

METOŽU KRĀJUMS

ESTEEM - JAUNATNES DARBS JAUNIEŠU LABKLĀJĪBAI



IZPĒTES
ZIŅOJUMS



LABĀS
PRAKSES



DIGITĀLĀ
APLIKĀCIJA



IZGLĪTOJOŠĀ
SPĒLE



INFORMATĪVA
ROKASGRĀMATA



METOŽU
KRĀJUMS

PAR METOŽU UN RĪKU APKOPOJUMU

Materiāls ir izstrādāts Erasmus+ projekta “ESTEEM – Youth Work Responses to Young People’s Well-being” ietvaros, un tā mērķis ir uzlabot jaunatnes darbinieku kompetences dažādu ar jauniešu labklājību saistītu izaicinājumu risināšanā. Metožu un rīku apkopojums ietver dažādas metodes un aktivitātes darbam ar jauniešiem, tostarp spēles, idejas aktivitātēm ārtelpās, darbnīcu scenārijus, ieteikumus individuālā atbalsta aktivitātēm utt.

Metožu un rīku apkopojums ir izstrādāts tā, lai tas būtu pielāgojams dažādām jauniešu grupām un daudzveidīgām jauniešu vajadzībām. Mums bija svarīgi nodrošināt, ka materiāls ne tikai piedāvā aktivitātes, bet kopā ar izstrādāto rokasgrāmatu arī izglīto un attīsta jaunatnes darbinieku kompetences darbam ar jauniešiem labklājības jautājumos, lai tie labāk un efektīvāk varētu atbalstīt jauniešus viņu labklājības uzlabošanas ceļojumos.

Projekts “ESTEEM – Youth work responses to young people well-being” tiek finansēts ar Eiropas Komisijas “Erasmus+: Jaunatne darbībā” atbalstu, ko Latvijā administrē Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra. Šī publikācija atspoguļo tikai autora uzskatus, un Komisija nevar būt atbildīga par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.



DĀRGAIS JAUNATNES DARBINIEK!

Darbs ar jauniem cilvēkiem un to labklājības jautājumiem var sniegt gan izaicinājumus, gan lielu gandarījumu. Izaicinājumi ir dažādi, no daudzveidīgu perspektīvu un vajadzību izpratnes līdz pat sensitīvu tēmu vadībai. Tomēr ieguvumi ir vienlīdz nozīmīgi, jo ietekme uz jauniešiem un to dzīvi var būt dziļa un ilgstoša. Tas nodrošina iespēju uzlabot jauniešu labklājību, veicinot mentālās, emocionālās un fiziskās veselības uzlabošanu. Saskaņojieties ar šiem izaicinājumiem, ieguvumi – vērojot pozitīvas pārmaiņas, veicinot izpratni un spēlējot nozīmīgu lomu jauniešu ceļā uz labklājību – padara šo darbu patiesi vērtīgu. Jaunatnes darbiniekiem ir svarīgi pievērsties šīm tēmām ar empātiju, pacietību un vēlmi nepārtraukti mācīties un pielāgoties. Spēja pozitīvi ietekmēt jauniešu labklājību ir gan privilēģija, gan iespēja radīt paliekošas pārmaiņas jauniešu un savā dzīvē.

Daži padomi, kas palīdzēs efektīvāk sadarboties ar jauniešiem un uzlabot viņu labklājību:

- Veidojiet attiecības:** Jaunieši, visticamāk, iesaistīsies aktivitātēs saistībā ar labklājības tēmām, ja viņi jūtīsies ērti un uzticēsies nodarbību vadītājam. Veltiet laiku un uzmanību, lai izveidotu attiecības ar jauniešiem un radītu drošu beznosodījuma vidi.
- Izmantojiet interaktīvas metodes:** Jaunieši vislabprātāk mācās, ja viņi tiek aktīvi iesaistīti mācību procesā. Iekļaujiet interaktīvas metodes, piemēram, lomu spēles, spēles un grupu diskusijas, lai veicinātu līdzdalību un padarītu mācīšanās pieredzi patīkamu.
- Koncentrējieties uz praktiskām stratēģijām:** Jaunieši bieži meklē praktiskas stratēģijas, ko viņi var izmantot ikdienā, lai veicinātu savu labklājību. Iemāciet viņiem vienkāršas metodes, piemēram, apzinātību, relaksācijas vingrinājumus vai problēmu risināšanas prasmes, ko viņi var izmantot paši.
- Esiet uzmanīgs pret viņu vajadzībām:** Neaizmirstiet, ka jaunieši var saskarties ar dažādām problēmām, piemēram, stresu, trauksmi, depresiju vai sociālo spiedienu. Esiet iejūtīgi pret viņu vajadzībām un radiet drošu vidi, kurā viņi droši var izpaust savas jūtas, emocijas un bažas.
- Iesaistiet vecākus un aprūpētājus:** Vecākiem un aprūpētājiem ir būtiska loma jauniešu labklājības veicināšanā. Iesaistiet viņus mācību un nodarbību procesā, nodrošinot resursus un rīkus, ko viņi var izmantot mājās, lai atbalstītu jauniešu labklājību.
- Pievērsiet uzmanību kultūras atšķirībām:** Jaunieši nāk no dažādām vidēm un dažādām kultūrām. Pievērsiet uzmanību kultūras atšķirībām un atbilstoši mēģiniet pielāgot savu pieeju. Izmantojiet piemērus un valodu, kas ir atbilstoša un saistīta ar viņu pieredzi.
- Jautājiet pēc atgriezeniskās saites:** Atgriezeniskā saite ir ļoti svarīga, lai uzlabotu sadarbību un nodrošinātu, ka nodarbības, aktivitātes un pasniegšanas veids atbilst jauniešu vajadzībām. Veiciniet atgriezenisko saiti un esiet atvērti uzlabojumiem un priekšlikumiem.

Atcerieties, ka labklājības veicināšana ir nepārtraukts process, kas prasa konsekventu piepūli un uzmanību. Veidojot attiecības, izmantojot interaktīvas metodes, koncentrējoties uz praktiskām stratēģijām, izturoties uzmanīgi pret jauniešu vajadzībām, iesaistot vecākus un aprūpētājus, pievēršot uzmanību kultūras atšķirībām un veicinot atgriezenisko saiti, jūs varat efektīvi sadarboties ar jauniešiem un veicināt viņu labklājību labākai dzīvei.

Piemērotu metožu izvēle darbam ar labklājības tēmām un jautājumiem var būt atkarīga no dažādiem faktoriem, tostarp jaunieša personīgajām vēlmēm, individuālajām vajadzībām un konkrētā mērķa, kuru vēlaties sasniegt

Šeit ir daži ieteikumi, kas var palīdzēt izvēlēties piemērotākās metodes:

- ★ **Identificējiet mērķi:** Skaidri definējiet, ko vēlaties sasniegt. Piemēram, ja jūsu mērķis ir mazināt jaunietim stresu, varētu būt piemērotas tādas metodes kā apzinātības meditācija, jogas vingrinājumi, aktivitātes, kas palīdz izprast stresa cēloņus.
- ★ **Pārziniet savas stiprās puses:** Īstenojiet aktivitātes, kuras jūs pārziniet, kuras jums patīk īstenot un ar kurām jūtaties ērti. Ja nepārziniet meditācijas, izvēlieties aktivitātes, kas saistītas ar laipnības vai pateicības praktizēšanu.
- ★ **Novērtējiet savus resursus:** Novērtējiet jums pieejamos resursus, piemēram, laiku, materiālus, finanses un piekļuvi aprīkojumam. Ja jums ir ierobežots laiks, piemērotāki varētu būt īsāki apzinātības vingrinājumi vai kopumā vienkāršāki un īsāki uzdevumi.
- ★ **Nemiet vērā savas rakstura iezīmes:** Atzīstiet, ka dažas metodes var labāk atbilst tieši jūsu personības īpatnībām. Piemēram, ja jums vairāk patīk grupu aktivitātes, atbilstošāka varētu būt iespēja darboties kādā kopienas grupā vai klasē.
- ★ **Jautājiet padomu:** Konsultējieties ar speciālistiem, piemēram, terapeitiem vai veselības aprūpes sniedzējiem, kuri var palīdzēt noteikt piemērotas metodes, pamatojoties uz jūsu īpašajām vajadzībām un mērķiem.

Noslēgumā vēlamies uzsvērt, ka piemērotu metožu izvēle labklājības jautājumu izprašanai un risināšanai ir arī personisks process, kas prasa gan zināmu pašapziņu, gan arī gatavību izmēģināt jaunas lietas. Atcerieties, ka tas, kas der vienam, var nedarboties citam, tāpēc esiet atvērts eksperimentiem ar dažādām metodēm, līdz atklājat, kuras metodes ir vispiemērotākās.

Ir zināmas un pieejamas dažādas metodes, lai veicinātu jauniešu labklājības uzlabošanos, un katras metodes efektivitāte var atšķirties no cilvēka uz cilvēku, no grupas uz grupu, tēmas uz tēmu. Šeit esam iekļāvuši metodes, kuras mūsu eksperti ir atzinuši par interesantām, noderīgām un jēgpilnām. Mēs ļoti ceram, ka arī jums tās liksies vērtīgas un noderīgas, un tās palīdzēs jums labāk atbalstīt jauniešus viņu ceļā uz labklājību.

SKATĪSIM, KĀDAS METODES ESAM IEKĻĀVUŠI METOŽU UN RĪKU APKOPOJUMĀ.

⚙️ METODEDES UN RĪKI

- 7 Garastāvokļa izsekotājs 📱☀️❤️
- 8 Abstraktā definīcija ☀️
- 9 Laipnības akts 💬
- 10 Apstiprinājuma šarādes 💬☀️
- 11 Vai tu klausies? 💬
- 12 Dzīves aplis ☀️❤️
- 13 Elpošana ☀️❤️
- 14 Manu stipro pušu tilts ☀️
- 15 Izmaiņas 🧠☀️
- 16 Kolāžu darbnīca ☀️👁️
- 17 Pārdomu kartītes 💬☀️👁️
- 18 Ikdienas pateicību žurnāls ❤️
- 19 Detox diena/ brīvdienas 📱
- 20 Dixit 💬
- 21 Emociju dienasgrāmata ☀️
- 22 Pārspīlētās emocijas ☀️
- 23 Meža peldes 🧠📱☀️
- 24 Esi aktīvs 🧠
- 25 Pateicības burka ☀️❤️
- 26 Ikigai 👁️
- 27 Ikonikus 💬
- 28 Imagine 💬👁️
- 29 Improvizācijas foruma teātris 🧠📱💬☀️❤️
- 30 Klusumā ☀️
- 31 Žurnāla rakstīšana 🧠☀️
- 32 Kahoot! 📱
- 33 Dabas māksla ❤️
- 34 Vēstule sev 👁️
- 35 Dzīvā bibliotēka 📱
- 36 Pagatavot maltīti ☀️🧠
- 37 Apzinātības darbnīca 🧠☀️❤️
- 38 Monstruo de colores 💬☀️
- 39 Miera žurnāls 🧠💬☀️
- 40 Dabas slēpņu medības ❤️
- 41 Šķēršļu joslas izaicinājums 💬☀️
- 42 "Pagātnes kļūdas – šodienas dāvanas" ☀️
- 43 Fotomedības 🧠📱💬
- 44 Pozitīvo apgalvojumu stafete 💬❤️
- 45 Varavīksnes diēta 🧠
- 46 Slackline 🧠
- 47 Miega izaicinājums 🧠
- 48 Dzīves stresori 🧠☀️
- 49 Sveiciens saulei 🧠
- 50 Superspējas 🧠
- 51 Stāstu stāstiem izstāstīju 💬☀️👁️
- 52 Veikals 💬☀️
- 53 Piekrītu-Nepiekrītu 🧠📱💬☀️👁️❤️
- 54 Vīziju tāfele 👁️

Ērtākai satura pārskatāmībai metodēm esam pievienojuši simbolus, kas norāda, kurām labklājības tēmām tās ir vispiemērotākās. Projektā mēs esam definējuši šādas labklājības tēmas:

🧠 VESELĪGA UZVEDĪBA

☀️ PAŠAPZIŅA

👁️ NEZINĀMAS NĀKOTNES VĪZIJA

📱 DIGITĀLO IERĪCU UN
VIELU LIETOŠANA

💬 KOMUNIKĀCIJA UN
ATTIECĪBAS

❤️ MENTĀLĀS VESELĪBAS ATBALSTS

Lpp.	Nosaukums	Metodes veids					Labklājības joma				Īss apraksts	Pieejamā valoda	Spēlētāju skaits	Laiks	Nepieciešamie materiāli			
		Spēle	Izglītojoša nometne	Āra aktivitāte	Darbības scenārijs	Darba lapas un burtnīcas	Individuālais atbalsts	Cits	Veselīga uzvedība	Digitālo ierīču un vielu lietošana						Komunikācija un attiecības	Pašapziņa	Nezināmas nākotnes vīzija
7	Garastāvokļa izsekotājs (A mood Tracker)					X		X	X	X				"Garastāvokļa izsekotājs" ir vizuāls rīks, kas palīdz uzraudzīt un izsekot emocijām un noskaņojumam.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	30 min	Telefons, internets, lai lejuplādētu aplikāciju
8	Abstraktā definīcija (Abstract Definition)				X					X				"Abstraktā definīcija" ir rīks, kas motivē dalībniekus veikt personīgo introspekciju un atklāt vairāk par sevi, izmantojot dažādus mākslinieciskus attēlus.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	15 min	Elektroniska ierīce un internets attēlu sameklēšanai
9	Laiņības akts (Act of Kindness)					X	X			X				"Laiņības akts" ir aktivitāte, kas mudina jauniešus nākamo septiņu dienu laikā veikt septiņas laiņības darbības, kas pārsniedz to, ko viņi parasti dara.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	15 min	Personīgā pierakstu lapa/ dienasgrāmata ikdienas laiņības pierakstiem
10	Apstiprinājuma šarādes (Affirmation Charades)	X							X	X				"Apstiprinājuma šarādes" ir metode, kas uzlabo jauniešu labklājību, veicinot pozitīvu domāšanu, ceļot pašapziņu un uzlabojot motivāciju.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	1-2 stundas	Papīrs un zīmuļi, konteiners papīru ievietošanai (kaste/burka, utml.)
11	Vai tu klausies? (Are You Listening?)			X					X					"Vai tu klausies?" ir aktivitāte lai praktizētu klausīšanos, sadzirdēšanu un uzlabotu savstarpējo sapratni starp dalībniekiem.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	20-40 min	Materiāli nav nepieciešami
12	Dzīves aplis (Balance Wheel of Life)			X	X					X	X			"Dzīves aplis" ir vienkāršs, bet spēcīgs instruments, kas palīdz vizualizēt visas svarīgās dzīves jomas.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	30 min	A4 papīrs vai izprintēts dzīves aplis, zīmuļi
13	Elpošana (Breathing)			X	X					X	X			"Elpošana" ir īsa aktivitāte, kuras laikā uzmanība un fokuss tiek pievērsts elpošanai.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	5-15 min	Materiāli nav nepieciešami
14	Manu stipro pušu tilts (Bridge of my Strengths)			X	X					X				"Manu stipro pušu tilts" ir aktivitāte pašapziņas veidošanai, apzinot personīgās stiprās puses – zināšanas, prasmes, talantus.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	45-60 min	A4 papīrs, pildspalva, marķieri
15	Izmaiņas (Changes)			X			X			X				"Izmaiņas" ir aktivitāte, lai iedvesmotu dalībniekus savā dzīvē veikt kaut nelielas izmaiņas.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	20-40 min	Materiāli nav nepieciešami
16	Kolāžu darbnīca (Collage Workshop)			X	X					X	X			"Kolāžu darbnīca" ir radoša aktivitāte, kuras laikā dalībnieki atklāj kolāžas veidošanas mākslu un veido savas dzīves kolāžu.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	30 min	Papīrs, fotogrāfijas, žurnāli, līme, šķēres
17	Pārdomu kartītes (Contemplation cards)					X			X	X	X			"Pārdomu kartītes" aicina sazināties metaforu valodā. Darbu ar kartītēm var apvienot ar dažādiem citiem radošiem uzdevumiem.	EN, RUS, EE, ES	Individuāli vai grupa	30 min	Spēle "Contemplation cards"
18	Ikdienas pateicību žurnāls (Daily Gratitude Journal)					X	X					X		"Ikdienas pateicību žurnāls" ir aktivitāte, lai aicinātu dalībniekus praktizēt būt pateicīgiem un novērtēt to, kas tiem dzīvē ir dots.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	10 min	Materiāli lai izveidotu un personalizētu "Ikdienas pateicības žurnālu"
19	Detox diena/ brīvdienas (Detox day/weekend)	X						X						"Detox diena/brīvdienas" ir aktivitāte, kas mudina pavadīt laiku bez digitālajām ierīcēm un piedzīvot pilnīgu atslēgšanos no sociālajiem medijiem.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	Diena	Pietiekoša vieta, lai uzņemtu jauniešu grupu un vēlams bez piekļuves internetam
20	Dixit	X							X					"Dixit" ir lieliska metode, kas palīdz izteikt domas un jūtas, palīdz izvērtēt dažādas situācijas, kā arī veicina sarunas.	EN	Grupa	30 min	Dixit kārtis
21	Emociju dienasgrāmata (Emotional Diary)					X				X				"Emociju dienasgrāmata" ir aktivitāte, kurā dalībnieki tiek aicināti piefiksēt savas ikdienas sajūtas un emocijas.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli	5 min	A4 papīrs (piezīmju grāmatiņa), zīmuļi
22	Pārspīlētās emocijas (Exaggerate the Emotion)			X						X				"Pārspīlētās emocijas" ir aktivitāte, kas palīdz dalībniekiem izpaust dažādas emocijas un saprast citu cilvēku neverbāli izrādītās emocijas.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	20-45 min	Sagatavotas lapas ar uzrakstītām emocijām
23	Meža peldes (Forest Bathing)			X				X	X	X				"Meža peldes" (Shinrin Yoku) ir aktivitāte, lai atjaunotos, sajustu sevi un ar visām maņām iegremdētos meža atmosfērā.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	No pressure	Materiāli nav nepieciešami
24	Esi aktīvs (Get Active)					X	X	X						"Esi aktīvs" ir aktivitāte, kas mudina būt fiziski aktīvam vismaz 30 minūtes katru dienu.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	30 min	Darba lapa personīgās fiziskās aktivitātes mērīšanai un pierakstīšanai
25	Pateicības burka (Gratitude Jar)					X				X	X			"Pateicības burka" ir aktivitāte ar īpaši izveidotu vietu, kurā var ievietot un uzglabāt īsas rakstiskas pateicības.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	10 min	Kaste vai burka, papīrs, zīmuļi
26	Ikigai			X							X			"IKIGAI" ir instruments, kas palīdz atrast un saskatīt labāku priekšstatu par dzīves mērķi.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	45-60 min	A4 papīrs, zīmuļi, marķieri, IKIGAI veidlapa
27	Ikonikus	X							X					"Ikonikus" ir spēle situāciju un emociju prezentēšanai.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	20 min	Spēle "Ikonikus"
28	Imagine	X							X	X				"Imagine" ir spēle, kas ļauj izveidot visu, ko vēlaties. Piemēram, to var izmantot, lai izveidotu attēlu par sevi nākotnē.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	15 min	Spēle "Imagine"

