



ĀRA DZĪVES METODES SKOLĀM: pusaudžu motivācijas nometnes Pumpurs pieredze


PuMPuRS



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Eiropas Sociālā fonda projekts Nr. 8.3.4.0/16/I/001 "Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai"

Autoru kolektīvs:

Nils Sakss Konstantinovs,

Maira Dzene,

Lauma Žubule,

Artūrs Višs,

Edgars Stalidzāns

levads

Eiropas Komisijas 2013. gada pētījumā secināts, ka faktori, kādēļ jaunieši Latvijā izvēlas priekšlaicīgi pārtraukt mācības (PMP), ir ļoti individuāli, un parasti tas ir kumulatīvs process, nevis pēkšņs lēmums. 2014. gadā veiktajā pētījumā par PMP iemesliem un riskiem jauniešiem vecuma grupā no 13 līdz 18 gadiem (Izglītības un zinātnes ministrija 2015) secināts, ka ir iespējams noteikt dažas pazīmes, kurām ir tendence atkārtoties.

Četri visbiežāk identificētie iemesli ir: mācību motivācijas trūkums (15 %), vēlme sākt strādāt algotu darbu (13 %), grūtniecība, laulības (12 %), nepatika mācīties (12 %). Savukārt, starp visiem jauniešiem atbilstošajiem PMP iemesliem visbiežāk minētais ir motivācijas trūkums (33 %) un nepatika mācīties (27 %), vēlme sākt strādāt algotu darbu (26 %), ko iespējams arī interpretēt kā vēlmi uzsākt patstāvīgu dzīvi. Veselības problēmas kā iemeslu min 23 % PMP jauniešu. Pētījumā teikts, ka kopumā katrs ceturtais PMP jauniešis norādījis uz sociālo attiecību iemesliem. Ar vecākiem saistītus iemeslus min tikai 3 % aptaujāto. PMP saistīta ar četrām risku grupām:

- ar mācību darbu vai izglītības iestādes vidi saistītie riski;
- sociālās vides un veselības riski;
- ekonomiskie riski;
- ar ģimeni saistītie riski.

Latvijas Republikas Centrālās statistikas pārvaldes dati liecina, ka 2018. gadā skolu nepabeigušu 18 līdz 24 gadus vecu jauniešu īpatsvars bija 10 %. PMP nopietni ierobežo izglītojamo izaugsmi un panākumu gūšanu profesionālajā jomā, kā arī padziļina vai turpina padziļināt nabadzību un sociālo izolētību. Viens no Eiropas Padomes apstiprinātajiem pamatmērķiem ir samazināt PMP īpatsvaru līdz mazāk nekā 10 % un nodrošināt, lai vismaz 40 % jaunās paaudzes iedzīvotāju iegūst augstāko izglītību vai tai līdzvērtīgu.¹

Starptautiskā pētījumā, kur tika aptaujāti skolotāji no septiņām Eiropas Savienības valstīm, tika lūgts norādīt faktoros, kas, viņuprāt, ietekmē priekšlaicīgu mācību pārtraukšanu.² Apkopojot rezultātus, tika secināts, ka nozīmīgākais faktors ir ar ģimeni saistīti aspekti.

¹ Briško et al. (2017). Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai. Rīga: Izglītības kvalitātes valsts dienests.

² Kaye, N., D'Angelo, A., Ryan, L., Lőrinc, M. (2016). Attitudes of school personnel to Early School Leaving. London: Middlesex University.
https://www.uantwerpen.be/images/uantwerpen/container23160/files/Publication%202_revisedfinal.pdf

1. Ar ģimeni saistītie faktori (problēmas ģimenes locekļu attiecībās vecāku iesaistes trūkums mācību jautājumos, ģimenes sociāli ekonomiskās grūtības).
2. Negatīva pusaudžu ietekme.
3. Individuālais iesaistīšanās trūkums (zema tieksme pēc sasniegumiem, zemas intelektuālās spējas, neiesaistīšanās ārpus izglītības aktivitātēs).
4. Sistēmiskie faktori (nepārdomāta likumdošana, finansiālās palīdzības trūkums un daudz darba iespēju PMP skolēniem).
5. Skolotāju un skolēnu savstarpējās attiecības.
6. Individuālie faktori (valsts valodas trūkums, dzimums, etniskās minoritātes).
7. Ar skolu saistītie faktori (neadekvātas skolas aktivitātes PMP jautājumos, neatbilstoši skolas resursi un nepiemērota mācību programma).

2019. gadā biedrība "Latvijas Bērnu labklājības tīkls" sadarbībā ar projektu partneriem Lietuvā un Igaunijā starptautiski salīdzināja Baltijas jauniešu dzīves kvalitāti dažādos tās aspektos. Pētījuma ietvaros tika pilotēta jauniešu labbūtības indikatoru sistēma, kas ļauj veikt regulāru, starptautiski salīdzināmu jauniešu labbūtības izvērtējumu Baltijas valstīs, kā arī vērtēt Baltijas valstu rādītājus starptautiskā kontekstā.³ Apkopotie dati pētījumā liecina, ka iekļaujoša un vienlīdzīga sabiedrība joprojām ir liels izaicinājums visās Baltijas valstīs. Nevienlīdzība nav tikai naudas jautājums, bet arī psiholoģiskās barjeras. Liela daļa jauniešu nejūtas piederīgi ne valstij, ne pašvaldībai, ne skolai, kas arī ir viens no PMP riskiem. Tikai 29 % jauniešu uzskata, ka viņi var ietekmēt lēmumus skolā. Papildu tam Latvijā ir augstākais regulāri aizskartu un pazemotu 15 gadus vecu skolēnu rādītājs ES valstu vidū – 18 %. Lai gan kopumā izglītības apmierinātības rādītājs ir augsts, kritiski ir vērtējumi par iespējām iegūt tieši tādu izglītību, kādu vēlētos paši jaunieši.

Daudzus no minētajiem iemesliem, piemēram, nepiemērotu skolas vidi vai vienaudžu ietekmi, nav iespējams ietekmēt vai mainīt, tiešā veidā strādājot ar jauniešiem. Citas no tām, piemēram, sociālo plaisu, mainīt prasītu ilgstošas politiskas pārmaiņas daudzu gadu vai pat gadu desmitu garumā. Tāpēc PMP mazināšana vienmēr bijis īpaši izaicinošs uzdevums. Taču citviet pasaulē, un šobrīd arī Latvijā, arvien biežāk izmanto tādas pieejas, kas nemēģina tiešā veidā risināt jauniešu grūtības skolā (piemēram, sniedzot papildu palīdzību kādā mācību

³ Latvijas Bērnu labklājības tīkls. (2019). Jauniešu labbūtība Baltijas valstīs: pētījuma ziņojums (Latvija). <http://www.bernulabklajiba.lv/petijuma-zinojums-jauniesu-labbutiba-baltijas-valstis/>

priekšmetā), bet iedarbojas uz faktoriem, kuri pētniecībā identificēti kā potenciālo PMP risku mazinoši. Trīs populārākas šādas pieejas ir sociāli emocionālā mācīšanās pieeja, brīvdabas terapeitiskā pieeja un pozitīvā jauniešu attīstības pieeja.

Šajā rokasgrāmatā Jūs atradīsit informāciju un metodoloģisko materiālu, kas radīts, veidojot minētajās pieejās balstītu programmu jauniešiem. Mēs vēlamies ne tikai nodot speciālistiem projekta gaitā iegūtās atziņas un metodes, bet arī informēt plašāku sabiedrību par šiem jauniešiem, izaicinājumiem, ar kuriem viņi saskaras, un pārmaiņu iespējām. Tādēļ līdzās projekta materiāliem, informatīvā kampaņa sniegs iespēju iepazīties ar pašiem jauniešiem un vērot daļu no projekta norises televizoru ekrānos. Mēs ticam, ka sabiedrības līdzatbildības izjūta tiešā veidā var ietekmēt šo jauniešu dzīves. Šajā metodiskajā materiālā Jūs uzzināsiet, kā vairo pašefektivitāti, pašregulācijas prasmes un dzīves spēku (psiholoģisko resilienci), kas ir būtiski faktori, lai preventīvi atbalstītu jauniešus, samazinot priekšlaicīgo skolas pamešanu. Iekļaujošas skolas, pusaudžus motivējoši pedagogi un mazāka sociālā nevienlīdzība – būtiskākie faktori mācību pamešanas mazināšanai ir visas sabiedrības atbildība. Šīs lietas risināt mēs varam tikai visi kopā, kopīgi izprotot to, ka ikviens jauniešs ir pelnījis sasniegt savu potenciālu un realizēt to pēc iespējas labāk. Novēlam, lai šī rokasgrāmata ir viens neliels vienojošs pavediens ceļā uz to.



Satura rādītājs

Īss projekta apraksts	6
Meteodoloģijas apraksts	10
Metodes	15
1. metode "Personības koks"	16
2. metode "Kāds ir manas spējas?"	18
3. metode "Kāds es esmu attiecībās?"	19
4. metode "Akrobātika"	21
5. metode "Kā es izdaru savas izvēles?"	23
6. metode "Es dabā"	26
7. metode "Komandas misija"	27
8. metode "Manas vērtības"	29
9. metode "Labais darbs"	30
Kopsavilkums un rekomendācijas	33
Pielikums Nr.1. "Dalībnieku aptauja un rezultāti"	35
Pielikums Nr.2. "Infografikas"	38
Pielikums Nr.3. "Nometne dienas plāns"	43
Pielikums Nr.3. "Darba lapa "Personības koks""	44
Pielikums Nr.5. "Darba lapa "Ko es spēju?""	45
Pielikums Nr.6. "Darba lapa "Kāds es esmu attiecībās?""	47
Pielikums Nr.7. "Darba lapa "Akrobātika""	49
Pielikums Nr.8. "Darba lapa "Komandas misija""	50
Pielikums Nr.9. "Darba lapa "Kādas ir manas vērtības?""	52

Īss projekta apraksts

Lai informētu sabiedrību un veicinātu izpratni par mūsdienu jauniešu dzīvi un grūtībām, kas var novest jauniem līdz priekšlaicīgai mācību pamešanai (PMP), 2022. gada vasarā tika izveidota informatīva kampaņa. Viens no kampaņas mērķiem bija izstrādāt metodiku jaunai motivācijas programmai ar dažādām āra dzīves aktivitātēm, lai mazinātu un novērstu PMP riskus. Metodikas īstenošanai tika izvēlēta āra diennakts nometne. Šāda izvēle saistīta ar mērķgrupas uzrunāšanas grūtībām un iesaistīšanu aktivitātēs skolas brīvlaikā, kā arī ārvalstu pieredzi, kur āra dzīve tiek plaši un veiksmīgi izmantota darbā ar dažādu risku jauniešiem.

