



ROKASGRĀMATA JAUNATNES DARBINIEKIEM UN SKOLOTĀJIEM

JAUNIEŠU LABKLĀJĪBA





ROKASGRĀMATA

ESTEEM - YOUTH WORK RESPONSES TO YOUNG PEOPLE'S WELL-BEING



Šī rokasgrāmata tika izstrādāta projektā “ESTEEM - Youth work responses to young people well-being”

Projekts "ESTEEM - Youth work responses to young people well-being", Nr. 2021-1-LV02-KA220-YOU-000051464 tiek finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu programmā "Erasmus+: Youth in Action", kuru Latvijā administrē Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra. Šī publikācija atspoguļo tikai autoru viedokli, un Eiropas Komisija nav atbildīga par tajā ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.



Par rokasgrāmatu

Rokasgrāmatu ir izstrādājusi speciālistu komanda, kurā ietilpst psihologi, jaunatnes darbinieki, mentori, izglītības darbinieki un citi eksperti, kuru darbs un/vai nodarbošanās saistīta ar jauniešiem un/vai jaunatnes darbu. Rokasgrāmatas satura izveidē tika izmantoti zinātniskie pētījumi un ekspertu gūtā profesionālā pieredze strādājot ar jauniešiem, un tajā ir iekļauti praktiski padomi, lai palīdzētu ikvienam jaunatnes darbā iesaistītajam veiksmīgāk strādāt ar jautājumiem, kuri skar jauniešu labklājības jomu. Ekspertu komanda Rokasgrāmatā ir apkopojusi daudzu darba gadu laikā gūto pieredzi un mēs ceram, ka tā būs vērtīgs resurss, kas spēs radīt pozitīvas pārmaiņas jauniešu dzīvē.



Mēs aicinām Rokasgrāmatu izmantot kopā ar projektā izskatādāto Metožu apkopojumu. Lai atvieglotu materiālu lietošanu, Rokasgrāmatā pie tēmām ir norādītas aktivitātes no Metožu apkopojuma, kuras var izmantot, lai strādātu ar jauniešiem ar konkrēto tēmu. Lūdzu, ņemiet vērā, ka norādītās aktivitātes un metodes var izmantot daudz plašākā kontekstā un arī ne tikai norādītajās tēmās. Mēs aicinām būt radošiem, iepazīties ar piedāvātajām aktivitātēm un metodēm un izvēlēties tās aktivitātes, kuras šķiet vispiemērotākās konkrētai tēmai, kā arī savus rīku izmantošanas veidus.

PRIEKŠVĀRDS

"Tas ir tik brīnišķīgi, ka nevienam nav jāgaida īstais brīdis, lai sāktu uzlabot pasauli."

Anna Franka



SATURS

Ievads _____	5
Labklājības teorijas un modeļi _____	6
Kādēļ labklājības kalns? _____	8
Drošība _____	11
Miegs _____	13
Uzturs _____	15
Aktivitātes _____	17
Pozitīvas attiecības _____	19
Emociju vadība _____	21
Kompetence un sasniegumi _____	23
Autonomija _____	25
Vides pārvaldība _____	27
Iesaistīšanās un nozīmīgums _____	29
Personīgā izaugsme _____	31
Dzīves mērķis _____	33
Mentālā veselība _____	35
Vielu lietošana _____	37
Digitālās ierīces _____	39
Padomi - kā runāt par mentālo veselību _____	41
Noderīgi materiāli _____	42
Palīdzības dienesti, kas var palīdzēt _____	44
Projekta ESTEEM rezultāti _____	46

IEVADS

2022. gadā, sadarbojoties piecām organizācijām no Latvijas, Igaunijas, Bulgārijas un Spānijas, tika izstrādāts Ziņojums. Katra valsts veica savu pētījumu, tostarp veica 40 intervijas un izanalizēja vairāk nekā 80 esošos pētījumus, rakstus un resursus. Ziņojums sniedz vērtīgu ieskatu šo valstu jauniešu labklājībā, uzsverot steidzamo nepieciešamību pēc pieejamiem un efektīviem rīkiem un materiāliem, kas palīdzētu speciālistiem uzlabot jauniešu labklājību.

Pētījumi atklāja, ka tendences un galvenās problēmas saistībā ar jauniešu labklājību šajās valstīs ir ļoti līdzīgas, uzsverot nepieciešamību pēc efektīviem risinājumiem. Kā atklājās izpētes procesā, galvenās problēmas bija saistītas ar vispārējo labklājību, un tika uzsvērtā nepieciešamība speciālistiem pievērst tām uzmanību. Tomēr tika atklāti arī vairāki netipiski aspekti, par kuriem parasti netiek runāts, piemēram, vecāku mentālās veselības ietekme uz jauniešu labklājību, bailes par nākotni un jauni paškaitējumu veidi, tostarp digitālais paškaitējums.

Šo aspektu un problēmjaudājumu risināšana ir ļoti svarīga, lai uzlabotu jauniešu vispārējo labklājību. Palīdzot jauniešiem izprast sevi, pieņemot viņu sajūtas, sniedzot atbalstu un veidojot jēgpilnas attiecības, var novērst tādas traģiskas sekas kā pašnāvība, paškaitējums un depresija. Lai sniegtu efektīvu atbalstu, speciālistiem ir jāapzinās jaunie paškaitējumu veidi, tostarp digitālais paškaitējums.

Nobeiguma Ziņojumā ir uzsvērti izaicinājumi un problemātika saistībā ar jauniešu labklājību Latvijā, Igaunijā, Bulgārijā un Spānijā. Ziņojumā uzsvērtā steidzama nepieciešamība pēc pieejamiem un efektīviem rīkiem un materiāliem, lai uzlabotu jauniešu labklājību, īpaši ņemot vērā pētījumā atklātos neparastos aspektus. Šo problēmu risināšana un atbalsta sniegšana jauniešiem var novērst traģiskas sekas un uzlabot viņu labklājību.

LABKLĀJĪBAS TEORIJA UN MODEĻI

Mentālā veselība, kā to definē Amerikas Psihologu asociācija, ir stāvoklis, kuru raksturo emocionāla labsajūta, laba adaptācija uzvedībā un spēja tikt galā ar dzīves izaicinājumiem. Tas ir būtiski līdzsvarotai un pilnvērtīgai dzīvei.

Jaunieši vecumā no 12 līdz 25 gadiem piedzīvo būtiskas fiziskas, emocionālas un sociālas pārmaiņas, ko ietekmē bioloģiskie, sociālie un arī akadēmiskie faktori. Viņi var saskarties ar tādām problēmām kā depresija, ēšanas traucējumi, atkarību izraisoša vielu lietošana, pašvērtējuma problēmas un stress.

Papildus iepriekš minētajām problēmām, kas saistītas ar pārejas posmu, jaunieši bieži vien var saskarties ar īpašām grūtībām, kas saistītas ar ģimenes dinamiku un attiecībām. Ja šie jaunieši piedzīvo pārmērīgu stresu vai cenšas tikt galā ar pieaugošo spiedienu, sekas viņu mentālajai veselībai var izpausties kā kaitējoša uzvedība. Šāda uzvedība ietver paškaitējumu, nomāktību, saspringtas attiecības gan mājās, gan ar vienaudžiem, grūtības kontrolēt dusmas, pazeminātu pašvērtējumu un pašapziņu, trauksmi, domas par pašnāvību, atsvešinātību, izolāciju un pat atteikšanos no izglītības procesa.

Ir ļoti nozīmīgi piešķirt prioritāti jauniešu mentālajai veselībai, nodrošinot atklātu saziņu, apmācību un piekļuvi mentālās veselības aprūpes pakalpojumiem. Darbam ar jaunatni šajā jomā var būt nozīmīga loma.

Labklājība ir dzīves kvalitātes pamatelements, kas darbojas kā priekšnoteikums jaunieša potenciāla nepārtrauktai atraisīšanai. Tā veicina viņu spēju uzņemties atbildību, pilnveidot savu dzīvi, izkopt veselīgas attiecības, izdarīt apzinātu izglītības un profesionālo izvēli un pašiem būt aktīviem un patstāvīgiem sabiedrības locekļiem.

Darbam ar jaunatni ir svarīgas trīs galvenās labklājības definīcijas:

1. Kerolas D. Rifas (Carol D. Ryff) modelis: šie seši faktori (autonomija, meistarība, personīgā izaugsme, dzīves mērķis, pozitīvas attiecības, sevī pieņemšana) veicina labklājību, akcentējot visaptverošu pieeju.
2. Martina Seligmana (*Martin Seligman*) izstrādātais PERMA modelis: ir pieci komponenti (pozitīvas emocijas, iesaistīšanās, attiecības, nozīmīgums, sasniegumi), kuri vairo laimi un mērķtiecību.
3. Pasauls Veselības organizācija (PVO): koncentrējas uz garīgo labklājību vienotā veselības veicināšanas, sabiedrības veselības un kultūras kontekstā.

Darbam ar jaunatni ir nozīmīga loma jauniešu labklājības uzlabošanā, iekļaujot šo modeļu elementus visaptverošā pieejā. Rokasgrāmatā ir sniegta informācija un rīki jaunatnes darbiniekiem, lai sekmētu jauniešu labklājību, uzsverot fiziskos, psiholoģiskos, sociālos un uzvedības aspektus.

LABKLĀJĪBAS TEORIJA UN MODEĻI

Mūsu uzskati un pieredze liecina, ka darbs ar jaunatni var palīdzēt jauniešiem uzlabot un stiprināt viņu labklājību. Tā kā nav vienotas labklājības definīcijas, mēs esam izpētījuši esošās definīcijas un izdalījuši būtiskākos elementus, saglabājot Rifas un Seligmāna modeļu elementus, iekļaujot veselības uzvedības aspektus. Tā, mūsaprāt, labāk atbilst jaunatnes darba mērķim un līdzekļiem.

Labklājība	
Veselības uzvedības	Psiholoģiskie faktori
Miegs, gulēšanas paradumi un miega kvalitāte	Sevis pieņemšana
Veselīgas ēšanas paradumi	Vides pārzināšana
Fiziskās aktivitātes	Pozitīvas attiecības
Mobilu ierīču lietošana	Personīgā izaugsme
Vielu lietošana (atkarības)	Autonomija
	Emocionālā inteliģence
	Psihiskā veselība
	Iesaiste un nozīmīgums
	Dzīves mērķis

Svarīga ir arī Pasaules Veselības organizācijas (PVO) pieeja, jo tā dod mums ierosmi domāt par labklājību un mentālo veselību kā par sistēmiskas pieejas daļu un apskatīt to no politiskās perspektīvas, kuru tālāk varam ieviest jaunatnes politikā mūsu pašvaldībās un valstiskā līmenī.

Šo Rokasgrāmatu ir izstrādājuši projekta partneri, un tā ir vērtīgs un svarīgs rīks jaunatnes darbiniekiem un skolotājiem. Tās galvenais mērķis ir sniegt jaunatnes darbiniekiem informāciju, kas palīdzēs viņiem kļūt pārliecinātākiem un proaktīvākiem saskarsmē ar jauniešiem par tēmām, kas saistītas ar viņu labklājību. Rokasgrāmatā ir sakārtota zinātniski pamatota informācija par labklājību viegli izmantojamā un saprotamā veidā, lai informāciju, rīkus un metodes varētu pēc iespējas ātrāk ieviest un pielietot reālajā dzīvē. Lai informācija, rīki un metodes tiktu apvienoti ar neformālās izglītības un jaunatnes darba pieejām, un integrēti tajās.

Rokasgrāmatā uzmanība pievērsta mentālās veselības un labklājības psiholoģiskajiem, fiziskajiem, finansiālajiem un sociālajiem aspektiem. Svarīgi teikt, ka labklājību definēt ir centušies dažādi zinātnieki, pētījumu un politikas līmenī, tomēr nav vispārpieņemtas šī jēdziena definīcijas. Zinātniskajās diskusijās tas kalpo kā visaptverošs jēdziens, kas attiecas uz vispārējo dzīves kvalitāti sabiedrībā.

KĀDĒL LABKLĀJĪBAS KALNS?

Apsverot jaunatnes darbinieku lomu pusaudžu un jauniešu labklājības veicināšanā, profesionāļi bieži saskaras ar fundamentāliem jautājumiem:

- Kādas darbības mums būtu jāveic?
- Kā mēs varam identificēt pazīmes?
- Kā nodrošināt ārstēšanu?
- Kā mēs varam piedāvāt palīdzību?

Šiem jautājumiem ir liela nozīme, jo jēgpilnas pārmaiņas var notikt, pateicoties izpratnei un zināšanām. Vienlaikus šī Rokasgrāmata cenšas nodot pārlicinošu vēstījumu: "Jūs jau esat uz pareizā ceļa! Turpiniet savus pašreizējos centienus!"

"Labklājības kalna" jēdziens kalpo kā metafora, kas simbolizē jaunieša ceļojumu jaunatnes darbinieka pavadībā, kad viņš cenšas sasniegt laimi un veselību. Šajā analogijā jaunatnes darbinieks uzņemas gida, atbalstītāja un iedrošinātāja lomu, bet jauniets kā kāpējs dodas kalnā. Ir būtiski atzīt, ka neviens cits nevar veikt šo ceļojumu jaunieša vietā.

KĀDĒL LABKLĀJĪBAS KALNS?

Ceļojums metaforiskajā kalnā sākas bāzes nometnē - drošības un aizsargātības simbolā. Jaunatnes darbiniekam ir ārkārtīgi rūpīgi jāveido attiecības ar jauniešu, un jāattīsta attiecības, kas balstītas uz drošību un savstarpēju cieņu. Bez šī būtiskā saiknes un drošu attiecību pamata turpmākais progress var būt tikpat nesasniedzams kā kāpšana visaugstākajās virsotnēs.