29	Improvizācijas foruma teātris (Improvisational Forum Theatre)							X	X	X	X	X		"Improvizācijas foruma teātra" mērķis ir veicināt dalībniekus izprast problēmas vai izaicinošas situācijas un iesaistīt radošu risinājumu izpētē.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	1-2 stundas	Pietiekoši liela vieta
30	Klusumā (In Silence)		X							X	X			"Klusumā" ir aktivitāte, kura aicina pavadīt laiku ar sevi un būt klusumā.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	1-2 stundas	Patīkama vieta, vēlams brīvā dabā
31	Žurnāla rakstīšana (Journaling)			X				X			X			"Žurnāla rakstīšana" ir aktivitāte, lai iedvesmotu pierakstīt domas, jūtas un emocijas, lai tās labāk izprastu.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	15 min	Gatavās darba burtnīcas, piemēram: Big Life Journal, Mērkē augstāk
32	Kahoot!	X							X					"Kahoot!" ir platforma, kurā dažu minūšu laikā iespējams viegli sagatavot uzdevumus/ vikotrinās par izvēlēto tēmu un grupā kopīgi izspēlēt interaktīvā veidā.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	15 min	Elektroniskās ierīces: dators, telefons, internets
33	Dabas māksla (Land Art)		X	X								X		"Dabas māksla" ir aktivitāte, kurā tiek radīts mākslas darbs izmantojot dabā pieejamos/ atrastos materiālus.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	1-2 hours	Pieklūve dabai
34	Vēstule sev (Letter to Myself)			X								X		"Vēstule sev" ir aktivitāte, kas veicina domāt par nākotni, palīdz to apzināties un sagatavot tām scenārijus.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	30 min	Papīrs, pildspalva un aploksne katram dalībniekam
35	Dzīvā bibliotēka (Living Library)			X				X						"Dzīvā bibliotēka" ir aktivitāte, kura palīdz iepazīt ļoti labi darbojas ar dažādām tēmām, jo grāmatas ir domātas kā cilvēki un viņu pieredze utt..	Neatkarīgi no valodas	Grupa	60 min	Pietiekami daudz vietas un krēsls "katrai grāmatai"
36	Pagatavot maltīti (Let's make a Meal)				X	X				X				"Pagatavosim maltīti" ir aktivitāte, kas aicina dalībnieku pagatavot brokastis un tās ieturēt vietā, kur jūtas ērti un labi.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli	60 min	Produkti ideālo brokastu pagatavošanai
37	Apzinātības darbnīca (Mindfulness Workshop)			X			X			X		X		"Apzinātības darbnīca" ir interaktīva un uz pieredzi balstīta mācību sesija, kas iepazīstina dalībniekus ar apzinātības praktizēšanu.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	Pēc vajadzības	Klusa vieta ar spilveniem, puķiem
38	Monstruo de Colores	X							X	X				"Monstruo de Colores" ir spēle, kurā ar dažādām krāsām tiek atspoguļotas dažādas emocijas.	ES, EN	Grupa	30 min	Spēle "Monstruo de Colores"
39	Miera žurnāls (My Peace Journal)			X			X	X	X					"Miera žurnāls" ir personīga dienasgrāmata, kurā tiek pierakstītas/ apkopotas domas un veicināta domāšana par mieru - gan arējo, gan arī iekšējo mieru.	EN	Individuāli vai grupa	30 min	Online versija - https://scich.org/wp-content/uploads/My-Peace-Journal.pdf
40	Dabas slēpņu medības (Nature Scavenger Hunt)		X	X								X		"Dabas slēpņu medības" ir aktivitāte, kurā dalībniekiem dabā jāatrod sarakstā iekļautie objekti un/ vai priekšmeti.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	30-60 min	Saraksts ar lietām, kuras jāatrod
41	Šķēršļu joslas izaicinājums (Obstacle Course Challenge)	X		X					X	X				"Šķēršļu joslas izaicinājums" ir spēle, kurā dalībnieki pārvietojas pa trasi, kurā atrodas dažādi fiziskie šķēršļi.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	30 min	Koka nūjas/spieķi, akmeņi, lentes utt.
42	"Pagātnes kļūdas – šodienas dāvanas" (Past Mistakes - Today's Gifts)			X						X				"Pagātnes kļūdas – šodienas dāvanas" ir aktivitāte, kas palīdz saprast, ka viss, kas ar mums ir noticis, mums kaut ko ir iemācījis.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	30 min	A4 papīrs un zīmuļi
43	Fotomedības (Photohunt)		X	X			X	X	X					"Fotomedības" ir populāra spēle, kurā dalībniekiem tiek iedots saraksts ar konkrētiem priekšmetiem, objektiem vai scenārijiem, kas jāatrod un jānofotografē.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	60 min	Izvēlētas vietas/ objekti, aplikācija, kamera, lai uzņemtu bildes
44	Pozitīvo apgalvojumu stafete (Positive Affirmation Relay)			X					X			X		"Pozitīvo apgalvojumu stafete" ir komandas spēle, lai veicinātu izpratni par garīgo veselību.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	30 min	Pozitīvi apgalvojumi par izvēlēto tēmu - pašu sagatavoti vai atrasti internetā
45	Varavīksnes diēta (Rainbow Diet)				X	X	X							"Varavīksnes diēta" aktivitātē, kas mudina jauniešus lietot augļus un dārzeņus dažādās krāsās.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	30 min	Papīrs un krāsainie zīmuļi
46	Slackline	X			X	X								"Slackline" ir dinamiska līdzsvara aktivitāte, kas ietver iešanu un balansēšanu uz nostieptas virves.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	60 min	Īpaša virve/ trose/ lenta ar nosprīgošanas sistēmu
47	Miega izaicinājums (Sleep Challenge)				X	X	X							"Miega izaicinājums" ir aktivitāte, lai mudinātu dalībniekus pievērst uzmanību personīgajiem miega ieradumiem.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	15 min	Personīgā pierakstu lapa miega režīma uzskaitēi / vai koplietots dokuments grupai
48	Dzīves stresori (Stressors in Your Life)			X	X	X				X				"Dzīves stresori" ir aktivitāte, lai palielinātu izpratni par stresa faktoriem mūsu dzīvē un izstrādātu plānu, kā tos pārvaldīt vai novērst.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	40 min	A4 papīrs, zīmuļi, marķieri, flipčart tāfele
49	Sveiciens saulei (Sun Salutation)	X			X	X								"Sveiciens saulei" (surya namaskar) ir vingrinājumi no jogas, lai iemācītos tos praktizēt un novērotu to radīto efektu.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	30 min	Ērta vieta, paklājiņš katram dalībniekam
50	Superspējas (Super Powers Strengths)	X							X					"Super Powers Strengths" ir spēle, kas palīdz izprast savas personīgās stiprās puses.	EE, EN	Grupa	30 -120 min	Spēle "Super Powers Strengths"
51	Stāstu stāstiem izstāstīju (Tell Your Story)	X			X				X	X	X			"Stāstu stāstiem izstāstīju" ir metode, lai aicinātu dalībniekus runāt par savu pieredzi, dalīties ar savām domām un personīgajiem uzskatiem.	EN, LV	Individuāli vai grupa	20 min	Spēle "Stāstu stāstiem izstāstīju" vai cita veida kartītes ar jautājumiem
52	Veikals (The Shop)			X					X	X				"Veikals" ir aktivitāte, kas palīdz izprast emociju vadību, personīgās stiprās puses un pilnveidojamās jomas.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	15 min	Materiāli nav nepieciešami
53	Piekritu-Nepiekritu (True or False)	X		X			X	X	X	X	X	X		"Patiesība vai meli" rosina debates, lai apspriestu dažādus labbūtības faktus.	Neatkarīgi no valodas	Grupa	30 min	Sagatavoti apgalvojumi par tēmu, par kuru vēlas diskutēt
54	Vīziju tāfele (Vision Board)		X	X								X		"Vīziju tāfele" ir aktivitāte, lai izveidotu vīziju attēlu, kas atspoguļo sapņus, mērķus un vēlēšanās, piemēram, mans nākamais gads, laimīgais es utml.	Neatkarīgi no valodas	Individuāli vai grupa	2-3 stundas	Lielāka izmēra kartons/ papīrs, žurnāli vai printēti attēli, šķēres, līme

GARASTĀVOKĻA IZSEKOTĀJS

(A MOOD TRACKER)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Telefons un internets aplikācijas lejupielādei

PIEEJAMĀS VALODAS: EN

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

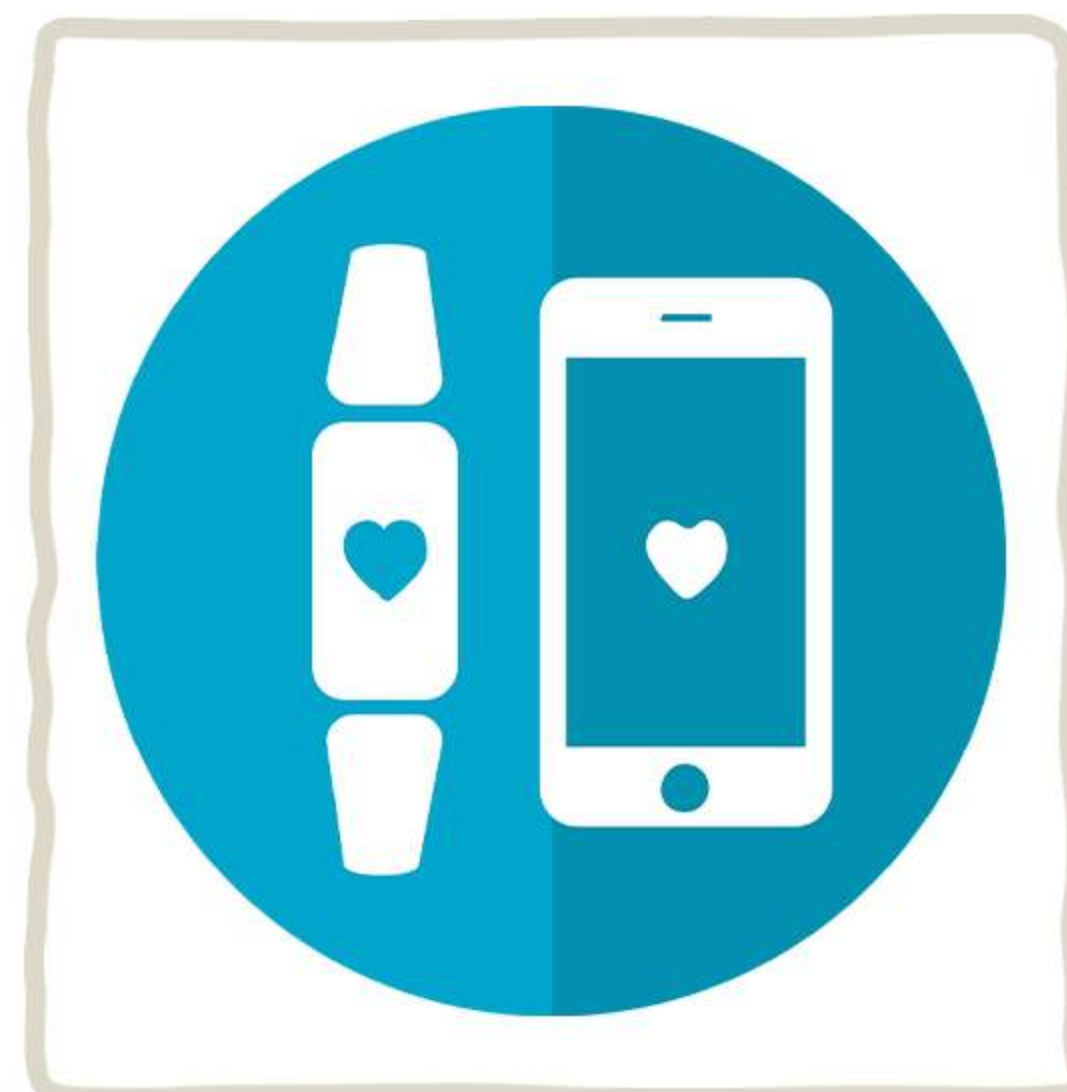
- Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- ✓ Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Garastāvokļa izsekotājs ir vizuāls rīks, kas palīdz uzraudzīt un izsekot emocijām un garastāvoklim laika gaitā. Tas sniedz ieskatu emocionālajos modeļos, palīdz identificēt triggerus un ļauj cilvēkiem sasaistīt savu garastāvokli ar dažādiem dzīves faktoriem.

METODES VEIDS:

- Spēle
- ✓ Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- ✓ Individuālais atbalsts
- Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Garastāvokļa izsekotājs kalpo kā izglītojošs rīks, sniedzot cilvēkiem iespēju attīstīt emocionālo apzinātību. Tas palīdz atpazīt, izprast un efektīvi pārvaldīt savas emocijas.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Izvēlieties sev piemērotu formātu – žurnālu, lietotni vai izdrukājamu paraugu – un pārlicinieties, ka tas ir viegli pieejams.
- Nosakiet savu noskaņojuma novērošanas režīmu – katru dienu, reizi nedēļā vai konkrētos jums nozīmīgos brīžos.
- Esiet godīgi un konkrēti ierakstos, atzīmējot gan pozitīvās, gan negatīvās emocijas, lai gūtu vērtīgu ieskatu par savu emocionālo labsajūtu.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā Garastāvokļa izsekotāja izmantošana ir ietekmējusi tavu apziņu un izpratni par emocionālajiem stāvokļiem?
- Vai esi pamanījis kādus īpašus sava garastāvokļa modeļus vai tendences, kuras tu nebiji ievērojis pirms Garastāvokļa izsekotāja lietošanas?
- Vai uzskati, ka Garastāvokļa izsekotāja izmantošana ir bijusi noderīga, lai pārvaldītu savu emocionālo labsajūtu vai veiktu pozitīvas pārmaiņas savā dzīvē? Ja jā, lūdzu, sniedz piemērus.

PIEMĒRI:

- Aplikācijas: Moodpath, daylio, emoods, youper.

ABSTRAKTĀ DEFINĪCIJA

(ABSTRACT DEFINITION)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 15 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 4+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Dators attēlu sameklēšanai, internets

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība
Digitālo ierīču un vielu lietošana
Komunikācija un attiecības
✓ Pašapziņa
Nezināmas nākotnes vīzija
Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Grupai tiek piedāvāts izvēlēties mākslas darbus no uz datora ekrāna parādītajiem vai uz galda izvietotajiem izdrukātajiem mākslas darbu attēliem. Pēc tam, kad ir izdarīta izvēle, katram dalībniekam individuāli tiek lūgts paskaidrot, kāpēc viņš izvēlējies konkrēto mākslas darbu, kāda ir tā saistība ar viņa personību, un vai ir kaut kas, ko viņš tajā mainītu.

METODES VEIDS:

Spēle
Izglītojoša nometne
Āra aktivitāte
✓ Darbnīcas scenārijs
Darba lapas un burtnīcas
Individuālais atbalsts
Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Introspekcija – izmantojot dažādus mākslinieciskus attēlus, jūs varat vairāk uzzināt par sevi, identificējot, kāpēc izvēlētais attēls atspoguļo kādu jūsu dzīves daļu.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Šajā aktivitātē jāizmanto dators, tālrunis vai jebkura ierīce ar interneta pieslēgumu, lai atrastu dažādus attēlus. Ja nav piekļuves internetam, vienkārši izdrukājiet 10 dažādus mākslinieciskus attēlus un demonstrējiet tos.
- Palūdziet katram dalībniekam izvēlēties vienu attēlu un prezentēt savu izvēlēto attēlu, pamatojot savu izvēli.
- Pēc dalīšanās izmantojiet sagatavotos izvērtēšanas jautājumus, lai pārrunātu dalībnieku izvēles, pieminētos aspektus un attēla saistību ar dalībnieka dzīvi.
- Pēc tam veiciniet dalībnieku pārdomas par to, kāpēc šie aspekti dalībniekiem ir nozīmīgi.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kāpēc tu izvēlējies šo attēlu?
- Kā tev šķiet, vai šis attēls raksturo kaut ko no tavas dzīves?
- Vai bija grūti izvēlēties tikai vienu attēlu?
- Kāda bija sajūta, daloties ar savām domām ar citiem?

LAIPNĪBAS AKTS (ACT OF KINDNESS)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIEKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Personīgā darba lapa ikdienas laipnības pierakstu veikšanai

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Radiet izaicinājumu jauniešiem: nākamo septiņu dienu laikā jauniešiem jācenšas veikt septiņus Laipnības aktus, darot ko vairāk nekā parasti.

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

✓ Individuālais atbalsts

✓ Cita

SPREAD
KIND
NESS

IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Laipnības aktu īstenošana veicina pozitīvas emocijas, mazina stresu un uzlabo pašsajūtu. Tas var veicināt veselīgāku emocionālo stāvokli, kas var arī uzlabot jauniešu spēju koncentrēties un efektīvi mācīties, kā arī veicināt viņu emocionālo un sociālo attīstību. Turklāt, veicot Laipnības aktus, jaunieši kļūst arī līdzjūtīgāki, gādīgāki un empātiskāki savas kopienas locekļi.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Organizējiet tikšanos, lai kopīgi sāktu Laipnības akta izaicinājumu.
- Paskaidrojiet un uzstādiet izaicinājumu: mērķis ir septiņu nākamo dienu laikā veikt septiņus labestības darbus, kas pārsniedz jūsu ierasto ikdienu. Šiem labestības darbiem nav jābūt lieliem vai laikietilpīgiem, bet tiem patiesi pozitīvi jāietekmē kāds cits cilvēks. Piemēram, palīdziet draugam vai klasesbiedram, veltiet laiku kādam mērķim, ko atbalstāt, veltiet labu vārdu svešiniekam, uzrakstiet pateicības vēstuli, ziedojiet asinis utt.
- Katras dienas beigās dokumentējiet savus brīvprātīgi veiktos labestības darbus. Mērķis ir panākt, lai līdz izaicinājuma beigām būtu veikti septiņi jauni labestības darbi.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā veicās šajā aktivitātē?
- Kurš brīdis tev sagādāja vislielāko prieku?
- Kā juties pirms un pēc Laipnības akta veikšanas?
- Vai izmainījās tavs garastāvoklis, un ja jā, tad kādā veidā?
- Kas tevi motivēja veikt konkrēto Laipnības aktu?
- Kāda bija tava stratēģija – vai tas bija spontāns žests vai kaut kas iepriekš plānots?
- Kāda bija saņēmēja reakcija vai attieksme pret tavu laipnības aktu, kā tas lika viņam justies?
- Ko jaunu ar šo Laipnības aktu tu uzzināji par sevi?
- Vai tas atklāja kādas personīgās vērtības, stiprās puses vai jomas, kurās vēl ir jāattīstās?
- Kādas ir tavas nozīmīgākās atziņas no šīs pieredzes?
- Kā to var izmantot savā dzīvē?

