



Jauniešu aizstāvības rokasgrāmata

Autors: *WeLearn*, Īrija

CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities

Saturs

Saturs.....	2
levads.....	4
levads: Galvenie termini un jēdzieni jaunatnes aizstāvībā.....	5
Ētikas vadlīnijas digitālajai aizstāvībai	6
Izpratne par digitālās aizstāvības spēku un jaunatnes darbinieku lomu	7
Pielietojamība: Kā jaunatnes darbinieki un jaunieši var uzsākt.....	9
1. nodaļa: Secinājumi.....	10
2. nodaļa: Atbalstītāju mobilizēšana un tiešsaistes kopienas veidošana.....	11
levads.....	11
Kur notiek digitālā aizstāvība	11
Kāpēc digitālā aizstāvība ir efektīva.....	12
Vērtībās balstītas tiešsaistes kopienas veidošana.....	13
Rīki un paņēmieni iesaistes palielināšanai	14
Interneta kopienas, kas maina pasauli.....	15
Kontrolsaraksts: iekļaujošas un ietekmīgas tiešsaistes kopienas izveide	17
2. nodaļa: Secinājumi.....	19
3. nodaļa: Aizstāvības uzturēšana, izmantojot atbilstošas stratēģijas un sadarbību	20
levads.....	20
Mērķu izvirzīšana un aizstāvības stratēģijas izveide.....	21
Nozīmīgu partnerību un sadarbības veidošana	22
Uzturēt tempu un izvairīties no izdegšanas	24
3. nodaļa: Secinājumi.....	26
4. nodaļa: Gadījumu izpēte un veiksmes stāsti	27
levads.....	27
1. gadījuma izpēte: #FridaysForFuture	28

2. gadījuma izpēte: #IAmRemarkable (Google iniciatīva).....	28
Salīdzinošās analīzes tabula	29
Secinājumi.....	31
Ievads.....	31
Jauns sākums aizstāvībai.....	31
Tavai balsij ir nozīme	32
Skats nākotnē.....	32
Izmantotā literatūra.....	33
Pielikumi.....	37
1. nodaļa Pielikumi.....	37
2. nodaļa Pielikumi.....	39
3. nodaļa Pielikumi.....	42

Ievads

Šī Jauniešu aizstāvības rokasgrāmata ir izstrādāta Kultūras tiltu projekta ietvaros, lai atbalstītu jauniešus un jaunatnes darbiniekus kļūt par aktīviem, informētiem un iekļaujošiem digitālās vides aizstāvjiem. Laikmetā, kad sarunas par identitāti, daudzveidību un iekļaušanu arvien vairāk notiek tiešsaistē, digitālās platformas ir kļuvušas par telpu, kur jaunieši var dalīties savos stāstos, izaicināt diskrimināciju un iestāties par kultūras iecietību. Aizstāvība mūsdienās neaprobežojas tikai ar ielām vai parlamentiem, bet gan notiek sociālajos medijos, grupu tērzēšanā un ar vīrusu kampaņu starpniecību. Šīs rokasgrāmatas mērķis ir uztvert šo impulsu un nodrošināt rīkus, lai jēgpilni un ētiski iesaistītos digitālajā aizstāvībā.

Rokasgrāmata ir paredzēta divām galvenajām mērķauditorijām: jaunatnes darbiniekiem un jauniešiem vecumā no 15 līdz 25 gadiem, kuri vēlas radīt pozitīvas pārmaiņas. Jaunatnes darbinieki atradīs norādījumus un resursus, lai atbalstītu jauniešus aizstāvības prasmju attīstīšanā, orientētos tiešsaistes platformās un iesaistītos starpkultūru dialogā ar jutīgumu un pārliecību. Jauniešiem rokasgrāmata piedāvā praktisku ceļvedi, kā uzsākt savas digitālās kampaņas, mobilizēt tiešsaistes kopienas un izmantot savu balsi, lai veicinātu kultūras inteligenci (CQ) un sociālo iekļaušanu dažādās digitālajās telpās un platformās.

Visā rokasgrāmatā lasītāji iepazīsies ar digitālās aizstāvības pamatprincipiem, tostarp to, kā mobilizēt atbalstītājus, veidot iekļaujošas tiešsaistes kopienas, izstrādāt stratēģiskas kampaņas un uzturēt impulsu, izmantojot sadarbību un pašaprūpi. Rokasgrāmatā ir iekļauti arī reāli veiksmes stāsti par jauniešu vadītām kampaņām, kas ir ietekmējušas vietējā un starptautiskā mērogā. Lasot un izmantojot šo rokasgrāmatu, mēs paredzam, ka galu galā gan jaunatnes darbinieki, gan jaunie aizstāvji gūs dziļāku izpratni par to, kādu lomu digitālā aizstāvība var spēlēt kultūras atšķirību pārvarēšanā, un kā izmantot šīs zināšanas, lai radītu ilgstošas, iekļaujošas pārmaiņas savās kopienās – gan vietējā, gan tiešsaistes vidē.

levads: Galvenie termini un jēdzieni jaunatnes aizstāvībā

Pirms aplūkojam, kā veidot un uzturēt ietekmīgas digitālās aizstāvības kampaņas, ir svarīgi izprast dažus no galvenajiem terminiem un idejām, kas parādīsies šajā rokasgrāmatā. Šie jēdzieni veido jaunatnes aizstāvības pamatu digitālajā laikmetā, un tie palīdzēs jums justies pārliecinātākiem, kad lasīsit nākamās nodaļas.

Interesu aizstāvība nozīmē izmantot savu balsi un rīcību, lai iestātos par kaut ko svarīgu. Mūsdienā jaunajiem tas bieži notiek tiešsaistē. Neatkarīgi no tā, vai tas ir īss video, sociālo mediju ieraksts, aplāde vai digitālās mākslas darbs, advokācija ir saistīta ar izpratnes veicināšanu, pārmaiņu ietekmēšanu un citu mudināšanu rīkoties. Kad mēs runājam par digitālo advokāciju, mēs īpaši atsaucamies uz to, kā šie vēstījumi tiek kopīgoti, izmantojot tiešsaistes rīkus un platformas, lai radītu impulsu un sasniegtu plašāku auditoriju.

Turpmāk sniegtajā glosārijā ir iekļauti galvenie termini, kas palīdzēs jums, lasot šo rokasgrāmatu. Šo vārdu izpratne ne tikai atbalstīs jūsu mācīšanos, bet mēs ceram, ka tā arī stiprinās jūsu spēju skaidri un pārliecinoši sazināties kā kultūras inteliģences un iekļaušanas aizstāvi.

Galvenie termini, kas jāzina

- **Aizstāvība:** Darbība, lai atbalstītu kādu lietu, ideju vai grupu, lai radītu pozitīvas pārmaiņas. Aizstāvība var būt personiska, kopienas vai globāla.
- **Digitālā aizstāvība:** tiešsaistes platformu, piemēram, sociālo mediju, emuāru vai video koplietošanas vietņu, izmantošana, lai palielinātu informētību un ietekmētu citus par jums svarīgu jautājumu.
- **Kampaņa:** Plānotu darbību sērija, kas paredzēta konkrēta mērķa sasniegšanai. Aizstāvības kampaņās bieži vien ir iekļauti vēstījumi, attēli, video un aicinājumi rīkoties.



- **Kultūras inteligence (turpmāk tekstā “KI” vai “CQ”):** spēja saprast, novērtēt un efektīvi strādāt ar cilvēkiem no dažādām kultūrām. Tā ietver izpratni par savu kultūras perspektīvu un atvērtību mācībām no citiem.
- **Iekļaušana:** tādu telpu radīšana gan tiešsaistē, gan bezsaistē, kurās ikviens jūtas novērtēts, cienīts un spējīgs piedalīties neatkarīgi no savas izcelsmes vai identitātes.
- **Heštegu aktīvisms:** heštegu izmantošana sociālajos medijos, lai pievērstu uzmanību kādam jautājumam, veidotu izpratni un apvienotu cilvēkus kopīgam mērķim (piemēram, #EndRacism, #PrideMonth).
- **Sabiedrotais:** Kāds, kurš atbalsta kopienas vai cēloni, kuram viņš vai viņa, iespējams, nepieder, uzklauso, mācoties un rīkojoties ar cieņu.
- **Aicinājums rīkoties (CTA):** skaidrs vēstījums, kas aicina citus veikt konkrētu darbību, piemēram, parakstīt petīciju, apmeklēt pasākumu, dalīties ar ierakstu vai uzzināt vairāk par aizstāvības tēmu.

Ētikas vadlīnijas digitālajai aizstāvībai

Pirms sākat plānot savu kampaņu, ir svarīgi vispirms apstāties un apsvērt savas aizstāvības darba ētiskās sekas. Ir arī svarīgi atcerēties, ka aizstāvība nav tikai par *ko* mēs sakām, bet arī par *kā* mēs to sakām. Kad mēs izmantojam digitālos rīkus, lai runātu, mums ir spēks ietekmēt citus, dalīties ar svarīgiem stāstiem un veidot kustības. Bet ar šo spēku nāk atbildība. Šīs ētikas vadlīnijas ir šeit, lai palīdzētu jums – neatkarīgi no tā, vai esat jauniešs vai jaunatnes darbinieks – orientēties digitālajā aizstāvībā ar rūpību, integritāti un ietekmi.

- **Esi patiess un pārbaudi faktus:** Pirms dalies ar ziņām vai izcel kādu problēmu, pārliedzies, vai tava informācija ir precīza. Viltus vai maldinošs saturs var kaitēt tavai uzticamībai un kaitēt tavam mērķim. Vienmēr pārbaudi savus avotus, un, ja kļūdies, atklāti izlabo kļūdu.



