

Jaunatnes darbinieku kapacitātes veicināšanas rokasgrāmata

www.recover-erasmus.eu



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Jaunatnes labsajūtas atveseļošanās komplekts ERASMUS+ sadarbības projekts jaunatnes jomā, ko koordinē Zdrowy Kształt (Polija) un ar partneriem no Austrijas, Horvātijas un Latvijas, ir licencēts saskaņā ar CC BY-NC-SA 4.0.



Līdzfinansē
Eiropas Savienības
Erasmus+ programma

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.

Priekšvārds

Šis rīku komplekts ir izstrādāts, lai iepazīstinātu jaunatnes darbiniekus, trenerus, pedagogus un koordinatorus ar praktisku, pieejamu metožu kopumu jauniešu garīgās labklājības atbalstam neformālās izglītības vidē. Lai gan tā galvenais mērķis ir nodrošināt rīkus agrīnai atpazīšanai, emocionālajai pratībai un noturības veidošanai, rīku komplekts arī ilustrē plašāku potenciālu, ko sniedz labklājības prakšu integrēšana ikdienas darbā ar jaunatni. Uzsverot refleksiju, radošumu, ķermeņa apzināšanos un atbalstošu dialogu, RECOVER rīku komplekts piedāvā visaptverošu sistēmu, ko var pielietot dažādos kontekstos, kur jaunatnes darbinieki cenšas radīt drošu, iekļaujošu un spēcinošu vidi.

Šajā publikācijā tiek pētīti jauniešu labklājības pamati, identificētas visbiežāk sastopamās problēmas, ar kurām jaunieši saskaras, un piedāvāts plašs praktisku resursu klāsts, ko var tieši ieviest semināros, mentoringā vai grupu aktivitātēs. Tajā sniegtas teorētiskas atziņas par garīgo veselību un labklājību, kā arī gatavi novērtēšanas rīki, radoši vingrinājumi un veicināšanas metodes. Rīkkopa ir strukturēta tā, lai palīdzētu praktiķiem izmantot pašapziņas metodes, stresa un emociju pārvaldības rīkus, kā arī uz jauniešiem vērstas aktivitātes, kas veicina saikni, noturību un pozitīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas. Līdz grāmatas beigām lasītāji ne tikai izprātīs galvenos labklājības jēdzienus jaunatnes darbā, bet arī būs apgādāti ar konkrētām metodēm, pārdomu jautājumiem un semināru struktūrām, lai efektīvi atbalstītu jauniešus.

Šis rīku komplekts ir izstrādāts “Jaunatnes labsajūtas atveseļošanās komplekta” ietvaros, kas ir Erasmus+ sadarbības partnerības projekts jaunatnes jomā. Projekts apvieno partnerus no Austrijas, Horvātijas, Latvijas un Polijas, sadarbojoties, lai veicinātu izpratni par garīgo veselību, stiprinātu jaunatnes darbinieku kompetences un veicinātu inovatīvas, līdzdalīgas pieejas labsajūtai. Pateicoties šiem kopīgajiem centieniem, RECOVER rīku komplekts kalpo kā praktisks ieguldījums veselīgāku un atbalstošāku jauniešu kopienu veidošanā visā Eiropā.



Satura rādītājs

<u>levads</u>	5
<u>Garīgās veselības un labsajūtas izpratne</u>	5
<u>Kāpēc tas ir svarīgi darbā ar jaunatni</u>	6
<u>Bieži sastopamas problēmas, ar kurām saskaras jaunieši</u>	6
<u>Stigmas laušana</u>	7
<u>Novērtēšanas rīki</u>	8
<u>Iknedēļas garastāvokļa izsekošanas rīks</u>	9
<u>Dienas stresa burka</u>	11
<u>Mēneša pašrefleksija</u>	13
<u>Labklājības izaicinājumi</u>	15
<u>Garīgās veselības un labsajūtas galvenie pīlāri</u>	20
1. izaicinājums: BAILES (Trauksme)	22
2. izaicinājums: DEPRESIJA	24
3. izaicinājums: VIENTULSĪBA	26
4. izaicinājums: zema pašcieņa	28
5. izaicinājums: DIGITĀLĀ PĀRSLODZE	30
6. izaicinājums: bezpalīdzības sajūta	32
<u>Laba prakse</u>	34
<u>Mākslas terapija</u>	35
<u>Meža terapija</u>	37
<u>Džeikobsona relaksācijas tehnika</u>	38

<u>Vadības ceļvedis un semināra darba kārtība</u>	39
<u>Apmācības plāns</u>	40
<u>1. diena – Uzticības veidošana un garīgās veselības izpēte</u>	43
<u>2. diena – Apzināšanās un pašaprūpes rīki</u>	47
<u>3. diena – Prasmes jauniešu atbalstam</u>	52
<u>4. diena – Integrācija un turpmākā rīcība</u>	56
<u>Vietējais ieviešanas plāns jauniešiem</u>	60
<u>Pilota semināra izklāsts</u>	61
<u>Koordinatora kontrolesaraksts</u>	62
<u>Dalībnieku uzraudzība</u>	63
<u>Dalībnieku atsauksmes</u>	65
<u>Jaunatnes iesaiste</u>	67
<u>Secinājums</u>	69
<u>Atsauču saraksts</u>	70

IEVADS

Mūsdienu jaunieši orientējas strauji mainīgā pasaulē, ko veido akadēmiskais spiediens, sociālā salīdzināšana, ekonomiskā nenoteiktība un COVID-19 pandēmijas ilgtermiņa sekas. Šīs realitātes rada arvien lielāku slodzi viņu garīgajai veselībai un emocionālajai labsajūtai (Bailey et al., 2024; WHO, 2022). Tajā pašā laikā no jaunatnes darbiniekiem bieži tiek sagaidīts atbalsts, pat ja lielākā daļa nav saņēmuši īpašu apmācību garīgās veselības jomā (Eurofound, 2022). RECOVER projekts tika izveidots, lai novērstu šo plaisu. Tas koncentrējas uz jauniešu labsajūtas stiprināšanu, dodot iespēju jaunatnes darbiniekiem darboties kā pārliecinātiem un līdzjūtīgiem pirmajiem kontaktpunktiem. Izmantojot uz cilvēku orientētu un līdzdalības pieeju, tostarp Dragon Dreaming pieeju (Hutchinson et al., 2014), RECOVER kopīgi izstrādā praktiskus rīkus un apmācību aktivitātes kopā ar jauniešiem, ne tikai viņiem. Mērķis ir iekļaut garīgās veselības izpratni ikdienas darbā ar jaunatni, mazināt stigmatu un veicināt iekļaujošu, atbalstošu vidi visā Eiropā.

GARĪGĀS VESELĪBAS UN LABKLĀJĪBAS IZPRATNE

Lai atbalstītu citus, mums ir nepieciešama kopīga izpratne par to, ko patiesībā nozīmē garīgā veselība un labsajūta. Šie termini bieži tiek lietoti kā sinonīmi, taču tie atspoguļo dažādus, lai arī saistītus, jaunieša dzīves aspektus.

GARĪGĀ VESELĪBA nav tikai slimības neesamība. Tā ir pozitīvs un dinamisks stāvoklis, kas ļauj indivīdiem tikt galā ar stresu, mācīties, veidot attiecības ar citiem un piedalīties savas kopienas dzīvē. Kā to definē Pasaules Veselības organizācija (PVO, 2022), garīgā veselība ir “labklājības stāvoklis, kurā katrs indivīds realizē savu potenciālu, var tikt galā ar ikdienas stresu, var strādāt produktīvi un auglīgi un spēj sniegt ieguldījumu savā kopienā.” Jauniešiem tas ietekmē to, kā viņi redz sevi, kā viņi mijiedarbojas ar vienaudžiem un pieaugušajiem, un kā viņi reaģē uz ikdienas spiedienu.

Tikmēr LABKLĀJĪBA ir plašāks jēdziens, kas ietver garīgo un fizisko veselību, emocionālo drošību, piederības sajūtu un mērķi. To veido gan iekšējie faktori (piemēram, noturība un pašcieņa), gan ārējie faktori (piemēram, ģimenes attiecības, piekļuve pakalpojumiem, iekļaušana sabiedrībā un strukturālā nevienlīdzība) (OECD, 2021). Jaunatnes darbā labklājības veicināšana nozīmē tādas vides radīšanu, kurā jaunieši jūtas redzēti, novērtēti un atbalstīti ne tikai krīzes situācijās, bet arī ikdienas praksē.

Svarīgi ir tas, ka garīgā veselība un labsajūta nav statiska. Tā var mainīties atkarībā no apstākļiem, atbalsta sistēmām, dzīves pārmaiņām un emocionāliem izaicinājumiem. Tāpēc visi jaunieši, neatkarīgi no izcelsmes, gūst labumu no vides, kurā labklājība tiek uzskatīta par prioritāti (Eiropas Komisija, 2022).

KĀPĒC TAS IR SVARĪGI JAUNIEŠU DARBĀ

Garīgā veselība vairs nav mazsvarīga problēma – tā ir jauniešu mācīšanās, izaugsmes un līdzdalības sabiedrībā centrālais elements. Tomēr daudzi joprojām cīnās klusumā. Daži nezina, kā nosaukt savas jūtas; citi baidās tikt tiesāti vai pārprasti. Tāpēc jaunatnes darbinieka loma ir tik svarīga (Garīgās veselības fonds, 2023).

Jaunatnes darbinieki bieži vien ir uzticami pieaugušie, kas nodrošina drošu, neformālu telpu pārdomām, izpausmei un izaugsmei. Lai gan no viņiem netiek sagaidīts, ka viņi diagnosticēs vai ārstēs garīgās veselības stāvokļus, viņiem ir izšķiroša loma agrīnā atpazīšanā un emocionālā atbalsta sniegšanā (Bailey et al., 2024).

Vienkārša saruna, grupas aktivitāte vai atbalstoša iepazīšanās var radīt telpu jauniešiem justies uzklusītiem. Laika gaitā šī uzticēšanās var atbalstīt emocionālo pratību, pašaprūpes prasmes un pozitīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas. Jaunatnes darbinieki ir arī unikālā pozīcijā, lai integrētu labsajūtu ikdienas programmās, izmantojot pieredzes metodes, radošus rīkus un attiecību mācīšanos, lai padarītu garīgās veselības atbalstu pieejamu un spēcinošu (UNICEF, 2023).

Nodrošinot jaunatnes darbiniekiem rīkus emocionālo vajadzību apmierināšanai, tiek veicināta ne tikai pārliecība, bet arī noturīgas kopienas.

BIEŽĀKĀS GRŪTĪBAS, AR KURIEM SASKĀRAS JAUNIEŠI

Jaunieši piedzīvo ievērojamas pārmaiņas – fiziskas, sociālas un emocionālas. Lai gan šie gadi var būt aizraujoši, tie ir arī pilni spiediena un nenoteiktības. Biežāk sastopamo garīgās veselības problēmu atpazīšana var palīdzēt jaunatnes darbiniekiem sniegt informētāku un atsaucīgāku atbalstu.

- **Trauksme un stress** kļūst arvien izplatītāki, īpaši saistībā ar sekmēm skolā, ģimenes cerībām un nākotni (Eurofound, 2022).
- **Zemu pašapziņu un bažas par ķermeņa tēlu** bieži vien pastiprina sociālie mediji un nereāli skaistuma standarti (OECD, 2021).
- **Sociālā izolācija** ietekmē daudzus jauniešus, īpaši tos, kuri jūtas atstumti, nesaprasti vai neatbalstīti (UNICEF, 2023).
- **Izdegšana un spiediens gūt panākumus** vairs nav raksturīgi tikai pieaugušajiem – arī jaunieši izjūt spiedienu pastāvīgi sasniegt mērķus un “darīt vairāk”.
- **Bailes no neveiksmes un bezcerība** par nākotni var novest pie norobežošanās vai riskantas uzvedības.

Šīs problēmas ne vienmēr izpaužas acīmredzami. Jauniešiem var šķist virspusēji vesels, taču iekšēji viņam ir grūtības. Jaunatnes darbinieki bieži vien var pamanīt smalkas pazīmes, garastāvokļa izmaiņas, intereses zudumu vai norobežošanos un piedāvāt atbalstu jau agrīnā stadijā, pirms situācija pasliktinās (Mental Health Europe, 2022).

STIGMAS LAUŠANA

Pat ja izpratne par garīgo veselību visā Eiropā pieaug, stigma joprojām ir viens no lielākajiem šķēršļiem, kas kavē jauniešus meklēt atbalstu. Daudzi joprojām baidās tikt vērtēti, pārprasti vai apzīmēti kā “vāji” vai “nеспējīgi tikt galā”. Pētījumi liecina, ka jaunieši bieži vien izvairās vērsties pēc palīdzības, jo sagaida negatīvas reakcijas vai kaunas par savām emocijām (Eiropas Jaunatnes forums, 2022; PVO, 2021). Kopienās, kur garīgā veselība tiek reti apspriesta, emocionālās cīņas bieži tiek mazinātas, kā rezultātā daudzi jaunieši klusē brīžos, kad saikne visvairāk palīdzētu (UNICEF, 2021).

Stigma parādās smalkā, ikdienas uzvedībā: jokos par “trakumu”, spiedienā saglabāt pozitīvu attieksmi, nevēlēšanās nosaukt emocijas vai pārliecībā, ka lūgt palīdzību nozīmē neveiksmi. Internalizēta stigma var padziļināt kaunu un mazināt pašapziņu (OECD, 2021), savukārt strukturāla stigma, piemēram, ierobežoti jauniešiem draudzīgi pakalpojumi vai ilgs gaidīšanas laiks, rada papildu šķēršļus. Šīs dinamikas izpratne ir būtiska jaunatnes darbiniekiem, kuri bieži vien ir pirmie uzticamie pieaugušie, pie kuriem jaunieši vēršas, kad viņiem sākas grūtības.

Jaunatnes darbinieki ir unikālā pozīcijā, lai apstrīdētu šos modeļus. Radot atvērtu, viesmīlīgu un nekritizējošu vidi, viņi palīdz jauniešiem justies redzētiem un uzklusītiem, nebaidoties no sekām. Stigmas mazināšanai nav nepieciešama klīniskā apmācība; tā sākas ar ikdienas mijiedarbību — kā mēs klausāmies, reaģējam un atvēlam vietu visām emocijām. Empātiska komunikācija signalizē, ka jūtas ir pamatotas un ka atbalsta meklēšana ir spēka, nevis vājuma izpausme (PVO, 2022).

Nelielas, praktiskas darbības var būtiski ietekmēt situāciju. Iekļaujošas valodas lietošana, klusu telpu piedāvāšana, emocionālas atvērtības demonstrēšana un vienaudžu atbalsta veicināšana palīdz normalizēt sarunas par labsajūtu. Radoša izpausme, stāstu stāstīšana un izturības dalīšanās aktivitātes jauniešiem parāda, ka izaicinājumi ir universāli, nevis personiskas neveiksmes. Šādas pieejas atbalsta kultūru, kurā garīgā veselība tiek uztverta kā normāla jauniešu attīstības sastāvdaļa (UNICEF, 2022).

Šis rīku komplekts tika izstrādāts, lai atbalstītu šīs kultūras pārmaiņas. Tas nodrošina pieejamus rīkus, strukturētas aktivitātes un reflektīvus vingrinājumus, kas integrē labsajūtu ikdienas darbā ar jaunatni. Kad sarunas par emocijām, stresu un to pārvarēšanu kļūst par rutīnu, jaunieši iemācās, ka labsajūta ir kaut kas tāds, ko viņi var aktīvi veidot, nevis kaut kas tāds, ko slēpt.

Stigmas laušana ir nepārtraukts process, kam nepieciešama pacietība un konsekvence, taču katrs mazais solis ir svarīgs. Katra atbalstoša saruna, apstrīdētais stereotips un izveidotā droša vide veicina ilgstošas pārmaiņas. Kad jaunatnes darbinieki apstrīd stigmatu, viņi paver durvis uz uzticēšanos. Kad jaunieši jūtas droši, lai atklāti runātu, viņi iegūst pārliecību meklēt palīdzību, veido izturību un atbalsta viens otru.

VĒRTĒŠANAS INSTRUMENTI

Jaunatnes darbiniekiem ir izšķiroša nozīme jauniešu garīgās veselības un labklājības atbalstīšanā. Lai gan viņi bieži vien nav apmācīti klīniskie speciālisti, viņi tomēr var veicināt psiholoģiskā distresa agrīnu atklāšanu un veicināt pašrefleksiju, izmantojot strukturētus rīkus un lapas. Viegļu simptomu agrīna atpazīšana ir būtiska: saskaņā ar ESAO datiem viegli līdz vidēji smagi traucsmes un depresijas simptomi bieži vien paliek neatpazīti un bez savlaicīgas iejaukšanās var progresēt līdz nopietnākiem traucējumiem. Tāpēc ir svarīgi nodrošināt rīkus un lapas, kas ir praktiski, pieejami un veicina pārdomas, novērošanu un sarunas par agrīnām distresa pazīmēm (ESAO, 2024). Turklāt saskaņā ar PVO datiem aptuveni viens no septiņiem pusaudžiem (vecumā no 10 līdz 19 gadiem) dzīvo ar garīgās veselības traucējumiem; tomēr daudzas no šīm problēmām paliek neatzītas un neārstētas (PVO, 2025). Jaunatnes politikas jomā ESAO izceļ ne tikai garīgo veselību, bet arī jēgpilnu jauniešu līdzdalību kā daļu no plašākas veicinošas vides (ESAO, 2024).

Pastāv skaidra un pieaugoša vajadzība pēc strukturētiem rīkiem, kas var efektīvi atbalstīt jaunatnes darbiniekus jauniešu garīgās veselības un labklājības jautājumu risināšanā. Šādi rīki kalpo kā tilts drošu un jēgpilnu sarunu uzsākšanai par emocionālajiem un garīgajiem stāvokļiem, samazinot paļaušanos uz improvizētiem vai ad hoc jautājumiem.

Integrējot novērtēšanas rīkus savā praksē, jaunatnes darbinieki var strukturēt novērošanas, refleksijas un pašrefleksijas procesus, atvieglojot smalku uzvedības vai emocionālu izmaiņu pamanīšanu laika gaitā. Tādi rādītāji kā garastāvokļa maiņas, noslēgšanās, enerģijas izmaiņas, akadēmiskās vai profesionālās snieguma pasliktināšanās var liecināt par jaunām ciešanām. Skrīninga un novērošanas rīki jaunatnes vidē palīdz ātrāk atklāt šīs pazīmes (SHAPE, Merilendas Universitāte). Vēl svarīgāk ir tas, ka šie rīki veicina garīgās veselības pratības veidošanu jauniešu vidū, pārveidojot stresu, garastāvokļa svārstības un tikt galā ar tām mehānismus taustāmos, redzamos modeļos.

Kā uzsvērusi ESAO (2025), garīgās veselības pratības uzlabošana, pieejama zema sliekšņa atbalsta nodrošināšana un stigmas mazināšana ir būtiskas efektīvas jauniešu garīgās veselības veicināšanas sastāvdaļas. Galu galā šie rīki veicina pašrefleksiju, ļaujot jauniešiem labāk identificēt savus stresa faktorus, atpazīt savus tiktgalēšanas resursus un stiprināt izpratni par savu emocionālo labsajūtu. Nodrošinot jaunatnes darbiniekus ar vienkāršiem, neklīniskiem rīkiem, jaunatnes organizācijas kļūst par atbalsta vietām, nevis tikai par nosūtīšanas punktiem. Rīku esamība palīdz veidot drošas sarunas, strukturēt novērojumus un novirzīt jauniešus uz papildu atbalstu, kad tas nepieciešams (Kopenhāgenas Jaunatnes tīkls, 2022).

IKNEDĒĻAS GARASTĀVOKĻA IZSEKOTĀJS

Iknedēļas noskaņojuma izsekotājs ir vienkāršs, bet efektīvs pašnovērtējuma rīks, kas izstrādāts, lai palīdzētu jauniešiem laika gaitā uzraudzīt savu emocionālo labsajūtu. Vizuāli reģistrējot ikdienas noskaņojumu un pārdomas, dalībnieki var identificēt atkārtotus emocionālos modeļus, izraisītājfaktorus un pozitīvas ietekmes. Šis rīks veicina emocionālo pratību; palīdzot jauniešiem nosaukt, izprast un normalizēt dažādas jūtas, vienlaikus veicinot pašapziņu un potenciāla stresa agrīnu atpazīšanu. Regulāra noskaņojuma izsekošanas izmantošana atbalsta pašregulācijas un emocionālās noturības attīstību.

NORĀDĪJUMI

Iepazīstiniet ar nedēļas noskaņojuma izsekotāju individuālo vai grupu nodarbību laikā, kas koncentrējas uz labsajūtu, refleksiju vai emocionālo apzināšanos. Viņiem arī jāprecizē, ka izsekotājs nav diagnostikas rīks, bet gan pašrefleksijas vingrinājums, lai izprastu personīgās emocijas visas nedēļas garumā. Dalībniekiem jāsāk, piešķirot noteiktu krāsu katrai galvenajai emocijai atslēgā. Šīs krāsas tiks izmantotas konsekventi visas nedēļas garumā, lai vizuāli attēlotu viņu ikdienas noskaņojumu.

DIENAS PĀRDOMAS

Katru dienu dalībnieki izvēlas emociju, kas vislabāk atspoguļo viņu kopējo noskaņojumu, un atzīmē to, izmantojot atbilstošo krāsu no atslēgas. Nākamajā kolonnā viņi atzīmē galveno sajūtu, ko viņi piedzīvoja attiecīgajā dienā (piemēram, nemiers, stress, satraukums). Pēdējā kolonnā viņi ieraksta vienu pozitīvu notikumu vai mirkli, kas noticis dienas laikā.

IKNEDĒĻAS PĀRDOMAS

Nedēļas beigās dalībnieki pārskata savus ierakstus, lai pārdomātu savus kopējos emocionālos modeļus. Viņi tiek mudināti apsvērt, kuras emocijas parādījās visbiežāk, identificēt pozitīvās pieredzes, kas izcēlās, un domāt par uzlabošanas jomām vai stratēģijām, lai uzlabotu savu labsajūtu nākamajā nedēļā.

ADAPTĀCIJA

Izsekotāju var pielāgot digitālai vai drukātai lietošanai, kā arī pielāgot dažādām vecuma grupām vai lasītprasmes līmeņiem, mainot emocionālo vārdu krājumu vai pievienojot krāsu kodēšanu un vizuālas ikonas.

IKNEDĒĻAS GARASTĀVOKĻA IZSEKOTĀJS

Noskaņojums



labs

melanholisks

skumji

laimīgs

raudāšana

dusmīgs

Kā jūs kopumā
jutāties?

Galvenās sajūtas
(uztraukums, trauksme)

Viena laba lieta
šajā dienā

Pirmdiena



Otrdiena



Trešdiena



Ceturtdiena



Piektdiena



Sestdiena



Svētdiena



Stresa izsekotājs ir reflektīvs pašnovērtējuma rīks, kas palīdz jauniešiem atpazīt un pārvaldīt savu ikdienas stresa līmeni. Izmantojot vienkāršu vizuālu metaforu – “stresa burku”, dalībnieki var noteikt, kas piepilda viņu burku (stresa faktori) un kas palīdz to iztukšot (stresa pārvarēšanas stratēģijas). Šis vingrinājums veicina izpratni par to, kā ikdienas pieredze un ieradumi ietekmē emocionālo līdzsvaru, un veicina veselīgu stresa pārvarēšanas mehānismu attīstību. Vizuāli eksternalizējot stresu, jaunieši var labāk izprast savus izraisītājus, noturības modeļus un personīgās robežas, veicinot proaktīvu pašregulāciju un emocionālo labsajūtu.

