



**METODISKAIS MATERIĀLS –
ROKASGRĀMATA DARBAM AR RISKĀ GRUPAS
BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM**





Interreg
Latvija-Lietuva
Eiropas Reģionālās attīstības fonds



METODISKAIS MATERIĀLS - ROKASGRĀMATA DARBAM AR RISKĀ GRUPAS BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM

Metodiskais materiāls - rokasgrāmata izstrādāta Interreg V-A Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014. – 2020. gadam projekta LLI-402 “Riskā grupas jauniešu sociālā integrācija, balstoties uz sporta aktivitātēm (risk – free)” ietvaros

Pasūtītājs: Latgales plānošanas reģions

Izpildītāji: nodibinājums “Pievienotā vērtība”

Metodiskā materiāla - rokasgrāmatas autori: Baiba Āboliņa, Gunta Grīnhofa

Pieaicinātais eksperts: Artūrs Zaremba – Jaunpils vidusskolas sporta, mājturības un tehnoloģiju skolotājs, Tukuma sporta skolas basketbola treneris, Latvijas basketbola līgas 3. divīzijas treneris.

Sirsnīgs paldies materiāla tapšanā tiem, kas dalījās, veltīja laiku un iedvesmoja: Solvitai Dzērkalei, Loretai Leonovienei (*Loreta Leonovienē*), Gunitai Prokofjevai, Kazimierei Strolienai (*Kazimiera Stroliena*), Artim Upeniekam, Santai Upītei.

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce obligāta.

Šis metodiskais materiāls – rokasgrāmata – ir sagatavots ar Eiropas Savienības finansiālo atbalstu. Par ī materiāla saturu pilnībā atbild nodibinājums “Pievienotā vērtība”, un tas nekādos apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju.

Detalizēta informācija par projekta aktivitātēm pieejama projekta partneru mājas lapās: www.lpr.gov.lv, www.visitlatgale.com, www.visaginas.lt un <http://iksc.lt/>.

© 2019, Latgales plānošanas reģions
Atbrīvošanas aleja 95, Rēzekne, Latvija
E-pasts: pasts@lpr.gov.lv

PROJEKTA APRAKSTS

**Projekts LLI-402 “Riska grupas jauniešu sociālā integrācija, balstoties uz sporta aktivitātēm”
(akronīms: risk-free)**

Projekta īstenošanas laiks: 01.04.2018.-31.03.2020.

Projekta vadošais partneris: Latgales plānošanas reģions (LV).

Projekta partneri: Latgales reģiona attīstības aģentūra (LV), Visaginas pašvaldības administrācija (LT), Igalinas Kultūras un sporta centrs (LT).

Projekta izmaksas: Kopējās projekta izmaksas ir 750 973,98 EUR. Projekta līdzfinansējums no Eiropas Reģionālās attīstības fonda ir 638 327,88 EUR.

Projekta mērķis: veicināt Latvijas – Lietuvas pierobežu teritorijā dzīvojošo riska grupas bērnu un jauniešu sociālo integrāciju caur sportu, uzlabojot sabiedrisko āra sporta infrastruktūras un aktivitāšu pieejamību, kā arī nodrošinot sociālā atbalsta sistēmu un sadarbību starp organizācijām, lai attīstītu sporta kultūru šajās teritorijās.

Projekta aktivitātes: Projekts paredz atbalsta sistēmas izveidi riska grupas bērnu un jauniešu sociālai integrācijai caur sportu, sporta infrastruktūras uzlabošanu un izveidi, kā arī sporta pasākumu īstenošanu, iesaistot projekta mērķa grupu.

Projekta ietvaros 13 pašvaldībās Latvijā un 2 pašvaldībās Lietuvā tiek pilnveidota un aprīkota publiski pieejama sporta infrastruktūra. Reģionu līmenī tiek organizētas publiski pieejamas sporta aktivitātes, piesaistot arī zināmus un jauniešus iedvesmojošus cilvēkus, kuri pašvaldību jauniešiem vada treniņus un popularizē veselīgu dzīvesveidu. Vērienīgākie sporta pasākumi, kas īstenoti projekta ietvaros 2019. gada vasarā, bija ielu sporta sacensības Visaginā un Daugavpilī. Tie pulcēja vairāk nekā 1500 dalībnieku no Latvijas un Lietuvas.

2018. gada nogalē un 2019. gada sākumā tika organizēti trīs kapacitātes stiprināšanas pasākumi – apmācības personām, kas strādā ar riska grupas bērniem un jauniešiem Latvijā un Lietuvā, piesaistot 32 dalībniekus. Notikušie pasākumi ļāvuši izveidot pārrobežu profesionāļu sadarbības tīklu informācijas un labās prakses apmaiņai.

Tieši kapacitātes stiprināšanas pasākumos notikusī speciālistu pieredzes apmaiņa un diskusijas kļuva par pamatu šī metodiskā materiāla izstrādei, kas kalpos kā rokasgrāmata personām, kas strādā ar riska grupas bērniem un jauniešiem Latvijā un Lietuvā.

Projekts LLI-402 “Riska grupas jauniešu sociālā integrācija, balstoties uz sporta aktivitātēm” (risk-free) tiek īstenots Interreg V-A Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014. – 2020. gadam ietvaros. Tās mērķis ir sekmēt reģionu ilgtspējīgu sociālekonomisko attīstību, palīdzot tos padarīt konkurētspējīgākus un pievilcīgākus dzīvošanai, uzņēmējdarbībai un tūrismam. Programmas mājas lapa: www.latlit.eu.



Latvijas un Lietuvas jaunatnes jomas profesionāļu
apmācības Daugavpilī 17.12. – 18.12.2018.



Latvijas un Lietuvas jaunatnes jomas profesionāļu
apmācības Daugavpilī 17.12. – 18.12.2018.



Latvijas un Lietuvas jaunatnes jomas profesionāļu
apmācības Krāslavas novadā 21.03. – 22.03.2019



Latvijas un Lietuvas jaunatnes jomas profesionāļu
apmācības Krāslavas novadā 21.03. – 22.03.2019.



Latvijas un Lietuvas jaunatnes jomas profesionāļu apmācības Daugavpilī 17.12.-18.12.2018.

ROKASGRĀMATĀ IZMANTOTO SAĪSINĀJUMU UN ABREVIATŪRU SKAIDROJUMS

BJC – bērnu un jauniešu centrs

CSP – Centrālā statistikas pārvalde

ES – Eiropas Savienība

ESF – Eiropas Sociālais fonds

EK – Eiropas Komisija

EP – Eiropas Padome

EUROSTAT – Eiropas Savienības Statistikas birojs

LPR – Latgales plānošanas reģions

LR – Latvijas Republika

LSD – Lietuvas Statistikas departaments

LT – Lietuva

LV - Latvija

NFI – neformālā izglītība

OECD – Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija

OECD PISA - Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas Starptautiskā skolēnu novērtēšanas programma

SEM – sociāli emocionālā mācīšanās

UA – Utenas apriņķis

TERMINI UN DEFINĪCIJAS

Atbalsts – darbību kopums ar mērķi pilnveidot un attīstīt riska grupas bērnu un jauniešu personību.

Atgriezeniskā saite – sarunas un aktivitātes panākto sasniegumu un radušos izaicinājumu konstatācijai.

Bērns – šīs rokasgrāmatas kontekstā un saskaņā ar ANO Konvenciju par bērna tiesībām, kā arī LR Bērnu tiesību aizsardzības likumu ir persona vecumā no 6 – 18 gadiem.

Bulings – process vai sistemātisks darbību kopums, kurā indivīds tiek pakļauts fiziskai vai emocionālai vardarbībai no līdzcilvēku puses ar mērķi pazemot, iebaidīt. Parasti tā ir tieša, atklāta, iepriekš izplānota rīcība vai uzvedība.

Ikdienas mācīšanās - izglītošanās, kas notiek apzināti vai neapzināti, ikdienā un darba pieredzē apgūstot jaunas vai papildinot esošās zināšanas, prasmes, kompetences, attieksmes un vērtības, kas bagātina un pilnveido personību³⁹.

Jaunietis – šīs rokasgrāmatas, LR Jaunatnes likuma kontekstā, kā arī atbilstoši ES nostādnēm ir persona vecumā no 13 līdz 30 gadiem.

Jaunatnes darbs – sistemātisks un sistēmisks, plānots praktisku pasākumu kopums, kas nodrošina jauniešu dzīves kvalitātes uzlabošanu¹³.

Jaunatnes jomas profesionālis – persona, kas veic sistēmisku un sistemātisku darbu ar bērniem un jauniešiem.

Kompetences - zināšanu, prasmju, attieksmju un vērtību elastīgs un dinamisks kopums konkrētu darbību veikšanai³⁹.

Mūžizglītība - izglītības process cilvēka dzīves garumā, kas balstās uz mainīgām vajadzībām iegūt zināšanas, prasmes, pieredzi, lai paaugstinātu vai mainītu savu kvalifikāciju atbilstoši darba tirgus prasībām, savām interesēm un vajadzībām. Mūžizglītība apvieno neformālo mācīšanos ar formālo izglītību, attīsta iedzimtas spējas līdztekus jaunām kompetencēm³⁷.

NEET jaunieši – jaunietis, kas nav iesaistīts ne nodarbinātībā, ne izglītībā, ne mācībās³⁸.

Neformālā izglītība – jebkura ārpus formālās izglītības organizēta jauniešus izglītojoša darbība, kas papildina formālajā izglītībā iegūtās zināšanas ar prasmēm, iemaņām un praktisku pieredzi, kas nepieciešama ikvienam sociāli un ekonomiski aktīvam cilvēkam.

Piesaistes stils - attiecību modelis, ko katrs indivīds veido ar saviem vecākiem, vēl būdams mazs bērns.

Pozitīvā disciplinēšana - izaugsmi veicinošs atbalsta instruments, kurā riska grupas bērnam vai jaunietim regulāri tiek nodrošināta iespēja veikt paškontroli.

Riska grupas bērni un jaunieši (riskā grupa) - iedzīvotāju grupa, vecumā no 6 – 30 gadiem, kuri dzīvo nelabvēlīgā vidē un apstākļos un kuriem trūkst atbilstošu prasmju, iemaņu un vērtību, lai kļūtu par atbildīgiem sabiedrības locekļiem³². Šīs rokasgrāmatas ietvaros tiek izmantots arī termins “riskā grupa”.

Sociāli emocionālā mācīšanās – indivīda attīstības, pilnveides process, kurā bērni un jaunieši apgūst, efektīvi pielieto zināšanas, attieksmes un prasmes, kas vajadzīgas, lai izprastu un pārvaldītu savas emocijas, izvirzītu, sasniegtu dzīves mērķus un spētu pieņemt atbildīgus lēmumus.

Sociālā iekļaušana – process, kurā indivīdam tiek nodrošināta sekmīga pašrealizācija sabiedrībā.

Sporta aktivitāte – pasākumu kopums, kas veicina indivīda fizisko un garīgo attīstību un pilnveidi.

Sporta veids – fizisku darbību kopums, kas attīsta un pilnveido indivīda fizisko meistarību ar mērķi būt konkurētspējīgam rezultāta sasniegšanā.

Youthpass - neformālās izglītības rīks jaunatnes darbā, kas palīdz atpazīt un aprakstīt individuālos vai grupas mācīšanās rezultātus.

SATURS

PROJEKTA APRAKSTS.....	1
ROKASGRĀMATĀ IZMANTOTO SAĪSINĀJUMU UN ABREVIATŪRU SKAIDROJUMS	3
TERMINI un DEFINĪCIJAS.....	4
IEVADS.....	8
MĒRĶGRUPA	12
Esošās situācijas raksturojums par mērķgrupu Latgales plānošanas reģionā.....	12
<i>Materiālā labklājība</i>	<i>14</i>
<i>Veselība.....</i>	<i>15</i>
<i>Izglītība.....</i>	<i>15</i>
<i>Nodarbinātība.....</i>	<i>16</i>
<i>Veselīgs dzīvesveids</i>	<i>16</i>
Esošās situācijas raksturojums par mērķgrupu Utenas apriņķī	20
<i>Materiālā labklājība</i>	<i>20</i>
<i>Veselība.....</i>	<i>21</i>
<i>Izglītība.....</i>	<i>21</i>
<i>Nodarbinātība.....</i>	<i>22</i>
<i>Veselīgs dzīvesveids</i>	<i>22</i>
Riska grupas bērnu un jauniešu raksturojums	25
JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀLI	29
Jaunatnes jomas profesionāla loma sociāli emocionālā mācīšanās procesa organizēšanā riska grupas bērniem un jauniešiem.....	34
Jaunatnes jomas profesionāļu funkcijas un uzdevumi darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem.	38
Aspekti, kas jāņem vērā, sniedzot individuālu atbalstu riska grupas bērniem un jauniešiem, iesaistot tos sporta aktivitātēs	45
SPORTA AKTIVITĀTES KĀ SOCIĀLĀS IEKĻAUŠANAS INSTRUMENTS DARBAM AR RISKĀ GRUPAS BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM.....	47
Faktori, kas attur riska grupas bērnu un jauniešu iesaisti sporta aktivitātēs.....	50
Riska grupas bērnu un jauniešu ieguvumi, piedaloties sporta aktivitātēs	51
Neformālās izglītības loma darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem.....	54
Sociāli emocionālais mācīšanās process darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem. Faktori, kas ietekmē sociāli emocionālās mācīšanās procesu.	57
Sociāli emocionālais mācīšanās process sporta aktivitāšu ietvaros riska grupas bērniem un jauniešiem	58

Pozitīvā disciplinēšana - atbalsta instruments jaunatnes jomas profesionāļiem darbā ar riska grupas jauniešiem.....	61
Sociāli emocionālais mācīšanās procesa organizēšana sporta aktivitāšu ietvaros riska grupas bērniem un jauniešiem.....	63
Metodes, kā izvērtēt paveiktā darba ar riska grupas bērniem un jauniešiem lietderīgumu un sasniegtos rezultātus	70
<i>Atgriezeniskā saite</i>	72
<i>Youthpass</i>	75
IZMANTOTO UN IETEICAMO AVOTU UN LITERATŪRAS SARAKSTS	79
PIELIKUMI	82

IEVADS

Bērnu un jauniešu vecumposms ir notikumiem un dzīves pārmaiņām bagāts. Ir pieņemts uzskatīt, ka bērni un jaunieši vienmēr veiksmīgi iegūst izglītību, sekmīgi iekļaujas darba tirgū un kļūst patstāvīgi, neatkarīgi. Tāpat tiek sagaidīts, ka viņi to izdara atbilstoši noteiktajiem dzīves mērķiem, turklāt iespējami īsā laika posmā. Tomēr realitāte ir citāda – daudziem riska grupas bērniem un jauniešiem trūkst noteikta dzīves mērķa un redzējuma, kā to sasniegt, līdz ar to viņi rīkojas citā – sevis standartizētā panākumu sasniegšanas veidā, formā.

Atstumtības riska mazināšanai Eiropā ir izstrādātas gan īstermiņa, gan ilgtermiņa konsekvences. ES sociālo iekļaušanu definē kā procesu, kas nodrošina nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem indivīdiem gūt iespējas un resursus, kas viņiem nepieciešami, lai pilnībā spētu līdzdarboties ekonomiskajā, sociālajā un kultūras dzīvē (EK, 2010).

Bērnu un jauniešu problēmas ir viena no aktualitātēm ES sociālajā redzējumā. Riska grupas bērnu un jauniešu sociālā iekļaušana jau daudzus gadus ir bijusi viena no galvenajām prioritātēm, kam uzmanību pievērš gan Eiropas Padome (EP), gan Eiropas Komisija (EK). Minētā mērķgrupa kopumā tiek uzskatīta par vienu no visneaizsargātākajām. EK ir uzsvērusi, ka daudzu bērnu un jauniešu veselības stāvoklis ir apdraudēts stresa, nepietiekamā uztura, sporta aktivitāšu trūkuma, smēķēšanas, kā arī alkohola, narkotiku lietošanas un citu kaitīgu faktoru dēļ. Arī vides un sociālekonomiskie faktori ietekmē bērnu un jauniešu veselības stāvokli, līdz ar to arī viņu aktīvo līdzdalību sabiedrībā notiekošajos procesos³¹.

EP jaunatnes jomas politikas mērķis ir “nodrošināt bērniem un jauniešiem vienlīdzīgas iespējas un pieredzi, kas viņiem ļauj attīstīt zināšanas, prasmes un kompetences, lai iekļautos sabiedrībā notiekošajos procesos.”³¹ Jaunatnes politikas sociālās iekļaušanas virziens paredz:

- sniegt atbalstu tām jauniešu grupām, kuras nepieciešams integrēt sabiedrībā;
- veicināt neformālās izglītības atzīšanu, tādējādi nodrošinot jauniešiem iespēju apvienot personīgo izaugsmi ar nodarbinātības sfēru;
- nodrošināt jauniešiem vienlīdzīgas iespējas pienācīgiem dzīves apstākļiem t.sk. kultūras, sporta un radošajām aktivitātēm;
- nodrošināt starppaaudžu dialogu un solidaritāti.

ES līmenī ir ieguldīti ievērojami resursi bērnu un jauniešu dzīves līmeņa uzlabošanai programmu Erasmus+, Eiropas Solidaritātes korpuss, EURODESK, eTwinning u.c., kā arī Eiropas Sociālā fonda ietvaros, tomēr vēl aizvien trūkst efektīvu, viņu vajadzībām un iespējām atbilstošu mehānismu, kas nodrošinātu vienlīdzīgas iespējas iekļauties sabiedrībā un aktīvi līdzdarboties notiekošajos procesos.

Latgales stratēģija 2030 paredz sociāli atbildīgas Latgales veidošanos, kas tiek nodrošināta ar sociālās programmas izveidi nabadzības novēršanai un atstumto sociālo grupu iekļaušanai sabiedrībā, kā arī ar reģiona sociālās kompetences pārākuma demonstrēšanu¹⁶.

Latgales plānošanas reģiona pašvaldības savos jaunatnes politikas attīstības dokumentos uzsver sociālās iekļaušanas nozīmību un parāda tās aktualitāti novadu attīstības kontekstā, paredzot tādu prioritāro funkciju veikšanu kā sociālās riska grupas bērnu un jauniešu integrāciju saturīgās jauniešu⁶

un sabiedriskajās aktivitātēs¹⁸, sadarbību ar ārpusģimenes aprūpes iestādēs esošajiem jauniešiem⁸, darbu ar NEET jauniešiem¹ u.c.

Pamatjautājums, uz kuru jāmeklē atbilde šodienas darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem, ir, vai telpa, kurā valsts un pašvaldību jaunatnes darba prioritātes un politika tiek īstenotas, ir skaidri pozicionēta uz vienlīdzīgu iespēju sabiedrības izveidi?

Lai mazinātu sociālās atstumtības riskus sabiedrībā, t.sk. bērnu un jauniešu starpā, ir identificēti pamatprincipi, kam jāpievērš uzmanība, izstrādājot un ieviešot jaunatnes politikas dokumentus valsts un pašvaldību līmenī, kā arī veicot jaunatnes darbu ar riska grupas bērniem un jauniešiem. Ir jārada atbilstoši apstākļi, lai tiktu nodrošināta individualizēta pieeja darbam ar minēto mērķgrupu, kā arī izstrādājot un ieviešot jaunatnes jomas attīstības stratēģijas, programmas valsts un pašvaldību līmenī, būtiska vieta tajās ir jāparedz prevencijas darbam, kas jau sākotnēji ir vērsts uz riska faktoru mazināšanu sabiedrībā, t.sk., riska grupas bērniem un jauniešiem.

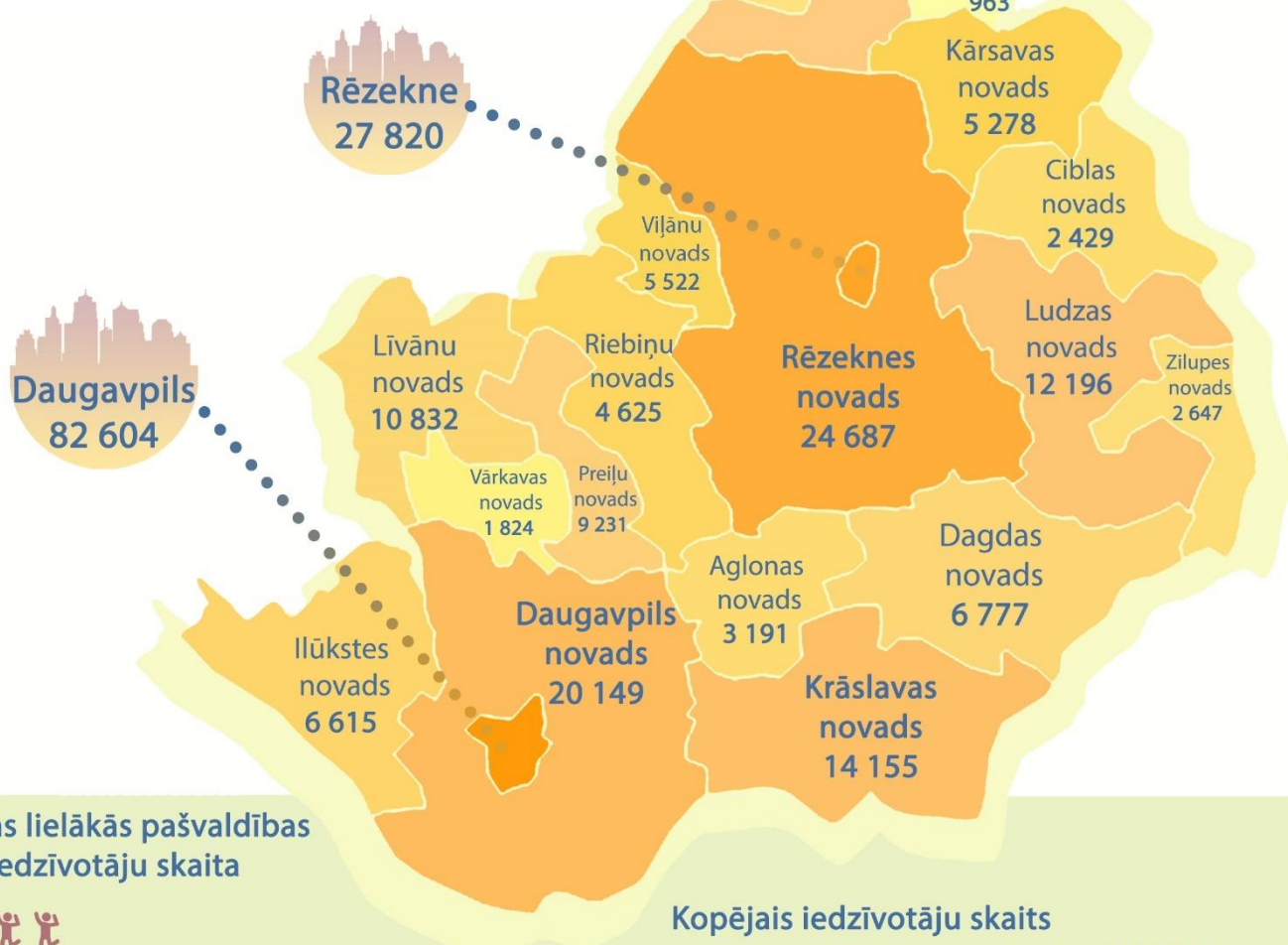
Bērni un jaunieši, iesaistoties sporta aktivitātēs, uzlabo fizisko formu, apgūst vērtīgas sociālās prasmes, sekmējot personīgo izaugsmi. Sports, fiziskas aktivitātes, spēles ataino daudzus no ikdienas izaicinājumiem. Izmantojot sporta aktivitātes, bērni un jaunieši var apgūt tiem nepieciešamās dzīves iemaņas, lai tiktu galā ar šiem izaicinājumiem. Sportojot var iemācīties uzvarēt un var iemācīties zaudēt, var iemācīties strādāt komandā, sadarboties, uzņemt vadību, apgūt disciplīnu, kas nepieciešama, lai sasniegtu tālejošus mērķus. Sports var būt kā izglītojoša metode, kas palīdz bērniem un jauniešiem būt *gataviem dzīvei*.

Īpaši svarīga sporta metode ir jauniešiem ar ierobežotām iespējām, kuriem nepieciešams papildus atbalsts identitātes veidošanā, sociālo prasmju attīstīšanā un spējai stāties pretī dzīves izaicinājumiem. Sports var būt atraktīva un efektīva sociālās iekļaušanas metode darbā ar minēto mērķa grupu, taču nereti jaunatnes jomas profesionāļiem, kas strādā ar šo mērķa grupu, trūkst pieredzes un zināšanu sporta kā izglītojoša instrumenta izmantošanā savā ikdienas darbā.

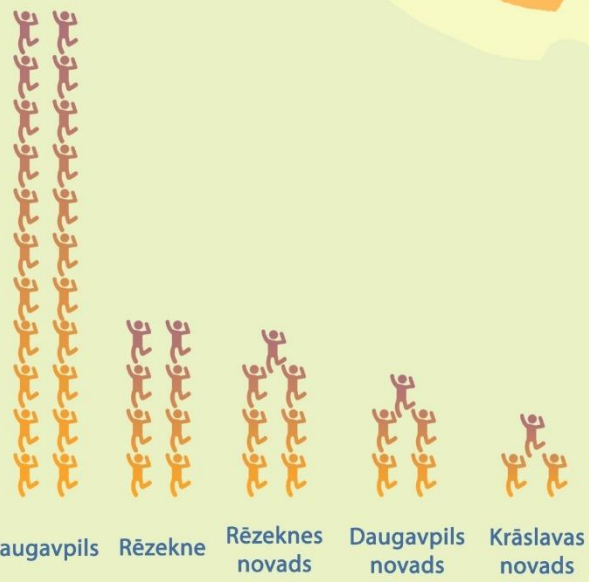
Profesionāļi, kuri veic darbu ar riska grupas bērniem un jauniešiem, saskaras ar pieeju un instrumentu trūkumu kvalitatīva atbalsta nodrošināšanai bērnu un jauniešu mācīšanās procesā. Metodiskais materiāls – rokasgrāmata ir paredzēta ikvienam jaunatnes jomas profesionālim, kas vēlas īstenot atbalsta darbu ar riska grupas bērniem un jauniešiem, mazinot sociālo atstumtību un veicinot sociālo iekļaušanu bērnu un jauniešu vidū, un sabiedrībā kopumā, izmantojot sportu kā atbalsta instrumentu.

Rokasgrāmatas pirmajā daļā ir izklāstīts riska grupas bērnu un jauniešu raksturojums Latgales plānošanas reģionā un Utenas apriņķī (Lietuvā). Otrajā daļā ir aprakstīta jaunatnes jomas profesionāļu loma, funkcijas un uzdevumi, kā arī aspekti, kas viņiem jāņem vērā, izmantojot sportu kā atbalsta instrumentu darbam ar riska grupas bērniem un jauniešiem. Savukārt trešajā daļā ir pievērsta uzmanība praktiskiem nosacījumiem, kas jāņem vērā, iesaistot riska grupas bērnus un jauniešus sporta aktivitātēs. Metodiskajā materiālā apkopotas un iekļautas neformālās izglītības metodes darbam ar šo mērķgrupu.

Iedzīvotāju skaits Latgales plānošanas reģionā uz 2019. gada sākumu



Piecas lielākās pašvaldības pēc iedzīvotāju skaita



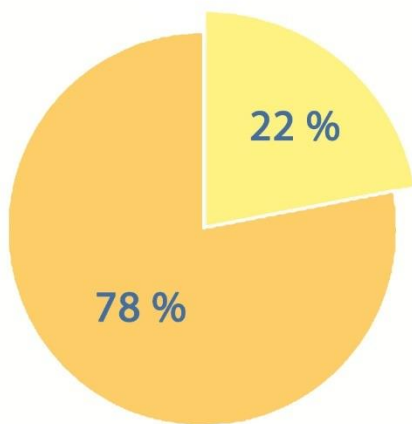
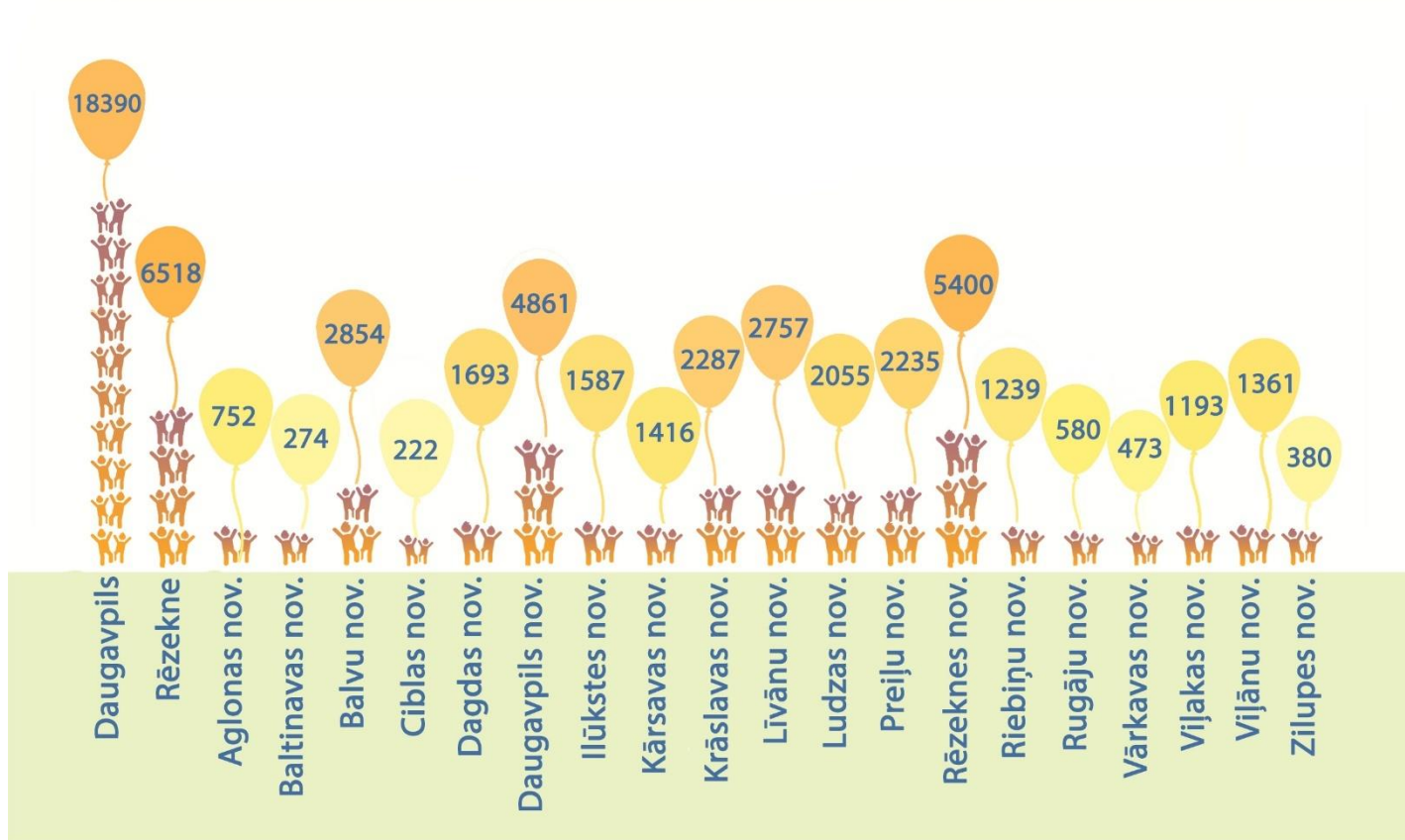
Kopējais iedzīvotāju skaits
Latgales plānošanas reģionā: 260 226

Piecas mazākās pašvaldības pēc iedzīvotāju skaita

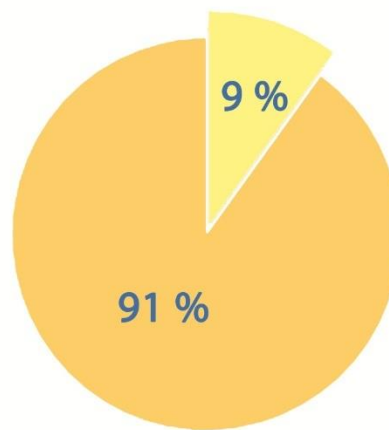


Bērni un jaunieši Latgalē

Deklarēto bērnu un jauniešu skaits Latgales plānošanas reģiona pašvaldībās



22% no kopējā iedzīvotāju skaita ir bērni un jaunieši vecumā no 7 - 29 gadiem



9% no deklarētajiem bērniem un jauniešiem ir riska grupā

MĒRĶGRUPA

Esošās situācijas raksturojums par mērķgrupu Latgales plānošanas reģionā

Latgales reģionā ietilpst 21 pašvaldība: divas republikas nozīmes pilsētas (Daugavpils un Rēzekne) un 19 novadi (Aglonas novads, Baltinavas novads, Balvu novads, Ciblas novads, Dagdas novads, Daugavpils novads, Ilūkstes novads, Kārsavas novads, Krāslavas novads, Līvānu novads, Ludzas novads, Preiļu novads, Rēzeknes novads, Riebiņu novads, Rugāju novads, Vārkavas novads, Viļakas novads, Viļānu novads un Zilupes novads). Pēc CSP datiem, Latgales plānošanas reģionā 2019.gada sākumā dzīvoja 260 226 [iedzīvotāji](#), kas ir 13% no visiem Latvijas iedzīvotājiem.

2018. gada sākumā 18,5 % (358,8 tūkst. personu) no visiem Latvijas iedzīvotājiem bija bērni vecumā līdz 17 gadiem – liecina CSP apkopotie dati. Saskaņā ar Latgales plānošanas reģiona pašvaldību sociālo dienestu un izglītības pārvalžu sniegtajiem datiem 2019.gada sākumā reģionā kopējais deklarēto bērnu un jauniešu skaits vecumā no 7 – 29 gadiem ir 58527, tas ir 22% no kopējā reģiona iedzīvotāju skaita. Savukārt pašvaldībās deklarēto [risku grupas bērnu un jauniešu skaits](#) ir 5428 jeb 9% no reģionā deklarētajiem bērniem un jauniešiem.

Darbu ar jaunatni Latgales plānošanas reģiona pašvaldībās var raksturot kā situatīvu, fragmentāru, epizodisku un uz atsevišķu indivīdu entuziasmu balstītu¹. To parāda fakts, ka reģionā desmit pašvaldības no 21 ir izstrādājušas jaunatnes politikas plānošanas dokumentus, kas formāli nosaka prioritātes jaunatnes jomā pašvaldībā, kā arī iezīmē galvenos īstermiņa un ilgtermiņa darbības mērķus darbā ar jaunatni. Galvenie izaicinājumi, ar kuriem LPR pašvaldības saskaras, īstenojot darbu ar jaunatni novados, ir šādi:

- palielināta sociālā spriedze (palielinās nelabvēlīgu un riska ģimeņu skaits)²⁸;
- nepietiekoši finanšu līdzekļi kvalitatīva jaunatnes darba īstenošanai pagastos (zems, konkurēt nespējīgs atalgojums jaunatnes jomas profesionāļiem, ierobežoti resursi jaunu piedāvājumu (pakalpojumu) finansēšanai, zema finanšu kapacitāte jauniešu iniciatīvu atbalstīšanai u.c.)³;
- līdzšinējā plānošanas prakse jaunatnes jomā drīzāk ir neefektīva¹;
- trūkst statistikas par vietējiem jauniešiem¹;
- konkurējoša starpinstitucionālā sadarbība¹;
- būtisks jauniešu skaita samazinājums pašvaldībās¹;
- būtisks jauniešu skaita samazinājums pašvaldību izglītības iestādēs¹;
- vāji attīstīts darbs ar jauniešiem vecumā no 20 līdz 25 gadiem¹;
- reģionālā (teritoriālā) nevienlīdzība – jauniešiem attālajos ciemos ir grūtāk iesaistīties novada centrā notiekošajās aktivitātēs (ierobežojošie faktori: attālums, sabiedriskā transporta pieejamība)²⁵;
- brīvā laika pavadīšanas iespēju trūkums²⁵;
- sabiedrības attieksme un stereotipi – izpratnes trūkums par darbu ar jaunatni²⁸;
- dažādas sociālā līmeņa barjeras (piemēram, saskarsmes un komunikācijas barjeras)¹⁸;
- jaunatnes jomas profesionāļu (mentoru, līderu) trūkums¹⁸;
- nepietiekams skaits veselīga dzīvesveida un drošību veicinošu pasākumu²⁵;
- smēķēšana un alkohola izplatība jauniešu vidū²⁵;

- vāji attīstīta infrastruktūra²⁸.

Aptaujājot pašvaldību sociālo dienestu un izglītības pārvalžu pārstāvjus, var identificēt galvenos pieejamos sociālās palīdzības un atbalsta instrumentus riska grupas bērniem un jauniešiem Latgales reģionā (skat. 1.tabula):

1.tabula

<i>Sociālās palīdzības instrumenti</i>	<i>Atbalsta instrumenti</i>
<ul style="list-style-type: none"> • valsts likumdošanā un pašvaldību saistošos noteikumos paredzēta materiālā palīdzība; • sociālās aprūpes pakalpojumi bērniem un jauniešiem ar invaliditāti, funkcionāliem traucējumiem un bērniem no trūcīgām ģimenēm; • pabalsts dušas pakalpojumu apmaksai; • pabalsts personas apliecināšanu dokumentu vai citu svarīgu dokumentu noformēšanai; • pabalsts ceļa izdevumu segšanai, kas saistīti ar pamatvajadzību nodrošināšanu; • dzīvokļa pabalsts; • pabalsts krīzes situācijā; • pabalsts skolēnu ēdināšanas izdevumu apmaksai vispārizglītojošajās skolās; • pabalsts izglītības nodrošināšanai nepieciešamo preču iegādei; • pabalsts bāreņiem un bez vecāku gādības palikušiem bērniem; • pabalsts pamatvajadzību nodrošināšanai. 	<ul style="list-style-type: none"> • darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 8.3.3. specifiskais atbalsta mērķis "Attīstīt NEET jauniešu prasmes un veicināt to iesaisti izglītībā, NVA īstenotajos pasākumos Jauniešu garantijas ietvaros un nevalstisko organizāciju vai jauniešu centru darbībā" (projekts "PROTI un DARI!"); • darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 8.3.4. specifiskais atbalsta mērķis "Samazināt priekšlaicīgu mācību pārtraukšanu, īstenojot preventīvus un intervences pasākumus" (projekts "PUMPURS"); • darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.2. specifiskais atbalsta mērķis "Palielināt kvalitatīvu institucionālai aprūpei alternatīvu sociālo pakalpojumu dzīvesvietā un ģimeniskai videi pietuvinātu pakalpojumu pieejamību personām ar invaliditāti un bērniem" 9.2.2.1. pasākums "Deinstitucionalizācija" (DI); • darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskais atbalsta mērķis "Uzlābāt pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei"; • brīvā laika pavadīšanas centri un interešu pulciņi (atsevišķās pašvaldībās tiek nodrošināti jauniešiem līdz 24 gadiem);

	<ul style="list-style-type: none"> • speciālistu (psihologa, sociālā darbinieka, veselības veicināšanas speciālista, logopēda) konsultācijas; • atbalsta grupu nodarbības (pusaudžiem, jaunajām māmiņām, līdzatkarīgām personām), motivācijas grupu nodarbības “Veselīgs dzīvesveids”; • Sociālo pakalpojumu aģentūras pakalpojumi; • atbalsta pakalpojums ģimenēm krīzes situācijā, audžuģimenēm, aizbildņiem un adoptētājiem (psihoterapeita, ģimenes terapeita, narkologa konsultācija u.c.); • ģimenes asistentu pakalpojums; • krīzes intervences pakalpojums; • atbalsts vecākiem un bērniem ar uzvedības grūtībām; • uzvedības sociālās korekcijas un sociālās palīdzības programmas; • bērnu vasaras nometnes; • izglītojošie pasākumi ģimenēm; • NVO sektora labdarības akcijas.
--	--

Aizpildot aptaujas anketu, atsevišķas LPR pašvaldības atzīst, ka ir nepieciešams mainīt sadarbības un palīdzības formas darbā ar riska grupām, piedāvājot pakalpojumus, nevis pabalstus.

Materiālā labklājība

Dati liecina, ka iekļaujoša un vienlīdzīga sabiedrība joprojām ir liels izaicinājums. Katrs piektais jauniešs Latvijā ir pakļauts nabadzības riskam. Savukārt nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļauts katrs ceturtais jauniešs Latvijā. Aptuveni katrs desmitais jauniešs vecumā no 18 – 24 gadiem novērtē, ka viņa mājsaimniecībai ir problemātiski *savilkt galus kopā*¹⁴.

38% mājsaimniecību Latvijā, kurās aug bērni, norāda, ka tām ir grūti nomaksāt visus rēķinus un izdzīvot. Īpaši nelabvēlīgā situācijā ir vientuļo vecāku mājsaimniecības, kur minētais rādītājs ir 56%. Zem nabadzības sliekšņa dzīvojošo bērnu līdz 6 gadu vecumam rādītājs Latvijā ir aptuveni 20%. Savukārt vecuma grupā līdz 16 gadiem zem nabadzības sliekšņa dzīvo 22% bērnu. Latvijā aptuveni 7% bērnu dzīvo bezdarbnieku mājsaimniecībā⁴.

LPR pašvaldībās aptuveni 51% no deklarētajiem riska grupas bērniem un jauniešiem vecumā no 7 – 29 gadiem ir [zems dzīves līmenis](#), savukārt 54% mājsaimniecību, kurās dzīvo deklarētie riska grupas bērni vai jaunieši, ir [zemi ienākumi](#). 47% deklarēto riska grupas bērnu un jauniešu [dzīves vieta atrodas tālu](#) no novada centra un 32% - ir [ierobežota sabiedriskā transporta pieejamība](#).

Augsti ir arī sociālās spriedzes rādītāji Latvijas sabiedrībā – aptuveni 90% jauniešu atzīst, ka sabiedrībā valda spriedze starp nabadzīgajiem un bagātajiem iedzīvotājiem, kā arī starp dažādām rasu un etniskajām grupām¹⁴.

Diezgan liels ir to jauniešu īpatsvars, kuri secinājuši, ka viņiem ir maz iespēju gūt panākumus (Latvijā 24%) vai radīt savai dzīvei finansiālu nodrošinājumu (41%)¹⁴.

Veselība

Lai gan Latvijā padziļināti nav pētīta situācija par jauniešiem ar speciālām vajadzībām un ierobežotām iespējām, no nozaru pārskatiem un viedokļu apkopojumiem zināms, ka šīs mērķgrupas socializācijas un sabiedriskās aktivitātes iespējas bieži ir ļoti ierobežotas gan vides pieejamības, gan sabiedrības attieksmes, gan finansiālo resursu un personīgās pašsajūtas dēļ.¹⁴

Aptuveni katrs trešais jauniešs Latvijā atzīst, ka viņam ir ilgstošas veselības problēmas.¹⁴ Aptaujas dati liecina, ka LPR pašvaldībās 2% no deklarētajiem riska grupas bērnu un jauniešu (vecumā no 7 – 29 gadiem) ir [redzes ierobežojumi](#), bet 3% - [kustību traucējumi](#). Tāpat ir identificējami tādi riska grupas bērni un jaunieši, kuriem ir dzirdes vai kompleksie traucējumi. 7% ir [garīgās attīstības traucējumi](#), savukārt aptuveni 2% - [psihiski traucējumi](#).

Izglītība

Starptautiskie OECD PISA pētījumi liecina, ka vispārējās izglītības aspektā rādītāji Latvijā ir izteikti zemāki nekā OECD vidējie. Tas attiecas gan uz skolēnu sekmību dažādos mācību priekšmetos, gan problēmu risināšanas prasmēm, gan arī uz citiem aspektiem. Vairāk kā puse bērnu Latvijā atzīst, ka bieži vai vienmēr skolā jūtas pārslogoti un noguruši, ka ir pārāk daudz mājasdarbu.¹⁴

Skolēnu piederības izjūtas savai skolai rādītāji Latvijā ir zem OECD vidējā. Īpaši satraucoši, ka starp OECD valstīm Latvijā ir augstākais rādītājs (18%) skolēnu pārinodarījumu (izsmiešana, draudēšana, fiziska izrēķināšanās u.c.) izplatībā. 11–gadīgo vidū šie rādītāji ir vēl augstāki. Kopumā aptuveni viena ceturtda līdz viena piektā daļa bērnu skolā saskaras ar kādām problēmām vai nejutās labi.¹⁴

Latvijā 10% skolēnu ir zemas sekmes mācībās, bet augstas - apmēram 8% bērnu. Var secināt, ka Latvijā ir zemāks arī to 15–gadīgo jauniešu īpatsvars, kuri plāno iegūt augstāko izglītību (25%).⁴

21% no LPR pašvaldībās deklarētajiem riska grupas bērniem un jauniešiem ir [mācīšanās grūtības](#), 26% ir [zema mācīšanās motivācija](#), gandrīz 8% regulāri [kavē skolu](#).

Izglītības kvalitāte un skolas vide kopumā ietekmē jauniešu iespējas tālākajā dzīvē. Ir nepieciešami būtiski uzlabojumi kā izglītības saturā un pedagogu darbā, tā arī skolas vides pilnveidošanā. Jāievieš alternatīvi pakalpojumi vai izglītības formas, kas ietver mācīšanās un mācīšanās pieejas, balstītas bērnu un jauniešu vajadzībās un iespējās, tādējādi nodrošinot mērķtiecīgāku darbu. Tas palīdzētu viņiem apgūt nepieciešamās prasmes un iemaņas, lai kļūtu par līdzatbildīgiem sabiedrības locekļiem.¹⁴

ES valstīs vidēji katrs ceturtais jauniešs ir piedalījies ar profesionālo darbību nesaistītās apmācībās vaiursos. Kopumā ES rādītāji liecina, ka ne mazāk kā katrs trešais jauniešs saskaras ar ierobežotām iespējām neformālā izglītībā un mūžizglītībā. Tas aktualizē jautājumu par neformālās izglītības un mūžizglītības vienlīdzīgu pieejamību visiem jauniešiem. Pieejamību ietekmē gan dzīvesvietas lokācija (ārpus lielajām pilsētām iespēju mazāk vai tās pieejamas tālu no dzīvesvietas), gan ģimenes un pašu jauniešu finansiālās iespējas, gan interesēm atbilstoša piedāvājuma neesamība, gan

brīvā laika trūkums, kā arī aktivitāšu norises vietu pieejamība jauniešiem ar funkcionāliem traucējumiem.¹⁴

Lielākā daļa LPR pašvaldību, kas ir izstrādājušas jaunatnes politikas plānošanas dokumentus, tajos kā vienu no prioritārajiem darbības virzieniem min neformālās izglītības attīstību, paredzot tās pieejamību ikvienam jauniešim un nodrošinot plašu NFI aktivitāšu klāstu.

Nodarbinātība

Jauniešu bezdarbs jau ilgstoši ir viena no aktuālākajām ES problēmām. Aptuveni katrs piektais darbspējīgais jauniešs Latvijā ir bezdarbnieks (t.sk. 3% ilgstošie bezdarbnieki).¹⁴

LPR pašvaldībās 21% no deklarētajiem riska grupas jauniešiem vecumā no 18 – 29 gadiem ir [ilgstoši bezdarbnieki](#). Daļa LPR pašvaldību jaunatnes politikas plānošanas dokumentos paredz darbu ar NEET grupas jauniešiem, piedaloties kā stratēģiskajiem partneriem projektā “PROTI un DARI”. Tāpat LPR pašvaldības izmanto Nodarbinātības valsts aģentūras programmas “Nodarbinātības pasākums vasaras brīvlaikā personām, kuras iegūst izglītību vispārējās, speciālās vai profesionālās izglītības iestādēs” piedāvātās iespējas, kur tiek veicināta skolēnu (vecumā no 15 – 20 gadiem) īslaicīga nodarbinātība vasaras brīvlaikā valsts līdzfinansētās darbavietās, nodrošinot viņiem iespēju iegūt darba prasmes, iemaņas un pieredzi.

Veselīgs dzīvesveids

Dati liecina, ka veselīga dzīvesveida praktizēšana jauniešu vidū nav populāra. Smēķē katrs ceturtais jauniešs Latvijā. Alkohola lietošanas rādītāji arī ir augsti, lai gan zem vidējā ES līmeņa (47%) – Latvijā 44%. Savukārt augstāks rādītājs nekā ES vidējais (16%) ir par tiem jauniešiem, kuri vismaz reizi ir pamēģinājuši marihuānu (Latvijā – 17%).¹⁴

Aptaujas dati liecina, ka 10% no LPR pašvaldībās deklarētajiem riska grupas bērniem un jauniešiem vecumā no 7 – 29 gadiem [lieto apreibinošās vielas](#) (alkoholu, narkotikas). Aptuveni 4% atrodas vai ir bijuši [Valsts probācijas dienesta uzskaitē](#).

Jaunatnes politikas plānošanas dokumentos LPR pašvaldības kā aktuālu darbības virzienu saredz veselību veicinošu pasākumu īstenošanu, piemēram, jauniešu iesaistīšanu dažādās sporta aktivitātēs mācību iestādēs un āra pasākumos (Lielā talka, orientēšanās u.c.)²⁵, kā arī attīstot Tautas sporta²⁵ aktivitātes un veicinot bērnu un jauniešu iesaistīšanos visa veida ārpuskolas sporta aktivitātēs³.

