



PROJEKTA "ESTEEM - YOUTH WORK RESPONSES TO YOUNG PEOPLE* WELL-BEING"

*13-26 gadus veci

IZPĒTES ZIŅOJUMS

2022.gada
Jūnijs - Augusts



ERASMUS+ projekts "ESTEEM - Youth work responses to young people well-being",
Nr. 2021-2-LV02-KA220-YOU-000051464, ir 24 mēnešu Erasmus+ sadarbības partnerības projekts jaunatnes jomā,
kuru īsteno 5 organizācijas no Latvijas, Igaunijas, Bulgārijas un Spānijas.



CVS
BULGARIA



COOPERATION
FOR VOLUNTARY SERVICE
BULGARIA



Līdzfinansē
Eiropas Savienības
Erasmus+ programma

SATURS

○ Satura rādītājs.....	2
○ Ievads.....	3
○ Labklājības definīcija projekta kontekstā.....	4
○ Ziņojumā izmantotie dati.....	10
○ Secinājumi.....	11
○ Izaicinājumi.....	11
○ Labā prakse, padomi un ieteikumi.....	13
○ Noslēguma secinājumi.....	15
○ Nākamie soļi.....	16

IEVADS

“ESTEEM - Youth work responses to young people well-being” ir inovatīvs 24 mēnešu Erasmus+ sadarbības partnerības projekts, kura īstenošanā iesaistītas 5 organizācijas no Latvijas, Igaunijas, Bulgārijas un Spānijas.

Eiropas Jaunatnes mērķos labklājība un psihiskā veselība tiek definēta kā jauniešu dzīves prioritārais aspekts un joma, kurai jāpievērš īpaša uzmanība, izstrādājot aktuālās politikas iniciatīvas un atbildes reakcijas darbā ar jaunatni. Psihiskā veselība un labklājība ir dzīves pamatvērtības un priekšnoteikums pastāvīgai jauniešu potenciāla attīstībai, gatavībai uzņemties atbildību un rūpes par savu dzīvi, veidot veselīgas attiecības, izvēlēties izglītības un profesionālo ceļu, būt neatkarīgiem un aktīviem sabiedrības locekļiem.

Turklāt COVID-19 krīze ir būtiski ietekmējusi jauniešu psihisko veselību. Jauniešu (13–26 gadu vecumā) psihiskā veselība 2020.–2021. gadā ir ievērojami pasliktinājusies, un lielākajā daļā valstu psihiskās veselības problēmas šajā vecuma grupā ir vairākkārtīgi palielinājušās. Ar atbilstošu un savlaicīgu atbalstu jaunieši spētu atgūties no krīzes, taču pastāv risks, ka Covid-19 krīzes sekas turpinās nelabvēlīgi ietekmēt jauniešu psihisko veselību un dzīvi.

Ir ļoti svarīgi, lai jaunatnes darbinieki un organizācijas, kas ikdienā strādā ar jauniešiem, būtu nodrošināti ar atbilstošām un piemērotām izglītojošajām metodēm, pieejām un rīkiem, kuri veicinātu pašus jauniešus vairāk rūpēties par savu psihisko veselību un labklājību.

Projekts atbilst šīm vajadzībām un paaugstinās jaunatnes darbinieku kapacitāti, attīstot viņu kompetences darbā ar jauniešiem labklājības jautājumos. Iepazīstot citu valstu labās prakses piemērus, piedaloties mācību mobilitātes pasākumos un iepazīstoties ar atbilstošiem rīkiem un metodēm, jaunatnes darbinieki varēs labāk atbalstīt jauniešus stiprināt savu psihisko veselību, uzlabot labklājību un risināt dažādas izaicinošas situācijas. Projektā arī tiek izstrādāta izglītojoša rokasgrāmata jaunatnes darbiniekiem un pedagogiem, kā arī digitālā lietotne jauniešiem. Izstrādātajos materiālos tiks iekļauts gan teorētiskais pamatojums, gan dažādas pieejas, rīki un metodes, ko jaunatnes darbinieki un citas jaunatnes darbā iesaistītās personas varēs izmantot jaunatnes darba un neformālās izglītības kontekstā.



Projekta mērķi:

- Veicināt jaunatnes darba potenciālu par jauniešu garīgās veselības un psiholoģiskās labklājības problēmām.
- Uzlabot jaunatnes darba kvalitāti pēcpandēmijas laikā.
- Sniegt atbalstu jauniešiem, lai tie būtu laimīgāki, neatkarīgāki un ar nepieciešamajām dzīves prasmēm, lai spētu izdarīt pārdomātas izvēles un pieņemt atbilstošus lēmumus.