IKDIENAS STRESA TRAUKS

NORĀDĪJUMI

Iepazīstiniet ar stresa izsekotāju sesiju laikā, kas koncentrējas uz stresa pārvaldību, emociju regulēšanu vai garīgās veselības apzināšanos. Viņiem jāpaskaidro, ka izsekotājs nav paredzēts stresa klīniskai mērīšanai, bet gan lai palīdzētu dalībniekiem pārdomāt, kā viņi to uztver un pārvalda ikdienā.

DIENAS PĀRDOMAS

Dalībnieki sāk, novērtējot, cik “pilna” šķiet viņu ikdienas stresa burka, iekrāsojot līmeni: gandrīz tukša, puspilna vai pārpildīta. Sadaļā “Kas pilda manu burku?” viņi uzskaita galvenos stresa avotus, piemēram, skolas spiedienu, sociālās gaidas vai atpūtas trūkumu. Sadaļā “Kas varētu iztukšot manu burku?” viņi identificē stresa pārvarēšanas mehānismus un darbības, kas varētu palīdzēt to mazināt, piemēram, fiziskās aktivitātes, laika pavadīšanu dabā, sarunas ar draugiem vai apzinātības vingrinājumus.

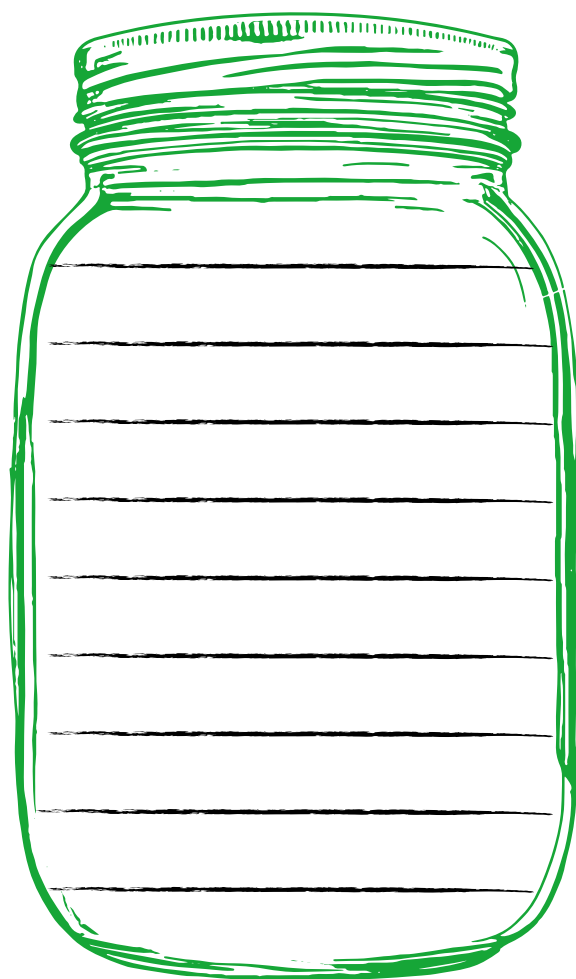
IKNEDĒĻAS PĀRDOMAS

Nedēļas beigās dalībnieki atkārtoti pārskata savas stresa burkas, lai pamanītu tendences: kad burkas bija vispilnākās un kuras stratēģijas visefektīvāk palīdzēja tās iztukšot. Šī pārdomu metode veicina personīgo izaugsmi, palīdzot attīstīt konsekvētākus un pozitīvākus stresa pārvarēšanas paradumus.

ADAPTĀCIJA

Stresa izsekotāju var izmantot individuāli vai grupās, pielāgojot to digitālai vai drukātai formai. Jaunākajiem var lietot krāsu kodus vai simbolus, bet vecākiem jauniešiem to var apvienot ar dienasgrāmatu vai sarunām par stresa avotiem un noturības prasmēm.

CIK PILNA IR MANA IKDIENAS STRESA BURKA?



Kas pilda manu burku?
(stresa avoti)

◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____

Kas varētu iztukšot manu burku?
(pārvarēšanas mehānismi vai darbības)

◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____
◆ _____

MĒNEŠA PAŠREFLEKSIJA

Mēneša pašrefleksijas lapa ir strukturēts dienasgrāmatas rīks, kas paredzēts, lai palīdzētu jauniešiem mēneša laikā apstāties, pārdomāt un novērtēt savu emocionālo labsajūtu un personīgo izaugsmi. Regulāri iesaistoties refleksijā, dalībnieki var stiprināt pašapziņu, emociju regulēšanu un pateicību, kas ir pozitīvas garīgās veselības galvenās sastāvdaļas. Šis rīks mudina jauniešus raudzīties tālāk par ikdienas garastāvokļa svārstībām un tā vietā identificēt plašākus modeļus savā uzvedībā, domāšanā un tikt galā ar problēmām stratēģijās. Tas veicina apzinātību, līdzjūtību pret sevi un mērķu izvirzīšanu nepārtrauktai personīgajai attīstībai.

NORĀDĪJUMI

Katra mēneša beigās individuālo vai grupu sesiju laikā ieviesiet ikmēneša pašrefleksijas lapu. Ieteicams radīt mierīgu un atbalstošu atmosfēru, ļaujot dalībniekiem pārdomāt bez nosodījuma. Koordinētājam jāatgādina dalībniekiem, ka lapa ir privāts pārdomu rīks, nevis novērtējums, kas paredzēts pašizpratnes un emocionālā līdzsvara veicināšanai.

Dalībnieki sāk, atzīmējot kopējo sajūtu, kas vislabāk raksturo viņu mēnesi, izmantojot vienu no ilustrētajām emociju ikonām (laimīgs, skumjš, raudošs, melnholisks, dusmīgs, apmulsis). Pēc tam viņi aizpilda norādījumus:

- "Par ko tu esi pateicīgs?" Veicina pateicību un pozitīvu aspektu vai cilvēku atzišanu savā dzīvē.
- "Kas neizdevās, kā plānots?" Palīdz identificēt izaicinājumus vai neveiksmes, veicinot konstruktīvu pašrefleksiju, nevis paškritiku.
- "4 labas lietas, kas notika" Koncentrējas uz pozitīvām pieredzēm, palīdzot veidot emocionālo noturību un optimismu.
- "Atgādinājums nākamajam mēnesim" Veicina tālredzīgu domāšanu, izvirzot mazus, reālistiskus uzlabošanas mērķus, pamatojoties uz mēneša pieredzi.

ADAPTĀCIJA

Lapu var pielāgot dažādām vecuma grupām, vienkāršojot valodu vai pievienojot vizuālus norādījumus jaunākiem dalībniekiem. To var izmantot gan drukātā, gan digitālā formātā, individuāli vai nelielās grupās, un tā var kalpot arī kā sarunas ierosinātājs mentoringa vai konsultāciju sesijās.

MĒNEŠA

PAŠREFLEKSIJA

Gads

Mēnesis

JANV FEB MAR APR
MAIJS JŪN JŪL AUG
SEP OKT NOV DEC

Kopējā sajūta



Par ko tu esi pateicīgs?

Kas neizdevās, kā plānots?

Atgādinājums nākamajam mēnesim

4 labas lietas,
kas notika

LABKLĀJĪBAS IZAICINĀJUMI

Bērnu un pusaudžu garīgā veselība ir viena no galvenajām mūsdienu psiholoģiskās un pedagoģiskās palīdzības un skolu profilakses jomām. Pēdējos gados ir ievērojami pieaudzis tādu garīgās veselības traucējumu kā depresijas, trauksmes traucējumu un izdegšanas sindroma sastopamība, kas rada nopietnus izaicinājumus sabiedrības veselībai. UNICEF 2020. gada ziņojumā par jauniešu garīgo veselību norādīts uz daudzām pandēmijas negatīvām sekām. To skaitā ir paaugstināta trauksme, depresīvi un trauksmes traucējumi, samazināta rīcības motivācija un atteikšanās no iepriekšējiem pienākumiem.

PVO definē garīgo veselību kā psiholoģiskās labklājības stāvokli, kas ļauj cilvēkiem tikt galā ar dzīves stresu, sasniegt savus mērķus, efektīvi mācīties un strādāt, kā arī dot ieguldījumu savās kopienās. Tā ir neatņemama veselības un labklājības sastāvdaļa, kas veido pamatu mūsu individuālajām un kolektīvajām spējām pieņemt lēmumus, veidot attiecības un veidot pasauli, kurā mēs dzīvojam. Garīgā veselība ir viena no cilvēka pamattiesībām. Tā ir ļoti svarīga personīgajai, kopienas un sociālekonomiskajai attīstībai.

Dinamiskas sociālās, ekonomiskās un tehnoloģiskās pārmaiņas, kā arī urbanizācija, pārmērīgs laiks pie ekrāniem un samazināti sociālie kontakti pastiprina tādu traucējumu kā trauksmes, depresijas un ar stresu saistītu slimību rašanos. Vājinātas sociālās saites un vientulības sajūta vēl vairāk saasina šos riskus.

Saskaņā ar PVO aplēsēm aptuveni miljards cilvēku visā pasaulē cīnās ar garīgās veselības problēmām, un depresija ir viens no galvenajiem ikdienas funkcionēšanas grūtību cēloņiem. Šīs problēmas ir ievērojami saasinājušās COVID-19 pandēmijas laikā, kas ir izjaukusi ikdienas rutīnu un padziļinājusi izolācijas sajūtu. Tā rezultātā ir strauji pieaudzis to cilvēku skaits, tostarp jauniešu, kuri piedzīvo trauksmi un depresīvus traucējumus, bezpalīdzības sajūtu, sociālo atstumtību, kas noved pie prieka, motivācijas un distancēšanās no apkārtējās vides zaudēšanas. Ir arī vērts pieminēt sociālos faktoros un dzīvesveida elementus, kas ietekmē cilvēka garīgo veselību.

Depresija, ko PVO atzīst par vienu no galvenajiem ikdienas dzīves grūtību cēloņiem. To raksturo, cita starpā, slikts garastāvoklis, intereses un prieka zudums. Trauksmes traucējumi, sociālā fobija un panikas traucējumi izpaužas kā pārmērīga trauksme, bailes un izvairīšanās uzvedība.

Jauniešu garīgā veselība ir pamats viņu harmoniskai attīstībai un pareizai funkcionēšanai sabiedrībā. Diemžēl viņu vidū arvien biežāk novērojamas dažāda veida garīgās krīzes. Arvien vairāk pusaudžu piedzīvo hronisku stresu, ko izraisa dzīves grūtības, negaidīti šķēršļi vai nejauši notikumi.

Kad jauniešs pats nespēj tikt galā ar jaunu situāciju, viņš var reaģēt ar krīzi. Stress izglītības vidē var būt saistīts ar intensīvu un prasīgu mācību programmu, pārmērīgu ārpusklases aktivitāšu skaitu, vienaudžu spiedienu un vecāku spiedienu. Citi svarīgi faktori ir: iespēju trūkums attīstīt aizraušanās un intereses, grūtības mācīties un apgūt jaunu materiālu, kā arī konflikti ar vienaudžiem un skolotājiem.

Svarīgs faktors, kas ietekmē jauniešu labsajūtu, ir attiecību vardarbība. Jaunieši izsmej citus, iebiedē, izsmej un aprunā, kā arī izslēdz viņus no draugu loka. Tie, kas piedzīvo iepriekš minētās situācijas, kļūst par verbālas, fiziskas un elektroniskas vardarbības upuriem.

Vēl viens krīzes cēlonis var būt ģimenes problēmas, kas ir daudzu sarežģītu situāciju un pieredzes avots. Grūtības var būt saistītas, cita starpā, ar vecāku emocionālu vēsumu pret bērniem, ģimenes locekļu hroniskām slimībām, atkarībām, vardarbību ģimenē, konfliktiem, dzīvesvietas maiņu vai emocionāliem un garīgiem traucējumiem ģimenes vidē.

Jaunieši saskaras ar pieaugošām problēmām, kas saistītas ar izglītības spiedienu, vienaudžu spiedienu, sarežģītām attiecībām tuvākajā apkārtnē, kā arī izpratnes un pieņemšanas trūkumu.

piedzīvo grūtības, kas rodas pārmērīgas digitālo ierīču lietošanas un sociālo mediju ietekmes dēļ uz pasauli, kurā viņi dzīvo, un uz viņu ķermeņa uztveri un vērtību nozīmi. Turklāt jaunieši joprojām izjūt pandēmijas ilgstošo ietekmi. Visi šie faktori veicina paaugstinātu stresa, trauksmes, uzvedības traucējumu, ēšanas traucējumu, izdegšanas un depresijas traucējumu līmeni jauniešu vidū. Strauji mainīgajā pasaulē šīs problēmas ir plaši izplatītas un prasa daudzdimensionālas stratēģijas, kas apvieno profilaksi, uzlabotu garīgās veselības pratību un pieejamas, iekļaujošas intervences. Tikai šāda visaptveroša pieeja var veicināt garīgo noturību un veicināt labklājību mūsdienu sabiedrībās.

Pārmērīga digitālo tehnoloģiju un sociālo mediju lietošana ir gan jauniešu garīgās veselības krīzes cēlonis, gan sekas. Mediji negatīvi ietekmē sociālās attiecības, izraisot norobežošanos un veselības un izglītības problēmu rašanos. Jaunieši ir pakļauti vardarbībai, pornogrāfijai un saskarei ar bīstamu saturu. Internets ir bēgšana no tādām problēmām kā vientulība, nepieņemšanas un atbalsta trūkuma sajūta vienaudžu un ģimenes vidū, kautrība, vientulība un introversija. Virtuālie resursi rada nereālas cerības attiecībā uz izskatu un dzīvesveidu.

Plaši izplatītā un pārmērīgā viedtālrunu, datoru, interneta un sociālo mediju lietošana ir revolucionizējusi cilvēku mijiedarbību. Pārmērīga ekrāna laika pavadīšana var būt saistīta ar paaugstinātu nepietiekamības, trauksmes un depresijas sajūtu, īpaši jauniešu vidū. Pastāvīga savienojamība rada informācijas pārslodzi, miega traucējumus un reāla sociālā kontakta trūkumu. Trauksmes līmenis paaugstinās, garastāvoklis pasliktinās, un, neskatoties uz šķietamo savienojamību, jaunieši izjūt vientulības un atsvešinātības sajūtu. Intensīva moderno tehnoloģiju lietošana samazina koncentrēšanās spējas, pasliktina atmiņas funkcijas un samazina produktivitāti. Sociālie mediji, veicinot šaurus un bieži vien nereālus skaistuma un panākumu standartus, kļūst par sociālā spiediena avotu, kas ir īpaši pamanāms pusaudžu vidū. Pastāvīga saskare ar šāda veida saturu ievērojami palielina ķermeņa neapmierinātības un zemas pašapziņas attīstības risku, un ekstremālos gadījumos var būt veicinošs faktors ēšanas traucējumu attīstībā. Turklāt pastāv reāls risks attīstīt uzvedības atkarību no tehnoloģijām. Ierīces nepieejamība var izraisīt abstinences simptomus.

Tehnoloģijas ir svarīga mūsu dzīves sastāvdaļa, taču pārāk liela to daļa var kaitēt mūsu garīgajai veselībai. Apzināta ierīču lietošana, līdzsvara saglabāšana starp tiešsaistes un bezsaistes pasauli un veselīgu paradumu veidošana ir labsajūtas atslēga.

Tiekšanās pēc plaši pieejamiem stimulantiem, piemēram, alkohola, elektroniskajām cigaretēm, dizaineru narkotikām un narkotikām, ir reakcija uz nepieciešamību piederēt vienaudžu grupai, tikt pieņemtam, un dažreiz tā ir izklaides vai zinātkāres forma. Šīs vielas bieži kalpo kā tā sauktais līdzeklis pret emocionālām grūtībām, zemu pašapziņu vai stresa noturību.

Izdegšana, kas definēta kā emocionāla, fiziska un garīga izsīkuma stāvoklis, ko galvenokārt izraisa hronisks stress, ir atzīta par plaši izplatītu problēmu. To raksturo hronisks nogurums, izsīkums, neefektivitātes sajūta, bezjēdzības sajūta un motivācijas trūkums. Neapšaubāmi, faktori, kas veicina to jauniešu skaita pieaugumu, kuri cīnās ar izdegšanu, ir: pastāvīgs spiediens un paaugstinātas prasības, augstas prasības gan skolas vidē, gan vienaudžu vidū, gan mājās, un sevis salīdzināšana ar citiem.

Vēl viens būtisks izaicinājums ir bažas par pasaules likteni saistībā ar vides piesārņojumu, klimata pārmaiņām un notiekošajiem kariem. Pārmērīgs negatīvu ziņu daudzums kaitīgi ietekmē jauniešu psihi.

Vecāki un aizbildņi bieži vien nenovērtē romantiskas vilšanās un identitātes krīzes, taču tās ir nopietnas pusaudža vecuma problēmas. Jaunieši ļoti dziļi piedzīvo savas pirmās attiecību neveiksmes, šķiršanos un ar to saistītās ciešanas.

COVID-19 pandēmija ir saasinājusi garīgās veselības problēmas, strauji palielinot depresijas un trauksmes gadījumu skaitu, ko cita starpā izraisa lokdauns, izolācija, sociālā atstumtība, nenoteiktība par nākotni, bailes no inficēšanās un sēras par tuvinieku zaudējumu.

Vientulība, skumjas, bezpalīdzības sajūta, zema pašapziņa, sarežģītas ģimenes attiecības, stress un depresīvi traucējumi ir daļa no mūsdienu jauniešu ikdienas dzīves. Tie ir saistīti ar ēšanas traucējumiem, uzvedības traucējumiem, riskantu uzvedību, paškaitējumu un pašnāvību. Jaunieši saskaras ar zemu pašapziņu un rīcībspējas trūkumu, vienaudžu spiedienu, identitātes meklējumiem, mediju radītām tendencēm un neatbilstību starp virtuālo un reālo pasauli. Viņi bieži tiek vērtēti un dzīvo zem spiediena.


Arvien vairāk jauniešu saskaras ar emocionālām grūtībām. Garīgā veselība nosaka augstu dzīves kvalitāti un labsajūtu. Tā ļauj jauniešiem gūt prieku un gandarījumu no dzīves, ietekmē viņu spēju attīstīt kognitīvās prasmes, veicina labu attiecību veidošanu un mudina aktīvi piedalīties sabiedriskajā dzīvē.

Mūsdienu dzīvesveidam un dzīves tempam ir milzīga ietekme uz jauniešu garīgo labsajūtu. Ģimenes vides, izglītības un vienaudžu attiecību savstarpējā saistība ir svarīga garīgajai veselībai.

Starp svarīgākajiem faktoriem, kas veicina mijiedarbību, ir piederības sajūta, pozitīvas attiecības, kuru pamatā ir uzticēšanās, godīgums un pieņemšana, prosociāla attieksme pret kopīgām aktivitātēm, iespēja piedzīvot panākumus un neveiksmes, spēja atpazīt un nosaukt emocijas, visu veidu vardarbības neitralizācija, kā arī savstarpēja palīdzība, atbalsts un sapratne.

Veselīgs dzīvesveids ir neatņemama jauniešu garīgās veselības aprūpes sastāvdaļa. Ir svarīgi nodrošināt pietiekamu miegu un kvalitatīvu atpūtu. Regulāras fiziskās aktivitātes, kas papildus attīstības atbalstam galvenokārt darbojas kā dabisks antidepresants, stimulējot endorfinu veidošanos. Svarīga loma ir arī sabalansētam uzturam. Ēdot tādus pārtikas produktus kā augļi, dārzeņi, rieksti un zivis, organisms saņem nepieciešamās uzturvielas, kas tieši uzlabo garastāvokli, palielina enerģijas līmeni, izturību pret stresu un kopumā stiprina ķermeni un garīgo labsajūtu. Mijiedarbība starp garīgo un fizisko veselību arvien vairāk tiek atzīta par izšķirošu vispārējai garīgajai veselībai.

Miegs un garīgā veselība ir cieši saistītas. Miega trūkumam vai sliktai miega kvalitātei ir tūlītējas sekas, piemēram, samazināta koncentrēšanās spēja, paaugstināta aizkaitināmība, uzņēmība pret stresu un hronisks nogurums. Tas var saasināt trauksmi, izdegšanas sajūtu un sliktu garastāvokli, kā arī citas problēmas.



Tajā pašā laikā emocionālas grūtības bieži vien traucē miegu. Miega traucējumi, piemēram, bezmiegs, bieža pamošanās vai pārmērīga miegainība, veicina labsajūtas pazemināšanos, sliktu garastāvokli vai aizkaitināmību, kā arī samazina emocionālo noturību.

Regulārs un labs miegs uzlabo garastāvokli un emocionālo līdzsvaru, palielina izturību pret stresu, atbalsta atmiņu, koncentrēšanās spējas un lēmumu pieņemšanu, kā arī palīdz atjaunot ķermeni un prātu. Dažreiz nelielas izmaiņas ikdienas rutīnā var būt liels solis ceļā uz lielāku mieru un enerģiju katru dienu.

Veselīga uztura ietekme uz jauniešu garīgo labsajūtu ir nenovērtējama. Tas ir būtisks pamatelements jaunattīstības organismam, pareizai smadzeņu darbībai un emocionālajam līdzsvaram. Apzināta ēšana, kuras pamatā ir uzturvielām bagāti produkti, ietekmē garastāvokļa stabilitāti, izturību pret stresu un vispārējo labsajūtu, kā arī uzlabo garastāvokli. Šeit galveno lomu spēlē neapstrādāti produkti, kas nodrošina nepieciešamās uzturvielas. Kompleksie ogļhidrāti, pilnvērtīgi proteīni, omega-3 taukskābes un mikrouzturvielas ir regulāri jāiekļauj sabalansētā uzturā, kas darbojas kā dabisks garastāvokļa regulators un efektīvs līdzeklis jauniešu garīgās veselības atbalstam.

Regulāras fiziskās aktivitātes atbalsta garīgo veselību. Fiziskās aktivitātes stimulē endorfīnu izdalīšanos, kas uzlabo garastāvokli un mazina stresu, pazemina kortizola līmeni un uzlabo atmiņu, koncentrēšanās spējas un radošumu. Turklāt fiziskās aktivitātes atbalsta miegu un atjaunošanos, veido garīgo noturību, veicina relaksāciju un sniedz enerģiju ikdienas izaicinājumiem.

GARĪGĀS VESELĪBAS UN LABSAJŪTAS GALVENIE PĪLĀRI

Garīgās veselības problēmu novēršana ir ieguldījums indivīdu un veselu kopienu labklājībā. Koncentrēšanās uz agrīnu atbalstu, izglītību un atbalstošas vides radīšanu ne tikai samazina krīžu risku, bet arī veido garīgo noturību un uzlabo dzīves kvalitāti.

1. Izglītība un informētība

Izpratne ir pirmais solis ceļā uz pārmaiņām. Izglītības programmas lauž stereotipus, mazina stigmatu un parāda, ka garīgā veselība ir tikpat svarīga kā fiziskā veselība. Ar kampaņu, apmācību un semināru palīdzību jaunieši iegūst stresa pārvaldības prasmes, emocionālo izpratni un rīkus, lai agrīni reaģētu uz garīgās veselības problēmām.

2. Agrīna iejaukšanās

Ātra reaģēšana novērš krīzes un mazina ciešanas. Regulāras diskusijas un semināri skolās un kopienās palīdz identificēt agrīnās brīdinājuma zīmes un sniegt pieejamu atbalstu. Šīs darbības padara palīdzību preventīvāku, dodot cilvēkiem iespējas un stiprinot viņu vispārējo labsajūtu un drošības sajūtu.

