



Projekta "ESTEEM - Youth work responses to young people well-being"

Labās prakses piemēri



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.



Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra



Līdzfinansē Eiropas Savienības Erasmus+ programma

ESTEEM projekta ietvaros partneru uzmanība koncentrēta uz aktivitāšu izpēti divos virzienos:

- preventīvās un izglītojošās prakses jauniešiem, lai uzlabotu un stiprinātu viņu labklājību,
- izglītojošās prakses un informatīvie resursi jaunatnes darbiniekiem, kas palīdzētu viņiem nepieciešamības gadījumā sniegt jauniešiem profesionālu pirmo palīdzību un strādāt preventīvi.

Labās prakses piemēru apkopošanas mērķis ir noskaidrot efektīvākos veidus darbam ar jauniešiem viņu labklājības uzlabošanai, kā arī apzināt reālās dzīves situācijas un gadījumus.

Katra partnervalsts apkopoja vismaz 10 - 15 labās prakses piemērus, īsi tos aprakstīja un pievienoja atziņas, ko šī labā prakse sniedz citiem speciālistiem. Nākamajā solī katrā valstī no 10-15 labās prakses piemēriem tika atlasīti 2-3 piemēri. Tie tika dokumentēti gan rakstiskā formā, gan videoformātā. Partnervalstu labās prakses piemēri sniegs jaunu perspektīvu un paplašinās redzējumu par problēmām un to iespējamajiem risinājumiem.

Visi labās prakses piemēru video skatāmi šeit:

https://www.youtube.com/@ESTEEM_project/videos

Kopējais labo prakšu piemēru saraksts skatāms šī dokumenta beigās.

Turpinājumā aicinām iepazīties ar 12 labās prakses piemēriem, kas var sniegt iedvesmu un atbalstu gan jaunatnes darbiniekiem, gan arī citiem speciālistiem, kas strādā ar jauniešiem. Savukārt, dokumenta noslēgumā tiek piedāvāts iepazīties ar kopējo projektā apskatīto labo prakšu sarakstu.

Spēle "Klimata pārmaiņas"



Kas?

Spēlē "Klimata pārmaiņas" spēlētāji uzzina par mūsu ikdienas darbību atstāto nospiedumu. Vai lidojumam pāri Atlantijas okeānam ir lielāka ietekme uz klimatu nekā steika ēšanai katru dienu vienu gadu? Spēle noteikti izraisīs dzīvas diskusijas un atklājumu brīžus. Viens spēles raunds aizņem apmēram 15 minūtes un to var spēlēt divi vai vairāki spēlētāji, kas vecāki par 12 gadiem.

Kāpēc?

- Interaktīva mācīšanās: veicina izpratni kā ikdienas aktivitātes ietekmē klimatu.
- Iedvesmo rīkoties: motivē indivīdus savā dzīvē veikt videi draudzīgākas izvēles.
- Aicina uz diskusiju: iedvesmo aizdomāties, cik ļoti dažādas ikdienas aktivitātes ietekmē ar klimatu un ar klimata pārmaiņām saistītos jautājumus.

Kā?

www.climatcallgame.com



Video:



Motivējoša intervija



Kas?

Intervija paredzēta, lai stiprinātu indivīda motivāciju un virzību uz konkrētu mērķi, noskaidrojot un izpētot paša indivīda argumentus pārmaiņu veikšanai.

Kāpēc?

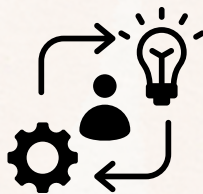
- Tas palīdz rast motivāciju mainīt konkrētu negatīvu uzvedību.
- Tas iesaista jaunieci, rosina runāt par pārmaiņām un motivē veikt pozitīvas pārmaiņas.
- Tas var palīdzēt jaunietim ar speciālista atbalstu atrisināt neskaidrības un šaubas saistībā ar noteiktu uzvedību vai ieradumu, kuri var traucēt viņa vēlmei mainīties.
- Tā ir sadarbība starp speciālistu un jaunieci, respektējot pašapziņu un autonomiju.

Kā?

https://en.wikipedia.org/wiki/Motivational_interviewing

<https://www.verywellmind.com/what-is-motivational-interviewing-22378>

Jauniešu iniciatīvas



Kas?

