JAUNIEŠU MENTĀLĀ VESELĪBA:

NEFORMĀLĀ IZGLĪTĪBA MENTĀLĀS VESELĪBAS UZLABOŠANAI

YOU+
Agency for International Programs for Youth Republic of Latvia
Co-funded by the European Union
Creatorium
PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

Satura redaktori:
Inga Laugale
Anna Vītola
Andris Kāposts
Katia Østlie
Edgars Haritončenko
Grafiskā dizainere:
Noela Kaņecka
Tehniskā redaktore:
Kitija Kamilla Okmane

SATURS

Ievads **4**

Sadarbības partneri: 4
Kas ir mentālā veselība? 6
Jaunieši un mentālā veselība 6
Darbs ar jauniešiem un mentorings 7
Visbiežāk sastopamie mentālās veselības traucējumi, kas skar jauniešus 10

Humānistiskā pieeja **17**
Holistiskā pieeja **24**
Metožu lietošana **26**
1. nodaļa, Kontakta un uzticības veidošana **29**
2. nodaļa, Izvērtēšana un brīdinājuma zīmes **36**
3. nodaļa, Sociālās prasmes **43**
4. nodaļa, Attiecības **48**
5. nodaļa, Ikdienas dzīves prasmes **54**
6. nodaļa, Seksualitāte un dzimtes identitāte **60**
7. nodaļa, Emocionālā inteliģence **66**
8. nodaļa, Disciplīna un mikrorutīnas **72**
9. nodaļa, Atkarības **77**
10. nodaļa, Trauksme un depresija **83**
11. nodaļa, Izdegšana **88**
12. nodaļa, Vērtības un ētika **95**

IEVADS

Ievads par projektu, tā mērķiem un uzdevumiem

Rokasgrāmatas mērķis: Atbalstīt cilvēkus, kas strādā ar jauniešiem, lai veicinātu izpratni par mentālo veselību, un saistīt mentālās veselības praksi ar savu ikdienas darbu.

Sadarbības partneri:

 *Attīstības platforma YOU+*

Attīstības platforma YOU+ ir jaunatnes organizācija, kuras mērķis ir nodrošināt vietu jauniešu attīstībai, kurā ne tikai saņemt atbalstu, bet arī pašiem, aktīvi iesaistoties, īstenot savas iniciatīvas. Biedrība ar neformālās izglītības palīdzību īsteno dažāda veida aktivitātes, veicina jauniešu pilsonisko līdzdalību un jauniešu mentālo veselību. Kopš 2020. gada biedrība īsteno mentoru atbalsta programmu jauniešiem, kuru izstrādājot kļuva redzams, ka tādas nozares kā neformālā izglītība, mentorings un psiholoģija var papildināt viena otru, tādējādi uzlabojot to sniegumu un atbalsta sniegšanas kvalitāti. Šī projekta un rokasgrāmatas ideja radās, balstoties uz YOU+ praktisko pieredzi, kas ir pierādījums tam, ka jauniešu mentālā veselība ir nozīmīga starpnozaru joma.

 *Institute for Policy Research and Analysis*

"Politikos Tyrimu Ir Analizes Institutas", tulkojumā - Politikas pētniecības un analīzes institūts, veicina valsts politikas attīstību un pilnvaro dažādus nozares dalībniekus. Institūta galvenās darbības jomas ir kvalitatīva pētniecība, politikas analīze, konsultācijas, darbības rezultātu uzlabošana, publiskie un pieprasījuma kursi, sadarbības tīklu un starptautiskās sadarbības uzsākšana, starpnozaru sadarbības atbalstīšana un līdzdalības integrēšana dažādās politikas jomās. Institūts aktīvi iesaistās

darbā ar jaunatni un jaunatnes politikas izstrādē Eiropā un ārpus tās robežām, kā arī atbalsta Lietuvas iestādes, kas ievieš darbu ar jaunatni.



Bērnu un Pusaudžu resursu centrs

Pusaudžu resursu centrs sniedz uz pierādījumiem balstītu, modernu un daudznozaru atbalstu pusaudžiem ar dažādiem mentālas veselības riskiem un grūtībām. Strādājam daudznozaru komandā, lai sniegtu visaptverošu, pilnvērtīgu palīdzību, kas pielāgota katra pusaudža un viņa ģimenes individuālajām vajadzībām. Strādājot komandā, mēs redzam, cik svarīga ir katras nozares iesaiste, lai sniegtu visefektīvāko palīdzību jaunatnei. Mēs atbalstām šī projekta ideju, jo katru dienu redzam, cik svarīga ir sadarbība starp mentoriem, jaunatnes darbiniekiem un psihologiem, lai sasniegtu vislabākos rezultātus.



Creatorium

"Creatorium" ir jauna organizācija, kas radusies saplūstot uzņēmējdarbībai un radošiem jauniešiem, kuri vēlas visaptverošu platformu, kur savienot, izpētīt un dalīties ar savām idejām. Organizācija atbalsta radošu daudzpusību, aktīvu pilsoniskumu, zinātkāri, kopienas veidošanu un iekļaujošu sabiedrību, kā arī mums ir interese par aktīvu mācīšanos un citiem globāliem jautājumiem. Mūsu stratēģiskais fokuss 2021. – 2027. gadam ietver saikni ar dabu, mentālo veselību, internacionalizāciju, kopienas veidošanu un radošu izpausmi. Darbā ar jauniešiem no visas Eiropas redzam, kā mentālā veselība iekļaujas katrā ikdienas dzīves aspektā. Kā arī mēs saprotam nepieciešamību dalīties ar dažām no labi pārbaudītajām, stabilajām metodēm, ko izmanto jaunatnes darbinieki, psihologi un dažādi citi speciālisti, kas strādā ar jaunatni. Mēs vēlētos, lai šīs noderīgās zināšanas būtu plaši pieejamas, un ne tikai dažu ekspertu rokās.

Kas ir mentālā veselība?

Mentālā veselība ietver mūsu emocionālo, psiholoģisko un sociālo labklājību. Tā ietekmē to, kā mēs domājam, jūtamies un rīkojamies (CDC, 2018). Tas ir labklājības stāvoklis, kurā indivīds apzinās savas spējas, spēj tikt galā ar normāliem stresa cēloņiem un var produktīvi mācīties/strādāt (PVO, 2018). Mentālā veselība ir svarīga katrā mūsu dzīves posmā, sākot no bērnības un pusaudžu vecumam un viscaur pieauguša cilvēka dzīvei. Tas ir domāšanas, mācīšanās, komunikācijas, noturības un pašcieņas pamats (APA, 2019).

Jaunieši un mentālā veselība

Jaunatne ir svarīgs periods dzīvē, lai augtu ne tikai fiziski, bet arī mentāli. Tas ir laiks, kad lielākā daļa cilvēku izzina savas intereses, veido ciešas attiecības, tostarp romantiskas, izstrādā ieradumus miegam, mācībām, studijām un ēšanai, iemācās būt aktīvi sabiedrības locekļi un daudz ko citu. Šis process, protams, nenotiek vakuumā, tas ir cieši saistīts ar katra jaunieša apkārtējo vidi. Attiecības ar ģimeni, draugiem, skolotājiem, pasniedzējiem un visu vietējo un virtuālo kopienu attīsta jaunieša personību. Dažkārt jaunieši nonāk vietā, kas negatīvi ietekmē viņu mentālo labsajūtu. Tiek pieņemts, ka 1 no 7 10-19 gadus veciem bērniem un jauniešiem cieš no psihiskiem traucējumiem. Ja tas netiek risināts, tas bieži vien turpinās turpmākajos vecumposmos (PVO, 2022). Jaunībā pastāv vairāki mentālās veselības riska faktori, no kuriem daudzi ir saistīti ar jaunieša nozīmīgāko attiecību neveiksmīgu izveidi (Patel et al., 2007). Tiek uzskatīts, ka jaunatnes darbinieku loma darbā ar mentālo veselību ir preventīva. Apmeklējot jaunatnei paredzētas vietas, jaunietis iegūst iespēju kontaktēties ar stabilu, uzticamu un iedrošinošu pieaugušo, kurš var noteikt skaidras robežas. Sociālie darbinieki nepārtraukti cenšas atklāt un pievienot jaunus resursus katram jaunietim. Kā arī svarīga loma ir spējai pamanīt jaunieti, kas jau piedzīvo grūtības, un ir svarīgi viņam palīdzēt meklēt palīdzību. Darbs ar jaunieti ļauj veidot saikni ar jaunatni no citāda skata punkta, nekā citas iestādes, piemēram, formālā izglītība. Šī ievada mērķis ir atspoguļot mūsdienu jauniešus un veidot izpratni par šajā grāmatā aprakstīto metožu cēloni. Grāmatā skaidrosim,

kas ir mentālā veselība, un apkoposim visizplatītākās garīgās veselības problēmas jauniešu vidū. Izlasot šo rokasgrāmatu, vēlamies atgādināt: visi ir unikāli, viens izmērs neder visiem, un šīs metodes vienmēr izmanto konkrētā kontekstā un saistībā ar jauniešiem.

Darbs ar jauniešiem un mentorings

Darbs ar jauniešiem ir izglītojošs pasākums, kas tiek īstenots kopā ar jaunieti viņa brīvajā laikā un balstās uz viņa vajadzībām, un kura mērķis ir: nodrošināt piemērotus apstākļus jauniešu iesaistei un integrācijai sabiedriskajā dzīvē; dot iespēju jauniešiem apzināti un radoši veidot savu dzīvi, kā arī aktīvi piedalīties pilsoniskajā un profesionālajā dzīvē. Darbs ar jauniešiem papildina formālo un ģimenes izglītības sistēmu. Reaģējot uz jauniešu neapmierinātību pret formālo izglītības sistēmu, pēc Otrā pasaules kara Rietumeiropā strauji attīstījās darbs ar jauniešiem. Austrumeiropā darbs ar jauniešiem sāka attīstīties pagājušā gadsimta 90. gados Skandināvijas, Vācijas, Beļģijas un Lielbritānijas prakses ietekmē. Jaunatnes darba galvenais fokuss var atšķirties katrā valstī. Skandināvu valstīs vairāk pievēršas jauniešu kultūras izpausmei un sabiedrības veselībai; Beniluksa valstīs uzmanības centrā ir neformālā mācīšanās un brīvā laika aktivitātes. Sociāli kulturālais konteksts darbā ar jauniešiem varētu risināt jauniešu sociālās problēmas. Pēc Covid-19 realitāte uzsvēra nozīmi mentālās veselības jautājumiem, ar kuriem saskaras jaunieši. Šie jautājumi nav jauni, taču jaunieši pēc Covid-19 pandēmijas vairāk runā par savu mentālo veselību, jo tā vairs nav stigma. Jauniešu speciālistiem ir jābūt gataviem risināt šos jautājumus.

Atgriezeniskā saite

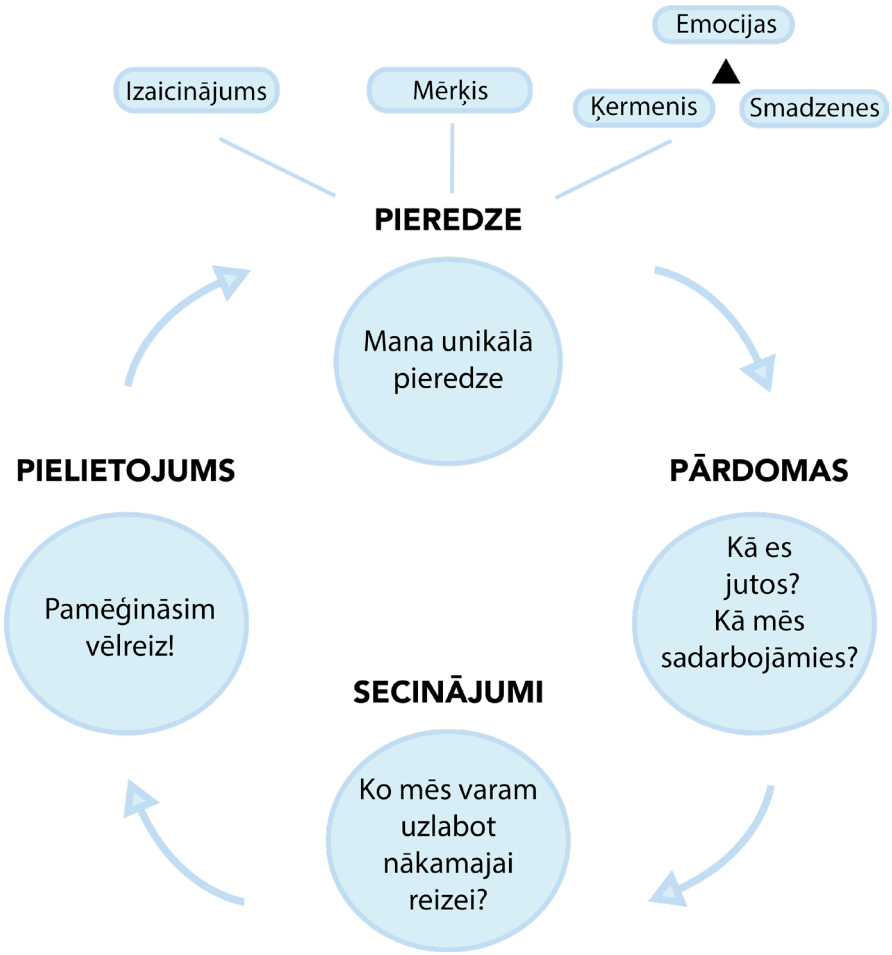
Atgriezeniskā saite ir būtiska daļa no uz pieredzes balstītiem mācību procesiem. Pārdomu un pašanalīzes prasme attīstās, balstoties uz atkārtošanas un prakses procesiem. Uz pieredzi balstītā mācību procesa pamatā ir 4 būtiski soļi: pieredze, pārdomas, secinājums un pielietojums. Pieredzi, ko indivīds vai grupa analizēs, var radīt, izmantojot neformālās izglītības metodi, vai balstīties uz ikdienas profesionālo vai personisko praksi.

Pārdomu procesā tiek veikti vairāki būtiski soļi:
1) emocijas;
2) process;
3) grupas dalībnieku mijiedarbība
(ja tas bija grupas uzdevums vai kāda pieredze);
4) izglītības intervences tēma;
5) secinājumi.
Galvenie atgriezeniskās saites veidojošie jautājumi pedagogiem vai mentoriem: "Kādas sajūtas izraisīja šī pieredze? Kas izraisīja šīs emocijas?" Nereti emocijas ir kvalitātes rādītāji grupas sniegumam un norāda uz iespējamām neskaidrībām, kas radušās uzdevuma procesa izpratnē.
Atgriezeniskās saites veidojošu jautājumu piemēri procesa analīzei: Kā jūs īstenojāt uzdevumu? Kādi bija būtiskākie īstenošanas procesa momenti? Kādas citas stratēģijas vai īstenošanas veidus varēja izmantot? Ko jūs varētu uzlabot īstenošanas procesā?
Māceklim šos jautājumus ir atbildēt visvieglāk, jo tie atspoguļo uzdevuma veikšanas procesu un norāda veiktās darbības.
Grupas dalībnieku mijiedarbība. Šie jautājumi tiek izmantoti, analizējot grupas darbību vai personiskajā pieredzē iesaistot citus cilvēkus. Iespējamo jautājumu piemēri: Kā jūs sadarbojāties grupā? Ko var uzlabot grupu sadarbībā? Kā vērtējat savu personīgo iesaisti? Darbības vai mentoringa/konsultācijas tēma. Kā veicās ar … Vai pamanījāt …. darbībā? Kā mēs varētu uzlabot …?

Pārdomu procesa noslēgšana un sasaiste ar reālo dzīvi. Ko jūs uzlabotu nākamreiz? Kā šī tēma īstenojas reālās dzīves situācijās? Kā to (tēmu) labāk īstenot ikdienā? Ko es varu apsolīt darīt labāk?

Ilgtermiņā spēja reflektēt kļūst par ikdienišķu prasmi un ikdienas personības attīstības elementu, sevis analīzi un sevis apzināšanās pamatu.

Atgriezeniskās saites pamati



Visbiežāk sastopamie mentālās veselības traucējumi, kas skar jauniešus

Jauniešu gadi ir unikāls un formatīvs laiks. Fiziskas, emocionālas un sociālas pārmaiņas, tostarp nabadzības ietekme, ļaunprātīga izmantošana vai vardarbība, var padarīt jauniešus neaizsargātus pret mentālās veselības problēmām. Jauniešu pasargāšana no likstām, sociāli emocionālās mācīšanās un psiholoģiskās labsajūtas veicināšana un garīgās veselības aprūpes pieejamības nodrošināšana ir izšķiroši svarīgi aspekti viņu veselībai un labsajūtai pusaudžu un pieaugušo vecumā. Pusaudži ar garīgās veselības traucējumiem ir īpaši pakļauti sociālajai atstumtībai, diskriminācijai, stigmai (kas ietekmē gatavību meklēt palīdzību), mācību grūtībām, gatavībai uzņemties risku, sliktai fiziskajai veselībai un cilvēktiesību pārkāpumiem. Depresija, trauksme un uzvedības traucējumi ir vieni no galvenajiem pusaudžu saslimšanas un invaliditātes cēloņiem. Pašnāvība ir ceturtais vadošais nāves cēlonis 15-19 gadus vecu jauniešu vidū. Nerisinot pusaudžu garīgās veselības stāvokli, rodas sekas, kas sniedzas turpmākajos vecumposmos, pasliktinot gan fizisko, gan garīgo veselību un ierobežojot iespējas vadīt pilnvērtīgu dzīvi. Izplatītākās garīgās saslimšanas starp pusaudžiem ir trauksme, garastāvokļa, uzmanības, uzvedības un ēšanas traucējumi.