3. Veselīga dzīvesveida popularizēšana

Garīgā un fiziskā veselība ir cieši saistītas. Fiziskās aktivitātes veicina endorfīnu izdalīšanos, garastāvokli un pārliecību, savukārt sabalansēts uzturs atbalsta emocionālo līdzsvaru un smadzeņu darbību. Vietējās sporta aktivitātes, kulinārijas darbnīcas un atpūtas vietas padara veselīgus ieradumus vieglākus un pievilcīgākus.

4. Apzinātība un stresa mazināšana

Tādas prakses kā apzinātība, joga un meditācija palīdz nomierināt prātu un pārvaldīt ikdienas stresu. Regulāra prakse uzlabo emocionālo apziņu, stiprina koncentrēšanās spējas un palielina izturību. Apzinātības integrēšana ikdienas dzīvē uzlabo līdzsvaru, mazina trauksmi un veicina ilgtspējīgu garīgo labsajūtu.

5. Sociālais atbalsts un sakari

Stipras attiecības ir vitāli svarīgas garīgajai veselībai. Kopienas iniciatīvas, kas veicina palīdzību citiem, veicina piederības sajūtu, empātiju un savstarpēju uzticēšanos. Šīs saiknes novērš vientulību, veido atbalsta tīklus un rada mērķa sajūtu — tie ir galvenie elementi emocionālās noturības un stabilitātes saglabāšanā.

6. Piekļuve resursiem un atbalstam

Ir svarīgi viegli piekļūt profesionālai palīdzībai. Palīdzības līnijas, krīzes sarunas, vienaudžu grupas un tiešsaistes terapija piedāvā ātru un konfidenciālu atbalstu. Spēcīgs un redzams resursu tīkls sniedz skaidru vēstījumu: nevienam nav jātiek galā ar grūtībām vienam, un palīdzība vienmēr ir pieejama.

Vēl viena sistēmiska problēma ir nopietns speciālistu, tostarp psihiatru, psihoterapeitu un klīnisko psihologu, trūkums. Šī problēma ir īpaši aktuāla perifēros reģionos, lauku apvidos un sociāli marginalizētās apkaimēs. Tā rezultātā pie speciālistiem gaidīšanas rindas ilgst vairākus mēnešus vai pat ir pilnīga piekļuves trūkums palīdzībai. Arī ekonomiskie apsvērumi joprojām ir būtisks šķērslis. Komerčiālu terapijas sesiju vai psihiatriskās ārstēšanas izmaksas bieži vien pārsniedz to cilvēku finansiālās iespējas, kuriem tās nepieciešamas, īpaši to, kuriem nav atbilstošas apdrošināšanas. Tā rezultātā psiholoģiskā palīdzība kļūst par greznību, kas nav pieejama visneaizsargātākajām sociālajām grupām. Arī loģistikas šķēršļi ir būtisks ierobežojums. Iedzīvotājiem rajonos, kas atrodas tālu no lieliem pilsētu centriem, kā arī cilvēkiem, kuri nespēj kustēties vai kuriem nav transporta, fiziska piekļuve regulārām vizītēm bieži vien ir nepārvarams šķērslis. Neefektīvs sabiedriskais transports vēl vairāk kavē sistemātisku dalību terapeitiskajā procesā.

Pēdējais faktors, kas attur cilvēkus no palīdzības meklēšanas, ir pašas veselības aprūpes sistēmas sarežģītība un sarežģītība. Sarežģītas procedūras, daudzlīmeņu pakalpojumu saņemšanas ceļi un birokrātija rada īpašu slogu cilvēkiem ar ierobežotām garīgajām spējām un var likt viņiem atteikties no palīdzības meklēšanas procedūras posmā.

Garīgās veselības joma strauji attīstās, pateicoties tehnoloģiskajām inovācijām, pieaugošai sociālajai izpratnei un dziļākai izpratnei par faktoriem, kas ietekmē labsajūtu. Galvenie virzieni, kas veido pētniecības un prakses nākotni, ir tehnoloģiju integrācija aprūpē, individualizētas pieejas, profilakse, sociālo faktoru ņemšana vērā, inovācijas un uzlabota pieejamība, kā arī stigmas mazināšana.

Neskatoties uz ievērojamo progresu, ir nepieciešami turpmāki pētījumi par garīgo traucējumu cēloņiem un to ilgtermiņa ietekmi uz indivīdiem un sabiedrību. Garīgās veselības problēmas ietekmē ne tikai emocionālo līdzsvaru, bet arī fizisko veselību, produktivitāti un vispārējo dzīves kvalitāti. Nepietiekams atbalsts var izraisīt atkarību, sociālo atstumtību vai pat priekšlaicīgu mirstību.

Lai efektīvi risinātu šīs problēmas, ir svarīgi īstenot daudzdimensionālu stratēģiju, kas apvieno agrīnu identificēšanu, personalizētu ārstēšanu un plašāku piekļuvi garīgās veselības pakalpojumiem. Sistēmiskiem pasākumiem jābūt vēršoties uz izglītību, stigmatizācijas mazināšanu un garīgās veselības aprūpes integrēšanu primārajās veselības aprūpes pakalpojumos. Saskaņojot pētniecību, politiku un praksi, sabiedrības var stiprināt jauniešu noturību, ierobežot traucējumu ietekmi un uzlabot kopienu vispārējo labklājību.

1. izaicinājums: **BAILES (Trauksme)**

Īss apraksts

Trauksme ir emocionāls spriedzes, nemiera un baiļu stāvoklis, ko izraisa reāli vai iedomāti draudi. Tā var būt dabiska reakcija uz stresu, kas pasargā mūs no briesmām. Tomēr, kad tā kļūst hroniska un nesamērīga, tā pārvēršas par trauksmes traucējumu, kas traucē ikdienas funkcionēšanu un labsajūtu.

Kāpēc tas ir svarīgi jauniešiem

Trauksme ir izplatīta jauniešu vidū, kuri saskaras ar pārmaiņām, nenoteiktību un sociālām gaidām. Nelielos daudzumos tā kalpo kā aizsargsignāls, veicinot piesardzību un pašregulāciju. Tomēr, kad tā kļūst pārāk spēcīga, trauksme ierobežo brīvību, paralizē rīcību un izkropļo realitātes uztveri. Pārmērīgas bailes var negatīvi ietekmēt mācīšanos, attiecības un pašapziņu. Trauksmes izpratne palīdz jauniešiem atpazīt to kā normālu emociju un konstruktīvi pārvaldīt to, vienlaikus ļaujot jaunatnes darbiniekiem radīt drošāku un atbalstošāku vidi, kas stiprina noturību un emocionālo līdzsvaru.

Pazīmes un simptomi

- pārmērīgas raizes un neskaidras bailes
- panikas vai spriedzes sajūta
- grūtības koncentrēties vai atpūsties
- muskuļu sasprindzinājums vai trīce
- miega problēmas un nogurums
- paātrināta sirdsdarbība vai sāpes vēderā
- sociāla izolācija un izvairīšanās
- pārmērīga kontrole vai perfekcionisms
- aizkaitināmība un nemiers

Ko var darīt jaunatnes darbinieks

Jaunatnes darbiniekam jāsiglabā mierīgums, pacietība un empātija, sniedzot drošības un stabilitātes sajūtu. Ir svarīgi uzklaut bez nosodījuma, atzīt jaunieša emocijas un pārliecināt viņu, ka viņa piedzīvotais ir saprotams. Vienkāršu relaksācijas vai iezemēšanās vingrinājumu, piemēram, lēnas elpošanas, vadīšana var palīdzēt mazināt tūlītēju spriedzi. Mierīgas sarunas telpas radīšana un koncentrēšanās uz pašreizējo brīdi ļauj jauniešiem atgūt kontroli. Veselīgu paradumu veicināšana, tostarp regulārs miegs, fiziskās aktivitātes un sabalansēts uzturs, atbalsta ilgtermiņa emocionālo labsajūtu. Ja nepieciešams, jaunatnes darbiniekam vajadzētu maigi ieteikt profesionālu palīdzību un, ja iespējams, palīdzēt piekļūt atbilstošiem atbalsta pakalpojumiem.

Ko jaunatnes darbiniekam nevajadzētu darīt

Jaunatnes darbiniekam jāizvairās no jaunieša baiļu noniecināšanas vai noniecināšanas, jo tas var pastiprināt izolācijas vai kauna sajūtu. Tādas frāzes kā “neuztraucies” vai “nomierinies” var šķist atbalstošas, taču tās var noniecināt jaunieša pieredzi. Ir svarīgi arī nespīst jauniešiem runāt, pirms viņš ir gatavs, vai priekšlaicīgi stāties pretī savām bailēm. Jāizvairās no kritikas, izsmiekla vai draudiem, jo šīs reakcijas var pastiprināt trauksmi un mazināt uzticēšanos. Tā vietā uzmanība jāpievērš empātijai, izpratnei un pakāpeniskai pārliecināšanai.

BAIĻU VINGRINĀJUMI

1. ELPOŠANAS VINGRINĀJUMS 4-7-8 (RELAKSĀCIJAS TEHNIKA)

Mērķis: mazināt fizioloģisko spriedzi un palēnināt sirdsdarbības ātrumu.

Norādījumi:

1. Ērti apsēdieties un novietojiet vienu roku uz vēdera.
2. Ieelpojiet caur degunu, lēnām skaitot līdz 4.
3. Aizturiet elpu, skaitot līdz 7.
4. Mierīgi izelpojiet caur muti, skaitot līdz 8.
5. Atkārtojiet ciklu 4 reizes.

Efekts: samazināta spriedze, lielāka kontrole pār savu ķermeni un sarežģītu domu minimizācija.

2. KOGNITĪVIE VINGRINĀJUMI: ŠEIT UN TAGAD

Mērķis: novērst uzmanību no satraucošo domu plūdiem un koncentrēties uz šeit un tagad.

Norādījumi:

1. Apstājieties uz brīdi un paskatieties apkārt.
2. Nosauciet sekojošo secībā:
 - 5 lietas, ko redzi
 - 4 lietas, kurām var pieskarties
 - 3 skaņas, ko var dzirdēt
 - 2 smaržas, kuras tu saoj
 - 1 garša, ko saoj vai atceries

Efekts: palikšana tagadnes brīdī, domu satraukuma nomierināšana, panikas mazināšana.

2. uzdevums: DEPRESIJA

Īss apraksts

Depresija ir garstāvokļa traucējums, kam raksturīgas pastāvīgas skumjas, intereses zudums un samazināta enerģija. Tā ir kas vairāk nekā tikai īslaicīga nelaimības sajūta, ietekmējot emocijas, domāšanu un fizisko veselību. Ja depresija netiek ārstēta, tā traucē ikdienas funkcionēšanu, attiecības un mācīšanos, un bieži vien ir nepieciešams profesionāls atbalsts, izmantojot psihoterapiju un/vai medikamentus.

Kāpēc tas ir svarīgi jauniešiem

Depresija ir izplatīta garīgās veselības problēma jauniešu vidū, kas bieži rodas pārmaiņu, emocionālas nestabilitātes un sociālā spiediena laikā. Tā ietekmē motivāciju, pašcieņu un spēju just prieku vai saikni ar citiem. Pastāvīgas skumjas un noslēgšanās var radīt grūtības mācībās un sociālajā jomā. Agrīna atpazīšana un atbalsts novērš ilgtermiņa kaitējumu, savukārt atklāta diskusija palīdz jauniešiem saprast, ka palīdzības meklēšana ir spēka un pašaprūpes pazīme.

Pazīmes un simptomi

- ilgstošas skumjas
- intereses un prieka zudums
- nogurums, enerģijas trūkums
- apetītes vai miega izmaiņas
- grūtības koncentrēties un pieņemt lēmumus
- zema pašapziņa, vainas sajūta
- sociālā izolēšanās
- bezcerība, bezvērtīguma sajūtas. smagos gadījumos - pašnāvnieciskas domas

Ko var darīt jaunatnes darbinieks

Jaunatnes darbiniekam jāpieiet jauniešiem ar empātiju, pacietību un patiesu rūpību. Ir svarīgi uzmanīgi klausīties, nenosodot, un atzīt jaunieša jūtas, nevis mēģināt tās nekavējoties "labot". Mazu, sasniedzamu aktivitāšu, piemēram, īsas pastaigas, hobija nodarbošanās vai laika pavadīšanas brīvā dabā, veicināšana var palīdzēt atjaunot motivāciju un kontroles sajūtu. Atbalstošas un pieņemošas vides radīšana grupā var mazināt izolācijas sajūtu. Jaunatnes darbiniekam arī jāmudina meklēt profesionālu atbalstu pie psihologa, terapeita vai ārsta un jāsniedz informācija par palīdzības tālruniem vai vietējiem pakalpojumiem. Galvenais, viņam ir jābūt pastāvīgai klātbūtnei un jāatgādina jauniešiem, ka viņš nav viens.

Ko jaunatnes darbiniekam nevajadzētu darīt

Jaunatnes darbiniekam nevajadzētu noniecināt vai noniecināt jaunieša grūtības vai teikt viņam, lai viņš "uzmundrina". Kritizācija, salīdzināšana vai vainošana par viņa stāvokli var padziļināt vainas un bezcerības sajūtu. Izvairieties no pozitīvisma uzspiešanas vai neprasītu padomu sniegšanas, kas pārāk vienkāršo problēmu. Depresiju nevar pārvarēt tikai ar gribasspēku, tāpēc izvairieties ieteikt jauniešiem vienkārši "censties vairāk". Uzsvars jāliek uz izpratni, atbalstu un profesionālu vadību, nevis nosodījumu vai spiedienu.

DEPRESIJAS VINGRINĀJUMI

1. MAZO SOĻU KARTE

Mērķis: Šī vingrinājuma mērķis ir pakāpeniski un maigi pārraut depresijas apburto loku (depresija atņem enerģiju un motivāciju, kā rezultātā tiek izvairīties no aktivitātēm), plānojot mazus, sasniedzamus mērķus. Mērķis ir sasniegt neliela gandarījuma sajūtu, nevis paveikt lielas lietas.

Nepieciešamie materiāli: papīra lapa, Bristoles tāfele, kaut kas rakstīšanai.

Norādījumi:

Paņemiet papīra lapu, sadaliet to trīs kolonnās un uzrakstiet:

1. kolonna: Ko es varu darīt?

Uzskaiti 8 ļoti mazas, neitrālas vai potenciāli patīkamas aktivitātes, ko var veikt dienas laikā, piemēram, izdzert labu tasi kafijas, pastaigāties, paklausīties mierīgu mūziku, izlasīt interesantu rakstu, cept kūku, noskatīties filmu utt.

2. kolonna: Ko man izdevās izdarīt Atzīmējiet katru lietu, ko jums izdevās izdarīt tajā dienā, ar punktu, pluszīmi vai pasvītrojumu. Nenosodiet sevi par to, ko jums neizdevās izdarīt. Katrs paveiktais uzdevums ir panākums!

3. sleja: Kā es par to jūtos?

Pēc aktivitātes pabeigšanas novērtējiet savu garastāvokli skalā no 1 līdz 10, kur 1 nozīmē: šī aktivitāte nemaz neuzlaboja manu garastāvokli, bet 10 nozīmē: jūtos daudz labāk. Dažreiz tie var būt tikai daži punkti. Tas ir labi, galvenais ir novērošana.

Efekts: šis vingrinājums palīdz veidot rīcībspējas sajūtu, maigi palielina aktivitāti un parāda, ka pat mazas lietas var uzlabot jūsu labsajūtu.

2. PATEICĪBAS DIENASGRĀMATA

Mērķis: Depresija filtrē realitāti caur melnām, negatīvām brillēm. Tā liek mums redzēt tikai to, kas ir slikts, grūts un bezcerīgs, kamēr neitrāli vai pat labi brīži mums paslīd garām. Šis vingrinājums palīdz apzināti paplašināt mūsu uzmanību un trenēt mūsu smadzenes, lai tās uztvertu pat vismazākās dzirksteles.

Nepieciešamie materiāli: piezīmju grāmatiņa un kaut kas rakstīšanai.

Norādījumi:

Ierodoties vakarā pierakstīt to, ko vari definēt kā labu pieredzi vai notikumu no aizvadītās dienas. Iegādājies piezīmju grāmatiņu, kas būs tavas PATEICĪBAS DIENASGRĀMATA. Katru dienu pirms gulētiešanas pieraksti, kas bija neitrāls vai labs.

Tiem nav jābūt iespaidīgiem notikumiem. Tās var būt nelielas aktivitātes vai pieredzes, piemēram, šodien skaisti spīdēja saule, šodien pirmo reizi dzēru balto tēju un man tā ļoti patika. Svarīgi ir pamanīt mazās lietas, nevis obligāti just spēcīgu pateicību.

Efekts: šis vingrinājums ļauj meklēt mazas aktivitātes, kas sniedz prieku, kas novērš pilnīgas bezcerības sajūtu. Tas ļauj veidot jaunus domāšanas paradumus.

3. izaicinājums: VIENTĪBA

Īss apraksts

Vientulība ir subjektīva izolācijas un atrautības no citiem sajūta neatkarīgi no faktiskā sociālo kontaktu skaita. Tā ietver uztvertu jēgpilnu attiecību un emocionālas tuvības trūkumu. Atšķirībā no vientulības, ko var izvēlēties un kas atjauno, vientulību pavada skumjas, tukšums vai atstumtības sajūta, kas ietekmē garīgo un emocionālo labsajūtu.

Kāpēc tas ir svarīgi jauniešiem

Vientulība bieži pastiprinās pusaudža gados un agrā pieaugušā vecumā, kad jaunieši veido savu identitāti, meklē piederību un veido attiecības. Sociālās saiknes trūkums var izraisīt zemu pašapziņu, noslēgtību un sajūtu, ka esi "citāds" vai nevēlams. Hroniska vientulība palielina depresijas, trauksmes un pašdestruktīvas uzvedības risku. Atbalstot jauniešus autentisku, atbalstošu saikņu veidošanā un emociju izpaušanā, tiek novērsta ilgtermiņa garīgās veselības problēmas un tiek stiprināta empātija un saites ar kopienu.

Pazīmes un simptomi

- izolācijas vai neizpratnes sajūtas
- skumjas, bezcerība vai tukšums
- jēgpilnu attiecību trūkums
- izvairīšanās no vienaudžiem un aktivitātēm
- grūtības uzticēties citiem
- negatīva pašapziņa
- pesimisms un motivācijas zudums
- fiziski simptomi, piemēram, nogurums

Ko var darīt jaunatnes darbinieks

Jaunatnes darbinieks var atbalstīt vientuļus jauniešus, izrādot patiesu interesi, empātiju un sapratni. Drošas, nekritiskas telpas radīšana mudina viņus dalīties sajūtās un pieredzē. Jaunatnes darbiniekam jāveicina sociālas aktivitātes, kas veicina komandas darbu, piederības sajūtu un kopīgas intereses, piemēram, grupu diskusijas, radoši projekti vai aktivitātes brīvā dabā. Jauniešu iedrošināšana izpētīt savas aizraušanās palīdz viņiem sazināties ar līdzīgi domājošiem vienaudžiem un atgūt mērķa izjūtu. Vajadzības gadījumā jaunatnes darbinieks var viņus vadīt profesionāla vai kopienas atbalsta virzienā, vienlaikus saglabājot regulārus, gādīgus kontaktus.

Ko jaunatnes darbiniekam nevajadzētu darīt

Jaunatnes darbiniekam nevajadzētu uztvert vientulību kā triviālu vai īslaicīgu fāzi. Izvairieties no jaunieša jūtu noniecināšanas vai virspusējas mierināšanas, piemēram, "ikviens dažreiz jūtas vientuļš". Nespiediet viņus uz lielām sabiedriskām situācijām, pirms viņi ir gatavi, jo tas var pastiprināt diskomfortu. Izvairieties no birku uzlikšanas vai salīdzināšanas, kas var padziļināt viņu nepietiekamības sajūtu.

VIENTĪBAS VINGRINĀJUMI

1. ATTIECĪBU GALAKTIKA

Mērķis: Vientulība bieži vien iet roku rokā ar sajūtu, ka attiecības ir salauztas, ka mums nav neviena tuva cilvēka. Šis vingrinājums palīdz atbrīvoties no spiediena, ko rada daudz draugu, un saprast, kādi soļi jāveic, lai atjaunotu rīcībspējas sajūtu attiecību veidošanā. Vingrinājums ietver esošo attiecību kartēšanu un savas reālās situācijas apzināšanos.

Nepieciešamie materiāli: papīra vai kartona loksnes, krāsainie zīmuļi, marķieri, kaut kas rakstīšanai.

Norādījumi:

Uzzīmējiet galaktiku uz papīra lapas (vairāki apli attēlo jūsu attiecību planētas). Aplis centrā attēlo jūs. Varat to iekrāsot, lai personalizētu un parādītu sevi caur krāsām. Pārējie apli attēlo tādas planētas kā ģimene, draugi, darba vide, veci draugi, klasesbiedri utt. Uz katras planētas uzrakstiet vismaz divu cilvēku vārdus, kuri ir pret jums laipni un draudzīgi, kuru sabiedrībā jūs jūtaties relatīvi ērti un droši.

Padomājiet par to, kā katrs cilvēks var jums palīdzēt. Apsveriet aktivitātes, ko varat uzsākt, lai veidotu un stiprinātu attiecības. Piemēram, piezvanīt draugam, lūgt padomu, atzīmēt "Patīk" kādu aktivitāti sociālajos tīklos, smaidīt, pateikt kaut ko jauku, izdarīt labu darbu utt. Efekts: apzināšanās, ka pat ja mums nav daudz draugu, mēs joprojām varam runāt sociālajā tīklā; vingrinājums mazina izolācijas sajūtu un veicina aktīvu kontakta meklēšanu. Šis vingrinājums arī parāda, ka nelielas aktivitātes neprasa daudz pūļu, lai nodibinātu kontaktu, un veicina rīcībspējas sajūtu.

2. VĒSTULE MANAS VIENTULĪBAS IEKŠĒJAM KRITIĶIM

Mērķis: Vientulību bieži pavada negatīvas, automātiskas domas, piemēram, esmu garlaicīgs, neesmu sociāli pievilcīgs, nevienam nerūp, neviens par mani nedomā. Šis vingrinājums palīdz identificēt un norobežoties no tās iekšējās balss, kas attur no kontaktēšanās ar cilvēkiem un kropļo sociālo situāciju uztveri.

Nepieciešamie materiāli: papīra lapa un kaut kas rakstīšanai.

Norādījumi:

Kad jūties vientuļš, uzraksti uz papīra lapas domu, kas tevi pavada, piemēram, "Nevienam es nepatīku", "Neviens negrib būt ar mani kopā." Nosauc šo domu, piemēram, IEBAIDU, NAV DRAUGA, NEPATIKU. Pēc tam uz tās pašas papīra lapas uzraksti vēstuli šai domai, apšaubot tās argumentus, uzraksti, ko jūti un kāpēc. Raksti par savām stiprajām pusēm.

Efekts: šis vingrinājums palīdz jums saprast, ka tie nav fakti, bet gan domas jūsu galvā, un atbalsta jūsu kontroles sajūtu un veido līdzjūtību pret sevi. Šis vingrinājums ir vērsts uz iekšējo un ārējo barjeru nojaukšanu.

4. izaicinājums: Zema pašcieņa

Īss apraksts

Zema pašapziņa ir negatīvs priekšstats par savu vērtību un spējām, kas noved pie nedrošības, paškritikas un izaicinājumu novēršanas. Tā bieži attīstās negatīvas pieredzes, salīdzināšanas ar citiem vai pārmērīgas apkārtējās vides kritikas rezultātā. Pastāvīga zema pašapziņa ietekmē attiecības, sniegumu un emocionālo labsajūtu.