Jauniešu iniciatīvu projektu mērķis ir atbalstīt jauniešus viņu ideju īstenošanā, palīdzot jauniešiem kļūt uzņēmīgākiem un aktīvākiem vietējās kopienas locekļiem.

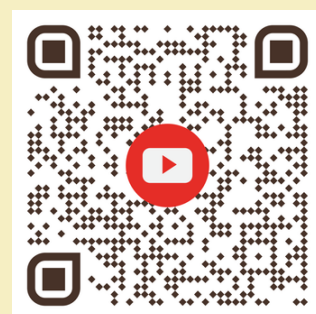
Kāpēc?

- Jauniešu iniciēti projekti sniedz pirmo pieredzi projektu rakstīšanā.
- Motivē jauniešus pamanīt un risināt jauniešiem aktuālas vietējās kopienas situācijas.

Kā?

<https://tntk.tartu.ee/en/tartu-noorsootokeskus/youth-initiative/>

Video:



Cīkstēšanās

(WrestlingCLUSION)



Kas?

Šis bija Eiropas Solidaritātes korpusa projekts, ko organizēja un vadīja jauniešu organizācija "Tyris Wrestling" no Spānijas. Projekta dažādajās aktivitātēs cīņa tika izmantota kā iekļaušanas līdzeklis.

Kāpēc?

Tā ir iespēja jauniešiem uzņemties iniciatīvu, lai sagatavotu un īstenotu projektu darbam savā kopienā. Jaunieši mācās un līdzdarbojas, lai savā kopienā veidotu iekļaujošāku vidi.

Kā?

<https://youtu.com/60epf7KgcsM>

Video:



“No le des al coco”, FAD Juventud



Kas?

Šajā jauniešiem adresētajā kampaņā reperis Sara Socas ar dziesmu "No le des al coco" aktualizē mentālās veselības jautājumus un nepieciešamību lūgt palīdzību. Kampaņu izveidoja PINK, sadarbojoties ar FAD Juventud un Fundación Mutua Madrileña.

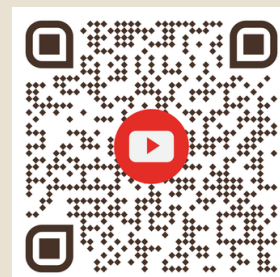
Kāpēc?

Sadarbojoties ar jauniešu iecienītu slavenību, ir vieglāk nodot jauniešiem ļoti svarīgu vēsti - ka par mentālo veselību ir jārunā, veicinot izpratni, ka šī tēma nav "tabu".

Kā?

<https://www.youtube.com/watch?v=wf9UIxE-Eiw>

Video:



SuperTrellats



Kas?

Kampaņa, ko radīja Quart de Poblet pašvaldība Spānijā, lai informētu jauniešus par COVID situāciju. Pašvaldība izveidoja dažādus plakātus, atainojot supervaroņus/komiksu tēlus un dažādus veidus, kā izvairīties no COVID.

Kāpēc?

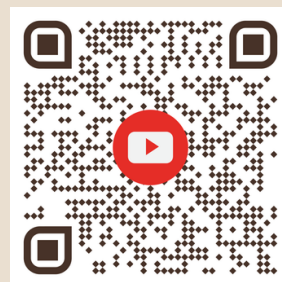
Veids, kādā kampaņa ar "supervaroņu" vidi tika radīta, palīdzēja sasniegt sabiedrības jaunāko daļu, jo tās saturs bija ietērpts pievilcīgā un jauniešu uzmanību piesaistošā dizainā.

Kā?



<http://www.injuve.es/conocenos/noticia/con-sorci-xarxa-jovesnet-campana-joveresponsible>

Video:



Piedzīvojumu terapija



Kas?

Piedzīvojumu terapija piedāvā iespējas, kuras nav pieejamas terapijas kabinetā, proti, veselības, labklājības un pašizaugsmes veicināšanu caur piedzīvojumiem brīvā dabā. Piedzīvojumu terapijas laikā mentālās veselības aprūpes speciālists un mentoru, citu speciālistu komanda kopā ar jauniešiem veic aktivitātes brīvā dabā (pārgājieni, laivošana, orientēšanās u.c.).

Kāpēc?