- **Domā kritiski, rīkojies laipni:** Digitālā aizstāvība var kļūt emocionāla, it īpaši, ja runa ir par sarežģītām tēmām. Ir labi just aizrautību par savu tēmu vai mērķi, taču izvairies no naida, kauna vai dezinformācijas izplatīšanas. Izmanto savu balsi, lai izglītotu un iedvesmotu, nevis lai uzbruktu. Vienmēr jautā: “Vai tas ir godīgi? Vai tas ir noderīgi?”
- **Privātuma un piekrišanas aizsardzība:** Nekad neizpaudiet kāda stāstu, fotoattēlu vai personisko informāciju bez skaidras atļaujas. Ja stāstāt savu stāstu, padomājiet, ko esat gatavs publicēt. Tas, kas nonāk tiešsaistē, var tur palikt. Ievērojiet savas un citu robežas.
- **Iekļautība un pieejamība:** Padariet savu saturu pieejamu ikvienam. Izvairieties no žargona, izmantojiet attēlu aprakstus (alternatīvo tekstu) un padomājiet, kā jūsu vēstījumu uztvers cilvēki ar atšķirīgu izcelsmi, kultūru vai spējām. Aizstāvībai ir jāceļ daudzveidīgas balsis, nevis tās jāapklusina.
- **Piešķiriet atzinību un veidojiet kopienas:** Ja dalāties ar kāda cita darbu, piešķiriet viņam atzinību un atcerieties, ka sadarbība ir svarīgāka par konkurenci. Digitālā aizstāvība darbojas vislabāk, ja cilvēki atbalsta viens otru un veido kopienas. Jūsu platforma var būt prožektors ne tikai jūsu balsij, bet arī citu balsīm.
- **Paliec drošībā un nosaki robežas:** Tev nav jādalās ar visu, un tu *vari* paņemt pauzi. Tu vari arī bloķēt vai ziņot par kaitīgu saturu. Tava garīgā veselība ir svarīgāka par jebkuru tiešsaistes tendenci; tāpēc atceries droši paust savu viedokli un atvēlēt vietu atpūtai, kad tas ir nepieciešams. Vairāk par to ir aprakstīts 3. nodaļā zemāk.

Izpratne par digitālās aizstāvības spēku un jaunatnes darbinieku lomu

Mūsdienās mūsu digitālā sabiedrība nozīmē, ka visu vecumu cilvēki tiešsaistē ir vairāk nekā jebkad agrāk. Platformas, kas kādreiz tika izmantotas izklaidei un saziņai ar draugiem, tagad daži jauni ietekmētāji ir pārveidojuši par digitālo telpu, kurā notiek politikas ietekmēšana un veidošana. Sociālie mediji, aplādes, emuāri, video kanāli un citi digitālie rīki ļauj ziņojumiem ceļot ātrāk un tālāk nekā jebkad agrāk. Gen-

Z, kas ir uzauguši ar tehnoloģiju rokās, iegremdēti digitālajā kultūrā, aizstāvība šajos kanālos var šķīst pilnīgi dabiska. Daudzi jaunieši jau tagad runā tiešsaistē, pievēršot uzmanību netaisnībai, svinot daudzveidību, apstrīdot kaitīgus naratīvus un veidojot kopienas, kas rūpējas un pretojas.

Digitālā aizstāvība ietver tiešsaistes rīku stratēģisku izmantošanu, lai palielinātu informētību, veidotu sabiedrisko domu, ietekmētu lēmumu pieņēmējus un veicinātu rīcību. Lai gan tas var ietvert augsta līmeņa kampaņas ar tūkstošiem sekotāju, tas var būt arī tikpat vienkāršs un spēcīgs kā personīga stāsta kopīgošana, noderīga resursa atkārtota publicēšana vai sarunas uzsākšana nelielā tiešsaistes kopienā. Svarīgs ir nodoms: radīt pozitīvas, jēgpilnas pārmaiņas. Kultūras tiltu projekta kontekstā digitālā aizstāvība nozīmē arī šo rīku izmantošanu, lai veicinātu kultūras inteliģenci (CQ), iestātos pret diskrimināciju un veidotu tiltus starp dažādām kopienām.

Šajā telpā būtiska loma ir jaunatnes darbiniekiem. Kā uzticamiem gidiem un mentoriem jaunatnes darbiniekiem ir unikāla iespēja palīdzēt jauniešiem droši un mērķtiecīgi orientēties digitālajā pasaulē. Viņi var palīdzēt jauniešiem izpētīt savas vērtības, atrast savu balsi un attīstīt prasmes, lai efektīvi aizstāvētu savas intereses tiešsaistē. Tas ietver atbalstu jauniešiem:

- Saprast un ar atvērtību un empātiju reflektēt par kultūras atšķirībām
- Izstrādāt digitālo saturu, kas ir ētisks, iekļaujošs un ietekmīgs
- Atzīst tiešsaistes platformu potenciālu un riskus
- Sadarbojies ar citiem un vadi kampaņas par kultūras izpratni

Kultūras tiltu projekts sniedz jaunatnes darbiniekiem praktiskus rīkus, izglītojošus resursus un pārdomu vingrinājumus, lai atvieglotu šo darbu. Veicinot kultūras inteliģenci un atbalstot jauniešus savu digitālo aizstāvības kampaņu izstrādē, jaunatnes darbinieki var tikt atbalstīti, lai kļūtu par iekļaujošu tiešsaistes telpu līdzradītājiem. Šīm telpām ir spēks izaicināt stereotipus, nojaukt šķēršļus un veicināt jauniešu daudzveidīgās balsis visā Eiropā.

Pielietojamība: Kā jaunatnes darbinieki un jaunieši var uzsākt

Izpratne par digitālo aizstāvību ir pirmais solis, tās ieviešana darbībā ir vieta, kur sākas reālā ietekme. Neatkarīgi no tā, vai esat jaunatnes darbinieks, kas atbalsta jauniešus, vai jauniešs, kas uzņemas savu lomu kā digitālais pārmaiņu veicinātājs, šeit ir daži praktiski veidi, kā sākt:

Jaunatnes darbiniekiem

- Radīt telpu dialogam un veicināt atklātas, no aizspriedumiem brīvas sarunas par sociālajiem jautājumiem, kas ir svarīgi jauniešiem, tostarp par kultūru, identitāti, diskrimināciju un piederību.
- Iepazīstiniet ar galvenajiem jēdzieniem, piemēram, CQ, un palīdziet jauniešiem izprast kultūras inteligenci, izmantojot aktivitātes, stāstus un reālās dzīves piemērus. Izmantojiet to kā pamatu aizstāvībai.
- Atbalstīt prasmju veidošanu un nodrošināt apmācību vai darbseminārus par digitālā satura veidošanu, drošību tiešsaistē, medijpratību un atbildīgu rīcību tiešsaistē.
- Veicināt līderību un ļaut jauniešiem uzņemties vadību aizstāvības pasākumu plānošanā. Piedāvāt norādījumus, bet atkāpties, lai ļautu uzņemties atbildību.
- Esi mentors un demonstrē iekļaujošu komunikāciju, aktīvu klausīšanos un ētisku lēmumu pieņemšanu savā tiešsaistes klātbūtnē.

Jauniešiem

- Atrodiet savu fokusu un padomājiet par jautājumiem, kas jums ir vissvarīgākie – kaut ko, kas liek jums justies iedvesmotam, nokaitinātam vai cerīgam. Tas ir jūsu sākumpunkts.
- Sāc ar mazumiņu; tev nav nepieciešams milzīgs sekotāju skaits, lai atstātu iespaidu. Daloties ar ierakstu, uzsākot sarunu vai izveidojot vienkāršu kampaņu savā skolā vai kopienā, tu vari paveikt daudz.
- Izmanto savas stiprās puses; neatkarīgi no tā, vai tev patīk rakstīt, veidot dizainu, runāt vai veidot video, ir veids, kā izmantot savus talantus aizstāvībā.



- Sadarbojies ar citiem un sazinies ar draugiem, klasesbiedriem, jauniešu grupām vai pat cilvēkiem no citām valstīm. Kopā baltis ir skaļākas.
- Palieciet drošībā un cienīgi un padomājiet par to, ko jūs kopīgojat, kā jūs reaģējat uz domstarpībām un kā aizsargāt savu emocionālo un garīgo labklājību tiešsaistē.

1. nodaļa: Secinājumi

Digitālā aizstāvība nav tikai citu ietekmēšana, tā ir par savas bals atklāšanu un tās izmantošanu ar mērķi. Jauniešiem tā var būt iespēja vadīt sarunas, kas ir svarīgas. Jaunatnes darbiniekiem tas varētu būt atbalsts, kas tiek sniegts jauniešiem, kuri izrāda līderību, ar rūpēm un iedrošinājumu. Šī rokasgrāmata palīdzēs jums šajā ceļojumā, soli pa solim.

Reflektīvie jautājumi

Laika atvēlēšana pārdomām palīdz padziļināt izpratni un veidot pieeju aizstāvībai. Šos jautājumus var arī aizpildīt rokasgrāmatas 1. nodaļas pielikumu 1. pielikumā.

Jaunatnes darbiniekiem

- Par kādām tēmām visvairāk interesējas jaunieši, ar kuriem es strādāju?
- Kā es varu atbalstīt viņu aizstāvību, nepārņemot vai nevadot procesu?
- Vai es esmu pārliecināts, apspriežot kultūras inteliģenci, iekļaušanu un sociālās pārmaiņas? Ja nē, kāda apmācība vai resursi man varētu būt nepieciešami?
- Cik iekļaujoša ir telpa, ko es radu jauniešiem, lai viņi varētu izpausties?
- Vai es modelēju cieņpilnu digitālo uzvedību savās tiešsaistes aktivitātēs?

Jauniešiem

- Kas liek man vēlēties izteikties vai rīkoties?
- Vai es kādreiz esmu dalījies ar kaut ko internetā, lai veicinātu izpratni vai atbalstītu kādu mērķi? Kāda bija reakcija?
- Kādas prasmes man jau piemīt, kuras es varētu izmantot aizstāvības darbā?
- Kas mani iedvesmo kā aktīvistu vai pārmaiņu veicinātāju, un kāpēc?
- Kā rūpēties par savu labsajūtu, esot aktīvam tiešsaistē?

