

darba lapas | neformālās izglītības metodes | jautājumi sevis izzināšanai



piezīmes

Laļļūtībai

pašrefleksijas rīks



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra

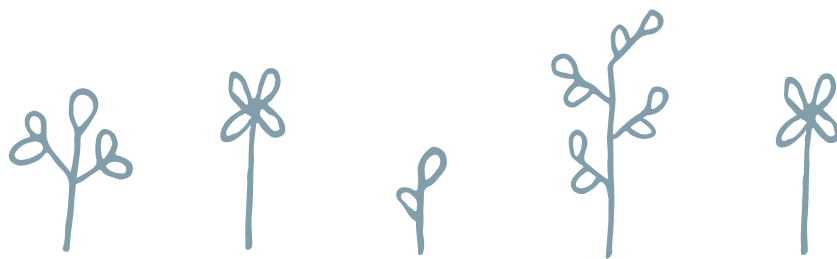


Līdzfinansē
Eiropas Savienība

INVOLVEMENT
FOR
CHANGE

Laļļūtības
akadēmija





pašrefleksijas rīks “piezīmes
labbūtībai” tapis solidaritātes
projekta “Labbūtības akadēmija” (Nr.
2023-3-LV02-ESC30-SOL-000178091)
ietvaros

Finansē Eiropas Savienība. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus un viedokli, un ne obligāti Eiropas Savienības, Eiropas Komisijas vai Nacionālās aģentūras (Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras) viedokli, kuras nav atbildīgas par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

Materiālu sagatavoja biedrības "Youth Initiative Center "Involvement for Change" jaunieši, projekta "Labbūtība akadēmija" dalībnieki, 2024.

SATURS

ievads

3

6

labbūtība caur dzīves līdzsvarošanu

labbūtība caur radošu pašizpausmi

11

16

labbūtība caur veselīgām attiecībām

labbūtība caur saikni ar dabu

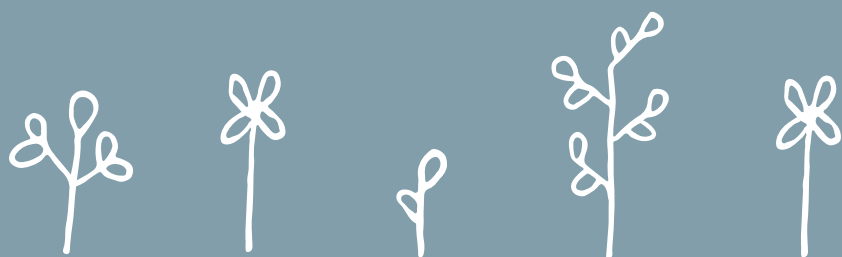
22

27

labbūtība caur apzinātību

labbūtība caur kustību

32



ievads

piezīmes labbūtībai I ievads

Materiāls "piezīmes labbūtībai" ir pašrefleksijas rīks, kas tika izstrādāts solidaritātes projekta "Labbūtības akadēmija" (projekts Nr. 2023-3-LV02-ESC30-SOL-000178091) ietvaros. Projekta mērķis ir veicināt dažādu labbūtības prakšu integrāciju jauniešu un jaunatnes darbinieku ikdienā, tādējādi veicinot viņu vispārējo dzīves kvalitāti. Rīks "piezīmes labbūtībai" ir veidots tā, lai palīdzētu domāt par labbūtību dažādās dzīves sfērās, piedāvājot strukturētu pieeju pašizziņai un personīgajai izaugsmei.

Katrs labbūtības aspekts, kas tika aplūkots solidaritātes projekta "Labbūtības akadēmija" nodarbību laikā — dzīves līdzsvarošana, radošā pašizpausme, veselīgas attiecības, saikne ar dabu, apzinātība un kustība — ir atrodams arī pašrefleksijas rīkā "piezīmes labbūtībai". Katrā rīka sadaļā ir iekļauti:

- ✍ **jautājumi refleksijai:** pārdomu rosinoši jautājumi, kas mudina aprakstīt savu pieredzi, jūtas un uzvedību saistībā ar konkrēto tēmu;
- ✍ **idejas aktivitātēm:** neformālās izglītības metožu apraksti, piedāvājot praktiskā veidā padziļināt savu izpratni par konkrēto tēmu;
- ✍ **darba lapas:** darba lapas, kas var palīdzēt ciešāk izzināt kādu no labbūtības aspektiem.

Visi "piezīmes labbūtībai" iekļautie materiāli tika izveidoti un izmantoti solidaritātes projekta "Labbūtības akadēmija" laikā.

Novēlam, lai šis rīks tev kalpo kā ceļvedis labbūtības veicināšanā! Vari izmantot to regulāri - gan savai pašizaugsmei, gan kā atbalsta materiālu labbūtībai veltītu nodarbību vai darbnīcu veidošanā. Patiešām ceram, ka šis materiāls iedvesmos tevi dzīvot līdzsvarotu, piepildītu dzīvi, ko raksturo izaugsme un iekšējs miers.

- "Labbūtības akadēmija" komanda

KĀ UN KUR IZMANTOT ŠO RĪKU?



Krista Kristiāna Kristapsone

“Materiāls “piezīmes labbūtībai” tapa, jo uzskatām, ka ir vērts dalīties ar labām idejām, kā apzināti domāt par savu labbūtību. Šajā rīkā, kuru veidojām ar visu dvēseli, esam apkopojuši daudzveidīgas metodes, pārdomu rosinošus jautājumus un citus materiālus, kurus radījām un izmantojām projekta “Labbūtības akadēmija” ietvaros. To var izmantot gan jaunatnes darbinieki, skolotāji un citi profesionāļi, gan arī ikviens, kurš vēlas strādāt ar sevi.”

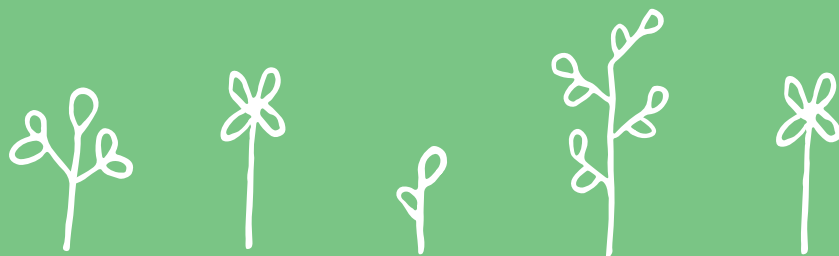
Romāns Piščorkins

“Manuprāt, materiāls “piezīmes labbūtībai” vislabāk noder sevis izzināšanai, uzdodot sev jautājumus, par kuriem ikdienas steigā piemirstas. Tas var tikt uzlūkots kā sava veida palīgs, lai saskatītu, kurās dzīves jomās vēl varam ieviest kādus “uzlabojumus”, lai veicinātu savu labbūtību.”



Adriana Paula Kristapsone

“Domāju, ka rīks “piezīmes labbūtībai” var tikt izmantots ne tikai kā tematiska dienasgrāmata, kurā ik pa brīdim ieskatīties, sarunāties ar sevi un rast risinājumus dažādās dzīves jomās, bet arī kā iedvesmas avots jaunatnes darbiniekiem un pedagogiem tematisku nodarbību par labbūtību veidošanai.”



labbūtība caur dzīves līdzsvarošanu

piezīmes labbūtībai I caur dzīves līdzsvarošanu

Sadaļa "Labbūtība caur dzīves līdzsvarošanu: ieskats holistiskajā pieejā" iedziļinās mākslā rast harmoniju starp dažādām dzīves jomām, uzsverot, ka patiesu labbūtību varam piedzīvot no visu tās dimensiju līdzsvarotas integrācijas. Šajā sadaļā tevi aicinām padomāt, ko tev nozīmē "līdzsvars", atbildot uz dažiem vienkāršiem jautājumiem. Tev ir iespēja praktiski izmēģināt arī metodes "Labbūtības Bingo" un "Labbūtības karte," kas paredzētas, lai palīdzētu izvērtēt, cik līdzsvarota šobrīd ir tava dzīve un atrast veidus, kā to uzlabot. Vari izmantot darba lapu - "Labbūtības Bingo" sagatavi, - kas palīdzēs tev identificēt arī mazos soļus, kurus vari spert, lai veicinātu savu labbūtību.