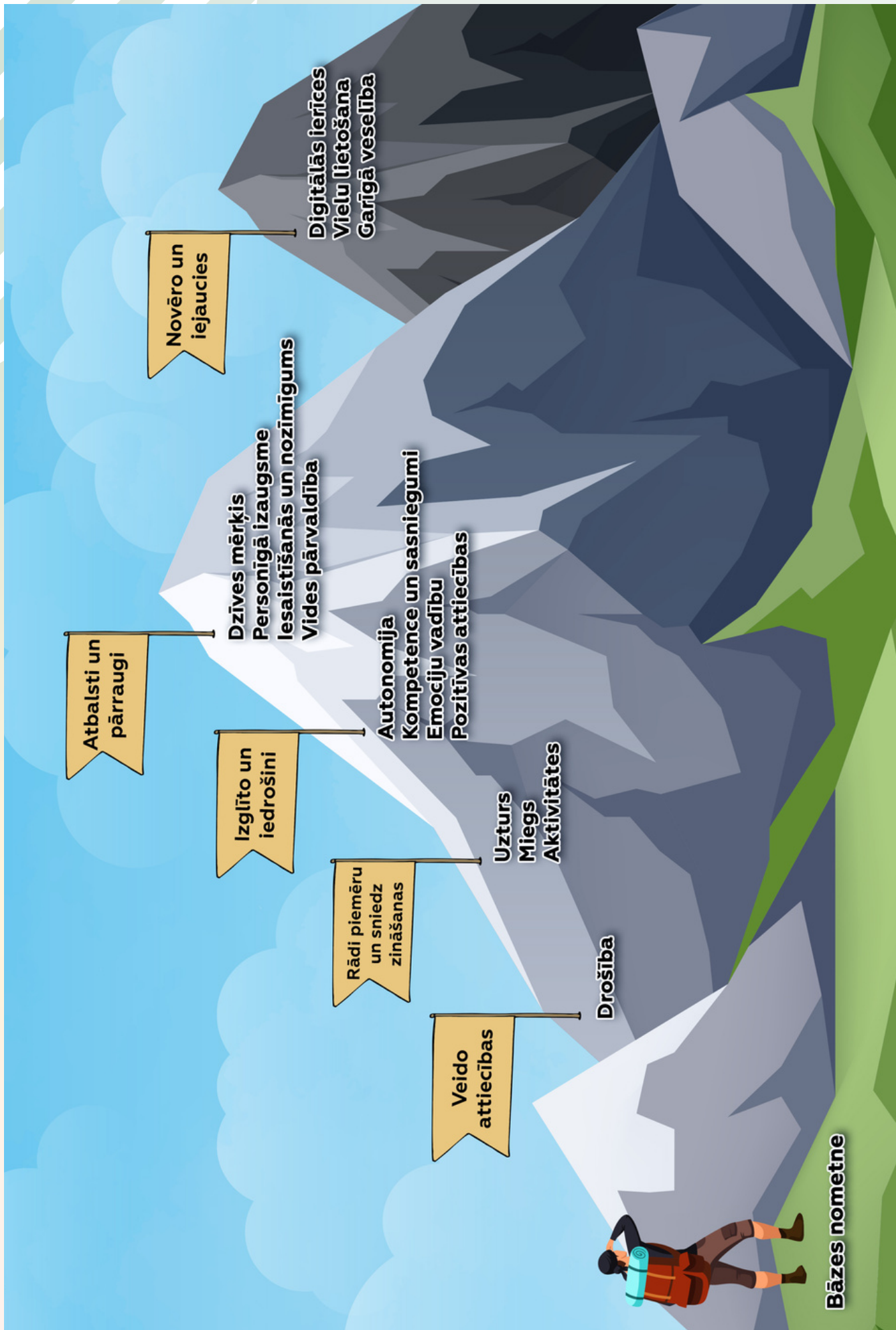
Pēc tam sākas augšupceļš. Galvenais ir nodrošināt, lai tiktu apmierinātas jauniešu pamatvajadzības, tostarp pietiekams miegs, veselīga uztura ieradumi un regulāras fiziskās aktivitātes. Jaunatnes darbiniekam var būt izšķiroša loma zināšanu sniegšanā un šo pamatvajadzību pārvaldības veicināšanā, vienlaikus ar saviem ieradumiem rādot piemēru veselīgai attieksmei pret ķermeni.

Veidojot pozitīvas starppersonu attiecības, jaunatnes darbinieka loma ir gan modelēt un veicināt šādas attiecības, gan arī izglītēt jauniešu un pozitīvi atbalstīt viņu centienus veidot jaunas, labvēlīgas attiecības.

Pozitīvs atbalsts un apmācība ir nozīmīgi arī attiecībā uz labklājības aspektiem, tostarp autonomiju, kompetenci, sasniegumiem un emociju vadību. Šajā kontekstā jaunatnes darbinieka galvenais uzdevums ir radīt jauniešiem iespējas realizēt šos labklājības elementus un, otrkārt, priecāties par jauniešu sasniegumiem un novērtēt jauniešu veiktos soļus.

Netālu no šī metaforiskā kalna virsotnes atrodas sarežģītāki elementi, piemēram, dzīves mērķis, personīgā izaugsme un vides apguve. Šeit jaunatnes darbinieka loma ir vērsta uz to, lai sniegtu nelokāmu atbalstu jauniešiem, kad viņš uzsāk pašizpaušmes meklējumus, īsteno savus centienus un apgūst prasmes un iemaņas, kas ir būtiskas visaptverošai personiskajai izaugsmei.

Attiecībā uz pretējo nogāzi - teritoriju, kas ietver garīgās veselības problēmas, digitālo ierīču lietošanu un atkarību izraisošo vielu ļaunprātīgu lietošanu - jaunatnes darbinieka uzdevums ir uzmanīgi novērot, lai identificētu pazīmes, kas liecina par šo problēmu saasināšanos. Šādos gadījumos noteikti mudinām viņus meklēt palīdzību pie profesionāļiem, kuriem ir speciālās zināšanas, lai varētu izprast jauniešu unikālās vajadzības un efektīvi risināt problemātisko uzvedību. Šie speciālisti var sniegt padomus, nodot būtiskas dzīves prasmes un palīdzēt jauniešiem pārvarēt konkrētas problēmas. Mēs esam stingri pārliecināti, ka, ja jaunatnes darbinieks, apzinoties šo problēmu esamību, neatlaidīgi turpina atbalstīt jauniešu viņu ceļā uz labklājību, problemātiskās uzvedības un grūtību skaits pastāvīgi samazināsies. Galvenais vadmotīvs ir būt neatlaidīgam un atcerēties, ka veiktais darbs ir gan nenovērtējams, gan neaizstājams neskaitāmu jauniešu labklājībai.



DROŠĪBA



IEVADS

Fiziskā un emocionālā drošība kopā veido visaptverošu pamatu, lai pusaudži varētu attīstīties, mācīties un kļūt par veiksmīgi funkcionējošiem pieaugušajiem. Emocionālās drošības sajūta nodrošina veselīgu attīstību, pašvērtējumu un noturību, mazinot trauksmi, depresiju un risku iesaistīties riskantā uzvedībā. Tas nodrošina pamatu pozitīvām attiecībām un mentālai veselībai.

FAKTS

Tas, ko viena persona uzskata par vajadzību pēc drošības, var atšķirties no citas personas viedokļa

FAKTS

Ir jāapmierina vajadzības pēc drošības un aizsardzības, pirms cilvēki var pievērsties augstāka līmeņa vajadzībām.

JAUNATNES

DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbiniekiem ir būtiska nozīme pusaudžu drošības vajadzību apmierināšanā. Viņi sniedz emocionālu atbalstu, rūpējas par drošu vidi un sniedz padomus tādos jautājumos kā atkarību izraisošo vielu lietošana, veicinot emocionālo drošību. Krīzes brīžos viņi iesaistās, sniedzot tūlītēju atbalstu un nodrošinot pusaudžus ar nepieciešamajiem pakalpojumiem, gādājot gan par fizisko, gan emocionālo drošību. Šiem pašreizējajiem speciālistiem ir izšķiroša nozīme, veidojot pusaudžus par noturīgām, atbildīgām personībām audzinošā vidē.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Daudzos pētījumos ir uzsvēta drošības vajadzību ārkārtīgi lielā nozīme cilvēka labklājībā. Ja cilvēki jūtas fiziski un emocionāli droši, viņi izjūt daudzus nozīmīgus ieguvumus. Tie ir, piemēram, labāka mentālā veselība, jo samazinās stress un trauksme, labāki fiziskās veselības rādītāji drošu dzīves apstākļu dēļ, labāka mācību un kognitīvā attīstība drošā skolas vidē, labāka emocionālā regulācija un sociālie sakari, augstāka produktivitāte un radošums drošās darbavietās, kā arī noturības veidošanās kā pamats grūtību pārvarēšanai. Būtībā drošības vajadzību apmierināšana ir ļoti svarīga, lai cilvēki varētu attīstīties gan personiski, gan profesionāli un pilnībā izmantot savu potenciālu.

VEIDO ATTIECĪBAS



LABKLĀJĪBAS KALNS

CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI




Radiet uzticēšanos un nodibiniet kontaktus:

Izveidojiet ciešas, uzticības pilnas attiecības ar jauniešiem, ar kuriem strādājat, lai radītu drošu vidi atklātai komunikācijai.

-  Izrādiet empātiju un sapratni, mājot ar galvu, uzturot acu kontaktu un izmantojot tādus verbālus signālus kā "Es saprotu" vai "Pastāsti man vairāk".
-  Sarunas laikā pilnībā veltiet savu uzmanību.



Ievērojiet robežas:

Strādājot ar pusaudžiem, ir svarīgi ievērot robežas, lai izveidotu drošas un uzticamas attiecības.

-  Pirms sensitīvu tēmu apspriešanas vai fiziska kontakta lūdziet piekrišanu. Piekrišanas saņemšana apliecina cieņu pret indivīda autonomiju.
-  Pievērsiet uzmanību neverbāliem signāliem, piemēram, ķermeņa valodai un sejas izteiksmei.
-  Paturiet prātā vai apspriediet, ka jaunietis var pateikt "nē" - neuzspiediet viņam.

Nosakiet skaidras robežas attiecībā pret sevi:

Skaidri informējiet par savām robežām un vēlmēm attiecībās. Tas palīdz jauniešiem saprast, kas ir pieņemama un cieņpilna uzvedība.

-  Pārdomājiet savas vajadzības un robežas.
-  Esiet elastīgi un gatavi vajadzības gadījumā pielāgot robežas.

SECINĀJUMI

Kopumā jaunatnes darbiniekiem ir izšķiroša loma drošas un labvēlīgas vides radīšanā pusaudžiem, apmierinot gan fiziskās, gan emocionālās drošības vajadzības, palīdzot viņiem izaugt par veselīgām, noturīgām un atbildīgām personībām.

PĀRBAUDI SEVI!

- Aktīvi klausieties, kad pusaudži runā.
- Izrādiet empātiju un sapratni, izmantojot ķermeņa valodu un verbālus signālus.
- Pārrunājiet robežas.

AKTIVITĀTES NO METOŽU KRĀJUMA

- **Dixit** 20. lapa
- **Imagine** 28. lapa
- **Stāstu stāstiem izstāstīju** 51. lapa

VEIDO ATTIECĪBAS

MIEGS



IEVADS

Ir svarīgi apzināties miega nozīmi pusaudžu attīstībā. Pusaudžiem nepieciešams vairāk miega nekā pieaugušajiem, jo šajā periodā notiek fiziskas, emocionālas un kognitīvas pārmaiņas. Nepietiekams miegs pusaudžu vecumā var izraisīt virkni negatīvu seku, tostarp sliktus mācību rezultātus, pazeminātu imūnsistēmas darbību, paaugstinātu nelaiemes gadījumu risku, depresiju, trauksmi, aptaukošanos un garastāvokļa svārstības.

FAKTS

Miega trūkums var izraisīt aizkaitināmību, garastāvokļa svārstības

FAKTS

Labs naktsmiers var uzlabot atmiņu un spēju mācīties

JAUNATNES DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbiniekam ir svarīgi parādīt veselīga miega ieradumus un veicināt jauniešu zināšanas un vēlmi tos iekļaut savā ikdienas rutīnā. Tā kā jaunatnes darbinieks nevar katru vakaru nolikt jauni gulēt, ir nepieciešams jautājumus par miegu un tā ietekmi uz veselību iekļaut ikdienas komunikācijā un pasākumos, kas vērsti uz jauniešu labklājību.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Amerikas Miega akadēmija iesaka bērniem vecumā no 6 līdz 12 gadiem regulāri gulēt 9-12 stundas, pusaudžiem vecumā no 13 līdz 18 gadiem - 8-10 stundas, bet pieaugušajiem vecumā virs 18 gadiem - vairāk nekā 7 stundas. Tomēr pētījumi liecina, ka tikai 15 % pusaudžu guļ ieteicamo miega daudzumu. Pusaudžu miega cikls pubertātes laikā mainās, tāpēc viņi vēlāk iet gulēt un vēlāk mostas. Tāpēc tas, ka pusaudžu vecumā nav pietiekami daudz miega, ir diezgan prognozējami, tajā pašā laikā miega paradumu uzlabošana būtu lietderīga. Cilvēkiem, kuri labāk guļ, parasti ir pozitīvākas reakcijas, viņi ātrāk mācās un viņiem ir labāka rīcībspēja, labāka emocionālā veselība un labāka vispārējā veselība.


LABKLĀJĪBAS KALNS


CEĻOJUMS


NODERĪGI PADOMI

Izveidojiet pastāvīgu miega grafiku:

Mudiniet pusaudžus ievērot nemainīgu miega režīmu, tostarp gulētiešanas un pamošanās laiku, pat nedēļas nogalēs. Tas palīdz regulēt miega un pamošanās ciklu, atvieglojot iemigšanu un savlaicīgu pamošanos.

 Veidojiet dienasgrāmatu, kurā reģistrējat miega ilgumu un garastāvokli dienas laikā.

 3 reizes nedēļā ejiet gulēt 30 minūtes agrāk nekā parasti.


 Uztādiet tālruna atgādinājumu par gulētiešanas laiku.


AKTIVITĀTES NO
METOŽU KRĀJUMA

- **Miega izaicinājums** 47. lapa

Radiet relaksējošu vidi gulēšanai:


Apkārtējā vide var būtiski ietekmēt miega kvalitāti. Mudiniet pusaudžus radīt relaksējošu vidi gulēšanai, saglabājot guļamistabā vēsumu, tumsu un klusumu. Arī ērts matracis un spilveni var būtiski ietekmēt naktsmieru.


 Izvēdiniet telpu 30 minūtes pirms gulētiešanas, piemēram, kamēr ejat dušā.

 Uzrakstiet uz loga atgādinājumu "Lūdzu, atver mani!!!".