2. nodaļa: Atbalstītāju mobilizēšana un tiešsaistes kopienas veidošana

Ievads

Katra ietekmīga kustība, gan tiešsaistē, gan bezsaistē, sākas ar kāda veida savienojumu. Advokācija nav solo akts; bet gan tas ir kopīgu vērtību, savstarpējas cieņas un kopienas atbalsta rezultāts. Viens no aizraujošākajiem digitālās advokācijas aspektiem ir tas, kā tā ļauj jauniešiem sasniegt citus, kuriem rūp tie paši jautājumi, neatkarīgi no tā, kur viņi dzīvo. Veidojot iesaistītu un iekļaujošu tiešsaistes kopienu, jaunie aizstāvji var palielināt informētību, iedvesmot rīkoties un panākt reālas pārmaiņas vietējā, valsts vai pat globālā mērogā.

Šajā nodaļā ir sniegta pamatinformācija par digitālajām telpām, kurās notiek aizstāvība, un kāpēc šīs platformas ir tik efektīvas jauniešiem. 2. nodaļā arī aplūkots, kā sākt veidot spēcīgu, uz vērtībām balstītu kopienu ap jautājumiem, kas visvairāk rūp jauniešiem un jaunatnes darbiniekiem.

Vai nu uzsākot kampaņu, vairojot izpratni par kultūras inteliģenci vai vienkārši daloties ar savu pieredzi, lai palīdzētu citiem justies pamanītiem, digitālā aizstāvība sākas ar sazināšanos un telpas radīšanu citiem, lai tie varētu jums pievienoties.

Kur notiek digitālā aizstāvība

Digitālā aizstāvība notiek dažādās platformās, katrai no tām ir savs stils, auditorija un stiprās puses. Sociālo mediju kanāli, piemēram, Instagram, TikTok, X (iepriekš Twitter) un YouTube, ir vieni no populārākajiem aizstāvības laukiem, jo tie

ļauj ātri un radoši kopīgot saturu. Šīs platformas atbalsta videoklipus, fotoattēlus, infografikas un personiskus stāstus, kas visi ir spēcīgi rīki izpratnes veicināšanai un saiknei ar citiem. Arī aplādes, emuāri un pat tiešraides tādās platformās kā Twitch vai Facebook Live kļūst par populāriem formātiem ieskatu apmaiņai un jaunas auditorijas sasniegšanai. Visus šos laukus vieno to pieejamība: lielākā daļa jauniešu tos jau izmanto savā ikdienas dzīvē, padarot tos par dabiskām vietām, kur sākt sarunas un rosināt kustību.

Dažas digitālās aizstāvības formas ir ļoti redzamas, un tās ietver mirkļbirkas, publiskas kampaņas vai tiešsaistes petīcijas; savukārt citas ir klusākas un vairāk balstītas uz kopienu. Privāta grupas tērzēšana vai pat moderēta komentāru sadaļa var darboties kā aizstāvības telpa, kad tā veicina empātiju, izglītību un kolektīvu rīcību. Šīs mikro kopienas bieži piedāvā lielāku drošību un uzticēšanos, it īpaši, kad tiek apspriesti sensitīvi jautājumi, piemēram, diskriminācija, identitāte vai personīgās pieredzes apspriešana. Vissvarīgākais ir tas, ka telpa atspoguļo aizstāvības darba vērtības: iekļaušanu, cieņu, sadarbību un zinātkāri.

Kāpēc digitālā aizstāvība ir efektīva

Digitālā aizstāvība ir īpaši efektīva jauniešiem, jo tā viņus uzrunā tur, kur viņi jau atrodas. Tā vietā, lai gaidītu piekļuvi formālām lēmumu pieņemšanas telpām, piemēram, valdības paneļiem, valdes telpām vai politikas forumiem, jaunieši var rīkoties reāllaikā, no savām ierīcēm. Tas novērš daudzus tradicionālos šķēršļus līdzdalībai, jo īpaši tiem, kas ir ģeogrāfiski izolēti, saskaras ar diskrimināciju vai saskaras ar citiem strukturāliem izaicinājumiem. Tas arī dod jauniešiem kontroli pār savu vēstījumu, ļaujot viņiem dalīties savā skatījumā ar savu balsi, radošumu, humoru, emocijām vai jebkuru stilu, kas vislabāk atbilst viņu kopienai.

Digitālās platformas ātrums, sasniedzamība un redzamība padara tās par ideālu telpu, lai veidotu impulsu un pulcētu atbalstītājus. Viens ieraksts var izraisīt starptautisku sarunu. TikTok var radīt tūkstošiem skatījumu. Kopīgots stāsts var palīdzēt citiem justies mazāk vientuļiem. Bet pats galvenais, digitālā aizstāvība ļauj jauniešiem sazināties ar citiem, kuriem rūp. Šī saikne ir tā, kas veido noturību, uztur kustību un saglabā fokusu uz kolektīvo ietekmi, nevis individuālo piepūli.

Vērtībās balstītas tiešsaistes kopienas veidošana

Digitālās kopienas izveide ap jūsu aizstāvības darbu nozīmē vairāk nekā sekotāju iegūšanu vai popularitāti; drīzāk runa ir par to, lai apvienotu cilvēkus, kuriem ir kopīga jūsu vīzija par pārmaiņām. Neatkarīgi no tā, vai esat koncentrējies uz kultūras tolerances veicināšanu, diskriminācijas novēršanu vai vienkārši sarunu uzsākšanu par daudzveidību un identitāti, ir tik svarīgi veidot kopienu, kuras pamatā ir kopīgas vērtības. Šīs vērtības, piemēram, iekļaušana, empātija, godīgums un cieņa, noteiks jūsu satura toni, veidu, kā jūs mijiedarbojaties ar citiem, un to, kāda veida telpu vēlaties izveidot tiešsaistē.

Lai jūsu vēstījums jau no paša sākuma būtu autentisks, jums vajadzētu sākt ar to, ka definējat vērtības, kas jums un jūsu aizstāvības mērķiem ir vissvarīgākās. Tās var būt atvērtība dažādām perspektīvām, daudzveidības svinēšana vai apņemšanās ievērot nediskrimināciju un cieņpilnu dialogu. Padariet šīs vērtības redzamas. Jūs varat tās iekļaut savā biogrāfijā, pieminēt savos ierakstos vai izstrādāt vienkāršu “kopienas vienošanos”, kas nosaka toni tam, kā cilvēki iesaistās jūsu saturā un savā starpā. Skaidrība par jūsu vērtībām palīdzēs jums veidot uzticēšanos, jo īpaši cilvēkiem, kuri, iespējams, pievienojas jūsu kopienai no dažādām vidēm un dzīves pieredzes.

Tā kā jūsu kopiena aug, ir svarīgi radīt iespējas mijiedarbībai un piederībai. Lai veicinātu šo iesaisti, izmantojiet savu platformu, lai uzdotu jautājumus, lai aicinātu cilvēkus dalīties ar saviem stāstiem, lai atbildētu uz komentāriem ar rūpēm un lai svinētu citu ieguldījumu, un, ja iespējams, sadarbojieties ar citiem jauniešu aizstāvjiem vai radītājiem, kuri dalās jūsu vērtībās. Vissvarīgākais padoms, ko mēs varam jums dot šajā laikā saistībā ar savas tiešsaistes kopienas veidošanu, ir tas, ka jums vajadzētu **būt konsekventam**. Spēcīgas kopienas aug, kad dalībnieki un sekotāji jūtas droši, gaidīti un iekļauti. Tas nozīmē kaitīgu komentāru moderēšanu, kļūdu risināšanu ar pazemību un pārliecināšanos, ka jūsu telpa paliek atvērta mācībām. Vērtībās balstīta kopiena nav tikai par to, par ko jūs iestājaties, tā ir arī par to, kā jūs katru dienu parādāt sevi, lai šīs vērtības īstenotu praksē.

Rīki un paņēmieni iesaistes palielināšanai

Tiešsaistes kopienas uzturēšana aktīva un iesaistīta nozīmē radošu veidu atrašanu, kā sazināties ar cilvēkiem, rosināt viņu interesi un mudināt viņus piedalīties jūsu aizstāvības ceļojumā. Par laimi, ir daudz bezmaksas un viegli lietojamu rīku, kas var jums palīdzēt to izdarīt, neatkarīgi no tā, vai vadāt kampaņu, audzējat nelielu kopienu vai dalāties ar izglītojošu saturu par kultūras inteliģenci. Pareizo rīku un paņēmienu izvēle ir atkarīga no jūsu vēstījuma, jūsu auditorijas un tā, kā vēlaties, lai cilvēki mijiedarbotos.

Viena no efektīvākajām metodēm ir dažādot satura formātus. Izmanto attēlu, īso video, infografiku, karuseļu un interaktīvo stāstu kombināciju:

- Rīki, piemēram, [Canva](#) ļauj viegli izveidot profesionāla izskata grafiku un izglītojošus ierakstus, pat ja to nekad iepriekš neesat darījis.
- Lietotnes, piemēram, [CapCut](#) vai [InShot](#) ļauj rediģēt videoklipus Instagram vai TikTok.
- Stāstiem izmēģini tādas platformas kā [Medium](#) ja vēlies rakstīt garākus ierakstus vai pārdomas.

Mainot satura formātu, ne tikai padarīsi lietas interesantākas, bet arī nodrošināsi, ka sasniedz cilvēkus, kuri mācās un iesaistās dažādos veidos.

Vēl viena būtiska stratēģija ir izmantot platformai raksturīgās funkcijas, lai veicinātu mijiedarbību. Piemēram:

- Izmantojiet Instagram stāstus, lai uzdotu jautājumus, veiktu aptaujas vai pārbaudītu savus sekotājus.
- Dodies tiešraidē TikTok, YouTube vai Instagram, lai reāllaikā sazinātos, atbildētu uz jautājumiem vai uzsāktu kampaņu.
- Izmantojiet atsauces, lai pievienotos plašākām sarunām vai sāktu savas. Padariet tās vienkāršas, atmiņā paliekošas un jēgpilnas.
- Izveidojiet saiti biogrāfijā, izmantojot tādus rīkus kā [Linktree](#) lai kopīgotu resursus, petīcijas, videoklipus un gaidāmos pasākumus vienuviet.

