

Rokasgrāmata

Interreg
Latvija-Lietuva



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Projekts “Cilvēku ar ierobežotām iespējām un bērnu no trūcīgām ģimenēm sociālā iekļaušana, balstoties pieredzē un kopīgā sadarbībā” (“Roku rokā”) tiek realizēts Interreg VI-A Latvijas – Lietuvas programmas 2021.- 2027. ietvaros.

Saturs

1.	IEVADS	3
	Terminu skaidrojumi	5
2.	MĒRĶAUDITORIJA: JAUNIEŠI UN PERSONAS AR GARĪGA RAKSTURA TRAUČĒJUMIEM	6
	2.1. Vecumposmu īpatnības jauniešiem 13 - 29 gadi	7
	2.2. Personas ar garīga rakstura traucējumiem (GRT)	8
	2.3. Izplatītākie garīga rakstura traucējumi (GRT) un intelekta traucējumi	8
	2.4. Komunikācijas veidošana: kopīgie un atšķirīgie aspekti atsevišķi	10
	2.5. Metodes	10
3.	MENTORINGS JAUNIEŠIEM	14
	3.2. Metodes	17
	3.3. Jautājumi par emocijām	18
	3.4. Mērķi	20
	3.5. Trauksme, depresija	24
4.	ĒST GATAVOŠANAS NODARBĪBAS PERSONĀM AR GARĪGA RAKSTURA TRAUČĒJUMIEM	26
	4.1. Konkrēti ieteikumi līdzīgām darbībām	27
	4.2. Recepšu ieteikumi mērķauditorijai	29
	4.3. Cik ilgi vārit?	33
	Dalībnieka pašnovērtējuma kartīte	34
	Veselīga šķīvja sadalījums	35
	Kontrolsaraksts instruktoriem: Higiēna	36
5.	FIZIOTERAPIJAS NODARBĪBAS PERSONĀM AR GARĪGA RAKSTURA TRAUČĒJUMIEM	37
	5.1. Konkrēti ieteikumi līdzīgām fizioterapijas nodarbībām	38
	Novērtējuma skala un subjektīvās pašsajūtas novērtējuma darba lapa	41
	5.2. Vingrojumu komplekti	42
	5.3. Uzslava sev	46
6.	KOPĪGAS AKTIVITĀTES ABĀM GRUPĀM	47
	6.1. Darba organizēšana	48
	6.2. Ieteikumi	50
7.	SPECIĀLISTA RŪPES PAR SEVI	52
	7.1. Pašrefleksijas jautājumi	53

Iekļaušana sākas ar satikšanos.

Projekta laikā, uzņemot ciemiņus no Lietuvas - galdā tika celta ābolu plātsmaize. To nebija cepis profesionāls pavārs, bet cilvēki, kuri ikdienā apgūst dzīves prasmes Specializētajās darbnīcās. Tas nebija tikai cienasts – tas bija pierādījums spējām, ieguldītajam darbam un ticībai sev. Tieši šādas mazās, bet ļoti nozīmīgās situācijas vislabāk raksturo projekta „Roku rokā” būtību. Projekta mērķis ir veicināt cilvēku ar ierobežotām iespējām un bērnu no trūcīgām, un sociālā riska ģimenēm sociālo iekļaušanu, radot vidi, kurā ikviens var būt ne tikai atbalsta saņēmējs, bet arī aktīvs dalībnieks.

Projekts “Cilvēku ar ierobežotām iespējām un bērnu no trūcīgām ģimenēm sociālā iekļaušana balstoties pieredzē un kopīgā sadarbībā” (Roku Rokā) tika īstenots sadarbībā starp Saldus novada pašvaldību, kuru pārstāv aģentūra “Sociālais dienests” Latvijā un Dienas aktivitāšu centrs, Kretinga, Lietuva, balstoties pieredzes apmaiņā, savstarpējā mācīšanās procesā un kopīgās aktivitātēs. Tā laikā tika uzlabota sociālo pakalpojumu vide Dienas aktivitāšu centra struktūrvienībā Kretingas Atvērtajā jauniešu centrā un āra aktivitāšu vietas Saldū - radītas jaunas iespējas kustībai, radošām nodarbēm un ikdienas prasmju apguvei, kā arī stiprinātas attiecības starp dažādām mērķa grupām.

Satikšanās īpaši spilgti atklājās divās nometnēs, kur vienuviet pulcējās dalībnieki ar dažādām spējām, pieredzēm un valodām. Sportiskas aktivitātes, pārgājieni, radošas darbnīcas un kopīgi piedzīvojumi radīja vidi, kurā dalībnieki mācījās būt komandā, palīdzēt cits citam un atrast kopīgu valodu arī tad, ja vārdi vai drošība sākumā pietrūka. Gan nometnēs, gan ikdienas aktivitātēs projekta laikā kļuva skaidrs – iekļaušana nenotiek pati no sevis. Tā rodas brīžos, kad kāds palīdz otram saprast uzdevumu, pielāgo tempu, pārtulko teikto vai vienkārši ir klātesošs. Jaunieši ieraudzīja pasauli, ar kuru ikdienā nesaskaras, savukārt personas ar garīga rakstura traucējumiem ieguva iespēju justies droši, redzēti un vajadzīgi. Šīs attiecības veidojās pakāpeniski – ar pacietību, savstarpēju cieņu un uzticēšanos.

Projekta rezultāts ir šī metodiskā rokasgrāmata ar rekomendācijām. Tajā apkopotas projekta laikā gūtās atziņas, praktiski piemēri un ieteikumi, kas var kalpot kā atbalsts speciālistiem, kuri ikdienā strādā ar jauniešiem un personām ar garīga rakstura traucējumiem. Materiāls strukturēts pa tēmām, atspoguļojot gan veiksmīgas sadarbības formas, gan izaicinājumus un risinājumus, ar kuriem saskārās projekta dalībnieki. Šī rokasgrāmata nav gatavu recepšu krājums.

Tā ir aicinājums domāt, pielāgoties un darboties kopā – atceroties, ka sociālā iekļaušana sākas ar vienkāršu soli. Ar roku, kas tiek pasniegta otram. Ar drosmi būt blakus. Un ar vēlmi iet roku rokā. Šī rokasgrāmata ir paredzēta sociālajiem darbiniekiem, jaunatnes darbiniekiem, pedagogiem, atbalsta personālam un citiem speciālistiem, kuri ikdienā strādā ar sociālā riska jauniešiem, kā arī personām ar garīga rakstura un funkcionāliem traucējumiem. Tā var kalpot kā praktisks atbalsta materiāls gan tiem, kuriem ir ilggadēja pieredze darbā ar šīm mērķgrupām, gan tiem, kuri savu ceļu sociālajā jomā tikai uzsāk.

Projekta vadītāja Rudīte Muraševa

Terminu skaidrojumi

Interesu konflikts - mentoram pietuvinātu personu konsultēšana. Mentora politisko, reliģisku vai cita veida pārliecību sludināšana vai uzspiešana mentorējamam. Mentorējamā iesaistīšana mentora personiskajās vai ģimeniskajās aktivitātēs.

Konsultācija - klātienēs vai neklātienēs tikšanās ar mentorējamo, kuras ilgumu, vietu un formu nosaka pēc savstarpējas vienošanās mentors ar mentorējamo.

Kovīzija (koleģiālā supervīzija) - kopā ar kolēģiem analizē savu profesionālo darbību. Šādā gadījumā process parasti notiek grupā, grupai nav vadītāja, un grupas dalībnieki savstarpēji vienojas par darba mērķiem, ilgumu, struktūru un izmantojamām metodēm.

Krīzes situācija - situācija, kurā ģimene (persona) katastrofas vai citu neatkarīgu apstākļu dēļ pati saviem spēkiem nespēj nodrošināt savas pamatvajadzības, tāpēc tai ir nepieciešama psihosociāla vai materiāla palīdzība.

Mentors - mentors ir profesionālis, kura uzdevums ir atbalstīt un veicināt indivīda personīgo un sociālo attīstību, lai veicinātu indivīda sociālo integrēšanos.

Mentorējamais - jebkura persona, kura pēc brīvas gribas saņem mentora pakalpojumu, vienojoties ar mentoru par šī pakalpojuma mērķi.

Mentoring - mentora un mentorējamā sadarbības process, kurā konsultāciju laikā, izmantojot dažādas saskarsmes, atbalsta un izglītošanas formas, tiek veicināta mentorējamā personīgā un sociālā attīstība.

Personas ar GRT - cilvēks ar garīga rakstura traucējumiem (GRT) ir persona, kurai ir kognitīvās, emocionālās vai sociālās funkciju grūtības, kas ietekmē domāšanu, informācijas uztveri, komunikāciju, sociālo prasmis, ikdienas dzīves organizēšanu.

Persona ar intelektuālās attīstības traucējumiem ir persona ar ilgstošiem ierobežojumiem domāšanā, mācīšanās spējās un ikdienas prasmēs, kas veidojušies attīstības procesā.

Psihiatrs - profesionālis ar augstāko medicīnisko izglītību, kurš specializējies psihiatrijā. Psihiatrs nosaka diagnozes un ārstē cilvēkus, tas ir, pacientus, kuriem ir psihiskas saslimšanas, nozīmējot medikamentozu ārstēšanu.

Psihologs - speciālists ar akadēmisku izglītību psiholoģijā, kurš pēta, izprot un skaidro cilvēka uzvedību, domāšanu, emocijas un savstarpējās attiecības, kā arī sniedz profesionālu atbalstu emocionālās labsajūtas un personiskās attīstības veicināšanā.

Sociālā iekļaušana - atbalsta pasākumu kopums, kurš palīdz iekļauties sabiedrībā personām, kuras no sabiedrības izstumtas vai attālinājušās.

Supervīzija - konsultēšanas veids pieaugušo izglītībā un profesionālās darbības sistēmā. Supervīzija ir process, kurā supervizors un supervizējamais iedziļinās konkrētā ar profesionālo jomu saistītā situācijā un veic tās analīzi. Supervīzijā tiek atbalstīta, attīstīta, pārskatīta un pārraudzīta, dažkārt arī novērtēta speciālista profesionālā darbība, tās tiesiskie un profesionālās ētikas aspekti.

2. MĒRĶAUDITORIJA:

Jaunieši un personas ar garīga rakstura traucējumiem

KAS IR JAUNIETIS?

Likumdošana dažādās valstīs nosaka dažādu vecumposmu jaunietim. Latvijā jaunietis ir persona vecumā no 13 līdz 25 gadiem, Lietuvā jaunietis ir vecumā no 14 līdz 29 gadiem. Jaunietis ir pārejas posmā starp bērnību un pieaugušo dzīvi. Šajā vecumā notiek būtiskas pārmaiņas:

- Identitātes un pašvērtējuma veidošanās;
- Sociālo attiecību un piederības meklējumi;
- Autonomijas un neatkarības pieaugums;
- Vērtību un dzīves mērķu formulēšana.

Nem vērā: Jaunietis šajā posmā vienlaikus ir gan bērns, gan topošs pieaugušais. Neesošā pieredze rada daudz izaicinājumu situāciju risināšanā, jo uz tām ir jāsāk reaģēt kā pieaugušajam, taču trūkst zināšanas un prasmes.

KAS IR PERSONA AR GARĪGA RAKSTURA TRAUČĒJUMIEM?

Cilvēks ar garīga rakstura traucējumiem (GRT) ir persona, kurai ir kognitīvās, emocionālās vai sociālās funkciju grūtības, kas ietekmē:

- domāšanu;
- sociālo attiecību un piederības meklējumus;
- informācijas uztveri;
- komunikāciju;
- sociālo prasmi;
- ikdienas dzīves organizēšanu.

Garīga rakstura traucējumi (GRT) var būt iedzimti vai iegūti, un tie ne vienmēr norāda uz intelekta traucējumiem, tie var ietvert arī:

- psihiskus traucējumus;
- attīstības traucējumus (piem., autiskā spektra traucējumi);
- emocionālās regulācijas traucējumus.

Nem vērā: Katra persona ar GRT ir individualitāte ar savām stiprajām pusēm, interesēm un dzīves ritmu.

2.1. VECUMOSMU ĪPATNĪBAS JAUNIEŠIEM 13 – 29 GADI

Vecumposms	Aktuālie izaicinājumi	Jaunieša intereses	Sabiedrības gaidas
13 - 16 gadi	<p>Straujas fiziskās un hormonālās pārmaiņas;</p> <p>Emociju svārstības un jutīgums;</p> <p>Sociālā salīdzināšanās, vēlme iederēties;</p> <p>Autoritāšu apstrīdēšana.</p>	<p>Draugi, piederība grupai;</p> <p>Atzinība un novērtējums;</p> <p>Personiskās robežas un privātums.</p>	<p>Uzvedības normas;</p> <p>Spēja mācīties un ievērot noteikumus;</p> <p>Atbildības palielināšanās.</p>
17 - 19 gadi	<p>Identitātes nostiprināšana;</p> <p>Profesijas vai skolas izvēle;</p> <p>Pirmās nopietnās attiecības;</p> <p>Patstāvības treniņš.</p>	<p>Brīvība un lēmumu pieņemšana;</p> <p>Pasaules izzināšana;</p> <p>Draudzības un attiecību noturība.</p>	<p>Spēja plānot nākotni;</p> <p>Pabeigt izglītību;</p> <p>Uzsākt darba gaitas.</p>
19 - 25 gadi	<p>Karjeras sākums;</p> <p>Finansiālā neatkarība;</p> <p>Attiecību stabilitāte;</p> <p>Pašrealizācija un vērtību nostiprināšana.</p>	<p>Patstāvība un personības izpausme;</p> <p>Dzīves jēgas meklējumi;</p> <p>Stabilitāte un iekšējā līdzsvarotība.</p>	<p>Atbildība par sevi;</p> <p>Sabiedriskā līdzdalība;</p> <p>Stabils dzīves veids.</p>
25 - 29 gadi	<p>Identitātes nostiprināšanu;</p> <p>Profesionālās karjeras uzsākšanu vai maiņu;</p> <p>Finansiālās neatkarības veidošanu;</p> <p>Līdzsvara atrašanu starp darbu un privāto dzīvi.</p>	<p>Pašizaugsme un profesionālā attīstība;</p> <p>Attiecību veidošana;</p> <p>Dzīves kvalitātes uzlabošana;</p> <p>Ceļošana, veselība un jēgpilna brīvā laika pavadīšana.</p>	<p>Patstāvība un atbildību;</p> <p>stabilu iesaisti darba tirgū un spēju pieņemt ilgtermiņa lēmumus.</p>

2.2. PERSONAS AR GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMIEM (GRT)

Vecumposms	Aktuālie izaicinājumi	Personas intereses	Sabiedrības gaidas
Visi vecumposmi	<p>Grūtības saprast sociālos signālus;</p> <p>Paaugstināts stress neparedzamās situācijās;</p> <p>Sarežģījumi informācijas uztverē un komunikācijā;</p> <p>Zema pašapziņa un izstumtības pieredze;</p> <p>Grūtības plānot un organizēt ikdienu;</p> <p>Hormonālās svārstība, iespējama agrīni attīstīta seksualitāte.</p>	<p>Drošība un skaidra struktūra;</p> <p>Prognozējama vide;</p> <p>Atbalsts un skaidras instrukcijas;</p> <p>Ikdienas aktivitātes, kas ir sasniedzamas un saprotamas.</p>	<p>Spēja komunicēt viņu ritmā;</p> <p>Attīstīt ikdienas prasmes (patstāvība, sadarbība);</p> <p>Ievēro sabiedrības noteiktās normas un netraucē apkārtējos;</p> <p>Iesaistīties sociālajā vidē viņu iespējās un tempā.</p>

2.3. IZPLATĪTĀKIE GARĪGA RAKSTURA TRAUCĒJUMI (GRT) UN INTELEKTA TRAUCĒJUMI

Personas ar GRT ir ļoti dažādi. Atšķiras gan intelektuālās attīstības traucējumu pakāpes, gan psihisko saslimšanu traucējumu smagums, gan diagnožu kopumi, un atšķiras arī pašu cilvēku raksturi. Neatkarīgi no GRT veida, viņu jūtas, vēlmes, emocijas un nepieciešamība pēc pašizpaušmes ir tikpat svarīgas kā citiem cilvēkiem.

INTELEKTUĀLĀS ATTĪSTĪBAS TRAUCĒJUMI

Kas tas ir: ilgstoši kognitīvo spēju ierobežojumi (mācīšanās, problēmu risināšana, ikdienas prasmes).