Ierobežojiet ekrāna lietošanas laiku:

Elektronisko ierīču izstarotā zilā gaisma var traucēt melatonīna - miega hormona - veidošanos. Mudiniet pusaudžus ierobežot ekrāna lietošanas laiku pirms gulētiešanas un izvairīties no ierīču lietošanas guļamistabā.

 Izveidojiet "uzlādes staciju". Ierīces (telefons, planšetdators) uzlādējiet citā telpā vai tālāk no gultas.

 Ja nav iespējams izvairīties no tā, uzstādiet automātisku "nakts režīmu" savā tālrunī.

SECINĀJUMI

Miegs ir ļoti svarīgs pusaudžu attīstībai, un jums kā jaunatnes darbiniekam var būt svarīga loma, veidojot veselīga miega paradumus un palīdzot jauniešiem tikt galā ar esošajām problēmām. Mudiniet pusaudžus izveidot regulāru miega režīmu, ierobežot ekrāna laiku, regulāri vingrot, radīt relaksējošu vidi gulēšanai un ieviest veselīgus ēšanas paradumus.

PĀRBAUDI SEVI!

- Apspriediet jauniešu pašreizējos gulētiešanas paradumus.
- Informējiet jauniešus par to, kā viņu gulēšanas paradumi ietekmē viņu fizisko un garīgo veselību, un par to, kā veidot veselīgus gulētiešanas paradumus.
- Uztādiet sasniedzamus mērķus.
- Sekojiet līdzi viņu progresam un pozitīvi novērtējiet viņu panākumus.

UZTURS



IEVADS

Ēšana un labklājība ir cieši saistītas. Pareiza ēšana veicina smadzeņu funkcionēšanu, garastāvokļa regulēšanu un vispārējo labsajūtu. Jauniešiem tas ir ļoti svarīgi, ņemot vērā viņu straujo fizisko un emocionālo attīstību. Savukārt nepareizi ēšanas paradumi, piemēram, pārmērīgs neveselīgas pārtikas patēriņš vai stingras diētas, var izraisīt garastāvokļa svārstības, zemu enerģijas līmeni un ķermeņa izskata problēmas. Var rasties nopietnas problēmas, piemēram, ēšanas traucējumi, kas apdraud mentālo veselību.

FAKTS

Neveselīgi ēšanas ieradumi var novest pie aptaukošanās un palielināt hronisku slimību risku.

FAKTS Uzturvielām bagāti pārtikas produkti veicina kognitīvo attīstību un imūnsistēmas darbību.

JAUNATNES

DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbiniekiem ir svarīga loma, palīdzot jauniešiem uzlabot ēšanas paradumus. Viņi sniedz zināšanas par uzturu, popularizē veselīgas ēšanas paradumus un palīdz novērst ēšanas traucējumus. Atbalstot jauniešu pozitīvas attiecības ar ēdienu un savu ķermeni, jaunatnes darbinieki sekmē fizisko labklājību un garīgo veselību. Darbinieku sniegtie ieteikumi palīdz jauniešiem izdarīt apzinātu izvēli, attīstīt pašvērtējumu un izveidot ieradumus, kas atbalsta viņu vispārējo labklājību mūža garumā.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Pētījumi uzsvēr veselīgas ēšanas paradumu nozīmi jauniešu vidū. Sabalansēts uzturs veicina ķermeņa augšanu, kognitīvo attīstību un imūnsistēmas darbību. Ar uzturvielām bagāti pārtikas produkti uzlabo garastāvokli un paaugstina enerģijas līmeni, veicinot vispārējo labsajūtu. Turpretī nepareizi ēšanas paradumi var izraisīt aptaukošanos, paaugstinātu hronisku slimību risku un pat ietekmēt mentālo veselību, potenciāli izraisot trauksmi vai depresiju. Veicinot uzturvielām bagātas pārtikas izvēli un pozitīvas attiecības ar ēdienu, tiek likts pamats veselībai visa mūža garumā. Jaunieši, kas pievēršas veselīga uztura paradumiem, uzlabo koncentrēšanās spējas, labāk regulē emocijas un samazina veselības problēmu risku, tādējādi sekmējot labāku nākotni.

LABKLĀJĪBAS KALNS

CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI

Organizējiet darbseminārus:

- Organizējiet seminārus par uzturu, skaidrojot sabalansētu maltīšu, pārtikas produktu grupu un porciju lieluma nozīmi. Iemāciet jauniešus iepazīties ar pārtikas produktu etiķetēm un izprast uzturvērtības informāciju.

Ēdiena gatavošanas nodarbības:

- Organizējiet ēdiena gatavošanas nodarbības vai pārtikas veikalu apmeklējumus, lai iemācītu gatavot ēdienu un gudri iepirkties. Praktiska pieredze padara mācīšanos jautru un neaizmirstamu.

Pārdomāta ēšana:

- Uzsveriet, cik svarīgi ir ēst lēni, izbaudīt garšas, kā arī atpazīt izsalkuma un sāta sajūtas signālus. Tas palīdz novērst pārēšanās gadījumus.

Veselīgas uzkodas:

- Iesakiet jauniešiem izvēlēties uzturvielām bagātas uzkodas, piemēram, augļus, riekstus, jogurtu vai pilngraudu krekerus. Tas novērš pārmērīgu neveselīgas pārtikas patēriņu.

Diskutējiet par sevis pieņemšanu:

- Apspriediet pozitīvu attieksmi pret ķermeni un sevis pieņemšanu. Iemāciet jauniešiem koncentrēties uz veselību, nevis uz sabiedrībā valdošajiem ideāliem.

AKTIVITĀTES NO METOŽU KRĀJUMA

- **Pagatavot maltīti** 36. lapa
- **Varavīksnes diēta** 45. lapa

SECINĀJUMI

Nobeigumā jāsecina, ka veselīgas ēšanas paradumu popularizēšana jauniešu vidū ir ārkārtīgi svarīga viņu fiziskajai un garīgajai labklājībai. Ar izglītošanu, pozitīvu paraugu un praktiskām rekomendācijām jaunatnes darbinieki veic svarīgu lomu, palīdzot izvēlēties pilnvērtīgu uzturu, veicinot pozitīvu attieksmi pret savu ķermeni un novēršot iespējamās ar ēšanu saistītās problēmas. Ja jauniešiem tiek sniegta zināšanas un prasmes, lai viņi spētu pieņemt līdzsvarotus lēmumus par uzturu, tiek nodrošināta veselīgāka nākotne un kopumā uzlabota dzīves kvalitāte.

PĀRBAUDI SEVI!

- Piedāvāriet ēdiena gatavošanas nodarbības, lai sniegtu praktiskas iemaņas veselīgas maltītes pagatavošanā.
- Organizējiet interaktīvus pārtikas veikalu apmeklējumus, lai mācītu par veselīgas pārtikas izvēli.
- Veiciet pārdomātas ēšanas vingrinājumus, lai veicinātu apzinātus un veselīgus ēšanas paradumus.
- Sniedziet norādījumus par veselīgu uzskodu izvēli.
- Iesaistiet ģimenes izglītošanas un informēšanas programmās par uzturu.
- Popularizējiet regulāru ēdienreižu nozīmi pusaudžu veselībā.

AKTIVITĀTES



IEVADS

Domājiet par aktivitātēm kā par jauniešu labklājības uzlabošanas slepeno sastāvdaļu. Tā ir kā fiziskās sagatavotības, emocionālās atbrīvošanās un garīgās izaugsmes recepte. Aktivitātes arī palīdz iegūt draugus un justies pilnvērtīgiem. Taču, tāpat kā jebkurā receptē, arī šeit var gadīties, ka labā ir par daudz - pārslogojot grafiku vai izjūtot atstumtības sajūtu. Tāpēc, plānojot aktivitātes, pārlicināsimies, ka tās ir daudzveidīgas un ka tajās ir arī izpratne, lai ikviena jaunieša labklājība varētu uzlaboties!

FAKTS

Aktivitātes uzlabo labklājību, sekmējot fizisko veselību, emocionālās izpausmes un kognitīvo izaugsmi.

FAKTS

Iesaistīšanās aktivitātēs veicina sociālo sadarbību, paaugstina pašvērtējumu un mazina stresu, tādējādi sekmējot jauniešu vispusīgu attīstību.

JAUNATNES

DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbinieki var būt aktīva dzīvesveida paraugi jauniešiem, parādot savu līdzdalību dažādās fiziskās aktivitātēs un iesaistoties sporta veidos. Tāpat, jaunatnes darbinieks spēlē milzīgu lomu palīdzot jauniešiem vairāk kustēties ikdienā (organizējot aktivitātes un izklaides, kas prasa fizisku kustību), kā arī palīdzot jauniešiem izpētīt un iesaistīties sporta pulciņos un nodarbībās.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA


Aktivitātes ir labsajūtas atslēga. Pētījumi liecina, ka iesaistīšanās aktivitātēs uzlabo garastāvokli, mazina stresu un palielina izturību. Iztēlojieties ieguvumu lādi - uzlabota mentālā veselība, stiprākas attiecības un sasniegumu sajūta. Tāpēc izmantosim šo iespēju, jo aktivitātēs mēs varam atrast ceļu uz gaišāku un laimīgāku dzīvi.

LABKLĀJĪBAS KALNS


CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI


Ņemiet vērā jauniešu aizraušanos:

 Piedāvāriet aktivitātes, kas atbilst jauniešu interesēm - sports, māksla, daba - sniedzot viņiem izvēli un aizraujošu dzīvesveidu. Ievērojiet viņu kultūras izcelsmi un ļaujiet viņiem izziņāt to, kas viņus aizrauj.


Sirsnīga un iekļaujoša gaisotne:

 Radiet drošu vidi, kurā jaunieši var būt tādi, kādi viņi ir, nebaudoties no nosodījuma vai konkurences. Nodrošiniet, ka viņu fiziskā un emocionālā drošība ir prioritāte.


Ļaujiet jauniešiem uzņemties vadību:

 Ļaujiet jauniešiem piedāvāt idejas par aktivitātēm, tādējādi dodot viņiem iespēju izteikties un uzņemties vadību. Mudiniet viņus uzņemties atbildību un organizēt, tādējādi vairojot viņu pašapziņu.

Apvienojieties komandā un saliedējieties:

 Plānojiet aktivitātes, kas ietver komandas darbu un mijiedarbību. Veidojiet jauniešu sociālās prasmes un nostipriniet savstarpējās saiknes.

Reflektējiet un pilnveidojieties:

 Pēc aktivitātēm pārrunājiet, ko jaunieši ir iemācījušies un izjutuši. Veiciniet pašapziņu un izaugsmi.

SECINĀJUMI

Šajā ceļojumā jaunatnes darbinieki ir labklājības veidotāji. Piedāvājot daudzveidīgas aktivitātes, radot drošu vidi un novērtējot katru jauniešu sniegumu, viņi veicina fizisko, emocionālo un sociālo izaugsmi. Būsim kopā, vadot jauniešu sirdis pretī gaišākai rītdienai.

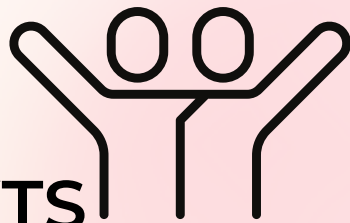
AKTIVITĀTES NO METOŽU KRĀJUMA

- **Esi aktīvs** 24. lapa
- **Šķēršļu joslas izaicinājums** 41. lapa
- **Fotomedības** 43. lapa
- **Slackline** 46. lapa
- **Sveiciens saulei** 49. lapa

PĀRBAUDI SEVI!

- Organizējiet pārgājienu dabā, sporta un brīvdabas spēles, lai uzlabotu fizisko veselību un saikni ar dabu.
- Iemāciet jauniešiem dažādus elpošanas vingrinājumus un meditāciju, lai mazinātu stresu un uzlabotu garīgo labsajūtu.
- Organizējiet prasmju pilnveidošanas nodarbības, izglītojošas spēles un darbnīcas kognitīvajai izaugsmei.
- Iesaistiet jauniešus dažādu kultūru iepazīšanā, izmantojot ēdienus, mūziku un tradīcijas, lai sniegtu plašāku perspektīvu.

POZITĪVAS ATTIECĪBAS



FAKTS

Ciešas saiknes veicina efektīvu saziņu un attīsta konfliktu risināšanas prasmes.

IEVADS

Pozitīvas attiecības ir ļoti svarīgas jauniešu attīstībai un mentālai veselībai. Tās nodrošina piederības sajūtu, atbalstu un emocionālo drošību, veicinot veselīgu pašvērtējumu. Pilnvērtīgas saiknes ar vienaudžiem, ģimeni un draugiem uzlabo sociālās prasmes un komunikāciju, kas ir ļoti svarīgi, lai pārvarētu dzīves izaicinājumus. Tādas problēmas kā izolācija, konflikti un toksiska rakstura izpausmes var kavēt pozitīvas attiecības. Izolācija izraisa vientulību un depresiju, bet neatrisināti konflikti pasliktina garīgo labsajūtu. Savukārt neveselīgas attiecības var izraisīt negatīvu uzvedību vai emocionālu diskomfortu.

JAUNATNES

DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbiniekiem ir būtiska loma jauniešu izaugsmes un labklājības veicināšanā. Viņi sniedz padomus, sniedz mentoringu un drošu vidi, kurā jaunieši var izpausties. Piedāvājot pozitīvus paraugus un dzīves prasmju apguvi, jaunatnes darbinieki dod iespēju jauniešiem pārvarēt izaicinājumus, veidot psiholoģisko noturību un pieņemt apzinātus lēmumus, veicinot viņu vispārējo attīstību.

FAKTS

Pozitīvas attiecības var mazināt stresu un veicināt emocionālo labsajūtu, tādējādi uzlabojot miega kvalitāti.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Pētījumi konsekventi uzsver pozitīvu attiecību priekšrocības. Tās ietver mentālās veselības uzlabošanu, paaugstinātu emocionālo labklājību un lielāku apmierinātību ar dzīvi. Stipras saites ar vienaudžiem, ģimeni un mentoriem attīsta sociālās prasmes, prasmīgu komunikāciju un konfliktu risināšanas spējas. Turklāt pozitīvas attiecības mazina vientulības un izolētības sajūtu, vienlaikus sniedzot emocionālu atbalstu grūtos brīžos. Šādas saiknes ļauj cilvēkiem veidot spēcīgu identitātes, pašcieņas un noturības sajūtu. Būtībā pozitīvu attiecību veidošana ir psiholoģiskā un emocionālā uzplaukuma pamatelements, kas ievērojami sekmē gandarījuma pilnu un vispusīgu dzīvi.