Visbeidzot, sadarbība un popularizēšana ir spēcīgi iesaistes veicinātāji. Sadarbojieties ar citiem jauniešu aizstāvjiem, māksliniekiem vai organizācijām, kas atbalsta jūsu vērtības. Pārpublicēšana, atzīmēšana un uzsaukumi var palīdzēt sasniegt jaunu auditoriju un veidot atbalstošas attiecības. Varat arī publicēt viesu stāstus vai kopīgi rīkot pasākumus, izaicinājumus vai jautājumu un atbilžu sesijas ar citiem jūsu kopienā. Sadarbība ne tikai palielina sasniedzamību, bet arī var stiprināt solidaritāti un palīdzēt jūsu aizstāvības centieniem justies iekļaujošākiem un līdzdalīgākiem.

Interneta kopienas, kas maina pasauli

Tiešsaistes kopienas izveide sākumā var šķist biedējoša, taču daudzi jaunieši to jau ir izdarījuši, un viņu stāsti liecina, ka reāla ietekme ir iespējama. Visā pasaulē jauniešu vadītas iniciatīvas izmanto digitālās platformas, lai savienotu līdzīgi domājošus cilvēkus, dalītos ar svarīgiem vēstījumiem un iedvesmotu rīkoties. Šīs kopienas var sākties nelielas ar vienu ierakstu, īsu video, grupas tērzēšanu utt.; bet ar mērķi, radošumu un rūpēm tās var izaugt par spēcīgām aizstāvības, mācīšanās un piederības telpām.

Turpmāk minētie divi gadījuma pētījumi piedāvā reālus piemērus tiešsaistes kopienām, kas šodien aug. Abas tās dibināja jaunieši, tāpat kā jūs, un viņi parāda, kas ir iespējams, ja digitālos rīkus izmanto ar nodomu, un kad darba centrā tiek liktas tādas vērtības kā iekļaušana, empātija un sadarbība.

Lasot šos piemērus, padomājiet, kas tos padara efektīvus.

- Kādus rīkus viņi izmanto?
- Kā viņi iesaista citus?
- Par ko viņi iestājas un kā to komunicē internetā?

Šie stāsti ir šeit ne tikai, lai informētu, bet arī iedvesmotu jūs spert nākamo soli kā digitālo tiesību aizstāvīm.

1. Bērni labākai pasaulei

To 2016. gadā Dubaijā dibināja pusaudze Sagarika Srirama, un šī jauniešu vadītā platforma pulcē gandrīz 100 000 jauniešu no visas pasaules, lai dalītos ar videi draudzīgām darbībām un klimata izglītību. Viņi apvieno digitālo iesaisti, piemēram, iknedēļas video un sociālos izaicinājumus, ar reālās pasaules aktivitātēm, piemēram, pludmales sakopšanu.

Saite: <https://www.k4bworld.com>

2. WeStopHate

2010. gadā vidusskolā dibināja Emīlija-Anna Rigala, šī bezpeļņas organizācija risina kiberhuligānismu pakalpojumos YouTube, Facebook un Twitter (X). Viņu tiešsaistes kampaņa "Bully Button" dod iespēju pusaudžiem ziņot par ļaunprātīgu izmantošanu tiešsaistē, savukārt viņu YouTube kanālā ir stāsti par vienaudžiem un tiek veidota atbalstoša kopiena.

Saite: <https://www.evidencelive.org/westophate/>

Kāpēc šīs kopienas strādā

Veiksmes elements	Kā tas izpaužas
Vērtības pirmajā vietā	Abi projekti sākās ar skaidru, pozitīvu mērķi (vide un demokrātija).
Platformu pārzinošs saturs	Viņi izmantoja platformai raksturīgos rīkus – TikTok memes, Instagram vizuālos materiālus.
Reālās dzīves darbība	Digitālo iesaisti papildina reāla rīcība - talkas, un balsošana.
Kopienā balstīta izaugsme	Viņi dod iespēju citiem pievienoties, līdzradīt un dalīties misijā - liekot kopienai justies īpašai un novērtētai.



KontROLSARAKSTS: iekļaujošas un ietekmīgas tiešsaistes kopienas izveide

Kā redzams šajos gadījumu izpētes piemēros, digitālā aizstāvība ir veiksmīga, ja tā veido kopienas sajūtu, un parasti jaunu atbalstītāju mobilizēšana jūsu aizstāvības centieniem sākas ar stāstu stāstīšanu un kopīgām vērtībām.

Izmantojiet šo kontROLSARAKSTU, lai atbalstītu uz vērtībām balstīta tiešsaistes aizstāvības tīkla plānošanu, izveidi un izaugsmi. Neatkarīgi no tā, vai strādājat neatkarīgi vai atbalstāt citus, šīs darbības var palīdzēt nodrošināt, ka jūsu digitālais aktīvisms ir stratēģisks, iekļaujošs un kopienas virzīts.

1. Definējiet savu cēloni

- Esmu skaidri identificējis jautājumu, kas man rūp.
- Es varu paskaidrot, kāpēc šis jautājums ir svarīgs man un citiem.
- Esmu dalījies (vai plānoju dalīties) ar personīgu stāstu, lai palīdzētu cilvēkiem saistīties ar manu mērķi.

2. Nosakiet savu auditoriju

- Es zinu, ko es cenšos sasniegt (piemēram, draugus, skolotājus, vietējās grupas, politikas veidotājus).
- Esmu pielāgojis savas ziņas valodu un toni savai auditorijai.
- Esmu domājis par to, kā padarīt savu saturu saistošu un atbilstošu.

3. Izmanto pareizās platformas

- Esmu izvēlējis sociālos medijus, kas atbilst manam saturam un vēstījumam.



- Es saprotu, kā katra platforma darbojas un kāds saturs darbojas vislabāk.
- Esmu izveidojis/-usi pamata satura plānu vai grafiku, lai saglabātu konsekvenci.

4. Veido attiecības

- Es sekoju, atbalstu un iesaistos citu kontu darbībā, kas pauž līdzīgas vērtības.
- Es pārdomāti izmantoju mirkļbirkas, lai pievienotos tiešsaistes sarunām vai tās vadītu.
- Es aktīvi atbildu uz komentāriem, uzdodu jautājumus un dalos ar citu saturu, norādot atsauci.

5. Esi iekļaujošs

- Es nodrošinu, ka mana kopiena atspoguļo un respektē dažādas balsis un viedokļus.
- Es labprāt uz klausu atsauksmes un esmu atvērts mācīties no citiem.
- Es vēlos radīt drošu, cieņpilnu telpu dialogam un atbalstam.



2. nodaļa: Secinājumi

Digitālā aizstāvība var sākties ar vienu balsi, bet tā aug caur kopienu. Šajā nodaļā mēs aplūkojam, kā veidot šo kopienu ar mērķi, izmantojot pieejamus rīkus, stāstu stāstīšanu un kopīgas vērtības. Mēs apskatījam, kur notiek aizstāvība, kāpēc tā ir efektīva un kā laika gaitā saglabāt cilvēku iesaistīšanos. Neatkarīgi no tā, vai jūs tikai sākat vai jau vadāt savu kampaņu, atcerieties, ka reālas pārmaiņas sakņojas saiknē. Spēcīga tiešsaistes kopiena netiek mērīta ar sekotājiem vai "patīk", bet gan ar iesaistes dziļumu, attiecību kvalitāti un kopīgo apņemšanos veidot labāku, iekļaujošāku pasauli. Pārejot uz nākamo nodaļu, domājiet par savu digitālo klātbūtni ne tikai kā platformu, bet gan kā telpu, kuru jūs veidojat, kur citi jūtas gaidīti, uzklausi un pilnvaroti jums pievienoties.



3. nodaļa: Aizstāvības uzturēšana, izmantojot atbilstošas stratēģijas un sadarbību

Ievads

Ietekmīga vēstījuma radīšana un iesaistītas tiešsaistes kopienas izveide ir aizraujošs sasniegums, taču aizstāvības patiesā ietekme slēpjas tās spējā augt, pielāgoties un uzturēt sevi laika gaitā. Daudzas jauniešu vadītas iniciatīvas sākas spēcīgi, taču bez skaidra virziena, partnerattiecībām vai pašaprūpes stratēģijām var būt grūti saglabāt impulsu. Šajā nodaļā ir aplūkots, kā pārcelt savu aizstāvību ārpus sākotnējās kampaņas fāzes un izstrādāt pieejas, kas ir stratēģiskas, sadarbības un ilgstošas.

Jūsu aizstāvības uzturēšana sākas ar nodomu. Šī jūsu stratēģijas daļa ir saistīta ar reālu mērķu noteikšanu, plānošanu uz priekšu un regulāru pārbaudi ar jūsu kopienas vajadzībām. Šī nodaļa palīdzēs jums definēt savu ilgtermiņa redzējumu, izveidot elastīgas, bet mērķtiecīgas stratēģijas un izmantot pārdomu, lai jūsu darbs būtu balstīts uz mērķi. 3. nodaļā tiks aplūkota arī partnerattiecību nozīme un tas, kā darbs ar sabiedrotajiem, organizācijām un tīkliem var paplašināt jūsu sasniedzamību, ieviest jaunas idejas un dalīties ar notiekošā darba slogu.

Vēl viens šīs nodaļas galvenais fokuss ir līdzsvars. Digitālā aizstāvība ir jēgpilna, taču tā var būt arī prasīga. Enerģijas un entuziasma uzturēšana prasa rūpēties par savu labklājību un atzīt atpūtas, robežu un vienaudžu atbalsta nozīmi. Pieejot aizstāvībai kā kopīgam, mainīgam procesam, nevis īstermiņa projektam,

jaunieši un jaunatnes darbinieki var turpināt veikt pārmaiņas veidos, kas ir ilgtspējīgi un pilnvaro.

Šajā nodaļā jūs atradīsiet stratēģijas, rīkus un reālus piemērus, kas parāda, kā laika gaitā stiprināt savu aizstāvības darbu, lai jūsu vēstījums ne tikai šodien atstātu iespaidu, bet arī turpinātu radīt pozitīvas pārmaiņas nākotnē.

