

NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS METOŽU KRĀJUMS

VESELĪGU ATTIECĪBU VEICINĀŠANAI,
NOTURĪBAS STIPRINĀŠANAI UN
PREVENTĪVAJAM DARBAM



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

INVOLVEMENT
FOR
CHANGE



idei și proiecte
pentru
tineri activi

levads

Prieks, ka esi atvēris šo metožu apkopojumu!

Šīs ir metodes, ko esam piedzīvojuši, analizējuši un pielāgojuši ciešā sadarbībā ar mūsu ilggadējo partnerorganizāciju IPTA Romania. Tās radušās vai tikušas testētas starptautiskā mācīšanās vidē Erasmus+ treniņkursos un jauniešu apmaiņās, un turpinājušas savu ceļu Latvijas jaunatnes darba praksē. Katra aktivitāte, ko atradīsi šajā materiālā, ir izmēģināta, analizēta un papildināta, domājot par to, kā tā vislabāk varētu kalpot darbam ar jauniešiem Latvijā.

Metodes pārkļāj trīs lielākas jomas, kas, mūsaprāt, šodienas jauniešu dzīvē ir īpaši nozīmīgas:

1. Veselīgas attiecības:

Attiecību tematika šajā rokasgrāmatā ieņem būtisku vietu, jo jauniešu attīstībā attiecības ir gan resurss, gan izaicinājums, veidojot savu identitāti, pašvērtējumu un gūstot piederības sajūtu. “Attiecību galaktika” piedāvā vizuālu un reflektīvu veidu, kā apzināt emocionālo tuvību un nozīmīgās attiecības savā dzīvē. “Attiecību koks” ļauj ieraudzīt, no kādiem “sakņu” uzskatiem izaug mūsu rīcība un attiecību modeļi. “Attiecību upe”, balstīta ergoterapijas Kawa modelī, palīdz izsekot attiecību attīstībai laika gaitā – ar visiem plūdumiem, šķēršļiem un atbalsta punktiem. Savukārt “Spogulis un logs” piedāvā dziļu identitātes izpēti, analizējot, kā mēs redzam sevi un kā mūs uztver citi.

2. Noturība jeb resilience:

Noturība ir spēja ne tikai izturēt izaicinājumus, bet arī augt caur tiem. “Staigā un runā” rada kustībā balstītu refleksijas telpu, kur mērķi un dzīves virziens kļūst skaidrāki sarunā. “Atbalsta spārni” caur stāstniecību un kolāžu palīdz apzināt dzīves spēka avotus un atbalsta personas. “Es un vilki ap mani”, iedvesmojoties no pasakas “Trīs sivēntiņi”, ļauj drosmīgi nosaukt savus izaicinājumus un identificēt veidus, kā sevi atbalstīt.

3. Preventīvais darbs atkarību jomā:

Preventīvā darba virzienā metodes veidotas tā, lai jaunieši paši nonāktu pie secinājumiem, nevis saņemtu gatavas atbildes. "Preventīvā darba (ne)iespējamā misija" apvieno radošo rakstīšanu, empātijas attīstīšanu un vizuālo domāšanu, lai izprastu atkarību cēloņus un sekas. "Dzimšanas dienas dāvana" simulē sociālo spiedienu un izvēļu situācijas, rosinot diskusiju par atbildību un alternatīvām. "Dekarta koordinātas" piedāvā strukturētu, introspektīvu pieeju, analizējot personīgo pieredzi, emocijas un risku pārvaldību saistībā ar atkarību izraisošu vielu lietošanu.

Katra metode ir strukturēta ar skaidru mērķi, soli pa solim aprakstu, nepieciešamajiem materiāliem un refleksijas jautājumiem. Tās ir elastīgas un pielāgojamas dažādām vecuma grupām un kontekstiem.

Lai šīs metodes kļūst par drošu sākumpunktu sarunām, kas iedrošina, par telpu, kur drīkst kļūdīties un mācīties, un par atbalstu ceļā uz apzinātām izvēlēm. Izmantojiet tās, palīdzot jauniešiem orientēties izaicinājumos, stiprināt savus resursus un soli pa solim veidot veselīgas attiecības ar sevi un citiem.



Saturs:

Veselīgas attiecības:

Attiecību galaktika.....	1
Attiecību koks.....	3
Attiecību upe.....	5
Spogulis un logs.....	8

Noturība jeb resilience:

Staigā un runā.....	11
Atbalsta spārni.....	13
Es un vilki ap mani.....	16

Preventīvais darbs:

Preventīvā darba (ne)iespējamā misija.....	18
Dzimšanas dienas dāvana.....	20
Dekarta koordinātas.....	22

Pielikumi.....	25
----------------	----

Organizācijas.....	31
--------------------	----

ATTIECĪBU GALAKTIKA

Aktivitātes apraksts:

Vizuāla, reflektīva metode, kas palīdz dalībniekiem apzināt, izvērtēt un strukturēt attiecības savā dzīvē. Izmantojot galaktikas metaforu, dalībnieki attēlo sevi kā centru un sev nozīmīgos cilvēkus dažādos attāluma lokos, analizējot emocionālo tuvību un attiecību dinamiku. Metode veicina pašizziņu, emocionālo inteliģenci un izpratni par veselīgām attiecībām.

Mērķgrupa:

Jaunieši un jaunie pieaugušie

Ilgums:

60 minūtes

Aktivitāte paredzēta grupā, bet var pielāgot individuālam darbam

Mērķi:

Veicināt dalībnieku pašrefleksiju par attiecībām savā dzīvē;

Palīdzēt apzināt atbalstošas un izaicinošas attiecības;

Veicināt apzinātu atbildības uzņemšanos attiecību veidošanā.

Nepieciešamie materiāli:

Baltas A4 lapas, rakstāmpiederumi (pildspalvas, zīmuļi, krāsainie zīmuļi), flipčarts un marķieri vadītājam, mierīga, fonā skanoša mūzika (pēc izvēles).

Norises gaita:

Vadītājs iepazīstina ar tēmu “veselīgas attiecības”, īsi pārrunājot veselīgu attiecību pamatprincipus. Dalībnieki tiek aktīvi iesaistīti sarunā.

Dalībnieki tiek aicināti padomāt par cilvēkiem savā dzīvē. Vadītājs uz flipčarta demonstrē attiecību galaktikas piemēru un aicina dalībniekus līdzdarboties.

Katrs dalībnieks uz savas lapas:

- uzzīmē sevi lapas centrā,
- ap sevi uzzīmē vairākus aplūkus (galaktikas riņķus).