- Piedzīvojumu terapija ir piemērota dažādiem vecumiem un dažādām garīgās veselības problēmām.
- Tā ļauj cilvēkiem izbaudīt dabas terapeitiskās īpašības.
- Dalībnieki iegūst saistošu, reālu pieredzi.
- Piedzīvojumu terapija sniedz plašas iespējas personības attīstībai.
- Dalībnieki pilnveido savas saskarsmes prasmes.
- Tā sniedz iespēju būt fiziski aktīviem.
- Piedzīvojumu terapija veicina pašrefleksiju.

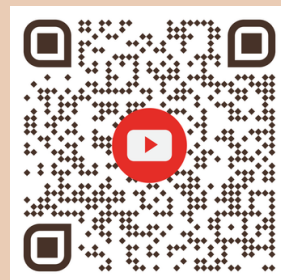
Vairāk informācijas:

www.newportacademy.com

www.adventuretherapylatvia.lv/en/home

www.adventuretherapy.eu

Video:



Dienasgrāmatas rakstīšana



Kas?

Dienasgrāmatas rakstīšana ir visvienkāršākais veids, kā uzsākt savu dienu laimīgāk. Strukturēti vingrinājumi pavadīs ceļā uz sevis labāku versiju. Piemēram, Big Life Journal piedāvā zinātniski pamatotas dienasgrāmatas bērniem, jauniešiem un viņu vecākiem, lai palīdzētu vairot viņu pašapziņu un izturību. Ir izveidotas dienasgrāmatas un komplekti izaugsmes domāšanas veida veicināšanai dažādiem vecumiem, sākot no vismazākajiem līdz pusaudžiem. Dienasgrāmatās ir saistošas aktivitātes, iedvesmojoši stāsti un krāsainas ilustrācijas, virzot bērnu prātu uz noturību, pateicību un sevis mīlestību.

Kāpēc?

Dienasgrāmatas un piezīmju grāmatas jauniešiem var palīdzēt:

- nomierināt prātu
- saplānot dienu
- attīstīt jaunus veselīgākus ieradumus
- pavadīt laiku pašam ar sevi
- ieraudzīt pozitīvos brīžus savā dzīvē
- izvirzīt nākotnes mērķus

Jūs varat:

- izmantot jau sagatavotus materiālus
- izveidot savus materiālus
- iesaistīt šajā procesā jauniešus

Vairāk informācijas:



www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1

www.pens.co.uk/pen2paper/wp-content/uploads/2014/09/The-Power-of-Journaling.pdf

www.healthline.com/health/benefits-of-journaling#how-to-start

www.biglifejournal.com

Video:



Uztraukumu kaste



Kas?

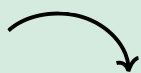
"Uztraukumu kaste" ir īpaša kaste, kurā jaunieši var ievietot zīmītes, uzrakstot par savām problēmām un raizēm.

Tā ir ļoti piemērota tiem jauniešiem, kuriem šķiet, ka viņi nespēj par savām problēmām runāt.

Kāpēc?

- Metode jauniešiem palīdz atbrīvoties no uztraukuma.
- Veids, kā izpaust savas sajūtas.
- Uztraukumu kaste palīdz tiem jauniešiem, kuri nespēj par to runāt - viņi var savas raizes un izjūtas uzrakstīt un ievietot uztraukumu kastē.

Kā?



www.justonenorfolk.nhs.uk/media/us1bjpvw/worry-box.pdf

Video:



Dzīvnieku terapija



Kas?

Dzīvnieku terapija balstās uz jau pastāvošu cilvēka un dzīvnieka saikni. Dzīvnieku terapijas mērķis ir palīdzēt cilvēkam atgūties no veselības problēmām vai garīga rakstura traucējumiem. Saskarsme ar draudzīgu dzīvnieku var palīdzēt daudzu fizisko un garīgo problēmu gadījumos. Tā var palīdzēt samazināt asinsspiedienu un uzlabot vispārējo sirds un asinsvadu veselību. Saskarsmes rezultātā izdalās endorfīni, radot nomierinošu efektu. Tā var palīdzēt mazināt sāpes, pazemināt stresa līmeni un uzlabot vispārējo psiholoģisko stāvokli.

Kāpēc?

Citi ieguvumi no dzīvnieku terapijas:

- tā padara cilvēkus laimīgākus, mazina depresiju un sniedz prieku
- pavadonis mazina vientulību un izolētību
- samazinās garlaicība
- terapija ir nomierinoša un pazemina trauksmes līmeni
- veicina komunikāciju
- paaugstina garīgo aktivitāti

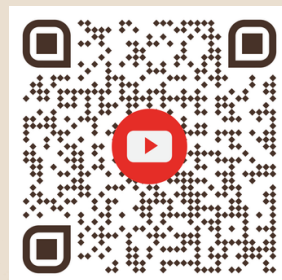
Kā?



www.pawsforpeople.org/who-we-are/benefits-of-pet-therapy/

www.healthline.com/health/pet-therapy

Video:



Labklājības kurss vecākiem



Kas?

