 20 minūtes Iesildīšanās: 10 minūtes Izspēles mēģinājums: 15 minūtes, 5 x 2 minūtes katrai izspēlei Diskusija: 5 minūtes katrai izspēlei
<b>Materiāls un sagatavošanās:</b>	Sagatavošanās nav nepieciešama.
<b>Mērķis:</b>	Šī uzdevuma mērķis ir dot skolēniem iespēju iepazīties ar vienaudžu spiediena sekām un sniegt viņiem nepieciešamos argumentus un „instrumentus”, lai izkļūtu no situācijām, kurās ir vērojams vienaudžu spiediens.
<b>Darba metodes:</b>	Grupu darbs Izspēle

## IEVADS

Šī nodarbība sastāv no ievada diskusijas, izspēles, apkopjošām diskusijām un ieteikumiem rīcībai nākotnē. Šie uzdevumi palīdzēs arī skolotājiem saprast skolēnu pieredzētās situācijas. Ir svarīgi informēt skolēnus par vienaudžu spiediena mehānismiem un faktu, ka ne vienmēr ir jādara kaut kas tāds, ko tu patiesībā nevēlies darīt vai saskati risku. Tevi iespējams ietekmē, lai tu gribētu darīt kaut ko tādu, ko tu sākumā negribēji darīt. Alkohola lietošanas kontekstā tas var nozīmēt, ka kāds, kurš sākumā negribēja dzert alkoholu, pēc ilgstošas un spēcīgas draugu un paziņu ietekmes var sākt domāt, ka tas ir nepieciešami un forši. Liekot skolēniem saprast, ka viņus ietekmē apkārtējā vide, ir iespējams panākt, ka viņi daudz aktīvāk ieņems savu nostāju par vai pret kaut ko.

## ĪSTENOŠANA

### 1. IEVADA DISKUSIJA KLASĒ

- **Kas ir vienaudžu spiediens?**
- **Vai tu kādreiz esi bijis(-usi) situācijā, kur ir jūtams vienaudžu spiediens?**
- **Vai tu kādreiz esi darījis(-usi) kaut ko tādu, ko tu negribēji darīt?**
- **Vai tu kādreiz esi bijis(-usi) situācijā, kad tu sākumā kaut ko nevēlējies darīt, bet pēc tam mainīji savu viedokli un gribēji to darīt?** (Piemērs: nodarboties ar sportu, spēlēt kādu spēli, dzert alkoholu, smēķēt utt.)
- **Kādas ir iespējamās vienaudžu spiediena sekas?**

## 2. IESILDĪŠANĀS UZDEVUMS

Sakārtojiet četrus krēslus, kas būs automašīnas sēdekļi. Lieciet trīs skolēniem sēdēt krēslus, bet pārējiem skolēniem sastāties rindā, lai spēlētu autostopētājus. Visiem autostopētājiem ir jādomā par sajūtām, kuras viņi izspēlēs automašīnā (piemēram, dusmas, naidu, laimi, skumjas, nekontrolētu ķīķināšanu utt.). Alternatīva šim uzdevumam ir, ka skolotājs pieraksta sajūtas uz lapiņām un izdala tās skolēniem. Pēc tam pirmais autostopētājs iesēžas „automašīnā” un pārspilēti izspēlē savas sajūtas. Pārējie automašīnā sēdošie imitē šīs sajūtas un rīkojas tieši tāpat kā autostopētājs. Pēc brīža vadītājs izkāpj no automašīnas un nostājas autostopētāju rindas galā. Jauns autostopētājs iesēžas automašīnā un izspēlē savas sajūtas, utt. Mērķis ir likt skolēniem darīt kaut ko tādu, ko viņi nevēlas darīt un kas var šķīst neērti.

## 3. IZSPĒLE

Sadaliet skolēnus 4 - 5 skolēnu grupās. Skolēni izspēlēs situāciju, kas atspoguļo spēcīgu vienaudžu ietekmi. Situācijai ir jāsaturs ar alkohola lietošanu saistīta situācija, un tai ir jābeidzas ar haosu. Izskaidrojiet, ka skolēni nedrīkst pārspilēt vai muļķoties. Situācijai ir jābūt ticamai un labi pārdomātai.