Vadītājs aicina:

- tuvākajā aplī attēlot (kā zvaigznes, planētas utt.) cilvēkus, kuru klātbūtnē dalībnieks jūtas brīvi, droši, kuriem uzticas un kuri viņu labi pazīst;
- nākamajā aplī ievietot cilvēkus, kurus dalībnieks pazīst un kuri pazīst viņu, bet ar kuriem nav izveidojusies cieša emocionāla saikne;
- galaktikas ārējā aplī ierakstīt cilvēkus, kurus dalībnieks zina, par kuriem interesējas, bet šīs attiecības nav abpusējas.

Kad galaktika ir izveidota, vadītājs aicina:

galaktikā ievietotajiem cilvēkiem pievienot virzības norādi (bultiņu). Vai šis cilvēks šobrīd virzās tuvāk tev vai attālinās?

Dalībnieki individuāli rakstiski atbild uz jautājumiem, kurus demonstrē vadītājs:

- Kuri no šiem cilvēkiem tavā dzīvē ienes pozitīvu enerģiju? Kā?
- Ko tu pats/pati sniedz cilvēkiem, kuri ir kļuvuši par svarīgu tavas dzīves daļu?
- Kuri no cilvēkiem raisa negatīvas emocijas (dusmas, skaudību, spriedzi, mazvērtības sajūtu)? Kāpēc?
- Ko tu vēlētos pateikt tiem cilvēkiem, kuriem pievienoji virzības zīmi (tuvāk vai tālāk no sevis)?

Aktivitātes noslēgumā kopīgā aplī vadītājs piedāvā dalībniekiem (brīvprātīgi) dalīties savās atziņās, kas gūtas aktivitātes laikā.

ATTIECĪBU KOKS

Aktivitātes apraksts:

Metode, kas palīdz dalībniekiem izpētīt savas attiecības, uzzīmējot simbolisku “attiecību koku”. Saknes atspoguļo vērtības un uzskatus, stumbrs – paša rīcību, zari – veselīgas un sarežģītas attiecības, augļi – ieguvumus no veselīgām attiecībām. Aktivitāte veicina pašapzināšanos, emocionālo izpausmi un atbalstošu cilvēku atpazīšanu.

Mērķgrupa:

Jaunieši

Ilgums:

40 minūtes

Aktivitāte paredzēta grupā (6-20 cilvēki)

Mērķi:

Veicināt izpratni par veselīgiem un neveselīgiem attiecību modeļiem;

Rosināt atpazīt atbalstošus cilvēkus savā dzīvē;

Rosināt apzināties personīgo vērtību un pieredzes ietekmi uz attiecībām;

Attīstīt pašizpausmi un emocionālo prātību.

Nepieciešamie materiāli:

Papīrs atbilstoši dalībnieku skaitam, zīmuļi vai flomāsteri, iepriekš sagatavots zīmējums ar koku un atslēgas vārdiem

Norises gaita:

Vadītājs iepazīstina dalībniekus ar aktivitātes mērķi. Izdala katram dalībniekam nepieciešamos materiālus aktivitātes veikšanai: a3 lapu un krāsainos zīmuļus vai flomāsterus. Iesakām izmantot arī iepriekš sagatavotu zīmējumu ar koku un atslēgas vārdiem, ko izmantot aktivitātes laikā.

Vadītāja vadībā dalībnieki zīmē vienkāršu koka siluetu, secīgi to papildina ar atslēgas vārdiem.

Saknes – manas attiecību vērtības un uzskati

Vadītājs aicina dalībniekus pārdomāt savas saknes - vērtības un uzskatus par attiecībām, kas nāk no ģimenes, draugiem vai sabiedrības:

Ar kādiem vēstījumiem jūs uzaugāt? Kas tiek uzskatīts par “normālu” attiecībās?”

Stumbrs – mana rīcība un uzvedība Vadītājs paskaidro, ka stumbra daļa atspoguļo to, kā paši dalībnieki uzvedas attiecībās. Kā pauž rūpes? Kā tiek galā ar konfliktiem? Vai un kā pauž savas vajadzības? Dalībnieki var uzrakstīt atslēgvārdus, īsas frāzes vai

Zari – cilvēki manā dzīvē

- spēcīgi, zaļi zari – veselīgas, atbalstošas attiecības Vadītājs aicina dalībniekus domāt par cilvēkiem, kas viņus atbalsta, liek justies droši un saprasti.

- sausi vai trausli zari – izaicinošas vai kaitīgas attiecības Vadītājs aicina dalībniekus padomāt par cilvēkiem vai attiecībām, kas ir bijušas sarežģītas, sāpīgas vai mulsinošas.

Augļi – veselīgu attiecību rezultāti Vadītājs aicina dalībniekus pievienot kokam augļus jeb labās lietas, ko var saņemt no veselīgām attiecībām. Kā atbalstošas, labas attiecības liek justies? Ko tās ienes mūsu dzīvē? Tāpat aicināz padomāt par trauslajiem zariem - kas tiem trūkst, kā un ar ko tos vislabāk atbalstīt?

Aktivitātes noslēgumā vadītājs aicinādalībniekus veltīt brīdi sava koka izvērtēšanai un brīvprātīgi dalīties savās atziņās par cieņpilnu, veselīgu attiecību veidošanu.

ATTIECĪBU UPE

Aktivitātes apraksts:

Metode izmanto upes simbolu, lai vienkāršā un vizuālā veidā attēlotu cilvēka dzīves gājumu. Tā balstīta ergoterapijas Kawa modelī, kur upe simbolizē dzīvi, tās plūdumu, šķēršļus un atbalstu. Aktivitātes laikā dalībnieki ar upes kā simbola palīdzību atspoguļo vienu sev nozīmīgu attiecību attīstību - kā tās ir sākušās, mainījušās un ietekmējušas viņu dzīvi, kā arī palīdz labāk saprast attiecību nozīmi, izaicinājumus un atbalsta lomu personīgajā pieredzē.

Mērķgrupa:

Jaunieši un jaunie pieaugušie

Ilgums:

70-90 minūtes

Aktivitāte paredzēta grupā (6-20 cilvēki)

Mērķi:

Stiprināt dalībnieku pašapziņu, veidojot izpratni, ka viņu dzīvē ir nozīmīgas un atbalstošas attiecības;

Attīstīt izpratni par attiecību mainīgumu;

Veicināt izpratni par veselīgu attiecību uzturēšanu.

