**RUNĀT PAR VARDARBĪBU**

*Kad pret cilvēku tikusi vērsta vardarbība, tas var radīt kaunu, vainas sajūtu, vēlmi norobežoties un par to nerunāt. Taču ir svarīgi nepalikt vienam ar nepatīkamo pieredzi. Ne vienmēr gribas stāstīt par notikušo detaļās, varbūt ir bail nosaukt pāridarītāju vārdus. Tomēr labāk kaut vai daļēji pastāstīt par notikušo. Ir dažādi veidi, kā runāt par vardarbības pieredzi: zvans pa uzticības tālruni, dalīšanās pieredzē interneta forumos, saruna ar draugu, ģimenes locekli, dienasgrāmatas vai bloga rakstīšana, komiksu zīmēšana.*

**Uzzīmē vai apraksti kam tu uzticies, kad ar tevi notikusi nepatīkama situācija? Vai tu ērtāk jūties, pastāstot par savām problēmām kādam cilvēkam vai par tām uzrakstot/ tās uzzīmējot? Apraksti situāciju no dzīves, kurā tu uzticējies kādam un tā bija pareizā izvēle.**

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

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kāpēc ir grūti pastāstīt par to, ka esi cietis no vardarbības?**

**RUNĀT PAR VARDARBĪBU**

*Kad pret cilvēku tikusi vērsta vardarbība, tas var radīt kaunu, vainas sajūtu, vēlmi norobežoties un par to nerunāt. Taču ir svarīgi nepalikt vienam ar nepatīkamo pieredzi. Ne vienmēr gribas stāstīt par notikušo detaļās, varbūt ir bail nosaukt pāridarītāju vārdus. Tomēr labāk kaut vai daļēji pastāstīt par notikušo. Ir dažādi veidi, kā runāt par vardarbības pieredzi: zvans pa uzticības tālruni, dalīšanās pieredzē interneta forumos, saruna ar draugu, ģimenes locekli, dienasgrāmatas vai bloga rakstīšana, komiksu zīmēšana.*

**Uzzīmē vai apraksti kam tu uzticies, kad ar tevi notikusi nepatīkama situācija? Vai tu ērtāk jūties, pastāstot par savām problēmām kādam cilvēkam vai par tām uzrakstot/ tās uzzīmējot? Apraksti situāciju no dzīves, kurā tu uzticējies kādam un tā bija pareizā izvēle.**

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

*Jautājums diskusijai, kolektīvā vai ar draugiem*

**Kāpēc ir grūti pastāstīt par to, ka esi cietis no vardarbības?**