Vislabāk ir nevirzīt skolēnus uz konkrētām lomām, taču, ja uzskatāt to par nepieciešamu, piedāvājam dažas lomas:

- **1 - 2 „līdera tipi”, kas piedāvā ideju, kas rada vienaudžu spiedienu;**
- **1 cilvēks, kurš domā, ka ideja ir laba;**
- **1 cilvēks, kurš nevar izšķirties;**
- **1 cilvēks, kurš nevēlas iesaistīties un tāpēc ir grūtas izvēles priekšā;**

Lieciet skolēniem izmēģināt uzvedumu piecpadsmit minūtes.

Pēc tam grupas pēc kārtas parāda savus iestudējumus. Izspēles ilgums nedrīkst pārsniegt piecas minūtes. Katra izspēle tiek rādīta divas reizes. Pirmajā reizē tā tiek rādīta pilnībā. Otrajā reizē skatītāji drīkst iejaukties un pateikt „Stop”, kad viņi jūt, ka ir vērojams vienaudžu spiediens, vai arī viņi jūt, ka ir jāiejaucas. Tam, kurš aptur izrādi (vai citam, kas to vēlas), ir jāpārņem viena no lomām un jāmaina situācija. Vienaudžu spiediena „līderus” nedrīkst mainīt.

Uzdevumu klasē var arī dažādēt, piemēram, izveidojot tās pašas situācijas, kurās ir vienaudžu spiediens, bet kurā jauniešiem izdodas pārvarēt šo spiedienu.

Vēl kādai skolēnu grupai var lūgt izveidot situāciju, kad vienaudži pieņem viens otra izvēles bez apkārtējo spiediena.

Pēc katras izspēles apspriediet ar skolēniem:

- **Kāda bija sajūta?**
- **Vai tas varētu notikt reālajā dzīvē?**
- **Vai tu piekristu vai nepiekristu ļauties šai situācijai?**
- **Ja Tu nebūtu ļāvies(-usies) situācijai, kā tu būtu mēģinājis(-usi) izkļūt no tās?**
- **Ko no Tevis prasa savu vērtību aizstāvēšana vienaudžu spiediena situācijās?**
- **Vai tu kādreiz esi izjutis(-usi) vienaudžu spiedienu saistībā ar alkoholu?**
- **Kā mēs varam palīdzēt viens otram vienaudžu spiediena situācijā?**

#### 4. NOSLĒGUMA DISKUSIJA:

- **Vai pēc šiem uzvedumiem un diskusijām ir mainījusies tava attieksme pret vienaudžu spiedienu? Kā ir mainījusies tava attieksme?**
- **Kādas ir iespējamās vienaudžu spiediena sekas?**
- **Kā rīkoties, lai stātos pretim vienaudžu spiedienam?**

## PALĪGMATERIĀLI SKOLOTĀJAM

Uzdevums parāda jauniešiem, ka ir vairākas izvēles iespējas katrā situācijā, kuras viņi var ietekmēt un par kurām viņi var lemt. Mērķis ir norādīt uz vienaudžu spiedienu, censties mazināt tā nozīmi, tā vietā akcentējot paša cilvēka izvēles. Izspēles tiek lietotas, lai mēģinātu pārvērst pasīvo skatītāju aktīvā dalībniekā un piešķirt viņam „galveno lomu” situācijā. Nolūks ir parādīt, ka cilvēkiem ir praktiski jāsagatavojas reālās dzīves situācijām, lai viņi varētu uzdrīkstēties ieņemt savu nostāju un ietekmēt dažādas situācijas.

## VIRZĪBA UZ PRIEKŠU

Lieciet, lai skolēni aizpilda anketu par alkohola lietošanas paradumiem skolā.

Lieciet, lai skolēni uzzīmē vienaudžu spiedienu attēlojošus zīmējumus.

Izpildiet „Uzdrīksties pateikt nē” uzdevumus! Sadaliet skolēnus pāros. Vienam no „draugiem” ir jālūdz otram aizdot naudu, palikt otra mājā, pamēģināt alkoholu, pamēģināt uzsmēķēt, palīdzēt krāpties kontroldarbā utt. Otra cilvēka pārliecināšanai drīkst lietot jebkuru nevardarbīgu metodi (jebkādu žēlabainu „pasaciņu”). Otram nelokāmi jāpaliek pie atbildes „nē”. Pēc tam apspriediet, kā bija saņemt atbildi „nē”, un kā bija pateikt „nē”.