Nepieciešamie materiāli:

tāfele vai liela papīra lapa, kartiņas ar atslēgvārdiem, kas raksturo veselīgas attiecības, marķieri, papīrs atbilstoši dalībnieku skaitam, zīmuļi vai flomāsteri

Norises gaita:

Vadītājs aicina dalībniekus nosaukt atslēgvārdus, kas raksturo veselīgas attiecības, un īsi pārrunā, ko katrs ar to saprot. Pēc tam uz grīdas tiek novietotas kartītes ar jēdzieniem, kas raksturo veselīgas attiecības (piemēram, savstarpēja cieņa, līdzvērtība, uzticēšanās, robežas, komunikācija, atklātība u.c.). Vadītājs aicina dalībniekus padomāt par 3–4 cilvēkiem savā dzīvē, ar kuriem viņiem ir izveidojušās veselīgas attiecības. Vēlāk dalībnieki uz papīra ilustrēs vienu no veselīgajām attiecībām kā upi, kas ietver vairākus elementus: ūdeni, akmeņus, veģetāciju, zivis, tiltus, sauli, mākoņus, lietu.

Uz tāfeles vai lielas papīra lapas vadītājs zīmē un skaidro uzdevumu:

- Attiecību sākumpunkts ir brīdis, kad divas upes satiekas un rada plašāku ūdens plūsmu. “Kur un kā jūs satikāties?” Tikšanās vieta var būt vienā no papīra stūriem, vidū, apakšā vai augšpusē, kā katrs to redz. Piemēri: skolas pagalmā, sporta klubā, ejot pa ielu, ģimenē, tiešsaistē, ekskursijā, draugu, radnieku vidū utt.

- Upe turpina plūst un kādā brīdī tā var sastapties ar akmeni, kas simbolizē šķērslī, izaicinājumu, pagrieziena punktu attiecībās. Piemēri: pārcelšanās uz citu pilsētu vai skolu, sacensības, kas pārvērtās konfliktā, lamuvārdi, veselības problēmas, atšķirīgas intereses vai prioritātes, laika trūkums utt.

- Kā attiecību upe izskatās tagad? Piemēri: upe, ūdenskritums, ezers, purvs, ledus, iztvaikošana vai pazušana zemē.

- Veģetācija atspoguļo kopīgas pagātnes atmiņas. Piemēri: ekskursija, dalība vienās un tajās pašās sporta sacensībās, kopīga nodarbību kavēšana, rotaļu laukuma uzbūvēšana ģimenes pagalmā, vasaras pavadīšana pie vecvecākiem utt.

- Zivis atspoguļo kopīgas atmiņas, kas ir saistītas ar tagadni, turpina radīt ietekmi. Piemēri: viena un tā pati aizraušanās, pieteikšanās vienam un tam pašam sporta klubam, sociālo mediju lapas izveide, brīvprātīgais darbs vietējā NVO, palīdzība brāļiem un māsām, baznīcas vai citas reliģiskas kopienas apmeklēšana, kopīga ceļošana utt.

- Saule, mākoņi vai lietus ir emocionālā stāvokļa simboli dažādās attiecību fāzēs.

- Tilti ir simboli sarežģītu situāciju risinājumiem. Piemēri: atbalsta saņemšana veselības problēmu gadījumā, konsultāciju, terapijas vai atbalsta grupu pieņemšana utt.

Pēc stāstījuma un ilustrācijas attēlojuma vadītājs pārliecināts, ka visi saprot uzdevumu. Katrs dalībnieks saņem papīru un krāsainus zīmuļus. Vadītājs aicina dalībniekus atrast vietu, kas netraucē citu citiem. Dalībnieki zīmē savu attiecību upi, fonā skanot mūzikai.

Vadītājs aicina dalībniekus sadalīties nelielās grupās un dalīties pieredzē, lai pēc tam pieredzē dalītos arī ar pārējiem grupas biedriem lielajā aplī. Cik grūti vai viegli ir izveidot un uzturēt veselīgas attiecības?

SPOGULIS UN LOGS

Aktivitātes apraksts:

Metode aicina dalībniekus radošā un reflektīvā veidā izpētīt savu identitāti un attiecības ar citiem, izmantojot “spoguļa” un “loga” simbolus. Dalībnieki veido vizuālas kolāžas no žurnālu izgriezumiem un zīmējumiem, attēlojot, kā viņi redz sevi (spogulis) un kā viņi sevi parāda citiem vai kā, viņuprāt, viņus uztver apkārtējie (logs). Šī pieeja palīdz attīstīt pašapziņu un empātiju. “Spogulis” rosina apzināt emocijas, vērtības un iekšējos stāstus, savukārt “logs” veicina sarunu par sociālajām lomām, atvērtību, ievainojamību un cilvēku dažādību.

Mērķgrupa:

Jaunieši un jaunie pieaugušie

Ilgums:

70-90 minūtes

Aktivitāte paredzēta grupā (6-20 cilvēki)

Mērķi:

Rosināt dalībniekus reflektēt par personīgajām vērtībām, emocijām un identitāti;

Stiprināt tādas attiecību veidošanas prasmes kā empātija, aktīvā klausīšanās un individuālo atšķirību novērtēšana;

Attīstīt sociāli emocionālo kompetenci, palīdzot dalībniekiem atpazīt, kas veido viņu rīcību un lēmumus.

Nepieciešamie materiāli:

Veci žurnāli, avīzes, reklāmas, šķēres, līmes zīmuļi, divi iepriekš sagatavoti plakāti ar spoguļa un loga kontūrām, balts a4 papīrs atbilstoši dalībnieku skaitam, zīmuļi vai flomāsteri.

Norises gaita:

Vadītājs iepazīstina dalībniekus ar diviem simboliem: plakātu ar "spoguļi" un plakātu ar "logu", aicinot minēt, ko tie varētu simbolizēt. Sarundiskusijas laikā tik noskaidrots, ka spoguļis attēlo mūsu iekšējo pasauli - kas mēs esam, sajūtas, domas, vērtības un uzskatus, ko mēs nesam sevī. Logs attēlo to, kā mūs redz ār pasaule - kādas mūsu daļas mēs rādām citiem, kā mēs rīkojamies. Vadītājs var atgādināt, ka katrs no mums nes sevī iekšējo pasauli, ko citi, iespējams, nekad pilnībā neredzēs, tajā pašā laikā mēs katru dienu rādām kādas citas daļas no sevis pasaulei.

Katrs dalībnieks saņem A4 lapu un krāsainu pildspalvu. Uz vienas lapas puses viņi uzzīmē loga kontūru, uz otras – spoguļa kontūru. Spoguļa pusē ir jāatbild uz jautājumu "Kā es redzu sevi?", bet loga pusē "Kā mani redz citi?" vai "Kā es sevi prezentēju citiem?". Vadītājs aicina dalībniekus atbildēt uz šiem jautājumiem kolāžas tehnikā, izmantojot žurnālu izgriezumus, zīmējumus, simbolus vai vārdus.

Spoguļa pusē vadītājs aicina dalībniekus izpētīt un izpaust savu iekšējo pasauli, piemēram, vērtības, sapņus, mērķus un uzskatus.