LABKLĀJĪBAS KALNS

CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI

Atklāta komunikācija:

💡 Godīga un atklāta komunikācija ir stipru attiecību pamatā. Aktīvi uzklausiet citus, skaidri paudiet savas domas un atbalstiet jauniešu emocijas. Nepārtrauciet sarunu biedrus un respektējiet atšķirīgus viedokļus.

Esiet empātiski:

💡 Iejūties citu cilvēku vietā, lai izprastu viņu redzējumu un emocijas. Tas veicina līdzjūtību un padziļina saikni. Izrādiet patiesu interesi par jauniešu pieredzi, priekiem un problēmām.

Prasme atvainoties:

💡 Esiet gatavs atvainoties, ja esat kļūdījies. Tāpat praktizējiet piedošanu, lai atbrīvotos no aizvainojuma un veicinātu emocionālo atveseļošanu.

Esiet klātesoši:

💡 Esiet klātesoši un pilnībā iesaistieties savstarpējā saskarsmē. Lai izrādītu patiesu interesi, nolieciet malā tādus traucēkļus kā telefons vai ar darbu saistīto stresu.

Saglabāiet savu identitāti:

💡 Lai gan ciešas attiecības ir svarīgas, ir būtiski arī saglabāt savu individualitāti un īstenot personīgās intereses. Rosiniet savu partneri/draugu darīt to pašu.

Sadarbojieties:

💡 Kopīgi strādājiet pie uzdevumiem un pienākumiem. Daloties pienākumos, veidosies komandas darbs un nostiprināsies jūsu saikne.

SECINĀJUMI

Kopumā jāsecina, ka pozitīvas attiecības ir neatņemama labklājības sastāvdaļa, jo tās sniedz emocionālu atbalstu, efektīvu saziņu un piederības sajūtu. Tās uzlabo garīgo veselību, veido psiholoģisko noturību un nodrošina pamatu personīgajai izaugsmei. Veicinot empātiju, komunikāciju un savstarpēju sapratni, mēs veidojam noturīgas saites, kas bagātina mūsu dzīvi un sniedz laimes sajūtu.

AKTIVITĀTES NO METOŽU KRĀJUMA

- **Laipnības akts** 9. lapa
- **Vai tu klausies?** 11. lapa
- **Ikonikus** 27. lapa
- **Pozitīvo apgalvojumu stafete** 44. lapa



PĀRBAUDI SEVI!



Aktīvi uzklausiet un izrādiet empātiju, kad jaunieši runā.



Izprotiet un atzīstiet jauniešu emocijas un uzskatus.



Lietojiet izteikumus pirmajā personā un izvairieties pārtraukt sarunas.



Risiniet domstarpības ar pacietību un vēsu prātu.



Sniedziet uzmundrinājumu un atbalstu.

EMOCIJU VADĪBA

IEVADS

Emociju vadība ir ļoti svarīga vispārējai labklājībai. Emocijas ietekmē uzvedību, spriestspēju, personību un attiecības. Apgūstot emociju kontroli, cilvēki samazina stresu, veicina pozitīvismu, uzlabo komunikāciju, aizsargā mentālo veselību un uzlabo pašapziņu personības izaugsmei. Efektīva emociju vadība veicina arī laimi, apmierinātību un psiholoģisko noturību. Tas ļauj cilvēkiem vieglāk pārvarēt izaicinājumus, veidot labāku saskarsmi un saglabāt līdzsvarotu skatījumu uz dzīvi.

FAKTS

Jauniešu sociālās prasmes un attiecības ar vienaudžiem bieži vien lielā mērā ietekmē viņu emocijas.

FAKTS

Emociju regulēšanas prasmes jauniešiem un pusaudžiem nav pilnībā attīstītas.

JAUNATNES DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbiniekiem ir galvenā loma, atbalstot un vadot jauniešus, lai viņi attīstītu efektīvas emociju regulēšanas prasmes. Šīs prasmes ir īpaši svarīgas jauniešu attīstības gados, kad viņi mācās orientēties sarežģītajā emociju un attiecību jomā. Jaunatnes darbinieka loma ir būt mentoram un arī padomdevējam, palīdzot jauniešiem izprast emociju vadības nozīmi viņu vispārējai labklājībai un personīgajai izaugsmei.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Pētījumi par emociju vadību jauniešu vidū uzsver nozīmīgus ieguvumus. Efektīvas emociju vadības prasmes ir saistītas ar mentālās veselības uzlabošanu, trauksmes, depresijas un stresa mazināšanu. Šīs prasmes veicina veselīgākas savstarpējās attiecības, sekmē panākumus izglītības procesā, palīdzot pārvaldīt stresu un risināt problēmas, un attur no riskantas uzvedības. Ja jaunieši spēj efektīvi vadīt savas emocijas, viņi ir labāk sagatavoti negaidītu dzīves izaicinājumu, pārmaiņu un nelaimju pārvarēšanai. Šī spēja pielāgoties var veicināt lielāku pašvērtības sajūtu un optimistiskāku skatījumu uz dzīvi. Tas ir būtisks emocionālās labklājības aspekts, kas var kalpot viņiem visas dzīves laikā.



LABKLĀJĪBAS KALNS

CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI



Māciet:

Palīdziet jauniešiem precīzi identificēt un raksturot savas emocijas. Izmantojiet tādus rīkus kā emociju apli vai diagrammas, lai paplašinātu viņu vārdu krājumu emociju apzīmēšanai.

-  Regulāri veiciet vingrinājumus, izmantojot emociju apli vai diagrammas, lai palīdzētu atpazīt un precīzi apzīmēt emocijas.
-  Veiciniet grupu diskusijas un aktivitātes, kas rosina jauniešus ne tikai identificēt un apzīmēt savas emocijas, bet arī saprast un iejusties vienaudžu emocijās.

Pozitīva pašpārliecinātība:

Iemāciet jauniešiem atspēkot negatīvās runas par sevi un aizstāt tās ar pozitīviem apgalvojumiem. Mudiniet viņus būt laipniem un līdzjūtīgiem pašiem pret sevi.

-  Rosiniet identificēt vismaz trīs biežāk sastopamās negatīvās vai paškritiskās domas, kuras viņiem regulāri rodas.
-  Izveidojiet un regulāri izmantojiet vismaz piecu pozitīvu apliecinājumu sarakstu, kas pielāgots šo jauniešu individuālajām vajadzībām un problēmām.

Veidojiet veselīgu emociju vadību:

Rādiet piemēru. Parādiet jauniešiem, kā veselīgi tikt galā ar stresu, sarūgtinājumu un vilšanos. Dalieties ar savu pieredzi un pastāstiet, kā jūs pats pārvaldāt savas emocijas.

SECINĀJUMI

Būtiski ir veicināt jauniešu emocionālo pratību, pilnveidot pašvērtējumu un attīstīt emociju vadības prasmes. Tas veicina labāku garīgo veselību, ciešākas attiecības un panākumus mācībās. Izmantojot atklātu saziņu, praktiskus vingrinājumus un empātiju, jaunatnes darbinieki var dot jauniešiem iespēju efektīvi pārvaldīt emocijas, ievirzot viņus ceļā uz labklājību un noturību mūža garumā.

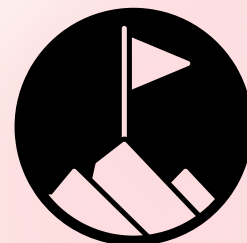
PĀRBAUDI SEVI!

- Veiciniet vienaudžu atbalsta grupas, kurās jaunieši var dalīties ar savu emocionālo pieredzi un sniegt savstarpēju atbalstu.
- Izmantojiet emociju diagrammas vai apli, lai vizuāli palīdzētu jauniešiem izprast un paust savas emocijas.
- Organizējiet darbnīcas, kurās jaunieši varēs precīzi atpazīt un apzīmēt savas emocijas.

AKTIVITĀTES NO METOŽU KRĀJUMA

- **Garstāvokļa izsekošana** 7. lapa
- **Emociju dienasgrāmata** 21. lapa
- **Pārspīlētās emocijas** 22. lapa
- **Dzīves stresori** 48. lapa

KOMPETENCE UN SASNIEGUMI



IEVADS

Kompetence un sasniegumi jauniešiem ir vitāli svarīgi, jo tie veicina viņu attīstību, pašvērtējumu un panākumus nākotnē. Prasmju apgūšana un mērķu sasniegšana veicina meistarības un pašpaļāvības sajūtu, palīdzot jauniešiem pārvarēt izaicinājumus un veidot spēcīgu pašidentitāti. Sasniegumi ir arī pamats augstākās izglītības un karjeras iespējām. Tomēr ar to saistītās problēmas ietver akadēmisko spiedienu, neveselīgu konkurenci un garīgās veselības problēmas, ko rada nerealizējamās cerības. Pārmērīgs uzsvars uz sasniegumiem var izraisīt stresu, trauksmi un šauru koncentrēšanos uz rezultātiem, nevis visaptverošu izaugsmi. Lai jaunieši pilnvērtīgi attīstītos, ir svarīgi līdzsvarot sasniegumus ar personīgo labklājību un veicināt atbalstošu vidi.

FAKTS

Kompetence un sasniegumi veicina augstāku pašvērtējumu un vispārējo labklājību.

FAKTS

Mērķu sasniegšana veicina izaugsmes domāšanas veidu, uzlabojot pielāgošanās spējas un psiholoģisko noturību.

JAUNATNES DARBINIEKA LOMA

Darbinieki var sniegt ieteikumus, mentoringu un iespējas attīstīt prasmes un sasniegt mērķus. Piedāvājot drošu un atbalstošu vidi, jaunatnes darbinieki palīdz veidot pašapziņu, izturību un sasniegumu sajūtu. Viņu loma ir ļoti svarīga, jo viņi var iedvesmot, motivēt un vadīt jauniešus, palīdzot viņiem pārvarēt izaicinājumus un virzīt viņu potenciālu uz jēgpilniem sasniegumiem.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA




Pētījumos pastāvīgi tiek uzsvērtas kompetences un sasniegumu nozīme dažādos cilvēka attīstības aspektos. Pētījumi liecina, ka cilvēki, kuri apliecina savu kompetenci, ir ar augstāku pašvērtējumu, labāku motivāciju un augstāku vispārējo labklājību. Mērķi, kas orientēti uz sasniegumiem, ir saistīti ar labākiem mācību rezultātiem un lielāku apmierinātību ar darbu.

LABKLĀJĪBAS KALNS CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI



Personalizēts atbalsts:

Novērtējiet katra jaunieša stiprās puses un jomas, kurās viņam ir jāattīstās, un attiecīgi pielāgojiet savus ieteikumus un piedāvātās iespējas.

-  Uzrakstiet 5 īpašības/ stiprās puses.
-  Uzrakstiet 3 jomas, kurās būtu jāattīstās.
-  Izpētiet intereses, stiprās puses un vērtības.



Izvirziet reālistiskus mērķus:

Palīdziet jauniešiem izvirzīt sasniedzamus mērķus, kas atbilst viņu interesēm un spējām. Tas veicina sasniegumu un motivācijas sajūtu.

-  Sadaliet vienu lielāku mērķi mazākos, vieglāk sasniedzamos soļos.
-  Izvirziet divus konkrētus, precīzus un skaidri definētus mērķus. Jo konkrētāks ir mērķis, jo vieglāk ir virzīties uz tā sasniegšanu.

Sniedziet konstruktīvu atgriezenisko saiti:

Sniedziet konkrētu, konstruktīvu atgriezenisko saiti par jauniešu centieniem un sasniegumiem.

-  Norādiet 2 konkrētas darbības vai iezīmes, kas jums šķita vērtējamas atzinīgi.
-  Uzsveriet centienus, nevis tikai gala rezultātu.

SECINĀJUMI

Jauniešu kompetences un sasniegumu veicināšana ir daudzpusīga pieeja ar tālejošiem ieguvumiem. Tā veicina pašcieņu, noturību un izaugsmes domāšanas veidu. Galvenais ir atzīt individuālās stiprās puses, izvirzīt sasniedzamus mērķus un nodrošināt atbalstošu vidi. Svinot sasniegumus un veicinot nepārtrauktu attīstību, tiek radīts pamats panākumiem un izaugsmei visa mūža garumā.

PĀRBAUDI SEVI!

- Iedrošiniet jauniešus izvirzīt konkrētus, sasniedzamus mērķus, kas atbilst viņu interesēm un stiprajām pusēm.
- Atzīstiet un atzīmējiet gan mazus, gan nozīmīgus sasniegumus.
- Uzstādiet uzdevumus, kas paplašina jauniešu robežas, veicinot viņu izaugsmi un noturību.
- Izveidojiet atbalstošu vidi, kurā uzņemt riskus un mācīties no neveiksmēm.

AKTIVITĀTES NO METOŽU KRĀJUMA

- **Superspējas** 50. lapa
- **Manu stipro pušu tilts** 14. lapa
- **Vēstule sev** 34. lapa

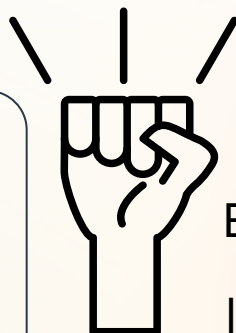
AUTONOMIJA

IEVADS

Autonomija ir svarīga labklājībai, jo tā dod cilvēkiem iespēju kontrolēt savu dzīvi un izdarīt izvēles, kuras atbilst viņu vērtībām un vēlmēm. Cilvēkiem, izjutot autonomiju, ir vērojami vairāki pozitīvi aspekti. Autonomija ir ļoti svarīga labklājībai, jo tā veicina apmierinātību, mazina stresu un sekmē personīgo izaugsmi. Tomēr tādas problēmas kā pārmērīgs lēmumu slogs, atbalsta trūkums un potenciāli konflikti norāda uz nepieciešamību pēc līdzsvarotas pieejas autonomijai, kad cilvēki tiek mudināti izdarīt izvēli, vienlaikus saņemot arī atbilstošus padomus un atbalstu, kad tas nepieciešams.