Latvijā ir augsts tādu bērnu īpatsvars, kuri savu veselību vērtē kā sliktu vai drīzāk sliktu (vidēji 17% 11–gadīgo vidū un 25% – 15–gadīgo vidū, turklāt 15–gadīgo meiteņu vidū šis rādītājs ir izteikti augsts – 38%). Vairāk nekā puse bērnu (52%) apgalvo, ka bieži vai vienmēr jūtas noguruši. Latvijā izteikti zems ir to bērnu īpatsvars, kuri norāda, ka viņiem ir pietiekami laika, lai izgulētos.⁴

Īpaši satraucoša ir jauniešu pašnāvības statistika – rādītāji ir vieni no augstākajiem Eiropā. 15 – 19 gadīgo jauniešu vecuma grupā Latvijas rādītājs ir 11 uz 100000; attiecīgi 10 – 24 gadīgo jauniešu vecuma grupā rādītājs ir 16. Šie rādītāji lielā mērā sasaucas ar datiem par jauniešu emocionālo pašsajūtu. Aptuveni katrs piektais jauniešs Latvijā novērtē, ka viņam ir grūti tikt galā ar nopietnām problēmām savā dzīvē. Gandrīz tikpat liels jauniešu skaits norāda, ka neveiksmju gadījumā viņiem paiet ilgs laiks, līdz dzīve atgriežas normālās sliedēs. To, ka iespējas saņemt palīdzību sarežģītās, problemātiskās situācijās nav pietiekamas, novērtējuši 36% - 37% jauniešu Latvijā. Aptuveni katrs

piektais jaunietis arī apgalvo, ka viņam nav vai ir maz iespēju pavadīt laiku kopā ar ģimeni vai draugiem, bet to, ka nevar atrast domubiedrus, norāda 25% jauniešu. Dati arī liecina, ka Latvijā lielāks nekā ES vidēji ir to jauniešu īpatsvars, kuri regulāri jūtas nomākti un emocionāli nospiesti (11%).¹⁴

Latvijā ir arī salīdzinoši daudz to bērnu, kas uzsver, ka viņiem nav pietiekami draugu un paziņu, ar kuriem pavadīt laiku kopā (25%). Aptuveni katrs desmitais bērns Latvijā atzīst, ka viņam ir sliktas attiecības ar saviem vienaudžiem. Latvijā ir viens no zemākajiem rādītājiem starp visām ES valstīm bērnu vērtējumos par to, vai viņi jūt ģimenes un vienaudžu atbalstu ikdienā.⁴

Kopumā dati liecina, ka Latvijā vismaz katrs ceturtais jaunietis saskaras ar nepietiekamu psiholoģisko un emocionālo atbalstu savā ikdienā.¹⁴

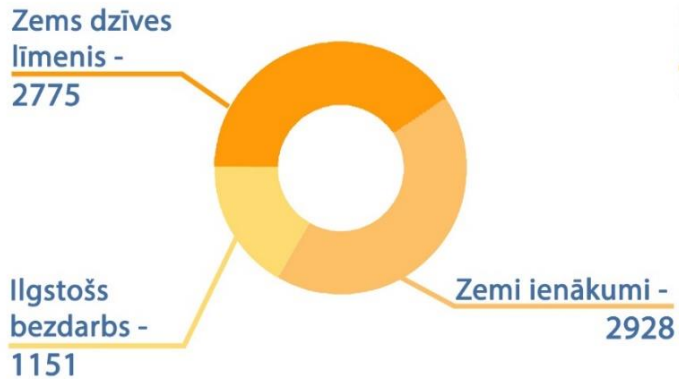
Ne tikai Latvijas, bet arī gandrīz jebkuras citas ES valsts darbs ar jaunatni *cieš* no *hroniskas* finanšu un cilvēkresursu nepietiekamības.¹⁴

Jauniešu un viņu ģimeņu labklājības aspektā aktualizējams arī jautājums par to, kāds atbalsts pieejams jauniešiem pēc pilngadības sasniegšanas. Ja jauniešiem līdz 18 gadu vecumam pieejami gan dažādi bezmaksas pakalpojumi, finansiāls valsts un pašvaldību atbalsts (veselības aprūpe, izglītība, sabiedriskais transports u.c.), tad pēc pilngadības sasniegšanas atbalsts paredzēts tikai atsevišķos (retos) gadījumos. Jauniešu un viņu ģimeņu izdevumi pēc pilngadības sasniegšanas nesamazinās, drīzāk pat pieaug, bet valsts un pašvaldību atbalsts tai pašā laikā samazinās. Tā kā pašu jauniešu ienākumi šajā periodā vēl nav pietiekami patstāvīgai dzīvei (vai to pat nav vispār), arī šis aspekts noteikti ietekmē publisko pakalpojumu un dažādu atbalsta pasākumu pieejamību.¹⁴

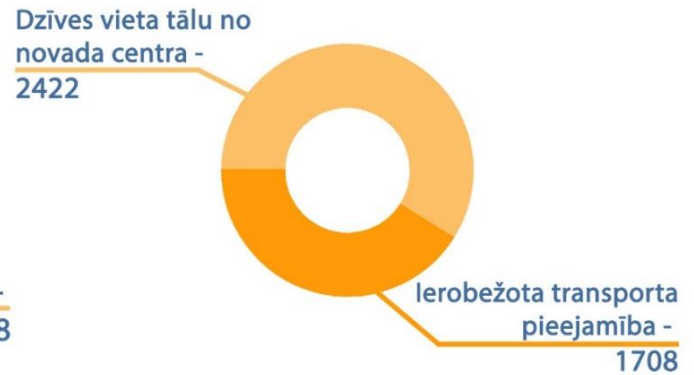
Pieejamie dati norāda uz nepieciešamību gan pēc sistēmiskiem un ilgtermiņa risinājumiem, gan atsevišķām projektu veida aktivitātēm vienlīdzības un iekļaujošas sabiedrības sekmēšanā gan ES, gan Latvijā, gan LPR.

Ierobežojumi, ar kuriem saskaras bērni un jaunieši (7 - 29 gadi) Latgales plānošanas reģionā

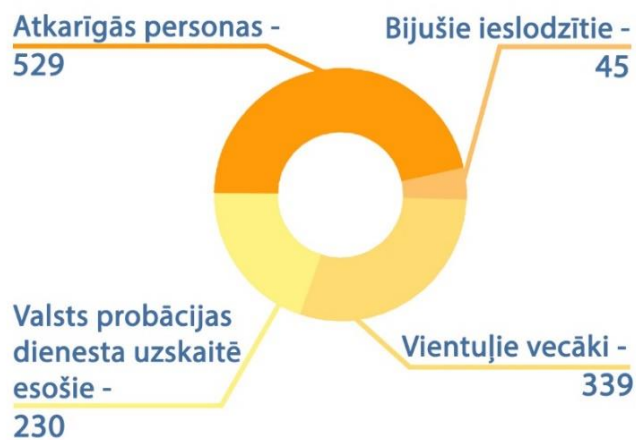
Ekonomiskie ierobežojumi



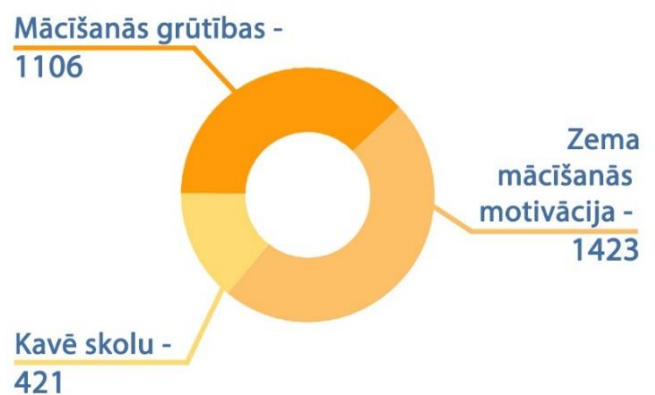
Ģeogrāfiskie ierobežojumi



Sociālie ierobežojumi



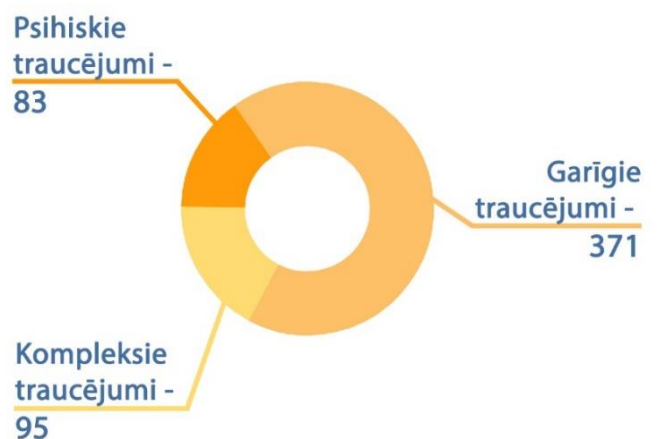
Izglītības ierobežojumi



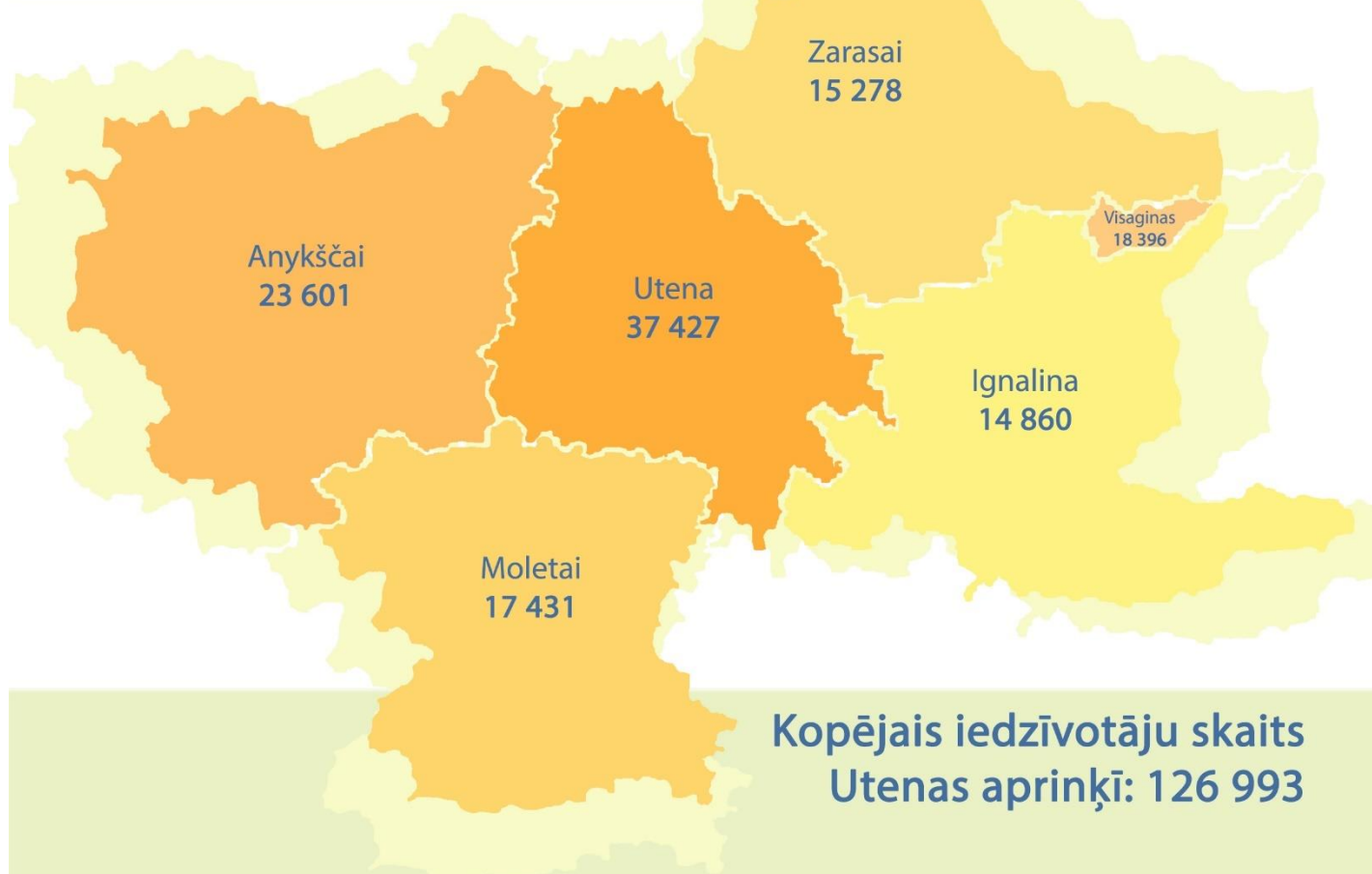
Funkcionālie ierobežojumi



Mentālie ierobežojumi



Iedzīvotāju skaits Utenas apriņķī uz 2019. gada sākumu



Kopējais iedzīvotāju skaits Utenas apriņķī: 126 993

Divas lielākās pašvaldības pēc iedzīvotāju skaita



Utena



Anykščiai

Divas mazākās pašvaldības pēc iedzīvotāju skaita



Ignalina



Zarasai

Esošās situācijas raksturojums par mērķgrupu Utenas apriņķī

Utenas apriņķī ietilpst sešas pašvaldības: Anīkšču, Ignalinas, Molētu, Utenas, Visaginas un Zarasu rajoni. Pēc LSD datiem, Utenas apriņķī 2019.gada sākumā dzīvoja 126 933 [iedzīvotāji](#), kas ir 5% no visiem Lietuvas iedzīvotājiem.

2018.gada sākumā 19% (518,8 tūkst. personu) no visiem Lietuvas iedzīvotājiem bija bērni un jaunieši – liecina LSD apkopotie dati. Saskaņā ar Utenas apriņķa pašvaldību sniegtajiem datiem 2019.gada sākumā kopējais deklarēto bērnu un jauniešu skaits vecumā no 7 – 29 gadiem tajā ir 24685, tas ir 19% no kopējā apriņķa iedzīvotāju skaita. Savukārt pašvaldībās deklarēto [risku grupas bērnu un jauniešu skaits](#) ir 1616 jeb 7% no reģionā deklarētajiem bērniem un jauniešiem.

Aptaujājot pašvaldību pārstāvjus, var identificēt galvenos pieejamos sociālās palīdzības un atbalsta instrumentus risku grupas bērniem un jauniešiem Utenas apriņķī (skat. 2.tabulā):

2.tabula

<i>Sociālās palīdzības instrumenti</i>	<i>Atbalsta instrumenti</i>
<ul style="list-style-type: none">• brīvpusdienas skolēniem;• mācību materiālu iegāde skolēniem;• bērnu un jauniešu dienas centri;• transporta izdevumu segšana;• bērnu aprūpes pakalpojumi;• sociālie pabalsti;• atbalsts studējošiem jauniešiem;• vienreizējas ārstēšanas izmaksas;• atbalsts pārtikas un higiēnas preču iegādei.	<ul style="list-style-type: none">• atvērtie jauniešu centri;• atvērtā jauniešu telpa;• sporta centrs;• mākslas skola;• neformālās izglītības aktivitātes;• individuālā un grupu psiholoģiskā konsultēšana;• bērnu un jauniešu nodarbinātības programmas;• bērnu un pusaudžu psihiatra konsultācijas;• grupu nodarbības par vardarbību pusaudžiem;• agrīnās intervences programmas;• atkarību profilakses konsultācijas;• nepilngadīgo un jauno vecāku (līdz 29 gadiem) konsultācijas vīriešu krīzes centrā;• jauniešu informācijas centrs;• jauniešu iekļaušanas programmas;• profesionālā apmācība bērniem ar invaliditāti.

Materiālā labklājība

Ienākumu nevienlīdzības rādītājs Lietuvā ir zem ES vidējā rādītāja, turklāt arī viens no zemākajiem Eiropā. Tas liecina, ka ienākumu nevienlīdzība sabiedrībā ir izteikta problēma. Katrs ceturtais jauniešs Lietuvā ir pakļauts nabadzības riskam. Savukārt nabadzības vai sociālās atstumtības riskam pakļauts ir katrs trešais jauniešs Lietuvā. Tāpat Lietuvā ir augstāki nekā ES vidēji to jauniešu

rādītāji, kuru mājsaimniecībām ir bijušas komunālo maksājumu parādi vai kuri paši ir bijuši parādos, kas saistīti ar neoficiāliem aizņēmumiem no draugiem vai radniekiem.¹⁴

Lai gan vairākums jauniešu atzīst, ka optimistiski raugās uz savu nākotni (Lietuvā 84%, ES vidēji – 78%), taču salīdzinoši liels ir arī to jauniešu īpatsvars, kuri novērtē, ka viņiem ir nelielas iespējas gūt panākumus dzīvē (Lietuvā 33%) vai ka viņiem ir nelielas iespējas gūt finansiālos panākumus dzīvē (Lietuvā 47%).¹⁴

Mājsaimniecību, kurās dzīvo bērni un kurām ir grūti *savilkt galus*, rādītājs ir 28%. Īpaši nelabvēlīgā situācijā ir vientuļo vecāku mājsaimniecības, kur šis rādītājs Lietuvā ir 44%.⁴

Zem nabadzības sliekšņa dzīvojošo bērnu līdz 6 gadu vecumam rādītājs Lietuvā ir 24%. Savukārt vecuma grupā līdz 16 gadiem zem nabadzības sliekšņa Lietuvā dzīvo 28% bērnu. Lietuvā katrs desmitais bērns dzīvo bezdarbnieku mājsaimniecībā.⁴

UA pašvaldībās aptuveni 58% no deklarētajiem riska grupas bērniem un jauniešiem vecumā no 7 – 29 gadiem ir [zems dzīves līmenis](#), savukārt 92% mājsaimniecību, kurās dzīvo deklarētie riska grupas bērni vai jaunieši, ir [zemi ienākumi](#).

Veselība

87% Lietuvas jaunieši savu veselības stāvokli novērtē kā labu, tomēr tas ir zemāks rādītājs nekā ES vidēji (93%). Katrs ceturtais jauniešs Lietuvā uzskata, ka viņam ir ilgstošas veselības problēmas.¹⁴ Aptaujas dati liecina, ka UA pašvaldībās 4% no deklarētajiem riska grupas bērniem un jauniešiem (vecumā no 7 – 29 gadiem) ir [redzes, dzirdes vai kustību ierobežojumi](#), 13% - [garīgās vai psihiskās attīstības traucējumi](#). Tāpat ir identificējami tādi riska grupas bērni un jaunieši, kuriem ir kompleksie traucējumi.

Izglītība

Starptautiskie OECD PISA pētījumi liecina, ka vispārējās izglītības aspektā rādītāji Lietuvā ir izteikti zemāki nekā OECD vidējie. Tas attiecas gan uz skolēnu sekmību dažādos mācību priekšmetos (piemēram, OECD valstīs vidēji 15% 15-gadīgo skolēnu ir labākas sekmes vismaz vienā mācību priekšmetā, Lietuvā šis rādītājs ir 10%; savukārt sliktas sekmes OECD valstīs vidēji ir 13% skolēnu, bet Lietuvā - 15%), gan problēmu risināšanas prasmēm, gan uz citiem aspektiem.¹⁴

Lietuvai raksturīgs zems skolu pametušo īpatsvars un augstāks skolotāju – skolēnu attiecības īpatsvars, un vienlaicīgi zemākie mācību sekmju vispārīgie rādītāji. Lietuvā zemu sekmju bērnu īpatsvars ir 15%, savukārt augstu sekmju bērnu īpatsvars Lietuvā ir 9%. Tāpat Lietuvai ir augsts 15-gadīgo jauniešu īpatsvars, kuri plāno iegūt augstāko izglītību – 54%.⁴

Dati liecina par vairākiem kritiskiem rādītājiem skolas vides aspektā. Skolēnu piederības izjūtas savai skolai rādītāji Lietuvā ir zem OECD vidējā. Starp OECD valstīm Lietuvas rādītājs ir 10%, kas ir virs OECD vidējā (9%). Tikai neliela daļa jauniešu uzskata, ka viņiem ir iespēja ietekmēt lēmumus savā skolā vai augstskolā – Lietuvā ietekmes iespējas pozitīvi vērtē tikai 27% - 29%.¹⁴

15% no UA pašvaldībās deklarētajiem riska grupas bērniem un jauniešiem ir [mācīšanās grūtības](#), 1% ir [zema mācīšanās motivācija](#).

Baltijas valstīs novērojams viens no augstākajiem bērnu aizskaršanas un pazemošanas rādītājiem. Ar to saskaras 10% 15-gadīgo bērnu Lietuvā. Savukārt 11-gadīgo vidū šie rādītāji ir vēl augstāki. Vairāk kā puse bērnu atzīst, ka bieži vai vienmēr skolā jūtas pārslogoti un noguruši (Lietuvā 65%), kā arī ka ir pārāk daudz mājasdarbu.⁴

Nodarbinātība

Lai gan Baltijas valstīs jauniešu bezdarba rādītājs ir zemāki nekā ES vidēji, aptuveni katrs desmitais jauniešs Lietuvā ir bezdarbnieks (t.sk. 3% ilgstošie bezdarbnieki). Aptuveni katrs desmitais jauniešs Lietuvā nestrādā un nemācās (NEET rādītājs). Šajā aspektā Lietuvas rādītāji ir nedaudz labāki nekā ES vidēji (11%). Jauniešu pašvērtējums liecina, ka ne vienmēr viņi ir apmierināti ar savām iespējām profesionālajā dzīvē (t.sk. arī tie, kuri jau ir iekļāvušies darba tirgū). Lai gan vairākums jauniešu atzīst, ka viņiem ir iespējas izvēlēties tādu profesiju un nodarbošanos, kas viņiem patīk (62% Lietuvā), iespējas atrast darbu, kas pašiem patīk, tiek vērtētas izteikti kritiskāk (64% jauniešu Lietuvā atzīst, ka nav šādu iespēju). Vēl zemāki ir vērtējumi par iespējām nodarboties ar uzņēmējdarbību – šādas iespējas kā sev pieejamas vērtē tikai 20% Lietuvā.¹⁴

UA pašvaldībās 18% no deklarētajiem riska grupas jauniešu vecumā no 18 – 29 gadiem ir [ilgstoši bezdarbnieki](#).

Veselīgs dzīvesveids

Dati liecina, ka veselīga dzīvesveida praktizēšana Lietuvas jauniešu vidū nav populāra. Ķermeņa masas indekss rāda, ka 15% jauniešu ir palielināts svars vai aptaukošanās (ES vidējais rādītājs ir 20%). Lietuvā ir augstāks nekā pārējās Baltijas valstīs rādītājs jauniešiem ar nepietiekamu svaru (9%). Smēķē katrs ceturtais jauniešs Lietuvā. Alkohola lietošanas rādītāji arī ir augsti, lai gan zem vidējā ES līmeņa (47%) – Latvijā 34%. Augstāks rādītājs nekā ES vidējais (16%) ir par tiem jauniešiem, kuri vismaz reizi ir pamēģinājuši marihuānu (Lietuvā – 18%).¹⁴

Aptaujas dati liecina, ka 3% no UA pašvaldībās deklarētajiem riska grupas bērniem un jauniešiem vecumā no 7 – 29 gadiem [lieto apreibinošās vielas](#) (alkoholu, narkotikas) un aptuveni tikpat (3%) atrodas vai ir bijuši [Valsts probācijas dienesta uzskaitē](#).

Īpaši satraucoši ir jauniešu pašnāvību rādītāji. 15 – 19 gadu vecuma grupā Lietuvas rādītājs ir 13 pašnāvības uz 100000 attiecīgās vecuma grupas jauniešu. Vēl augstāki ir pašnāvību rādītāji 20 – 24 gadīgo vecuma grupā – Lietuvai ir augstākais rādītājs Eiropā (24). Šie rādītāji lielā mērā sasaucas ar datiem par jauniešu emocionālo pašsajūtu. Aptuveni katrs ceturtais jauniešs Lietuvā novērtē, ka viņam ir grūti tikt galā ar nopietnām problēmām savā dzīvē. To, ka iespēja saņemt palīdzību sarežģītās, problemātiskās situācijās nav pietiekama, novērtējuši 36% - 37% jauniešu Lietuvā. To, ka nav iespējas atrast domubiedrus, norāda 46% lietuviešu jauniešu.¹⁴

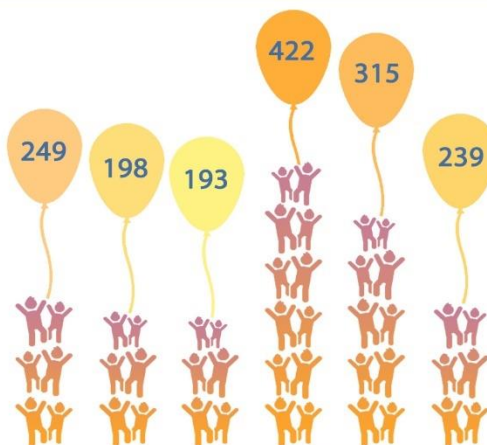
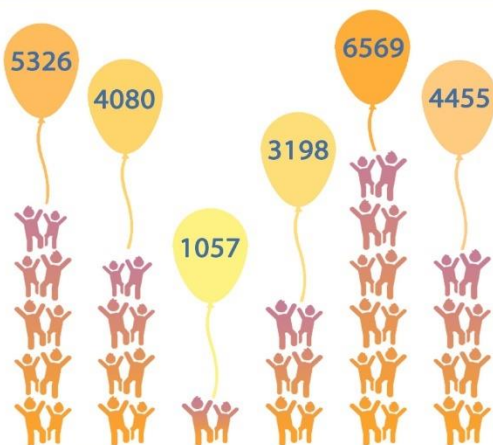
Lietuvā bērnu labsajūta ir būtiski zemāka kā Latvijā un Igaunijā (daudz biežāk bērni jūtas nomākti, uztraukti, dusmīgi, noguruši skolā, ar sliktām attiecībām ar skolas biedriem, biežāk strīdas ar vecākiem, biežāk jūtas apslimuši utml.).⁴

Lietuvā ir arī salīdzinoši liels to bērnu īpatsvars, kuri novērtē, ka viņiem nav pietiekami draugu un paziņu, ar kuriem pavadīt laiku (Lietuvā 28%). Aptuveni katrs piektais bērns Lietuvā atzīst, ka viņam ir sliktas attiecības ar saviem vienaudžiem.⁴

Bērni un jaunieši Utenas apriņķī

Deklarēto bērnu un jauniešu skaits pašvaldībās

Deklarēto riska grupas bērnu un jauniešu skaits pašvaldībās



19% no kopējā iedzīvotāju skaita ir bērni un jaunieši vecumā no 7 - 29 gadiem

7% no deklarētajiem bērniem un jauniešiem ir riska grupā

Ierobežojumi, ar kuriem saskaras bērni un jaunieši (7 – 29 gadi) Utenas apriņķī

Ekonomiskie ierobežojumi



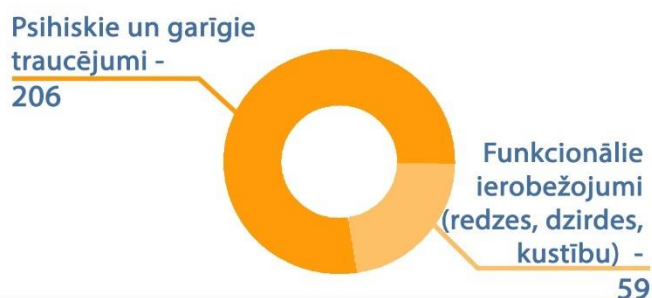
Sociālie ierobežojumi



Izglītības ierobežojumi



Funkcionālie un mentālie ierobežojumi



Datu avots: Utenas apriņķa pašvaldībās veiktā aptauja 2019. gada otrajā pusgadā

Riska grupas bērnu un jauniešu profils

Raksturīgās specifiskās riska grupas bērnu un jauniešu pazīmes:

Biežāk sastopamie sociālie izaicinājumi:

- Pielāgošanās
- Labbūtība
- Devianta uzvedība
- Pašapziņa
- Sociāli demogrāfiskais stāvoklis
- Ģimenes saites
- Sociālās saites
- Skolas pieredze
- Brīvā laika aktivitātes
- Piesaiste



- Zems pašpārliecības un pašcieņas līmenis

- Identitātes trūkums

- Pašdisciplīnas trūkums

- Grūtības savstarpējo attiecību veidošanā

! Termins "riska grupas bērns vai jauniešs" ir attiecināms uz situāciju, kādā tajā brīdī atrodas bērns vai jauniešs. To nedrīkst attiecināt uz viņa spējām vai nākotnes potenciālu!

! Katrs bērns vai jauniešs, kas atrodas riska grupā, ir ar atšķirīgu tā brīža dzīves situāciju, katrs no viņiem saskaras ar atšķirīgiem šķēršļiem un katram no viņiem ir atšķirīgas vajadzības. Tieši tādēļ katrs jauniešs ir jāuztver individuāli.

Riska grupas bērnu un jauniešu tipoloģija



Sociālie ierobežojumi

Ekonomiskie ierobežojumi



Izglītības ierobežojumi



Ģeogrāfiskie ierobežojumi



Funkcionālie traucējumi

Kultūras ierobežojumi



Riska grupas bērnu un jauniešu raksturojums

Ikviena bērns vai jauniešs, līdz viņš kļūst pieaudzis un neatkarīgs, saskaras ar dažādiem ikdienas izaicinājumiem un šķēršļiem. Kamēr daži indivīdi spēj tikt galā ar šīm problēmām, tikmēr citiem trūkst vajadzīgo prasmju, iemaņu, vērtību un viņiem ir nepieciešams dažādu jomu profesionāļu, t.sk. jaunatnes jomas profesionāļu, atbalsts, lai iekļautos sabiedrībā un sasniegtu konkrētus mērķus. Tādus indivīdus visbiežāk dēvē par riska grupas bērniem un jauniešiem.

Riska grupas bērni un jaunieši ir personas, kuri dzīvo negatīvā vidē un viņiem trūkst nepieciešamo prasmju, iemaņu un vērtību, lai kļūtu par atbildīgiem sabiedrības locekļiem. Viņus ierasts ir redzēt kā daudzšķautņainu mērķa grupu, kam ir tendence vienoties specifiskās subgrupās, kurām ir atšķirīgas, unikālas un individuālas vajadzības, problēmas un dzīves apstākļi. Uztverot riska grupas bērnus un jauniešus kā vienvērtīgu grupu, bieži tiek aizēnots bērna vai jaunieša īpašais, specifiskais riska faktors. Līdz ar to pastāv iespējamība atstumt tos, kuri atrodas augsta riska situācijās.²²

Minētās grupas definējums ir plašs, bet (vienlaicīgi) noteikts un specifisks. Lai definētu visbiežāk sastopamās riska grupas bērnu un jauniešu tipoloģijas, ir apkopotas [raksturīgākās pazīmes](#), kas atšķir viņus no tiem bērniem un jauniešiem, kuri, vismaz sākotnēji, nav saskārušies ar riska aspektiem:¹⁰

- **pielāgošanās** ir saistāma ar riska grupas bērnu un jauniešu spēju integrēties sabiedrībā, kur nozīmīga ir viņu vajadzībām atbilstoša vide, kurā tiktu nodrošināti atbilstoši, droši apstākļi bērna un jauniešu adaptācijai konkrētā vidē. Pielāgošanās spēja stiprina indivīda pārlicību, pašapziņu, autonomiju un spēju tikt galā ar sarežģītām situācijām;
- **labbūtība** ir uzskatāma par daļu no gandarījuma par dzīvi, kas ir pozitīvs aspekts, kas ietekmē indivīda garīgo un fizisko veselību gan īstermiņā, gan ilgtermiņā. Aktivitātes, kas palīdz riska grupas bērniem un jauniešiem uzlabot psiholoģisko labsajūtu, palielina viņu nodarbinātības iespējas un līdz ar to arī attīsta viņu vēlmi aktīvi iesaistīties sabiedrībā notiekošajos procesos;
- **devianta uzvedība** ietver noziedzīgas darbības, vardarbību un apreibinošo vielu lietošanu;
- **pašapziņa** – indivīda viedoklis par savām spējām,

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀĻI PAR RISKA GRUPAS BĒRNU UN JAUNIEŠU PAZĪMĒM

Reizēm tā ir noslēgtība, nespēja komunicēt ar pieaugušajiem vai ir pārāk uzbāzīgi komunikācijā.

*Artis,
BMX treneris Preiļos*

Uzvedība - agresīvs vai ļoti noslēgts. Ja agresīvs – tad uzbrūkošs vairāk. Tas liecina, ka viņam ir iekšējas problēmas. Ja uzvedas neadekvāti – var tikt iekļauti vienā vai otrā grupā.

*Santa,
BJC metodiķe Daugavpilī*

prasmēm, izturēšanos un emocijām, tas atspoguļo viņa pašapziņas līmeni. Pašnovērtējums ir dinamisks process, kur augsts pašapziņas līmenis palīdz tikt galā ar neveiksmēm;

- **sociālais stāvoklis** – dzimums, etniskā un kultūras piederība, vecāku izglītības līmenis, sociāli ekonomiskais statuss, nacionālā piederība, kā arī vecāku aizņemtība, ģimenes stāvoklis (vientuļie vecāki, šķirtās ģimenes, daudzbērnu ģimenes) var norādīt uz riska grupas bērna vai jaunieša konkrētās situācijas raksturojumu;
- **ģimenes saites** - ģimene ir bērna vai jaunieša ekoloģiskās sistēmas iekšējais stiprinātājs, kur savstarpējās attiecības ir nozīmīgas bērnu un jauniešu sociālajā un intelektuālajā attīstībā. Vecāku sociālā uzvedība, konfliktu risināšanas taktika ir paraugs bērnam vai jauniem, kā rīkoties līdzīgās situācijās. Viņi ir cilvēki, kas motivē bērnu vai jauniņus apgūt nozīmīgas sociālās un intelektuālās prasmes un iemaņas;
- **sociālās saites** - pusaudža vecumposmā sociālās vides notikumiem ir liela ietekme uz indivīdiem. Šajā vecumā mainās autoritātes – no pieaugušā kā autoritātes uz vienaudžiem. Vienaudžu grupas kļūst par uzvedības, vispārīgo noteikumu etalonu un avotu. Pusaudži labi jūtas barā, viņi meklē kopības izjūtu, vēlas izjust sevi kā daļu no kāda grupējuma vai kopas;
- **skolas pieredze** ietver vairākus faktorus: akadēmiskā un sociālā pieredze, kā arī tādas komponentes kā uzvedības, emocionālā un intelektuālā pieredze, piesaiste skolas procesiem. Minēto aspektu esamība paredz, piemēram, pusaudžiem mazāku risku pamest izglītības ieguves procesu;
- **brīvā laika aktivitātes** – vide un apstākļi, kur bērni un jaunieši var saņemt pieņemšanu vai noraidījumu no sabiedrības. Tāpat aktivitātēs viņš/a var piedalīties individuāli vai kopā ar draugiem;
- **piesaiste** - indivīda piesaistes stils (droša piesaiste, trauksmaina piesaiste, izvairīgā piesaiste) tiek noteikts jau agrā bērnībā, un tas turpina attīstīties visu mūžu.

Riska grupas bērni un jaunieši bieži zaudē tās iespējas, kuras citi tā paša vecumposma indivīdi izmanto kā pašsaprotamas. Tā rezultātā viņiem ir vērojamas socializēšanās grūtības, kas var būtiski ietekmēt viņu personības attīstību. Riska grupas bērniem un jauniešiem ir jāattīsta un jāpilnveido praktiskās prasmes un iemaņas, tomēr vēl svarīgāk ir attīstīt un pilnveidot sociālās prasmes un iemaņas. Ir identificēts, ka šī grupa visbiežāk cieš no tādām [sociālām problēmām](#) kā:²⁰

- **zems pašpārliecības un pašcieņas līmenis (identitātes meklējumi)** – nereti jaunieši saskaras ar līdzīgām situācijām, kas gadījušās iepriekš, taču joprojām nespēj tās risināt. Viņiem ir sanācis salīdzinoši reti gūt panākumus gan skolas vidē, gan ģimenes lokā, gan starp vienaudžiem. Tā rezultātā viņu pašpārliecības līmenis var būt ārkārtīgi zems. Viņiem var rasties domas par to, ka ir mazvērtīgi un nav pietiekami labi citiem;
- **identitātes (autonomijas) trūkums** – atsevišķiem riska grupas bērniem un jauniešiem var būt zema pašapziņa. Tāpat var gadīties, ka viņiem nav bijusi iespēja apzināties to, kas viņi ir, ko viņi spēj izdarīt un kas ir viņu vērtības;

- **pašdisciplīnas trūkums** – riska grupas bērniem un jauniešiem ir vērojamas grūtības noteikt robežas, kā arī bieži vien izaicinājums ir saredzēt kādas darbības ilgtermiņa mērķus. Bieži vien viņi ir tendēti rīkoties sasteigti un ātri sasniegt rezultātus. Tas var ietekmēt gan viņus pašus, gan apkārtējos (piemēram, sporta aktivitātes laikā, ja netiek panākts viņa plānotais rezultāts, nereti šie bērni un jaunieši padodas un pārtrauc apmeklēt aktivitātes, to vietā izvēloties pavadīt laiku skatoties *Youtube* video);
- **grūtības veidot savstarpējās attiecības (vienaudžu spiediens)** – tam var būt dažādas izpausmes, piemēram, atsevišķiem riska grupas bērniem un jauniešiem var rasties grūtības uzticēties līdzcilvēkiem iepriekšējās dzīves pieredzes dēļ. Savukārt citiem var rasties zināmas grūtības iekļauties dažādos grupas procesos. Citi var uzskatīt, ka neiederas sabiedrībā, jo izturas neierastāk vai viņu vizuālais tēls (izskats) ir atšķirīgs.

Minēto sociālo prasmju trūkums rada dažādus izaicinājumus un grūtības riska grupas bērnu un jauniešu ikdienā, un tas var ietekmēt arī sabiedrību kopumā, piemēram, palielinot noziedzību un kriminālu darbību skaitu u.c.

Sniedzot atbalstu riska grupas bērniem un jauniešiem, vienmēr ir jāpatur prātā divas nozīmīgas tēzes:

- termins “risku grupas bērns vai jauniešis” ir attiecināms uz situāciju, kādā tobrīd atrodas bērns vai jauniešis, un to nedrīkst attiecināt uz viņa spējām vai nākotnes potenciālu;
- kļūt par risku grupas bērnu vai jauniešu var dažādos veidos. Katrs bērns vai jauniešis, kas atrodas risku grupā, ir ar atšķirīgu tā brīža dzīves situāciju, katrs no viņiem saskaras ar atšķirīgiem šķēršļiem un katram no viņiem ir atšķirīgas vajadzības. Tieši tādēļ katrs jauniešis ir jāuztver individuāli.

Eiropas Komisijas programmas „Erasmus+” Iekļaušanas stratēģijas ietvaros ir definējusi visbiežāk sastopamās [risku grupas bērnu un jauniešu tipoloģijas](#).²⁰

- **sociālie ierobežojumi:** diskriminācija, ierobežotas sociālās prasmes un iemaņas, antisociāla uzvedība, esošie un bijušie likumpārkāpēji, jaunie vecāki u.c.;
- **ekonomiskie ierobežojumi:** zems dzīves līmenis, zemi

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀLI PAR RISKA GRUPAS TIPOLOĢIJU

IR KOPĒLĪGAM

Ir *speciālie* bērni, kurus nobīda malā – jūs pasēžat, pēc tam... bet no viņiem var *spiest* vairāk. Smagi garīgi slimi bērni ir fiziski neattīstīti, bet viņi var daudz. Ir grūti, bet ir prieks pārvarēt sevi. Viņi ir jālaiž pie *normāliem* cilvēkiem – jādarbojas kopā. Viņš adaptēs otra uzvedību. Viņam jāredz tie citi, cita uzvedība, lai augtu un attīstītos.

*Santa,
BJC metodiķe Daugavpilī*

Jaunieši, kuriem ir ekonomiskie šķēršļi, ir ļoti labi sportisti. Viņi cenšas, fiziski ļoti attīstīti, jo pieraduši vairāk pa āru dzīvot.

*Artis,
BMX treneris Preiļos*

Nabadzīgs un slikti mācās – tā ir risku grupa. Kad viņi nāk pie manis uz treniņiem, es neļauju viņiem sajust šo atšķirību, mēģinu izlīdzināt šo robežu, likt risku grupas bērniem un jauniešiem sajust, ka viņi var. Mēģinu, lai nav pazemojuma un agresijas.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalinā*

ienākumi, atkarība no sociālās palīdzības, ilgstošs bezdarbs, pajumtes trūkums, parādi u.c.;

- **funkcionālie ierobežojumi:** veselības ierobežojumi, īpašās vajadzības, hroniskas veselības problēmas, smagas saslimšanas, psihiskas saslimšanas, garīgās veselības problēmas u.c.;
- **izglītības ierobežojumi:** mācīšanās grūtības, zema mācību motivācija, skolu kavētāji u.c.;
- **kultūras ierobežojumi:** imigranti, bēgļi, nacionālās un etniskās minoritātes, valodas zināšanu trūkums, iekļaušanās grūtības u.c.;
- **ģeogrāfiskie ierobežojumi:** attāli vai nošķirti reģioni, pilsētu apkaimes, grūti sasniedzamie reģioni u.c.

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀĻI

Jaunatnes jomas profesionāļu loma ir parādīt riska grupas bērniem un jauniešiem izaugsmes iespējas, iedvesmot ar savu piemēru un sniegt nepieciešamo atbalstu lēmumu pieņemšanas posmā. Viņi, iesaistot riska grupas bērnus un jauniešus sporta aktivitātēs, atspoguļo aktivitāšu nozīmību bērnu un jauniešu izaugsmes – mācīšanās procesā, turklāt to darot tā, lai riska grupas bērnam vai jauniešim skaidri parādītu, kā iesaiste sporta aktivitātēs uzlabos un pilnveidos viņa prasmes un iemaņas un kā tas palīdzēs viņam sasniegt izvirzītos dzīves mērķus.

Jaunatnes jomas profesionālim nepieciešamās kompetences darbam ar riska grupas bērniem un jauniešiem

Jaunatnes jomas profesionālim nepieciešamās kompetences profesionālās darbības veikšanai darbā ar bērniem un jauniešiem, t.sk. riska grupas bērniem un jauniešiem:

- spēja veikt darbu ar jaunatni saskaņā ar valsts un pašvaldības izvirzītajām prioritātēm jaunatnes politikas jomā;
- spēja identificēt problēmas darbā ar jaunatni, piedāvāt tām atbilstošus risinājumus un noteikt vajadzīgos resursus;
- spēja izvēlēties, analizēt un izmantot darba pienākumu veikšanai nepieciešamos informācijas resursus;
- spēja nodrošināt dažādām mērķgrupām atbilstošas informācijas un aktivitāšu pieejamību;
- spēja izvērtēt, kādas izglītojošas, informatīvas un brīvā laika aktivitātes ir nepieciešamas jauniešiem, kā arī plānot to saturu, izvēlēties formu un metodes;
- spēja sadarboties un iesaistīt jauniešu izglītojošās, informatīvās un brīvā laika aktivitātēs dažādus speciālistus un institūcijas;
- spēja lietot zināšanas par neformālās izglītības metodēm, līdzdalības veidiem un ikdienas mācīšanās principiem darba pienākumu veikšanai;
- spēja konsultēt jauniešus par viņiem aktuāliem jautājumiem;
- spēja iesaistīties informācijas apmaiņā un veidot sadarbību ar starptautiskiem partneriem jaunatnes politikas jomā;

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀĻI PAR PROFESIONĀLAJĀM KOMPETENCĒM

Godīgums (nemetot nekādā gadījumā un neparko), atklātums, uz vienlīdzīgu sadarbību vērstu attiecību veidošana. Jābūt cilvēku cilvēkam – atvērtam visam, t.sk. arī jaunai pieredzei, dažādām aktivitātēm. Caur neformālo izglītību un aktivitātēm tu trenē pats sevi, vēro citus un mācies, kā viņi to dara. Tas ir pats galvenais. Papīru lietas kārtot var iemācīties.

*Gunita,
jaunatnes lietu speciāliste
Balvos*

Jābūt pieredzei, zināšanām. Tu sāk riska grupas bērnus un jauniešus novērot, iedziļināties procesos, pēti, kas notiek galvā un tad – *davai* darām tā. Jebkurā situācijā, kad parādās jauni cilvēki, bērni neapzināti tevi pārbauda, skatās, līdz kuram līmenim tevi var *novest*. Pacietībai jābūt. Vēlēšanās saprast un izzināt viņus. Vēlēšanās strādāt, lai attīstītos bērns.

*Santa,
BJC metodiķe Daugavpilī*

- spēja izmantot informācijas un komunikāciju tehnoloģijas darbā ar jaunatni;
- spēja motivēt jauniešus pilsoniskai līdzdalībai un sabiedriskai darbībai;
- spēja argumentēt savu viedokli, priekšlikumus un ieteikumus;
- spēja rīkoties neparedzētās situācijās;
- spēja izprast normatīvos aktus darba pienākumu veikšanai;
- spēja veikt darbu patstāvīgi un uzņemties atbildību par sava darba rezultātu;
- spēja ievērot profesionālās un vispārējās ētikas pamatprincipus.¹²

Jaunatnes jomas profesionāļu profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai nepieciešamās prasmes:

- iegūt un analizēt informāciju par jauniešu interesēm, vajadzībām un iespējām;
- identificēt problēmas darbā ar jaunatni vietējā līmenī;
- sniegt argumentētus priekšlikumus darba uzlabošanai;
- iesaistīties pārstāvētās organizācijas darba plānošanā, analīzē un novērtēšanā, lai nodrošinātu jauniešu interešu ievērošanu;
- sniegt priekšlikumus nepieciešamo resursu pieprasījumam darbā ar jaunatni un nodrošināt piešķirto resursu racionālu izmantošanu;
- strādāt komandā un individuāli;
- piedalīties darba ar jaunatni starptautisko aktivitāšu plānošanā, norisē un izvērtēšanā;
- iesaistīties informācijas apmaiņā ar starptautiskiem partneriem jaunatnes politikas jomā;
- nodrošināt jauniešu līdzdalību darba aktivitāšu plānošanā, īstenošanā un izvērtēšanā vietējā, nacionālā un starptautiskā līmenī;
- radīt jauniešiem vidi un iespējas daudzveidīgai brīvā laika pavadīšanai;

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀĻI PAR PROFESIONĀLAJĀM KOMPETENCĒM

Jaunatnes jomas profesionālim ir jāpārzina daudzas jomas: psiholoģija, izglītības metodika, sociālā pedagoģija. Tāpat viņam ir jābūt ar šādām personības īpašībām: iecietība, pacietība, nedrīkst būt personība, kas mēģina sevi pierādīt, jābūt tādām cilvēkam, kas ir kaut cik nostabilizējies emocionāli.

*Artis,
BMX treneris Preiļos*

Daudz ko nosaka jaunatnes jomas profesionāļa psihologa prasmes. Tev ir jārunā ar cilvēkiem. Šobrīd manas profesionālās zināšanas, kas apgūtas strādājot ar nacionālajām komandām (izlasēm) un sagatavojot tās lielajām sacensībām, noder darbā ar bērniem un jauniešiem. Esmu sapratusi, ka darbā ar riska grupu, man sevi jārealizē no citas puses – esot psihologam, sarunājoties.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere
Ilgalinā*

- radīt nosacījumus jauniešu personības attīstībai tādās jomās kā atbildība un patstāvība, pilsoniskā līdzdalība un patriotisms, karjeras izaugsme un mūžizglītība, komunikācijas un saskarsmes prasmes, starpkultūru dialogs, uzvedības kultūra, sociālā iekļaušana;
- atbalstīt jauniešu idejas un iniciatīvas aktivitāšu organizēšanai;
- sniegt jauniešiem informāciju par neformālās izglītības, ikdienas mācīšanās, brīvprātīgā darba un līdzdalības iespējām Latvijā un ārpus tās.¹²

Jaunatnes jomas profesionālim darbā ar bērniem un jauniešiem, t.sk. riska grupas bērniem un jauniešiem, nepieciešamās zināšanas profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai *priekšstata līmenī*:

- vecumposmu atšķirības;
- darba ar sociālās atstumtības riskam pakļautiem jauniešiem principi;
- jauniešu ar īpašām vajadzībām fiziskās un garīgās attīstības īpatnības;
- valsts un Eiropas Savienības jaunatnes politikas un tās reglamentējošie dokumenti;
- Latvijas Republikas un starptautiskās prioritātes jaunatnes politikas jomā;
- karjeras izglītība;
- mūžizglītība;
- starpkultūru dialogs;
- finanšu plānošanas pamati.¹²

Jaunatnes jomas profesionālim darbā ar bērniem un jauniešiem, t.sk. riska grupas bērniem un jauniešiem, nepieciešamās zināšanas profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai *izpratnes līmenī*:

- cilvēktiesības;
- vispārcilvēciskās un nacionālās vērtības;
- darba plānošana, īstenošana, uzraudzība un

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀLI PAR PROFESIONĀLAJĀM KOMPETENCĒM

Profesionālim ir nepieciešamas visas 8 kompetences, kuras tik bieži tiek minētas jaunatnes darbinieku raksturojumā, tās ir vienlīdz svarīgas. Spēja pielietot savas zināšanas, prasmes un attieksmi, lai pilnveidotu sevi, savu rīcību un uzvedību konkrētā situācijā – tas parāda, cik kompetents ir darbinieks. Pieredze daudz ko nozīmē, es pat teiku, ka tā nosaka vairāk nekā izglītība. Būtu labi, ja profesionālim būtu zināšanas par psiholoģiju.