- Kādi simboli vai attēli varētu izteikt jūsu iekšējo būtību?
- Kādas ir jūsu vērtības?
- Kuros brīžos jūs vispatiesāk jūtaties kā jūs pats?
- Kas jūs esat?
- Kādas ir jūsu stiprās puses? Kādas ir jūsu bailes?

Loga pusē vadītājs aicina dalībniekus izmantot kolāžu, krāsas un vārdus, lai izteiktu tās sevis daļas, kas ir redzamas citiem, piemēram, savus ikdienas paradumus, lomas, uzvedību, emocijas un personības iezīmes, ar kurām viņi atklāti dalās. Vadītājs mudina dalībniekus pārdomāt, kā, viņuprāt, citi viņus uztver un ko viņi izvēlas parādīt ārējai pasaulei.

- Kā jūs izpauzaties ikdienas situācijās, piemēram, skolā, darbā, ar draugiem?
- Kādu jūsu tēlu redz pasaule?
- Kādi paradumi vai rutīnas nosaka jūsu ikdienas dzīvi?

- Kuras emocijas jūs jūtaties visērtāk paužot publiski?
- Kādas lomas jūs spēlējat dažādās vidēs (piemēram, draugs, brālis/māsa, vadītājs)?

Vadītājs aicina iiciniet dalībniekus dalīties savās atziņās mazākās grupās (4–5 cilvēki grupā), īsi prezentējot savas kolāžas un pārdomājot šo procesu, tādējādi labāk iepazīstot sevi un apkārtējos. Noslēgumā aiciniet dalībniekus dalīties pieredzē ar pārējiem dalībniekiem, kā arī rosiniet domāt par to, kā pašapzināšanās palīdz veidot veselīgas un atvērtas attiecības.

STAIGĀ UN RUNĀ

Aktivitātes apraksts:

Šī ir diskusiju rosinoša aktivitāte, kas norit pastaigas formātā. Dalībniekiem tiek piedāvāti jautājumi, kas saistīti ar personīgo izaugsmi, lai palīdzētu dalībniekiem skaidri noformulēt savus mērķus un apzināties dzīves virzienu.

Mērķgrupa:

Jaunieši, jaunatnes darbinieki

Ilgums:

30-50 minūtes

Aktivitāte paredzēta grupā (6-20 cilvēki)

Mērķi:

Veicināt jauniešu interesi par izglītības jomā un darba tirgū esošo iespēju izmantošanu;

Stiprināt iesaistīto dalībnieku sociālo labbūtību un pašapziņu, daloties savās domās un pieredzē ar vienaudžiem.

Nepieciešamie materiāli:

Izdrukāti vai uz lapiņām sarakstīt jautājumi no dotajiem piemēriem (1.pielikums), svilpe vai zvaniņš.

Norises gaita:

Vadītājs sagatavojas aktivitāte - izdrukā lapiņas ar jautājumiem (1.pielikums) un izvēlas piemērotu pastaigu maršrutu.

Vadītājs aicina dalībniekus sadalīties pāros un iedala katram 2 jautājumu lapiņas. Katrs dalībnieks uzdod vienu no saviem jautājumiem savam pāriniekam. Kad abi ir atbildējuši uz viens otra uzdoto jautājumu, viņi savā starpā apmainās ar jautājumu lapiņām.

Vadītājs ar kādas skaņas, piemēram, zvaniņa palīdzību kontrolē sarunu ilgumu. Kad noskan zvaniņš, dalībnieki atrod jaunu partneri un atkārtoti procesu. Šādi visas pastaigas garumā tiek dota iespēja jauniešiem savstarpēji iepazīties, izteikt savas domas par konkrēto tēmu, kā arī uzklaut blakus esošos cilvēkus un viņu skatījumu.

Kad grupa ir nonākusi izvēlētajā pastaigas galamērķī, tad vadītājs aicina izveidot kopīgu apli, kura ietvaros brīvā gaisotnē tiek aicināts reflektēt par aktivitāti un tajā iegūtajām atziņām.

ATBALSTA SPĀRNI

Aktivitātes apraksts:

Šī ir radoša aktivitāte, kas apvieno stāstniecību un kolāžas tehniku, lai palīdzētu jauniešiem apzināties savus resursus, dzīvesspēka avotus, atbalsta personas.

Mērķgrupa:

Pusaudži, jaunieši, jauni pieaugušie

Ilgums:

90-120 minūtes

Aktivitāte paredzēta grupā (6-20 cilvēki)

Mērķi:

Veicināt dalībnieku pašizziņas procesu, apzinot savas stiprās puses, dzīvesspēka avotus, atbalsta personas;

Stiprināt jēdziena “resilience” izpratni.

Nepieciešamie materiāli:

A3 formāta baltas papīra lapas (viena papīra lapa katram dalībniekam), veci žurnāli, avīzes, šķēres, līmes zīmuļi, krāsainas pildspalvas vai zīmuļi, marķieri, 2–3 spalvas (īstas vai izgrieztas no papīra), svece. Mierīga un relaksējoša fona mūzika.

Lotilko pasaka atrodama šeit: <https://www.biblioterapia.sk/wp-content/uploads/Lotilkos-Wings-English-Version.pdf>

Norises gaita:

Vadītājs sagatavojas aktivitātei, iekārto telpu. Tās vidū ievieto sveci, ap sveci dažas spalvas, aplī novietoti spilveni.

Vadītājs uzrunā grupu, aicina "iekāpt pasaku pasaulē", vērš dalībnieku uzmanību uz centrā esošo sveci un spalvām. Jautā, vai vēlaties dzirdēt stāstu, kas sevī ietver spalvas un spārnus?

Vadītājs aicina dalībniekus atrast ērtu pozu, lai klausītos pasaku (sēžot vai guļot, ar atvērtām vai aizvērtām acīm). Vadītājs izstāsta vai izlasa pasaku "Lotilko spārni".

Pēc stāsta izklāstīšanas, vadītājs aicina dalībniekus apdomāt tikko dzirdēto: Kurš tēls vai aina no stāsta šobrīd tavā prātā ir iesēdies visspilgtāk? (Varbūt tā ir aina, kurā Lotilko lido, varbūt brīdis, kad lūdz patvērumu, varbūt mirklis kad viņš saskaras ar izaicinājumiem, vai varbūt tā ir spalvu vākšana spārnu veidošanai..?) Pēc brītiņa vadītājs dalībniekus iedrošina brīvprātīgi padalīties ar savām pārdomām.

