**** **KĀ UZKLAUSĪT VARDARBĪBĀ CIETUŠO**

*Ir grūti runāt par to, ka cilvēks ir cietis no vardarbības. Tādēļ tad, kad kāds par to izvēlas pastāstīt tev, ir jāzina, kā viņu uzklausīt. Pats galvenais ir klausīties: nepārtraukt cilvēku, kad viņš runā un pievērst visu savu uzmanību viņam. Necenties uzreiz piedāvāt padomu, īpaši tad, ja pats neesi bijis līdzīgā situācijā. Ja tu vēlies palīdzēt, bet nezini, kā, pajautā: „Kā es tev varu palīdzēt?” Vardarbībā cietušajam ir svarīgi atkal sajust kontroli pār savu dzīvi, tāpēc sniedz iespēju vairāk runāt viņam. Ja esi bijis līdzīgā situācijā, padalies ar savu pieredzi. Atceries, ka arī tikai uzklausot, tu jau esi palīdzējis.*

**Uzzīmē vai apraksti, vai tev ir gadījies, ka kāds tev ir palīdzējis vienkārši uzklausot? Varbūt tu esi bijis tas, kuram uzticas?! Kā uzklausīšana var palīdzēt?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kā tev šķiet, ko nozīmē mācēt klausīties?**

**KĀ UZKLAUSĪT VARDARBĪBĀ CIETUŠO**

*Ir grūti runāt par to, ka cilvēks ir cietis no vardarbības. Tādēļ tad, kad kāds par to izvēlas pastāstīt tev, ir jāzina, kā viņu uzklausīt. Pats galvenais ir klausīties: nepārtraukt cilvēku, kad viņš runā un pievērst visu savu uzmanību viņam. Necenties uzreiz piedāvāt padomu, īpaši tad, ja pats neesi bijis līdzīgā situācijā. Ja tu vēlies palīdzēt, bet nezini, kā, pajautā: „Kā es tev varu palīdzēt?” Vardarbībā cietušajam ir svarīgi atkal sajust kontroli pār savu dzīvi, tāpēc sniedz iespēju vairāk runāt viņam. Ja esi bijis līdzīgā situācijā, padalies ar savu pieredzi. Atceries, ka arī tikai uzklausot, tu jau esi palīdzējis.*

**Uzzīmē vai apraksti, vai tev ir gadījies, ka kāds tev ir palīdzējis vienkārši uzklausot? Varbūt tu esi bijis tas, kuram uzticas? Kā uzklausīšana var palīdzēt?**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kā tev šķiet, ko nozīmē mācēt klausīties?**