1. NEIROTISKI, AR STRESU SAISTĪTI TRAUCĒJUMI

Neirotiski, ar stresu saistīti traucējumi ir mūsdienās izplatītākie mentālās veselības traucējumi jauniešu vidū.

Neirotiski, ar stresu saistīti traucējumi nav tikai izolētas trauksmes sajūtas – tās ietekmē cilvēka ikdienas dzīvi. Traucējumiem raksturīgas neatlaidīgas, pārmērīgas bailes vai uztraukums situācijās, kurās nekas nedraud.

Jauniešos trauksme var izpausties kā:

- nemitīgas bažu vai baiļu izjūtas;
- nemiers un aizkaitināmība;
- iespējami sliktākā iznākuma prognozēšana;
- paātrināta sirdsdarbība un elpas trūkums;
- kuņģa darbības traucējumi un nogurums;
- bezmiegs vai biežas miega problēmas;
- saspringuma vai nemiera sajūtas.

Neirotiskajos, ar stresu saistītajos traucējumos ietilpst fobijas, panikas traucējumi, obsesīvi kompulsīvi traucējumi, pēc traumas stresa sindroms (PTSS), sociālā trauksmes vai ģeneralizēta trauksme.

2. DEPRESIJA

Depresija ir otrs izplatītākais mentālās veselības traucējums jauniešu vidū, kas globāli skar trīs procentus no jauniešiem vecumā no 15 līdz 19.

Depresija ir traucējums, kas ietver smagus negatīva garastāvokļa, domu procesu un motivācijas izmaiņu periodus. Pusaudži un jaunieši, kas cīnās ar depresiju, bieži jūtas bezcerīgi, vientuļi, un viņiem trūkst motivācijas.

Izplatītākās depresijas pazīmes ir:
- miega vai apetītes izmaiņas;
- koncentrēšanās trūkums;
- enerģijas un motivācijas zudums;
- neieinteresētība dažādās aktivitātēs un draudzības uzturēšanā;
- bezcerība;
- fiziskas sāpes un vispārējas kaites;
- domas par pašnāvību.

Depresija var ietekmēt skolas apmeklētību, attiecības ar apkārtējiem un jauniešu vispārējo sniegumu. Īpaši pēdējos gados Covid-19 pandēmijas dēļ, sociāla distancēšanās var radīt izolāciju un saasināt jauniešu depresijas simptomus. Pamanot jebkādus depresijas simptomus, vecākiem ir svarīgi rīkoties, un palīdzēt saviem jauniešiem apmeklēt speciālistu. Ja depresija netiek ārstēta, tā var turpināties pieaugušo dzīvē un/vai radīt problēmas ar vielu pārmērīgu lietošanu un domām par pašnāvību.

3. UZMANĪBAS DEFICĪTA UN HIPERAKTIVITĀTES SINDROMS

Uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms (UDHS) ir ļoti bieži sastopams jauniešu vidū un parasti tiek identificēts agrīni, jo šis sindroms ietekmē uzvedību un mācīšanās procesu. Tiek lēsts, ka gandrīz deviņi procenti bērnu un jauniešu vecumā no 4 līdz 17 gadiem mūsdienās saskaras ar UDHS. Šiem bērniem var piemist grūtības koncentrēties un uzmanības trūkums, kā arī viņi izrāda hiperaktīvu un/vai impulsīvu uzvedību.

Biežāk sastopamās UDHS pazīmes bērniem un jauniešiem:

- nespēja ilgstoši pievērst uzmanību vienai aktivitātei;
- ātri apnīk pildāmie uzdevumi;
- grūtības koncentrēties uzdevumam;
- grūtības pievērst uzmanību citiem;
- grūtības pabeigt skolas darbus;
- grūtības ātri apstrādāt informāciju;
- grūtības kādu laiku sēdēt mierīgi;
- vēlme pieskarties vai spēlēties ar visu;
- mēdz rīkoties, neņemot vērā sekas;
- daudz runā un pārtrauc citus.

UDHS ietekmē jaunieša spēju mācīties, un bieži vien nepieciešams radošums klases un mājas vidē. Tāpēc atpazīt un ārstēt šo sindromu ir neatņemama tava jaunieša nākotnes panākumu sastāvdaļa. Turklāt, vecākiem ir svarīgi zināt, ka aptuveni divas trešdaļas bērnu ar UDHS saskaras arī ar citu saslimšanu. Tie var būt mācīšanās traucējumi, uzvedības traucējumi vai citas mentālās veselības problēmas, piemēram, trauksme vai depresija.

4. ĒŠANAS TRAUCĒJUMI

Visbiežāk ēšanas traucējumi tiek diagnosticēti sievietēm, tomēr ir būtiski norādīt, ka ar šādiem traucējumiem saskarās arī vīrieši, taču bieži vien tas netiek diagnosticēts.

Pastāv dažādi ēšanas traucējumu veidi, daži no biežāk sastopamajiem ir anoreksija (lat. – anorexia nervosa), bulīmija (lat. – bulimia nervosa) un kompulsīvie ēšanas traucējumi. Anoreksijai raksturīga badošanās, lai zaudētu svaru. Jaunieši, kuri cīnās ar anoreksiju, noliegs izsalkumu, atteiksies ēst un bieži vien vingros līdz spēku izsīkumam. Slimnieki mēdz sev izraisīt vemšanu, lai attīrītos no ēdiena, šis process arī ir izplatīts starp bulīmijas pacientiem. Bulīmija izpaužas, ēdot ļoti daudz pārtikas un pēc tam piespiežot atbrīvoties no uzņemto kaloriju daudzuma, izraisot vemšanu. Tikmēr kompulsīvās ēšanas traucējumu simptomos iekļaujas pārmērīga ēšana – lielas porcijās, īsā laika posmā – kas izraisa riebumu pret sevi, depresiju un kaunu. Personas ar kompulsīvajiem ēšanas traucējumiem neattīra kuņģi, kā cilvēki ar bulīmiju. Tā kā ēšanas traucējumi ir saistīti ar anormāliem ēšanas paradumiem, tie rada nepilnīga uztura, aptaukošanās un priekšlaicīgas nāves risku, lai gan tas var atšķirties atkarībā no konkrētajiem traucējumiem. Piemēram, anoreksijai ir augstāks mirstības līmenis, nekā jebkuriem citiem mentālas veselības traucējumiem. Tādēļ ir neizsakāmi svarīgi, ka laicīgi tiek nodrošināta palīdzība grūtībās nonākušajiem jauniešiem.

5. ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS TRAUCĒJUMI

Jaunība daudziem ir risku pilns laiks, kas bieži izpaužas jaunietim pirmo reiz izmēģinot narkotikas un alkoholu. Taču diemžēl ne vienmēr tas ir eksperimentēšanas posms vien. Daudzi pusaudži un jaunieši kļūst atkarīgi no narkotikām vai alkohola, un viņiem rodas atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumi.

Ir daudz dažādu atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumu veidu, kas atšķiras atkarībā no izvēlētās apreibinošās vielas. Atkarību izraisošo vielu lietošanas traucējumu simptomi var pārklāties arī ar citiem garīgās veselības traucējumiem.

Tomēr biežāk sastopamie simptomi pusaudžos ir:

- izvairīšanās no ģimenes vai draugiem;
- pēkšņas uzvedības izmaiņas;
- iesaistīšanās riskantākās aktivitātēs, piemēram, seksā, kautiņos, braukšanā reibumā;
- augstas tolerances attīstīšana pret narkotikām un alkoholu;
- abstinences sindroma simptomi, pārtraucot lietot apreibinošās vielas;
- sajūta, ka bez apreibinošajām vielām nav iespējams normāli funkcionēt.

Vecākiem ir svarīgi zināt, ka atkarību izraisošo vielu traucējumi un citas mentālās veselības problēmas, kā depresija un trauksme, bieži pastāv vienlaicīgi.

6. UZVEDĪBAS TRAUCĒJUMI

Uzvedības traucējumus var definēt kā pastāvīgi traucējošu uzvedību, kurā jaunietis atkārtoti pārkāpj citu cilvēku tiesības vai vecumam atbilstošas sociālās normas. Nereti šos traucējumus ievada jau agrīnajos vecumposmos, kad tiek izpausta opozīcija un nepakļaušanās, un pusaudžu gados šāda uzvedība rada lielākas nesaskaņas. Simptomi ir īpašuma bojāšana, melošana vai zādzība, skolas kavēšana, noteikumu pārkāpšana un agresija pret cilvēkiem vai dzīvniekiem. Pusaudžiem ar uzvedības traucējumiem bieži vienlaikus ir citi traucējumi, piemēram, depresija, pašnāvnieciska uzvedība un sliktas attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem. Sekas ir problēmas skolā, izslēgšana no skolas, akadēmiskā un profesionālā neveiksme, kā arī problēmas ar likumu.

HUMĀNISTISKĀ PIEEJA

Humānistiskā psiholoģija argumentē, ka identitātes krīze nav tikai pusaudžiem raksturīgas problēmas. Humānistiskajā pieejā mēdz uzskatīt, ka šis pozitīvas izpētes process un pašu pieredzes organizēšana laika gaitā, veido saskaņotu veselumu, kas reformē paškoncepciju (Moshman, 2005).

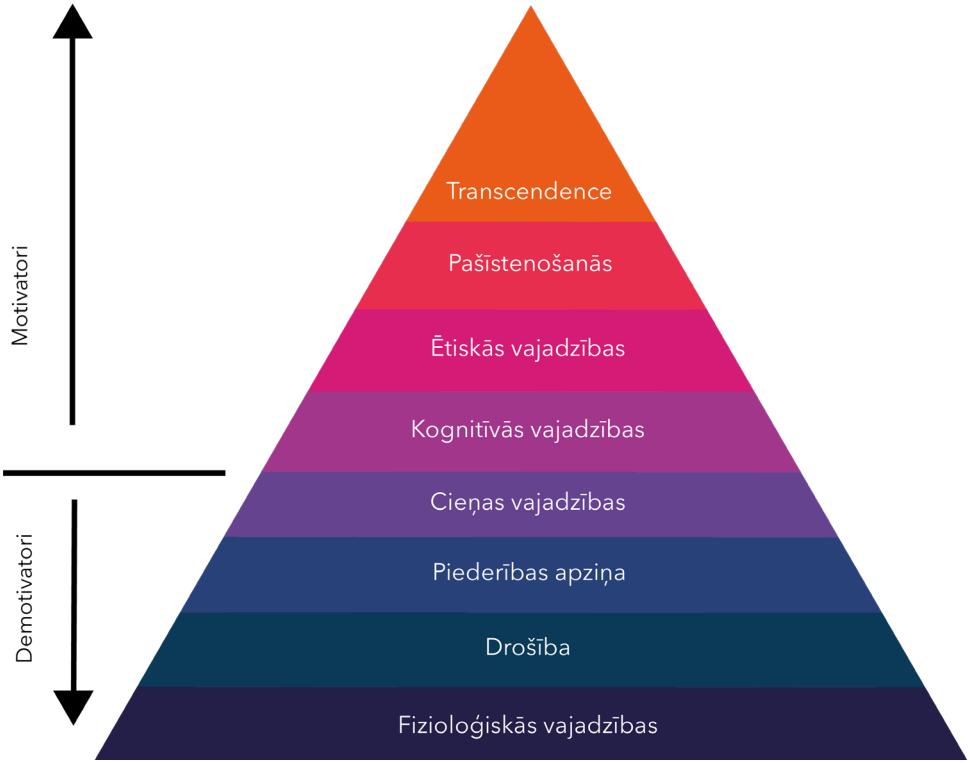
Humānistiskā psiholoģija liek domāt par vairākiem specifiskiem procesiem jaunieša sevis reprezentācijā. Kad jaunieši nonāk formālās domāšanas stadijā, abstraktākas idejas par viņu motivāciju un ētisko, politisko un garīgo pārliecību bagātina viņu skatījumu uz sevi. Humānistiskā psiholoģija un vairums vispārēju autoru, aprakstot cilvēka pieredzes kodolu, dod priekšroku jēdzienam "es". Tādējādi pieredzei konsistenta "es" atrašana, būtu optimālas attīstības mērķis. Kad jaunieši atzīst savas patiesās jūtas un vajadzības, iespējams viņiem ir grūti tās darīt zināmas citiem. Tas viņus var padarīt mulsinošus un izaicinošus attiecībās ar citiem. Tas rada grūtības starppersonu attiecībās, kas var vēl vairāk pasliktināt viņu pašsajūtu un pašvērtību. Tas nozīmē arī to, ka citi mazāk spēj izjust pozitīvu attieksmi pret jaunieti (Behr et al., 2020).

Humānistiskās pieejas centrālā ideja balstās uz pieņēmumu, ka katram cilvēkam ir individuāls potenciāls, izaugsmes iespējas un pašrealizācija. Tās pamatā ir uzskats, ka visi cilvēki pēc būtības ir labi un vienlīdzīgi, spēj paši veidot savu dzīvi un paši izvēlēties savu rīcību. Humānistiskās psiholoģijas dibinātāji Maslovs (piem., 1954) un Rodžerss (piem., 1951, 1959) pusaudžu attīstību saprot kā "pozitīvu" procesu, jo rodas izvēles un attīstības iespēju varianti. No šāda viedokļa neoptimāla attīstība notiek tad, kad aprūpētāji neatpazīst jaunieša vajadzību pēc pozitīvas ievērības (Behr et al., 2020). Maslovs izstrādāja vajadzību hierarhiju, savukārt Rodžerss ieviesa jēdzienu "beznosacījumu pozitīva pieņemšana" un sevis aktualizēšana, kā arī uzsvēra empātijas un sevis koncepcijas milzīgo nozīmi.

Humānistiskās psiholoģijas pārstāvji nenoliedz vides ietekmi, tomēr uzskata, ka indivīds spēj būt aktīvs savas dzīves radītājs, un cilvēkam ir

izvēles brīvība, ko ierobežo tikai fiziskie un sociālie faktori (Martinsone et al., 2015). Humānistiskās attīstības psiholoģijas pamatā ir divi galvenie jēdzieni. Pirmkārt, Maslova (1954) vajadzību hierarhijā ir noteikts, ka persona pēc būtības ir motivēta un tiecas pēc autonomijas, varas, morāles un radošuma, lai aktualizētu savas attīstības potences.

MASLOVA VAJADZĪBU HIERARHIJA



Avots: Mcleod, Saul. "Maslow's Hierarchy of Needs." Simply Psychology.

Taču optimāla attīstība notiek tikai tad, ja tiek pilnībā izpildītas cilvēka pamatvajadzības. Tās, pirmkārt, ir fizioloģiskas vajadzības, piemēram, elpošana un pietiekams uzturs, kam seko drošība, attiecības, cieņa (īpaši pašcieņa), respekts no apkārtējiem un pārliecība. Maslovs to uzskatīja par plūstošu un vienmēr mainīgu sistēmu, nevis par fiksētu piramīdu. Maslova teorija sniedz vispārīgas idejas par cilvēku kā motivētu būtni, bet tas nav visaptverošs jauniešu attīstības modelis (Behr et al., 2020).

Otrs koncepts ir Rodžersa fundamentālās attīstības aksioma par aktualizēšanas tendenci un sevis izzināšanu un pašvērtību:

> **"Organismam ir viena pamattendence un tiekšanās aktualizēt, uzturēt un uzlabot piedzīvojošo organismu".**

Ja cilvēkam izdodas realizēt savu iekšējo potenciālu, viņu var saukt par pilnībā funkcionējošu cilvēku. Pēc Rodžersa teiktā, šādam cilvēkam raksturīgas septiņas personības iezīmes (Rodžerss, 1961):

1. Atvērtība pieredzei - neizkropļota, patiesa paša pieredzes un jūtu uztvere (tiek pieņemtas gan pozitīvas, gan negatīvas emocijas un jūtas).
2. Eksistenciāla dzīvošana - spēja dzīvot "šeit un tagad", koncentrēties un justies pilnvērtīgam, piedzīvot tagadējo brīdi.
3. Uzticība organismam - paļaušanās uz savu ķermeni, sevis uzklausīšana.
4. Radošums - radoša pieeja dzīvei. Drosme un spēja mainīt savu dzīvi un meklēt jaunu pieredzi.
5. Bagāta, pilnvērtīga dzīve - spēja piedzīvot laimi un apmierinātību ar savu reālo dzīvi, meklējot jaunus izaicinājumus un pieredzi.
6. Izvēles brīvība - apziņa, ka pats vari vadīt savu dzīvi, ka katram ir izvēles brīvība un katrs uzņemas atbildību par savu rīcību un izvēli.
7. Uzticamība un konstruktīvums - spēja labi pielāgoties apstākļiem, kā arī saskaņotība un atvērtība pieredzei.

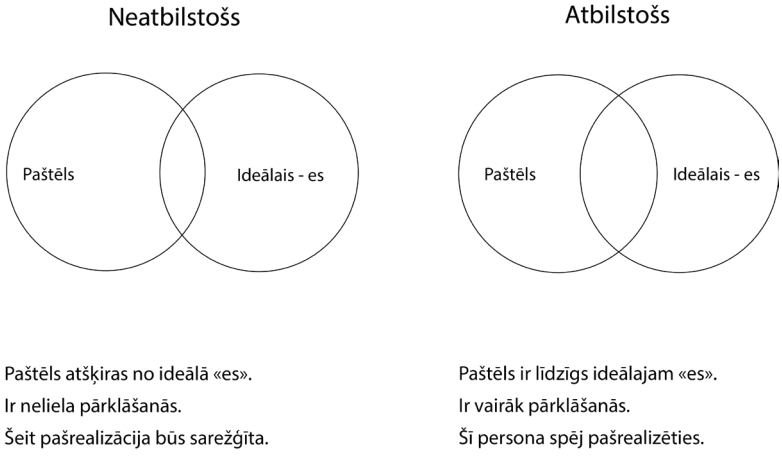
Turpinot attīstīt jēdzienu par sevi, Rodžerss šo indivīdu nosauca par apzinātu priekšstatu par sevi un sevi kā paškoncepciju.