Vadītājs aicina dalībniekus iesaistīties sarunā par stāstā dzirdētajiem simboliem:

- Kādus simbolus jūs pamanījāt stāstā par Lotilko spārnim?(spalvas, māja, nakts, spārni utt.)
- Ko, jūsuprāt, tie varētu simbolizēt?

Spārni = izturība (spēja pacelties pēc izaicinājumiem un grūtībām);

Spalvas = resursi (atbalstoši cilvēki, veselīgi ieradumi, iekšējais spēks, pašap rūpes akti).

Vadītājs iepazīstina ar aktivitātes praktisko daļu - savu atbalsta spārnu veidošanu kolāžas tehnikā. Katram dalībniekam tiek iedota A3 papīra lapa, šķēres un līme. Telpas centrā novieto žurnālus un avīzes.

Katrai attēla spalvai, ko dalībnieki atrod un uzliek uz saviem spārniem, vajadzētu palīdzēt viņiem atbildēt uz šiem jautājumiem:

- Kas palīdz jums "lidot" ikdienas dzīvē, saskaroties ar grūtībām?
- Kuri cilvēki vai attiecības jūs atbalsta?
- Kādi ikdienas ieradumi vai prakse veicina jūsu labsajūtu?
- Kas jūs iedvesmo?
- Kādas vērtības vai sapņi dod jums drosmi?
- Vadītājs augstākminētos jautājumus var uzrakstīt un novietot dalībniekiem redzamā vietā.

Aktivitātes noslēgumā vadītājs aicina dalībniekus atgriezties aplī un katru no viņiem dalīties kādā atziņā vai atslēgvārdā par šo pasakas klausīšanās procesu un savu atbalsta spārnu veidošanu.

ES UN VILKI AP MANI

Aktivitātes apraksts:

Šī ir pasaku terapijas iedvesmota radoša un reflektīva aktivitāte, kuras pamatā ir stāsts "Trīs sivēntiņi". Tā palīdz dalībniekiem apzināties savus iekšējos un ārējos izaicinājumus ("vilkus"), kā arī savus spēka avotus un noturības pamatus ("mājas akmeņus"). Metode veicina pašizziņu, drosmi nosaukt grūtības un spēju ieraudzīt savus resursus.

Mērķgrupa:

Jaunieši un jaunie pieaugušie

Ilgums:

60-90 minūtes

Aktivitāte paredzēta grupā (6-20 cilvēkibet iespējams pielāgot individuālai konsultēšanai vai koučinga sesijai.)

Mērķi:

Veicināt dalībnieku pašizziņu, identificējot personīgos izaicinājumus un resursus;

Attīstīt izpratni par noturību un iekšējo spēku;

Stiprināt spēju reflektēt par saviem ieradumiem, bailēm un atbalsta sistēmām.

Nepieciešamie materiāli:

A3 formāta baltas papīra lapas (viena katram dalībniekam), zīmuļi, krāsainie zīmuļi vai marķieri, pildspalvas. flipčarts vai tāfele, mierīga fona mūzika.

Norises gaita:

Vadītājs iekārto telpu drošā un mierīgā atmosfērā. Dalībnieki sēž aplī.

Vadītājs aicina dalībniekus ieklausīties pasakā. Tiek izstāstīts vai skaļi izlasīts stāsts “Trīs sivēntiņi”.

Pēc stāsta vadītājs aicina dalībnieku iesaistīties sarunā (brīvprātīgi):

- Kas no stāsta tev palicis palicis “acu priekšā”? Kāpēc?
- Kādi simboli parādījās stāstā? (vilks, māja, dažādi materiāli, mežs). Ko tie varētu simbolizēt?
- Kopīgi tiek secināts:
- Vilki - izaicinājumi, bailes, slikti ieradumi, spiediens, atkarības, paššaubas.
- Māja - iekšējais spēks, noturība, drošības sajūta.
- Mājas akmeņi/ķieģeļi - vērtības, pozitīvi ieradumi, atbalsta cilvēki, prasmes, pieredze.
- Ja šis stāsts būtu par cilvēka dzīvi, par ko tas varētu būt?

Katrs dalībnieks saņem A3 papīra lapu un zīmuli/krāsas. Vadītājs aicina, uzzīmēt mājas siluetu, kas simbolizē viņa iekšējo spēku. Šakt zīmēt vilkus ap māju (izaicinājumus, ar kuriem viņš saskaras). Vadītājs fonā ik pa brīdim runā, aicinot priekš sevis nosaukt šos vilkus, ko katrs ir uzzīmējis, tāpat nosaukt arī “akmeņus” no kuriem būvēta māja.

Vadītājs sadala dalībniekus trio vai nelielās grupās. Katram ir iespēja pastāstīt par savu zīmējumu:

- Kurš vilks šobrīd ir visspēcīgākais?
- Vai mana māja šobrīd ir pietiekami stipra?
- Ko es varētu darīt, lai to stiprinātu?

Svarīgi uzsvērt konfidencialitāti.

Vadītājs aicina katru nosaukt vienu atziņu vai vārdu, ko viņš paņem līdzī no šīs aktivitātes.

PREVENTĪVĀ DARBA (NE)IESPĒJAMĀ MISIJA

Aktivitātes apraksts:

Radoša un interaktīva preventīvās izglītības nodarbība, veicot vairākus uzdevumus, izdara secinājumus par atkarību cēloņiem un sekām. Metode apvieno radošo rakstīšanu, empātijas attīstīšanu, vizuālo domāšanu un grupu diskusijas.

Mērķgrupa:

Pusaudži

Ilgums:

60-80 minūtes

Aktivitāte paredzēta grupā (6-20 cilvēki)

Mērķi:

Veicināt izpratni par atkarībām un to sociālajiem iemesliem;

Attīstīt empātiju un līdzatbildību pret vienaudžiem;

Stiprināt kritisko domāšanu pret preventīvā darba nozīmi;

Veicināt jauniešu spēju radoši izteikt savu viedokli par sarežģītām tēmām.

Nepieciešamie materiāli:

Papīrs, pildspalvas, flomāsteri vai krāsas, līmējamās lapiņas (pēc izvēles), sienas vai tāfele darbu izvietojšanai.

Norises gaita:

Vadītājs organizē sarunu, kuras laikā tiek īsi pārrunāts, kas ir atkarība un kāpēc par to ir svarīgi runāt. Vadītājs sadala dalībniekus mazākās grupas un iepazīstina ar “(ne)iespējamo misiju” - uzdevumu kopumu, kas jāpaveic noteiktā laika posmā (piemēram, 40 minūtes)

Dalībnieki mazās grupās noteiktu laiku veic dažādus uzdevumus, kas saistīti ar preventīvo izglītību, atkarībām (skatīt 2. pielikumu)

Pēc uzdevumu izpildes vadītājs aicina dalībniekus sasēsties aplī un prezentēt paveikto.