Labklājības kurss vecākiem sniedz iespēju saprast, cik svarīga ir viņu pašu labklājība.

Kāpēc?

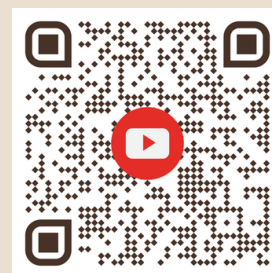
- Vecākiem palīdz saprast un apzināties, kā viņu personīgā labklājība ietekmē viņu bērnus.
- Vecāki var izglītoties par veidiem un metodēm, kā rūpēties par savu labklājību un atbalstīt savus bērnus.

Kā?

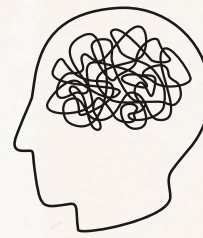


www.ncb.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/WAS_report_online.pdf

Video:



Tikšanās ar mentālās veselības speciālistu



Kas?

Īsa tikšanās ar mentālās veselības speciālistu (psihiatru, psihologu, karjeras konsultantu, mākslas terapeitu u.c.), saņemot atbildes uz jautājumiem par iespējām uzlabot mentālo veselību. Latvijā to izmanto lielākajos vasaras festivālos, lai destigmatizētu mentālo veselību jauniešu vidū un veicinātu aprūpes pieejamību.

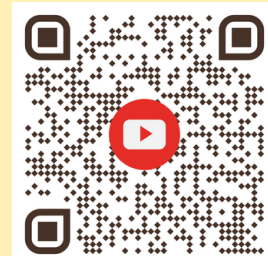
Kāpēc?

- Sniedz pirmo pieredzi par garīgās veselības aprūpi;
- Nostiprina jauniešu izpratni par viņu problēmām un turpmākajiem virzieniem palīdzības saņemšanai;
- Iespēja kļūdēt mītus par psiholoģiju, garīgo veselību un jauniešiem;
- Rada atbalstošu vidi.

Kā?

Organizējiet pasākumu, kurā mentālās veselības speciālists (psihologs, psihiatrs, atkarību speciālists u. c.) atbild uz jauniešu un/vai viņu aizbildņu jautājumiem. Pasākumā katram tiek dotas 10 minūtes sarunai divatā, nodrošinot pietiekamu konfidencialitāti.

Video:



Labo prakšu apkopojums - Latvija

Nr.	Nosaukums	Īss apraksts	Links papildus informācijai	Labklājības faktors
1.	Žurnālu rakstīšana - „Big Life Journal“; Mērķē augstāk u.c.	„Big Life Journal“ piedāvā materiālus, kuri izstrādāti balstoties uz zinātniski pamatotu informāciju, lai veicinātu pašpārlicinātību, sevis iepazīšanu un dzīves izturību.	https://biglifejournal.com https://stastustastiem.lv/product/darba-burtnica-merke-augstak/	Veselīga uzvedība
2.	Jauniešu iniciatīvu projekts „Labbūtības ceļakarte skolā”	Projekta mērķis bija atlasīt skolas no Latvijas, lai tām sniegtu atbalstu iniciatīvu projektiem jauniešu labbūtības veicināšanai.	https://jaunatne.gov.lv/par-agenturu/programmas-projekti/valsts-programma/arhivs/jaunatnes-politikas-valsts-programma-2021/atbalsts-jauniesu-iniciativu-projektu-labbutibas-celakarte-skola-istenosanai-2021/	Komunikācija un attiecības
3.	Spēles un neformālās izglītības metodes: -“Stāstu stāstiem izstāstīju” -“Vairāk nekā vārdi”-“Lilluu”-“52 atbildes”	Spēlēm ir daudz priekšrocību, gan lai uzlabotu indivīda un grupas labklājību, gan veidotu labākas attiecības. Spēļu un neformālās izglītības metožu izmantošana arī veicina un uzlabo savstarpējo komunikāciju.	https://stastustastiem.lv https://www.52pakapieni.lv	Komunikācija un attiecības
4.	Programma LEC - Love Every Challenge	LEC ir izaugsmes programma ar misiju atbalstīt jauniešus apzināties savas vērtības, sasniegt uzstādītus mērķus un celt savas sadarbības spējas.	http://www.piedzivojumagars.lv/lec-koc275ni.html	Pašapziņa
5.	Dizaina un radošās domāšanas attīstīšanas instrumentārijs	Dizaina un radošās domāšanas instrumentārijs ir metožu un aktivitāšu kopums, ar kuru palīdzību pusaudzis var izstrādāt savas dzīves scenārijus dažādos profesionālajos virzienos.	https://creativethinkingtoolkit.com/lv/toolkit-stage/designing-life-scenarios/	Nezināmas nākotnes vīzija
6.	Piedzīvojumu terapijas programma pusaudžiem „Piedzīvo”	Programmas mērķis ir uzlabot jauniešu garīgo, sociālo un fizisko labklājību, izmantojot piedzīvojumus brīvā dabā.	https://www.e-klase.lv/aktualitates/zinas/piedzivojumu-terapija-novitate-latvija-socialaja-darba-ar-pusaudziem?id=22458	Mentālās veselības atbalsts
7.	Projekts “Pumpurs”	Projekts veicina ilgtspējīgas sadarbības sistēmas izveidi starp pašvaldību, izglītības iestādēm, pedagogiem, atbalsta personālu un vecākiem riska grupu izglītojamo apzināšanai.	http://www.pumpurs.lv/lv/par-projektu	Komunikācija un attiecības
8.	Programma “Brīvais gads” (GAP year)	Programma ir paredzēta jauniešiem no 18 līdz 24 gadiem, kuri cenšas izdomāt nākamos soļus dzīvē vai apzinās, ka viņiem ir problēmas ar digitālo rīku lietošanu, un kuri vēlas sekmīgi pāriet uz pilngadību.	http://www.kamaleonte.org/adventure-therapy/	Digitālo ierīču un vielu lietošana
9.	Pusaudžu resursu centrs	Pusaudžu resursu centrs strādā multidisciplinārā komandā, lai varētu sniegt daudzpusīgu, pilnvērtīgu un katra pusaudža un viņa ģimenes individuālajām vajadzībām atbilstošu palīdzību.	https://pusaudzucentrs.lv	Veselīga uzvedība
10.	Mentālās veselības programma skolās “PROMEHS”	Mentālās veselības mācību programma, kas izstrādāta ieviešanai skolās, kuru nodrošina skolas skolotāji.	https://www.promehs.org	Veselīga uzvedība
11.	Risinājumi uzvedības maiņai “Uzvedība.lv”	Uzvedība.lv izstrādā materiālus un piedāvā resursus praktiskai lietošanai, lai risinātu dažādas problēmu situācijas un veicinātu skolēnu emocionālo audzināšanu.	https://www.uzvediba.lv	Veselīga uzvedība
12.	Dardedze kurss „Ceļvedis, audzinot pusaudzi”	Apmācību kurss vecākiem, lai varētu izprast par to, kas pusaudžiem ir svarīgs, kas ar viņiem notiek, un kā veidot veiksmīgu sadarbību ar bērniem.	https://centrsdardedze.lv/pakalpojumi/celvedis-audzinot-pusaudzivecakiem/	Veselīga uzvedība
13.	“Resiliences centrs” un to īstenotās aktivitātes	Centra mērķis ir attīstīt jaunas iniciatīvas, programmas un projektus, kas balstās uz resiliences pieeju, lai palīdzēt jauniešiem, kuri saskaras ar grūtībām savā dzīvē.	https://resilience.lv	Pašapziņa
14.	“MOT” programma	MOT ir pusaudžu motivācijas programma, lai stiprinātu jauniešu izpratni un drosmi - drosmi dzīvot, drosmi rūpēties un drosmi pateikt nē.	https://mot.global https://mot.lv	Pašapziņa
15.	OPEN Radošais Centrs	Tā ir vieta, kur jaunieši vecumā no 13 gadiem var nākt vienkārši pavadīt savu brīvo laiku, vai arī radoši izaugt. Tie nav nedz izglītības, nedz krīzes centri, tur nemāca dzīvot un nerisina jauniešu problēmas, bet gan dod drošu vietu, kur patverties, uztaisīt sev ēst, pildīt mājasdarbus vai vienkārši pabūt mierā.	https://openrc.lv	Veselīga uzvedība