FAKTS

Cilvēkiem ar spēcīgu autonomijas izjūtu ir raksturīga lielāka psiholoģiskā noturība.



FAKTS

Brīvība izdarīt savu izvēli patiešām ļauj tev darīt lietas vienkārši tāpēc, ka tev tās patīk.

JAUNATNES

DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbinieki darbojas kā vadītāji un mentori, dodot iespēju jauniešiem izdarīt apzinātu izvēli, paust savu viedokli un uzņemties atbildību par savu rīcību. Būtībā jaunatnes darbinieka uzdevums ir sniegt norādījumus, radīt atbalstošu vidi un iedvest pārliecību. Šī loma ir būtiska, jo tā jauniešiem nodrošina prasmes un domāšanas veidu, kas nepieciešams, lai pārvarētu pieaugušo dzīves sarežģījumus, veicinot neatkarības un pašnoteikšanās sajūtu, kas ir būtiska viņu panākumiem un labklājībai nākotnē.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA




Pētījumos konsekventi tiek uzsvēta autonomijas pozitīvā ietekme uz jauniešu attīstību. Autonomija ļauj jauniešiem pilnveidot lēmumu pieņemšanas prasmes, vairojot pašapziņu un pašcieņu. Saskaņā ar pētījumiem patstāvība ir saistīta ar labākiem mentālās veselības rādītājiem, jo personas, kuras izjūt kontroli pār savu dzīvi, parasti izjūt zemāku stresa un trauksmes līmeni. Turklāt autonomija veicina lielāku atbildības sajūtu, jo jaunieši iemācās izprast sekas un uzņemties atbildību par savu izvēli. Šī pilnvaru piešķiršana veicina psiholoģiskās noturības, pielāgošanās spēju un kritiskās domāšanas attīstību. Autonomijas ieguvumi izpaužas arī labākās starppersonu attiecībās, jo personas, kas spēj formulēt savas vajadzības un robežas, biežāk izveido veselīgus kontaktus. Kopumā pētījumi uzsver, ka autonomija ir jauniešu sekmīgas attīstības būtiska sastāvdaļa, kas veicina psiholoģisko labklājību un sagatavo jauniešus veiksmīgai pieaugušo dzīvei.

LABKLĀJĪBAS KALNS




CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI

Veiciņiet problēmu risināšanu:

-  Iedrošīniet cilvēkus pašiem rast problēmu risinājumus, pirms iesaistāties.
-  Atzinīgi novērtējiet un izceliet gadījumus, kad jaunieši izrāda patstāvību un uzņemas iniciatīvu.
-  Sniedziet atgriezenisko saiti, kas pievērš uzmanību centieniem un lēmumu pieņemšanai, nevis tikai rezultātiem.




Atbalsts:

-  Veidojiet vidi, kurā cilvēki jūtas ērti, runājot par savām idejām un problēmām.
-  Atzīstiet un novērtējiet emocijas, izrādot cieņu pret individuālo viedokli.
-  Sniedziet padomus, taču neuzspiediet, dodot iespēju pašvadītām mācībām.

AKTIVITĀTES NO METOŽU KRĀJUMA

- **Abstraktā definīcija** 8. lapa
- **Improvizācijas foruma teātris** 29. lapa
- **Piekrītu-nepiekrītu** 53. lapa
- **Meža peldes** 23. lapa

Lēmumu pieņemšana:

-  Ļaujiet ikvienam izdarīt izvēli, pat ja tā ir neliela, lai veicinātu kontroles sajūtu.
-  Apkopojiet būtisko informāciju, nodrošinot precizitāti un vienotu izpratni, lai veicinātu uz informāciju balstītu lēmumu pieņemšanu.
-  Izstrādājiet dažādus iespējamus scenārijus vai izvēles iespējas, lai cilvēki varētu praktizēties lēmumu pieņemšanā.

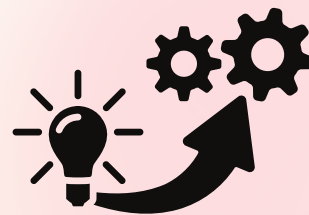
SECINĀJUMI

Autonomija jauniešiem ir ļoti svarīga, lai viņi justos spēcīgi un motivēti. Jaunatnes darbinieki to atbalsta, būdami noderīgi gidi, mācot svarīgas prasmes un gādājot par to, lai ikviens justos iekļauts. Tas ir kā jauniešu sagatavošana nākotnei, ļaujot viņiem pašiem pieņemt lēmumus un mācīties.

CHECK LIST

- Nodrošīniet informāciju un resursus, lai palīdzētu jauniešiem izprast autonomijas jēdzienu un tās nozīmi.
- Iesaistieties diskusijās par lēmumu pieņemšanas procesiem, uzsverot, cik svarīgi ir izvērtēt sekas un alternatīvas.
- Mudiniet jauniešus uzņemties atbildību par savu rīcību un izvēli.

VIDES PĀRVALDĪBA



IEVADS

Vides pārzināšana jauniešiem ir ļoti svarīga, jo tā ļauj viņiem orientēties arvien sarežģītākā pasaulē. Šī prasme ietver apkārtējās vides izpratni un veidošanu, veicinot kontroles un kompetences sajūtu. Attīstot vides prātību, jaunieši var pievērsties tādām problēmām kā klimata pārmaiņas un ilgtspējība, nodrošinot apdzīvojamu planētu nākotnē. Turklāt tas veicina psiholoģisko noturību, problēmu risināšanas prasmes un proaktīvu domāšanu, tādējādi dodot viņiem iespēju sniegt pozitīvu ieguldījumu sabiedrībā. Galu galā šī kompetence veicina pārliecību, spēju pielāgoties un atbildības sajūtu, kas ir būtiskas īpašības, lai veidotu labāku pasauli.

FAKTS

Šī prasme attīsta noturību, sekmējot problēmu risināšanu un spēju pielāgoties vides pārmaiņām.

JAUNATNES DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbinieki palīdz jauniešiem izprast un mazināt viņu ietekmi uz vidi. Sniedzot zināšanas, prasmes un vērtības, viņi dod jauniešiem iespēju izdarīt ilgtspējīgu izvēli, attīstīt problēmu risināšanas spējas un kļūt par veselākas planētas aizstāvjiem. Šai lomai ir izšķiroša nozīme, lai pārvarētu plaisu starp izpratni un rīcību, veicinot jauniešu atbildības sajūtu un rīcības potenciālu.

FAKTS

Vides pārzināšana uzlabo garīgo labsajūtu, uzlabojot kontroles sajūtu un samazinot stresu.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Pētījumi par vides izpratni uzsver tās pozitīvo ietekmi uz indivīdu labklājību un līdzdalības sajūtu. Pētījumi liecina, ka cilvēkiem ar augstu vides izpratnes līmeni ir tendence piedzīvot zemāku stresa, trauksmes un depresijas līmeni. Viņi izrāda lielākas pūles pārvaldīt savu apkārtējo vidi, kas uzlabo psiholoģisko noturību. Pētījumi liecina, ka personas, kuras uzskata, ka spēj iedarboties uz apkārtējo vidi, biežāk iesaistās ilgtspējīgas prakses īstenošanā. Viņi veic proaktīvus pasākumus, piemēram, taupa enerģiju, samazina atkritumu daudzumu un piedalās kopienas iniciatīvās.




LABKLĀJĪBAS KALNS

CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI



Pielāgošanās mainīgajiem apkārtējās vides apstākļiem ir būtisks elastīguma veidošanas aspekts:

Nepārtraukti mainīgajā pasaulē, kurā arvien biežāk notiek klimata pārmaiņas, resursu noplicināšanās un vides problēmas, indivīdiem un kopienām ir ļoti svarīgi attīstīt elastīgumu, pielāgojoties videi.

-  Šonedēļ pieņemiet 1 izaicinājumu, lai attīstītos un mācītos, stiprinot elastīgumu.
-  Organizējiet savus 2 uzdevumus un/vai apņemšanās. Tas palīdzēs mazināt pārlieku lielo slodzi un radīs sasniegumu sajūtu.
-  Ja nepieciešams, sakiet "nē", lai piešķirtu prioritāti savai mentālai veselībai un novērstu izdegšanu.

Noturība nozīmē pat īstermiņa problēmu apstākļos paturēt prātā ilgtermiņa mērķus:

Šī perspektīva palīdz cilvēkiem saglabāt koncentrēšanos uz vides mērķiem, neraugoties uz tūlītējiem izaicinājumiem.

-  Meklējiet iespējas kļūt par brīvprātīgo vai piedalīties kopienas projektos, lai veicinātu jūsu mērķtiecību un saiknes sajūtu.
-  Izkopiet pozitīvas domāšanas veidu, nosakot sev kā mērķi uztvert vides pārmaiņas kā izaugsmes un mācīšanās iespējas, nevis tikai kā šķēršļus.

AKTIVITĀTES NO METOŽU KRĀJUMA

- **Dabas māksla** 33. lapa
- **Dabas slēpņu medības** 40. lapa
- **Izmaiņas** 15. lapa

SECINĀJUMI

Vides pratība dod jauniešiem iespēju izprast, aizsargāt un attīstīt savu apkārtējo vidi. Apgūstot zināšanas par ilgtspēju, praktizējot videi draudzīgus ieradumus un iesaistoties jēgpilnās darbībās, viņi kļūst par pozitīvu pārmaiņu veicinātājiem. Izmantojot zināšanas, praktiskus centienus un atbildības sajūtu, jaunieši veido zaļāku nākotni, veicinot gan personīgo labklājību, gan veselīgāku planētu nākamajām paaudzēm.

PĀRBAUDI SEVI!

- Organizējiet komandas saliedēšanas pasākumus, piedzīvojumus brīvā dabā vai uzticības veidošanas vingrinājumus, lai uzlabotu noturību un elastību.
- Izvirziet jauniešiem uzdevumus, kuros viņiem ikdienā jāievieš viens jauns ilgtspējīgs ieradums.
- Mudiniet jauniešus rakstīt pateicības dienasgrāmatas, atspoguļojot pozitīvo pieredzi un sasniegumus.
- Veiciniet grupu diskusijas, kurās jaunieši dalītos ar personīgajiem izaicinājumiem un stratēģijām to pārvarēšanai.

IESAISTĪŠANĀS UN NOZĪMĪGUMS



IEVADS

Meklējot pilnvērtīgu un jēgpilnu dzīvi, mēs bieži sastopamies ar neziņu, atsvešinātību un mērķa trūkumu. Šie izaicinājumi var likt mums justies bezcerīgi, meklējot veidu, kā atjaunot savu iesaisti dzīvē un atrast dziļāku jēgu. Ir ļoti svarīgi apzināties, ka iesaistīšanās un nozīmīgums nav tikai greznība, bet gan mūsu vispārējās labklājības būtiskas sastāvdaļas. Ja šo aspektu nav, mēs varam izjust tukšuma, stresa un bezmērķības sajūtu. Šajā sadaļā mēs iedziļināsimies, kāpēc ir būtiski rūpēties par iesaistīšanos un jēgu mūsu dzīvē, un pievērsīsimies problēmām, kas saistītas ar to trūkumu, piedāvājot ieskatu un stratēģijas, kas palīdzēs virzīties šajā vitāli svarīgajā ceļā uz jēgpilnāku eksistenci.

FAKTS

Iesaistīšanās jēgpilnās aktivitātēs var radīt lielāku laimes sajūtu un apmierinātību ar dzīvi.

FAKTS

Iesaistīšanās nozīmē aktīvu līdzdalību, entuziasmu un koncentrēšanos uz kādu darbību vai uzdevumu.

JAUNATNES

DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbinieki veicina jauniešu iesaisti un izpratni, radot uzticēšanos ar aktīvas uzklauššanas palīdzību, veicinot iespējas un uzsverot prasmju attīstīšanu. Vadot personīgo izaugsmi, veicinot kultūras kompetenci, risinot problēmas un mudinot uz sociālo atbildību, viņi pilda būtisku lomu pusaudžu identitātes veidošanā un mērķtiecības stiprināšanā.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Pētījumi liecina, ka iesaistīšanās un dzīves jēga sniedz daudzas psiholoģiskas un labsajūtas priekšrocības. Iesaistīti cilvēki biežāk izjūt pozitīvas emocijas, lielāku apmierinātību ar darbu un labāku fizisko veselību. Nozīmīga pieredze veicina mērķa un piepildījuma sajūtu, kas samazina stresu un uzlabo mentālo veselību. Gan iesaistīšanās, gan jēgpilna pieredze ir saistīta ar labākām attiecībām, noturību un vispārējo apmierinātību ar dzīvi. Šo aspektu izkopšana cilvēka dzīvē var veicināt laimīgāku un pilnvērtīgāku dzīvi.

LABKLĀJĪBAS KALNS

CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI

Atklājiet savas aizraušanās:

💡 Apziniet darbības un intereses, kas jūs patiesi aizrauj. Neatkarīgi no tā, vai tas ir hobijs, karjeras ceļš vai mērķis, kam ticat, jūsu aizraušanās var veicināt lielāku iesaistīšanos un mērķa sajūtu.

Veidojiet attiecības:

💡 Nozīmīgu attiecību veidošana un uzturēšana ar draugiem, ģimeni un sabiedrību var sniegt piederības un mērķa sajūtu.

Apdomājiet savas vērtības:

💡 Regulāri izvērtējiet savas pamatvērtības un uzskatus. Saskaņojot savu rīcību ar šīm vērtībām, varat izdarīt izvēli, kas jums ir nozīmīgāka.

Pieņemiet izaicinājumus:

💡 Izaicinājumi un neveiksmes var sniegt izaugsmes un sevis izzināšanas iespējas. Tā vietā, lai no tām izvairītos, uzskatiet tās par iespēju mācīties un attīstīt izturību.

Izveidojiet jēgpilnu rutīnu:

💡 Strukturējiet savu ikdienas dzīvi ap darbībām un rituāliem, kas jums ir personīgi nozīmīgi. Šie rituāli var palīdzēt nodrošināt stabilitātes un dzīves jēgas sajūtu.

Atrodiet līdzsvaru:

💡 Līdzsvars ir ļoti svarīgs, lai saglabātu iesaisti un nozīmīgumu. Izvairieties no pārmērīgām saistībām vai pārlieku lielas noslodzes, kas var novest pie izdegšanas.