Tas sastāv no trim komponentiem:

1) pašcieņa - ko indivīds domā par sevi un kā pats sevi vērtē;
2) paštēls - kā indivīds redz sevi;
3) ideālais es - ideālais modelis, uz kuru indivīds tiecas un kam viņš vēlas līdzināties visvairāk.

Pašcieņa un paštēls kopā veido to, kā indivīds sevi uztver šodien. Patiesā "es" pieņemšana, bet ne idealizācija, ir labas mentālās veselības pazīme (Rodžerss, 1959). Lai arī patiesais es un ideālais es nemitīgi mainās, indivīds vienmēr cenšas aizsargāt un saglabāt savu priekšstatu par sevi, jo tas nosaka, kā viņš redz pasauli un sevi pašu. "Es" koncepcijas izstrāde sākas agrīnā vecumā un graduāli turpinās sevis izziņas procesā, kā arī audzināšanas un sabiedrības ietekmes rezultātā. Lai izdzīvotu un realizētu, bērniem ir nepieciešama citu cilvēku pozitīva uzmanība, tāpēc viņi cenšas būt tādi, kādus viņus vēlas redzēt citi. Bērni veido paškoncepciju, integrējot citu cilvēku uzskatus par viņiem. Tomēr pastāv iespēja, ka bērns nesasniegs to, ko no viņa sagaida vecāki, draugi vai citi cilvēki. Ja šī iespējamā vilšanās ir liela, tad veidojas iekšējais saspīlējums un konflikts. Ja citi nepieņem un noliedz bērna jūtas un vajadzības vai arī bērns rīkojies pretēji savām interesēm tikai tādēļ, lai gūtu citu atzinību, rodas maldīga paškocepcija, kas balstīta uz negatīvu un izkropļotu paštēlu (Boeree, 2006).

Katra neatbilstība jēdzieniem "es" un "realitāte" rada trauksmi. Tās mazināšanai sāk darboties aizsargmehānismi - noliegšana un sagrozīšana, kas traucē adekvāti uztvert jaunu pieredzi (Rodžerss, 1959). Līdzās īstajam "es", ideālais "es" attīstās līdz standartam, kas nekad nesasniedz beigas. Jo lielāka ir psiholoģiskā plaisa starp īsto "es" un ideālo "es", jo lielāka nespēja precīzi uztvert realitāti un atklāt savas jūtas citiem (Rodžerss, 1961).



Avots: Mcleod, Saul. "Carl Rogers Theory." Carl Rogers | Simply Psychology.

Subjektīvā nesakritības sajūta saistās ar neskaidru spriedzi un trauksmi, ko izraisa aizsargmehānismi, kas kādu laiku palīdz, taču šķelšanās sajūta vēl vairāk saasinās. Strādājot ar bērniem un pusaudžiem, kuriem audzināšanas centrā tika norīkoti sociālie darbinieki, lika Rodžersam mainīt izpratni par to, kā efektīvi strādāt ar bērniem. Proti, viņš formālo ārstēšanas procesu aizstāja ar tādu, ko vadīja pats klients un kas bija vērsts uz uzticēšanos, empātiju un terapeitiskās saiknes nodibināšanu (Frager & Fadiman, 2002). Reizēm pieaugušie vai citi šo pozitīvo tiekšanos pusaudžos var nepamanīt, jo sevis uzturēšana un visa organisma uzlabošana var būt konfliktu piesātināts process (Behr et al., 2020). Sevis izzināšana nozīmē aplūkot savas domās, sajūtas, uzvedību un motivāciju un jautāt, kāpēc. Pašvērtību var uzskatīt par nepārtrauktību, no ļoti augstas, līdz ļoti zemai. Rodžersam cilvēks, kuram ir augsta pašvērtība, ir tāds, kuram piemīt pārliecība un pozitīvas jūtas par viņu pašu, dzīvē saskaras ar izaicinājumiem, brīžiem pieņem neveiksmi un nelaimi, kā arī ir atvērts pret citiem cilvēkiem. Cilvēks ar zemu pašvērtējumu mēdz izvairīties no izaicinājumiem dzīvē, nepieņem, ka dzīve brīžiem var būt sāpīga un nelaimīga, un būs piesardzīgs un neuzticīgs pret citiem cilvēkiem. Rodžerss uzskatīja, ka pašvērtējums attīstās agrā bērnībā un veidojas no bērna mijiedarbības ar māti un tēvu. Bērnam kļūstot vecākam, mijiedarbība ar tuvajiem ietekmē pašvērtējumu. Rodžerss uzskatīja, ka citiem pret mums ir jāizturas pozitīvi; mums ir jājūtas

novērtētiem, cienītiem, pret mums jāizturas ar mīlestību un mums jājūtas mīlētiem. No humānistiskā viedokļa, pieaugošā sevis izpētes spēja ir visnozīmīgākais rādītājs pārejai no pusaudža vecuma uz jauna pieaugušā vecumu. Balstoties uz humānistisko domāšanu, sevis izzināšana ir cilvēka galvenais līdzeklis, lai pārdomātu savas jūtas, intuīciju, domas un vēlmes tā, lai emocijas, pašjēdziens un dzīves ievirzes mainītos. Pusaudži uz šāda pamata var attīstīt savu pieredzi par sevi un tādējādi strādāt pie iespējamām sevis koncepcijām. Saskaņā ar humānistisko psiholoģiju, galvenais personīgo pārmaiņu dzinulis ir motivācija sevis realizēšanai, personības potenciāla atraisīšanai un izaugsmei, ko indivīds var attīstīt tikai pats. Šajā sakarā Rodžers citēja seno ķīniešu filozofa Laodzi teikto:

> **"Ja es neiejaucos citu cilvēku lietās, viņi paši par sevi parūpējas; ja es cilvēkus nekomandēju, viņi rīkojas paši; ja es cilvēkiem nelasu morāles, viņi sevi pilnveido; ja es neuzspiežu savus uzskatus citiem, viņi kļūst par sevi"**

(Rodžerss, 1973).
Cilvēks sevi iepazīst, vērojot un izvērtējot savu personīgo pieredzi (Behr et al., 2020).

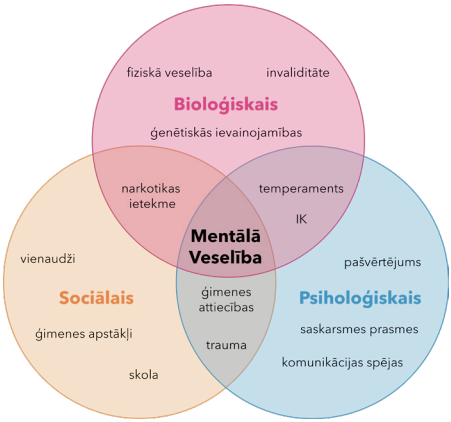
Avoti:

Behr, M., Murphy, D., Cooper, M., & Cornelius-White, J. H. D. (2020). Humanistic Approaches to Adolescent Development. The Encyclopaedia of Child and Adolescent Development, 1–13. doi:10.1002/9781119171492.
Boeree, Dr. C. George. 2006. Alfred Adler 1870-1937 in Personality Theory. http: // webspace. Ship.edu/cgboer/adler.html.
Accessed at 3 June 2009 11.00p.m. Comment By Carl Rogers. (1973).
Journal of Humanistic Psychology, 13(1), 83–84. https://doi.
org/10.1177/002216787301300110.
Fadiman, J., & Frager, R. (2002). Personality and personal growth.
Upper Saddle River, N.J: Prentice Hall. Maslow, A. H. (1945).
Experimentalizing the clinical method. Journal of Clinical Psychology, 1,241–243. https:// doi.org/10.1002/1097-4679(194507)1:3<241::AID-JCLP22700 10317>3.0.CO;2-L
Mārtinsone, K., Miltuze, A. (red.). (2015).
Psiholoģija 2: Personība, grupa, sabiedrība, kultūra. Zvaigzne ABC
Mcleod, Saul. "Carl Rogers Theory." Carl Rogers | Simply Psychology, 1 Jan. 1970, https:// www.simplypsychology.org/carl-rogers.html.
Mcleod, Saul. "Maslow's Hierarchy of Needs." Simply Psychology, 29 Dec. 2020, https:// www.simplypsychology.org/maslow.html.
Moshman, D. (2005). (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centred Framework.
In S. Koch (Ed.), Psychology: A Study of a Science.
Formulations of the Person and the Social Context (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw Hill
Rogers, C.R. (1951). Client-centered therapy" Its current practice, implications, and theory".
London: Constable Rogers, CR. (1961)
On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.
Houghton Mifflin, Boston.

HOLISTISKĀ PIEEJA

HOLISTISKĀ PIEEJA UN BIOPSIHOSOCIĀLAIS MODELIS

VESELĪBAS
BIOPSIHOSOCIĀLAIS MODELIS



Palīdzot jaunietim, kurš cīnās ar mentālās veselības problēmām, ir svarīgi pievērst uzmanību ne tikai šo problēmu kaitēm un simptomiem, bet arī ģimenes, skolas, vienaudžu un sabiedrības vispārējam veselības profilam un ietekmei uz pusaudža dzīvi. Izpratne par faktoriem, kas varētu veicināt mentālās veselības problēmu attīstību, var palīdzēt katram jaunietim noteikt individuālu ārstēšanas plānu. Šos faktorus var iedalīt trīs grupās – bioloģiskajā, psiholoģiskajā un sociālajā, un to sauc par biopsihosociālo modeli. Svarīgi atcerēties, ka ar vienu faktoru ir par maz, lai piedzīvotu aktīvu psihiskās saslimšanas epizodi, vienmēr ir jābūt mijiedarbībai starp tiem visiem.

- **Sociālie faktori** - mājas un skolas vide, atbalsta sistēma, ko veido ģimene un vienaudži, izglītības līmenis, finansiālais un sociālais statuss.
- **Psiholoģiskie faktori** - pašvērtējums (vienalga, vai tas ir augsts vai zems), saskarsmes prasmes (veselīgas vai neveselīgas), temperaments, intelekta līmenis, psihotraumatiski notikumi un zaudējums.
- **Bioloģiskie faktori** – smadzeņu fiziskā veselība, anatomija un funkcionalitāte, ģenētiskās ievainojamības un predispozīcija (kas vairāk vai mazāk padara jutīgu pret mentāla rakstura traucējumiem). Mentālās veselības ārstēšanā, nav pietiekami strādāt tikai ar bioloģiskiem

faktoriem, kā arī iespējas palīdzēt ir ierobežotas. Nav tādu ārstēšanas metožu, kas varētu mainīt pacienta DNS un samazināt ģenētisko neaizsargātību pret mentālā rakstura traucējumiem. Tāpat veikt smadzeņu transplantāciju no viena pacienta uz otru, nav iespējams variants. Ir medikamenti, kurus var izrakstīt, bet ārstēšana ir simptomātiska, nevis etioloģiska, tā neārstē mentālo traucējumu cēloni.
Palīdzot jauniešiem tikt galā ar mentālās veselības grūtībām, piemēram, trauksmi, sliktu garastāvokli, miega traucējumiem, nogurumu un citiem stresa faktoriem, efektīvāk šos jautājumus risināt vienlaikus, izprotot psiholoģisko un sociālo faktoru ietekmi uz mentālo veselību un veicot izmaiņas šajās jomās. Labs nakts miegs, regulāras fiziskās aktivitātes un vaļasprieki, kā arī saskarsmes iemaņu apgūšana, efektīva stresa pārvarēšana un sociālo atbalsta grupu paplašināšana būs labvēlīgāka pusaudža dzīves kvalitātes uzlabošanai, nekā tikai koncentrēšanās uz vienu simptomu. Šī pieeja vērsta arī uz atbalsta un komforta nodrošināšanu pacienta ģimenei un sabiedrībai.

Koncentrēšanās uz visiem dzīves aspektiem var uzlabot cilvēka vispārējo pašsajūtu, maina skatījumu uz mentālo veselību un palīdz apkarot stigmu ap to.

Avoti:

A Holistic Approach to Mental Health. (2021, July 13).
Northern Kentucky University Online. https://onlinedegrees.nku.edu/articles/msn/holistic-approach-to-mental-health.aspx

Metožu lietošana

Šī rokasgrāmata ir veidota konkrēti jaunajiem psihologiem, mentoriem vai citiem jomas speciālistiem. Rokasgrāmatu ieteicams lietot šīs jomas speciālistiem tikai mācībām - tā ir ieteicama tikai ar supervizoru vai speciālistu.

Lietoto simbolu atšifrējums:



Grupas lielums - dalībnieku nepieciešamais vai ieteicamais skaits. Gadījumos, kad norādīts, ka metode jāveic individuāli, mentoram aktivitāte jāvada vienam klientam.



Laiks - cik ilgi aizņems metodes izpilde.



Nepieciešamie materiāli - kādi papildus materiāli būs nepieciešami metodes izpildīšanai.



Mērķis - kāds ir šīs metodes mērķis un rezultāts.



Aktivitāte - darbības, ko veiksiet metodes izpildei, un metodes virzība.



Piezīmēm - brīva vieta piezīmju veikšanai katras nodaļas beigās.

Nozares skaidrojums (ilgtermiņa un īstermiņa darbs)

Metodes ilgums var atšķirties, un to var iedalīt divās kategorijās - īstermiņa vai ilgtermiņa. Īstermiņa metodes var ilgt no 5 minūtēm līdz 24 stundām. Citiem vārdiem sakot, tās var aizņemt vienas sesijas/konsultācijas laiku. Savukārt ilgtermiņa metožu ilgums var būt dažāds – viena diena, nedēļa, mēnesis vai vairākas sesijas.

Metožu pielāgojamība

Katra metode dažādos veidos var tikt pielāgota jūsu darba stilam, kā arī jūsu darba vajadzībām un mainīta attiecībā uz jums un jūsu mentorējamo vai klientu atbilstoši viņu vai jūsu vajadzībām.

Konfidencialitāte

Jaunieši nepārprotami augstu vērtē konfidencialitāti, tāpēc mums tas būtu jāņem vērā, pieņemot lēmumu meklēt aprūpi sensitīvos jautājumos, tostarp ar mentālo veselību saistītu jautājumu risināšanā. Lai gan konfidencialitātes jomā ir daudz sarežģītu juridisku, ētisku un klīnisku jautājumu, mēs uzskatām, ka pakalpojumu sniedzēji var izmantot strukturētu pieeju, domājot par šiem jautājumiem, un dokumentēt savu domāšanu. Ir nepieciešams veidot uzticību un komfortablu vidi mentālās veselības jautājumos, lai vairāk informācijas atklātos un veidot diskusijas par mentālās veselības jautājumiem jauniešu vidū. Konfidencialitātes pamatā ir jāapzinās, ka jauniešu privāto dzīvi apspriež individuāli, speciālists informāciju neizpauž trešām personām, kā arī ārējo informāciju no trešām personām arī nespēj uzņemt. Speciālistam ir jāievēro konfidencialitātes principus, tostarp, uzticību un robežu noteikšana. Ar trešās personas jeb jauniešu vecākiem, pedagogiem vai citiem atbalstu personas cilvēkiem var sazināties tikai dzīvībai apdraudošās, riskantās situācijās, kā piemēram, paškaitējuma gadījumā.

“Konfidencialitātes nodrošināšana uzlabo pusaudžu vēlmi meklēt palīdzību emocionāli sensitīvām medicīniskām problēmām, kamēr bažas par informācijas nodošanu vecākiem rada pretēju efektu.”

Ievērojiet!

Šajā rokasgrāmatā ir ļoti sensitīvas tēmas. Dažās nodaļās var saskarties ar dažādiem riskiem, kur, piemēram, jaunietim var rasties negatīvas emocijas vai var rasties reakcija uz pagātnes traumu. Kā arī kāda metode var aizņemt ilgāku laiku, jo jaunietim var rasties grūtības runāt par vai strādāt ar kādu no tēmām. Lai sadarbība augtu un attīstītos, konsultāciju un citu procesu laikā iesakām būt pacietīgiem, saprotošiem un pretimnākošiem!

1. nodaļa
Kontakta un uzticības veidošana

"Viens no pirmajiem mērķiem, tiekoties ar jaunieti, ir veidot uzticību. Ja jauniešiem nav pārliecības par attiecībām ar savu mentoru, viņi retāk atvērsies par izaicinājumiem, ar kuriem saskaras, kā arī būs daudz mazāk atvērti šo izaicinājumu apspriešanai. Jauniešu uzticēšanās līmenim ar mentoru var būt izšķiroša nozīme, lai spētu strādāt ar šķēršļiem terapeitiskajās attiecībās. Personai ar uzticības problēmām mēdz būt aizspriedumi par uzticību un mēdz būt ierobežojoša domāšana."

1. METODE
"RELAKSĀCIJA MŪZIKAS PAVADĪJUMĀ"

1-20 dalībnieki

Īstermiņa; 20-30 minūtes

Skaļrunis vai relaksējošs instruments, piemēram, kalimba

Relaksācija mūzikas pavadījumā (receptīvās mūzikas terapijas metode, kas saistīta ar GIM terapiju): vadīta atpūta/meditācija, klausoties relaksējošu mūziku, piemēram, kalimbu. Šajā metodē tiek sapludinātas apzinātības un mūzikas pieejas. Parasti – ievērojiet mūziku un citas skaņas telpā, tad ķermeni, elpu, stiepšanās un iztēle. Ir iespējams sagatavot metodi gan individuālai nodarbībai, gan grupai. Grupas metodei tiek pievienotas kustības ar krāsainu šalli mūzikas pavadījumā, kā arī atgriezeniskā saite finālā.