Mērķu izvirzīšana un aizstāvības stratēģijas izveide

Spēcīga kampaņa sākas ar skaidru mērķi, bet tās uzturēšanai ir nepieciešams plāns. Aizstāvības stratēģija palīdzēs jums saglabāt fokusu, pielāgoties izaicinājumiem un laika gaitā novērtēt savu progresu. Šai stratēģijai nav jābūt sarežģītai vai formālai, bet tai vajadzētu sniegt jums ceļvedi, kas palīdzēs pieņemt lēmumus un veikt darbības. Laba stratēģija atbild uz galvenajiem jautājumiem:

- Ko mēs cenšamies mainīt?
- Ko mēs vēlamies sasniegt?
- Kā mēs tur nokļūsim?
- Un kā mēs zināsim, ka tas darbojas?

Sāc ar reālu, nozīmīgu mērķu izvirzīšanu. Tie var būt, piemēram, informētības palielināšana par kādu konkrētu jautājumu, attieksmes ietekmēšana tavā skolā vai kopienā, politikas maiņas veicināšana vai citu atbalstīšana, lai viņi rīkotos. Izmanto SMART mērķu sistēmu

SMART nozīmē:

- **S**pecifisks
- **M**ērāms
- **A**ttainable (sasniedzams)
- **R**elevance (attiecināms)
- **T**ermiņā ierobežots

SMART mērķu noteikšana var palīdzēt veidot jūsu mērķus. Piemēram: *“Mēs vēlamies sasniegt 1000 skatījumu mūsu kultūras izpratnes video četru nedēļu laikā,”* vai *“Mēs plānojam sadarboties ar trim jauniešu grupām līdz gada beigām.”* Šādi mērķi palīdz koncentrēt enerģiju un svinēt progresu, pat ja pārmaiņas prasa laiku.

Tagad veltiet laiku, lai izvirzītu savu pirmo(-os) SMART mērķi(-us) savai aizstāvības kampaņai, izmantojot 3. nodaļas I pielikumu, lai vadītu savu plānošanu.

Kad mērķi ir skaidri, varat sākt izstrādāt savu aizstāvības stratēģiju. Tas ietver galveno vēstījumu izvēli, auditorijas noteikšanu, platformu atlasīšanu un plānošanu, kā iesaistīsiet cilvēkus. Jūsu stratēģijai jāatspoguļo jūsu vērtības un stiprās puses neatkarīgi no tā, vai esat pārliecinātāks, izmantojot vizuālo saturu, publisko runu, stāstu stāstīšanu vai aizkulišu organizēšanu. Uzskatiet savu stratēģiju par dzīvu dokumentu. Jūs varat to atjaunināt, kad jūsu kampaņa attīstās, it īpaši, kad saņemat atsauksmes vai kad mainās apstākļi. Visefektīvākās jauniešu vadītās kampaņas nav lielākās, bet tās ir tās, kas paliek uzticīgas savam mērķim un ir gatavas mācīties, augt un pielāgoties. Lai palīdzētu jums plānot savu stratēģiju, 3. nodaļas II pielikumā atradīsiet stratēģijas plānošanas veidni.

Nozīmīgu partnerību un sadarbības veidošana

Aizstāvība ir spēcīgāka, ja tā tiek dalīta starp atbalstītāju un sadarbības partneru grupu. Lai gan viena persona var uzsākt sarunu, reāls impulss nāk no kolektīvām balsīm, kas strādā kopā. Partnerību veidošana, vai nu ar citiem jauniešiem, jauniešu grupām, skolām, organizācijām vai pat influenceriem, var paplašināt jūsu kampaņas sasniedzamību, ienest jaunas idejas un sadalīt darba slodzi. Vēl svarīgāk ir tas, ka tas var palīdzēt jums radīt paliekošu ietekmi, iekļaujot savu vēstījumu plašākos pārmaiņu tīklos.

Jēgpilna partnerība sākas ar kopīgām vērtībām. Pirms vērsties pie sadarbības partneriem, veltiet laiku, lai pārdomātu, kas jūsu kampaņai ir vissvarīgākais. Vai jūs koncentrējat uz iekļaušanu, kultūras izpratni vai vietējo pilnvarošanu? Meklējiet personas vai grupas, kas atbilst šīm vērtībām. Viņiem nav jābūt vienādiem mērķiem, taču vajadzētu būt pietiekami daudz kopīga, lai strādātu kopā ar savstarpēju cieņu.

Jaunatnes darbinieki šeit var spēlēt galveno lomu, palīdzot jauniešiem izpētīt potenciālos partnerus, iepazīstināt un modelēt labas sadarbības praksi.

Satiekoties ar potenciālajiem partneriem, skaidri izklāstiet savu redzējumu un kopīgā darba vērtību. Tas var ietvert kopīgu pasākumu rīkošanu, kopīgas kampaņas vadīšanu vai vienkārši satura apmaiņu un savstarpēju vēstījumu popularizēšanu. Laba sadarbība ir abpusēja, kas nozīmē, ka abām pusēm vajadzētu gūt labumu, justies uzklautām un dot ieguldījumu rezultātos. Regulāra saziņa, elastība un cieņa pret dažādiem darba stiliem ir būtiska. Atvēliet laiku, lai iepazītu savus sadarbības partnerus, veidotu uzticēšanos un vienotos par lomām un gaidām pirms kopīgu pasākumu uzsākšanas.

Sadarbības gatavības kontrolsaraksts

Izmantojiet šo kontrolsarakstu, lai palīdzētu izlemēt, vai partnerība ir piemērota, un sagatavotos jēgpilnai sadarbībai.

- ✓ Vai mums ir kopīgas vērtības vai mērķi, kas saistīti ar aizstāvību, iekļaušanu vai kultūras izpratni?
- ✓ Vai esam skaidri pateikuši, ko ceram iegūt no kopīga darba?
- ✓ Vai pastāv savstarpēja cieņa un vēlme ieklausīties un mācīties vienam no otra?
- ✓ Vai mēs saprotam un respektējam viens otra darba stilu un termiņus?
- ✓ Vai esam vienojušies par skaidriem pienākumiem un atbildību?
- ✓ Vai ir plāns regulārām pārbaudēm vai saziņai?
- ✓ Vai esam atvērti atsauksmēm un elastīgi, ja lietas ir jāmaina?
- ✓ Vai mums abiem ir kaut kas, ko dot, un kaut kas, ko iegūt no šīs sadarbības?
- ✓ Vai esam vienojušies, kā dot kredītus un svinēt panākumus?

Ja varat aizpildīt šo kontrolosarakstu un konstatējat, ka rezultāti ir pozitīvi, tad, iespējams, ir pienācis laiks sazināties ar potenciālo sadarbības partneri, lai mēģinātu izveidot savu pirmo aizstāvības partnerību. Lai jums palīdzētu, 3. nodaļas III pielikumā atradīsiet saziņas veidni.

Uzturēt tempu un izvairīties no izdegšanas

Aizstāvības kampaņas uzturēšana nav tikai par to, lai darītu vairāk, bet gan par to, lai to darītu tā, lai saglabātu savu enerģiju, robežas un labklājību. Daudzi jaunieši sāk ar aizrautību un entuziasmu, tikai lai justos pārņemti, nomākti vai izsmelti, kad temps kļūst nepanesams vai ietekme šķiet neskaidra. Tas ir īpaši aktuāli, ja jūs aizstāvat dziļi personiskus vai emocionālus cēloņus, vai arī ja saskaraties ar negativismu tiešsaistē. Labās ziņas? Ar pareizām stratēģijām jūs varat palikt iesaistīti, neizdegot.

Pirmais solis ir iemācīties sadalīt savus centienus. Jums nav jābūt tiešsaistē katru dienu vai pastāvīgi jāveido jauns saturs. Tā vietā atrodi ritmu, kas jums der – piemēram, iknedēļas ziņas, ikmēneša pārbaudes, īsas pauzes starp kampaņām. Satura plānošanas rīku izmantošana (piemēram, 2. nodaļas pielikumos) var palīdzēt jums saglabāt kārtību un samazināt spiedienu. Svarīgi ir arī svinēt mazās uzvaras. Katra uzsāktā saruna, katrs saņemtais komentārs un katrs iegūtais jaunais atbalstītājs ir progress, kas ir pelnījis atzinību. Advokācija nav par pilnību vai tūlītējiem rezultātiem, bet gan par parādīšanos, konsekventi un apzināti.

Tikpat svarīgi ir rūpēties par savu labklājību, tāpēc ir svarīgi regulāri atpūsties no ekrāna. Jums arī jāpārlicinās, ka nosakāt robežas tam, kad iesaistāties tiešsaistē, it īpaši, ja nodarbojaties ar grūtām tēmām vai saturu, kas izraisa trauksmi. Vēl viena laba ideja ir runāt ar kādu, kam uzticaties, draugu, mentoru vai jaunatnes darbinieku, kad jūtaties smagi. Nevilcinieties izslēgt vai bloķēt kaitīgus kontus un atcerieties, ka varat apturēt savu kampaņu bez vainas apziņas. Aizstāvība ir maratons, nevis sprints. Ja rūpēsieties par sevi, jūs būsit daudz labākā situācijā, lai ilgtermiņā rūpētos par savu vēstījumu un savu kopienu.



Pašaprūpes un ilgtspējas kontrolsaraksts

Advokācijas darba uzturēšana ir kas vairāk nekā tikai stratēģijas izstrāde; kā jūsu advokācijas darba centrālajam virzītājspēkam ir svarīgi, lai jūs rūpētos arī par sevi un savu enerģiju. Digitālā aktīvisms var būt intensīvs, emocionāls un laikietilpīgs. Tāpēc ir tik svarīgi jau no paša sākuma savā praksē iekļaut pašaprūpi un ilgtspēju. Neatkarīgi no tā, vai vadāt kampaņu vai atbalstāt citus, tālāk sniegtā kontrolsaraksts var palīdzēt jums saglabāt pamatu un līdzsvaru.