SECINĀJUMI

Nobeigumā jāsecina, ka iesaiste un dzīves jēgas vairošana ir būtiski svarīga personiskajai pašrealizācijai. Īstenojot savas aizraušanās, izvirzot jēgpilnus mērķus, kopjot attiecības un pieņemot izaicinājumus, cilvēki var dzīvot mērķtiecīgāku un saturīgāku dzīvi, tādējādi veicinot vispārējo labklājību un laimi.

AKTIVITĀTES NO METOŽU KRĀJUMA

- **Dzīves aplis** 12. lapa
- **Elpošana** 13. lapa
- **Klusumā** 30. lapa
- **Veikals** 52. lapa



PĀRBAUDI SEVI!



Diskusiju un pašrefleksijas laikā mudiniet apzināt savas intereses un aizraušanās.



Sapazīstiniet jauniešus ar mentoriem vai piemēriem, kas var iedvesmot un virzīt viņus uz jēgpilnu darbošanos.



Veiciniet diskusijas par personīgajām vērtībām un to, kā tās var virzīt lēmumus un rīcību.



Sniedziet informāciju par brīvprātīgā darba iespējām organizācijās, kas atbilst jauniešu interesēm un vērtībām.

PERSONĪGĀ

IZAUGSME



IEVADS

Personīgā izaugsme ir ļoti svarīga, lai cilvēki varētu pilnībā izmantot savu potenciālu un dzīvot pilnvērtīgu dzīvi. Bez personīgās izaugsmes cilvēki var justies stagnējoši, nerealizējušies vai iesprostoti savā komforta zonā. Ar to saistītās problēmas ietver motivācijas trūkumu, zemu pašvērtējumu un ierobežotu spēju pielāgoties dzīves izaicinājumiem. Šajā kontekstā personīgās izaugsmes stratēģiju izpēte kļūst būtiska, lai pārvarētu šos šķēršļus un attīstītos strauji mainīgajā pasaulē.

FAKTS

Personīgā izaugsme ir sevis pilnveidošanas un attīstības ceļojums visa mūža garumā.

FAKTS

Jaunas pieredzes iegūšana, pašrefleksija un mācīšanās ir galvenās personīgās izaugsmes sastāvdaļas.

JAUNATNES

DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbiniekiem ir būtiska loma jauniešu personīgās izaugsmes veicināšanā. Viņi sniedz padomus, mentoringu un drošu vidi pašizpaušmei. Šī loma ir ļoti svarīga, jo tā ļauj jauniešiem attīstīt pašcieņu, psiholoģisko noturību un dzīves prasmes, galu galā veidojot viņus par pārliecinātiem un atbildīgiem pieaugušajiem.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA


Pētījumi liecina, ka personīgā izaugsme ir saistīta ar sevis pilnveidošanu, attīstību un pašapziņu. Tā ietver dažādus aspektus, piemēram, emocionālo, intelektuālo, sociālo un fizisko izaugsmi. Personīgā izaugsme uzlabo labklājību, palielina apmierinātību ar dzīvi un uzlabo spēju tikt galā ar grūtībām. Tā bieži ietver mērķu izvirzīšanu un sasniegšanu, izaicinājumu pārvarēšanu un komforta zonas paplašināšanu. Pētījumi liecina, ka cilvēkiem, kuri aktīvi tiecas pēc personīgās izaugsmes, ir tendence dzīvot pilnvērtīgāku dzīvi, veidot labākas attiecības un būt noturīgākiem pret grūtībām. Šo sevis pilnveidošanas ceļojumu var veicināt, izmantojot pašrefleksiju, mācīšanos, jaunas pieredzes gūšanu un mentoru vai profesionāļu, piemēram, jaunatnes darbinieku, ieteikumus.

LABKLĀJĪBAS KALNS


CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI


Turpiniet izglītoties:

 Nekad nepārstājiēt apgūt jaunas zināšanas un prasmes. Lasiet grāmatas, apmeklējiet kursus un seminārus, interesējieties par apkārtējo pasauli.


Paplašiniēt savu komforta zonu:

 Regulāri izejiet no savas komforta zonas. Izmēģinot jaunas lietas, uzņemoties pārdomātus riskus un stājoties pretī bailēm, var panākt personisku izaugsmi.


Stipriniet izturēspēju:

 Attīstiet spēju atgūties no neveiksmēm. Izkopiet pozitīvu domāšanu, praktizējiet pateicību un koncentrējieties uz risinājumiem, nevis uz problēmām.


Laika menedžments:

 Efektīvi pārvaldiet savu laiku, nosakot prioritātes un izskaužot traucēkļus. Tas ļaus jums veltīt vairāk laika darbībām, kas veicina izaugsmi.

Sviniet mazās uzvaras:

 Atzīstiet un atzīmējiet savus sasniegumus, lai cik mazi tie arī nešķistu. Tas vairo motivāciju un pārliecību par sevi.

Esiet pacietīgs:

 Personīgā izaugsme ir nepārtraukts process, kas prasa laiku. Esiet pacietīgi pret sevi un turpiniet savu virzību, pat ja progress šķiet lēns.

SECINĀJUMI

Visbeidzot, personīgā izaugsme ir process, kas ilgst visu mūžu un ko raksturo sevis izzināšana, mācīšanās un izturība. Galvenie aspekti ir mērķu izvirzīšana, izaicinājumu pieņemšana un labklājības kopšana. Ievērojot praktiskus padomus un saglabājot apņēmību personības attīstībā, cilvēki var pilnībā atraisīt savu potenciālu, tādējādi veidojot pilnvērtīgāku un mērķtiecīgāku dzīvi.

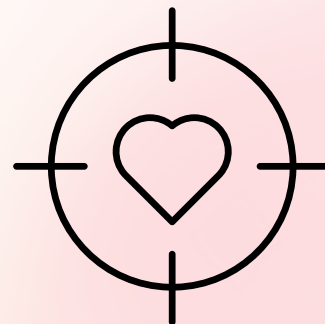
AKTIVITĀTES NO METOŽU KRĀJUMA

- **Past mistakes** - today gift page 42
- **Vision board** page 54
- **Affirmation charades** page 10

PĀRBAUDI SEVI!

- Palīdziet jauniešiem izvirzīt konkrētus, izmērāmus, sasniedzamus, atbilstošus un laikā ierobežotus (SMART) personīgās attīstības mērķus.
- Organizējiet seminārus vai pasākumus, lai palīdzētu jauniešiem attīstīt praktiskas dzīves prasmes, piemēram, laika plānošanu, komunikāciju un problēmu risināšanu.
- Praktizējiet regulāru pašrefleksiju.
- Pieņemiet izaicinājumus un neveiksmes.
- Vadiet aktivitātes, kas veicina noturību, piemēram, problēmu risināšanas vingrinājumus, komandas veidošanas uzdevumus, stresa un neveiksmju pārvarēšanas stratēģijas.

DZĪVES MĒRĶIS



IEVADS

Dzīves mērķa meklējumi ir ļoti svarīgi, jo tie nodrošina virzību, motivāciju un piepildījuma sajūtu. Bez mērķa cilvēki var saskarties ar bezmērķības sajūtu, kas var izraisīt mentālās veselības problēmas, motivācijas trūkumu un atsvešinātības sajūtu. Šīs eksistenciālās dilemmas risināšana ir ārkārtīgi svarīga, lai veicinātu labklājību un noturību mūsdienu sarežģītajā un strauji mainīgajā pasaulē.

FAKTS

Uz mērķi orientēti cilvēki bieži vien ir motivētāki, mērķtiecīgāki un izturīgāki, saskaroties ar grūtībām.

FAKTS

Mērķtiecīga dzīve var paldzināt mūžu un samazināt hronisku slimību risku.

JAUNATNES DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbiniekam ir ļoti svarīga loma, palīdzot jauniešiem atrast savu dzīves jēgu, sniedzot padomus, atbalstu un mentoringu. Viņi rada drošu un uzticamu vidi, kurā jaunieši var izziņāt savas intereses, vērtības un mērķus. Aktīvi uzklauso un dodot iespējas, jaunatnes darbinieki palīdz jauniešiem atklāt savas aizraušanās, talantus un ievirzes, tādējādi veicinot personīgo izaugsmi un mērķtiecību.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA



Pētījumos pastāvīgi tiek uzsvērti sasniegumi, jaunatnes darbiniekiem palīdzot jauniešiem atrast dzīves mērķi. Pētījumi liecina, ka jauniešiem, kuriem ir skaidra mērķa izpratne, parasti ir augstāks pašvērtējums, labāka mentālā veselība un mazāka iesaistīšanās riskantā uzvedībā, piemēram, atkarību izraisošu vielu lietošanā vai likumpārkāpumos. Šie jaunieši biežāk izvērta un sasniedz jēgpilnus mērķus, gūst panākumus mācībās un ir izturīgāki, saskaroties ar grūtībām. Turklāt spēcīga mērķa apziņa var pozitīvi ietekmēt attiecības, radot veselīgākus sociālos kontaktus un lielāku piederības sajūtu. Kopumā jaunatnes darbinieku loma mērķa atklāšanā un veicināšanā sekmē jauniešu vispusīgu attīstību un labklājību, sniedzot viņiem stabilu pamatu veiksmīgai un pilnvērtīgai nākotnei.

LABKLĀJĪBAS KALNS



CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI



Pašrefleksija:

-  Sekmējiet regulāru pašrefleksiju, lai apzinātu personīgās vērtības, intereses un kaislības.
-  Dienasgrāmatas rakstīšana var būt spēcīgs pašizpaušmes instruments, kas ļauj cilvēkiem izziņāt savas domas un jūtas.

Mērķu izvirzīšana:

-  Palīdziet izvirzīt sasniedzamus īstermiņa un ilgtermiņa mērķus, kas atbilst jauniešu interesēm un vērtībām.
-  Sadaliet lielākos mērķus mazākos, vieglāk sasniedzamos soļos, lai radītu progresa un sasniegumu sajūtu.

Pieņemiet izaicinājumus:

-  Mudiniet uztvert izaicinājumus kā izaugsmes un mācīšanās iespējas.
-  Atgādiniet jauniešiem, ka neveiksmes ir dabiska sastāvdaļa ceļā uz mērķi, un tās nedrīkst viņus apturēt.

Palīdzēt cilvēkiem atrast dzīves mērķi ir process, kas prasa pacietību un spēku. Šie padomi var kalpot kā ceļvedis, lai palīdzētu viņiem atklāt jēgpilnu ceļu, kas ved uz pilnvērtīgāku un mērķtiecīgāku dzīvi.

SECINĀJUMI

Nobeigumā jāsecina, ka dzīves mērķa izjūtas attīstīšana ir ļoti svarīga labklājībai. Izmantojot pašrefleksiju, mērķu izvirzīšanu, izpēti un atbalstu, cilvēki var uzsākt pilnvērtīgu ceļojumu. Šo ceļu bagātina izaicinājumu pieņemšana, apzinātība un centieni rast kopienu. Atcerieties, ka mērķis var mainīties, un sasniegumu svinēšana ceļā ir galvenais faktors, lai dzīves ceļojums būtu gandarījuma pilns.

PĀRBAUDI SEVI!

- Veiciniet pašrefleksiju un dienasgrāmatas rakstīšanu.
- Iepazīstiet jaunas intereses un hobijus.
- Pieņemiet izaicinājumus kā iespējas.
- Praktizējiet apzinātību un meditāciju.
- Veidojiet saikni ar atbalstošām kopienām.
- Atzīmējiet lielus vai mazus sasniegumus.



AKTIVITĀTES NO
METOŽU KRĀJUMA

- **Ikgai** 26. lapa
- **Kolāžu darbnīca** 16. lapa

MENTĀLĀ VESELĪBA



IEVADS

Mentālā veselība ir svarīga jauniešu labklājības sastāvdaļa. Tā ietver indivīda emocionālo, psiholoģisko un sociālo labklājību. Laba mentālā veselība ļauj jauniešiem tikt galā ar dzīves izaicinājumiem, veidot pozitīvas attiecības un pilnībā īstenot savu potenciālu. Savukārt, mentālās veselības grūtības var izraisīt dažādas problēmas, piemēram, trauksmi, depresiju, uzvedības problēmas un atkarību izraisošu vielu lietošanu. Tāpēc ir ļoti svarīgi veicināt jauniešu mentālo veselību un labklājību, izmantojot izglītību, informētību un piekļuvi resursiem, piemēram, konsultāciju un atbalsta pakalpojumiem.

FAKTS

Mentālās veselības problēmas var izraisīt invaliditāti, sociālo izolāciju un pat pašnāvību.

FAKTS

Mentālā veselība ir ļoti svarīga vispārējās labklājības sastāvdaļa, kas ietekmē mūsu domāšanu, sajūtas un uzvedību.

JAUNATNES DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbiniekiem var būt nozīmīga loma jauniešu mentālās veselības veicināšanā. Viņi var radīt drošu un atbalstošu vidi, veidot pozitīvas attiecības, nodrošināt izglītību un resursus, veicināt veselīgus ieradumus, atbalstīt pakalpojumu pieejamību un novērst mentālās veselības problēmu stigmatizāciju. Tādējādi jaunatnes darbinieki var palīdzēt jauniešiem attīstīt noturību, prasmi tikt galā ar grūtībām un pozitīvu skatījumu uz dzīvi, kas var uzlabot mentālo veselību un vispārējo labklājību.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Pētījumi par jauniešu mentālo veselību apliecina, ka mentālās veselības problēmas ir izplatītas un var būtiski ietekmēt jauniešu labklājību. Pētījumos ir konstatēts, ka ievērojama daļa jauniešu saskaras ar mentālām veselības grūtībām, piemēram, trauksmi, depresiju un uzvedības traucējumiem. Turklāt mentālās veselības problēmas bieži rodas pusaudžu un jauniešu vecumā, tādējādi uzsverot agrīnas iesaistīšanās un atbalsta nepieciešamību. Jauniešu mentālās veselības pasliktināšanos var veicināt tādi faktori kā nelabvēlīga sociālā un ekonomiskā situācija, traumas, ģimenes disfunkcija un atkarību izraisošu vielu lietošana. Jauniešu mentālo veselību var uzlabot, nodrošinot izglītību, informētību un piekļuvi resursiem, piemēram, konsultāciju un atbalsta pakalpojumiem. Jaunatnes darbiniekiem var būt svarīga loma jauniešu mentālās veselības nostiprināšanā.