Kāpēc tas ir svarīgi jauniešiem

Pašcieņa spēcīgi ietekmē to, kā jaunieši redz sevi, pieņem lēmumus un tiek galā ar izaicinājumiem. Šajā dzīves posmā viņi attīstās identitāti un pārliecību, padarot viņus īpaši jutīgus pret vērtēšanu un noraidījumu. Veselīga pašcieņa veicina izturību, motivāciju un atvērtību mācībām, savukārt zema pašcieņa palielina ievainojamību pret stresu, trauksmi un atkarību no citu atzinības. Atbalstot jauniešus savu stipro pušu un sasniegumu atpazīšanā, viņi var veidot pašvērtību un attīstīt līdzsvarotu sevis pieņemšanu, kas ir būtiski ilgtermiņa labklājībai un panākumiem.

Pazīmes un simptomi

- pārliecības un pašpārliecinātības zudums
- pārmērīga paškritika
- bailes no neveiksmes vai sprieduma
- jaunas pieredzes izvairīšanās
- perfekcionisms
- vainas vai kauna sajūtas
- grūtības izteikt vajadzības
- atkarība no ārēja apstiprinājuma
- negatīva pašruna un koncentrēšanās uz trūkumiem

Ko var darīt jaunatnes darbinieks

Jaunatnes darbinieks var palīdzēt, pastāvīgi iedrošinot, sniedzot pozitīvu atgriezenisko saiti un izvirzot reālistiskus mērķus. Ir svarīgi uzsvērt stiprās puses un atzīt progresu, pat nelielus soļus, lai stiprinātu kompetences sajūtu. Līdzdalības un panākumu iespēju radīšana palīdz jauniešiem izjust sasniegumus un pašefektivitāti. Veicināt pašrefleksiju un ikdienas pozitīvus ieradumus, piemēram, panākumu atzīmēšanu vai pateicības praktizēšanu. Jaunatnes darbiniekiem vajadzētu rādīt pieņemšanas piemēru, mācīt robežu noteikšanu un veicināt ideju, ka kļūdas ir iespējas mācīties, nevis neveiksmei.

Ko jaunatnes darbiniekam nevajadzētu darīt

Jaunatnes darbiniekiem jāizvairās no kritikas, salīdzināšanas vai nereālistiskām cerībām, jo tās var padziļināt šaubas par sevi. Nenoraidiet jaunieša nedrošību un nespiediet viņu "būt pārliecinātākam". Izvairieties koncentrēties tikai uz vājībām vai izmantot uzslavas, kas šķiet nepatiesas. Negatīvai atgriezeniskajai saitei nekad nevajadzētu būt vērstai pret personas vērtību, tikai uz uzvedību vai rīcību, ja nepieciešams, un vienmēr konstruktīvi.

VIENTĪBAS VINGRINĀJUMI

1. MANAS STIPRĀS PUSES

Mērķis: apzināties savas stiprās puses un kompetences, nostiprināt pozitīvu pašapziņu.

Nepieciešamie materiāli: papīra lapa un kaut kas rakstīšanai.

Norādījumi:

Uz papīra lapas uzrakstiet vismaz 8 savas stiprās puses, rakstura iezīmes vai prasmes (piemēram, esmu radošs, esmu labs klausītājs, esmu labs pavārs). Blakus katrai iezīmei uzrakstiet situāciju piemērus, kurās šī iezīme ir izpaudusies. Izlasiet sarakstu vairākas reizes, vēlams, katru dienu dažas dienas, lai nostiprinātu pozitīvus uzskatus par sevi.

Efekts: šis vingrinājums ļauj koncentrēties uz savām stiprajām pusēm, samazinot uzmanību uz vājībām un salīdzināšanu ar citiem.

2. VEIKSMES HRONIKA

Mērķis: veidot pašapziņu un novērtēt mazus sasniegumus.

Nepieciešamie materiāli: piezīmju grāmatiņa un kaut kas rakstīšanai.

Norādījumi:

Speciāli sagatavotā piezīmju grāmatiņā katru dienu pierakstiet vismaz vienu nelielu sasniegumu, panākumu vai pozitīvu pieredzi no aizvadītās dienas. Tas varētu būt, piemēram, uzdevuma pabeigšana, jauka saruna vai pastaiga parkā. Pievērsiet uzmanību tam, ko esat paveicis patstāvīgi. Padomājiet par savām emocijām, kas ar to saistītas. Nedēļas beigās apkopojiet savus sasniegumus un rūpīgi izpētiet, cik daudz lietu esat paveikuši patstāvīgi.

Efekts: pastiprina izpratni par savu efektivitāti, stiprina kontroles sajūtu pār savu dzīvi un palīdz novērtēt sevi.

5. izaicinājums: DIGITĀLĀ PĀRSLODZE

Īss apraksts

Digitālā pārslodze ir garīga un fiziska izsūkuma stāvoklis, ko izraisa pārmērīga digitālo ierīču un informācijas lietošana. Pastāvīgi paziņojumi, vairāku uzdevumu veikšana vienlaikus un sociālo mediju mijiedarbība pārslogo smadzenes, samazina koncentrēšanās spējas un pasliktina emociju regulāciju. Laika gaitā tas izraisa nogurumu, aizkaitināmību un samazinātu produktivitāti, ietekmējot gan garīgo veselību, gan ikdienas funkcionēšanu.

Kāpēc tas ir svarīgi jauniešiem

Jaunieši daudz laika pavada tiešsaistē mācībām, saziņai un izklaidei. Lai gan tehnoloģijas sniedz iespējas, pārmērīga lietošana traucē koncentrēšanos, miegu un emocionālo līdzsvaru. Pastāvīga salīdzināšana sociālajos medijos un spiediens vienmēr būt pieejamam var radīt trauksmi, zemu pašapziņu un vientulību. Digitālā pārslodze samazina reālās mijiedarbības un veicina atkarību no tiešsaistes apstiprinājuma. Atbalstot veselīgus digitālos paradumus, jaunieši var atgūt līdzsvaru starp tiešsaistes un bezsaistes dzīvi un stiprināt savu labsajūtu.

Pazīmes un simptomi

- grūtības koncentrēties
- hronisks nogurums, zema motivācija
- aizkaitināmība
- miega traucējumi, galvassāpes
- acu nogurums, fizisks diskomforts
- sociālā atsvešināšanās
- slikts garastāvoklis, emocionāla nestabilitāte
- pastāvīga ziņojumu pārbaude

Ko var darīt jaunatnes darbinieks

Jaunatnes darbinieks var palīdzēt jauniešiem atpazīt agrīnas pārslodzes pazīmes un bez nosodījuma pārdomāt savus tiešsaistes paradumus. Veicināt atklātas sarunas par emocijām, kas saistītas ar tehnoloģiju lietošanu, un veicināt izpratni par to, kā pastāvīga digitālā iesaiste ietekmē garastāvokli un koncentrēšanās spējas. Alternatīvu aktivitāšu, piemēram, mākslas, sporta vai laika pavadīšanas brīvā dabā, ieviešana var palīdzēt atjaunot līdzsvaru. Jaunatnes darbinieks var arī vadīt diskusijas par apzinātu tehnoloģiju lietošanu, ekrāna laika ierobežojumu noteikšanu un regulāriem digitālo pārtraukumu ievērošanu. Būtiska stresa vai atsvešināšanās gadījumos var būt nepieciešama nosūtīšana pie profesionāla atbalsta.

Ko jaunatnes darbiniekam nevajadzētu darīt

Jaunatnes darbiniekam nevajadzētu kritizēt vai kaunināt jauniešus par viņu digitālajiem paradumiem, jo tas var radīt aizsardzības reakciju vai vainas apziņu. Izvairieties no viņu salīdzināšanas ar vienaudžiem, kuri “labāk izmanto tehnoloģijas”, vai stingru noteikumu uzspiešanas bez apspriešanas. Neignorējiet ciešanu pazīmes un nepieņemiet, ka tehnoloģijas ir tikai “fāze”. Izvairieties no jautājuma vienkāršošanas — galvenais ir līdzsvars, nevis aizliegumi.

DIGITĀLĀS PĀRSLODZES VINGRINĀJUMI

1. DIGITĀLĀ IZPRATNE

Mērķis: Šis vingrinājums palīdz atbrīvoties no automātiska ieraduma ķerties pie tālruņa, datora vai sociālajiem tīkliem un piešķir mērķi katrai tiešsaistes sesijai. Svarīga ir kvalitāte, nevis pie ekrāna pavadītais laiks.

Norādījumi:

Pirms lietotnes vai pārlūkprogrammas atvēršanas padomājiet par šīs aktivitātes mērķi. Kādam nolūkam tā paredzēta? Ko jūs sasniegsiet, izmantojot internetu vai sociālos medijus? Nosakiet laika ierobežojumu moderno tehnoloģiju lietošanai.

Kad laiks ir beidzies, padomājiet, vai esat sasniedzis savu mērķi. Kā jūs jūtaties? Kādas emocijas jūs piedzīvojat? Kā tas ietekmē pārējo jūsu dienu, jūsu dzīvi? Kādi ir jūsu secinājumi un domas?

Efekts: vingrinājums palīdz nekontrolētu ritināšanu pārveidot par apzinātu moderno tehnoloģiju izmantošanu un atbalsta apzinātības attīstību. Ir svarīgi pakāpeniski atgūt kontroli pār tiešsaistē pavadīto laiku.

2. DIVAS PASAULES: TIEŠSAISTĒ UN BEZSAISTĒ

Mērķis: Apzināties savas emocijas, pieredzi un sajūtas, kas saistītas ar tehnoloģijām, un atrast līdzsvaru reālajā pasaulē, izmantojot radošu izpausmi.

Nepieciešamie materiāli: papīra lapa vai kartons, flomāsteri, kritiņi.

Norādījumi:

Sadaliet papīra lapu uz pusēm. Vienā pusē attēlojiet savu digitālo pasauli, kā jūs to uztverat, ko jūs ar to asociējat, simbolus, emocijas, atmiņas, pieredzi. Otrā pusē uzzīmējiet reālo pasauli un tās priekšrocības un trūkumus. Atsaucieties uz lietām un notikumiem, kas jums sagādā prieku, attiecībām, labām pieredzēm, bet arī uzzīmējiet to, kas ir grūti, ar ko jūs nevarat tikt galā. Mākslinieciskais talants nav svarīgs, bet gan izpaustās emocijas, radošums, iztēle un daudzveidība.

Kad esi pabeidzis, apskati savu darbu un atbildi uz jautājumiem: kura puse tev šķiet pievilcīgāka un kāpēc? Kura pasaule ir lielāka un kāpēc? Kas man patīk un ko es apzinos, ka tas ir jāmaina? Un kāpēc?

Efekts: šis vingrinājums ļauj droši izpaust ar digitālo pārsلودzi saistītas emocijas, veicina distancēšanos no mūsdienu tehnoloģijām un rada līdzsvara telpu starp bezsaistes un tiešsaistes vidi.

6. izaicinājums: BEZPALĪDZĪBAS SAJŪTA

Īss apraksts

Bezpalīdzība ir garīgs stāvoklis, kurā cilvēks nejūtas spējīgs ietekmēt savu situāciju, kas noved pie pasivitātes, rezignācijas un motivācijas zuduma. Tas bieži rodas pēc atkārtotām neveiksmēm vai nekontrolējamām pieredzes. Laika gaitā šī pārliecība, ka "nekas nemainīsies", var ierobežot problēmu risināšanu, mazināt pašefektivitāti un veicināt emocionālu izsīkumu vai depresiju.

Kāpēc tas ir svarīgi jauniešiem

Jaunieši var izjust bezpalīdzību, saskaroties ar pastāvīgu vērtēšanu, akadēmisku stresu vai sarežģītiem personīgiem apstākļiem. Bezspēcības sajūta grauj pārliecību, attur no iniciatīvas un kavē emocionālo un kognitīvo attīstību. Pastāvīga bezpalīdzība var izraisīt noslēgšanos, trauksmi un jaunu izaicinājumu novēršanu. Atbalstot jauniešus savu spēju atpazīšanā, veicinot kontroles sajūtu un svinot mazus sasniegumus, tiek stiprināta pašapziņa un izturība. Palīdzot viņiem saskatīt, ka kļūdas un neveiksmes ir mācību iespējas, nevis pierādījums neveiksmei.

Pazīmes un simptomi

- motivācijas vai iniciatīvas trūkums
- pesimisma sajūtas
- pārliecība, ka rīcībai nav nekādas ietekmes
- hronisks nogurums un apātija
- grūtības koncentrēties
- izstāšanās no aktivitātēm
- sevis vainošana un vainas apziņa
- fiziska spriedze vai diskomforts

Ko var darīt jaunatnes darbinieks

Jaunatnes darbinieks var palīdzēt, maigi apšaubot ierobežojošos uzskatus un izceļot jaunieša stiprās puses un iepriekšējos panākumus. Mazu, vadāmu soļu veicināšana atjauno pārliecību un rīcībspējas sajūtu. Ir svarīgi lietot atbalstošu valodu, koncentrējoties uz to, ko var mainīt, nevis uz to, ko nevar mainīt. Vadīta pārdomu plūsma, problēmu risināšanas uzdevumi un pat neliela progresa atzīmēšana var palīdzēt atjaunot motivāciju. Jaunatnes darbinieks var arī ieviest kognitīvās metodes, lai pārbaudītu negatīvo domu precizitāti un veicinātu līdzsvarotāku skatījumu uz dzīvi.

Ko jaunatnes darbiniekam nevajadzētu darīt

Jaunatnes darbiniekam nevajadzētu teikt jauniešiem, lai viņš "atjēgjas", vai vainot viņu par bezpalīdzības sajūtu. Izvairieties no kritikas, sarkasma vai nievājošiem komentāriem, kas var padziļināt bezcerību. Nav arī lietderīgi pārņemt uzdevumus viņu vietā, jo tas pastiprina atkarību. Tā vietā virziet viņu uz pakāpenisku sevis izzināšanu un patstāvīgu lēmumu pieņemšanu, nodrošinot, ka viņš jūtas uzklauts un spējīgs progresēt.

BEZPALĪDZĪBAS VINGRINĀJUMI

1. MANAS SUPERSPĒJAS KRĀSĀS

Mērķis: stiprināt izpratni par savām stiprajām pusēm, atjaunot pārliecību par sevi un vizualizēt savus iekšējos resursus.

Nepieciešamie materiāli: papīra lapa, kritiņi, marķieri vai krāsainie zīmuļi.

Norādījumi:

Uzzīmē sevi lapas centrā; tā var būt vienkārša nūjiņveida figūra vai kontūra. Ap savu figūru pievieno krāsainus simbolus, kas attēlo tavas personīgās “superspējas”: īpašības, prasmes vai atbalstu, kas palīdz tev pārvarēt izaicinājumus (piemēram, radošums, pacietība, humors, drosme, ģimene, draugi). Blakus katram simbolam uzraksti dažus vārdus par to, kā šis spēks tev palīdz ikdienas dzīvē. Kad esi pabeidzis, apskati savu zīmējumu un pārdomā, uz kurām stiprajām pusēm tu paļaujies visbiežāk, kuras tu vēlētos attīstīt tālāk un kā tās palīdz pārvarēt grūtības. Vari arī dalīties savās pārdomās ar uzticamu vienaudžu vai grupas diskusijā, lai iegūtu jaunas perspektīvas.

Efekts: šis vingrinājums palīdz vizualizēt un no jauna atklāt iekšējās stiprās puses, veicinot pozitīvu sevis uztveri un atgādinot dalībniekiem, ka viņiem ir spēja ietekmēt savus apstākļus.

2. JAUDAS KĀPNES

Mērķis: Atjaunot rīcībspējas sajūtu, izvirzot reālistiskus mērķus un sadalot tos mazos, sasniedzamos soļos.

Nepieciešamie materiāli: papīra lapa un pildspalva vai zīmulis.

Norādījumi:

Uzzīmē kāpnes ar pieciem vai vairāk pakāpieniem. Augšpusē uzraksti vienu mērķi, ko vēlies sasniegt — kaut ko reālistisku, bet jēgpilnu (piemēram, “justies pārliecinātāk skolā”, “pabeigt projektu” vai “lūgt palīdzību, kad tas nepieciešams”). Uz katra pakāpiena uzraksti vienu nelielu darbību, kas tevi tuvina šim mērķim. Šiem soļiem jābūt konkrētiem un paveicamiem, piemēram, “parunāt ar vienu klasesbiedru”, “uzdot skolotājam jautājumu” vai “velīt 10 minūtes mācībām”. Kad esi pabeidzis katru soli, atzīmē to vai iekrāso. Beigās pārskati savas kāpnes un pārdomā, kas tev palīdzēja gūt panākumus, ko esi uzzinājis par sevi un kā ir mainījusies tava pārliecība.

Efekts: šis vingrinājums pārveido abstraktus mērķus redzamos, vadāmos soļos, stiprina motivāciju un atjauno kontroles un pašefektivitātes sajūtu.

LABĀ PRAKSE

Mūsdienu pasaulē jaunieši vecumā no 15 līdz 25 gadiem ļoti bieži piedzīvo sliktu garastāvokli, hronisku stresu, trauksmi, emocionālu spriedzi un grūtības tikt galā ar ikdienas izaicinājumiem. Izglītības vide, spiediens uz sniegumu, ātrais dzīves temps, pastāvīga salīdzināšana sociālajos tīklos un mainīgās sociālās ekspektācijas negatīvi ietekmē indivīda vispārējo labsajūtu un garīgo veselību.

Atbalstoša palīdzība un atbalsts ir būtiski, lai tiktu galā ar garīga rakstura traucējumiem. Tas var izpausties dažādos veidos: sākot ar profesionālu psiholoģisko un psihiatrisko palīdzību, terapeitiskām programmām, atbalsta grupām, aktivitātēm, kurās tiek izmantotas alternatīvas terapijas formas, tostarp mākslas terapija, ekoterapija un zooterapija, līdz pat vienaudžu un ģimenes atbalstam un relaksācijas treniņiem. Jaunieši, kas piedzīvo tādas traucējumus kā depresija, trauksme vai hronisks stress, bieži cīnās ar izolācijas, neizpratnes vai kauna sajūtu.

Atbalsts jauniešiem nedrīkst aprobežoties tikai ar krīzes intervenci. Sistemātiska drošības un pieņemšanas sajūtas veidošana ir būtiska ikdienas grūtību pārvarēšanā, un izšķiroša nozīme ir tādu cilvēku klātbūtnei, kuri piedāvā drošu vidi emociju izpausmei, uzklaušīšanai un izpratnei. Regulārs un konsekvents atbalsts palīdz mazināt stresa līmeni, uzlabot labsajūtu, stiprināt pašapziņu un izstrādāt efektīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas. Tā rezultātā tas atbalsta garīgās noturības attīstību un uzlabo jauniešu dzīves kvalitāti. Lai radītu vidi, kurā jaunieši jūtas novērtēti un saprasti, ir nepieciešamas kopīgas pedagogu, vecāku un sabiedrības pūles. Skolām var būt izšķiroša loma, integrējot garīgās veselības izglītību savā mācību programmā, veicinot informētību un destigmatizējot garīgās veselības problēmas. Atklāta dialoga veicināšana par jūtām un garīgās veselības problēmām var veicināt empātijas un atbalsta kultūru.

Turklāt apzinātības prakšu un stresa pārvaldības metožu iekļaušana ikdienas rutīnā var dot jauniešiem iespēju efektīvāk pārvaldīt savas emocijas. Atvieglojot piekļuvi garīgās veselības resursiem, piemēram, konsultāciju pakalpojumiem un palīdzības tālruniem, tiek nodrošināta palīdzība, kad tā ir viegli pieejama.

Vecāki un aizbildņi var sniegt savu ieguldījumu, uzturot atvērtas komunikācijas līnijas, aktīvi uzklaušot bērnu bažas un demonstrējot veselīgus problēmu risināšanas mehānismus. Sabalansēta dzīvesveida veicināšana, kas ietver fiziskās aktivitātes, pietiekamu miegu un laiku hobijiem, var vēl vairāk uzlabot garīgo labsajūtu.

Galū galā mērķis ir radīt atbalstošu vidi, kurā jaunieši jūtas sagatavoti, lai stātos pretī dzīves izaicinājumiem ar izturību un pārliecību, zinot, ka savā ceļojumā viņi nav vieni. Investējot viņu garīgajā veselībā jau šodien, mēs bruģējam ceļu uz gaišāku un piepildītāku nākotni.

MĀKSLAS TERAPIJA

kā laba prakse garīgās veselības problēmu risināšanā


Radošumam un mākslai ir labvēlīga ietekme uz cilvēka veselību un labsajūtu. Tās ietekmē indivīdu pareizu bioloģisko, garīgo, emocionālo un sociālo funkcionēšanu, ļaujot labāk izprast realitāti un attīstīt pozitīvu attieksmi pret pasauli. Tās stimulē pārdomas, rosina emocijas, māca vērtības un uzsver kontakta ar citiem cilvēkiem nozīmi. Radošas aktivitātes kļūst par veidu, kā meklēt jēgu, atbalsta personības attīstības procesu un ļauj savaldīt un tikt galā ar sarežģītām emocijām.

Māksliniecisko tehniku daudzveidība ļauj identificēt un nosaukt problēmas, dziļāk tās izprast un izteikt jūtas tādā veidā, ko būtu grūti aprakstīt vārdos. Radīšana palīdz mums labāk iepazīt sevi, savas vērtības un vajadzības, savas intereses un spējas, kā arī to, kā mēs uztveram pasauli un citus cilvēkus. Tā stimulē aktivitāti, mudinot pārvarēt ierobežojumus, kas izriet no zemas pašapziņas vai pārliecības trūkuma par savām spējām.

Radošās aktivitātes izraisa maņu pieredzi, tostarp vizuālo uztveri, tausti, kustības, ožu, dzirdi un garšu, kas veicina daudzu garīgo procesu veidošanos un norisi, kā arī indivīda vispārējo attīstību. Turklāt tās ietekmē kognitīvos procesus, piemēram, koncentrēšanās spējas un radošumu, kā arī emociju izpratni un atmiņas attīstību. Radošais process atbalsta smadzeņu darbību un pozitīvi ietekmē pašapziņas veidošanu, identitātes veidošanu un starppersonu attiecību veidošanu.

Radošums stiprina rīcībspējas sajūtu un sniedz gandarījumu, kas savukārt nozīmē pozitīvu emociju pieaugumu un konstruktīvāka domāšanas veida attīstību. Intuīcijas un iztēles attīstība veicina labāku sevis izpratni un pozitīva paštēla veidošanos. Māksla veicina multisensorisku pasaules izzināšanu, atvieglo kontaktu ar vidi un attīsta sociālās prasmes. Radošais process dod iespēju izjust radīšanas prieku, ļauj apstāties dzīves steigā, izjust gandarījumu par savu rīcību un atgūt jēgas sajūtu. Radošums mazina stresu un spriedzi, veicina relaksāciju, atbalsta talantu atklāšanu un attīsta jaunas prasmes. Tas stiprina motivāciju un palielina enerģiju rīcībai.

Mākslas terapija ir viena no mākslas terapijas pamatformām. Šī radošās darbības forma spēlē svarīgu lomu jauniešu garīgās veselības un emocionālās un sociālās attīstības atbalstīšanā. Mākslas terapijas galvenais priekšnoteikums ir izmantot radošo procesu kā instrumentu pieredzes, emociju un vajadzību izpausmei, ko ne vienmēr var izteikt vārdos. Pateicoties izmantoto materiālu vienkāršībai un dabiskajai cilvēka tieksmei radīt, mākslas terapija ir pieejama cilvēkiem bez mākslinieciskas pieredzes, kas ievērojami palielina šīs metodes vērtību preventīvajā un terapeitiskajā darbā.