*Solvita,
jaunatnes lietu speciāliste
Kārsavā*

Jaunatnes jomas profesionālim ir jābūt pieredzei, jāspēj komunicēt, sarunāties, jābūt empātiskam. Jānodrošina konfidencialitāte. Bērna uzticība ir jānopelna un jāuztur. Ir jāmacās, jālasa, jāattīsta sevi. Ir jāinteresējas par savas profesionālās darbības aktualitātēm.

*Loreta,
sociālā darbiniece Visaginā*

izvērtēšana;

- pilsoniskās līdzdalības veidi;
- valsts un sabiedrība;
- uzvedības un saskarsmes kultūra;
- informācijas aprites organizēšana.¹²

Jaunatnes jomas profesionālim darbā ar bērniem un jauniešiem, t.sk. riska grupas bērniem un jauniešiem, nepieciešamās zināšanas profesionālās darbības pamatuzdevumu veikšanai *lietošanas līmenī*:

- jauniešu brīvā laika aktivitāšu organizēšanas principi, iespējas un metodes;
- neformālās izglītības un ikdienas mācīšanās principi un metodes;
- darbā ar jaunatni iesaistīto institūciju atbalsta iespējas;
- resursu veidi un to piesaistes un izmantošanas iespējas;
- informācijas resursu izmantošanas tehnika;
- prezentācijas un publiskās runas sagatavošana;
- informācijas tehnoloģiju lietošana;
- biroja tehnikas lietošana;
- darba organizēšana;
- profesionālās un vispārējās ētikas pamatprincipi;
- bērnu tiesību aizsardzība.¹²

Drošas, uzticamas un atbalstošas mācīšanās vides raksturojošie faktori



1. Riska grupas bērnu un jauniešu iepazīšana
Pozitīva pieaugušo - jauniešu attiecību veidošana

2. Atbalstoša darba kultūra

Drošu un uzticamu apstākļu radīšana riska grupas bērnu un jauniešu sociālo un emocionālo prasmju un iemaņu attīstībai un pilnveidei



3. Personīgo ieguldījumu uzteikšana

Efektīvu līderības pasākumu iekļaušana aktivitātēs, akcentējot riska grupas bērnu un jauniešu centienus, autonomiju un mācīšanās procesu

4. Koncentrēšanās uz svarīgāko

Prioritāšu noteikšana un iespēja tās jēgpilni un mērķtiecīgi attīstīt un pilnveidot



5. Iedvesmas personu esamība

Jaunatnes jomas profesionālis iedvesmo ar savu piemēru, sniedz nepieciešamo atbalstu lēmumu pieņemšanas procesā

6. Atbalsta personu esamība

Jaunatnes jomas profesionālis meklē iespējas, kā atbalstīt, izglītēt un veicināt profesionālo izaugsmi riska grupas bērniem un jauniešiem



7. Komandas darbs

Sadarbības veidošana ar citiem kopienā pieejamiem atbalsta instrumentiem

Jaunatnes jomas profesionāļa loma sociāli emocionālā mācīšanās procesa organizēšanā riska grupas bērniem un jauniešiem

Droša, uzticama un atbalstoša vide personības izaugsmes veicināšanai ir viens no priekšnoteikumiem darbam ar riska grupas bērniem un jauniešiem. Uzsākot darbu ar riska grupas bērniem un jauniešiem, sākotnēji ir jāizveido drošas un uzticamas attiecības, kas ir milzīgs atbalsts turpmākajam sadarbības procesam. Droša, uzticama un atbalstoša vide ietver šādus elementus:¹⁵

- **riska grupas bērnu un jauniešu iepazīšana.** Tas nozīmē pozitīvu pieaugušo – jauniešu attiecību veidošana. Atbalstošas un uzticamas attiecības ir ārkārtīgi svarīgas, lai riska grupas bērni un jaunieši spētu attīstīt tādas sociālās prasmes un iemaņas kā neatlaidība un komandas darbs. Ir svarīgi iepazīt bērna vai jaunieša motīvus un vēlmes attiecībā uz savu dzīvi, vienlaicīgi iepazīstot viņa personību un aktuālos mērķus. Ir vērtīgi, ja tiek iepazīta bērna vai jaunieša iepriekšējā dzīves pieredze, tas var būt atbalsts, veidojot iespējamus sadarbības modeļus, īpaši krīzes situācijās. Uzticamas attiecības riska grupas bērniem un jauniešiem veido piederības sajūtu, iedrošina viņus paust savu viedokli par kādu konkrētu situāciju u.c.
- **atbalstoša sadarbības kultūra** – tā ir drošu un uzticamu apstākļu radīšana riska grupas bērnu un jauniešu sociālo un emocionālo prasmju un iemaņu attīstībai un pilnveidei. Jaunatnes jomas profesionāļu uzdevums ir izveidot pozitīvu sadarbības kultūru, kam ir raksturīgs atbalsts, drošība, piederība un cieņa, tādējādi parādot jauniešiem, ka viņi tiek novērtēti un viņu viedoklis ir nozīmīgs. Pozitīva sadarbības kultūra tiek veidota, parādot un veicinot pozitīvu attieksmi vienam pret otru, konstruktīvu komunikāciju savā starpā, adekvātu uzvedību un efektīvu emociju pārvaldīšanu. Lai nodrošinātu, ka sadarbības kultūra riska grupas bērniem un jauniešiem, kuriem ir atšķirīgi mācīšanās stili, ir atbalstoša viņu spējām un pieredzei, vērtīgi ir zināt viņu unikālās stiprās puses, tādējādi jaunatnes jomas profesionāļi bērniem un jauniešiem var dot iespēju *paspīdēt* un parādīt savas līderības prasmes un iemaņas.
- **personīgo ieguldījumu uzteikšana** paredz efektīvu līderības pasākumu iekļaušanu aktivitātēs, akcentējot

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀĻI PAR DROŠAS, UZTICĀMAS UN ATBALSTOŠAS VIDES VEIDOŠANU

Es neskatos uz bērna vai jaunieša pagātni. Es skatos kā speciālists - redzu, ja viņš ir spējīgs. Bieži vien skolotāji sūdzas par bērniem, ka nevar nosēdēt uz vietas. Un es saku – man tas patīk! Es skatos, kas viņam sanāk. Mēģinu atrast kādas stiprās puses, iemaņas, saku, kas viņam ir labs, nevis slikts. Es katru dienu eju uz skolu, pētu skolēnus, skatos, kas viņam sanāk, ko varētu vēl uzlabot.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalinā*

Es boksa trenerus nosūtīju uz vietu, kur bija skandāls – jaunieši izkāvēs. Tagad viņi strādā, lai jauniešus *savāktu* un viņu agresiju novirzītu citā gultnē. Bērni izmainās pat pēc pirmās nodarbības. Svarīga ir trenera autoritāte.

*Santa,
BJIC metodiķe Daugavpīlī*

riska grupas bērnu un jauniešu centienus, autonomiju un mācīšanās procesu. Jaunatnes jomas profesionāļu uzdevums darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem ir viņus uzteikt ne vien situācijās, kad ir gūti kādi nozīmīgi sasniegumi, panākumi, bet arī pamanīt pūles, kas viņiem rodas ceļā uz mērķa sasniegšanu. Riska grupas bērniem un jauniešiem ir svarīgi, ka tiek novērtēta viņa individuālā izaugsme un arīdzan sasniegumi attiecībā uz komandas darbu. Jaunatnes jomas profesionāļu uzdevums ir paredzēt riska grupas bērniem un jauniešiem tādas izaicinājumus, kas ir atbilstoši viņu spējām, vajadzībām un vēlmēm.

- **koncentrēšanās uz svarīgāko** - prioritāšu noteikšana un iespēja tās jēgpilni un mērķtiecīgi attīstīt un pilnveidot. Jaunatnes jomas profesionāļi darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem sniedz viņiem nepieciešamo atbalstu visaptveroša prasmju un iemaņu kopuma (sociālo, emocionālo, izziņas un fizisko) attīstībai. Iepriekš minēto prasmju un iemaņu pilnveide ir svarīgs priekšnosacījums kvalitatīvai un jēgpilnai sporta aktivitāšu īstenošanai. Sporta aktivitātēs gūtās pieredzes izvērtēšana dod iespēju riska grupas bērniem un jauniešiem atkārtoti identificēt un noteikt personības pilnveides prioritātes.
- **iedvesmas personu esamība** - jaunatnes jomas profesionālis spēj iedvesmot ar savu piemēru, sniedz nepieciešamo atbalstu lēmumu pieņemšanas posmā. Viņš ir personība, kas spēj atšķirt konstruktīvu uzvedību no destruktīvas. Frustrējošās situācijās viņš spēj saglabāt mieru un atbilstoši izturēties. Situācijās, kad tiek pieļautas kļūdas, spēj demonstrēt uzvedību, kurā uzņemas atbildību par savu rīcību. Būtiski, ka jaunatnes jomas profesionāļi attīsta, pilnveido savas personīgās un profesionālās prasmes un iemaņas, mācoties no sadarbības situācijām ar riska grupas bērniem un jauniešiem.
- **atbalsta personu esamība** - jaunatnes jomas profesionālis parasti meklē iespējas, kā atbalstīt un veicināt riska grupas bērnu un jauniešu izaugsmi. Sociālo un emocionālo prasmju un iemaņu mācīšanas galvenā komponente ir spēja atpazīt un novērtēt savu sociālo un emocionālo stāvokli. Jaunatnes jomas profesionāļiem, kuri veic darbu ar riska grupas bērniem un jauniešiem, ir jāpatur prātā, ka mācīšanās indivīdiem notiek nemītīgi visas dzīves garumā. Tādēļ

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀĻI PAR DROŠAS, UZTICĀMAS UN ATBALSTOŠAS VIDES VEIDOŠANU

Profesionāļiem ir jāieņem riska grupas bērnu un jauniešu līmenis. Jābūt kā draugam. Esam draugi. Ir pozitīva gaisotne. Smieklī. Viņiem nevar teikt kritiku, tā tiek ļoti sāpīgi uztverta. Ir jāuztur pozitīva atmosfēra, visu laiku viņiem jāsaka, ka tu vari. Ja viņi ko sliktu saka vai dara, es par to neko nesaku, mēģinu neredzēt, nedzirdēt, bet daru tā, lai viņi zina, ka es to redzu, dzirdu. Strādājot ar riska grupu, tu vairāk kā pusi no treniņa esi psihologs. Ar viņiem ir jārunā, daudz kas jāskaidro. Viņi ļoti grib parunāties. Tad mēs treniņā apsēžamies un runājam.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalinā*

Jo vairāk mēs bērniem un jauniešiem rādīsim, kā ir jāuzvedas, kas ir jādara, jo ticamāk, ka vajadzīgā informācija *nonāks* līdz viņiem.

*Artis,
BMX treneris Preiļos*

darbā ar bērniem un jauniešiem ir svarīgi zināt, kā viņi mācās un kāda veida atbalstu viņiem nepieciešams sniegt.

- **komandas darbs** - lai sniegtu riska grupas bērnu vai jauniešu vajadzībām atbilstošu, iespējami kvalitatīvu atbalstu, jaunatnes jomas profesionālis veido sadarbību ar citiem pieejamiem atbalsta nodrošinātājiem pašvaldībā, novadā, kaimiņu novados u.c.

Jaunatnes jomas profesionāļu loma darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem

- parādīt viņiem turpmākās izaugsmes iespējas, iedvesmot ar savu piemēru, sniegt nepieciešamo atbalstu lēmumu pieņemšanas procesā, kā arī sniegt atbalstu tādu sociālo un dzīves prasmju un iemaņu pilnveidē kā:



Jaunatnes jomas profesionāļu funkcijas darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem:



Vajadzību identificēšana un mācīšanās mērķu uzstādīšana



Atbalsta instrumentu izvēle atbilstoši vajadzībām un iespējām



Aktivitāšu īstenošana



Gūtās pieredzes izvērtēšana

Jaunatnes jomas profesionāļu funkcijas un uzdevumi darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem

Uzsākot sadarbību ar riska grupas bērnu vai jauniešu, [jaunatnes jomas profesionālis](#) iepazīstina viņu ar sadarbības filozofiju, mērķiem un iecerēm, veido drošu, uzticamu sadarbības vidi un apstākļus, izstrādā sadarbības modeli un vienojas par tās principiem.¹⁵

Jaunatnes jomas profesionāļi darbā ar riska grupas bērniem var izmantot sporta aktivitātes, kur efektīvs mācīšanās procesa virzītājs ir *Četru soļu* modelis³² – process sporta aktivitāšu ietvaros. Tajā tiek veikts jēgpilns un mērķtiecīgs sociāli emocionālais mācīšanās un mācīšanās darbs riska grupas bērniem un jauniešiem personīgo mērķu sasniegšanai, saņemot kvalitatīvu atbalstu personības izaugsmes procesā no jaunatnes jomas profesionāļa. Modelis ietver:

PIRMAIS SOLIS – individuālo mācīšanās vajadzību identificēšana un mācīšanās mērķu uzstādīšana.

Šajā posmā ir jāizzina riska grupas bērnu vai jauniešu vajadzības un iespējas, kā arī jāizstrādā konkrēts plāns to apmierināšanai, iekļaujot atbildes uz šādiem jautājumiem: kur riska grupas bērns vai jauniešs vēlas doties savā dzīvē? Kas viņu kavē tur nokļūt? Kādas prasmes viņš/a vēlas attīstīt un pilnveidot? Kā, viņaprāt, konkrētās prasmes un iemaņas viņš/a varētu attīstīt un pilnveidot?

Tiklīdz kļūst saprotamāks, kādus mērķus bērns vai jauniešs vēlas sasniegt, tā saskatāmākas kļūst atbalsta formas, ko var sniegt jaunatnes jomas profesionālis. Tāpat šajā posmā ir jāpārlicinās, ka vide, kurā darbosies riska grupas bērni vai jaunieši, ir droša un viņiem atvērta – *draudzīga*. Jāpārrunā savstarpējās gaidas un vēlamie uzvedības modeļi, jāsniedz atbalsts bērnu vai jauniešu mācīšanās mērķu izvirzīšanai, iekļaujot sociālo, emocionālo un izzināšanas prasmju attīstību.

OTRAIS SOLIS – sporta metožu vai aktivitāšu izvēle atbilstoši riska grupas bērna vai jaunieša interesēm, vajadzībām un iespējām.

Jaunatnes jomas profesionālim, kurš ir izvēlējis sportu kā atbalsta instrumentu riska grupas bērnam vai jauniešim viņa personīgo mērķu sasniegšanā, ir jāņem vērā, ka sporta pasaule ir liela un ļoti dažāda. Ir jāiepazīstas ar pieejamo metožu un aktivitāšu klāstu un jāizvēlas tās, kas ir visatbilstošākās konkrētā riska grupas bērna vai jaunieša mācīšanās vajadzībām. Kad tiek izvēlētas sporta aktivitātes un metodes, vienmēr ir jāņem vērā bērna vai jaunieša vēlmes. Bērni un jaunieši piedalīsies tādās sporta aktivitātēs, kas viņiem šķiet interesantas, tāpēc ir svarīgi piedāvāt aktivitātes, kas atbilst viņu interesēm. Arī jaunatnes jomas profesionālim ir svarīgi apzināties savus personīgos resursus un iespējas. Situācijās, kad jaunatnes jomas profesionālim trūkst zināšanu, prasmju un pieredzes to risināšanai, ir jāsaazinās ar citiem jaunatnes jomas profesionāļiem vai ir jāapmeklē profesionālās pilnveides apmācības. Tāpat profesionālajai pilnveidei noderīgas ir profesionālās un personīgās supervīzijas.

TREŠAIS SOLIS – sporta metožu vai aktivitāšu īstenošana.

Neatkarīgi no tā, kurā sporta veidā vai aktivitātē riska grupas bērns vai jauniešs piedalās, jaunatnes jomas profesionāļa uzdevums ir censties uzturēt bērnam vai jauniešim *draudzīgu* atmosfēru. Ja bērni vai jaunieši labprāt iesaistās kādā sporta veidā vai aktivitātē, tas nozīmē, ka viņiem būs vēlme turpināt aktīvi līdzdarboties tajās arī turpmāk.

Ja izvēlēta sporta aktivitāte ir atbilstoša riska grupas bērna vai jaunieša vajadzībām, tad arī turpmāk ir jānodrošina tās īstenošanas regularitāte (aktivitātes regulāri notiek konkrētās dienās, noteiktā laikā). Ņemot vērā to, ka riska grupas bērnu un jauniešu profils ir dažāds, var gadīties situācijas, kad rodas vajadzība pēc sporta aktivitāšu un metožu dažādošanas. Riska grupas bērnam vai jauniešiem var būt nepieciešams vairāk laika, lai attīstītu savas prasmes un iemaņas noteiktā sporta veidā vai aktivitātē, kas var ietekmēt to, cik lielā mērā viņš izbauda nodarbību procesu. Ja riska grupas bērns vai jauniešis tiešām šķiet nemotivēts vai galīgi neieinteresēts sporta aktivitātē, tā vietā, sadarbībā ar citu jomu profesionāļiem, ir jāpiedāvā nodarbes, kas nav saistītas ar sportu.

Šī posma galvenie uzdevumi ir sākt un beigt aktivitātes laikā. Tāpat jaunatnes jomas profesionāļa uzdevums ir piedalīties sporta aktivitātēs kopā ar riska grupas bērniem un jauniešiem, iedrošināt viņus, pielāgot sporta aktivitātes atbilstoši riska grupas bērnu un jauniešu konkrētā brīža emocionālajam stāvoklim, kopā ar riska grupas bērniem vai jauniešiem izveidot, piemēram, kopīgu saukli, nosaukumu, logo u.c.

CETURTAIS SOLIS – gūtās pieredzes izvērtējums.

Sporta veidu vai aktivitāšu īstenošanas procesā būtiska ir regulāra darba izvērtēšana. Tā dod iespēju saskatīt un apzināties gūtos sasniegumus un izaicinājumus. Nereti riska grupas bērniem vai jauniešiem var būt zināmas grūtības atpazīt mācīšanās procesu, tā soļus un konstatēt izmaiņas, kas liecina, ka viņu personīgā attīstība un pilnveide notiek. Savukārt jaunatnes jomas profesionālim tajā pašā laikā bērna vai jaunieša personīgā izaugsme var šķist acīmredzama. Tādēļ ir jāorganizē riska grupas bērna vai jaunieša mācīšanās process tā, lai viņš pats saskata savu progresu. Ja riska grupas bērnam vai jauniešiem ir vērojamas grūtības pamanīt savu individuālo izaugsmi, pastāv risks, ka viņš zaudēs interesi par radīto attīstības un pilnveides plānu. Ja bērni un jaunieši ir apguvuši vai pilnveidojuši sākotnēji identificētās attīstāmās prasmes un iemaņas, tad tas nozīmē, ka ir laiks *spert nākamos soļus* viņu mācīšanās procesā, izvirzot jaunus mērķus.

Jaunatnes jomas profesionālim šajā posmā jāparedz laiks arī uzslavu izteikšanai par dalībnieku ieguldījumu sporta aktivitātēs (dalībnieks – dalībnieks; dalībnieks – jaunatnes jomas profesionālis; jaunatnes jomas profesionālis – dalībnieks). Jānodrošina iespēja dalībniekiem konstruktīvas atgriezeniskās saites sniegšanai un saņemšanai.

Lai *četrus soļus* process būtu veiksmīgs, ir svarīgi, ka riska grupas bērns vai jauniešis ieņem pēc iespējas aktīvāku lomu šai procesā. Viņam jābūt informētam par mācīšanās mērķiem, kurus ir plānots sasniegt, un vienlaicīgi viņam jābūt skaidram redzējumam, kā piedalīšanās sporta aktivitātēs var palīdzēt sasniegt izvirzīto mērķi.

Riska grupas bērnu un jauniešu iesaiste sporta aktivitātēs ir kas vairāk par bumbas iemešanu grozā vai vārtu guvumu futbolā. Iesaistot sporta aktivitātēs riska grupas bērnus un jauniešus, jaunatnes jomas profesionāli sniedz viņiem nepieciešamo atbalstu, lai apgūtu un pilnveidotu nozīmīgas [dzīvei nepieciešamās prasmes un iemaņas](#).¹⁷

- **mācīšanos no kļūdām.** Iesaistoties sporta aktivitātēs, dalībnieki bieži pieļauj kļūdas. Piemēram, driblējot bumbu, tā tiek pazaudēta, vai, metot bumbu grozā, to aizmet garām. Jaunatnes jomas profesionāļiem ir jārada tādi apstākļi, kur riska grupas bērni un jaunieši pieļautās kļūdas uztver kā mācīšanās iespēju. Ja viņiem tiek dota iespēja mācīties no kļūdām, riska grupas bērni un jaunieši kļūst drosmīgāki, ir gatavi atkārtotām kļūdām un līdz ar to saņem iespēju attīstīt un pilnveidot jaunas mācīšanās prasmes un iemaņas.
- **līderības prasmes un iemaņas.** Piedaloties sporta aktivitātēs, katram riska grupas bērnam un jauniešiem ir jānodrošina iespēja pamēģināt būt par līderi savā komandā vai izvēlētajā sporta veidā. To var izdarīt ļoti vienkārši, piemēram, izmantojot iesildīšanās aktivitātes, kur katru reizi kāds cits dalībnieks ir atbildīgs par iesildīšanās vingrinājumu sagatavošanu un vadīšanu. Ja riska grupas bērnam vai jauniešiem tiek dota iespēja vadīt aktivitāti, tad tiek stiprināta viņa pašpārlicinātība un attīstītas līderības prasmes un iemaņas, kuras līdz tam viņam nav bijusi iespēja pilnveidot.
- **ķermeņa valodas apzināšanos.** Ķermeņa valoda pasaka to, kā indivīds jūtas un ko viņš konkrētajā situācijā domā. Daudziem riska grupas bērniem un jauniešiem ķermeņa valoda ir vāji izteikta, un visbiežāk viņi to neapzinās. Sporta aktivitātes ir lielisks veids, kā riska grupas bērnam vai jauniešiem likt apzināties savu ķermeni un to, ko tas pauž, kā arī vajadzības gadījumā veikt nepieciešamās izmaiņas. Pat tie sporta aktivitāšu dalībnieki, kuri atrodas uz spēlētāju soliņa, ar ķermeņa valodas starpniecību var paust savu redzējumu par konkrēto situāciju. Tā ir uzskatāma par nozīmīgu mācību stundu, ja riska grupas bērns vai jauniešis spēj apzināties un paust savas emocijas. *Profesionālajā sportā komandu menedžeriem viens no galvenajiem kritērijiem, pēc kā viņi izvēlas spēlētāju, ir ķermeņa valoda, te īpaši jāuzsver jaunie sportisti.*
- **emociju apzināšanos un kontroli.** Dalība sporta aktivitātēs riska grupas bērniem un jauniešiem nereti var būt frustrējoša. Tas var notikt ne vien ar bērniem un jauniešiem, bet arī ar viņu ģimenes locekļiem un jaunatnes jomas profesionāļiem (jaunatnes darbiniekiem, treneriem, pedagogiem u.c.). Piemēram, var gadīties situācijas, kad sporta aktivitātes dalībnieks

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀLA LOMA DARBĀ AR RISKĀ GRUPU

Viņiem ir jā māca elementāras lietas, piemēram, kā gērbties, ko un kā ēst, ja sporto. Es skaidroju, ka ir jāēd trīs reizes dienā, kas jāvelk uz treniņu. Runāju arī par higiēnu, tas ir jā saka ļoti akurāti, piemēram, palūdz, lai mamma šo jaku izmazgā. Parasti šādas sarunas nenotiek citu bērnu un jauniešu klātbūtnē.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalinā*

BMX sportā lielākais izaicinājums darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem ir *noturēt* jauniešus pie sevi pietiekoši ilgi. Minimālais laiks, lai ieraudzītu, ka viņš var kaut ko sasniegt, ir apmēram gads.

*Artis,
BMX treneris Preiļos*

Sportā cilvēkam ir jābūt ar spēcīgu raksturu un gribasspēku.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalinā*

nedzird pat tiesneša svilpšanu, jo ir aizrāvis ar aktivitātes gaisotni. Tāpat ikviens indivīds var piedzīvot situāciju, kad viņam/ai gluži vienkārši nav vēlmes piedalīties sporta aktivitātē. Lielākoties, kad šādas situācijas notiek, bērni un jaunieši kļūst neapmierināti, dusmīgi un tas neizbēgami ietekmē sniegumu, sasniegumus un rezultātus.

Iesaistoties sporta aktivitātēs, var rasties situācijas, ka riska grupas bērni un jaunieši ar pārāk lielu atdevi un lielu emociju gammu iesaistās procesos. Tas likumsakarīgi var radīt situācijas, kad viņi saņem tehniskās piezīmes par pieļautajām kļūdām. Tā, protams, ir nopietna mācīšanās stunda ikvienam dalībniekam, tādēļ jaunatnes jomas profesionālis par konkrēto situāciju bērnam vai jauniešiem sniedz konstruktīvu atgriezenisko saiti. Piedzīvojot nevaldāmu dusmu izpausmes un neprasmī ilgstoši atbrīvojoties no negatīvajām emocijām, riska grupas bērni un jaunieši ar jaunatnes jomas profesionāļa palīdzību mācās apzināties un kontrolēt savas emocijas.

- **mērķu izvirzīšanu un sasniegšanu.** Mērķu izvirzīšana ir būtisks aspekts riska grupas bērniem un jauniešiem. Katram ir būtiski iemācīties to darīt. Iesaiste sporta aktivitātēs ir lielisks veids, kā izvirzīt konkrētus mērķus un kā iemācīties tos sasniegt. Bērni un jaunieši iemācās, ka to izvirzīšana dod iespēju labāk saskatīt konkrētos mērķus un rezultātus, kā arī veicina to sasniegšanu.

Iesaistoties sporta aktivitātēs, riska grupas bērni un jaunieši, izmantojot *mazo soļu* metodi (mērķu sasniegšana soli pa solim), var iemācīties sadalīt lielo mērķi mazākos, lai to sasniegtu. Jaunatnes jomas profesionāļa uzdevums ir sniegt atbalstu bērnam vai jauniešiem, izvirzot konkrētus mērķus, kā arī izstrādājot *mazo soļu* plānu, izmantojot SMART principu: konkrēts, izmērāms, sasniedzams, reāls, noteikts laikā tā sasniegšanai. Piemēram, basketbolā bērns vai jauniešis sākotnēji pierod pie tā, ka obligātas ir iesildīšanās aktivitātes, vēlāk tām pievienojas piespēles utt. - sākotnēji tiek apgūtas iesildīšanās tehnikas, pēc tam veidi un paņēmieni, kā piespēlēt bumbu partnerim utt.

Ja riska grupas bērns vai jauniešis saredz, ka var sasniegt konkrētu mērķi, piedaloties sporta aktivitātēs, tad viņš attiecinās mērķa sasniegšanas

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀLA LOMA DARBĀ AR RISKĀ GRUPU

Pieaugušajam, kurš strādā ar bērnu, ir svarīgi spēt novērtēt viņa spējas un prasmes. Tādēļ vispirms profesionālim ir jāiegūst uzticība no bērna vai jaunieša puses, lai viņš *atveras*, tikai tad var redzēt viņa talantus.

*Solvita,
jaunatnes lietu speciāliste
Kārsavā*

Uzrunājot jauniešus, ir jābūt intuīcijai - kad un kā to labāk darīt, ko piedāvāt. Darbā ar riska grupas jauniešiem profesionālim svarīgi atcerēties, ka viņiem jāpiedāvā aktivitātes vairākkārt un jāmēģina iedrošināt jauniešus tām. Iespējams, jāuztic kāds darbs organizatoriskajās lietās, kas jauniešiem pietuvinātu konkrētām aktivitātēm.

*Gunita,
jaunatnes lietu speciāliste
Balvos*

procesu arī uz savām ikdienas rīcībām.

- **uzvarēt, gūt panākumus, zaudēt ar cieņu.** Piedaloties sporta aktivitātēs, riska grupas bērni un jaunieši gūst atziņu – lai gūtu sasniegumus un panākumus, ir nepieciešams ilgs un atbildīgs darbs. Protams, talantam ir nozīme, tomēr ir pārlicība, ka ar milzīgu darbu arī var sasniegt labus rezultātus un konkrētu mērķi.

Ir jārada pārlicība bērnos un jauniešos, ka rezultāti nav sasniedzami, izvēloties īsāko ceļu. Bērniem un jauniešiem ir jāatspoguļo tas, ka *mazie soļi* tiek sasniegti un tie virza viņu uz konkrētu mērķi.

Jaunatnes jomas profesionāļu loma ir akcentēt gan riska grupas bērna un jaunieša uzvaras, gan atspoguļot to dalībnieku panākumus, kuri konkrētajā aktivitātē atrodas zaudētāja statusā.

Katrs aktivitātes dalībnieks individuāli var paust savu viedokli par konkrēto situāciju, bet darot to no mācīšanās/izaugsmes skatupunkta. Riska grupas bērns vai jauniešs, kurš piedalās sporta aktivitātēs, ir motivēts un spējīgs saskatīt panākumu ietekmi uz viņa turpmāko izaugsmes ceļu.

Sporta aktivitātes lielākoties ir ultimātīva vide tās dalībniekiem, kur visbiežāk var sastapties ar dažādām pārsteidzošām emocijām un sajūtām, kuras var radīt *neveiksmnieka sajūtu* riska grupas bērnos vai jauniešos, īpaši, ja zaudējumi ir regulāri. Līdzīgas sajūtas var rasties, ja tiek gūti zaudējumi nozīmīgās sporta aktivitātēs vai arī ja viņi tiek izslēgti no komandas, kurai viņi ir vēlējušies piederēt u.c.

Jaunatnes jomas profesionāļu uzdevums ir iemācīt riska grupas bērniem un jauniešiem zaudēt ar cieņu, izrādot cieņpilnu attieksmi gan pret sevi, gan komandas biedriem, gan pretiniekiem. Ir jāstāsta, ka no katra zaudējuma ir iespējams gūt būtiskas mācību stundas. Riska grupas bērniem un jauniešiem ir jādod iespēja gūt pieredzi, kā pēc katras sporta aktivitātes ar cieņu pateikt *Paldies!* par spēli pretiniekiem, kā arī nenosodīt zaudējumu, bet mācīties no tā.

Pēc zaudējuma riska grupas bērniem vai jauniešiem var pajautāt:

- ko var mācīties no gūtās pieredzes?
- ko varētu darīt citādāk?
- ko nepieciešams pilnveidot?

Ir būtiski, ka riska grupas bērniem un jauniešiem tiek nodrošināta droša vide un apstākļi īstenotās sporta aktivitātes izvērtēšanas procesam.

- **prioritāšu noteikšanu un laika plānošanu.** Piedaloties sporta aktivitātēs, riska grupas bērni un jaunieši ikreiz saskaras ar situācijām, kad viņiem šķiet, ka nav iespējams turpināt iesākto. Šajā gadījumā viņu galvenais uzdevums ir pielikt pūles un veltīt pietiekoši ilgu laiku tam, ko viņi uzskata par svarīgu.

Tas paredz to, ka riska grupas bērnam vai jauniešim ir jāpieņem lēmums par konkrētām prioritātēm, un tā ir nozīmīga prasme dzīves mērķu sasniegšanā.

Nosakot konkrētā brīža vai dzīves prioritātes, indivīds iemācās lietderīgāk izmantot laiku. Piemēram, riska grupas bērns vai jauniešs izvērtē, vai laiku pavadīt ar draugiem vai tomēr doties un līdzdarboties sporta aktivitātēs, lai sasniegtu konkrētu mērķi.

Prioritāšu noteikšanas pieredze nākotnē riska grupas bērniem un jauniešiem ir brīnišķīga mācību stunda tajos brīžos, kad viņiem, piemēram, jāgatavojas eksāmeniem un ir jānosaka, kuras mācības ir prioritāras.

Piedaloties sporta aktivitātēs, riska grupas bērni un jaunieši mācās laiku izmantot lietderīgi un to parasti dara, nosakot savas prioritātes. Kad viņi ir sasnieguši atbilstošo vecumu, svarīgi iedrošināt jauniešus plānot savu laiku patstāvīgi, tā attīstot un pilnveidojot laika plānošanas prasmes un iemaņas.

Laika plānošanas procesā riska grupas bērni un jaunieši ir spiesti noteikt svarīgākās prioritātes viņu dzīvē un vienlaicīgi atteikties no tā, ko viņi uzskata par mazāk svarīgu.

- **apzināties savas stiprās un vājās puses.** Katrs riska grupas bērns vai jauniešs ir unikāls un atšķirīgs, katram no viņiem ir stiprās un vājās puses. Ir nozīmīgi tās identificēt, sniegt vajadzīgo atbalstu, lai tās atpazītu, un tad tas ļaus saprast, kā viņi var būt noderīgi komandai un kuros sporta aktivitātes procesos viņiem nevajadzētu piedalīties. Tas dod iespēju savus personīgos resursus sadalīt un izmantot lietderīgi. Ir skaidrs, ka katram riska grupas bērnam vai jauniešim ir nozīmīgi radīt drošu vidi un apstākļus, lai viņš varētu veikt kvalitatīvu savas personības novērtējumu, piemēram, izmantojot šādu ietvaru:

Kam tu tici?	Nosauc trīs savas stiprās puses	Nosauc trīs savas vājās puses

Jaunatnes jomas profesionāļa loma ir būt līdzās riska grupas bērnam vai jauniešim brīdī, kad viņš/a iesaistās pašvērtējuma procesā, turklāt vēlams to veikt ar katru personu individuāli. Riska grupas bērnam vai jauniešim ir jārada pārliecība, ka viņš ir eksperts un vislabāk zina visu par sevi. Vienlaicīgi ir svarīgi atspoguļot, kā viņi var izmantot savas stiprās puses sporta aktivitātēs, kā arī parādīt dažādos veidus, kā iespējams pilnveidot savas vājās puses.

- **rūpes par veselību.** Riska grupas bērni un jaunieši, kuri neiesaistās sporta aktivitātēs, visbiežāk nevēlas būt pārliecināti par sevi, tāpat viņiem ir vērojamas grūtības kļūt fiziski aktīviem. Savukārt riska grupas bērni un jaunieši, kuri iesaistās sporta aktivitātēs, saredz to nozīmīgumu attiecībā uz veselīga dzīvesveida ievērošanu, t.sk. mūžizglītības kontekstā. Tas notiek tādēļ, ka viņi attīsta prasmes un iemaņas, kas var būt noderīgas ilgtermiņā un kuras var izmantot visas dzīves garumā.
- **stresa menedžmentu.** Esot drošā vidē un apstākļos, riska grupas bērni un jaunieši, piedaloties sporta aktivitātēs, apgūst veidus, kā tikt galā ar spriedzi un stresu dažādās situācijās. Protams, var rasties situācijas, kad viņi ir pārāk satraukti un emocionālais spiediens var radīt vēlmi būt pārlieku jutīgiem, tādēļ viņi vienkārši atsakās no dalības aktivitātē. Svarīgi, ka katra situācija tiek uztverta kā mācīšanās process, saņemot nepieciešamo atbalstu, lai nodrošinātu pēc iespējas komfortablākus apstākļus situācijas izvērtēšanai.
- **adaptāciju dažādās situācijās.** Piedaloties sporta aktivitātēs, riska grupas bērni un jaunieši adaptāciju dažādās situācijās apzinās un saprot pakāpeniski. Neparedzētas situācijas notiek, tās ir jāemācās pieņemt, ir jāemācās atrast risinājumus katrai no tām.

- **sadarbības prasmes un iemaņas.** Darbojoties grupā vai komandā, var sasniegt vairāk, īpaši tādās situācijās, kad visi dalībnieki ir vienoti un vēlas sasniegt kopīgu rezultātu. Piemēram, komandu sporta veidos, ja kaut viens no dalībniekiem ir ar atšķirīgu mērķi un skatījumu rezultāta sasniegšanā, pastāv risks, ka viņš sasniegs tikai personīgos mērķus, bet ne komandas.

Komandas sporta aktivitātēs dalībnieki apgūst veidus, kā sadarboties ar citiem komandas biedriem laukumā, klasē vai profesionālajā jomā. Tiek nodrošināta iespēja apgūt sociālās prasmes, integrējoties sabiedrībā un tiekoties ar jauniem dažādu interešu cilvēkiem.

Darbojoties kopā, riska grupas bērni un jaunieši iemācās risināt konfliktus ar komandas biedriem konstruktīvā veidā, tāpat iemācās mijiedarboties ar dažādiem personību tipiem, kā arī to, kā būt kopā ar cilvēkiem, kuri viņiem nepatīk.

Sporta aktivitāšu ietvaros riska grupas bērni un jaunieši mācās sekot citu sagatavotajām aktivitātēm. Jaunatnes jomas profesionāļa loma šajā situācijā ir sniegt norādījumus, konstruktīvu kritiku un uzslavas sporta aktivitāšu dalībniekiem. Mācoties sekot kādām noteiktām norādēm, riska grupas bērni un jaunieši iemācās pieņemt instrukcijas, kā arī iemācās izturēties ar cieņu pret līdzcilvēkiem arī tad, ja viņi nepiekrīt viedoklim, norisēm, kas notiek apkārt.

- **mērķtiecīgumu.** Mērķtiecīgums ir prasme, kuru svarīgi iemācīt ikvienam riska grupas bērnam vai jauniešim. Ir jārunā par neveiksmēm, par neizdošanos un šķēršļiem, kuri ir un būs jāpārvar. Visbiežāk sporta aktivitāšu dalībniekiem gadās piedzīvot emocijas, ko rada dažādi šķēršļi vai neveiksmes. To laikā riska grupas bērni vai jaunieši iemācās pārvarēt šķēršļus un mācās stāties pretī grūtībām.

Jaunatnes jomas profesionāļu uzdevums ir iemācīt riska grupas bērniem un jauniešiem, ka brīdī, kad pārņem padošanās sajūta un rodas vēlme visam atmet ar roku, ir jāpievēršas *mazajiem soļiem*, kā sasniegt rezultātu, un, ja nepieciešams, tajos jāveic izmaiņas.

Brīžos, kad riska grupas bērns vai jauniešis par sevi saka – es nekad nebūšu tikpat labs kā viņi – ir svarīgi būt līdzās un aicināt padomāt par to, ko viņš/a var šodien izdarīt, lai uzlabotu radušos situāciju. Turklāt viņš/a ir jāaicina atgriezties pie regulārām sporta aktivitātēm un jāmāca būt pacietīgam/ai.

- **cieņu.** Piedaloties sporta aktivitātēs, riska grupas bērni un jaunieši iemācās cienīt apkārtējos: treneri, komandas biedrus, pretiniekus, ikvienu, kas ir iesaistīts procesā.

Kā dalībnieki var izrādīt cieņu viens pret otru, piedaloties sporta aktivitātēs? Piemēram, klausoties brīžos, kad kāds cits runā, paspiežot roku pretiniekam un tiesnesim pēc sporta aktivitātes, padodot bumbu tiesnesim, kad tā spēles laikā tiek izraidīta ārpus laukuma u.c. Jaunatnes jomas profesionāļu uzdevums ir iemācīt riska grupas bērniem un jauniešiem, ka spēles iznākums nevar būt faktors, kas nosaka cieņas līmeni (izturēšanos) pret apkārtējiem līdzcilvēkiem.

- **pašdisciplīnu, pašatbildību, paškontroli.** Riska grupas bērni un jaunieši, kuri ir apguvuši dažādus pašdisciplīnas veidus, saredz rezultātus, un tas motivē viņus darboties. Līdz ar to viņi ir gandarīti un gatavi pielikt vairāk pūļu, lai process kļūtu rezultatīvāks. Vienlaicīgi pašdisciplīna māca izdarīt ilgtermiņa izvēles un mazāk fokusēties uz mirklā gandarījumu.

Sporta aktivitātes ir vieta, kur riska grupas bērni vai jaunieši sāk uzņemties atbildību. Aktivitātes dalībnieki iemācās to, ka viņi ir atbildīgi par savu rīcību un personīgo izaugsmi. Ikvienā aktivitātē vai rīcībā ir nozīmīgi stiprināt riska grupas bērna vai jaunieša “ES”, aktualizējot atbildības nozīmi - piemēram, par ūdens pudeles paņemšanu līdz uz sporta aktivitāti ir atbildīgs viņš, nevis kāds no ģimenes locekļiem, par drībla trenēšanu ir atbildīgs viņš, nevis treneris u.c.

Sporta aktivitāšu ietvaros dalībnieki var kontrolēt divas lietas: personīgos ieguldījumus un attieksmi. Jaunatnes jomas profesionāļu uzdevums ir vērst riska grupas bērnu un jauniešu uzmanību uz to, ka viņi nevar veikt izmaiņas tajos procesos, ko viņi nekontrolē, bet var doties uz priekšu un koncentrēties uz lietām, ko spēj kontrolēt.

Aspekti, kas jāņem vērā, sniedzot individuālu atbalstu riska grupas bērniem un jauniešiem, iesaistot tos sporta aktivitātēs

Plānojot un organizējot atbalsta sniegšanu riska grupas bērniem un jauniešiem sporta aktivitāšu ietvaros, jaunatnes jomas profesionālim jāpievērš uzmanība šādiem aspektiem:³²

- izvēlētajām metodēm darbam ar riska grupas bērniem un jauniešiem jābūt viņiem *draudzīgām (tiek īstenotas drošā un uzticamā vidē un apstākļos, ir atbilstošas viņu spējām, vajadzībām, interesēm un vēlmēm u.c.)*;
- lai organizētu riska grupas bērnu un jauniešu iesaisti sporta aktivitātēs kā mācīšanās procesā, jāpiedāvā aktivitātes atbilstoši viņu interesēm un vēlmēm; jāciens tas, ko viņi vēlas darīt, jācenšas viņus iesaistīt visos ar aktivitātes īstenošanu saistītajos posmos: plānošanā, ieviešanā un izvērtēšanā;
- jābūt skaidrai saiknei starp izvēlēto sporta aktivitāti un riska grupas bērna vai jaunieša mācīšanās vajadzībām;
- jākoncentrējas uz sociālās mācīšanas un mācīšanās elementiem sporta aktivitātē nevis jādodomā par tās prestižu;
- sākotnēji riska grupas bērni un jaunieši ir jāiesaista sporta aktivitātēs, kuras jaunatnes jomas profesionālis izmanto savā ikdienas darbā. Jābūt piesardzīgiem, piedāvājot alternatīvus sporta veidus, aktivitātes vai metodes, īpaši, ja par piedāvājumu ir maz vai vispār nav pieejama informācija;

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀLI PAR ASPEKTIEM, KAS JĀŅEM VĒRĀ, SNIEDZOT ATBALSTU RISKĀ GRUPAI

Bērni un jaunieši ir ļoti neprognozējami un prasa individuālas pieejas, tādēļ nav iespējam atrast vienu *strādājošu shēmu*, kas derētu visiem. Darbs ar riska grupas bērniem un jauniešiem bieži vien prasa ļoti daudz individuālas uzmanības, līdz ar to – visiem fiziski nepietiek laika.

*Solvita,
jaunatnes lietu speciāliste
Kārsavā*

Mēs redzam, kā kustas un darbojas jaunieši, kādi ir fiziskie dotumi. Runājam ar vecākiem, iesakām sporta veidus, kuros var piedalīties jaunieši. Piemēram, ja ir ļoti emocionāli bērni, kas nevar sastrādāties grupās (ne lielās, ne mazās), kas nevar sadraudzēties, tad iesakām peldēšanu – tā nomierina.

*Loreta,
sociālā darbiniece Visaginā*

Es visiem pārku mazas dāvanas, jo viņi baidās zaudēt. Sacensības, ko organizēju, ir vairāk kā spēle, kur visi dabū balviņas.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalinā*

- iesaistot riska grupas bērnus vai jauniešus sporta aktivitātē, jaunatnes jomas profesionālim jāaktualizē mācīšanās process kā vērtīgs elements ikdienā, nenorādot, ka sporta aktivitāte vai sporta veids ir būtiskākā dzīves sastāvdaļa;
- jaunatnes jomas profesionālim jābūt gatavam eksperimentēt ar procesu, jābūt radošam un jājūtas brīvi. Jāpielāgo izvēlētajās sporta aktivitātes riska grupas bērnu un jauniešu vēlmēm, interesēm un vajadzībām. ATCERIETIES: svarīga ir nevis metodes instrukcija, bet gan tas, kā tā tiek īstenota;
- jāpievērš uzmanība konkurences elementam sporta aktivitātēs vai metodēs. Darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem uzvarai nevajadzētu būt svarīgākai par pašu sporta aktivitātes vai metodes norises procesu;
- jaunatnes jomas profesionālim darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem jāparāda iespējas un jāļauj pašiem izdarīt savas izvēles;
- jāmēģina izmantot dažādu sporta metožu un aktivitāšu apvienojumu, lai mācīšanās procesu riska grupas bērniem un jauniešiem padarītu interesantu;
- jaunatnes jomas profesionāļi vajadzības gadījumā vēršas pēc padoma un atbalsta pie kolēģiem, lai darbs būtu jēgpilnāks un mērķtiecīgāks;
- jāatceras, ka *mazajiem soļiem* mērķu sasniegšanā ir tikpat liela nozīme kā ilgtermiņa mērķu sasniegšanai, tādēļ jābūt reālistiskiem attiecībā uz gaidu apzināšanu;
- jāizvērtē gūtā pieredze un jāizdara secinājumi par to;
- jaunatnes jomas profesionālim jābūt atvērtam un gatavam diskutēt ar riska grupas bērniem un jauniešiem par dažādām aktuālām tēmām;
- jaunatnes jomas profesionālim jācenšas būt par labu piemēru riska grupas bērniem un jauniešiem, iedrošinot viņus sporta aktivitātes izmantot kā attīstības un pilnveides instrumentu.

SPORTA AKTIVITĀTES KĀ SOCIĀLĀS IEKĻAUŠANAS INSTRUMENTS DARBAM AR RISKA GRUPAS BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM

Jau ilgstoši sports tiek uzskatīts par efektīvu veidu, kā mazināt sociālo atstumtību un veicināt sociālo iekļaušanu. Īpaši efektīva darba metode tā ir ar riska grupas bērniem un jauniešiem, t.sk. skolu kavētājiem, narkotisko vielu lietotājiem un bērniem un jauniešiem, kuri saskārušies ar kriminālām situācijām. Piedalīšanās sporta aktivitātēs var būtiski mainīt riska grupas bērna vai jaunieša uzvedību, tā nodrošina viņiem draudzīgu mācību vidi, kurā var apgūt nozīmīgas dzīves prasmes.

Sports var būt par sākumpunktu indivīda sociālo prasmju un iemaņu attīstīšanas un pilnveidošanas veicināšanai. Riska grupas bērniem un jauniešiem tas var būt nozīmīgs sākumpunkts personības attīstības un pilnveides kontekstā. Ir svarīgi veikt jēgpilnu un kvalitatīvu darbu, lai ilgtermiņā tas mazinātu bērnu un jauniešu vēlmi, piemēram, lietot narkotiskās vielas, līdzdarboties kriminālās darbībās, saskarties ar deviantu uzvedību, un veicinātu viņu patstāvību un neatkarību, kā arī, piemēram, vēlmi uzsākt vai turpināt izglītības ieguvu un iesaistīties nodarbinātībā.

Sports nav risinājums sociālai atstumtībai – tas ir nozīmīgs instruments sociālās iekļaušanas veicināšanai. Jaunatnes jomas profesionāļi, kuri plāno sportu izmantot kā rīku darbam ar riska grupas bērniem un jauniešiem, sākotnējais uzdevums ir apzināt un noskaidrot viņu tā brīža konkrētās vajadzības un gaidas. Svarīgi ir atcerēties, ka sociālā iekļaušana ir process, kas prasa laiku un tajā nav ātri sasniedzamu rezultātu. Lai tas būtu efektīvs, jaunatnes jomas profesionāļiem ir jāizvērtē, kādi ir bērni un jaunieši, ar kuriem viņi strādās, kādas ir viņu vajadzības, vēlmes un tikai pēc tam jāpiedāvā sporta aktivitātes, kurās bērns vai jauniešis varētu iesaistīties.

Kas ir sports? Sports ietver plašu aktivitāšu, pieredzes, nodarbību un procesu klāstu. Tā kā sporta joma ir plaša, ne vienmēr ir viegli saprast, kuras aktivitātes, kādās situācijās un kādiem mērķiem izmantot. Daudzi uzskata, ka sports ir tādi tradicionālie sporta veidi kā futbols, basketbols, volejbols vai peldēšana. Bet ir jāatceras, ka sporta pasaule būtiski papildina tikpat daudzveidīgas aktivitātes, kā, piemēram, izjādes ar zirgiem, hokejs, paukošana, boulinga, sērfinga, šautriņu mešana u.c.