Kā pamanīt: grūtības saprast sarežģītas instrukcijas, lēnāks mācīšanās temps, nepieciešams atkātojums.

Kā komunicēt: runāt skaidri un vienkārši, izmantot konkrētus piemērus, dot laiku atbildēm, nepārslogot ar informāciju.

AUTISKĀ SPEKTRA TRAUCĒJUMI

Kas tas ir: attīstības traucējumi, kas ietekmē komunikāciju, sociālo mijiedarbību un uzvedību.

Kā pamanīt: ierobežots acu kontakts, grūtības saprast sociālos signālus, jutīgums pret skaņām vai pieskārieniem. Grūtības izprast to, kas sacīts pārnestā nozīmē. Lielākoties cilvēki ar autismu vizuāli neatšķiras, taču atšķirībā no slimības smaguma pakāpes, viņus raksturo vēlme norobežoties, noslēgties no apkārtējās sabiedrības. Šiem cilvēkiem nereti ir grūti saprasties ar vienaudžiem.

Kā komunicēt: būt konsekventam, runāt tieši (bez metaforām), sagatavot pārmaiņām, respektēt personīgās robežas. Nevajadzētu būt pārlietu uzstājīgiem vai uzbāzīgiem, bez vajadzības aiztikt viņu mantas vai kā savādāk ietekmēt viņu ierasto vidi.

DEPRESIJA

Kas tas ir: Psihiska slimība, kas var saasināties un izpausties viļņveidīgi. Šī slimība ir biežākais pašnāvību iemesls. Tā ietekmē cilvēka emocijas, domas, uzvedību un fiziskās ķermeņa reakcijas.

Kā pamanīt: Biežākie simptomi ir nomākts garastāvoklis, interešu trūkums, vienaldzības sajūta, nespēks, enerģijas izsīkums. Cilvēks nespēj priecāties, parādās nepamatota vainas sajūta, nākotnes redzējums kļūst drūms. Ir grūtības koncentrēties un pieņemt lēmumus. Nereti ir traucēts miegs, izmainīta apetīte, cilvēks kļūst lēnīgs, izjūt sasprindzinājumu un var parādīties domas par pašnāvību.

Kā komunicēt: būt empātiskam, nekritizēt, neuzspiest “pozitīvu domāšanu”, iedrošināt meklēt profesionālu palīdzību.

ŠIZOFRĒNIJAS SPEKTRA TRAUCĒJUMI

Kas tas ir: nopietna, hroniska psihiska slimība, kas skar apmēram 1% populācijas un izpaužas ar domāšanas, uztveres, emocionālo reakciju un uzvedības izmaiņām. Tā var sākties pēkšņi vai attīstīties pakāpeniski.

Kā pamanīt: izpaužas ar īstenībai neatbilstošām idejām, piemēram, idejām par vajāšanu, ka kāds cilvēku izseko vai indē, halucinācijām, no kurām raksturīgākās ir dzirdes halucinācijas, domāšana var kļūt juceklīga un neloģiska. Cilvēkam var attīstīties emociju, gribas, motivācijas un interešu trūkums. Nereti viņiem vairs nerūp ikdienas higiēnas normu ievērošana, viņi kļūst nevēlīgi, norobežojas un izjūt bailes.

Kā komunicēt: jāatceras, ka vairumā gadījumu šie cilvēki nav agresīvi un ar viņiem var komunicēt kā ar ikvienu sabiedrības locekli. Taču reizēm, uznākot lēkmei, murgainu ideju vai halucināciju iespaidā šie cilvēki var izjust vēlmi aizstāvēties. Šādos gadījumos nepieciešams runāt mierīgi un skaidri, nekādā gadījumā nedrīkstētu apgalvot, ka halucinācijas patiesībā nepastāv, labāk ir nestrīdēties, izteikt sapratni un nomainīt sarunas tematu, vēršot šī cilvēka uzmanību uz ko citu – daudz interesantāku. Izteikti akūtās situācijās, jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.

2.4. KOMUNIKĀCIJAS VEIDOŠANA: KOPĪGIE UN ATŠKIRĪGIE ASPEKTI

Kopīgais	Komunikācija ar cilvēkiem kam ir GRT specifiskie aspekti
<p>Aktīva klausīšanās;</p> <p>Empātija un cieņpilna attieksme;</p> <p>Drošas attiecības, kurās nav nosodījuma;</p> <p>Konsekvence - solījumu izpilde, stabilitāte;</p> <p>Uzslavas un pozitīva pastiprināšana;</p> <p>Vides pielāgošana, lai saruna būtu veiksmīga;</p> <p>Vienkārši, skaidri un konkrēti formulējumi;</p> <p>Abi mērķgrupu pārstāvji jūtīgi uztver:</p> <ul style="list-style-type: none"> • balss toni • ķermeņa valodu • apzinātu klātesamību. 	<p>Lietot vienkāršu un konkrētu valodu;</p> <p>Strukturēt sarunu: sākums, vidus, noslēgums;</p> <p>Izmantot vizuālos palīgīdzekļus (piktogrammas, bildes);</p> <p>Veidot īsākas sarunas ar pauzēm;</p> <p>Atkārtot svarīgāko informāciju;</p> <p>Pārliecināties, ka informācija ir saprasta;</p> <p>Nodrošināt prognozējamību un skaidrus robežas.</p>

Komunikācijas veidošana darbā ar jauniešiem un personām ar GRT ir būtiska, jo tā rada uzticības, drošības un sadarbības pamatu. Bez kvalitatīvas komunikācijas cilvēks nejūtas sadzirdēts, saprasts vai iesaistīts, un tas var kavēt attīstību un ietekmēt motivāciju. Labi izveidota komunikācija palīdz risināt grūtības, stiprināt pašapziņu un veidot attiecības, kas balstītas cieņā un atbalstā. Tā ir atslēga, lai cilvēks justos redzēts un novērtēts, nevis vienkārši vadīts.

2.5. Metodes:

1. Aktīvā klausīšanās

Aktīvā klausīšanās ir komunikācijas metode, kurā sarunu vadītājs apzināti pievērš pilnu uzmanību runātājam, demonstrējot interesi gan ar vārdiem, gan ķermeņa valodu. Metodes mērķis ir saprast ne tikai teikto, bet arī emocionālo saturu – to, kas ir “starp rindiņām”. Aktīvā klausīšanās ietver:

- atspoguļošanu - gan stāstītāja kustības, gan emocijas;
- jautājumu uzdošanu - atvērtie jautājumi (kas? kur? kad? ar ko? kādā veidā?) un apstiprinošie jautājumi (Jautājumi, kuri sākas ar vārdu Vai..? Jautājumi, kuriem atbilde ir “jā” vai “nē”);

- empātisku reakciju un apstiprinājumu, ka runātājs ir sadzirdēts - uzklaustājs ir klātesošs, dzird pateikto, lasa ķermeņa valodu. Domas ir pievērstas sarunai. Negaida, kad iestarpināt savu viedokli un/vai padomu. Nedomā par citām lietām: ko gatavos vakariņās, kur dosies pēc sarunas, utt.

Šī pieeja veido uzticību, drošības sajūtu, palīdz jauniešiem un cilvēkiem ar GRT atvērties un skaidrāk paust savas vajadzības.

2. Atgriezeniskā saite

Atgriezeniskā saite ir process, kurā persona sniedz citai personai informāciju par to, kā viņas rīcība, uzvedība vai sniegums ir uztverts un kādu ietekmi tas radījis. Tā var būt gan pozitīva, gan konstruktīva, un tās mērķis ir palīdzēt

uzlabot izpratni, veicināt izaugsmi un attīstīt efektīvāku sadarbību. Laba atgriezeniskā saite ir konkrēta, savlaicīga, balstīta faktos un sniegta atbalstošā veidā, kas veicina uzticēšanos un motivāciju.

METODE "HAMBURGERS"

Maizīte: 1-3 lietas, kuras izdevās labi

Pildījums: 1-2 lietas, kas jāuzlabo

Maizīte: uzslava

3. Uzslavas

levēro, kas cilvēkam izdodas reizi no reizes, sarunu no sarunas.

Piemēri:

- *Cilvēks atnāca laicīgi uz tikšanos - paslavē, norādi, ka tā ir laba īpašība, tādējādi parādot savu motivāciju ierasties un cieņpilnu attieksmi pret cilvēko ar ko tiekas.*
- *Cilvēks laicīgi deva ziņu, ka uz norunāto tikšanos nebūs - paslavē, norādi, ka novērtē laicīgo brīdinājumu un cieņpilno attieksmi.*
- *Cilvēks ir mēģinājis rīkoties, lai mainītu uzvedību, ieradumu, utt, taču cietis neveiksmi - paslavē par drosmi mēģināt. Analizējiet situāciju, lai izprastu kļūdu un izprastu, ko nākamreiz darīt savādāk.*
- *Cilvēks meloja, taču atzina savu vainu - paslavē par drosmi, par spēju uzņemties atbildību.*

4. Precizē informāciju

Pārliecināties, ka informācija ir saprasta: jautā un precizē, nevis pieņem, ka zini atbildi. Katrs uztver pasauli atšķirīgi, izprot lietas un procesus atšķirīgi. Katrs balstās savā pieredzē, katram ir savi uzvedības modeļi, vērtības un atšķirīgi psiholoģiskie tipi. Svarīgi ir precizēt teikto, lai pārliecinātos, ko katrs saprot ar kādu vārdu, darbību, notikumu, utt.

Piemēri:

- *Cilvēks: “Vēlos forši pavadīt brīvo laiku!” Darbinieks: “Ko tu domā ar “forši pavadīt laiku?” Kādam tas būs zīmēt, kādam sportot. Kādam lasīt grāmatu, kādam spēlēt datorspēles.*
- *Cilvēks: “Gribu ko garšīgu!” Darbinieks: “Kas priekš tevis ir garšīgs?” Kādam tie būs augļi, kādam zupa. Kādam šokolāde, kādam čipši.*
- *Cilvēks: “Gribu daudz naudas!” Darbinieks: “Cik priekš tevis ir daudz?” Kādam tie būs 1000eur, kādam 30eur.*

5. Atļaut paust viedokli

Uzturēt vienlīdzīgu, partnerisku dialogu. Iesaistīt diskusijās. Iztikt bez padomiem, jo katra indivīda pieredze ir atšķirīga, vēlmes un vajadzības ir atšķirīga. Padomi ietekmē otra cilvēka lēmumus. Speciālista pieredze un no tās radušies limitējošie uzskati nav nododami klientam.

Atļaujot paust viedokli un parādot, ka cieņa saglabājas arī pie viedokļu atšķirības jaunietis tiek atbalstīts, viņam veidojas pozitīva pārlicība par savu identitāti un autonomiju. Kā arī izpratne par cieņpilnām robežām saskaroties ar atšķirīgu viedokli.

6. Izmantot humora izjūtu un mūsdienīgu valodu

Dabisks humors un pozitīva lietu uztvere palīdz jaunietim saprast vai speciālists ir savējais. Mūsdienīga valoda nozīmē nevis izlikties “hiperforši jauneklīgam”, bet gan saprast, kā jaunieši runā, un brīžiem to atspoguļot dabiskā veidā.

Piemērs: “Izskatās, ka tava motivācija šodien ir uz low battery (zema baterija), paskatīsimies, kā uzlādēt.”

Abus instrumentus var izmantot, lai veicinātu atvērtību un uzticību, vienlaikus saglabājot profesionālas robežas.

Nem vērā: Komunikācijā ar personām ar GRT ar humora izmantošanu jābūt uzmanīgiem, jo persona var pārprast jokus, var nesaprast kontekstu - domu.

7. Nodrošināt prognozējamību un skaidras robežas

Prognozējamība + skaidras robežas = drošība, stabilitāte, kā arī labāka sadarbība.

Šis ir viens no pamatiem darbā gan ar jauniešiem, gan cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem - tas palīdz mazināt haosu, trauksmi un neskaidrības, vienlaikus stiprinot spēju efektīvi strādāt un attīstīties.

PIEMĒRI:

- Dienas/aktivitātes plāns - Izveidot vizuālu vai rakstītu dienas grafiku. Cilvēkam ar GRT var izmantot piktogrammas, krāsu kodus.

Piemērs: "Tagad gatavosim ēst, pēc tam 10 min pauze, tad treniņš."

- Rituāli un rutīnas - ievērot vienus un tos pašus sākuma un noslēguma rituālus (sveiciens, īsa saruna, atvadīšanās).
- Konkrētas robežas un gaidas - skaidri pateikt, kas ir atļauts, kas nav un kāpēc.

Piemērs: "Mēs sarunā nerunājam viens otram pāri - es cieni tevi, un tu cieni mani."

PRAKTISKA METODE CILVĒKIEM AR GRT UN JAUNIEŠIEM, KAS ORIENTĒJAS UZ REZULTĀTU.

- Sadarbības līgums - var būt mutisks vai rakstisks. Iesaista jauniešu noteikumu veidošanā, tādējādi palielinot līdzatbildību.
- Iepriekšēja brīdināšana par izmaiņām.
- Personas ar GRT tiek informēti par noteikumiem.

Ņem vērā: Tas īpaši svarīgi cilvēkiem ar GRT, kuriem pēkšņi pārsteigumi var radīt trauksmi.

8. Konfidencialitāte

Sadarbības laikā tiek ievēroti konfidencialitātes pamatprincipi, izņemot gadījumus, ja persona vēlas nodarīt pāri sev, ir jau veikts paškaitējums, ir piedzīvojis fizisku vai emocionālu vardarbību vai vēlas nodarīt pāri kādam citam. Šādos gadījumos ir nepieciešams ziņot atbildīgajām institūcijām - atbilstoši normatīvajiem aktiem. Par vardarbību, kas vērsta pret bērnu ir pienākums ziņot līdz jaunieša 18 gadu vecumam. Pēc 18 gadu vecuma jauniešis pats uzņemas atbildību ziņot vai neziņot institūcijām.

9. Četru, sešu acu princips sadarbībā

Sadarbojoties ar personu var rasties nepieciešamība iesaistīt gan skolas personālu, gan vecākus, gan atbalsta institūcijas. Svarīgi šajā procesā jau sākotnēji ir izrunāt ar personu šo sadarbības principu un likt uzsvāru uz konfidencialitāti. Trešajām pusēm izpaust visu informāciju, kuru persona sniedz atbalsta personai, nav nepieciešams, tomēr, lai sadarbība veidotos jēgpilna, iespējams, sadarbības laikā būs jāveic pārrunas gan ar vecākiem, gan pedagogiem. Pirms tam vienojoties ar personu par informāciju, kuru drīkst izpaust, ja tas var palīdzēt sasniegt labākus rezultātus.

3. MENTORINGS JAUNIEŠIEM

Teorija

KAS IR MENTORS?

Mentors ir atbalsta persona, kuram ir liela pieredze, kurš sniedz padomu un atbalstu, lai palīdzētu kādam gūt panākumus. Mentors palīdz personai, kurai nav pietiekamas pieredzes, lai risinātu dažādas situācijas.

KO DARA MENTORS?

Mentors veido attiecības, kuru pamatā ir abpusēja mācīšanās starp klientu, kurš vēlas mācīties un uzlabot savu dzīvi, un atbalsta personu, kas dalās savās zināšanās. Sadarbības laikā kopā pavada laiku, veicot dažādas aktivitātes, sniedzot praktiskus padomus un palīdzību, ja jauniešs izsaka vēlmi tos dzirdēt, attīsta un/vai veido dažādas prasmes.

KAS IR MENTORINGS?

Jauniešu mentorings ir ilgtermiņa atbalsta process, kurā mentors veido drošas, stabilas un uzticībā balstītas attiecības ar jauniešu. Tā mērķis ir palīdzēt jauniešim attīstīt personīgās un sociālās prasmes, veidot emocionālo līdzsvaru un stiprināt pašapziņu. Mentors nepilda vecāka, drauga, sociālā darbinieka, ģimenes ārsta, privātskolotāja, psihologa vai psihiatra funkciju un nekontrolē jaunieša dzīvi. Viņš ir atbalstoša, pieejama un ieinteresēta persona, kas pavada ar jauniešu kvalitatīvu laiku, uzklausa, dod iespēju justies sadzirdētam un iedrošina izdarīt konstruktīvas izvēles. Mentors palīdz jauniešim reflektēt par pieredzi, apzināties savu rīcību un tās sekas, attīstīt emocionālo inteliģenci, patstāvību un izpratni par atbildību, kā arī labāk saskatīt savas stiprās un vājās puses.