Mākslinieciskās aktivitātes palīdz mazināt garīgo spriedzi, uzlabot koncentrēšanās spējas un atbalstīt emocionālās pašregulācijas procesu. Darbu radīšana drošā, atbalstošā atmosfērā ļauj dalībniekiem labāk izprast sevi, savas reakcijas un vajadzības. Materiāli, piemēram, krāsas, papīrs un pastēļi, veicina kontaktu ar savu iekšējo pasauli un ļauj simboliski apstrādāt sarežģītu saturu. Mākslas terapija stiprina psihosociālās kompetences, atbalsta garīgās noturības un adaptācijas prasmju attīstību.

Svarīgs mākslas terapijas aktivitāšu elements ir emociju nosaukšana, izpratne, izpaušana un atbrīvošana, depresijas un trauksmes simptomu mazināšana, pašcieņas paaugstināšana, koncentrēšanās spēju uzlabošana un dzīves apmierinātības palielināšana.

Vēl viena interesanta mākslas terapijas forma ir fototerapija jeb fotogrāfijas terapija. Šajā gadījumā mēs izmantojam fotogrāfijas (gan savas, gan nejauši uzņemtas), lai izpētītu un iepazītu sevi, strādātu ar savām emocijām un atmiņām, kā arī pārdomātu savu vēsturi un identitāti. Fototerapija ietekmē sevis pieņemšanas un pašcieņas attīstību, veicina darbu ar iekšējo pieredzi un komunikāciju ar citiem, atbalsta pozitīva stāstījuma veidošanu par sevi, mazina stresu un pozitīvi ietekmē vispārējo labsajūtu.

Rakstīšana ir tikpat efektīva un plaši pieejama metode emociju izpaušanai un pašapziņas veidošanai. Šī terapeitiskā darba forma atbalsta emociju atbrīvošanu, ļauj pārdomāt savu vēsturi un izzināt sevi. Rakstīšana palielina radošumu, mazina stresu un izmanto cilvēka dabiskās spējas radīt naratīvus un organizēt iekšējo haosu. Domu un jūtu pierakstīšanas process ļauj mums uz tām paskatīties no attāluma, padarot tās saprotamākas un vieglāk apstrādājamā.

Ņemot vērā mākslas terapijas metožu daudzveidību un to lietošanas vienkāršību, var secināt, ka rūpīgi plānotām mākslas terapijas aktivitātēm ir potenciāls kļūt par efektīvu līdzekli profilaksei un terapeitisko procesu atbalstam veselības izglītībā. Atbilstoši izvēlētas metodes vai metožu kopums var kalpot arī kā līdzeklis veselību veicinoša satura izplatīšanai. Pareiza šo formu izmantošana īstajā laikā un pareizajā kontekstā, individuāli vai grupās, var ierosināt pozitīvas pārmaiņas gan indivīdos, gan veselās komandās.

Šī iemesla dēļ mākslas terapiju var uzskatīt par instrumentu, kas atbalsta indivīda garīgo, fizisko un sociālo resursu izpēti, attīstību un stiprināšanu katrā viņa attīstības posmā.

MEŽA TERAPIJA

kā laba prakse garīgās veselības problēmu risināšanā

Meža terapija ir terapijas veids, kas ietver apzinātu laika pavadīšanu mežā, lai uzlabotu garīgo un fizisko veselību. Tā ir metode, kas atbalsta ārstēšanu un profilaksi, izmantojot kontaktu ar dabu, lai mazinātu stresa līmeni, uzlabotu garastāvokli, pazeminātu asinsspiedienu, kā arī stiprinātu imunitāti un koncentrēšanās spējas.

Meža terapija stimulē mūsu maņas, uzlabo koncentrēšanās spējas, paaugstina enerģijas līmeni un palīdz cīnīties ar stresu. Meža skaņas, smaržas un krāsas palīdz mums atslēgties no ikdienas stresa un spriedzes. Meža terapijas laikā mūsu ķermenis un prāts iegremdējas dabiskā vidē, kas nodrošina dažādus stimulus maņu stimulēšanai. Gaisma, kas filtrējas caur koku galotnēm, dabas skaņas, augu smaržas un saskare ar dabas faktūrām iedarbojas nomierinoši un noved ķermeni dziļā miera stāvoklī. Šāda veida pieredze palīdz mazināt stresa līmeni, uzlabot koncentrēšanās spējas un uzlabot vispārējo labsajūtu. Regulāra šīs terapijas formas praktizēšana var sniegt ilgtermiņa ieguvumus, piemēram, uzlabotu miegu, paaugstinātu imunitāti un vispārēju laimes un apmierinātības sajūtu.

Meža peldes ir vienkāršs un dabisks veids, kā uzlabot veselību, kas balstīts uz meža vides terapeitisko spēku. Šinrin-joku jeb meža peldes ietver apzinātu laika pavadīšanu koku ieskaudā vidē un dabas labvēlīgās ietekmes uz ķermeni baudīšanu, izmantojot visas maņas. Šī metode neprasa īpašu sagatavošanos. Viss, kas jums jādara, ir izvēlēties klusu vietu mežā, nomierināties un ļaut dabai darīt savu burvību. Rezultātā meža peldes kļūst par viegli pieejamu, dabisku un efektīvu veidu, kā atbalstīt fizisko un garīgo veselību un labsajūtu. Atveroties meža skaņām, sveķu smaržai, sūnu maigumam zem kājām un koku mizas vēsumam, tiek veicināta dziļa relaksācija un apzinātība.

Šinrinjoku ir pieejams praktiski ikvienam neatkarīgi no vecuma vai fiziskās sagatavotības līmeņa. Viss, kas jums jādara, ir doties uz mežu vai parku un tad veltīt brīdi mierīgai un apzinātai saziņai ar dabu. Runa nav par ātru iešanu vai fiziskām aktivitātēm – galvenais ir iegremdēties meža atmosfērā.

Meža terapijas elementu iekļaušanai ikdienas dzīvē nav jābūt sarežģītai. Nepieciešamas tikai nelielas izmaiņas ieradumos, piemēram, ikdienas pastaiga parkā, īsa atpūta svaigā gaisā izglītojošu aktivitāšu laikā vai apzinātas elpošanas brīdis starp kokiem. Meža terapija piedāvā unikālu dabisko stimulu un apzinātības kombināciju, kas ietekmē ķermeni, prātu un emocijas.

DŽEIKOBSONA RELAKSĀCIJAS TEHNIKA

kā laba prakse garīgās veselības problēmu risināšanā

Džeikobsona progresīvā muskuļu relaksācija (PMR) balstās uz mainīgu sasprindzinājumu un apzinātu secīgu muskuļu grupu relaksāciju, kā rezultātā pakāpeniski atbrīvojas uzkrātais sasprindzinājums un samazinās stresa līmenis. Šim vingrinājumam ir labvēlīga ietekme uz nervu sistēmu, stiprinot kontroles sajūtu pār savu ķermeni un palīdzot apzināties, kuras ķermeņa zonas reaģē ar sasprindzinājumu. Regulāri praktizējot, jūs varat nomierināt satraukto prātu un piedzīvot dziļu relaksāciju gan fiziskā, gan garīgā līmenī.

Džeikobsona relaksācijas treniņu regulāra izmantošana ir viens no pieejamākajiem un efektīvākajiem līdzekļiem gan fiziskās, gan garīgās labsajūtas atbalstam. Šī tehnika, kuras pamatā ir izvēlētu muskuļu grupu mainīga sasprindzināšana un relaksācija, ļauj pakāpeniski mazināt uzkrāto sasprindzinājumu un atgūt visa ķermeņa dabisko ritmu. Tās ieviešana ikdienas rutīnā var kļūt par svarīgu garīgās veselības profilakses elementu, īpaši izglītības vidē un projektos, kas paredzēti jauniešiem, kur spiediens, stress un straujais dzīves temps rada izaicinājumu emocionālajam līdzsvaram.

Sistemātiska šīs metodes praktizēšana ievērojami samazina spriedzes un stresa līmeni. Progresīva muskuļu relaksācija nomierina nervu sistēmu, palēnina prātu un palīdz atjaunot iekšējā miera sajūtu. Rezultātā uzlabojas miega kvalitāte un daudzums, kā arī samazinās trauksmes simptomu intensitāte ikdienas situācijās, piemēram, skolas stress, laika spiediens, sociālās un adaptācijas grūtības.

Līdztekus uzlabotai fiziskajai labsajūtai ir arī labāka koncentrēšanās spēja un lielāka noturība pret ikdienas izaicinājumiem. Nomierināts prāts darbojas efektīvāk, un ķermenis, kas brīvs no nevajadzīga stresa, ļauj koncentrēties uz uzdevumiem, kuriem nepieciešama uzmanība un apņemšanās. Tas viss nozīmē paaugstinātu garīgo noturību un labāku funkcionēšanu gan skolas vidē, gan personīgajā dzīvē.

Svarīga ir arī paaugstināta ķermeņa apzināšanās. Džeikobsona treniņi iemāca atpazīt pirmās noguruma vai pārslodzes pazīmes, ļaujot ātrāk reaģēt un izmantot nomierināšanas metodes, pirms spriedze pārvēršas nopietnā stresā.

VADĪBAS ROKASGRĀMATA UN DIENAS KĀRTĪBA

Šis apmācības ir daļa no projekta “RECOVER – Youth Wellbeing Recovering Kit”, ko finansē programma “Erasmus+”. Projekts reaģē uz pieaugošajām problēmām, ar kurām jaunieši saskaras garīgās veselības, stresa un noturības jomā. Tas nodrošina jaunatnes darbiniekus ar praktiskiem neformālās izglītības rīkiem un stratēģijām labsajūtas veicināšanai ikdienas praksē.

Apmācības mērķis ir:

- Veidot jaunatnes darbinieku spējas atbalstīt jauniešu garīgo veselību un labsajūtu.
- Sniegt praktisku pieredzi, izmantojot radošas un reflektīvas metodes, piemēram, ķermeņa kartēšanu, dienasgrāmatas rakstīšanu, apzinātību, lomu spēles un grupu diskusijas.
- Stiprināt jaunatnes darbinieku pašu noturību un pašaprūpes praksi, lai novērstu izdegšanu.
- Pārnest gūtās zināšanas konkrētos rīcības plānos un lokāli īstenojamās labklājības aktivitātēs.

Sagaidāmie rezultāti dalībniekiem:

- Paplašinātas zināšanas par labsajūtas un garīgās veselības izaicinājumiem jaunatnes darbā.
- Praktiskas iemaņas empātiskajā komunikācijā, apzinātībā un radošās pašrefleksijas rīkos.
- Spēja izstrādāt un īstenot īsas labsajūtas aktivitātes jauniešiem.
- Personīgie rīcības plāni labklājības prakšu integrēšanai savās organizācijās un kopienās.

Formāts:

3–4 apmācību dienas (aptuveni 4–6 stundas dienā).

Metodoloģija:

Pieredzes mācību cikls, grupu darbs, radošās metodes un vadīta refleksija.

Apmācība ir paredzēta:

- Jaunatnes darbinieki, pedagogi un treneri, kas strādā tieši ar jauniešiem neformālā vai kopienas vidē.
- Dalībnieki, kas interesējas par garīgo veselību, noturību un labsajūtu, neatkarīgi no iepriekšējās oficiālas pieredzes šajā jomā.
- Individīdi ir atvērti pieredzes mācībām, grupu refleksijai un vienaudžu apmaiņai.
- Sabalansēta dalībnieku grupa no partnerorganizācijām, nodrošinot pieredzes un perspektīvu daudzveidību.

APMĀCĪBAS PLĀNS

1. DIENA – UZTICĪBAS VEIDOŠANA UN GARĪGĀS VESELĪBAS IZPĒTE

- Ledlauzis: Cilvēku bingo (30 min)
- Sper soli uz priekšu – garīgā veselība un nevienlīdzība (75 min)
- Grupas vienošanās un drošas telpas vadlīnijas (45 min)
- Pārdomu aplis (30 min)

2. DIENA – APZINĀŠANĀS UN PAŠAPRŪPES RĪKI

- Ķermeņa kartēšana (90 min)
- Apzinātības prakse (30 min)
- “Kur tu stāvi?” (60 min)

3. DIENA – PRASMES JAUNIEŠU ATBALSTAM

- Lomu spēle – Reaģēšana uz jauniešiem krīzes situācijā (90 min)
- “Atmiņu līnija” (60 min)
- Noslēguma pārdomas – dienasgrāmatas rakstīšana: “Mana loma jauniešu labklājībā.” (30 min)

4. DIENA – INTEGRĀCIJA UN TURPMĀKĀ RĪCĪBA

- Labsajūtas aktivitāšu izstrāde (90 min)
- Darbības plānošana (60 min)
- Noslēguma aplis (45 min)

1. DIENA	Cilvēka bingo	Metode: Interaktīva kustību spēle Mērķi: Iepazīšanās vienam ar otru, uzticības veidošana, komunikācijas uzsākšana Process: Dalībnieki pārvietojas, lai atrastu citiem atbilstošus bingo apgalvojumus; dalās atklājumos
	Sper soli uz priekšu – garīgā veselība un nevienlīdzība	Metode: Lomu spēles pastaiga Mērķi: Izpētīt nevienlīdzību piekļuvē labsajūtas atbalstam, attīstīt empātiju Process: Dalībnieki spēlē lomas, sper soli uz priekšu, kad apgalvojumi ir atbilstoši, pārdomas aplī
	Grupās līgums un drošas telpas vadlīnijas	Metode: Grupas prāta vētra un vienprātības veidošana Mērķi: Kopīgi izveidot drošu vidi, vienoties par cieņas un līdzdalības noteikumiem Process: Apkopot vadlīnijas uz tāfeles, apspriest, pabeigt sarakstu, izvietot telpā
	Pārdomu aplis – “Kā es rūpējos par sevi kā jaunatnes darbinieks?”	Metode: Aplis ar runājamo daļu Mērķi: Pašapziņa, pašaprūpes prakšu apmaiņa, uzticības veidošana Process: Katrs runā pēc kārtas, pēc izvēles dalīšanās, grupas noslēgums
2. DIENA	Rīta koncentrēšanās: vadīta meditācija	Metode: 5 minūšu elpošanas apzināšanās + īsa nodoma izvirzīšana Mērķi: Iezemēšanās, relaksācija, sagatavošanās dziļākai pārdomām Process: Dalībnieki praktizē vadītu elpošanu un nosaka personīgo dienas nodomu.
	Ķermeņa kartēšana – stresa un noturības atpazīšana ķermenī	Metode: Radoša zīmēšana pāros Mērķi: Uzlabot ķermeņa apzināšanos, stresa un stipro pušu noteikšanu Process: Zīmēt kontūras, kartēt stresa punktus, kartēt enerģijas avotus, dalīties pāros
	Apzinātības prakse – elpošana un 5 maņu iezemēšanās	Metode: Vadīta apzinātības vingrinājums Mērķi: Apgūt praktiskus stresa pārvaldības rīkus, to pielietošanu jaunatnes darbā Process: Vadīta elpošana, 5 maņu refleksija, dalīšanās grupā
	Radošā dienasgrāmata — Mana stresa un spēka dienasgrāmata (īsāka dienasgrāmatas prakses versija)	Metode: Refleksīvā rakstīšana + pēc izvēles dalīšanās Mērķi: Veicināt personīgo refleksiju, iepazīstināt ar jauniešu dienasgrāmatas rakstīšanas rīku Process: Rakstīt uzvednēm, brīvprātīgie dalās, noslēgt grupu

3. DIENA	Lomu spēle – Reaģēšana uz jauniešiem krīzes situācijās	Metode: Triādes lomu spēle + atgriezeniskā saite Mērķi: Praktizēt empātisku komunikāciju, līdzsvarojot atbalstu un robežas Process: Scenāriju kartītes, lomu rotācija, novērotāju atgriezeniskā saite
	Vienaudžu diskusija – robežas un pašaprūpe jaunatnes darbiniekiem	Metode: Diskusijas mazās grupās Mērķi: Pārdomāt robežas, dalīties pieredzē par noturības veicināšanu Process: Vadošie jautājumi, grupu atskaites
	Atmiņu līnija – pārdomas par noturību	Metode: Kopīga laika skala ar virvi un piezīmēm Mērķi: Noteikt noturību veidojošus mirkļus, mācīties vienam no otra Process: Pozitīvo/negatīvo mirkļu attēlošana tiešsaistē, klusa pastaiga, pārdomas nelielās grupās
	Pārdomu žurnāla rakstīšana — mana loma jauniešu labklājībā	Metode: Individuāla rakstīšana + pēc izvēles dalīšanās Mērķi: Integrēt mācīšanos, precizēt personīgo lomu jauniešu atbalstīšanā Process: lerosinājumu rakstīšana dienasgrāmatā, brīvprātīgo dalīšanās, kolektīvs noslēgums
4. DIENA	Rīta centrēšanās: maiga stiepšanās un elpošana	Metode: Kustība + elpošana Mērķi: Nomierināt, koncentrēties pēdējai dienai Process: Dalībnieki veic vieglus stiepšanās vingrinājumus apvienojumā ar dziļu elpošanu, lai sāktu dienu ar koncentrēšanos.
	Labsajūtas aktivitāšu izstrāde – ieviešana praksē	Metode: Mazu grupu dizaina darbs + prezentācijas Mērķi: Pielietot metodes, izveidot 20–30 minūšu ilgas jauniešu labklājības darbnīcas Process: Grupu dizains, prezentācija, vienaudžu atsauksmes
	Rīcības plānošana – individuālās saistības	Metode: Vienaudžu atbildības partneri Mērķi: Apņemšanās turpmākajiem pasākumiem Process: Rīcības plānu aizpildīšana, draugu apmaiņa, kopīga pieredzes apmaiņa
	Noslēguma aplis – vadīta refleksija un izvērtēšana	Metode: Aplis ar sarunu materiālu, izvērtēšanas veidlapas Mērķi: Emocionāla noslēgšana, atgriezeniskā saite, grupas svinēšana Process: Pārdomu rosināšana, izvērtēšana, noslēguma rituāls
	ATVADU KAFIJA	

LEDLAUZIS 1: CILVĒKU BINGO

Tēmas: Iepazīšanās vienam ar otru, uzticības veidošana, grupas dinamika

Līmenis: Vieglis

Laiks: 30 minūtes

Grupas lielums: 12–30 dalībnieki

Materiāli:

- “Bingo” lapas ar 5x5 režģi (vai 4x4 īsākam laikam). Katrā kvadrātā ir apgalvojums.
- Pildspalvas vai marķieri katram dalībniekam.

NORĀDĪJUMI:

Sagatavošana (5 minūtes)

- Sagatavojiet un izdrukājiet pietiekami daudz “Bingo” lapu visiem dalībniekiem.
- Katrā lapā jābūt 16–25 apgalvojumiem (atkarībā no režģa lieluma).

Ievads (3 minūtes)

- Paskaidrojiet, ka mērķis ir sajaukties un atrast dalībniekus, kuri atbilst apgalvojumiem.
- Kad viņi kādu atrod, viņiem jālūdz šai personai parakstīties attiecīgajā kvadrātā.
- Katras personas vārds lapā var parādīties tikai vienu reizi.

Aktivitāte (15–20 min)

- Dalībnieki staigā pa telpu, iepazīstina ar sevi un uzdod jautājumus.
- Mērķis ir aizpildīt rindu, kolonnu vai visu lapu (atkarībā no laika).
- Mudiniet dalībniekus būt zinātkāriem un uzdot papildu jautājumus, ne tikai vākt vārdus.

Kopsavilkums (2–3 min)

- Sapulciniet dalībniekus atpakaļ aplī.
- Palūdziet dažiem dalīties jautros vai pārsteidzošos faktos, ko viņi atklāja.
- Pēc izvēles varat atzīmēt pirmos dažus, kas pabeidza rindu/kolonnu.

Pārrunas un pārdomas (5 min)

- Kāda bija sajūta, uzrunājot daudzus jaunus cilvēkus un sarunājoties ar viņiem?
- Vai atklāji kaut ko pārsteidzošu citos?
- Kādas kopīgas iezīmes jūs pamanījāt grupā?
- Kā kopīgas pieredzes atrašana var palīdzēt mums labāk sadarboties šajā apmācībā?

Padomi moderatoriem

- Pielāgojiet apgalvojumus apmācību tēmai (piemēram, garīgā veselība, labsajūta, darbs ar jaunatni).
- Izmantojiet gan vieglus/smieklīgus, gan nopietnus/atbilstošus jautājumus.
- Ja dalībnieki ir kautrīgi, demonstrējiet aktivitāti, vispirms staigājot apkārt un uzdodot jautājumus.
- Uzturiet enerģiju ar fona mūziku.

1. AKTIVITĀTE: SPERIET SOLI UZ PRIEKŠU

Tēmas: Garīgā veselība, labklājība, vienlīdzība, piekļuve atbalstam

Līmenis: Vidējs

Laiks: 60–75 minūtes

Grupas lielums: 12–20 dalībnieki

Materiāli:

- Lomu kartītes (“Jaunatnes darbinieks lauku skolā”, “Jauns bēglis”, “Skolotājs ar lielu darba slodzi”, “Pusaudzis ar atbalstošiem vecākiem” utt.)
- Liela atvērta telpa (līnija marķēta ar lenti vai virvi)

NORĀDĪJUMI:

Sagatavošana (10 minūtes)

- Sagatavojiet 15–20 lomu kartītes, katrā no kurām aprakstīts cits tēls ar atšķirīgu piekļuvi garīgās veselības resursiem.
- Atzīmējiet sākuma līniju uz grīdas ar lenti vai virvi.

Ievads (5 minūtes)

- Paskaidrojiet, ka dalībnieki iejutīsies cita cilvēka ādā un pārdomās, kā apstākļi ietekmē piekļuvi labsajūtas un garīgās veselības atbalstam.

Lomu piešķiršana (5 min)

- Izdaliet lomu kartītes nejaušā secībā. Dalībniekiem vēl nevajadzētu atklāt savu tēlu.

Aktivitāte (20–25 min)

- Visi dalībnieki nostājas starta līnijā.
- Koordinators skaļi nolasa apgalvojumus, pa vienam (piemēri zemāk).
- Ja apgalvojums attiecas uz viņu lomu, viņi sper vienu soli uz priekšu; ja nē, viņi paliek uz vietas.
- Turpiniet, līdz ir nolasīti 15–20 apgalvojumi. Apgalvojumu paraugi (pielāgoti labsajūtai):
 - Jūs varat viegli piekļūt terapijai savā reģionā.
 - Jūs jūtaties droši, apspriežot stresu vai depresiju ar saviem vienaudžiem.
 - Jūsu organizācija nodrošina regulāru uzraudzību vai garīgās veselības atbalstu.
 - Jūs varat paņemt atvaļinājumu, kad jūtaties pārslogots.
 - Jums ir pieejamas aktivitātes brīvā dabā vai kultūras aktivitātēs atpūtai.

Diskusija lomās (5 min)

- Palūdziet dalībniekiem paskatīties apkārt un salīdzināt savu atrašanās vietu ar citiem.
- Joprojām pildot šo lomu, aiciniet viņus dalīties savās sajūtās.

Pārrunas un pārdomas (15–20 min)

- Kāda bija sajūta — spert soli uz priekšu vai palikt aizmugurē?
- Ko jūs ievērojāt par atšķirībām starp lomām?
- Kā nevienlīdzība un privilēģijas ietekmē garīgo veselību reālajā dzīvē?
- Ko jaunatnes darbinieki var darīt, lai palīdzētu mazināt šīs atšķirības?

Padomi moderatoriem

- Nodrošiniet drošu un cieņpilnu vidi; šī aktivitāte var atklāt sensitīvas tēmas.
- Uzsveriet, ka mērķis nav vainas apziņa, bet gan apzināšanās un empātija.
- Pārrunu laikā ļaujiet dalībniekiem iziet no savas lomas un runāt no savas perspektīvas.