APSTIPRINĀJUMA ŠARĀDES

(AFFIRMATION CHARADES)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 1-2 stundas

DALĪBNIKU SKAITS: 4+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Papīrs un rakstāmlietas, konteiners (kaste, burka u.tml.)

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

✓ Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

✓ Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

Cita

ĪSS APRAKSTS:

Pozitīvas afirmācijas veicina pozitīvu domāšanu, paaugstina pašvērtējumu un sekmē motivāciju, tādējādi uzlabojot jauniešu sniegumu un vispārējo labklājību. Tās arī veicina emocionālās inteliģences, noturības un izaugsmes domāšanas veida attīstību, sekmējot jauniešu vispusīgu personisko izaugsmi. Sadarbojieties ar jauniešiem, lai radītu pozitīvas afirmācijas. Izspēlējiet tās. Pārdomājiet un izvēlieties tās, kuras iekļausiet ikdienas rutīnā.

I ADD VALUE
TO THE
WORLD

IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Spēle apvieno šarādes ar pozitīvām afirmācijām, lai veicinātu pašrefleksiju un dalīšanos pozitīvā pieredzē.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Sapulcējiet dalībnieku grupu. Kopīgi sagatavojiet pozitīvu afirmāciju sarakstu.
- Ielieciet afirmācijas traukā.
- Viens dalībnieks paņem kādu no afirmācijām un kā aktieris izspēlē to, neizmantojot runu.
- Pārējie mēģina to uzminēt.
- Pēc atminēšanas aktieris dalās personīgajās pārdomās vai pieredzē, kas saistīta ar šo afirmāciju.
- Rotācijas kārtībā nomainiet lomas, lai nodrošinātu, ka ikvienam ir iespēja būt aktierim.
- Izbaudiet spēli, radiet pozitīvu un atbalstošu atmosfēru.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu emocionāli jūties pēc šīs aktivitātes?
- Kāda bija tava pieredze, spēlējot un uzminot afirmācijas kā šarādes?
- Vai bija kādas afirmācijas, kuras izraisīja īpaši spēcīgu rezonansi? Ja jā, kā tu domā, kāpēc tas tā ir?
- Kā un vai šī aktivitāte tev palīdzēja labāk apzināties pozitīvas pašpārliecinātības un afirmāciju spēku tavā ikdienas dzīvē?
- Kuru no pozitīvajām afirmācijām gribētu tagad papildināt?
- Kuras no pozitīvajām afirmācijām tu vēlētos pārņemt un izmantot savā ikdienas dzīvē?

VAI TU KLAUSIES?

(ARE YOU LISTENING?)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 20–40 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 2–16

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Nav nepieciešami

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Veids, kā uz klausīt un reaģēt uz otru personu, lai veicinātu savstarpēju sapratni. Dalībnieki tiek sadalīti pāros, un katram pārim tiek dots uzdevums: viens no pāra runā 3 minūtes, bet otrs nepārtraucot aktīvi klausās. Pēc tam dalībnieki mainās lomām, kam seko pārrunas, apspriežot, kā katrs dalībnieks jutās, atrodoties dažādās lomās.

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

✓ Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Aktīvās klausīšanās veicināšana, mudinot dalībniekus klausīties un atbildēt vienam otram, tādējādi veicinot savstarpēju sapratni.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Sadaliet grupu pāros.
- Uzdevums dalībniekiem: viens no pāra runā 3 minūtes, bet otrs bez pārtraukšanas aktīvi klausās. Aiciniet pievērst uzmanību neverbālajai un verbālajai komunikācijai, piemēram:
 - žestu izteiksmei
 - reakcijai
 - acīm
 - mierinošiem vārdiem
 - jautājumu uzdošanai beigās
 - kopsavilkumam.
- Aiciniet dalībniekus apmainīties lomām un pārrunājiet, kā katrs dalībnieks jutās, atrodoties dažādās lomās.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu juties, atrodoties dažādās lomās? Ko tu vēl novērtēji bez vārdiem (neverbālie aspekti)?
- Vai pēc šīs pieredzes tu kaut ko mainītu savā ikdienas komunikācijā? Ja jā, tad ko?

DZĪVES APLIS

(BALANCE WHEEL OF LIFE)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Izprintēts Dzīves aplis, rakstāmlietas

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

Komunikācija un attiecības

✓ Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

✓ Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Dzīves aplis ir vienkāršs, bet spēcīgs rīks, kas palīdz vizualizēt visas svarīgās dzīves jomas vienlaicīgi. To bieži izmanto dzīves un karjeras kouči, lai saviem klientiem sniegtu "putna lidojuma" skatu uz viņu dzīvi. Vizuāli attēlojot visas savas dzīves jomas vienlaicīgi, šis aplis palīdz izprast, kuri jūsu dzīves aspekti veiksmīgi attīstās, savukārt kuriem ir jāpievērš papildu uzmanība vai jāpieliek lielākas pūles.

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

✓ Darba lapas un burtnīcas

✓ Individuālais atbalsts

Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Dzīves aplis, kuru bieži izmanto personības pilnveidē un koučingā, kalpo kā izglītojošs līdzeklis, vizuāli atspoguļojot dažādus dzīves aspektus. Tas palīdz cilvēkiem novērtēt apmierinātību ar savu dzīvi un noteikt prioritātes dažādās jomās, piemēram, karjeras, veselības, attiecību un citās. Šis rīks veicina pašrefleksiju, mērķu izvirzīšanu un centienus pēc vispusīgas un pilnvērtīgas dzīves, padarot to par vērtīgu izglītojošu palīg līdzekli personības izaugsmei un dzīves plānošanai.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Padomājiet par to, kas jums ir vissvarīgākais dažādās dzīves jomās.
- Izmantojiet skalu (piemēram, no 1 līdz 10), lai novērtētu, cik laimīgs vai apmierināts esat katrā no šīm jomām.
- Izvirziet nelielus mērķus, lai uzlabotu situāciju tajās jomās, kuras nav tik veiksmīgas, vai arī uz kurām vēlaties vairāk fokusēties.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu vērtē savu dzīvi, skatoties uz savu Dzīves apli?
- Vai tevi kaut kas pārsteidz?
- Ko pašlaik dari šajās jomās, kā tu pavadi savu laiku?
- Ko tu vēl vēlētos darīt šajās jomās?
- Kam būtu jābūt, lai rezultāts būtu 10 punkti?
- Apraksti sīkāk, kā izskatītos 10 punkti jomās, uz kurām vēlies fokusēties?
- Kuru no jomām tu visvairāk vēlētos uzlabot?
- Kādas pārmaiņas tu varētu ieviest savā dzīvē?
- Kāda palīdzība un atbalsts tev varētu būt nepieciešams no citiem, lai veiktu pārmaiņas, un tu būtu apmierinātāks ar savu dzīvi?
- Kādas pārmaiņas tu gribētu veikt vispirms?
- Kāds ir mazākais solis, ko varētu veikt, lai iesāktu pārmaiņas?
- Ja būtu iespēja veikt vienu darbību, lai līdzsvarotu savu Dzīves apli, kāda tā būtu?

LINKS: [WHEELOFLIFE.NOOMII.COM](https://www.wheeloflife.noomii.com)



ELPOŠANA (BREATHING)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 5-15 min.

DALĪBNIEKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Nav nepieciešami

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes
darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- ✓ Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- ✓ Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Īsa aktivitāte, koncentrējoties uz elpošanu

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- ✓ Individuālais atbalsts
- Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Elpojiet! Šī ir vienkārša tehnika, ko varat izmantot jebkurā vietā. Koncentrēšanās uz elpošanu var būt mērķtiecīga un apzināta elpošanas prakse, lai veicinātu fizisko un garīgo veselību. Šī prakse mazina stresu, veicina relaksāciju un vairo vispārējo labsajūtu.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Atrodiet vietu, kur apsēsties vai apgulties, un uz brīdi elpojiet kā parasti.
- Pēc tam lēni ieelpojiet caur degunu un sajūti, kā vēders pilnībā izplešas un piepildās ar gaisu. Jūs varat aizvērt acis vai arī atstāt tās atvērtas – kā vēlaties. Pēc tam lēnām izelpojiet caur muti vai degunu (atkarībā no tā, kā jūtaties labāk) un sajūti, kā vēders lēnām nolaižas un saplok. Ja vēlaties, varat uzlikt rokas uz vēdera, lai fiziski sajustu tā kustības.
- Atkārtojiet vingrinājumu 5-10 minūtes.
- Svarīgi: Ja jums kļūst sliktāk vai sāk trūkt elpas, lūdzu, pārtrauciet. Tas, kas var palīdzēt vienam cilvēkam, var nederēt citam.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu juties, pirms sāki elpošanas vingrinājumus, un kā juties tagad?
- Vai ievēroji kādas izmaiņas savā fiziskajā un emocionālajā stāvoklī? Ja jā, kādas izmaiņas bija vērojamas?
- Ko tu atklāji par savu elpošanu, ķermeni vai prāta stāvokli elpošanas vingrinājuma laikā, ko iepriekš, iespējams, nebiji pamanījis?
- Kā tu varētu šajā elpošanas vingrinājumā gūtās atziņas un ieguvumus iekļaut savā ikdienas rutīnā, lai veicinātu savu vispārējo labsajūtu?

MANU STIPRO PUŠU TILTS

(BRIDGE OF MY STRENGTHS)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 45-60 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: A4 papīrs, zīmuļi, marķieri

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība
Digitālo ierīču un vielu lietošana
Komunikācija un attiecības
✓ Pašapziņa
Nezināmas nākotnes vīzija
Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

Spēle
Izglītojoša nometne
Āra aktivitāte
✓ Darbnīcas scenārijs
Darba lapas un burtnīcas
✓ Individuālais atbalsts
Cita

ĪSS APRAKSTS:

Paaugstiniet pašapziņu, apzinoties savas stiprās puses, tostarp zināšanas, prasmes un talantus. Šīs aktivitātes ideja ir izveidot vizuālu personīgo stipro pušu attēlojumu, uzsverot katram cilvēkam piemītošās dotības.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Jo labāk mēs pārzinām savus dabas dotos talantus, jo efektīvāk varam tos izmantot, lai meklētu un apzinātu tās iespējas, kas ļauj mums ikdienā iesaistīties aktivitātēs atbilstoši savām stiprajām pusēm. Tas, savukārt, ļauj mums padarīt savus talantus par izkoptām stiprajām pusēm, un pilnvērtīgi izmantot savu potenciālu.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Iekārtojiet mājīgu un ērtu telpu, kurā dalībnieki varētu pārdomāt savu dzīvi, piemeklējiet relaksējošu mūziku.
- Aiciniet katru dalībnieku paņemt A4 formāta papīru un uzzīmēt tiltu.
- Pēc tam atvēliet 20 minūtes, lai dalībnieki varētu padomāt par sevi – kādas ir manas īpašās stiprās puses? Ko man patīk darīt? Kādas prasmes man jau piemīt? Ko es daru labi un lieliski? Kādas īpašības raksturo to, kas es esmu? Kāds ir mans dzīves ritējums?
- Mudiniet dalībniekus atrast pēc iespējas vairāk lietu un uzrakstīt tās uz sava tilta.
- Turpiniet diskusiju mazākās grupās, lai dalībnieki varētu dalīties ar saviem secinājumiem. Noslēdziet aktivitāti ar kopīgu diskusiju.
- Ir ļoti svarīgi uzsvērt, ka katrs cilvēks ir unikāls un tam ir daudz individuālu resursu – stiprās puses, talanti, prasmes, zināšanas utt. Mums tikai tie ir jāapzinās un gudri jāizmanto, lai sasniegtu savus personīgos mērķus un sāktu veidot savu vēlamu dzīvi.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Ko tu uzzināji par sevi šīs aktivitātes laikā?
- Vai bija viegli vai grūti atrast personīgās stiprās puses un talantus?
- Kas bija vislielākais izaicinājums?
- Vai aktivitātes laikā atklāji kaut ko negaidītu?

IZMAIŅAS (CHANGES)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 20–40 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 2–16

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Nav nepieciešami

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
Digitālo ierīču un vielu lietošana
Komunikācija un attiecības
- ✓ Pašapziņa
Nezināmas nākotnes vīzija
Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Ir svarīgi spēt dzīvē veikt nelielas pārmaiņas un laika gaitā novērot būtiskas atšķirības. Darbojoties pāros, viens no dalībniekiem aizgriežas, savukārt otrs savā izskatā veic trīs nelielas pārmaiņas. Pēc tam pirmajam dalībniekam tās ir jāievēro un jānorāda. Atkārtojiet šo darbību vēl un vēl. Secinājums: ja jums liktu veikt 16 izmaiņas uzreiz, jūs to nespētu izdarīt, bet spēks slēpjas tajā, ka progresu var sasniegt pamazām.

METODES VEIDS:

- Spēle
Izglītojoša nometne
Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
Darba lapas un burtnīcas
Individuālais atbalsts
Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Spēt veikt kaut nelielas izmaiņas dzīvē un pamanīt būtiskas atšķirības laika gaitā.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Sadaliet grupu pāros un palūdziet dalībniekiem nostāties vienam pret otru.
- Palūdziet vienam no dalībniekiem aizgriezties. Otram sevī ir kaut kas jāizmaina. Ja ir vēlšanās, izmaiņas var veikt abi dalībnieki.
- Palūdziet dalībniekam, kurš ir aizgriezies, atgriezties atpakaļ un noteikt otra dalībnieka veiktās izmaiņas.
- Apmainieties lomām un atkārtojiet šo procesu vēlreiz, vēlreiz un vēlreiz.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā izdevās veikt izmaiņas sevī?
- Vai bija grūtāk vai vieglāk atkārtoti turpināt veikt izmaiņas? Kā, tavuprāt, tu būtu reaģējis, ja jau sākumā tev būtu prasīts īstenot 16 izmaiņas uzreiz?
- Kā bija novērot un konstatēt izmaiņas otrā dalībniekā?

KOLĀŽU DARBNĪCA

(COLLAGE WORKSHOP)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Dažādi materiāli, piemēram, papīrs, attēli, žurnāli, nelieli priekšmeti, šķēres, līme

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

Komunikācija un attiecības

✓ Pašapziņa

✓ Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

✓ Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

✓ Individuālais atbalsts

Cita

ĪSS APRAKSTS:

Kolāžu darbnīca ir radoša aktivitāte, kuras laikā dalībnieki iepazīst kolāžu veidošanas mākslu. Kolāžas tehnika ietver dažādu materiālu (piemēram, papīra, fotogrāfiju, auduma, žurnālu izgriezumu vai atrastu priekšmetu) savienošanu, radot vizuāli saskanīgu un izteismīgu kompozīciju.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Kolāžas veidošana uzlabo domāšanu un attīsta mākslinieciskās iemaņas, jo ir jāizdomā, kā kolāžu salikt, kādas krāsas izmantot un par ko kolāža ir. Tas arī liek padomāt par sevi, un to var izmantot mācīšanās procesā dažādos veidos. Tas padara mācīšanos interesantāku un jautrāku!

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Veidojot kolāžu rosiniet dalībniekus brīvi izpausties, veicinot pašrefleksiju un attīstot radošumu.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kura bija tava mīļākā Kolāžas darbnīcas daļa un kāpēc?
- Vai darbošanās tevi iedvesmoja pārdomāt, kā tu izvēlies, izmanto un kombinē dažādos materiālus? Ja jā, lūdzu, pastāsti.
- Kā dalība Kolāžas darbnīcā lika tev justies attiecībā uz savu radošumu un mākslinieciskajām spējām?

LINKS: WWW.CRAFTSUPRINT.COM/PROJECTS/PAPER-CRAFT/COLLAGES/HOW-TO-MAKE-A-COLLAGE.CFM



PĀRDOMU KARTĪTES

(CONTEMPLATION CARDS)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Pārdomu kartītes
(Contemplation cards)

PIEEJAMĀS VALODAS: EN, RUS, EE, ES

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes
darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

✓ Pašapziņa

✓ Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Pārdomu kartītes veicina saziņu, izmantojot metaforas. Darbu ar šīm kartītēm var apvienot ar dažādiem radošiem vingrinājumiem (piemēram, rakstīšanu, zīmēšanu vai kolāžu veidošanu). Aplūkojot attēlus, dalībnieki ātri var izveidot saikni ar savām emocijām. Attēlos var būt ļoti daudz elementu, kas uzrunā cilvēkus dažādos veidos.

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

✓ Individuālais atbalsts

Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Pārdomu kartītes ir noderīgas, jo tās atvieglo pašrefleksiju un palīdz izprast savas emocijas. Tās rosina sev uzdot jautājumus un liek aizdomāties. Šo kartīšu izmantošana var palīdzēt labāk izprast sevi un veicināt personīgo izaugsmi.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- **Vieta:** atrodi mierīgu un ērtu vietu, kur jūs neviens netraucēs, kamēr izmantosiet Pārdomu kartītes.
- **Uzstādiet mērķi:** izlemiet, uz ko vēlaties koncentrēties vai ko vēlaties sasniegt šajā pārdomu sesijā.
- **Izvēlieties kartīti:** pēc nejaušības principa vai apzināti izvēlieties un paņemiet kartīti. Izlasiet piedāvāto ieteikumu vai jautājumu.
- **Pārdomājiet un pierakstiet:** atvēliet brīdi pārdomām par kartīti un pierakstiet savas domas vai sajūtas.
- **Esiet atvērti:** neuztraucieties par to, vai atradīsiet "pareizo" atbildi. Ļaujiet savām domām netraucēti plūst.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Vai Pārdomu kartītes tev palīdzēja aizdomāties par sevi un savām sajūtām?
- Kā tu juties pēc Pārdomu kartīšu izmantošanas? Vai šis process radīja kādas atklāsmes vai jaunas atziņas?
- Vai apsvērtu iespēju nākotnē vēl izmantot Pārdomu kartītes? Kāpēc jā vai kāpēc nē?