Labo prakšu apkopojums - Igaunija

Nr.	Nosaukums	Īss apraksts	Links papildus informācijai	Labklājības faktors
1.	Jauniešu iniciatīvas	Jauniešu iniciatīvu projektu mērķis ir atbalstīt jauniešus īstenot savas idejas, lai palīdzētu viņiem kļūt par uzņēmīgākiem un aktīvākiem vietējās kopienas locekļiem.	https://tntk.tartu.ee/tartu-noorsootoo-keskus/noorte-omaalgatus/	Veselīga uzvedība
2.	Spēle "Klimata pārmaiņas"	Spēlē spēlētāji uzzina par mūsu ikdienas darbību atstāto nospiedumu un spēles laikā tas veicina aktīvas diskusijas. To var spēlēt divi vai vairāki spēlētāji, kas vecāki par 12 gadiem.	https://climatecallgame.com/	Nezināmas nākotnes vīzija
3.	Motivējoša intervija	Intervija paredzēta, lai stiprinātu indivīda motivāciju un virzību uz konkrētu mērķi, noskaidrojot un iepazīstot paša indivīda argumentus pārmaiņu veikšanai.	https://www.verywellmind.com/what-is-motivational-interviewing-22378	Veselīga uzvedība
4.	Introspekcijas kartītes "Mindsight"	Mindsight ir pašpārbaudes kārtņu komplekts, kurā ietilpst pārdomas raisošas kartītes, informācija, uzdevumi un tēmu norādes filozofiskām sarunām.	https://designingthemind.org/cards/	Veselīga uzvedība
5.	Apzinātības vingrinājumi	Apzinātības vingrinājumi - tās ir prakses, kurās cilvēki apzinās un novērtē savu fizisko un mentālo stāvokli, tostarp ēšanu, staigāšanu un elpošanu, kā arī pievērš uzmanību apkārtējai pasaulei.	https://www.calm.com/blog/mindfulness-exercises	Veselīga uzvedība
6.	Dzīves aplis	Dzīves aplis ir vienkāršs, bet spēcīgs instruments, kas palīdz vizualizēt visas svarīgās dzīves jomas.	https://www.thecoachingtoolscompany.com/wheel-of-life-complete-guide-everything-you-need-to-know/	Pašapziņa, Veselīga uzvedība
7.	Spēle "Jautā" (ASK)	Spēlē ir 120 jautājumi, kas iedvesmo mūs labāk iepazīt sevi un citus, veidojot svarīgas sarunas. To var spēlēt kopā ar draugiem un ģimeni, kolēģiem, pilnīgi svešiem cilvēkiem vai viens pats.	https://www.theaskgame.com/products/theaskgame	Komunikācija un attiecības
8.	Igaunijas Nacionālā jaunatnes padome (ENL)	ENL galvenie mērķi ir piedāvāt atbalstu jauniešu biedrībām, veicinot jauniešu aktīvāku līdzdalību vietējā un starptautiskā līmenī, lai risinātu jauniešiem aktuālus izaicinājumus.	https://enl.ee/en/about-the-organization/organization/	Komunikācija un attiecības
9.	Spēlošana mācību procesā	Spēlošana ir lielisks veids, kā papildināt izglītojošos procesus. Spēlošanas tehnikas ir arī paredzētas, lai pastiprinātu cilvēku dabiskās vēlmes socializēties, mācīties un apgūt jaunas prasmes.	https://www.hurix.com/gamification-in-learning-powerful-strategies-to-implement/	Pašapziņa
10.	SVID analīze (SWOT)	SVID (stiprās un vājās puses, iespējas un draudi) analīze ir ietvars, ko var izmantot arī personīgos nolūkos, lai novērtētu iekšējos un ārējos faktorus, kā arī pašreizējo un nākotnes potenciālu.	https://www.investopedia.com/terms/s/swot.asp	Pašapziņa
11.	Dari pats (DIY)	Dari pats ir metode, kā pašam būvēt, modificēt vai labot lietas, neizmantojot tiešu profesionāļu vai sertificētu ekspertu palīdzību.	https://en.wikipedia.org/wiki/Do_it_yourself	Veselīga uzvedība