Vadītājs veicna kopīgu diskusiju par secinājumiem, emocijām, preventīvo izglītību kopumā. Refleksijai var izmantot šos jautājumus:

- Cik nozīmīga šī aktivitāte ir, runājot par preventīvo izglītību?
- Kādi bija galvenie izaicinājumi misijas laikā?
- Nosauksim informāciju, ko apguvām šīs aktivitātes laikā.
- Kā tu uzlabotu šo aktivitāti?

Nodarbības noslēgumā iedrošinājums pateikties viens otram par ieguldīto darbu.

DZIMŠANAS DIENAS DĀVANA

Aktivitātes apraksts:

Aktivitātes laikā tiek simulēta dzimšanas dienas situācija, kurā vienam dalībniekam tiek pasniegta simboliska “dāvana”, kas ietver atkarību izraisošus priekšmetus (piemēram, alkoholu, cigaretes u.c.). Grupas uzdevums ir kopīgi identificēt šo “dāvanu” iespējamo negatīvo ietekmi un piedāvāt veselīgas, pozitīvas alternatīvas, veicinot diskusiju par izvēlēm, spiedienu un atbildīgu rīcību.

Mērķgrupa:

Pusaudži, jaunieši

Ilgums:

60 minūtes

Aktivitāte paredzēta grupā (6-20 cilvēki)

Mērķi:

Veicināt izpratni par atkarību izraisošu vielu un ieradumu ietekmi uz cilvēka veselību;

Attīstīt prasmi atpazīt riskantas situācijas un piedāvāt veselīgas alternatīvas;

Stiprināt pašpārlicinātību atteikties no nevēlamiem piedāvājumiem.

Nepieciešamie materiāli:

Dāvanu maisiņš vai kaste, kurā ievietoti simboliski priekšmeti, piemēram, tukša pudele, tukša cigarešu paciņa, kolas pudele vai dažādu priekšmetu attēli vai kartītes. Papīrs, pildspalvas, tāfele.

Norises gaita:

Vadītājs iepazīstina grupu ar aktivitātes ideju - tiek simulētas dzimšanas dienas svinības. Viens dalībnieks tiek izvēlēts kā jubilārs.

Vadītājs pasniedz dāvanu jubilāram, pārējie dzied "Riskantu dzimšanas dienu". Jubilārs atver dāvanu maisiņu ar simboliskiem priekšmetiem - alkohola pudele, cigarešu paciņa, kolas pudele.

Grupa kopīgi pārrunā, ko katrs priekšmets simbolizē un kādu ietekmi tas var atstāt uz jaunieša veselību un ikdienas dzīvi. Identificē atkarību izraisošās vielas.

Dalībnieki piedāvā veselīgas, pozitīvas alternatīvas katram priekšmetam un pamato savu izvēli. Pēc iespējas, alternatīvām pēc vērtības naudas izteiksmē jāatbilst aizvietojamai vielai. "Jubilārs" tiek aicināts dalīties ar savu viedokli par piedāvātajām alternatīvām.

Aktivitāte noslēdzas ar refleksiju par to, kā šīs alternatīvas var izmantot reālās dzīves situācijās.

DEKARTA KOORDINĀTAS

Aktivitātes apraksts:

Izmantojot šo metodi, dalībnieki atpazīst pagātnes pieredzi, domas un emocijas, kas saistītas ar atkarību izraisīšu vielu lietošanu. Metode stimulē gan grupu darbu, gan arī individuālos introspekcijas procesus, kuru mērķis ir novērot, kas notiek personīgā līmenī, lietojot atkarību izraisīšas vielas. Aktivitāte arī stimulē jauniešus izteikt savu viedokli par to, kā viņi varētu pārvaldīt dažādu atkarību izraisīšu vielu (piemēram, alkohola, tabakas, narkotisko vielu, halucinogēnu, stimulantu u.c.) lietošanas riskus. Šī metode palielina dalībnieku līdzjūtību pašiem pret sevi un izpratni par savām pašreizējām un nākotnes vajadzībām.

Mērķgrupa:

Jaunieši, jaunatnes darbinieki

Ilgums:

90 minūtes

Aktivitāte paredzēta grupā (5-15 cilvēki)

Mērķi:

Izpratnes palielināšana par vielu lietošanas traucējumu sarežģītību;

Apzināties riskus, kas saistīti ar vielu lietošanu;

Attīstīt empātiju un līdzjūtību pret sevi;

Attīstīt pašapziņu personīgo domu, ideju, uzskatu paušanā.

Nepieciešamie materiāli:

Dāvanu maisiņš vai kaste, kurā ievietoti simboliski priekšmeti, piemēram, tukša pudele, tukša cigarešu paciņa, kolas pudele vai dažādu priekšmetu attēli vai kartītes. Papīrs, pildspalvas, tāfele.

Norises gaita:

Dalībnieki sēž aplī. Telpas centrā ir novietotas četras kastes/bļodas un marķētas ar četrām taisnleņķa koordinātām (3. pielikums). Nodarbības vadītājs var ievadīt ar diskusiju par mītiem un patiesībām par vielu lietošanu un atkarībām (4.pielikums). Diskusijā tiek apspriesti vismaz 3 mīti/patiesības par atkarībām. Diskusiju var izvērst līdz 7-8 mītiem par vielu lietošanu un atkarībām, atkarībā no grupas dinamikas. Pēc katra mīta vadītājs norāda faktus. Dalībniekiem var arī lūgt sniegt savus piemērus mītiem par vielu lietošanu un atkarībām.

Vadītājs sadala dalībniekus grupās pa 4 katrā. Pirmais grupas uzdevums sastāv no atkarības definīcijas sastādīšanas. Pēc uzdevuma izpildes vadītājs sniedz dalībniekiem izdales materiālu ar 4 oficiālajām atkarību definīcijām, ko izdevušas dažas no lielākajām organizācijām, kas darbojas atkarību pētniecībā (5.pielikums). Strādājot grupas ietvaros, dalībniekiem tiek lūgts izlasīt definīcijas un tās apspriest, vienlaikus salīdzinot tās ar savu definīciju.

Pēc šī soļa dalībnieki tiek aicināti atgriezties lielajā grupā. Ātras pārdomas par atkarību definīcijām vadītājs virza ar 4-5 jautājumiem:

- Vai pirms šī uzdevuma jums bija skaidra izpratne par atkarību definīciju?
- Kādi ir šo definīciju galvenie atslēgvārdi?
- Kuras varētu uzskatīt par atkarības pazīmēm?
- Cik viegli ir noteikt atšķirības starp pamēģināšanu un atkarību?
- Kas ir smadzeņu atalgojuma mehānisms?