LINKS: [SOTSIAALDISAIN.EE/EN/CONTEMPLATION-CARDS](https://sotsiaaldisain.ee/en/contemplation-cards)



IKDIENAS PATEICĪBU ŽURNĀLS

(DAILY GRATITUDE JOURNAL)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 10 min. katru dienu/ 1 nedēļu

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Materiāli, lai izdekorētu/ personalizētu savu Pateicības žurnālu

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

Komunikācija un attiecības

Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

✓ Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbības scenārijs

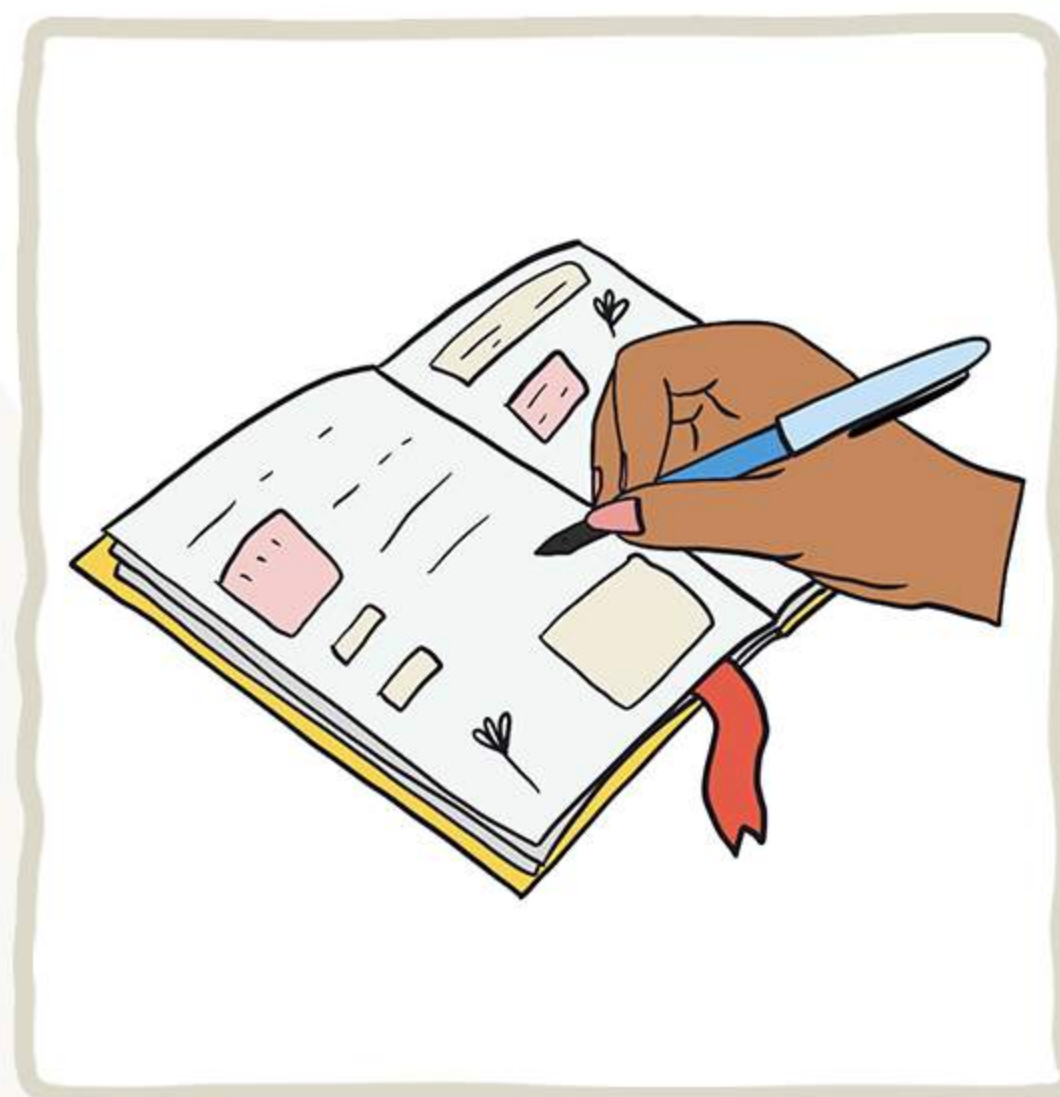
Darba lapas un burtnīcas

✓ Individuālais atbalsts

✓ Cita

ĪSS APRAKSTS:

Izveidojiet savu personīgo Ikdienas pateicību žurnālu: katru vakaru pirms gulētiešanas veltiet 5-10 minūtes, lai pārdomātu un pierakstītu piecas lietas, par kurām šajā dienā esat pateicīgs savā dzīvē.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Pateicības un atzinības izrādīšana ir mūsu iespēja novērtēt to, kas mums dzīvē ir. Dažādiem cilvēkiem ir dažādas lietas, un tomēr no mums pašiem ir atkarīgs, vai vēlamies koncentrēties uz to, kas mums ir, vai uz to, kā mums trūkst. Pateicības izteikšana dara mūs laimīgākus, rada vairāk pozitīvu emociju, liek mums justies dzīviem un priecīgiem, veicina labāku miegu un pat stiprina mūsu imūnsistēmu. Ir būtiski, lai jaunatnes darbinieki aicina jauniešus uz brīdi iepauzēt un pārdomāt, par ko viņi ir pateicīgi.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Pārrunājiet ar jauniešiem par ieguvumiem, ko sniedz pateicības paušana, un izpētiet, kā tā var pozitīvi ietekmēt viņu dzīvi, attieksmi un uzvedību.
- Palīdziet jauniešiem izveidot savus Ikdienas pateicību žurnālus, veltot laiku, lai noformētu, izrotātu un personalizētu savus žurnālus.
- Izveidojiet rituālu, lai sāktu žurnāla rakstīšanas procesu. Mudiniet dalībniekus dalīties savā pieredzē turpmākajās dienās un nedēļās.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu jūties, veicot ierakstus savā pateicību žurnālā?
- Vai tas ietekmē tavu garastāvokli?
- Kā tas ietekmē tavu attieksmi un saskarsmi ar citiem?
- Vai esi piedzīvojis brīžus, kad ir bijis grūti atrast kaut ko, par ko būt pateicīgam?
- Ja jā, kā tu pārvarēji šos brīžus?
- Kā Ikdienas pateicību žurnāla uzturēšana ir ietekmējusi tavu vispārējo labbūtību, pašvērtējumu un emocionālo noturību laika gaitā?
- Vai, lietojot pateicības žurnālu, esi uzzinājis ko jaunu par sevi un savām svarīgākajām vērtībām?

DETOX DIENA/ BRĪVDIENAS

(DETOX DAY/WEEKEND)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 1-3 dienas

DALĪBNIKU SKAITS: 10+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Atbilstoša vieta, lai uzņemtu jauniešu grupu, vēlams bez interneta

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

- ✓ Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

Spēle

- ✓ Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita

ĪSS APRAKSTS:

Detoksa diena/brīvdienas tiek organizēta, piedāvājot jauniešiem pilnībā atpūsties no ierīcēm un sociālajiem medijiem. Aktivitātes var organizēt, pievēršoties dažādām tēmām, piemēram, labsajūtai, mākslai, sportam, videi, brīvprātīgajam darbam, meditācijai, pašattīstībai un citām.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Sociālo mediju Detox diena/brīvdienas var būt vērtīga izglītojoša pieredze un lielisks veids, kā jauniešiem atpūsties un iesaistīties jēgpilnākās aktivitātēs. No vienas puses, šī mediju lietošanas pauze var radīt labvēlīgu un iesaistošu vidi, palīdzot jauniešiem apzināties ieguvumus, ko viņiem dod interneta lietošanas samazināšana, un, no otras puses, tas var rosināt jauniešus pievērsties reālām, viņiem nozīmīgām aktivitātēm, kurām ir jēgpilna vērtība.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Organizējiet vienas dienas vai brīvdienas aktivitātes (par dažādām tēmām) jauniešiem, kurās netiek atļauts izmantot ierīces.
- Neaizmirstiet iekļaut ierīču atslēgšanas rituālu, kad tās tiek savāktas (piemēram, varat izveidot kastē "viesnīcu" ierīcēm, kur tās atpūtīsies visas brīvdienas), kā arī noslēguma rituālu, atzīmējot ierīču atdošanu.
- Apspriediet, kā šī pieredze ietekmēja katru dalībnieku un ko viņi ir iemācījušies.
- Aiciniet dalībniekus izvirzīt personīgos mērķus, lai pēc brīvdienām saglabātu līdzsvaru tehnoloģiju izmantošanā.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Ko tu par sevi uzzināji šajās Detox dienā/ brīvdienās?
- Vai bija kādi izaicinājumi, ar kuriem tev nācās saskarties, un kā tu tos pārvarēji?
- Kādi bija pārsteidzošākie mirkļi šajā pieredzē?
- Kā atslēgšanās no sociālajiem medijiem ietekmēja tavu vispārējo pašsajūtu?
- Kuri brīži tev īpaši patika?
- Ko tu darīji, lai pārvarētu garlaicību (ja tāda bija) bez sociālajiem medijiem?
- Vai esi domājis par to, kā tu vēlētos mainīt savus digitālos ieradumus turpmāk?
- Kādus personīgos mērķus gribētu izvirzīt attiecībā uz tehnoloģiju lietošanu un ekrānā pavadīto laiku pēc šīs pieredzes?
- Kā Detox diena/ brīvdienas mainīja tavu skatījumu uz sociālo mediju lomu tavā dzīvē?

DIXIT

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 4+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Dixit kartītes

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

✓ Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

Cita



ĪSS APRAKSTS:

Dixit ir lielisks rīks, lai izpaustu domas un sajūtas, izvērtētu dažādas situācijas vai pastāstītu par sevi.

IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Veicina introspekciju, kas ir citāds veids, kā apzināt problēmas vai jomas, kas mums jāuzlabo savā raksturā, ikdienas dzīvē utt.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Paņemiet visas Dixit attēlu kartītes un novietojiet tās uz galda.
- Katrs dalībnieks izvēlas kartīti, kas atspoguļo viņu pašu/viņa pašreizējās izjūtas vai kaut ko, kas raksturo situāciju.
- Pēc tam dalībnieki pastāsta, kāpēc viņi izvēlējās tieši šo kartīti.
- Lai virzītu diskusiju, nosakiet grupas dalībniekiem tematu, piemēram, "kā tu šodien jūties".

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kāpēc izvēlējies šo kartīti un kāpēc tā ir tev svarīga?
- Kā citi tevi varētu atbalstīt?
- Kā tu ikdienā izpaud savas jūtas?

EMOCIJU DIENASGRĀMATA

(EMOTIONAL DIARY)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 5 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Piezīmju blociņš, papīrs, zīmuļi, marķieri

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

Komunikācija un attiecības

✓ Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbības scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

✓ Individuālais atbalsts

Cita

ĪSS APRAKSTS:

Dalībnieki piezīmju blociņā piefiksē savas ikdienas izjūtas, izmantojot dažādu pamatemociju mēritāju.



IZGLĪTOJŠĀ NOZĪME:

Rūpes par sevi un pašizglītošanās par emocijām caur introspekciju – savādāks veids, kā atpazīt problēmas vai lietas, kas mums jāuzlabo savā raksturā un ikdienas dzīvē.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Lai izteiktu savas personiskās sajūtas, emocijas vai apzinātu problēmas un rastu tām risinājumu, jāizmanto papīrs, zīmuļi un marķieri, lai uzzīmētu visu, kas ienāk prātā.
- Var tikt izmantoti arī vārdi, kas atspoguļo mūsu šodienas sajūtas.
- Var aicināt dalībniekus uzrakstīt vai īsi paskaidrot, kāda bija diena vai kā tie jutās tās laikā.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu domā, vai izmantosi šo aktivitāti vēlreiz?
- Vai bija grūti identificēt savas sajūtas, emocijas un problēmas? Kā tu ar tām varētu tikt galā?
- Vai tu uzzināji un iemācījies šīs aktivitātes laikā kaut ko jaunu?

PĀRSPĪLĒTĀS EMOCIJAS

(EXAGGERATE THE EMOTION)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 20-45 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 10-40

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Lapas, uz kurām uzrakstītas emocijas (katra emocija uz savas lapas). Atbilstoša izmēra fiziskā vieta, lai dalībnieki var nostāties rindās ar vienādu attālumu starp tiem

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība
Digitālo ierīču un vielu lietošana
Komunikācija un attiecības
✓ Pašapziņa
Nezināmas nākotnes vīzija
Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

Spēle
Izglītojoša nometne
Āra aktivitāte
✓ Darbnīcas scenārijs
Darba lapas un burtnīcas
Individuālais atbalsts
Cita

ĪSS APRAKSTS:

Šī aktivitāte palīdz dalībniekiem izpaust dažādas emocijas un bez vārdiem izprast citu cilvēku emocijas. Šo aktivitāti var izmantot arī kā iesildīšanās vingrinājumu.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Šī aktivitāte palīdzēs jauniešiem apzināties un paust dažādas emocijas, kā arī atpazīt un saprast citu cilvēku emocijas.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Sadaliet dalībniekus nelielās grupās ar vienādu cilvēku skaitu (4-6 cilvēki katrā grupā) un nostādiet tās paralēlās rindās, dalībniekiem stāvot vienam aiz otra ar skatu vienā virzienā.
- Nostājieties visiem aizmugurē un palūdziet tikai pēdējam cilvēkam katrā rindā pagriezties pret jums. Tad parādiet šim dalībniekam vienu kartiņu ar uzrakstītu emociju.
- Tālāk pēdējais dalībnieks pieskaras cilvēkam sev priekšā, un, kad viņš/viņa pagriežas, dalībnieks attēlo emociju, kas uzrakstīta uz kartītes. Tas tā turpinās pa rindu uz priekšu, līdz tiek sasniegts pirmais cilvēks rindā.
- Uzsveriet, ka katrai nākamajai personai emocija jāparāda spēcīgāk, pat pārspīlējot to.
- Tad pirmais dalībnieks rindā parāda pārspīlēto emociju un mēģina uzminēt, kas tā ir.
- Pēc tam, kad emocija ir uzminēta, pirmais cilvēks dodas uz rindas beigām, un darbība turpinās pēc tās pašas shēmas.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Vai bija viegli uzminēt parādīto emociju?
- Kad tu juties visdabiskāk/ vistuvāk savam "es"?
- Vai bija brīdis, kad juties īpaši neērti? Kurš tas bija?
- Kuri brīži bija izaicinoši, un kas tos tādus padarīja?
- Ko jaunu uzzināji par to, kā cilvēki izpauž savas emocijas?

MEŽA PELDES (FOREST BATHING)

AKTIVITĀTES ILGUMS: Nav noteikts

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Nav nepieciešami

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes
darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
- ✓ Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- ✓ Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Pastaigas dabā, apzināti veidojot īpašu saikni ar apkārtējo vidi. Šī metode ir paredzēta šīs saiknes veidošanai, spēku atgūšanai un identitātes atjaunošanai. Meža peldes nozīmē ar visām maņām ienirt meža gaisotnē. Tā nav vienkārša pastaiga pa mežu, bet gan apzināta prakse, kad cilvēks gremdējas meža ainavās, skaņās un smaržās.

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- ✓ Āra aktivitāte
- Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Saikne, atjaunošanās un identitātes atgūšana. Meža peldes veicina saikni ar dabu, sekmē relaksāciju un stresa mazināšanu, kā arī veicina piederības un identitātes sajūtu ar dabas pasauli.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Lūdziet dalībniekus pievērst uzmanību apkārtējai videi, uztverot tās ainavas, skaņas un smaržas.
- Turpinot praktizēt, šī saikne ar dabu attīstās, tādējādi padziļinot izpratni par apkārt notiekošo, dabas ritmu un cikliem. Tas var sekmēt dzīves un izaicinājumu perspektīvas apzināšanos, veicinot pateicības sajūtas un brīnumu saskatīšanu.
- Aiciniet dalībniekus ieklausīties savā iekšējā balsī, ļaujot viņiem gūt dziļāku izpratni par sevi un apkārtējo pasauli.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kādas bija tavas sajūtas, kad fokusējies uz apkārtējo dabisko vidi?
- Kādas atziņas tu guvi, ieklausoties savā iekšējā balsī?

ESI AKTĪVS (GET ACTIVE)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min. katru dienu/ 1 nedēļa

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Lapa personīgo pierakstu/ mērījumu veikšanai vai koplietots dokuments visu dalībnieku rādītāju apkopošanai

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Izaiciniet jauniešus: aiciniet nākamās nedēļas laikā katru dienu veltīt vismaz 30 minūtes, lai izkustinātu savu ķermeni ar fiziskām aktivitātēm.

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- ✓ Individuālais atbalsts
- ✓ Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Ikdienas 30 minūšu fiziskās aktivitātes (vingrošana, deja, pastaiga vai skriešana parkā u. c.) var pozitīvi ietekmēt jauniešu labklājību, uzlabojot viņu fizisko un garīgo veselību, paaugstinot enerģijas līmeni, veicinot sociālos kontaktus, mazinot stresu un veicinot pašapziņu un pašcieņu. Tas var uzlabot dzīves kvalitāti, kognitīvās funkcijas un ilgtermiņā labvēlīgi ietekmēt veselību.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Organizējiet sanāksmi, lai kopā ar jauniešiem saplānotu Esi aktīvs izaicinājumu. Izskaidrojiet, kādu labumu sniedz regulāra ikdienas fiziskā slodze.
- Apspriediet un apkopojiet idejas par dažādām fiziskām aktivitātēm. Ļaujiet jauniešiem pašiem izvēlēties fiziskās aktivitātes, kurās viņi vēlas iesaistīties. Kopīgi izplānojiet savu Esi aktīvs laiku nākamajai nedēļai un pēc tam dalieties ar saviem plāniem mazās grupās.
- Sekojiet līdz fiziskajām aktivitātēm, dalieties progresā un atbalstiet viens otru katru dienu visas izaicinājuma nedēļas laikā.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu fiziski juties izaicinājuma sākumā un kā tagad?
- Vai esi pamanījis, ka tava pašsajūta ir uzlabojusies?
- Vai izaicinājuma laikā bija kādi šķēršļi un kā tu tos pārvarēji?
- Ko tu esi mācījies no šīs pieredzes?
- Vai ikdienas fizisko aktivitāšu rezultātā bija vērojamas kādas izmaiņas tavā garastāvoklī, enerģijas līmenī vai stresa līmenī?
- Vai izaicinājums ietekmēja tavu ikdienas rutīnu vai ieradumus attiecībā uz fiziskajām aktivitātēm?
- Vai arī turpmāk plāno izvirzīt jaunus mērķus un piešķirt prioritāti ikdienas fiziskajām aktivitātēm savā dzīvē?