Sociālā riska jauniešiem mentorings ir īpaši nozīmīgs, jo tas veicina emocionālo labsajūtu, mazina riskantu uzvedību, attīsta sociālās iemaņas un uzlabo motivāciju mācībās. Stabils attiecības ar mentoru sniedz jauniešim drošības sajūtu un iespēju piedzīvot pozitīvu pieaugušā klātbūtni, kas bieži vien nav pierasta viņu ikdienā. Tajā pašā laikā mentorings ir process, kas prasa pacietību, konsekventi, profesionālu attieksmi un skaidru robežu ievērošanu. Mentors palīdz jauniešim atrast savu vietu sabiedrībā un veidot pozitīvāku dzīves virzienu.

Nem vērā: Sociālā riska jauniešiem saskarsme ar mentoru bieži ir pirmās stabilās un pozitīvās attiecības ar pieaugušo, kurš nekritizē, bet pieņem un atbalsta.

KĀ MENTORINGS PALĪDZ JAUNIETIM?

Mentoring sociālā riska jauniešiem palīdz:

- **Uzbūvēt drošas attiecības ar pieaugušo:** Daudziem jauniešiem nav bijusi pozitīva pieredze ar pieaugušajiem. Mentors rāda, ka attiecības var būt drošas, paredzamas un atbalstošas.
- **Attīstīt sociālās un emocionālās prasmes:** izteikt emocijas, risināt konfliktus, attīstīt empātiju, izprast robežas, trenēt komunikācijas prasmes, veidot atbildību un motivāciju.
- **Mentors atbalsta jauniešu mērķu izvirzīšanā un to sasniegšanā, veido ieradumus un konsekvenci:** lietas, kas daudziem sociālā riska jauniešiem nav mācītas.
- **Izvēlēties veselīgākas uzvedības stratēģijas:** Sadarbības rezultātā jauniešiem var atteikties no destruktīvas uzvedības modeļiem, kurus pārņēmis no ģimenes un/vai vienaudžiem.
- **Saņemt praktisku palīdzību:** Mentors palīdz ar skolu saistītos jautājumos, profesijas izvēlē, konfliktos ar vienaudžiem un/vai ģimeni, pašaprūpē - gatavo ēdienu, mazgā un gludina drēbes, veido izpratni par dažādiem līgumiem un dokumentiem, u.c.

KĀDUS PROBLĒMJAUTĀJUMUS MENTORINGS RISINA?

Mentoring sociālā riska jauniešiem visbiežāk palīdz risināt:

- **Zemu pašvērtējumu un pašapziņas trūkumu:** Daudzi jaunieši uzskata, ka “nav nekā vērti”, ka ir “neizdevušies”, ka nav citi iespējamie dzīves scenāriji. Personīgs atbalsts to būtiski maina.
- **Grūtības mācībās un disciplīnā:** palīdz labāk plānot laiku, pildīt uzdevumus, mācīties efektīvāk, strukturēt savas darbības.
- **Uzvedības problēmas:** mentors palīdz jauniešiem saprast sekas, mazināt agresiju, impulsivitāti, riskantu uzvedību.
- **Sociālās izolācijas risku:** mentors bieži ir vienīgā uzticamā saikne ar sabiedrību.
- **Lēmumu pieņemšanas grūtības:** jaunieši no sociālā riska ģimenēm bieži pieņem impulsīvus lēmumus. Mentors māca izvērtēt riskus un sekas.
- **Emocionālās regulācijas prasmju trūkumu:** apgūst kādas emocijas pastāv, ka nav labas vai sliktas emocijas, kur emocijas izpaužas ķermenī, tādējādi iemācoties atpazīt (apzināties) savas emocijas. Apzināti vadīt var to, ko pazīstam.

KĀDI IR IEGUVUMI JAUNĪTĪM?

- **Paaugstināts pašvērtējums un ticība saviem spēkiem:** Jaunieši ar laiku sāk redzēt savas stiprās puses.
- **Labākas sociālās prasmes:** spēja sadarboties, uzticēties, lūgt palīdzību, atbalstīt citus.
- **Uzlabojumi mācībās un motivācijā:** daudzi jaunieši sāk apmeklēt skolu regulārāk, pilda uzdevumus un izprot izglītības nozīmi.
- **Mazāk riskanta uzvedību:** mazāks konfliktsituāciju skaits, agresijas vai vielu lietošanas risks.
- **Veselīgāka dzīves perspektīva:** mentors parāda citus iespējamus dzīves modeļus, kādus daudzi jaunieši nav redzējuši savās ģimenēs, ierastajā vidē.
- **Piederības sajūta:** daudzi jaunieši pirmo reizi jūtas piederīgi komandai, struktūrai vai atbalsta sistēmai.

KĀDI IR MENTORU IZAICINĀJUMI?

Nem vērā: Jaunieši var melot un nenākt uz tikšanās reizēm, kamēr trūkst uzticība!

- **Uzticības veidošana prasa laiku:** Jaunieši bieži ir pieredzējuši vilšanos pieaugušajos un sākumā var būt noslēgti vai provocējoši.
- **Neprognozējama uzvedība:** Emocionālas grūtības, straujas garastāvokļa maiņas, impulsīvi lēmumi - tas viss prasa pacietību.
- **Robežu ievērošana:** Mentoram jāspēj būt atbalstošam, bet ne “draugam”, saglabājot profesionālas robežas. Ar draugu kopā var darīt blēņas, ar mentoru var reflektēt par sastrādātajām blēņām. Mentors uzņemas atbildību, draugi to var nedarīt.
- **Mentora emocionālais nogurums:** Darbs ar riska jauniešiem var būt emocionāli intensīvs. Nepieciešama supervīzija un pašaprūpe.
- **Ģimenes un vides ietekme:** Ja jauniešis dzīvo destruktīvā vidē, progress var būt lēnāks un nestabils. Vecāki var negatīvi novērtēt izmaiņas jauniešos.
- **Nepastāvība jaunieša dzīvē:** Pārvākšanās, skolas maiņa, iespējamība nonākt krīžu centrā, konflikti vai krīzes var pārtraukt procesu.

Svarīgi: Ja būs vismaz viena persona, kura pateiks vārdus, kas kalpos kā sēkla, un no visas sirds ticēs jaunietim, tad viņš izdzīvos savu posmu un kļūs par labu cilvēku.

Mentore Linda



IETEIKUMI

- **Esi pacietīgs!** Nevienam nevar apsolīt rezultātus.
- **Vēro progresu mazajās lietās:** Atnāca laikā, deva ziņu, ka neieradīsies. Agresijas uzplūdā sabojāja lietu tā vietā, lai kādu aizskartu fiziski. Izsmēķēja par vienu cigareti mazāk. Neapmeklēja skolu vispār - sācis apmeklēt daļēji. Atgriezās mājas vēlu - pēc noteiktā laikā, taču šoreiz atgriezās, nevis nozuda uz vairākām dienām, utt.
- **Ļauj jaunietim izvirzīt savus mērķus no sava skatu punkta un vēlmēm:** Neizvirzi jaunietim savu mērķus vai to, ko uzskati, ka viņam ir vajadzīgs. Gūt gandarījumu un izprast mērķa jēgu var tad, kad tas ir personisks mērķis.
- **Vēro savu pašsajūtu:** Ja ilgstoši pret jauniešu jūti aizkaitinājumu, frustrāciju vai citas emocijas, kas neveicina pozitīvu sadarbību apsver iespēju vai nav jāmaina mentors.

3.2. METODES

Ņem vērā: Atvērta komunikācija un aktīvā klausīšanās ir metode! Nemāci dzīvot, ej blakus. Paklusē kopā. Atver ausis, aizver muti! Nepratini. Esi līdzās caur cieņu un mīlestību, atvērtību un patiesu vēlmi būt ar jauniešu.

DARBS AR ASOCIATĪVAJĀM UN/VAI METAFORISKAJĀM KARTĪTĒM

Darbs ar asociatīvajām un metaforiskajām kartītēm ir metode, kas palīdz jauniešiem un cilvēkiem ar GRT izpaust domas un emocijas netiešā, drošā veidā. Kartītes ar attēliem, simboliem vai situācijām kalpo kā vizuāli stimuli, kas atvieglo sarunas sākšanu pat tad, ja dalībniekam ir grūti runāt vai nosaukt sajūtas vārdos. Strādājot ar kartītēm, speciālists uzdod vienkāršus, atklātus jautājumus, piemēram: *“Kuru kartīti tu izvēlēties un kāpēc?”*, kas palīdz veidot dialogu bez spiediena. Metode attīsta pašrefleksiju, emocionālo izpratni un komunikācijas prasmes, kā arī ļauj drošā veidā runāt par pieredzi vai izaicinājumiem. Tā ir viegli pielāgojama gan individuāli, gan grupā, un palīdz veidot uzticības pilnu atmosfēru.

Var izmantot dažādas kartītes, atkarīgs no gaumes un pieejamības. Var kartītes veidot pats no fotogrāfijām, pastkartēm, žurnālu attēliem, zīmēt, utt.

Ar kartītēm var sākt sarunu, risināt nopietnākus jautājumus, izklaidēties, reflektēt.

PIELIETOJUMS:

- Lai iepazītos var izmantot kartītes ar jautājumiem. Vienojies ar jauniem par noteikumiem.

Piemēram: Katrs izvelk savu kartīti un atbild uz jautājumiem. Tikai jaunieši velk kartīti un atbild uz jautājumiem. Abi atbild uz vienu un to pašu jautājumu.

- Brīžos, kad nav vēlme nopietnām sarunām, var “zilēt”. Izdomā jautājumu uz kuru vēlas saņemt atbildi, tad izvelk kartīti un stāsta, ko tajā redz, ar ko tā asociējas, kā tā sniedz atbildi uz uzdoto jautājumu.
- Ja nevar izdomāt atbildi uz kādu jautājumu, kurš radies sarunas laikā, var vilkt kartīti un stāstīt kā tā varētu skaidrot situāciju. Kartīti var izvilkt neskatoties, var skatīt cauri un ņemt to, kura uzrunā. Var izvēlēties vairākas kartītes. Brīva vaļa fantāzijai.
- Ar tām var sākt sarunu, risināt nopietnākus jautājumus, izklaidēties, reflektēt.

3.3. JAUTĀJUMI PAR EMOCIJĀM

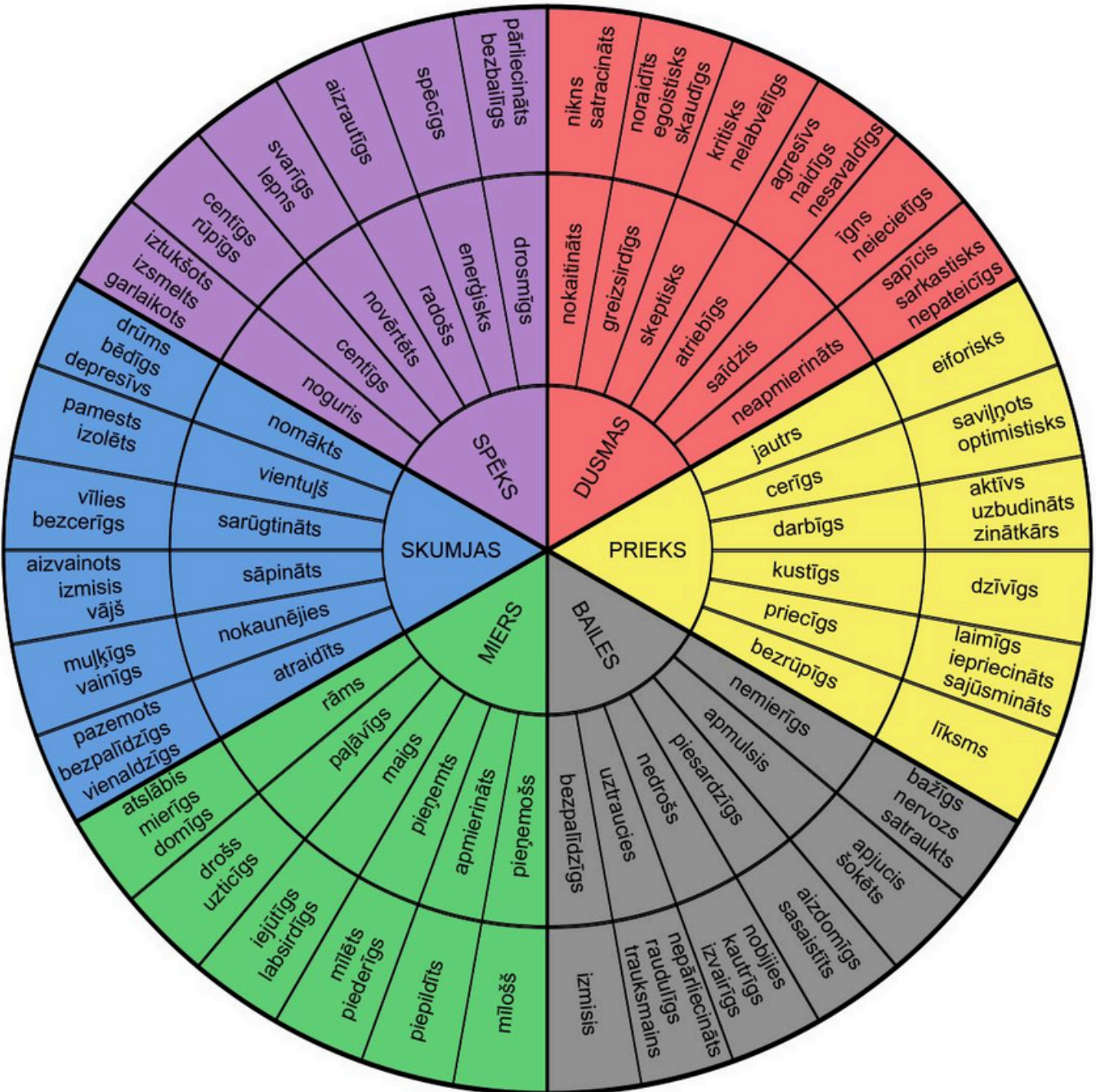
Darbs ar emocijām ir būtisks, jo tas palīdz cilvēkam labāk saprast pašam sevi un savas reakcijas dažādās situācijās. Svarīgi apzināties, ka emocijas nav “labas” vai “sliktas” - tās ir signāli, kas informē par mūsu vajadzībām, robežām un iekšējo stāvokli. Emocijas izpaužas arī fiziski: trauksme var sasprindzināt muskuļus, dusmas paātrināt elpošanu, bet prieks radīt ķermenisku vieglumu. Izprotot, kā emocijas jūtamās ķermenī, ir vieglāk tās atpazīt un laicīgi reaģēt. Vadīt emocijas nenozīmē tās aplāpēt, bet gan mācīties nomierināt nervu sistēmu, izvēlēties atbilstošu rīcību un izteikt sajūtas veselīgā veidā.

Emociju aplis:

Dod iespēju iepazīties ar emocijām un to daudzveidību. Aplā vidus apzīmē pamata emocijas no kurām izriet niansētākas emocijas. Ļauj jauniem apskatīt apli un izskaidro, ja kādu no emocijām jaunieši nesaprot. Turpini sarunu par to vai zināja cik ir emocijas? Vai zināja pamata emocijas? Ja iedziļinies vai nav tā, ka citreiz domā, ka esi dusmīgs, taču apskatot šo esi bailīgs? Kuras emocijas jūti ikdienā? Esam runājuši par tēmu X. Skatoties uz šo apli kā tu jūties par runāto tēmu? Kas tapa skaidrāks?

Ar jauniem var vienoties, ka katru dienu kādu situāciju izanalizēs, balstoties uz emociju apli. Ja nav gatavs mājas darbam, tad nākamajā tikšanās reizē var kādu aktuālu situāciju analizēt.

- **Var veidot emociju dienasgrāmatu.** Katru dienu piefiksēt kādas emocijas izjūt dažādās situācijās. Var fokusēties uz konkrētām situācijām - komunikācija ar skolotāju, vecākiem, vienaudžiem, veikala apmeklējums, uzstāšanās, utt.



3.4. MĒRĶI

Mērķis ir apzināti izvirzīts, konkrēts un sasniedzams rezultāts, uz kuru cilvēks vai grupa tiecas noteiktā laika periodā. Tas kalpo kā orientieris rīcībai, palīdz pieņemt lēmumus un virzīt darbības noteiktā virzienā. Mērķis dod skaidrību, motivāciju un ļauj novērtēt progresu un sasniegumus.