Klausieties mūziku un manu balsi individuāli, vienlaikus cenšoties maksimāli atpūsties. Vispirms gribu, lai atrodi ērtu pozīciju.
Ja aktivitātes laikā nejūtaties ērti savā vietā, variet brīvi izvēlēties citu vietu." (Kad visi jūtas komfortabli, ieslēdz mūziku). "Tagad aicinu pievērsties mūzikas skaņām... Varbūt šajā telpā pamanāt arī citas skaņas... Aicinu pievērt uzmanību savai elpai, vai tā ir dziļa, vai sekla? Vai jūsu elpas ritms ir saskaņots ar mūziku?... Varbūt gribi pievērst uzmanību savam ķermenim, kā tavs ķermenis reaģē uz šo mūziku?... Vai jūtat spriedzi savā ķermenī? (U.c.) Pievērsiet uzmanību un dodiet vietu citu procesiem... (5 minūtes). Tagad aicinu jūs atgriezties savā vietā... Atkal pievērsiet uzmanību savam ķermenim... elpai... kā jūtaties... un, kad jūtaties gatavs, lēnām atgriezieties grupā."
Jautājumi apspriedei: Kā jūs tagad jūtaties? Kā jutāties šīs aktivitātes laikā? Kādas bija grūtības?

2. METODE
''ATSLĒGAS'' (D'AMICO, 2016)

Individuāli

Īstermiņa; pēc vajadzības vai vienā sesijā

Jebkādas lietotas atslēgas

Ļaut bērnam vai jaunietim atvērties un tikt atzītam, atpazīstot, ka tas, kas viņam sakāms, ir svarīgs. Viņam ir atslēgas komunikācijai un līdz ar to arī palīdzības saņemšanai.

Izņemiet konteineru ar vairāku veidu atslēgām.
Pārrunājiet ar indivīdu, ko dara atslēgas - tās atslēdz lietas. Tās atver durvis. Ļauj indivīdam rakņāties pa konteineru un apskatīt visas atslēgas. Iespējams, viņu piesaista noteikta veida atslēgas, piemēram, lielās un vecmodīgās. Kad viņš ir izvēlējies atslēgu, parunājiet par to, kādas durvis tā varētu atvērt. Varbūt tā atver lielas, vecas durvis kādā mājā, vai varbūt atver auto durvis, vai šķūņa durvis utt. Iespējas ir bezgalīgas. Ļaujiet indivīdam dalīties ar savām idejām. Sāciet diskutēt par ideju, ka bērns vai jaunietis tur atslēgu uz savu iekšējo patību vai emociju un jūtu pasauli, un savu dzīvesstāstu. Parunājiet par ideju izmantot atslēgu, lai atbloķētu vienu stāstu, ar kuru dalīties šodienai. Tas varētu būt viegli pieejams stāsts vai stāsts, ar kuru viņš nekad nav dalījies. Tas ir indivīda ziņā.

3. METODE
"SIĀMAS KAUJAS ZIVIS" (D'AMICO, 2016)

Individuāli

Īstermiņa; pēc vajadzības vai vienā sesijā

Veci žurnāli ar Siāmas kaujas zivju fotogrāfijām vai tamlīdzīgas fotogrāfijas no interneta

Noteikt, kur bērns vai jaunietis saskāries ar likstām un kā ar tām ticis galā.

Lai bērns vai jaunietis runā par Siāmas kaujas zivīm. Vai bērns tās kādreiz ir redzējis kādā akvārijā? Ko zivis dara? Kāpēc viņas tā dara? Siāmas kaujas zivis, zināmas arī kā betta zivis vai gailīši, ir zivis, kas savā vidē spēj apēst gandrīz jebko. Zivis to dara, lai izdzīvotu. Ko par to domā jaunietis? Vai tas ir forši? Vai arī tas ir biedējoši? Vai bērns vai jaunietis kādreiz ir juties tā, it kā viņam būtu jāuzbrūk visam savā vidē, lai izdzīvotu? Parādiet viņam dažas kaujas zivju fotogrāfijas (tās var viegli izprintēt no interneta). Vai ir bijuši laiki, kad viņam bijis jācenšas izdzīvot savā vidē? Varbūt tas panākts, uzbrūkot citiem? Svarīgi ir arī aprūpētājiem, pedagogiem un konsultantiem nodrošināt jauniešiem vecumam atbilstošu domāšanas praksi. Piemēram, domāšanas veicināšana ar tādiem rīkiem kā attēli, priekšmeti, ēdiens, vienkāršas kustības un mūzika var palīdzēt viņiem attīstīt spēju labāk koncentrēties un būt šeit un tagad.

4. METODE ''APZINĀTĪBAS BURKU AKTIVITĀTE" (KAREN YOUNG, 2017)

Individuāli

Īstermiņa; pēc vajadzības vai vienā sesijā

Caurspīdīga burka, ūdens, liela karote ar līmi ar spīdumiem vai sauss spīdums un šķidrā līme atsevišķi

Metode var jauniešiem iemācīt, cik spēcīgi mūs var pārņemt emocijas un kā rast mieru, ja šīs emocijas paliek nospiedošas.

Vispirms, paņemiet tīru burku un piepildiet to gandrīz līdz galam ar ūdeni. Tālāk burkai pievieno lielu karoti ar līmi ar spīdumu vai sauso spīdumu kopā ar parasto līmi. Uzlieciet vāciņu atpakaļ uz burkas un sakratiet, lai mirdzums virmotu. Visbeidzot, izmantojiet šādu scenāriju vai smelieties iedvesmu no tā, lai veidotu savu mini nodarbību: "Iedomājieties, ka mirdzums ir kā jūsu domas, kad jūtat stresu, dusmas vai esat nomākts. Redziet, kā spīdums virpuļo apkārt un padara visu necaurredzamu? Tāpēc ir tik viegli pieņemt muļķīgus lēmumus, kad esiet sarūgtināti – jo skaidri nedomājat. Neuztraucies, tas ir normāli un tas notiek ar mums visiem (jā, arī pieaugušajiem). [Tagad noliec burku viņiem priekšā.] Tagad skatieties, kas notiek, kad kādu brīdi esiet mierīgi. Turpiniet skatīties. Redziet, kā mirdzums sāk nosēsties un ūdens paliek skaidrs? Jūsu prāts darbojas tāpat. Kad kādu brīdi esiet mierīgi, domas sāk nomierināties un visu sāciet redzēt daudz skaidrāk. Kad jūtam par daudz emociju, dziļa elpošana šajā nomierinošajā procesā var palīdzēt mums atslābt."

5. METODE
''TILTS''

15-30 dalībnieki. Grupa ir sadalīta mazākās grupās.
Katra grupa saņem materiālus (visas grupas saņem vienādus materiālus) un instrukcijas.

Īstermiņa; 60 minūtes – rīcība; 30 minūtes - atgriezeniskā saite

2 līdz 3 dažādas telpas, atkarībā no grupu skaita (grupas lielums var svārstīties no 5-8 cilvēkiem). 2 kartona loksnes, 6 A4 loksnes, 1 A3 loksne, 1 līmes zīmulis, 1 šķēru pāris, 1 diega kamoliņš, 1 žurnāls, 2 marķieri, 1 zīmulis katrai grupai

Lai radītu uzticību komandas veidošanas vingrinājumā. Metodes beigās ieteicams pārrunāt, kā dalībnieki jutās šīs metodes laikā, kādi ir plusi un mīnusi, ar kādām grūtībām sastapāties, ko vēl jūs pamanījāt utt.

Trīs grupas būvē tiltu. Katrai komandai jāuzbūvē viena tilta daļa, lai, apvienojot trīs daļas, tilts būtu piemērots lietošanai, proti, diega kamoliņam jāpārripo pāri tiltam. Komandas var izmantot tikai dotos instrumentus un materiālus tilta būvniecībai.



2. nodaļa
Izvērtēšana un brīdinājuma zīmes

"Vai tu zināji? Puse no visiem mentālās veselības problēmu cēloņiem pieaugušā dzīvē sākas jaunieša gados vai agrāk! Tieši tāpēc ir svarīgi, lai jauniešu speciālisti spētu atpazīt pazīmes, kas liecina par mentālās veselības traucējumiem, kur nepieciešams sadarboties ar klīniskajiem psihologiem, psihoterapeitiem vai psihiatriem."

1. METODE
"JAUNIEŠA PROFILS"

Individuāli

Ilgtermiņa; parasti 3 sesijas

Drukāts materiāls

Jebkurš mentālās veselības pakalpojumu sniedzējs var pielietot "headspace" psihosociālo interviju, strādājot ar jaunieti. To ir paredzēts izmantot jebkuram praktizējošam ārstam ar pieredzi, kas veic klientu novērtējumus, tostarp, ģimenes ārstiem, psihologiem, sociālajiem darbiniekiem, ergoterapeitiem, mentālās veselības aprūpes māsām, jauniešu speciālistiem vai atkarību speciālistiem. Iepazīsti jaunieti, uzzini galvenās lietas par viņiem, uzzini, ar kādām grūtībām viņi cīnās ikdienā vai ilgtermiņā.

Izveidojiet saikni un sāciet ar vienkāršu jautājumu uzdošanu par sevi un/vai lūdziet pastāstīt par savu ikdienu, dzīvi kopumā utt.

Jautājumi, kas jāuzdod:

- Pastāsti par savu ģimeni - vai tu dzīvo kopā ar saviem bioloģiskajiem vecākiem vai viens pats?
- Vai šobrīd mācies vai strādā?
- Kādi ir galvenie šķēršļi, veidojot veselīgas un lieliskas attiecības ar partneri?
- Kas tavu dienu padara veiksmīgu, piepildītu?
- Kas tev ir skolā, darbā vai mājās?

Vārds/

Jaunieša profils

Vecums/

Grūtības	Ģimene	Draugi un skola
Mentālā veselība	Atkarības	Brīvā laika nodarbes un aktivitātes
Attiecības un seksuāla identitāte	Intereses un hobiji	Resursi

1. METODE "JAUNIEŠA PROFILS"

TEORIJA
"IESKATS BRĪDINĀJUMA ZĪMĒS"

Šis jāņem vērā, aizpildot "jauniešu profilu". Kad nav skaidrs, vai jauniešu uzvedība ir vienkārši tipiska viņu vecumam vai nē, var būt lietderīgi pievērst uzmanību tam, cik ilgi ar to saistītā uzvedība ir turpinājusies un cik lielā mērā tā ir ietekmējusi viņu ikdienu. Brīdinājuma zīmes:

1. IZMAIŅAS UZVEDĪBĀ – piemēram, nevēlēšanās darīt kaut ko tādu, ko jaunieši mēdza mīlēt un izbaudīt vai nevēlēties pavadīt laiku kopā ar draugiem un dot priekšroku vienatnei. Pēkšņas uzvedības izmaiņas, kad jaunietis, šķiet, nelīdzinās sev pašam, var liecināt par mentālās veselības problēmām.

2. IZMAIŅAS MIEGA vai ĒŠANAS PARADUMOS – mentālās veselības problēmu dēļ jaunieši var sākt gulēt un ēst par maz vai par daudz. Šīs ēšanas un miega izmaiņas var ietekmēt arī citus dzīves aspektus, piemēram, mājasdarbu pildīšanu, jo jaunietim ir pazemināts enerģijas līmenis vai spēja koncentrēties.

3. NEPATIKŠANAS SKOLĀ – trauksme, depresija un citi mentālās veselības jautājumi var apgrūtināt koncentrēšanās spējas un spēju pievērsties skolas darbiem. Jaunietis var sākt izlaist nodarbības vai pilnībā izvairīties no skolas. Atzīmes var pazemināties un līdz ar to tiek saņemtas sūdzības no skolas pedagogiem.

4. SŪDZĪBAS PAR FIZISKĀM SĀPĒM –sūdzības, piemēram, nogurums, galvassāpes, problēmas ar kuņģi, kā arī sāpes dažādās ķermeņa daļās, kurām nav skaidra cēloņa un kuras ārstējot neatkāpjas, var norādīt uz mentālās veselības traucējumiem.

Ja šīs uzvedības izmaiņas ilgst nedēļām un mēnešiem un ir ietekmējušas jauniešu sniegumu skolā, mājās un attiecībās ar citiem, tad jāmeklē profesionāla palīdzība pie mentālās veselības speciālistiem.

Ja vēlaties lasīt vairāk par brīdinājuma zīmēm:
https://ej.uz/warning-signs

Avoti:

Academy, V. (2020, April 7). What Are Some Mental Health Red Flags for Teens? Venture Academy.
https://www.ventureacademy.ca/troubled-teen-blog/mental-health-red-flags/

Children's Hospital & Medical Center. (2021, July 1). Teen Anxiety and Depression: 4 Red Flags To Look Out For - Children's Hospital & Medical Center. Children's Hospital & Medical Center.

https://www.childrensomaha.org/teen-health-resource-center/teen-mental-emotional-health/4red-flags-of-teen-anxiety-and-depression/

2. METODE
"NELIELS DZĪVES SKRĪNINGS"

Individuāli

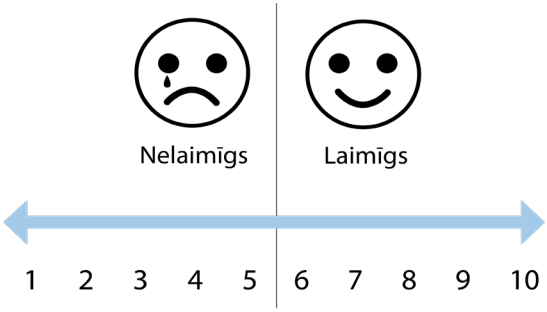
Īstermiņa; pēc vajadzības vai vienā sesijā

Papīra loksne (mēroga zīmēšanai), zīmulis, ja nepieciešams – krāsainie zīmuļi

Metode vienlaikus atklāj gan grūtības, gan iespējamos risinājumus. Tā ir viegli lietojama un sadarbības beigās mērogu var pielietot atkal, lai novērtētu aktivitātes efektivitāti.

Nosaukšu piecas dažādas dzīves jomas.
Pastāstiet, lūdzu, par katru no tām.
Lūdzu, novērtējiet katru dzīves jomu mērogā 1-10, kur 1-5 norāda, ka neesat ar to apmierināts, bet 6-10 norāda, ka esat apmierināts. Kādas ir jūsu domas, emocijas un uzvedība saistībā ar šiem dzīves aspektiem?

1. Romantiskās un ģimenes attiecība
2. Draugi un sociālā dzīve
3. Darbs/skola
4. Intereses/hobiji
5. Veselība



Laimes skala



3. nodaļa
Sociālās prasmes

"Sociālās prasmes ir plašs termins, kas raksturo spēju netraucēti mijiedarboties un komunicēt ar citiem jebkuras vides doto sociālo normu ietvaros. Šajā kategorijā ir dažas metodes, kas piemērotas treniņiem un pārdomām par komunikācijas prasmēm. Sociālās prasmes arī veido pamatu attiecību veidošanai un uzturēšanai, kas ir nākamais šīs rokasgrāmatas temats."

1. METODE "TERAPEITISKĀ IMPROVIZĀCIJA AR BUNGĀM"

10-30 dalībnieki

Īstermiņa; 30 minūtes, ieskaitot atgriezenisko saiti

Bungas vai bungām līdzīgi objekti

Lielisks rīks sociālo prasmju uzlabošanai var būt muzikāla pašizpausme. Šis ir grupas vingrinājums, kas stiprina labas kominikācijas prasmes, piemēram, klausīšanās, uzmanības pievēršana, reaģēšana un iniciatīvas uzņemšanās. Ideālā variantā būtu nepieciešamas dažas bungas, bet ritmisku trokšņu radīšanai var izmantot arī dažādus priekšmetus, piemēram, koka nūjiņas, dažādi grabuļi, plaukšķināšana, glāze, pildspalva utt. Personai, kas vada aktivitāti, vajadzētu būt zināmām muzikālajām pamatprasmēm. Terapeitiskajā improvizācijā ir vairāki paņēmieni, taču daži no izplatītākajiem treneris un/ vai visa grupa atbalsta, atdarina un pievieno muzikālas izpausmes.

Visi sāk bungot kopā ļoti vienkāršā ritmā. Kad grupa ir stabila, cits pēc cita izpilda īsu solo, kas simbolizē to, kā viņi jūtas šodien. Pēc solista visi (vai iepriekš definētas grupas daļas, te ir ļoti daudz iespēju kā veidot secību) to atkārto. Turpiniet, līdz visi būs izpildījuši solo un piedzīvojuši, ka grupa viņus atdarinās.

Atgriezenisko saites jautājumu piemēri:
Kurš vēlas aprakstīt to, ko mēs darījām? Kā bija sekot un atdarināt? Kāda bija sajūta, kad citi cilvēki imitēja jūsu solo? Kas nepieciešams, lai būtu labs solists vai dublieru orķestris? Ko no šī vingrinājuma varam lietot savā ikdienā?

2. METODE
''KOMUNIKĀCIJAS PRASMES''

1-15 dalībnieki

Īstermiņa; 1 stunda
*Šo metodi var izmantot vairākās tikšanās reizēs ar jaunieti. Pēc noteikumu izskaidrošanas pārliecinies, vai noteikumi ir skaidri un vai ir kādi jautājumi/šaubas

Rakstāmais (pildspalva vai zīmulis), vieta, kur pierakstīt (papīra lapa, klade)

Noskaidro jaunieša problēmas komunikāciju prasmēs, kas izraisa šīs problēmas un kā tās uzlabot vai apiet.

1) Aprakstiet vai uzzīmējiet laiku/situāciju, kad NEPRATĀT labi komunicēt ar kādu... Kas, jūsuprāt, bija tās lietas, kas jums traucēja skaidri izpaust savas domas un jūtas? Ko, jūsuprāt, darīja otrs cilvēks, kas traucēja skaidru savstarpējo komunikāciju?