2. AKTIVITĀTE: DROŠAS TELPAS VADLĪNIJAS

Tēmas: Grupas veidošana, līdzdalība, drošība, cieņa, garīgā labsajūta

Līmenis: Viegls

Laiks: 45 minūtes

Grupas lielums: 12–30 dalībnieki

Materiāli:

- Flipchart papīrs un marķieri (grupas līguma rakstīšanai)
- Līmlapiņas (pēc izvēles)
- Sagatavoti drošas telpas principu piemēri (pēc izvēles, lai iedvesmotu idejas)

NORĀDĪJUMI:

Ievads (5 minūtes)

- Paskaidrojiet, ka grupas vienošanās palīdz nodrošināt, ka ikviens jūtas ērti, tiek cienīts un spējīgs pilnvērtīgi piedalīties.
- Uzsveriet, ka vienošanos panāk grupa, nevis uzspiež vadītājs.

Ideju ģenerēšana (10–15 min)

- Pajautājiet dalībniekiem: “Kas jums ir nepieciešams no citiem, lai jūs šeit justos droši un atbalstīti?”
- Apkopojiet atbildes vienā no diviem veidiem:
 - Atklāta prāta vētra: dalībnieki izsauc idejas, vadītājs tās pieraksta uz tāfeles.
 - Klusā prāta vētra: dalībnieki raksta idejas uz līmlapiņām un pēc tam piestiprina tās pie sienas.

Diskusija un vienošanās (15 min)

- Grupa pārskata sarakstu, precizē neskaidros punktus un apvieno līdzīgas idejas.
- Ticieties pēc 6–10 galvenajām vadlīnijām.
- Piemēri: “Konfidencialitāte — šeit teiktais paliek šeit”, “Respektēt dažādus viedokļus”, “Vienlaikus runā tikai viens cilvēks”, “Zvana klusumā”, “Tiesības pāriet garām”.

Pabeigšana (5–10 min)

- Pajautājiet dalībniekiem, vai viņi piekrīt ievērot šīs vadlīnijas.
- Skaidri uzrakstiet galīgo vienošanos uz tāfeles un pakariniet to apmācību telpā.
- Pēc izvēles: visi dalībnieki paraksta vienošanos kā simbolisku aktu.

Pārrunas un pārdomas (5–10 min)

- Kā jūs jūtaties par vienošanos, ko mēs kopīgi panācām?
- Kuri punkti jums personīgi ir vissvarīgākie?
- Kā mēs varam sev atgādināt par šo vienošanos, ja tā tiek aizmirsta apmācību laikā?
- Kā kopīga noteikumu radīšana atšķiras no to uzspiešanas?

Padomi moderatoriem

- Mudiniet dalībniekus formulēt vadlīnijas pozitīvi (piemēram, “Cieniet viens otru”, nevis “Neesiet rupji”).
- Ļaujiet dalībniekiem apstrīdēt vai precizēt punktus — tas veicina atbildības uzņemšanos.
- Ja rodas konflikti, apmācību laikā pārskatiet vienošanos.
- Sensitīvām tēmām (personiskai dalīšanai) uzsveriet konfidencialitāti un cieņu.

3. AKTIVITĀTE: KĀ ES RŪPĒJOS PAR SEVI?

Tēmas: Pašaprūpe, labsajūta, pārdomas, pieredzes apmaiņa

Līmenis: Vieglis

Laiks: 30 minūtes

Grupas lielums: 12–30 dalībnieki

Materiāli:

- Runājoša lieta (piemēram, akmens, bumba, priekšmets, ko var padod apkārt)
- Tāfele ar uzrakstītu vadlīniju jautājumu: “Kā es rūpējos par sevi kā jaunatnes darbinieks?”

NORĀDĪJUMI:

Ievads (5 minūtes)

- Iepazīstiniet ar aktivitāti: “Šis ir pārdomu aplis. Mēs uzklausīsim viens otru un dalīsimies pieredzē par pašaprūpi.”
- Paskaidrojiet noteikumu: vārds ir tam, kuram pieder runas elements, pārējie klausās bez pārtraukuma.

Pārdomu kārta (20 min)

- Novietojiet vadošo jautājumu centrā.
- Padodiet runas materiālu pa apli. Katrs dalībnieks īsi atbild (1–2 minūtes katrs) iespējamās tēmas:
 - Kas man palīdz atgūt spēkus pēc saspringta darba?
 - Kā noteikt robežas, lai aizsargātu savu enerģiju?
 - Kādi ieradumi vai rituāli mani līdzsvaro?

Noslēgums (5 minūtes)

- Paldies dalībniekiem par dalīšanos.
- Uzsveriet, ka pašaprūpe ir daudzveidīga — nav viena “pareizā” veida.
- Pēc izvēles grupas ietvaros uz tāfeles var apkopot 2–3 galvenās prakses “pašaprūpes idejas”.

Pabeigšana (5–10 min)

- Pajautājiet dalībniekiem, vai viņi piekrīt ievērot šīs vadlīnijas.
- Skaidri uzrakstiet galīgo vienošanos uz tāfeles un pakariniet to apmācību telpā.
- Pēc izvēles: visi dalībnieki paraksta vienošanos kā simbolisku aktu.

Pārrunas un pārdomas (5–10 min)

- Kāda bija sajūta atklāti dalīties un uzklausīt citus bez pārtraukumiem?
- Vai esat dzirdējuši par kādām pašaprūpes stratēģijām, kuras jūs varētu vēlēties izmēģināt pats?
- Kāpēc jaunatnes darbiniekiem ir svarīgi runāt par pašaprūpi?
- Kā mēs varam labāk atbalstīt viens otru tā praktizēšanā?

Padomi moderatoriem

- Ērts sēdvietu izvietojums (krēsli aplī)
- Uzsveriet konfidencialitāti un cieņu — tas, kas tiek koplietots, paliek lokā.
- Saglabājiet laika līdzsvaru, lai ikvienam būtu iespēja izteikties.
- Ja kāds nevēlas dalīties, viņš var “pauzēt garām”, un aplis turpinās.
- Uzturēt mierīgu, nekritizējošu atmosfēru.

LEDLAUZIS 2: VADĪTA MEDITĀCIJA

Tēmas: Relaksācija, iezemēšanās, koncentrēšanās, nodomu izvirzīšana

Līmenis: Vieglis

Laiks: 10–15 minūtes

Grupas lielums: Jebkurš (individuāli vai grupās)

Materiāli:

- Ērtas sēdvietas (krēsli vai paklājīņi)
- Klusa vieta (telpās vai ārā)
- Pēc izvēles: maiga fona mūzika vai zvana skaņa

NORĀDĪJUMI:

Ievads (2 minūtes)

- Aiciniet dalībniekus ērti apsēsties, kājas uz zemes, rokas uz ceļiem.
- Paskaidrojiet: “Mēs sāksim ar īsu meditāciju, lai koncentrētos un izvirzītu šodienas nodomu.”

Elpošanas apzināšanās (5 min)

- Lieciet dalībniekiem aizvērt acis vai nolaist skatienu. Iespējamie ieteikumi:
 - "Dziļi ieelpojiet... un lēnām izelpojiet."
 - "Ievērojiet savas elpošanas dabisko ritmu."
 - "Ar katru izelpu ļaujiet ķermenim dziļāk atpūsties."
 - "Atļaidiet jebkādu spriedzi plecos, kaklā vai sejā."

Nodoma noteikšana (3–5 min)

- Aiciniet dalībniekus klusībā pārdomāt:
 - "Ko es šodien vēlos dot grupai?"
 - "Ko es vēlos saņemt no šodienas sesijām?"
- Atstājiet klusu telpu pārdomām.

Noslēgums (5 minūtes)

- Viegli aiciniet dalībniekus atgriezties telpā.
- Iesakiet viņiem izstiept rokas vai dziļi ieelpot, pirms atverat acis.
- Pāreja: “Mēs sākam dienu ar iezemēšanos un gatavību dziļākai pārdomām.”

Pārskatīšana un pārdomas (pēc izvēles)

- Kā tu jūties tagad, salīdzinot ar laiku pirms meditācijas?
- Kā īsa centrēšanās prakse var mainīt grupas atmosfēru?
- Vai jūs to varētu izmantot savā darbā ar jauniešiem?

Padomi moderatoriem

- Saglabājiet mierīgu un lēnu toni; atstājiet pauzes klusumam.
- Normalizēt uzmanības novēršanu: “Ja prāts kļūst, uzmanīgi atgriezies pie elpas.”
- Rītiem izvēlieties īsu un vieglu vingrinājumu — mēģiniet atsvaidzināt, nevis nogurdināt.

4. AKTIVITĀTE: STRESA ATPAZĪŠANA UN NOTURĪBA

Tēmas: Stresa apzināšanās, noturība, pašrefleksija, labsajūta

Līmenis: Vidējs

Laiks: 90 minūtes

Grupas lielums: Pāros (12–30 dalībnieki)

Materiāli:

- Lielas tāfeles lapas (viena katram dalībniekam)
- Krītiņi, krāsainie zīmuļi, marķieri
- Maskēšanas lente
- Pēc izvēles: nomierinoša fona mūzika

NORĀDĪJUMI:

Ievads (10 min)

- Paskaidrojiet, ka mūsu ķermeņi nes sevī gan stresu, gan spēku.
- Aiciniet dalībniekus izmantot zīmēšanu, simbolus un krāsas (nevis mākslinieciskas prasmes), lai izpētītu, kur stress un noturība mīt viņu ķermeņos.

Ķermeņa kontūra (10–15 min)

- Pāros viens dalībnieks apguļas uz papīra, bet otrs zīmē savu kontūru (vai izmanto iepriekš izdrukātu ķermeņa kontūras veidni, ja vieta ir ierobežota).
- Mainieties lomām, lai katram dalībniekam būtu savs izklāsts.

Stresa kartēšana (20 min)

- Dalībnieki individuāli savā kontūrā atzīmē vietas, kur viņi parasti jūt stresu (piemēram, sasprindzinājumu plecos, galvassāpes, sāpes vēderā).
- Izmantojiet krāsas, simbolus vai vārdus, lai attēlotu sajūtas.

Noturības kartēšana (20 min)

- Pēc tam pievienojiet spēka un enerģijas jomas (piemēram, spēcīgas kājas iešanai, sirdi savienojumam, rokas radošumam).
- Izceliet resursus, kas viņiem dod enerģiju (mūzikas, dabas, draugu u. c. simboli).

Dalīšanās pāros (10 min)

- Dalībnieki dalās savās kartēs ar savu partneri, ja viņiem tas ir ērti.

Galerijas pastaiga un grupas pārdomas (15 min)

- Izkariniet ķermeņa kartes pa telpu (pēc izvēles).
- Koordinators vada īsas pārdomas par novērotajām līdzībām un atšķirībām.

Pārrunas un pārdomas (15–20 min)

- Kāda bija sajūta šādi attēlot stresu un noturību?
- Ko jūs uzzinājāt par sevi, veicot šo aktivitāti?
- Kā ķermenis mums sūta signālus par mūsu labsajūtu?
- Kā šī metode varētu būt noderīga darbā ar jauniešiem?
- Kādus pielāgojumus jūs veiktu savā praksē?

Padomi moderatoriem

- Uzsveriet, ka zīmējumiem nav jābūt mākslinieciskiem — izmantojiet simbolus un krāsas.
- Nodrošiniet klusu, atbalstošu atmosfēru.
- Atgādiniet dalībniekiem, ka viņi var paturēt savas kartes privātas, ja vēlas.
- Rūpīgi rīkojieties ar sensitīvu informācijas apmaiņu — daži var atklāt personiskas grūtības.

5. AKTIVITĀTE: VADĪTA ELPOŠANA UN 5 MAŅAS

Tēmas: Stresa pārvaldība, klātbūtne, emociju regulēšana, noturība

Līmenis: Vieglis

Laiks: 30 minūtes

Grupas lielums: Jebkurš (individuāli vai grupā)

Materiāli:

- Ērti sēdekļi vai paklājiņi
- Klusa vieta (telpās vai ārā)
- Pēc izvēles: zvans, mierīga fona mūzika

NORĀDĪJUMI:

Ievads (5 minūtes)

- Paskaidrojiet, ka apzinātība nozīmē pievērst uzmanību pašreizējam brīdim bez nosodījuma. Pastāstiet, ka šīs prakses ir vienkāršas un tās var izmantot jebkurā laikā, īpaši stresa brīžos.

Vadīta elpošana (10 min)

- Aiciniet dalībniekus ērti apsēsties, aizvērt acis vai nedaudz pieklusināt skatienu.
- Vadiet viņus elpošanas vingrinājumu laikā:
 - Dziļi ieelpojiet 4 reizes.
 - Turiet 2 skaitīšanas reizes.
 - Lēnām izelpojiet 6 skaitīšanas reizes.
 - Atkārtojiet vairākas minūtes.
- Veiciniet elpas ieelpas un izelpas apzināšanos, pamanot domas, tām nepieķeroties.

5 maņu iezemēšanās (10 min)

- Pāreja: “Tagad savienosimies ar tagadni caur savām maņām.” Norādījumi soli pa solim:
 - Pievērsiet uzmanību 5 lietām, ko varat pamanīt.
 - Ievērojiet 4 lietas, kurām varat pieskarties/sajust.
 - Pievērsiet uzmanību 3 lietām, ko varat dzirdēt.
 - Ievērojiet 2 lietas, ko varat saost.
 - Ievērojiet vienu lietu, ko varat nogaršot.
- Starp katru maņu ieturiet maigu pauzi pārdomām.

Noslēgums (5 minūtes)

- Lēnām aiciniet dalībniekus atvērt acis un izstaipīties.
- Palūdziet viņiem klusībā pārdomāt, kā viņi jūtas, salīdzinot ar stāvokli pirms prakses.

Pārrunas un pārdomas (5–10 min)

- Kā jutās tavš ķermenis un prāts prakses laikā?
- Vai bija viegli vai grūti palikt klātesošam?
- Kā jūs varētu izmantot šīs metodes savā ikdienas dzīvē kā jaunatnes darbinieks?
- Kā jūs varētu pielāgot šo vingrinājumu jauniešiem?

Padomi moderatoriem

- Runājiet lēni, mierīgā tonī, ievērojot pauzes.
- Normalizēt uzmanības novēršanu: “Ja jūsu domas klīst, vienkārši maigi atgriezieties pie savas elpošanas.”
- Piedāvājiet variācijas (piemēram, iešanas meditāciju) dalībniekiem, kuriem ir grūti nosēdēt mierā.

6. AKTIVITĀTE: ATTIEKSME PRET GARĪGO VESELĪBU

Tēmas: attieksme, uzskati, garīgā veselība, dialogs, kritiskā domāšana

Līmenis: vidējs

Laiks: 60 minūtes

Grupas lielums: 12–30 dalībnieki

Materiāli:

- Plaša telpa, kur dalībnieki var brīvi pārvietoties
- Lente, virve vai papīrs, lai atzīmētu līniju pāri grīdai

NORĀDĪJUMI:

Iestatīšana (5 minūtes)

- Ar lenti vai virvi atzīmējiet skaidru līniju pāri istabai.
- Vienu galu apzīmējiet ar “Pilnībā piekrītu”, bet otru – ar “Pilnībā nepiekrītu”.

Ievads (5 minūtes)

- Paskaidrojiet, ka dalībnieki fiziski reaģēs uz apgalvojumiem par garīgo veselību, nostājoties uz līnijas no “Pilnīgi piekrītu” līdz “Pilnīgi nepiekrītu”.
- Uzsveriet: nav “pareizu vai nepareizu” atbilžu.

Paziņojumi un pozicionēšana (25 min)

- Lasiet skaļi vienu apgalvojumu vienlaikus.
- Parauga paziņojumi (koncentrējoties uz garīgo veselību):
 - Meditācija ir labāka nekā terapija.
 - Garīgās veselības problēmas galvenokārt rodas personīgās vājības dēļ.
 - Atklāti runājot par garīgo veselību, tu izskaties ievainojamā stāvoklī.
 - Darba un privātās dzīves līdzsvars ir svarīgāks par panākumiem karjerā.
 - Mūsdienu jaunieši ir vairāk saspringti nekā iepriekšējās paaudzes.
- Dalībnieki izvēlas savu pozīciju uz līnijas.
- Aiciniet dažus paskaidrot, kāpēc viņi izvēlējās šo vietu.

Diskusija (15 min)

- Pēc vairākiem apgalvojumiem aiciniet visu grupu pārdomāt pamanītās likumsakarības.
- Pajautājiet: “Vai bija kādi apgalvojumi, kuros lielākā daļa no mums bija vienisprātis? Kur mūsu viedokļi dalījās?”

Noslēgums (5–10 min)

- Rezumējiet cieņpilna dialoga un dažādu viedokļu izpratnes nozīmi.
- Saikne ar darbu ar jaunatni: “Tas, kā mēs uztveram garīgo veselību, ietekmē to, kā mēs atbalstām jauniešus.”

Pārrunas un pārdomas (15–20 min)

- Vai citu viedokļu uzklauššana mainīja jūsu skatījumu?
- Kāpēc cilvēki dažreiz izvairās atklāti runāt par garīgo veselību?
- Kā jaunieši atspoguļo vai apstrīd pieaugušo attieksmi pret garīgo veselību?

Padomi moderatoriem

- Rūpīgi izvēlieties izteikumus — meklējiet līdzsvaru starp provokatīviem un cieņpilniem izteikumiem.
- Ļaujiet dalībniekiem “pauzēt garām”, ja viņi nevēlas dalīties ar kādu apgalvojumu.

7. AKTIVITĀTE: MANA STRESA UN SPĒKA DIENASGRĀMATA

Tēmas: Pašrefleksija, stresa apzināšanās, radošā izpausme

Līmenis: Vieglis

Laiks: 45–60 minūtes

Grupas lielums: Jebkurš (individuāli vai grupā)

Materiāli:

- Piezīmju grāmatiņas vai papīra lapas
- Pildspalvas, marķieri vai krāsainie zīmuļi
- Flipchart ar pierakstītiem dienasgrāmatas ierakstiem
- Pēc izvēles: nomierinoša fona mūzika

NORĀDĪJUMI:

Ievads (5 minūtes)

- Paskaidrojiet: “Žurnāla rakstīšana ir personisks rīks, kas var palīdzēt jums pārdomāt, apstrādāt emocijas un rast skaidrību. Šodien mēs izmēģināsim īsu radošas dienasgrāmatas vingrinājumu.”
- Uzsveriet, ka rakstīšana ir personiska — nevienam nav jādalās, ja vien viņš to nevēlas.

Individuāla dienasgrāmatas vešana (20 min)

- Sniedziet norādījumus uz tāfeles/flipchart papīra:
 - Viena lieta, kas man rada stresu, ir...
 - Kad jūtos saspringts, mans ķermenis reaģē...
 - Viena lieta, kas man dod spēku, ir...
 - Resurss, uz kuru varu paļauties, kad man ir grūtības, ir...
- Aiciniet dalībniekus brīvi rakstīt, izmantojot vārdus, zīmējumus vai simbolus.

Pēc izvēles dalīšanās (10–15 min)

- Aiciniet brīvprātīgos dalīties vienā teikumā, vārdā vai zīmējumā no savas dienasgrāmatas.
- Grupa klausās ar cieņu, bez pārtraukumiem.

Noslēguma pārdomas (5 min)

- Pajautājiet: “Kāda bija sajūta, pierakstot savas domas uz papīra?”
- Mudiniet dalībniekus saglabāt savas dienasgrāmatas, lai tās varētu izmantot arī pēc sesijas.

Pārskats un pārdomas

- Ko atklāji rakstot?
- Vai bija vieglāk izteikt stresu vai spēku? Kāpēc?
- Kā dienasgrāmatas rakstīšana varētu palīdzēt jauniešiem ikdienas dzīvē?
- Kādos veidos jūs varētu turpināt šo praksi personīgi?

Padomi moderatoriem

- Uzsveriet, ka pareizrakstībai, gramatikai vai rakstīšanas prasmēm nav nozīmes — svarīga ir izteiksme.
- Ļaujiet klusumam rakstīšanai — nesteidziniet dalībniekus.
- Cieniet privātumu: skaidri norādiet, ka nevienam nav jādalās ar informāciju.
- Pielāgojiet uzdevumus konkrētām vecuma grupām vai tēmām.

3. LEDLAUZIS: PRASMES JAUNATNES ATBALSTAM

Tēmas: Kustība, smieklī, labsajūta

Līmenis: Vieglis

Laiks: 10–15 minūtes

Grupas lielums: Jebkurš (individuāli vai visa grupa)

NORĀDĪJUMI:

Ievads (2 minūtes)

- Palūdziet dalībniekiem nostāties aiz krēsliem.
- Paskaidrojiet: “Mēs spēlēsim jautru kustību spēli, lai pamodinātu ķermeni un iepazīstinātu ar labsajūtas tēmām.”

Kategoriju piešķiršana (2 min)

- Augļu vietā piešķiriet ar labsajūtu saistītas identitātes, piemēram:
- “Vingrinājumi”, “Miegs”, “Draugi”, “Atpūta”.
- Pārliecinieties, ka katra identitāte tiek piešķirta vairākiem dalībniekiem.

Pamatnoteikumi (3–4 min)

- Viens cilvēks nostājas centrā un kļūst par Zvanītāju.
- Zvanītājs nosauc kategoriju → visiem ar šo identitāti ātri jāapmainās vietām.
- Arī Zvanītājs mēģina apsēsties.
- Viens cilvēks vienmēr paliks kājās un kļūs par nākamo Zvanītāju.

“Labsajūta!” kārtā (3–4 min)

- Kad Zvanītājs iesaucas “Labklājību!”, visiem jāpārsēžas vietām.
- Veiciet lielas kustības un smieklus.

Noslēgums (2–3 min)

- Beidziet, tiklīdz jūtat enerģijas pieplūdumu.
- Pāreja: “Lieliski — tagad, kad esam izkustinājuši savus ķermeņus, ķersimies pie šodienas sesijas ar svaigu enerģiju.”

Pārskatīšana un pārdomas (pēc izvēles)

- Ko tu pamanīji savā ķermenī pēc izkustēšanās un smiešanās?
- Vai labklājības identitātes lika jums aizdomāties par saviem paradumiem?
- Kā fiziskās enerģijas treniņi var atbalstīt garīgo veselību grupu vidē?

Padomi moderatoriem

- Saglabājiet kustības drošas un iekļaujošas; ļaujiet iešanai, nevis skriešanai.
- Izmantojiet humoru un vienkāršas instrukcijas.
- Aiciniet dalībniekus iesniegt savas labsajūtas kategorijas.

8. AKTIVITĀTE: LOMU SPĒLE — JAUNIEŠI KRĪZĒ

Tēmas: Empātija, komunikācija, krīzes reaģēšana, robežas

Līmenis: Vidējs–augsts

Laiks: 90 minūtes

Grupas lielums: 12–24 personā (3 grupas)

Piemēra scenāriji: Jaunietis...:

- baidās par eksāmeniem, nevar aizmigt.
- pastāvīgi strīdas ar vienaudžiem.
- nevēlas piedalīties aktivitātēs.
- dalās bezcerībā par nākotni.

NORĀDĪJUMI:

Ievads (10 min)

- Paskaidrojiet, ka lomu spēles ir drošs veids, kā praktizēt reaģēšanu delikātās situācijās.
- Uzsveriet konfidencialitāti un cieņu.
- Sadaliet dalībniekus triādēs: jaunatnes darbinieks, jaunietis, novērotājs.

1. kārtā — lomu spēle (15 min)

- Katra triāde saņem vienu scenārija karti. Lomas:
 - Jaunatnes darbinieks → praktizē reaģēšanu.
 - Jaunieši → reālistiski izspēlējiet scenārijus.
 - Novērotājs → atzīmē, kas darbojās labi un ko varētu uzlabot.
- Lomu spēle ilgst 5–7 minūtes, pēc tam īsa atgriezeniskā saite.