Ņemot vērā visus iepriekš minētos faktoros, tika izveidota satura izstrādes komanda, kurā ietilpa gan neformālās izglītības, gan bērnu psihiskās veselības un āra dzīves eksperti. Vispirms tika izveidots āra dzīves nometnes koncepts – nometnei septiņu dienu garumā pēc iespējas neskartākā vietā dabā, kuras saturisko kodolu veidotu neformālās izglītības, āra dzīves aktivitāšu un terapeitisku nodarbību apvienojums. Tad noteiktās jomas eksperti atlasīja metodiskos materiālus un vingrinājumus katrā no šīm sfērām: nometņu eksperte un sociāli emocionālo prasmju trenere Maira Dzene un neformālās izglītības eksperte Lauma Žubule izveidoja neformālās izglītības moduli, izvēloties un pielāgojot nometnes vajadzībām tādas vingrinājumus kā "Personības koks". Šie vingrinājumi tika izvēlēti tādēļ, ka tie veicina resursu apzināšanu, kas bieži tiek saistīti ar samazinātu PMP risku – piemēram, pašefektivitātes palielināšanu un sociālā atbalsta tīkla apzināšanu. Terapeitisko nodarbību vajadzībām tika nolemts izmantot pusaudžu psihoterapijas speciālista Nila Saksa Konstantinova veidotu materiālu jauniešu vasaras nometnēm, kas balstās pozitīvās attīstības pieejā un kura iezīme ir noteiktu, personības attīstību veicinošu jautājumu uzdošana jauniešiem. Šis materiāls ir paredzēts darbam mazās grupās divreiz dienā, lai veicinātu intensīvu, dinamisku terapeitisko grupas izaugsmi, kas atbilst arī šīs nometnes iecerei. Savukārt, āra dzīves centrālo asi veidoja dabas speciālista Māra Oltes veidota koncepcija par "līdzāsību dabā" jeb apzinātības metodikā balstītu pieeju āra dzīvei. Līdzās īsākiem apzinātību veicinošiem uzdevumiem tas bija arī viens no nometnes centrālajiem notikumiem – nakts pārgājiens, kurā dažādas apzinātības tehnikas tika izmantotas ar mērķi veicināt jauniešu spēju tikt galā ar augstu stresu, grūtībām un savstarpējās saskarsmes izaicinājumiem.

Nometne nedēļas garumā norisinājās meža ielokā netālu no Ērgļiem. Tajā piedalījās 16 abu dzimumu jaunieši vecumā no 14 līdz 19 gadiem no visas Latvijas. Nometnes darbību

nodrošināja satura veidotāju komanda, kā arī divi papildu mentori un nometnes vadītāja. Nometnes laikā bija stingri ierobežota mobilo ierīču lietošana, nebija atļauta smēķēšana, veipošana vai cita veidu apreibinošo vielu lietošana. Disciplīnas veidošanai tika izmantota pozitīvās motivēšanas sistēma – varēja iegūt labās uzvedības punktus, kurus dalībnieki varēja iemainīt pret dažādām balvām, piemēram, saldumiem vai laivu braucienu. Tāpat arī, lai īstenotu kampaņas mērķi par sabiedrības informēšanu un jauniešu grūtību atspoguļošanu, nometnes norisi dokumentēja filmētāju komanda no Latvijas Televīzijas.

No 16 jauniešiem tikai viens nometnes programmu neizpildīja un devās mājās, jo tā viņam bija pirmā šāda veida āra dzīves pieredze. Nometnes gaitā netika konstatēti smagi disciplīnas pārkāpumi. Viens dalībnieks guva vieglu galvas traumu, lēkājot zem nojumes un atsitoties pret to ar galvu; situācija tika atrisināta pašu spēkiem. Tāpat arī nometnes gaitā daļa dalībnieku saskārās ar psihiskās veselības sarežģījumiem – trauksmi, panikas lēkmēm, psihotiskām epizodēm –, kuras visas tika atrisinātas uz vietas nometnē, veicinot gan jauniešu pašpalīdzības prasmes, gan veicot psihoterapeitiskas intervences.

Nometnes programmas īstermiņa efektivitāte tika novērtēta, dalībniekus aptaujājot. Pielikumā atradīsiet novērtējuma anketu (aptaujas rezultātus skat. pielikumā Nr. 1), kuru izmantojām, lai novērtētu nometnes "Pumpurs" kvalitāti un tās īstermiņa ietekmi uz dalībniekiem. Šī anketa sastāv no divām daļām. Anketas pirmo daļu iespējams izmantot arī tad, ja motivācijas programma tiek veidota īsākā laika periodā – tā ļaus novērtēt aktivitāšu ieguvumus. Savukārt anketas otrā daļa ir paredzēta, lai novērtētu kvalitāti un jauniešu iesaisti, tādēļ tajā nepieciešams iekļaut tādus aspektus un aktivitātes, kuras tiek izmantotas programmā un par kurām nepieciešams iegūt dalībnieku viedokli – tās var būt ēdienreizes, konkrētas nodarbības, pasniedzēji u. tml. Ņemiet vērā, ka šie dati ļauj novērtēt dalībnieku apmierinātību un īstermiņa ieteikmes pašvērtējumu. Taču tie neļauj secināt par programmas ietekmi uz skolas pamešanu – tam būtu nepieciešams ilgtermiņa pētījums ar kontrolgrupu.

Visiem nometnes dalībniekiem pēc programmas noslēguma tika lūgts aizpildīt anonīmu aptauju (aptaujas rezultātus skat. pielikumā Nr. 1.). Aptauja tika veidota divās daļās – pirmajā tika noskaidrots nometnes iespaids uz sfērām, kuras ir būtiskas PMP mazināšanai, piemēram, kaitīgo ieradumu mazināšanu un pašefektivitātes palielināšanu. Šajā daļā jautājumi tika iedalīti divās grupās: nometnes ietekme uz minētajā sfērām, kā arī dalībnieka pārlicība par šo spēju lietojamību un noturību nākotnē. Savukārt, aptaujas otrajā daļā tika noskaidrots subjektīvais vērtējums par dažādiem nometnes elementiem, piemēram, ēdiena

kvalitāti, naktsmītnēm, sadarbību ar mentoriem u. tml. Tādējādi dalībnieku aptauja ļāva secināt gan par programmas kopējo ietekmi uz PMP mazināšanā būtiskām sfērām, gan arī konkrētās nometnes norises kvalitāti dalībnieku vērtējumā.

Aptaujas pēdējais jautājums nepieder nevienai no iepriekšminētajām sadaļām. Dalībniekiem tika lūgts novērtēt "Cik grūti bija izturēt nometni līdz pēdējai dienai?" Šis jautājums iekļauts, lai iegūtu labāku priekšstatu par dalībnieku grūtību uztveri un mazinātu iespēju, ka nometne tiek pamesta priekšlaicīgi.

Novērtējuma anketas tika izdalītas visiem nometnes dalībniekiem pēc pēdējās dienas noslēguma aktivitātēm. Anketas katrs dalībnieks varēja aizpildīt elektroniski, to rezultāti ir anonīmi. Jāņem vērā, ka dažiem dalībniekiem bija jāsniedz atbalsts ar teksta uztveri. Kopumā tika saņemtas 16 interpretējamas dalībnieku anketas.





Kopumā novērtējuma aptauja ļauj secināt, ka absolūtais vairums jauniešu nometnes programmu vērtējuši pozitīvi, redzot tajā ieguvumu, kā arī norādot, ka ir iegūtas prasmes un zināšanas, kuras varētu mazināt PMP riskus. Visvairāk jauniešu ir norādījuši ieguvumus sociālajā sfērā, prasmju apgūvē, kā arī strukturētāka dienas režīma ieviešanā un kaitīgo ieradumu mazināšanā. Sliktāk novērtēta dzīvošana teltīs, kas varētu būt saistīta ar konkrētās nometnes apstākļiem, kuras laikā tika piedzīvotas stipras lietavas un tam sekojoša vairākkārtīga telšu pārbūve. Vērtējot šos rezultātus, jāņem vērā, ka tas ir subjektīvs pašvērtējums neilgi pēc nometnes noslēguma, un arī to, ka daļa respondentu, ņemot vērā sniegto atbalstu ar jautājumu izlasīšanu, varēja šaubīties par konfidencialitāti.

Pēc nometnes tika organizēts [vebinārs](#) par nometnē izmantoto metodiku, izstrādāta rokasgrāmata pedagogiem un infografikas (skat. pielikumu Nr. 2) plašākam sabiedrības lokam presē un sociālajos tīklos, kā arī ekspertu viedokļi apkopoti rakstos. Visa informācija apkopotā veidā pieejama Izglītības kvalitātes valsts dienesta (IKVD) mājaslapā.

Projekts tapis sadarbībā ar Izglītības kvalitātes valsts dienestu (IKVD), kas īsteno Eiropas Sociālā fonda projektu Nr. 8.3.4.0/16/I/001 "Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai", lai mazinātu to izglītojamo skaitu, kas pārtrauc mācības.

Projekts veicina ilgtspējīgas sadarbības sistēmas veidošanu starp pašvaldību, izglītības iestādēm, pedagogiem, atbalsta personālu un izglītojamo vecākiem vai pārstāvjiem, lai laikus identificētu izglītojamos ar risku pārtraukt mācības, un sniegtu viņiem personalizētu atbalstu.

Projekts atbalsta arī jauniešu NVO iniciatīvas, lai aktualizētu mācību pārtraukšanas problēmu pašu jauniešu vidū, ar vienaudžu palīdzību uzrunātu izglītojamos un iesaistītu viņus aktivitātēs. Pasākumi vērsti uz agrīnu problēmu diagnostiku un risinājumiem.