Mērķu izvirzīšana palīdz cilvēkam apzināties virzienu, piešķir rīcībai jēgu un strukturē ikdienas izvēles. Tie veicina motivāciju, atbildības sajūtu un ļauj novērtēt savu progresu. Skaidri mērķi palīdz pieņemt lēmumus un fokusēt resursus uz to, kas patiešām ir svarīgs. Turklāt mērķi stiprina pašapziņu, jo sasniegumi rada pārliecību par savām spējām. Pat ja mērķis netiek sasniegts pilnībā, process palīdz mācīties, pielāgoties un attīstīt noturību pret grūtībām.

Dzīves aplis

Uzzīmē apli, to sadalot 8 daļās kā picu. Katrā daļā jaunietis ieraksta kādu dzīves jomu, kas viņam ir svarīga - skola, draugi, vecāki, nauda, atpūta, brīvais laiks, sports, pašizaugsme, utt. Palūdz jaunieti izvēlēties novērtējuma veidu pēc kā vērtēs katru sadaļu. Piemēram: 1-3, 1-5, 1-10 utt. Tad katru sadaļu novērtēt. Pēc tam varat izrunāt kopā katrai sadaļai ir šāds vērtējums. Var uzdot jautājumus - Ko vēlies uzlabot? Kapēc vēlies uzlabot? Kā mainās tava uztvere par savu dzīvi, ja uz to skaties no šī uzdevuma rezultātiem?

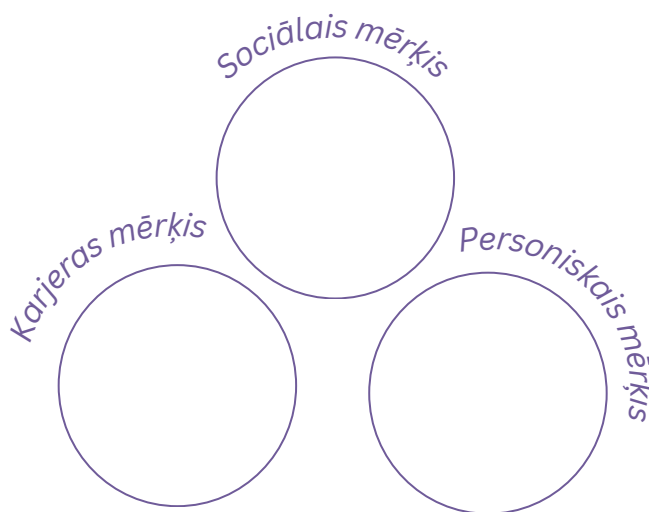
Šis uzdevums palīdz izprast, kur jaunietis ir šobrīd, izvirzīt mērķus, ieraudzīt tēmas par kurām izvairās runāt. Interneta vidē ir pieejamas vairākas variācijas šim uzdevumam. *Nākamajā lapā pieejams drukāšanai.*

Šo uzdevumu var pildīt sadarbības sākumā un sadarbības beigās, lai redzētu progresu.

3 mērķi

Pildīt var gan kabinetā uz lapas, gan pastaigas laikā sarunas veidā. Ja rodas vēlme, var pierakstīt. Jaunietim ir jāizvirza 3 viņa mērķi - personiskais, profesionālais un sociālais mērķis. Ļaut jaunietim tiešām padomāt, kas viņam patīk un padodas. Nespied! Ļauj sarunai brīvi plūst. Var meklēt vienojošos elementus, kur katrs no mērķiem papildina viens otru.

Piemērs: jaunietis vēlas iemācīties vācu valodu, lai dotos uz Vāciju satikt aktieri no seriāla un palīdzēt citiem jauniešiem apgūt valodu.



DZĪVES LĪDZSVARA RITENIS

5 joslas katrā kategorijā parāda, kā tu jūties šajā dzīves jomā. Aizpildot vari ieraudzīt, kāda ir tava dzīve šobrīd un izlemt kādu to vēlies turpmāk.



Kāpēc? Kāpēc? Kāpēc? Kāpēc? Kāpēc?

“Piecu kāpēc” ir problēmu risināšanas metode, kurā uz katru atbildi tiek uzdots nākamais jautājums “Kāpēc?”, lai soli pa solim nonāktu līdz īstajam iemeslam, kas slēpjas aiz situācijas vai emocijas. Tā palīdz cilvēkam nepalikt virspusējos skaidrojumos, bet izpētīt dziļākas vajadzības, motivāciju vai problēmas sakni. Metode attīsta pašrefleksiju, jo mudina domāt precīzāk, godīgāk un strukturētāk par sevi un savu rīcību. Turklāt tā ļauj saprast, vai sākotnējais izaicinājums nav tikai simptoms kaut kam lielākam.

Piemērs: Jautājums: Kāpēc neapmeklēt skolu? Atbilde: Jo negribu. J: Kāpēc negribi? A: Jo ir garlaicīgi. J: Kāpēc garlaicīgi? A: Jo nav draugi. J: Kāpēc nav draugi? A: Jo neēju uz skolu.

Manas 24 stundas

Šī metode palīdz izprast, kā tiek izmantotas jaunieša 24h diennaktī. Tas var palīdzēt ieraudzīt laiku, kuru var izmantot lietderīgi, kā arī ieraudzīt cik maz struktūras ir diennaktī, koriģēt ritmu, kad jauniešs dienās guļ un naktīs ir nomodā, ieraudzīt pārslodzes iemeslus, kā arī ieraudzīt uz kā rēķina veidojas lielais ekrāna laiks telefonā vai pie datora pavadītais laiks.

Lūdz jauniešim sarakstīt, kur dienā pazūd viņa laiks, ietverot obligātās lietas - 8h miegu, ap 1.5h, kuras tiek pavadītas ēšanai un ēdiena gatavošana, ap 1h tualetes apmeklējuma, 6-8h, ko pavada skolā, cik aizņem rīta rutīna (sagatavoties dienai, mazgāties, u.c.), hobiji, treniņi, ārpuskolas aktivitātes. Tad saskaiti cik kopā stundas ir aizņemtas. Analizējiet rezultātus.

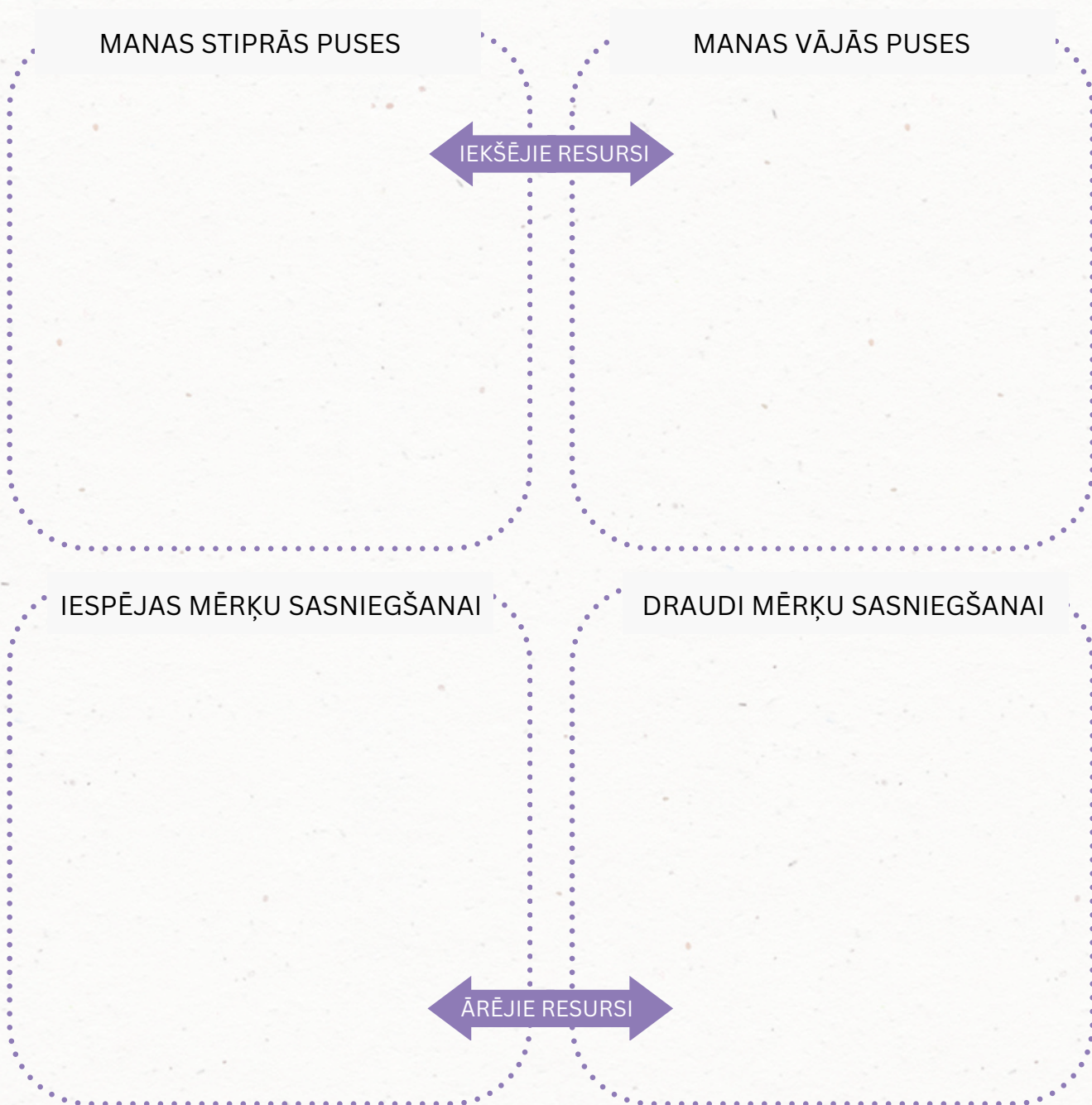
Stiprās un vājās puses

SVID analīze (angliski SWOT) - Šāda analīze palīdz saprast kurp vēlies doties, kā tur varētu nokļūt un, kas varētu stāties ceļā. Palīdz labāk iepazīt sevi un apzināt savas stiprās un vājās puses, veicina apzinātu un mērķtiecīgu lēmumu pieņemšanu, palīdz noteikt reālistiskus mērķus un izstrādāt rīcības plānu to sasniegšanai, ļauj izmantot iespējas un laikus sagatavoties iespējamajiem riskiem, stiprina pašapziņu un atbildības sajūtu par savu personīgo un profesionālo attīstību.

S - stiprās puses. Tās īpašības, kas var palīdzēt sasniegt noteikto mērķi. V - vājās puses. Tās īpašības, kas var kavēt noteiktā mērķa sasniegšanu. I - iespējas. Tie ārējie faktori, kas var palīdzēt sasniegt noteikto mērķi. D - draudi. Tie ārējie faktori, kas var kavēt noteiktā mērķa sasniegšanu.

STIPRĀS UN VĀJĀS PUSES

SVID analīze ir populāra situācijas analīzes metode, kurā apskata analizējamās stiprās un vājās puses, kā arī mērķus, kurus vēlies sasniegt un lietas ar kurām lepojies.



Nākotne

Metode “Nākotne” aicina uz brīdi nolikt malā ierobežojumus un pasapņot par savām nākotnes iespējām un vēlmēm bez limitiem. Sapņošana palīdz ieraudzīt, kas cilvēkam patiesi ir svarīgs, aktivizē iekšējo motivāciju un dod virzienu mērķu izvirzīšanai. Atļaujot sev domāt plaši un drosmīgi, kļūst vieglāk saskatīt potenciālu, jaunas izvēles un pirmos soļus ceļā uz vēlamo nākotni.

- Jautājumi par nākotni - Kur tu vēlies būt pēc 2, 3, 5, 7, 15 gadiem. Kā tu redzi savu nākotni? Kas tajā patīk? Kas nepatīk?
- Radīt mierīgu gaisotni, droša vide. Ļaut jaunieci atslābināties un lūgt pasapņot par nākotni. Kādu brīdi ļaut fantāzijai vaļū. Iedot jaunieci ap 30 lapiņām un lūgt uz katras uzrakstīt vienu vēlmi nākotnei. Pēc tam varat izrunāt idejas.

Sliktākais, kas var notikt

Ir notikusi kāda situācija, kas jaunieci satrauc vai arī jaunieci ir bail pieņemt kādu lēmumu, tad spēle “sliktākais, kas var notikt” var palīdzēt noskaidrot bailes un iespējamās scenārijus. Noskaidrojiet izaicinājumu un turpiniet meklēt sliktāko, kas var notikt līdz beidzas argumenti. Izrunājiet pēc tam secinājumus, sajūtas un kā mainījies redzējums uz situāciju.

Piemēram: Neiešu uz skolu - mani izslēgs - piesaistīs institūcijas - varu nonākt krīžu centrā - būs skumji - atgriezīšos mājās - mainīšu skolu - mācīšos - iegūšu izglītību - meklēšu darbu - utt... Neiešu uz skolu - mani izslēgs - piesaistīs institūcijas - varu nonākt krīžu centrā - būs skumji - atgriezīšos mājās - neapmeklēšu skolu - meklēšu darbu - nebūs prasmes un izglītība - dzīvošu no pabalstiem - nebūs savs dzīvoklis - nebūs mašīna - utt.

3.5. TRAUKSME, DEPRESIJA

Trauksme ir emocionāls un fizioloģisks stāvoklis, ko raksturo pastiprinātas bažas, spriedze vai satraukums par nākotni, iespējamu apdraudējumu vai nenoteiktību. Tā izpaužas gan domās, gan ķermenī, piemēram, ar paātrinātu elpošanu, nemieru, saspringumu vai grūtībām koncentrēties.

Depresija ir stāvoklis, ko raksturo ilgstošs nomākts noskaņojums, intereses zudums un emocionāls tukšums. Tā ietekmē domas, pašsajūtu un ikdienas funkcionēšanu, bieži izraisot nogurumu, pašvērtējuma kritumu un motivācijas trūkumu.

- Ja jaunieci saskaras ar paaugstinātu trauksmi, ir svarīgi mudināt viņu vērsties pie atbilstoša speciālista, ņemot vērā simptomu intensitāti un ilgumu. Ja jaunieci novēro trauksmes vai depresijas simptomātiku informē vecākus/aizbildņus. Par informēšanu informē jaunieci.

- **Jaunietis ieteicams virzīt pie ģimenes ārsta**, kurš var veikt sākotnējo veselības stāvokļa izvērtējumu, izslēgt somatiskus cēloņus un, ja nepieciešams, nosūtīt pie citiem speciālistiem.
- **Vieglas vai vidējas trauksmes gadījumā nozīmīgs atbalsts ir psihologs**, kurš palīdz izprast trauksmes cēloņus, apgūt emociju regulācijas un stresa vadības prasmes, kā arī stiprināt pašapziņu. Ja trauksme ir izteikta, ilgstoša vai būtiski ietekmē ikdienas funkcionēšanu, nepieciešama psihiatra konsultācija, jo šis speciālists var noteikt diagnozi un, ja vajadzīgs, nozīmēt medikamentozu terapiju.
- **Papildus tam jaunietim var ieteikt arī atbalsta grupas vai jaunatnes darbinieka atbalstu**, kas palīdz mazināt izolētības sajūtu un stiprina sociālās prasmes. Svarīgi uzsvērt, ka vēršanās pie speciālista ir rūpes par sevi, nevis vājuma pazīme.
- Tikšanās reizē var izpildīt depresijas testu tīmekļa vietnē <https://www.depresija.lv/depresija/pasnovertesanas-tests/>, kuru var atkārtot ik pēc divām nedēļām.