Lomu maiņa (30 min)

- Pēc katras kārtas dalībnieki mainās lomām, līdz visi ir bijuši jaunatnes darbinieki vienu reizi.
- Katrā kārtā var tikt piedāvāti jauni scenāriji.

Grupas refleksija (15 min)

- Triādes apspriež, kas bija izaicinošs un efektīvs.
- Pierakstiet galvenās mācības uz tāfeles.

Kopīga apspriešana (10–15 min)

- Katra grupa dalās vienā atziņā vai stratēģijā.
- Koordinators izceļ tēmas: klausīšanās prasmes, empātija, robežu noteikšana, nepārspīlēšana.

Pārrunas un pārdomas (15–20 min)

- Kādas stratēģijas vislabāk palīdzēja veidot uzticību un empātiju?
- Kāda bija sajūta, iejūtoties jaunieša lomā?
- Kas bija sarežģīti robežu noteikšanā?
- Kā zināt, kad sniegt tiešu atbalstu un kad vērsties pie profesionāļiem?
- Kā šīs lomu spēles var pielāgot jūsu reālajai jaunatnes darba praksei?

Padomi moderatoriem

- Atgādiniet dalībniekiem, ka šī ir prakse, nevis pilnība.
- Veiciniet lomu reālismu, bet pārtrauciet scenārijus, ja tie kļūst pārāk sarežģīti.
- Rūpīgi iztaujājiet novērotājus — viņu uzdevums ir atbalstīt, nevis kritizēt.
- Izvēlieties scenārijus, kas atbilst grupas reālajam kontekstam.

9. AKTIVITĀTE: ATMIŅU LĪNIJA–PĀRDOMAS PAR NOTURĪBU

Tēmas: Noturība, labsajūta, personīgā vēsture, refleksija

Līmenis: Vidējs

Laiks: 60 minūtes

Grupas lielums: 15–20 dalībnieki

Materiāli:

- Gara virve/aukla (lai kalpotu kā laika skala, piestiprināta pie grīdas vai sienas)
- Papīra strēmelītes vai līmlapiņas (divas krāsas)
- Marķieri/pildspalvas

NORĀDĪJUMI:

Ievads (5 minūtes)

- Izklājiet virvi/auklu pāri istabai: viens gals = pagātne, otrs = tagadne.
- Paskaidrojiet: “Mēs pārdomāsim svarīgus mirkļus, kas ietekmēja mūsu labsajūtu – gan izaicinājumus, gan stiprās puses.”
- Uzsveriet, ka dalībnieki var izvēlēties, ko kopīgot; tiek respektēta personas privātums.

Individuālā refleksija (20 min)

- Katrs dalībnieks saņem vairākas papīra strēmeles (2 dažādās krāsās).
- Vienā: pierakstiet pozitīvas/noturību veicinošas pieredzes (piemēram, atbalstošs mentors, hobija atrašana, izaicinājuma pārvarēšana).
- Otrajā brīdī: aprakstiet sarežģītas/izaicinošas labsajūtas pieredzes (piemēram, izdegšana, stress, diskriminācija).

Novietošana laika skalā (15–20 min)

- Dalībnieki hronoloģiskā secībā piestiprina savas sloksnes pie virves.
- Rezultāts: kopīga grupas pieredzes “atmiņu līnija”.
- Grupa iet gar rindu, klusumā lasot mirkļus.
- Aiciniet viņus pamanīt modeļus un emocijas.

Dalīšanās nelielā grupā (15 min)

- Dalībnieki 3–4 cilvēku grupās apspriež:
 - Kā šie brīži veidoja jūsu personīgo izturību?
 - Kādas stiprās puses vai mācības no tām guva?

Plenāra refleksija (10–15 min)

- Palūdziet brīvprātīgajiem dalīties ieskatos (nevis personiskās detaļās, ja vien viņi to nevēlas).
- Koordinators rezumē: noturība tiek veidota, pateicoties pieredzei.

Pārrunas un pārdomas (15–20 min)

- Kāda bija sajūta, atskatoties uz šīm pieredzēm?
- Kādus modeļus jūs ievērojāt grupas laika līnijā?
- Kā mūsu pagātnes izaicinājumi stiprina mūsu empātiju un spēju atbalstīt jauniešus?

Padomi moderatoriem

- Atgādiniet dalībniekiem, ka viņi paši izlemj, ar ko dalīties — nespiediet atklāt dziļi personiskas pieredzes.
- Esiet uzmanīgi pret emocionālo atmosfēru; ja nepieciešams, atvēliet laiku iezemēšanai.
- Pielāgojiet ilgumu atkarībā no grupas atvērtības un pieejamā laika.

10. AKTIVITĀTE: MANA LOMA JAUNIEŠU LABKLĀJĪBĀ

Tēmas: refleksija, integrācija, personīgā apņemšanās, pašapziņa

Līmenis: Vieglis

Laiks: 30 minūtes

Grupas lietums: Jebkurš (individuāli vai grupā)

Materiāli:

- Piezīmju grāmatiņas/žurnāli katram dalībniekam (vai parasta papīra lapa)
- Pildspalvas/markķieri
- Mierīga mūzika (pēc izvēles)

NORĀDĪJUMI:

Ievads (5 minūtes)

- Aiciniet dalībniekus veltīt laiku klusai pārdomām.
- Paskaidrojiet, ka dienasgrāmatas rakstīšana ir privāta — viņi var izvēlēties dalīties atziņās, bet pats rakstītais netiks apkopots.
- Uzrakstiet uz tāfeles vadošo jautājumu: “Kāda ir mana loma jauniešu labklājībā?”

Individuāla dienasgrāmatas vešana (20 min)

- Mudiniet dalībniekus brīvi rakstīt, atbildot uz tādiem jautājumiem kā:
 - Ko esmu uzzinājis par sevi kā jaunatnes darbinieku?
 - Kā es jau atbalstu jauniešu labklājību?
 - Kādas jaunas prakses es vēlos ieviest savā darbā?
 - Kādas robežas vai pašaprūpes stratēģijas man palīdzēs saglabāt šo lomu?
- Atgādiniet viņiem: nav pareizu vai nepareizu atbilžu, ir tikai godīga pārdomu stunda.

Pēc izvēles dalīšanās (5–7 min.)

- Aiciniet brīvprātīgos nolasīt teikumu vai frāzi, ar kuru, viņuprāt, ir ērti dalīties.
- Uzsveriet, ka cieņpilna klausīšanās ir daļa no apļa noslēgšanas.

Sesijas noslēgums (3–5 min)

- Paldies dalībniekiem par atvērtību.
- Iesakiet viņiem saglabāt savas piezīmes kā atgādinājumu par savām saistībām.
- Pāreja: “Mūsu šodienas pārdomas ir sēklas turpmākai izaugsmei kā jaunatnes darbiniekiem.”

Pārskats un pārdomas

- Kāda bija sajūta, aprakstot savas domas?
- Vai kaut kas tevi pārsteidza tavos pārdomās?
- Kāda ir viena konkrēta darbība, ko veiksiet pēc šīm apmācībām?

Padomi moderatoriem

- Nodrošiniet mierīgu vidi (klusumu, klusumu vai brīvdabas telpu).
- Mudiniet dalībniekus izmantot vārdus, zīmējumus vai simbolus — to, kas šķiet dabiski.
- Izvairieties no spiediena — dienasgrāmatas rakstīšana ir personiska; dalīšanās nav obligāta.
- Noslēdziet uz pozitīvas, uz nākotni vērstas notes.

4. IEDVESMAS LĀDIŅŠ: ZIP, ZAP, ZOP

Tēmas: enerģija, koncentrēšanās, rotaļīgums, saikne ar grupu

Līmenis: viegls

Laiks: 10–15 minūtes

Grupās lielums: 10–25 dalībnieki (vislabāk darbojas vidēja lieluma grupās)

NORĀDĪJUMI:

Ievads (2 minūtes)

- Palūdziet dalībniekiem nostāties aplī.
- Paskaidrojiet: “Mēs spēlēsīm ātru spēli, lai pamodinātu savas smadzenes un ķermeni. Mērķis ir nodot enerģiju pa apli, izmantojot trīs vienkāršus vārdus.”

Secības mācīšana (3 min)

- Demonstrējiet ritmu:
 - Norādiet uz kādu un sakiet “Zip”.
 - Šī persona norāda uz citu un saka: “Zap!”
 - Nākamā persona norāda uz citu un saka: “Zop.”
- Secība turpinās: Zip → Zap → Zop → Zip → Zap → Zop utt.

Praktiskā kārta (2–3 min)

- Sāciet lēnām, lai visi saprastu secību.
- Atgādiniet dalībniekiem veidot acu kontaktu un skaidrus žestus.

Galvenā spēle (5–7 min)

- Pakāpeniski palieliniet ātrumu.
- Ja kāds pieļauj kļūdu (nepareizs vārds, vilcināšanās), grupa uzgavilē un turpina bez soda.
- Variācijas jautrības pievienošanai:
 - Apgrieztā secībā (Zop → Zap → Zip).
 - Pievienojiet fiziskas žestus (lēcšanu, aplaudēšanu, griešanos) kopā ar vārdiem.
 - Spēlējiet izslēgšanas stilu, ja grupa dod priekšroku sacensībai.

Noslēgums (2–3 min)

- Noslēdziet ar grupas aplaudēšanu, uzmundrinājumu vai smieklīgu žestu.
- Pāreja: “Tagad, kad mūsu enerģija ir pilna, koncentrēsim to šodienas darbam.”

Pārskatīšana un pārdomas (pēc izvēles)

- Kāda bija sajūta sākt dienu ar ātru reakciju un smiekliem?
- Vai pamanīji, ka tava koncentrēšanās uzlabojas, spēlei paātrinoties?
- Kā šādi rotaļīgi enerģijas avoti varētu mainīt atmosfēru jaunatnes darba sesijās?

Padomi moderatoriem

- Saglabājiet tempu jautru, nevis stresainu — kļūdas ir daļa no prieka.
- Veiciniet izteiktus žestus un acu kontaktu, lai vairotu grupas enerģiju.
- Ja grupa ir kautrīga, parādiet rotaļīgumu, pārspilējot savas kustības.

11. AKTIVITĀTE: LABSAJŪTAS AKTIVITĀŠU IZSTRĀDE

Tēmas: Mācību pārnese, radošums, jaunatnes darba prakse, labklājība

Līmenis: Vidējs/grūts

Laiks: 90 minūtes

Grupas lietums: 3–5 dalībnieku grupas

Materiāli:

- Flipcharts un marķieri
- Plānošanas veidnes
- Līmlapiņas
- Taimeris/pulkstenis grupu darbam un prezentācijām

NORĀDĪJUMI:

Ievads (10 min)

- Paskaidrojiet mērķi: “Tagad, kad esam izpētījuši dažādus rīkus un metodes, jūs izstrādāsiet īsu labsajūtas semināru (20–30 minūtes), ko jūs varētu reāli īstenot ar jauniešiem savā kontekstā.”
- Iepazīstieties ar iespējamiem formātiem: apzinātība, dienasgrāmatas rakstīšana, grupu diskusijas, radošā māksla vai citas metodes.

Grupu darbs (30–35 min)

- Katra grupa izvēlas vienu metodi un, izmantojot veidni, izstrādā mini darbnīcu:
 - Aktivitātes nosaukums un mērķis
 - Mērķauditorija (vecums, vide)
 - Soli pa solim process (20–30 min)
 - Nepieciešamie materiāli
 - Sagaidāmie rezultāti jauniešu labklājības jomā

Prezentācijas (25–30 min)

- Katra grupa prezentē savu darbnīcas ideju (5 minūtes katrai grupai).
- Pēc katras prezentācijas kolēģi sniedz īsas atsauksmes:
 - Vai tas ir skaidrs un reālistisks?
 - Kāda tam varētu būt ietekme?
 - Kā to varētu uzlabot vai pielāgot?

Kopsavilkums (10–15 min)

- Koordinators apkopo kopīgas tēmas un radošās idejas.
- Izceliet praktiskos nākamos soļus: dalībnieki tiek mudināti pēc apmācībām pārbaudīt savu mini semināru vietējā kontekstā.

Pārrunas un pārdomas (15 min)

- Cik viegli vai grūti bija izstrādāt labsajūtas aktivitāti?
- Kā šīs aktivitātes var pielāgot dažādiem jauniešu kontekstiem?
- Kāds būs jūsu pirmais solis, lai ieviestu savu dizainu praksē?

Padomi moderatoriem

- Nodrošiniet skaidras veidnes grupas darba strukturēšanai.
- Mudiniet grupas domāt reālistiski (laiks, resursi, jauniešu vajadzības).
- Līdzsvarojiet radošumu ar iespējamību.
- Sniedziet atbalstošu, bet konstruktīvu atgriezenisko saiti.

12. AKTIVITĀTE: INDIVIDUĀLĀ UN VIENAUDŽU ATBILDĪBA

Tēmas: Mācību pārņemšana, atbildība, turpmākā rīcība, personīgā attīstība

Līmenis: Vidējs

Laiks: 60 minūtes

Grupas lietus: Jebkurš (individuāli vai grupā)

Materiāli:

- Rīcības plānošanas veidnes (darba lapa ar 3 sadaļām: Mana apņemšanās, Soļi, ko veikšu, Nepieciešamais atbalsts)
- Pildspalvas/markķieri
- Flipchart ar vadlīnijām

NORĀDĪJUMI:

Ievads (10 min)

- Paskaidrojiet: “Darbības plānošana palīdz nodrošināt, ka šeit apgūtais tiks pielietots reālajā dzīvē.”
- Šodien tu definēsi savas personīgās saistības un atradīsi līdzinieku, kas atbalstīs tavu progresu.

Individuālā refleksija (15 min)

- Dalībnieki aizpilda savu rīcības plānošanas veidni:
 - Ko es vēlos mainīt vai ieviest savā praksē?
 - Kādus soļus es veikšu nākamo 3 mēnešu laikā?
 - Kāds atbalsts vai resursi man ir nepieciešami?
- Mudiniet viņus formulēt SMART saistības (konkrētas, izmērāmas, sasniedzamas, atbilstošas, ar laika ierobežojumu).

Vienaudžu apmaiņa (20 min)

- Apvienojieties ar “saistību draugu”.
- Katrs dalībnieks dalās savā plānā 5 minūtēs.
- Badijs uzdod skaidrojošus jautājumus un piedāvā ieteikumus.
- Partneri vienojas sazināties viens ar otru (piemēram, ar īsziņu vai zvanu) pēc 1–2 mēnešiem.

Kopīga apspriešana (10–15 min)

- Brīvprātīgie dalās vienā darbībā, ko viņi plāno veikt.
- Koordinators pieraksta kopīgas tēmas uz tāfeles (piemēram, dienasgrāmatas ieviešana, apzinātības izmantošana, pašaprūpes stiprināšana).

Noslēgums (5 minūtes)

- Variants: dalībnieki savu rakstisko apņemšanos ievieto aploksnē, ko vadītājs viņiem nosūta atpakaļ pēc 2–3 mēnešiem kā atgādinājumu.
- Pateicieties grupai par atbildības uzņemšanos par turpmāko rīcību.

Pārskats un pārdomas

- Kāda bija sajūta pārvērst idejas konkrētos darbos?
- Kā vienaudžu atbalsts var atvieglot iesāktā izpildī?
- Kāds varētu būt pirmais mazais solis, ko vari spert jau nākamnedēļ?

Padomi moderatoriem

- Stresa realisms: labāk apņemties veikt vienas nelielas, sasniedzamas pārmaiņas.
- Veiciniet godīgu diskusiju par šķēršļiem un nepieciešamo atbalstu.
- Uzsveriet, ka atbildības draugi ir tur, lai iedrošinātu, nevis izdarītu spiedienu.

13. AKTIVITĀTE: NOSLĒGUMA APLIS UN IZVĒRTĒŠANA

Tēmas: Noslégums, pārdomas, izvērtēšana, saikne ar grupu

Līmenis: Vieglis

Laiks: 45 minūtes

Grupas lielums: 12–25 cilvēkiem

Materiāli:

- “Runājoša lieta” (akmens, bumba vai simbolisks objekts)
- Flipchart ar 2–3 pārdomu uzdevumiem
- Novērtēšanas veidlapas (papīra vai digitālā formātā)
- Pēc izvēles: svece vai neliels simbolisks centrālais elements aplim

NORĀDĪJUMI:

Apļa iestatīšana (5 min)

- Sakārtojiet krēslus aplī.
- Novietojiet simbolisku priekšmetu vidū (sveci, ziedu, akmeni), lai atzīmētu nosléguma rituālu.
- Paskaidrojiet: “Šis aplis ir paredzēts, lai pārdomātu, svinētu un noslēgtu mūsu kopīgo mācību ceļojumu.”

Vadīta refleksija (15 min)

- Koordinators sniedz īsus jautājumus pārdomām:
 - “Viena lieta, ko es ņemšu līdzi...”
 - “Viena lieta, ko savā praksē darīšu citādāk...”
 - “Viens brīdis no šīs apmācības man paliks atmiņā...”
- Dalībnieki runā pēc kārtas, nododot runājošo priekšmetu. Dalīšanās nav obligāta (“padod” ir atļauta).

Grupas novērtējums (15 min)

- Izniedziet novērtēšanas veidlapas (vai kopīgojiet tiešsaistes saiti, ja tās ir digitālas).
- Lūdziet dalībniekiem aizpildīt individuāli.
- Kamēr viņi raksta, atskaņojiet maigu fona mūziku.
- Variants: Ātra līdzdalības novērtēšana (piemēram, katrs cilvēks uzlīmē uzlīmi uz skalas: “Cik noderīga bija šī apmācība?”).

Nosléguma rituāls (5–10 min)

- Aiciniet katru dalībnieku dalīties ar vienu vārdu vai žestu, kas simbolizē viņu pieredzi.
- Noslēdziet ar kopīgu aplaudēšanu, žestu vai grupas fotoattēlu.
- Koordinators pateicas dalībniekiem un atzinīgi vērtē viņu ieguldījumu.
- Pārskatīšana un pārdomas (pēc izvēles)
- Kāda bija sajūta, kopīgi pārdomājot notikušo aplī?
- Ko jums šajā brīdī nozīmē noslégums?
- Kā mēs varam šīs apmācības enerģiju nodot tālāk savā darbā?

Padomi moderatoriem

- Uzturiet siltu un atbalstošu atmosfēru.
- Izvairieties no steigas – atvēliet pietiekami daudz vietas klusumam un emocijām.
- Pārliecinieties, ka vērtējumi tiek apkopotīti, taču tie nedominē nosléguma rituālā.
- Izmantojiet simbolisku noslégumu (svieces aizdedzināšana/nopūšana, kolektīva žesta izmantošana, priekšmeta koplietošana), lai atzīmētu beigas.

VIETĒJAIS ĪSTENOŠANAS PLĀNS JAUNIEŠIEM

Vietējais ieviešanas plāns ir daļa no RECOVER – jauniešu labsajūtas atjaunošanas komplekta projekta, ko finansē Erasmus+ programma. Projekts ir vērsts uz pieaugošajām problēmām, ar kurām jaunieši saskaras garīgās veselības, stresa un noturības jomā.

Šis plāns sniedz praktiskus norādījumus vietējo pilotsemināru organizēšanai un vadīšanai ar jauniešiem. Izmantojot radošas un reflektīvas neformālās izglītības metodes, piemēram, apzinātību, dienasgrāmatas rakstīšanu, ķermeņa kartēšanu un lomu spēles, darbnīca radīs drošas telpas, kur jaunieši varēs kopīgi izpētīt labsajūtu, stiprināt noturību un izstrādāt stresa situāciju pārvarēšanas stratēģijas.

Vietējā pilotprojekta mērķi:

- Iepazīstināt jauniešus ar radošām un reflektīvām metodēm garīgās veselības un labsajūtas stiprināšanai.
- Sniegt jauniešiem praktiskus rīki stresa pārvarēšanai, piemēram, apzinātību, dienasgrāmatas rakstīšanu, ķermeņa kartēšanu un grupu diskusijas.
- Nodrošināt drošu un iekļaujošu vidi, kur jaunieši var dalīties pieredzē un kopīgi veidot izturību.
- Pārbaudīt un validēt RECOVER apmācību rīkus un pielāgot tos vietējiem jauniešu kontekstiem.
- Apkopot dalībnieku atsauksmes rīku komplekta un apmācību pieejas uzlabošanai.

Dalībnieku atlase:

- Mērķgrupa: 15 jaunieši katrā partnerorganizācijā (vecumā no 16 līdz 25 gadiem).
- Iekļaušanas prioritāte: nodrošināt dzimumu līdzsvaru, ģeogrāfisko daudzveidību (pilsētas/lauki) un jauniešu ar ierobežotām iespējām aktīvu iesaistīšanos.
- Kritēriji: Motivācija mācīties par labsajūtu, vēlme piedalīties grupu aktivitātēs, atvērtība radošām un reflektīvām metodēm.
- Process: Katrs partneris izstrādā pārredzamu atlases konkursu (pieteikuma veidlapa vai nominācijas, izmantojot vietējos jaunatnes centrus/skolas).

Praktiski padomi ieviešanai:

- Izmantojiet iepazīšanās vingrinājumus un grupu vienošanās, lai izveidotu drošu mācību vidi.
- Pielāgojiet aktivitātes vecumam, kultūras izcelsmei un labsajūtas pieredzei.
- Līdzsvarojiet reflektīvos, radošos un fiziskos vingrinājumus, lai saglabātu iesaisti.
- Paturiet prātā, ka labsajūtas aktivitātes var izraisīt emocijas, un tās nodrošina telpu atbalstam.
- Aktīvi iesaistīt jauniešus ar ierobežotām iespējām un tiekties uz dzimumu līdzsvaru.
- Noslēdziet ar dienasgrāmatas rakstīšanu vai rīcības plānošanu, lai jaunieši varētu pielietot apgūtās zināšanas.
- Apkopojiet atsauksmes un īsas pārdomas, lai novērtētu rezultātus un uzlabotu praksi.

IZMĒĢINĀJUMA DARBNĪCAS PLĀNS

1. DIENA – IEPAZĪŠANĀS UN UZTICĪBAS VEIDOŠANA

- Ledlauzēji un komandas saliedēšana
- Grupas vienošanās un drošas telpas vadlīnijas
- Seminārs: “Sper soli uz priekšu – nevienlīdzība garīgās veselības jomā”
- Pārdomu aplis: “Kā es rūpējos par sevi?”

2. DIENA – PAŠAPZIŅAS UN LABSAJŪTAS RĪKI

- Enerģijas līdzeklis (kustība vai meditācija)
- Ķermeņa kartēšana – stresa un noturības atpazīšana
- Apzinātības prakse – vadīta elpošana un 5 maņu iezemēšanās
- Žurnāla rakstīšana: “Mana stresa un stipro pušu dienasgrāmata”

3. DIENA – PĀRVARĒŠANAS STRATĒGIJAS UN VIENAUDŽU ATBALSTS

- Enerģijas devējs (rotaļīga aktivitāte)
- Lomu spēle: Reaģēšana uz stresu un konfliktiem jauniešu vidē
- Grupas diskusija: Robežas un vienaudžu atbalsts
- Atmiņu līnija – pārdomas par noturības pieredzi

4. DIENA – PĀRCELŠANA UN NOSLĒGUMS

- Mini labsajūtas aktivitātes izstrāde grupās
- Prezentācijas un vienaudžu atsauksmes
- Rīcības plānošana: “Ko es darīšu pēc šīs izmēģinājuma versijas?”
- Noslēguma aplis un izvērtēšana

PĀRBAUDES SARAKSTS

PIRMS AKTIVITĀTES

- Sagatavojiet apmācību telpu, lai tā būtu ērta, droša un iekļaujoša (sēdvietas, apgaismojums, pieejamība).
- Izdrukājiet vai sagatavojiet visus materiālus (ķermeņa izklāstu, lomu kartītes, plānošanas veidnes, novērtēšanas veidlapas, marķierus, flipchart lapas).
- Nodrošināt drošības pasākumus (kontaktpersonas ārkārtas situācijās, pirmās palīdzības aptieciņu, skaidrus konfidencialitātes un atbalsta noteikumus).
- Pārskatīt uzdevumu norādījumus no rīku komplekta un pielāgot tos grupai.
- Sagatavojiet enerģētikas uzdevumus un ievada aktivitātes, lai radītu atbilstošu atmosfēru.
- Koordinēt loģistiku (grafiks, ēdienreizes, transports, pārtraukumi).
- Iepriekš skaidri un nepārprotami sazinieties ar dalībniekiem (darba kārtība, laika grafiks, cerības).