Kurās dzīves sfērās es šobrīd izjūtu līdzsvaru, un kurās sfērās saskatu līdzsvara trūkumu?

Vai un kā es prioritizēju savu laiku un enerģiju dažādās manas dzīves jomās?

Kādas nelielas izmaiņas es varu veikt jau šonedēļ, lai rastu lielāku līdzsvaru starp dažādām manas dzīves sfērām?

Aktivitāte "LABBŪTĪBAS KARTE"

Kas tas ir?

"Labbūtības kartes" mērķis ir paskatīties no malas uz savu ikdienu un saprast, cik daudz un dažādu nodarbu aizņem tavu laiku. Tāpat dalībnieki tiek aicināti noteikt, vai starp nodarbēm ir līdzsvars un vai arī ir kāda joma, kas iztrūkst un ko gribētos vairāk savā dzīvē.

Kā tas notiek?

Pirmais solis: uz papīra lapas uzzīmēt aplus, katrā ierakstot kādu no lietām, ar ko tiek piepildīts ikdiena (darbs, studijas, hobiji, mājas darbi). Aplus var veidot samērīgi tam, cik daudz laika katra lieta aizņem. Piemēram, ja darbs ir katru dienu, to var iezīmēt lielāku. Ja sporta zāle tiek apmeklēta vienu reizi nedēļā, apli var iezīmēt mazāku. Lielākai uzskatāmībai katrai nodarbei var izmantot citu krāsu.

Otrais solis: katram aplim pierakstīt klāt, cik daudz laika nodarbe aizņem (katru dienu/1x nedēļā/2x mēnesī utt.)

Trešais solis: katram aplim pierakstīt klāt, vai nodarbe ir individuāla, vai tajā ir iesaistīti arī citi cilvēki (piemēram, darbs - klienti, kolēģi, sporta zāle - viens pats).

Ceturtais solis: individuāli vai kopā ar citiem dalībniekiem reflektēt par "Labbūtības kartē" redzamo. Cik nodarbu ir manā ikdienā? Kas aizņem visvairāk laika? Vai es esmu apmierināts ar visām nodarbēm, kas ir manā ikdienā? Vai es kādai nodarbei gribētu veltīt vairāk vai mazāk laika? Vai ir kaut kas, kas iztrūkst? Vai starp jomām ir līdzsvars? Cik daudz ikdienā pavadu laiku viens un cik daudz kopā ar citiem?

Cik ilgi tas aizņem?

Šī aktivitāte aizņem aptuveni 15-20 minūtes.



Aktivitāte “LABBŪTĪBAS BINGO”

Kas tas ir?

Tā ir aktivitāte, kas balstās uz tradicionālās bingo spēles elementu izmantošanu, lai rastu motivāciju veselīgu ieradumu ieviešanai ikdienā.

Kā tas notiek?

Aktivitāte notiek divos posmos - personalizētā bingo sagatavošana un sagatavoto uzdevumu izpilde noteiktā laika periodā.

Pirmais solis: dalībnieki saņem bingo veidlapu, un, pamatojoties uz grupas līdera uzvedinošiem jautājumiem, aizpilda lauciņus ar sev nozīmīgām aktivitātēm (piemēram, vingrot 10 minūtes, izlasīt vienu nodaļu grāmatā u.c.), kuras iespējams izpildīt norunātajā laika posmā (nedēļa /2 nedēļas/ mēnesis) un kuras sekmētu labbūtību dažādos dzīves aspektos.

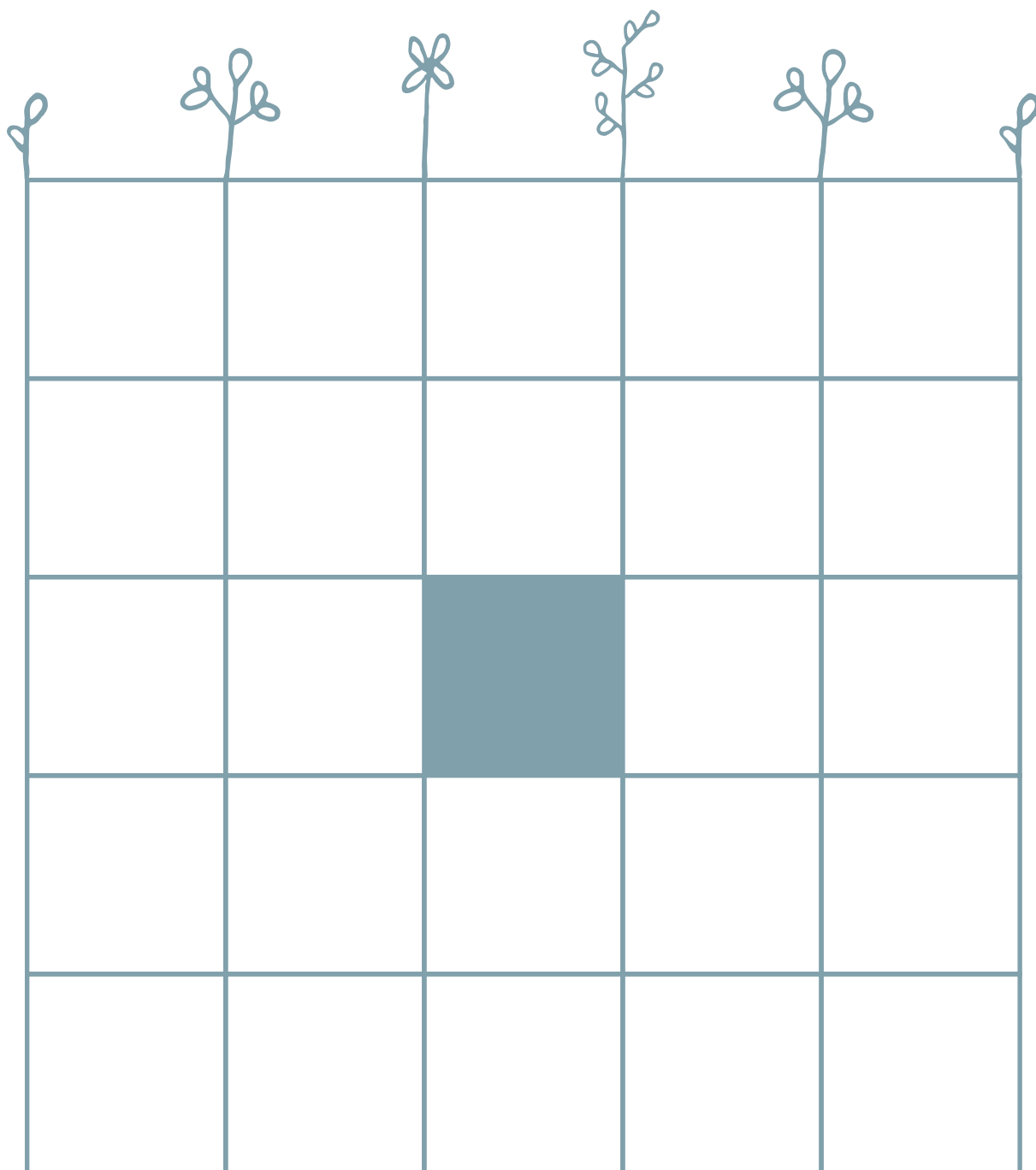
Otrais solis: pēc personīgā bingo sagatavošanas, ikdienā pēc kāda no izvirzītā uzdevuma izpildīšanas, dalībnieks aizkrāso attiecīgo veidlapas laukumu. Kad aizkrāsotie laukumiņi sakrājas vienā līnijā (horizontālā, vertikālā virzienā vai pa diagonāli), dalībnieks ir sakrājis “Bingo!”. Brīdī, kad visi lauciņi ir aizkrāsoti, dalībnieks sasniedz “Super Bingo!”. Par katru mazo vai lielo uzvaru (“Bingo!” sasniegšanu), dalībnieks var sevi uzslavēt ar paša izvēlēto apbalvojumu, tādā veidā vēl vairāk kāpinot motivāciju iesaistīties aktivitātē un pildīt uzdevumus, kas sekmē labbūtību.