Šo sarakstu vari izmantot, lai pārdomātu savu pašreizējo pieeju. Tev nav katru nedēļu jāatzīmē visi lodziņi, taču, jo regulārāk pārbaudīsi, jo lielāka iespēja, ka izvairīsies no izdegšanas un saglabāsiet savu aizraušanos ilgtermiņā.

Pašaprūpes un ilgtspējas kontrolsaraksts

- Es regulāri atpūšos no ekrāniem un sociālajiem medijiem.
- Es nosaku skaidras robežas tam, kad un kā es iesaistos tiešsaistē.
- Es pārdomāju, kā aizstāvības darbs ietekmē manas emocijas un enerģijas līmeni.
- Es lūdzu atbalstu vai norādījumus, kad jūtos pārņemts.
- Es svīnu mazās uzvaras un saiknes mirkļus.
- Esmu izveidojis veselīgus ieradumus, kas atbalsta manu garīgo un fizisko labklājību.
- Es aprunājos ar saviem vienaudžiem vai uzticamu pieaugušo par to, kā man veicas.
- Es zinu, ka atkāpšanās vai pauzes ieturēšana ir atļauta un var būt priekšrocība.
- Es izmantoju plānošanas rīkus (piemēram, satura kalendārus vai kontrolsarakstus), lai mazinātu stresu.
- Esmu aizpildījis izdegšanas refleksijas rīku – 3. nodaļas IV pielikumu, kad tas bija nepieciešams.



3. nodaļa: Secinājumi

Šajā nodaļā mēs aplūkojam, kā pārvērst savu redzējumu par stratēģiju, kā veidot spēcīgas sadarbības, kas balstītas uz savstarpēju cieņu, un kā aizsargāt savu labklājību, vienlaikus veicot jēgpilnu darbu. Aizstāvība nenozīmē pastāvīgu rīcību. Tā var nozīmēt mācīšanos, klausīšanos, plānošanu vai pārdomātu pauzi. Ir labi mainīt virzienu, paņemt pārtraukumus vai lūgt palīdzību. Svarīgākais ir palikt uzticīgam tam mērķim, kas jūs iedvesmoja sākt, un veidot rīkus un tīklus, kas laika gaitā nesīs jūsu vēstījumu tālāk.

Neatkarīgi no tā, vai esi jaunatnes darbinieks, kas atbalsta citus, vai jaunietis, kas meklē savu balsi, atceries: ilgtspējīga aizstāvība ir saistīta ar nodomu, nevis intensitāti. Tā ir saistīta ar ietekmi, kas aug lēni, bet noteikti.

4. nodaļa: Gadījumu izpēte un veiksmes stāsti

levads

Dažreiz iedvesmojošākais veids, kā mācīties, ir redzēt, kas jau ir iespējams. Visā pasaulē jaunieši ir uzņēmušies vadīt digitālās aizstāvības kampaņas, kas izraisa pārmaiņas, maina domāšanu un veido iekļaujošas kopienas. Tie nav tikai “ietekmētāji” vai slavenības, tie ir ikdienas cilvēki, kuri saskatīja problēmu, rīkojās un aicināja citus pievienoties. Viņu stāsti piedāvā iedvesmu, praktisku ieskatu un pierādījumus tam, ka jauniešu vadīta aizstāvība patiešām rada pārmaiņas.

Šajā nodaļā mēs izcelsim reālus veiksmīgu digitālo aizstāvības kampaņu un kopienu gadījumu pētījumus. Dažas no tām sākās skolās vai jauniešu grupās, citas uzsāka indivīdi, izmantojot tādas platformas kā Instagram, TikTok vai YouTube. Bet visiem tiem ir kaut kas svarīgs kopīgs: tie sakņojas personīgajā aizrautībā, kopienas vērtībās un pārliecībā, ka pārmaiņas sākas, runājot.

No šiem gadījuma pētījumiem jūs uzzināsiet, kā šie jaunie aizstāvji veidoja savas platformas, kādus rīkus viņi izmantoja, kā viņi iesaistīja savus atbalstītājus un kā viņi pārvarēja izaicinājumus. Lasot, pajautājiēt sev:

- Ko es no tā varu mācīties?
- Ko es darītu līdzīgi vai atšķirīgi savā kampaņā?

Šie stāsti ir šeit ne tikai, lai svinētu panākumus, bet arī lai sniegtu jums idejas, pārliecību un praktiskus norādījumus jūsu pašu aizstāvības ceļojumam.

1. gadījuma izpēte: #FridaysForFuture

Pārskats: #FridaysForFuture sākās 2018. gada augustā, kad toreiz-15-gadus-vecā Grēta Tūnberga sāka sēdēt pie Zviedrijas parlamenta, izlaižot skolu, lai pieprasītu klimata pasākumus. Viņa dalījās ar savu protestu sociālajos medijos, izmantojot mirkļbirku #FridaysForFuture, lai iedvesmotu citus visā pasaulē.

Šī vienkāršā rīcība izraisīja globālas skolēnu streika dienas: 2019. gada martā un maijā piedalījās no 1 līdz 4 miljoniem dalībnieku vairāk nekā 150 valstīs. Līdz 2019. gada oktobrim viņu klimata rīcības diena pulcēja vēl sešus miljonus cilvēku.

Vairāk informācijas: <https://fridaysforfuture.org/>

Galvenās iezīmes:

- **Jauniešu vadīts:** viena pusaudža balss izraisīja kustību.
- **Globālā stratēģija:** kopīgi veidnes, piemēram, plakāti un mirkļbirkas, ļāva vietējām grupām organizēt streikus visā pasaulē.
- **Platformu pārzinošs:** izmantoja Instagram un X (agrāk Twitter), lai izplatītu video, atjauninājumus un vizuālo saturu.
- **Ietekme:** ietekmēja politiku, korporatīvo praksi un sabiedrības attieksmi. Vienā pētījumā konstatēts, ka pilsētas ieviesa jaunas klimata-taisnīguma politikas kustības ietekmē

2. gadījuma izpēte: #IAmRemarkable (Google iniciatīva)

Pārskats: #IAmRemarkable ir 2016. gadā Google uzsākta kampaņa un darbsemināru sērija, kas izstrādāta, lai iedrošinātu cilvēkus, it īpaši sievietes un nepietiekami pārstāvētas grupas, pārliecinoši runāt par saviem sasniegumiem un apstrīdēt peticības stereotipus.

90 minūšu ilgā darbnīcas formātā dalībnieki atklāja praktiskus rīkus, dalījās ar personīgiem stāstiem un uzlaboja savas pašreklāmas prasmes. Līdz 2023. gada beigām vairāk nekā 550 000 cilvēku 180 valstīs ir piedalījušies, atbalstot vairāk nekā 6 000 brīvprātīgo vadītāju.

Vairāk informācijas: <https://www.rmrkblty.org/iamremarkable>

Galvenās iezīmes:

- **Iekļaujoša pieeja:** sākotnēji vērsta uz sievietēm, vēlāk paplašināta, iekļaujot visas nepietiekami pārstāvētās grupas un sabiedrotos.
- **Augstas iesaistes darbnīcas:** strukturētas, uz praksi balstītas sesijas, izmantojot pētījumus un savstarpēju mācīšanos.
- **Globālais veicinātāju tīkls:** vietējie mentori vadīja sesijas tiešsaistē un bezsaistē.
- **Ilgspēja:** Atvērtā pirmkoda modelis dod iespēju dalībniekiem pašiem veidot savas darbnīcas, nodrošinot ilgtermiņa ietekmi.

Salīdzinošās analīzes tabula

Raksts	#FridaysForFuture	#IAmRemarkable
Dibināta	Grēta Tūnberga (jauniete)	Google (organizācija)
Izlaišanas gads	2018	2016
Pamata platforma	Instagram, X (iepriekš Twitter)	Darbnīcas un digitālais rīkkopa
Galvenais formāts	Tēmturi un streiki	Darbsemināri, ko vada moderators
Mērogs un sasniedzamība	1–6 miljoni globālos streikos	550K+ dalībnieki 180 valstīs
Kopienas paraugs	Studentu vadītas vietējās nodaļas	Starpnieki un vienaudžu mācību grupas

Galvenie rīki un taktika	Streika ceļveži, mirkļbirkas, vizuāļi	Praktiskās nodarbības, pētnieciskie uzdevumi
Vērtības un vēstījums	Klimata taisnīgums, jauniešu balss	Pašpārliecība, iekļaušana
Rezultāts un ietekme	Politikas ietekme, publiskā diskusija	Paaugstināta pašreklāma, pilnvarotas kopienas
Ilgtermiņa	Atkārtojas globālie streiki	[Train-the-trainer, open-source toolkit]

Šīs divas kampaņas parāda, kā digitālā aizstāvība var izpausties daudzos veidos; no globāliem studentu streikiem līdz veicinātām uzticības darbnīcām, un joprojām centrā ir jauniešu balsis, kopīgas vērtības un pieejami rīki.

Papildu gadījumu izpētei atradīsiet šādas gadījumu izpētes, kas iekļautas digitālās un sociālo mediju aizstāvības rīkkopā, ko izstrādājis projekts Kultūras tilti:

- 1. modulis. Gadījuma izpēte: **Starbuck's ienākšana Ķīnā**
- 2. modulis. Gadījuma izpēte: **Dolce & Gabbana strīds Ķīnā**
- 3. modulis. Gadījuma izpēte: **#ShareCulture un #ShareOurHeritage kampaņa, ko rīko UNESCO**
- 4. modulis. Gadījuma izpēte: **#GettyMuseumChallenge by J. Paul Getty Museum**
- 5. modulis. Gadījuma izpēte: **Fridays for Future tiešsaistes kampaņas gadījums**
- 6. modulis. Gadījuma izpēte: **Malala fonda tiešsaistes kampaņas gadījums**

Katrs no šiem papildu gadījumu pētījumiem ir pieejams mūsu tiešsaistes mācību platformā latviešu, angļu, bulgāru, čehu, grieķu un vācu valodā, kas pieejama šajā saitē: <https://culturalbridges.eu/login/>

Secinājumi

Ievads

Šajā rokasgrāmatā mēs esam izpētījuši, kā digitālā aizstāvība var atbalstīt jauniešus, lai viņi dalītos ar savu viedokli, mobilizētu kopienas un iestātos par to, kas ir svarīgi. No jūsu mērķa definēšanas un klātbūtnes tiešsaistē veidošanas līdz impulsa uzturēšanai un mācīšanās no reālās dzīves paraugiem, katra nodaļa ir parādījusi, ka aizstāvība nav tikai runāšana, tā ir arī uzklauššana, stratēģija un atbalsts.