Kāda ir sporta būtība? Formālās izglītības sistēmā atbildi uz šo jautājumu var iedalīt divās kategorijās: ja aktivitāte ir konkurētspējīga, to uzskata par sportu; bet ja tajā nav konkurences – cīņas spara, tad to uzskata par “spēli” vai “hobiju”.³² Šāds dalījums varētu būt noderīgs sporta pedagogiem, taču jaunatnes darbā tas var atspoguļot būtiskas problēmas. Sporta definēšana, pamatojoties tikai uz konkurenci, piešķir pārāk lielu nozīmi sasniegumiem un uzvaras nozīmīgumam. Tas pastiprina stereotipiska tēla veidošanu, parādot, ka sporta pasaule ir atvērta tikai tiem bērniem un jauniešiem, kuri ir *atlētiski* vai kuriem piemīt *sportiskas* personības tēls. Savukārt bērni un jaunieši, kurus neraksturo atlētiskums vai sportiskas personības tēls, saņem skaidru vēstījumu, ka sporta pasaulē vietas viņiem nav. Šis redzējums rada risku zināmas hierarhijas esībai, kas nozīmētu, ka kādas noteiktas aktivitātes var būt *labākas* par citām. Piemēram, būt riteņbraukšanas komandā ir labi, jo tas ir sporta veids, bet skriet katru rītu ir *tikai hobijs*. Tādā veidā tiek piešķirta lielāka nozīme *sporta veidam*, nevis *sporta aktivitātēm*. Tāpat šis redzējums izslēdz daudzas fiziskās aktivitātes, kas ne vienmēr ir konkurētspējīgas, piemēram, pārgājieni, dejošana u.c. Konkurencei ir nozīme sporta pasaulē, taču, ja jaunatnes jomas profesionāļi pārāk lielu nozīmi piešķir tās elementam, viņi riskē attālināties no tiem riska grupas bērniem un jauniešiem, kurus viņi ilgstoši cenšas sasniegt. Jaunatnes darbā sports ir darbību kopums, kas ir vērsts uz radošumu, vienotību un lielu vērtību pievērš dažādībai.³²

EP redzējumā sports ir fiziskās aktivitātes, kuru mērķis ir:

- veicināt cilvēku aktīvo līdzdalību sabiedrībā notiekošajos procesos;

- uzlabot indivīdu fizisko sagatavotību un garīgo labsajūtu;
- veidot pozitīvas indivīdu savstarpējās attiecības;
- gūt nozīmīgus rezultātus/sasniegumus.³⁶

Šī definīcija parāda, ka *sports* ir veids, kā veicināt sociālo iekļaušanu un mazināt sociālo atstumtību sabiedrībā. Tas ietver gan fizisko, gan garīgo dimensiju. Tāpat tā ietvars var būt formāls un ikdienišķs, vienlīdz labi sportā atspoguļojot atzītos konkurences un sociālos elementus un to nozīmi personības izaugsmes un pilnveidošanās procesā.

EP redzējums attiecībā uz sportu ļauj secināt:

- sporta pasaule ir daudz lielāka kā to iedomājamies. Tā sniedzas tālāk un plašāk par zināmajiem sporta veidiem kā futbols vai basketbols;
- bērns vai jauniešs iesaistās fiziskās aktivitātēs, kas veicina viņa garīgo, fizisko un sociālo prasmju un iemaņu attīstību un pilnveidi;
- sporta veidi netiek raksturoti kā viens par otru labāki; tajos līdzdarboties var ikviens indivīds, ir jānoskaidro un jāatpazīst viņa/as izaugsmi veicinošie resursi un instrumenti.

Jaunatnes jomas profesionāļiem, kuri strādā ar riska grupas bērniem un jauniešiem, sports ir jāuztver kā atbalsta instruments bērnu un jauniešu attīstības un pilnveides - izaugsmes procesā. Redzot sportu kā sociālās iekļaušanas instrumentu, tiek atvērtas durvis aizraujošai jaunu metožu pasaulei, kurā atrodas milzīgs radošais potenciāls.

Faktori, kas attur riska grupas bērnu un jauniešu iesaisti sporta aktivitātēs

Vispārējs intereses un motivācijas trūkums

Alternatīvu trūkums



Resursu un atbalsta trūkums

Reālo vajadzību neidentificēšana

Riska grupas bērnu un jauniešu ieguvumi iesaistoties sporta aktivitātēs



Darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem sports ir fizisku aktivitāšu kopums, kura mērķis ir veicināt viņu aktīvu līdzdalību sabiedrībā notiekošajos procesos, uzlabot fizisko sagatavotību un garīgo labsajūtu, veidojot pozitīvas indivīdu savstarpējās attiecības un gūstot nozīmīgus personības attīstības un profesionālos sasniegumus.

Faktori, kas attur riska grupas bērnu un jauniešu iesaisti sporta aktivitātēs

Pozitīvie elementi, kas ir bērnu un jauniešu ieguvumi, piedaloties sporta aktivitātēs, ir plaša spektra. Tomēr riska grupas bērni un jaunieši var *uzgriezt muguru* minētajām aktivitātēm. Ir [škēršļi](#), kas var kavēt riska grupas bērnu un jauniešu iesaisti sporta aktivitātēs vai var negatīvi ietekmēt viņu skatījumu uz sportu kopumā:³²

- **vispārējs intereses un motivācijas trūkums** – atsevišķi riska grupas bērni un jaunieši ir vairāk ieinteresēti pasīvajos hobijs, piemēram, dators, video spēles, TV. Viņiem pietrūkst pozitīvu un iedvesmojošu personu, kas parāda, ka sporta aktivitātes var būt lietderīgas. Dažās situācijās bērni un jaunieši sportu var uzskatīt par apgrūtinājumu, traucēkli vai viņu dzīves ritma draudu;
- **alternatīvu trūkums** – atsevišķi riska grupas bērni un jaunieši var pieņemt sporta noteikumus, tomēr viņu aktivitāti var demotivēt tādi faktori kā pārlietu liela konkurence vai demokrātijas trūkums struktūrā, kurā viņi atrodas. Tas bieži vien ir arī iemesls, kādēļ bērni un jaunieši ir noguruši no *tradicionālajiem* sporta veidiem. Ir jāparedz un jāpiedāvā alternatīvi sporta veidi, sporta aktivitātes vai metodes;
- **resursu un atbalsta trūkums** – daži riska grupas bērni un jaunieši sporta aktivitātēs neiesaistās ierobežotās mobilitātes dēļ (piemēram, reti kursē sabiedriskais transports), kā arī finanšu līdzekļu trūkuma dēļ un nepieciešamā ekipējuma dēļ. Tāpat nereti ģimenes locekļi atrunā bērnus un jauniešus iesaistīties sporta aktivitātēs;
- **reālo vajadzību neidentificēšana** – daļai jaunatnes jomas profesionāļu trūkst pieredzes atbalsta sniegšanā riska grupas bērniem un jauniešiem, kā dēļ viņi nav spējīgi tikt galā ar indivīdu vajadzībām, jo viņi nezina, kāda veida atbalsts būtu nepieciešams riska grupas bērnam vai jaunietim.

Darbā ar jauniešiem ar sportu tiek saprastas visa veida fiziskās/sportiskās aktivitātes, kas tiek organizētas ar mērķi veicināt personu līdzdalību vai uzlabot viņu fizisko sagatavotību un garīgo labsajūtu, veidojot sociālās attiecības un gūstot konkurējošus rezultātus.³²

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀĻI PAR FAKTORIEM, KAS ATTUR RISKA GRUPAS IESAISTI SPORTA AKTIVITĀTĒS

Traucē sociālā pieredze, ja ģimenē sportiskas aktivitātes nav norma un ikdiena. Iespējams, materiālie apstākļi, ka izvēlētais sporta veids prasa finansiālus ieguldījumus no ģimenes, ko tā nespēj atļauties. Jaunietim, iespējams, trūkst drosmes pievienoties kādai sporta kustībai vai komandai, jo trūkst sociālo prasmju. Vienaudžu ietekme uz jauniešu arī iespējams varbūt barjera, lai jauniešu uzsāktu sportiskas aktivitātes.

*Gunīta,
jaunatnes lietu speciāliste
Balvos*

Bērni ātri nogurst un viņiem ātri paliek garlaicīgi, tāpēc treniņa programma ir ātri jāpielāgo. Ja redzu, ka diviem nepatīk viena aktivitāte un citiem nepatīk vēl kāda aktivitāte, es ātri atrodu alternatīvas, kas nav līdzīgas ne pirmajai, ne otrajai, bet ir saistītas ar tēmu.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalinā*

Kaut kādā veidā vienaudžu un ģimenes spiediens attur riska grupas bērnus un jauniešus iesaistīties sporta aktivitātēs.

*Artis,
BMX treneris Preiļos*

Riska grupas bērnu un jauniešu ieguvumi, piedaloties sporta aktivitātēs

Ikviens bērns vai jauniešs, neatkarīgi no viņa esošās vai pagātnes situācijas, kurš piedalās sporta aktivitātēs, no tām gūst labumu, tomēr riska grupas bērniem un jauniešiem var novērot [atšķirīgus ieguvumu izpausmes veidus](#):³²

- **tiek veicināts veselīgs dzīvesveids.** Sports māca riska grupas bērniem un jauniešiem apzināties savu ķermeni un strādāt pie tā, lai rūpētos par fizisko un garīgo veselību ilgtermiņā;
- **tiek piedāvāts pozitīvs veids, kā pavadīt brīvo laiku.** Riska grupas bērniem un jauniešiem bieži trūkst pozitīvas vides, kurā viņi varētu izklaidēties, relaksēties, pilnveidoties kā personības. Sporta aktivitātes piedāvā alternatīvas pasivitātei, garlaicībai un antisociālai uzvedībai;
- **tiek pārtraukta sociālā izolācija.** Sports riska grupas bērniem un jauniešiem nodrošina aktivitāšu kopumu, kurā viņi var pavadīt laiku kopā ar vienaudžiem, kur var uzturēties kopā ar draugiem un kur var iegūt jaunus. Šajā gadījumā sports var būt kā *ledlauzis* – drošs veids, kā sazināties ar līdzcilvēkiem;
- **tiek veicināta personīgās identitātes izjūtas radīšana.** Piedalīšanās sporta aktivitātēs dod riska grupas bērniem un jauniešiem iespēju apzināties savus talantus, resursus un trūkumus. Tāpat līdzdarbojoties sporta aktivitātēs bērns vai jauniešs vairāk var atļauties eksperimentēt un pārbaudīt savu spēju un prasmju robežas. Tas veicina pašvērtības izjūtas un apzināšanās rašanos par to, kas viņi ir;
- **tiek veicināta piederības sajūtas veidošanās.** Piedaloties sporta aktivitātēs, riska grupas bērni un jaunieši veido savu subkultūru (grupas līmenī, komandas līmenī utt.). Sports viņiem dod iespēju dalīties pieredzē, kas savukārt palīdz izveidot kopīgu sadarbības platformu ar līdzcilvēkiem. Tas rada sajūtu, ka viņi tiešām ir daļa no grupas, attīstot piederības sajūtu kopienai/sabiedrībai;
- **notiek domāšanas modeļa maiņa no “es” uz “mēs”.** Piedalīšanās sporta aktivitātēs riska grupas bērniem un jauniešiem vienmēr parāda to, kā viņi var ietekmēt apkārtējos un kā apkārtējie ietekmē viņus. Tas ir nozīmīgs faktors socializēšanās procesā, vienlaicīgi attīstot un pilnveidojot tādas vērtības kā komandas darbs, sadarbība, cieņa, kā arī atspoguļojot līderības nozīmīgumu. Tas var

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀLI PAR RISKA GRUPAS IEGUVUMIEM, PIEDALOTIES SPORTA AKTIVITĀTĒS

Ar telefonu filmēju treniņus, parādu tos bērniem, ja nepatīk, video izdzēšu. Šie bērni nevar atzīt, ka nesanāk – viņi visu māc. Es rādu video, kā ir izpildīts uzdevums. Viņi smaida. Tā ir laba iespēja uz sevi no malas paskatīties. Un ja ir kādi video, kas bērniem patīk un ja atļauj – arī vecākiem nosūtu. Tā ir laba mācīšanās.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalinā*

Piedalīšanās sporta aktivitātēs attīsta bērna gribasspēku, viņam ir iespēja motivēt sevi, viņš var mācīties komandas darbu, mērķu sasniegšanas tehnikas, būt par līderi. Tāpat viņi mācās iepazīt sevi – savas vājās un stiprās puses. Zinot to, viņi var noticēt sev, savukārt tas var celt motivācijas līmeni mācīties skolā un mainīt uzvedību.

*Loreta,
sociālā darbiniece Visaginā*

stimulēt riska grupas bērnus un jauniešus kļūt atbildīgākiem, palīdz mainīt viņu uzmanību no fokusēšanās uz sevi uz vērtības pievēršanu cilvēkiem, kas atrodas līdzās;

- **tiek nodrošināta iespēja mācīties tikt galā ar emocijām (emociju pārvaldīšana).** Sporta aktivitātes nodrošina riska grupas bērniem un jauniešiem vidi, kas ir droša un kurā viņi var mācīties atbrīvoties no dažādām nevēlamām emocijām, piemēram, agresijas, ilgstošām dusmām u.c. Tā ir vide, kur bērns vai jauniešs var apgūt labāku paškontroli un pašdisciplīnu;
- **tiek nodrošināta struktūra.** Katrai sporta aktivitātei ir noteikts ietvars un izstrādāti noteikumi. Sporta aktivitātes māca riska grupas bērniem un jauniešiem sekot noteiktām procedūrām, ievērot noteikumus;
- **tiek nodrošināta iespēja mācīties pieņemt “jauno”.** Sports iedrošina spēlēt, savukārt spēle iedrošina eksperimentēt. Sporta aktivitātes riska grupas bērniem un jauniešiem parāda, ka mācīšanās, kaut kā jauna pamēģināšana, sastapšanās ar jauniem cilvēkiem, iekļūšana jaunās situācijās vai notikumos var būt lietderīga;
- **notiek mācīšanās pieņemt izaicinājumus un ierobežojumus.** Sporta aktivitātes mudina riska grupas bērnus un jauniešus iziet ārā no komforta zonas, pieņemt izaicinājumus un konfrontēt personīgās robežas. Tas var palielināt viņu pašpārliecinātību un pašnovērtējumu. Sports ir labs veids, kas parāda, ka ikvienam ir personīgie limiti. Personīgo limitu atpazīšanai ir liela nozīme riska grupas bērna un jaunieša identitātes attīstības procesā;
- **notiek uzvaru un zaudējumu piedzīvošana.** Sports dod iespēju riska grupas bērniem un jauniešiem izcelties un gūt panākumus ārpus formālās izglītības sistēmas. Šāda sevis stiprināšana un atzīšana var būt ārkārtīgi vērtīga, it īpaši tiem, kuru dzīvē ir bijuši ierobežoti panākumi. Sporta aktivitātes sniedz vērtīgas atziņas bērniem un jauniešiem par zaudējumiem - ir sarežģīti vienmēr gūt panākumus. Bērniem un jauniešiem jāzina, ko var mācīties no zaudējumiem un kā to var izmantot, lai uzlabotu un pilnveidotu nākotni;
- **tiek pozitīvi attīstītas specifiskās vērtības.** Sporta pasaulē nav radīts noslēpumu eliksīrs vai maģiska zāļu deva. Ja tu vēlies sasniegt mērķus un nospraustos rezultātus, tev pie tā ir jāstrādā. Sports attīsta un pilnveido tādas vērtības kā apņemšanās, mērķtiecīgums, pacietība un disciplīna.

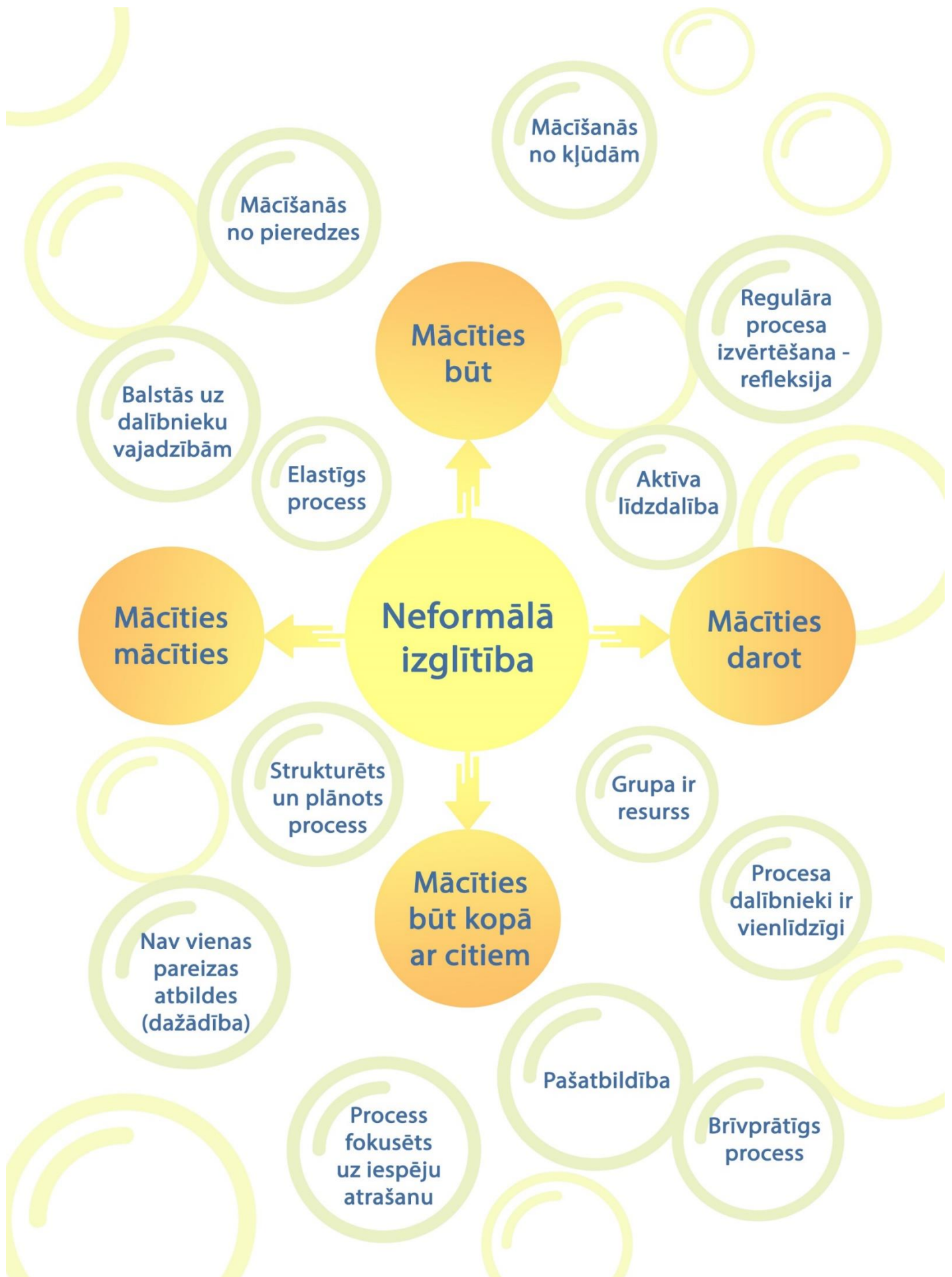
JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀLI PAR RISKA GRUPAS IEGUVUMIEM, PIEDALOTIES SPORTA AKTIVITĀTĒS

Labāk lai viņi ir nodarbināti sportā, nekā žogu laušanā, autobusa pieturu dauzīšanā, jo kaut kā jau fiziski vajag izpausties.

Artis, BMX treneris Preiļos

Ja viņi nenodarbosies ar sportu, viņus *paņems iela*. Viņiem vajag visu enerģiju izlikt treniņos, lai nav tādas sajūtas. Lai viņi zina, ka rīt atkal var atnākt, ka viņus šeit gaida. Ir gadījumi, kad bērni negrib iet mājās, sēž pēc treniņa šeit. Nu lai sēž, ja tev te ir labi. Lai sajūt, ka šeit ir otrās mājas.

*Kazimiera, slēpošanas
trenere Ignalinā*



Neformālās izglītības loma darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem

Jaunatnes darbā neformālās izglītības galvenais mērķis ir veicināt un atbalstīt jauniešu personības attīstību un pilnveidi. Tā ir ārpus formālās izglītības organizēta, interesēm un pieprasījumam atbilstoša izglītojoša darbība. Neformālā izglītība papildina formālo izglītību. Neformālās izglītības mērķis ir sniegt zināšanas, veidot prasmes, iemaņas un attieksmes, kā arī veicināt bērnu un jauniešu vispusīgu attīstību un aktīvu līdzdalību lēmumu pieņemšanā un sabiedriskajā dzīvē.

Mācīšanās process neformālajā izglītībā notiek citādāk. Aktivitāšu laikā dalībnieki attīsta iemaņas un prasmes, iegūst jaunas zināšanas un formē savu attieksmi pret dažādiem dzīves aspektiem, situācijām, sadarbību u.c. [Neformālās izglītības mācību process](#) bērniem un jauniešiem, t.sk. riska grupas bērniem un jauniešiem, ir plānots, elastīgs, balstīts uz brīvprātības principu un konkrētā indivīda vajadzībām (ko viņš/a reāli grib iemācīties). Mācīšanās notiek, izmantojot pieredzi, un dalībnieki nesāņem formālu vērtējumu - atzīmi. Neformālā izglītība balstās uz četriem pamatprincipiem:

- [mācīties darot](#) — iegūt praktiskās iemaņas un prasmes (piemēram, izteikt savu viedokli, dalīties sajūtās, atrast risinājumu dzīves situācijām un konfliktiem, vadīt grupu, izmantot efektīvi savus un citu resursus);
- [mācīties būt kopā ar citiem](#) — izpratne par citādo, atšķirīgā atzīšana un pieņemšana (šis princips izpaužas arī prasmē strādāt grupā, dzīvot kopā, risināt situācijas gan ar savas kultūras, gan citu nāciju pārstāvjiem);
- [mācīties mācīties](#) — iegūt noteiktu zināšanu apjomu, mācīties atrast informāciju, analizēt savu pieredzi un iegūtās zināšanas un izmantot to jaunās dzīves situācijās;
- [mācīties būt](#) — izprast savu iekšējo pasauli un attīstīt to, veidot dzīvi saskaņā ar sevi un saviem uzskatiem.²⁶

Galvenais uzsvars neformālajā izglītībā tiek likts uz principiem *mācīties darot* un *mācīties būt kopā ar citiem*.²⁶ Tie ir svarīgākie elementi, kas nodrošina neformālās izglītības efektivitāti un veiksmi. Neformālajā izglītībā iegūtās iemaņas un prasmes saglabājas ilgāk un dod iespēju tās izmantot dažādās dzīves situācijās. Bieži neformālās izglītības mācību process ir piesātināts ar pārdzīvojumiem un emocijām, līdz ar to liela atbildība ir tā organizatoriem un vadītājiem – jaunatnes jomas profesionāļiem – organizējot bērnu un jauniešu mācīšanās

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀĻI PAR NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS LOMU DARBĀ AR RISKĀ GRUPU

Jaunietim, iesaistoties kādā aktivitātē, tiek pakāpeniski palielināta kontaktēšanās un socializēšanās prasmju pielietošana, kā arī praktiski izpildāmie norādījumi, kas palīdz pieņemt to, ka ir lietas, kas jāapgūst. Diezgan grūts ir darbs ar riska grupu, īpaši mācīties būt kopā ar citiem, jo viņi atnāk savos bariņos – *čupojas*, jo tā jūtas ērtāk.

*Solvita,
jaunatnes lietu speciāliste
Kārsavā*

Vasarā mēs ejam peldēties, nevis braucam. Ejot runājām, kāpēc ir jāsveicinās, kāpēc ir pieklājīgi palaist cilvēkus, ejot pāri ielai. Arī peldoties, kā uzvesties ūdenī, negrūstīt citus, tu esi sabiedrībā ar citiem. Sākumā viņi skrien, kā mazi zvērēni, un ātri piekūst. Es viņiem saku – tā, apstājamies un paklausāmies, ko teikšu. Sarunas aizņem daudz laika. No rīta aizej, pēcpusdienā atnāc, bet treniņš reāli ir noticis kādas 40 minūtes, vairāk ir notikusi tieši sociālā mācīšanās, sarunās bērni un jaunieši kļūst arī pārliecinātāki par sevi.

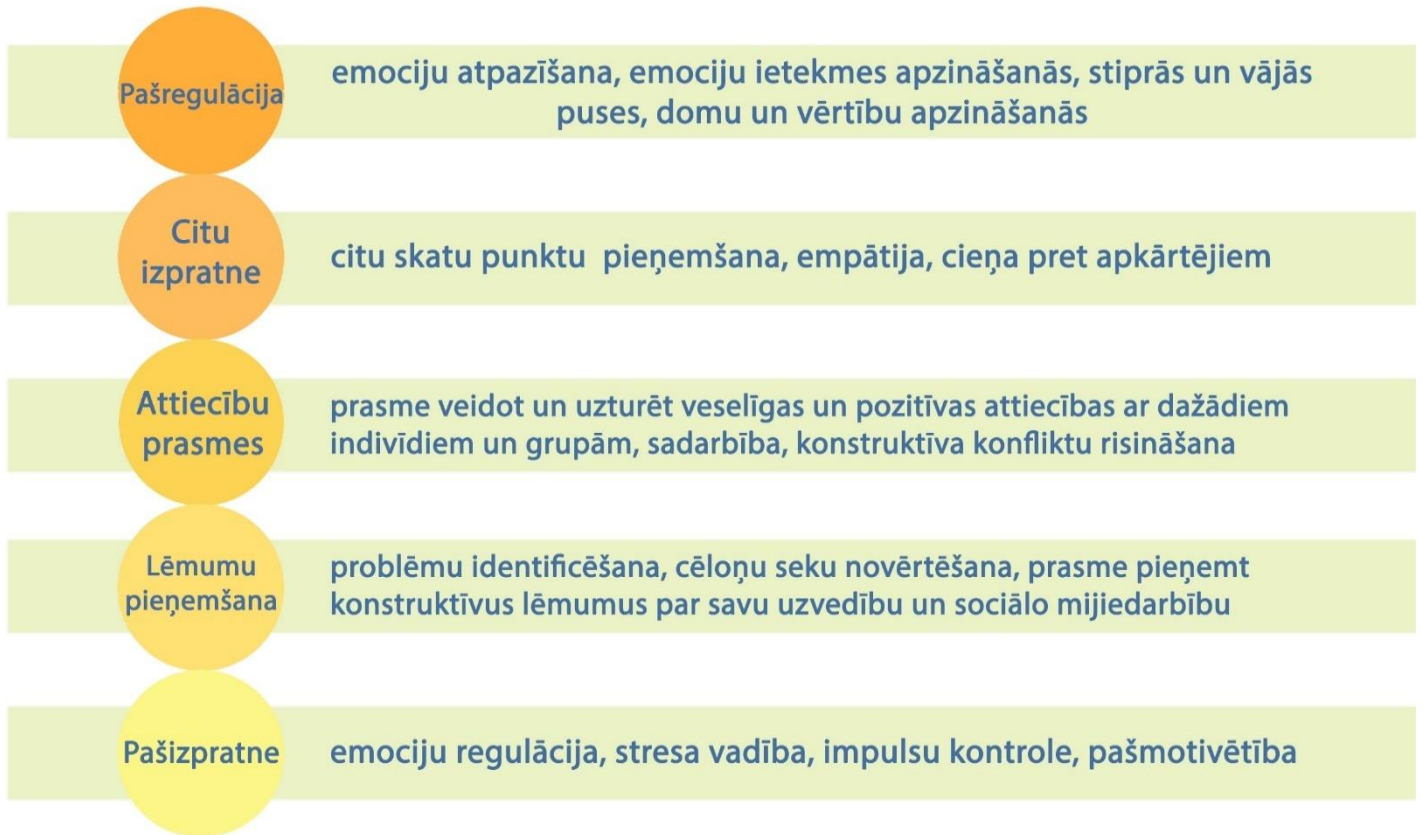
*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalinā*

procesu, balstot to uz viņu vajadzībām un iespējām.

Neformālajā izglītībā savstarpējās attiecības starp jaunatnes jomas profesionāļiem un aktivitāšu dalībniekiem pamatā ir balstītas uz vienlīdzības, savstarpējās sapratnes un atbalsta principiem. Neformālās izglītības īstenotāji (jaunatnes jomas profesionāļi) ir tie, kas piedāvā saturu un metodes, palīdz un atbalsta, dalās ar savu pieredzi un viedokli. Viņi nav tie, kuri zina vienīgo patiesību un īsto ceļu. Jaunatnes jomas profesionāļu misija ir palīdzēt bērniem un jauniešiem atrast atbildes un veidot personas attieksmi pret apkārtējo pasauli. Viņu uzdevums ir ne tikai runāt un uzdot uzdevumus, bet arī ieklausīties un mācīties kopā ar dalībniekiem. Jaunatnes jomas profesionāļu personībai, informācijas pasniegšanas veidam, attieksmei un mijiedarbībai ar dalībniekiem ir liela ietekme uz neformālas izglītības mācību procesu un rezultātiem:

- neformālā izglītībā ir balstīta uz brīvprātības principa. Ikviens dalībnieks piedalās brīvprātīgi. No katra paša motivācijas ir atkarīga iespēja iegūt jaunu pieredzi, izdarīt secinājumus, līdzdarboties, iegūt zināšanas, veidot attieksmi vai prasmes;
- neformālā izglītībā galvenais uzvars tiek likts uz pašizvērtēšanu, kas tiek organizēta kā nepārtraukts process, no dalībniekiem prasot atgriezenisko saiti jeb reakciju;
- neformālā izglītībā zināšanu apguve tiek balstīta uz principu, ka dalībnieki darbojas individuāli vai grupā, izzina ar tematiku saistītos aspektus un noslēgumā (bet ne vienmēr) tiek apskatīta teorija;
- neformālajā izglītībā starp dalībniekiem un jaunatnes jomas profesionāļiem nav hierarhijas – ir procesa virzītājs – cilvēks, kurš palīdz izprast iegūto informāciju, attīstīt iemaņas un apgūt jauno;
- neformālo izglītību raksturo spēja pielāgoties, elastīgums attiecībā pret dalībniekiem, procesu, metodēm, saturu, mērķi un uzdevumiem – to visu var mainīt atkarībā no apmācāmo vajadzībām, motivācijas un izvirzītajiem mērķiem. Neformālajā izglītībā svarīgs ir pats process;
- neformālā izglītībā ļoti bieži uzdevumus veic grupās, kas nodrošina iespēju attīstīt sadarbības un saskarsmes prasmi, spēju pamatot savu viedokli, kā arī māca rast kompromisus;
- neformālajā izglītībā nav vienas pareizas atbildes, ir atšķirīgi viedokļi, kurus uzklausa un pārrunā grupā;
- neformālā izglītība ir iekļaujoša - visi bērni un jaunieši darbojas kopā neatkarīgi no viņu tautības, rases, ģimenes stāvokļa, seksuālās orientācijas, invaliditātes, ticības un citiem faktoriem;
- neformālās izglītības uzdevums ir dot iespēju jautāt un pašam dalībniekam rast atbildes. Neformālajā izglītībā ir svarīga ikviena dalībnieka līdzdalība. Ikviens procesa dalībnieks tiek maksimāli iesaistīts notiekošajā, tajā skaitā piedaloties lēmumu pieņemšanā par ideju, mērķi, saturu un procesu. Lielākā daļa atziņu rodas pašu pieredzē, no piedzīvotā un uzzinātā, strādājot kopā, apspriežot katru situāciju, notikumu, izsakot savas domas un uzklusot citus. Neformālajā izglītībā ikviens ir gan skolotājs, gan skolnieks;
- neformālā izglītība vairo zināšanas, attīsta prasmes un veido attieksmi.²⁶

Sociāli emocionālā mācīšanās



Sociāli emocionālās mācīšanās process



Sociāli emocionālais mācīšanās process darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem. Faktori, kas ietekmē sociāli emocionālās mācīšanās procesu.

Sociāli emocionālā mācīšanās ir attīstības un pilnveides process, kura ietvaros bērni un jaunieši apgūst un efektīvi pielieto zināšanas, attieksmes un prasmes, kas vajadzīgas, lai izprastu un pārvaldītu savas emocijas, izvirzītu un sasniegtu pozitīvus dzīves mērķus, sajustu un izrādītu empātiju pret citiem, nodibinātu un uzturētu pozitīvas attiecības un spētu pieņemt atbildīgus lēmumus.⁷

Sociāli emocionālais mācīšanās process ir uzskatāms par daļu no mūžizglītības koncepta. Tā ietvaros riska grupas bērni un jaunieši mācās kritisko domāšanu, apgūst efektīvus komunikācijas veidus, atpazīst un pieņem emocijas, apgūst komandas darba prasmes un iemaņas, kā arī mācās būt neatlaidīgi.

Lai sociāli emocionālais mācīšanās process būtu jēgpilns un mērķtiecīgs, ir būtiski ietvert:¹⁵

- **secīgas aktivitātes**, kas koordinētā un savstarpēji saistītā veidā attīsta un pilnveido riska grupas bērnu un jauniešu prasmes un iemaņas;
- **aktīvās mācīšanās metodes**, kas ļauj riska grupas bērniem un jauniešiem piedzīvot un apgūt jaunas prasmes un iemaņas;
- **pietiekamu laika resursu**, kas veltīts vienas vai vairāku sociālo un emocionālo prasmju attīstīšanai vai pilnveidošanai;
- **skaidri definētas un noteiktas specifiskās prasmes un iemaņas**;
- **drošu un atbalstošu vidi**. Ir jābūt pārlicībai, ka sociāli emocionālais mācīšanās process ir droša un atbalstoša vide riska grupas bērnam vai jauniešiem un ka tas tiek balstīts uz cieņpilnām attiecībām;
- zinošus jaunatnes jomas profesionāļus, kas veic atbalsta darbu ar riska grupas bērniem un jauniešiem, regulāri pilnveido **savas profesionālās kompetences**, integrējot savā individuālajā mācīšanās procesā sociāli emocionālās mācīšanās kompetences, kas tiek pielietotas ikdienas praksē;
- indivīdam sociāli emocionālais mācīšanās process notiek visas dzīves laikā, līdz ar to nozīmīga ir **sabiedrības un**

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀLI PAR SOCIĀLI EMOCIONĀLO MĀCĪŠANĀS PROCESU

Riska grupas bērni un jaunieši ir iemācījušies, kā *kārtot* lietas (komunikāciju un uzvedību) savā sociālajā grupā, līdz ar to bieži vien neapzinās, ka citi sabiedrības locekļi tādu izturēšanos neuzskata par atbilstošu saskarsmē ar viņiem. Bērni un jaunieši negrib atzīt, ka viņiem ir jābūt, tādēļ profesionālim ir svarīga loma tajā, lai viņi to apgūt no pieredzes neformālā ceļā.

*Solvita,
jaunatnes lietu speciāliste
Kārsavā*

Metodes, ko tu apgūsti semināros, noder. Citi saka, ka nav interesanti braukt uz apmācībām. Man vienmēr ir interesanti. Ja tu aizbrauc – vienmēr ko jaunu uzzini. Tu sevi izaicini un pārbaudi, vai pareizi strādā.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalinā*

ģimenes loma tajā.

Sociāli emocionālais mācīšanās process sporta aktivitāšu ietvaros riska grupas bērniem un jauniešiem

Sporta aktivitātēs sociāli emocionālais mācīšanās process nesākas brīdī, kad jaunietis nolemj nodarboties ar velosportu vai sākt skriet no rītiem. Izvēlētajai sporta aktivitātei jābūt tieši saistītai ar riska grupas bērna vai jaunieša ilgtermiņa mērķiem, kā arī ar viņa mācīšanās vajadzībām. Tādēļ ir nozīmīgi sasaistīt riska grupas bērna un jaunieša [sociāli emocionālās mācīšanās procesus](#) ar sporta nodarbībās esošajiem sociālās mācīšanās elementiem.³²

Ikviens indivīds, līdzdarbojoties sporta aktivitātēs, ir iesaistīts multidimensionālā mācīšanās procesā. Vispilgtāk pamanāma ir fiziskā mācīšanās (skriešana, lēkšana, klinšu kāpšana, līdzsvara mācīšanās, koordinācija u.c.), tomēr vienlaicīgi notiek arī dažādi sociālie mācīšanās procesi (piemēram, mācīšanās būt daļai no komandas, sadarbība, uzticība, cieņa, sporta meistarība u.c.).

Salīdzinot ar fizisko prasmju un iemaņu apgūšanu, sociālās mācīšanās dimensija ir grūtāk pamanāma un atpazīstama. Jaunatnes jomas profesionāļiem ir īpaši jāpievērš uzmanība sociālās mācīšanās dimensijai, jo tieši sociālie mācību elementi sportā var tieši attiekties uz riska grupas bērnu un jauniešu sociālajām mācīšanās vajadzībām.

Sociālās mācīšanās elementi ir sastopami visos sporta veidos (skat. 3.tabulu). Piemēram, jaunietis var mācīties “cieņu pret savu pretinieku” gan spēlējot futbolu, gan iesaistoties cīņas sporta veidā džudo. Abos sporta veidos tiek veicināta cieņa vienam pret otru, taču var apgalvot, ka šis elements ir daudz izplatītāks džudo nekā futbolā. Līdzīgi *drošības* elements pastāv visos sporta veidos, bet *drošība*, piemēram, klinšu kāpšanā iegūst pavisam citu nozīmi nekā tādā sporta veidā kā teniss.

3.tabula

<i>Sporta veids</i>	<i>Sociālās mācīšanās elementi</i>
Loka šaušana	Precizitāte, paškontrolē, koncentrēšanās
Šahs	Stratēģija, noteikumu ievērošana, procedūra
Daiļslidošana	Radošums, emociju paušana
Peldēšana	Neatkarība, tikt galā ar izaicinājumiem
Makšķerēšana	Pacietība, pašdisciplīna
Futbols	Komandas darbs, sadarbība
Biatlons	Mērķtiecīgums, paškontrolē, neatkarība
BMX	Stresa noturību, līderības prasmes un iemaņas, prioritāšu noteikšana
Bobslejs	Sadarbība, cieņa
Boulings	Stratēģija, mērķtiecīgums, procedūra
Bokss	Pašdisciplīna, pašatbildība, paškontrolē
Burāšana	Sadarbība, komandas darbs, adaptācija
Florbols	Sadarbība, komandas darbs, cieņa
Frīsbijis	Komandas darbs, stratēģija, mācīšanās no kļūdām
Galda teniss	Sadarbība, stratēģija, mācīšanās no kļūdām
Galda hokejs	Sadarbība, stratēģija, mācīšanās no kļūdām

Ielu vingrošana	Pašdisciplīna, prioritāšu noteikšana, neatkarība
Izpletņlēcšana	Emociju pārvaldīšana, stresa menedžments
Jāšanas sports	Mērķu izvirzīšana un sasniegšana, prioritāšu noteikšana, mērķtiecīgums, pašdisciplīna, pašatbildība, paškontrole
Joga	Emociju pārvaldīšana, pašatbildība, pašdisciplīna, paškontrole
Kapueira	Emociju pārvaldīšana, pašatbildība, pašdisciplīna
Mākslas vingrošana	Emociju pārvaldīšana, pašdisciplīna, paškontrole, mērķtiecīgums
Motokross	Adaptācija dažādās situācijās, stresa menedžments, stratēģijas izveide
Novuss	Sadarbība, cieņa, stipro un vājo pušu apzināšanās
Orientēšanās sports	Laika plānošana, pašdisciplīna, paškontrole, pašatbildība
Paukošana	Sadarbība, cieņa, stratēģija
Parkūrs	Stratēģija, pašatbildība, pašdisciplīna, adaptācija dažādās situācijās
Peintbols	Komandas darbs, stratēģija, cieņa
Skrituļslidošana	Pašatbildība, paškontrole, pašdisciplīna
Skvošs	Stipro un vājo pušu apzināšanās, pašatbildība, paškontrole, mācīšanās no kļūdām
Snobords	Pašatbildība, paškontrole, pašdisciplīna, stratēģija
Sporta dejas	Sadarbība, cieņa, ķermeņa valodas apzināšanās, emociju apzināšanās un kontrole
Svarcelšana	Pašatbildība, paškontrole, pašdisciplīna, mācīšanās no kļūdām
Šautriņu mešana (Dārts)	Mācīšanās no kļūdām, emociju pārvaldīšana, mērķu izvirzīšana un sasniegšana
Tautas sports	Sadarbība, komandas darbs, stratēģija
Ziemas peldēšana	Pašatbildība, paškontrole, pašdisciplīna, mērķtiecīgums

Lai izveidotu saikni starp sociālās mācīšanās elementiem un sporta aktivitātēm, jaunatnes jomas profesionāļiem sadarbībā ar riska grupas bērnu vai jauniešu ir jāatbild uz šādiem jautājumiem:

- kuras sociālās mācīšanās prasmes bērnam vai jauniešiem ir nepieciešams attīstīt un pilnveidot?
- kuras sporta metodes, aktivitātes var būt atbilstošas, lai attīstītu un pilnveidotu bērna vai jaunieša sociālās mācīšanās prasmes?³²

Pozitīvā disciplinēšana

Iemesli, kāpēc riska grupas bērni vai jaunieši izturas izaicinoši vai provocējoši:



Pozitīvās disciplinēšanas ieguvumi:

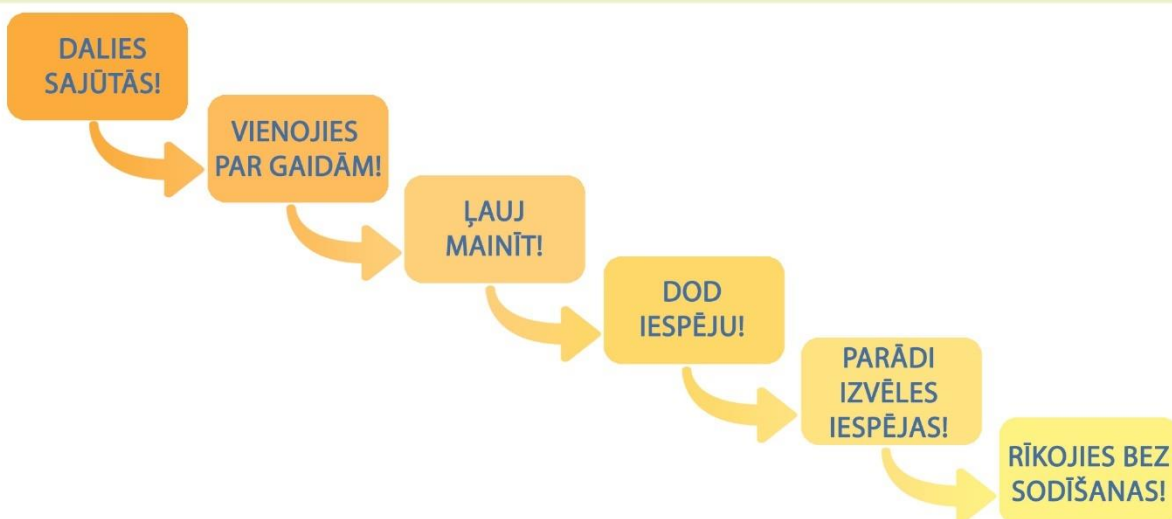
- Efektīvi maina uzvedību ilgtermiņā;
- Attīsta nozīmīgas rakstura kvalitātes;
- Māca laipnību un noteiktību;
- Veicina apzināšanos kļūt par daļu no sabiedrības;
- Palīdz justies piederīgam un noderīgam.



Pozitīvās disciplinēšanas elementi:

- Sarunas, kurās uzsvars tiek likts uz vēlamo uzvedību;
- Skaidri noteikumi un robežas;
- Ieklausīšanās un sadzirdēšana;
- Sadarbība un informētība;
- Mācīšanās no kļūdām;
- Emociju pārvaldīšana;
- Uzslavas.

Pozitīvās disciplinēšanas process



Disciplinēšana ir robežu noteikšana riska grupas bērna vai jaunieša uzvedībai. Pozitīvā disciplinēšana sportā ir vērsta uz bērna vai jaunieša uzvedības maiņu vai uzvedības korekciju.

Pozitīvā disciplinēšana - atbalsta instruments jaunatnes jomas profesionāļiem darbā ar riska grupas jauniešiem

Disciplinēšana ir robežu noteikšana bērna un jaunieša, t.sk. riska grupas bērna vai jaunieša, uzvedībai. Tas ir kā rāmis, kas vienlaikus nosaka pieņemamu un nepieņemamu uzvedību, kā arī sniedz bērnam vai jauniešim drošības izjūtu, padarot viņu dzīvi saprotamu un paredzamu, mācot savam vecumam atbilstošus noteikumus jeb nosakot robežas. Bērns vai jauniešis savstarpējās attiecībās iegūst tad, ja robežu likšanā ir izvēlēta pozitīvas disciplinēšanas pieeja – sniedzot atbalstu, kas ietver uzmanību un sarunas, konsekventus un saprotamus noteikumus u.c.

Izprotot bērna vai jaunieša nevēlamās uzvedības cēloni, pieaugušajam ir vieglāk izvēlēties, kā reaģēt uz to. [Iemesli](#), kāpēc riska grupas bērni vai jaunieši izturas izaicinoši vai provocējoši:

- **nogurums.** Riska grupas bērns vai jauniešis ir noguris, izsalcis vai jūtas slims – šo iemeslu dēļ viņi bieži vien var zaudēt kontroli.
- **pārpratumi.** Riska grupas bērns vai jauniešis, iespējams, nav sapratis, ka konkrētā uzvedība nav pieņemama.
- **greizsirdība.** Riska grupas bērns vai jauniešis var kļūt izaicinošs, lai pievērstu uzmanību. Ja kādam citam tiek pievērstā lielāka uzmanība kā viņam, tad bērns vai jauniešis var just greizsirdību.
- **pāridarījums.** Riska grupas bērns vai jauniešis var mēģināt atriebties cilvēkam, kas viņam iepriekš ir nodarījis pāri, radot sāpes vai nepatīkamas emocijas.
- **dusmas.** Riska grupas bērns vai jauniešis var sadusmoties, kad nav ieguvis to, ko vēlas.
- **bailes.** Riska grupas bērns vai jauniešis var kļūt provokatīvs, ja viņam ir no kaut kā bail (piemēram, no atstumšanas, soda u.c.).
- **nedrošība.** Riska grupas bērns vai jauniešis var vairākkārt *pārbaudīt* robežas, lai novērtētu, cik droši un paredzami ir pieaugušie.

Pozitīvā disciplinēšana sportā ir izaugsmi veicinošs atbalsta instruments, kurā riska grupas bērnam vai jauniešim regulāri tiek nodrošināta iespēja veikt paškontroli. Minētajā procesā disciplīna sākas ar ne vien sportam nepieciešamo prasmju un iemaņu apgūšanu, bet tā ir iespēja attīstīt nozīmīgas dzīves prasmes un iemaņas.²⁴

Pozitīvā disciplinēšana sportā vairāk ir vērsta uz bērna vai jaunieša uzvedības maiņu vai uzvedības korekciju. Jaunatnes jomas profesionāļa uzdevums ir ar [pozitīvās disciplinēšanas elementiem](#) sniegt riska grupas bērnam vai jauniešim atbalstu, lai pilnveidotu sporta aktivitātē pieļautās kļūdas. Divas galvenās kļūdas (skat. 4.tabulu), kuras riska grupas bērniem un jauniešiem parasti ir tendence pieļaut, iesaistoties sporta aktivitātēs:²⁴

4.tabula

Jaunieša kļūda	Jaunatnes darbinieka rīcība
Mēģina veikt noteiktas darbības, bet tas ir izaicinoši, jo trūkst nepieciešamo prasmju un iemaņu.	Instruē atkārtoti un informē par nepieciešamajām korekcijām.
Tīši rīkojas provokatīvi vai izaicinoši	Izmanto preventīvos disciplinēšanas elementus:

	<ul style="list-style-type: none"> • izveido atbilstošu darba kultūru; • organizē tikšanos; • vienojas par noteikumiem un gaidām; • organizē <i>draudzīgas</i> aktivitātes – bērnam vai jauniešiem drošā, atbalstošā vidē, kas ir balstītas uz viņa vajadzībām un interesēm; • pamana izaugsmi un informē par to dalībnieku/us.
--	--

Pozitīvās disciplinēšanas elementi darbam ar riska grupas bērniem un jauniešiem, iesaistot sporta aktivitātēs:

- **sarunas, kurās uzsvars tiek likts uz vēlamo uzvedību.** Ir jācenšas definēt vēlamo uzvedību aizliegumu vietā. Katram *NE* vēlams piedāvāt alternatīvu. Sarunās ar riska grupas bērniem un jauniešiem jāizvairās no pārākuma pozīcijas. Pirms sarunas ir jārada apstākļi, kad abi sarunas partneri jūtas ērti, piemēram, fiziski sarunu partneri atrodas tajā pašā līmenī (pietupušies, apsēdušies u.c.).
- **skaidri noteikumi un robežas.** Ir jānosaka vienkārši un skaidri noteikumi. Labāk ieviest dažus – būtiskākos noteikumus, kurus bērns vai jauniešis noteikti atcerēsies. Tos vēlams izstrādāt kopā ar riska grupas bērnu vai jauniešu. Svarīgi ir par tiem vienoties.
- **ieklausīšanās.** Ir jārada tādi apstākļi, kur riska grupas bērns vai jauniešis jūtas, ka var runāt par sev aktuālām tēmām. Ieklausīšanās nozīmē domu un viedokļu pieņemšana. Šajā gadījumā svarīgi ir atcerēties, ka riska grupas bērns vai jauniešis izteiks viedokli, ņemot vērā savu pieredzi, lielākoties viņu mērķis ir *būt sadzirdētiem*.
- **uzslavas.** Riska grupas bērnus un jauniešus, īpaši sadarbības sākumposmā, ir jāuzslavē par ikvienu mazu sasniegumu. Tādā veidā viņi gūst nepieciešamo uzmanības devu, kas ir lielisks motivators labai uzvedībai.
- **mācīšanās no kļūdām.** Sniedzot atbalstu riska grupas bērniem vai jauniešiem, ir jāizrāda sapratne par viņu pieļautajām kļūdām un jārada atbilstoši apstākļi, lai viņi var mācīties no tām.
- **emociju pārvaldīšana.** Ir jāmāca atpazīt un nosaukt vārdā emociju izpausmes. Jaunatnes jomas

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀLI PAR POZITĪVO DISCIPLINĒŠANU

Strādājot ar riska grupas bērniem, es pati mainos. Ja profesionālajā sportā konkrēti norāda, kādas kļūdas ir pieļautas, tad šeit es saku – tu paveici to labi, bet var vēl labāk, pamēģināsim? Es nofilmēšu tevi darbībā - tu pats sevi redzēsi. Video parāda kļūdas, bet tās netiek uzsvērtas. Visu daru ar smaidu. Viņi redz sevi no malas. Dažiem es saglabāju pirmos video, kad viņi tikko ir atnākuši uz treniņu, un filmēju, kā tagad trenējas. Parādu un saku – tu redzi, kā bija tad un kā ir tagad. Var redzēt atšķirības? Var! Viņi redz progresu.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalinā*

Ja viņiem pievērš uzmanību – patīk. Lielai daļai bērnu tieši uzmanība ir tas, kas pietrūkst. Patīk, ja atzīst viņu veikumu.