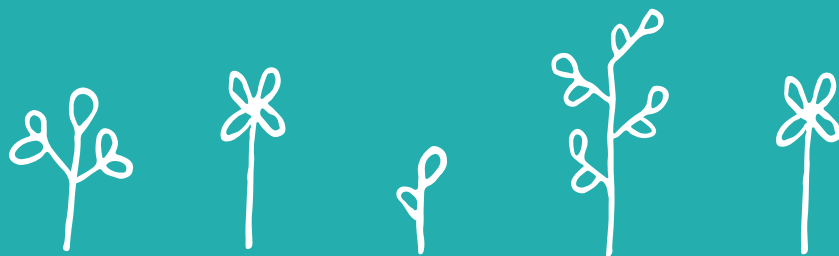
Cik ilgi tas aizņem?

Pirmais aktivitātes posms aizņem 20-30 minūtes, atkarībā no katra dalībnieka ideju ģenerēšanas ātruma. Dalībnieki tiek aicināti sadarboties, radot personīgus bingo, kā arī uzvedinošo jautājumu ceļā tiek sniegts atbalsts no grupas līdera. Aktivitātes otrais posms atkarīgs no katra paša.

Laņķūtiņas

bingo





labūtība caur radošu pašizpausmi

piezīmes labbūtībai I caur radošu pašizpaušmi

Sadaļā "Labbūtība caur radošu pašizpaušmi" tiek aplūkota radošuma nozīmība labbūtības kontekstā. Šajā nodaļā aicinām tevi atbildēt uz dažiem jautājumiem, lai izzinātu, ko tieši tev nozīmē mākslinieciska pašizpaušme. Tāpat piedāvājam izmēģināt divas ar mākslu saistītas neformālās izglītības metodes - "Kā es redzu sevi pretstatā tam, kā mani redz citi" un "Nodomu kartītes". Papildus tam dalāmies arī ar mūsu izstrādātu darba lapu - ziedu tematikā veidotu mandalu. To krāsojot, vari veidot mierpilnu telpu, kurā saklausīt sevi.

Kādos veidos es šobrīd izpaužu savu radošumu, un kā tas veicina manu labbūtību?

Vai ir kādas radošās izpaušmes formas, kuras esmu vēlējies izmēģināt, bet vēl neesmu? Kas mani attur?

Kā es varu iekļaut vairāk laika radošai pašizpaušmei savā ikdienas dzīvē?

Aktivitāte "NODOMU KARTĪTES"

Kas tas ir?

Tā ir individuāla mākslā balstīta aktivitāte, kas izstrādāta, lai palīdzētu cilvēkiem fokusēties uz konkrētiem nodomiem, kurus viņi vēlas attīstīt savā dzīvē.

Kā tas notiek?

Pirmais solis: aktivitātes sākumā dalībnieks izlemj, uz kuriem nodomiem vēlas koncentrēties - domā par īpašībām un mērķiem, kurus vēlas attīstīt vai realizēt.

Otrais solis: kad dalībnieks ir identificējis savus nodomus, viņš individuāli izveido kartītes, kas tos simbolizē - kartītes var saturēt zīmējumus, simbolus un atslēgvārdus, kas saistās ar izvēlētajiem nodomiem.

Lai izveidotu šīs kartītes, ir nepieciešams papīrs vēlamās kartītes formas izgriešanai, kā arī dažādas krāsas/materiāli katra individuālās ieceres realizēšanai. Veidošanā var tikt izmantotas jebkāda veida mākslas tehnikas, kas iedvesmo, piemēram, akvareļkrāsas, kolāžas tehnika vai zīmēšana. Šī "elastība" ļauj dalībniekam radoši izpaust sevi, vienlaikus vizuāli nostiprinot savus nodomus.

Cik ilgi tas aizņem?

Aktivitātes ilgums mainīsies atkarībā no tā, cik kartītes katrs dalībnieks vēlas izveidot. Piemēram, trīs nodomu kartīšu izveide parasti aizņem apmēram 40 minūtes.



Aktivitāte “KĀ ES REDZU SEVI PRETSTATĀ TAM, KĀ MANI REDZ CITI”

Kas tas ir?

Tā ir radoša aktivitāte, kas izstrādāta, lai veicinātu izpratni par savu identitāti, pašvērtējumu, lomām privātajā dzīvē un sabiedrības līmenī. Tiek izmantota kolāžas metode jeb žurnālos atrodamu attēlu un citātu izvēle un simboliskās nozīmes piešķiršana, mērķtiecīgi veidojot kompozīciju.

Kā tas notiek?

Pirmais solis: aktivitātes sākumā dalībnieks saņem iepriekš sagatavotu, no biežāka papīra / kartona izgrieztu masku (sejas lielumā, ar acīm paredzētajiem caurumiem). Aktivitātes laikā dalībniekiem vizuāli pārskatāmā veidā, izmantojot kolāžas metodi, ir jātiecas atbildēt uz diviem jautājumiem: “Kā citi mani redz?” un “Kā es redzu sevi?”.

Otrais solis: maskas ārējā pusē dalībnieki atspoguļo apkārtējiem zināmo dzīvesstilu - ikdienas nodarbes, citiem pazīstamus hobijus un ikdienas izvēles (ieradumi, pašizpaušme u.c.), kā arī rakstura iezīmes un emocijas, kas tiek paustas apkārtējo klātbūtnē. Dalībniekiem ir iespējams atspoguļot savas pārdomas par to, kā viņi tiek uztverti ar apkārtējo acīm.

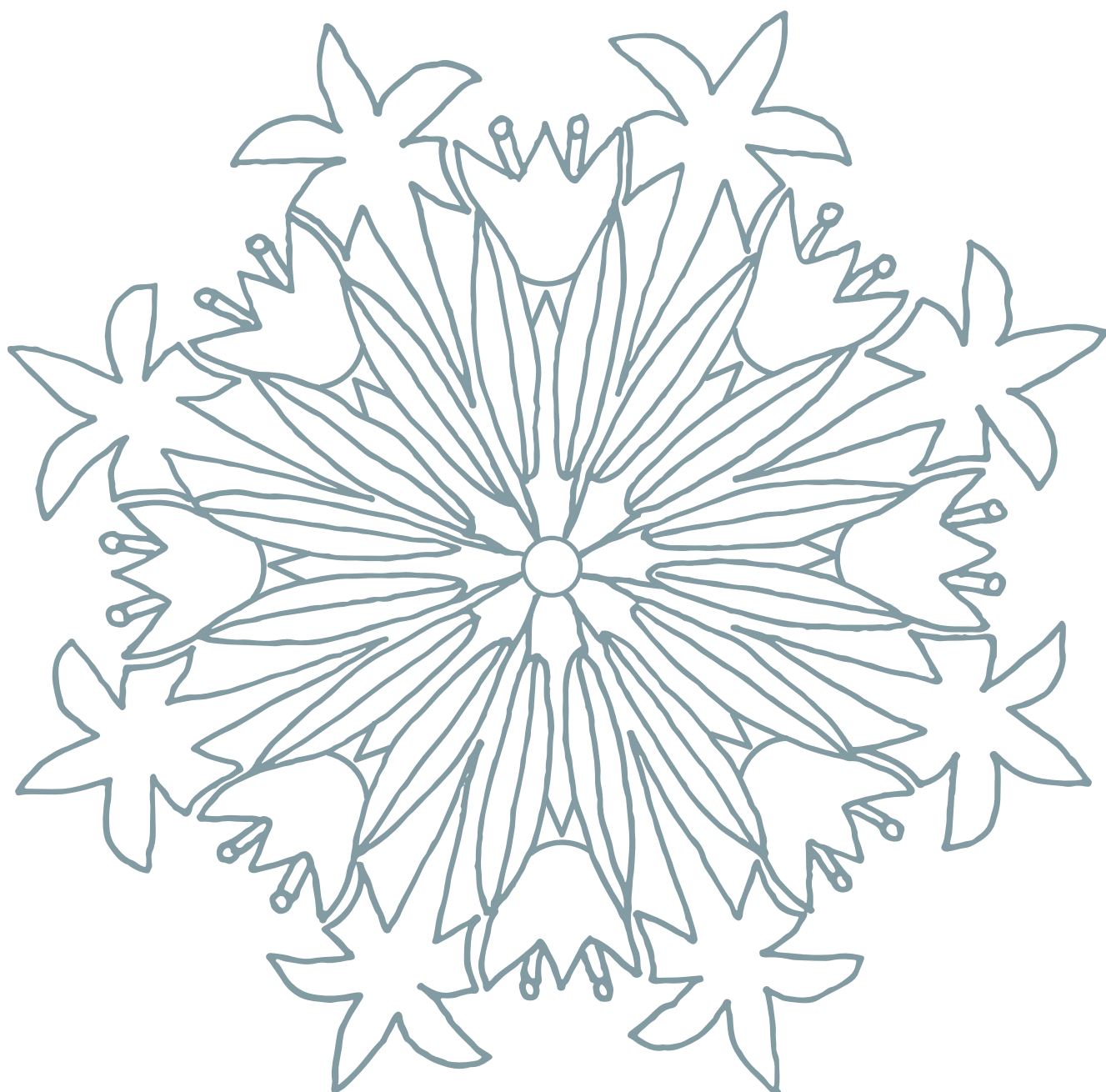
Trešais solis: maskas iekšējā puse ir paredzēta savas iekšējās pasaules atspoguļošanai - dalībnieki izvēlas attēlus, kas asociējas ar viņu vērtībām, pārliecībām, slepenām interesēm, vēlmēm un mērķiem, bailēm un emocijām, kas ir pieejamas tikai tuvākajiem vai arī nevienam.