Dalībnieki tiek aicināti padomāt par atkarību izraisīto vielu, kas ir viņu dzīvē, vai, ja tā nav realitātē, iedomāties, ka atkarību izraisīta viela ir viņu ikdienas sastāvdaļa. Kā tas varētu ietekmēt viņu dzīvi? Vadītājs vada šo pārdomu brīdi ar vienkāršiem jautājumiem un piemēriem.

Vadītājs iepazīstina un apraksta četras kastes, kas novietotas istabas vidū. Visiem dalībniekiem tiek nodrošināti četri mazi papīri (vai līmlapiņas) un pildspalvas. Viņi tiek aicināti domāt par konkrētu ietekmi, kas saistīta ar šo vielu savā dzīvē, un uzrakstīt vienu piemēru katram no četriem lodziņiem. Dalībniekiem tiek dotas 10 minūtes individuālam darbam. Kad tas ir izdarīts, viņiem jāievieto papīri katrā no četrām kastēm.

Kad visi dalībnieki ir pievienojuši savus papīrus kastēs, vadītājs sāk diskusiju, aicinot dalībniekus skaļi nolasīt piezīmes no pirmās kastes.

Par katru kastīti vadītājs aicina kādu dalībnieku izlasīt tur samestās lapiņas. Liela atbilžu skaita gadījumā dalībnieks var izlasīt 4-6 atbildes un tad lasa nākošais dalībnieks.

Pēc brīža seko diskusija, ko vada vadītājs:

- Vai pēdējo 10 minūšu laikā uzzinājāt kaut ko ar sevi saistītu?
- Vai šajā lodziņā jums ir kādi riski vai resursi?
- Ko jūs domājat par šo lodziņu, kad skaļi nolasīja visas jūsu domas?

Vadītājs lūdz dalībniekus novērtēt, cik daudz viņi domā, ka konkrētas vielas lietošana ir viņu dzīves problēma. Mēģiniet izmantot skalu no 0 līdz 10 (0 – vispār nav problēma, – kritiska problēma). Ko jūs teiktu 15 gadus vecam cilvēkam, ja jums būtu iespēja sniegt kādu padomu par šo tēmu?

Nodarbība noslēdzas ar pārdomu jautājumu kopumu:

- Kā tu jūties?
- Kādu jaunu informāciju jūs atklājāt šajā aktivitātē?
- Ko jūs atklājāt par sevi šajā aktivitātē?
- Kādas bija galvenās atziņas un galvenie nozīmīgi momenti?
- Ko jūs domājat par vielu lietošanu un to ietekmi uz jūsu dzīvi?
- Plusi un mīnusi vielu klātbūtnei tavā dzīvē?
- Atbildiet ar punktu skaitu: cik lielā mērā esat gatavs kaut ko mainīt? (0 – nav gatavs vispār; 10 – pilnīgi gatavs).

1.Pielikums

Kā tu raksturotu savu šī brīža dzīves posmu?

Kur tu sevi redzi esam pēc pieciem gadiem?

Vai tev ir kāda līdzšinējā pieredze darba tirgū?

Vai tev ir kāda prasme, kuru tu vēlētos attīstīt?

Kas tev palīdzētu sasniegt savus mērķus?

Kas tev sniedz atbalstu grūtos brīžos?

Kā pāiet tava ikdiena?

Kas tev šobrīd sagādā vislielākās grūtības izaugsmē?

Kādas ir tavas domas par kritiku?

Kuri cilvēki tevi iedvesmo un motivē?

Cik bieži tu izmanto piedāvātās iespējas?Kā tu tās atrodi?

Kas tev padodas vislabāk?

Kādi šķēršļi tev traucē, lai uzsāktu mācību gaitas vai darbu?

Kas tev interesē?

Kādas ir tavas domas par hobija pārtapšanu profesijā?

Vai tu labi sadarbojies komandā?

Vai tev ir bijusi pieredze brīvprātīgajā darbā?Kāda?

Kas palīdz tev labāk iejusties nepazīstamā vidē?

Vai tu esi atbildīgs?

Kā tu tiec galā ar grūtībām?

2.Pielikums

- Formulē atkarības jēdziena definīciju, balstoties uz savu izpratni.
- Attēlo zīmējumos biežāk sastopamās atkarības, kuras zini.
- Nosaki piecus iemeslus, kāpēc cilvēki nonāk atkarībā, un katru iemeslu apraksti četru rindu dzejolī.
- Izstrādā empātisku vēstījumu cilvēkam, kurš pievienojas grupai, kurā nepazīst nevienu dalībnieku.
- Izveido plakātu, kas pārliecina citus jauniešus atturēties no alkohola lietošanas.
- Veic interviju ar nodarbības vadītāju, noskaidrojot pēc iespējas vairāk par preventīvo izglītību.
- Identificē visbiežāk lietotās atkarību izraisošās vielas savā kopienā, atrodi statistikas datus un attēlo tos kartē.
- Izpēti galvenos pusaudžu uzmanības novēršanas faktoros savā kopienā un izstrādā par tiem vēstures stundu.

3.Pielikums

**1. Kas notiks manā dzīvē, ja
es turpināšu... (lietot
alkoholu, narkotikas utt.)?**

**2. Kas notiks manā dzīvē, ja
es pārtraukšu... (lietot
alkoholu, narkotikas utt.)?**

**3. Kas nenotiks manā dzīvē,
ja es turpināšu (lietot
alkoholu, narkotikas utt.)?**

**4. Kas nenotiks manā dzīvē,
ja es pārtraukšu (lietot
alkoholu, narkotikas utt.)?**

4. Pielikums

"Es neesmu atkarīgs, es varu atmetst, kad vien vēlos!"

Cilvēki, kuri lieto narkotikas "reti", mēdz uzskatīt, ka jebkurā brīdī var pārtraukt to lietošanu. Šis uzskats ir saistīts ar mītu, ka narkotikas mazās devās nevar kaitēt cilvēkam vai izraisīt atkarību.

Patiesībā: daudzas narkotiskās vielas ātri izraisa psiholoģisku atkarību. Šādas atkarības veidošanos ir grūti pamanīt, un cilvēks uzskata, ka jebkurā brīdī var atmetst. Patiesībā, pārstāt lietot narkotikas ir daudz grūtāk nekā, piemēram, atmetst smēķēšanu.

"Marihuāna nav kaitīga"

Daudzi cilvēki domā, ka marihuāna ir daudz drošāka par tabaku un ka tās lietošana ir pat jālegalizē.