Metodoloģijas apraksts

Skolēnu psihoemocionālo labklājību lielā mērā nosaka skolas vide un tajā gūtā pieredze, kas var ietekmēt skolēnu pašsajūtu, apmierinātību, pašcieņu, dzīves uztveri un attieksmi pret apkārtējiem. Dati liecina, ka 31,4 % skolēnu vecumā no 11 līdz 15 gadiem vismaz vienu reizi nedēļā sūdzas par nomāktību, 51,9 % sūdzas par sliktu garastāvokli, savukārt, 37,6 % sūdzas par nervozitāti, kas norāda uz psihoemocionālās labklājības problemātiku skolēnu vidū. Ļoti nozīmīgs aspekts ir arī skolēnu savstarpējās attiecības skolā. Labas, savstarpēji atbalstošas, cieņpilnas un uz empātiju balstītas attiecības un savstarpēja pieņemšanas sajūta veido pozitīvu sociālo un psihoemocionālo vidi. Tomēr dati liecina, ka tikai nedaudz vairāk nekā puse jeb 54,9 % 11 – 15 gadus vecu skolēnu uzskata, ka vairākums klasesbiedru ir izpalīdzīgi un laipni, kas norāda uz problēmām komunicējot un veidojot pozitīvas, cieņpilnas un empātiskas attiecības.⁴

Ir iezīmējusies saistība starp izglītojamo sociāli emocionālajām prasmēm, uzvedību un akadēmiskajiem sasniegumiem.⁵ Eiropas komisija pēdējos gadus pievērš pastiprinātu uzmanību ne tikai izglītības sistēmas akadēmisko sasniegumu nozīmei, bet arī izglītojamā

⁴ Pudule, I., Velika, B., Grīnberga, D. (2015). Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums – 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs. 8–47

⁵ Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta Analysis of School Based Universal Interventions. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

personīgajai izaugsmei un garīgajai veselībai, norādot, ka tā ir kvalitatīvas izglītības sistēmas neatņemama sastāvdaļa.⁶

Starptautiskās zinātniskajās publikācijās emocionālā labizjūta sasaistīta ar labākiem akadēmiskajiem sasniegumiem. Akadēmiskais sniegums, kas tiek mērīts ar atzīmēm vai rezultātiem testos, atspoguļo ne tikai akadēmiska satura zināšanas, bet arī citus svarīgus studentu atribūtus vai nekognitīvus faktoros, tādus kā akadēmiskās uzvedības, attieksmes un stratēģiju klāstu, kas ir nozīmīgs sasniegumiem skolā un vēlāk dzīvē. Farringtona un kolēģu uzskaitījums iekļauj tādas prasmes kā māku mācīties, pašorganizāciju, darba ieradumus, laika organizāciju, atbalstu meklējošu uzvedību, metakognitīvās stratēģijas un sociālo un akadēmisko problēmu risināšanas stratēģijas (no kurām dažas daļēji var tikt uzskatītas par kognitīvām prasmēm).⁷



⁶ European Commission/EACEA/Eurydice. (2018). *Compulsory Education in Europe – 2018/2019*. Eurydice Facts and Figures. Luxembourg: Publications Office of the European Union. eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/content/compulsory-education-europe---201819_en

⁷ Farrington, C. A., Roderick, M., Allensworth, E., Nagaoka, J., Keyes, T. S., Johnson, D. W., Beechum, N. O. (2012). Teaching adolescents to become learners. The role of noncognitive factors in shaping school performance: A critical literature review. Chicago: University of Chicago Consortium on Chicago School Research.

Sociāli emocionālās mācīšanās ir process ir "process, caur kuru mēs apgūstam spēju atpazīt un vadīt emocijas, rūpēties par citiem, pieņemt labus lēmumus, uzvesties ētiski un atbildīgi, attīstīt pozitīvas attiecības un izvairīties no kaitējošas uzvedības".⁸ Caur šo mācību procesu bērni un jaunieši paaugstina spējas integrēt domāšanu, jušanu un uzvedību, lai sasniegtu svarīgus dzīves mērķus un uzdevumus.

Visās veselības veicināšanas jomās pieaug interese par terapeitisko ietekmi cilvēka saskarsmē ar dabu. Urbanizēts un tehnoloģiju virzīts dzīvesveids ir mazinājis veselīgas cilvēka attiecības ar dabisko vidi, izraisot veselības problēmas un mazinot labklājību. Lai gan dabā balstītas terapeitiskas intervences jau sen ir atzītas par praksi dažādās kultūrās, ir ievērojami pieaudzis to skaits un veidi. Pētījumi apliecina, ka āra terapeitiskās pieejas, uzlabo to cilvēku dzīvi un labbūtību, kuriem ir garīgās veselības problēmas, kā arī vispārēji veicina veselību.⁹

Āra terapijas pieejas ietvaros notiek terapeitiski procesi, kas ir (1) balstīti uz vietu (dabā), (2) ietver aktīvu ķermeņa iesaistīšanos un (3) atzīst dabas un cilvēka saikni.¹⁰ Praksē pastāv ievērojama daudzveidība, sākot no pastaigu un sarunu terapijas, līdz ekspedīcijām tuksnesī.

Pētījumi apliecina, ka āra dzīves programmas būtiski ietekmējušas – uzlabojušas – septiņus aspektus: sociāli emocionālās prasmes, pozitīvu paštēlu, akadēmiskos sasniegumus, antisociālu uzvedību, prosociālu uzvedību, psihiskus traucējumus un vielu lietošanu.¹¹ Visi rezultāti pēcpārbaudē bija statistiski nozīmīgi, taču to ietekmes lielums bija neliels. Vislielākā labvēlīgā ietekme tika uzrādīta akadēmiskajiem sasniegumiem. Programmas funkciju analīze atklāja, ka programmām ar īsāku ilgumu bija tūlītēja ietekme uz rezultātiem, salīdzinot ar ilgākām programmām.

Sociāli emocionālās mācīšanās modelī ir iekļauta minēto prasmju apguve: pašizpratne, pašregulācija, citu izpratne, attiecību veidošana un atbildīga lēmumu pieņemšana (skat. 1. att.).

⁸ Collaboratives for Academic, Social and Emotional Learning. (2016).

⁹ Santaniello, A., Dicé, F., Claudia Carratú, R., Amato, A., Fioretti, A., Menna, L. F. (2020). Methodological and terminological issues in animal-assisted interventions: An umbrella review of systematic reviews. *Animals*.

¹⁰ Harper, N. J., Doherty, T. (2020). An introduction to outdoor therapies. In: Harper N. J., Dobud W. W., editors. *Outdoor Therapies: Practices, Possibilities, and Critical Perspectives*. UK: Routledge; London.

¹¹ Gutman, L. & Schoon, I. (2015). Preventive Interventions for Children and Adolescents. *European Psychologist*. 231–241. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000232>



1. attēls. Prasmes, kuras apgūst, izmantojot sociāli emocionālās mācīšanās modeli.

- Pašizpratne iekļauj tādas spējas kā emociju atpazīšana, emociju ietekmes apzināšanās, domu un vērtību apzināšanās u. c.
- Pašregulācija iekļauj tādas spējas kā emociju regulācija, stresa vadība, impulsu kontrole, pašmotivētība u. c.
- Citu izpratne iekļauj tādas spējas kā citu skatu punkta pieņemšana, empātija, cieņa pret apkārtējiem u. c.
- Attiecību veidošanas prasmes iekļauj tādas spējas kā veselīgu un pozitīvu attiecību veidošana un uzturēšana ar dažādiem indivīdiem un grupām, sadarbība, konfliktu konstruktīva risināšana u. c.
- Atbildīga lēmumu pieņemšana iekļauj tādas spējas kā konstruktīvu lēmumu pieņemšana par savu uzvedību un sociālo mijiedarbību, balstoties uz ētikas standartiem, drošības apsvērumiem un sociālajām normām, problēmu identificēšana, cēloņu uz seku reālistiska novērtēšana u. c.

Diennakts nometnes programma (ikdienas grafiku skat. pielikumā Nr. 3) veidota tā, lai septiņu dienu laikā dalībnieki izzinātu sevi caur septiņām tēmām. Izņemot pirmajā dienā, kad galvenais uzdevums bija drošas vides radīšana un iepazīšanās, pārējās dienās mentori darba grupās vadījās pēc galvenā dienas jautājuma.

1. diena. Iepazīšanās un saliedēšanās.
2. diena. Personība: "Kas es esmu?"
3. diena. Prasmes: "Kādas ir manas prasmes? Ko es spēju?"
4. diena. Attiecības: "Kā man ir būt ar citiem?"
5. diena. Izvēles: "Kāpēc es daru tā, kā daru? Kā man sasniegt to, ko vēlos?"
6. diena. Vērtības: "Kas man ir svarīgi?"
7. diena. Kopsavilkums un nākotne.

Nometnes noslēgumā tika izmantots atvadīšanās rituāls, kurā ikvienam jauniešiem bija iespēja atstāt dabā vai palaist pa straumi upē kādu no savām sliktajām īpašībām, darbiem u. tml. Tas nenozīmē, ka viņš to vairs nekad nedarīs, bet ar šādu aktivitāti viņam tiek sniegta iespēja pieņemt lēmumu.

Programmas pieejas.

Sociāli emocionālā mācīšanās pieeja. Emociju apzināšanās un pašregulācijas spējas ļoti būtiski ietekmē vienaudžu attiecību veidošanas kvalitāti, kā arī labsajūtu un panākumu nodrošināšanu. Savukārt, empātija ir viena no svarīgākajām sociālo kompetenču komponentēm – tā ir saikne starp sevi un citiem un ir lielākais motivētājs prosociālai uzvedībai.² Bērnu un jauniešu savstarpējām attiecībām ir ļoti būtiska nozīme, jo tās apmierina tādas pamatvajadzības kā draudzība, cieņa, drošības izjūta, uzticēšanās, un, jo vieglāk bērnam vai jauniešiem padodas iesaistīties saskarsmē, jo vieglāk ir apgūt jaunas prasmes.

Brīvdabas terapija – psiholoģiskās terapijas veids, kas balstās pieredzes izglītības pieejā. Tā izmanto strukturētas aktivitātes un pieredzes brīvā dabā ar mērķi veicināt indivīda izaugsmi, attīstību un fizisko, sociālo un psiholoģisko labbūtību. Pierādījumu bāze apliecina piedzīvojumu terapijas pozitīvo ietekmi uz pašapziņas, prosociālas uzvedības un palīdzības meklēšanas rādītājiem.¹²

¹² Ewert, A. et al., (2001). Outdoor experiential therapies: Implications for TR practice. *Therapeutic Recreation Journal*, 35 (2), 107–122.

Mūsdienu āra piedzīvojumu programmas ir balstītas uz pieredzes nozīmes filozofiju (pieredzē balstītu mācīšanos). Piedzīvojumu programmās indivīdi vai grupas tiek ievietotas dabiskajā vidē, kur viņiem ir jātiek galā ar vides izaicinājumiem un jānodrošina sava labsajūta vidē, apgūstot konkrētas dzīves prasmes tās sasniegšanai. Šī pieeja sniedz mācīšanās iespējas, kas veicina problēmu risināšanas prasmju attīstību, kā arī paškompetences un personīgo sasniegumu sajūtu. Programmā ir iekļautas arī grupu aktivitātes, kurās nepieciešama sadarbība, komunikācija un komandas darbs, sociālās un starppersonu prasmes.