ATBALSTS, JA JAUNIETIS SASKARAS AR PAAUGSTINĀTU STRESU, TRAUKSMI TIKŠANĀS REIZĒ

- **Elpošanas tehnika satraukuma un trauksmes mazināšanai.** Stāstīt, ka elpa ir svarīgs nervu sistēmas regulators. Strauja, sekla, saraustīta elpa aktivizē simpātisko nervu sistēmu. Mierīga elpošana aktivizē parasimpātisko nervu sistēmu. Dziļas ieelpas un izelpas nomierina ķermeni. Vēlams, ka ieelpa ir dziļāka par izelpu. 4 sekunžu ieelpa un 6 sekunžu izelpa nomierina, jo aptuveni tāds ir elpošanas cikls miegā.
- **Rast iespēju ērti apsēsties vai apgulties.** Vērot vai nav par siltu vai aukstu. Apsēgt vai rast iespēju atvēsināt telpu. Būt līdzās. Censties sniegt atbalstu kādu jaunietis vēlas. Sazināties ar vecākiem par notikušo. Stipras lēkmes gadījumā vecāki lemj vai paši ierodas pēc bērna vai sazināties ar neatliekamo medicīnisko palīdzību.
- **5 maņas.** Šī stresa mazināšanas metode balstās uz apzinātības pieeju un koncentrēšanos uz piecām lietām apkārtējā vidē. Jaunietis nosauc un fokusējas uz pieciem objektiem, ko redz, četrām lietām, ko dzird, trim lietām, ko jūt ķermenī, divām lietām, ko var saost, un vienu lietu, ko var pagaršot, lai novērstu uzmanību no stresa. Šī prakse palīdz nomierināt prātu, palielināt klātbūtni mirklī un samazināt spriedzi ķermenī.

4. ĒST GATAVOŠANAS NODARBĪBAS personām ar garīga rakstura traucējumiem

Teorija

Vajadzība apgūt ēst gatavošanas prasmes personām ar garīga rakstura traucējumiem (GRT) ir cieši saistīta ar viņu pašaprūpi, neatkarību un dzīves kvalitāti. Šī prasme nav tikai praktisks ikdienas uzdevums - tā ir iespēja mācīties, attīstīties un piedzīvot panākumu sajūtu.

Tā ir pamata pašaprūpes prasme, kas nepieciešama patstāvīgai un drošai dzīvei. Nodrošina kontroli pār savu ikdienu, kas personām ar GRT bieži ir ierobežota. Veicina veselīgāku uzturu, jo, iemācoties gatavot, cilvēks mazāk ļaujas uz neveselīgiem, ātriem risinājumiem.

GATAVOŠANAS PROCESA LAIKĀ PERSONA APGŪST JAUNAS UN/VAI STIPRINA ESOŠĀS:

- **kognitīvās prasmes:** darbību secība (ievēro recepti), plānošana (kas, kad ir jādara), laika izjūta un ritma ievērošana, problēmu risināšana (ja kas neizdodas).
- **sensorās prasmes:** griezt, maisīt, mīcīt. Izpratne par faktūru, smaržu, temperatūru - karsts/auksts.
- **sadzīves prasmes:** darbs ar sadzīves tehniku (plīts, cepeškrāsns), trauku mazgāšana un darba vietas sakārtošana, pārtikas uzglabāšana un drošības noteikumi.
- **sociālās un komunikācijas prasmes:** gatavošana kopā veicina sadarbību, lomu sadalījumu, mācīšanos gaidīt savu kārtu.
- **emocionālās prasmes:** pašpārliecinātība ("Es to izdarīju!"), pacietība, koncentrēšanās prasmes, samazina atkarību no citu cilvēku palīdzības.

Nem vērā: Ēst gatavošana personām ar GRT ir daudz vairāk nekā prasme pagatavot maltīti. Tā ir neatkarības, pašapziņas, socializācijas, motorikas un emocionālās stabilitātes attīstīšana. Tā ir viena no praktiskajām jomām, kas tiešā veidā uzlabo viņu dzīves kvalitāti.

Ņem vērā:

- Personām ar GRT ir grūtības ilgstoši noturēt uzmanību - ieteicamais nodarbības ilgums ir ap 45 minūtēm.
- Jānosaka nodarbības noteikumi un stingras, skaidras robežas.
- Uzdevumi atkarīgi no cilvēka funkcionālajām spējām. Ja ir iespēja to var noskaidrot pirms nodarbības no atbalsta personas vai personas, kas pieteikusi cilvēku nodarbībai, lai katram dalībniekam ir savs uzdevums un nav garlaicīgi.
- Ja grupa nav pazīstama un nav zināmas dalībnieku prasmes ir jārēķinās ar to, ka var būt vairāk traumas.
- Jārēķina lielāks laiks uzdevuma izpildei.
- Komunikācija. Dalībnieki uzdod daudz jautājumus. Jāatkārto. Atbildēm ir jābūt īsām un skaidrām. Vadītājam jābūt elastīgam, jo dalībnieki teikto interpretē pa savam.
- Jāuzrauga process. Citreiz jādēlīgē uzdevumi citiem dalībniekiem vai jāiesaista procesā speciālisti darbinieki, lai pabeigtu uzdevumu.
- Sadarbības process var būt mainīgs, jo cilvēkiem ar GRT raksturīgs mainīgs garstāvoklis. Veidojas arī mainīga grupas intensitāte/dinamika.
- **Mēdz konfliktēt savā starpā veicot vienu uzdevumu.**
- Komunikācijai jābūt ļoti tiešai. Speciālistam jāsaprot un jātrenē spēja neņemt personīgi to, ko cilvēks var pateikt.
- Sagaidāmais rezultāts var atšķirties no reālā iznākuma - ēdiens mēdz neizdoties, ne vienmēr dalībnieki ēd pagatavoto.

ATCERIES! Uzdevumus dod darīt pašam! Atbalsti, skaidro, sniedz uzslavas, lai motivētu pildīt uzdevumus.

4.1. Konkrēti ieteikumi līdzīgām darbībām

Grupas lielums: 7 līdz 10 cilvēki + atbalsta persona/-s

Nodarbībai nepieciešamais aprīkojums: lielais galds, virtuves aprīkojums, naži, piederumi, produkti.

PLĀNOŠANA UN LOĢISTIKA

- Iedalīt grupu stacijās - griešana, siltā apstrāde, mērces/garšvielas, servēšana.
- Iepriekš sagatavot drošības rutīnas - roku mazgāšana, atgādes pie izlietnēm. Ieteicams, nav obligāti - krāsu kodēti dēļi katrai stacijai.
- Darba vieta bez papildus stimuliem - atstāt tikai nepieciešamās lietas un produktus. Fonā var skanēt relaksējoša mūzika (mazina sensoro spriedzi).
- Sastādīt iepirkumu sarakstu ar svērtiem daudzumiem uz 12 personām (pielāgot 8/10/16 personām), iekļaujot sezonālos produktus.
- Budžeta kontroles rīks - kartītē pie katras receptes norādīt aptuvenās izmaksas, dot uzdevumu atlasīt lētākas alternatīvas (pēc kg cenas).
- Drukātos materiālus veidot ar lielāka izmēra burtiem, atdalīt ar krāsām. Piemēram: krāsaini virsraksti, produktu grupas atdalītas ar krāsām, darbību soļi atdalīti ar krāsām, u.c.
- Izmantot fotogrāfijas un/vai piktogrammas.

IEKĻAUŠANA UN PIELĀGOŠANA

- Piedāvāt divus grūtības līmeņus:

*Vienkāršāks - sagriezt, sakapāt, sajaukt. Grūtības pakāpi var mainīt ar produktu konsistenci. Vieglāk griezt un kapāt mīkstus produktus. Grūtāk cietus produktus.

*Sarežģītāks - cept, izmantot termometru, dažādi mērījumi.

- Sensorie pielāgojumi - ļaut atsevišķi pievienot garšvielas, piedāvāt garšas. "Izmēģinājumu karotītes" produkti ar dažādām garšvielām degustācijai, lai var izvēlēties sev patīkamāko garšu.

MĀCĪBU METODES

- "Rādi - dari - nodod tālāk" - instruktors → dalībnieks → dalībnieks māca pārniekam.
- Atgādinājums par gatavošanas secību. Vispirms gatavo to, kas prasa ilgāko termisko apstrādi.
- Refleksijas un patstāvības attīstīšana - nodarbības beigās vari uzdot jautājumus par nodarbību. Piemēram: Kas tev šodien vislabāk izdevās gatavojot? Kādu soli tu nākamreiz gribētu pamēģināt pats/pati? Kas šodien bija visgrūtākais un kā mēs to kopā atrisinājām?
- Atkārtojuma spirāle - pēc 3 līdz 4 nodarbībām atkārtot pamatprasmes ar jaunu recepti (piemēram: cita krēmzupa).

NOVĒRTĒŠANA

- Pirms/ pēc kartīte (3 līmeņi: “neprotu / ar palīdzību / protu patstāvīgi”) prasmēm: naža turēšana, virsmas atstāšana kārtībā, šķīvja salikšana.
- Foto pierādījumi (pirms/ pēc darba vietas, gatavais šķīvis) ar dalībnieku piekrišanu.
- Speciālista kontrolsaraksts katrai stacijai (atzīmēts ✓/ ~ / ✗), lai fiksētu progresu un drošību.

KOMUNIKĀCIJA UN GRUPA

- Lietot pozitīvo valodu - “Tev izdodas!”, “izvēlies”, “pievieno”, izvairīties no pārmetumiem.
- Rotēt pārus - īpaši atbalstošo dalībnieku piesaistīt introvertajiem.
- Plānot “garšas pārtraukumus”.

Piemēram: ūdens un dārzeņu gabaliņi, lai uzturētu enerģiju un novērstu pārēšanos.

PĒC NODARBĪBAS MATERIĀLI (IETEICAMS)

- Izsniegt lapu ar receptes soļiem un foto; QR kods ar video/drošības atgādni.
- uzdevums “Izmēģini mājās” - receptē kāds no produktiem jāaizstāj ar ko citu. Piemēram: balti makaroni ar pilngraudu makaroniem un 1 dārzeņu vai garšvielu piedeva.

4.2. Receptu ieteikumi mērķauditorijai

PIEAUGUŠIE DIENAS CENTRA/ DARBŅĪCU DALĪBŅIEKI

Pamatprincipi - vienkārši, budžetam draudzīgi, sezonāli, ar mīkstāku tekstūru un zemu sāls daudzumu. Iespēja gatavot 12 porcijas (pielāgojams līdz 8/10/16).

1. Sātīgas krēmzupas (12 porcijas)

1.1. Dārzeņu - vistas krēmzupa

Sastāvdaļas: burkāni 1,2 kg, kartupeļi 1,5 kg, sīpoli 0,5 kg, vistas fileja 800 g, rapšu eļļa 2–3 ēd.k., sāls ļoti maz, pipari, lauru lapa, dilles; ūdens/buljons ~4,5 l.

Soļi: sīpolu un burkānu apcep eļļā; pievieno kartupeļus, ūdeni, lauru; vāra līdz mīksti; daļu sablendē; pievieno sīki sagrieztu iepriekš novārītu vistas fileju; koriģē garšas.

Pielāgošana: veģetāri – vistas vietā lēcas (600 g vārītas).

1.2. Kabaču – ķirbju krēmzupa ar jogurtu

Sastāvdaļas: kabači 1,5 kg, ķirbis 1,2 kg, sīpoli 0,4 kg, ķiploks 2 daiviņas, ūdens 4 l, naturāls jogurts 500 g.

Soļi: sacep sīpolu/ķiploku, pievieno dārzeņus, vāra. Sablendē. Iemaisa jogurtu (nevārīt).

2. Pilngraudu bļoda (12 porcijas)

Griķi + dārzeņi + olbaltumviela

Sastāvdaļas: griķi 1,2 kg (sausī), konservētas pupiņas 2 × 400 g, kukurūza 2 × 340 g, paprika 3gb, gurķi 4 gb, zaļumi, eļļa 3 ēd.k., citrons.

Soļi: novāra griķus, noskalo pupiņas/kukurūzu; sajauc ar dārzeņiem; dresings (eļļa + citrons + šķipsna sāls).

3. Cepeškrāsns uzkodas (12 porcijas)

3.1. Cepti dārzeņu “fri” (burkāni, pastinaki, kartupeļi)

Sastāvdaļas: katrs 1 kg; eļļa 3–4 ēd.k.; garšaugi.

Soļi: sagriež nūjiņās, apmaisa eļļā/garšaugos, cep 200°C ~25–35 min; pusi biezenī tiem, kam mīkstāka tekstūra.

3.2. Vistas–auzu “nageti”

Sastāvdaļas: maltā vistas fileja 1,5 kg, auzu pārslas 300 g, ola 2–3, jogurts 200 g, ķiploks, paprika.

Soļi: sajauc, veido kumosīņus, panē auzās, cep 200°C ~18–22 min.

4. Viegli saldie ēdieni

4.1. Biezpiena-banāna plācenīši (24 gab.)

Sastāvdaļas: biezpiens 1 kg, olas 3gab, nobrieduši banāni 3gab, auzu milti 250 g, kefīrs 200 ml.

Soļi: sajauc, cep nelielā eļļā/cepampannā; pasniedz ar ogām vai ievārījumu bez pievienota cukura.

4.2. Ābolu-kanēļa kraukšķis

Sastāvdaļas: āboli 1,8 kg, auzu pārslas 500 g, malti rieksti 150 g (var izlaist), kanēlis, nedaudz eļļas.

Soļi: ābolus sagriež, pārkaisa ar kanēli; auzas + rieksti + eļļa – pārklāj; cep 180°C ~25 min.

4.3. Dateļu bumbiņas (40–48 gab.; 12 pers.)

Sastāvdaļas: dateles bez kauliņiem 800 g, auzu pārslas 250 g (smalcinātas), zemesriekstu sviests vai tahini 150 g, kakao pulveris 3 ēd.k., malti rieksti vai sēklas 150 g, šķipsna sāls, apelsīna miziņa (pēc izvēles), ūdens 2-4 ēd.k. pēc vajadzības. Apviļāšanai: kakao vai kokosriekstu skaidiņas.

Soļi: (1) dateles, auzas, riekstus/sēklas, kakao un sāli sablendē līdz lipīgai masai; pievieno sviestu/tahini un pēc vajadzības 1-2 ēd.k. ūdens. (2) lemais apelsīna miziņu, ja izmanto. (3) Veido 25-30 mm bumbiņas un apviļā kokosā/kakao. (4) Atdzesē 20-30 min. Ledusskapī glabājas līdz 5 dienām.

Pielāgošana: bez riekstiem- lieto tikai sēklas un tahini; papildu olbaltumvielām: 2-3 ēk. sūkalu vai augu proteīna pulvera; maigākai tekstūrai pievieno 2-3 ēd.k. auzu miltu un vairāk ūdens.

5. Uzkodu ruļļi

Pilngraudu lavaša ruļļi (36 gab.)

Sastāvdaļas: pilngraudu lavaši 6, biezpiens 600 g, jogurts 200 g, spināti, gurķis, dilles, nedaudz sāls.

Soļi: sajauc pildījumu, smērē uz lavaša, pievieno dārzeņus, satin, sagriež 6 gabalos/ruļļa.

6. Dzēriens

Kefīra-banāna-auzu kokteilis (12 porc.)

Sastāvdaļas: kefīrs 4 l (var 3/4 kefīrs + 1/4 paniņas/rūgušpiens), vārītas bietes 1,2 kg (vai vārītas vakuumā), gurķi 1,2 kg, vārītas olas 10–12 gb, lociņi 150 g, dilles 80–100 g, sinepes 2 tējķ., citrona sula vai 5% ābolu etiķis 2-3 ēk., sāls šķipsna, malti melnie pipari.

Soļi: sablendē; ledus pēc izvēles.

7. Aukstā zupa (12 porcijas)

Sastāvdaļas: kefīrs 4 l (var 3/4 kefīrs + 1/4 paniņas/rūgušpiens), vārītas bietes 1,2 kg (vai vārītas vakuumā), gurķi 1,2 kg, vārītas olas 10–12 gb, lociņi 150 g, dilles 80–100 g, sinepes 2 tējk., citrona sula vai 5% ābolu etiķis 2-3 ēd.k., sāls šķipsna, malti melnie pipari. Pasniegšanai - vārīti kartupeļi 2 kg (pēc izvēles).

Soļi: (1) Bietes, gurķus, olas sagriež smalkos kubiņos; zaļumus sakapā. (2) Daļu kefīra sablendē ar nelielu biešu daudzumu, lai iegūtu vienmērīgu krāsu. (3) Lielā katlā sajauc visu kopā, pievieno sinepes, citrona sulu/etiķi, sāli un piparus. (4) Atdzesē 30-60 min; pasniedz ar vārītiem kartupeļiem atsevišķi. Pielāgošana: bez olām – pievieno kubiņos sagrieztu mīkstu tofu vai baltās pupiņas; bez laktozes – lieto bezlaktozes kefīru; jutīgiem zobiem - sagriež smalkāk vai daļu masas sablendē līdz krēmīgākai tekstūrai.