2) Aprakstiet vai uzzīmējiet laiku/situāciju, kad labi komunicējāt ar kādu. Ko, jūsuprāt, darījāt citādi, lai skaidri paustu savas domas un jūtas? Kas, jūsuprāt, bija tie aspekti, kas palīdzēja abpusēji skaidri izteikt savas domas un jūtas? Cerams, analizējot šīs situācijas, jūs ieguvāt labas un sliktas komunikācijas piemērus, balstoties paši uz savu pieredzi.

3) Izvēlieties vienu personu, ar kuru jums ir grūti komunicēt.
Pēc tam atrodiet tēmu, par kuru vēlaties diskutēt.

3. METODE
''ES ESMU''

4 un vairāk dalībnieku

Īstermiņa; apmēram 15 minūtes

Baltas papīra lapas un rakstāmrīki katram dalībniekam

Salīdzināt savus un citu vērtējumus, vienlaikus gūstot pozitīvu pašvērtējumu.

Aktivitātes dalībniekiem tiek izdalītas papīra lapas, kuras jāsaloka 4 daļās. Lapas augšējā labajā laukumā dalībniekiem desmit reizes jāuzraksta turpinājums teikumam "Es esmu..." (katrs dalībnieks raksta par sevi). Var uzrakstīt savus raksturojumus, nodarbošanos vai citus jēdzienus, kas raksturo dalībnieku. Kad tas ir izdarīts, vadītājs lūdz uzrakstīt papildinājumu tam pašam teikumam augšējā kreisajā laukumā, taču no jums tuva cilvēka viedokļa, piemēram, no vecāku vai draugu viedokļa. Rakstot šo, visi pārdomā, kas viņi ir vecākiem vai draugiem. Apakšējā kreisajā laukumā papildinājumi rakstīti 10 reizes no kreisajā pusē sēdošā grupas dalībnieka viedokļa. Pēc tam dalībnieks saloka šo lapu tā, lai paliktu redzams tikai atlikušai tukšais laukums. Pēc tam dalībnieks to nodod pa labi sēdošajam grupas dalībniekam, kurš apraksta lapiņas īpašnieku (arī 10 reizes rakstot, "Viņš ir..."). Tad lapas tiek atdotas to autoriem, un katrs var salīdzināt, ko par viņu rakstīja blakussēdētājs un vai tas atbilst viņa paša spriedumiem par sevi.



4. nodaļa
Attiecības

"Attīstoties jaunieši mācās veidot drošas un veselīgas attiecības ar draugiem, vecākiem, aprūpētājiem, skolotājiem un romantiskajiem partneriem. Jaunieši bieži vien izmēģina dažādas identitātes un lomas, un visas šīs attiecības veicina viņu identitātes veidošanos. Tieši vienaudžiem jaunieša gados ir liela nozīme identitātes veidošanā. Šajā kategorijā jūs atradīsiet dažas metodes, kas piemērotas, lai praktizētu un pārdomātu attiecību saites, kopsavilkumu un personiskās robežas."

1. METODE
“MOŠĶU KOKS”

Individuāli

Viena sesija

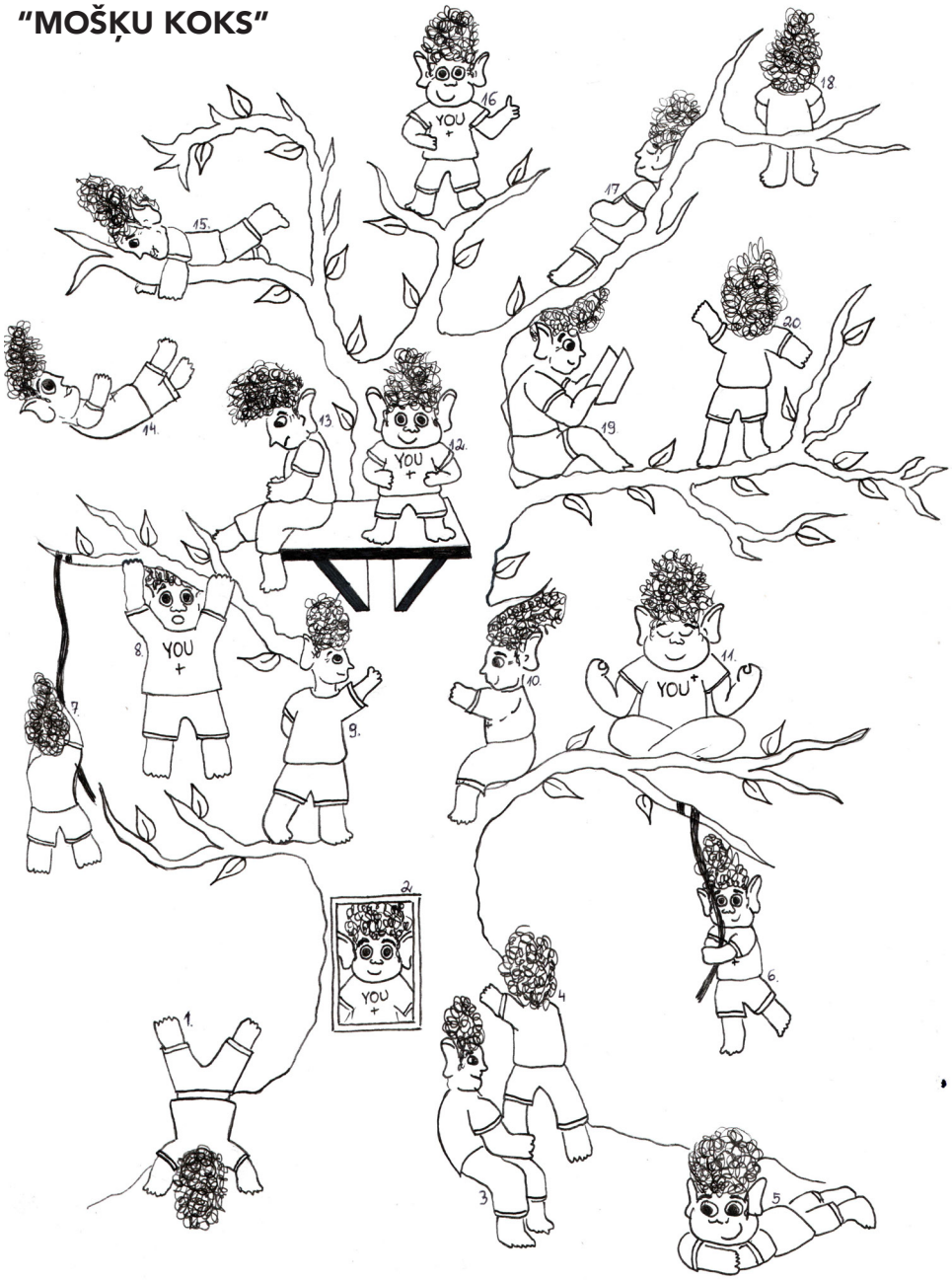
Izdrukāts metodes materiāls, krāsainie zīmuļi

"Mošķu koks" ir instruments, ko var izmantot, lai palīdzētu artikulēt jūtas un veicinātu attīstību.

Lūdzu, iekrāsojiet vai izvēlieties mošķi,
kas atbild uz jautājumiem:

- Kā Jūs šobrīd jūtaties?
- Kā jutāties skolā?
- Kā jutāties vakar?
- Kā jūtaties no rīta, pamostoties?
- Kuri mošķi visvairāk līdzinās taviem ģimenes locekļiem?
- Kā jūtaties naktī, ejot gulēt?

1. METODE
"MOŠĶU KOKS"



2. METODE "JĀ/NĒ"

4-100 dalībnieki (pāra skaits)

Īstermiņa; 30-40 minūtes, ieskaitot atgriezenisko saiti

Nav nepieciešams

Šī ir lieliska metode, kurā dalībniekiem ir iespēja neverbāli izprast tādas tēmas kā pieņemšana un atraidījums, personiskās robežas un kompromiss Tā ka šī aktivitāte var izraisīt spēcīgas jūtas, to ieteicams darīt grupā, kuras dalībnieki jau viens otru pazīst un jūtas droši un piederīgi.

Galvenais ir izjust telpu starp jums. Dalībniekiem jāsadalās divās līnijās. Katram dalībniekam pretī jābūt vienam cilvēkam; dalībniekiem visu aktivitātes laiku jāuztur acu kontakts. Cilvēki vienā pusē dosies pretī cilvēkam tieši priekšā. Pretējā pusē esošie teiks vai nu "jā", vai "nē" cilvēkam, kas iet viņu virzienā. Ja saka "jā", cilvēks var spert soli uz priekšu, ja grib (bet tikai tad, ja grib). Ja pateiksiet "nē", pretējam cilvēkam būs jāpaliek uz vietas. Daudzi dalībnieki aktivitāti noslēgs apskaujoties, kamēr citu starpā paliks brīva vieta Pēc tam viena rinda pārvietojas vienu vietu pa kreisi (galā stāvošais aiziet uz rindas sākumu) un atkārto aktivitāti ar mainītām lomām.

Atgriezeniskās saites jautājumu piemēri:

- Kā Tu tagad jūties?
- Kā Tu juties, kad/ja otrs cilvēks teica "nē"?
- Kā šo pieredzi attiecināt uz attiecībām savā dzīvē?

3. METODE
"SPĒLE SARKANS-MELNS"

 10-15 dalībnieki

 Īstermiņa; cik nepieciešams

 Saites apraksts

 Šī ir versija vienai no visklasiskākajām spēlēm spēļu teorijas jomā, ko dēvē par cietumnieku dilemmu. Tajā uzsvērts, ka pašlabums un kolektīvās intereses ne vienmēr sakrīt, lielu daļu cilvēku atturot no sadarbības, pat ja tas ir kopēju mērķu vārdā. Šajā versijā abas komandas nezina, ka nekonkurē, bet sadarbojas.

 Norādījumi spēlētājiem:

1. Jūsu mērķis ir iegūt augstāko pozitīvo punktu skaitu.
2. Jums ir 10 minūtes, lai izlasītu un saprastu noteikumus.
3. Katra kārta ilgs 5 minūtes.
4. Balsu vairākums pieņem lēmumus.
5. Ja komanda nebalso, jūsu balsojums automātiski kļūst nederīgs (-3).
6. 3. un 6. kārtā punktu skaits tiks dubultots (x 2)

Iekļaujiet to tikai tad, ja jums ir laiks to pārrunāt vēlāk.

Lai skatītu metodes pilno versiju, lūdzu, izmantojiet šo saiti:
https://ej.uz/redblack-game



5. nodaļa
Ikdienas dzīves prasmes

"Ikdienas dzīves prasmes ir svarīga pusaudžu un jauniešu dzīves sastāvdaļa. Jauniešiem nobriestot kognitīvi, viņu mentālais process kļūst analītiskāks. Tagad viņi ir spējīgi uz abstraktu domāšanu, labāku artikulāciju un patstāvīga domu procesa attīstīšanu. Tie patiesi ir radošuma, ideālisma, dzīvesprieka un piedzīvojumu gara gadi. Taču šie ir arī eksperimentu un riska uzņemšanās gadi, padošanās negatīvam vienaudžu spiedienam, nepārdomātu lēmumu pieņemšana izšķirošos jautājumos, īpaši tajos, kas saistīti ar viņu ķermeni un seksualitāti. Tādējādi jaunieša vecums ir pagrieziena punkts cilvēka dzīvē, palielināta potenciāla periods un vienlaikus lielāka neaizsargātība."

1. METODE
"21 DIENU KALENDĀRS"

 1-10 dalībnieki

 Ilgtermiņa (21 diena)

 Sagatavot tukšu kalendāra veidlapu, kurā ietilpst 21 diena un kurā katru dienu var rakstīt, kā veicas ar jauno mērķi

 Attīstīt jaunus, pozitīvus ikdienas paradumus.

 1 lieta, ko katru dienu darīsiet citādāk 21 dienas garumā (pēc 21 dienas veidojas ieradumi). Piemēram: pamosties un izdzert 1 glāzi ūdens, ieiet aukstākā dušā, ēst brokastis.

1. METODE
"21 DIENU KALENDĀRS"

SVĒTDIENA	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA

2. METODE
"DZĪVES PRASMJU IZZINĀŠANA"

2-8 dalībnieki

Īstermiņa; 1 stunda

Piezīmju lapiņa, marķieri, papīra tāfele, gumijas lipeklis vai līmlente

Lai apzinātos, kādas dzīves prasmes dalībniekiem piemīt un kā tās izmanto ikdienā. Dalībnieki uzzinās par dzīves prasmēm un to izmantošanu ikdienā. Mērķis ir izpētīt dzīves prasmju jēdzienu, iepazīt dzīves prasmes, ko dalībnieki izmanto ikdienā.

Aiciniet dalībniekus apsēsties aplī. Pajautājiet viņiem, vai viņi ir dzirdējuši par terminu "dzīves prasmes"? Ko viņi par to zina? Paskaidrojiet, ka mums visiem ir noteiktas prasmes, kas ļauj dzīvot savu dzīvi. Piemēram, prasme rakstīt, strādāt ar citiem vai pieņemt lēmumu. Izsniedziet katram dalībniekam vienu piezīmju lapiņu un palūdziet, lai viņš uzraksta svarīgāko prasmi, kas viņam piemīt. Ļauj dalībniekiem 5 minūtes veikt šo vingrinājumu. Aiciniet dalībniekus savas lapiņas izklāt uz grīdas. Palūdziet, lai viņi grupē līdzīgas piezīmju lapiņas. Pajautājiet, vai lapiņas atbilst lielākajai daļai prasmju, kas nepieciešamas veselīgas un produktīvas dzīves vadīšanai. Ja, nē, palūdziet, lai viņi pievieno atlikušās prasmes. Kamēr dalībnieki cītīgi dara savu darbu, sagatavojiet trīs piezīmju lapiņas ar virsrakstiem – "mums visiem piemīt", "dažiem no mums piemīt" un "nevienam no mums nepiemīt". Kad dalībnieki beiguši rakstīt un grupēt lapiņas, lūdziet sakārtot lapiņas horizontālā rindā uz grīdas. Novietojiet trīs sagatavotās lapiņas vertikālā rindā blakus lapiņu horizontālajā līnija. Kad tas ir izdarīts, vajadzētu spēt izklāt rindu un kolonnu matricu uz grīdas.

3. METODE
"VĒLMJU UN MĒRĶU SARAKSTS"

Individuāli

Īstermiņa; pēc vajadzības

Papīra lapa un pildspalva

Iepazīsti jauniešu zemapziņas mērķus un nodomus. Lielisks sākums, lai sasniegtu mazu mērķus jāsasniedz mazi mērķi, kļūtu neatkarīgs un motivēts.

Pieraksti visu, kas nāk galvā, domājot par katru jautājumu!
(Dod sev laiku padomāt, pirms atbildēt uz nākamo jautājumu.)

Jautājumi:

- Ja Tu uzzinātu, ka nākamgad mirsi, ko Tu darītu?
- Par ko Tu vienmēr esi sapņojis, bet nekad neesi rīkojies?
- Ko Jūs darītu, ja Jums būtu bezgalīgi daudz laika, naudas un citu nepieciešamu resursu?
- Ko gribētos piedzīvot, tās var būt emocijas vai notikumi?
- Ko Tu gribētu redzēt savā dzīvē?
- Kurš cilvēks Tu gribētu būt?
- Ko Tu vēlētos radīt vai atstāt aiz sevi ģimenei? Un pasaulei?
- Kurus cilvēkus Tu gribētu satikt dzīvē?
- Ko Tu gribētu mācīties utt. (Pievieno līdz 15 jautājumus)

Izveidojiet sarakstu no 1 līdz – atkarībā pēc svarīguma.
(Subjektīvā uztvere – ko Jūs gribētu visvairāk?)

Ņemiet pirmās 3 vēlmes (subjektīvi svarīgākās) un padomājiet: kas traucē to sasniegt/iegūt/just jau tagad? Kā ir iespējams pārvarēt šos šķēršļus? Kādi resursi ir nepieciešami? Kāda palīdzība? Kas mainīsies, ja to sasniegsiet?

Sasniegumu plāna veidošana - mērķu sasniegšanai izmantojiet kādu no mērķu nospraušanas metodēm!



6. nodaļa
Seksualitāte un dzimtes identitāte

"Jaunība ir attīstības fāze, kurā jaunieši sāk pētīt savu identitāti un cenšas saprast, kā viņu identitāte iekļaujas plašākā sabiedrībā. Lai gan tā ir normāla attīstības daļa, savas identitātes meklējumi ir īpaši raksturīgi jauniešiem, kas pieder pie seksuālās minoritātes (LGBT). Apspiežamo sociālo struktūru un stigmatizēto identitāšu dēļ jaunieši, kas identificējas kā neheteroseksuāli vai neidentificējas ar cis dzimti, ir neaizsargāti pret nesamērīgiem nelabvēlīgiem rezultātiem veselības jomā. Seksuālā orientācija var atsaukties arī uz cilvēka spējām uz seksuālajām izjūtām. Vairāk par nepieciešamību reproducēt, dzimumtieksme ir svarīga cilvēka emocionālās izpausmes sastāvdaļa un dziļa saikne ar citu. Nav skaidrs, vai mūsu seksuālā orientācija ir ģenētisku vai hormonālu faktoru, bērnības un audzināšanas, vai sabiedrības un kultūras, kurā mēs augam, rezultāts. Tomēr savas seksuālās orientācijas izpēte ir normāla, veselīga un dziļi personiska. Pastiprināta izpratne par dzimtes un dzimumu saplūšanu gan sabiedrībā kopumā, gan mentālās veselības speciālistu vidū ir palielinājusi pieprasījumu pēc specializētiem pakalpojumiem un to sniegšanu. Šajā sadaļā varēsiet aplūkot pāris metodes par dzimumidentitātes pētīšanu un attīstību".