Pozitīvā jauniešu attīstības pieeja ir gan teorētiska bāze, gan praktiska metodoloģija darbam ar jauniešiem. Tā balstās pārliecībā, ka jaunieši sasniegs labākus akadēmiskos rezultātus, ekonomiskos un veselības rādītājus, kā arī būs sabiedriski iesaistīti, ja viņiem tiks nodrošinātas vecumposma attīstībai nepieciešamās pieredzes. Šīs pieejas uzsvars ir veidot tādu vidi un pieredzes, kas attīsta jaunieša prasmes, veido kompetences, atbalsta veselīgas attiecības un ļauj jauniešiem gan pieņemt lēmumus, gan būt noderīgiem savā vidē un apkaimē.¹³

Metodes

Tā kā āra dzīves pieejas ir atzītas par efektīvām, lai uzlabotu arī skolēnu ikdienu, projekta ietvaros pedagogu atbalstam ir apkopotas metodes, ko var izmantot dodoties dabā, veicinot saliedēšanos, aktivitāti, pašefektivitāti, kā arī sociāli emocionālo prasmju attīstību. Neatkarīgi no formāta, kādā tiek īstenotas šīs aktivitātes, ieteicams īpašu uzmanību pievērst grupas saliedēšanai pirms tām, kā arī noslēgumam, kurā tiek apkopotas iegūtās atziņas un pieredze. Saliedēšanai noderēs jebkura no "ledus laušanas" aktivitātēm, kuras parasti tiek izmantotas skolēnu savstarpējai iepazīstināšanai un sākotnējās neveiklības mazināšanai. Te var noderēt gan neformālās izglītības metodes, gan tradicionālās rotaļas un spēles, kuru laikā dalībniekiem jāiepazīstas vienam ar otru un jādarbojas pa pāriem vai grupās. Ļoti būtiski, lai bērni un jaunieši saņemtu atgriezenisko saiti un apzinātos, ka viņu iesaiste vai neiesaiste var ietekmēt gan katru pašu individuāli, gan grupu kopumā. Savukārt, noslēdzot programmu vai aktivitāšu ciklu, var mudināt dalībniekus izcelt kādu svarīgāko pieredzi vai izteikt apņemšanos. Šeit var izmantot arī dažādu simboliku, kā, piemēram, uzrakstīt apņemšanos uz

¹³ YouthPower. (2022). Positive Youth Development Framework.

lapas, izveidot no tās papīra kuģīti un palaist upē un tml. Līdzīgi var "atstāt dabā" arī kādus sliktos ieradumus vai lietas, kuras gribētu par sevi mainīt.

Plānojot jebkāda veida aktivitātes bērniem ar PMP risku, jāatceras, ka dalībnieki ne vienmēr būs atsaucīgi un vēlēties sadarboties. Tādā gadījumā jābūt pacietīgiem un jāmēģināt izprast jaunieša pretestības cēloņus. Ne vienmēr ir iespējams uzzināt neiesaistīšanās iemeslus, taču vienmēr var mēģināt tos izprast. Organizējot aktivitātes bērniem un jauniešiem ar PMP risku, būtu jāņem vērā, ka viņu psihoemocionālās vajadzības var būt augstākas nekā citiem bērniem. Šīs vajadzības var izpausties nepieciešamībā pēc lielākas struktūras, emocionālā atbalsta, stingrākiem disciplīnas noteikumiem un lielākas pedagogu uzraudzības. Noteikti pirms došanās dabā vajadzētu laicīgi apsvērt potenciālos riskus un vienoties par rīcību šādos gadījumos (vielu lietošana, noklīšana, attiekšanās sadarboties u. tml.). Tāpat arī šīs grupas bērniem var palīdzēt īpaši uzsvērt uzvedības prasmes un motivēt vēlamu uzvedību ar dažādiem pozitīviem pastiprinājumiem, piemēram, uzslavām vai punktiem, kurus vēlāk iespējams iemainīt pret kādu vēlamu lietu vai kārumu.

1. metode "Personības koks"

Neformālās izglītības metodes apraksts un pamatojums

40 min

Jaunieši zīmē savu personības koku: saknes ir situācijas, cilvēki, teicieni, kas mani ietekmējušas; augsne ir tas, kas man šobrīd dzīvē ir svarīgs; stumbrs ir manas spēcīgās puses, rakstura iezīmes; zari ir man svarīgie cilvēki; lapotne ir mani sapņi; augļi ir tas, ko es dodu citiem. Katrā no šīm sadaļām jaunieši arī ar atslēgas vārdiem uzraksta atbildes uz tēmas jautājumiem. Pēc koka uzzīmēšanas mazākās grupās jaunieši dalās ar savu koku zīmējumiem un stāstiem par tiem.

Jaunieši var padalīties ar atziņām, pārdomām, kas radās, stāstot savu stāstu un klausoties citus stāstos.

**Nepieciešamās
komponentes metodes
īstenošanai**

Katram dalībniekam ir A3 zīmēšanas lapas, visiem pieejami krītiņi, zīmuļi, flomasteri, visiem redzams un apskatāms koka piemērs ar jautājumiem (skat. pielikumu Nr. 4).

Iespēja zīmēt šos kokus uz galda, uz grīdas – sev ērtākā veidā un vietā. Zīmēšana un rakstīšana ir pietiekami personisks process, tāpēc jābūt arī iespējai to darīt vidē, kur ir liela drošības sajūta.

**Metodes īstenošanā
iesaistītās personas**

Aktivitāti var vadīt pedagogs, neformālās izglītības treneris. Būtiski, ka cilvēks, kas to vada, pats iepriekš metodi ir izmēģinājis un piedzīvojis, kādas atklāsmes un pārdomas rodas procesā.

**Metodes sagaidāmais
rezultāts, ieguvumi**

Dalībnieki ir veltījuši laiku pārdomām par to, kas ir ietekmējis viņu personības veidošanos, kas ir šī brīža esošās prasmes, kas ir tie sapņi, uz ko vēlas tiekties, sev svarīgi cilvēki un, kas ir tie augļi, ko ikdienā rada un vēlas radīt. Galvenais uzdevuma nodoms ir pašizpēte, pašrefleksija, sevis labāka iepazīšana.

Otrs ieguvums – satuvināšanās, tuvākas saiknes veidošana ar grupas biedriem, kopīgo iezīmju atrašana. Dalīšanās procesā jaunieši var piedzīvot uzticēšanās un atklātības sajūtu. Tomēr svarīgi pieminēt, ka šis rezultāts var notikt tikai tad, ja jaunieši sajūt, ka ir droša vide, kur var dalīties.

2. metode “Kādas ir manas spējas?”

**Neformālās izglītības
metodes apraksts un
pamatojums**

40 min

Uzdevuma noslēgumā būs nepieciešams spainis un tajā ievietots spogulis.

Svarīgi, ka vadītājs uztur noskaņu un atmosfēru klasē, kas ir droša – ja kāds tiek izsmiets, nekavējoties to apstādināt un runāt par to, cik būtiski ir katram zināt savas stiprās puses un savu izaigsmi salīdzināt ar sevi pašu. Arī spēja konkurēt ir svarīga, tādēļ ir būtiski izvirzīt izaugsmes mērķus – uz ko gribas tiekties.

Dalībnieki sākotnēji diskutē, cik viegli vai grūti ir redzēt savas stiprās puses un ko ir vieglāk paveikt – kritizēt, atrast trūkumus vai atrast to, kas padodas. Galvenais uzdevuma nodoms ir pašizpēte, pašrefleksija un pašefektivitātes celšana.

Pēc diskusijas par stiprajām pusēm un spējām, vadītājs izdala darba lapas. Dalībnieki tās pilda. Vadītājs atgādina, ka darba lapas nelasīs citi cilvēki, tās ir labākai sevis izprašanai, kā arī lai uzlabotu ticību saviem spēkiem.

Kad darba lapas ir aizpildītas, grupā notiek diskusija par atbildēm katrā darba lapas pozīcijā. Arī vadītājs dalās ar savām atbildēm, lai iedrošinātu un demonstrētu, ka spējas var būt sarežģītas vai ļoti vienkāršas. Tās visas ir nozīmīgas, jo atšķirīgos apstākļos var būt noderīgas.

Tad kad ir izrunāts, tiek veikta aktivitāte ar spaini ievietotu spoguļi. Katrs grupas dalībnieks dodas pie spaiņa un, raugoties tā dibenā (spoguļi), pasaka spēju, ar ko viņš pats par sevi visvairāk lepojas: “Es esmu (vārds), un es lapojos ar sevi, jo man padodas (spēja kādā lietā). Visi pārējie apkārt aplaudē, pauž ovācijas un stiprinošus vārdus.

**Nepieciešamās
komponentes metodes
īstenošanai**

Ja var novērot, ka atsevišķiem bērniem ir diskomforts runāt par savām spējām, ieteicams pārrunāt dziļāk tēmu par ticību sev un to, kā kolektīvā iespējams stiprināt vienam otru kā ģimenē. Šādā gadījumā būtu ieteicama arī psihologa iesaiste.

**Metodes īstenošanā
iesaistītās personas**

Darba lapa (skat. pielikumu Nr. 5) un pildspalva katram dalībniekam. Spainis, spogulis, kas ievietots spainī.

**Metodes sagaidāmais
rezultāts, ieguvumi**

Aktivitāti var vadīt pedagogs, neformālās izglītības treneris. Būtiski, ka cilvēks, kas to vada pats iepriekš metodi ir izmēģinājis un piedzīvojis, kādas atklāsmes un pārdomas rodas procesā.

Bieži, īpaši tiem jauniešiem, kam mācības padodas grūtāk, sāk nostiprināties zems pašvērtējums un zūd ticība saviem spēkiem, kā arī vēlēšanās censties. Ir ļoti būtiski uzbūvēt ticības fundamentu, kas kalpo kā pamats prosociālai un uz akadēmiskiem sasniegumiem vērstai motivācijai.

3. metode “Kāds es esmu attiecībās?”

**Neformālās izglītības
metodes apraksts un
pamatojums**

30 min

Aktivitātes sākumā vadītājs centrā starp dalībniekiem novieto dzēriena pudeli. Norādot uz pudeli, vadītājs saka: “Iztēlojieties, ka esat izslāpis. Kas jums būtu jāpaveic, lai remdētu slāpes?” Izvēršas ideju vētra no dalībnieku puses – jāpieceļas, jāpaņem pudele utt. Vadītājs liek akcentu uz

darbības un iniciatīvas nepieciešamību, lai apmierinātu vajadzību. Rezumējot – ja kaut ko vēlamies, tad uz mums arī gulstas atbildība spert soli un ieguldīt enerģiju, lai to sasniegtu. Kad mēs sakām, ka kaut ko vēlamies, tad mums kaut kas ir jādara tā labā.