Partnerības konsorcijs:

Izglītojošo spēļu un metožu asociācija/ Latvija (projekta koordinators)
Bērnu un pusaudžu resursu centrs/ Latvija
AC Amics de la Biblioteca de la Fonteta/ Spānija
TARTU NOORSOOTOO KESKUS/ Igaunija
CVS BULGARIA/ Bulgārija



LABKLĀJĪBAS DEFINĪCIJA PROJEKTA KONTEKSTĀ

Jaunieši pusaudža vecumā un pārejas periodā saskaras ar dažādiem izaicinājumiem un problēmām, kas var ietvert grūtības ar pašvērtējumu un savas dzīves organizēšanu, skolu, ģimeni un attiecībām. Jaunieši ir pārmērīgi pakļauti stresam vai tiem šķiet, ka uz tiem tiek izdarīts pārāk liels spiediens, ar ko ir grūti tikt galā, tas atstāj sekas viņu psihiskajā veselībā un izpaužas kā destruktīva uzvedība (piemēram, paškaitējums, viegla depresija, sarežģītas attiecības mājās un ar draugiem, dusmu pārvaldības problēmas, zems pašvērtējums un pašcieņa, nemiers, domas par pašnāvību, izolēšanās un mācību pamešana).

Eiropas jaunatnes mērķos jauniešu labklājība un psihiskā veselība tiek definētas kā prioritārās jomas, kurām rūpīgi jāpievērš uzmanība, izstrādājot aktuālās politikas iniciatīvas un jaunatnes darba atbildes reakcijas. Labklājība ir viena no dzīves pamatkvalitātēm un priekšnoteikums jauna cilvēka potenciāla pastāvīgai attīstībai, gatavībai uzņemties atbildību un rūpēties par savu dzīvi, veidot veselīgas attiecības, izvēlēties izglītības un profesionālo ceļu, būt autonomam un aktīvam sabiedrības loceklim.

Iecere definēt labklājību ir bijusi dažādu zinātnieku un pētījumu redzeslokā, taču patiesībā nav vienas universiālas, visām situācijām piemērotas definīcijas. Piemēram, Pasaules Veselības Organizācija pozitīvu psihisko veselību definē kā "tādu labklājības stāvokli, kurā indivīds apzinās savas spējas, spēj tikt galā ar ierasto dzīves stresu, var strādāt produktīvi un rezultatīvi, kā arī spēj dot ieguldījumu savā kopienā". Psihologe Kerola Raifa (Carol Ryff) norāda, ka labklājība ir sešu dažādu aspektu apvienojums: autonomija, vides pārvaldīšana, personīgā izaugsme, dzīves mērķis, pozitīvas attiecības ar citiem un sevis pieņemšana – šie ir svarīgi laimīgas un mērķtiecīgas dzīves faktori. Martina Seligmāna (Martin Seligman) PERMA teorija definē, ka labklājība apvieno 5 fundamentālas komponentes, kuras nodrošina izaugsmi – pozitīvas emocijas, iesaiste, attiecības, jēga (nozīmīgums) un panākumi vai sasniegumi.

ESTEEM projekts ir vērsts uz jauniešu labklājības veicināšanu un pasākumiem, kurus jaunatnes darbinieki var attīstīt un piedāvāt jauniešiem viņu labklājības uzlabošanai un nostiprināšanai. Tā kā nav vienotas labklājības definīcijas, esam izpētījuši jau esošās definīcijas un izveidojuši modeli, kurš iekļauj Raifas un Seligmāna modeļu elementus un, mūsaprāt, labāk atbilst jaunatnes darba un konkrēti šī projekta mērķim un aktivitātēm. Mēs nepretendējam uz to, lai mūsu modeli uzskatītu un pieņemtu par vienīgo patiesību. Drīzāk mēs to uztveram kā partneru redzējumu, kurš balstīts ilggadējā pieredzē darbā ar jauniešiem jaunatnes centros, NVO un iestādēs, kas strādā ar jauniešu mentālās veselības jautājumiem.