Labo prakšu apkopojums - Spānija

Nr.	Nosaukums	Īss apraksts	Links papildus informācijai	Labklājības faktors
1.	Mēs esam viļņi (We are the Wave)	Tas bija aicinājums apvienot kopienas COVID situācijas laikā, vairojot izpratni, pozitīvas emocijas un vispārējo cerību.	https://docs.google.com/document/d/1fTrMsiZd6E59NyssG9KtII51l_6Aj/edit?usp=sharing&oid=111173282058932021186&rtpof=true&sd=true	Mentālās veselības atbalsts
2.	QdP pie telefona	Quart de Poblet padome izveidoja lietojumprogrammu, kurā iespējams meklēt dažādas ziņas par pilsētu. Tas ir kā laikraksts, bet Covid laikā tiešsaistē.	https://www.elperiodic.com/quart_poblet/ayuntamiento-quart-poblet-tiene-whatsapp-para-emergencias-incidencias-municipales_668537	Komunikācija un attiecības
3.	Super trellats	Kampaņa, ko radīja Quart de Poblet pašvaldība Spānijā, lai informētu jauniešus par COVID situāciju. Pašvaldība izveidoja dažādus plakātus, atainojot supervaroņus/komiksu tēlus un dažādus veidus, kā izvairīties no COVID.	https://xarxajove.info/es/mapa-de-recursos/noticias/campana-super-trellat-el-power-que-atura-el-bitxo/	Veselīga uzvedība
4.	"La vida misma"	Šī kampaņa tika izveidota, jo robeža starp sociālo atstumtību ir ļoti smalka, un ikviens dažādu iemeslu dēļ var nonākt neaizsargātā situācijā.	https://solidaritat.santjoandedeu.org/vida-misma-campana-sensibilizacion-sobre-exclusion-social/	Mentālās veselības atbalsts
5.	Parunāsim par mentālo veselību	Šī kampaņa tika izveidota, lai lauza stereotipus un tabu runāt par mentālo veselību un labklājību.	https://www.sanidad.gob.es/campannas/campanas21/HablemosDeSaludMental.htm	Mentālās veselības atbalsts
6.	"No le des al Coco"	Šajā jauniešiem adresētajā kampaņā reperis Sara Socas ar dziesmu "No le des al coco" aktualizē mentālās veselības jautājumus un nepieciešamību lūgt palīdzību. Kampaņu izveidoja PINK, sadarbojoties ar FAD Juventud un Fundación Mutua Madrileña.	https://fad.es/sensibilizacion/campanas/nolede-salcoco/	Mentālās veselības atbalsts
7.	Pašnāvību novēršana	Spānijas ministrija izveidoja 24h zvanu līniju cilvēkiem, kuri domā par pašnāvību. Tajā iesaistīti psiholoģijas nozares profesionāļi.	https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm	Mentālās veselības atbalsts
8.	Aktivizē savu spēku	Kampaņa, kuras mērķis bija pievērst uzmanību bullingam un palielināt jauniešu izpratni par mentālo veselību.	https://pdabullying.com/es/resource/campana-activa-tu-poder	Mentālās veselības atbalsts
9.	Cīkstēšanās (Wrestlingclusion)	Šis bija Eiropas Solidaritātes korpusa projekts, ko organizēja un vadīja jauniešu organizācija "Tyris Wrestling" no Spānijas. Projekta dažādajās aktivitātēs cīņa tika izmantota kā iekļaušanas līdzeklis.	https://youtube.com/playlist?list=PLRm0QhS7hxbsb5iv8INCOz_Bt6k89bcLN&si=tJ8lC3WTG03MYhFx	Veselīga uzvedība
10.	"Mentalizate"	Resursu saraksts ar dažādiem materiāliem jauniešiem vecumā no 14 līdz 20 gadiem, kuri ir pieraduši pie tādiem sliktiem ieradumiem kā smēķēšana vai dzeršana.	https://consaludmental.org/centro-documentacion/campana-mentalizate/	Veselīga uzvedība

