

Pašnovērošanas lapas

Aizpildīšanai un drukāšanai

Trīs rokasgrāmatas rīki kā gatavas lapas



KAM TAS DOMĀTS

Rokasgrāmata apraksta trīs pašnovērošanas rīkus, bet pasniedz tos lasīšanai domātā veidolā. Šīs lapas ir tie paši rīki aizpildīšanai — tās var izdrukāt, izdalīt vai aizpildīt ekrānā. Tās neaizstāj aprakstu rokasgrāmatā; pieņemam, ka vadītājs attiecīgās lappuses ir izlasījis.

Lapas pieder cilvēkam, kurš tās aizpilda. Mēs tās nesavācam, nevērtējam un neuzglabājam. Ja dalībnieks vēlas ar kaut ko dalīties, viņš to dara brīvprātīgi un tādā apjomā, kādu izvēlas pats. To ir vērts pateikt skaļi, pirms izdalāt lapas.

1knedēlas noskaņojuma dienasgrāmata

Aizpildiet reizi dienā, vēlams līdzīgā laikā. Tas aizņem minūti. Pēc nedēlas pārlasiet visu un paskatieties, vai kaut kas atkārtojas.

DIENA	NOSKAŅOJUMS 1-5	KAS PALĪDZĒJA	KAS BIJA GRŪTI	VIENS Vārds
Pirmdiena				
Otrdiena				
Trešdiena				
Ceturtdiena				
Piektdiena				
Sestdiena				
Svētdiena				

Nedēlas kopsavilkums

Kura diena bija labākā un kāpēc?

.....

Kura bija grūtākā?

.....

Kas atkārtojās ailē „kas palīdzēja”?

.....

Vai saskatāt kādu likumsakarību?

.....

Viena lieta, ko vēlaties paņemt līdzi nākamajā nedēļā

.....

Ikdienas spriedzes burka

Iedomājieties, ka katru dienu sākat ar tukšu burku. Kaut kas to piepilda, kaut kas iztukšo. Pierakstiet to. Pēc piecām dienām redzēsiet, kas jums visbiežāk ielej un kas izlej.

DIENA	KAS PIEPILDĪJA BURKU	KAS TO IZTUKŠOJA
Pirmdiena		
Otrdiena		
Trešdiena		
Ceturtdiena		
Piektdiena		

Kopsavilkums

Kas burku piepildīja visbiežāk?

.....

Kas to iztukšoja visveiksmīgāk?

.....

Vai ir kaut kas, kas to piepilda katru dienu?

.....

Ko varētu izdarīt rīt, lai kaut nedaudz iztukšotu?

.....

Ikmēneša pārdomas

Aizpildāma reizi mēnesī, mierīgi, un vēlams ne uzreiz pēc grūtas dienas. Aizņem apmēram ceturtdaļstundu.

Kas šomēnes man izdevās labi?

Kas bija visgrūtākais?

Ko es uzzināju par sevi?

Kas man palīdzēja, kad bija grūti?

Kas man būs vajadzīgs nākamajā mēnesī?

Ar ko es par to varu parunāt?

Vadītājam

- 01** Pasakiet, kam šī lapa pieder, pirms to izdalāt. Dalībniekam jāzina, ka neviens to nesavāc un nelasa.
- 02** Aizpildiet to kopā ar grupu, nevis stāviet malā. Vadītājs, kurš pats neaizpilda, norāda, ka šis ir uzdevums citiem.
- 03** Nelūdziet nolasīt skaļi. Ja vēlaties noslēgt, jautāji par secinājumiem, nevis saturu: kas bija pārsteidzoši, kas atkātojās.
- 04** Atstāji laiku noslēgumam. Lapa atver tēmu; nodarbība ar to nedrīkst beigties.
- 05** Turiet pa rokai informāciju, kur meklēt palīdzību — numuru, adresi, vārdu. Šīs lapas dažkārt ir brīdis, kad cilvēks pirmo reizi nosauc to, par ko nav runājis.

IETEIKUMS

Aile „viens vārds” bieži ir visvērtīgākā. Cilvēkiem ir vieglāk dienu nosaukt vienā vārdā nekā aprakstīt to teikumā, un pēc nedēļas septiņi vārdi blakus pasaka vairāk nekā septiņas rindkopas.

IETEIKUMS

Ja kāds raksta, ka viņa burku nekas neiztukšo, tā ir svarīgāka informācija nekā visa pārējā lapa. Uz to ir vērts reaģēt — parunāt pēc nodarbības, bez spiediena un neizceļot cilvēku grupas priekšā.

PAR PĒDĒJO JAUTĀJUMU

„Ar ko es par to varu parunāt” ir šīs lapas svarīgākais jautājums, un tas apzināti novietots pēdējais. Ja dalībnieks nevar ierakstīt nevienu, to ir vērts pamanīt. Doma nav iztaujāt viņu grupas priekšā — doma ir tāda, lai jūs to zinātu.

LICENCE

Papildmateriāls RECOVER Youth Workers Capacitation Toolkit izdevumam, pieejams bez maksas ar CC BY-NC-SA 4.0 licenci. To drīkst kopēt, drukāt un pielāgot vietējiem apstākļiem, norādot avotu.