1
Veselīga
uzvedība

Labklājība

Šajā projektā galvenais fokuss ir uz diviem labklājības aspektiem:

2
Psiholoģiskie faktori



VESELĪGA UZVEDĪBA



Mieg, gulēšanas paradumi un miega kvalitāte

Veselīgi ēšanas paradumi



Fiziskās aktivitātes



Elektronisko ierīču izmantošana



Vielu lietošana



PSIHOLOĢISKIE FAKTORI



Sevis pieņemšana

piemīt pozitīva attieksme pret sevi; atzīst un pieņem dažādus savas personības aspektus, tostarp labās un sliktās īpašības; pozitīvi vērtē līdzšinējo dzīvi (Ryff)

ir sapratne un kompetence vides pārvaldībā; kontrolē kompleksu liela apjoma ārējo darbību klāstu; efektīvi izmanto apkārtējās iespējas; spēj izvēlēties vai izveidot personiskām vajadzībām un vērtībām atbilstošu kontekstu (Ryff)

Vides pārvaldība



Pozitīvas attiecības

ir tuvas, apmierinošas, uz uzticēšanos balstītas, jēgpilnas attiecības ar citiem; izjūt raizes par citu cilvēku labklājību; spēj izjust empātiju, pieķeršanos un tuvību; izprot došanu un ņemšanu cilvēku attiecībās (Ryff)

piemīt nepārtraukta attīstības vēlme; saredz savas pašizaugsmes iespējas; ir atvērts jaunai pieredzei; piemīt sava potenciāla izmantošanas sajūta; saskata personisko izaugsmi un savas uzvedības uzlabošanas laika gaitā; izmaiņas atspoguļojas sevis izzināšanā un pašizaugsmē (Ryff)

Personīgā izaugsme



realizē pašnoteikšanos un neatkarību; spēj pretoties sociālajam spiedienam domāt un rīkoties noteiktā veidā; savu uzvedību nosaka pats; vērtē sevi pēc saviem personīgajiem standartiem (Ryff)

PSIHOLOĢISKIE FAKTORI



Emociju pārvaldīšana

spēj identificēt un vadīt kā savas, tā arī citu emocijas

spēj tikt galā ar ikdienas dzīves prasībām un problēmām; relatīva brīvība no spēcīga emocionāla distresa, piemēram, trauksmes un bezspēcības simptomiem, kā arī spēj tikt galā ar ikdienas dzīves prasībām un spriedzi (pamatojoties uz APA vārdnīcu)

Mentālā veselība



Iesaiste un nozīmīgums

pieder un kalpo kaut kam nozīmīgākam par sevi: tā var būt, piemēram, reliģija, ģimene, zinātne, politika, darba/jaunatnes organizācijas, tiesiskums, sabiedrība, sociums (piemēram, esot videi draudzīgam) un tamlīdzīgi (Seligman)

ir dzīves mērķa un virzības sajūta; jūt, ka tagadnei un pagātnei ir jēga; ir pārlicības, kas piešķir dzīvei mērķi; ir dzīves mērķi un uzdevumi (Ryff)

Dzīves mērķis



Kompetence un sasniegumi

spēj kontrolēt savu dzīvi, efektīvi tikt galā ar problēmām, veikt izmaiņas savā uzvedībā un vidē (APA vārdnīca). Spēj izvirzīt mērķus, ir pašmotivācija un neatlaidība mērķu sasniegšanā (Seligman)

ESTEEM projekta ietvaros partneru uzmanības centrā ir divi vairāk izpētāmi un attīstāmi pasākumu bloki:

1

preventīvi un izglītojoši pasākumi jauniešiem viņu labklājības uzlabošanai un stiprināšanai

2

izglītojoši pasākumi un informatīvie resursi jaunatnes darbiniekiem, kas nepieciešamības gadījumā palīdzētu sniegt jauniešiem piemērotu un profesionālu atbalstu un strādāt preventīvi

Pamatojoties uz projekta pirmajiem intelektuālajiem rezultātiem, modeli var turpmāk vēl pārskatīt.

KONCEPTS BALSTĪTS UZ:

- Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4241300/>
- World Health Organization. The world health report 2001: mental health: new understanding, new hope. Geneva: World Health Organization; 2001
- Dr. Martin E.P. Seligman. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being
- Youth work essentials
<https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials>
- Recommendation CM/Rec(2017)4 of the Committee of Ministers to member States on youth work
<https://rm.coe.int/1680717e78>
- Emotional Intelligence
<https://www.psychologytoday.com/us/basics/emotional-intelligence>
- APA Dictionary of Psychology - <http://dictionary.apa.org>



NOSLĒGUMA ZIŅOJUMĀ IZMANTOTIE DATI

Kopumā noslēguma ziņojuma veidošanā piedalījās **5 organizācijas no Latvijas, Igaunijas, Bulgārijas un Spānijas.**

Katra valsts apkopoja šādu informāciju, lai izveidotu noslēguma ziņojumu:

40 intervijas
jaunieši, pedagogi,
vecāki, jaunatnes
darbinieki, psihologi.