PATEICĪBAS BURKA

(GRATITUDE JAR)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 10 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Burka/ kaste, papīrs, pildspalva

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

Komunikācija un attiecības

✓ Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

✓ Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Pateicības burka ir reāls trauks, kas paredzēts rakstisku pateicības apliecinājumu savākšanai un uzglabāšanai. Tā kalpo kā vizuāls atgādinājums par lietām, par kurām esat pateicīgs savā dzīvē. Konceptcija ir vienkārša, bet iedarbīga: katru dienu vai katru reizi, kad jūtat vēlēšanos, uz neliela papīra lapiņas uzrakstiet kaut ko, par ko esat pateicīgs, un ievietojiet to burkā. Laika gaitā burka piepildās ar šīm pateicības zīmītēm, veidojot kolekciju no pozitīviem mirkļiem un atgādinājumiem par īpašām situācijām jūsu dzīvē.

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

✓ Individuālais atbalsts

Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Pateicības burka ir vienkāršs, bet spēcīgs rīks, kas māca apzināties un novērtēt pozitīvos dzīves aspektus. Regulāri pierakstot lietas, par kurām izjūta pateicība, dalībnieki mācās attīstīt pozitīvu skatījumu un attīstīt pateicību kā ieradumu. Šis ieradums, savukārt, veicina garīgo labbūtību un veicina optimistiskāku attieksmi pret izaicinājumiem.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Novietojiet burku kopā ar rakstāmpiederumiem redzamā vietā.
- Pierakstiet konkrētas lietas, par kurām esat pateicīgs katru dienu.
- Periodiski pārskatiet iepriekšējās pateicības, lai gūtu pozitīvu stimulu.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā Pateicības burka ir ietekmējusi tavu ikdienas redzējumu un vispārējo domāšanas veidu?
- Vai atceries kādu konkrētu gadījumu, kad, pierakstot kaut ko, par ko esi pateicīgs, ir būtiski mainījies tava diena vai uzskati?
- Vai esi pamanījis kādas izmaiņas savā garastāvoklī vai vispārējā pašsajūtā, kopš sāki lietot Pateicības burku? Ja jā, lūdzu, apraksti to.

IKIGAI

AKTIVITĀTES ILGUMS: 45-60 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: A4 papīrs, zīmiļi, marķieri, IKIGAI veidlapa

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- ✓ Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita

ĪSS APRAKSTS:

Lai iegūtu skaidrāku dzīves mērķa apziņu, iepazīstieties ar Ikigai jēdzienu. Tas ietver labklājību, apmierinātību ar dzīvi, prieku, ko sniedz kāda darbība, un mērķa izjūtu. Tas ietver sajūtu, ka jūsu dzīve ir vērtīga un ka jūsu rīcībai ir ietekme. Ikigai var atrast gan mazākajos ikdienas rituālos, gan nozīmīgos dzīves aspektos, piemēram, darbā un pienākumos. Tas nav saistīts ar jūsu statusu sabiedrībā vai nopelnīto naudu. Ikvienu cilvēku Ikigai ir unikāls: tas sakņojas personīgajā vēsturē, vērtībās, uzskatos, hobijs un personībā.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Kas ir "IKIGAI"?

Ikigai ir japāņu izcelsmes termins, kas nozīmē "īemesls būt" ("IKI" - dzīve un "GAI" - vērtība vai nozīme). Tas kalpo kā vērtīgs instruments, lai gūtu skaidrāku izpratni par savu dzīves mērķi. Ir svarīgi pieiet šai izpētei godīgi un bez sevis nosodīšanas.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- 1. solis:** uzdodiet sev šādus jautājumus: Ko jūs patiešām mīlat? Kas jums labi padodas? Kāda darbība jums nekad neapnīk? Kādā jomā cilvēki meklē jūsu palīdzību? Kas ir vajadzīgs pasaulei? Par ko jums var samaksāt? Vai jūsu darbs/ hobijs būs vērtīgs arī pēc 10, 20, 50 gadiem? Kāda nodarbošanās ļauj vai varētu ļaut jums labi dzīvot (uzturēt sevi, nodrošināt jumtu virs galvas utt.)?
 - 2. solis:** izveidojiet savu atbilžu karti. Ierakstiet savas atbildes diagrammā (Ikigai diagramma CANVA vietnē).
 - 3. solis:** Atrodiet kopīgo. Analizējiet savas atbildes un atrodiet kopīgās četrās galvenajās sadaļās - KAISLĪBA, MISIJA, AICINĀJUMS, NODARBINĀTĪBA. Visām četrām sadaļām kopīgie elementi ir jūsu Ikigai.
- Atcerieties:** jūsu Ikigai atklāšana ir process, tāpēc neuztraucieties, ja neatradīsiet to uzreiz. Nepieciešams laiks! Šo vingrinājumu varat atkārtot tik reizi, cik vēlaties, arī tāpēc, ka jūsu Ikigai var mainīties dzīves laikā.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu jūties, skatoties uz savu Ikigai?
- Vai tava dzīve ir saskaņā ar savu Ikigai? Kādā konkrētā veidā tā ir vai nav?
- Vai šajā procesā bija kaut kas, kas tevi pārsteidza?

LINKS: [WWW.CANVA.COM/TEMPLATES/EAESJJKUG5E-PINK-YELLOW-DIAGRAM-HOW-TO-FIND-IKIGAI-INSTAGRAM-POST](https://www.canva.com/templates/EAESJJKUG5E-PINK-YELLOW-DIAGRAM-HOW-TO-FIND-IKIGAI-INSTAGRAM-POST)



IKONIKUS

AKTIVITĀTES ILGUMS: 20 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 3+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Spēle "Ikonikus"

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Šīs spēles mērķis ir izmantot kārtis, lai attēlotu dažādās situācijas. Piemēram, viens no dalībniekiem saka: "Kā es jūtos, kad..." un apraksta kādu situāciju. Pārējie spēlētāji izliek kārtis, kuras viņuprāt ataino situāciju. Pēc tam dalībnieks, kurš uzsāka stāstu, izraugās sevai situācijai atbilstošāko kārti.

METODES VEIDS:

✓ Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Dalīšanās un emociju vadīšana - ar šo galda spēli jūs varat iepazīt citu un sava domāšanas veida atšķirības, atspoguļojot izpratni par to, ka ikviens ir atšķirīgs un unikāls. Spēle arī veicina emociju un jūtu izpaušanu, sniedzot iespēju tās attaisnot ar dažādiem izteiksmes veidiem.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Pirmais spēlētājs pasaka teikumu, kas sākas ar "Ja ..." (minot kaut ko būtisku, kas var notikt). Piemēram - "Ja es nenokārtošu eksāmenu, es jutīšos ...".
- Pārējie dalībnieki izvēlas un noliek uz galda kartīti ar attēlu uz leju, kas varētu attēlot, kā spēlētājs varētu justies, ja šī situācija notiktu.
- Visas kartītes tiek samaisītas un izklātas uz galda tā, lai visi tās redzētu, un pirmais spēlētājs izvēlas vienu no tām, paskaidro, kāpēc viņš izvēlējās konkrēto kartīti un kā minētajā situācijā viņš varētu justies.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Vai bija grūti izdomāt situācijas savām kartītēm un izvēlēties kartītes citu stāstiem?
- Kā tu juties, stāstot savu situāciju citiem?
- Ja tev būtu tāda iespēja, vai tu spēlētu šo spēli vēlreiz?

LINKS: [BOARDGAMEGEEK.COM/BOARDGAME/148381/IKONIKUS](https://boardgamegeek.com/boardgame/148381/ikonikus)



IMAGINE

AKTIVITĀTES ILGUMS: 15 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 2+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Spēle "Imagine"

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

Pašapziņa

✓ Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Imagine ir spēle ar dažādām formām, kas ļauj izveidot visu, kas jums patīk. To var izmantot saistībā ar kādu konkrētu tēmu, un var arī izveidot tēlu, kas reprezentē jūs nākotnē.



METODES VEIDS:

✓ Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

Cita

IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Komunikācija un vīziju veidošana par nezināmu nākotni – mēs to varam izmantot kā izglītojošu spēli, veidojot piemērotus scenārijus vai izpētot problēmas, lai rastu piemērotus risinājumus.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Attīstīt iztēli.
- Dalīties savās sajūtās citādākā veidā.
- Reflektēt par savu un citu situāciju. Spēli spēlē kā parastu spēli, bet tajā tiek izmantoti teikumi vai vārdi, kas saistīti ar labklājības tēmu.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Vai tu domā, ka spēlēsi šo spēli vēlreiz?
- Vai bija grūti būt radošam un darīt kaut ko atšķirīgi? Kā tev tas izdevās?
- Vai spēlējot spēli uzzināji vai iemācījies ko jaunu?

LINKS: [BOARDGAMEGEEK.COM/BOARDGAME/191894/IMAGINE](https://boardgamegeek.com/boardgame/191894/imagine)



IMPROVIZĀCIJAS FORUMA TEĀTRIS

(IMPROVISATIONAL FORUM THEATRE)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 1-2 stundas

DALĪBNIEKU SKAITS: 10+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Pietiekami liela telpa/ vieta

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
- ✓ Digitālo ierīču un vielu lietošana
- ✓ Komunikācija un attiecības
- ✓ Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- ✓ Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita

ĪSS APRAKSTS:

Foruma teātris tiek iestudēts tradicionālas izrādes formā, atspoguļojot tajā iesaistīto dalībnieku pieredzi saistībā ar kādu izvēlētu jautājumu. Tās mērķis ir iesaistīt dalībniekus, lai izprastu un meklētu radošus risinājumus jautājumiem, problēmām vai sarežģītām situācijām. Tas ir līdzdalības mākslas veids (līdzdalības teātris), kuru var izmantot jauniešu grupām aktuālu tēmu atspoguļošanai.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Foruma teātris ir ļoti efektīva jauniešu izglītošanas metode, jo tā apvieno teātri un interaktīvu mācīšanos, lai veicinātu kritisko domāšanu, komunikācijas prasmes, empātiju un personības attīstību. Tas piedāvā unikālu un saistošu veidu, kā jauniešiem izpētīt un risināt sarežģītus jautājumus un problēmas atbalstošā un radošā vidē.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Apspriežot stratēģijas, nejautājiet, vai pasākumi bija reāli, jo šāda veida jautājumi pastiprina sajūtu, ka pārmaiņas nav iespējamas. Tā vietā pajautājiet, vai tās ir iespējamas.
- Diskusija, kas notiek noslēguma posmā, tiek veidota tā, lai palīdzētu skatītājiem veidot saikni ar galveno varoni uz skatuves un sasaistīt to ar savu personīgo dzīvi.
- Lai noslēgtu izrādi, fasilitators apkopo galvenās prezentētās idejas un pārskata foruma laikā izstrādātās stratēģijas. Ir svarīgi, lai šis kopsavilkums atspoguļotu faktiski paustās idejas un nebūtu pārāk vienkāršots, sniedzot viltus vienprātību.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Ar kādām grūtībām galvenajiem varoņiem nācās saskarties izrādes laikā? Kā viņi tika galā ar šīm grūtībām? Kādas alternatīvas darbības viņi varēja veikt?
- Vai tu vari identificēt konkrētus izrādes brīžus, kuros viņi varēja rīkoties citādāk un veiksmīgāk?
- Vai šīs alternatīvās darbības būtu bijušas efektīvākas? Kāpēc?
- Vai vari izveidot sarakstu ar principiem, kas varētu palīdzēt cilvēkiem šādā situācijā tikt galā ar minēto problēmu?
- Palūdz grupai ieteikt veidus, kā indivīdi, sabiedrība (skolas, kopienas un jauniešu grupas, baznīcas, sporta organizācijas u. c.) un valdība var risināt radušos situāciju un ieteikt idejas, kā rīkoties, lai veicinātu iesaistīto labklājību.

LINKS: [DRIVE.GOOGLE.COM/DRIVE/FOLDERS/1AR20MN2ZORV-QVXVRWJTLH6VQEE4STPU](https://drive.google.com/drive/folders/1AR20MN2ZORV-QVXVRWJTLH6VQEE4STPU)



KLUSUMĀ (IN SILENCE)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 1-2 stundas

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Jauka vieta, vēlams brīvā dabā

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

Komunikācija un attiecības

✓ Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Aktivitāte, kuru paredzēts veikt individuāli vai kopā jauniešu grupām, nodrošinot laiku un telpu, lai pavadītu laiku ar sevi klusumā un izveidotu saikni ar savu iekšējo "es".

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

✓ Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Mūsdienās jauniešu dzīvē ir daudz ārējo traucējošu faktoru. Viņu dzīve bieži kļūst aizņemtāka, stresaināka un piepildīta ar apkārtējiem traucēkļiem, kas var traucēt viņu labklājībai. Viens no veidiem, kā atjaunot saikni ar sevi, ir praktizēt Klusumu. Klusuma praktizēšana ir miera, līdzsvara, harmonijas, apzinātības un pateicības prakse. Mudiniet jauniešus to izmēģināt un izzināt, kā viņi jūtas, atrodoties Klusumā. Atbalstiet viņu saikni ar savu iekšējo "es" un kopā atklājiet šīs prakses sniegtos ieguvumus.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Izvēlaties piemērotu laiku un aiciniet jauniešus kādu laiku pavadīt Klusumā. Bez mobilajām ierīcēm, bez mūzikas, bez grāmatām, bez datoriem un bez sociālajiem medijiem. Aiciniet jauniešus būt klātesošiem. Būt šeit un tagad. Koncentrēties uz pašreizējo brīdi.
- Mudiniet viņus atslābināties, sekot savai elpošanai, novērtēt apkārtni, ieklausīties skaņās un apzināties visas savas kustības.
- Aiciniet veltīt šai aktivitātei vismaz 30-40 minūtes, tās pavadot pilnīgā Klusumā.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu juties Klusuma aktivitātes laikā?
- Kāda bija šī pieredze?
- Ko tu atklāji par sevi?
- Ko tu visvairāk izbaudīji šajā laikā?
- Vai tu pamanīji kādas izmaiņas sevī pirms un pēc Klusuma aktivitātes?
- Vai tu piedalītos šādā aktivitātē vēlreiz?

ŽURNĀLA RAKSTĪŠANA (JOURNALING)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 15 min. katru dienu

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Gatavie materiāli – žurnāli, piemēram, Big Life Journal, Mērķē augstāk vai pašu radīti materiāli

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
Digitālo ierīču un vielu lietošana
Komunikācija un attiecības
- ✓ Pašapziņa
Nezināmas nākotnes vīzija
Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Žurnālu rakstīšana ir savu domu un sajūtu izklāsts rakstveidā, lai tās labāk izprastu. Ja cīnāties ar stresu, depresiju vai trauksmi, žurnāla rakstīšana var būt lieliska ideja. Tas var palīdzēt jums kontrolēt savas emocijas un uzlabot garīgo veselību.

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- Darbnīcas scenārijs
- ✓ Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Žurnāla rakstīšana un piezīmju bloknoti jauniešiem var palīdzēt:

- nomierināt prātu
- plānot dienu
- attīstīt jaunus veselīgākus ieradumus
- pavadīt laiku ar sevi
- pamanīt dzīves pozitīvos mirkļus
- izvirzīt nākotnes mērķus.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Mudiniet dalībniekus mēģināt rakstīt katru dienu, atvēlot tam kaut pāris minūtes katru dienu. Ierosiniet vienmēr pa rokai turēt pildspalvu un papīru. Rakstīt vai zīmēt jebko, kas liekas noderīgs.
- Uzsveriet, ka dienasgrāmatai nav jābūt veidotai pēc noteiktas struktūras un dalībnieki var to izmantot pēc saviem ieskatiem. Aplieciniet, ka viņiem nav ar saviem ierakstiem jādalās ar citiem.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Ko tu iemācījies šīs aktivitātes laikā?
- Kas tevi pārsteidza? Vai bija kādi aspekti, kas bija izaicinājums tavai domāšanai?
- Kā tu savā dzīvē varētu ieviest jaunu ikdienas rutīnu un pie tās pieturēties?

LINKS: BIGLIFEJOURNAL.COM



KAHOOT!

AKTIVITĀTES ILGUMS: 15 min.

DALĪBNIEKU SKAITS: 2+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Elektroniskās ierīces: dators, tālrunis, internets

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunieši

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

- ✓ Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Kahoot! ir uz spēlēm balstīta mācību platforma, kas ļauj viegli izveidot, kopīgot un spēlēt izzinošas spēles vai atjautības viktorīnas pat dažu minūšu laikā. Kahoot! ir rīks, kas skolēniem piedāvā un prezentē jautājumus. Tas ir izveidots kā spēle, ko skolēni var spēlēt individuāli vai grupās. Atklājiet jautrību!



METODES VEIDS:

- ✓ Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- Darbības scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita

IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Kahoot! ir interaktīva izglītības platforma, kas izmanto spēles, lai ieinteresētu skolēnus mācīties. Tā piedāvā tūlītēju atgriezenisko saiti, pielāgojamu saturu un veicina sadarbību, padarot to par lietderīgu līdzekli vērtēšanai un aktīvai, aizraujošai mācību pieredzei.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Nodarbību vadītāji uzdod jautājumus ar atbilžu variantiem, kas tiek projicēti uz ekrāna.
- Izveidojiet piemērotas interaktīvas viktorīnas vai spēles, kas atbilst jūsu mācību mērķiem, lai nodarbības padarītu saistošākas un interaktīvākas.
- Veiciniet aktīvu līdzdalību, sniedzot skaidrus norādījumus un iesaistot visus dalībniekus atbilžu sniegšanā uz uzdotajiem jautājumiem.
- Piešķiriet dalībniekiem nelielas balvas.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Ko jaunu iemācījies šīs aktivitātes laikā?
- Vai tev patīk mācīties, izmantojot tādas interaktīvas spēles kā Kahoot? Kāpēc?
- Vai turpmāk tu gribētu vairāk izmantot Kahoot nodarbībās?

LINKS: [KAHOOT.IT](https://kahoot.it)



DABAS MĀKSĻA

(LAND ART)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 1-2 stundas

DALĪBNIKU SKAITS: 4+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Piekļuve brīvai dabai

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

Komunikācija un attiecības

Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

✓ Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Dabas māksla (zemes māksla) ir mākslas veids, kas ietver darbu vai instalāciju radīšanu tieši dabiskajā vidē. Parasti mākslinieki izmanto dabas materiālus, kas atrodami vietā, kur notiek šī aktivitāte, piemēram, akmeņus, augsni, lapas un koku.