Nonākot pie pēdējās nodaļas, aicinām jūs apstāties un pārdomāt ne tikai to, ko esat iemācījušies, bet arī to, kur vēlaties doties tālāk. Aizstāvības nākotni šobrīd raksta tādi jaunieši kā jūs. Un, lai gan platformas, tendences un rīki var mainīties, aizstāvības būtība paliek nemainīga: saikne, drosme un kopiena, ar nelielu pašaprūpi.

Šajā īsajā noslēguma nodaļā mēs aplūkosim, kā digitālā aizstāvība izskatīsies turpmāk, kā jaunieši var turpināt vadīt un iedvesmot un ko jaunatnes darbinieki var darīt, lai nodrošinātu, ka šis ceļojums ir drošs, ilgtspējīgs un ietekmīgs.

Jauns sākums aizstāvībai

Digitālā aizstāvība ir svarīga un mainīga daļa no tā, kā jaunieši palielina informētību par viņiem svarīgiem jautājumiem, atrod un izmanto savu balsi un veido pasauli sev apkārt. No klimata taisnīguma kampaņām un kultūras iekļaušanas kustībām līdz radošiem stāstiem un vīrusu izaicinājumiem, jaunieši ne tikai piedalās pārmaiņās, bet arī vada tās. Šajā rokasgrāmatā ir izpētīts, kā aizstāvība notiek tiešsaistē, kā tiek veidotas kopienas, kā tiek uzturēts impulss un kā no vienas ziņas, komentāra vai idejas var izrietēt reāla ietekme.

Advokācijas nākotne ir savienojamībā, sadarbībā un rūpēs. Mūsdienu jaunieši ir globāli apzinīgāki, digitāli prasmīgāki un vairāk iesaistīti sociālajā taisnīgumā nekā jebkad agrāk. Bet, lai saglabātu šo impulsu, mums ir nepieciešamas atbalsta sistēmas: jaunatnes darbinieki, kas vada un atbalsta, rīki, kas atvieglo plānošanu, un telpas gan tiešsaistē, gan bezsaistē, kur ikviens jūtas droši runāt un tikt uzklauts.

Tavai balsij ir nozīme

Neatkarīgi no tā, vai tikai sākat savu aizstāvības ceļojumu vai jau vadāt kampaņu, atcerieties: **jūsu balsij ir nozīme**. Lai kaut ko mainītu, jums nav nepieciešami tūkstošiem sekotāju; bieži vien reālas pārmaiņas sākas ar drosmi rūpēties par kaut ko un radošumu, lai dalītos šajā vēstījumā ar citiem. Turpinot augt savā aizstāvībā, bieži pārdomājiet, palieciet uzticīgi savām vērtībām un nebaidieties attīstīties. Un pats galvenais; atbalstiet viens otru. Spēcīgākās kustības tiek veidotas nevis uz individuālas slavas, bet gan uz kolektīvās varas pamata. Turpiniet mācīties. Turpiniet klausīties. Turpiniet parādīties.

Skats nākotnē

Šajā rokasgrāmatā minētie rīki ir tikai sākums. Izmantojiet tos, lai plānotu, radītu, sadarbotos un pārdomātu. Digitālajai ainavai mainoties, mainīsies arī mūsu aizstāvības veidi, taču galvenās sastāvdaļas paliek nemainīgas: mērķis, cilvēki un neatlaidība.



Izmantotā literatūra

- Bonterra (2020) *Digitālās aizstāvības uzsākšana: 4 padomi bezpeļņas organizācijām*. Pieejams: <https://www.bonterratech.com/blog/digital-advocacy-strategies> [Skatīts: 23rd May 2025]
- Bostonas Bērnu digitālās labklājības laboratorija (2024), *Aizstāvība un aktīvisms tiešsaistē*. Pieejams: <https://digitalwellnesslab.org/research-briefs/advocacy-and-activism-online/> [Skatīts: 5. gada jūnijs 2025]
- Bowen, G. A., et al. (2017), 'Advocacy Through Social Media: Exploring Student Engagement in Addressing Social Issues', *Journal of Higher Education Outreach and Engagement*, 21 (3), pp. 5-30.
- Boyd, R. (2025), *Izdegšana, kas nāk līdz ar aktīvismu*. Pieejams: <https://spunout.ie/voices/experiences/burnout-activism/> [Skatīts: 5⁰⁶.2025]
- Cesaro, I. M., (2024), *Key Features, Challenges and Strategies of Digital Advocacy in Public Affairs (and Communications)*. Pieejams: <https://www.linkedin.com/pulse/key-features-challenges-strategies-digital-advocacy-morin-cesaro-izfce/> [Skatīts: 23rd May 2025]
- Kopienas rīkkopa, (2025), *19. sadaļa. Sociālo mediju izmantošana digitālajai aizstāvībai*. Pieejams: <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/advocacy/direct-action/electronic-advocacy/main> [Skatīts: 2025. gada 23rd maijs]
- Digital Marketing Institute (2025), *Sociālo mediju kopienas veidošanas vērtība*. Pieejams: <https://digitalmarketinginstitute.com/resources/lessons/social-media-marketing-the-value-of-building-a-social-media-community-ehof> [Skatīts: 5⁰⁶.2025]
- Eco-UNESCO (2024), *Jauniešu klimata aizstāvju programma: RESURSS JAUNIEŠU DARBINIEKIEM, JAUNIEŠU LĪDERIEM UN PEDAGOGIEM*. Pieejams: <https://ecounesco.ie/wp-content/uploads/2024/08/Youth-Climate-Advocate-Resource-Booklet-1.pdf> [Skatīts: 2025. gada 31. maijā]
- Engaging Networks (2023) *14 veidi, kā palīdzēt izveidot veiksmīgas digitālās aizstāvības kampaņas*. Pieejams: <https://www.engagingnetworks.net/best-practices/digital-advocacy-best-practices/> [Skatīts: jūnijs 2025]



- Esfandiari, M., et al. (2025), *Izpētot, kā jaunieši orientējas mainīgajā tiešsaistes pasaulē mākslīgā intelekta un dezinformācijas laikmetā*, DCU Anti-Bullying Centre. ISBN: 978-1-911669-84-5.
- Eiropas Jaunatnes forums (2025), *Aizstāvības rokasgrāmata*. Pieejams: <https://www.youthforum.org/topics/advocacy-handbook> [Skatīts: 2025. gada 26.maijā]
- EvidenceLive (2025), *WeStopHate tagad ir daļa no EvidenceLive*. Pieejams: <https://evidencelive.org/westophate/> [Skatīts: 6. jūnijā, 2025.gadā]
- FridaysForFuture (2025), *FridaysForFuture*, Pieejams: <https://fridaysforfuture.org/> [Skatīts: 6th June 2025]
- Global Mental Health Action Network (2024), *Advocacy Guide: From International Days to Awareness Weeks - Advocating for Mental Health when the World is Watching*. Pieejams: <https://gmhan.org/news/mental-health-awareness-days-advocacy-guide> [Skatīts: 01.06.2025.]
- Gudmundsdottir, G. B., et al, (2024) 'Talking About Digital Responsibility: Children's and Young People's Voices', in Holmarsdottir, H., Seland, I., Hyggen, C. and Roth, M. (eds). *Understanding The Everyday Digital Lives of Children and Young People*. Cham, Switzerland: Palgrave Macmillan. ISBN 978-3-031-46929-9 (eBook)
- Hemani, S. (2024) *Atklājot aizbildnības izdegšanu: sistēmisko brūču pārvarēšana un labklājības integrēšana aktīvismā no pirmajām līnijām*. Pieejams: <https://www.linkedin.com/pulse/unveiling-advocacy-burnout-navigating-systemic-wounds-hemani-ph-d--gvbdc/> [Skatīts: 5th June 2025]
- HUMAK Lietišķo zinātņu universitāte, Somija un Meinota Universitāte, Īrija, (2019), *Jaunatnes darbs digitālajā pasaulē: uzmanība jaunatnes darbiniekiem*. Pieejams: <https://www.youthworkandyou.org/wp-content/uploads/2019/08/Mod-5-HU-Unit-2-Focus-on-Digital-Youth-Workers.pdf> [Skatīts: 01.06.2025.]
- Innoloft, (2025), *Kā izveidot tiešsaistes kopienu: galīgais ceļvedis 2025. gadam*. Pieejams: <https://innoloft.com/blog/how-to-build-an-online-community> [Skatīts: 05.06.2025.]
- Starptautiskā dermatoloģijas pacientu organizāciju alianse (2023), *ĪSS CEĻVEDIS, KAS PALĪDZĒS JUMS PĀRDOMĀT UN PLĀNOT NĀKAMO*



- Rmrkblty.org (2025), *#IAmRemarkable*. Pieejams: <https://www.rmrkblty.org/iamremarkable> [Skatīts: 06.06.2025.]
- Save the Children: Child Rights Resource Centre (2008), *One Step Beyond: Advocacy handbook for young people and children*. Pieejams: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/one-step-beyond-advocacy-handbook-young-people-and-children> [Skatīts: 26.05.2025.]
- Ilgtspējības direktorijs, (2025), *Ētiska digitālā aizstāvība*. Pieejams: <https://lifestyle.sustainability-directory.com/term/ethical-digital-advocacy/> [Skatīts: 23.05.2025.]
- Ilgtspējības direktorijs, (2025), *Kādas ir digitālās aizstāvības ētiskās sekas?*. Pieejams: <https://lifestyle.sustainability-directory.com/question/what-are-the-ethical-implications-of-digital-advocacy/> [Skatīts: 23.05.2025.]
- Unicef (2022), *UNICEF Youth Advocacy Guide*. Pieejams: <https://www.unicef.org/lac/media/38341/file/ENG-Unicef-youth-advocacy-guide.pdf> [Skatīts: 26.05.2025.]
- Unicef (2019), *Youth Advocacy Toolkit*. Pieejams: <https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2019/03/Youth-Advocacy-Toolkit.pdf> [Skatīts 26.05.2025.]
- Wisdom Wellbeing (2025), *Kā novērst izdegšanu*. Pieejams: <https://www.healthassured.org/ie/blog/preventing-burnout/> [Skatīts: 05.06.2025.]
- YourUnion (2025) *Labbūtība kā aktivistam*. Pieejams: <https://www.yourunion.net/support/studentactivismguide/wellbeingasanactivist/> [Skatīts: 05.06.2025.]
- Youth and Environment Europe (2024), *Kā izveidot veiksmīgu digitālo kampaņu*. Pieejams: <https://yeenet.eu/publication/how-to-create-a-successful-digital-campaign-toolkit/> [skatīts 30.05.2025.]