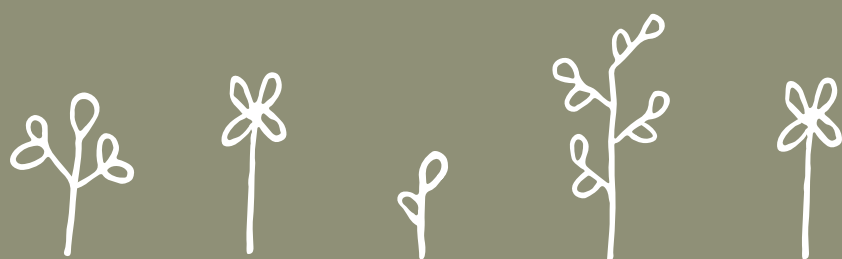
Ceturtais solis: dalībniekiem ir iespēja reflektēt par savu personību/identitāti un, daloties ar paveikto aktivitātes noslēgumā - labāk iepazīt apkārtējos un sevi.

Cik ilgi tas aizņem?

40-50 minūtes.







labūtība caur veselīgām attiecībām

piezīmes labbūtībai I caur veselīgām attiecībām

Sadaļa "Labbūtība caur veselīgām attiecībām" uzsver, cik liela, pozitīva ietekme mūsu dzīvē ir veselīgām attiecībām. Aicinām padomāt par to, ko tev nozīmē veselīgas attiecības gan atbildot uz dažiem jautājumiem, gan arī izmēģinot divas aktivitātes. Metode "Mans attiecību zieds" (ar darba lapu) tev palīdzēs aizdomāties un vizualizēt attiecības tavā dzīvē, savukārt, aktivitāte "Roku rokā" ļaus aizdomāties par apkārtējo cilvēku sniegtā atbalsta nozīmi, kā arī pateikt "paldies".

Kuras īpašības attiecībās ar citiem cilvēkiem es vērtēju visaugstāk? Kāpēc?

Kā es varu komunicēt savas vajadzības un robežas saskarsmē ar citiem cilvēkiem?

Ko es varu darīt, lai stiprinātu savas esošās attiecības vai arī izveidotu jaunas, kas veicinātu manu labbūtību?

Aktivitāte "ROKU ROKĀ"

Kas tas ir?

"Roku rokā" ir aktivitāte, kas ļauj dalībniekiem paust pateicību kādam, kas viņus ir atbalstījis. Izveidojot simbolisku roku un tajā ierakstot sirsnīgu vēstuli, dalībnieki var pārdomāt kāda nozīmīga cilvēka lomu viņu dzīvē.

Kā tas notiek?

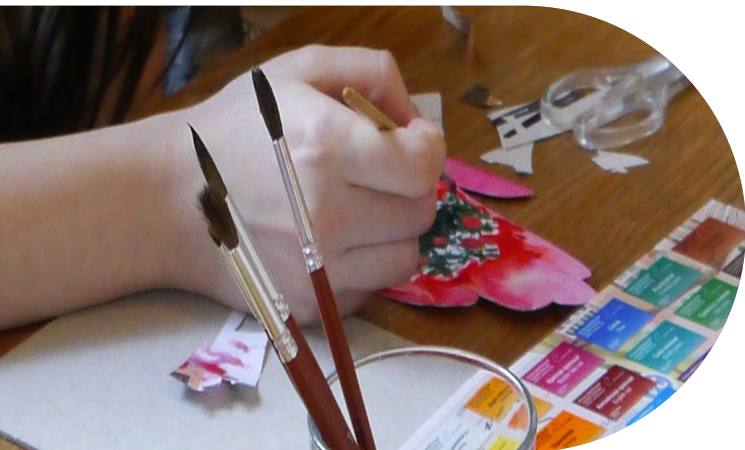
Pirmais solis: vadītājs iepazīstina ar aktivitāti un mudina dalībniekus padomāt par cilvēku, kurš viņiem ir sniedzis atbalstu un iedrošinājumu kādā grūtā brīdī.

Otrais solis: katrs dalībnieks saņem no papīra izgrieztu rokas veidni, kuras vienā pusē viņi ir aicināti radoši izpausties, paturot prātā šo cilvēku. Dalībnieki var roku dekorēt un apsvērt: Kādā krāsā ir viņu kopā pavadītais laiks? Kā šī persona viņu ir atbalstījusi? Kādas atmiņas saistās ar šo cilvēku? Rokas dekorēšanai var izmantot dažādas krāsas, kā arī vecus žurnālus kolāžu veidošanai.

Trešais solis: pēc rokas izrotāšanas dalībnieki tās otrā pusē uzraksta īsu vēstuli, izsakot pateicību un atzinību cilvēkam, kam šī roka domāta.

Cik ilgi tas aizņem?

Šī nodarbība parasti aizņem apmēram 30 minūtes.



Aktivitāte “MANS ATTIECĪBU ZIEDS”

Kas tas ir?

“Mans attiecību zieds” ir individuāla aktivitāte, kas paredzēta, lai palīdzētu dalībniekiem izvērtēt viņu dzīvē esošās attiecības, ļaujot tās vizualizēt, izmantojot ziedu diagrammu.

Kā tas notiek?

Pirmais solis: vadītājs iepazīstina ar tēmu “veselīgas attiecības” un aicina dalībniekus padomāt par savā dzīvē esošajiem cilvēkiem. Dalībnieki aizpilda darba lapu “Mans attiecību zieds”:

1) iekšējās ziedlapiņas: uzraksti to cilvēku vārdus, kuru klātbūtnē jūties brīvi un kuriem uzticies.

2) vidējās ziedlapiņas: uzskaiti cilvēkus, kurus tu pazīsti, taču nav izveidojies ciešāks kontakts.

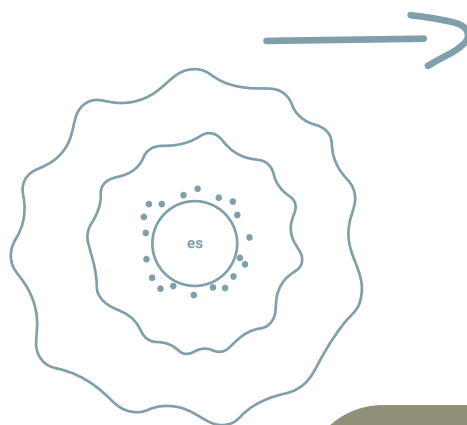
3) ārpus zieda: ieraksti cilvēkus, kuru darbībām tu seko līdz un par kuriem tu interesējies, bet tas nav abpusēji.

Otrais solis: pēc zieda aizpildīšanas dalībnieki atbild uz pašreflektīviem jautājumiem darba lapas otrā pusē, lai padziļinātāk pārdomātu iepriekš minētās attiecības.

Trešais solis: aktivitāti var noslēgt daloties savās atziņās un pārdomās ar citiem (ja jūtas tam gatavi).