*Artis,
BMX treneris Preiļos*

profesionāla loma ir iemācīt bērnam vai jauniešiem atpazīt emocijas, nosaukt tās, kā arī sniegt atbalstu, kad bērns vai jauniešis izjūt dažādās emocijas.

- **sadarbība un informētība.** Jaunatnes jomas profesionālim ir jābūt informētam un regulāri jāapgūst jaunas zināšanas, prasmes un iemaņas, lai sniegtu jēgpilnāku un kvalitatīvāku atbalstu riska grupas bērniem un jauniešiem. Ja sarežģītās situācijās trūkst vajadzīgo instrumentu, lai nodrošinātu kvalitatīvu atbalstu riska grupas bērniem un jauniešiem, ir jāmeklē papildus atbalsts pie dažādu jomu profesionāļiem (piemēram, jaunatnes darbiniekiem, koučiem, mentoriem, treneriem u.c.).

Sociāli emocionālais mācīšanās procesa organizēšana sporta aktivitāšu ietvaros riska grupas bērniem un jauniešiem

Nodarbību cikls SUPER³⁰ (Danish, Forneris, & Wallace, 2005) ir izstrādāts, lai atspoguļotu mijiedarbību starp sociāli emocionālajām prasmēm un iemaņām, ko riska grupas bērni un jaunieši apgūst, piedaloties sporta aktivitātēs, un to ietekmi uz viņu ikdienu. To kā atbalsta instrumentu var integrēt mācību procesā izglītības iestādēs, kā arī izmantot ārpus skolas vides darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem.

Nodarbību cikls ir īstenojams darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem individuāli vai grupās (līdz 12 riska grupas personām vienlaicīgi). Aktivitāšu norisi virza 1 - 3 jaunatnes jomas profesionāļi, atkarībā no tā, vai atbalsts tiek sniegts riska grupas bērniem un jauniešiem, veicot darbu ar viņiem individuāli vai grupā, kā arī ņemot vērā bērnu un jauniešu profilus. Piedāvātajās aktivitātēs var piedalīties kā viena vecumposma, tā arī jauktu vecumposmu bērni un jaunieši. Tāpat var paredzēt, ka nodarbībās piedalās gan riska grupas bērni un jaunieši, gan arī tādi, kuri iepriekš nav sastapušies ar riska faktoriem. Vēlamais nodarbību īstenošanas biežums ir trīs reizes nedēļā (piemēram, pirmdien, trešdien un piektdien; dienu izvēle ir maināma, ņemot vērā dalībnieku un jaunatnes jomas profesionāļu iespējas). Nodarbību cikla īstenošanas ilgums ir viens gads, un tas sevī ietver šādas komponentes:

- **aptaujas anketu riska grupas bērniem un jauniešiem.** Uzsākot dalību nodarbību ciklā “SUPER”, riska grupas bērns vai jauniešis sadarbībā ar jaunatnes jomas profesionāli aizpilda *Ottawa* izziņas prasmju un iemaņu novērtēšanas rīku (skat. [1.pielikumu](#)), sniedzot pamatinformāciju par sevi. Jaunatnes jomas profesionālis apkopo saņemto informāciju, piefiksējot riska grupas bērna vai jaunieša personības:
 - 1) stiprās puses un izaicinājumus;
 - 2) kam jāpievērš uzmanība turpmākajos nodarbību posmos;
 - 3) identificē konkrētas riska grupas bērna vai jaunieša vajadzības personīgās izaugsmes kontekstā ar mērķi integrēt viņu sabiedrībā.

Vēlāk aptaujas anketa tiek aizpildīta visos nodarbību cikla posmos – arī katra mēneša noslēguma fāzē. Tajā tiek atspoguļota riska grupas bērna vai jaunieša individuālās attīstības, pilnveides vai izaugsmes dinamika.

- **nodarbību ciklu “SUPER”** (skat. 5.tabulu) – divpadsmit dienu procesu, kura ietvaros riska grupas bērni un jaunieši, izmantojot sporta aktivitātes kā personības pilnveides instrumentu, uzstāda personīgos izaugsmes mērķus, kā arī strādā ar tādām personības attīstības un pilnveides kvalitātēm kā pārliecība un drosmē, atbalsts un palīdzība, emociju pārvaldīšana, relaksācija, koncentrēšanās un fokuss, un atgriezeniskā saite:

<i>Diena</i>	<i>Attīstāmās un pilnveidojamās sociāli emocionālās prasmes un iemaņas</i>	<i>Apgūstamās sporta tehnikas</i> (šajā piemērā fokuss uz basketbolu)
1.diena	Personīgo izaugsmes mērķu uzstādīšana I daļa	Iesildīšanās aktivitātes
2.diena	Individuāls darbs ar riska grupas bērnu vai jauniešu	
3.diena	Personīgo izaugsmes mērķu uzstādīšana II daļa	Iesildīšanās aktivitātes
4. diena	Drosme un pārliecība	Dribls
5.diena	Sadarbības prasmes un iemaņas	Piespēles
6.diena	Individuāls darbs ar riska grupas bērnu vai jauniešu	
7.diena	Emociju pārvaldīšana	Metieni grozā
8.diena	Relaksācija	Brīvie metieni
9.diena	Individuāls darbs ar riska grupas bērnu vai jauniešu	
10.diena	Koncentrēšanās	Stacijas: dribls, metieni, lecamaukla, drošības uzdevumi
11.diena	Individuāls darbs ar riska grupas bērnu vai jauniešu	
12.diena	Atgriezeniskā saite	Mēneša nodarbību izvērtēšana
Mēneša izvērtēšana, izmantojot <i>Ottawa</i> izziņas prasmju un iemaņu novērtēšanas rīku (skat. 1.pielikumu).		

Nodarbību ciklā “SUPER” vienas dienas ietvaros tiek integrēts darbs gan ar riska grupas bērnu vai jauniešu sociāli emocionālajām prasmēm un iemaņām, kas būtu jāattīsta vai jāpilnveido, gan paralēli viņi iesaistās sporta aktivitātē, kur to ieviešanas secību plāno un organizē jaunatnes jomas profesionālis, ņemot vērā riska grupas bērnu un jauniešu vajadzības un iespējas. Nodarbības vienas dienas norise var tikt organizēta šādi:

- aktivitāte, kas saistīta ar sociāli emocionālo prasmju un iemaņu attīstību un pilnveidi, kam seko sportiskā aktivitāte;
- sportiskā aktivitāte, kam seko sociāli emocionālo prasmju un iemaņu attīstība un pilnveide.

Personīgo izaugsmes mērķu uzstādīšana ir riska grupas bērnu un jauniešu pašu definētie plāni, lai nonāktu pie vēlamā rezultāta. Mērķis var būt attālināts laikā, taču tas var būt saistīts arī ar tuvāko laika posmu. Mērķu uzstādīšana cieši saistīta ar laika plānošanu. Mērķi palīdz efektīvi risināt problēmas, padarot dzīvi produktīvāku. Ikvienam riska grupas bērnam vai jauniešiem var būt savas personīgās dzīves mērķi, saistīti ar izglītību, ar karjeru un darbu u.c.

Kādēļ riska grupas bērniem un jauniešiem ir būtiski uzstādīt mērķus:

- mērķi palīdz rīkoties tā, lai virzītos uz to sasniegšanu;
- mērķi iedrošina rīkoties;
- mērķi ir būtiska laika plānošanas daļa;
- mērķi palīdz domāt, rīkoties un reaģēt;
- mērķi rada pozitīvu prāta stāvokli.

Ilgtermiņa mērķi ir lieli dzīves mērķi, ko riska grupas bērns vai jauniešs vēlas sasniegt. Tie iekļauj izglītības un karjeras mērķus, kā arī personīgos mērķus un mērķus attiecībā uz iekļaušanos sabiedrībā, ko paredz sasniegt ilgākā laikā. Īstermiņa mērķi ir specifiskāki uzdevumi, kas jāveic pašreiz vai arī tuvākā laikā (dienas, nedēļas, mēneša, gada).

Mērķus raksturo:

- *tie ir specifiski.* Tie precīzi jādefinē, izvairoties no pārāk plaša, neskaidra formulējuma;
- *tie ir izvērtējami.* Tie jāuzstāda tā, lai iespējams novērtēt izpildi un progresu, virzoties uz mērķi. Neskaidri definētiem mērķiem nav iespējams noteikt izaugsmi un virzību, tādēļ nerodas panākumu izjūta.
- *tie ir sasniedzami.* Ir jāzina tas, ka uzstādīto mērķi var sasniegt.
- *tie ir reāli.* Jāuzstāda mērķis, kuru, godīgi sevi izvērtējot, var sasniegt.
- *tiem ir laika ierobežojumi.* Laika robežas palīdz izprast, kad sākt un kad beigt darbu, virzoties uz konkrēto mērķi.

Katra mērķa uzstādīšanā ir četri posmi:

Noteikta mērķa definēšana	Izpildes termiņa noteikšana	Uzdevumu definēšana	Plānotā rezultāta definēšana

Jautājumi, ko riska grupas bērniem un jauniešiem ir jāuzdod, lai definētu mērķus:

- Kas ir mans mērķis? Kādas ir manas prioritātes?
- Kāds ieguvums man būs no mērķa sasniegšanas?
- Kas notiks, ja mērķis netiks sasniegts?
- Ar kādām grūtībām, šķēršļiem var saskarties, virzoties uz mērķi?
- Kā tikšu galā ar grūtībām, šķēršļiem, ja tie radīsies?
- Kuru cilvēku atbalsts vai resursi būtu noderīgi mērķa sasniegšanai?

Lai saglabātu motivāciju mērķu sasniegšanā:

- ir jāizvērtē prioritātes;
- ir jāizvērtē katra mērķa nozīme;
- jāsadala lielākie mērķi mazākos;
- jāvizualizē – jāiztēlojas, kā būs, kad mērķis tiks sasniegts;
- jāizmanto pozitīvi apstiprinājumi savai rīcībai, kas stiprina pašpaļāvību;
- jāizmanto mērķa definēšanas paraugs (skat. iepriekš);
- jāseko līdzīgai darbības procesam un rezultātiem, jāpārbauda iepriekšējie termiņi.

Riska grupas bērna vai jaunieša motivācijas stiprināšana, ņemot vērā progresu, virzoties uz saviem mērķiem, palīdz iegūt lielākas kontroles izjūtu pār sasniegumiem, stiprina pašvērtību, tuvina nozīmīgajiem mērķiem.

Izmantojamās metodes un aktivitātes riska grupas bērnu un jauniešu personīgo izaugsmes mērķu uzstādīšanai skatīt 2.pielikumā [*Personīgo izaugsmes mērķu uzstādīšana*](#).

Drosme un pārliecība. Drosme ir vitāli nepieciešama ikdienas situācijās. To var iemācīties, tas noteikti ir jā māca riska grupas bērniem un jauniešiem, jo īpaši kritiskajā pusaudža vecumā. Tā jā māca, lai bērni un jaunieši apgūst prasmi pieņemt apzinātus lēmumus un pārvarēt iedomātas bailes, lai nepakļautos grupas viedoklim. Šīs prasmes ir nepieciešamas jebkurā vecumā, taču pusaudžu vecumā tās ir īpaši svarīgas, kad bioloģiski noteikti smadzeņu darbības mehānismi rosina uzsākt neatkarīgu un patstāvīgu dzīvi. Šajā posmā jauniešiem piemīt liels intelektuālais potenciāls, taču tajā pašā laikā šī impulsa lielā intensitāte pakļauj pusaudžus dažādiem riskiem. Tāpēc ir ārkārtīgi svarīgi, lai pusaudzis apzinās, kas ar viņu notiek, kā to ietekmēt un it īpaši – kā veselīgā veidā nospraust robežas starp sevi un citiem. Šajā procesā nozīmīga loma ir pusaudža izpratnei par apzinātu lēmumu pieņemšanu, kas, pretstatā emociju ietekmētai automātiskai reakcijai, sniedz brīvību izdarīt apzinātas izvēles, mācot jaunieši būt aktīvam savas dzīves veidotājam, mazāk pakļaujoties impulsīvai vai automātiskai rīcībai.

Riska grupas bērniem un jauniešiem ir sapņi, ko viņi vēlētos piepildīt, taču nereti baidās noticēt saviem spēkiem vai izvēlas vieglāko ceļu, piemēram, sporta aktivitātes vietā noskatās kādu *Youtube* video. Drosme izpaužas ne tikai reālu draudu

JAUNATNES JOMAS PROFESIONĀLI PAR RISKA GRUPAS SOCIĀLO PRASMJU UN IEMAŅU ATTĪSTĪŠANU UN PILNVEIDI

Es viņiem jautāju – cik tu vari? Bērns vai jauniešis pats sev uzstāda mērķi, cik daudz paveiks. Viņš redz, ka es ticu, ka viņš to izdarīs un pats sev notic. Ja šodien tev ir grūti paveikt konkrēto uzdevumu, tad to nedarīsim, veiksīm citu, labi? Viņi piekrīt, tad mēs mainām uzdevumus.

*Kazimiere,
slēpošanas trenere Ignalīnā*

Riska grupas bērniem un jauniešiem ir jā mācās iepazīt sevi un noticēt sev. Lielākoties šīs grupas bērniem un jauniešiem ir zems pašnovērtējums - netic tam, ko spēj paveikt. Viņiem jā mācās izprast sevi, noticēt sev, būt drosmīgākiem, nebaidīties paplašināt savu interešu loku, nebaidīties pamēģināt ko jaunu.

*Loreta,
sociālā darbiniece Visagīnā*

situācijās, bet arī iedomājoties, ka izvēle varētu radīt draudus – nokļūšanu neērtā situācijā, zaudējumu, atstumtības sajūtu. Ikviens izjūt vajadzību būt piederīgam, piemēram, kādai domubiedru grupai, kolektīvam u.c., tāpēc savas individualitātes un atšķirīgu uzskatu vai viedokļa paušana prasa lielu drosmi – jāprot pārvarēt bailes tikt nepieņemtam. Piemēram, pusaudži bieži vien sāk lietot atkarību izraisošas vielas, lai piederētu kādai domubiedru (atkarību izraisošu vielu lietotāju) grupai.

Lai veidotos veiksmīga riska grupas bērna vai jaunieša personība, drosmē ir *jātrenē*:

- pārvaldot emocijas;
- stiprinot pašapziņu;
- mācoties nospraust mērķus un prioritātes;
- veicot pastāvīgas izvēles.

Ļaujoties bailēm, tās tikai pieaug, tāpēc ir ārkārtīgi svarīgi, lai riska grupas bērni un jaunieši tās izprot un, pieņemot apzinātus un atbildīgus lēmumus, bailes pārvar.

Drosmi var iemācīties! Tikai trenējot spēju pieņemt lēmumus un uzņemties par tiem atbildību, bērns vai jauniešs apgūst drosmi jeb prasmi regulēt savas emocijas un impulsus un rīkoties saskaņā ar savām vērtībām. Tāpat kā citas sociāli emocionālās prasmes, arī drosmi var mācīt apzināti – jo agrākā vecumā, jo labāk.

Drosmē ir prasme, kas ietver spēju:

- paraudzīties uz sevi un citiem no malas;
- apzināties sev svarīgās vērtības;
- just empātiju;
- rūpēties par sevi un apkārtējiem;
- izvērtēt riskus.

Drosmīgie parasti ir apguvuši divus drosmes pamatkomponentus: prasmi pārvarēt bailes – negatīvās domas, iedomātos draudus – un pārliecību par savu spēju ietekmēt apkārt notiekošo.

Izmantojamās metodes un aktivitātes riska grupas bērnu un jauniešu drosmes un pārliecības stiprināšanai skatīt 2. pielikumā [*Drosmē un pārliecība*](#).

Sadarbības prasmes un iemaņas. Riska grupas bērniem un jauniešiem iepriekš gūtās dzīves pieredzes dēļ nereti ir izaicinājums gan saņemt, gan sniegt atbalstu līdzcilvēkiem. Tādēļ ir jāattīsta un jāpilnveido viņu sadarbības prasmes, kā arī jāveicina izpratne par līdzcilvēku lomu dzīvē. Sadarbība ir prasme sadarboties, strādāt komandā, prasme uzklaut un respektēt dažādus viedokļus, prasme pieņemt lēmumu un uzņemties atbildību par tā īstenošanu, prasme atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, ekstremālās situācijās un rūpēties par savu un citu cilvēku drošību, ja nepieciešams, meklēt palīdzību. Iesaistoties aktivitātēs, t.sk. sporta aktivitātēs, tiek veiksmīgi attīstītas un pilnveidotas tādas prasmes un iemaņas kā:

- tolerance vai iecietība, kas izpaužas kā prasme sadarboties ar ikvienu pārī vai grupā; neviena nenoraidīšana; visu priekšlikumu uzklausišana; izpalīdzēšana citiem. Tā ir kā uzticēšanās pārī strādājošajam, savam grupas biedram;
- prasme ievērot grupas noteikumus – sekot līdzīgi grupas izveidotajiem noteikumiem; arī prasme ievērot savu kārtu, lai izteiktos, ja grupa par to ir vienojusies; komunicēt prātīgi un saprātīgi saskaņā ar noteikumiem, kas ir izstrādāti nodarbības laikā vai komandas biedriem, uzsākot sadarbību;
- prasme izturēties ar cieņu pret otru; prasme klausīties, uzklaut otru, kas nozīmē prasmi uzklaut citu pat tad, kad ir atšķirīgs viedoklis, uzklaut pēc kārtas; atbalstīt otru, palūgt atļauju;
- prasme izturēties ar cieņu pret sevi – izteikt savu viedokli, priekšlikumus, atvainoties, ja ir kļūdījies; prasme pateikt nē, neaizskarot un neaizvainojot citus, palikt pie sava viedokļa;
- prasme vērtēt sevi un citus – izvērtēt savu darbību no dažādiem aspektiem; prasme sevi un otru labprāt iedrošināt un uzslavēt; prasme mācīties no izvērtējuma;
- prasme risināt problēmas, konfliktsituācijas, palīdzēt citiem tās atrisināt – prasme atpazīt problēmu, soli pa solim risināt to.

Izmantojamās metodes un aktivitātes riska grupas bērnu un jauniešu sadarbības prasmju un iemaņu attīstībai un pilnveidei skatīt 2. pielikumā [Sadarbības prasmes un iemaņas](#).

Emociju pārvaldīšana. Emociju apzināšanās un pašregulācijas spējas ļoti būtiski ietekmē bērnu un jauniešu vienaudžu attiecību veidošanos kvalitāti, kā arī labsajūtu un panākumu nodrošināšanu. Savstarpējām attiecībām ir būtiska nozīme, jo caur tām tiek apmierinātas tādas pamatvajadzības kā draudzība, cieņa, drošības izjūta, uzticēšanās. Turklāt, jo vieglāk riska grupas bērns vai jauniešs iesaistās saskarsmē, jo vieglāk apgūst nepieciešamās zināšanas, prasmes un iemaņas. Videi, kurā jaunieši pavada lielāko dienas daļu, ir ļoti liela loma sociāli emocionālo prasmju attīstībā. Šī loma var būt gan ar destruktīvu nozīmi, kā tas ir bērniem un jauniešiem, kas piedzīvo nīrgāšanos, izstumšanu un nosodījumu, gan ar personības sociāli emocionālo nobriešanu atbalstošu nozīmi, sniedzot bērniem un jauniešiem vides un attieksmes pieredzi, kas nereti trūkst ģimenē.

Kāpēc darbs ar emocijām ir svarīgs? Tās ietekmē:

- atmiņu un mācīšanos;
- lēmumu pieņemšanu un spriestspēju;
- attiecību kvalitāti;
- fizisko un psihisko veselību;
- efektivitāti darbā un mācībās.

Izmantojamās metodes un aktivitātes riska grupas bērnu un jauniešu emociju pārvaldīšanas trenēšanai skatīt 2.pielikumā [Emociju pārvaldīšana](#).

Relaksācija. Piedzīvojot stresu, emociju pārpilnību, visbiežāk bērns vai jauniešs izjūt fizisko un emocionālo sasprindzinājumu. Sporta aktivitāšu ietvaros reizēm šis stāvoklis, sajūtas, ir apzināts, sakot – es redzu, kā trīc manas rokas/kājas, es nevaru kontrolēt savas kustības, man ir grūti noturēt kādu priekšmetu, tomēr reizēm muskuļu sasprindzinājums paliek neapzināts un tikai pēc kāda laika bērns vai jauniešs atzīst – es jūtu tādu kā vājumu, rokas un kājas neklausu u.c. Ir novērots, ka bērni un jaunieši lielas intensitātes apstākļos, kā arī personīgo ambīciju pārņemti, nespēj rast veidus, kā efektīvi relaksēties un atjaunot savus gan emocionālos, gan fiziskos spēkus. Tādēļ, iesaistot bērnus un jauniešus sporta aktivitātēs, jaunatnes jomas profesionālim jāparedz laiks kvalitatīvu relaksācijas aktivitāšu īstenošanai, tādējādi nodrošinot, ka tiek atslābināti ne tikai muskuļi, bet arī nomierināts prāts.

Relaksācijas aktivitātes izmanto, lai riska grupas bērni un jaunieši:

- samazinātu vispārēju nemieru/trauksmi;
- samazinātu panikas lēkmju biežumu un ilgumu;
- uzlabotu miegu, spēju atpūsties;
- spētu izturēt/mazināt specifiskas bailes/fobijas;
- paaugstinātu spēju koncentrēties;
- spētu kontrolēt ne tikai ķermeni, bet arī prātu,
- paaugstinātu pašapziņu,
- attīstītu spontanitāti un radošumu.

Izmantojamās metodes un aktivitātes riska grupas bērnu un jauniešu relaksācijas prasmju un iemaņu attīstīšanai un pilnveidei skatīt 2.pielikumā [Relaksācija](#).

Koncentrēšanās nozīmē – būt šeit un tagad! Jebkuras psiholoģiskās spējas, ieskaitot koncentrēšanos, var trenēt tieši tāpat kā fiziskās spējas. Un tieši tāpat kā fiziskajiem muskuļiem nepietiek ar vienu reizi izpildītu vingrinājumu, arī psiholoģiskās spējas ir jātrenē regulāri. Koncentrēšanās ir svarīga katrā dzīves jomā un ikvienam indivīdam. Šī spēja var palīdzēt, kad ir jākoncentrējas uz mācībām, strādājot, veicot uzdevumus u.c.

Koncentrēšanās spējas bērniem un jauniešiem, t.sk. riska grupas bērniem un jauniešiem, ir nozīmīgas, lai:

- kontrolētu domas;
- atlasītu nepieciešamo informāciju;
- gūtu iekšējo mieru;
- uzlabotu atmiņu;
- uzlabotu prasmes mācīties;
- strādātu efektīvāk;
- pieļautu mazāk kļūdu;

- gūtu ātrākus un efektīvākus rezultātus.

Izmantojamās metodes un aktivitātes riska grupas bērnu un jauniešu koncentrēšanās prasmju un iemaņu attīstīšanai un pilnveidei skatīt 2.pielikumā [Koncentrēšanās](#).

Metodes, kā izvērtēt paveiktā darba ar riska grupas bērniem un jauniešiem lietderīgumu un sasniegtos rezultātus

Sporta aktivitātēs, kuru ietvaros riska grupas bērni un jaunieši apgūst arī sociāli emocionālās prasmes un iemaņas, viens no nozīmīgākajiem procesiem ir gūtās pieredzes reflektēšana un izvērtēšana. Tā palīdz attīstīt spēju apzināties un izvērtēt sporta aktivitātēs gūto pieredzi. Jaunatnes jomas profesionāļiem ir jāpatur prātā, ka sociāli emocionālo prasmju mācīšanās aktivitāšu uzdevums ir pats *aktivitātes veikšanas process* un *refleksija*, izvērtēšana par tās norisi. Raugoties no sociāli emocionālo prasmju attīstības prizmas viedokļa, darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem sporta aktivitāte ir sasniegusi rezultātu arī tad, ja tā nav izdevusies, kā iepriekš plānots, bet ir sanācis pārrunāt gūto pieredzi un atpazīt mācīšanās procesa rezultātus.

Īpaši izaicinoši ir novērtēt riska grupas bērna vai jaunieša izaugsmi mācīšanās kontekstā, ja sporta aktivitātes tiek izmantotas kā personības attīstības un pilnveides instruments. Pastāv iespēja, ka riska grupas bērni vai jaunieši neatpazīst un neapzinās savu attīstību tādā mācīšanās procesā. Līdz ar to visbiežāk viņiem ir nepieciešams jaunatnes jomas profesionāļa atbalsts, lai atpazītu un novērtētu personīgo attīstību un pilnveidi. Veids, kā jaunatnes jomas profesionālis var padarīt riska grupas bērna vai jaunieša mācīšanās procesu pamanāmāku, ir izmantojot pieeju, kuras ietvaros riska grupas bērniem un jauniešiem:

- sākotnēji tiek dota iespēja piedalīties sporta aktivitātē, piedzīvot to;
- tam seko gūtās pieredzes tūlītēja izvērtēšana, kas ir fokusēta uz konkrētu emociju, sajūtu atpazīšanu;
- uzreiz pēc tam seko izvērtēšanas process, kas ir balstīts uz kritisko domāšanu un konkrētiem faktiem;
- process tiek noslēgts ar jauna plāna radīšanu līdzīgām situācijām, kas var notikt sporta aktivitāšu ietvaros (Kolb, 1984).

**JAUNATNES JOMAS
PROFESIONĀLI PAR
PAVEIKTĀ DARBA AR
RISKA GRUPU
REZULTĀTIEM**

Sev es vērtēju tā – ja bērni, kurus uzrunāju rudenī, joprojām ir un nāk uz treniņiem, tad tas ir mans sasniegums, viņi nav aizgājuši prom. Galvenais ir parādīt salīdzinājumā. Kāda meitene saka – ak, es biju pēdējā. Es saku – kāda pēdējā. Tu iepriekš vispār nemācēji slēpot, bet nu jau esi nobraukusi apli, pierādīji sev, ka tu vari.

*Kazimiera,
slēpošanas trenere Ignalīnā*

Rezultāts ir riska grupas bērna un jaunieša izaugsmes dinamika. Piemēram, nakts strītbola sacensībās sākumā viņiem ir iespēja piedalīties kā dalībniekiem, vēlāk mēģinām viņus iesaistīt arī organizatoriskās lietās – dalībnieku reģistrācijā, disciplīnu tiesāšanā utt.

*Solvita,
jaunatnes lietu speciāliste
Kārsavā*

Novērojumi un individuālās sarunas. Mēs arī redzam, vai ir izmaiņas no brīža, kad jaunietis ir atnācis uz centru.

*Gunita,
jaunatnes lietu speciāliste*

Atgriezeniskā saite

Atgriezeniskā saite jaunatnes darbā ir sarunu process, kura ietvaros tiek atspoguļoti sasniegumi un izaicinājumi ceļā uz konkrētu mērķi.

- Tiek sniegta par rīcību, notikumu, situāciju;
- Ir savlaicīga;
- Norit "aci pret aci";
- Tiek sniegta "Es" apgalvojumu formā;
- Vienlaicīgi risināmi maksimāli divi jautājumi.



Jaunatnes jomas profesionālis, sniedzot atgriezenisko saiti riska grupas bērniem un jauniešiem

- raksturo situāciju, rīcību vai notikumu no sava skatu punkta;
- raksturo savu reakciju uz radušos situāciju, rīcību vai notikumu;
- skaidro savas sajūtas par radušos situāciju, rīcību vai notikumu;
- parāda, ka saprot, kas slēpjas aiz uzvedības konkrētajā situācijā, rīcībā vai notikumā;
- piedāvā alternatīvus uzvedības modeļus līdzīgai situācijai, rīcībai vai notikumam.

Atgriezeniskā saite

Jēdzienu *atgriezeniskā saite* ikdienā ir pieņemts izmantot, lai aprakstītu jebkuru komentāru, kas tiek izteikts pēc kādas situācijas, rīcības vai notikuma, t.sk. uzslavas, ieteikumus un vērtējumus. Bet patiesībā nekas no iepriekš minētā nav atgriezeniskā saite.⁵

Atgriezeniskā saite darbā ar jaunatni ir sarunu process, kura ietvaros tiek atspoguļoti sasniegumi un izaicinājumi ceļā uz konkrētu mērķi.²³ Tas ir process, kura ietvaros bērni un jaunieši, t.sk. riska grupas bērni un jaunieši, var uzzināt, kas tiek darīts atbilstoši uzstādītajiem mērķiem un ko būtu nepieciešams pilnveidot. Atgriezeniskā saite ir nozīmīga darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem, jo tā palīdz attīstīt un pilnveidot personības attīstībai nepieciešamās prasmes un iemaņas.

Sniedzot atgriezenisko saiti riska grupas bērniem un jauniešiem, [jaunatnes jomas profesionālis](#):

- raksturo situāciju, rīcību, notikumu no sava skatpunkta;
- raksturo savu reakciju uz radušos situāciju, rīcību vai notikumu;
- skaidro savas sajūtas par radušos situāciju, rīcību vai notikumu;
- parāda, ka viņš/a saprot, kas slēpjas aiz uzvedības konkrētajā situācijā, rīcībā vai notikumā;
- piedāvā alternatīvus uzvedības modeļus līdzīgai situācijai, rīcībai vai notikumam.

Atgriezeniskā saite ir konstruktīva, ja tā:

- tiek sniegta iespējami drīz pēc radušās situācijas, notikuma, rīcības;
- tiek uzsākta uz pozitīvas noskaņas, vēlāk pievēršoties sasāpējušajam notikumam, situācijai vai rīcībai;
- tiek pabeigta ar iedrošinājumu rīcības, situācijas vai notikuma pozitīvām pārmaiņām;
- ir godīga un vienlaicīgi cieņpilna;
- ir fokusēta uz rīcību, nevis personības iezīmēm, tiek sniegta, ieklausoties arī atgriezeniskās saites saņēmēja redzējumā.

Atgriezeniskā saite ir destruktīva, ja tā:

- ir uzbrūkoša tās saņēmējam, un tajā galvenā vērība tiek pievērsta personības iezīmēm, nevis rīcībai;
- nav vērsta, piemēram, uz riska grupas bērnu un jauniešu izvirzīto mērķu sasniegšanu;
- netiek balstīta uz konkrētiem faktiem un ir pārspīlēta un pārmērīgi izskaistināta;
- var tikt uzskatīta par manipulāciju;
- nedod iespēju atgriezeniskās saites saņēmējam paust savu redzējumu par rīcību, situāciju vai notikumu.

Atgriezeniskās saites sniegšana

Atgriezeniskās saites sniegšana ir process, kurā notiek saruna par konkrētu rīcību, situāciju vai uzvedību ar mērķi veikt tās korekciju. [Faktori, kas jāņem vērā, sniedzot atgriezenisko saiti.](#)⁵

- **tā tiek sniegta par rīcību, notikumu, situāciju.** Atgriezeniskajai saitei ir jābūt par bērna vai jaunieša rīcību, kādu noteiktu notikumu, situāciju. Tā nevar būt par viņa personību, tās iezīmēm;
- **tai ir jābūt savlaicīga.** Atgriezenisko saiti vienmēr jācenšas sniegt savlaicīgi – iespējami drīz pēc situācijas, rīcības vai notikuma, kamēr tas ir spilgti bērna vai jaunieša atmiņā. Tādējādi tiek rasta iespēja risināt situāciju savlaicīgi. *Ja situācija, notikums vai rīcība ir “karsta” vai pārāk emocionāla, vēlams nogaidīt ar atgriezeniskās saites sniegšanu;*
- **tai ir jānorit “aci pret aci”.** Atgriezeniskās saites procesam ir jānotiek vidē un apstākļos, kur piedalās iesaistītās personas;
- **tā tiek sniegta “Es” apgalvojumu formā.** Atgriezeniskās saites procesā nozīmīgi ir izmantot “Es” apgalvojumus, piemēram, apgalvojums “Es esmu pārsteigts, ka par radušos situāciju mani informē šobrīd” ir daudz progresīvāks kā “Tevis radītā situācija liek man justies pārsteigtam”. Ja tiek runāts par situāciju un nevis par to, kā tā liek justies, tad tas dod iespēju fokusēties uz konkrēto rīcību un rast risinājumus iespējami ātri un konstruktīvi;
- **vienlaicīgi risināmi maksimāli divi jautājumi.** Atgriezeniskās saites ietvaros nozīmīgi ir runāt un vienoties par risinājumiem iespējami koncentrēti. Tādēļ vēlams vienas sarunas ietvaros fokusēties uz ne vairāk kā diviem risināmajiem jautājumiem, situācijām vai notikumiem. Tas dod iespēju abām iesaistītajām pusēm saglabāt fokusu un pārliecību, kā arī nodrošina to, ka saruna ir saprotama un nav izplūdusi.

Atgriezeniskās saites saņemšana

Atgriezeniskās saites saņemšana nereti var šķist biedējoša un radīt satraukumu. Saņemot atgriezenisko saiti, tā ir jāuztver kā pozitīva mācīšanās pieredze. Atgriezeniskā saite palīdz apstāties, padomāt un mācīties, kā lietas un procesus darīt citādāk. Saņemot atgriezenisko saiti, ir:⁵

- **jābūt atvērtam.** Bērnam vai jauniešim ir jāpalīdz emocionāli sagatavoties atgriezeniskās saites saņemšanas procesam, lai to uztvertu kā mācīšanās procesu. Atgriezeniskās saites saņemšanas posmā bērns vai jauniešis atskatās uz notikušo, izmantojot aktīvās klausīšanās metodes un instrumentus;
- **jāklusās.** Lai saņemtu konstruktīvu atgriezenisko saiti, ir svarīgi, ka procesam paredz pietiekami daudz laika. Tāpat ir nozīmīgi, ka to sniedz persona, kuru ir patīkami uz klausīt;
- **jāmācās no gūtās pieredzes.** Atgriezeniskās saites saņemšanas procesā ir svarīgi uzdot jautājumus par to, kā ir iespējams pilnveidot, uzlabot radušos situāciju un ko no tās var mācīties.

Youthpass

Youthpass – neformālās izglītības rīks jaunatnes darbā, kas palīdz atpazīt un aprakstīt individuālos vai grupas mācīšanās mērķus un rezultātus.

Youthpass konceptā/stratēģijā bērna vai jaunieša mācīšanās process notiek 8 mūžizglītības kompetenču ietvaros:



Saziņa dzimtajā valodā



Saziņa svešvalodā



Matemātiskās prasmes un pamatprasmes dabaszinībās un tehnoloģijās



Digitālās prasmes



Mācīties mācīties



Sociālās un pilsoniskās prasmes



Pašinciātīva un uzņēmējdarbība



Kultūras izpratne un izpausme

N. B. Riska grupas bērnam vai jauniešiem svarīgākie mācīšanās mērķi vai rezultāti var būt vienā vai trijās no astoņām Youthpass kompetencēm.

Youthpass

Youthpass – neformālās izglītības rīks jaunatnes darbā, kas palīdz atpazīt un aprakstīt individuālos vai grupas mācīšanās rezultātus. Bērnā vai jauniešiem tā ir vērtīga personīgā un izglītošanās pieredze - *metode darbībā*, ar kuras palīdzību viņi paši spēj noteikt mācīšanos un attīstīt savu prasmju un attieksmju klāstu. Tā sniedz bērniem un jauniešiem iespēju mācīties visa mūža garumā, kļūst pašapzinīgiem, aizrauties ar sevis attīstīšanu.³⁵

Izmantojot Youthpass kā reflektēšanas vai izvērtēšanas instrumentu, mācīšanās kļūst redzamāka un apzinātāka. To var izmantot, lai izvirzītu mācīšanās mērķus (saprastu, ko bērns vai jauniešs vēlas attīstīt un pilnveidot un kā to labāk izdarīt) un lai izvērtētu mācīšanās rezultātus (saprastu, ko bērns vai jauniešs ir iemācījies un kādā veidā bija vieglāk mācīties). Neformālās mācīšanās kontekstā Youthpass svarīgākais elements ir mācīšanās mācīties, kas ietver priekšstatu par sevi kā cilvēku, kas patstāvīgi mācās visu mūžu, pašpārlicību uzsākt mācīšanos, gatavību uzņemties atbildību par savu mācīšanās procesu, mācīšanās prioritāšu apzināšanos, atvērtību negaidītajam un elastīgu pielāgošanos pārmaiņām, spēju noteikt paša vajadzības, spēju pārdomāt mācīšanās procesu, spēju mācīties kopā ar citiem, saņemt atgriezenisko saiti, spēju pašam sevi novērtēt un dokumentēt mācīšanās rezultātus.

Youthpass konceptā/stratēģijā bērna vai jaunieša mācīšanās process notiek 8 mūžizglītības kompetenču (skat. 6. tabulu) ietvaros:²

6.tabula

Kompetence	Apraksts	Sporta aktivitātes, kuru ietvaros var pilnveidot	Potenciālie mācīšanās rezultāti
Saziņa dzimtajā valodā	Prasme izteikt jēdzienus, domas, jūtas, faktus un viedokļus gan mutiski, gan rakstiski. Tā ir prasme klausīties, runāt, lasīt un rakstīt. Tā ir spēja izvēlēties un lietot atbilstošus vārdus, jēdzienus, valodas stilu skolā, darbā, apmācībās, mājās un brīvajā laikā.	Visu veidu komandas sporta veidi, fiziskās aktivitātes, kas tiek veiktas komandā, īpaši aktivitātes, kurām nepieciešama stratēģijas izstrāde.	<ul style="list-style-type: none">• spēja izprast citu personu sniegto informāciju, atbilstoši reaģēt uz to;• spēja izteikt viedokli, pamatot, argumentēt to.
Mācīties mācīties	Spēja uzņemties atbildību un organizēt mācības. Plānot laiku un atlasīt informāciju gan individuāli, gan grupās. Šī prasme ietver izpratni par mācīšanās procesu – izpratni par to, kā, kur un kad mācīties ir visveiksmīgāk. Šī prasme nozīmē jaunu	Ikvienu sporta aktivitāti bez izņēmuma	<ul style="list-style-type: none">• apzināties savu mācīšanās stilu;• apzināties savus mācīšanās veidus un procesu;• mācīšanās motivācijas paaugstināšana;• kritiskās domāšanas attīstīšana;• attieksmju veidošana, maiņa.

	zināšanu un prasmju iegūvi, apstrādi un uzņemšanu. Tā ir prasme izmantot iepriekšējās zināšanas un dzīves pieredzi jaunu zināšanu apgūvē. Mācīšanās mācīties – galvenais ir paša motivācija.		
<i>Sociālās un pilsoniskās prasmes</i>	Prasmes līdzdarboties pilsoniskajā dzīvē, balstoties uz zināšanām par sociālo un politisko struktūru, jēdzieniem, aktīvu un demokrātisku līdzdalību. Sociālās prasmes – izpratne par uzvedības un izturēšanās kodeksiem dažādās sabiedrībās, vidē, izpratne par fizisko un garīgo veselību. Tā ir spēja lietiski komunicēt, būt iecietīgam. Izteikt un saprast atšķirīgus viedokļus. Pilsoniskās prasmes balstās uz zināšanām par demokrātiju, tieslietām, līdztiesību, pilsonību. Tā ir gatavība cienīt citu vērtības un privāto dzīvi.	Galvenokārt komandas sportu aktivitātes, tāpat arī individuālas sporta aktivitātes, piemēram, peldēšana, pārgājieni vai ekstrēmie sporta veidi.	<ul style="list-style-type: none"> • spēja tikt galā ar stresu un neapmierinātību; • radīt pārliecību un sajūst empātiju; • pārliecības stiprināšana; • konfliktu risināšanas taktikas; • iecietības attīstība; • piederības sajūtas attīstība; • komandas darbs; • sadarbības prasmju un iemaņu attīstība un pilnveide.
<i>Kultūras izpratne un izpausme</i>	Prasme izprast kultūras un valodu daudzveidību, kultūras un kultūrvēsturiskā mantojuma nozīmi un saglabāšanas nepieciešamību. Izpratne par savu kultūru daudzveidību pasaulē. Prasme uztvert kultūru un mākslas dažādību – mākslas darbus, kino, teātri,	Komandu sporta veidi un sporta aktivitātes, tradicionālie un nacionālie sporta veidi (piemēram, cīņas sporta veidi).	<ul style="list-style-type: none"> • spēja saprast un cienīt dažādas kultūras; • spēja apzināties cieņas nozīmīgumu; • dažādu pieeju un skatījumu pieņemšana; • cilvēktiesību ievērošana; • tolerance; • stereotipu un aizspriedumu pārvarēšana.

	literatūru, mūziku.		
Digitālās prasmes	Šī kompetence ietver informācijas tehnoloģiju pielietojumu darbā, brīvajā laikā un komunikācijā.	Sporta aktivitāte, kam nepieciešama stratēģija	<ul style="list-style-type: none"> • spēja izstrādāt stratēģiju; • attīsta radoša, inovatīva un kritiska domāšana; • attīsta un pilnveido aktīvo līdzdalību; • spēja izvērtēt iespējamās rīcības virzienu un robežas.
Matemātiskās prasmes un pamatprasmes dabaszinībās un tehnoloģijās	Tā ir spēja attīstīt un pielietot matemātisko domāšanu ikdienas situācijās. Prasmes dabaszinībās un tehnoloģijās ir vēlme un spēja pielietot zināšanas un metodes, lai izskaidrotu dabisko pasauli, izpratne par cilvēku ierosinātajām izmaiņām dabā un katra paša atbildību.	Šahs un stratēģiskās āra aktivitātes	<ul style="list-style-type: none"> • uzticības attīstība; • racionāls domāšanas veids; • attīsta un pilnveido spēju pielietot matemātikas un dabaszinātņu principus; • izpratnes veidošana par drošības nozīmību; • ilgtspējība.
Pašiniciatīva un uzņēmējdarbība	Spēja īstenot idejas realitātē. Ietver radošumu, inovāciju un riska uzņemšanos, kā arī spēju plānot un vadīt projektus, lai sasniegtu mērķi. Prasme atbalstīt indivīdus ne tikai ikdienas dzīvē, mājās un sabiedrībā, bet arī darbavietā, palīdzot apzināties darba nozīmi un spēju apjaust iespējas.	Individuālie sporta veidi un aktivitātes, tāpat arī komandu sporta veidi un aktivitātes.	<ul style="list-style-type: none"> • plānošanas un organizēšanas prasmju un iemaņu attīstība un pilnveide; • individuālais darbs; • neatkarības stiprināšana; • plānotos mērķu sasniegšana.

Youthpass dod iespēju apkopot un sakārtot mācīšanās rezultātus saskaņā ar iepriekš minētajām mūžizglītības pamatkompetencēm. Kādas noteiktas aktivitātes ietvaros, t.sk. sporta aktivitātes ietvaros, riska grupas bērnam vai jauniešiem svarīgākie mācīšanās mērķi vai rezultāti var būt, piemēram, tikai vienā vai trijās no astoņām *Youthpass* kompetencēm.

Jaunatnes jomas profesionālis, izmantojot *Youthpass* kā mācīšanās procesa izvērtēšanas instrumentu darbā ar riska grupas bērniem un jauniešiem sporta aktivitāšu ietvaros:

- veicina labvēlīgas mācīšanās vides radīšanu;
- piedāvā resursus;
- uzdod atbalstošus jautājumus;
- dienas kārtībā iekļauj mācīšanos;
- uzklausa;
- motivē bērnus un jauniešus;
- sniedz atgriezenisko saiti;
- saskata bērnos un jauniešos potenciālu;
- izsaka priekšlikumus;
- apjauš aizraušanās un vajadzības;
- rosina bērnus un jauniešus sevi iepazīt kā cilvēkus, kuri mācās;
- iepazīst sevi kā mācīšanās procesa veicinātāju;
- iepazīst bērnus un jauniešus, ar kuriem veic darbu;
- iepazīst un izzina *Youthpass* konceptu un metodes.

IZMANTOTO UN IETEICAMO AVOTU UN LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Aglonas novada pašvaldības stratēģija darbam ar jaunatni 2018. – 2022.gadam. (2018).
2. Andanova D., Acs Maria, Holmes D. (2013), **Move & learn**. Pieejams: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1079/MOVEandLEARN_Manual.pdf
3. Balvu novada jaunatnes politikas attīstības stratēģija 2014. – 2020.gadam. (2014), pieejams: <http://jaunatneslietas.lv/sites/default/files/2018-02/Balvi.pdf>
4. **Bērnu labsajūta un labklājības Baltijas valstīs: kopsavilkums**. (2017), pieejams: http://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2017/05/Bernu_labklajiba_Baltija_kopsavilkums.pdf
5. Bhat A. **Continuous Feedback: Definition, Model & System, Performance Management and Benefits**. Pieejams: <https://www.questionpro.com/blog/continuous-feedback/>
6. Ciblas novada jaunatnes politikas attīstības programma 2014. – 2020.gadam (2014), pieejams: <http://jaunatneslietas.lv/sites/default/files/2018-02/Cibla.pdf>
7. Darling Hammond L., (2015), **Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice**, Pieejams: <http://www.p12.nysed.gov/sss/documents/SELEssentialforLearningandLife.pdf>
8. Daugavpils novada jaunatnes politikas attīstības stratēģija 2018. – 2024. Gadam (2018), pieejams: https://www.daugavpilsnovads.lv/Media/Default/documents/publiskie_dokumenti/Lemumi/2018/27_22_03_2018/699_strategija.pdf
9. Elsiņa I., Perepjolkina V. (2017), **Sociāli emocionālās kompetences integratīvā modeļa izveides pamatojums**. Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.
10. Etzion D., Romi S. (2015), **Typology of youth at risk**. School of Education, Bar-Ilan University, Ramat-Gan, Israel. Pieejams: https://education.biu.ac.il/sites/education/files/shared/u53/typology_article.pdf
11. **Izglītības attīstības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam**. Pieejams: [https://www.izm.gov.lv/images/jaunatne/metodiskais WEB_samazinats.pdf](https://www.izm.gov.lv/images/jaunatne/metodiskais_WEB_samazinats.pdf)
12. **Jaunatnes darbinieka profesijas standards**. Pieejams: http://ljp.lv/sites/default/files/wp-content/uploads/JD_profesijas_standarts.pdf
13. **Jaunatnes politikas īstenošanas plans 2016. – 2020.gadam**. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/281546-par-jaunatnes-politikas-istenosanas-planu-2016-2020-gadam>
14. **Jauniešu labbūtība Baltijas valstīs: pētījuma ziņojums (Latvija)**. (2019), pieejams: http://www.bernulabklajiba.lv/wp-content/uploads/2019/04/Well-being-of-Young-People-in-the-Baltic-States_2018_LAT_Kopsavilkums.pdf

15. Kahn J., Bailey R., Jones S. (2018), **Coaching social & emotional skills in youth sport**. Pieejams: http://nationathope.org/wp-content/uploads/callforcoaches_final_web_v2.pdf; <https://assets.aspeninstitute.org/content/uploads/2019/03/Calls-for-Coaches-White-Paper-2.22.19.pdf>
16. Latgales stratēģija 2030. https://lpr.gov.lv/wp-content/uploads/2011/lpr-planosanas-dokumenti/Latgales_strategija_2030_apstiprinata_01.12.2010.pdf
17. **Life Lessons Kids Learn Through Youth Sports**. Pieejams: <https://www.basketballforcoaches.com/life-lessons/>
18. Ludzas novada jaunatnes attīstības programma 2018. – 2024.gadam. (2018), pieejams: http://jaunatneslietas.lv/sites/default/files/2018-05/Ludzas_novada_jaunatnes_politikas_attistibas_programma.pdf
19. Markovic D., Ratto – Nielsen J., Kloosterman P., **Viss par Youthpass. Praktiski padomi un metodes kā panākt labākos rezultātus, strādājot ar Youthpass**. Pieejams. http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2014/Publikacijas/Youthpass_unfolded/youthpass_gramata.pdf
20. Markovic J., Garcia Lopez M.A. (2015), **Finding a place in modern Europe**. Pieejams: https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3233/MappingStudyBarriersInclusion_FindingAPlaceInModernEurope_Partnership2015.pdf
21. **Mācīties komunicēt, mācīties iekļaut**. (2015), pieejams: https://www.lns.lv/files/text/learn_how_to_communicate_web_lv.pdf
22. McWhriter J.J., McWhriter B.T., McWhriter A.M., McWhriter E.H. (1993), **High - and low-risk characteristics of youth: the five Cs of competency**. Pieejams: https://www.researchgate.net/publication/232568053_High-and_low-risk_characteristics_of_youth_The_five_C's_of_competency
23. Mistry L. (2018) **Giving and receiving feedback**. Pieejams: <https://www.youthemployment.org.uk/young-prof-article/giving-receiving-feedback/>
24. Positive discipline managing behavior. Pieejams: <https://sites.psu.edu/hefcoach14/files/2014/05/L4A-NEW-Positive-Discipline.pptx-2csjtnx.pdf>
25. Preiļu novada jaunatnes politikas stratēģija 2016. – 2021.gadam. (2016), pieejams: https://preili.lv/wp-content/uploads/2013/dokumenti/20181016_jaunatnes_polit_att_programma.pdf
26. **Redzi citādāk** (2013), pieejams: http://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2013/Publikacijas/metodiskais_materials_par_neformalas_izglitibas_jedzienu_un_jauniesu_lidzdalibas_principiem.pdf

27. Rēzeknes novada jaunatnes politikas attīstības stratēģija 2017. – 2021.gadam. (2017), pieejams: http://rezeknesnovads.lv/wp-content/uploads/2014/05/RN-jaun_pol_strategija_2017-2021_LV_apst.pdf
28. Rugāju novada jaunatnes politikas attīstības stratēģija 2013. – 2019.gadam. (2013), pieejams: http://www.rugaji.lv/faili/attistibas_programmas/Pielikums%201.pdf
29. Sand A. (2011), **Working with young people at risk. A practical manual to: early intervention, outreach, peer work, focus groups, motivational interviewing.** De Regenboog Groep Correlation Network.
30. Scot M.K (2016.), **The Effectiveness of Teaching Life Skills through Sport-Based Interventions for At-Risk Youth.** Georgia Southern University.
31. Social inclusion. https://ec.europa.eu/youth/policy/youth-strategy/social-inclusion_en .
32. Schroeder K., Geudens T. (2011), **Fit for life.** SALTO-YOUTH Inclusion Resource Centre. Pieejams: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-307/FitForLife.pdf
33. Zilupes novada jaunatnes politikas attīstības stratēģija 2015. – 2020.gadam. (2015), pieejams: <http://jaunatneslietas.lv/sites/default/files/2018-03/Zilupes%20novada%20stat%C4%93%C4%A3ija.pdf>
34. **What is youth work?** Pieejams: <https://nya.org.uk/careers-youth-work/what-is-youth-work/>
35. **Youthpass. Recognition tool for non-formal & informal learning in youth projects.** Pieejams: <https://www.youthpass.eu/lv/>
36. <https://www.coe.int/en/web/sport/>
37. <https://www.izm.gov.lv/lv/izglitiba/muzizglitiba>
38. <https://m.likumi.lv/doc.php?id=275554>
39. <http://www.muzizglitiba.lv/node/15>

PIELIKUMI

1.pielikums

IZZIŅAS PRASMJU UN IEMAŅU NOVĒRTĒŠANAS RĪKS BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM³⁰

N.B. ATBILDOT UZ JAUTĀJUMIEM, DOMĀ PAR SAVIEM PĒDĒJIEM SASNIEGUMIEM

Atzīmē sev atbilstošāko vērtējumu skalā, kur "1" parāda to, ka tev tas pilnībā nepiemīt, savukārt "7" parāda to, ka tas pilnībā attiecināms uz tevi.