AKTIVITĀTES LAIKĀ

- Sāciet ar iepazīšanās vingrinājumiem un grupas vienošanos, lai izveidotu drošu vidi.
- Katru dienu lietojiet enerģijas lādiņus, lai uzturētu enerģiju un koncentrēšanās spējas.
- Līdzsvarojiet aktīvās metodes (spēles, lomu spēles, radošo darbu) ar reflektīviem brīžiem (pierakstiet dienasgrāmatu, diskusijas).
- Uzraudzīt grupas dinamiku un nodrošināt vienlīdzīgu dalību, atbalstīt klusākas balsis un novērst dažu cilvēku dominēšanu.
- Piedāvāt elastīgus pielāgojumus dalībniekiem ar dažādiem mācīšanās stiliem vai īpašām vajadzībām.
- Ņemiet vērā delikātus jautājumus, ieturiet pauzes, ja rodas emocijas, un nodrošiniet iezemējošas aktivitātes.
- Pēc katras sesijas veiciet vadītāja pārdomu žurnālu (piezīmes par progresu, izaicinājumiem, pielāgojumiem).
- Uzņemt fotoattēlus/video (ar piekrišanu) ziņošanai un izplatīšanai.

PĒC AKTIVITĀTES

- Apkopojiet visas atsauksmju veidlapas, radošās pārdomas un novērtējuma rezultātus.
- Novadiet īsu apkopojuma sesiju ar līdzvadītājiem, lai dalītos novērojumos.
- Sagatavojiet kopsavilkuma ziņojumu, kurā iekļauti svarīgākie aspekti, izaicinājumi, ieteikumi un dalībnieku citāti/atsauksmes.
- Dalīties ar rezultātiem un atsauksmēm ar projekta partnerorganizācijām.
- Personīgi pārdomājiet: ko es kā vadītājs iemācījos un ko es uzlabotu?

PAPILDU SADAĻA: PAŠAPRŪPE VADĪTĀJIEM

- Visā pilotprojekta laikā ievērojiet pārtraukumus un pārvaldiet savu enerģijas līmeni.
- Ja sensitīvi jautājumi jūs personīgi skar, pārrunājiet situāciju ar līdzvadītāju vai kolēģi.
- Nosakiet robežas — jūs neesat terapeits, jūsu uzdevums ir vadīt mācīšanos.
- Pēc pilotprojekta sviniet sasniegumus kopā ar savu komandu.

DALĪBNIIEKU UZRAUDZĪBA

Uzraudzība ir būtiska veiksmīgas vietējās izmēģinājuma projektu īstenošanas sastāvdaļa. Tā palīdz jaunatnes darbiniekiem ne tikai nodrošināt darba kārtības ievērošanu, bet arī izsekot dalībnieku progresam, labsajūtai un mācībām visa procesa laikā (Eiropas Padome, 2020). Efektīva uzraudzība nozīmē novērot, kā jaunieši jūtas, kā viņi iesaistās dažādās aktivitātēs un ko viņi gūst no pieredzes.

Nepārtraukta uzraudzība ļauj vadītājiem pielāgot aktivitātes grupas vajadzībām reāllaikā, nodrošināt, ka visi dalībnieki ir iekļauti un jūtas droši, agrīnā stadijā identificēt problēmas vai jutīgus brīžus un apkopot vērtīgas atziņas, ko var izmantot, lai uzlabotu turpmākās sesijas (Kolb, 1984).

UZRAUDZĪBAS INSTRUMENTI

Vadītāja pārdomu žurnāls:

Pārdomu žurnāls ir īsa rakstiska piezīme, kas tiek veidota pēc katras sesijas. Tas palīdz grupas vadītājiem sekot līdzi grupas progresam, izcelt veiksmes momentus un identificēt izaicinājumus.

- Kas jāpieraksta: grupas dinamika, dalības līmeņi, enerģija un visas veiktās pielāgošanās.
- Padomi:
 - Izmantojiet vienkāršu veidni ar vadošiem jautājumiem (piemēram, Kas izdevās labi? Kādas problēmas radās? Ko es darīšu rīt?).
 - Rakstiet piezīmes tūlīt pēc sesijas, kamēr pieredze vēl ir svaiga.
 - Rakstiet kodolīgi — 5 minūšu rakstīšanas ir pietiekami, lai apkopotu galvenās atziņas.

Dalības novērošana:

Rūpīga novērošana aktivitāšu laikā ir viens no efektīvākajiem grupas uzraudzības veidiem. Tas nozīmē pamanīt iesaistes modeļus, nevis novērtēt sniegumu.

- Kas jāievēro: kurš bieži runā, kurš klusē, kuras aktivitātes grupu enerģiski vai atslēgīgi iesaista.
- Padomi:
 - Novērojiet diskrēti, lai dalībnieki nejostos tā, it kā viņus vērtētu.
 - Uzmanīgi iedrošiniet klusākas balsis ar tādiem aicinājumiem kā "Vai vēlaties kaut ko piebilst?", taču nepiespiediet nevienu dalīties.
 - Sadaliet uzmanību visā grupā, lai nodrošinātu iekļautību.

Dienas pārdomu aplis:

Īsa pārdomu sesija katras dienas beigās palīdz dalībniekiem apstrādāt savu pieredzi, vienlaikus sniedzot dalībniekiem noderīgu atgriezenisko saiti. Tā var būt strukturēta vai vienkārša atkarībā no grupas noskaņojuma un enerģijas līmeņa.

- Piemēri: viena vārda aplis (“Kā tev šodien klājas?”), noskaņojuma kartītes, dienasgrāmatas rakstīšana vai simboliskas noslēguma aktivitātes.
- Padomi:
 - Lai izvairītos no noguruma, vingrinājumam jābūt īsam (5–10 minūtes).
 - Katru dienu mainiet metodes, lai prakse saglabātu svaigumu un saistošumu.
 - Ņemiet vērā to, ka daži dalībnieki varētu vēlēt mazāk dalīties mutiski — var iekļaut alternatīvas formas (rakstiski, zīmējot).

Kāpēc uzraudzība ir svarīga:

- Veicina jauniešu labklājību, nodrošinot, ka jutīgās tēmas tiek risinātas uzmanīgi.
- Stiprina iekļautību, jo jaunatnes darbinieki var pielāgot aktivitātes dažādām vajadzībām.
- Uzlabo mācību rezultātus, jo refleksija un pielāgošana padara metodes efektīvākas.
- Veido vērtīgu ieskatu bāzi, kas var sniegt informāciju turpmākajiem pilotprojektiem un organizāciju praksei.

DALĪBNIIEKU ATSAUKSMES

Atsauksmes nodrošina, ka jauniešu viedokļi ne tikai tiek uzklauti, bet arī aktīvi ietekmē pilotprojekta uzlabojumus. Tās sniedz vērtīgu ieskatu par to, kā aktivitātes tiek uztvertas, kuras metodes vislabāk atsaucas un kur varētu būt nepieciešamas korekcijas. Atsauksmju vākšana visa pilotprojekta laikā arī liek dalībniekiem justies cienītiem, novērtētiem un iekļautiem, nostiprinot domu, ka viņu viedokļi ir svarīgi un veicina programmas panākumus (Eiropas Komisija, 2019. g.).

Apvienojot gan kvantitatīvos rīkus (piemēram, vērtēšanas skalas, kontrolsarakstus vai ātrās balsošanas), gan kvalitatīvos rīkus (atklāti komentāri, radoši rezultāti, atsauksmes), jaunatnes darbinieki var vispusīgi novērtēt pilotprojekta kopējo ietekmi (Patton, 2015). Tāpēc atgriezeniskā saite ir vairāk nekā tikai novērtējums — tā ir iespēju veicināšanas rīks, kas dod jauniešiem atbildību par procesu un palīdz veicinātājiem nepārtraukti uzlabot savu praksi (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2006).

ATSAUKSMES INSTRUMENTI

Atsauksmju veidlapas:

Īsas rakstiskas veidlapas ir vienkāršs, bet efektīvs veids, kā apkopot strukturētu ieskatu. Tās jāizmanto vismaz vienu reizi pilotprojekta laikā (viduspunktā) un beigās.

- Kas jāiekļauj: aktivitāšu skaidrības, atbilstības un lietderības vērtējumi, kā arī 2–3 atvērti jautājumi.
- Padomi:
 - Veidlapām jābūt īsām — ne vairāk kā 5 jautājumiem, lai izvairītos no noguruma.
 - Jaunākajām grupām izmantojiet emocijzīmes, simbolus vai vienkāršas skalas.
 - Lai palielinātu godīgumu, atstājiet vietu anonīmām atbildēm.
 - Ja iespējams, digitalizējiet veidlapas (Google Forms, Mentimeter), lai ietaupītu laiku.

Galīgais novērtējums:

Visaptverošs novērtējums pilotprojekta beigās apkopo gan skaitļus, gan stāstus.

- Kas jāvērtē: Vērtējums pēc galvenajiem kritērijiem (skaidrība, atbilstība, veicināšana, lietderība), kā arī personīgās pārdomas, atsauksmes vai radošās izpausmes.
- Padomi:
 - Piedāvājiet vairāk nekā vienu formātu — rakstiskas atbildes, zīmējumus, “vēstules sev” vai simbolisku atgriezenisko saiti.
 - Padariet to saistošu: izmantojiet krāsas, uzlīmes vai balsošanas sienas, kas veicina līdzdalību.
 - Apkopojiet rezultātus un dalieties ar svarīgākajiem aspektiem ar grupu, lai noslēgtu atgriezeniskās saites ciklu.

Vienaudžu atgriezeniskās saites sesijas:

Šīs sesijas dod dalībniekiem iespēju apmainīties ar viedokļiem. Tās palīdz normalizēt konstruktīvu atgriezenisko saiti kā daļu no mācīšanās.

- Kas jādara: Palūdziet dalībniekiem pastāstīt, kas viņiem patika un ko varētu uzlabot grupas procesā, aktivitātēs vai vadīšanā.
- Padomi:
 - Izmantojiet strukturētas metodes, piemēram, “Divas zvaigznes un vēlēšanās” (divi pozitīvi, viens ieteikums).
 - Uzturiet atbalstošu atmosfēru, koncentrējoties uz uzlabojumiem, nevis kritiku.
 - Mudiniet ikvienu sniegt un saņemt atsauksmes ar cieņu.

Kāpēc atsauksmes ir svarīgas:

- Veido uz jaunatni orientētu pieeju, kur jaunieši veido procesu.
- Nodrošina nepārtrauktu metožu un veicināšanas uzlabošanu.
- Apstiprina jauniešu pieredzi un viedokļus.
- Veido uzticības, iekļaušanas un atbildības kultūru jaunatnes darbā.

JAUNIEŠU IESAISTĪŠANA

Jauniešu iesaistīšana nodrošina, ka dalībnieki ir aktīvi dalībnieki, nevis pasīvi pilotprojekta saņēmēji, atbalstot iespēju paplašināšanu un līdzdalību, izmantojot iekļaujošus un uz jaunatni orientētus iesaistes modeļus (Bailey et al., 2024). Kad jaunieši ir jēgpilni iesaistīti, viņi attīsta spēcīgāku līdzdalības, motivācijas un saiknes ar procesu sajūtu. Iesaistīšanās sniedzas tālāk par vienkāršu dalību – tā piedāvā jauniešiem iespējas ietekmēt lēmumus, veidot saturu un sniegt savu ieguldījumu stratēģijās (UNICEF, 2021). Kad jaunieši ir iesaistīti līdzdalībā, radošā atgriezeniskajā saitē un rīcības plānošanā, viņi tiek pilnvaroti redzēt sevi ne tikai kā izglītojamus, bet arī kā līderus un pārmaiņu veicinātājus. Spēcīga iesaistīšanās padara pilotprojektu atbilstošāku, iekļaujošāku un ietekmīgāku, vienlaikus veidojot dalībnieku pārliecību un pārnesamas prasmes, ko izmantot ikdienas dzīvē (Eiropas Padome, 2015).

ATSAUKSMES INSTRUMENTI

Ieteikumu kaste/siena:

Nodrošini vietu, fizisku vai digitālu, anonīmai ievadei visā pilotprojekta laikā.

- Padomi: Katru dienu atzīmējiet lodziņu un, ja iespējams, atbildiet uz ieteikumiem. Atzīstot ieguldījumu, dalībniekiem tiek parādīts, ka viņu viedoklim ir nozīme.

Jauniešu līdzvadība:

Aiciniet dalībniekus vadīt enerģijas treniņus, grupu diskusijas vai ikdienas pārdomas.

- Padomi: Iedrošini brīvprātīgos jau laikus, taču uzaiciniet arī dalībniekus, kuriem varētu būt noderīgi veidot pārliecību. Sniedziet skaidrus norādījumus, lai viņi justos atbalstīti savā lomā.

Radošas atsauksmes:

Ļaujiet dalībniekiem paust pieredzi un emocijas, izmantojot zīmējumus, metaforas, kolāžas vai simboliskus objektus

- Padomi: Nodrošini dažādus materiālus (krāsainas pildspalvas, papīru, žurnālus, uzlīmes). Uzsveriet, ka radošums ir saistīts ar izpausmi, nevis māksliniecisko prasmi.

Rīcības plānošana:

Palīdziet dalībniekiem uzņemties saistības vai grupas solījumus, lai pielietotu savas zināšanas.

- Padomi: Veiciet SMART darbības (konkrētas, izmērāmas, sasniedzamas, atbilstošas, ar laika ierobežojumu). Savienojiet dalībniekus ar “atbildības biedriem” turpmākai rīcībai un motivācijai.

Kāpēc iesaiste ir svarīga:

- Veido līdzdalību, piešķirot jauniešiem atbildību un balsi šajā procesā.
- Palielina motivāciju un padara mācīšanos jēgpilnāku.
- Stiprina iekļaušanu, jo tiek novērtēts katrs ieguldījums.
- Veido aktīvas pilsoniskās prasmes: līderību, sadarbību, lēmumu pieņemšanu.

Vienaudžu atgriezeniskās saites sesijas:

Šīs sesijas dod dalībniekiem iespēju apmainīties ar viedokļiem. Tās palīdz normalizēt konstruktīvu atgriezenisko saiti kā daļu no mācīšanās.

- Kas jādara: Palūdziet dalībniekiem pastāstīt, kas viņiem patika un ko varētu uzlabot grupas procesā, aktivitātēs vai vadīšanā.
- Padomi:
 - Izmantojiet strukturētas metodes, piemēram, “Divas zvaigznes un vēlēšanās” (divi pozitīvi, viens ieteikums).
 - Uzturiet atbalstošu atmosfēru, koncentrējoties uz uzlabojumiem, nevis kritiku.
 - Mudiniet ikvienu sniegt un saņemt atsauksmes ar cieņu.

Kāpēc atsauksmes ir svarīgas:

- Veido uz jaunatni orientētu pieeju, kur jaunieši veido procesu.
- Nodrošina nepārtrauktu metožu un veicināšanas uzlabošanu.
- Apstiprina jauniešu pieredzi un viedokļus.
- Veido uzticības, iekļaušanas un atbildības kultūru jaunatnes darbā.

SECINĀJUMS

RECOVER rīku komplekts apkopo visaptverošu koncepciju, metožu un praktisku aktivitāšu kopumu, kas paredzēts, lai stiprinātu jaunatnes darbinieku spēju atbalstīt jauniešu garīgo veselību un labsajūtu. Visās nodaļās rīku komplekts uzsver, ka labsajūta nav atsevišķa tēma, bet gan būtisks jaunatnes darba pamats. Mūsdienās jaunieši saskaras ar pieaugošu spiedienu, akadēmiskām prasībām, sociālu salīdzināšanu, digitālo pārslodzi, nenoteiktību par nākotni, un daudzas no šīm problēmām izpaužas kā stress, trauksme, zema pašapziņa, vientulība vai bezpalīdzības sajūta. Jaunatnes darbinieki bieži vien ir pirmie uzticamie pieaugušie, kas pamana agrīnas ciešanu pazīmes, un viņu loma atbalstošas, no stigmatas brīvas vides radīšanā ir izšķiroša.

Rīkkopa parāda, ka efektīvs labsajūtas atbalsts nav atkarīgs no klīniskās pieredzes, bet gan no uz cilvēku orientētām, empātiskām pieejām, kas integrētas ikdienas praksē. Tādi rīki kā iknedēļas garstāvokļa izsekošana, stresa pārbaudes, pašrefleksijas lapas, radošas aktivitātes un iezemēšanās vingrinājumi palīdz jauniešiem atpazīt emocijas, identificēt modeļus un izstrādāt personalizētas tikt galā ar problēmām stratēģijas. Tematiskie izaicinājumi, bailes, depresija, vientulība, zema pašapziņa, digitālā pārslodze un bezpalīdzība ilustrē, kā jaunatnes darbinieki var reaģēt ar pacietību, apstiprinājumu un praktiskiem norādījumiem, vienlaikus zinot, kad nepieciešama profesionāla palīdzība.

Vēl viens RECOVER rīku komplekta būtisks ieguldījums ir uzsvars uz pieredzes un līdzdalības mācīšanos. Mākslas terapija, meža terapija, dienasgrāmatas rakstīšana, apzinātība un uz ķermeni balstītas metodes piedāvā drošus, pieejamus un neverbālus izpausmes veidus. Šīs prakses veicina emocionālo pratību, noturību un pašapziņu, un tās var viegli pielāgot grupas vai individuālam darbam. Apmācību programma papildus nodrošina jaunatnes darbiniekus ar prasmēm jutīgu sarunu vadīšanā, slēptu ciešanu atpazīšanā un labsajūtas aktivitāšu izstrādē, ko var piemērot savās organizācijās un kopienās.

Galū galā RECOVER veicina preventīvu, uz stiprajām pusēm balstītu pieeju garīgajai veselībai jaunatnes darbā. Veidojot uzticēšanos, mazinot stigmatu un integrējot labsajūtas prakses regulārās aktivitātēs, jaunatnes darbinieki veicina drošāku un iekļaujošāku vidi, kurā jaunieši jūtas novērtēti un atbalstīti. Rīkkopa mudina organizācijas turpināt šo darbu, pielāgot rīkus vietējiem apstākļiem un iekļaut labsajūtu kā ilgtermiņa prioritāti, nevis vienreizēju iekļaušanos. Ar pastāvīgu aprūpi, reflektīvu praksi un jēgpilnu saikni jaunatnes darbiniekiem ir būtiska loma, palīdzot jauniešiem pārvarēt izaicinājumus, veidot noturību un virzīties uz veselīgāku, pārliecinātāku nākotni.

ATSAUČU SARAKSTS

- Bailey, K., Allemang, B., Vandermorris, A., Munce, S., Cleverley, K., Chisholm, C., Darnay, K., Ferguson, J., Long, D., McKenzie, S., Pannu, S., Stewart, S. L., Ungar, M., & Toulany, A. (2024). Jauniešu iesaistišanās veselības pētījumos ieguvumi, šķēršļi un ieteikumi: apvienojot uz pierādījumiem balstītas un jaunatnes perspektīvas. *Research Involvement and Engagement*, 10, 92. <https://doi.org/10.1186/s40900-024-00607-w>
- Beilija, R., Mihaila, M. un Pītersena, T. (2024). Garīgā veselība un darbs ar jaunatni: agrīnās reaģēšanas spēju veidošana. *Eiropas Jaunatnes pētījumu žurnāls*, 18(2), 89.–103. lpp.
- Kopenhāgenas Jaunatnes tīkls. Garīgās veselības attīstība. <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/toolkit-developing-mental-health-through-youth-work-and-non-formal-education.3296>
- Eiropas Padome. (2015). Pārskatītā Eiropas harta par jauniešu līdzdalību vietējā un reģionālajā dzīvē. Strasbūra: Eiropas Padome.
- Eiropas Padome. (2020). Kompass: Rokasgrāmata cilvēktiesību izglītībai jauniešiem. Strasbūra: Eiropas Padomes izdevniecība.
- Eiropas Komisija. (2019). Eiropas apmācības stratēģija jaunatnes jomā. Luksemburga: ES Publikāciju birojs.
- Eiropas Komisija. (2022). Garīgā veselība ES: profilakses un noturības stiprināšana. https://ec.europa.eu/health/system/files/2022-03/mental_health_policy_en.pdf
- Eiropas Jaunatnes forums. (2022). Paturēsim prātā savas tiesības: Jaunieši un garīgā veselība Eiropā. <https://www.youthforum.org/>
- Eurofound. (2022). Pandēmijas ietekmes uz jauniešu garīgo veselību izpēte. <https://www.eurofound.europa.eu/>
- Hačinsons, Dž., Karaveli, R. un Vinča, M. (2014). Pūķa sapņošana: Projektu izstrāde, kas maina pasauli. BoD grāmatas pēc pieprasījuma.
- Kirkpatrick, D. L. un Kirkpatrick, J. D. (2006). Apmācību programmu novērtēšana: četri līmeņi (3. izd.). Sanfrancisko: Berrett-Koehler.
- Kolb, D. A. (1984). Pieredzes mācīšanās: pieredze kā mācīšanās un attīstības avots. Englewood Cliffs, Ņūdžersija: Prentice-Hall.
- Mental Health Europe. (2022). Jauniešu garīgā veselība un agrīna atbalsta nozīme. <https://www.mhe-sme.org/>
- Garīgās veselības fonds. (2023). Garīgās labklājības atbalstīšana jaunatnes darbā. <https://www.mentalhealth.org.uk/>
- ESAO. (2021). Jaunatne un garīgā veselība: gaidāmie izaicinājumi. <https://www.oecd.org/health>
- ESAO. (2024). Jaunatnes politikas instrumentu komplekts. https://www.oecd.org/en/publications/oecd-youth-policy-toolkit_74b6f8f3-en/full-report.html

- ESAO. (2025). Labas garīgās veselības veicināšana bērniem un jauniešiem. https://www.oecd.org/en/publications/promoting-good-mental-health-in-children-and-young-adults_ebb8aa47-en.html
- Patton, M. Q. (2015). Kvalitatīvās pētniecības un novērtēšanas metodes (4. izd.). Taūzandouksa, Kalifornija: Sage.
- SHAPE, Merilendas Universitāte. Skrīninga ceļvedis. <https://www.schoolmentalhealth.org/media/som/microsites/ncsmh/documents/quality-guides/Screening.pdf>
- UNICEF. (2021). Iesaistīti un uzklausi! Vadlīnijas par pusaudžu līdzdalību un pilsonisko iesaisti. Ņujorka: UNICEF.
- UNICEF. (2023). Bērnu stāvoklis pasaulē 2023. gadā: katram bērnam – garīgā veselība. <https://www.unicef.org>
- Pasaules Veselības organizācija. (2022). Pasaules garīgās veselības ziņojums: Pārveidojot garīgo veselību visiem. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Pasaules Veselības organizācija. (2025). Pusaudžu garīgā veselība. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

 www.recover-erasmus.eu

RECOVER




Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Līdzfinansē
Eiropas Savienības
Erasmus+ programma



ZDROWYKSZTAŁT
medycyna | wiedza | terapia