Pēc ievada vadītājs uzdod jautājumu: “Kādu jūs ieliktu atzīmi sev, cik labi vai slikti jums izdodas veidot un uzturēt attiecības ar citiem cilvēkiem? Novērtējiet piecu ballu sistēmā un parādiet uz pirkstiem, paceļot roku.” Pēc pirmā novērtējuma vadītājs sniedz īsu ieskatu kritērijos: “Vai jūs viegli iepazīstieties ar jauniem cilvēkiem? Vai attiecības ar draugiem ir abpusēji cieņpilnas, godīgas un uzticamas? Vai jūs pavadāt pietiekami daudz laika kopā ar draugiem? Vai jūs ar draugiem vieno kopīgas intereses un mērķi?” Tad, kad ir izdiskutēts, vadītājs izdala dalībniekiem darba lapas un aicina veikt nelielu pašizpēti par sevi attiecībās.

Pēs aizpildīšanas grupā norisinās diskusija, ko jaunu par sevi izdevās uzzināt un, kas ir lietas, ko varētu ieviest vai apgūt, lai attiecības veidot izdotos labāk, piemēram, ieklausīšanās; atrast draugus ar līdzīgām interesēm, godīgi teikt lietas, kuras nepatīk, kā otrs cilvēks dara; mācēt pateikt “nē”, kad negribas un nejusties vainīgam.

Nepieciešamās komponentes metodes īstenošanai

Katram dalībniekam ir darba lapa (skat. pielikumu Nr. 6) un pildspalva.

Metodes īstenošanā iesaistītās personas

Aktivitāti var vadīt pedagogs, neformālās izglītības treneris. Būtiski, ka cilvēks, kas to vada pats iepriekš metodi ir izmēģinājis un piedzīvojis, kādas atklāsmes un pārdomas rodas procesā.

Metodes sagaidāmais rezultāts, ieguvumi

Attiecības ir ļoti būtisks elements ikviena cilvēka dzīvē, tomēr dažādu apsvērumu dēļ, jo īpaši, bet ne tikai, dzīves laikā gūtās pieredzes rezultātā, esam pārņēmuši dažādus uzvedības modeļus, kas liedz veidot tuvas un cieņpilnas attiecības, kā arī traucē veiksmīgi komunicēt ar vienaudžiem. Darba lapa aicina pašreflektēt par attiecību kvalitāti ar apkārtējiem cilvēkiem un padomāt par savu atbildību attiecību veidošanā. "Kāds es esmu attiecībās? Ko es varu darīt citādi?" ir galvenie šīs aktivitātes jautājumi. Ja klasē ir bērni, kuri piedzīvo ņirgāšanos, būtiski savlaicīgi piesaistīt psihologu, neformālās izglītības treneri vai sociālo pedagogu, kas risina cieņas un robežu jautājumus klases kolektīvā.

4. metode "Akrobātika"

Neformālās izglītības metožu apraksts un pamatojums

1. Iesildīšanās. Stāvot aplī, dalībnieki iesilda visu ķermeni – sākot no pēdām, ceļiem, gurniem, kājām, vēderu, sāniem, pleciem, rokām, kaklu, galvu un beidzot ar visu ķermeni kopā. Aktivitātes vadītājs rāda kustību un pārējie atkārto vairāks reizes.
2. Balansēšanas uzdevumi pāros. Dalībnieki sadalās pāros un nostājas viens otram pretim tā, lai purngali saskartos. Tad krusteniski sadodas rokās, ar taisnu ķermeni mēģina atgāzties atpakaļ un noturēt savstarpējo balansu. Ja tas izdodas, tad šādā veidā mēģina pietuptions, katrs atlaist vienu roku, tad atkal sadoties un piecelties. Pēc tam var mainīt pārus.
3. Balansēšanas uzdevums četratā. Dalībnieki izveido grupas no četriem cilvēkiem, tiek paskaidrots, ka divi



būs figūras veidotāji un divi būs drošinātāji. Būtiski ir izstāstīt drošināšanas principus – nevajag turēt, bet vajag būt blakus, plaukstas pavērot pret figūras veidotāju gadījumam, ja viņš krīt. Drošinātāju nolūks ir pieturēt kritiena brīdī. Figūras veidotāju uzdevums sekojošs – viens ir bāze, viņš ietupjas ceļos un sadodas krusteniski rokās ar otru cilvēku. Otrs cilvēks kāpj uz bāzes cilvēka kājām un cenšas iztaisnoties. Ja šis izdodas, tas var lēnām atlaist vienu roku.

4. Drošības principu apgūšana akrobātikas figūru veidošanas laikā: a) galdiņa poza kā bāzes pozīcija – taisnā leņķī kājas un rokas, b) vietu norādīšana uz muguras, kur drīkst likt svaru, kāpjot ar ķermeni virsū, c) figūras izjaukšanas pamatprincips – sāk ar augšējo.
5. Dalībnieki tiek sadalīti komandās pa 8 – 9 cilvēkiem katrā. Komandas uzdevums ir izveidot trīs akrobātikas figūras no dotajiem zīmējumiem tā, lai katram dalībniekam tajā ir vieta. Ja gadījumā kādam ir fiziskas grūtības, tad drīkst būt arī kā atbalsts pārējiem vai atrast radošu risinājumu kopējā figūrā. Procesa vadītājs nofotografē katru izveidoto figūru.
6. Priekšnesumu veidošana. Komanda izvēlas vienu no fūgūrām, kas visvairāk patīk un no tās izveido nelielu priekšnesumu, kas sastāv no uznāciena, akrobātikas figūras, pārsteiguma elementa un nogājiena. Dalībnieki paši var izvēlēties mūziku.
7. Izvērtēšana par procesu. Iespējamie jautājumi: Kā juties visa procesa laikā? Ko novēroji par sevi? Kuru lomu tev vairāk patika ieņemt? Kuru lomu bija grūtāk ieņemt? Kādas divas tavas īpašības visvairāk



**Nepieciešamās
komponentes metodes
īstenošanai**

parādījās šajā uzdevumā? Kā viņas tev palīdz? Kā traucē? Ko tu saprati par sevi šī procesa laikā?

Izprintēti akrobātikas figūru zīmējumi (piemēram skat. pielikumu Nr. 7), jogas paklājiņi, ja ir cieta virsma, tumbiņa mūzikas atskaņošanai.

**Metodes īstenošanā
iesaistītās personas**

Pedagogs, neformālās izglītības treneris, jaunatnes darbinieks, kam noteikti ir pieredze līdzīga uzdevuma piedzīvošanā pašam. Ļoti svarīgi ir zināt drošības instruktažu – par piedrošināšanu, kāpšanas vietām uz ķermeņa, figūru izjaukšanas secību. Uz šādu aktivitāti var piesaistīt arī sporta skolotāju, ja viņam ir pieredze ar akrobātikas vingrinājumiem.

**Metodes sagaidāmais
rezultāts, ieguvumi**

Sevis piedzīvošana kā daļai no lielākas grupas. Saldedētība un satuvināšanās. Sadarbības un komunikācijas spēju attīstīšana.

Apzināšanās par savu lomu grupā, par savām personības īpašībām.

5. metode “Kā es izdaru savas izvēles?”

**Neformālās izglītības
metožu apraksts un
pamatojums**

Svarīgi, ka uzdevuma izpildes gaitā dalībniekiem ir iespējams virzīties no vienas telpas daļas uz citu. Uzdevumu ļoti labi var veikt arī dabā. Vietā, kur tiek veikts uzdevums, ir izvietoti pieturas punkti:

- stimulsi;
- uztvere: patīk/nepatīk;



- emocijas;
- domāšana/apsvēršana;
- darbība.

Pirmais pieturas punkts ir stimulš – izaicinošs notikums, riskants piedāvājums no draugiem. Vadītājs min dažus piemērus, bet aicina iesaistīties dalībniekus, lai tie min savus piemērus.

Piemēram: Draugs padalās, ka kāds paziņa viņam iedevis rozā ripiņu, no kuras esot "baigi labais" efekts. Draugs plaukstā rāda ripiņu. Vēl nav pamēģinājis. Bet aicina to izdarīt kopā.

Visa grupa virzās uz pieturu "Uztvere" – grupā tiek diskutēts, kāda varētu būt uztvere par šo piedāvājumu pirmās reakcijas līmenī.

Kad ir izdiskutēts, tiek apkopoti secinājumi, grupa dodas tālāk uz pieturu "Emocijas".

Vadītājs virza refleksiju par emocijām, kas šādā situācijā varētu rasties. Būtu labi, ja jaunieši atklāti spētu dalīties, ka rodas interese, bailes, vilšanās draugā utt. Jo plašāks emociju spektrs, jo individuāli vērtīgas atziņas iegūs katrs, kurš atklāti dalīsies.

N.B. Ir ļoti būtiski nevērtēt dalībnieku emocijas!

Kad izdiskutēts, var rezumēt, ka šādas situācijas var izraisīt ļoti dažādas emocijas.

Visa grupa dodas uz nākamo pieturu "Domāšana/apsvēršana"

Vadītājs mudina grupu veidot apsvērumus pēc kuriem vadīties, domājot par piedāvājumu no drauga puses, un fiksē apsvērumus uz tāfeles. Ja grupas dinamika ir pasīva, vadītājs caur jautājumiem virza domāšanu: "Varētu būt vērtīgi gūt

jaunu pieredzi," "Ir bīstami lietot nezināmas izcelsmes un iedarbības vielas," "Būtu labi noskaidrot, kā draugam ienāca prātā ņemt tableti," "Lietot vielas ir bīstami, īpaši pusaudža vecumā, kad smadzenes nobriest."

Kad ir noformulējies apsvērumu kopums, vadītājs aicina apsvērumus grupēt pēc principa – veselīgi/veicinoši un neveselīgi/nepalīdzoši.

Kad apsvērumu grupēšana ir notikusi, grupā tiek diskutēts par to, cik vērtīgi ir nesteigties un izvēles brīdī ļaut sev apsvērt izvēles ietekmi.

Noslēgumā grupa aizvirzas telpā uz punktu "Darbība".

Vadītājs virza diskusiju par darbību, kuru uztveres, emociju un apsvēršanas rezultātā izdarīs katrs grupas dalībnieks. Rezumējot, liekot akcentu uz veselīgām un nākotnes perspektīvā balstītām izvēlēm.