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

✓ Āra aktivitāte

✓ Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Dabas izmantošana mākslas radīšanai sniedz ievērojamu pienesumu jauniešu labklājībai. Tā veicina dziļāku saikni ar dabu, rosina apzinātību, stimulē radošumu un aktualizē vides tēmas. Turklāt tā var uzlabot fizisko un garīgo veselību, stimulēt personīgo un komandas izaugsmi, kā arī veicināt vispārējo garīgo un emocionālo labsajūtu.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Lai organizētu Dabas mākslas darbnīcu jauniešiem, atrodiet piemērotu dabas ainavu.
- Iepazīstiniet dalībniekus ar šo konceptu un izskaidrojiet ideju.
- Sagādājiet materiālus; mudiniet jauniešus radīt mākslu no dabas elementiem.
- Sarīkojiet izstādi, lai prezentētu mākslas darbus.
- Atvēliet laiku refleksijai.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kas tev visvairāk patika, veidojot Dabas mākslu brīvdabas vidē?
- Kā tu juties, strādājot pie sava Dabas mākslas projekta?
- Vai aktivitātes laikā mainījās tavš noskaņojums vai domāšanas veids?
- Vai Dabas mākslas darbu radīšana dabiskajā vidē ietekmēja tavu saikni ar dabu un padziļināja tavu izpratni par apkārtējo vidi?
- Vai Dabas mākslas nodarbība mainīja tavu skatījumu uz dabas pasauli, vidi un tavas attiecības ar mākslu un dabu?
- Kā tu plāno izmantot šajā nodarbē gūto iedvesmu turpmākajos radošajos centienos un mijiedarbībā ar vidi?

VĒSTULE SEV (LETTER TO MYSELF)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIEKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Papīrs, pildspalva, aploksne katram dalībniekam

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

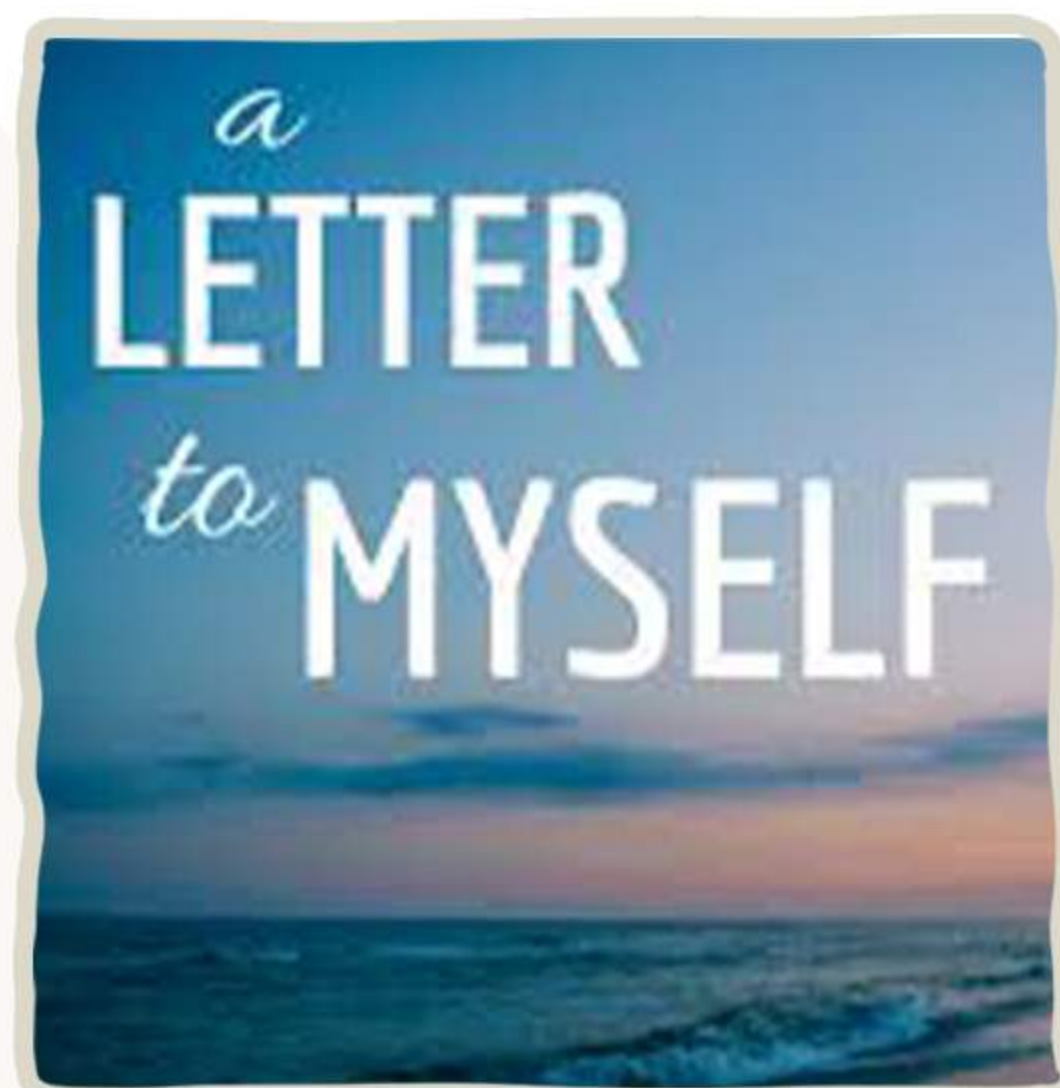
- Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- ✓ Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita

ĪSS APRAKSTS:

Šī aktivitāte palīdz identificēt iespējamās nākotnes notikumus un sagatavot tiem atbilstošus scenārijus.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Vēstules rakstīšana sev var sniegt pārdomu, dziedināšanas un iedziļināšanās brīdi. Lai gan vēstule ir vērsta uz nākotni, tās rakstīšana prasa pievērst uzmanību tagadnei. Galvenie ieguvumi no šādas vēstules uzrakstīšanas ir pašrefleksijas veicināšana, sevis apzināšanās, mērķu izvirzīšana un iesaistišanās dzīves un karjeras plānošanā.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Create a nice and comfortable space where participants can think about themselves. Arrange some relaxing music as well.
- Invite each participant to take A4 paper and encourage them to write a letter to their future self.
- The future time frame can be discussed beforehand – it can be 1, 3, 5, 10, or even more years ahead. Where will their “future self” be? What will they be doing? Do they have specific goals? What would they need to hear? What important message would they like to convey to their future selves?
- After the letters are written, instruct participants to place them in an envelope, write their name on it, and indicate when it can be opened.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tev veicās ar šo aktivitāti?
- Kādas domas tev ienāca prātā, rakstot vēstuli?
- Vai šīs aktivitātes laikā tu atklāji ko jaunu par sevi?

DZĪVĀ BIBLIOTĒKA

(LIVING LIBRARY)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 60 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 10+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Pietiekama izmēra vieta un krēsls katram dalībniekam

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

- ✓ Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Dzīvā bibliotēka sākotnēji tika izveidota ar mērķi apzināties, ka vairums cilvēku savā saskarsmē ar citiem vismaz dažkārt izmanto stereotipus. Tomēr šī aktivitāte ļoti labi darbojas ar dažādām tēmām, jo grāmatas (cilvēkus) var izvēlēties, pamatojoties uz konkrētu tēmu, lai dalītos savā pieredzē utt. To var izmantot arī, lai diskutētu par dažādām tēmām, tostarp par vielu un digitālo ierīču lietošanu.

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Palielināt informētību par digitālo ierīču lietošanu un atkarību izraisošo vielu lietošanu. Iedvesmoties no personīgiem stāstiem. Pašapziņas un pašizpētes veicināšana. Aktivitāti var pielāgot jebkurai tēmai/situācijai.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Dzīvā bibliotēka darbojas līdzīgi kā tradicionālā bibliotēka: apmeklētāji var pārlūkot pieejamo izdevumu katalogu, izvēlēties grāmatu, ko vēlas "lasīt", un pavadīt ar to kādu noteiktu laiku. Pēc izlasīšanas viņi grāmatu atdod atpakaļ bibliotēkā un, ja vēlas, var paņemt citu. Vienīgā atšķirība ir tā, ka Dzīvajā bibliotēkā ir "dzīvās grāmatas", tās pārstāv cilvēki, un lasīšana ir saruna.
- "Dzīvā grāmata" sagatavo plakātu, kurā izklāsta par sevi savu grāmatu (stāstu), un iepazīstina ar to visu grupu 1 minūti ilgā ievadrūnā. Dalībnieki kļūst par lasītājiem un izlemj, kuras grāmatas viņi vēlētos "izlasīt".
- "Dzīvā grāmata" un lasītājs iesaistās 30 minūšu līdz stundas ilgā stāstīšanas, sarunu un jautājumu sesijā. Pēc noteiktā laika var notikt vēl viena grāmatu lasīšanas kārtā, vai arī vadītājs var vadīt pārrunu sesiju.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kāda bija tava pieredze, lasot "dzīvās grāmatas"?
- Vai šīs aktivitātes laikā bija kādi pārsteidzoši brīži?
- Vai uz klausot stāstus tev izdevās atrast kādas līdzības ar savu dzīvi?
- Kādus šīs pieredzes aspektus tu vēlētos paņemt sev līdzi?

LINKS: [RM.COE.INT/1680702300](https://rm.coe.int/1680702300)



PAGATAVOT MALTĪTI

(LET'S MAKE A MEAL)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 60 min.

DALĪBNIEKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Produkti ideālo brokastu pagatavošanai

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība
Digitālo ierīču un vielu lietošana
Komunikācija un attiecības
✓ Pašapziņa
Nezināmas nākotnes vīzija
Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

Spēle
Izglītojoša nometne
Āra aktivitāte
Darbnīcas scenārijs
Darba lapas un burtnīcas
✓ Individuālais atbalsts
Cita

ĪSS APRAKSTS:

Ideja ir ieturēt ilgas, lēnas brokastis vietā, kur jūtaties ērti, neatkarīgi no tā, vai tas ir uz terases vai kādā citā āra vietā. Brokastīm vajadzētu ilgt vismaz 1 stundu.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Rūpes par sevi – ja jums ir sava vieta, kur veltīt uzmanību sev, tas var būt lietderīgi, jo īpaši, ja jūs to neesat pieradis darīt.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Pirmais solis ir izlemt, ko vēlaties ēst šajās veselīgajās brokastīs. Ja jums nav ideju, iesakām pagatavot grauzdīņus ar sieru, avokado, tomātu, kafiju, svaigi spiestu sulu vai kokteili, un, ja vēlaties, varat pievienot arī olas.
- Otrais solis ir uzklāt galdu ar pagatavoto ēdienu.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu jūties pēc šīs aktivitātes?
- Vai šo garo brokastu laikā tev bija viegli vai grūti atslābināties? Ko tu darīji?
- Kāda bija pieredze, kad varēji vairāk laika veltīt sev?

APZINĀTĪBAS DARBNĪCA

(MINDFULNESS WORKSHOP)

AKTIVITĀTES ILGUMS: Atkarīgs no Tevis

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Mierīga, ērta un klusa vieta, kurā pieejami pufi, spilveni

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
 - Digitālo ierīču un vielu lietošana
 - Komunikācija un attiecības
- ✓ Pašapziņa
 - Nezināmas nākotnes vīzija
- ✓ Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Apzinātības darbnīca ir interaktīva un praktiska mācību sesija, kas iepazīstina dalībniekus ar apzinātības praksi. Tā parasti apvieno vadītus apzinātības vingrinājumus, diskusijas un aktivitātes, kuru mērķis ir pilnveidot pašreizējā brīža apzināšanos, mazināt stresu un veicināt vispārējo labsajūtu.

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Apzinātības darbnīca piedāvā vērtīgus rīkus garīgās labsajūtas un pašapziņas uzlabošanai. Dalībnieki apgūst tehnikas, kas palīdz izkopt esošā brīža apzināšanos, mazināt stresu un uzlabot koncentrēšanos. Šī prakse ir ļoti noderīga izglītības iestādēs, jo tā sniedz cilvēkiem būtiskas dzīves prasmes, kas uzlabo mācīšanos, emocionālo kontroli un vispārējo garīgo veselību.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Organizējot Apzinātības darbnīcu, sāciet ar mierīgas un viesmīlīgas vides radīšanu, kurā nav traucējošu faktoru.
- Iepazīstiniet ar dažādām apzinātības tehnikām, piemēram, elpošanas vingrinājumiem, ķermeņa skenēšanu un vadītām meditācijām. Iedrošiniet dalībniekus regulāri praktizēt, lai gūtu ilgstošu labumu personīgajā un mācību dzīvē.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā Apzinātības darbnīcas apmeklējums ir ietekmējis tavu izpratni un apzinātības praksi ikdienas dzīvē?
- Vai kopš dalības darbnīcā esi pamanījis kādas izmaiņas savā vispārējā pašsajūtā, stresa līmenī vai spējā palikt klātesošam? Ja jā, lūdzu, pastāsti par to.

LINKS: WWW.MINDFUL.ORG/MEDITATION/MINDFULNESS-GETTING-STARTED/



MONSTRUO DE COLORES

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 2+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Spēle "Monstruo de Colores"

PIEEJAMĀS VALODAS: ES, EN

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

✓ Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Šī ir spēle ar dažādām krāsām, no kurām katra reprezentē dažādas emocijas. Katrā kartītē ir jautājumi, kas palīdzēs jums pastāstīt par savām izjūtām dažādās situācijās un dzīves notikumos.



METODES VEIDS:

✓ Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbības scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

Cita

IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Rūpes par sevi un izpratne par sajūtām – šī ir galda spēle, kurā var izpētīt un pārrunāt savas izjūtas, ņemot vērā dažādas emocijas, krāsas un situācijas. Tādējādi tas ir vēl viens veids, kā noteikt, kas jums jāpilnveido, un atklāt, kā jūs jūtaties šajā brīdī.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Novietojiet spēles ruleti un kartītes uz galda vai citā vietā, kur jūtaties ērti.
- Radiet mājīgu, drošu atmosfēru un pozitīvu vidi.
- Kad viss ir sagatavots, uzsāciet spēli, pa vienam ripinot ruleti un daloties, atkarībā no kartītes/krāsas.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu jūties tagad pēc spēlēšanas?
- Vai bija viegli vai grūti citiem stāstīt par sevi?
- Kas ir vērtīgākais, ko tu paņēmi no šīs pieredzes?
- Kā tu domā, vai spēlēsi šo spēli vēlreiz?

LINKS: WWW.EBAY.ES/ITM/134724099845



MIERA ŽURNĀLS

(MY PEACE JOURNAL)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Online versija – scich.org/wp-content/uploads/My-Peace-Journal.pdf

PIEEJAMĀS VALODAS: EN

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jauniešis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

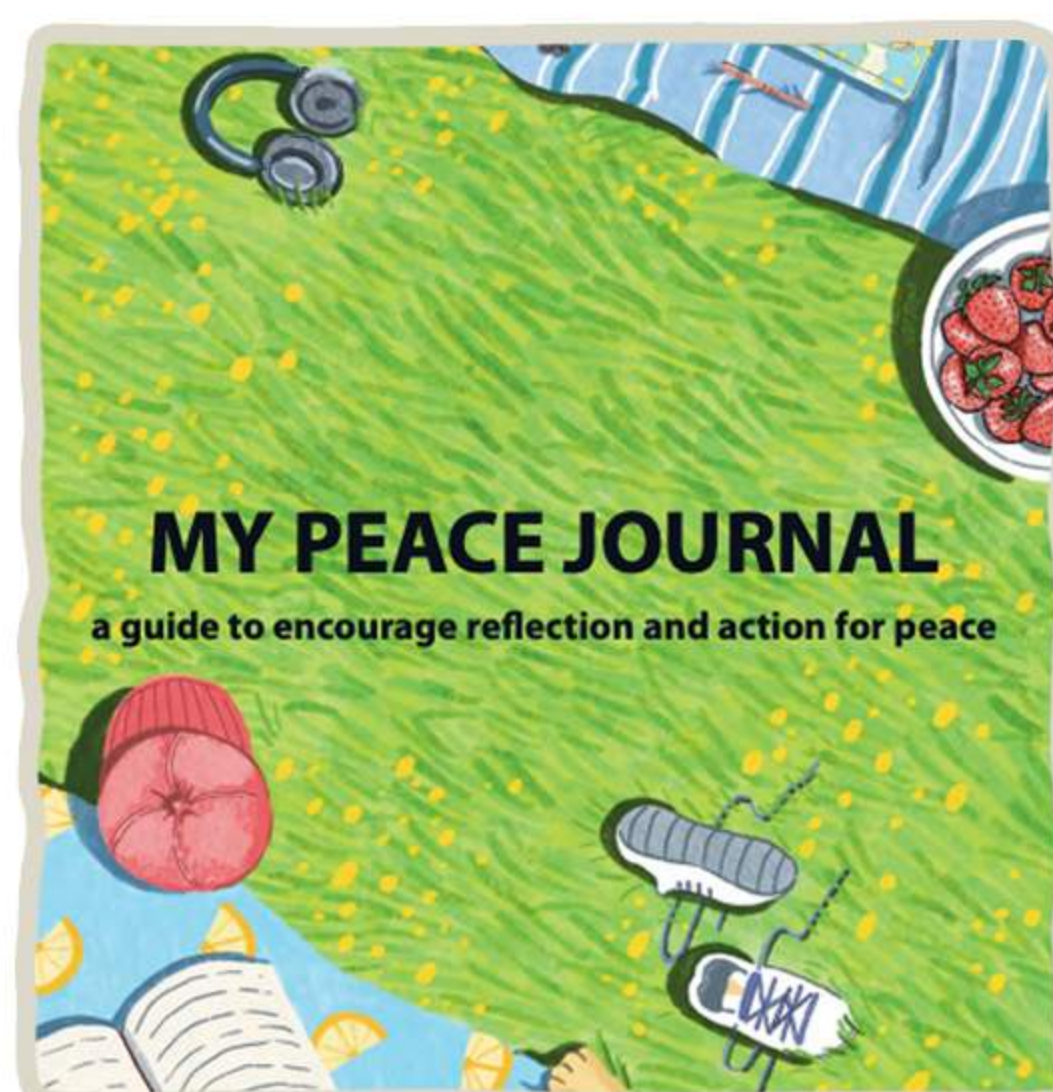
- ✓ Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- ✓ Komunikācija un attiecības
- ✓ Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Mans Miera žurnāls ir personīgā dienasgrāmata, kas radīta, lai atvēlētu vietu pārdomām. Tas rosina domāt par mieru (tostarp iekšējo mieru) un darboties miera labā.