Latvija - 10 intervijas
Igaunija - 10 intervijas
Bulgārija - 10 intervijas
Spānija - 10 intervijas



Vairāk nekā 80
esošie pētījumi,
izpētes, raksti,
resursi utt.

Latvija - izskatīti un izanalizēti 25 materiāli
Igaunija - izskatīti un izanalizēti 30 materiāli
Bulgārija - izskatīti un izanalizēti 25 materiāli
Spānija - izskatīti un izanalizēti 10 materiāli



Katra valsts izstrādāja nacionālo kopsavilkuma ziņojumu, kurā tika iekļauti galvenie secinājumi no veiktajām intervijām, kā arī kopsavilkums no esošo pētījumu, izpētes darbu un citu resursu analīzes. Pamatojoties uz šiem nacionālajiem kopsavilkumiem, tika izstrādāts ESTEEM projekta kopīgais noslēguma ziņojums.

Interviju kopsavilkums
+
Esošo datu izpētes
kopsavilkums



**NOSLĒGUMA
ZIŅOJUMS**

SECINĀJUMI

Šajā nodaļā apkopoti mūsu galvenie secinājumi, kuri var palīdzēt jaunatnes darbiniekiem labāk saprast, kā atbilstošāk risināt jauniešu labklājības problēmas, kā arī, kā labāk apzināt pēdējā gada vai divu gadu laikā pastāvošos izaicinājumus un pieejamos risinājumus.

Izaicinājumi

Izaicinājumi, ar kuriem saskaras jaunieši Latvijā:

- Labklājības atbalsta sistēmas problēmas.
- Vienotas jauniešu atbalsta sistēmas neesamība.
- Zems psihoizglītības līmenis.
- Grūtības jauniešu veselīgas uzvedības veicināšanā (miega paradumi, neveselīgs uzturs, zema fiziskā aktivitāte, ikdienas rutīna).
- Zināšanu trūkums par veselīgu seksuālo uzvedību.
- Pārmērīga mobilo ierīču un vielu lietošana (t.i., procesu un vielu atkarība).
- Izolācija, ikdienas rutīnas izmaiņas, ekrāna laika pagarināšanās pandēmijas laikā.

Izaicinājumi, ar kuriem saskaras jaunieši Bulgārijā:

- Ierobežota komunikācija, mijiedarbība un attiecības ar apkārtnējiem cilvēkiem pandēmijas laikā (ar ģimeni, draugiem, skolotājiem, radniekiem utt.).
- Grūtības veidot jēgpilnas attiecības (ne virspusēju komunikāciju).
- Jauniešus ļoti ietekmēja vecāku garīgais stāvoklis (stress, rūpes utt.), un jauniešiem nav pietiekami daudz zināšanu un prasmju, lai tiktu galā ar vecāku emocijām.
- Neatbalstoša ģimenes vide.
- Slikta fiziskā veselība – slikti miega ieradumi, neveselīga pārtika, fiziskas slodzes neesamība, enerģijas dzērienu lietošana, vielu lietošana, smēķēšana, alkohola lietošana, agrīna dzimumdzīve, liels saldinātu ēdienu un dzērienu patēriņš.
- Slikta garīgā veselība – nepietiekama pašnoteikšanās, zema pašapziņa, nepietiekamas praktiskās dzīves un sociālās prasmes, nepietiekama drošība, dzīves jēgas trūkums, nav ticības nākotnei, milzīgs informācijas apjoms.
- Nepietiekama piekļuve un informācijas trūkums par garīgās veselības atbalstu.
- Atbalsta trūkums.

Izaicinājumi, ar kuriem saskaras jaunieši Igaunijā:

- Miega traucējumi.
- Veselīgu ēšanas paradumu saglabāšana.
- Trauksmes un depresijas līmenis.
- Pārmērīga videospēļu spēlēšana.
- Jēgpilnu attiecību trūkums.