**Nepieciešamās
komponentes
metodes īstenošanai**

Sagatavoti uzraksti telpas punktiem – stimulsi, uztvere, emocijas, domāšana/apsvēršana, darbība. Līmlente vai cita līdzvērtīga pieeja, lai uzrakstus izvietotu redzamā vietā dažādos telpas punktos. Svarīgi, lai virzība notiktu iepriekš aprakstītajā secībā no stimula uz darbību.

**Metodes īstenošanā
iesaistītās personas**

Skolas psihologs, sociālais pedagogs, klases audzinātājs vai cits pedagogs, kuram ir labs kontakts ar jauniešiem un piemīt spēja uz klausīt bez kritiskas attieksmes (šajā uzdevumā tas ir ļoti būtiski) un veicināt diskusiju un domāšanu.

**Metodes sagaidāmais
rezultāts, ieguvumi**

Izpratne par atbildīgu lēmuma pieņemšanu un izvēles mehānismu, kas ikdienā bieži norisinās nepamanīts, tādēļ nav skaidrs, kā cilvēks nonācis situācijā ar tādām sekām, no kurām būtu bijis veselīgi izvairīties.



6. metode "Es dabā"

Neformālās izglītības metožu apraksts un pamatojums

Dalībnieki dodas uz kādu dabas vietu – var būt parks, mežs, pļava, bet vēlams tā, lai tuvumā nav mājas un satiksme.

Pirmais uzdevuma solis ir sajust dabu. Vadītājs saka: "Lai patiesi sajustu dabu, ir nepieciešams apzināti lietot dažādas maņas."

- 1) Redze. Vadītājs parāda, cik daudz elementus varam ieraudzīt dabā, gan skatoties tālumā, gan tuvumā. Dalībnieku uzdevums ir dažas minūtes pastaigāt tuvākajā apkārtnē, uzmanīgi vērot dabu un atrast elementu dabā, kas visvairāk piesaista uzmanību, un padomāt, kā šis elements varētu būt saistīts ar viņa paša personību vai to, kas viņam dzīvē ir svarīgi. Pēc tam dalībnieki sadalās pāros un viens otram parāda savus dabas elementus.
- 2) Tauste. Vadītājs demonstrē, cik daudz varam dabā sataustīt, ja esam vērīgi, varam arī apzināties, kādas sajūtas šis elements mūsos rada. Dalībnieki atkal dodas tuvākajā apkārtnē un pēta dabu ar taustes. Pēc apmēram trīs līdz piecām minūtēm vadītājs sapulcē dalībniekus kopā un lūdz padalīties, kas bija lietas, kuras ir vispatīkamāk sataustīt un kuras visnepatīkamāk. Pēc tam šo pārnes uz pašu ikdienu, jautājot: "Kad mēs esam patīkami sev paši? Kad mēs varētu būt ne pārāk patīkami?"
- 3) Oža. Vadītājs lūdz dalībniekiem aizvērt acis un dod paostīt dažādus dabas elementus – čiekuru, lapas, sūnas utt. un ļauj dalībniekiem minēt, kas tas ir. Pēc tam dalībniekus aicina doties dabā un paostīt, kā smaržo dažādi dabas elementi. Sanākot visiem kopā, vadītājs jautā, kuras bija spēcīgākās smaržas, ko varēja



**Nepieciešamās
komponentes metodes
īstenošanai**

sajust. Pārnesot šo metaforu uz ikdienas dzīvi: "Kuros brīžos mēs esam spēcīgākie? Kam jābūt, lai mēs būtu spēcīgi gan iekšēji, gan ārēji?"

- 4) Dalībniekus lūdz doties individuāli 10 minūšu pastaigā un izvēlēties vienu objektu dabā, kas simbolizē to, kā viņš sevi redz šobrīd, un otru, kas simbolizē to, kā gribētu sevi redzēt tuvākajā laikā. Pēc tam dalībnieki sanāk kopā un vai nu lielā aplī, vai mazākās grupās padalās ar šiem dabas elementiem. Lai dalīšanās varētu notikt, ir ļoti būtiski, ka grupā ir droša vide un atvērtība.

Daba – vēlams patālāk no satiksmes, mājām, citiem cilvēkiem.

**Metodes īstenošanā
iesaistītās personas**

Pedagogs, neformālās izglītības treneris.

**Metodes sagaidāmais
rezultāts, ieguvumi**

Dalībnieki reflektējuši par savu personību caur dabas elementiem.

Savstarpējās saliedētības un sapratnes paaugstināšanās.

7. metode "Komandas misija"

**Neformālās izglītības
metožu apraksts un
pamatojums,**

Dalībnieki tiek sadalīti komandās, tā lai katrā ir četri līdz seši cilvēki. Pirmais komandas uzdevums ir vienoties par komandas nosaukumu. Tad visas komandas padalās ar saviem nosaukumiem. Otrais uzdevums ir komandā vienoties

par divām svarīgākajām lietām veiksmīgā komandas darbā, ko paši apņemas ievērot visu pārgājiena laiku. Katra komanda izvēlas vienu cilvēku, kurš ik pēc stundas apņemas komandai pajautāt par to, kā sokas ar šo principu ievērošanu.

Vadītājs pastāsta, ka komandas dosies pārgājienā ar misijas uzdevumiem. Katrs komandas mērķis ir sadarboties un iegūt pēc iespējas vairāk punktu. Punktus var iegūt, veicot komandas misijas uzdevumus.

Došanos pārgājienā var organizēt dažādos veidos:

- a) visi iet kopā noteiktu distanci un komandas var veikt izaicinājuma uzdevumus jebkurā vietā un laikā;
- b) komandas pašas dodas vienu līdz divas stundas ilgā pārgājienā no punkta A, noejot vismaz 5 km un pēc tam atgriežoties atpakaļ punktā A.

Pēc komandas misijas veikšanas vadītājs vada izvērtēšanu. Sākumā lūdz katram dalībniekam pabeigt teikumus, pierakstot atbildes.

- Komandas misijas laikā man patika...
- Par sevi es novēroju to, ka....
- Man padevās...
- Man bija grūti.....
- Komandai labi padevās.....
- Komandai izaicinājums bija ar....

Ar šīm atbildēm dalībnieki padalās savās mazajās komandās. Pēc tam vadītājs lūdz katrai komandai vienoties par vienu vai divām atziņām, ko var mācīties no šī pārgājiena un uzdevumu veikšanas.

**Nepieciešamās
komponentes
metodes īstenošanai,**

Pārgājiena maršruts un karte, izprintēti komandas misijas uzdevumi (skat. pielikumu Nr. 8) katrai komandai, un katrai



Metodes īstenošanā iesaistītās personas,

komandai piešķirta viena nevārīta ola komandas misijas trešajam uzdevumam.

Pedagogs, neformālās izglītības treneris.

Metodes sagaidāmais rezultāts, ieguvumi.

Attīstītas sadarbības prasmes – empātija, uzklauššana, vienošanās, kopīga lēmumu pieņemšana.

8. metode “Manas vērtības”

Neformālās izglītības metodes apraksts un pamatojums

30 min

Katram jaunietim ir darba lapa un pildspalva.

Aktivitātes sākumā vadītājs runā par vērtībām un to, ka vērtības nosaka mūsu izvēles ikdienas dzīvē.

Pēc ievada dalībniekiem tiek izdalītas darba lapas un dots laiks aizpildīt pirmo aili, pēc tās aizpildīšanas vadītājs aicina dalībniekus dalīties ar rezultātiem – Kāds bija vērtību top pieci.

Pēc dalīšanās vadītājs dod laiku otrās ailes aizpildīšanai. Kad tas paveikts, norisinās diskusija, kādas kuram atbildes šajā jautājumā. Dalībnieki atbild tikai par savām piecām svarīgākajām vērtībām.

Pēc diskusijas, vadītājs dod laiku trešās ailes aizpildīšanai. Kad tā aizpildīta, norisinās diskusija, kā vērtības var izpausties ikdienā, caur kādām konkrētām darbībām un izvēlēm. Vadītājs noslēgumā arī iztaujā par atziņām pēc uzdevuma – “Ko jaunu uzzinājāt par sevi?”

**Nepieciešamās
komponentes metodes
īstenošanai**

Darba lapa (skat. pielikumu Nr. 9), pildspalva.

**Metodes īstenošanā
iesaistītās personas**

Aktivitāti var vadīt pedagogs, neformālās izglītības treneris. Būtiski, ka cilvēks, kas to vada pats iepriekš metodi ir izmēģinājis un piedzīvojis, kādas atklāsmes un pārdomas rodas procesā.

**Metodes sagaidāmais
rezultāts, ieguvumi**

Uzdevums veicina savu vērtību apzināšanos un to ieviešanu ikdienā kā būtisku integrētas personības iezīmi. Vērtību apzināšanās un ikdienas pārskatīšana ļauj mērķtiecīgāk organizēt savas izvēles saskaņā. Būtiskie ieguvumi ir domāšana vērtību kategorijās un iespēja savu ikdienu izvērtēt caur vērtību prizmu. Vērtību saturs un dzīvošana saskaņā ar vērtībām ir saistīta ar augstāku subjektīvās labizjūtas sajūtu.

9. metode “Labais darbs”

**Neformālās izglītības
metožu apraksts un
pamatojums**

Iepriekš noteiktajā teritorijā, kur notiek aktivitātes, tiek apzinātas labo darbu nepieciešamības iespējas – kaut ko sakārtot, salabot, izveidot, iztīrīt, sakraut utt.

1. Jaunieši tiek iepazīstināti ar labā darba ideju. Kāpēc ir jāveic labais darbs? Ko iegūst cilvēks, ko iegūst darītāji?

Pēc tam tiek izstāstīti darāmie darbi esošajā teritorijā un jaunieši sadalās pa komandām, kurās veiks šos darbus.

**Nepieciešamās
komponentes metodes
īstenošanai**

**Metodes īstenošanā
iesaistītās personas**

**Metodes sagaidāmais
rezultāts, ieguvumi**

2. Pirms darbu praktiskās veikšanās katrā komandā jaunieši izvirza divas vērtība, kuras ņems vērā labā darba darīšanas laikā.
3. Labā darba veikšana divu līdz trīs stundu garumā.
4. Labā darba rezultātu prezentēšana. Katra komanda aizved uz noteikto vietu, kur veica labo darbu un pastāsta, kas bija tieši tas, ko paveica, kas bija lielākais izaicinājums, ko iemācījās šajā laikā, cik gandarīti ir ar esošo rezultātu, kā veicās ar vērtību ievērošanu.
5. Kopīgā refleksija par to, kur ikdienā iespējams veikt biežāk labos darbus.

