

Ātrais sākums

Kā izmantot rokasgrāmatu, kad nodarbība ir jau tuvu

Jaunatnes darbinieku kapacitātes veicināšanas rokasgrāmata



KAM ŠĪ ROKASGRĀMATA PAREDZĒTA

Šī rokasgrāmata rakstīta jaunatnes darbiniekiem, treneriem, pedagogiem un nodarbību vadītājiem, kuri strādā ar jauniešiem ārpus formālās izglītības un vēlas atbalstīt viņu psihisko labbūtību. Lai to izmantotu, klīniska sagatavotība nav nepieciešama. Nekas šajā materiālā neprasa diagnosticēt, ārstēt vai aizstāt speciālistu. Tas prasa pamanīt, uzklaut un zināt, kurp novirzīt cilvēku, kuram vajadzīga lielāka palīdzība, nekā jūs varat sniegt.

Tā noderēs

...ja atpazīstat sevi kādā no šiem apgalvojumiem:

- ☐ Jūs vadāt grupu nodarbības ar jauniešiem un meklējat strukturētus vingrinājumus par labbūtību, kas nelīdzinās lekcijai.
- ☐ Jūs pamanījāt kaut ko jauniešiem un nezināt, ko teikt vai pie kā vērsties.
- ☐ Jūs gatavojat darbnīcu un jums vajadzīgs gatavs plāns ar laiku, materiāliem un pārrunu jautājumiem.
- ☐ Jūs apmācāt citus jaunatnes darbiniekus un jums vajadzīgs materiāls, ko var nodot tālāk, iepriekš to nepārrakstot.
- ☐ Jūs strādājat skolā, jauniešu centrā vai aprūpes iestādē un vēlaties ieviest labbūtības tēmu, nepārveršot nodarbību par terapiju.

KAS ŠĪ ROKASGRĀMATA NAV

Tā nav diagnostikas rokasgrāmata, nav terapijas programma un neaizstāj profesionālu palīdzību. Ja jauniešiem nepieciešams speciālista atbalsts, jūsu uzdevums ir palīdzēt viņam to sasniegt — rokasgrāmata parāda, kā šo brīdi atpazīt.

Divas piezīmes iesākumam

PAR VINGRINĀJUMU IZVĒLI

Nemiet mazāk, nekā šķiet, ka vajag. Viens labi novadīts vingrinājums ar kārtīgu noslēgumu dod vairāk nekā trīs, iespiesti tajā pašā laikā. Ikvienu plānu šajā materiālā var saīsināt; nevienu nav obligāti jāizpilda pilnībā.

PAR JŪSU PAŠU ROBEŽĀM

Ja saruna pārsniedz to, ko spējat panest, tā nav jūsu neveiksme — tas ir brīdis, kuram šis materiāls tapa. Jūsu uzdevums ir palikt kopā ar cilvēku un palīdzēt viņam sasniegt kādu ar atbilstošu sagatavotību. 62. lappuse norāda, kā. Parūpējieties arī par sevi: šis darbs prasa spēkus, un izsmelts vadītājs nespēj nevienu atbalstīt.

Ja nodarbība ir pēc divām dienām

Rokasgrāmatā ir 71 lappuse. Jums nav jālasa tā pēc kārtas un nav jāizlasa visa pirms pirmās nodarbības. Šis ir īsākais ceļš līdz gatavībai.

1. Izlasiet ievadu (5.–7. lpp.). Piecpadsmit minūtes. Tas skaidro, kāpēc šī tēma pieder jaunatnes darbam un kāda ir jūsu loma — un kāda nav.
2. Izvēlieties vienu pašnovērošanas rīku (9.–14. lpp.). Sāciet ar iknedēļas noskaņojuma dienasgrāmatu, ja grupa tiksies atkal, vai ar ikdienas spriedzes burku, ja nodarbība ir vienreizēja.
3. Izvēlieties tēmu, kas atbilst jūsu grupai (22.–33. lpp.). Sešas tēmas: trauksme, depresija, vientulība, zems pašvērtējums, digitālā pārslodze, bezspēcības sajūta. Ņemiet vienu. Nemēģiniet ietilpināt vairākas vienā nodarbībā.
4. Pievienojiet vienu labo praksi (35.–38. lpp.). Mākslas terapija, meža terapija vai Džeikobsona relaksācijas tehnika. Izvēlieties pēc savas telpas, nevis pēc tā, kas labāk izskatās uz papīra.
5. Izlasiet vadītāja kontrolesarakstu (62. lpp.). Desmit minūtes. Tas aptver, kas darāms pirms, laikā un pēc nodarbības — arī to, ko darīt, ja kāds kļūst aizkustināts.
6. Ieplānojiet noslēgumu (67. lpp., Youth Engagement). Nekad nebeidziet nodarbību ar grūto daļu. Atstājiet laiku kārtīgam noslēgumam.

KOPĒJAIS SAGATAVOŠANĀS LAIKS

Aptuveni deviņdesmit minūtes pirmajai nodarbībai. Viss pārējais rokasgrāmatā gaida brīdi, kad pie tā atgriezīsieties.