1. METODE
"DZIMTES VĪRIŅŠ"

Individuāli

Īstermiņa; pēc vajadzības

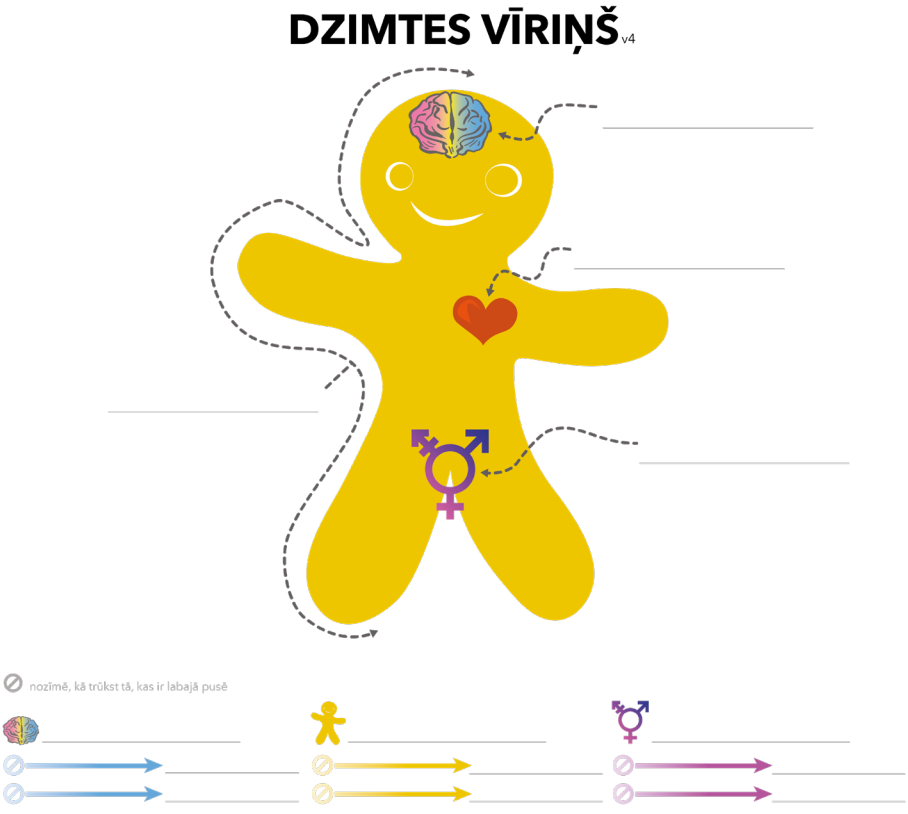
Darba lapa

Dzimums un seksuālā orientācija ir vienas no tām lietām, ko ikviens uzskata par saprotamām, bet sākot pētīt padziļinātāk, mēs redzam, ka viss nav tik vienkārši. Šis materiāls palīdzēs Tev izprast dzimties un dzimuma dažādos aspektus, būtiskākās nianses un atšķirības. Dzimte ir krāsains spektrs, nevis melnbalta pasaule.

Pirmās trīs kategorijas attiecas uz dzimumu un dzimti, bet ceturtā – uz seksualitāti. Shēma, ko izmanto dzimuma kartēšanai, ļauj indivīdiem ieskicēt vietu, kur tie identificējas abās nepārtrauktībās, lai attēlotu dažādas saskaņošanas pakāpes ar katra dzimuma aspekta tradicionālajiem binārajiem elementiem, tādējādi radot cilvēkam bezgalīgas "dzimuma" iespējas. Lai attēlotu, kā viņu dzimums varētu atšķirties, ir ieteicams ievilkt diapazonus, nevis tikai punktus (dažādu sociālo situāciju, simulāciju vai citu darbību dēļ). Cilvēki mēdz pieņemt, ka kāds konsekventi tiks novietots līdzīgi vai nu katra nepārtrauktā pāra augšdaļā, vai apakšdaļā (visi augšējie, vai visi apakšējie), taču tie var būt plūstošs. Dzimuma identitāte, dzimuma izpausme, bioloģiskais dzimums un seksuālā orientācija.

Plakāts: https://www.genderbread.org/resource/genderbread-person-v4-0-poster
Vairāk informācijas: https://www.genderbread.org/wp-content/uploads/2017/02/Breaking-throughthe-Binary-by-Sam-Killermann.pdf

1. METODE
"DZIMTES VĪRIŅŠ"



2. METODE
"DZIMUMA DISFORIJAS TESTS"

 Individuāli

 Īstermiņa; viena sesija

 Izdrukāts tests

 Bioloģiskais dzimums un sociālā dzimtes ir saskanīgs lielākajai daļai cilvēku, bet ne visiem. Neatbilstība starp sociālo dzimti un bioloģisko dzimumu mēdz radīt pārdzīvojumus un diskomfortu, ko psihiatri dēvē par dzimuma disforiju. Tie, kuriem ir dzimumu disforija, bieži vien jūtas neērti ar savu bioloģisko dzimumu un var justies atrauti no sava ķermeņa. Dzimuma disforija ir saistīta ar augstiem stigmatizācijas un diskriminācijas rādītājiem, kā rezultātā rodas negatīvs paštēls un pieaug citu garīgās veselības problēmu rašanās.

 Iedodiet aizpildīt testu jaunietim. Veltiet tik daudz laika, cik nepieciešams. Ja jaunietim ir kādi jautājumi, tad palīdziet viņam. Pirms testa nodošanas jaunietim, ieteicams, lai mentors vai speciālists jau būtu pazīstams ar šo testu.

Lai skatītu papildinformāciju un saņemtu pilnu testu, lūdzu, sekojiet saitei: https://ej.uz/gender-d-test

Lūdzu, ņemiet vērā, ka tādi testi kā šis nevar aizstāt veselības aprūpes darbinieka spriedumu. Ja nejūtaties labi, ieplānojiet tikšanos ar ārstu vai mentālās veselības speciālistu, kas var palīdzēt uzstādīt noteiktu diagnozi.

3. METODE "ATTIECĪBU VEIDOŠANA"

Individuāli vai grupās pa 3-4 dalībniekiem

Īstermiņa; viena sesija

Darba lapa: romantisko attiecību kartītes, A3 lapas, līme, šķēres un pildspalva

Drošu, veselīgu, romantisku attiecību veidošana ar citu cilvēku prasa laiku. Tā kā lielākā daļa pusaudžu tikai sāk piedzīvot romantisku un seksuālu pievilcību, viņi bieži vien neapzinās laiku, kas saistīts ar veselīgu attiecību veidošanu ar citu cilvēku, un ieguvumus, kas rodas, ļaujot kopā attīstīties attiecību fiziskajiem un emocionālajiem aspektiem. Pusaudža gados bieži sastopama fiziska tuvība, piemēram, skūpstīšanās un pieskaršanās bez emocionālas saiknes, kas ietver cieņu, uzticēšanos un patiesas rūpes. Lai gan daži eksperimenti šajā posmā ir dabiski, tie var radīt arī neaizsargātības un apjukuma sajūtas. Jaunieši ar draudzības palīdzību apgūst attiecību prasmes, piemēram, veido uzticēšanos un labu komunikāciju. Šo svarīgo mācību var pārnest uz intīmākām attiecībām pieaugušā dzīvē.

Lūdziet uzzīmēt "S" burtu pa visu A3 lapu. Dodiet laiku (20 min.) grupām apspriest kartiņās teikto. Palūdziet, lai viņi pielīmē kartiņas pie lielās lapas (sākot no "S" augšdaļas), tādā kartība, kādu viņi uzskata par "pareizo" kārtību attiecībām, kas sākumā ir veselīgas, un tad izvēršas par mūža saistībām/laulībām, vai arī kļūst neveselīgas un beidzas. Atgādiniet grupām, ka attiecības var beigties jebkurā posmā. Ne visas kārtis ir jāizmanto, un grupu lēmumu pieņemšanā būs dažādība. Šajā stadijā vajadzētu apstaigāt katru no grupām, lai iegūtu ieskatu viņu lēmumu pieņemšanas diskusijās. Kad grupas ir beigušas, pielieciet lapas pie sienas, lai visi redzētu, ko domā pārējās grupas.



7. nodaļa
Emocionālā inteliģence

"Emocionālā inteliģence ir indivīdu spēja identificēt un pārvaldīt savas emocijas, kā arī viņu reakcija uz citu emocijām. Izpratne par to, kā šīs emocijas veido tavas domas un rīcību, var dot lielāku kontroli pār savu uzvedību un palīdzēt attīstīt prasmes, lai efektīvāk sevi pārvaldītu. Kļūstot emocionāli apzinīgāks, tu vari augt un iegūt dziļāku izpratni par to, kas tu esi, un dot iespēju labāk komunicēt ar citiem un veidot stiprākas attiecības."

1.METODE
"10 LIETAS, KO ES IZDARĪTU, JA MAN NEBŪTU BAIL''

Individuāli

Īstermiņa; viena sesija

Nav nepieciešams

Bailes ir kaut kas tāds, kas mentāli kropļo cilvēkus līdz bezdarbībai. Kamēr nevar izdzēst bailes, var iemācīties ar tām graciozi dejot un mainīt savu perspektīvu par šo tēmu. Stājoties pretī savām bailēm, tās tiek izbeigtas, jo, ja turpināsi baidīties, redzēsi, ka viss, kas tevi biedē, ir tavas bailes: negatīvo domu vai reakciju sagaidīšana un šī atskārsme var atbrīvot jūs no bailēm.

Aprakstiet desmit situācijas, kurās esat izjutis bailes. Padomājiet, kāds varētu būt rezultāts, ja šādās situācijās rīkotos drosmīgāk. Nākamreiz centies koncentrēties uz saviem sasniegumiem vai rezultātiem, nevis baidīties.

2. METODE
"KOMIKSU MĀKSLA"

5-20 dalībnieki

Īstermiņa; cik nepieciešams

Papīrs, izdales materiāli, krāsainie krītiņi un zīmuļi/krāsas

Iesaistīšanās mākslā, gan ka mākslas novērtēšana, gan kā mākslas radīšana, var būt spēcīgs mācību līdzeklis emocionālās inteliģences spēju palielināšanā, nodrošinot alternatīvu izpausmes veidu, savukārt ikdienā tā var palielināt radošumu. Ar komiksu palīdzību jaunieši var iesaistīties debatēs par pasauli un izpētīt savas jūtas par lietām. Komiksa varoņa radīšana ir brīdis, kad jaunieši, īpaši pusaudži, var izteikt savas sajūtas, prezentējot un atspoguļojot tās izdomātā personāžā. Šī aktivitāte dotu "māksliniekam" drošu vidi un iespēju izteikt domas un sajūtu, pārvarot bailes sevi parādīt.

Aicini dalībniekus veidot un zīmēt savus komiksu varoņus. Izmantojiet iztēli, lai uzzīmētu personāžu. Kā sauc varoni? Iekļaujiet tādus faktus par varoni kā personu vietniekvārdi, suga, garums un zodiaka zīme. Ko tēlam patīk darīt? Kas viņam/viņai nepatīk? Pastāsti jautru faktu par šo varoni. Kas tevi iedvesmoja, veidojot varoni? Pēc tam izmantojiet darblapu, lai zīmētu savu varoni. Beigās parādiet savu varoni pārējai grupai.

Lūdzu, sekojiet saitei, lai iegūtu plašāku šīs metodes perspektīvu:
https://ej.uz/comic-art-method
https://ej.uz/comic-art-method-example

3. METODE
"KĀ ES SEVI REDZU"

Individuāli

Īstermiņa; viena sesija

Papīra loksne, zīmuļi (krāsainie zīmuļi, pēc izvēles), pildspalva

Kā es sevi redzu un kā man šķiet, kā mani redz citi: uzzīmē sev bildi un tad mēģini sevi raksturot tā, it kā tu būtu galvenais varonis filmā vai grāmatā.
Aprakstiet sevi tā, kā jūs raksturotu jūsu labākais draugs. Reizēm citiem cilvēkiem par mums ir citādāks viedoklis, nekā mums pašiem.

- Kā Tevi redz vecāki?
- Vai Tev ir brāļi un māsas? Kā viņi Tevi redz?
- Kā skolotāji skolā Tevi redz?
- Un kā pārējie skolēni?

Izveidojiet sarakstu ar lietām, kuras uzskatāt, ka cilvēkiem visvairāk patīk tieši par Jums.

Lai iegūtu plašāku versiju, lūdzu, sekojiet saitei:
https://ej.uz/how-do-i-see-myself

TEORIJA
"PRAKTIZĒ SAVU JŪTU NOVĒROŠANU"

Bieži vien mēs vadām haotisku, aizņemtu dzīvesveidu un mums ir ļoti viegli zaudēt saikni ar savām emocijām. Lai atkārtoti izveidotu šo saikni, iestatiet taimeri dažādos dienas laikos. Kad noskan taimeris, ievelc dažas dziļas elpas un ievēro, kā jūs jūtaties. Pievērsiet uzmanību tam, kur ķermenī jūtat savas emocijas, kā tās parādās un kāda ir sajūta. Jo vairāk trenēsieties, jo vieglāk tas būs. Pievērsiet uzmanību tam, kā uzvedaties. Kamēr piekopiet savu emocionālo apziņu, veltiet laiku, lai pamanītu arī savu uzvedību. Ievērojiet, kā jūs rīkojaties, kad piedzīvojat noteiktas emocijas un kā tas ietekmē jūsu ikdienu. Pārvaldīt savas emocijas kļūst vieglāk, kad mēs vairāk apzināmies, kā uz tām reaģējam.

Avoti:

Raising an emotionally intelligent child - ReachOut Parents. (2022).
https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/connecting-and-communicating/
thingsto-try-supportive-parenting/help-your-teenager-develop-emotional-intelligence

50 tips for improving your emotional intelligence. (2022, January).
https://www.rochemartin.com/blog/50-tips-improving-emotional-intelligence

M. (2022, August 9). How to Improve Your Emotional Intelligence. Professional
Development | Harvard DCE.
https://professional.dce.harvard.edu/blog/how-to-improve-your-emotional-intelligence/



8. nodaļa
Disciplīna un mikrorutīnas

"Disciplīna nav sodīšana. Runa ir par jauniešu virzīšanu uz atbilstošiem uzvedības veidiem. Pusaudžiem un jauniešiem disciplīna paredz vienoties un noteikt atbilstošas robežas, kā arī palīdzēt viņiem darboties šajās robežās. Mikrorutīna ir sīks ikdienas uzdevums vai aktivitāte - neliels Lego klucītis, kas "parastos" laikos varētu būt lielā mērā ignorēts, bet, kad viss ir nenormāli, tas kļūst par vitālu daļu no jūsu ģimenes dienas struktūras."

1. METODE
"24 STUNDU DIENAS APLIS"

 Individuāli

 Ilgtermiņa; 24 stundas

 Papīra loksne, krāsainie zīmuļi

 Laiks ir jūsu dārgākā dāvana, jo jums ir tikai noteikts laika daudzums. Var iegūt vairāk naudas, bet nevar iegūt vairāk laika. Atvēlot kādam savu laiku, tu atvēli viņam daļu savas dzīves, ko nekad neatgriezīsi. Mums visiem ir 24 stundas diennaktī, bet ir daudz un dažādi veidi, kā tās tērējam! Ko darīt ar savu laiku? Kā jūs tajā ieguldāt? Cik daudz no tā pavadāt guļot, veicot ikdienas uzdevumus, studējot, pavadot laiku ar draugiem un ģimeni, kā arī izmantojot tehnoloģijas?

 Uzzīmējiet apli lappuses vidū un sadaliet šo apli 24 daļās. Katra daļa ir 1 stunda. Paņem dažādas krāsas un izkrāso cik stundas (apļa daļas) guli, cik stundas ēd, cik stundas mācies, sēdi telefonā un datorā... Interesanti, kad jaunietis lapā var redzēt, kā izskatās viņa diena un kur viņš tērē savu laiku.

2. METODE "LAIVA"

5-20 dalībnieki

Īstermiņa; 1 stunda vai vairāk atkarībā no grupas lieluma

Viena liela lapa/plakātu statīvs/baltā tāfele, piezīmju lapiņas, pildspalvas/marķieri un nelielas uzlīmes

Šī metode aicina jauniešus pārdomāt un precizēt savu ilgtermiņa un īstermiņa mērķi un šķēršļus, kas attur no šo mērķu sasniegšanas.

Pajautājiet, kurš var uzzīmēt laivu uz lielās darba lapas. Izsniedziet piezīmju lapiņas un palūdziet dalībniekam(-iem) desmit minūtēs pierakstīt savus nākotnes mērķus (pa vienam uz katras lapiņas). Tad iedodiet viņiem piezīmju lapiņas citā krāsā un palūdziet pierakstīt lielākos šķēršļus, kas ir šo mērķu ceļā. Pēc tam visi pieliek savas lapiņas pie laivas: mērķi virs ūdens un šķēršļi zem tā. Tad lai grupa izlasa un sadala lapiņas lielākās kategorijās (piemēram, sports, attiecības, laika trūkums, pašapziņas trūkums) un tās sagrupē uz plakāta. Izdariet to pašu ar šķēršļiem. Tad iedodiet visiem 5 mazas uzlīmes un ļaujiet uzlīmēt uzlīmes uz, viņuprāt, svarīgākajām piezīmju lapiņām. Lai grupa apspriež prioritātes un kategorijas, vispirms pa pāriem, un tad apkopo savu diskusiju kā visa grupa.