Cik ilgi tas aizņem?

Šī nodarbība aizņem apmēram 40 minūtes.



MANS ATTIECĪBU ZIEDS

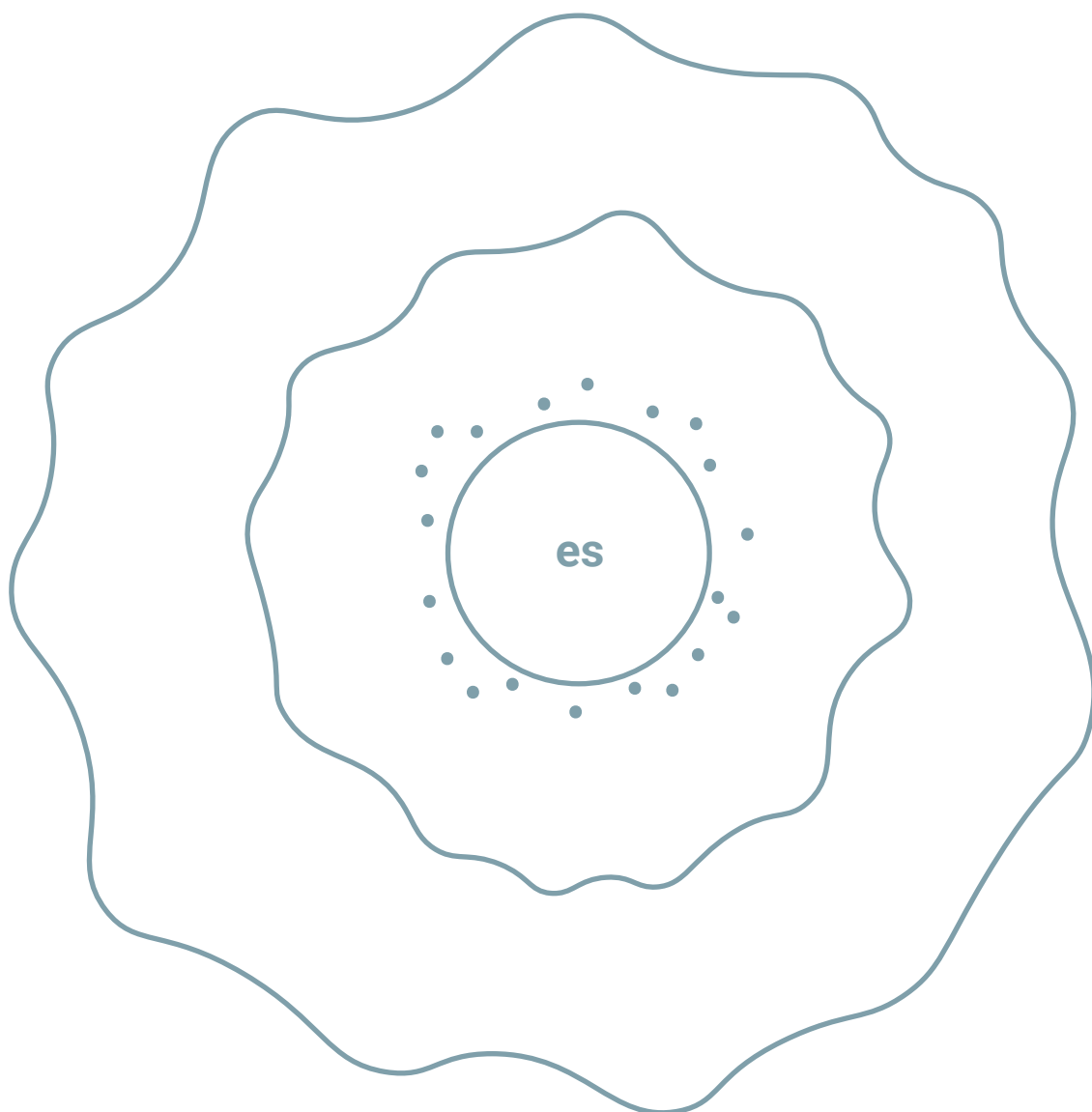
Padomā par savā dzīvē apkārt esošajiem cilvēkiem un mēģini iedalīt tos šī attiecību zieda sektoros.

Zieda centrā esi tu.

Pirmajā ziedlapu sektorā ir tev vistuvākie cilvēki, kuru klātbūtnē jūties brīvi un kuriem tu uzticies.

Otrajā ziedlapu sektorā ir paziņas. Cilvēki, kurus tu pazīsti, taču nav izveidojies ciešāks kontakts.

Ārpus zieda ir cilvēki, kuru darbībām tu seko līdz un par kuriem tu interesēties, bet tas nav abpusēji.



Kuri no šiem cilvēkiem tavā dzīvē ienes pozitīvu enerģiju? Kā šie cilvēki tevi iedvesmo, iepriecina, sniedz atbalstu?

Ko tu sniedz cilvēkiem, kas kļuvuši par svarīgu tavas dzīves sastāvdaļu?



Kuri no šiem cilvēkiem tevī raisa negatīvas emocijas? Dusmas, skaudību, nervozitāti, mazvērtības sajūtu? Kāpēc tā?

Vai tavā dzīvē ir cilvēki, kuriem tu, tavuprāt, sniedz vairāk, nekā saņem pretī? Kāpēc šie cilvēki ir tavā dzīvē?



labūtība caur saikni ar dabu

piezīmes labbūtībai I caur saikni ar dabu

Sadaļa "Labbūtība caur saikni ar dabu" tev ļaus saskatīt dabas klātbūtnes pozitīvo ietekmi uz mūsu labbūtību. Tādēļ aicinām tevi pārdomāt savas attiecības ar dabu gan atbildot uz dažiem jautājumiem, gan izmēģinot divas radošas aktivitātes: pasaku terapijā balstīto metodi "Mana māja un vilki ap to", kā arī "Meža piemiņas kastītes".

Kā es jūtos pavadot laiku dabā, un kā tas ietekmē manu vispārējo labbūtību?

Kādu lomu daba spēlē manā ikdienas dzīvē? Kā es varētu pavadīt vairāk laika ārpus telpām?

Ko daba man māca par līdzsvaru, izaugsmi un noturību?

Aktivitāte “MEŽA PIEMIŅAS KASTĪTES”

Kas tas ir?

Meža piemiņas kastīte ir redzams un taustāms atgādinājums ikdienas skrējienā nepazaudēt saikni ar dabu. Tā noder brīžos, kad pārņem nogurums, bet konkrētajā brīdī nav iespējas doties dabā un smelties spēku pa tiešo tur.

Kā tas notiek?

Dalībniekiem nepieciešama neliela koka vai izturīga kartona kastīte. Katrs dalībnieks pēc izvēles piepilda kastīti ar sev apkārt atrodamajām dabas veltēm. Piemēram, ķērpji, sūnas, čiekuri, zariņi. Papildus kastītē var ievietot sarullētu papīra lapiņu, uz kuras dalībnieks uzrakstījis kādu atgādinājumu sev nākotnei. Piemēram: atceries iet dabā!

Cik ilgi tas aizņem?

Nodarbe aizņem aptuveni 15-20 minūtes.



Aktivitāte “MANA MĀJA UN VILKI AP TO”

Kas tas ir?

"Mana māja un vilki ap to" ir pasaku terapijas iedvesmota aktivitāte, kuras pamatā ir stāsts "Trīs sivēntiņi". Tā palīdz saskatīt gan personīgos izaicinājumus ("vilkus"), gan stiprās puses ("mājas akmeņus").

Kā tas notiek?

Pirmais solis: tiek izstāstīts vai skaļi izlasīts stāsts "Trīs sivēntiņi", pārējiem ieklausoties un cenšoties saskatīt saikni ar elementiem, kas parādās stāstā.

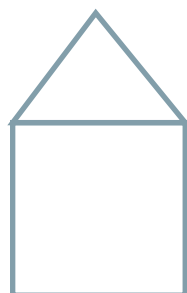
Otrais solis: tiek apspriesti simboli - vilki, mājas, sivēntiņi u.c. Ko tie attēlo stāstā un ko varētu simbolizēt pašu dalībnieku dzīvē? Piemēram, "vilki" varētu attēlot grūtības, izaicinājumus, sliktos ieradumus, savukārt, "mājas" varētu attēlot spēku, noturību, pozitīvos aspektus.