8. Pašgatavots muslis ar jogurtu (12 porcijas)

Sastāvdaļas: pilngraudu pārslas 600 g, ķirbju sēklas 120 g, saulespuķu sēklas 120 g, rieksti 150g (var izlaist), kokosriekstu skaidiņas 80 g (pēc izvēles), kanēlis 1 tējk., šķipsna sāls, rapšu eļļa 3 ēd.k., medus vai datelesirups 4 ēd.k.

Pasniedzšanai: naturāls jogurts 2,4-2,6 kg (≈200–220 g/porc.), sezonas augļi/ogas 1,5 kg.

Soļi: (1) Uzkaršē krāsni līdz 160°C. (2) Bļodā sajauc auzas, sēklas, riekstus, kokosriekstu, kanēli un sāli; pievieno eļļu un medu, samaisa. (3) Izklāj plānā kārtā uz plāts un cep 12–15 min, ik pēc 5 min apmaisa līdz viegli zeltainam; atdzesē. (4) Porcijās pasniedz ar jogurtu un augļiem.

Pielāgošana: bez riekstiem – aizstāj ar papildus sēklām; mazāk salds - samazina saldinatoru vai izmanto tikai ogu saldumu; šķiedrvielām bagātāks variants - pievieno 2–3 ēd.k. kliju.

4.3. CIK ILGI VĀRĪT?

KARTUPEĻI

- **Mazāki, sagriezti gabalos:** 10–15 minūtes | **Vidēji lieli vai veseli:** 20–30 minūtes

Padoms: sāli pievieno ūdenim tikai vārīšanas beigās, lai nesaplīstu miza.

BIETES

- **Mazas:** 25–30 minūtes | **Vidējas vai lielas:** 45–60 minūtes

Padoms: lai saglabātu krāsu, vāri ar mizu un nomizo pēc vārīšanas.

KĀPOSTI

- **Smalki sagriezti:** 5–10 minūtes | **Lielāki galviņas gabali:** 10–15 minūtes

Padoms: nepārvāri, lai saglabātu vitamīnus un kraukšķīgumu.

BURKĀNI

- **Gabalos:** 8–10 minūtes | **Veseli vai vidēji:** 15–20 minūtes

Padoms: vāri nelielā ūdens daudzumā, lai nezaudētu vitamīnus.

PUPAS (ZAĻĀS PUPIŅAS)

- **Svaigas:** 5–7 minūtes | **Saldētas:** 7–10 minūtes

ZIRŅI

- **Saldēti:** 5–7 minūtes | **Sausi** (pirms vārīšanas izmērcēti): 45–60 minūtes

Padoms: ja izmanto konservētus zirņus, pietiek ar sildīšanu 2–3 minūtes.

ĶIRBIS

- **Gabalos:** 10–15 minūtes | **Lielāki gabali vai vesels:** 20–25 minūtes

Padoms: ķirbis ir gatavs, kad dakša viegli izduras cauri ķirbim.

KABACIS, PAPIKA, BROKOLIS, CUKĪNĪ, ŠAMPINJONI/SĒNES

- **Aptuveni 5-10min** (atkarīgs no gatavošanas veida un gabalu lieluma).

DALĪBNIEKA PAŠNOVĒRTĒJUMA KARTĪTE

3 lietas, ko es pirms nodarbības nemācēju

- _____
- _____
- _____

3 lietas, ko es apguvu nodarbības laikā

- _____
- _____
- _____

DALĪBNIEKA PAŠNOVĒRTĒJUMA KARTĪTE

3 lietas, ko es pirms nodarbības nemācēju

- _____
- _____
- _____

3 lietas, ko es apguvu nodarbības laikā

- _____
- _____
- _____

VESELĪGA ŠĶĪVJA SADALĪJUMS

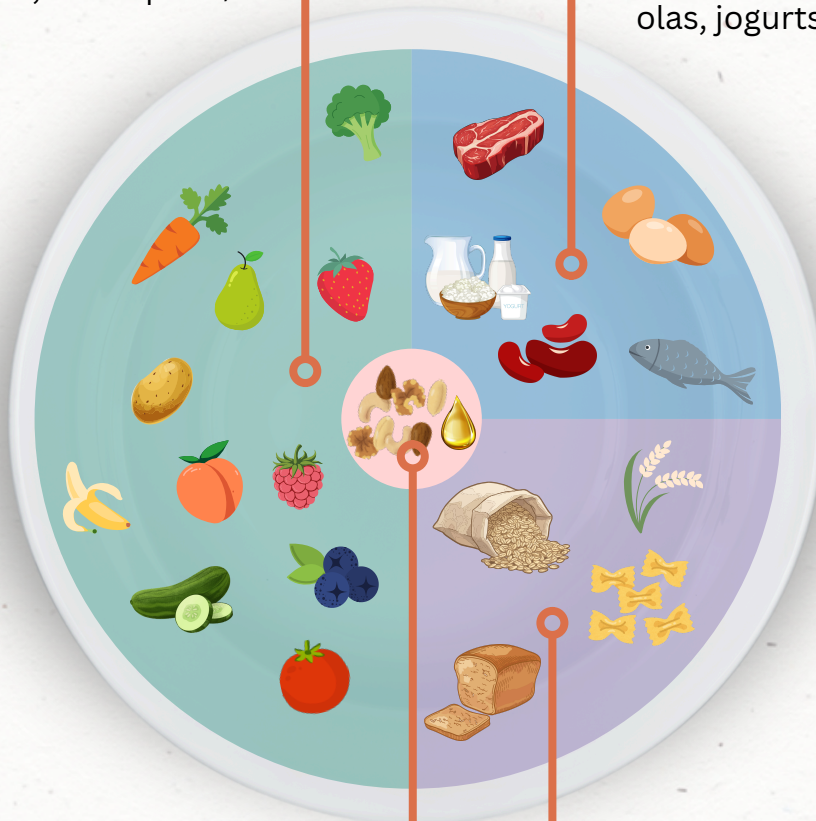
Veselīgā šķīvja princips ir nepieciešams, lai nodrošinātu sabalansētu uzturu un organismam nepieciešamās uzturvielas ikdienā. Tas palīdz veidot veselīgus ēšanas paradumus, uzturēt enerģijas līmeni, veicināt labu pašsajūtu un mazināt dažādu veselības problēmu risku. Veselīgs šķīvis arī atvieglo ēdiena izvēli un porciju kontroli, padarot uzturu pārskatāmu un vieglāk ievērojamu.

Augļi un dārzeņi 1/2

Svaigi, termiski apstrādāti vai saldēti augļi un dārzeņi. Šie produkti nodrošina vitamīnus, minerālvielas, šķiedrvielas un antioksidantus (āboli, apelsīni, banāni, ogas, bumbieri, persiki, burkāni, tomāti, gurķi, spināti, brokoļi, paprika, ziedkāposti).

Olbaltumvielas 1/4

liesas gaļas un zivis, pākšaugi, olas, piena produkti ar zemu tauku saturu, tofu un citi augu olbaltumvielu avoti (vistas krūtiņa, tītars, laša fileja, tunzivis, lēcas, pupas, zirņi, olas, jogurts, biezpiens, tofu).



Eļļas un rieksti (nepilna sauja)

veselīgie tauki, kas palīdz organismam absorbēt taukos šķīstošos vitamīnus un nodrošina sirds veselībai labvēlīgās taukskābes (olīveļļa, rapšu eļļa, avokado, mandeles, valrieksti, lazdu rieksti, zemesrieksti, čia sēklas, linsēklas).

Ogļhidrāti 1/4

Galvenokārt pilngraudu produkti, kas dod enerģiju un šķiedrvielas (brūnie rīsi, pilngraudu makaroni, auzu pārslas, mieži, kvinoja, pilngraudu maize, kartupeļi ganvārīti, gan cepti).

KONTROLSARAKSTS INSTRUKTORIEM: HIGIĒNA

5. FIZIOTERAPIJAS NODARBĪBAS personām ar garīga rakstura traucējumiem

Teorija

Fizioterapijas nodarbības personām ar garīga rakstura traucējumiem (GRT) ir būtiska atbalsta forma, jo tās palīdz uzlabot fiziskās spējas, stiprina pašapziņu un palielina patstāvību ikdienas dzīvē. Fizioterapija nav tikai vingrošana - tā ir mērķtiecīga, strukturēta metode, kas ietekmē gan ķermeni, gan emocijas, gan sociālās prasmes.

Fizioterapija palīdz uzturēt vai uzlabot ķermeņa kustību funkcijas, kas var būt ierobežotas attīstības traucējumu, muskuļu tonusa izmaiņu vai motorikas grūtību dēļ. Tā veicina patstāvību ikdienas aktivitātēs - ģērbšanās, pārvietošanās, līdzsvara noturēšana, smalko kustību veikšana. Ar kustības palīdzību samazinās sekundāro veselības problēmu riski - sāpes, stājas problēmas, aptaukošanās, u.c.

Regulāras aktivitātes uzlabo emocionālo stabilitāti, jo regulāras kustības palīdz mazināt trauksmi un spriedzi.

FIZIOTERAPIJAS LAIKĀ PERSONA APGŪST JAUNAS UN/VAI STIPRINA ESOŠĀS PRASMES:

- **motoriskās prasmes** - līdzsvars un koordinācija, muskuļu spēks un izturība, locītavu kustīgums un stāja, smalkā motorika (satveršana, precīzi kustību uzdevumi).
- **kognitīvās prasmes** - spēja sekot norādēm soli pa solim, uzmanības noturība un koncentrēšanās, telpiskā domāšana (virziens, attālums, kustības trajektorija), uzdevumu plānošana un secības uztvere.
- **emocionālās prasmes** - pašregulācija, jo kustība palīdz izlādēt stresu un uzkrātās emocijas, pacietība un noturība grūtākos vingrinājumos, pašpārliecinātība, kas aug līdz ar sasniegumiem.
- **sociālās prasmes** - grupa veicina sadarbību, noteikumu ievērošanu, prasmi uzgaidīt savu kārtu, dalībnieku atbalstīšanu, komunikācijas prasmes, piederības sajūtu.

Ņem vērā: Fizioterapija personām ar GRT nav tikai fizisko spēju uzlabošana, tā attīsta plānošanu, koncentrēšanos, pacietību, komunikāciju, emocionālo stabilitāti un sociālās prasmes. Tā sniedz drošības, prieka un sasnieguma sajūtu, kā arī būtiski uzlabo dzīves kvalitāti un patstāvību.

Ņem vērā:

- Sākotnēji var būt pretestība pret izkustēšanos. Var tikt meklēti iemesli kāpēc nedarīt.
- Persona ar GRT ir grūtības ilgstoši noturēt uzmanību - ieteicamais nodarbības ilgums ir ap 45 minūtēm.
- Jānosaka nodarbības noteikumi un stingras, skaidras robežas.
- Uzdevumi atkarīgi no cilvēka funkcionālajām spējām.
- Komunikācija - dalībnieki uzdod daudz jautājumus. Jāatkārto. Atbildēm ir jābūt īsām un skaidrām. Vadītājam jābūt elastīgam, jo dalībnieki teikto interpretē pa savam.
- Sadarbības process var būt mainīgs, jo personām ar GRT raksturīgs mainīgs garstāvoklis. Veidojas arī mainīga grupas intensitāte/dinamika.
- **Mēdz konfliktēt savā starpā pildot vienu uzdevumu.**
- Komunikācijai jābūt ļoti tiešai. Speciālistam jāsaprot un jātrenē spēja neņemt personīgi to, ko cilvēks var pateikt.

ATCERIES! Uzdevumus dod darīt pašam! Atbalsti, skaidro, sniedz uzslavas, lai motivētu pildīt uzdevumus.

5.1. KONKRĒTI IETEIKUMI LĪDZĪGĀM FIZIOTERAPIJAS NODARBĪBĀM

PLĀNOŠANA, LOĢISTIKA UN TELPA

Telpa - brīva pārvietošanās, marķētas stacijas, pieejami krēsli balstam, pretslīdes virsmas.

APRĪKOJUMS (BĀZE)

Vingrošanas gumijas (vieglas/vidējas), mazās gumijas, mazas bumbiņas, masāžas bumbiņas, paklājiņi, nelielas hanteles vai ūdens pudeles, konusi.

LAIKA STRUKTŪRA

- Vajadzības gadījumā 2 × 45 min ar pauzi (padziļinātai mobilitātei vai izglītojošai daļai).

- Ieejas skrīnings - īsa pašsajūtas anketa (sāpes 0–10, kritienu vēsture, kontrindikācijas), asins spiediena pārbaude, ja iespējams.

DROŠĪBA UN KONTRINDIKĀCIJAS

Vispārīgi - sāpes nav mērķis, slodze mērena lielākajai daļai, **izvairīties** no Valsalvas manevra.

! Valsalvas manevrs ir apzināta elpošanas tehnika, kurā cilvēks dziļi ieelpo, aizzur elpu un ar spēku mēģina izelpot, neļaujot gaisam izkļūt laukā (parasti aizspiežot degunu un aizverot muti). Tas rada paaugstinātu spiedienu krūtīs un vēdera dobumā.

Nem vērā:

- **Sirds-asinsvadu riski:** ja reibonis, spiedošas sāpes krūtīs, elpas trūkums, tad nekavējoties pārtraukt un sniegt palīdzību.
- **Locītavas:** akūta tūska/sāpes, tad izvairīties no provocējošām kustībām, izmantot atbalstu, iekaisuma saasinājuma laikā jābūt maigākai mobilitātei.
- **Osteoporoze:** izvairīties no lielām mugurkaula fleksijas/rotācijas amplitūdām, dot priekšroku aksiālai ielādei (brīdis, kad ķermenis “nes” svaru pa savu vertikālo asi) ar mazu intensitāti. Piemēram, stāvēšana uz abām kājām, pastaiga, pietupieni, viegls svars rokās, kas “noslogo” mugurkaulu vertikāli.
- **Kritienu profilakse:** līdzsvara uzdevumi pie atbalsta, marķēti bīstamie sliekšņi, norobežot nestabilas virsmas.

GRUPAS ORGANIZĀCIJA UN KOMUNIKĀCIJA

- **Staciju metode** - katrai stacijai 2 līdz 3 varianti (A - vieglāk, B - pamata, C - progresēts), laiks 60-90 sek. katrai stacijai 2 līdz 3 apļi.
- **Pozitīvās komandas frāzes** - “izdodas”, “pietuvini ribas iegurnim”, “skatienu uz priekšu”. Frāzes izsaka visiem, ja redz, ka neizdodas vienam dalībniekam. Ja dalībniekam neizdodas, tad koriģē pieejot klāt.
- **Atgriezeniskā saite** - īsi, konkrēti verbāli un taktili signāli. Taktiliem signāliem jeb pieskārieniem jāsaņem atļauja. Katrā vingrinājumā 1-2 galvenie uzsvāri.

SLODZES DOZĒŠANA UN PROGRESĒŠANA

Sākuma intensitāte: 8 līdz 12 atkārtojumi, 1 līdz 2 sērijas.

Progresija: palielina atkārtojumus, palielina sērijas, samazina atbalsta bāzi, pievieno nelielu pretestību.

Regresija: īsāki intervāli, lielāks atbalsts, kustību amplitūdas samazināšana, sēdus izpilde.

Nem vērā: Senioriem un iesācējiem, lai atjaunotos ir nepieciešamas 48 stundas starp līdzīgām slodzēm tajā pašā ķermeņa reģionā.

IEKĻAUŠANA UN PIEEJAMĪBA

- **Alternatīvas pozīcijas:** sēdus, stāvus pie atbalsta, guļus (pēc vajadzības).
- **Sensorās pārslodzes mazināšana:** skaidras, lēnas instrukcijas, parādīt 1 vingrinājumu vienlaikus, klusāks fons.
- **Kognitīvie atbalsti:** lielas, vizuāli skaidras kartītes, krāsu kodējums stacijām, atkārtojuma skaitīšana.

NOVĒRTĒŠANAS RĪKI (PIRMS/PĒC – VIENKĀRŠI UN DROŠI)

- **30 sek. sēšanās - piecelšanās tests (krēsls, rokas nepalīdz) - skaits.**
- **TUG (Timed Up and Go). Secība - piecelties, aiziet 3 m, apgriezties, apsēsties - laiks.**
- **2 min soļošanas tests - ceļgali līdz vidējai starpenes līnijai - skaits.**
- **Plecu kustīgums - plaukstu sienā, stiepšanās mērķis līdz noteiktai atzīmei.**
- **Novērtējuma skala:** pieredzētā slodze īsi pierakstos novērtējot no 1 līdz 10. 0 - nav slodzes, 5 - vidēji grūti, bet izdarāmi, 10 - maksimāla slodze.