Avots: https://www.xn--prosessverkty-mnb.no/tools/baten/

3. METODE
"RĪTA MIKRORUTĪNAS RADĪŠANA"

 Individuāli
*Metodi var izmantot individuāli un arī grupās

 Ilgtermiņa; katru dienu

 Piezīmju lapiņas, darba lapa, tālrunis

 Lai jaunietim radītu stabilu dienas plānu, sekotu līdzi rutīnai un panāktu dienas progresu, izvirzot un sasniedzot mērķus, lai gūtu gandarījumu un sasnieguma sajūtu. Jaunietis veidos progresu un uzzinās, uz ko ir spējīgs.

 Pie sienas izveidojiet nedēļas (mēneša) dienu sarakstu. Iestatiet laiku, kad celties, un/vai miegam veltāmās stundas katrai dienai. Uz sienas atzīmē katru dienu, kad to esi izdarījis. Uzstādiet sev izaicinošu mērķi, lai kļūtu konsekvents ar savu grafiku. Pēc katra īstermiņa mērķa sasniegšanas, apbalvojiet sevi.



9. nodaļa
Atkarības

"Mēs jauniešus bieži uzskatām par bezatbildīgiem vai nenobriedušiem, neatzīstot, ka viņu uzvedībai gandrīz vienmēr ir kāds bioloģisks vai ķīmisks izskaidrojums. Motivācija, skatoties no subjektīvā viedokļa, šķiet samērā vienkāršs process – es kaut ko gribu, un tāpēc cenšos to dabūt. Tieši tad, kad motivācijas procesi "iet greizi" vai kad jautājam, kā rodas šīs viengabalainās attiecības starp vēlmi un darīšanu, motivācijas attīstība un tās saistība ar uzvedību kļūst par teorētiski interesantu jautājumu ar būtisku praktisku nozīmi. Jauniešu gadi un atkarība uzskatāmi parāda situācijas, kurās motivējošu procesu attīstība var radīt pārmērīgi riskantu vai citādi disfunkcionālu uzvedību. Lielākoties atkarības jauniešiem parādās tikai tāpēc, ka viņiem ir pārāk daudz laika un enerģijas, bet nepietiek brīvā laika aktivitātēm, kuras viņi varētu īstenot. Šajā pārskatā mēs pievērsīsimies simetrijām starp pusaudžu un atkarību izraisītām motivēšanas un kognitīvās kontroles izmaiņām, kas var palīdzēt izskaidrot pieaugošo vielu ļaunprātīgas izmantošanas iespējamību un atkarības sākšanos pusaudžu gados."

1. METODE
"BRĪVAIS LAIKS"

 Individuāli

 Ilgtermiņa; katru dienu (ikdienā)

 Papīrs, marķieri, tālrunis

 Lai uzzinātu, kas ir jaunieša atkarības sakne.

 Ja strādājiet ar jauniešiem, kuriem ir kāda no atkarībām , ir ļoti svarīgi saprast, kāpēc viņiem rodas atkarība. Lielākā daļa jauniešu kļūst par atkarīgajiem tikai tāpēc, ka viņiem nav kvalitatīvas brīvā laika aktivitātes. Sākot strādāt ar šādu jaunieti, jāveic trīs darbības:

1. Izmantojiet 24 stundu apli no šīs rokasgrāmatas, lai saprastu, kur jaunieši pavada laiku. Uzzīmējiet apli lappuses vidū un sadaliet šo apli 24 daļās. Katrai daļai velta 1 stundu. Paņem dažādas krāsas zīmuļus un izkrāso cik stundas (apļa daļas) guliet, cik stundas ēdiet, cik stundas mācieties, pavadiet laiku telefonā un datorā.

2. Izmantojiet šīs metodes rokasgrāmatas mērķu noteikšani, lai saprastu, ko jaunietis vēlas sasniegt savā dzīvē. Tas palīdzēs noteikt viņu prioritātes un aktivitātes, par kurām viņi varētu interesēties. (skat. 5. nodaļa, 3. metode)

3. Izmantot mikrorutīnas metodes, lai izstrādātu dienas uzstādījumus jauniešiem un aizpildītu tukšos laika intervālus, kas tika atbrīvoti no atkarības. Pie sienas izveidojiet nedēļas dienu sarakstu mēneša ietvaros. Iestatiet celšanās laiku un/vai miega stundas katrai dienai. Uz sienas atzīmē katru dienu, kad to esi izdarījis. Uzstādiet sev mērķi, lai ievērotu savu grafiku.
Protams, jāņem vērā arī tas, ka atkarības ietekmē varētu būt depresija, trauksme, domas par paškaitējumu. Taču, izmantojot šīs trīs darbības, vismaz pievērsīsieties šai problēmai.

2. METODE
"IERĪČU LIETOŠANAS DIENASGRĀMATA"

 Individuāli

 Ilgtermiņa; 1 nedēļa - 1 mēnesis

 Komunikācija ar jaunieti visas nedēļas garumā, katru dienu. Tālrunis - ierīces lietošanas laika izsekošanai

 Lai uzzinātu, no kurienes rodas jaunieša šī atkarības sakne. Lai veidotu ikdienas komunikāciju ar jaunieti. Lai iemācītos, kur laiks iet, cik tas tiek patērēts utt.

 Katru dienu sazinies ar jaunieti, lai aizpildītu darba lapu ar katru darbību, kura tiek veikta, izmantojot ierīci. To var izmantot arī smēķēšanai, alkohola lietošanai vai jebkāda veida narkotiku lietošanai.

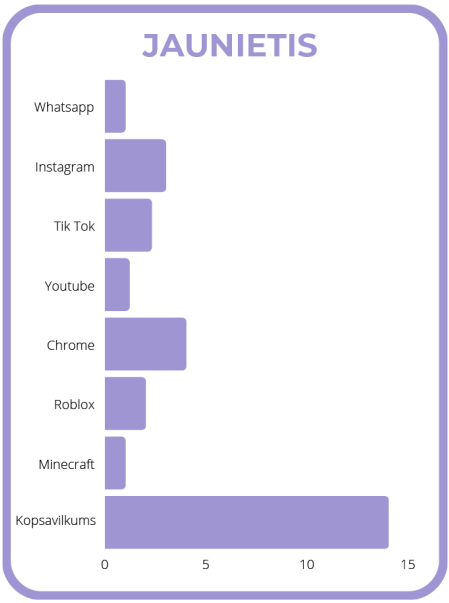
Kur atrast un kā aizpildīt ierīces izmantošanas laiku?

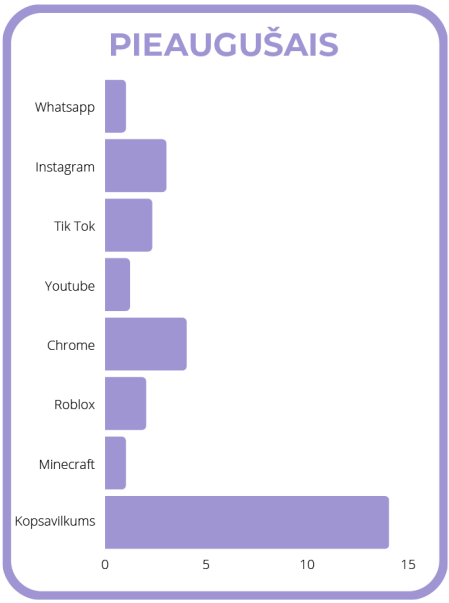
Apple lietotājiem ierīces izmantošanas laiks - Iestatījumi > Ekrāna laiks

Android lietotājiem ierīces izmantošanas laiks – Iestatījumi > Digitālā labsajūta un vecāku kontrole > Informācijas panelis un pārbaudiet laiku sadaļā ierīces izmantošanas laiks.

Iespējams arī: izveidot savu, veicot piezīmes tālrunī par ierīces izmantošanas laiku.

Sava dizaina izveidei varat izmantot tādās platformās kā Canva.





3. METODE "IZAICINĀJUMI"

Individuāli

Ilgtermiņa; 7 dienas

Pēc izvēles - izprintēta darba lapa ar 30 dienu izaicinājumu, krāsainie zīmuļi vai/un pildspalva

Uz noteiktu laika periodu kontrolēt to vielu daudzumu, kas jaunietim ir vai kuras jaunietis lieto. Censties samazināt narkotisko vielu daudzumu kamēr jaunietim tās vairs nevajag vai kamēr viņš tās vairs nelieto.

Nedēļu jaunietis pieraksta, cik vielas lietojis noteiktā laika periodā. Tad vienojieties ar jaunieti par lietošanas samazināšanu un pārliecinieties, ka pie šīs vienošanās pieturās. Pēc katras nedēļas var runāt par to, cik smags vai viegls bija šis uzdevums, ko var darīt, lai būtu vieglāk (vaļasprieki, nauda, kas iztērēta labākām lietām), arī apsveikt, pat ja viss nebija ideāli vismaz jaunietis ir mēģinājis. Var arī izveidot izdrukājamu 30 dienu izaicinājumu, kur jāiekrāso katra diena vai jāpieraksta, cik daudz vielas lietots.



10. nodaļa
Trauksme un depresija

"Jauniešu vecums ir izšķirošs periods, lai attīstītu mentālajai labsajūtai svarīgus sociālos un emocionālos ieradumus. To vidū ir veselīga miega režīma izveidošana, regulāra vingrošana, saskarsmes attīstīšana, problēmu risināšana un starppersonu iemaņas, kā arī iemācīšanās pārvaldīt emocijas. Svarīga ir aizsargājoša un atbalstoša vide ģimenē, skolā un plašākā sabiedrībā. Mentālo veselību ietekmē vairāki faktori. Jo jaunieši vairāk riska faktoriem tiek pakļauti, jo lielāka ir iespējamā ietekme uz viņu mentālo veselību. Faktori, kas jauniešu gados var veicināt stresu, ir pakļaušana likstām, spiediens pakļauties vienaudžiem un identitātes izpēte. Mediju ietekme un dzimumu normas var saasināt atšķirību starp jaunieša realitāti un viņu priekšstatus vai tiekšanos pēc nākotnes. Citi svarīgi noteicošie faktori ir mājas dzīves kvalitāte un attiecības ar vienaudžiem. Vardarbība (jo īpaši seksuālā vardarbība un mobings), skarba audzināšana un smagas un sociālekonomiskas problēmas, ir atzīti mentālās veselības riski."

1. METODE "ZILO DEBESU RELAKSĀCIJA UN PAŠPALĪDZĪBA"

 Var veikt individuāli vai grupās

 Īstermiņa; pēc vajadzības

 Papīrs, pildspalva, nomierinoša mūzika meditācijas vingrinājumiem

 Šī relaksācijas metode saspringtā periodā var ienest mieru un stiprināt pašvērtību. Tas tiek uzskatīts par grupas vingrinājumu, bet to var veikt arī individuāli. Šī metode ir īpaši noderīga jauniešu grupām. Tā balstās uz zilas debess tēlu, kas piedāvā tik daudz potenciāla un cerību. Metodi var izmantot jebkurā brīdī, kad dzīve kļūst saspringta.

 Instrukcija:

1. Uzraksti sarakstu ar desmit darbībām vai aktivitātēm, ko ikdienā dari savas labsajūtas labā.
2. Sarakstā izvēlieties trīs noderīgākās.
3. Iekārtojies komfortabli un aizver acis.
Izlasiet Meditāciju Zilās Debesis (skatīt zemāk).
4. Pēc meditācijas atgriezies pie sava saraksta un izvēlieties vienu no trim darbībām.
5. Izmantojot zilu zīmuli, papīra lapas centrā, uzraksti savu darbību un uzzīmē apli vai formu ap to.
6. Pēc tam, pilnībā aizpildi lapu ar zilu krāsu, atstājot iezīmēto formu tukšu. Noliec lapu kaut kur, kur to redzēsi katru dienu, lai atgādinātu, ka tas ienesmieru, skaidrību un veido harmoniju.

Lūdzu, sekojiet saitei, lai apskatītu meditācijas tekstu:
https://ej.uz/zdr-metode

2. METODE
"APZINĀTĪBAS VINGRINĀJUMI"

 Individuāli

 Īstermiņa; pēc vajadzības

 Lai atslābinātos un radītu domu, ka esi šajā brīdī, šeit, tagad. Lai radītu stabilu domāšanas veidu dienai.

 **1.** Aizver acis, ievelc 5 dziļas elpas. Uz 1 minūti tev jāieklausās visās apkārtesošajās skaņās. Vai ir kādas skaņas, kas ir skaļākas par citām, vai ir kādas skaņas, kas tev nepatīk, vai ir kādas skaņas, kas sniedz labu sajūtu?

2. Jautājiet: "Kādi ir mani plāni šodienai?" Izmantojiet šos aicinājumus, lai palīdzētu atbildēt uz šo jautājumu, domājot par cilvēkiem un aktivitātēm, ar kurām saskarsieties.

Jautājumi atgriezeniskajai saitei:

- Kā es varētu sevi parādīt šodien, lai atstātu vislabāko iespaidu?
- Kādu prāta kvalitāti vēlos stiprināt un attīstīt?
- Kas man vajadzīgs, lai labāk parūpētos par sevi?
- Grūtos brīžos – kā es varētu būt līdzjūtīgāks pret citiem un sevi?
- Kā es varētu justies vairāk saistīts un piepildīts?

3. METODE
"PANIKAS STACIJAS"

 Individuāli

 Īstermiņa; viena sesija

 Mentoram vai speciālistam - darba lapa, atbilžu aizpildīšanai sarunas laikā

 Trauksmes simptomus bieži var iedalīt 3 kategorijās. Daži simptomi ir fiziskā vai ķermeņa tipa, piemēram, elpas trūkums, spiediena sajūta krūtīs, reiboņi u.c. Daži simptomi ir kognitīvā tipa, kas var ietvert domu reakciju, piemēram, "man būs sirdslēkme", "es zaudēju prātu" utt. Trešā simptomu kategorija ir saistīta ar jūsu uzvedību vai darbībām, to, kā izturaties un uzvedaties uztraukuma rezultātā, piemēram: izvairīšanās no sabiedriskā transporta, lasīšana kā uzmanības novēršana, kafijas nedzeršana utt.

 Ierobežojot šo moduli, jums ir jautāts par dažām ķermeņa reakcijām, pārdomātām atbildēm un fiziskām/ķermeņa atbildēm. Atbildes varat apkopot šajā lapā.

Lūdzu, apmeklējiet šo saiti, lai skatītu pilnu darbalapu:
https://ej.uz/panikas-stacijas-dl

Lai izlasītu papildinformāciju par paniku, lūdzu, izmantojiet šo saiti:
https://ej.uz/panic-info-sheet



11. nodaļa
Izdegšana

"Smagas mācību programmas, ārpusskolas aktivitātes, attiecības, sociālie mediji un ģimene - būt jaunietim nav viegls uzdevums. Visi šie uzdevumi ir atbildīgi un prasa atvēlēt laiku un uzmanību. Cenšoties panākt perfektu līdzsvaru starp savu personisko un profesionālo dzīvi, jaunietis bieži sāk justies nomācoši. Stress un trauksme sāk izjaukt viņu ikdienu, līdz ar to ir diezgan grūti atgriezt dzīvi uz pareizā ceļa. Tās visas ir izdegšanas pazīmes. Vienkāršiem vārdiem sakot, izdegšana ir laiks, kad jaunietis ilgu laiku strādā pāri savām robežām, zaudējot kontroli pār situāciju un nejūtot nekādu atdevi pret darbu. Ilgstoša izdegšana var arī padarīt viņus neaizsargātas pret tādām slimībām kā saaukstēšanās un gripa. Svarīgi pamanīt šīs izdegšanas pazīmes īstajā laikā, lai palīdzētu pārvarēt sarežģīto situāciju."

1. METODE
"DZĪVES APLIS"

Individuāli

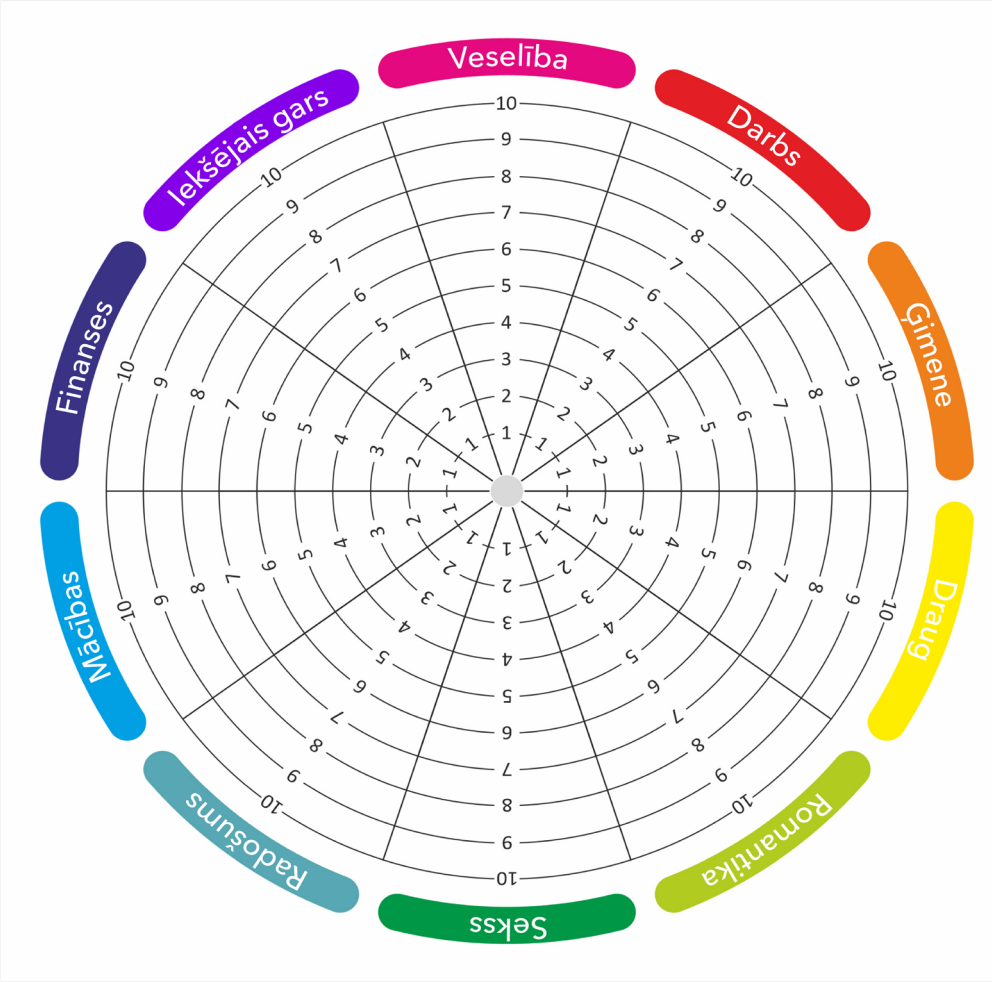
Īstermiņa; viena sesija

Izdrukāts materiāls ar "dzīves apli" (ir iespēja arī nedrukāt- skat. aktivitātes sadaļā), zīmuļi vai pildspalvas, krāsainie zīmuļi (pēc izvēles)

Radīt pārskatu par jaunieša dzīves un sevi redzējumu. Lai redzētu, kas jaunietim jāuzlabo, kam jābūt līdzsvarotākam, lai veicinātu apmierinātību ar dzīvi.