	Nepiekrītu pilnībā	Nepiekrītu	Daļēji piekrītu	Ne piekrītu, ne nepiekrītu	Gandrīz piekrītu	Piekrītu	Piekrītu pilnībā
	1	2	3	4	5	6	7
TICĪBA/PĀRLIECĪBA: ticība sev ir sinonīms vārdam pārliecināts par to, ka vari sasniegt mērķus un spēj risināt sarežģītas situācijas.							
Es uzskatu, ka esmu garīgi spēcīga personība							
Es ticu, kas pats/i spēju sasniegt savus mērķus							
Es ticu, ka varu gūt panākumus savā darbības jomā, stājoties pretī jebkuriem šķēršļiem							
Ir bijušas situācijas, kad esmu greizsirdīgs/a uz konkurentiem par viņu sasniegumiem							
Esmu pārliecināts/a par to, ko daru							
Es rīkojos pārliecināti arī tad, ja ir radušās sarežģītas situācijas							
Pēc slihta snieguma es vēl joprojām ticu sev							
KOPĀ							
RELAKSĀCIJA: relaksācija ir prasme, kas dod tev iespēju atslābināt muskuļus no spriedzes, pazemina sirdspukstus un kontrolē tavu koncentrēšanos.							
Man ir viegli relaksēties							
Es spēju ātri, veikli relaksēties							
Es apzināti spēju samazināt spriedzi savos							

muskuļos							
Es spēju relaksēties arī laikā, kad apkārt valda sacensības gars							
Es bieži izmantoju dažādas relaksācijas tehnikas/metodes							
Es izmantoju relaksāciju, lai atpūtinātu savu prātu							
KOPĀ							
KONCENTRĒŠANĀS: tā ir spēja vadīt un noturēt uzmanību uz to, ko ir nepieciešams izdarīt.							
Man zūd koncentrēšanās spēja, iesaistoties ikdienas aktivitātēs							
Man zūd koncentrēšanās spējas, iesaistoties svarīgos notikumos							
Man ir zināmas grūtības koncentrēties uz vairākām nodarbēm vienlaikus							
Atrodoties kritiskās situācijās, manas domas kļūst neskaidras							
Esot strīdus situācijā, man ir grūtības koncentrēties							
Man ir labas klausīšanās prasmes, sarunājoties ar jebkuru personu							
Man ir grūtības atrast efektīvus veidus, kā koncentrēties, ja ir radušies konkurences apstākļi.							
KOPĀ							
IZZIŅAS UN APZINĀŠANĀS PRAKSE: vieta un laiks, kā ietvaros tiek izveidots rīcības plāns, kas ir atbilstošs cilvēka prāta uzskatiem.							
Es pielietoju izziņas un apzināšanās praksi savā ikdienā							
Es regulāri izvērtēju savas rīcības							
Es izmantoju izziņas un apzināšanās praksi							

kritiskās situācijās							
Man ir viegli apzināties un izzināt skaidri saprotamas prasmes							
Mana apzināšanās un izziņas prakse ir plānota (tā notiek noteiktā laikā katru dienu, es zinu jau iepriekš ko, kā es mēģinu izdarīt un cik ilgi)							
Es iesaistos notikumos, kuros var rasties konkurences apstākļi							
Mani apmierina būšana augstos stresa apstākļos							
Man patīk radīt situācijas, kurās varu iejaukties no malas un būt uzvarētājs/a							
KOPĀ							

DZĪVES PRASMJU APTAUJA³⁰

N.B. ATBILDOT UZ JAUTĀJUMIEM, DOMĀ PAR SAVIEM PĒDĒJIEM SASNIEGUMIEM

Atzīmē sev atbilstošāko vērtējumu skalā, kur "1" parāda to, ka tev tas pilnībā nepiemīt, savukārt "5" parāda to, ka tas pilnībā attiecināms uz tevi.

	<i>Nav attiecināms uz mani pilnībā</i>	<i>Neattiecas uz mani</i>	<i>Gandrīz attiecināms uz mani</i>	<i>Tas mani varētu raksturot</i>	<i>Tas pilnībā ir attiecināms uz mani</i>
	1	2	3	4	5
Esmu mierīgs/a, ja mani sasniegtie rezultāti ir slikti					
Ja esmu sasniedzis/gusi sliktus rezultātus, es dziļi ieelpoju, lai nepaliktu dusmīgs/a					
Esmu pozitīvs arī tad, ja man neizdodas izpildīt kādu mājas darbu					
Man piemīt pozitīva attieksme, ja saskaros ar izaicinājumiem					
Esmu pozitīvs/a arī tad, ja man ir kādas nepatīkšanas					

Esmu pacietīgs/a un centīgs/a					
Cenšos ar uzdevumiem tikt galā arī tad, ja man ir kādas grūtības					
Ja es saņemu zemu vērtējumu kādā pārbaudījumā/testā, nākamajā reizē es cenšos to uzlabot					
Es uzstādu sasniedzamus mērķus, kas ir atbilstoši manām spējām					
Es uzstādu mērķus, lai sasniegtu labākus rezultātus kādā noteiktā jomā					
Es izstrādāju plānu, kā sasniegt labākus rezultātus					
Es sev izvirzu mērķus, atbilstoši savām spējām					
Es uzstādu specifiskus mērķus, lai sasniegtu labākus rezultātus					
Manā redzeslokā ir persona, kas var man palīdzēt un man ir kā paraugs					
Es kontaktējos ar cilvēkiem, kuriem ir labas klausīšanās prasmes					
Es saņemu atbalstu no tiem, kas mani iedrošina					
Es satiekos ar cilvēkiem, kuri man palīdz risināt radušās grūtības					
Es satiekos ar cilvēkiem, kuriem es uzticos.					
KOPĀ					



2.pielikums

NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS AKTIVITĀTES DARBAM AR RISKA GRUPAS BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM

<i>Attīstāmās un pilnveidojamās sociāli emocionālās prasmes un iemaņas</i>							
<i>Aktivitāte</i>	<i>Personīgo izaugsmes mērķu uzstādīšana</i>	<i>Drosme un pārliecība</i>	<i>Atbalsts</i>	<i>Emociju pārvaldīšana</i>	<i>Sadarbības prasmes un iemaņas</i>	<i>Koncentrēšanās</i>	<i>Atgriezeniskā saite</i>
Mācīšanās fabrika							<u>X</u>
Cha!					<u>X</u>		
Stop un aiziet					<u>X</u>	<u>X</u>	
Lielais mežgl			<u>X</u>		<u>X</u>		
Spoguļi					<u>X</u>	<u>X</u>	
Piemiedz ar aci			<u>X</u>		<u>X</u>	<u>X</u>	
Akmeņu metafora		<u>X</u>					
Burvju kaste		<u>X</u>					
Aklā vadīšana			<u>X</u>				
Šokolādes upe			<u>X</u>				
Ma – cinga				<u>X</u>	<u>X</u>		
Pieskaries krāsai					<u>X</u>		
Figūras ar auklu			<u>X</u>				
Suvenīrs							<u>X</u>
Nesaistītu vārdu prezentācija		<u>X</u>		<u>X</u>			
Dziļā zilā jūra				<u>X</u>			<u>X</u>
Krāsainais kāpurs				<u>X</u>			<u>X</u>
Emociju bumbas				<u>X</u>			<u>X</u>
Izvērtējums ar zīmējumiem				<u>X</u>			<u>X</u>
Saules sistēmas planētas				<u>X</u>			<u>X</u>
Māksla manī		<u>X</u>		<u>X</u>			<u>X</u>
Burk – metrs							<u>X</u>
Luksofors							<u>X</u>
Jaunības puķes			<u>X</u>				



meklēšana							
Krāsu aktivitāte			<u>X</u>				
Pastnieks sajauca			<u>X</u>				
Meklēšanas vilciens			<u>X</u>				
Acis, balss, ķermenis			<u>X</u>				
Neiespējamā misija		<u>X</u>	<u>X</u>				
Emocijzīmju pasaka		<u>X</u>		<u>X</u>			
Mērķu uzstādīšana	<u>X</u>						
Drosme un pārlicība		<u>X</u>					
Atbalsts un palīdzība			<u>X</u>				
Emociju atpazīšana				<u>X</u>			
Emociju aliass				<u>X</u>			
Emociju pārvaldīšana				<u>X</u>			
Relaksācija					<u>X</u>		
Aktivitāte - Līnija			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
Vecā vīra vieta			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
Bumbiņas aizsniegšana			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
Lidojošais paklājs			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
Balonu kustināšana			<u>X</u>			<u>X</u>	
NFI basketbols			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
Dixit izvērtēšana							<u>X</u>
Vērtību kuģīši	<u>X</u>						
Kamols			<u>X</u>			<u>X</u>	
Spageti deja			<u>X</u>	<u>X</u>		<u>X</u>	
Mans stāsts	<u>X</u>			<u>X</u>			<u>X</u>
Emociju un sajūtu zīmējums				<u>X</u>			<u>X</u>
Balonu deja	<u>X</u>			<u>X</u>			
Skaiti no 1 - 10			<u>X</u>			<u>X</u>	
Emociju kods				<u>X</u>			<u>X</u>
Bumbiņritms			<u>X</u>				



Spogulis				<u>x</u>	<u>x</u>		<u>x</u>
Cūska			<u>x</u>			<u>x</u>	
Plastilīna kods				<u>x</u>	<u>x</u>		<u>x</u>
Mācīšanās jūra	<u>x</u>						<u>x</u>
Mācīšanās žonglēt	<u>x</u>						<u>x</u>
Mans simbols, mana mācīšanās							<u>x</u>
Mācīšanās kolāža	<u>x</u>						<u>x</u>
Ekstrēmu izaicinājuma intervijs	<u>x</u>	<u>x</u>		<u>x</u>			
Mācīšanās mandala	<u>x</u>			<u>x</u>			<u>x</u>
Atzinīga iztaujāšana par aizrautību mācīties	<u>x</u>			<u>x</u>			<u>x</u>
Kur tu atrodies mācīšanās procesā?	<u>x</u>	<u>x</u>					



KUR TU ATRODIES MĀCĪŠANĀS PROCESĀ?

Mērķis	<ul style="list-style-type: none">• Veicināt diskusiju par mācīšanās tēmu.• Izaicināt pieņēmumus par to, kā notiek mācīšanās.• Veicināt pārliecību par mīļākajiem mācīšanās veidiem.	Personu skaits	Vismaz 6
Resursi	Uzraksti ar tekstiem “Es piekrītu” un “Es nepiekrītu” abās telpas pusēs. Liela telpa, lai dalībnieki pa to var pārvietoties. Apgalvojumi, kas ir uzrakstīti uz <i>Flipchart</i> lapām. Telpas viduslīnija (uzzīmēt telpas vidū).	Laiks	60 – 90 min
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Jaunatnes jomas profesionālis lasa skaļi apgalvojumus, un dalībniekiem jānostājas telpā starp uzrakstiem “Es piekrītu” un “Es nepiekrītu”. Jo tuvāk dalībnieks nostājas uzrakstam, jo vairāk piekrīt vai nepiekrīt izteiktajam apgalvojumam. Jo tuvāk viduslīnijai atrodas, jo mazāk piekrīt vai nepiekrīt dzirdētajam apgalvojumam.</p> <p>Iespējamie apgalvojumi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jaunieši vienmēr ir motivēti mācīties, ja vide ir pietiekoši atbalstoša.• Ja uzvedībā nav redzamu izmaiņu, tad nevar teikt, ka mācīšanās ir notikusi.• Ir daudz efektīvāk mācīties no kļūdām, nevis no veiksmēm.• Lielākoties mācīšanās ir neapzināts process.• Mācīšanās nenotiek bez izvērtēšanas.• Lai pilnībā panāktu individuālu mācīšanos, svarīgāk ir mācēt plānot savu mācīšanos, nevis būt atvērtam negaidītajam.• Mācīšanās mācīties ir daudz svarīgāka par konkrētas tēmas apgūšanu. <p>Kad izvēle izdarīta, jaunatnes jomas profesionālis aicina dalībniekus skaidrot savas izvēles. Viņš mudina dalībniekus aktīvi klausīties un neļauj izvērst karstas diskusijas. Kad visi argumenti izteikti, jaunatnes jomas profesionālis jautā, vai kāds vēlas mainīt savu pozīciju. Ja jā, tad tiek dots laiks paskaidrot, kāpēc tā tiek mainīta. Tad dalībniekus aicina apsēsties aplī, lai izvērtētu aktivitāti.</p>		
Pārrunāšana	<ol style="list-style-type: none">1. Kā tu jūties uzdevuma laikā?2. Kurš no argumentiem tevi pārsteidza?3. Kādi pieņēmumi tev ir par mācīšanos?4. Kāpēc šie pieņēmumi radušies?5. Vai šī aktivitāte arī bija mācīšanās process?6. Ko tu iemācījies šajā aktivitātē?		
Piezīmes	Ja aktivitāte tiek izmantota individuālās sarunas ietvaros, tad apgalvojumus var izmantot kā pašanalīzes jautājumus, kā pamatu sarunai.		



Lai gan aktivitātes ietvaros dalībnieki netiek mudināti debatēt, tomēr bieži vien diskusiju laikā cilvēki iekarst.

Jaunatnes jomas profesionālim ir jāmēģina iesaistīt *klusos* dalībniekus, kā arī tos, kuri atrodas dažādās telpas pusēs.
Tā var iegūt pēc iespējas plašāku viedokļu klāstu.





ATZINĪGĀ IZTAUJĀŠANA PAR AIZRAUTĪBU MĀCĪTIES

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Apzināties aizrautību mācīties. • Veicināt savas mācīšanās apzināšanos un stiprās puses, kā cilvēkam, kas mācās. • Vairo pozitīvu pieeju mācīšanās procesam aktivitātes laikā. 	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Kritiņi, krāsu zīmuļi, ūdenskrāsas, <i>Flipchart</i> lapas, plastika, plastilīns u.c., atbilstoši dalībnieku skaitam, iedvesmojoša fona mūzika.	Laiks	90 min
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>I posms Katrs dalībnieks padomā par brīdi savā dzīvē, kad viņš/a bijis patiešām aizrāvēs kaut ko mācoties un to pieraksta.</p> <p>II posms Dalībniekam pēc iespējas detalizētāk jāizstāsta šis stāsts savam pāriniekam. Abi tiek aicināti atskatīties uz stāstā pieredzēto, izmantojot jautājumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kā tu juties notikuma laikā? Kādas bija spēcīgākās emocijas? • Kādā krāsā ir tavs hobijs? • Kādas bija aizrautīgās mācīšanās sekas? • Kā situācija, kas atspoguļota stāstā, ietekmēja mācīšanās rezultātus un iznākumus? • Kā situācija, kas atspoguļota stāstā, ietekmēja apkārtējos cilvēkus? • Ja tu domā par hobija dziļāko būtību – kas bija iemesls (piemēram, vide, tēma, pieeja, citi cilvēki utt.), kas pamudināja un iedvesmoja tevi, lai ar to nodarbotos? • Kas notika ar tevi, kas palīdzēja uzdzirkstīja tevī šai aizrautībai mācīties? • Ko šīs atbildes saka par tavām stiprajām pusēm kā cilvēkam, kas mācās? <p>Tad pārinieki mainās lomām: stāstnieks kļūst par klausītāju.</p> <p>III posms Dalībnieki iztēlojas sevi nākotnē līdzīgā aktivitātē, kad tie aizrāvušies ar mācīšanos. Partneris palīdz vizualizēt procesu, izmantojot tos pašus jautājumus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kā tu juties notikuma laikā? Kādas ir spēcīgākās emocijas? 2. Kādā krāsā ir tava aizraušanās? 3. Kādi ir aizrautīgas mācīšanās rezultāti? 4. Kā nākotnes situācija varētu ietekmēt tavus mācīšanās rezultātus un iznākumus? 5. Kā nākotnes situācija varētu ietekmēt apkārtējos cilvēkus? 6. Ja tu domā par nākotnes mērķu dziļāko būtību – kas varētu būt iemesls (piemēram, vide, tēma, pieeja, citi 		



	<p>cilvēki utt.), kas pamudinās un iedvesmos tevi ar nodarboties?</p> <p>7. Kas notika ar tevi, kas palīdzēja uzdzirkstīja tevī šai aizrautībai mācīties?</p> <p>8. Ko šīs atbildes saka par tavām stiprajām pusēm kā cilvēkam, kas mācās?</p> <p>Pēc tam pārinieki tiek aicināti uzzīmēt nākotnes attēlu par sevi, izmantojot pieejamos radošos materiālus (fonā uzlieciet iedvesmojošu mūziku). Kad attēls uzzīmēts, to novieto pie “Aizrautīgās mācīšanās sienas”. Visu aktivitātes laiku attēla galerija paliek pie sienas kā iedvesmas avots mācīšanās procesam.</p>
Pārrunāšana	<p>Aktivitāte parasti beidzas ar izstādi, bet, ja vēl ir atlicis laiks, tad var izmantot turpmāk redzamos izvērtēšanas jautājumus:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kā tu juties, runājot par savu aizraušanos?• Cik viegli bija atcerēties stāstu?• Kā klausīšanās cita stāstā ietekmēja tevi kā klausītāju?• Ko tu esi uzzinājis par “aizrautīgo mācīšanos”?• Kā tu juties, iedomājoties “aizrautīgo mācīšanos” nākotnē?• Kādus soļus tu esi gatavs spert, lai tuvotos savai vīzijai?
Piezīmes	<p>Metodes svarīgākā daļa ir personīgās pieredzes stāstīšana. Dažiem cilvēkiem ir tendence fokusēties uz formālās izglītības grūto (negatīvo) mācīšanās pieredzi. Jums jāakcentē tas, ka mācīšanās nenotiek tikai skolā, bet arī ikdienas dzīvē.</p> <p>Šo aktivitāti var izmantot kā individuālajā darbā ar bērnu vai jaunieci, tā arī grupu darbā.</p> <p>Neformālā izglītībā aktivitātes ietvaros dalībnieki sēž uz krēsliem aplī, telpa ir iekārtota neformāli, kur, piemēram, galdi tiek izmantoti reti.</p>





MĀCĪŠANĀS MANDALA

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Definēt un noskaidrot personiskās/individuālās mācīšanās intereses un pārvērst tās mācīšanās sasniegumos. • Sagatavoties mācīšanās procesam. • Atpazīt, identificēt un dokumentēt mācīšanos. 	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Mūzika fonam un individuālajam darbam. Krāsas, krāsaini zīmuļi, eļļas krītiņi, apaļas, tukšas papīra lapas (apmēram A4), papīra nazis, līme, līmlente, krāsains papīrs, sagriezts dažādos izmēros. Materiāli tiek sagatavoti atbilstoši nodarbības dalībnieku skaitam.	Laiks	60 min ievads 15 min dienā 60 min noslēgumam
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>I posms Dalībniekiem, kuriem zīmēšana nav stiprā puse, sagatavojiet dažādas, atšķirīgu lielumu un formu mandalas un sakopējiet tās vairākos eksemplāros.</p> <p>II posms Izveidojiet jauku, īpašu, klusu un iedvesmojošu atmosfēru ar mūzikas palīdzību un telpas iekārtojumu. Paskaidrojiet, ka šis ir individuāls darbs. Aiciniet dalībniekus apsēsties sev ērtā vietā un pozā, lai veiktu aktivitāti.</p> <p>III posms Dalībnieki tiek aicināti noteikt, ko viņi vēlas apgūt nodarbību laikā un kādas ir mācīšanās, atbildot uz šiem jautājumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ko es vēlos sasniegt? Ko es vēlos iegūt? • Kāpēc es esmu ieinteresēts piedalīties nodarbībās? • Ko es vēlos šajās nodarbībās iemācīties? • Ko es sagaidu no šīm aktivitātēm? Kam, manuprāt, jānotiek, lai nodarbības būtu izdevušās? • Kas man ir nepieciešams, lai es nodarbībās justos komfortabli? <p>Lieciet dalībniekiem saprast, ka viņi atrodas mandalas centrā, dažādu mācīšanās interešu (vēlme apgūt koncentrēšanās prasmes, emociju pārvaldīšanu, attīstīt un pilnveidot sadarbības prasmes u.c.) ieskaiti.</p> <p>IV posms Aiciniet dalībniekus uzzīmēt viņu “mācīšanās mandalu” (vai arī var piedāvāt tukšas mandalas tiem, kuri nevēlas zīmēt). Katrs mācīšanās aspekts ir saistīts ar vienu mandalas “elementu”. Katra elementa lielums ir proporcionāls mācīšanās aspekta nozīmīgumam – jo nozīmīgāks aspekts, jo lielāks elements. Dalībniekiem jāzīmē mandalas kontūra un tās elementi, neizkrāsojot laukumus. Atslēgas vārdu, kas tiek asociēti ar mācīšanās aspektu, var ierakstīt tukšajās vietās.</p>		



V posms

Pēc individuālas sagatavošanās (apmēram 30 min) aiciniet dalībniekus grupās pa 3 dalībniekiem dalīties ar mācīšanās aspektiem (20 min). Jautājumi diskusijai:

- Kuri ir svarīgākie mācīšanās aspekti šajās nodarbībās?
- Kuri no mācīšanās aspektiem ir saistīti ar nodarbību tēmām?
- Vai ir kādi citi mācīšanās aspekti?
- u.c.

VI posms

Pašanalīzes aktivitāte (15 min.). Lūdziet dalībniekiem atbildēt, kuri mācīšanās aspekti dienas laikā ir kļuvuši par mācīšanās sasniegumiem. Aiciniet izkrāsot šos elementus, lai tie kļūst redzami. Izkrāsotie elementi norādīs, kuri mācīšanās aspekti ir pārveidojušies par mācīšanās sasniegumiem. Šādi mācīšanos var padarīt redzamu.

VII posms

Pašanalīze var palīdzēt atrast jaunas mācīšanās intereses. Ja dalībnieki saskaras ar mācīšanās sasniegumiem, kuri nebija pierakstīti klāt pie mācīšanās aspektiem, tad tos var pievienot mandalai un izkrāsot.

Aiciniet dalībniekus uzrakstīt savus mācīšanās sasniegumus (skaitu nosaka jaunatnes jomas profesionālis, atbilstoši dalībnieku skaitam, pieejamajiem laika resursiem u.c.) uz papīra un sagriezt to 3 dažāda lieluma gabalos pēc principa – jo lielāks ir papīra gabals, jo lielākas nozīmes mācīšanās sasniegums tas ir. Var iepriekš sagatavot šo 3 gabalu piemērus. Kad tas paveikts, dodiet iespēju katram dalībniekam viņa papīra gabalus (mācīšanās sasniegumus) ielikt kopīgajā mācīšanās mandalā, kas novietota, piemēram, uz grīdas. Šādā veidā var izveidot kolektīvo mandalu katrai nodarbības dienai vai arī individuālo mandalu visa nodarbību cikla ietvaros.

Pārrunāšana

Ar dalībniekiem var izrunāt šādus jautājumus:

1. Kāda bija (sajūta, pirmie iespaidi, domas, pārsteigumi...)?
2. Vai esi apmierināts ar savu rezultātu – mandalu?
3. Kādi bija šķēršļi, veicot šo uzdevumu (piemēram, meklējot mācīšanās intereses...)?
4. Kā šos šķēršļus pārvarēji?
5. Vai ir izpratne, ko nozīmē mācīšanās aspekts/interese?
6. Kādi izaicinājumi un jautājumi tev ir neatbildēti?
7. Vai šī aktivitāte bija lietderīga, lai padziļinātu izpratni par savu mācīšanos?
8. Vai ir vēl kas, ko vēlies piebilst?

Piezīmes

Šajā aktivitātē var izmantot astoņas *Youthpass* pamatkompetences. Kad tiek sagatavota lielā mandala (III posms), lūdziet dalībniekus apskatīt mācīšanās sasniegumus astoņu pamatkompetencu kontekstā. Jaunatnes jomas profesionālis sagatavo dažādu krāsu papīrus, kur katra krāsa apzīmē vienu no pamatkompetencēm, ja dalībnieku



mācīšanās sasniegumi ir vienas kompetences ietvaros, tad tie ņem noteiktās kompetences krāsas lapas un griež to kādā no norādītajiem papīra gabaliem. Krāsainās lapas izmērs parāda, cik nozīmīgs ir šis mācīšanās sasniegums.

Papildus sagatavošanās. Astoņas dažādu krāsu papīra lapas ar uzrakstītām astoņām pamatkompetencēm. Trīs dažāda lieluma papīrs tādā krāsā, kādā ir katra no astoņām pamatkompetencēm.





EKSTRĒMU IZAICINĀJUMU INTERVIJA

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Palīdzēt dalībniekiem atpazīt viņu gaidas, bažas un sajūtas pirms mācīšanās aktivitātes. • Iedrošināt dalībniekus dalīties ar savām gaidām, bažām un sajūtām. 	Personu skaits	Vismaz viens (pāri var veidot arī dalībnieks un jaunatnes jomas profesionālis)
Resursi	<p>Liela telpa, <i>Flipchart</i> lapas, līmlapiņas, rakstāmpiederumi, izdales materiāli ar intervijas jautājumiem.</p> <p>Alternatīvai versijai: dators, projektoris un interneta pieslēgums, lai parādītu izdzīvošanas video.</p>	Laiks	30 - 90 min (atkarībā no dalībnieku skaita)
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> • Sadaliet dalībniekus pāros. • Izskaidrojiet dalībniekiem aktivitātes noteikumus: “Jums ir jāintervē savs partneris, iedomājoties, ka intervējamais gatavojas ceļojumam uz kādu eksotisku vietu, kas būs daļa no izaicinājuma. Jūsu uzdevums ir iztaujāt par to, kas tiks darīts ceļojuma laikā un ko otrs vēlas sasniegt un iemācīties. Jums ir jāuzzina, kā jūsu partneris sagatavojas ceļojumam, kādas ir bailes, sarežģījumi vai šķēršļi, kas var gadīties ceļojuma laikā.” • Iedodiet dalībniekiem intervijas plānu (var izdrukāt kā izdales materiālu vai uzrakstīt uz <i>Flipchart</i> lapas). <p>Jautājumi intervijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Kāpēc tu izlēmi uzņemties šo izaicinājumu? ✓ Ko tu vēlies sasniegt un iemācīties šajā ceļā? ✓ Par ko ir šis izziņas ceļš? Ko tu darīsi? Kāda būs tava ikdiena? ✓ Kā notiek sagatavošanās? Vai esi ieguvis visu nepieciešamo informāciju par vietu, kurp doties? ✓ Kura varētu būt ceļojuma grūtākā daļa? <ul style="list-style-type: none"> • Paskaidrojiet dalībniekiem, ka katrai personai ir 15 minūtes laika, pirms tiek mainītas lomas un intervējamais kļūst par intervētāju. Lūdziet piefiksēt svarīgāko informāciju vienam par otru uz <i>Flipchart</i> lapas, ko vēlāk var (vai būs) prezentēt. • Rezultātu prezentācija. Pāris prezentē pārējiem, par ko ir runājuši interviju laikā. <p>Plakātus (informāciju par intervējamā) vēlams izvietot dalībniekiem redzamā vietā.</p> <p>Pārrunāšana.</p>		
Pārrunāšana	<p>Jautājumi diskusijai:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vai visiem ceļojumiem ir kaut kas kopīgs? 2. Kādas ir tipiskākās bailes un gaidāmie sarežģījumi? 3. Kādi ir visnoderīgākie padomi sagatavošanās posmam? 4. Kuras domas pievērsa tavu uzmanību? Kāpēc? 		



Piezīmes

Šī aktivitāte ir noderīga, lai paaugstinātu izpratni un veicinātu pašanalīzi par dažādiem šķēršļiem, ar kuriem saskaras jaunieši ar ierobežotām iespējām, kad iesaistās jaunā aktivitātē. Intervija palīdz jauniešiem salīdzināt un izprast vienam otra izaicinājumus, īpaši – jauniešu ar ierobežotām iespējām.

Sagatavošanās var palīdzēt padziļināt metodes iedarbību. Jaunatnes jomas profesionālis var dalībniekus izvest ārā un demonstrēt kādu izdzīvošanas video, lai radītu ticamāku atmosfēru.

Prezentācijām ir ļoti svarīga laika kontrole. Piekodiniet dalībniekus izteikties pēc iespējas kodolīgāk. Ja ir liela grupa, tad ir jānosaka laika ierobežojums 1 – 2 minūtes katrai personai.

Jaunatnes jomas profesionālim ir jāuzsver fakts, ka intervējamajam ir jārunā par reāliem uzdevumiem un aktivitātēm, kas tiks veiktas personīgā izaugsmes mērķa sasniegšanas laikā.





MĀCĪŠANĀS KOLĀŽA

Mērķis	Veicināt pārdomas par individuālajām vērtībām, aizraušanos, stiprajām pusēm un īpašajām iezīmēm kā cilvēkiem, kuri mācās.	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Vecas avīzes, žurnāli, līme, krāsainas A4 loksnes, šķēres.	Laiks	30 - 90 min (atkarībā no dalībnieku skaita)
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Jaunatnes jomas profesionālis iepazīstina ar aktivitāti, sakot: Visiem ir iespēja kļūt par lieliskiem cilvēkiem, kas mācās. Mācīšanās aizņem laiku. Laiks ir nepieciešams, lai:</p> <ul style="list-style-type: none">• atklātu, ar ko mēs aizraujamies;• saprastu mūsu vajadzības, vērtības un mērķus;• iemācītos parādīt, kas mēs esam;• iemācītos izmantot mūsu unikālās stiprās puses un prasmes;• iemācītos parādīt savu mērķi sev vien raksturīgā veidā;• atrastu savu unikālo vīziju un mērķus. <p>Lūdziet dalībniekiem sagatavot kolāžu, izmantojot fotogrāfijas un tekstus no žurnāliem, tādējādi atklājot viņu individuālās stiprās puses, vērtības, aizraušanās un kaut ko, kas tos padara unikālus. Pēc 30 min dalībnieki iepazīstina ar savu kolāžu.</p>		
Pārrunāšana	Jautājumi diskusijai: <ul style="list-style-type: none">• Par ko ir tava kolāža?• Kā tu juties, veidojot savu kolāžu?• Kāpēc kolāžā iekļāvi šo attēlu/vārdu/krāsu?• Ko tu ar to gribēji pateikt?• Vai koncentrēji uzmanību uz konkrētām pazīmēm, kas raksturo tevi kā cilvēku, kas mācās? Kurām (piemēram, vērtības, aizraušanās, spējas, mācīšanās stils)?		
Piezīmes	<p>Īpašas vadlīnijas ir nepieciešamas jauniešiem, kas nav pazīstami ar mācīšanās konceptu, un iepazīšanās teksts ir jāpielāgo konkrētajai grupai.</p> <p>Šī ir efektīva aktivitāte, lai pārdomātu vērtības, aizraušanos, stiprās puses un citus pozitīvos aspektus, kas var iedvesmot mācīties vai vismaz palīdzēt cilvēkiem apzināties to mācīšanās potenciālu.</p> <p>Tā kā dalībniekiem tiek sniegts atbalsts, lai runātu par sevi un stiprajām pusēm kā cilvēkiem, kas mācās, tad aktivitāte var būt ļoti personiska. Ir jāizvairās no diskusijas par to, vai dalībniekiem piemīt konkrētas prasmes vai nē, ja vien grupā cits citu labi pazīst ļoti labi un ir vispārēja uzticēšanās un klimats.</p>		





MANS SIMBOLS, MANA MĀCĪŠANĀS

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Apskatīt mācīšanās rezultātus un aprakstīt tos. • Izvērtēt mācīšanās procesu. 	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Aktivitātes norises vieta dabā, dabas materiāli.	Laiks	80 min
Aktivitātes norise soli pa solim	Dalībnieki tiek lūgti atrast lietu dabā vai apkārtnē, kas simbolizē mācīšanās procesu un tā rezultātus (laiks uzdevuma veikšanai ne vairāk kā 20 min). Kad tas izdarīts, katra persona prezentē savu simbolu, paskaidrojot tā saikni ar mācīšanās procesu un mācīšanās rezultātiem.		
Pārrunāšana	<p>Aktivitāte ir noderīga, lai apkopotu izvērtēšanas sesiju nodarbības beigās. Katram tiek dots laiks, lai pastāstītu par savu simbolu. Ierobežojiet izvērtēšanas jautājumu skaitu un koncentrējieties uz mācīšanās procesu. Iespējamie jautājumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kāpēc izvēlējies šo simbolu? • Kā tas atspoguļo tavu mācīšanos? • Vai atrastais simbols raksturo tavu mācīšanās rezultātu šodien? Vai tā ir daļa no procesa? • Kā tu kā cilvēks, kas mācās, sevi saisti ar šo lietu? 		
Piezīmes	<p>Aktivitāte ir piemērota dažādām grupām, tāpēc katrs individuāli var izvēlēties lietas, kas raksturo viņa sajūtas, vajadzības un spējas.</p> <p>Īpaša uzmanība jāvelta dalīšanās brīdīm, lai visiem būtu iespēja izteikt savas domas.</p> <p>Lai gan oriģinālversijā simboli ir jāņem no dabas materiāliem, var izmantot arī citas lietas, piemēram, jaunatnes jomas profesionāla līdzpaņemtos materiālus vai tos, kurus var atrast konkrētajā vietā, kur aktivitāte tiek īstenota.</p> <p>Dažreiz cilvēkiem ir tendence vairāk raksturot pašu simbolu, nevis to, ko tas raksturo. Pārliecinieties, lai tiktu uzsvērts mācīšanās process. Simbols ir tikai iedvesmas avots.</p>		





MĀCĪŠANĀS ŽONGLĒT

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Pieredzēt mācīšanos. • Pārdomāt mācīšanos. 	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Trīs žonglēšanas bumbas katram dalībniekam, video instrukcija par žonglēšanu ar trim bumbām (var atrast youtube.com), datora aprīkojums, lai parādītu video, instrukcijas lapa ar to, kā žonglēt ar trim bumbām (var atrast internetā).	Laiks	120 min
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Jaunatnes jomas profesionālis iepazīstina dalībniekus ar uzdevuma mērķiem un paziņo, ka viņiem jāiemācās žonglēt ierobežotā laikā. Katrs dalībnieks saņem trīs bumbas un tiek aicināts sākt mācīties žonglēt. Ir dažādas iespējas, ar kurām atvieglot mācīšanās procesu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skatīties video; • lasīt instrukcijas lapu; • doties pie jaunatnes jomas profesionāļa, kas pamācīs; • atrast pašam savu veidu, kā mācīties. <p>Dalībniekiem tiek dotas 30 minūtes, lai iemācītos žonglēt.</p>		
Pārrunāšana	<p>Mazās grupās vai individuāli atskatās uz pieredzēto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kā tu sāki mācīties? Vai tika izveidots plāns vispirms? • Kurus no dažādiem mācīšanās veidiem izvēlējies un kāpēc? • Vai esi apmierināts ar rezultātu? • Kuri bija visgrūtākie brīži? • Kā tu pārvarēji šos brīžus? • Vai lūdzi palīdzību citiem cilvēkiem? • Vai skatījies uz citiem? Vai viņiem bija citas stratēģijas? • Vai iespējams salīdzināt šo pieredzi ar to, kā ikdienā mācīties? • Kā, tavuprāt, var uzlabot savu mācīšanos? • Kāds būtu nākamais solis? 		
Piezīmes	<p>Svarīgi pievērst uzmanību ikvienam aktivitātes dalībniekam, lai neviens netiktu izstumts uzdevuma sarežģītības līmeņa dēļ. Sarežģītībai jeb pieejas līmenim ir jābūt piemērotam visiem dalībniekiem, ņemot vērā dažādus aspektus, piemēram, valodu, kas izmantota instrukcijās, fiziskos ierobežojumus žonglēšanai vai dejošanai, aptveršanas iespējas utt.</p> <p>Šeit žonglēšana izvēlēta kā mācīšanās izaicinājums, bet, protams, var izmantot dažādas praktiskās prasmes – noteiktu deju, sporta metodi u.c.</p>		





MĀCĪŠANĀS JŪRA

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Pārdomāt svarīgus mācīšanās brīžus/mērķus savā dzīvē. • Apzināties, ko un kā cilvēks ir mācījies. 	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Liela papīra lapa katram dalībniekam, marķieri, rakstāmpiederumi, krāsas, otas, krāsains papīrs, līme, šķēres.	Laiks	60 min
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Dalībniekus iepazīstina ar uzdevuma mērķiem. Katrs saņem lielu papīra lapu, pildspalvas, zīmuļus un ūdenskrāsas. Tālāk aiciniet dalībniekus paraudzīties uz savu dzīvi un apdomāt brīžus un notikumus, kad tie jutuši, ka tiešām kaut ko ir iemācījušies. Šo pārdomu rezultāts ir jāatspoguļo uz lapas, izmantojot metaforu “ceļojums pār jūru”. Izmantojiet tādus elementus kā laivas, salas, dažādas straumes, vējš, zivis u.c.. Šī metafora palīdzēs izpildīt aktivitāti. Lai paveiktu uzdoto, dalībniekiem ir atvēlētas 30 min.</p>		
Pārrunāšana	<p>Nelielās grupas (2 – 3 personas) vai individuāli dalībnieki dalās ar informāciju par savu jūru, cik paši vēlas. Diskusijas jautājumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kās tas bija – izmantot metaforu, runājot par mācīšanos? • Kādi bija izaicinājumi, domājot par svarīgākajiem mācīšanās brīžiem? • Vai bija kādi pārsteigumi, pārdomājot mācīšanos? 		
Piezīmes	<p>Dalībnieki var eksperimentēt ar dažādiem materiāliem, piemēram, veidojamo masu, origami, lego klucīšiem utt., lai izveidotu šķēršļus, atzarojumus, tēlus un dažādus transporta veidus ar nolūku uzdevumu padarīt vēl uzrunājošāku un videi piemērotāku.</p> <p>Šo rīku var pielāgot citām situācijām un formām, jūra var būt mācīšanās taka, mācīšanās upe, ceļš, koks vai videospēle ar šķēršļiem, izaicinājumiem un dažādu grūtību līmeņiem.</p> <p>Pēc aktivitātes būtiski ir zīmējumu novietot dalībniekiem redzamā vietā.</p>		





PLASTILĪNA KODS

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Sniegt atgriezenisko saiti par gūto pieredzi. • Apzināties un paust emocijas un sajūtas. 	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Plastilīns (mīksts), kartona gabaliņi (8x10 cm), <i>Youthpass</i> kompetenču plakāts.	Laiks	5 min
Aktivitātes norise soli pa solim	Uz nelieliem kartona gabaliņiem katrs dalībnieks ar plastilīnu <i>uzzīmē</i> (plastilīna gabaliņu uzliek uz pirksta un to velk zīmējot pa kartona gabaliņu) to, ar ko viņam asociējas šīs dienas mācīšanās rezultāts, nedaudz pastāstot pārējiem, pievieno <i>Youthpass</i> kompetenču plakātam.		





ČŪSKA

Mērķis	Veicināt sadarbību un atbalstu dalībnieku vidū, koncentrējoties kopīgam darbam.	Personu skaits	No 6
Resursi	Acu aizsēji katram dalībniekam.	Laiks	30 min (atkarībā no dalībnieku skaita)
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Dalībnieki sastājas rindā viens aiz otra, rokas turot viens otram uz pleciem, tad uzsāk pārvietošanos pa telpu, rokas turot viens otram uz pleciem. Visiem ir aizsietas acis, izņemot pēdējo (astes gals). Grupas uzdevums ir telpā atrast un paņemt dažādus priekšmetus, un aiznest tos uz iepriekš noteiktu vietu – telpas vidu. Priekšmetu skaits atbilst dalībnieku skaitam, t.i. lai katram būtu iespēja būt ar acīm vaļā.</p> <p>Uzdevumu veic klusējot!</p> <p>Pirms uzdevuma īstenošanas grupa vienojas par komunikācijas signāliem (komandām: uz priekšu, pa labi, pa kreisi, augšā, lejā, ir atrasts u.tml.).</p> <p>Aktivitātes noslēgumā jāveic jēgpilna refleksija par grupas sadarbību, par komunikācijas veidiem, par dažādības pieņemšanu, par koncentrēšanos u.c.</p>		





SPOGULIS

<i>Mērķis</i>	Rosināt dalībniekus relaksēties un atslābināties, paust emocijas un sajūtas.	<i>Personu skaits</i>	No 2
<i>Resursi</i>	Aktivitāte īstenošanai papildus materiāli nav nepieciešami.	<i>Laiks</i>	5 - 10 min (atkarībā no dalībnieku skaita)
<i>Aktivitātes norise soli pa solim</i>	<p>Viens dalībnieks pārējai grupai ar ķermeņa valodas palīdzību rāda, kāda ir bijusi viņa diena, emocijas, sajūtas u.c.. Pārējie grupas dalībnieki attēlo to, ko viņš rāda.</p> <p>Aktivitātes galvenā ideja ir atslābināties un paust emocijas vai sajūtas. Tas ir lielisks veids, kā atbrīvoties no nevēlamajām emocijām un sajūtām, lai varētu fokusēties uz galveno.</p>		





BUMBIŅRITMS

<i>Mērķis</i>	Veicināt sadarbību un atbalstu dalībnieku vidū, koncentrējoties kopīgam darbam.	<i>Personu skaits</i>	No 6
<i>Resursi</i>	Tenisa bumbas (līdz 10 gab.).	<i>Laiks</i>	20 min
<i>Aktivitātes norise soli pa solim</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dalībnieki sastājas aplī. • Stāvot aplī, tiek mesta bumbiņa nākamajam dalībniekam. Bumbiņu nedrīkst mest blakusesošajiem dalībniekiem. Dalībniekiem ir jāatceras secība, kā tiek mesta bumbiņa. • Pakāpeniski tiek palielināts bumbiņu skaits aplī. Neviena no tām nedrīkst nokrist zemē. <p>Ja nepieciešams – dalībnieki var izstrādāt savu stratēģiju pirms tam.</p> <p>Aktivitātes ietvaros un pēc aktivitātes notiek jēgpilna refleksija par grupas sadarbību, par koncentrēšanos, par savstarpējo komunikāciju u.c.</p>		





EMOCIJU KODS

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Sniegt atgriezenisko saiti par gūto pieredzi. • Apzināties un paust emocijas un sajūtas. 	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Kokteiļsalmiņi, papīra strēmeles, krāsas (guaša vai akvareļi), burkas ar ūdeni, jaunatnes jomas profesionāla izveidots <i>Youthpass</i> kompetenču plakāts.	Laiks	10 min
Aktivitātes norise soli pa solim	Katrs dalībnieks saņem kokteiļsalmiņu, papīra strēmeli un krāsas (guaša vai akvareļi). Jaunieša uzdevums, izmantojot pieejamos resursus (papīra strēmeli, krāsas, kokteiļsalmiņu un ūdeni, kas atrodas burkā), radīt savu <i>emociju kodu</i> . Kokteiļsalmiņš izmantojams krāsu pūšanai, pludināšanai. Pēc tam dalībnieki stāsta grupā par savām emocijām un sajūtām, pielīmē <i>emociju kodus</i> pie <i>Youthpass</i> mācīšanās lapas, atbilstoši mācīšanās kompetencei.		





SKAITI NO 1 – 10

Mērķis	Veicināt sadarbību un atbalstu dalībnieku vidū, koncentrējoties kopīgam darbam.	Personu skaits	No 6
Resursi	Aktivitātes īstenošanai papildus resursi nav nepieciešami.	Laiks	20 min
Aktivitātes norise soli pa solim	Dalībnieki klusējot stāv aplī, sadevušies rokās. Visiem kopā jānoskaita no 1 līdz 10 pēc kārtas, sajūtot vienam otru. Dalībniekiem jāsauc skaitļi tā, lai tie būtu secīgi. Katram dalībniekam ir jānosauc vismaz viens skaitlis, mijiedarbotos viens ar otru. Aktivitātes noslēgumā ir jāgpilna refleksija par sadarbību, par koncentrēšanos.		





BALONU DEJA

<i>Mērķis</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Apzināties personīgās izaugsmes mērķus. • Apzināties un paust emocijas un sajūtas. 	<i>Personu skaits</i>	No 4
<i>Resursi</i>	Baloni, marķieri, mūzika	<i>Laiks</i>	15 min
<i>Aktivitātes norise soli pa solim</i>	<p>Dalībnieks piepūš vienu balonu, paņem marķieri un uzraksta savu vārdu uz tā. Skatot mūzikai, dalībnieks pārvietojas pa telpu un dažādos veidos sasveicinās ar citiem dalībniekiem. Katrs dalībnieks patur balonu pie sevis. Kad mūzika pārtrauc skanēt, dalībnieks atrod sev pārinieku, lai runātu par noteiktu tēmu, piefiksējot faktus uz balona:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar ko tu lepojies? • Ar ko tu vari pārsteigt citus? • Kas tev ir vērtīgākā lieta pasaulē? • Kas ir pēdējā lieta līdz šim, ko tu esi iemācījies? • Kas, tavuprāt, ir svarīgākais dzīvē? <p>Aktivitātes dalībnieki lielajā grupā var padalīties par pāris viņaprāt svarīgākajiem faktiem, ko uzzinājis aktivitātes norises laikā.</p>		





EMOCIJU UN SAJŪTU ZĪMĒJUMS

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Sniegt atgriezenisko saiti par gūto pieredzi. • Apzināties un paust emocijas un sajūtas. 	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Garš papīra rullis, otas, guaša, akvareļu krāsas, ūdens burkas.	Laiks	40 min
Aktivitātes norise soli pa solim	Dalībnieki sastājas ap galdu, uz kura stāv gara, balta lapa, krāsas, otas un ūdens burkas. Katrs izvēlas vienu krāsu un paņem otu. Jaunatnes jomas profesionālis sauc aktivitātes tēmas (piemēram: sports; izaicinājumi; ieguvumi u.c.), savukārt dalībnieki klusējot zīmē to, kas viņam asociējas ar konkrēto tēmu.		
Piezīmes	Ja darbs norit individuāli ar bērnu vai jaunieci, aktivitātē iesaistās jaunatnes jomas profesionālis.		