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- Darbnīcas scenārijs
- ✓ Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Iekšējais miers ir vispārējās labklājības stūrakmens, jo tas mazina stresu, uzlabo emocionālo un garīgo stabilitāti un sekmē labāku fizisko veselību. Šis iekšējais miers un nosvērtība veicina pozitīvu, līdzsvarotu un piepildītu pašsajūtu, ietekmējot dažādus dzīves aspektus, tostarp emocionālo, garīgo, fizisko un sociālo labklājību.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Kopīgojiet Miera žurnālu ar jauniešiem un aplūkojiet to kopā.
- Veiciet kādu darbību no žurnāla un mudiniet dalībniekus padomāt par viņu pieredzi.
- Nodrošiniet jauniešiem laiku un vietu, lai viņi varētu individuāli pārskatīt Miera žurnālu un iepļānot, kad viņi vēlētos atgriezties pie tā, un iesaistīties tajā ierosinātajās mazajās aktivitātēs.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā Miera žurnāla iekļaušana tavā ikdienā varētu ietekmēt tavu ikdienas izpratni par iekšējo mieru un labsajūtu?
- Kādas darbības varētu būt viegli integrēt? Kādi aspekti varētu sagādāt grūtības?
- Cik liela ir tava gatavība uzsākt Miera žurnāla lietošanu?
- Kāds ir tavs plāns?
- Kad plāno veikt nākamo aktivitāti?

LINKS: [SCICH.ORG/WP-CONTENT/UPLOADS/ MY-PEACE-JOURNAL.PDF](https://scich.org/wp-content/uploads/My-Peace-Journal.pdf)



DABAS SLĒPŅU MEDĪBAS

(NATURE SCAVENGER HUNT)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30-60 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 2+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Dažādi priekšmeti to noslēpšanai

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

Komunikācija un attiecības

Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

✓ Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

✓ Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

✓ Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

Cita

ĪSS APRAKSTS:

Dabas slēpņu medības ir spēle, kurā organizatori sagatavo sarakstu, kurā norādīti konkrēti priekšmeti, kurus dalībniekiem jāatrod vai jāsavāc, parasti tos nenopērkot. Parasti dalībnieki darbojas nelielās komandās, lai gan var būt arī individuāla dalība. Ieguvumi: Sekmē fiziskās aktivitātes un vides izpēti. Veicina apzinātību un saikni ar dabu. Uzlabo novērošanas prasmes un izpratni par vidi. Sniedz iespēju iepazīt vietējo floru, faunu un dabas elementus. Uzlabo komandas darbu un sociālo mijiedarbību, jo īpaši darbojoties komandā.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Dabas slēpņu medību vērtība ir tās spēja iesaistīt dalībniekus aktīvā mācīšanās procesā un dabiskās vides izpētē. Tā veicina novērošanas prasmes, sekmē dziļāku saikni ar dabu un rosina zinātkāri. Turklāt tā sniedz dalībniekiem iespēju praktiski un ar prieku pielietot savas zināšanas par dabas pasauli.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Izveidojiet sarakstu ar lietām vai vērojumiem, kas saistīti ar dabisko vidi, piemēram, lapām, akmeņiem vai dzīvnieku pēdām.
- Sniedziet skaidrus norādījumus un nodrošiniet visus nepieciešamos rīkus, piemēram, palielināmos stiklus vai binokļus, lai palīdzētu šajās "medībās".
- Veiciniet zinātkāri un pētniecību, vienlaikus nodrošinot pietāti pret vidi un savvaļas dzīvniekiem visā aktivitātes laikā.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kāda bija interesantākā lieta, ko tu atklāji Dabas slēpņu medībās, un kāpēc tā piesaistīja tavu uzmanību?
- Vai Dabas slēpņu medības palīdzēja tev justies vairāk saistītam ar dabu?
- Kā Dabas slēpņu medības veicināja tavas novērošanas prasmes, un kādas stratēģijas tu izmantoji, lai atrastu sarakstā iekļautās lietas?

LINKS: WWW.DOINGGOODTOGETHER.ORG/PROJECTS/TRY-A-NATURE-SCAVENGER-HUNT



ŠĶĒRŠĻU JOSLAS IZAICINĀJUMS

(OBSTACLE COURSE CHALLENGE)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 2+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Koka nūjas, virve, akmeņi, līmlente – priekšmeti var tikt izvēlēti un piemēroti atbilstoši šķēršļu joslas izaicinājumam

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

✓ Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Šķēršļu joslas izaicinājums ir spēle, kurā dalībnieki veic trasi ar fiziskiem šķēršļiem. Mērķis ir pārvarēt katru šķērslī un sasniegt finišu pēc iespējas īsākā laikā. Spēle pārbauda fiziskās spējas, problēmu risināšanas prasmes un koordināciju.

METODES VEIDS:

✓ Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

✓ Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Šķēršļu joslas izaicinājums jautrā un interaktīvā veidā var iemācīt tādas svarīgas prasmes kā komandas darbs, problēmu risināšana un fiziskā koordinācija. Tas arī mudina dalībniekus stāties pretī izaicinājumiem un tos pārvarēt, veicinot pārliecības un sasniegumu sajūtu. To var spēlēt individuāli vai komandās, veicinot komandas garu un konkurenci. To var izveidot iekštelpās vai ārā. Lai novērtētu šķēršļu joslas sekmīgumu, apsveriet, cik ilgā laikā cilvēki to pabeidza, un pajautājiet viņiem, ko viņi par to domā. Novērojiet arī, vai viņi palīdzēja cits citam un vai viņiem radās kādas problēmas. Šis atsaukmes palīdzēs nākamo izaicinājumu padarīt vēl labāku!

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Izveidojiet daudzveidīgu trasi ar dažādiem fiziskiem izaicinājumiem, nodrošinot nepieciešamos drošības pasākumus.
- Sniedziet skaidrus norādījumus un nodemonstrējiet katru šķērslī, pirms dalībnieki sāk izaicinājumu.
- Veiciniet komandas darbu, priecājieties par sasniegumiem un piedāvājiet konstruktīvu atgriezenisko saiti, lai veicinātu pozitīvu un saistošu pieredzi.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tu fiziski juties izaicinājuma sākumā un kā tagad?
- Ar kādiem izaicinājumiem tev nācās sastapties?

PAGĀTNES KĻŪDAS – ŠODIENAS DĀVANAS (PAST MISTAKES - TODAY'S GIFTS)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: A4 papīrs un pildspalva

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība
Digitālo ierīču un vielu lietošana
Komunikācija un attiecības
✓ Pašapziņa
Nezināmas nākotnes vīzija
Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

Spēle
Izglītojoša nometne
Āra aktivitāte
✓ Darbnīcas scenārijs
Darba lapas un burtnīcas
Individuālais atbalsts
Cita

ĪSS APRAKSTS:

Ļoti svarīgi ir akceptēt kļūdas kā neizbēgamu dzīves sastāvdaļu. Lai cik ļoti mēs censtos, mēs nevarat pilnībā izvairīties no tām. Patiesi svarīgi ir tas, kā jūs reaģējat pēc kļūdīšanās. Bieži vien panākumi ir atkarīgi no mācīšanās no pieļautajām kļūdām. Pateicoties neveiksmēm, iespējams uzlabot savas prasmes un piedzīvot izaugsmi dažādās dzīves jomās.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Šī aktivitāte palīdz saprast, ka viss, kas ar mums ir noticis, mums ir kaut ko iemācījis. Kad mēs koncentrējam uzmanību uz mācīšanos, mēs esam uz pareizā ceļa.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Aiciniet dalībniekus uzzīmēt līniju un uz horizontālās ass norādīt vecumu gados. Palūdziet viņiem virs līnijas uzrakstīt svarīgas situācijas, kuras varētu uzskatīt par kļūdām/neveiksmēm vai mācību pieredzi.
- Lūdziet dalībniekus precīzi norādīt, kas tieši notika, un uzskaitīt, ko no šīm situācijām var uzskatīt par pozitīvu. Ir svarīgi rakstīt tikai faktus, bez vērtējuma.
- Mudiniet dalībniekus padomāt par to, ko nākamreiz varētu darīt citādi. Aiciniet viņus izveidot atbilstošu veikamo darbu sarakstu par šo tēmu un iepazīstināt pārējos ar galvenajiem uzsvāriem.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kādi ir tavi galvenie secinājumi no šīs aktivitātes?
- Ko tu iemācījies šīs aktivitātes laikā?
- Kā var mācīties no pagātnes kļūdām, lai izvairītos no līdzīgām situācijām nākotnē?

FOTOMEDĪBAS (PHOTOHUNT)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 60 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Priekšmeti, objekti, vietas, aplikācija (Actionbound), kamera attēlu uzņemšanai

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

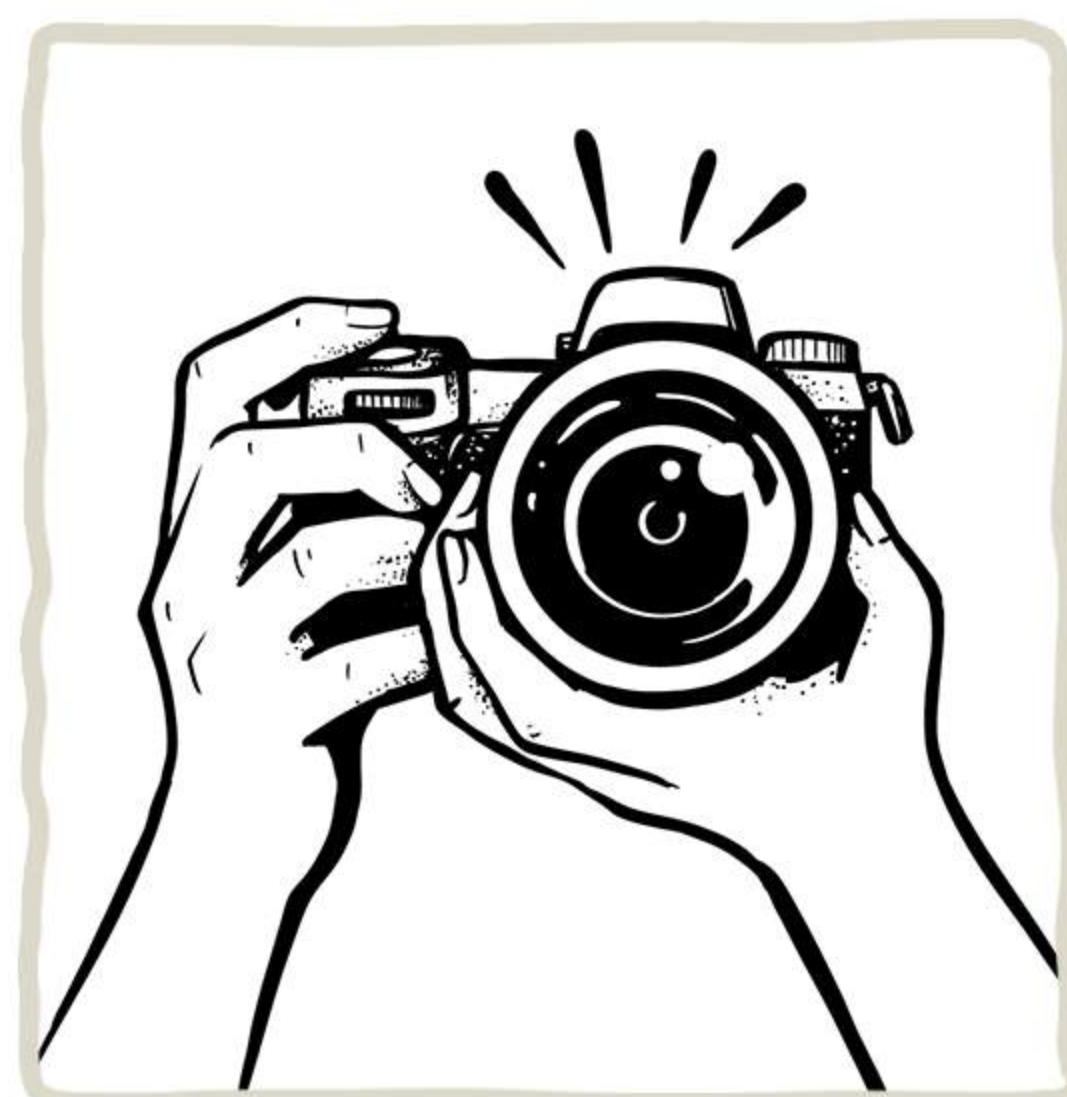
Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
- ✓ Digitālo ierīču un vielu lietošana
- ✓ Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Fotomedības ir populāra spēle, kurā dalībniekiem tiek iedots saraksts ar konkrētiem priekšmetiem, objektiem vai situācijām, kas jāatrod un jānofotografē. Mērķis ir noteiktā laikā iemūžināt sarakstā iekļautos priekšmetus (vai sevi) vai pirmajam atrast un nofotografēt visus sarakstā iekļautos priekšmetus.



METODES VEIDS:

- ✓ Spēle
- Izglītojoša nometne
- ✓ Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita

IZGLĪTOJŠĀ NOZĪME:

Fotomedību vērtība ir to sniegtā spēja veicināt novērojumus, radošumu un komandas darbu. Tās mudina dalībniekus pievērst uzmanību detaļām, radoši domāt par attēlu uzņemšanu un sadarboties, lai sasniegtu kopīgu mērķi. Turklāt pieredze tiek piefiksēta arī vizuāli, kas ļauj pārdomāt un apspriest iemūžinātos priekšmetus vai mirkļus.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Sniedziet skaidru fotografējamo priekšmetu vai tematu sarakstu, rosinot radošu interpretāciju.
- Nosakiet konkrētu laika ierobežojumu un robežas aktivitātei, lai palielinātu azartu un izaicinājumu.
- Pēc medībām sapulciniet dalībniekus, lai pārskatītu un pārrunātu fotogrāfijas, novērtējot radošas interpretācijas un daloties viedokļos.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Vai bija jautri pavadīt laiku Fotomedībās? Kuras aktivitātes tev patika visvairāk?
- Vai fotografēšana Fotomedību laikā pamudināja ievērot lietas, kurām parasti nepievērs uzmanību? Vai vari minēt kādu piemēru?
- Vai bija kādas Fotomedību daļas, kas tev šķita mazliet grūtākas? Kā tu ar šiem izaicinājumiem tiki galā?

LINKS: [TEAMBUILDING.COM/BLOG/PHOTO-SCAVENGER-HUNT](https://teambuilding.com/blog/photo-scamper-hunt)



POZITĪVO APGALVOJUMU STAFETE

(POSITIVE AFFIRMATION RELAY)

AKTIVĪTĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIEKU SKAITS: 2+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Sagatavotas afirmācijas (no interneta vai pašu gatavotas)

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

✓ Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Pozitīvo apgalvojumu stafete ir jautra spēle, kuras mērķis ir palīdzēt mums justies labi pašiem par sevi. Tā iemāca mums teikt otram patīkamas lietas, palielinot mūsu pašapziņu un laimes sajūtu. Tas ir lielisks veids, kā mācīties būt laipniem un pozitīviem!

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

✓ Cita



IZGLĪTOJŠĀ NOZĪME:

Pozitīvo apgalvojumu stafete ir komandu spēle, kas izstrādāta mentālās veselības veicināšanai. Dalībnieki tiek sadalīti komandās un pārvietojas pa dažādām stacijām, izvēloties un apspriežot pozitīvo apgalvojumu kartītes. Mērķis ir veicināt pozitīvu domāšanu, pašrefleksiju un komandas darbu. Spēle noslēdzas ar pārdomu un diskusiju sesiju, kam seko aktivitāte, kurā dalībnieki paši izveido savas pozitīvo apgalvojumu kartītes. Šī spēle veicina atbalstošu un iedrošinošu vidi, mudinot dalībniekus uzlabot un atbalstīt cits cita mentālo labsajūtu.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Ir svarīgi nodrošināt drošu un dzīvespriecīgu telpu, kurā ikviens var runāt par savām jūtām.
- Aiciniet dalībniekus izkārtoties aplī un palūdziet, lai katrs pēc kārtas dalās ar pozitīvu apgalvojumu vai komplimentu ar personu, kas atrodas viņam pa kreisi.
- Veiciniet patiesu un konkrētu apgalvojumu izteikšanu, lai padarītu šo aktivitāti jēgpilnāku un iedarbīgāku.
- Atgādiniet dalībniekiem par nepieciešamību aktīvi klausīties un ar pateicību uztvert apgalvojumus, veicinot atbalstošu un pacilājošu atmosfēru.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Vai tev patika piedalīties Pozitīvo apgalvojumu stafetē? Kāpēc jā vai kāpēc nē?
- Vai pozitīvu apgalvojumu dzirdēšana no citiem lika tev justies pozitīvi? Vai vari pastāstīt par kādu apgalvojumu, kas tevi īpaši izcēla?
- Vai bija viegli vai grūti izdomāt pozitīvus apgalvojumus, ar kuriem dalīties? Kāpēc?

VARAVĪKSNES DIĒTA (RAINBOW DIET)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min. katru dienu/ 1 nedēļa

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Materiāli plānošanai – papīrs, krāsu zīmuļi

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Varavīksnes diētas aktivitāte ir izaicinājums, kas aicina jauniešus ēst daudzveidīgus augļus un dārzeņus dažādās krāsās, līdzīgi kā varavīksnes krāsas.

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- Darbības scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- ✓ Individuālais atbalsts
- ✓ Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Varavīksnes diēta ir jautrs un patīkams veids, kā veicināt jauniešu veselību un labsajūtu, veicinot daudzveidīgu uzturvielu, vitamīnu un minerālvielu uzņemšanu. Lai nodrošinātu sabalansētu uzturu, uz šķīvja ir jābūt dažādu krāsu augļiem un dārzeņiem, jo to krāsas ir atkarīgas no uzturvielām, ko tie satur.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Organizējiet praktisku darbnīcu, lai kopā ar jauniešiem izplānotu Varavīksnes diētu. Izskaidrojiet ideju par dažādu krāsu augļu un dārzeņu lietošanu sabalansētam un pilnvērtīgam uzturam. Varat arī piedāvāt īsu stāstījumu par dažādu krāsu pārtikas produktu lietošanas labvēlīgo ietekmi uz veselību. Paskaidrojiet, kādas uzturvielas, vitamīni un antioksidanti ir saistīti ar katru krāsu grupu.
- Kopā izveidojiet plānu katrai dienai – kādus augļus, dārzeņus, ēdienus vajadzētu ēst.
- Izpētiet un dalieties ar receptēm. Ja iespējams, kopīgi noorganizējiet ēdiena pagatavošanu.
- Dalieties un uzmundriniet viens otru Varavīksnes diētas laikā.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tev izdevās ievērot Varavīksnes diētu?
- Kura diena tev vislabāk patika? Un kura tev patika vismazāk?
- Kādas stratēģijas izmantoji, lai uzturētu dažādību ikdienas uzturā?
- Vai tu pamanīji kādus uzlabojumus savā fiziskajā veselībā, piemēram, svarā, ādas stāvoklī, vispārējā pašsajūtā vai kādas citas izmaiņas?
- Kādā veidā tu varētu turpināt iekļaut savā uzturā dažādus krāsainus augļus un dārzeņus arī pēc Varavīksnes diētas perioda beigām?