Patiesībā: marihuāna ir tikpat bīstama kā citas narkotikas. Ir pierādīts, ka tas izraisa psiholoģisku atkarību. Ja tabaka kaitē cilvēka fiziskajai veselībai, marihuāna izraisa atmiņas traucējumus un personības izmaiņas. Turklāt, tā kā marihuānu visbiežāk lieto kopā ar tabaku, nodarītais kaitējums ir vēl lielāks. Hroniski marihuānas smēķētāji bieži ir apātiski un vienaldzīgi.

"Par narkotikām ir zināms viss, daudzi tās ir pamēģinājuši"

Daudzi jaunieši uzskata, ka viņu draugi zina visu par narkotikām, ir tās visas izmēģinājuši, zina to iedarbību un var uzticēties viņu teiktajam.

Patiesībā: ir daudz neprecīzas vai nepatiesas informācijas par narkotikām, pat starp cilvēkiem, kuri paši tās lietojuši. Pat tie, kas narkotikas lietojuši ilgstoši, pārsteidzoši bieži ir pārāk maz informēti par šīm vielām un to iedarbību.

4.Pielikums

"Gribasspēks ir viss, kas nepieciešams, lai uzveiktu atkarību."

Jauniešu vidū ir populārs uzskats, ka pietiek, ja vienkārši izlemj atmest lietošanu.

Patiesībā: atkarība tiek uzskatīta par smadzeņu slimību, jo vielu lietošana maina smadzeņu funkcijas.

5.Pielikums

Amerikas Atkarības medicīnas biedrība

Atkarība ir ārstējama, hroniska medicīniska slimība, kas ietver sarežģītu mijiedarbību starp smadzeņu ķēdēm, ģenētiku, vidi un indivīda dzīves pieredzi. Cilvēki ar atkarību lieto apreibinošas vielas vai rīkojās noteiktā veidā, pretēji savai gribai un turpina bieži to darīt, neraugoties uz kaitīgām sekām.

Amerikas Psihiatru asociācija

Vielu lietošanas traucējumi (SUD) ir sarežģīts stāvoklis, kurā notiek nekontrolēta vielas lietošana, neskatoties uz kaitīgām sekām. Cilvēki ar SUD intensīvi koncentrējas uz noteiktu vielu, piemēram, alkohola, tabakas vai nelegālo narkotiku, lietošanu līdz brīdim, kad tiek apgrūtināta cilvēka spēja darboties ikdienas dzīvē. Cilvēki turpina lietot vielu pat tad, ja zina, ka tā rada vai radīs problēmas. Smagākos SUD dažreiz sauc par atkarībām.

ASV Nacionālais garīgās veselības institūts

Vielu lietošanas traucējumi (SUD) ir garīgi traucējumi, kas ietekmē cilvēka smadzenes un uzvedību, kā rezultātā persona nespēj kontrolēt tādu vielu lietošanu kā legālās vai nelegālās narkotikas, alkohols vai medikamenti. Simptomi var būt no vidēji smagiem līdz smagiem, un atkarība ir vissmagākā SUD forma.

Personām, kuras dzīves laikā saskaras ar vielu lietošanas traucējumiem (SUD), var rasties arī vienlaikus sastopami garīgi traucējumi un otrādi. Vienlaicīgi sastopami traucējumi var ietvert trauksmes traucējumus, depresiju, uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindromu (ADHD), bipolārus traucējumus, personības traucējumus un šizofrēniju.

Youth Initiative Center “Involvement for Change”, Latvija

Youth Initiative Center “Involvement for Change” ir 2023. gadā Dobelē dibināta nevalstiskā organizācija, kas darbojas neformālās izglītības, jauniešu līdzdalības un personīgās izaugsmes jomā. Organizācijas darbības pamatā ir pārliecība, ka jaunieši nav tikai nākotnes sabiedrības veidotāji - viņi ir aktīvi sabiedrības līdzradītāji jau šodien.

Biedrības vīzija ir veidot iekļaujošu kopienu, kurā jauniešiem ir iespējas mācīties, augt un radīt kopā gan vietējā, gan starptautiskā līmenī. Organizācija strādā, lai stiprinātu jauniešu sociālo iekļaušanu un sociālo mobilitāti, īpašu uzmanību pievēršot arī sociāli mazāk aizsargātām grupām.

Saskaņā ar organizācijas statūtiem tās darbības mērķi ir:
veicināt jauniešu un citu sociāli mazāk aizsargāto grupu sociālo iekļaušanu un mobilitāti;
atbalstīt jauniešu personīgo un profesionālo izaugsmi, izmantojot neformālās izglītības pieeju;
stiprināt pilsonisko sabiedrību un veicināt starpkultūru dialogu caur biedrības aktivitātēm un īstenotajiem projektiem;
attīstīt atbalsta platformu jauniešu iniciatīvām;
nodrošināt jaunatnes darbinieku izglītošanu un profesionālo pilnveidi.

Biedrība īsteno vietēja un starptautiska mēroga projektus, radot drošu un atbalstošu vidi, kurā jaunieši var attīstīt savas kompetences, uzņemties iniciatīvu un stiprināt līdzdalību sabiedriskajos procesos.

Mājaslapa: <https://involvement-for-change.mozello.site.com/>



IPTA Romania, Rumānija (Asociația Idei și Proiecte pentru Tineri Activi)

IPTA Romania ir 2014. gadā Oradjā dibināta nevalstiska organizācija, kas aktīvi darbojas jaunatnes jomā vairākos Rumānijas reģionos (Oradja, Bukarestē un citviet valstī). Organizācija izstrādā un īsteno izglītojošas programmas preventīvās izglītības jomā, īpašu uzmanību pievēršot veselīgu attiecību veidošanai un atkarību izraisītu uzvedības tendenču mazināšanai.

IPTA galvenās mērķgrupas ir jaunieši vecumā no 13 līdz 20 gadiem, kā arī profesionāli jaunatnes darbinieki, pedagogi un atbalsta speciālisti, kas strādā ar jauniešiem izglītības un sociālā atbalsta sistēmās. Organizācija īpaši prioritizē jauniešu ar ierobežotām iespējām iesaisti.

IPTA darbā izmantotās metodes balstās holistiskā pieejā, apvienojot emocionālo introspekciju, kognitīvos procesus un kinestētisku izziņu. Organizācija plaši izmanto mākslā balstītus rīkus, apzinātības un reflektīvas metodes, gadījumu analīzi, radošo rakstīšanu un lēmumu pieņemšanas simulācijas.

Biedrība IPTA Romania veicina drošu, reflektīvu un pieredzē balstītu mācīšanās vidi, kurā jaunieši var attīstīt pašapziņu, sociālās prasmes un spēju veidot veselīgas, atbildīgas attiecības.

Mājaslapa: <https://ipta.ro/>



idei și proiecte
pentru
tineri activi