MANS STĀSTS

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Apzināties personīgās izaugsmes mērķus. • Apzināties un paust emocijas un sajūtas. 	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Papīra strēmeles (A4 lapa pārgriezta uz pusēm vertikāli), rakstāmpiederumi, otas, guaša, akvareļu krāsas, ūdens burkas.	Laiks	40 min
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Dalībniekiem tiek iedotas papīra strēmeles, viņi tiek aicināti padomāt par personīgajiem izaugsmes mērķiem. Strēmeles vienā pusē ir jāuzraksta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 lietas, kas mani virza dzīvē uz priekšu; • 5 lietas, kas ir pamatu, lai es varētu piedalīties sporta aktivitātēs; • 3 lietas, kuras man ir jāpilnveido, piedaloties sporta aktivitātēs; • Mans profesionālās darbības moto. <p>Strēmeles otrā pusē katrs dalībnieks ar guaša krāsām uzzīmē savas tā brīža sajūtas vai emocijas. Radīto mākslas darbu nodarbību cikla beigās dalībnieki var pasniegt viens otram. Piemēram, viens dalībnieks izvelk kāda cita izveidoto mākslas darbu un pasniedz viņam to ar kādu noteiktu vēstījumu, vēlējumu.</p>		





SPAGETI DEJA

Mērķis	Veicināt sadarbību un atbalstu dalībnieku vidū, koncentrējoties kopīgam darbam.	Personu skaits	No 5
Resursi	Spageti makaroni vai rakstāmpiederumi.	Laiks	20 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	Katrs dalībnieks saņem vienu spageti makaronu/rakstāmpiederumu. Turot to starp diviem pirkstiem, dalībniekam ir jāpārvietojas pa telpu, virzot spageti makaronu vai rakstāmpiederumu dažādos augstumos, leņķos utt. Pēc tam dalībnieki to pašu uzdevumu veic pāros, tad pa četri/pieci, noslēdzošajā posmā aktivitāti veic visa grupa kopā. Aktivitāte ir izpildīta, ja, dalībniekiem kustoties, vismaz divas minūtes zīmuļi/ spageti makaroni nenokrīt zemē. Aktivitātes noslēgumā jāpilna refleksija par sadarbību, atbalstu, koncentrēšanos.		





KAMOLS

Mērķis	Veicināt sadarbību un atbalstu dalībnieku vidū, koncentrējoties kopīgam darbam.	Personu skaits	No 5
Resursi	Dzijas kamols, šķēres.	Laiks	15 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Dalībnieki met viens otram dzijas kamolu, pavedienu pieturot pie sevis. Tas dalībnieks, kurš noķer kamolu, pastāsta, kas viņam ir nozīmīgākais ieguvums, piemēram, no iepriekšējās dienas un novēl ko īpašu citiem dalībniekiem.</p> <p>Aktivitātes rezultātā izveidojas tīkls, kas atspoguļo, cik katrs dalībnieks ir nozīmīgs apmācību procesā. Katrs daļu no pavediena noplēš/nogriež sev.</p>		





VĒRTĪBU KUĢĪŠI

Mērķis	Apzināties savas vērtības un izvirzīt prioritātes.	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Papīra loksnes (13 x 15 cm).	Laiks	30 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> • Katrs dalībnieks saloka 5 kuģītus (individuālam darbam – 10). No vienas loksnes sanāk viens kuģītis, līdz ar to katram dalībniekam ir nepieciešams atbilstošu lokšņu skaits. • Dalībnieks katru izveidoto kuģīti nosauc kādas vērtības vārdā, kas viņam tai brīdī ir aktuāla saistībā ar personīgo izaugsmes mērķu izvirzīšanu. • Dalībnieks izvēlas divus kuģītus, kas tobrīd tomēr nav tik nozīmīgi vai svarīgi, un novieto tos telpas vidū, paskaidrojot savu izvēli. • Dalībnieks izvēlas vēl divus kuģītus, novieto tos telpas vidū, šoreiz nosaucot vērtību kuģīšu nosaukumus. • Pēc aktivitātes veikšanas katram dalībniekam paliek viens vērtību kuģītis. • Dalībnieki pēc brīvas izvēles sadalās grupās pa 3 – 5 cilvēkiem. • Katrai mazajai grupai ir jāizveido «Personīgās izaugsmes mērķu karogs», ņemot vērā šādus noteikumus: <ul style="list-style-type: none"> ✓ visu grupas biedru vērtībām ir jābūt iesaistītām; ✓ dalībniekiem jāvienojas par principiem, kas ir svarīgi, lai veicinātu mērķa sasniegšanu; ✓ jāatspoguļo veidi, kas veicina mērķa sasniegšanu. 		
Piezīmes	Aktivitātes soli ir piemērojami arī individuālam darbam, kur katrs aktivitātes ietvaros plānotais punkts ir jāveic fokusējot vai adaptējot to individuālam darbam ar bērnu vai jauniešu. Jāņem vērā, ka veicot individuālo darbu, vairāk laiks jāvelta jēgpilnai refleksijai par procesu.		





DIXIT IZVĒRTĒŠANA

Mērķis	Sniegt atgriezenisko saiti par gūto pieredzi.	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	<i>DIXIT</i> kārtis. Aktivitāte īstenojama gan sēžot aplī uz krēsliem, gan uz zemes, gan esot brīvā dabā. Aktivitātes norises vietas izvēle notiek, ņemot vērā iespējas un vajadzības.	Laiks	10 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalībnieki apsēžas aplī. 2. Jaunatnes jomas profesionālis dalībniekiem padala <i>DIXIT</i> kārtis pa apli. 3. Katrs dalībnieks paņem vienu <i>DIXIT</i> kārti sev un, atbilstoši tās zīmējumam, raksturo dienu (vai aktivitāti), kāda tā ir bijusi. 		





NFI BASKETBOLS

Mērķis	Veicināt sadarbību un atbalstu dalībnieku vidū.	Personu skaits	no 10
Resursi	Līmlente	Laiks	40 – 60 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> • Katrs dalībnieks tiek aicināts izvēlēties vienu personīgo lietu (piemēram, pulkstenis, gredzens, pildspalva, pierakstu klade u.c.), kas tobrīd viņam ir pieejama. Dalībnieks skaidro, kādēļ minētā lieta/priekšmets ir nozīmīga. • Dalībnieki tiek aicināti doties uz telpu, kurā uz zemes ar līmlentes palīdzību ir izveidots improvizēts basketbola laukums. Tā divos pretējos stūros ar līmlentes palīdzību uz zemes ir izveidoti (iezīmēti) grozi. Dalībnieki tiek aicināti novietot personīgos priekšmetus vienas laukuma puses grozā. • Dalībnieki sastājas apkārt laukumam, atrodot sev piemērotu vietu un nepārkāpjot laukuma noteiktās robežas. Dalībnieku uzdevums ir pārvietot personīgās lietas/priekšmetus no viena groza uz pretējo grozu. <p>SVARĪGI! Visiem dalībniekiem ir jābūt iesaistītiem aktivitātē. Katram dalībniekam ir jāpieskaras katrai personīgajai lietai/priekšmetam. Lietas nedrīkst pārvietot, padodot tās blakus esošajam dalībniekam un dalībniekam, kurš atrodas tajā pašā laukuma malā. Ja personīgā lieta/priekšmets iekrīt laukuma vidū, aktivitāte jāpārņem no jauna. Ja dalībnieks pārkāpj laukuma noteiktās robežas, aktivitāte jāpārņem no sākuma.</p> <p>Aktivitātes noslēgumā ir jāveic pilna refleksija par sadarbību, tās principiem un par atbalsta nozīmīgumu.</p>		





BALONU KUSTINĀŠANA

Mērķis	Veicināt sadarbību un atbalstu dalībnieku vidū.	Personu skaits	no 10
Resursi	Palags, baloni.	Laiks	40 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> Dalībniekiem tiek iedots palags. Katram dalībniekam tas ir jāpaņem abās rokās, turot krūšu augstumā. Jaunatnes jomas profesionālis zem palaga novieto piepūstus balonus (balonu skaits ir atbilstošs dalībnieku skaitam aktivitātē), kas grupas biedriem, savstarpēji sadarbojoties, ir jāuzceļ uz palaga. Aktivitātes noslēgumā ir jēgpilna refleksija par sadarbību, tās principiem, lomām, atbalstu u.c. 		
Piezīmes	Palags dalībniekiem ir jātur ar abām rokām. Palags visu laiku jātur krūšu augstumā.		





BUMBIŅAS AIZSNIEGŠANA

Mērķis	Sniegt iespēju, darbojoties komandā un esot ciešā fiziskā mijiedarbībā, nonākt līdz efektīviem problēmsituāciju risinājumiem.	Personu skaits	No 6
Resursi	Līmlenta, sporta matračī, bumbiņa, telpa.	Laiks	40 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none">• Dalībnieki tiek sadalīti 2 komandās.• Uz grīdas tiek uzlīmētas divas robežas, viena pretī otrai, pa vienai telpas katrā pusē, atstājot 2 – 3 metrus platu joslu vidū.• Aiz robežām tiek nolikti sporta matračī, 10 cm aiz matrača brīvās joslas daļā – bumbiņa.• Katras komandas uzdevums ir pēc iespējas ātrāk, neuzkāpjot un nepārkāpjot līniju un nepieskaroties matracim, paņemt bumbiņu. Mēģinot aizsniegt bumbiņu, visiem komandas biedriem fiziski jābūt iesaistītiem procesā (ir jāsaskaras vienam ar otru).• Pēc katras reizes, kad komanda ir aizsniegusi un paņēmusi bumbiņu, tā tiek pabīdīta par 15 cm tālāk. Ja komanda vairs nevar aizsniegt bumbiņu, tad, <i>ziedojo</i>t vienu komandas biedru, bumbiņa tiek pabīdīta 15 cm atpakaļ.		
Piezīmes	Aktivitātei paredzētais laiks iekļauj arī jaunatnes jomas profesionāļa noteikumu skaidrojumu un atbildes uz dalībnieku precizējošiem jautājumiem.		





LIDOJOŠAIS PAKLĀJS

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Veicināt dalībnieku fizisku savstarpējo saskarsmi, lai saliedētu grupu un rosinātu uzticēties grupas biedriem. • Reflektēt par uzdevuma izpildes laikā gūto pieredzi. 	Personu skaits	No 6
Resursi	<i>paklājs</i> (palags vai liela izmēra audums, pleds), acu/mutes aizsēji.	Laiks	40 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> • Dalībnieki nostājas uz <i>paklāja</i>, kura platība tikai nedaudz pārsniedz to platību, ko aizņem dalībnieki, kas ir cieši sastājušies viens otram līdzās. • Dalībnieku uzdevums ir pēc iespējas ātrāk apgriezt paklāju uz otru pusi, t.i., ar apakšpusi uz augšu tā, lai visi dalībnieki turpina uz tā stāvēt. • Kad uzdevums ir paveikts, jaunatnes jomas profesionālis lūdz dalībniekiem pastāstīt par savu stratēģiju, ko viņi izmantoja. • Jaunatnes jomas profesionālis izaicina grupu atkārtoti veikt uzdevumu tā, lai pārspētu līdzšinējo rezultātu un iegūtu labāku izpildes laiku. Ja grupā ir izteiktāki līderi vai uzstājīgāki dalībnieki, tad, otro reizi veicot uzdevumu, jaunatnes jomas profesionālis šiem cilvēkiem aizsien acis. Ja grupā ir skaļi dalībnieki, tad viņiem tiek aizsietā mute uzdevumu izpildes laikā. 		
Piezīmes	Lai sadarbība izdotos, jāspēj saredzēt un sadzirdēt, ko dara citi dalībnieki. Klusa atmosfēra palīdz sadzirdēt ikviena komandas biedra ieteikumus, kā - rezultātā var rasties negaidīti un veiksmīgi risinājumi. Dalībnieki ir jāaicina būt modriem un vērīgiem pret saviem iekšējiem impulsiem.		





VECĀ VĪRA VIETA

<i>Mērķis</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Atklāt esošo komandas mikroklīmatu. • Attīstīt dalībnieku apzinātību un vērtīgumu pret līdzcilvēkiem. • Attīstīt dalībnieku spēju nomierināties stresa apstākļos. • Saliedēt komandu. • Attīstīt komandas dalībnieku sadarbības iemaņas un stratēģiju izveidi, darbojoties komandā. 	<i>Personu skaits</i>	No 6
<i>Resursi</i>	Krēsli	<i>Laiks</i>	20 min.
<i>Aktivitātes norise soli pa solim</i>	<p>Katrs dalībnieks paņem vienu krēslu un to brīvi izvieto telpā (haotiski). Kopējam krēslu daudzumam tiek pievienots vēl viens – liekais – krēsls. Kāds no dalībniekiem ieņem vadītāja lomu. Vadītājs ļoti lēnām virzās pāri zālei uz brīvo vietu. Grupas uzdevums, pārvietojoties telpā un aizņemot brīvo vietu, uz kuru pretendē vadītājs, pēc iespējas ilgāk noturēt viņu kājās, nepieļaujot, ka viņš apsēžas brīvajā vietā. Pamatnosacījumi: dalībnieki spēles laikā nedrīkst sarunāties. Tiklīdz grupas dalībnieks pasper soli no savas vietas, atpakaļ sēsties viņš vairs nedrīkst. Viņam ir jāienem cits brīvais krēsls. Noslēgumā jēgpilna refleksija.</p>		
<i>Piezīmes</i>	<p>Tiklīdz sākam uztraukties, mazāk kontrolējam savu rīcību, nepamanām cilvēkus līdzās, kā dēļ mazinās prasmes darboties komandā. Ikviens no mums dažādās dzīves situācijās var uztraukties. Vai atceraties, kādas metodes var izmantot, lai atjaunotu iekšējo mieru un koncentrēšanos? Jābūt vērtīgiem pret to, kādas sajūtas, emocijas rodas un liek rīkoties spēles laikā! Jādomā līdzi, kas varētu uzlabot sadarbību. Jāatceras spēles noteikumi: nedrīkst sarunāties, pieceļoties no krēsla, vairs nedrīkst apsēsties uz tā paša krēsla!</p>		





AKTIVITĀTE - LĪNIJA

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Vienot komandu gadījumos, kad komandā valda savstarpēja spriedze, neuzticēšanās, noslēgtība, emocionālā un/vai fiziskā vardarbība. • Parādīt to, cik daudzi komandas dalībnieki ir saskārušies ar līdzīgu pieredzi un pārdzīvojumiem, kā arī atklāt, cik daudz lietu viņus vieno. 	Personu skaits	No 2
Resursi	Līmlente.	Laiks	40 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Telpā, kurā notiek nodarbība, uz grīdas tiek uzlīmēta līmlente, kas sadala telpu uz pusēm. Komanda tiek sadalīta divās mazākās komandās. Katra <i>mazā</i> komanda nostājas savā līnijas pusē ar seju pret otras komandas dalībnieku. Jaunatnes jomas profesionālis uzdod dalībniekiem jautājumus. Ikreiz, kad dalībnieks uz jautājumu atbild apstiprinoši, viņš pasper soli pretī līnijai: ja viņa atbilde ir noraidoša, viņš paliek uz vietas. Pēc katra jautājuma tie dalībnieki, kas ir spēruši soli pretī līnijai, pakāpjas soli atpakaļ un nostājas tur, kur bijuši sākumā. Aktivitātes laikā dalībnieki savā starpā nesarunājas. Ja nu kādam rodas lūgums, lai jautājums tiek atkārtots, tad, protams, to var izteikt. Jautājumu sērija tiek uzsākta ar vispārīgiem jautājumiem, ar katru nākamo pārejot uz personiskākiem un tādiem, kas tematiski skar komandas biedru attiecības, viņu savstarpējo attieksmi, emocionālas vai fiziskas vardarbības piedzīvošanu vai pašu pāridarījumus. Dalībniekiem tiek dota norāde, lai viņi koncentrējas nevis uz atsevišķiem kolektīva indivīdiem, bet uz to, cik daudzi no viņiem atbild uz jautājumiem apstiprinoši. Šo norādi var iekļaut arī aktivitātes beigās, kad tiek veikta analīze vai atgriezeniskā saite uzvedinošu jautājumu formā.</p> <p>Iespējamie jautājumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuram no jums patīk skatīties YouTube? • Kuram ir vismaz vienas džinsa bikses? • Kuram no jums patīk filmas par supervaroņiem? • Kurš no jums šonedēļ ir izjutis slinkumu? • Kuram no jums kāds tuvs radnieks ir aizceļojis uz ārzemēm? • Kurš no jums ir izjutis dusmas vai aizkaitinājumu pēdējās nedēļas laikā? • Kurš no jums ir juties bezspēcīgs pēdējās nedēļas laikā? • Kurš no jums ir vīlies savos draugos? • Kuram no jums ir nācies novērot, kā kāds tiek emocionāli aizskarts vai pazemots? • Kurš no jums ir pabijis aizskartā vai pazemotā lomā? • Kurš no jums, novērojot pāridarījumu, neko nedarīja, lai mainītu situāciju? • Kurš no jums nedarīja, jo viņam bija bail, ka iejaucoties izpelnīsies tādu pašu attieksmi pret sevi? • Kurš no jums ir nožēlojis un juties vainīgs par saviem pāridarījumiem? <p>Var izvēlēties arī citus jautājumus, kas atbilst kādām konkrētām aktivitātē iesaistīto jauniešu situācijām.</p>		



Piezīmes

Aktivitātē nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Ir godīgas atbildes! Ja uzdevums ir skāris jauniešiem izaicinošas/sensitīvas tēmas, jaunatnes jomas profesionālim ir ieteicams noslēgt uzdevumu ar šādu tēzi: “Mēs visi esam piedzīvojuši dažādas pieredzes. Dažreiz mums var šķist, ka tādi esam vienīgi. Taču katram no mums ir bijušas grūtības, kas jāpārvar. Tas ir cilvēcīgi. Mēs visi esam cilvēki, un visi esam ievainojami. Bet mēs varam viens otru atbalstīt, nevis darīt pāri ar vārdiem vai fiziski.”





RELAKSĀCIJA

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Apzināties relaksācijas nozīmību sporta aktivitātes īstenošanas laikā. • Apgūt relaksācijas pamatsolus un elpošanas tehnikas stresa situācijās. 	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Piezīmju bloknoti, rakstāmpiederumi.	Laiks	30 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>I posms. Relaksācijas nozīme. Aktivitāte dalībniekiem: padomā par situācijām, kurās ir bijis nozīmīgi būt relaksētam.</p> <p>II posms. Mācīšanās relaksēties. Jaunatnes jomas profesionālis dalībniekiem: iedomājies katlu, kurā atrodas vārīti spageti makaroni. Tad, kad jūs esiet relaksēti, jums būtu jāizskatās apmēram tāpat kā vārītiem spageti makaroniem. Aicinu jūs ieņemt ērtu pozu, aizvērt acis un mirkli paklusēt. Iedomājieties, ka esat vārīti spageti makaroni, kas atrodas katlā. Atbrīvojiet plecus, nolaidiet rokas gar sāniem, mēģiniet iedomāties un sajūties tā, ka esiet tikpat slidēni kā spageti makaroni.</p> <p>III posms. Mācīšanās elpot. Dalībnieki ieņem ērtu pozu, aizver acis, dziļi ieelpo/izelpo (skaitot 4 – 3 – 2 – 1). Ieelpai/izelpai ir jābūt lēnai un dziļai, tā ir jāsaņūst ar diafragmu. Minētās darbības veic trīs reizes.</p> <p>IV posms. Relaksācija sporta aktivitātēs. Ir būtiski spēt mazliet relaksēties sporta aktivitātes, sporta spēles vai sacensību vidū, kad var šķist, ka ir pārāk maz laika. Dalībnieki pārdomā, kad viņi ar ko līdzīgu ir iepriekš saskārušies. Veids, kā veiksmīgi relaksēties īsā laika posmā, ir dziļās ieelpas/izelpas veikšana vismaz trīs reizes. Tās laikā vienlaicīgi ir svarīgi uz kaut ko fokusēties (piemēram, bumbu, raketi, laukumu, domām u.c.).</p> <p>Aktivitāte nodarbības dalībniekiem - mācīšanās elpot un fokusēties: 1.rīcība. Dalībnieki pieceļas kājās. 2.rīcība. Katrs iedomājas lietu (no savas sporta aktivitātes), uz ko vēlas fokusēties. Patur prātā vizualizēto lietu. 3.rīcība. Dalībnieki apmēram 30 sekundes fokusējas uz savu vizualizēto lietu. 4.rīcība. Tad veic dziļo ieelpu/izelpu trīs reizes.</p>		
Pārrunāšanai	<p>II posms. Kā tu jūties, kad esi kā vārīts spageti? III posms. Kā tu jūties, kad esi relaksēts? IV posms. Kā tu jūties, īstenojot aktivitāti, un kā tā var palīdzēt, kad ir nepieciešams relaksēties?</p>		
Piezīmes	<p>I posms. Gadījumā, ja dalībniekiem ir izaicinoši atpazīt konkrētas situācijas, var minēt dažus piemērus: pirms sacensībām,</p>		



pirms kāda pārbaudījuma, pirms tiek apgūtas jaunas prasmes, pēc smaga darba, kad ir satraukumi.

IV posms.

Gadījumā, ja dalībniekiem ir izaicinoši atpazīt konkrētas situācijas, var minēt dažus piemērus: pirms serves, kad bumba netiek ieraidīta vārtos, pirms garās distances skrējiena, pirms soda vai stūra sitiena.





EMOCIJU PĀRVALDĪŠANA

Mērķis	Veicināt izpratni, cik svarīgi un nozīmīgi ir dalīties piedzīvotajā.	Personu skaits	Vismaz viena
Resursi	Piezīmju bloknoti, rakstāmpiederumi.	Laiks	30 min
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>I posms. Kā rīkoties efektīvi? Dalībnieki domā par veidiem, kā paši ietekmē savus sasniegumus, piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dažreiz, kad spēlē neveicas, es pats pazeminu savu pašvērtību; • nereti sevi apsūkāju; • bieži izmantoju vārdus, kurus nevēlos dzirdēt no saviem draugiem, skolotājiem, treneriem u.c. <p>II Četras rīcības, lai rīkotos efektīvi. 1.rīcība. ATKĀRTO. Apzinies, kas notika un ko tu izdarīji. 2.rīcība. ATPŪTIES. Ieelpo dziļi. 3.rīcība. PĀRDOMĀ. Izstāsti sev, kā rīkoties līdzīgā situācijā turpmāk. Izveido plānu. 4.rīcība. ESI GATAVS! Fokusējies uz to, kas jādara nākamajā reizē.</p> <p>III Kā rīkoties efektīvi? Aktivitāte nodarbības dalībniekiem: padomā par situāciju, kad esi kļūdījies un esi juties par to nomākts. Aizpildi darba lapu pirms nodarbības un dalies ar savu pieredzi grupā. Izvēlies tādu situāciju, kuru var salīdzinoši vienkārši risināt.</p> <p><i>ATKĀRTO (Padomā un uzraksti, kas notika. Dalies ar savu pieredzi grupā)</i></p> <hr/> <p><i>ATPŪTIES (Uzraksti 3 veidus, kā tu vari relaksēties. Pastāsti grupai par to, kā plāno relaksēties)</i></p> <hr/> <p><i>PĀRDOMĀ (Uzraksti, kā tu plāno rīkoties līdzīgā situācijā, un mēģini iedomāties, kā tu to darīsi. Dalies par to grupā)</i></p> <hr/> <p><i>ESI GATAVS! (Atgriezies atpakaļ aktivitātē. Dalies grupā, kā esi iecerējis to darīt)</i></p> <hr/>		



IV posms. Rīkojies efektīvi kopā ar citiem.

Aktivitāte nodarbības dalībniekiem: iedomājies situāciju, kas varētu notikt sporta aktivitātē, kurā tu piedalies un var radīt tevī apjukumu. Svarīgi, ka tu iedomājies savu Individuālu situāciju. Nodarbības dalībnieku kopīgs uzdevums ir diskutēt par iespējamajiem risinājumiem esošajām situācijām, izmantojot četru rīcību (ATKĀRTO, ATPŪTIES, PĀRDOMĀ, ESI GATAVS!) modeli.

ATKĀRTO (*Dalībnieki iedomājas situāciju, 2 – 3 dalībnieki apraksta situāciju saviem vārdiem*)

ATPŪTIES (*Dalībnieki vienojas par vairākiem veidiem kā relaksēties konkrētajā situācijā*)

PĀRDOMĀ (*Grupas dalībnieki vienojas, kā rīkosies līdzīgās situācijās nākotnē, izstrādā plānu/us*)

4. ESI GATAVS! (*Dalībnieki ir fokusēti uz konkrēto aktivitāti un atgriežas atpakaļ tās norisē*)

Piezīmes

I posms. Jaunatnes jomas profesionālis dalībniekiem: lai rīkotos efektīvi, ir jāiemācās paškontrolē. Var gadīties tā, ka mēs kļūstam neapmierināti ar sevi, piemēram, kad iesaistāmies kādā sporta aktivitātē pasīvi. Brīdī, kad tas notiek, mēs vainojam citus savās neveiksmēs. Vainojot citus par sevis pieļautajām kļūdām, risinājumi netiek atrasti. Līdzīgi arī sevi apsūdzējot, situācija netiek risināta. Ir svarīgi fokusēties uz to, kas izdarīts un kā to var mainīt.

II posms. Jaunatnes jomas profesionālis dalībniekiem: šāda veida individuālā refleksija var notikt jebkurā brīdī, kad vien tas šķiet vajadzīgs (arī sporta aktivitātes norises vidū).

IV posms. Ieskatam var dot piemērus:

- tu mēģini raidīt bumbu grozā. Pēkšņi tā atsitas pret grozu, kā rezultātā pretinieku komandas spēlētājs pārķer bumbu, piespēlē to savam komandas biedram, kas dodas pretuzbrukumā;
- volejbola spēles laikā ir “mačserve”, kur pretinieki servē bumbu. Tu to atsit ar spēcīgu sitienu, bet redzi, ka bumba skar tīkla augšdaļu un nokrīt tavas komandas laukuma pusē;
- tev tiek piespēlēta futbola bumba, skrienot vārtu virzienā. Tu sper bumbu vārtos, bet diemžēl bumba skar vārtu stabu. Pretinieku komandas spēlētājs saņem bumbu, dodas tavas komandas vārtu virzienā un raida to vārtos.





EMOCIJU ALIASS

Mērķis	Attīstīt izpratni par emociju izpausmi, izraisītājiem un to ietekmi uz rīcību.	Personu skaits	Vismaz viena
Resursi	Lapiņas ar emociju nosaukumiem, piezīmju bloknoti, rakstāmpiederumi.	Laiks	20 - 40 min. (atkarībā no dalībnieku skaita)
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Aktivitātes būtība: bērni vai jaunieši pa vienam izvelk lapiņu, uz kuras ir uzrakstīta emocija, mēģina parādīt, kas tā ir par emociju, neizmantojot pašu emocijas nosaukumu. Dalībnieka uzdevums ir aprakstīt emociju, nenosaucot to vārdā. Lai to paveiktu dalībniekam, ir jāatbild uz šiem jautājumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kas izraisa emociju; • kādas sajūtas izraisa emocija; • kāda rīcība var sekot emocijai? 		
Pārrunāšanai	<p>Kādas emocijas es šobrīd jūtu? Kā es atpazīstu emocijas? Kas ir izraisījis emocijas?</p>		
Piezīmes	<p>Jaunatnes jomas profesionālis izstāsta, ka tiks spēlēta spēle, kuras mērķis ir attīstīt izpratni par to,</p> <ul style="list-style-type: none"> • kas izraisa emociju; • kādas sajūtas izraisa emocija; • kāda rīcība var sekot emocijai. <p>Jaunatnes jomas profesionālis ir sagatavojis lapiņas, uz kurām ir uzrakstīti emociju (piemēram, gandarījums, prieks, dusmas, pārsteigums, izbrīns, sapratne, atbalsts u.c.) nosaukumi.</p>		





EMOCIJU ATPAZĪŠANA

Mērķis	Attīstīt vārdu krājumu emociju aprakstīšanai.	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Līmlapiņas, piezīmju bloknoti, rakstāmpiederumi.	Laiks	30 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>I posms. Diskusija. Diskusijas tēmas piezīmēs.</p> <p>II posms. Diskusija.</p> <p>Pēc diskusijas dalībnieki individuāli vai grupās 5 – 7 minūšu laikā uz līmlapiņām uzraksta visas emocijas, kuras var atcerēties. Kad laiks beidzies, dalībnieki dalās ar identificētajām emocijām. Kad aktivitāte ir pabeigta, emocijas tiek saskaitītas un tiek diskutēts, vai visas minētās ir emocijas.</p>		
Pārrunāšanai	<p>I posms. Vai vari pateikt, kas ir emocijas? Kāpēc ir nepieciešams atpazīt savas emocijas?</p> <p>II posms. Miniet piemērus, kad esat pamanījuši, ka emocijas ir ietekmējušas jūsu uztveri, domāšanu vai rīcību?</p> <p>Kādas emocijas es jūtu šobrīd? Kā es tās atpazīstu?</p>		
Piezīmes	<p>Īstenojot aktivitātes I posmu, jaunatnes jomas profesionālis norāda, ka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emocijas rodas visu laiku; • Emocijas ietekmē visas dzīves jomas; • Emociju ietekmē mēs pieņemam lēmumus; • Nav labu vai sliktu emociju; • Ir emocijas, kuras vairāk vai mazāk mēs pamanām: skumjas, prieks, dusmas, bailes, bet to ir krietni vairāk; • Mēs vienlaikus piedzīvojam vairākas, brīžiem pat pretrunīgas emocijas; • Emocijas var salīdzināt ar krāsainām brillēm: ja mainās emocijas, tad mainās mūsu redzējums par sevi un citiem; • Emocijas ietekmē mūsu uztveri, domāšanu un lēmumus. Ja saprotam savas emocijas, varam meklēt to cēloņus un mazināt emociju ietekmi uz mūsu dzīvi. <p>Īstenojot aktivitātes II posmu, svarīgi paturēt prātā, ka bērni un jaunieši, mēģinot saprast un aprakstīt savas emocijas, var izmantot dažādus apzīmējumus.</p>		





ATBALSTS UN PALĪDZĪBA

Mērķis	Apzināt un atpazīt cilvēkus ar atšķirīgām atbalsta lomām, kuri riska grupas bērnam vai jauniešiem palīdz sasniegt mērķi.	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Piezīmju bloknots, rakstāmpiederumi.	Laiks	30 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>I posms. Atbalsta aplis.</p> <p>Lai sekmīgi īstenotu aktivitāti, ir nepieciešams komandas darbs – to sauc par atbalsta apli.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.rīcība. Dalībnieki pieceļas kājās un sastājas aplī. 2.rīcība. Ir jāpārlicinās, ka apļa garākā un īsākā persona neatrodas viens otram līdzās. 3.rīcība. Dalībnieki sadodas rokās. 4.rīcība. Ir jāpārlicinās, ka ir izveidots aplis. 5.rīcība. Dalībnieki sper vienu soli uz apļa vidū. 6.rīcība. Ir jāpārlicinās, ka aplis saglabā savu formu. 7.rīcība. Dalībnieki sper nākamo soli uz apļa vidū. <p><i>6. un 7.rīcība tiek atkārtota līdz tam brīdim, kad dalībnieki viens pie otra stāv līdzās, saskaroties ar pleciem, turklāt dalībniekiem ir jāuzrauga, lai aplis vēl aizvien saglabā savu formu.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 8.rīcība. Dalībnieki atlaiž blakus stāvošo personu rokas. 9.rīcība. Dalībnieki pagriežas pa kreisi tā, lai ar labo sānu atrastos apļa vidū. 10.rīcība. Dalībnieki vērš skatienu uz savām pēdām, tad virzās apļa centra virzienā tā, lai labās pēdas purngals saskaras ar priekšā esošās citas pēdas papēdi, bet dalībnieka labās kājas papēdis saskaras ar aizmugurē esošās pēdas purngalu. 11.rīcība. Dalībnieki viegli, lēnām uzliek savas rokas uz priekšā stāvošās personas pleciem. 12.rīcība. Skaitot 1 – 2 – 3 dalībnieki lēnām apsēžas uz personas, kas atrodas aiz viņiem, ceļiem. 13.rīcība. ATCERĪTIES! Ja kāds no dalībniekiem nokrīt, aktivitāte ir jāsāk no sākuma. 14.rīcība. 1 – 2 – 3 lēnām apsēdieties! 15.rīcība. Dalībnieki sēž uz aizmugurē esošās personas ceļiem 5 sekundes un tad lēnām, skaitot 1 – 2 – 3 – 4 – 5, kopā ceļas kājās. <p>II posms. Mērķu sasniedzēji un mērķu aizkavētāji.</p> <p>III posms. Sapņu komandas veidošana.</p> <p>Dalībnieki piezīmju bloknotos veido “Sapņu komandu”, kurā iekļauj 10 dažādas personas (vecāki, pedagogi, treneri, kaimiņi, draugi u.c.), kas viņiem palīdz sasniegt mērķus un sapņus. Svarīgi, ka tie var būt dažādi “Sapņu komandas” dalībnieki, bet ir būtiski, ka viņiem piemīt šādas rakstura iezīmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • viņiem ir jābūt indivīdiem, ar kuriem ir bieža saskarsme; 		



- viņiem ir jābūt cilvēkiem, kuri zina riska grupas bērna vai jaunieša kapacitāti un limitus;
- viņiem ir jābūt indivīdiem, kuri rūpējas par riska grupas bērniem vai jauniešiem;
- viņiem ir jābūt indivīdiem, kuriem riska grupas bērns vai jauniešs var sniegt atbalstu nākotnē;
- viņi var būt ģimenes locekļi vai citas personas, kuri nodrošina mīlestību, atbalstu, rūpējas un palīdz sasniegt mērķus un sapņus;
- viņi var būt draugi – cilvēki, kuriem var uzticēties un cilvēki, ar kuriem var pavadīt kopā daudz laika;
- viņi var būt pieaugušie, kuri var būt labs lomu modelis, piemēram, pedagogi, treneri, ministri, jauniešu grupu līderi, ģimenes draugi.

MANA SAPŅU KOMANDA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Kad “Sapņu komandas” dalībnieki ir identificēti, tad:

1. dalībnieki, piemēram, zvaigznīti piezīmē tiem “Sapņu komandas” dalībniekiem, kuri par viņiem rūpējas, piemēram, uzklasa un iedrošina;
2. dalībnieki ar aplīti atzīmē tos “Sapņu komandas” dalībniekus, kuri sniedz palīdzību, piemēram, palīdz izpildīt mājas darbus.

Piezīmes

I posms.
Informācija jaunatnes jomas profesionālim: nereti, pieņemot lēmumus, ir nepieciešams atbalsts no citiem. Aktivitāte, kas tiks īstenota, ir piemērs, kā var gūt atbalstu no citiem. Katrai personai, kas iesaistīsies aktivitātē, ir nepieciešams attīstīt un pilnveidot prasmes, kā atbalstīt citus. Dalībniekiem ir jābūt pārliecinātiem, ka aktivitātes noslēgumā ir izveidots ciešs aplis no cilvēkiem, kuri viens otram sēž uz ceļiem un atbalsta viens otru. Izskaidrojot aktivitāti, jaunatnes jomas profesionālis to dara soli pa solim. Ir nozīmīgi pagaidīt, kamēr katrs dalībnieks ir paveicis katru rīcību, ko jaunatnes jomas profesionālis ir lūdzis izdarīt, un tikai pēc tam sāk stāstīt par nākamo rīcību.



II posms.

Jaunatnes jomas profesionālis dalībniekiem: katra indivīda dzīvē ir cilvēki, kuri var viņus atbalstīt un palīdzēt sasniegt mērķi. Tādus cilvēkus var dēvēt par mērķa sasniedzējiem. Piemēram, treneris var palīdzēt, mācot jaunas prasmes, vai arī komandas biedri var palīdzēt uzmundrinot.

Ir arī tādi cilvēki, kuri rada apstākļus, lai mērķi sasniegt būtu izaicinošāk. Tādas personas var dēvēt par mērķu aizkavētājiem. Piemēram, mērķu aizkavētāji var mēģināt pierunāt pavadīt vairāk laika (līdz naktij) ārā vai arī viņi aicina lietot narkotikas, alkoholu u.c.

IR SVARĪGI, KA MĒRĶU SASNIEDZĒJI UZTURĀS TAVĀ DZĪVĒ, SAVUKĀRT MĒRĶU AIZKAVĒTĀJI ATRODAS TĀLĀ DISTANCĒ NO TEVIS!

III posms.

Informācija nodarbības dalībniekiem: atsevišķi “Sapņu komandas” dalībnieki varētu atbilst abām pozīcijām: gan sniedzot atbalstu, gan palīdzot, tomēr ir svarīgi, ka tu viņus atzīmēt ar to simbolu, kas viņiem atbilst vairāk.





DROSME UN PĀRLIECĪBA

Mērķis	Sniegt iespēju dalībniekiem saprast, kas ir drosme un kā viņi var kļūt pārliecinātāki un ticēt sev.	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Piezīmju bloknots, rakstāmpiederumi.	Laiks	30 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>I posms. Ticēt sev. Jaunatnes jomas profesionālis stāsta dalībniekiem: Pārliecība ir ticība, ka tu spēj sasniegt kaut ko sev nozīmīgu. Ja tev ir pārliecība par sevi, tas nozīmē, ka tu tici sev. Cilvēki, kuri tic sev:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sastopoties ar jaunām situācijām, tās uztver pozitīvi; • ir gatavi izaicinājumiem; • mācās no savām kļūdām; • piemīt reālas, sasniedzamas gaidas; • spēj lūgt palīdzību. <p>II posms. Pārliecības stiprināšana. Aktivitāte dalībniekiem.</p> <p>1.rīcība. Katrs dalībnieks iedomājas personu vai dzīvnieku, kas, viņuprāt, ir drosmīgs un pārliecināts.</p> <p>2.rīcība. Dalībnieki pieceļas kājās, aizver acis un dziļi ieelpo. Tad dalībnieks sāk atainot un izlikties par to personu vai dzīvnieku, kas, viņuprāt, ir drosmīgs un pārliecināts.</p> <p>3.rīcība. Dalībnieki mēģina iedomāties, kā viņu iedomātā persona vai dzīvnieks varētu izturēties un kā persona vai dzīvnieks varētu parādīt, ka ir drosmīgs un pārliecināts.</p>		
Pārrunāšanai	<p>II posms. Ko jūs varat darīt, lai iegūtu pārliecību par savām spējām sporta aktivitātes laikā, kur jums tas visvairāk nepieciešams?</p>		
Piezīmes	<p>II posms. Kā rīkoties, lai stiprinātu pārliecību:</p> <ul style="list-style-type: none"> • izvīrzi mērķus; • izveido plānu (t.sk. laika), kurā tu praktizēsi prasmes, kuras vēlies pilnveidot; • uzklausī atgriezenisko saiti no trenera, draugiem, ģimenes u.c.; • sazinies ar cilvēkiem (treneris, komandas biedri), kuri tev var palīdzēt apgūt nepieciešamās prasmes; • ievies rituālu: atkārti, atpūties, pārveido, ESI GATAVS. <p>JA TU TICĪ SEV, ARĪ CITI TEV TICĒS!</p>		





MĒRĶU UZSTĀDĪŠANA

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Veidot izpratni, kā sapņus var pārvērst par mērķiem, daloties ar gūto pieredzi un panākumiem; • Piedzīvot “četrus soļus” mērķu sasniegšanas modeli. 	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Dārts un šautriņas, piezīmju bloknots, rakstāmpiederumi, 3cm x 5cm kartītes, acu aizsēji, papīra loksnes,	Laiks	60 min (2 x 30 min)
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>I posms. Sapņu pārvērsšana mērķos. Jaunatnes jomas profesionālis dalībniekiem stāsta, ka sapņi ir tas, ko viņi vēlas sev: “Ikvienam no mums var būt daudz un dažādi sapņi. Bet, ja ir vēlme, lai sapņi īstenojās dzīvē, tiem ir jākļūst par kaut ko vairāk kā tikai vēlmēm. Tavs šodienas uzdevums ir sapņus pārvērst mērķos.” Uzrakstiet vismaz vienu savu sasniegumu un sapni.</p> <p>II posms. Mērķu sasniegšana. Aktivitātes mērķis ir parādīt nodarbības dalībniekiem, ka tam, KĀ viņi izvirza savus mērķus, ir liela nozīme un ka tas ietekmē, vai mērķis tiks sasniegts vai nē. Jaunatnes jomas profesionālis dalībniekus iepazīstina ar četriem soļiem, kas ir nozīmīgi, lai mērķi varētu sasniegt. Tam ir jābūt: tev nozīmīgam; pozitīvam; specifiskam, īpašam, unikālam; tādām, ko tu vari kontrolēt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalībnieks uz 3cm x 5cm kartītēm tiek aicināts uzrakstīt viņam svarīgu sapni (sapņus), kas nav saistīti ar sporta aktivitātēm. • Jaunatnes jomas profesionālis no dalībniekiem paņem kartītes, sajauc tās, tad aicina katru dalībnieku izvēlēties kādu no kartītēm atkārtoti (uzrakstītie sapņi uz kartītēm nav redzami). Dalībniekiem ir apmēram minūte domāt par jauno sapni, kas ir uzrakstīts uz izvēlētās kartītes. <p>III posms. Tavam mērķim ir jābūt pozitīvam un vērstam uz izaugsmi. Aktivitātes mērķis ir parādīt dalībniekiem, ka enerģija seko uzmanībai. Tās ietvaros dalībniekiem ir jāizsaka gan pozitīvi, gan negatīvi apgalvojumi SEV, vienlaicīgi mēģinot šautriņu trāpīt mērķī.</p> <p>1.rīcība. Dalībnieki iedomājas par kādu sev nozīmīgu mērķi attiecībā uz sporta aktivitāti un iztēlojas to kā šautriņu mešanas dārtu, kas atrodas viņam priekšā.</p> <p>2.rīcība. Dalībnieks nostājas “izaicinošā” attālumā no mērķa (attālumam ir jābūt tādām, lai viņš spēj sasniegt mērķi 50% no tam paredzētā laika).</p> <p>3.rīcība. Dalībnieks, pirms tiek veikti pirmie mēģinājumi trāpīt mērķī šautriņu, tiek aicināts pie sevis 3 – 5 reizes atkārtot frāzi: “Es nevēlos zaudēt!”. Pēc tam viņš veic piecus mēģinājumus trāpīt mērķī, turpinot pie sevis atkārtot apgalvojumu “Es nevēlos zaudēt!”</p> <p>4.rīcība. Dalībnieks atkal mēģina trāpīt mērķī. Nākamās 3 – 5 reizes dalībnieki met, pie sevis atkārtojot frāzi: “Es</p>		



	<p>trāpīšu mērķī!”</p> <p>IV posms. Sapņu pārvēršana mērķos (turpinājums). Taviem mērķiem jābūt specifiskiem, īpašiem, unikāliem. Skrējiens aizsietām acīm. Aktivitāte jāsteno lielā telpā vai tā ir izmantojama kā āra aktivitāte.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.rīcība. Tiek izvēlēts brīvprātīgo pāris. 2.rīcība. Tiek atzīmētas STARTA un FINIŠA līnijas. Pie starta līnijas pāru dalībnieki sastājas viens aiz otra. 3.rīcība. Tiek aizsietas acis vienam dalībniekam no katra pāra. 4.rīcība. Tiek izvietotas papīra loksnes izklaidus pa katru joslu (no starta līnijas līdz finišam) tā, lai katram pārim no STARTA līdz FINIŠA līnijai atrastos vienāds daudzums lokšņu. 5.rīcība. Dalībniekiem tiek izskaidrots, ka aktivitātes mērķis ir nogādāt personu ar aizsietajām acīm no STARTA līnijas līdz FINIŠAM cik vien ātri iespējams, pārlicinoties, ka dalībnieks, kam ir aizsietas acis, ir uzkāpis uz katras papīra loksnes, kas atrodas viņa pārvietošanās joslā. Pāriniekam, kuram nav acu aizsēja, uzdevums ir dot mutiskus norādījumus, kā nokļūt no STARTA līdz FINIŠAM. Norādījumiem ir jābūt specifiskiem, cik vien tas ir iespējams. Ja uz kādas loksnes dalībnieks neuzkāpj, pāris atgriežas līdz STARTA līnijai un sāk aktivitāti no sākuma. 6.rīcība Kad viens no katra pāra dalībniekiem ir sasniedzis FINIŠA līniju, partneri mainās lomām, atkārtojot uzdevumu, esot mainītās lomās. <p>V posms. Tavam mērķim ir jābūt tādām, lai tu to kontrolētu. Aktivitāte nodarbības dalībniekiem: cik daudz no savām darbībām/rīcībām tu kontrolē?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.rīcība Tiek izraudzīti 2 – 3 dalībnieki. 2.rīcība Dalībnieki tiek iepazīstināti ar viņu lomu un uzdevumu aktivitātes ietvaros. 3.rīcība Turpmāko 2 minūšu laikā dalībniekiem ir jākoncentrējas kādai sporta aktivitātei. 4.rīcība Uzdevumu katrs dalībnieks veic individuāli. Kad aktivitāte tiek uzsākta, jaunatnes jomas profesionālis dažādos veidos cenšas novērst dalībnieku uzmanību no viņu uzdevuma. Ir jāmaina veidi, kā tiek novērsta uzmanība katram no dalībniekiem. Piemēram, vienam dalībniekam tiek pamāts ar roku gar seju, otram - tiek palūgts piecelties kājās, trešajam - palūdz aizsiet acis. Jaunatnes jomas profesionālim ir jāmēģina darīt jebko, kas novērstu dalībnieku uzmanību.
Pārrunāšanai	<p>I posms. Sapņu pārvēršana mērķos. Kādēļ mērķi ir nozīmīgi un kā tie var palīdzēt ikdienā?</p> <p>II posms. Mērķu sasniegšana. Kādas sajūtas, emocijas rodas, ja tu tiec pie kāda cita sapņa?</p>



	<p>Vai cita dalībnieka sapnis var kļūt nozīmīgs tev? Vai tu esi gatavs tiekties pēc sapņa, ko turi savās rokās? Vai vēlies atgriezties pie sākotnējā (sava) sapņa – mērķa? Ja tavs mērķis nebūtu svarīgs taviem līdzcilvēkiem (vecākiem, draugiem, trenerim u.c.) - vai tas vēl aizvien būtu nozīmīgs tev?</p> <p>III posms. Tavam mērķim ir jābūt pozitīvam uz izaugsmi vērstam. Kāda ir dalībnieku reakcija par tikko piedzīvoto/pieredzēto? Ko dalībnieki var teikt par pirmajiem pieciem mēģinājumiem? Par otrajiem pieciem mēģinājumiem? Kā dalībnieki jūtas, kad viņiem ir jāsalīdzina pirmie pieci mēģinājumi ar nākamajiem pieciem metieniem?</p> <p>IV posms. Kas bija lielākie izaicinājumi, īstenojot aktivitāti? Kas ir tas, kas palīdzēja īstenot aktivitāti?</p> <p>V posms. Vai izvēlētā uzdevuma mērķis bija dalībnieku kontrolēts? Kas atrodas tavā kontrolē? Nosauc lietas un/vai procesus, kas atrodas tavā vidē un ko tu nevar kontrolēt? Ko tu spēj kontrolēt?</p>
Piezīmes	<p>I posms. Gadījumā, ja riska grupas bērnam vai jauniešiem ir sarežģīti atbildēt uz jautājumu, var piedāvāt savas domas:</p> <ul style="list-style-type: none">• mērķi ir nozīmīgi, jo tie veido motivāciju;• mērķi ir nozīmīgi, jo tie palīdz veidot nākotnes plānus;• mērķi ir nozīmīgi, jo tie parāda virzienu, kurā doties;• mērķi ir nozīmīgi, jo rada veiksmes sajūtu un lepnumu par paveikto. <p>III posms. Jaunatnes jomas profesionālis uzsver, ka apgalvojums pirmajiem pieciem mēģinājumiem bija vairāk negatīvs – tajā bija iekļauta doma par to, ko dalībnieks nevēlas darīt. Jaunatnes jomas profesionālis izstāsta, ka veicot otru piecus mēģinājumus, dalībnieks jūtas pārliecinātāks, mierīgāks, mazāk nervozs. Ja mēs kaut ko vērtējam pozitīvi, mēs veidojam priekšstatu par to, kas tas ir un mēs vēlamies, lai tas notiek. Ķermenis klausās un dzird to, ko tu viņam saki darīt! Pozitīvi mērķi sevī nekad neietver vārdus: nevaru, nē, izvairīties u.c.</p> <p>IV posms. Ja mērķis ir pārāk vispārīgs vai nav konkrēts, var rasties grūtības noteikt, kad tas ir sasniegts. Jaunatnes jomas</p>



profesionālis aktualizē: jo specifiskāki norādījumi, jo vieglāk ir sasniegt plānoto. Mērķi, kas nav specifiski, sevī ietver vārdus: labs, labāks, vairāk, mazāk u.c.

V posms.