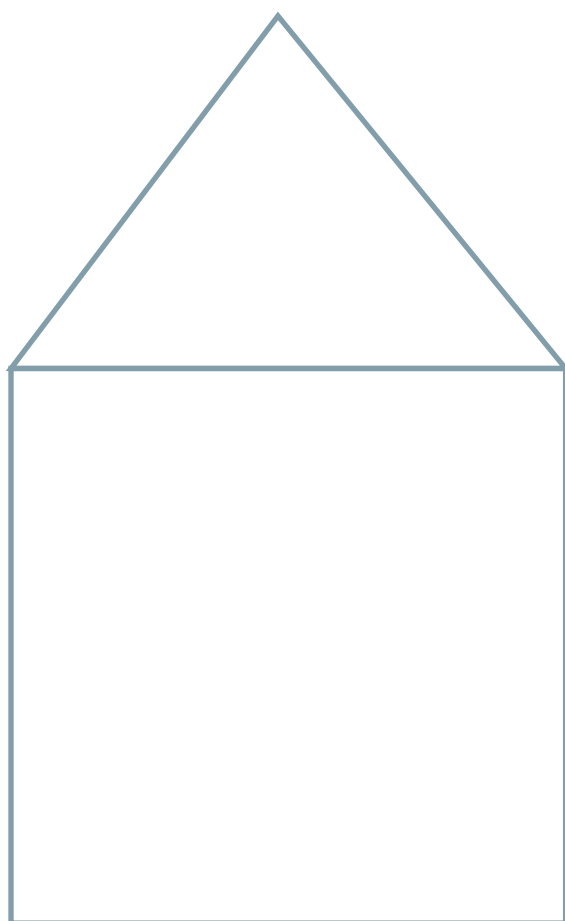
Trešais solis: pēc diskusijas, katrs dalībnieks saņem tukšu papīra lapu un zīmuli. Tiek lūgts uzzīmēt māju, kas atspoguļo viņu iekšējo spēku un izturību, un vilkus ap to, kas attēlo izaicinājumus, ar kuriem viņi saskaras. Dalībnieki tiek mudināti gan nosaukt šos "vilkus" – kaitīgos ieradumus, atkarības, bailes vai citas grūtības, gan arī nosaukt "akmeņus" no kuriem tiek celta māja - pozitīvos ieradumus, atbalstu, vaļaspriekus utt.

Ceturtais solis: aktivitātes noslēgumā var izveidot nelielas grupas (trio), kurās dalībniekiem ir iespēja apspriest savus zīmējumus un to, ko viņi ir atklājuši par sevi.

Cik ilgi tas aizņem?

Šī darbnīca parasti aizņem apmēram 60 minūtes.







labūtība caur apzinātību

piezīmes labbūtībai I caur apzinātību

Sadaļa "Labbūtība caur apzinātību" uzsver nepieciešamību būt "te un tagad". Aicinām tevi padomāt, cik apzināti tu dzīvo gan atbildot uz jautājumiem, gan izmēģinot divas aktivitātes. Metode "Dzīves ritenis" tev palīdzēs novērtēt dažādas savas dzīves jomas, savukārt, aktivitāte "Ieraugi sevi akmenī," ļaus sevi aplūkot no neierasta skatupunkta.

Cik bieži esmu "te un tagad"? Kā tas ietekmē manu pašsajūtu?

Kādas domas vai traucējoši faktori mani parasti atrauj no būšanas tagadnē? Kā es varētu dzīvot apzinātāk?

Nosauc konkrētas darbības vai ieradumus, ko tu varētu ieviest, lai apzinātība kļūtu par tavas dzīves sastāvdaļu!

Aktivitāte "DZĪVES RITENIS"

Kas tas ir?

"Dzīves ritenis" ir pašrefleksijas rīks, kas palīdz vizualizēt un novērtēt dažādas dzīves jomas, lai saprastu, vai tās atrodas līdzsvarā.

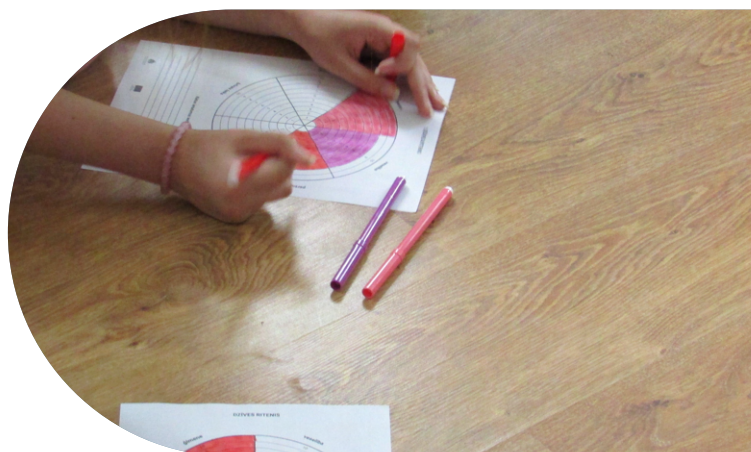
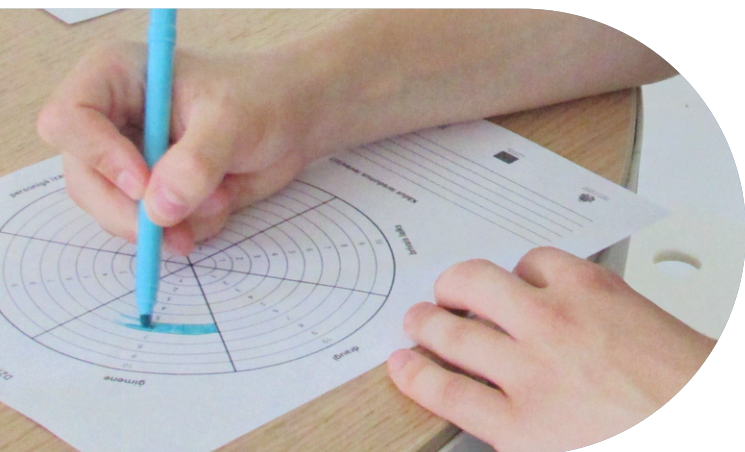
Kā tas notiek?

Pirmais solis: aizpildi darba lapu "Dzīves ritenis". Katrs riteņa segments atspoguļo kādu dzīves aspektu (piemēram, karjeru, attiecības, veselību). Velti laiku, lai novērtētu apmierinātību katrā sektorā, iekrāsojot vai atzīmējot konkrētos laukumus sākot no centra (zema apmierinātība) līdz malai (augsta apmierinātība).