LABKLĀJĪBAS KALNS CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI

Praktizējiet rūpes par sevi:

- 💡 Mudiniet jauniešus par prioritāti noteikt rūpes par sevi un iesaistīties aktivitātēs, kas veicina viņu mentālo un fizisko veselību, piemēram, fiziskās aktivitātes, veselīgu uzturu un pietiekamu miega daudzumu.

Veidojiet pozitīvas attiecības:

- 💡 Rosiniet jauniešus veidot pozitīvas attiecības ar ģimeni, draugiem un vienaudžiem. Pozitīvas attiecības var sniegt atbalstu, mazināt stresu un veicināt piederības sajūtu.

Attīstiet prasmi tikt galā ar grūtībām:

- 💡 Iemāciet jauniešiem prasmi veselīgā veidā tikt galā ar grūtībām. Apzinātība, dziļa elpošana un pozitīva saruna ar sevi var palīdzēt tikt galā ar stresu un trauksmi.

AKTIVITĀTES NO METOŽU KRĀJUMA

- **Miera žurnāls** 39. lapa
- **Žurnāla rakstīšana** 31. lapa
- **Pateicības burka** 25. lapa
- **Ikdienas pateicību žurnāls** 18. lapa

Ierobežojiet ekrāna lietošanas laiku:

- 💡 Mudiniet jauniešus ierobežot laika pavadīšanu pie ekrāna un pievērsties citām aktivitātēm, piemēram, lasīšanai, radošām nodarbībām vai aktivitātēm svaigā gaisā.

Ja nepieciešams, meklējiet palīdzību:

- 💡 Aiciniet jauniešus meklēt palīdzību, ja viņiem rodas grūtības. Tas var ietvert vēršanos pie uzticama pieaugušā, konsultāciju vai terapijas apmeklēšanu, sazināšanos ar kādu palīdzības līniju vai atbalsta grupu.

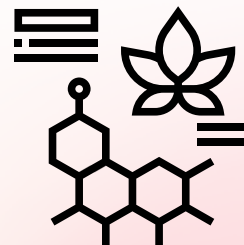
SECINĀJUMI

Nobeigumā jāsecina, ka labas mentālās veselības sekmēšana jauniešiem ir būtiska viņu vispārējai labklājībai un panākumiem. Radot drošu un atbalstošu vidi, veidojot pozitīvas attiecības, nodrošinot izglītošanos un resursus, veicinot veselīgus ieradumus, atbalstot pakalpojumu pieejamību un novēršot mentālo veselību problēmu stigmatizāciju, mēs varam palīdzēt jauniešiem attīstīt noturību, pārvaldīt stresu un trauksmi, un dzīvot veselīgu un pilnvērtīgu dzīvi.

PĀRBAUDI SEVI!

- Pārrunājiet, kā atvēlēt laiku, lai atpūstos no sociālajiem medijiem un pievērstos rūpēm par sevi.
- Veiciniet atklātu sarunu un iedrošiniet citus runāt par savām sajūtām un pārdzīvojumiem.
- Koncentrējieties uz pozitīvajām lietām dzīvē un praktizējiet pateicību par labajām lietām, pat ja ir grūtības.
- Iesaistiet jauniešus aktivitātēs, kas uzlabo mentālo un fizisko veselību, piemēram, fiziskās aktivitātes, meditācija un laika pavadīšana svaigā gaisā.

VIELU LIETOŠANA



IEVADS

Atkarību izraisošo vielu lietošana ir svarīga labklājības kontekstā, jo tā izraisa dažādas negatīvas sekas, piemēram, atkarību, mentālās, fiziskās veselības problēmas un sociālās problēmas. Vielu lietošana apdraud jauniešu un viņu ģimeņu labklājību, kā arī var kaitēt sabiedrībai kopumā. Ar to saistītās problēmas ietver pavājinātu spriestspēju un lēmumu pieņemšanas spēju, paaugstinātu riskantas uzvedības līmeni, finansiālas grūtības, juridiskas problēmas un problēmas attiecībās.

FAKTS

Profilakse un agrīna intervence ir galvenie faktori, lai samazinātu atkarību izraisošo vielu lietošanu un ar to saistīto kaitējumu.

FAKTS

Atkarība ir hroniska slimība, kas var būt grūti pārvarama.

JAUNATNES DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbiniekiem ir izšķiroša loma labklājības veicināšanā un atkarību izraisošo vielu lietošanas mazināšanā jauniešu vidū. Viņi var izglītēt un piedāvāt resursus par veselīgu uzvedību un problēmu pārvarēšanas stratēģijām, veicināt sociālos kontaktus un jēgpilnas aktivitātes, kā arī sniegt atbalstu un padomus tiem, kas cīnās ar vielu lietošanu. Veidojot uzticības pilnas attiecības ar jauniešiem un radot drošu un atbalstošu vidi, jaunatnes darbinieki var palīdzēt samazināt vielu lietošanas risku un veicināt vispārējo labklājību.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Atkarību izraisošās vielas ir psihoaktīvās vielas, piemēram, alkohols, tabaka, recepšu medikamenti un nelegālās narkotikas, piemēram, marihuāna, kokaīns un heroīns. Šo vielu lietošana rada virkni negatīvu seku, tostarp fiziskās un mentālās veselības problēmas, sociālās un attiecību problēmas, ar mācībām vai darbu saistītas problēmas, kā arī juridiskas problēmas. Ilgstoša vielu lietošana var izraisīt arī atkarību jeb vielu lietošanas traucējumus, kas ir hroniska un recidivējoša slimība, kurai raksturīga kompulsīva vielu meklēšana un lietošana, neskatoties uz kaitīgajām sekām. Profilaksei, agrīnai intervencei un ārstēšanas programmām ir izšķiroša nozīme vielu lietošanas problēmu risināšanā un labklājības veicināšanā.

LABKLĀJĪBAS KALNS

CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI

Palīdziet attīstīt veselīgus pārvarēšanas mehānismus:

Atkarību izraisošo vielu lietošana bieži tiek izmantota kā līdzeklis, lai pārvarētu stresu un negatīvas emocijas. Veselīgu pārvarēšanas mehānismu attīstīšana, piemēram, fiziskās aktivitātes, meditācija vai radoša darbošanās, var nodrošināt alternatīvus veidus, kā tikt galā ar grūtībām un emocijām.

Uztādiet sasniedzamus mērķus:

Izvirzot sasniedzamus mērķus, piemēram, samazināt vielu lietošanu par noteiktu procentuālo daļu vai atturēties no vielu lietošanas noteiktu laiku, var nodrošināt sasniegumu sajūtu un motivāciju turpināt gūt panākumus.

Pievērsiet uzmanību rūpēm par sevi:

Par prioritāti izvirziet rūpes par sevi, piemēram, pietiekamu miega daudzumu, veselīgu uzturu un empātiju pašam pret sevi. Tas var palīdzēt uzlabot vispārējo pašsajūtu un mazināt iespēju, ka kā sevis dziedināšanas līdzeklis būs atkarību izraisošo vielu lietošana.

Atbalstiet profesionālas palīdzības saņemšanu:

Atkarību izraisošo vielu lietošanas problēmas ir sarežģītas, un jauniešiem var būt grūti tās pārvarēt saviem spēkiem. Profesionālas palīdzības meklēšana pie licencēta terapeita vai konsultanta var ievērojami palielināt viņu izredzes gūt panākumus.

Identificējiet stresa izraisītājus:

Kopīgi identificējiet situācijas, cilvēkus vai vietas, kas var rosināt vielu lietošanu, un izvairieties no tām.

SECINĀJUMI

Nobeigumā jāsecina, ka atkarību izraisošo vielu lietošana ir nopietna problēma, kas negatīvi ietekmē indivīdus un sabiedrību kopumā. Tas var izraisīt fiziskās un mentālās veselības problēmas, finansiālu nestabilitāti un sociālas problēmas. Tomēr ir veidi, kā samazināt vielu lietošanas risku, piemēram, izglītojot jauniešus, veicinot veselīgus pārvarēšanas mehānismus, nodrošinot piekļuvi resursiem un atbalstam, kā arī risinot pamatproblēmas, piemēram, mentālās veselības problēmas un traumas. Ir svarīgi, lai indivīdi, ģimenes un kopienas sadarbotos, lai novērstu un samazinātu vielu lietošanu un veicinātu vispārējo labklājību.



PĀRBAUDI SEVI!



Pārrunājiet iespējas, kā veselīgā veidā pārvarēt stresu un tikt galā ar sarežģītām emocijām.



Apspriediet, kā izvairīties no situācijām un vides, kur izplatīta atkarību izraisošo vielu lietošana.



Iedrošiniet veidot spēcīgu atbalsta sistēmu un sazināties ar tuviniekiem par bažām vai grūtībām saistībā ar vielu lietošanu.



Atbalstiet jauniešu iesaistīšanos regulārās fiziskās aktivitātēs un veselīga dzīvesveida uzturēšanu.

AKTIVITĀTES NO
METOŽU KRĀJUMA

- **Apzinātības darbnīca** 37. lapa
- **Pārdomu kartītes** 17. lapa
- **Monstruo de colores** 38. lapa
- **Dzīvā bibliotēka** 35. lapa

DIGITĀLĀS IERĪCES



IEVADS

Pētījumi liecina, ka pārmērīga digitālo ierīču, piemēram, viedtālrunu, lietošana var negatīvi ietekmēt labsajūtu. Tas var ietvert fizisko aktivitāšu samazināšanos, miega traucējumus, paaugstinātu stresu un trauksmi, kā arī negatīvu ietekmi uz sociālajām attiecībām. Tomēr saikne starp digitālo ierīču lietošanu un labklājību ir sarežģīta, un mērena tehnoloģiju lietošana var pozitīvi ietekmēt labklājību, piemēram, veicinot sociālos sakarus un nodrošinot piekļuvi sevī pilnveidošanai paredzētiem resursiem. Ir svarīgi atrast līdzsvaru digitālo ierīču izmantošanā, lai veicinātu vispārējo labklājību.

FAKTS

Pārmērīga digitālo ierīču lietošana var pazemināt fiziskās aktivitātes līmeni un pasliktināt stāju.

FAKTS

Sociālo plašsaziņas līdzekļu lietošana var veicināt vientulības un izolētības sajūtu.

JAUNATNES DARBINIEKA LOMA

Jaunatnes darbinieki var izglītot jauniešus par to, kā veselīgi pavadīt laiku pie ekrāna, veicināt alternatīvas aktivitātes, piemēram, fiziskās aktivitātes un socializēšanos, kā arī piedāvāt resursus stresa un trauksmes pārvarēšanai. Viņi var arī veicināt digitālo tehnoloģiju pozitīvo aspektu izmantošanu, piemēram, tiešsaistes mentālās veselības resursus un sociālā atbalsta tīklus. Visbeidzot, jaunatnes darbinieki jauniešiem un viņu ģimenēm var sniegt vērtīgu atbalstu un ieteikumus, kā orientēties sarežģītajā un pastāvīgi mainīgajā digitālo ierīču pasaulē.

VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA


Digitālo ierīču lietošana ir kļuvusi par neatņemamu daudzu jauniešu ikdienas dzīves sastāvdaļu, nodrošinot izklaidi, saziņu un piekļuvi informācijai. Līdz ar viedtālrunu un sociālo plašsaziņas līdzekļu izplatību jauniešiem ir bezprecedenta piekļuve digitālajām ierīcēm, un viņi pavada daudz laika, izmantojot tās. Lai gan digitālajām ierīcēm var būt daudz priekšrocību, to pārmērīga lietošana var negatīvi ietekmēt jauniešu labsajūtu. Pētījumos ir konstatēts, ka pārmērīga digitālo ierīču lietošana ir saistīta ar tādām problēmām kā miega trūkums, sociālā izolācija, trauksme, depresija un atkarība. Turklāt plaši izplatīts sociālo plašsaziņas līdzekļu lietojums ir saistīts ar nereālistisku skaistuma standartu veidošanos, lielāku neapmierinātību ar ķermeni un ēšanas traucējumiem. Tāpēc jaunatnes darbiniekiem ir svarīgi saprast digitālo ierīču lietošanas ietekmi uz jauniešu labsajūtu un strādāt ar jauniešiem, lai veicinātu veselīgus digitālos ieradumus.

LABKLĀJĪBAS KALNS


CEĻOJUMS

NODERĪGI PADOMI

Sāciet ar izglītošanu:

 Izglītojiet jauniešus par riskiem un apdraudējumiem, kas saistīti ar pārmērīgu ierīču lietošanu, tostarp par ietekmi uz fizisko un mentālo veselību, attiecībām un sekmēm mācībās.


Veiciniet veselīgus ieradumus:

 Rosiniet jauniešus attīstīt veselīgus digitālo ierīču lietošanas paradumus, piemēram, ieturēt pārtraukumus, ievērot pareizu stāju un saglabāt līdzsvaru starp ierīču lietošanu un citām aktivitātēm.


AKTIVITĀTES NO
METOŽU KRĀJUMA

- **Detox diena** 19. lapa
- **Kahoot** 32. lapa


Nosakiet robežas:

 Mudiniet jauniešus izvirzīt sev ierobežojumus attiecībā uz ierīču lietošanu, piemēram, nelietot ierīces ēšanas laikā, pirms gulētiešanas vai sabiedrisko pasākumu laikā.

Sociālās saiknes:

 Veiciniet digitālo ierīču izmantošanu, lai veicinātu sociālos sakarus, piemēram, pievienojoties tiešsaistes kopienām vai piedaloties grupu tērzēšanā. Tas var palīdzēt mazināt ierīču lietošanas negatīvo ietekmi uz mentālo veselību.

Ģimenes iesaiste:

 Iesaistiet šajā diskusijā ģimenes un piedāvāiet tām resursus un stratēģijas, lai palīdzētu pārraudzīt šo iekārtu lietošanu mājās.

SECINĀJUMI

Nobeigumā jāsecina, ka digitālās ierīces ir nozīmīga jauniešu dzīves sastāvdaļa, taču, lai gan tām ir priekšrocības, tās var arī negatīvi ietekmēt viņu labklājību. Lai veicinātu veselīgu ierīču lietošanu un vispārējo labklājību, ļoti svarīgi ir mudināt jauniešus atpūsties no ierīcēm, veicināt tiešu komunikāciju, kā arī nodrošināt resursus un informāciju par to pārmērīgas lietošanas ietekmi. Strādājot kopā ar jauniešiem, vecākiem un pedagogiem, jaunatnes darbinieki var palīdzēt veidot drošas un līdzsvarotas attiecības ar digitālajām ierīcēm.