Jaunatnes jomas profesionālis: tu vari sasniegt mērķi, ja vien TU to kontrolē. Ja mērķa sasniegšanā tev ir vajadzīga kāda cita palīdzība, tu nevari būt pārlicināts, ka tev to izdosies sasniegt. Tu vari sasniegt vienīgi tos mērķus, kas ir tavu rīcību rezultāts. Citiem vārdiem sakot, tos, kurus tu pats kontrolē.





EMOCIJZĪMJU PASAKA

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Noteikt emocijas, ko parāda vizuālais vēstījums, un izteikt tās; • Saistīt emociju ar emocijzīmi; • Saprast atšķirīgās cilvēka jūtas, redzot to pašu vizuālo vēstījumu/attēlu; • Padziļināt izpratni par to, ka mēs visi izrādām emocijas atšķirīgi; • Sasaistīt emocijas ar neverbālo komunikāciju; • Attīstīt neverbālās komunikācijas prasmes. 	Personu skaits	16-20 jeb 3 dalībnieki grupā
Resursi	Aploksne ar piecām emocijkārtīm (piemēram, bēdīgu seju, neitrālu seju, priecīgu seju, dusmīgu seju un sajūsminātu seju), fotogrāfijām vai attēliem, kurus var sasaistīt vienā stāstā vai teikumā, emocijzīmes, papīrs, zīmuli.	Laiks	30 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> • Jaunatnes jomas profesionālis sadala dalībniekus grupās pa trim, aicinot vienu brīvprātīgo no katras grupas. Katra grupa darbosies atsevišķi. • Brīvprātīgais saņem aploksni ar piecām kārtīm, fotogrāfijām vai attēliem. Viņa uzdevums ir paskatīties uz kārti un parādīt emociju, kuru šī kārts viņā izraisa. Atlikušie divi grupas locekļi katrs izvēlas emocijzīmi, kas apzīmē izrādīto emociju un parāda to pārējiem grupas dalībniekiem. • Dalībniekiem jāizdomā stāsts vienā teikumā, kurā ir izmantotas visas viņu izvēlētas emocijzīmes. Pēc tam brīvprātīgais citu pēc citas parādīs kārtis un atkārtos parādīto emociju, savukārt pārējie divi grupas locekļi parādīs izvēlētas emocijzīmes un izlasīs savu teikumu grupai. <p>Īsumā: vispirms parāda kārti, otrkārt, izvēles emocijzīmi, treškārt, dalībnieks, kurš ir novērotājs, izdomā stāstu.</p> <p>Uz kārtīm, fotogrāfijās, attēlos var būt pludmale, divi cilvēki, kas strīdas vai apskaujas, kaķēns, lietaina diena u.c.</p>		
Pārrunāšanai	<p>Kā mēs izrādām savas emocijas un kā citi cilvēki tās atpazīst? Ko citiem konkrētā emocija nozīmē? Kā tiek paustas emocijas? u.c.</p> <p>Ir svarīgi pārrunāt saikni starp neverbālo komunikāciju un emocijām, jo īpaši, ja aktivitātē piedalās nedzirdīgi cilvēki.</p>		
Piezīmes	<p>Vienas un tā pašas fotogrāfijas dažādiem dalībniekiem var izraisīt atšķirīgas izjūtas, piemēram, sunis var radīt bailes vai prieku.</p> <p>Tas ir labs treniņš, lai izrādītu emocijas, izmantojot neverbālo saziņu.</p>		





NEIESPĒJAMĀ MISIJA

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Darboties pāros kā komandai, lai atrisinātu problēmas; • Attīstīt pārliecību par sevi un citiem; • Pārvarēt sacensības stresu. 	Personu skaits	Vismaz 12
Resursi	Baloni, lapas ar populāru zīmolu logotipiem, kokteiļsalmiņi, polistirola bumbas vai papīra gabali, plastmasas glāzes, nelieli dēļi, pulksteni.	Laiks	45 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Jaunatnes jomas profesionālis izskaidro noteikumus dalībniekiem, detalizēti, punkts pa punktam. Dalībnieki var veikt nākamo uzdevumu tikai tad, kad ir pabeiguši iepriekšējo. Veicot šos uzdevumus, dalībniekiem ir jāpatur prātā higiēnas normas (dalībnieks pūš tikai savu balonu) un drošības noteikumi, lai baloni nepārsprāgst, tos pūšot.</p> <p>1. uzdevums. Dalībnieki sadalās pāros. Jaunatnes jomas profesionālis katram dalībniekam iedod vienu balonu. Dalībnieku uzdevums ir piepūst balonus, aizsiet tos un pēc iespējas ātrāk pārspridzināt. Galvenais aktivitātes nosacījums: viens no pāra var izmantot tikai rokas, bet otrs – tikai lūpas, lai pārspridzinātu balonus.</p> <p>2. uzdevums. Jaunatnes jomas profesionālis dalībniekus sadala komandās pa 5-6 cilvēki vienā. Dalībniekiem jāizveido labi pazīstami logotipi (piemēram, automašīnu markas, kā <i>Mercedes Benz</i>, <i>Audi</i>, zīmoli <i>Nike</i>, <i>McDonald's</i> u. c.), izmantojot vienīgi grupas locekļu ķermeņus. Ja vēlaties uzdevumu vienkāršot, jaunatnes jomas profesionālis var izvēlēties logotipus konkrētā jomā (sports, automašīnas u. c.). Jaunatnes jomas profesionālis katrai komandai iedod vienu lapu ar logotipu (izvēlas pēc nejausības principa izlozējot), grupai šis logotips jāparāda pārējiem. Pretinieku komandām šis logotips ir jāatpazīst un jāatmin. To var darīt mutiski vai arī zīmējot. Šo aktivitāti var atkārtot vairākas reizes.</p> <p>3. uzdevums. Pirms uzdevuma veikšanas, jaunatnes jomas profesionālim ir jāatgādina dalībniekiem par noteikumiem: 1) ievērot higiēnas normas - balonu pūš tikai viens cilvēks; 2) drošības noteikumi: negaidīta balonu pārspridzināšana ir bīstama un apkārtējiem var nešķīst smieklīga. Dalībnieki tiek sadalīti pāros. Katrs pāris piepūš vienu balonu un atstāj to uz grīdas. Jaunatnes jomas profesionālis (vai viens no dalībniekiem nepāra dalībnieku skaita gadījumā) lūdz katram pārim pacelt balonu no grīdas, izmantojot kādu ķermeņa daļu – nav atļauts izmantot rokas no elkoņa uz leju. Pārim balons ir jāpārnes pāri telpai (tādā pozīcijā, kādā tie balonu pacēla no grīdas) un jāieliek kastē. Ja balons nokrīt, gājiens jāsāk no sākuma.</p> <p>4. uzdevums. Jaunatnes jomas profesionālis sadala dalībniekus komandās (atkarībā no dalībnieku skaita – 5-6 cilvēki vienā grupā). Katra komanda nostājas rindā, pirmais komandas loceklis saņem bumbu un salmiņu. Pārējie komandas locekļi saņem tikai salmiņus. Pēc jaunatnes jomas profesionāļa dotā signāla pirmajam dalībniekam bumba no plaukstas ir jāpaceļ gaisā, pūšot ar kokteiļsalmiņu, un tādā pašā veidā jāpadod nākamajam komandas loceklim. Ja bumba nokrīt, uzdevums jāsāk no sākuma – no pirmā komandas locekļa, kamēr tiek līdz beigām, visi komandas locekļi to ir saņēmuši, nenometot bumbu zemē.</p> <p>5. uzdevums. Grupu sadala divās komandās 4 – 6 personas katrā. Ja dalībnieku ir vairāk nekā 12, tos var sadalīt vairāk nekā divās komandās. Katra komanda saņem 10 plastmasas glāzes un dēļi. Šī uzdevuma mērķis ir no</p>		



	<p>plastmasas glāzēm izveidot stabilu un augstu konstrukciju noteiktā laikā (piemēram, vienā minūtē) uz ļoti maza dēlīša (lai tas būtu sarežģīti).</p>
<i>Piezīmes</i>	<p>3. uzdevums. Ieteikumi, kā labāk pacelt un nest balonu:</p> <ul style="list-style-type: none">• elkoni pret elkoni;• kāja pret kāju;• celis pret celi;• apakšdelms un elkoni;• pēda un elkoni;• celis un elkoni. <p>4. uzdevums. Bumbas vietā var izmantot nelielus papīra gabalus.</p> <p>Uzdevumus veic 45 minūtēs.</p> <p>Ja grupu ir vairāk, katrai grupai var būt novērotājs, kurš pārliecinās, vai visi dalībnieki izpilda un ievēro visus uzdevumus.</p>





ACIS, BALSS, ĶERMENIS

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Darboties kā komandai un risināt problēmas; • Attīstīt sadarbības prasmes un izstrādāt komandas stratēģiju; • Būt konkurētspējīgam. 	Personu skaits	9 – 15
Resursi	Bumbas, kaste, acu apsējs, šķēršļi.	Laiks	45 - 60 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Jaunatnes jomas profesionālis sadala dalībniekus grupās pa trim. Diviem grupas locekļiem tiek aizsietas acis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viens no dalībniekiem ar aizsietajām acīm ir “ķermenis”[*] – viņš var kustēties un dzirdēt, bet nevar ne redzēt, ne runāt. • Otrs dalībnieks ar aizsietajām acīm ir “balss” – viņš var runāt, bet nevar ne kustēties, ne redzēt. • Trešais komandas loceklis ir “acis”^{**} – viņš var redzēt, bet nevar ne runāt, ne kustēties. <p>Katras grupas uzdevums ir vadīt “ķermeni” līdz bumbai un pēc tam panākt tās ielikšanu kastē. “Acīm” un “balsij” ir jāatrod veids, kā sazināties un vadīt “ķermeni.”</p> <p>Pirms aktivitātes īstenošanas, jaunatnes jomas profesionālis sagatavo telpu aktivitātēm vai vietu ārpus telpām, izvietojot telpā/vietā dažādus šķēršļus, bumbas katrai grupai (jebkur pēc vēlēšanās) un vienu kasti pie „finiša līnijas” visām grupām.</p>		
Piezīmes	<p>[*] Ja aktivitātē ir iesaistīti personas ar redzes traucējumiem vai neredzīgi, tad viņus var iesaistīt šai aktivitātē pildīt “ķermeņa” lomu.</p> <p>^{**} Ja aktivitātē ir iesaistītas vārdzirdīgas vai nedzirdīgas personas, tad viņus var iesaistīt šai aktivitātē pildīt “acu” lomu.</p> <p>Šai aktivitātei nepieciešama lielāka telpa, kurā var brīvi pārvietoties vai arī tas jādara ārpus telpām.</p> <p>Katrai grupai var dot trīs minūtes stratēģijas izstrādei pēc tam, kad ir izskaidrots uzdevums, bet pirms grupas locekļiem iedalītas lomas vai atļauts tās izvēlēties.</p> <p>Padoms jaunatnes jomas profesionāļiem: acis redz visu un ar neverbālo metodi (plaušķināšanu vai tausti...) vada balsi, kas runā ar ķermeni, kuram ir jāatrod bumba un pēc tam tā jāieliek kastē.</p>		





MEKLĒŠANAS VILCIENS

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> Darboties kā komandai un atrisināt problēmas; Attīstīt dinamisku grupā; Būt konkurētspējīgam; Attīstīt neverbālās komunikācijas prasmes. 	Personu skaits	6 - 8
Resursi	Slēpjamie priekšmeti (pildspalva, grāmata, piezīmju bloknots, čiekurs, zīle u.c.) un to saraksts, virve, kaste katrai grupai.	Laiks	20 - 30 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> Jaunatnes jomas profesionālim jā sagatavo vieta – jā noslēpj priekšmeti, jā sastāda priekšmetu saraksts un jā sagatavo kaste katrai grupai. Jaunatnes jomas profesionālis sadala dalībniekus nelielās grupās (3 – 4 personas) un sasien viņus kopā ar virvi, veidojot vilcienu. Dalībnieki tiek sasieti īpašā veidā cits citam priekšā: <ul style="list-style-type: none"> ✓ pirmā dalībnieka labā roka tiek sasieta ar otrā dalībnieka kreiso roku; ✓ otrā dalībnieka labā kāja tiek sasieta ar trešā dalībnieka kreiso kāju; ✓ trešā dalībnieka labā roka ir sasieta ar ceturtdā dalībnieka kreiso roku; ✓ ceturtdā dalībnieka labā kāja ir sasieta ar piektā dalībnieka kreiso kāju; ✓ utt. Jaunatnes jomas profesionālis iedod „vilciena vadītājam” (pirmajam cilvēkam) sarakstu ar paslēptajiem priekšmetiem, kuri grupai jā atrod, kustoties kopā un nerunājot. Priekšmeti jā savāc sarakstā norādītajā secībā. Ja grupa atrod priekšmetu, kas sarakstā norādīts vēlāk, to nedrīkst paņemt, kamēr nav atrasti visi priekšmeti, kas sarakstā norādīti pirms tam. Tiklīdz grupa atrod priekšmetu no saraksta pareizajā secībā, tas jā aiznes uz „grupas kasti”, pirms var meklēt nākamo. 		
Piezīmes	Aktivitātei var arī dot konkrētu laiku. Nosakot laika limitu, jā ņem vērā grupas dalībnieku emocionālais klimats. Ja grupā valda pārlietu liela emocionalitāte, vēlams paredzēt vairāk laika veicamajam uzdevuma. Ja grupas dalībniekus var raksturot kā entuziastiskus, ambiciozus u.c., tad var limitēt laiku. Parasti laika limitu nosaka paši grupas dalībnieki.		





PASTNIEKS SAJAUCA

Mērķis	1. Attīstīt grupas dinamiku, sadarbību un darbu komandā; 2. Aktivizēt dalībniekus turpmākajam darbam; 3. Sadalīt dalībniekus darbam grupās nākamajās sesijās.*	Personu skaits	Vismaz 10
Resursi	Papīrs/drukāti attēli, aploksnes, šķēres	Laiks	30 - 40 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> • Jaunatnes jomas profesionālis sagatavo dalībnieku skaitam atbilstošu papīru/attēlu skaitu, katru papīra loksni sagriež vienāda skaita gabalos (piemēram, 7), tos sajauc un katram dalībniekam aploksnē ieliek dažādus vienāda skaita papīra/attēla gabalus. • Katram dalībniekam tiek iedota viena aploksne ar dažādiem papīra/attēla gabaliem. Dalībniekiem ir 20 minūtes laika, lai nesarunājoties veiktu gabaliņu maiņu ar citiem dalībniekiem. Katra dalībnieka mērķis ir izveidot vienu veselu papīru/attēlu. Vienā solī var veikt tikai viena gabaliņa maiņu. Dalībnieks, kas ir izveidojis attēlu, apsēžas vai dodas ārā no aktīvās darbības zonas, lai parādītu citiem, ka viņam vairs nav gabaliņu, ko mainīt. • Šīs 20 minūtes var tikt sadalītas vairākos posmos, piemēram, pirmajā posmā viens dalībnieks var samainīt tikai vienu papīra gabaliņu ar citu dalībnieku, otrajā posmā var mainīt neierobežotu skaitu gabaliņu ar citu dalībnieku. 		
Pārrunāšanai	Kā notika sadarbība/komandas darbs, komunikācija bez vārdiem? Kāpēc komunikācija ir svarīga? u.c.		
Piezīmes	Aktivitātē var izmantot krāsainu A4 papīru, ar nodarbības tēmu saistītus attēlus/vārdus. *Metode var tikt izmantota kā aktivizētājs vai aktivitāte dalībnieku sadalīšanai grupās tālākam darbam. Jaunatnes jomas profesionālis sagatavo grupu skaitam atbilstošu attēlu daudzumu un sagriež to tik gabalos, cik vienā grupā būs dalībnieki (piemēram, kopā ir 20 dalībnieki, ir nepieciešamas četras grupas — jaunatnes jomas profesionālis sagriež četrus attēlus, katru piecos atšķirīgas formas gabalos). Visi gabaliņi tiek ievietoti vienā traukā, katrs dalībnieks neskatoties paņem vienu gabalu. Kad ir paņemti visi papīra gabali, jaunatnes jomas profesionālis dod signālu, un dalībnieku uzdevums ir izveidot vienu veselu papīru/attēlu (grupu).		





KRĀSU AKTIVITĀTE

Mērķis	<ul style="list-style-type: none">• Attīstīt informācijas uztveri;• Nodrošināt efektīvu grupas darbu;• Veicināt cieņas pilnu gaisotni.	Personu skaits	Max. 20
Resursi	Trīs dažādu krāsu priekšmeti un trīs toņu papīra lapas pieskaņotā krāsā (katrai komandai) – viens komplekts vienai rindai, galds.	Laiks	15 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none">• Grupa tiek sadalīta divās komandās ar vienādu dalībnieku skaitu. Ja dalībnieku skaits ir nepāra skaitlis, vienu cilvēku ieceļ par grupas līderi, kura uzdevums ir saskaņot spēli ar jaunatnes jomas profesionāli. Jaunatnes jomas profesionālis katrai grupai dod divas minūtes, kuru laikā grupa vienojas par neverbālu zīmi trim krāsām (piemēram, melna, sarkana un balta).• Grupas sastājas divās paralēlās rindās. Katrai rindai priekšā ir galds, uz kura atrodas trīs dažādu krāsu priekšmeti (piemēram, melna cepure, sarkana šalle un balts cimds vai jebkuri trīs priekšmeti ar trim atšķirīgām krāsām, kuras vadītājam jāsaprot pirms spēles sākuma). Starp pirmo dalībnieku rindā un galdu jābūt nelielam attālumam (1-1,5 m). Jaunatnes jomas profesionālis paskaidro dalībniekiem, ka šī aktivitāte ir neverbāla un tās laikā nedrīkst runāt!• Jaunatnes jomas profesionālis nostājas rindas beigās aiz pēdējā dalībnieka un parāda abās rindās stāvošajiem pēdējiem dalībniekiem papīru ar vienu no trim norādītajām krāsām. Pēc tam, kad jaunatnes jomas profesionālis ir pārliecinājies, ka krāsu ir redzējuši tikai tie abi dalībnieki, kas stāv rindas beigās, grupas līderis dod signālu sākt spēli. Pēc tam pēdējais rindā stāvošais dalībnieks par attiecīgo krāsu informē sev priekšā stāvošo dalībnieku, izmantojot iepriekš norunātas zīmes (piemēram, pieskaroties dažādām ķermeņa vietām – kreisajam plecam, ja krāsa ir melna, muguras vidusdaļai, ja krāsa ir sarkana, un galvas virsai, ja krāsa ir balta). Tādā veidā informācija ceļo līdz pirmajam rindā stāvošajam, kuram no galda strauji jāpaķer atbilstošās krāsas priekšmets un jāpaceļ sev virs galvas. Tas, kurš to izdara pirmais, stājas rindas aizmugurē, bet otrs paliek savas rindas priekšā.		
Piezīmes	Aktivitāti var padarīt sarežģītāku, pēc laika pievienojot vēl citas krāsas/priekšmetus.		





JAUNĪBAS PUĶES MEKLĒŠANA

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Attīstīt savstarpējo sadarbību, komandas darbu, uzticēšanos un atbalstu; • Veicināt savstarpēju problēmu risināšanu; • Veicināt veselīgu dzīvesveidu ar fiziskām aktivitātēm. 	Personu skaits	15
Resursi	Krīts, aerosols, virve, akmeņi, jebkurš materiāls atkarībā no atrašanās vietas un vadītāja radošuma.	Laiks	30 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> • Jaunatnes jomas profesionālis vispirms sagatavo aktivitātes norises vietu un materiālus, zīmes, norādes un „jaunības puķi”, ņemot vērā atrašanās vietas specifiku un to, vai šī aktivitāte notiks telpās vai ārpus tām. • Grupas uzdevums ir atrast „jaunības puķi”, lai nekad nenovecotu. Sākumā dalībniekiem jāatrod pirmā norāde/zīme (kāda iepriekš noteikta pazīme, piemēram, bulta, zīme, kas ar krītu uzvilktā uz koka, akmens, staba u.tml.), kas ved viņus pie nākamās zīmes, kura atkal ved viņus tālāk līdz nākamajai zīmei, un tā uz priekšu, līdz viņi atrod „jaunības puķi”. 		
Piezīmes	<p>Šo aktivitāti var padarīt sarežģītāku, atstājot grupai vairākas zīmes, līdz ar to grupai ir jāsadala, lai tām visām sekotu un tad pārlielinātos, vai visas zīmes ved uz vienu un to pašu vietu.</p> <p>„Jaunības puķe” var būt ūdens pudele/sulas paciņa – kaut kas noderīgs pēc ātras pastaigas saulainā dienā, ja aktivitāte tiek īstenota ārpus telpām.</p>		





LUKSOFORS

Mērķis	Gūt atgriezenisko saiti.	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	<i>Flipchart</i> papīra lapas ar jau uzzīmētu luksoforu, marķieri luksoforam atbilstošās krāsās — sarkans, dzeltens un zaļš.	Laiks	10 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Jaunatnes jomas profesionālis piestiprina <i>flipchart</i> papīru telpā. Uz papīra jābūt uzzīmētam luksoforam ar trīs neaizkrāsotiem apliem (sarkanā, dzeltenā un zaļā krāsā). Jaunatnes jomas profesionālis dalībniekiem izstāsta aktivitātes uzdevumu, un pats iziet no telpas. Dalībnieku uzdevums ir pēc brīvas izvēles ar attiecīgās krāsas marķieri uzzīmēt luksofora apļos savu vērtējumu (tie var būt jebkādi zīmējumi) par konkrēto aktivitāti, piemēram, visu dienu, aktivitāti, emocijām utt. Apli simbolizē:</p> <p>SARKANS — pilnīgi neapmierināta/s, nepatika. DZELTENS — neitrāls viedoklis, varēja būt sliktāk/varēja būt labāk. ZAĻŠ — pilnīgi apmierināta/s, labāk nevarēja būt.</p> <p>Blakus luksoforam var iezīmēt vietu komentāriem, lai dalībnieki, kas vēlas, var ierakstīt savu vērtējumu.</p>		





BURK - METRS

Mērķis	Gūt atgriezenisko saiti.	Personu skaits	8 - 40
Resursi	Vairākas (vismaz 3) lielas burkas (tilpums - 3 l), viens vai vairāki ūdens spaiņi (atkarībā no dalībnieku skaita), viens iepakojums guaša vai akrila krāsu, vienreizlietojamās plastmasas vai kartona krūzītes, telpa?	Laiks	15 - 30 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> Uz grīdas rindā novietotas vairākas stikla burkas. Katrai burkai uzlīmēta etiķete/uzlīme ar kādu simbolu, zīmējumu vai uzrakstu, atklājot, ko šī burka reprezentē*. Katrā burkā iepildīts nedaudz mīkstas, ūdenī labi šķīstošas krāsas (katrā burkā cita krāsa). Blakus burkām novietots viens vai vairāki ūdens spaiņi un tukšas vienreizlietojamās glāzītes — viena katram dalībniekam vai arī viena uz visiem dalībniekiem. Kad viss ir sagatavots uzdevumam, gan dalībniekiem, gan jaunatnes jomas profesionālim ir jāiziet ārā no telpas. Dalībnieki telpā iet iekšā pa vienam, viens aiz otra, ņem krūzīti un ielej nedaudz ūdens no spaiņa (saskaņā ar savu vērtējumu) katrā burkā. Maksimālais ūdens daudzums, ko viens dalībnieks var ieliet vienā burkā, ir viena pilna krūzīte. Jo augstāk dalībnieks vērtē konkrēto pieredzes aspektu, jo vairāk ūdeni viņš/a šajā burkā ielej. Kad ūdens burkās ir saliets, dalībnieks iziet no telpas, aicinot iekšā nākamo. Tā tas turpinās, līdz visi dalībnieki ir šādā veidā izteikuši savu vērtējumu un sajūtas. Beigās visa grupa un jaunatnes jomas profesionālis sanāk kopīgajā telpā un kopā ierauga krāsaino burku ainu — grupas kopējo izvērtējumu. Vispilnākā burka apliecina augstāko vērtējumu, tukšākā — zemāko. 		
Pārrunāšanai	Process tiek noslēgts ar īsu jautājumu un diskusijas sesiju, lai gūtu skaidrākus un konkrētākus secinājumus par procesa rezultātu.		
Piezīmes	*Piemēram, tas varētu būt attēls ar bariņu priecīgu cilvēku, apzīmējot, cik lielā mērā audzis tavs draugu/paziņu/kontaktu loks; kalna attēls, kas apzīmētu dalībnieka izaugsmi šīs pieredzes laikā; dakšiņas attēls — aktivitāti nodarbībā; vienkārši smaidiņš — gūtās pozitīvās emocijas.		





MĀKSLA MANĪ

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Izvērtēt aktivitāti; • Praktizēt dažādus emociju un personības izpausmes veidus; • Veicināt radošumu un novērst komunikācijas barjera. 	Personu skaits	Vismaz 10
Resursi	Garš papīra rullis (tapetes) vai A1 papīrs (var salīmēt kopā divas vai trīs lapas, atkarīgs no dalībnieku skaita), guaša vai citas krāsas, trauks ar ūdeni (glāze vai bļoda), šķēres (var plēst arī ar pirkstiem), papīrs un marķieri izvērtēšanas tēmām, līmpasta vai līmlente, lai piestiprinātu pie sienas.	Laiks	30 – 50 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>1. variants (30 minūtes)</p> <p>Jaunatnes jomas profesionālis uz galda vai zemes novieto papīra rulli vai A1 papīru ar zīmēšanas krāsām un ūdens traukiem. Dalībnieki veic aktivitātes izvērtēšanu, zīmējot ar pirkstiem, tādējādi paužot savas sajūtas. Visi dalībnieki kopā bez sarunāšanās zīmē dažādus objektus vai abstraktas formas pašu izvēlētajā vietā vai arī papildina kāda cita dalībnieka zīmējumu, noslēgumā izveidojot vienu kopīgu mākslas darbu. Zīmējumā dalībnieki attēlo savas sajūtas aktivitātes laikā — nozīmīgākās lietas, notikumus, mācīšanās momentus utt. Ja tiek veikts tikai pirmais solis, jaunatnes jomas profesionālis var lūgt dalībniekiem pastāstīt par saviem zīmējumiem vai arī parādīt zīmējumu un virzīt brīvu sarunu.</p> <p>2. variants (20 minūtes)</p> <p>Kad zīmējums ir pabeigts un nožuvis, katrs dalībnieks izgriež vai izplēš ar pirkstiem tik gabalus (apli, kvadrātu vai kādu citu formu), cik ir izvērtēšanas pozīcijas. Tad katrs dalībnieks novieto savu figūru uz izvērtēšanas plakāta*, norādot savu vērtējumu par aktivitāti. Kad visi dalībnieki ir norādījuši savus vērtējumus, var veidot izvērtēšanas izstādi, lai visi dalībnieki varētu apskatīt izvērtēšanas kopsavilkumu un kopīgi radītos mākslas darbu.</p>		
Piezīmes	<p>Izvērtēšanu var veikt, izmantojot tikai vienu no metodes variantiem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atspoguļo dalībnieka domas, emocijas un sajūtas par aktivitāti. 2. Atspoguļo dalībnieku novērtējumu par noteiktu tēmas un/vai aktivitātes saturu (šis būs noderīgāks atgriezeniskajai saitei un atskaitēm). Zīmēšanas aktivitāti var veikt ārā, lai būtu vairāk vietas un lai ātrāk nožūtu krāsa. <p>Metodes pirmais solis ir pielāgojams personām ar dažāda veida invaliditāti (cilvēkiem ar autismu var pat tikt izmantots kā terapijas nodarbība).</p> <p>*Izvērtēšanas plakāti/tēmas (piemēram, aktivitāte, emocijas, mani ieguldījumi, mani izaicinājumi, mani ieguvumi utt.) jaunatnes jomas profesionālim jā sagatavo pirms aktivitātes — plakāti/tēmas var tikt attēlotas verbāli ar tulkojumu, rakstītas vai vizuāli uzzīmētas, bet tām ir jābūt saprotamām visiem dalībniekiem. Lai izvērtēšana būtu rezultatīva, plakātiem ar tēmām jābūt ar novērtējuma skalu no mazākā uz lielāko. To var norādīt ar skaitļiem (1 — 10), nosaukumiem (ļoti apmierināts — ļoti neapmierināts) vai arī izmantot radošus veidus, kā šautriņu mērķis, koks, termometrs, pica utt.</p>		





SAULES SISTĒMAS PLANĒTAS

Mērķis	<ul style="list-style-type: none">• Saņemt atgriezenisko saiti par aktivitāti, dienu u.c.• Izpaust savas sajūtas un emocijas.	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	<i>Flipchart</i> izmēra papīrs, uz kura uzzīmētas Saules sistēmas planētas, marķieri.	Laiks	15 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>1. variants:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jaunatnes jomas profesionālis dalībniekiem parāda papīru ar uzzīmētām Saules sistēmas planētām, izstāsta uzdevumu un atstāj telpu.• Dalībnieku uzdevums ir Saules sistēmas planētās atzīmēt savas emocijas, vērtējumu par konkrēto tēmu vai aktivitāti. Planētu attālums no saules parāda apmierinātības līmeni. Tuvākā planēta Merkurs nozīmē viszemāko apmierinātības līmeni, savukārt vistālākā planēta Neptūns — visaugstāko apmierinātības līmeni. <p>2. variants:</p> <p>Cīts izvērtēšanas veids ir izmantot planētas atsevišķu jautājumu izvērtēšanai, piemēram, viena planēta simbolizē aktivitāti, otra — dienu, trešā - emocijas utt. Šajā gadījumā dalībnieki savu vērtējumu izsaka, kaut ko uzzīmējot/uzrakstot uz konkrētās planētas. Planētas centrs nozīmē “Lieliski”, jo tālāk no centra, jo zemāks apmierinātības līmenis ar konkrēto jautājumu.</p>		
Piezīmes	Līdzīgu izvērtēšanu var veikt, izmantojot varavīksni. Vienas puses krāsas nozīmē neapmierinātību ar aktivitāti, savukārt otrā pusē — apmierinātību. Katra krāsa var tikt izmantota dažādu atšķirīgu jautājumu izvērtēšanai, piemēram, ēdiens, vadītājs, dzīvošana. Varavīksnes kreisā pusē nozīmē neapmierinātību, savukārt labā pusē — apmierinātību.		





IZVĒRTĒJUMS AR ZĪMĒJUMIEM

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Izpaust savas sajūtas. • Praktizēt izpaust sevi dažādos veidos. • Samazināt komunikācijas barjeras. 	Personu skaits	individuāls
Resursi	Zīmuli, marķieri, krītiņi, pastelkrāsas, papīrs, šķēres.	Laiks	30 - 45 min
Aktivitātes norise soli pa solim	Šī var būt noslēdzošā izvērtēšanas aktivitāte, kurā dalībnieki veido zīmējumu, kas raksturo viņu domas, emocijas un vērtējumu par kādu konkrētu aktivitāti, dienu utt. Dalībnieki var pilnīgi brīvi izpausties un veidot zīmējumu bez ierobežojumiem.		
Pārrunāšanai	Pārrunā zīmējumā attēloto.		
Piezīmes	<p>Cilvēkiem ar autismu šī metode ir lielisks veids, kā izpaust savas domas, emocijas, sajūtas. Dalībnieku krāsainie zīmējumi lieliski prezentē un ļauj izprast šo cilvēku pasauli. Katrai krāsai ir nozīme un zināma ietekme, un caur šiem zīmējumiem var saskatīt, kā cilvēki redz pasauli.</p> <p>Cilvēkiem ar autismu šī aktivitāte var tikt izmantota kā terapija, tādēļ svarīgi, ka jaunatnes jomas profesionālis šajā gadījumā ir ar atbilstošu kvalifikāciju.</p>		





EMOCIJU BUMBAS

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • Izpaust savas sajūtas un emocijas. • Saņemt atgriezenisko saiti par aktivitāti. • Izprast grupas enerģijas līmeni un entuziasmu. 	Personu skaits	Vismaz 10
Resursi	Gumijas, plastmasas bumbiņas.	Laiks	5 – 10 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	Dalībnieki atrodas aplī. Uzdevums ir mest bumbiņu otram dalībniekam tādā veidā, kā dalībnieks šajā brīdī jūtas, vai arī parādot, kāda bija aktivitāte, diena utt. Var arī parādīt savu enerģijas līmeni konkrētajā brīdī un entuziasmu. Veids, kādā bumbiņa tiek mesta, izsaka dalībnieka emocijas un sajūtas.		





KRĀSAINS KĀPURS

<i>Mērķis</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Saņemt atgriezenisko saiti par aktivitāti. • Izpaust savas sajūtas un emocijas. 	<i>Personu skaits</i>	Vismaz viens
<i>Resursi</i>	Zobu bakstāmie un plastilīns 3 dažādās krāsās: zilā, dzeltenā un sarkanā.	<i>Laiks</i>	5 min.
<i>Aktivitātes norise soli pa solim</i>	<p>Jaunatnes jomas profesionālis sagatavo “kāpura galvu” un paskaidro, ka katrai krāsai ir nozīme:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zilā — aktivitāte bija briesmīga; • Dzeltenā — aktivitāte bija apmierinoša; • Sarkanā — aktivitāte bija lieliska. <p>*Katrs dalībnieks paņem plastilīna gabaliņu un zobu bakstāmo un veido kāpura ķermeņi tādā krāsā, kā aktivitāti novērtē. Tā var tikt izvērtēta visa diena, konkrēta aktivitāte, izvirzītais mērķis utt.</p>		
<i>Piezīmes</i>	<p>Izvērtēšanā var tikt izmantoti vairāki līmeņi ar vairākām krāsām. Kāpuru var arī zīmēt.</p>		





DZILĀ ZILĀ JŪRA

Mērķis	<ul style="list-style-type: none">• Saņemt atgriezenisko saiti par aktivitāti.• Izpaust savas sajūtas un emocijas.	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	<i>Flipchart</i> izmēra papīrs, mazas izgrieztas papīra zivtiņas (viens katram dalībniekam), līmpasta, marķieri vai, ja dalībnieki paši gatavos zivtiņas, krāsainais papīrs, šķēres un līme.	Laiks	5 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none">• Jaunatnes jomas profesionālis uz papīra uzzīmē jūru ar iezīmētiem pieciem līmeņiem (augšējais gaišāk iekrāsots, zemākais — tumšāk). Papīru piestiprina pie sienas.• Dalībniekiem iedod sagatavotās papīra zivtiņas vai arī materiālus, lai viņi paši tās varētu izgatavot.• Katrs dalībnieks savu zivtiņu piestiprina pie papīra tajā līmenī, kas apzīmē to, kā dalībnieks vērtē un cik apmierināts ir ar konkrēto aktivitāti (augšējais līmenis nozīmē, ka ir pilnīgi apmierināts, apakšējais — pilnīgi neapmierināts).• Ja nepieciešams izvērtēt vairākus procesus vienlaicīgi, pēc pirmā jautājuma izvērtēšanas, dalībnieki var izvērtēt nākamo jautājumu izmantojot dažādus jūras dzīvniekus/lietas, piemēram, zivis, lai izvērtētu aktivitāti, izvirzīto dienas mērķi - akmeņus, lai izvērtētu emocionālo stāvokli – gliemežvākus utt.		





NESAISTĪTU VĀRDU PREZENTĀCIJA

Mērķis	Iedrošināt dalībniekus.	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Mazas lapiņas ar dažādiem vārdiem.	Laiks	5 – 15 min
Aktivitātes norise soli pa solim	Jaunatnes jomas profesionālis iepriekš sagatavo mazas lapiņas ar dažādiem vārdiem. Dalībnieki sēž aplī un katrs dalībnieks izvelk vienu lapiņu un bez sagatavošanās runā par tematu pārējo dalībnieku priekšā.		
Piezīmes	Uzdevums ir izaicinošs, taču rotaļīgs veids, kā attīstīt runas un improvizācijas prasmes. Dalībnieki var trenēties reālām dzīves situācijām, kurās viņiem jākomunicē bez iepriekšējas sagatavošanās.		





SUVENĪRS

Mērķis	Izvērtēt aktivitātes, dienu, procesu u.c.	Personu skaits	Vismaz viens
Resursi	Plastika vai plastilīns.	Laiks	5 – 15 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	Dalībnieki no plastilīna vai plastikas veido suvenīru, ko paņems līdzi no aktivitātes.		
Pārrunāšanai	Kad suvenīrs ir izveidots, dalībnieki sanāk kopā aplī un pastāsta viens otram par savu suvenīru, ko tas simbolizē, ko atspoguļo saistībā ar notikušajām aktivitātēm.		





PIESKARIES KRĀSAI

Mērķis	Radīt relaksējošu noskaņu.	Personu skaits	Sākot ar 2
Resursi	Aktivitātei papildus materiāli nav nepieciešami.	Laiks	10 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> • Jaunatnes jomas profesionālis pēc brīvas izvēles sauc krāsas. • Dalībniekiem pēc iespējas ātrāk ir jāatrod telpā attiecīgā krāsa un tai jāpieskaras. <p>Vēlāk var mainīt aktivitātes noteikumus, piemēram, ka dalībniekam ir jāatrod uz cita dalībnieka apģērba attiecīgā krāsa.</p>		





MA - CINGA

Mērķis	Atgūt enerģiju.	Personu skaits	no 4
Resursi	Aktivitātei papildus materiāli nav nepieciešami.	Laiks	60 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	Dalībnieki stāv aplī. Viens no viņiem izstiepj rokas uz apla centru un, cik vien skaļi var, kliež: „Māāāāā”. Nākamais dalībnieks no labās puses atkārto to pašu, turpinot pa apli uz priekšu, līdz visi dalībnieki izpildījuši šo kustību un kliežiem „Māāāāāā”. Kad pēdējais dalībnieks aplī ir pievienojies, seko kopīgs kliežiens „Cingāāāāāā”.		





ŠOKOLĀDES UPE

Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> Iedrošināt dalībniekus atbalstīt vienu otru. 	Personu skaits	Vismaz 4
Resursi	A4 papīra lapas (skaitam ir jābūt par vienu lapu mazākam, kā ir dalībnieku skaits).	Laiks	60 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Jaunatnes jomas profesionālis stāsta dalībniekiem uzdevuma nosacījumus. Šeit ir apmēram 5 – 10 metru plata „šokolādes upe”, kas visiem dalībniekiem ir jāšķērso. To nav atļauts pārpeldēt, jo upē dzīvo milzu cilvēkēdāj-krokodils. Dalībnieki upi var šķērsot tikai kāpjot uz papīra lapām, kas ir upē. Turklāt tās nevar būt atstātas upes vidū, uz tām visu laiku jāatrodas dalībnieku rokai vai kājai. Ja lapa ir brīva, to aiznes straume prom (tā tiek noņemta). Dalībnieki sarunāties nedrīkst.</p> <p>Aktivitātes uzdevums ir šķērsot upi visiem kopā noteiktajā laikā (laiku nosaka paši dalībnieki). Pirms uzdevuma izpildes tiek dotas 5 minūtes diskusijai par to, kā šķērsot upi (izveidot plānu). Izveidotais plāns pirms tā īstenošanas ir jāprezentē pārējiem grupas dalībniekiem. Aktivitāte tiek uzsākta tikai tad, kad ir klusums - neviens vairs nerunā. Tad papīra lapas tiek iedotas pirmajam dalībniekam, kurš šķērsos upi.</p>		
Pārrunāšanai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kā gāja aktivitātes īstenošanā? 2. Kā tapa plāns? 3. Ko vajadzēja darīt citādāk? 4. Kas izdevās? 5. Kādi bija lielākie izaicinājumi? 		
Piezīmes	<p>Brīvās lapas noņem jaunatnes jomas profesionālis. Laiks ir atkarīgs no dalībnieku skaita un upes platuma.</p>		





AKLĀ VADĪŠANA

<i>Mērķis</i>	Iedrošināt dalībniekus uzticēties viens otram.	<i>Personu skaits</i>	6 - 20
<i>Resursi</i>	Acu apsēji pusei no dalībniekiem. Iepriekš sagatavotas šķēršļu joslas, vēlams brīvā dabā.	<i>Laiks</i>	30 min.
<i>Aktivitātes norise soli pa solim</i>	Dalībnieki atrodas starta vietā un tiek sadalīti pa pāriem. Vienam no pāra tiek aizsietas acis, bet otrs ir vadītājs. Tiek dots laiks, lai dalībnieki varētu izdomāt komunikāciju savā starpā, jo sarunāšanās nav atļauta. Kad vienam jau ir aizsietas acis, otru pasauc malā un parāda plānu, pēc kāda otrs būs jāvada. Kad uzdevums ir veikts, dalībnieki mainās lomām. Jaunajam vadītājam tiek parādīts jauns plāns.		





BURVJU KASTE

<i>Mērķis</i>	Iedrošināt dalībniekus.	<i>Personu skaits</i>	Nav svarīgs
<i>Resursi</i>	Kaste, kuras apakšā ir ievietots spogulis.	<i>Laiks</i>	Dalībnieku skaits x 1,5 min.
<i>Aktivitātes norise soli pa solim</i>	Katram dalībniekam tiek dota viena minūte. Dalībniekam ir jāieskatās kastē un ir jāpasaka viena jauka lieta par to cilvēku, ko viņš redz spoguļattēlā.		





AKMEŅU METAFORA

Mērķis	Iedrošināt dalībniekus.	Personu skaits	Nav svarīgs
Resursi	līdzīgi akmentiņi vai citi nelieli priekšmeti (skaits vienāds ar dalībnieku skaitu).	Laiks	10 - 30 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Katrs grupas dalībnieks paņem akmentiņu vai kādu citu priekšmetu. Viņi kārtīgi to apskata, aptausta un iegaumē. Dalībnieku akmeņi (lietas) tiek paņemtas un saliktas vienā kaudzītē. Tad dalībnieki tiek aicināti atrast savu akmeni (lietu). Kad dalībnieks to ir atradis, pastāsta citiem, ar ko viņa akmens (lieta) atšķiras no pārējiem, kāpēc tas ir īpašs un kas tam kopīgs ar citiem akmeņiem (lietām).</p> <p>Var salīdzināt akmeņus vai lietas ar cilvēkiem un pajautāt, kādas īpašības tevi izceļ no citiem grupas dalībniekiem vai ar ko esi īpašs.</p>		





PIEMIEDZ AR ACI

<i>Mērķis</i>	Koncentrēties uz neverbālo komunikāciju.	<i>Personu skaits</i>	Vismaz 9
<i>Resursi</i>	Krēsli (2 dalībniekiem ir viens krēsls + vēl viens krēsls „aicinātājam”).	<i>Laiks</i>	10 - 15 min.
<i>Aktivitātes norise soli pa solim</i>	<ul style="list-style-type: none">• Dalībnieki tiek sadalīti divās grupās.• Viena grupa apsēžas uz krēsliem, otra grupa stāv aiz krēsliem. Dalībnieki savā starpā nepieskaras viens otram.• Viens krēsls ir tukšs. Persona, kas stāv aiz tukšā krēsla, ir „aicinātājs”. Viņš/a ar acs piemiegšanas palīdzību mēģina aicināt kādu no krēslos sēdošajiem uz tukšo krēslu.• Ja krēslā sēdošais pamana, ka viņam tiek „piemiegts ar aci”, viņam jālec kājās. Ja tas izdodas, viņš ieņem tukšo krēslu. Ja viņam aiz muguras stāvošais paspēj viņu noķert (neļaut piecelties kājās), viņš paliek sēžot. Pēc kāda laika grupas mainās lomām.		





SPOGUĻI

Mērķis	Sagatavot prātu nepierastu risinājumu meklēšanai, izmantojot neparastas kustības.	Personu skaits	Vismaz divi
Resursi	Aktivitātes īstenošanai papildus materiāli nav nepieciešami.	Laiks	10 - 15 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none"> • Dalībniekus sadala pāros. • Viens dalībnieks ir spoguļis, kurš pēc iespējas precīzāk atkārto otra dalībnieka kustības (t.sk. mīmiku). • Pēc kāda laika dalībnieki mainās lomām. <p>Aktivitātes noslēgumā jāveic jēgpilna refleksija par sadarbību, par radošumu, par risinājumu meklēšanu.</p>		
Piezīmes	Dalībniekiem jāņem vērā otra iespējas, t.sk. fiziskās iespējas.		





LIELAIS MEZGLS

Mērķi	Atpūtināt prātu un veicināt sadarbošanos.	Personu skaits	Vismaz 8
Resursi	Papildus resursi nav nepieciešami.	Laiks	10 – 20 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none">• Dalībnieki nostājas aplī plecu pie pleca.• Dalībnieki aizver acis un ar roku saņem kāda cita dalībnieka (kas nav kaimiņš) plaukstu.• Dalībnieki atver acis un, neatlaižot vaļā rokas, mēģina atritināt „mezglu”.		
Piezīmes	Ja mezglu nav iespējas atritināt, daži dalībnieki var nemanot atlaist rokas.		





STOP UN AIZIET

Mērķi	<ul style="list-style-type: none">• Palīdzēt grupai atgūt koncentrēšanās spējas.• Parādīt, cik atšķirīgi ir grupas dalībnieki, uzsvērt to, ka katrs ir svarīgs.	Personu skaits	Vismaz 5
Resursi	Lielāka telpa vai gaitenis.	Laiks	10 - 15 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	<ul style="list-style-type: none">• Dalībnieki brīvi kustās pa telpu. Jebkurš no dalībniekiem saka „Stop”, pārējie sastingst tādā pozā, kādā viņi atrodas. Brīdī, kad jebkurš aktivitātes dalībnieks pasaka „Aiziet” - visi atkal brīvi kustās. vai• Dalībnieki atrodas miera pozīcijā. Kad kāds sāk kustēties, pārējie dalībnieki kustās tā, kā konkrētais cilvēks to dara. Kad dalībnieks apstājas, pārējā grupa arī apstājas. Tad kāds cits atkal sāk kustību un pārējie atkārto viņa kustības.		
Pārrunāšanai	Diskusija par to, kas patīcis labāk “stop, aiziet” vai kustēties klusējot.		





CHA!

Mērķi	Noņemt saspringumu.	Personu skaits	Vismaz pieci
Resursi	Paklājs, matracis.	Laiks	20 min.
Aktivitātes norise soli pa solim	Dalībnieki apguļas uz grīdas (vēlams uzklāt paklāju vai matraci). Pirmais dalībnieks apguļas, otrs apguļas, noliekot savu galvu uz pirmā dalībnieka vēdera utt. Katra dalībnieka galva, izņemot pirmā atrodas uz kāda cita vēdera. Pirmais dalībnieks saka: „Cha!”, otrs saka „Cha-Cha!”, trešais saka “Cha!” trīs reizes utt.. Ir aizliegts smieties. Tiklīdz kāds iesmejas, aktivitāte jāpārtrauc. Aktivitāte beidzas tad, kad visi ir pateikuši pareizo skaitu „Cha!”.		





MĀCĪŠANĀS FABRIKA

Mērķi	<ul style="list-style-type: none"> • Veicināt patstāvīgu ikdienas izvērtēšanu. • Vairoot izpratni par personīgo un grupas mācīšanās procesiem. 	Personu skaits	Nav svarīgs
Resursi	Tukša siena, marķieri, līmlapiņas, līmlente, plakāti, var izmantot fotoaparātu	Laiks	30 – 45 min./dienā
Aktivitātes norise soli pa solim	<p>Dalībniekiem pastāsta par metaforu “fabriku”. Galvenais fabrikā ražotais produkts ir mācīšanās process aktivitātes laikā (sporta aktivitāte, uzdevumi sporta aktivitātes laikā, apgūtās prasmes un iemaņas sporta aktivitātes laikā u.c.).</p> <p>Pie sienas piestiprina plakātus ar šādiem virsrakstiem un jautājumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ SASTĀVDAĻAS - ko tu ieguldīji mācīšanās procesā? ✓ IEKĀRTAS – kādos apstākļos tu mācījies? ✓ DARBINIEKI – vai mācīšanās procesā bija iesaistīti arī citi cilvēki? ✓ PRODUKTS – ko tu iemācījies un kā tu zini, ka esi to iemācījies? ✓ OPERATORS – kā tu juties aktivitātes laikā (emocionālā līmenī)? ✓ TIRDZNIECĪBA – kas ir tava mācīšanās procesa vērtība? Kur tu šo pieredzi varēsi izmantot vēlāk? <p>Nodarbību cikla noslēgumā riska grupas bērnam vai jaunietim iedod līmlapiņas, uz kurām lūdz piefiksēt domas par gūto pieredzi un pēc tam piestiprināt tās pie sienas atbilstoši virsrakstiem.</p> <p>Ja aktivitāte tiek veikta grupās, tad katrai grupai uz līmlapiņām jāfiksē gūtā pieredze un pēc tam tās jāpiestiprina pie sienas atbilstoši virsrakstiem.</p> <p>N.B.! Svarīgi, ka ikviena dalībnieka domas tiek iekļautas grupas redzējumā. Nav pareizo un nepareizo atbilžu – IR VIEDOKLIS!</p>		
Pārrunāšanai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ko tu domā par šo “fabrikas” procesu? 2. Kā tu juties, aprakstot mācīšanās procesu vārdos? Kas bija viegli, kas – grūti? 3. Kā tu pārdotu šo “produktu”? 4. Kā tu turpmāk varēsi praksē izmantot gūto pieredzi un zināšanas? 		
Pielāgošana	Izmantojot datoru vai audio ierakstus, šo aktivitāti var pielāgot arī cilvēkiem ar redzes traucējumiem.		