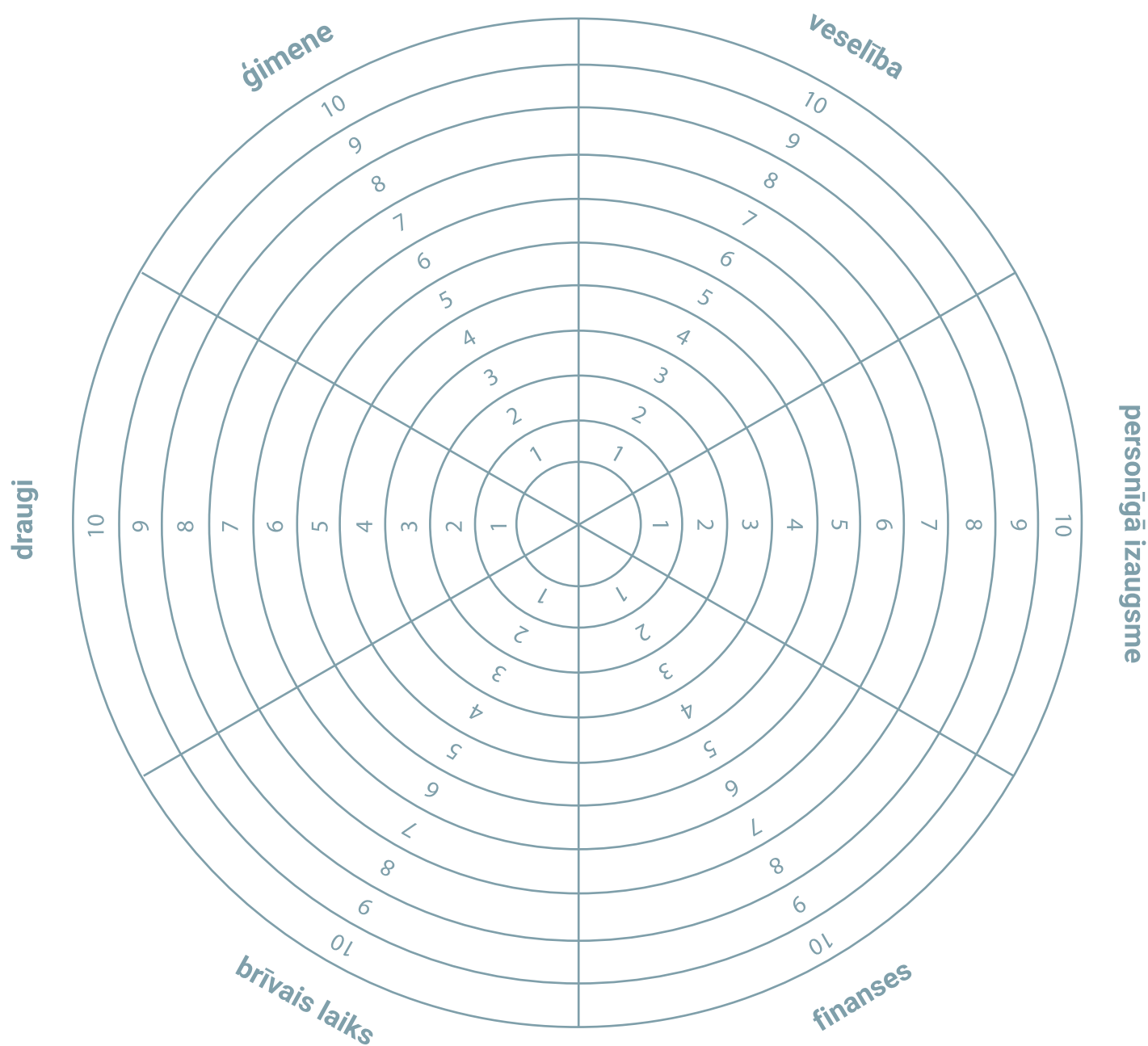
Otrais solis: kad esi to izdarījis, uzmanīgi aplūko savu šī brīža "dzīves riteni". Kurās jomās ir nepieciešami uzlabojumi? Kā to sasniegsi?

Cik ilgi tas aizņem?

Aktivitāte ilgst aptuveni 20 minūtes.



DZĪVES RITENIS



Kādus ieradumus ieviesīsi?

Aktivitāte “IERAUGI SEVI AKMENĪ”

Kas tas ir?

Tā ir jēgpilna radoša aktivitāte, kas palīdz netiešā veidā apzināties savu personību, izmantojot mērķtiecīgi izvēlēto dabas objektu, kam piešķirta īpaša nozīme, un veicināt pašvērtējumu, izmantojot zemapziņas resursus.

Kā tas notiek?

Pirmais solis: aktivitātes sākumā katrs dalībnieks no iepriekš sagatavotas akmeņu kopas (akmeņi atšķirīgi pēc izmēra, formas, krāsas utt.) izvēlās vienu akmeni, kas viņu uzrunā visvairāk.

Otrais solis: dalībnieki tiek aicināti aprakstīt izvēlēto akmeni, minot tā īpašības, piešķirot tam cilvēciskās rakstura iezīmes, iedomājoties tā vēsturi un pieredzi. Aktivitātes vadītājs aicina piefiksēt katru smalko detaļu par akmeni, gan tā priekšrocības un pārākumu par citiem, gan tā nepilnības un trūkumus.

Trešais solis: kad katrs dalībnieks ir sagatavojis izvērstu stāstījumu (eseju) par savu akmeni, aktivitātes vadītājs ierosina izmantot šo aprakstu atkārtoti, samainot vārdus “akmens” vai “tas” par “es”, tādā veidā pārnesot aprakstīto uz sevi. Daudziem cilvēkiem ir grūtības aprakstīt sevi, vienlaikus uzsverot savas pozitīvas un negatīvas īpašības, kā uzslavējot, tā arī kritizējot sevi, tādēļ šī aktivitāte sniedz iespēju ieskatīties sevī, reflektējot par apraksta līdzību savai personībai.

Ceturtais solis: aktivitātes noslēgumā dalībnieki tiek aicināti atbildēt uz jautājumu “Vai, zinot šīs aktivitātes pavērsienu, tu izvēlētos citu akmeni?”.

Cik ilgi tas aizņem?

Aktivitātei paredzētais optimālais laiks ir līdz 30 minūtēm, neieskaitot diskusiju grupā, kur visi pēc brīvprātīgo principa tiek aicināti padalīties ar saviem atklājumiem.



labūtība caur kustību

piezīmes labbūtībai I caur kustību

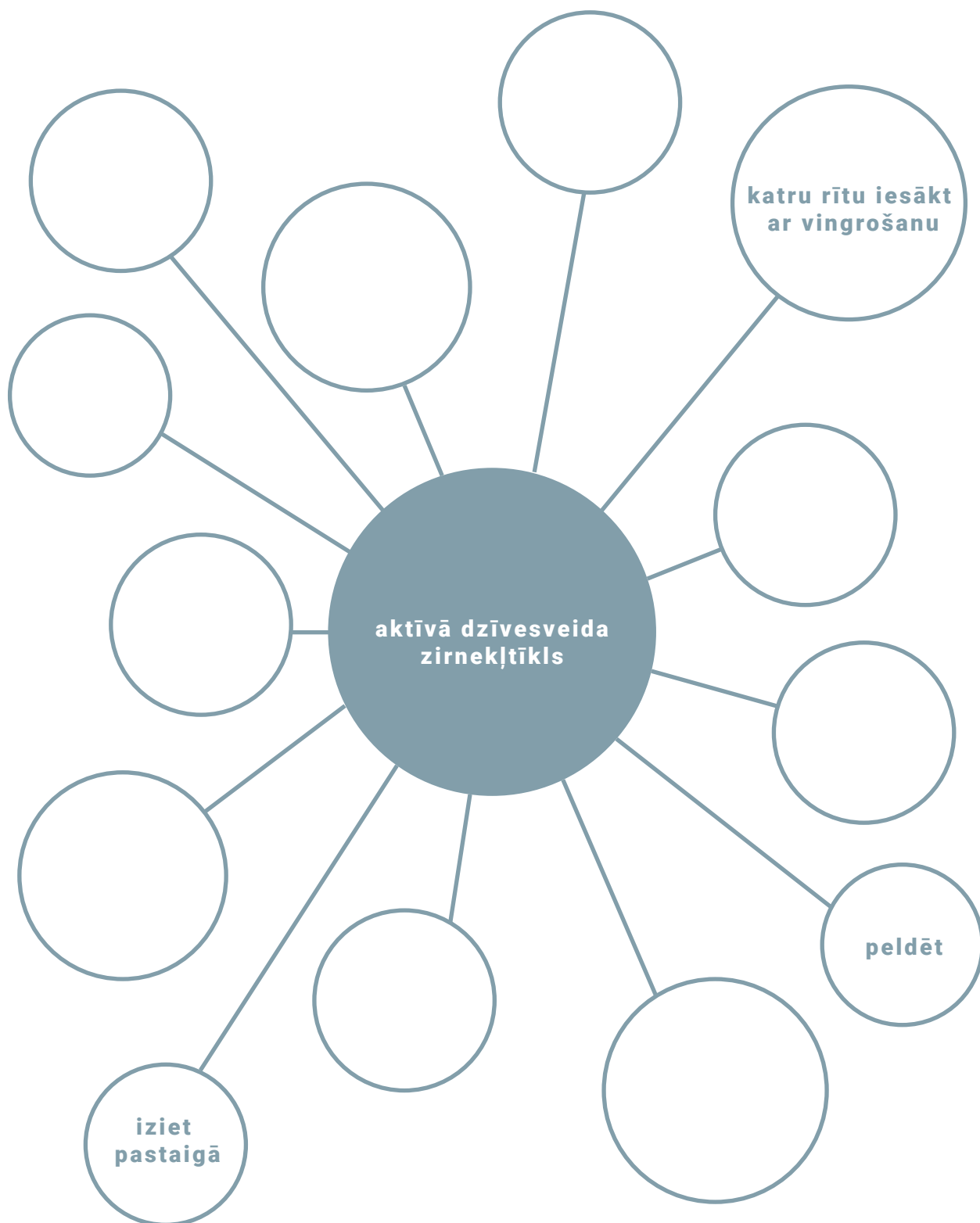
Sadaļa "Labbūtība caur kustību" aplūko fizisko aktivitāšu lomu mūsu labbūtības veicināšanā. Aicinām tevi domāt par savām attiecībām ar fiziskām aktivitātēm gan atbildot uz dažiem jautājumiem, gan izmēģinot divas metodes. Aktivitāte "Staigā un runā" ļaus tev ne tikai izbaudīt pastaigu kopā ar citiem, bet reizē arī labāk iepazīt savus līdzcilvēkus. Metode "Aktīvā dzīvesveida zirnekļtīkls" sniegs iespēju, aizpildot darba lapu, izdomāt radošus veidus, kā ikdienā iekļaut vairāk kustību.