Izaicinājumi, ar kuriem saskaras jaunieši Spānijā:

- Izolācija.
- Problēmas iesaistīties sociālajā dzīvē pēc pandēmijas.
- Pārmērīga digitālo ierīču izmantošana.
- Sejas masku kā "vairogu" izmantošana, lai izolētos.
- Miega traucējumi.
- Ikdienas plānu trūkums.
- Nezināma un neparedzama nākotne, "drūma nākotne", "vissliktākā dzīve" (saistībā ar darba tirgu, klimata pārmaiņām). Tāpat šāds noskaņojums saistīts arī ar atbildības sajūtu par minēto problēmu risināšanu.
- Zemāka pašapziņa.
- Pašnāvību līmeņa pieaugums (2020. gadā 3 reizes vairāk vīriešu nekā sieviešu).
- Dzīvošana kopā ar vecākiem līdz 29 gadu vecumam (vidēji Eiropā – līdz 26 gadiem).

Kā varam secināt no augstākminētā, visās valstīs saistībā ar jauniešu labklājību būtu jāpievērš uzmanība šādām galvenajām jomām:



Veselīga uzvedība

(miega paradumi, neveselīgs uzturs un zema fiziskā aktivitāte, ikdienas rutīna, seksuālā uzvedība)



Digitālo ierīču un vielu lietošana

(procesu un vielu atkarības)



Komunikācija un attiecības

(ar vienaudžiem, vecākiem, tuviņiem utt.)



Pašapziņa



Nezināmas nākotnes vīzija



Garīgās veselības atbalsts jauniešiem

LABĀ PRAKSE, PADOMI UN IETEIKUMI

Viens no galvenajiem noslēguma ziņojuma mērķiem ir apkopot labākās prakses piemērus, kas varētu palīdzēt uzlabot jauniešu labklājību. Zemāk norādītie ieteikumi tiks arī izmantoti citu šī projekta intelektuālo rezultātu izstrādē, lai palīdzētu jaunatnes darbiniekiem risināt situācijas, kas saistītas ar jauniešu labklājību.

No mūsu izpētītajiem materiāliem varam apkopot idejas un risinājumus, kuri ir vērsti uz jauniešu labklājības uzlabošanu.



Veselīgas uzvedības veicināšana un izglītošana:

- Laika plānošanas prasmju uzlabošana.
- Ekrānlaika plānošana.
- Regulāras fiziskās aktivitātes (sports).
- Mājas uzkopšana un sakārtošana.
- Vaļasprieku izbaudīšana (20-30 gadu vecuma grupā tika atzīts, ka kopš Covid-19 viņi vairāk laika velta hobijiem).
- Ēdiena gatavošana (kopš Covid-19 vairāk uzmanības tiek pievērsts ēdiena pagatavošanai).
- Palīdzības sniegšana citiem.
- Veselīga ēšana. Dārzeņi, augļi. Kafijas patēriņa samazināšana - kafija palielina trauksmi. Veselīgi ieradumi - izvairīties no pārmērīgas alkohola, narkotiku un sedatīvu līdzekļu lietošanas.

Sabiedriskās dzīves un mijiedarbības veicināšana:

- Iesaiste dažādās neformālās izglītības un ārpuskolas aktivitātēs.
- Pozitīva un saturīga laika pavadīšana ar vienaudžiem.
- Atbalsts karjeras izaugsmei un attīstībai.
- Uzlabots un ilgāks laiks ģimenei.

Izglītošana par psiholoģiskā atbalsta instrumentiem un pašpalīdzības metodēm:

- Emociju kontrole.
- Pozitīvu emociju priekšrocības.
- Kognitīvās metodes (pārformulēšana, atkārtots novērtējums, prioritāšu maiņa utt.)
- Veselīgas grūtību pārvarēšanas stratēģijas
- Apzinātības instrumenti.
- Mērķa izvirzīšana.
- Relaksācijas paņēmieni.
- Meditācija.
- Vizualizācija.
- Instrumenti optimisma attīstīšanai.