Labā darba iespējas, praktiskie rīki, kas nepieciešami, lai paveiktu darbus.

Pedagogs, neformālās izglītības treneris, jaunatnes darbinieks un cilvēks, kas pārzina vietējo teritoriju un var iepazīstināt ar labo darbu uzdevumiem un to nepieciešamību.

Dalībnieki apzinājušies labā darba nozīmi, uzlabojusies spēja sastrādāties, kā arī apzināti aizdomāties par būtiskām vērtībām darbu veikšanas procesā.



Kopsavilkums un rekomendācijas

Viens no lielākajiem riskiem labvēlīgam jaunieša dzīves rezultātam ir priekšlaicīga mācību pamešana. Pētījumi apliecina, ka pamešanas iemesli ir dažādi un saistās ar tādām iezīmēm kā zema motivācija, vēlme uzsākt patstāvīgu dzīvi vai nepatika mācīties. Šos riskus var mazināt jauniešu pašefektivitātes celšana, sociālo prasmju uzlabošana un motivācijas uzlabošana. Lai sasniegtu šos uzlabojumus riska pusaudžu populācijai, citviet pasaulē tiek lietotas tādas pieejas kā brīvdabas terapija, sociāli emocionālo prasmju apguve, kā arī pozitīvās attīstības pieeja. 2022. gada vasarā arī Latvijā tika uzsākts projekts šādas metodikas izstrādei un īstenošanai. Daļa no projekta mērķa bija arī sabiedrības informēšana par jauniešiem ar PMP risku, kā arī šo risku mazināšanas iespējām.

Projekta rezultātā tika īstenota diennakts brīvdabas nometne, kuras saturu veidoja vairāki Latvijas eksperti un kas balstījās brīvdabas pieejā, neformālajā izglītībā un terapeitisko grupu nodarbībās. Nometne ilga septiņas dienas, tās rezultāti tika novērtēti ar aptaujas palīdzību. Kopumā jaunieši nometnes programmu novērtēja kā pozitīvu pieredzi, kas ļāvusi uzlabot vairākas mācību motivācijas uzturēšanai svarīgas dzīves sfēras. Projekta gaitā tika uzņemts arī videomateriāls par nometnes norisi, sagatavota rokasgrāmata un vairāki informatīvie materiāli.

Rekomendācijas

- Ņemot vērā labo pieredzi un novērtējuma aptaujā gūtos pozitīvos rezultātus, var rekomendēt šīs nometnes pieeju īstenot plašākā mērogā, padarot to pieejamu pēc iespējas vairāk Latvijas jauniešiem ar PMP risku.
- Labi novērtēta programma no dalībnieku puses pati par sevi nenozīmē, ka tai būs pozitīva ietekme uz PMP. Lai novērtētu minētās programmas ilgtermiņa ietekmi uz PMP riskiem, rekomendēts veikt longitudinālu respondentu apsekošanu.
- Lai varētu nodrošināt šādu nometņu norisi, rekomendēts izstrādāt apmācību kursu motivācijas nometņu vadītājiem, kā arī izstrādāt detalizētu metodisko materiālu katras dienas norisei, iekļaujot biežākās problēmsituācijas un praktiskus ieteikumus šāda tipa nometnes sadzīves organizēšanai.
- Ņemot vērā izmaksas un citus sarežģījumus, kas saistīti ar šādu nometņu organizēšanu, rekomendējam šajā pieejā balstītu motivējošu intervenci izstrādāt arī



Īsākiem formātiem, kurus varētu īstenot skolas mācību gada laikā, tas varētu būt, piemēram, trīs dienu pārgājiens vai vienas dienas izbraukums dabā.

Šeit apkopoti daži resursi, kas palīdzēs sagatavoties piedzīvojumiem dabā un sniegs radošas idejas un praktiskus padomus, kā iekļaut dabu skolas ikdienā.

- <http://skauti.lv/dabaejot/>
- <https://www.daba.gov.lv/lv/media/2737/download>
- <http://www.stacija.eu/pargajienu-marsruti>
- <https://supfit.lv/2022/01/12/ko-nemt-lidzi-un-ka-viegli-sagatavoties-pargajienam/>



Pielikums Nr. 1. "Dalībnieku aptauja un rezultāti"

Dalība nometnē "Pumpurs" man ļāva:

	Pilnībā piekrītu	Drīzāk piekrītu	Drīzāk nepiekrītu	Pilnībā nepiekrītu
levērot veselīgāku dienas režīmu	14	2		
Samazināt kaitīgos ieradumus	15	1		
legūt noderīgas zināšanas un prasmes	16			
Iepazīt jaunus vienaudžus un izveidot draudzības	16			
Iepazīties tuvāk ar kādu jaunu pieaugušo (mentoru)	16			
Saņemt atbalstu praktiskās dzīves prasmēs	14	1	1	
Saņemt psiholoģisku vai emocionālu atbalstu	16			
Izveidot romantiskas attiecības vai atrast partneri		4	8	4
legūt jaunas idejas par lietām, kas mani varētu aizraut vai interesēt	15	1		
legūt lielāku pārliecību par sevi un savām spējām	13	2	1	



Pēc dalības nometnē "Pumpurs", es...

	Pilnībā piekrītu	Drīzāk piekrītu	Drīzāk nepiekrītu	Pilnībā nepiekrītu
Jutīšos pārliecinātāks par sevi	14	2		
Varēšu vieglāk tikt galā ar spriedzi ikdienā	13	2	1	
Spēšu vieglāk iepazīties un izveidot kontaktu ar jauniem cilvēkiem	15	1		
Mēģināšu izveidot veselīgāku dienas režīmu vai smazināt kaitīgos ieradumus	12	4		
Spēšu labāk izprast savas vai citu emocijas un rīcību	13	2	1	

Lūdzu, novērtē šīs lietas par nometni:

	Ļoti patika	Drīzāk patika	Drīzāk nepatika
Ēdiens	12	4	
Dzīvošana teltīs	8	2	6
Nakts pārgājiens	11	3	2
Mentori	15	1	
Dienas režīms	12	4	
Mazās grupas	14	2	



Aktivitātes lielajās grupās	14	2
Pēdējais vakars	16	
Ciemiņi	15	1

Pielikums Nr. 2. "Infografikas"



PuMPuRS

PAŠEFEKTIVITĀTE

Cilvēka pārliecības līmenis par savām spējām veikt noteiktas darbības vai sasniegt noteiktus rezultātus



Vairo pašefektivitāti:



Uzcep garšīgas pankūkas



Iemācies labi tikt galā ar tehniku



Spēlē ar draugiem futbolu



Apgūsti kādu dziesmu uz ģitāras



Iemācies žonglēt

NB! Uzdevumi nedrīkst būt pārāk viegli vai pārāk sarežģīti. Ideāli, ja tie ir praktiskā darbībā balstīti, īpaši tiem jauniešiem, kuriem mācības padodas sliktāk. Svarīgi, ka nodarbes rezultātā ir izdevies paveikt kaut ko, par ko var teikt - tas ir izdevies.

Eiropas Sociālā fonda projekts Nr. 8.3.4.0/16/1/001 "Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai"



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

BŪŠANA DABĀ



Kā būt dabā?



Pirms dodies pārgājienā, izdomā sev izaicinājumu



Dodies meklēt noteiktus objektus - kokus, augus vai ūdenstilpnes



Ej klusējot, un piefiksē visas skaņas, kuras dzirdi



Atrodi dabā vienu lietu, kura Tev šķiet īpaši svarīga vai interesanta, pēc tam izstāsti stāstiņu par šo lietu

Eiropas Sociālā fonda projekts Nr. 8.3.4.0/16/1/001 "Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai"

FIZISKĀS AKTIVITĀTES



Kā nodrošināt aktivitāti klasē?



Eiropas Sociālā fonda projekts Nr. 8.3.4.0/16/1/001 "Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai"



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

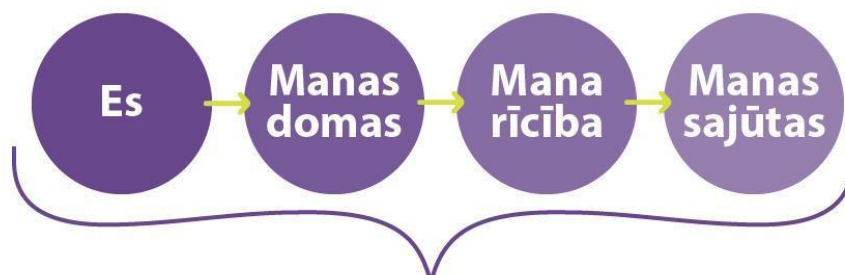


EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

PAŠREFLEKSIJA

domas par savām domām, sajūtām un rīcībām



↑ Lielāka paškontrole + pārmaiņu iespēja ↑

Kas veicina pašrefleksiju?



Eiropas Sociālā fonda projekts Nr. 8.3.4.0/16/1/001 "Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai"



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

PuMPuRS

SADARBĪBA UN PALĪDZĒŠANA

Aktivitātes, kuru nozīme un jēga ir lielāka par sevi pašu



Sakopt kādu vietu, kurā pēc tam var nodarboties ar sportu, izgatavot futbola vārtus



Veikt nozīmīgu darbību dabas saglabāšanai vai dzīvnieku sugu dzīves apstākļu uzlabošanai

Atziņa par to, kas jauniešiem ir svarīgākais:
palīdzēt citiem un spēt lūgt palīdzību arī sev, kad tas nepieciešams.

Eiropas Sociālā fonda projekts Nr. 8.3.4.0/16/1/001 "Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai"



Izglītības
kvalitātes
valsts
dienests

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pielikums Nr. 3. "Nometnes dienas plāna piemērs"

8.00 10.00	-	Celšanās Rīta rosme Rīta higiēna Rīta aplis Brokasts
10.00 11.10	-	Darbs mazajās grupās – uzdevumi par dienas tēmu Refleksijas jautājumi no treneriem par dienas tēmu – kopīga saruna Jautājumi, uz kuriem paši dalībnieki gribētu gūt atbildes
11.10 – 11.30		Tējas/našņu pauze
11.30 14.00	-	Dienas nodarbība
14.00 14.30	-	Pusdienas
14.30 16.00	-	Brīvais laiks Dažādu sporta aktivitāšu iespējas (futbola, volejbola, badmintona, peldēšanās)
16.00 18.00	-	Vakara nodarbību bloks
18.00 18.30	-	Brīvais laiks (pirms tam izstāstot par brīvā laika pavadīšanas iespējām)
18.30 19.30	-	Vakariņas
19.30 21.10	-	Aktivitātes mazajās grupās
21.10 22.30	-	Vakara saruna
22.30 23.00	-	Gatavošanās naktsmieram

Pielikums Nr. 4. "Darba lapa "Personības koks""

Dalībnieki tiek aicināti uzzīmēt koku, pievēršot uzmanību šādām tēmām:

Lapotne:

būtiskie cilvēki, lomu modeļi (draugi, ģimene, iedvesmotāji, dzīvnieki).