Kā fiziskās aktivitātes ietekmē manu garastāvokli, enerģijas līmeni un vispārējo labsajūtu?

Kādi kustību veidi man patīk visvairāk? Kā es varētu iekļaut vairāk šo aktivitāšu savā ikdienā?

Kādi šķēršļi man šobrīd traucē būt fiziski aktīvākam? Kā es tos varu pārvarēt?

"Aktīvā dzīvesveida zirnekļtīkls" ir darba lapa, kas paredzēta, lai palīdzētu izdomāt veidus, kā ikdienas gaitās iekļaut vairāk fizisko aktivitāšu. Vizuālais zirnekļtīkla formāts, mūsaprāt, veicina radošo domāšanu. Kad darba lapa ir aizpildīta - zirnekļtīkls ir piepildīts ar idejām,- dalībniekus var mudināt ieviest šīs idejas dzīvē.



Aktivitāte "STAIGĀ UN RUNĀ"

Kas tas ir?

"Staigā un runā" ir aktivitāte, kas paredzēta, lai mudinātu cilvēkus būt aktīvākiem, vienlaikus sniedzot iespēju labāk iepazīt vienu otru ar sarunu palīdzību. Šī aktivitāte sevī apvieno fizisku izkustēšanos ar jēgpilnu dialogu, padarot to par jautru veidu, kā veicināt gan fizisko, gan sociālo labbūtību.

Kā tas notiek?

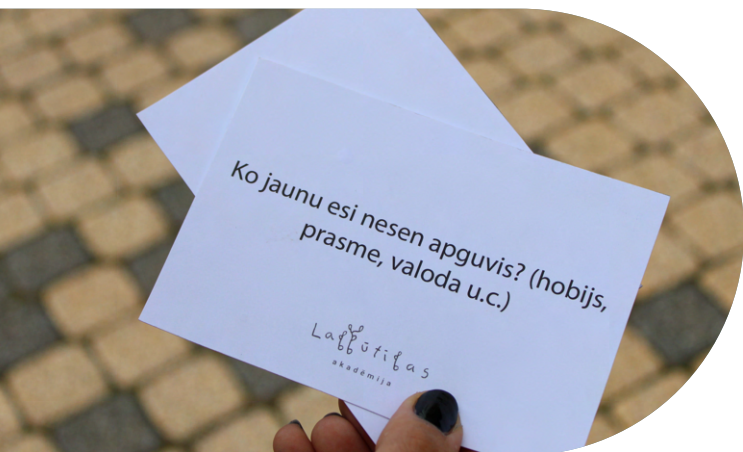
Pirmais solis: pirms aktivitātes sākuma izdrukāriet un izgrieziet mūsu sagatavotās jautājumu kartītes un izvēlieties dalībniekiem patīkamu pastaigu maršrutu.

Otrais solis: katrs dalībnieks saņem divas jautājumu kartītes. Dalībnieki sadalās pāros un katrs uzdod savam partnerim vienu no saviem jautājumiem. Kad abi ir atbildējuši, viņi apmainās ar jautājumu kartītēm.

Trešais solis: pēc sākotnējās sarunas dalībnieki atrod jaunu partneri, uzdod citus jautājumus un atkārtoto procesu. Tas ļauj ikvienam pastaigas laikā komunicēt ar vairākiem cilvēkiem.

Cik ilgi tas aizņem?

Aktivitātes ilgums var atšķirties atkarībā no grupas lieluma un pastaigas maršruta.



Kas tevi šajā nedēļā iepriecināja?

Laikbūtības
akadēmija

Kas ir tas, ko tev vajadzētu "atlaist"?
Kāpēc?

Laikbūtības
akadēmija

Kā tev izdodas sasniegt savus
mērķus?

Laikbūtības
akadēmija

Ko jaunu esi nesen apguvis? (hobijs,
prasme, valoda u.c.)

Laikbūtības
akadēmija

Tavi ieteikumi aktīvam
dzīvesveidam

Laikbūtības
akadēmija

Kas ir tas, kas sagādā tev stresu, lai
arī zini, ka nevajadzētu?

Laikbūtības
akadēmija

Kas ir viena lieta, ko tu gribētu, lai
citi zin?

Laikbūtības
akadēmija

Pastāsti par pasākumu vai pieredzi,
kas mainīja tavu skatījumu uz dzīvi?

Laikbūtības
akadēmija

Kad tu pēdējo reizi darīji, ko tādu no
kā baidies?

Laikbūtības
akadēmija

Ja tu uzvarētu loterijā, vai tu
turpinātu strādāt?

Laikbūtības
akadēmija

Kur tu rodi mieru?

Laikbūtības
akadēmija

Ja tu varētu mainīt vienu lietu savā
pagātnē, kas tā būtu?

Laikbūtības
akadēmija

Kā tu atjauno savu enerģiju?

Laikbūtības
akadēmija

Ko tu sagaidi no nākamās nedēļas?
Kādi ir tavi nodomi tai?

Laikbūtības
akadēmija

Kādi ir tavi hobiji?

Laikbūtības
akadēmija

Vai tu piekriti apgalvojumam “mazi
soļi palīdz radīt lielas pārmaiņas”?

Laikbūtības
akadēmija

Kas ir kaut kas, ko tu gribētu darīt
biežāk un kāpēc?

Laikā
akadēmija

Kā tu cilvēkiem parādi, ka viņi tev
rūp?

Laikā
akadēmija

Kuras vietas tu gribētu apceļot?

Laikā
akadēmija

Kā tu gribi, lai tevi atcerās?

Laikā
akadēmija

Materiālu sagatavoja biedrības “Youth Initiative Center “Involvement for Change” jaunieši, projekta “Labbūtība akadēmija” dalībnieki, 2024.

Krista Kristiāna Kristapsone

(sadaļas: “Labbūtība caur dzīves līdzsvarošanu: ieskats holistiskajā pieejā”, “Labbūtība caur radošu pašizpaušmi”, “Labbūtība caur veselīgām attiecībām”, “Labbūtība caur saikni ar dabu”, “Labbūtība caur kustību”)

Polina Stoļerova

(sadaļas: “Labbūtība caur dzīves līdzsvarošanu: ieskats holistiskajā pieejā”, “Labbūtība caur radošu pašizpaušmi”, “Labbūtība caur apzinātību”)

Anastasija Vaičule

(sadaļas: “Labbūtība caur dzīves līdzsvarošanu: ieskats holistiskajā pieejā”, “Labbūtība caur radošu pašizpaušmi”, “Labbūtība caur apzinātību”)

Brigita Andersone

(foto, sadaļas: “Labbūtība caur dzīves līdzsvarošanu: ieskats holistiskajā pieejā”, “Labbūtība caur saikni ar dabu”)

Adriana Paula Kristapsone

(materiāla vizuālās identitātes un maketa izveide, sadaļas: “Labbūtība caur radošu pašizpaušmi”, “Labbūtība caur apzinātību”, “Labbūtība caur kustību”)

Anda Amanta Bērze

(foto)