Izglītība par dažādām socializācijas formām:

- Socializēšanās klātienē
- Saziņa tiešsaistē

Informācija un profesionālas palīdzības pieejamība garīgās veselības atbalsta un labklājības jautājumos:

- Jauniešu centri
- Psihologi
- Psihoterapeiti
- Mākslas terapeiti
- Ģimenes ārsti

Vispārīgi ieteikumi:

- Jāuzlabo **komunikācija** ar jauniešiem, un tas jā dara visos līmeņos – ģimenei, draugiem, skolotājiem, jaunatnes darbiniekiem.
- Svarīgi atzīt **jauniešu emocijas un jūtas** kopumā.
- **Jārisina garīgās veselības problēmas** (pašnāvība, pašnāvības mēģinājums, depresija vai trauksme, uzvedības problēmas, atkarības no vielām un procesiem, riskanta seksuāla uzvedība un neveselīgi ieradumi), pirmajiem soļiem jābūt preventīvas un psihoizglītošanas virzienā, nepieciešama metodiska palīdzība visos sociālā atbalsta līmeņos (pašiem jauniešiem, viņu draugiem, ģimenei, skolotājiem un treneriem utt.).
- Jāievieš **dažāda veida atbalsta un izglītošanas darbs skolās**, ar pedagogiem un ģimenēm.
- Skolās jāievieš **sociāli emocionālās mācības programmas**, kurās gan skolotājus, gan jauniešus, gan viņu draugus izglītotu par to, kā labāk izprast sevi un citus, kā labāk palīdzēt, stiprināt un atbalstīt grūtībās, kā risināt problēmas, sadarboties komandā, kā arī citas zināšanas.
- Nepieciešami **tūlītēji instrumenti**, galvenokārt attiecībā uz saziņu un veidu, kā sniegt atbalstu un palīdzību sev un citiem. Tiem jābūt vērstiem uz jauniešiem, bet tiem jābūt parocīgiem arī vecākiem, skolotājiem, kuriem jaunieša dzīvē ir nozīmīga loma. Dažkārt viņi sniedz jauniešiem daudz vairāk, nekā jauniešiem var dot pats sev.

NOSLĒGUMA SECINĀJUMI

Gan intervijās, gan materiālu pētījumos Latvijā, Igaunijā, Bulgārijā un Spānijā iegūtās atziņas un secinājumi liecina, ka tendences un galvenās problēmas ir ļoti līdzīgas. Tas apliecina, ka jaunatnes darbiniekiem, pedagogiem, psihologiem un citiem speciālistiem ir **steidzami nepieciešami efektīvi, pieejami, ērti lietojami materiāli un instrumenti, kuri palīdzētu uzlabot jauniešu labklājību.**

Galvenās tēmas, kuras aktualizējās izpētes ziņojuma laikā, atbilst vispārējai labklājības koncepcijai un apliecina nepieciešamību pievērsties tām.

Pētījumu un datu vākšanas laikā ir atklājušies daži **būtiski un neparasti aspekti**, kuri iepriekš nav plaši apspriesti, runājot par jauniešu labklājību. Tie ir:

- ❗ **Vecāku stress un garīgā veselība** ļoti ietekmē jauniešu vispārējo labsajūtu;
- ❗ **Jaunieši baidās no „drūmās nākotnes”** (ekonomiskā situācija pasaulē, klimata pārmaiņas);
- ❗ Parādās jauni veidi, **kā jaunieši sev nodara paškaitējumu**, speciālistiem tie ir jāapzina, lai risinātu šādas problēmas. Piemēram, digitālais paškaitējums (digitālais paškaitējums ir pašagresijas veids, kas ietver anonīmu aizvainojošu un verbāli aizskarošu piezīmju publicēšanu par sevi tiešsaistē).

Svarīgi saprast, ka, palīdzot jauniešiem izprast sevi, akceptējot viņu sajūtas, **sniedzot viņiem atbalstu un palīdzot veidot sabiedrisku dzīvi ar jēgpilnām attiecībām**, kā arī uzlabojot viņu pašvērtējumu un palīdzot izvirzīt mērķus dzīvē vai tuvākajā nākotnē, faktiski var novērst dažus traģiskus iznākumus nākotnē (pašnāvību, paškaitējumu, depresiju utt.).

VISI PROJEKTA ESTEEM REZULTĀTI

Izpētes ziņojuma laikā iegūtā un apkopotā informācija tika izmantota visu projekta intelektuālo rezultātu izstrādē:



Izpētes
ziņojumā



Labās prakses
piemēru
apkopojumā



Digitālās lietotnes
izstrādē



Metožu apkopojumā
darbam ar
jauniešiem



Izglītojošās
spēles izstrādē



Rokasgrāmatas
jaunatnes
darbiniekiem izveidē

Informācija par projektu un tā rezultātiem:

Latviski



Angliski



www.metozuasociacija.lv