Piemērs, kā to var paskaidrot : “Ja tev liekas, ka vingrojums ir tik viegls kā sēdēt uz dīvāna, tas ir 1. Ja tu jūties kā finišētu lielās sacensībās un gandrīz krīti, tas ir 10.”

- **Subjektīvā pašsajūta pēc nodarbības novērtēt savu sniegumu:** Kā šodien jutās tavs ķermenis – vieglāk, tāpat vai grūtāk?

NOVĒRTĒJUMA SKALA

Novērtē uzdevumu slodzi no 1 līdz 10.

0 - nav slodzes, 5 - vidēji grūti, bet izdarāmi, 10 - maksimāla slodze.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SUBJEKTĪVĀS PAŠSAJŪTAS NOVĒRTĒJUMS

- Kā šodien jutās tavs ķermenis – vieglāk, tāpat vai grūtāk?

- Vai tu šodien varēji izdarīt kādu vingrojumu labāk nekā pagājušajā reizē?

- Kura vingrojuma laikā tu juti, ka esi stiprāks/stiprāka?

- Vai kādā brīdī tu juti, ka elpošana kļuva vieglāka vai ritmiskāka?

- Vai šodien tev bija kāds vingrojums, kas šķita vieglāks nekā iepriekš?

- Kā tu jūties pēc nodarbības – mierīgāk, enerģiskāk vai noguris labā nozīmē?

MĀJASDARBI UN PARADUMI

- 10 līdz 15 minūšu pastaiga lielākajai daļai dienu.
- Mikropauzes ik pēc 45-60 min sēdoša darba laikā. Izkustināt kaklu un plecus, puspirksti - nostāšanās "uz pirkstgaliem", bet ne līdz galam, ne augstu kā baletā, bet viegli pacelta pozīcija, izkustināt krūškurvi.
- 2 līdz 3 reizes nedēļā spēka pamata bloks - skatīt zemāk attēlus un to aprakstus.
- Elpošanas prakse (4 līdz 6 cikli, 2 līdz 3 reizes dienā) stresa mazināšanai.

5.2. VINGROJUMU KOMPLEKTI

(PARAUGI AR REGRESIJĀM/PROGRESIJĀM)

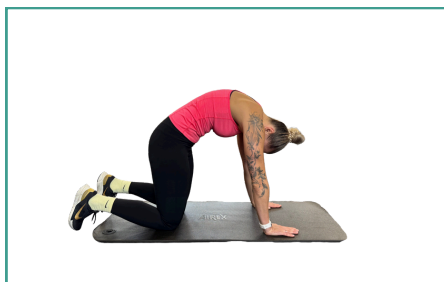
Iesildīšanās (ap 6 minūtēm)

Staigāšana zālē, roku apļi, plecu cirkulācija, kakla sānu noliekumi (bez sāpēm). Krūšu kurvja atvēršanas vingrojumi pie sienas. Elpošana - ieelpa degunā, izelpa caur muti 4 līdz 6 reizes.

Mobilitāte (ap 7 minūtēm)

- **KAĶIS-GOVŠ** (MUGURKAULA MOBILIZĀCIJA) 8-10 ATK.

Pozīcija Nr. 1

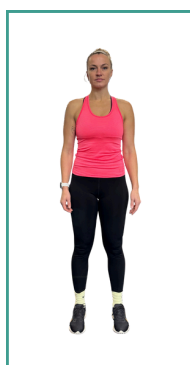


Pozīcija Nr. 2



- **GŪŽU ATVĒRŠANA** (SĀNU IZKLUPIENI AR MAZU AMPLITŪDU) 8-10 ATK. KATRAI KĀJAI.

Pozīcija Nr. 1



Pozīcija Nr. 2

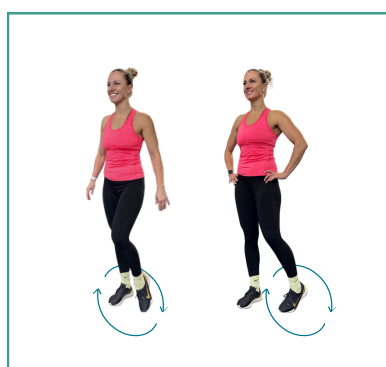


- POTĪTES APĻI 10-12 ATK. KATRAI POTĪTEI.

Veids Nr.1



Veids Nr.2



Spēks/kontrole (ap 15 minūtēm)

SĒŠANĀS-PIECELŠANĀS NO KRĒSLA 8-12 ATK. × 2-3 SĒRIJAS.

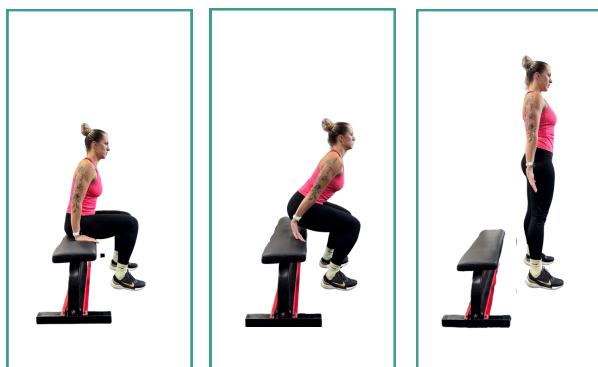
- Regresija: augstāks krēsls, rokas balstā.

- Progresija: rokas krusteniski uz krūtīm, lēnā ekscentrika.

Pozīcija Nr. 1

Pozīcija Nr. 2

Pozīcija Nr. 3



Pozīcija Nr. 1

Pozīcija Nr. 2

Pozīcija Nr. 3



GŪŽAS ATVILKŠANA AR MINI GUMIJU 10-12 ATK. × 2-3.

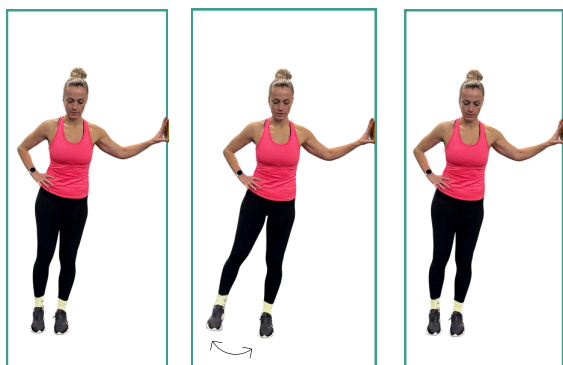
- Regresija: bez gumijas, mazāka amplitūda.

- Progresija: ilgāka pauze gala pozīcijā (2-3 sek.).

Pozīcija Nr. 1

Pozīcija Nr. 2

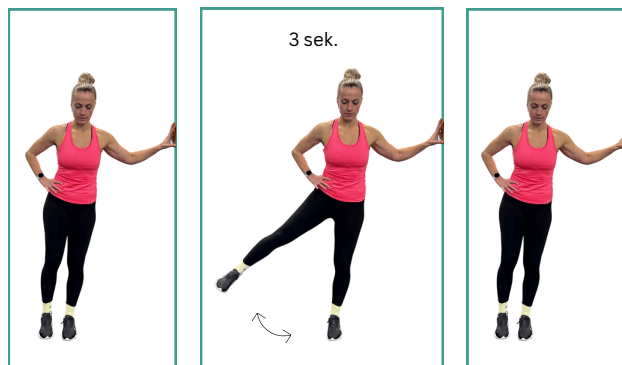
Pozīcija Nr. 3



Pozīcija Nr. 1

Pozīcija Nr. 2

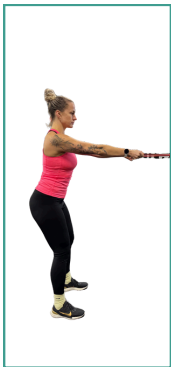
Pozīcija Nr. 3



VILKŠANA AR GUMIJU (PIE DURVJU ENKURPUNKTA) 10-12 ATK. × 2-3

- Regresija: vieglāka gumija.

Pozīcija Nr. 1



Pozīcija Nr. 2



Pozīcija Nr. 1

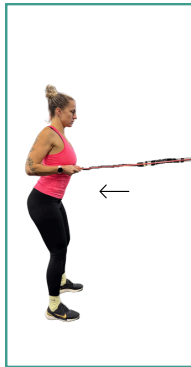


- Progresija: soli atpakaļ, lielāks attālums = lielāka pretestība.

Pozīcija Nr. 1



Pozīcija Nr. 2



Pozīcija Nr. 3



PACELŠANĀS PUSPIRKSTOS 12-15 ATK. × 2

- Regresija: pie atbalsta.

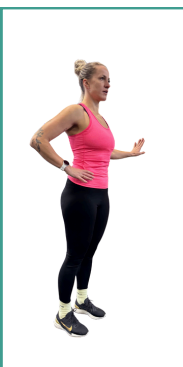
Pozīcija Nr. 1



Pozīcija Nr. 2



Pozīcija Nr. 3



- Progresija: viens papēdis pie zemes, otrs ar paceltiem pirkstgaliem (maiņus).

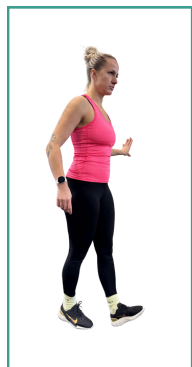
Pozīcija Nr. 1



Pozīcija Nr. 2



Pozīcija Nr. 3

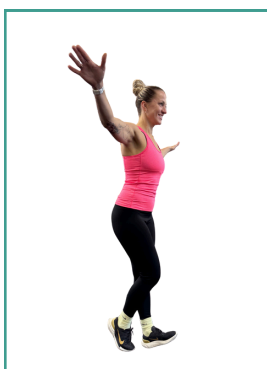


Līdzsvars/koordinācija (ap 7minūtēm)

STĀJA AR ŠAURU ATBALSTA BĀZI (KĀJAS KOPĀ) 15-30 SEK. × 2;

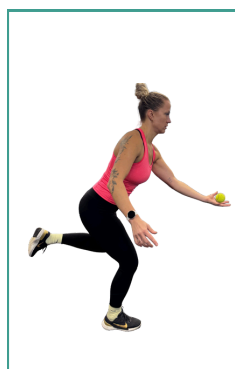
- Progresija: tandēma stāja (papēdis-pirksts), acu fokuss uz horizontu.

Pozīcija



- Bumbiņas mešana/ķeršana stājā ar samazinātu atbalstu 30 sek. × 2.

Pozīcija Nr. 1



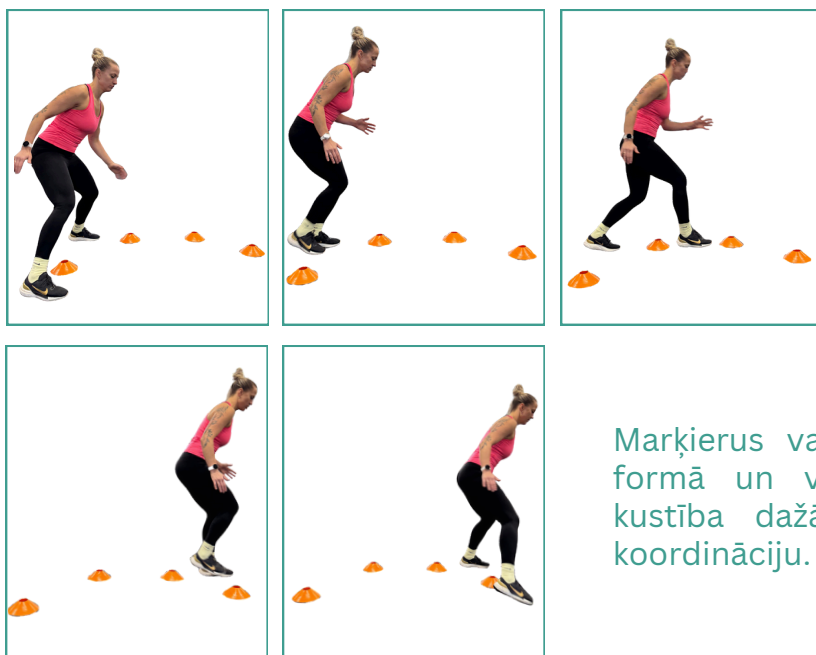
Pozīcija Nr. 2



Pozīcija Nr. 3



- SOĻOŠANA PĀRI MARĶIERIEM AR VIRZIENA MAIŅU 30–45 SEK. × 2.



Marķerus vari izvietot jebkādā secībā, formā un virzienā. Galvenais ir pati kustība dažādos virzienos, kas trenē koordināciju.

Atslodze un stiepšanās (5 līdz 6 minūtes)

- Krūšu muskuļu stiepšana pie durvju ailes (mainot rokas).

Pozīcija



- Ikrų stiepšana pie sienas (mainot kājas).

Pozīcija



- Gūžu stiepšana.

Pozīcija



- Diafragmālā elpošana: 4-6 lēni cikli, plauktas uz vēdera. Izelpa garāka par ieelpu.

Pozīcija Nr. 1



Pozīcija Nr. 2



Pašmasāža ar bumbiņu (2 līdz 3 minūtes)

- Pēdas velšana, spiežot bumbiņu ar kāju pie grīdas, veidojot apļa kustību (30-60 sek. katrai kājai).

Pozīcija Nr. 1



Pozīcija Nr. 2

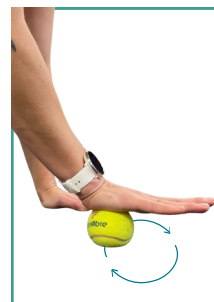


- Plaukstu-priekšdelmi. Spiežot bumbiņu ar kāju pie grīdas, veidojot apļa kustību (30 sek. katrai rokai).

Ķermeņa pozīcija



Pozīcija Nr. 1



Pozīcija Nr. 2



- Trapecmuskulis. Bumbiņa starp sienu un plecu. Bumbiņu ar muguru piespiežot pie sienas un palīdzot ar liekšanos ceļos, veic apļveida kustības.

Pozīcija Nr. 1



Pozīcija Nr. 2



5.3. UZSLAVA SEV

Sevis paslavēšana pēc fiziskām aktivitātēm palīdz nostiprināt pozitīvu attieksmi pret kustību un paša centieniem. Atzīstot ieguldīto darbu, neatkarīgi no rezultāta, pieaug motivācija, pašapziņa un vēlme turpināt rūpēties par savu veselību. Šāda attieksme veicina labākas attiecības ar sevi un palīdz veidot ilgtspējīgus, veselīgus ieradumus.

ES TO IZDARĪJU! ES VARU! ESMU LIELISKS! IR ĪSTIE VĀRDI, KURUS ESI PELNĪJIS.

6. Kopīgas aktivitātes abām grupām

Teorija

Darbs ar jauniešiem no sociālā riska ģimenēm un personām ar GRT prasa īpašu pieeju, jo abu grupu vajadzības, motivācija un sociālās prasmes var būt ļoti atšķirīgas. Tomēr starp abām grupām ir vairāki kopīgi faktori, kas nosaka darba būtību.

Grupa kopīgās aktivitātēs un nometnēs vienmēr veido savu “iekšējo ekosistēmu”, sākumā dalībnieki vēro, mēdz testēt robežas, meklē drošību, pamazām rodas savstarpēja uzticēšanās un sadraudzēšanās, beigās iespējami izaicinājumi, kas prasa komandas saliedēšanos. Speciālistam ir svarīgi jau aktivitāšu sākumā vērot grupas dinamiku, īpaši kopīgo nometņu pirmajās dienās. Kā arī izprast grupas stiprās puses un riskus.

Abās mērķa grupās: sociālā riska jauniešiem un personām ar GRT uzmanības noturība parasti ir īsāka, tāpēc aktivitātes jāplāno dinamiskas, strukturētas un viegli saprotamas.

Gan sociālā riska ģimeņu jaunieši, gan personas ar GRT bieži nav pieredzējuši stabilitāti vai konsekvenci. Tāpēc aktivitāšu un kopīgo nometņu laikā īpaša uzmanība jāpievērš skaidriem noteikumiem, prognozējamai dienas kārtībai, strukturētai komunikācijai, drošai pieaugušo klātbūtnei.

!Speciālists savieno grupu! Informē un sagatavo grupas dalībniekus, ka aktivitātēs piedalīsies cilvēki ar dažādām spējām un prasmēm. Skaidro atšķirības kāpēc kāds rīkojas tā ne citādi. Kāds ir personas motīvs.

