



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

Labās prakses piemēri



COLLECTION

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.

ESTEEM projekta ietvaros partneru uzmanība koncentrēta uz pasākumu izpēti un izstrādi divos blokos:

- 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 risinājumiem.

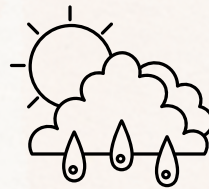
Visi labās prakses piemēru video skatāmi šeit:

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

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.



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?

Radīt izglītojošu un jautru pieredzi, lai iedvesmotu aizdomāties par to, cik ļoti dažādas ikdienas aktivitātes ietekmē ar klimatu un ar klimata pārmaiņām saistītos jautājumus.

Kā?



www.climatcallgame.com



Motivējoša intervija



Kas?

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

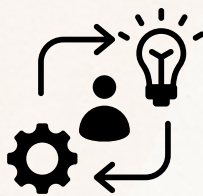
Kāpēc?

- 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

Jauniešu iniciatīvas



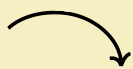
Kas?

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

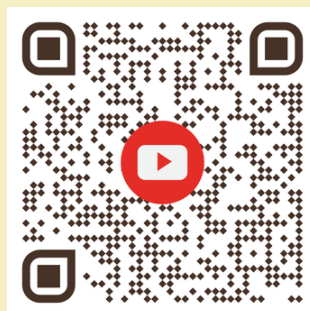
Kāpēc?

- 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-noorsootoo-keskus/youth-initiative/>



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.

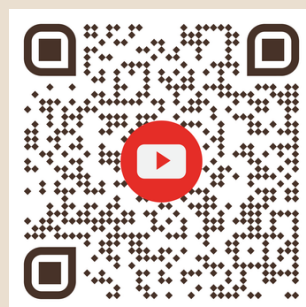
Kāpēc?

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.be/60epf7KgcsM>



«No le des al coco», FAD Juventud



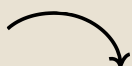
Kas?

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.

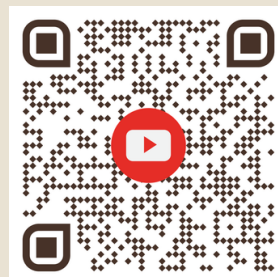
Kāpēc?

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>





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.

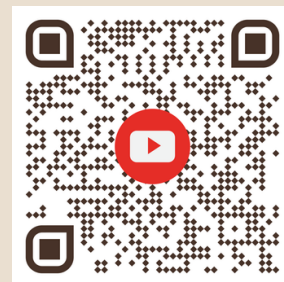
Kāpēc?

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/consorci-xarxa-jovesnet-campana-joveresponsable>



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?

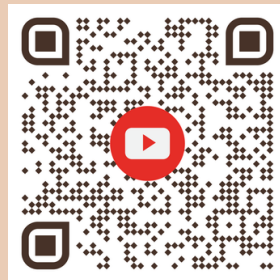
- Piedzīvojumu terapija ir piemērota dažādiem vecumiem un dažādām garīgās veselības problēmām.
- Tā ļauj cilvēkiem izbaudīt dabas terapeitiskās īpašības.
- Dalībnieki iegūst saistošu, reālu pieredzi.
- Piedzīvojumu terapija sniedz plašas iespējas personības attīstībai.
- Dalībnieki pilnveido savas saskarsmes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

Vairāk informācijas:

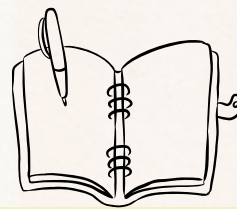
www.newportacademy.com

www.adventuretherapylatvia.lv/en/home

www.adventuretherapy.eu



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

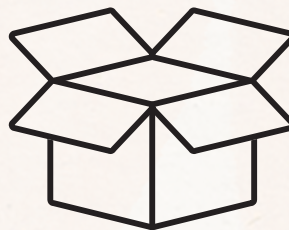
www.healthline.com/health/benefits-of-journaling#how-to-start

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

www.biglifejournal.com



Uztraukumu kaste



Kas?

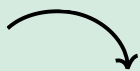
"Uztraukumu kaste" ir īpaša kaste, kurā jaunieši var ievietot zīmītes, uzrakstot par savām problēmām un raizēm.

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

Kāpēc?

Metode jauniešiem palīdz atbrīvoties no uztraukuma, un ir vēl viens veids, kā izpaust savas sajūtas. Par jūtām un par to, kas jauniešus uztrauc, ir ļoti svarīgi runāt. 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



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:

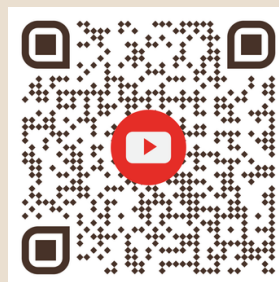
- tā padara cilvēkus laimīgākus, mazina depresiju un sniedz prieku
- pavadonis mazina vientulību un izolētību
- samazinās garlaicība
- terapija ir nomierinoša un pazemina trauksmes līmeni
- veicina komunikāciju
- paaugstina garīgo aktivitāti

Kā?



www.healthline.com/health/pet-therapy

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



Labklājības kurss vecākiem



Kas?

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

Kāpēc?

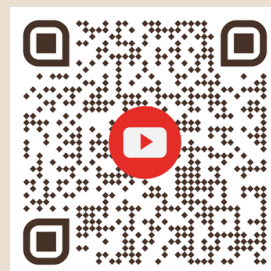
Šis kurss vecākiem palīdz saprast un apzināties, kā viņu personīgā labklājība ietekmē viņu bērnus.

Tāpat vecāki var izglīties par veidiem un metodēm, kā rūpēties par savu labklājību un atbalstīt savus bērnus.

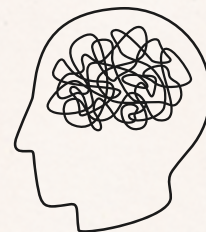
Kā?



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



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.

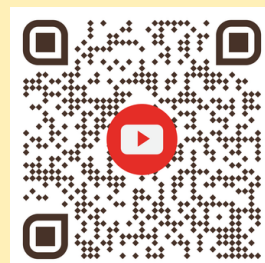
Kāpēc?

- 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.



Informācija par projektu:

www.metozuasociacija.lv/projekti/esteem

Jau paveiktais projektā ESTEEM

Kartēšanas pārskats



Nākamie soļi projektā ESTEEM:



Digitālās lietotnes izstrāde



Rīku kopums ar dažādām metodēm darbam ar jauniešiem



Izglītojoša spēle



Rokasgrāmata jaunatnes darbiniekiem

Projekts “ESTEEM - Youth work responses to young people well-being” tiek 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.