Labo prakšu apkopojums - Bulgārija

Nr.	Nosaukums	Īss apraksts	Links papildus informācijai	Labklājības faktors
1.	Uztraukumu kaste	Uztraukumu kaste ir īpaša kaste, kurā jaunieši var ievietot zīmītes, uzrakstot par savām problēmām un raizēm. Tā ir ļoti piemērota tiem jauniešiem, kuriem šķiet, ka viņi nespēj par savām problēmām runāt.	www.justonenorfolk.nhs.uk/media/us1bjpw/worry-box.pdf	Mentālās veselības atbalsts
2.	Metodika darbam ar jauniešu grupām	Metodika darbam ar jauniešu grupām par vardarbības novēršanu un veselīgām attiecībām. Tā satur idejas 17 jauniešu nodarbību sesijām.	https://marta.lv/en/marta-in-action/youth-programs/reinforced-and-upgraded-youth-group-methodology-on-building-healthy-relationships/	Komunikācija un attiecības
3.	"Darplay" kārtis	Darplay kārtis ir interaktīva spēle komunikācijas prasmju attīstīšanai, mudinot nesteidzīgi un mierīgi runāt un klausīties!	https://darplay.com/	Komunikācija un attiecības
4.	Klimata freska/ Climate Fresk	Klimata freska ir spēcīgs instruments kvalitatīvas klimata izglītības nodrošināšanai. Tas māca fundamentālas zināšanas par klimata pārmaiņām un dod iespēju jauniešiem rīkoties jau tagad.	https://climatefresk.org/	Nezināmas nākotnes vīzija
5.	Brīvprātīgais darbs	Brīvprātīgais darbs ir sava laika un prasmju labprātīgs bezatlīdzības ieguldījums, lai atbalstītu kādu cēlu mērķi vai organizāciju.	https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm	Pašapziņa, Veselīga uzvedība, Komunikācija un attiecības
6.	Sistēmiskā/ģimenes konstelācija	Ģimenes konstelācija sniedz jauniešiem iespēju izpētīt un izprast ģimenes dinamiku, lomas un attiecības, lai veicinātu emocionālo labklājību un risinātu iespējamās problēmas ģimenes sistēmā.	https://isca-network.org/systemic-constellations/what-is-a-constellation/	Pašapziņa, Komunikācija un attiecības
7.	Labklājības kursi vecākiem	Labklājības kursi vecākiem nodrošina iespēju pašiem vecākiem apzināties savas labklājības nozīmi dzīvē. Tādā veidā viņi var izglītēt sevi par metodēm, kā rūpēties par savu labklājību un kā atbalstīt savu bērnu labklājību.	www.ncb.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/WAS_report_online.pdf	Mentālās veselības atbalsts
8.	Labklājības festivāls	Labklājības festivāls apvieno dažādas organizācijas, kas strādā ar mentālās veselības jautājumiem. Festivālā tiek piedāvātas tādas aktivitātes kā apzinātības nodarbības, joga, konsultācijas ar ekspertiem, kā arī diskusijas par mentālo veselību.	https://www.ncb.org.uk/sites/default/files/uploads/attachments/WAS_report_online.pdf	Mentālās veselības atbalsts
9.	Programma "Aktīvā jauniešu labklājība"	Aktīvā jauniešu labklājības programma paredz aktivitātes 20 nedēļu periodā un sniedz atbalstu dalībniekiem pamatojoties uz vispārējās veselības un labklājības principiem.	https://sportnz.org.nz/resources/active-youth-wellness-programme/	Veselīga uzvedība
10.	Dzīvnieku terapija	Dzīvnieku terapija balstās uz jau pastāvošu cilvēka un dzīvnieka saikni. Dzīvnieku terapijas mērķis ir palīdzēt cilvēkam atgūties no veselības problēmām vai garīga rakstura traucējumiem. Saskarsme ar draudzīgu dzīvnieku var palīdzēt daudz fizisko un garīgo problēmu gadījumos.	https://www.healthline.com/health/pet-therapy	Mentālās veselības atbalsts, Veselīga uzvedība, Komunikācija un attiecības

Visi projekta ESTEEM rezultāti



Izpētes ziņojums



Labās prakses piemēru apkopojums



Metožu apkopojums darbam ar jauniešiem



Rokasgrāmata jaunatnes darbiniekiem



Digitālā lietotne



Izglītojoša spēle

Projekts "ESTEEM - Youth work responses to young people well-being" tika finansēts ar Eiropas Komisijas "Erasmus+: Jaunatne darbībā" programmas, kuru Latvijā administrē Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra, atbalstu.

Šī publikācija atspoguļo tikai autora viedokli, un Komisija nav atbildīga par tajā ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.

Informācija par projektu un tā rezultātiem:

Latviski



Angliski



www.metozuasociacija.lv