Uz lapas uzzīmējiet apli un sadaliet to 5 daļās. Uz katras daļas rakstiet: attiecības, rūpes par sevi, finanses, ģimene, mīlestība (tās attiecīgi var mainīties, piemēram, - skola, sports, ikdiena...). Izdrukājiet lapu "dzīves aplis", iedodiet to klientam. Aizpildiet no 1-10, kā jūtaties par tēmu, kā tā atspoguļo jūsu dzīvi šobrīd. Katrā no daļām aprakstiet, kāpēc jūs par to šādi jūtaties, piemēram, rakstiet: Attiecības - ''3'' un pēc tam aprakstiet piemēru. Pēc darba lapas aizpildīšanas šajā uzdevumā ir jāiekļauj atgriezeniskā saite. Var uzdot jautājumus, piemēram: "Ja jūsu veselība ir "4" - vai jūtat emocionālas vai fiziskas veselības problēmas? No kā? Ir iespēja iekrāsot pievienotos punktus, lai redzētu, kas ir līdzsvarots un cik mazs vai liels ir aplis.

1. METODE
"DZĪVES APLIS"



2. METODE
"MANS ĶERMENIS"

Individuāli

Īstermiņa, viena sesija

Izdrukāta darba lapa

Radīt jaunietim pozitīvu domāšanu, palīdzēt jaunietim vizualizēt savu paštēlu un dot laiku pārdomām par savu ārējo izskatu un ķermeni.

Pa vidu ir zīmējums ar cilvēku un 4 jautājumi:

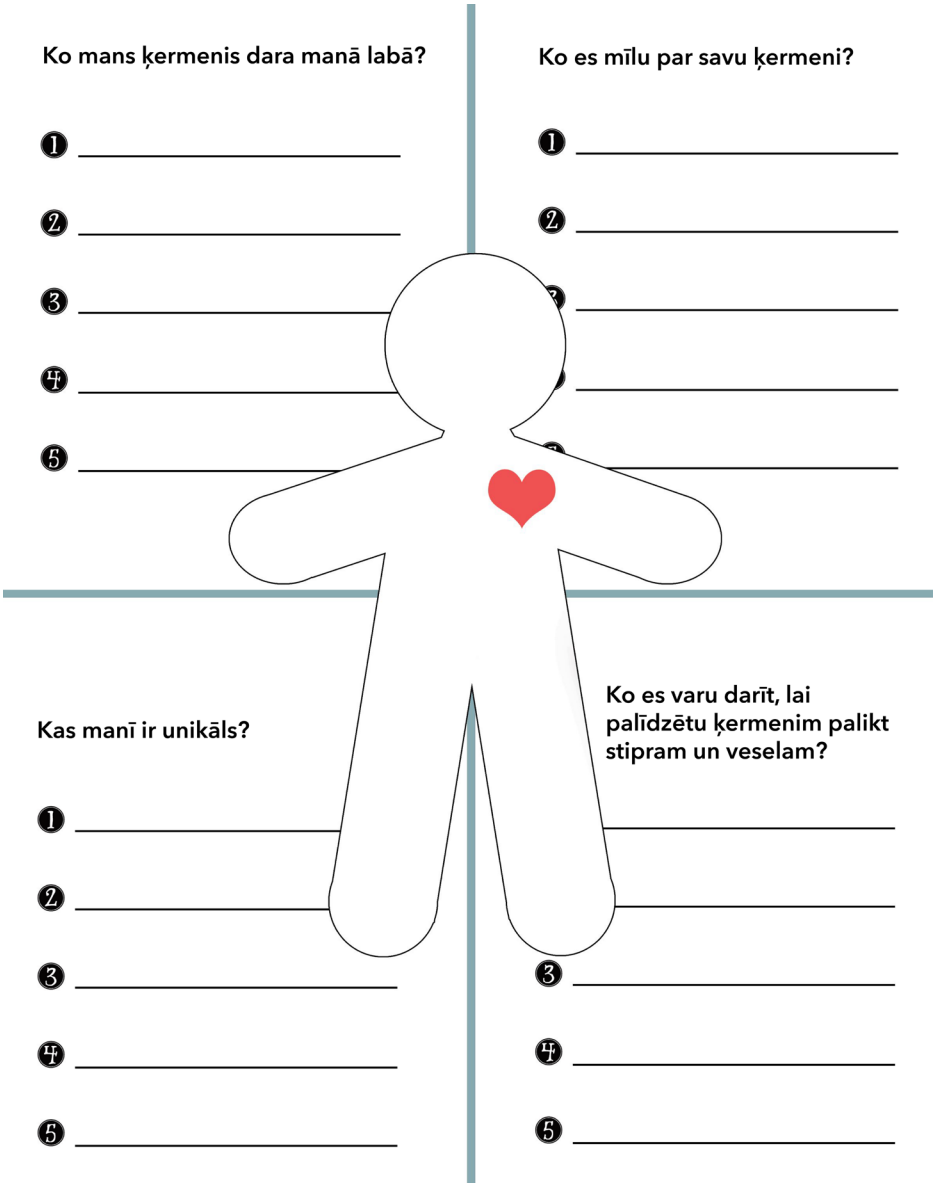
1. Ko mans ķermenis dara manā labā?

2. Ko es mīlu savā ķermenī?

3. Kas manī ir unikāls?

4. Ko es varu darīt, lai palīdzētu manam ķermenim palikt stipram un veselam?

2. METODE
"MANS ĶERMENIS"



3. METODE
"ES CITU ACĪS"

6 un vairāk dalībnieki

Īstermiņa; 30-40 minūtes

Tāfele un krīts vai flomāsteri; krēsli jāliek puslokā

Celt dalībnieku pašapziņu un veidot pašpaļāvību, attīstīt empātiju un iemācīties adekvāti paust emocijas.

Katrs spēlētājs sēž puslokā. Grupas vadītājs aicina vienu dalībnieku atstāt telpu. Katrs no atlikušajiem dalībniekiem izsaka tikai pozitīvus apgalvojumus par dalībnieku, kurš aizgāja, un grupas līderis šos apgalvojumus raksta uz tāfeles. Apgalvojumiem jābūt paplašinātā teikuma formā (ar paskaidrojumu). Grupas vadītājs aicina izsūtīto dalībnieku pievienoties atpakaļ. Līderis viņam piedāvā izlasīt visus pierakstītos apgalvojumus un mēģināt uzminēt, kurš no grupas biedriem izteicis katru apgalvojumu. Nevajag censties panākt precīzu minējumu. Šo uzdevumu var atkārtot ar katru spēles dalībnieku.

Pēc tam, kad dalībnieks vai vairāki dalībnieki ir devušies prom (ja vingrinājums tiek atkārtots vairākas reizes), pārrunās var noskaidrot, kāpēc katrs cilvēks nāk klajā ar konkrētu apgalvojumu. Interesanti arī noskaidrot, kāpēc spēles dalībnieks domā, ka tieši viņa norādītā persona nākusi klajā ar doto apgalvojumu. Visi dalībnieki savas sajūtas var sagrupēt treniņa izpildes laikā. Tāpat visas sarunas ir par aktivitātes procesu, nevis saturu.



12. nodaļa
Vērtības un ētika

"Grūti saprast, kādas vērtības un ētikas normas būtu jāmāca jauniešiem. Vēsturē vienmēr ir bijusi cīņa starp vecāko paaudžu un jauniešu vērtībām. Jaunības gados jaunieši vienmēr centušies saprast, kas viņi ir un ko sabiedrība no viņiem gaida. Šajā sadaļā mēs piedāvājam dažas no metodēm, kuras varat izmantot, lai palīdzētu jauniešiem izprast un sasniegt savas vērtības."

1. METODE
"STIPRĀS UN VĀJĀS PUSES"

 Individuāli

 Īstermiņa; viena sesija

 Izdrukāts materiāls

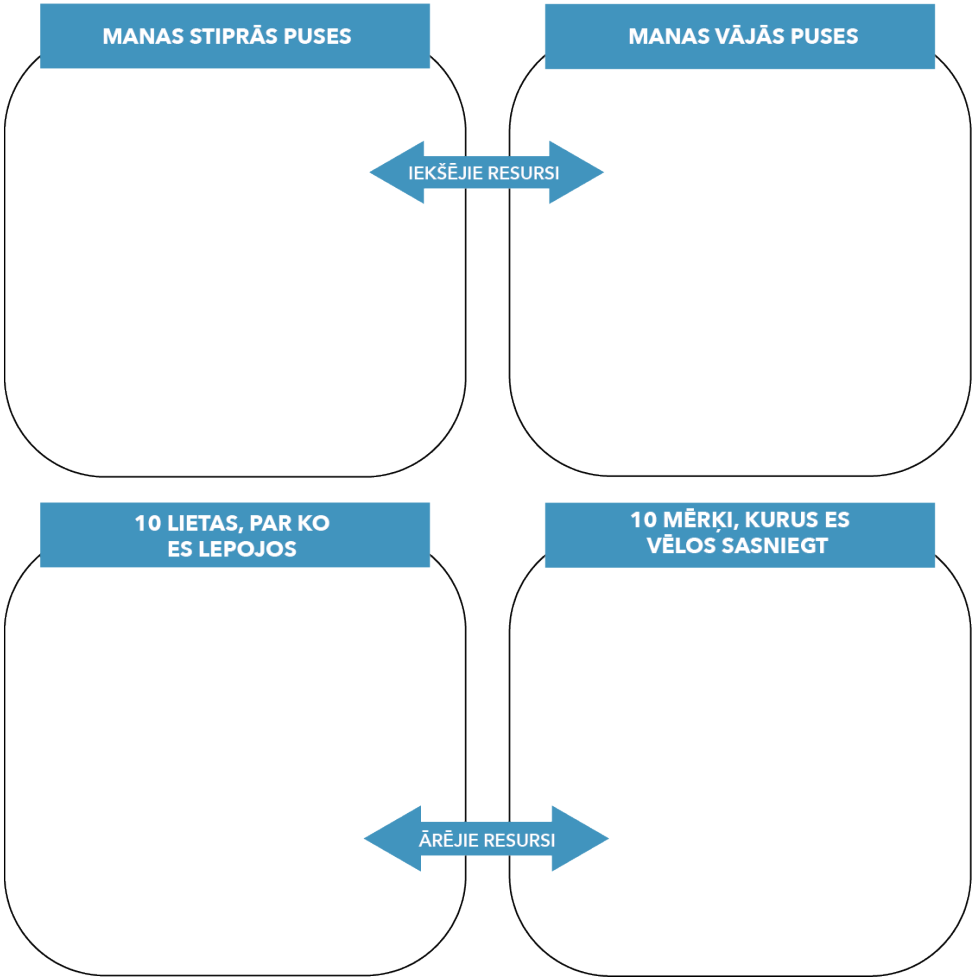
 Iepazīsti, kas ir jaunieša stiprās un vājās puses un arī kādas vērtības jaunietim ir vissvarīgākās savu mērķu sasniegšanai.

 Darblapu iedodiet jaunietim, lai viņš to varētu aizpildīt. Dodiet viņam laiku pārdomām. Varat arī uzdot viņam jautājumus, piemēram: kādas darbības vai uzdevumus tu visticamāk paveiksi? Kādas darbības vai uzdevumi ir apgrūtinājuši to izpildi? Kādi bija tavi galvenie mērķi bērnībā, par kuriem joprojām domājat līdz pat šai dienai? Kāds ir jūsu lielākais sasniegums dzīvē?

1. METODE
"STIPRĀS UN VĀJĀS PUSES"

VĀRDS

Stiprās un vājās puses



2. METODE
"VĒRTĪBU RINDA"

4 un vairāk dalībnieku

Īstermiņa; nav noteikts, atkarībā no tēmu izvēles

A4 formāta krāsainas lapas, uz kurām rakstīts piekrītu vai nepiekrītu

Tā ir vienkārša aktivitāte, kas pēta katra atsevišķas vērtības; to var saistīt ar citām aktivitātēm, lai izvērstu konkrētu tēmu. Šī aktivitāte būs zināma daudziem dalībniekiem, tāpēc jābūt radošam, kā un kur to pielietot.

1. Koordinators abas A4 lapas novieto telpas pretējos galos un skaidro, ka dalībniekiem vajadzētu iztēloties līniju starp abām.

2. Koordinators nolasa apgalvojumu un aicina dalībniekus piecelties un nostāties rindā, lai atspoguļotu savu nostāju attiecībā pret apgalvojumu. Apgalvojumi, iespējams, jau ir saskaņoti, bet, ja ne šeit, tad daži piemēri: "Mūsu valdībai būtu jāpārtrauc uzņemt vēl bēgļus."; "Nākotne pieder jauniešiem, tāpēc cilvēkiem, kas vecāki par 65 gadiem, vairs nevajadzētu balsot." u.c.

3. Koordinators aicina dalībniekus skaidrot, kāpēc viņi stāv konkrētā vietā.

4. Kad visi, kas vēlas runāt, ir izteikušies, koordinators aicina dalībniekus pārvietoties, ja viņi vēlas mainīt savas pozīcijas.

5. Tie, kas mainīja savu pozīciju, var paskaidrot savu lēmumu. (10 minūtes). Diskusija (aptuveni 25 – 30 minūtes), kas risina radušos ar to jautājumus.

3. METODE
"JAUNIEŠA PORTRETS"

8-30 dalībnieki
*Dalībnieki strādā mazās grupās, kas sastāv no 4 līdz 6

Īstermiņa; 45-60 minūtes

Papīra tāfele, krāsains papīrs, šķēres, žurnāli, līme, papīrs, līmlentes un zīmēšanas rīki

Analizēt un labāk izprast jauniešu sociālo grupu: viņu rūpes, problēmas un cerības. Diskutēt par sabiedrības ietekmi uz jauniešu izvēlēm un vēlmēm.

Mazās grupās uzzīmē darba lapā jaunieša portretu. Uz tās pašas lapas, izmantojot kolāžas tehniku, grupām tiek lūgts attēlot:

Ko parāda jaunieša ārpuse?
- Izskats?
- Ko viņa/viņš grib iegūt (kāda ir jaunieša pamatiezīme)?
- Kādi pozitīvi un negatīvi ieradumi cilvēkam ir?

Ko parāda jaunieša iekšpuse?
- Ar kādiem izaicinājumiem jaunietim nākas saskarties?
- Ko jaunietis vēlas sasniegt?
- Kas jaunietim rūp?

Iesaistītajām personām savās grupās būtu jāapspriež un jānovērtē jaunieša "iekšējie" un "ārējie" faktori.

Dalībnieki sagatavo plakātus un pēc tam tos prezentē citām grupām. Bieži vien, izmantojot šo metodi, dalībnieki jaunieti attēlo negatīvi, reti pozitīvā veidā. Darbnīcas vadītāja uzdevums ir apšaubīt grupas darbu un kritiski paskatīties uz portretiem. Mērķis ir dalībniekiem palīdzēt apzināt sabiedrības ietekmi uz jaunieša izvēli un viņa ikdienu kopumā.

TEORIJA
"DZĪVĪBAS KOKS"

Dzīvības koka koncepcija ir diezgan vienkārša. Tā ir vizuāla metafora, kurā koks simbolizē tavu dzīvi un dažādos elementus, kas to veido pagātni, tagadni un nākotni. Marķējot šīs daļas, tu ne tikai sāc atklāt (vai varbūt no jauna atklāt) pagātnes veidotos sevis aspektus, bet pēc tam vari sākt aktīvi kultivēt savu koku, lai atspoguļotu tādu cilvēku, kāds tu vēlies būt nākotnē. Tāpat kā iepriekš uzzinājām, ka mūsu dzīves stāsti ir tie notikumi, kurus mēs izvēlamies izcelt un kontekstualizēt, šeit mēs iemācīsimies atklāt un izcelt alternatīvus ceļus cauri savai pagātnei, kas, savukārt, rada jaunus apvāršņus mūsu nākotnē.

Sekojiet tālāk norādītajai saitei, lai to izmēģinātu pats:
https://ej.uz/tree-of-life-video



Šis materiāls tapis projektā "Mental health of youth: Non-formal education to improve mental health" un finansēta ar Eiropas Komisijas programmas "Erasmus: Youth in Action".

2022