Pielikumi

1. nodaļa Pielikumi

I pielikums: Jaunatnes aizstāvības pārdomu darba lapa

Šī darba lapa ir paredzēta, lai papildinātu Kultūras tiltu jaunatnes aizstāvības rokasgrāmatas ievadu. Tajā ir iekļauti praktiski norādījumi un jautājumi, kas palīdzēs jaunatnes darbiniekiem un jauniešiem pārdomāt savu lomu digitālajā aizstāvībā.

Jaunatnes darbiniekiem

Pārdomā sekojošos jautājumus un zem katra uzraksti savas domas:

1. Par kādām tēmām visvairāk interesējas jaunieši, ar kuriem es strādāju?

2. Kā es varu atbalstīt viņu aizstāvību, nepārņemot vai nevadot procesu?

3. Vai es esmu pārliecināts, apspriežot kultūras inteliģenci, iekļaušanu un sociālās pārmaiņas? Ja nē, kāda apmācība vai resursi man varētu būt nepieciešami?

4. Cik iekļaujoša ir telpa, ko es radu jauniešiem, lai viņi varētu izpausties?



5. Vai es modelēju cieņpilnu digitālo uzvedību savās tiešsaistes aktivitātēs?

Jauniešiem

Pārdomā sekojošos jautājumus un zem katra uzraksti savas domas:

1. Kas liek man vēlēties izteikties vai rīkoties?

2. Vai es kādreiz esmu dalījies ar kaut ko tiešsaistē, lai palielinātu informētību vai atbalstītu kādu mērķi? Kāda bija reakcija?

3. Kādas prasmes man jau ir, kuras es varētu izmantot aizstāvībai?

4. Kas mani iedvesmo kā aktīvistu vai pārmaiņu veicinātāju, un kāpēc?

5. Kā rūpēties par savu labsajūtu, esot aktīvam tiešsaistē?



2. nodaļa Pielikumi

I pielikums: Pārdomu lapa

Šī darba lapa ir izstrādāta, lai palīdzētu gan jaunatnes darbiniekiem, gan jauniešiem pārdomāt savus aizstāvības mērķus un digitālās kopienas veidošanas stratēģijas.

Jaunatnes darbiniekiem

1. Kādas ir tās lietas, par kurām jūsu grupas jaunieši ir visvairāk aizrāvušies?

2. Kā jūs varat atbalstīt viņus, lai viņi skaidri definētu un nodotu savu vēstījumu?

3. Kādas vērtības ir vissvarīgāk ieviest jūsu grupas digitālajā kopienā?

4. Kādas platformas ir visaktuālākās jauniešiem, kurus atbalsti?

5. Kā veicināt iekļaušanu un dialogu digitālajā vidē?



Jauniešiem

1. Par ko es visvairāk rūpējos un kāpēc?

2. Kam es vēlos nodot savu vēstījumu?

3. Kura(-as) platforma(-as) manai aizstāvības darbībai šķiet dabiska(-as) un efektīva(-as)?

4. Kā padarīt savu tiešsaistes telpu viesmīlīgāku un iekļaujošāku?

5. Kas mani motivē turpināt šo darbu laika gaitā?

II pielikums: Satura plānošanas kalendārs

Izmantojiet šo kalendāru, lai plānotu savu saturu un nodrošinātu regulāru, saistošu ritmu savai aizstāvības kampaņai.

Nedēļa	Tēma vai priekšmets	Platforma	Satura veids (ieraksts, video, stāsts, mēme)	Aicinājums rīkoties	Piezīmes
1. nedēļa					
2. nedēļa					
3. nedēļa					
4. nedēļa					

III pielikums: iesaistes izsekošana

Izmantojiet šo izsekošanu, lai pārraudzītu, kā cilvēki mijiedarbojas ar jūsu ziņām un kā aug jūsu kopiena.

Datums	Platforma	Kopīgots saturs	Patīk/ Dalīties/ Komentāri	Jaunais sekotājs (Nr.)	Piezīmes



3. nodaļa Pielikumi

I pielikums: SMART mērķu lapa

Izmantojiet šo izdales materiālu, lai palīdzētu definēt skaidrus un reālus aizstāvības mērķus. Viedie mērķi ir:

- **S** – Specifisks: Ko tieši vēlaties sasniegt?
- **M** – Mērāms: Kā jūs sekosiet līdzī savam progresam?
- **A** – Sasniedzams: Vai jūsu mērķis ir reāls, ņemot vērā jūsu laiku un resursus?
- **R** – Atbilstošs: Vai jūsu mērķis atbilst jūsu vērtībām un aizstāvības misijai?
- **T** – Laika ierobežojums: Kad jūs to vēlaties sasniegt?

Piemēram:

- **Mērķis:** Palielināt informētību par kultūras inteliģenci manā skolā.
- **SMART Mērķis:** Organizēt un novadīt skolas sapulci par kultūras inteliģenci ar 3 skolēnu runātājiem līdz oktobra beigām.

Tagad mēģiniet uzrakstīt savu SMART mērķi zemāk:

S – Specifisks: _____

M – Mērāms: _____

A – Sasniedzams: _____

R – Attiecināms: _____

T – Laikā ierobežots: _____



II pielikums. Aizstāvības stratēģijas plānošanas veidne

Šī veidne palīdzēs jums izstrādāt plānu, kas laika gaitā vadīs jūsu aizstāvības kampaņu.

1. Par ko ir jūsu pētījums?

2. Kādas pārmaiņas vēlies radīt? (Mērķis)

3. Kas ir jūsu mērķauditorija?

4. Kādu galveno vēstījumu(-us) vēlaties nodot?

5. Kādas digitālās platformas izmantosiet un kāpēc?

6. Kāda veida saturu jūs veidosiet? (piem., video, ieraksti, stāsti)



7. Cik bieži jūs publicēsiet vai iesaistīsieties tiešsaistē?

8. Ar ko jūs varētu sadarboties vai lūgt atbalstu?

9. Kā jūs mērīsiet savu progresu vai panākumus?

10. Ar kādiem izaicinājumiem jūs varētu saskarties un kā jūs tos risināsiet?

III pielikums. Informācijas izplatīšanas ziņojuma veidne

Izmantojiet šo veidni, lai sazinātos ar potenciālo partneri vai sadarbības partneri.

Pielāgojiet valodu, lai tā atbilstu jūsu balsij un kampaņas tonim.

Tēma: Sadarbības iespēja – [Ievietojiet kampaņas nosaukumu vai tēmu]

Sveiks, [Vārds],

Mani sauc [Jūsu vārds], un es strādāju pie digitālās aizstāvības kampaņas, kas koncentrējas uz [īsi norādiet jautājumu vai mērķi, piemēram, kultūras iekļaušanas veicināšanu skolās]. Es patiešām apbrīnoju darbu, ko jūs darāt ar [miniet viņu projektu vai platformu], un domāju, ka mūsu misijas nozīmīgā veidā sakrīt.



Es labprāt izpētītu sadarbības iespēju, neatkarīgi no tā, vai tas nozīmē kopīgi rīkot pasākumu, dalīties ar saturu vai strādāt pie kopīgas kampaņas.

Lūdzu, dariet man zināmu, vai jūs būtu ieinteresēts vairāk par to parunāt. Es labprāt dalītos ar sīkāku informāciju vai norunātu laiku sarunai.

Liels paldies par jūsu laiku un par darbu, ko jūs darāt.

Sirsnīgi vēlējumi,

[Jūsu vārds / grupa / kontaktinformācija]

IV pielikums: Izdegšanas refleksijas rīks

Šis rīks ir izstrādāts, lai palīdzētu jauniešiem un jaunatnes darbiniekiem pārdomāt savu enerģiju, motivāciju un labbūtību ilgtermiņa aizstāvības darba laikā. Regulāri to izmantojiet, lai pārbaudītu sevi un veiktu nepieciešamās korekcijas.

1. Kā es jūtos fiziski un emocionāli, kad nodarbojos ar aizstāvības darbu?

2. Kādas darba daļas mani uzlādē? Kādas daļas mani iztukšo?

3. Vai pēdējā laikā esmu spējis regulāri atpūsties vai atslēgties no darba?



4. Vai es izjūtu spiedienu turēties līdz citiem vai arī gaidas, ko esmu uzlicis sev?

5. Ar ko es varu aprunāties par to, kā es jūtos? Vai esmu meklējis atbalstu?

6. Kādas pašaprūpes prakses man palīdz atjaunoties, un vai es tām atvēlu laiku?

7. Vai mans pašreizējais aizstāvības darba temps man šobrīd ir ilgtspējīgs?

8. Ko es varētu mainīt, samazināt vai deleģēt, lai pasargātu savu labsajūtu?

9. Vai es nesen esmu nosvinējis kādu mazu uzvaru vai nozīmīgu brīdi?

10. Ko es varu izdarīt šonedēļ, lai justos līdzsvarotāks vai atbalstīts?



CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities



ZEMGALES
NEVALSTISKO
ORGANIZĀCIJU
CENTRS

AKLUB



JUBUK



ACTA
FOUNDATION



DORNA
EDUCATIONAL INSTITUTE



WeLearn



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2023-2-LV02-KA220-YOU-000174659