Zari:

koka zari ir vieta, kur dalībnieki raksta savas cerības, sapņus un vēlmes viņu dzīves virzieniem.

Stumbrs:

koka stumbrs ir iespēja dalībniekiem uzrakstīt savas prasmes, talantus un iemaņas (t.i., gādības, mīlestības, labestības prasmes) un to, kas viņiem padodas.

Zeme:

zeme ir vieta, kur dalībnieki var ierakstīt savu pašreizējo dzīvesvietu, cilvēkus un aktivitātes, ar kurām viņi ir saistīti savā ikdienas dzīvē, hobijus.



Saknes:

vadītājs aicina zīmēt koka saknes un mudina dalībniekus padomāt un uz sava koka uzrakstīt, no kurienes viņi nāk (ciemats, pilsēta, valsts), savu ģimenes vēsturi (izcelsme, uzvārds, senči, paplašinātā dzimta), cilvēku vārdus, kuri viņiem dzīvē ir iemācījuši visvairāk, mīļāko vietu mājās, mīļu dziesmu vai deju.



Pielikums Nr. 5. "Darba lapa "Ko es spēju?""

Uzdevums: uzraksti lietas, kuras Tev padodas (sākot no pankūku cepšanas līdz matemātikai vai bumbas trāpīšanai basketbola grozā).

Sspējas dažādiem cilvēkiem ir atšķirīgas un dažkārt mēdz būt tā, ka savas spējas noniecinām, bet citu spējas pārspīlēti idealizējam. Ir ļoti svarīgi apzināties, ka ir lietas, ko spējam paveikt labi. Un ļoti daudz ko varam apgūt, ja izlemjam, ka to vēlamies.

Mini piecus cilvēkus, kas Tevi iedvesmo kādu viņu īpašību vai izpausmju dēļ. Mini cilvēkus un konkrētās īpašības:

-----	/cilvēks/	-----	/īpašības/
-----	/cilvēks/	-----	/īpašības/
-----	/cilvēks/	-----	/īpašības/
-----	/cilvēks/	-----	/īpašības/
-----	/cilvēks/	-----	/īpašības/

Kuras iepriekš minētās īpašības Tu saskati izpaužamies sevī (kādās situācijās)?



Kuras iepriekš minētās īpašības Tu sevī izpaužamies nesaskati (kādās situācijās)?

Kā Tu varētu iepriekš minētās īpašības sevī pilnveidot:



Pielikums Nr. 6. "Darba lapa "Kāds es esmu attiecībās?""

Jautājumi pašizpētei:

Uzdevums: novērtē, cik apmierināts Tu esi ar attiecībām savā dzīvē.

Mamma vai cilvēks, kurš Tevi aprūpēja:	1.....5.....10
Tuvinieki un radi:	1.....5.....10
Draugi:	1.....5.....10
Pieaugušie:	1.....5.....10
Romantiskas attiecības:	1.....5.....10
Plašākas attiecības:	1.....5.....10
Cik viegli Tev ir uzsākt attiecības:	1.....5.....10

Kas Tevi kavē uzsākt attiecības?

Tās var būt idejas un domas par sevi (tādas kā: "Es neesmu gana interesants, skaists, pietiekami gudrs" u. c.), par iznākumu, ja izrādīsi iniciatīvu, bēdīga pieredze, bailes, kauns u. c. apstākļi.

Cik viegli Tev ir uzturēt attiecības: 1.....5.....10

Kas ir lielākie šķēršļi?

Tie var būt dažādi, piemēram, Tu esi viegli aizvainojams, Tev daudz jāmacās (vai esi aizņemts ar citām nodarbēm), tādēļ draudzībai neatliek laika, Tev ir grūti atrast kopīgas intereses ar citiem, labprāt laiku pavadi vienatnē u. c.



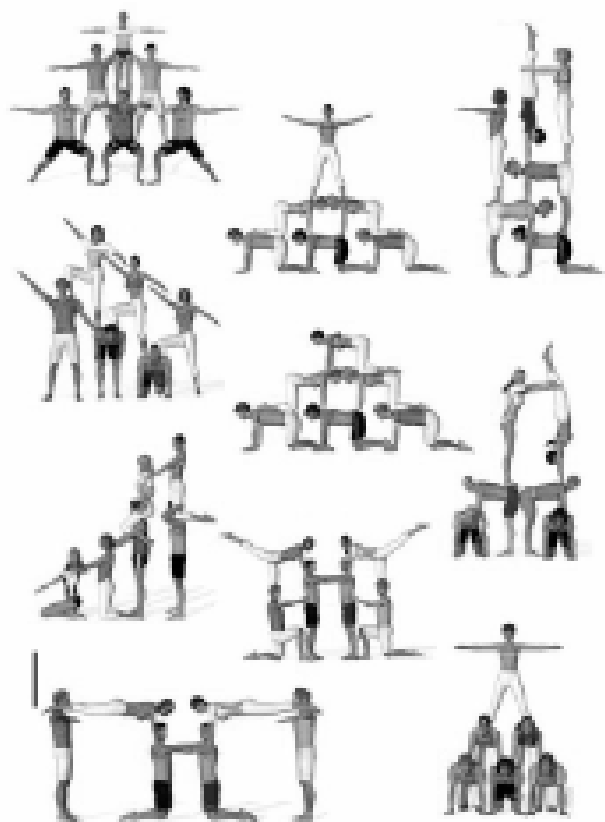
Ko Tu gribētu apgūt un uzlabot, lai labāk veiktos:

- 1) attiecību veidošanā

- 2) attiecību uzturēšanā



Pielikums Nr. 7. "Darba lapa "Akrobātika""





Pielikums Nr. 8. "Darba lapa "Komandas misija""

Komandas pārgājiena

MISIJAS UZDEVUMI

Uzdevumus var veikt jebkurā secībā. Katrs uzdevums jāveic visai komandai kopā. Par katru precīzi veiktu uzdevumu komanda iegūs noteiktu punktu skaitu. Atrodiet sevī iekšējo lauvu un uz priekšu!



- Uztaisiet komandas bildi katrā no kartē atzīmētajiem punktiem, attēlojot kādu meža dzīvnieku. Katrā bildē citu. (9 p)
- Izveidojiet savas komandas nosaukumu no dabas materiāliem un nofotografējiet to. (3 p)
- Rūpējaties par vēl vienu komandas dalībnieku līdz pašam pārgājiena beigām. Šo dalībnieku nevar nekur likt iekšā, viņam jābūt tikai rokās un arī visās komandas fotogrāfijās. (10 p)
- Izspēlējiet kopīgi kādu bērniības spēli. (3 p)
- Pavadiet četras minūtes sadevušies rokās pilnīgā klusumā. (5 p)
- Sadalieties pāros. Vienam no pāra ir aiztaisītas vai aizsietas acis, otrs pie rokas ved tā, lai būtu droši. Pec tam mainieties. Katra vešana ar acīm ciet ilgst piecas minūtes. (7 p)



- Pasakiet katrs katram patiesu komplimentu. (4 p)
- Visi kopā veiciet 500 m ar basām kājām. (4p)
- Katrs uzdodiet pārējiem kādu jautājumu, kas jums patiešām interesē. Pārējie atbild. (5 p)
- Foto: visi komandas dalībnieki (izņemot fotogrāfu) vismaz vienu metru virs zemes. (3 p)
- Foto: kas simbolizē vārdu "draudzība" un kurā piedalās visi dalībnieki (izņemot fotogrāfu). (3 p)
- Foto: visi komandas dalībnieki ūdenī līdz ceļiem (izņemot fotogrāfu). (5 p)
- Video: visi komandas dalībnieki dzied kādu dziesmu, kam visi zina vārdus. (5 p)
- Foto: kopā ar diviem vietējiem iedzīvotājiem. (4 p)
- Radiet 5 – 7 idejas, ko jūs vēl gribētu darīt visi kopā – kādus vēl pasākumus, aktivitātes. Pierakstiet idejas. (3 p)
- Sasieniet katru divu blakus esošo komandas dalībnieku rokas. Šādā veidā ejiet 20 minūtes. (6 p)

Pielikums Nr. 9. "Darba lapa "Kādas ir manas vērtības?"

Uzdevums ir sākumā novērtēt katras uzskaitītās vērtības nozīmīgumu. Pēc tam, kad tas izdarīts, novērtēt, cik daudz katra no vērtībām izpaužas ikdienas dzīvē. Bieži vien nākas konstatēt, ka domas par vērtību nozīmīgumu un izvēles ikdienā mēdz atšķirties. Uzdevuma mērķis ir virzīt svarīgāko vērtību integrāciju ikdienas dzīvē.

Vērtības	Novērtē no 1 līdz 10, cik katra no vērtībām ir svarīga Tavā dzīvē.	Novērtē no 1 līdz 10, kā pēdējas nedēļas laikā izdevās realizēt piecas svarīgākās vērtības.	Kā savas piecas svarīgākās vērtības Tu varētu realizēt rīt – ar kādām darbībām, attieksmēm? Mini pēc iespējas konkrētāk vismaz trīs piemērus.
Piedzīvojumi/atklājumi			
Altruisms/dāsnums			
Autentiskums			
Karjera/profesionāli panākumi			
Radošums/radoša izpausme			
Līdzjūtība/rūpes par citiem			
Sabiedrība			
Dažādība			
Ģimene			
Finansiāli panākumi			
Piedošana			
Draudzība			
Jautrība, prieks, humors			
Pateicība			



Laipe/prieks			
Neatkarība			
Taisnīgums/godīgums			
Mācīšanās/gudrība			
Līderība/ietekme			
Lojalitāte			
Apzinātība			
Miers			
Fiziskā veselība			
Politiskā pārliecība			
Prestižs			
Jēgpilnīgums, nozīmīgums, ieguldījuma sniegšana			
Romantiskas attiecības			
Drošība/stabilitāte			
Pašlīdzjūtība/rūpes par sevi			
Pašattīstība			
Garīgums			
Tradīcijas un kultūra			
Reliģija			
Patiesums			
Unikalitāte/ individualitāte			
Cita vērtība, kas nav minēta			



Ieteikumi izstrādāti sadarbībā ar