Rokasgrāmata vienā lappusē

SADAĻA	KAS TAJĀ IR	KAD IZMANTOT
Ievads, 5.–7. lpp.	Ko nozīmē psihiskā veselība un labbūtība, kāpēc tās pieder jaunatnes darbam un kā stigma attur jauniešus no palīdzības lūgšanas.	Izlasīt vispirms
Pašnovērošanas rīki, 8.–14. lpp.	Trīs lapas, ko jauniešs aizpilda pats: iknedēļas, ikdienas un ikmēneša. Tās atbalsta agrīnu atpazīšanu bez jebkādas diagnozes.	Darbam ar grupu
Tēmas, 20.–33. lpp.	Sešas tēmas ar pamatojumu un praktiskiem vingrinājumiem: trauksme, depresija, vientulība, zems pašvērtējums, digitālā pārslodze, bezspēcība.	Viena uz nodarbību
Labā prakse, 35.–38. lpp.	Trīs pārbaudītas pieejas: mākslas terapija, meža terapija un Džeikobsona relaksācijas tehnika.	Izvēlēties pēc telpas
Vadītāja ceļvedis, 39.–59. lpp.	Pilns četru dienu apmācību plāns ar laiku, materiāliem un pārrunu jautājumiem katrai dienai.	Ilgākai programmai
Ieviešana, 60.–62. lpp.	Vietējais ieviešanas plāns, pilotdarbnīcas plāns un vadītāja kontrolsaraksts.	Pirms jebkuras vadīšanas
Novērošana, 63.–68. lpp.	Dalībnieku novērošana, atgriezeniskās saites veidlapas un norādes par jauniešu iesaisti kā partneru.	Pēc nodarbības
Literatūra, 70. lpp.	PVO, OECD, UNICEF, Eurofound un Eiropas Padomes avoti.	Padziļināšanai

Vingrinājumi pēc veida

Satura rādītājs kārtro rokasgrāmatu tādā secībā, kādā tā rakstīta. Šis rādītājs kārtro to pašu materiālu tādā secībā, kādā jums tas būs vajadzīgs: pēc tā, ko vingrinājums dara, nevis pēc tā, kur tas atrodas grāmatā.

PAŠNOVĒROŠANA UN AGRĪNA ATPAZĪŠANA

Weekly Mood Tracker	9
Daily Stress Jar	11
Monthly Self-Reflection	13

TEMATISKĀS NODARBĪBAS

Challenge 1: Fear / Anxiety	22
Challenge 2: Depression	24
Challenge 3: Loneliness	26
Challenge 4: Low Self-Esteem	28
Challenge 5: Digital Overload	30
Challenge 6: Feeling of Helplessness	32

ĶERMENIS, KUSTĪBA UN RADOŠS DARBS

Art Therapy	35
Forest Therapy	37
Jacobson's Relaxation Technique	38

STRUKTURĒTA PROGRAMMA

Training Outline	40
Day 1 — Building Trust & Exploring Mental Health	43
Day 2 — Awareness & Self-Care Tools	47
Day 3 — Skills for Supporting Youth	52
Day 4 — Integration & Future Action	56

Vingrinājumi pēc veida

PLĀNOŠANA UN SAGATAVOŠANĀS

Local Implementation Plan for Young People	60
Pilot Workshop Outline	61
Facilitator Checklist	62

NOSLĒGUMS, ATGRIEZENISKĀ SAITE UN LĪDZDALĪBA

Participant Monitoring	63
Participant Feedback	65
Youth Engagement	67

Vārdnīciņa

Rokasgrāmatā lietotie termini, kas var nebūt pašsaprotami.

Neformālā izglītība

Organizēta mācīšanās ārpus skolas programmas — brīvprātīga, balstīta dalībnieka pieredzē, bez atzīmēm un eksāmeniem.

Emocionālā pratība

Spēja nosaukt to, ko jūti, atpazīt to citos un par to runāt. Tā ir apgūstama, nevis iedzimta, un tieši to veido lielākā daļa šīs rokasgrāmatas vingrinājumu.

Psihiskā noturība

Spēja tikt galā ar grūtībām un atgūties pēc tām. Nevis smagu jūtu trūkums, bet spēja tām iziet cauri.

Apzinātība

Apzināta uzmanība tam, kas notiek tagad, bez vērtēšanas. Praksē: īsi elpas, ķermeņa vai apkārtnes vērošanas vingrinājumi.

Iezemēšanās

Paņēmiens, kā atgriezt uzmanību šeit un tagad, kad cilvēku pārņem emocijas — visbiežāk caur maņām vai saskari ar zemi.

Droša telpa

Apstākļi, kuros dalībnieks var runāt, nebaudoties no izsmiekla un no tā, ka viņa vārdi tiks izpausti tālāk. To rada saskaņoti noteikumi, nevis paziņojums.

Pārrunas pēc nodarbības

Saruna pēc vingrinājuma, kurā dalībnieki pastāsta, kas ar viņiem notika. Tās izlaišana ir biežākā kļūda šajā darbā.

Izdegšana

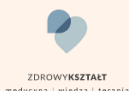
Izsūkuma stāvoklis, ko izraisījusi ilgstoša slodze, visbiežāk darbā. Tas skar vadītājus tikpat lielā mērā kā jauniešus, ar kuriem viņi strādā.

SMART mērķis

Mērķis, kas ir konkrēts, izmērāms, sasniedzams, nozīmīgs un laikā noteikts. Rokasgrāmatā to izmanto noslēguma apņemšanās formulēšanai.

Dragon Dreaming

Līdzdalības metode, uz kuras balstās projekts RECOVER: grupa iziet cauri četrām fāzēm — sapņošana, plānošana, darīšana un svinēšana.



Finansē Eiropas Savienība. 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 par tiem nav atbildīga.