PĀRBAUDI SEVI!

- Izstrādāriet skaidrus noteikumus un vadlīnijas par digitālo ierīču lietošanu, tostarp laika ierobežojumus, satura ierobežojumus un atbilstošu lietošanu.
- Izveidojiet veselīgus digitālos paradumus, ierobežojot savu digitālo ierīču lietošanu, un rādiet labu piemēru jauniešiem.
- Rosiniet fiziskās aktivitātes un darbošanos svaigā gaisā, lai veicinātu veselīgu attīstību un samazinātu ekrāna laika patēriņu.
- Izveidojiet no tehnoloģijām brīvas zonas, piemēram, ēšanas laikā vai pirms gulētiešanas, lai veicinātu tiešu saziņu un kvalitatīvu ģimenes laika pavadīšanu.

PADOMI

KĀ

RUNĀT PAR GARĪGO VESELĪBU

Radiet drošu vidi:

Atrodiet mierīgu un ērtu vietu, kur viņi jūtas droši un aizsargāti. Tas nodrošina pamatu atklātai un godīgai sarunai.

Lietojiet vecumam atbilstošu valodu:

Veidojiet sarunu, izmantojot jauniešu vecumam un attīstības līmenim atbilstošu valodu. Izvairoties no sarežģītas terminoloģijas, kas varētu viņus mulšināt.

Esiet pieejams:

Runājiet sirsnīgi, iekļūstīgi un bez nosodījuma. Ļaujiet jauniešiem saprast, ka esat gatavs uzklaut bez jebkādas negatīvas reakcijas.

Izmantojiet vizuālos līdzekļus:

Izmantojiet vizuālus līdzekļus, piemēram, diagrammas, zīmējumus vai videoklipus, lai palīdzētu izskaidrot sarežģītus jēdzienus. Šie līdzekļi var palīdzēt jauniešiem vieglāk uztvert abstraktas idejas.

Normalizējiet valodu:

Lietojiet neformālu un viegli saprotamu valodu, lai normalizētu diskusiju. Runājiet par to kā par parastu tematu, tāpat kā par fizisko veselību.

Dalieties savās sajūtās:

Pastāstiet jauniešiem par savām emocijām un pieredzi saistībā ar mentālo veselību. Tas var palīdzēt viņiem justies ērtāk, daloties ar savām domām.

Izmantojiet stāstu stāstīšanu:

Dalieties ar saistošiem stāstiem vai anekdotēm, kas uzsver garīgās labklājības nozīmi. Stāstu stāstīšana var padarīt tematu saistošāku un saprotamāku.

Uzdodiet atvērtos jautājumus:

Veiciniet dalīšanos, uzdodot atvērtos jautājumus, piemēram, "Kā tu šodien jūties?" vai "Vai tu par kaut ko domā?".

Izvairieties izdarīt spiedienu:

Nespiediet jauniešus izpaust vairāk, nekā viņi ir gatavi. Dariet viņiem zināmu, ka viņi var runāt tik daudz vai tik maz, cik paši vēlas.

Klausieties aktīvi:

Uzmanīgi klausieties jauniešu teiktajā. Uzturiet acu kontaktu, mājiet ar galvu un izrādiet patiesu interesi par viņu teikto.

Izmantojiet tehnoloģijas:

Izskaidrojot mentālās veselības jēdzienus, izmantojiet jauniešiem pazīstamas tehnoloģijas, piemēram, tiešsaistes resursus vai interaktīvas lietotnes.

Apstipriniet viņu sajūtas:

Apstipriniet jauniešu sajūtas un ļaujiet viņiem saprast, ka viņu emocijas ir pamatotas. Nenoliedziet viņu problēmas, lai cik nenožīmīgas tās arī nešķistu.

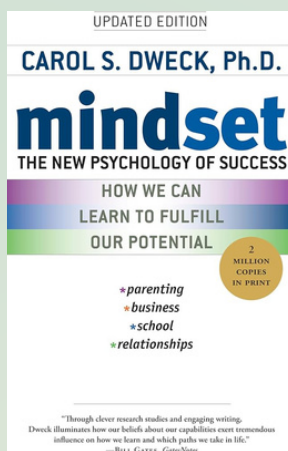
Esiet pacietīgi:

Jauniešiem var būt nepieciešams laiks, lai pārdomātu un izteiktu savas emocijas. Esiet pacietīgi un ļaujiet viņiem izteikties.

NODERĪGI MATERIĀLI

Ja vēlies uzzināt vēl vairāk par palīdzību jauniešiem, esam apkopojuši dažus vērtīgus materiālus. Tie aptver, kā palīdzēt jauniešiem kļūt neatkarīgākiem, kā nodrošināt viņu drošību un veidus, kā pārliecināties, ka viņu dzīvei ir jēga un mērķis.

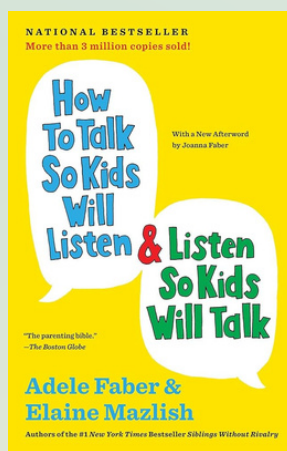
Šie papildu materiāli ir izvēlēti, lai palīdzētu jums paveikt vēl labāku darbu. Mēs ceram, ka tie būs noderīgi, turpinot pozitīvi mainīt to jauniešu dzīvi, ar kuriem strādājat.



Mindset: The New Psychology of Success

autors: Carol Dweck

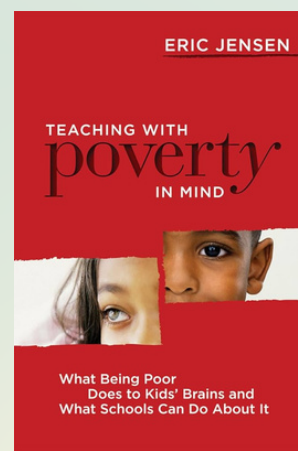
Skaidro domāšanas veida spēku un to, kā tas var ietekmēt mācīšanos, tiekšanos pēc sasniegumiem un vispārējo labklājību.



How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk

autors: Adele Faber & Elaine Mazlish

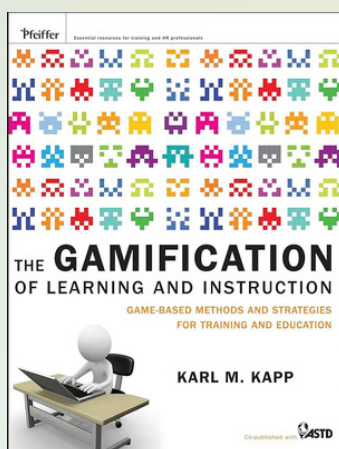
Iepazīstina ar komunikācijas stratēģijām pozitīvu attiecību veidošanā ar bērniem un izaicinošas uzvedības risināšanā.



Teaching with Poverty in Mind: What Educators Need to Know About Poverty and How to Use That Knowledge

autors: Eric Jensen

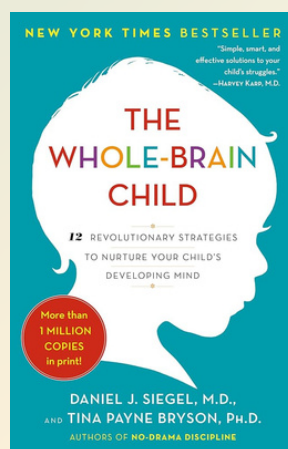
Skaidro nabadzības ietekmi uz mācīšanos un piedāvā praktiskas stratēģijas, lai atbalstītu studentus ar zemākiem ienākumiem.



The Gamification of Learning and Instruction

autors: Karl Kapp

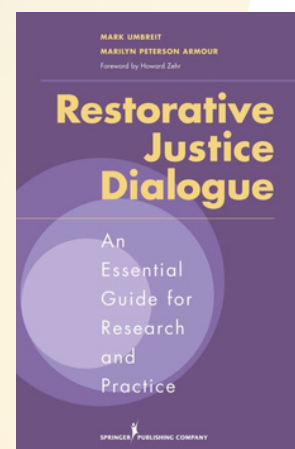
Skaidro uz spēlēm balstītu elementu izmantošanu izglītībā un sniedz praktiskus padomus to izmantošanai.



The Whole-Brain Child: The Revolutionary Approach to Healthy Emotional Development and Learning

autors: Daniel J. Siegel & Tina Payne Bryson

Skaidro smadzeņu attīstību un sniedz stratēģijas bērnu emocionālā intelekta un noturības veicināšanai.

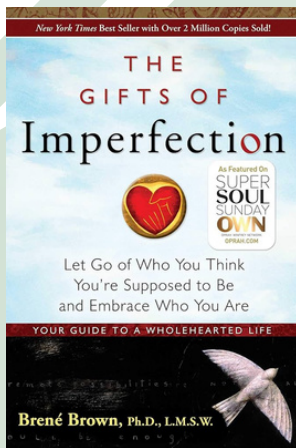


Restorative Justice: A Practice Guide for Education

autors: Howard Zehr

Iepazīstina ar atjaunojošā taisnīguma praksi kā veidu, kā risināt konfliktus un veicināt atveseļošanos skolās.

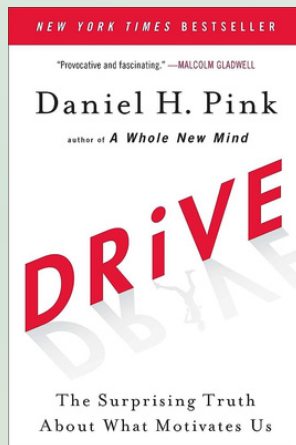
NODERĪGI MATERIĀLI



The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are

autors: Brené Brown

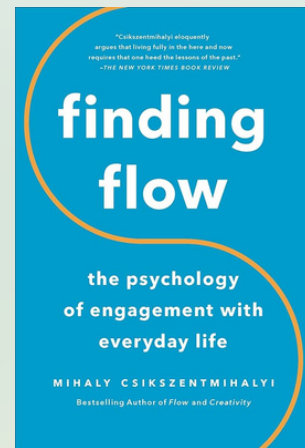
Veicina sevis pieņemšanu un ievainojamību, kā ceļu uz jēgpilnu saikni un autentiskumu.



Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us

autors: Daniel H. Pink

Skaidro motivācijas zinātņi un sniedz ieskatu par to, kas patiesi motivē cilvēkus gūt panākumus.



Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life

autors: Mihaly Csikszentmihalyi

Skaidro "plūsmas" jēdzienu un to, kā radīt apstākļus optimālai pieredzei un iesaistei.

Trauma-Informed Practices for Schools: Why and How to Create a Safe and Supportive Learning Environment

autors: Stephanie Stobbe

Skaidro traumas ietekmi uz mācīšanos un sniedz norādījumus par traumā informētu skolu izveidi.

Spark: The Revolutionary New Science of Adulthood and How to Make the Most of Yours

autors: Tara Parker-Pope

Skaidro zinātņi par pieaugušo vecumu un piedāvā praktiskus padomus, kā orientēties šajā bieži vien sarežģītajā dzīves posmā.

Ditch That Textbook: Open Education Resources for Real Learning

autors: Matt Miller

Iepazīstina ar atvērtajiem izglītības resursiem (AIR), kā bezmaksas un viegli pieejamu alternatīvu tradicionālajām mācību grāmatām.

Atceries, ka šis saraksts ir tikai sākumpunkts. Izpētiet šos resursus sīkāk un izvēlieties tos, kas vislabāk atbilst jūsu vajadzībām un kontekstam.

PALĪDZĪBAS DIENESTI, KAS VAR PALĪDZĒT LATVIJĀ

Pusaudžu resursu centrs:
Sniedz bezmaksas garīgās veselības
atbalstu un konsultācijas pa tālruni
pusaudžiem vecumā no 10 līdz 17
gadiem.

KONTAKTI:
www.pusaudzucentrs.lv

✉ info@pusaudzucentrs.lv
☎ +371 29164747

Centrs "Dardedze":
Nevalstiska organizācija, kuras mērķis ir veicināt
ikviena bērna drošu bērnību, novēršot vardarbību un
īpaši pievērsties bērnu seksuālai izmantošanai.

KONTAKTI:
www.centrsdardedze.lv

✉ info@centrsdardedze.lv
☎ +37167600685

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis:
Krīzes konsultācijas un psiholoģiskā
palīdzība bērniem un pusaudžiem. 24/7
pieejamas sarunas un konsultācijas pa
tālruni

www.uzticibastalrunis.lv

✉ uzticibastalrunis116111@bti.gov.lv
☎ 116111

PALĪDZĪBAS DIENESTI, KAS VAR PALĪDZĒT


LATVIJĀ

Centrs Marta:

Sniedz profesionālus sociālos, juridiskos, psiholoģiskos pakalpojumus pieaugušajiem vardarbības un cilvēku tirdzniecības upuriem, nodrošina palīdzību sievietēm un viņu bērniem krīzes situācijās

KONTAKTI:
www.marta.lv

 centrs@marta.lv

 +37167378 539

Krīžu un konsultāciju centrs Skalbes:

Nodrošina diennakts krīzes palīdzības tālruni, individuālas un grupu konsultācijas, seminārus un programmas, kas risina dažādus jautājumus gan bērniem, gan pieaugušajiem, īpašu uzmanību pievēršot krīzes intervencei, emocionālajam atbalstam, preventīviem pasākumiem un vardarbības apkarošanai, izmantojot specializētas programmas.

KONTAKTI:

www.skalbes.lv

 skalbes@skalbes.lv

 116123

PROJEKTA ESTEEM REZULTĀTI

Visa šajā projektā apkopotā informācija ir izmantota dažādos šī projekta rezultātos:



**Izpētes
ziņojums**



**Metožu apkopojums
darbam ar jauniešiem**



**Rokasgrāmata
jaunatnes
darbiniekiem**



**Labās prakses
piemēru
apkopojums**



**Digitālā
lietotne**



**Izglītojoša
spēle**

Informācija par projektu un tā rezultātiem:

Latviski



Angliski



www.metozasociacija.lv