Ņem vērā: Pirms personu ar GRT iesaistes grupu aktivitātēs jāizvērtē viņu komunikācijas un sociālās prasmes. Vispilnvērtīgāk aktivitātēs spēj iesaistīties personas ar vieglas pakāpes traucējumiem, kuriem nav vajadzīgs asistents.

IETEIKUMI

- **Saskarsmes veidošana, kā rīkoties:** būt pieejamam un mierīgam, veidot kontaktu caur spēlēm, kopīgām aktivitātēm, rituāliem, veidot drošu telpu, kur katrs var būt viņš pats. Respektēt dalībnieku atšķirīgās vajadzības, būt elastīgam un gatavam mainīt plānus, cieņpilna komunikācija, pielāgot aktivitātes individuāli. Kļūdu gadījumā atgādināt, ka visi cilvēki kļūdās! Ka rezultāti nāk ar ieguldītu darbu, ka tas var prasīt laiku.

- **Saskarsmes veidošana, kā NERīkoties:** Neiedzīt dalībnieku situācijā, kur jūtas apkaunots, nespēj runāt par jūtām - labāk veidot vidi, kur dalībnieks pats vēlas dalīties ar sajūtām. Nevest pārrunās visu priekšā par pārkāpumiem un/vai kļūdām.

6.1. DARBA ORGANIZĒŠANA

- Komandā vajadzīgi vismaz 2 cilvēki uz 10 dalībniekiem. Kā arī vismaz viens cilvēks neplānotām vai riska situācijām.
- Objekta teritorijai jābūt pārskatāmai, aktivitātēm jābūt drošām.
- Īsas, dinamiskas aktivitātes, ņemot vērā, ka uzmanības noturība nav ilga.
- Vairāki "instrumenti" - spēles, radoši uzdevumi, fiziskās aktivitātes, relaksējošas aktivitātes.
- Ja tiek organizēta nometne, tad pirmajās dienās ievāc informāciju - intereses, paradumi, raksturs, riski (piem., smēķēšana, impulsivitāte, trauksme).
- Var sagatavot aptaujas anketu pirms nometnes - kas dalībniekam patīk, ko viņš vēlas izmēģināt.
- Vērot, kuras aktivitātes aizrauj, tās dot vairāk.

DIENAS STRUKTŪRA

BRĪVAJAM LAIKAM IR JĀBŪT PLĀNOTAM, NE PĀRĀK GARAM.

- Rīts - rīta rosme, brokastis, fiziskas/praktiskas/radošas aktivitātes.
- Diena - pusdienas fiziskas/praktiskas/ radošas aktivitātes, klusā stunda.
- Vakars - vakariņas un izklaidējošas aktivitātes.

Piemērs: kino vakars, karaoke, ugunskurs, klusā pastaiga, zvaigžņu vērošana u.c.

Adaptācijas personām ar GRT

- Īsi uzdevumi, skaidras instrukcijas, vizuāli materiāli.
- Biežas pauzes.
- Aktivitāšu sadalīšana mazākos soļos.
- Atbalsts fiziskajās aktivitātēs.
- Uzslava par katru progresu.
- Paredzama struktūra.

DARBS AR NOTEIKUMIEM UN ROBEŽĀM

- Noteikumus izstrādā KOPĀ ar dalībniekiem.
- Katram noteikumam - reāls un saprotams iemesls.

- Ja notiek pārkāpums - saruna ar pārkāpēju un/vai cietušo, individuāla saruna, vienošanās par risinājumu, ja nepieciešams - aktivitātes apturēšana uz brīdi.

Nem vērā: Uzticība neveidojas tikai sarunās, tā veidojas arī kopīgos procesos, spēlēs, fiziskās aktivitātēs un praktiskos uzdevumos. Ne vienmēr “saruna” ir primārā forma - dalībnieki atveras darbībā.

MOTVĀCIJA UN DISCIPLĪNA

- Dalībniekiem ir svarīgi, ka aktivitātes ir viņiem interesantas. Aktivitātēs pamanīt mazus panākumus, to, ka izdodas uzdevumu izpilde, tādējādi veicinot vēlmi darboties arī citās aktivitātēs.
- Saņemt atzinību kā balvu - “balvu sistēmas” vietā visiem kopīgs kino vakars (var sagatavot biļetes uz pasākumu, ieejas kontroli, utt), kopīga aktivitāte, pašu izvēlēts bonuss, utt. Dalībniekam pildot aktivitātes ir jābūt sajūtai, ka to dara priekš sevis.

RISKA FAKTORI UN VAJADZĪBAS

- Sociālā riska jaunieši bieži ir apguvuši kā sarunāties ar policiju un sociālās jomas darbiniekiem - viņiem ir prasmes “šarmēt” un gatavas “vēlamās” atbildes. Esi modrs!
- Personas ar GRT var ātrāk nogurt, pārstimulēties, tad nepieciešamas pauzes, kurās var relaksēties, būt nomierinošā vidē bez papildus stimuliem.

AKTIVITĀŠU VADĪTĀJU KOMANDAS DARBS

Ļoti svarīgi, lai vadītāji pazīst viens otra stiprās puses, ir elastīgi, ir kopīgas vērtības un spēja sastrādāties, lai spētu mainīt, pielāgot aktivitātes pēc vajadzības. Gatavi pārņemt grupas vadību izaicinošos brīžos, spēt rast aktivitātes tiem, kas traucē aktivitātes vai dažādu iemeslu dēļ tajās nevar piedalīties.

ĒDIENS UN RUTĪNAS

Daudz vienkārša ēdiena, regulāras uzkodas. Nometnēs 3 ēdienreizes dienā + uzkodas. Dalībniekiem patīk gatavošana - tā veido kopības sajūtu, attīsta pašaprūpes prasmes un dod gandarīju par izdošanos, ceļ pašvērtību. Nometnēs un aktivitātēs var gatavot vienkāršus ēdienus.

Piemēram: “Burciņu deserts” - sasmalcināt cepumus, salikt kārtas ar putukrējumu un ievārījumu. Cept picas, kur katrs var izvēlēties sev patīkamas piedevas vai veidot kopīgu rakstu no produktiem.

6.2. IETEIKUMI

Lai organizētu aktivitātes un nometnes ir jābūt lielai “instrumentu kastei”. Vadītājam ir jābūt grupa, tās dinamika. Jāseko līdzi, kas dalībniekiem patīk, kur labprāt iesaistās un piepildīt dienas ar līdzīgām aktivitātēm, tādējādi noturot fokusu un interesi par aktivitātēm.

GRUPAS SALIEDĒŠANAS UN UZTICĒŠANĀS

- **Iepazīšanās spēles**

Piemēram: “Vārds + kustība”. Katrs nosauc savu vārdu un rāda vienu kustību, pārējie atkārto. Attīsta uzmanību, kopības sajūtu, atmiņu.

“Kopīgās lietas” - dalībnieki 2 līdz 3 cilvēku grupās meklē 3 lietas, kas viņiem ir kopīgas.

Kopīgo lietu spēle” - Dalībnieki pārvietojas pa telpu vai stāv aplī. Vadītājs nosauc kādu kritēriju, piemēram: “Kam patīk mūzika”, “Kas šodien brokastīs ēda putru”, “Kam patīk dzīvnieki”. Tie, kuriem tas atbilst, sper soli uz priekšu vai paceļ roku.

- **Sadarbības uzdevumi komandās**

Piemēram: “Uzcel lapeni 1 stundas laikā” (ar pieaugušo uzraudzību). Attīsta plānošanu un sadarbību, iegūst prasmes.

- **“Acis ciet - es tevi vadu”** - pāros, drošā vidē. Veicina uzticību sev un citiem.
- **Fiziskie izaicinājumi:** Sacensības savā starpā. Svarīgi tās plānot, kad izveidojusies droša vide grupā, kad dalībnieki savā starpā ir pazīstami.

FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Izvēlas atbilstoši dalībnieku sagatavotībai, sākot ar vienkāršām aktivitātēm:

- **Apļa treniņi lielai grupai**
- **Stafetes, sporta spēles**

Piemēram: “Staciju treniņš” - dažādas vienkāršas stacijas, kur trenē līdzsvaru, lēnu skrējienu, bumbiņas mešanu grozā, šķēršļu līnija ar pielāgojumiem.

- **Teniss, futbols, tautas bumba, badmintons, biljards, u.c.**
- **Pārgājieni.** Svarīgi, lai distance ir fiziski paveicama, nav sarežģīta un ir atpūtas pauzes.

- **Orientēšanās**

Piemēram: Labirinta orientēšanās - lentēm norobežota zona, kur jāatrod punkti pēc vienkāršotas kartes.

RADOŠĀS UN PRAKTISKĀS AKTIVITĀTES

- **Ēst gatavošana:** Picas, uzkodas, burciņu kūkas, u.c.
- **Rokdarbi, krāsošana, darbnīcas, meistarklases**

Piemēram:

- *Mini kolāžas, kurās izmanto žurnālus, krāsas, uzlīmes par dažādām tēmām - “Mana ideālā diena”, “Mana sapņu profesija”, “Lietas, kas mani iepriecina”, un citas tēmas.*

- *Ziepju gatavošana, ķermeņa scrubji, rokassprādzes, kuloni, atslēgu piekariņi, cepuru apgleznošana, auduma maisiņu apdruka, putnu būrītis, neliels plauktiņš, dekoratīva kaste, tējas maisījumi, garšvielu maisījumi, sveču liešana, u.c.*
- *Krūzīšu dekorēšana ar speciāliem marķieriem.*

leguvums: uzlabojas sīkā motorika, pašizpaušme, mierīgs temps.

Piemērots personām ar GRT, jo nav vajadzīgas sarežģītas instrukcijas.

- **Lapenes vai citu konstrukciju celšana.**
- **“Komandas tornis” - kopā būvēt tornīti no kociņiem vai glāzēm.**
- **Video filmēšana, TikTok dejas, foto sacensības.**
- **Galda spēles.**
- **Karaoke un/vai dejošana.**

ATVADAS

Atvadas aktivitāšu dalībniekiem ir svarīgas, jo tās palīdz noslēgt pieredzi emocionāli un strukturēti. Atvadu brīdis dod dalībniekiem iespēju reflektēt par piedzīvoto, atzīt savu progresu, pateikties grupai, kā arī sakārtot emocijas, kas rodas pēc intensīvas kopā būšanas. Tas palīdz mazināt satraukumu un “tukšuma sajūtu” pēc aktivitāšu un nometnes beigām. Atvadu rituāli arī nostiprina piederības sajūtu, ļauj piedzīvot pozitīvu noslēgumu un veido drošu pāreju atpakaļ ikdienā.

- **“Spēka aplis” jeb atvadu aplis** - Dalībnieki apsēžas aplī un īsos teikumos pasaka, ko viņi paņems līdzi no piedzīvotā, ko novēl grupai, ko novērtēja citos. Tas palīdz sakārtot emocijas, pabeigt pieredzi un sajūst atbalstu.
- **“Atmiņu kartītes”** - Katrs saņem mazu kartīti, uz kuras citi var uzrakstīt komplimentu, pateicību, atmiņu par kopīgu brīdi. Dalībnieks aizved kartīti mājās kā pozitīvu piemiņu.

7. Speciālista rūpes par sevi

*Rūpējies par sevi tā, kā rūpētos par vismīļāko cilvēku,
jo tikai tā vari būt klātesošs arī citiem.*

Cilvēki bieži rūpējās par citiem cilvēkiem, par citu vajadzībām, citu vēlmju īstenošanu, citu ikdienas ritmu, citu attiecībām, citu prasmēm, citu finansēm, citu labklājību, citu, citu, citu...

Svarīgi ir kolēģi, radnieki, līdzcilvēki. Taču kur paliec Tu? Kad pēdējo reizi parūpējies par sevi? Par cilvēku kurš ikdienā dara tik daudz?

Atceries: Nevar glābt citus, ja pats slīksti. Pacel sevi virs ūdens - un spēks palīdzēt atgriezīsies.

Cilvēki, kuri ikdienā strādā ar cilvēkiem, kuriem nepieciešams emocionāls, praktisks vai sociāls atbalsts, tādēļ rūpes par citiem ir viņa profesionālās identitātes centrā. Šīs rūpes izpaužas kā spēja uzklaustīt, izprast vajadzības un palīdzēt cilvēkam atrast risinājumus viņa dzīves situācijās. Speciālists bieži ir starpnieks starp klientu un sistēmu, palīdz sakārtot pakalpojumus, saskaņot resursus un motivēt cilvēku turpināt attīstīties. Tomēr rūpēšanās par citiem prasa emocionālu noturību, tāpēc ir jāiemācās saglabāt profesionālas robežas un neuzņemties cilvēku dzīves problēmas kā savējās. Līdzsvarojot empātiju un pašaprūpi, TU spēj palīdzēt citiem ilgtspējīgi un kvalitatīvi.

Speciālista pašaprūpe ir būtiska, lai ilgtermiņā saglabātu profesionālo efektivitāti un emocionālo līdzsvaru. Darbs ar jauniešiem un personām ar GRT ir emocionāli intensīvs un prasa spēju būt klātesošam, empātiskam un radošam, tādēļ speciālistam ir jāveido stabils personīgais “drošības spilvens”. Pirmkārt, svarīgi ir ievērot robežas gan savās attiecībās ar klientiem, gan savā darba režīmā. Skaidrs darba laiks, pārdomāta komunikācija un spēja neuzņemties vairāk, nekā iespējams, palīdz saglabāt līdzsvaru. Otrkārt, nozīmīga ir regulāra emocionālā izlāde, kas var būt sarunas ar kolēģiem, supervīzijas, profesionālas konsultācijas vai vienkārši iespēja izrunāt piedzīvoto drošā vidē.

Ikdienā ir vērtīgi veidot stabilu rutīnu, lai relaksētos un atjaunotos - kustības, pastaigas, meditācija, radošas nodarbes un hobiji. Primāra ķermeņa labsajūtas nodrošināšana ar stabilu miegu, pilnvērtīgu uzturu, regulāru ūdens dzeršanu un fiziskajām aktivitātēm.

Atceries: Sevis saudzēšana nav egoisms - tā ir drosme palikt veseram, lai varētu būt atbalsts tiem, kas uz tevi paļaujas.

Tāpat noder spēja atpazīt savus stresa signālus - nogurumu, cinismu, motivācijas zudumu - un laikus reaģēt, negaidot izdegšanas simptomus. Izdegšana ir katra paša atbildība! Tā parāda, kur speciālists ir gājis pret sevi, cik sen ir aizmirsis parūpēties par sevi. Stress ir dzīves neatņemama sastāvdaļa, kuru jāiemācās vadīt. Atcerieties, ka TU nevari kontrolēt citus, bet vari rūpēties par savu veselību un mentālo labsajūtu. Iemācoties pieņemt situācijas, kuras nevar mainīt, speciālists var saglabāt iekšējo līdzsvaru un fokusēties uz to, ko patiešām spēj ietekmēt.

Attieksmes maiņa - no automātiska "man jādara" uz apzinātu jautājumu "vai man ir kapacitāte un resurss to paveikt?" - palīdz speciālistam saglabāt robežas un rūpēties par savu labsajūtu.

Svarīga ir arī profesionālā atbalsta vide. Skaidra komunikācija komandā, pienākumu sadale, droša atmosfēra, kurā var gan uzdot jautājumus, gan saņemt palīdzību.

Visbeidzot, ir būtiski atzīt savus sasniegumus, ne tikai fokusēties uz problēmām. Mazie panākumi, pozitīvas pieredzes un klientu progresi var kļūt par būtisku motivācijas un iekšējās stabilitātes avotu.

Nem vērā: Savu resursu uzturēšana nav luksuss - tā ir profesionāla vajadzība, kas ļauj ilgtermiņā sniegt kvalitatīvu atbalstu citiem.

7.1. PAŠREFLEKSIJAS JAUTĀJUMI

- **Kā es šobrīd jūtos savā darbā – fiziski, emocionāli un mentāli?**
- **Kas manā darbā pēdējā laikā ir sagādājis vislielāko gandarījumu?**
- **Kas manā darbā pēdējā laikā ir sagādājis vislielāko gandarījumu?**
- **Kādi konkrēti rezultāti vai sasniegumi apliecina, ka mans darbs ir bijis nozīmīgs?**
- **Kurās situācijās es jūtos pārslogots vai bezspēcīgs? kāpēc?**