SLACKLINE

AKTIVITĀTES ILGUMS: 60 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Līdzsvara troses ar stiprinājumu

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunieši

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Tā ir dinamiska līdzsvara aktivitāte, kas ietver staigāšanu un balansēšanu uz nostieptas troses, kas novilkta starp diviem kokiem vai balsta punktiem.

METODES VEIDS:

- Spēle
- ✓ Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- ✓ Individuālais atbalsts
- Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Fizisko aktivitāšu praktizēšanas un veselīgas uzvedības veicināšana. Mudina vērsties pēc palīdzības pie citiem un paaugstināt, kas citiem cilvēkiem ir nepieciešams un kā citi var viņiem efektīvi palīdzēt. Tāpat arī palīdz attīstīt spēju koncentrēties.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Uzstādiet Slackline troses joslu. Pārbaudiet uzstādītās troses stabilitāti un drošību.
- Palūdziet vienam no dalībniekiem to izmēģināt un sākt pārvietoties pa trosi, atbalstam izmantojot rokas.
- Aiciniet dalībnieku koncentrēties uz vienas pozas noturēšanu vismaz 20 līdz 30 sekundes, pirms veikt nākamos soļus uz troses. Mudiniet dalībniekus meklēt tāda veida palīdzību, kāda viņiem šķiet nepieciešama vai ērta.
- Pēc tam pakāpeniski mudiniet viņu pavirzīt kāju, lai spertu nākamo soli, atkārtojot šo procesu un atrodot vislabāko palīdzības veidu.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Ko šīs aktivitātes laikā tu pamanīji attiecībā uz savu līdzsvara izjūtu?
- Kā tu juties, kad tev nācās lūgt citu palīdzību?
- Kā tu varētu integrēt šo pieredzi savā ikdienas dzīvē un darbā?

MIEGA IZAICINĀJUMS

(SLEEP CHALLENGE)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 15 min. katru dienu/ 1 nedēļa

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Lapa personīgo pierakstu/ miega stundu mērījumu veikšanai vai koplietots dokuments visu dalībnieku miega stundu mērījumiem

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

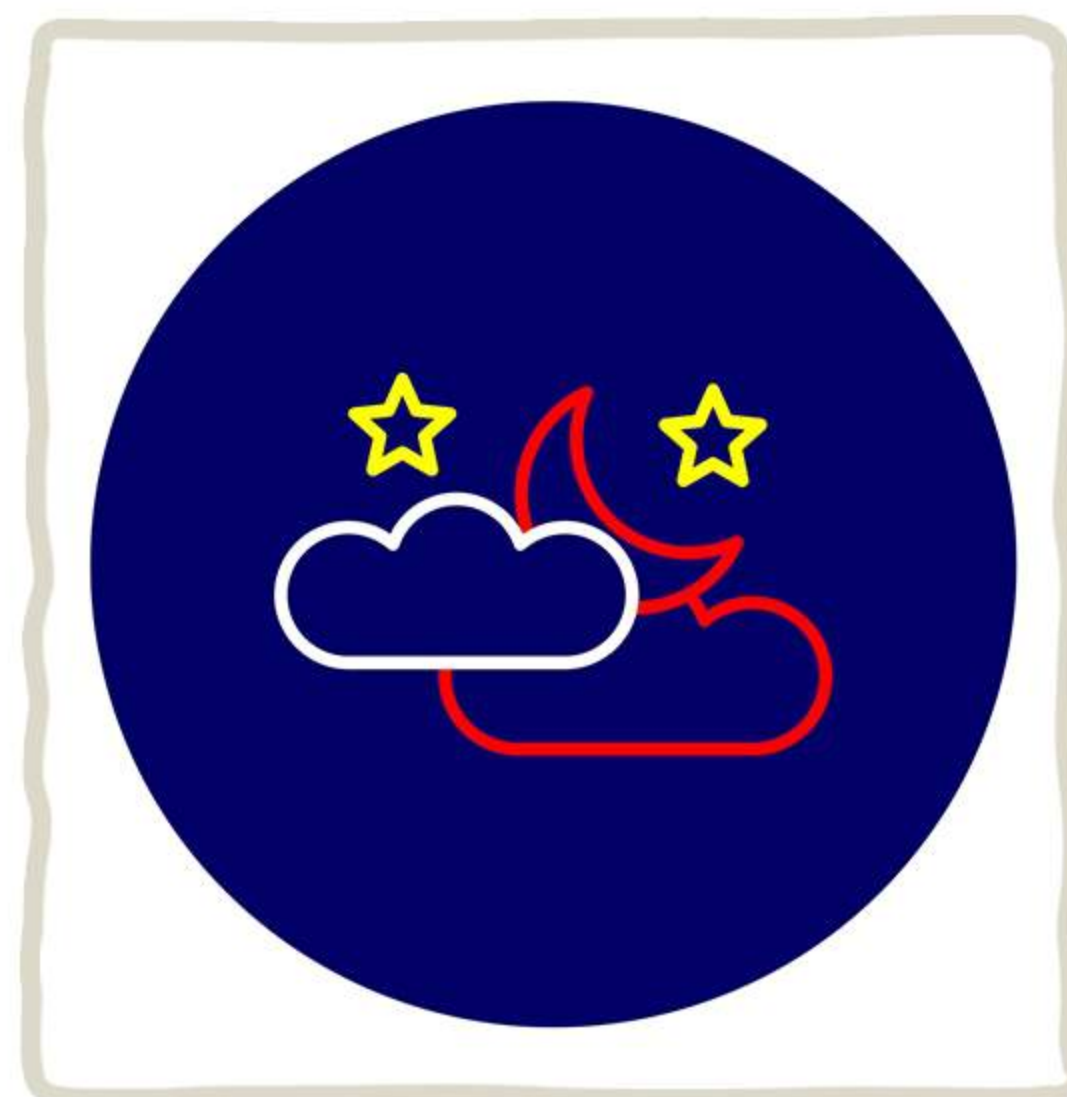
- ✓ Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Jauniešiem tiek dots izaicinājuma uzdevums - nākamās nedēļas laikā vismaz četras nakts gulēt ne mazāk kā deviņas stundas.

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- ✓ Individuālais atbalsts
- ✓ Cita - Izaicinājums



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Jauniešiem ir nepieciešams vairāk laika miegam nekā pieaugušajiem, jo pusaudžu vecumā notiek fiziskas, emocionālas un kognitīvas pārmaiņas. Miega izaicinājums var rosināt jauniešus izveidot stabilāku miega režīmu.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Sarīkojiet sanāksmi, lai kopā ar jauniešiem saplānotu Miega izaicinājumu. Izskaidrojiet, cik svarīgs ir pietiekams miega daudzums, kā arī izskaidrojiet Miega izaicinājuma ideju.
- Ļaujiet jauniešiem saplānot savu miega grafiku nākamajai nedēļai un mudiniet viņus nelielās grupās dalīties savos plānos.
- Izaicinājuma nedēļas laikā sekojiet līdzīgi miega stundām, dalieties progresā un atbalstiet viens otru katru dienu.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tev veicās ar Miega izaicinājumu? Kā tev tas izdevās?
- Kā nedēļas laikā mainījās tavš miega režīms un kvalitāte?
- Vai tu juti kādus ievērojamus uzlabojumus vai pamanīji problēmas? Ja jā, kādas?
- Kādas ir tavas atziņas par miega nozīmi un tā ietekmi uz vispārējo pašsajūtu? Ko tu ieguvi, piedaloties šajā izaicinājumā?
- Kā tu plāno turpināt īstenot Miega izaicinājumā gūtās atziņas savā miega rutīnā un ikdienas dzīvē?

DZĪVES STRESORI

(STRESSORS IN YOUR LIFE)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 40 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: A4 papīrs, zīmuļi, marķieri, flipčart papīrs, stresa faktoru saraksts

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
Digitālo ierīču un vielu lietošana
Komunikācija un attiecības
- ✓ Pašapziņa
Nezināmas nākotnes vīzija
Mentālās veselības atbalsts

METODES VEIDS:

- Spēle
Izglītojoša nometne
Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
Darba lapas un burtnīcas
- ✓ Individuālais atbalsts
Cita

ĪSS APRAKSTS:

Stresu var definēt kā uztraukumu vai garīgās spriedzes stāvokli, kuru izraisījusi kāda sarežģīta situācija. Tomēr tas, kā mēs reaģējam uz šīm sarežģītajām situācijām, lielā mērā ietekmē mūsu stresa līmeni, labsajūtu un garīgo veselību. Nenovēršot cēloņus, kuru dēļ mūsdienu dzīve mums izraisa stresu, ir grūti veikt ilgtspējīgākas pārmaiņas dzīvē un tas var izraisīt izdegšanu.



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Darbnīcas mērķis ir veicināt izpratni par stresa faktoriem mūsu dzīvē un izveidot plānu, kā tos pārvaldīt vai novērst. Pārskatiet stresoru sarakstu un identificējiet savus stresorus, sagrupējot tos divās kolonnās (iekšējie/ārējie). Padomājiet par papildu stresoriem, ar kuriem jūs varētu saskarties, un pievienojiet tos savam sarakstam. Atzīmējiet stresorus, kurus varat pārvaldīt (P) vai pat novērst (N), kā arī izdaliet tos, kuri nav atkarīgi no jums (O).

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Sāciet ar kopīgu diskusiju par stresa faktoru jēdzienu. Sniedziet dažus piemērus par ārējiem (lietas ap mums, dzīves pieredze) un iekšējiem (domas un jūtas) stresoriem. Pierakstiet atbildes uz tāfeles.
- Pārskatiet sagatavoto stresa faktoru sarakstu un noskaidrojiet, kuri no tiem ir jūsu stresori. Sadaliet tos divās kolonnās (iekšējie/ārējie). Apdomājiet visus papildu stresorus, kas jums nāk prātā, un papildiniet ar tiem savu stresoru sarakstu. Sadaliet stresorus, atzīmējot tos, kurus varat pārvaldīt un kontrolēt (P), novēršamos (N) un tos, kurus nevarat kontrolēt (O).
- Izvēlieties vienu stresoru no stresoru saraksta, pie kura strādāt. Sāciet izstrādāt rīcības plānu, lai to pārvaldītu vai novērstu.
- Izveidojiet 2-3 cilvēku grupas, lai kopīgi uzlabotu individuālos plānus.
- Pārrunājiet aktivitātes pieredzi.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā izpratne par stresoriem var palīdzēt tavā ikdienas dzīvē?
- Vai šīs aktivitātes laikā tu piedzīvoji kādus negaidītus brīžus?

PIEMĒRI:

Nepietiek laika, lai visu izdarītu/ Satraukums par nākotni/ Slodze darbā/ Problēmas attiecībās ar ģimeni, draugiem vai kolēģiem/ Šaubas par sevi un zema pašapziņa/ Sociālā trauksme/ Vientulība, saiknes un draudzības neesamība.

LINKS: [LIVETHEWONDERFUL.COM/BUILDING-AWARENESS-OF-THE-STRESSORS-IN-YOUR-LIFE/](https://www.livethewonderful.com/building-awareness-of-the-stressors-in-your-life/)



SVEICIENS SAULEI

(SUN SALUTATION)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Ērta vieta un vingrošanas paklājs katram dalībniekam

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Apgūstiet jogas praksi un iemācieties Sveiciens saulei (Surya Namaskar). Pavērojiet šīs prakses iedarbību.

METODES VEIDS:

- Spēle
- ✓ Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- ✓ Individuālais atbalsts
- Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Surya Namaskara, saukta arī par Sveiciens saulei, ir jogas prakse, ko varat izmēģināt un iekļaut savā ikdienas rutīnā. Tā sastāv no 12 pozu virknes, ko var apvienot ar elpošanu un pat mantras dziedāšanu. Izmēģiniet un izpētiet pozitīvo ietekmi, ko Surya Namaskar var sniegt jūsu fiziskajai, garīgajai un emocionālajai veselībai.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Iekārtojiet patīkamu un mājīgu telpu un atmosfēru Sveiciens saulei vingrinājumu veikšanai. Paskaidrojiet jēdzienu, uzsverot, ka šī jogas pozu sērija ne tikai uzlabo fizisko sagatavotību, bet arī sekmē koncentrēšanos, relaksāciju un vispārējo labsajūtu.
- Sāciet ar iesildīšanos, lai sagatavotu ķermeni. Parādiet pilnu Sveiciens saulei ciklu un pēc tam lēnām sāciet kopīgi praktizēt.
- Atkārtojiet katru jogas pozu 5-10 reizes un dariet to kopā ar visu grupu.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kā tavs ķermenis jutās pirms un pēc Sveiciens saulei izpildīšanas?
- Vai bija novērojamas kādas izmaiņas elastībā, spēkā, enerģijas līmenī?
- Kā Sveiciens saulei praktizēšana ietekmēja tavu mentālo stāvokli?
- Vai pēc tam izjuti lielāku koncentrēšanos, mieru vai garīgu atjaunošanos?
- Vai tas ietekmēja tavu emocionālo pašsajūtu?
- Vai pēc prakses juties pozitīvāks, relaksētāks vai emocionāli līdzsvarotāks?
- Kāda ir tava galvenā atziņa no šīs pieredzes?

LINKS: [WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=_ECHRCQ5WRY](https://www.youtube.com/watch?v=_ECHRCQ5WRY)



SUPERSPĒJAS

(SUPER POWERS STRENGTHS)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30-120 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 3+ dalībnieki lai spēlētu kā spēli
1 - 32 dalībnieki gupas darbam

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Spēle "Superspējas" (Super Powers Strengths)

PIEEJAMĀS VALODAS: EE, EN

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Katrs cilvēks ir unikāls un īpašs, ar savu raksturu un savām stiprajām pusēm, tomēr mēs bieži vien nenovērtējam savu vērtību un spējas. Šīs spēles kartītes ir veidotas tā, lai palīdzētu ikvienam atrast savas Superspējas.

METODES VEIDS:

- ✓ Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- Individuālais atbalsts
- Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Apzinoties, izjūtot un realizējot savas stiprās puses, jūs varat kļūt par labāko sevis versiju, tādējādi veicinot augstāku pašapziņu un pārliecību par sevi. Pārdomājiet, kas jums ir patiesi svarīgi. Izvērtējiet, kas jūs bijāt, kas jūs esat un kas vēlaties būt. Vai jūs dzīvojat harmonijā ar sevi? Turklāt, jo labāk apzināties sevi, jo vieglāk jums ir saprast citus cilvēkus. Individuāli, sarunās viens pret vienu, komandā, grupu darbā, kopsadarbībā vai supervīzijā. Atbalsts attīstībai, radošuma atraisīšana, pārdomas, mērķu izvirzīšana, motivēšana, iedvesmas un ideju gūšana, sapņošana.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Radiet piemērotu atmosfēru, piemēram, organizējot praktisko darbnīcu vai personīgo pārdomu laiku, lai pievērstos sevis izzināšanai un izaugsmei.
- Mudiniet dalībniekus pārdomāt attēlotās stiprās puses, pārrunājot, kā tās saskan ar viņu pašu pieredzi un mērķiem.
- Veiciniet atklātu diskusiju, kurā cilvēki dalās ar atziņām par to, kā viņi var izmantot savas stiprās puses dažādās dzīves jomās.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Vai Tev patika izmantot Superspēju kartītes vai spēlēt šo spēli? Kāpēc jā vai kāpēc nē?
- Vai bija kāda konkrēta kartīte vai spēles daļa, kas šķita īpaši noderīga, lai izprastu savas stiprās puses?
- Vai tevi kaut kas pārsteidza vai lika tev aizdomāties par savām stiprajām pusēm?
- Kā kartīšu izmantošana vai spēles spēlēšana lika tev justies attiecībā uz to, kas tev padodas?

LINKS: WWW.ELUPLAAN.EE/POOD/SUPERVOIMED-TUGE-VUSED-METAFOORIKAADID/



STĀSTU STĀSTIEM IZSTĀSTĪJU

(TELL YOUR STORY)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 20 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Kartītes "Stāstu stāstiem izstāstīju" vai citi jautājumi

PIEEJAMĀS VALODAS: LV, EN

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunieši

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

✓ Pašapziņa

✓ Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Kartītes "Stāstu stāstiem izstāstīju" ir metode, kas paredzēta, lai iesaistītu cilvēkus sarunās par viņu pieredzi, rosinot dalīties ar idejām, domām un personīgajiem uzskatiem. Šī metode kalpo kā rīks, kas cilvēkiem dod iespējas komunicēt, klausīties un attīstīt dažādas prasmes.

METODES VEIDS:

✓ Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

✓ Individuālais atbalsts

Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Izmantojot šo metodi, tiek veicināta tādu prasmju attīstība kā iecietība, empātija, komunikācija, aktīva klausīšanās, laika plānošana, radošums u.tml. Jautājumi un atbildes veicina sevis un citu iepazīšanu.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Vienkārši paņemiet kartītes un sarunājieties – atbildiet uz jautājumiem paši vai uzdodiet tos citiem (vai arī abējādi).
- Izmantojiet piecas tukšās kartītes, lai uzrakstītu savus jautājumus!
- Jūties brīvi un izveidojiet paši savu spēles gaitu!
- Rosiniet dalībniekus izdomāt jaunus spēles noteikumus!
- Atkarībā no situācijas/vajadzībām jūs varat izvēlēties kartītes ar konkrētiem jautājumiem/tēmām (pilnajā komplektā ir 75 kartītes).
- Jūs varat arī izdalīt kartītes dalībniekiem un aicināt viņus doties pastaigā brīvā dabā, kuras laikā viņi atbild uz jautājumiem, sarunājas un dalās domās!

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

Individuāla pašrefleksija:

- Ko es varu iemācīties no šīs aktivitātes?
- Kurš jautājums man lika īpaši aizdomāties?

Sarunas pāros:

- Vai bija kādas atbildes, kas tevi īpaši pārsteidza? Kuras un kāpēc?
- Kuri jautājumi bija visgrūtākie? Kāpēc?

Diskusijas grupās:

- Kādas kompetences var attīstīt, izmantojot šo spēli?
- Kā tās varētu tev palīdzēt profesionālajā un personīgajā dzīvē?
- Kuru komandas locekļu atbildes tevi visvairāk pārsteidza?

LINKS: [STASTUSTASTIEM.LV/PRODUCT/
STASTU-STASTIEM-IZSTASTIJU](https://stastustastiem.lv/product/stastu-stastiem-izstastiju)



VEIKALS (THE SHOP)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 15 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 4+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Nav nepieciešami

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunieši

LABKLĀJĪBAS JOMA:

Veselīga uzvedība

Digitālo ierīču un vielu lietošana

✓ Komunikācija un attiecības

✓ Pašapziņa

Nezināmas nākotnes vīzija

Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Šī aktivitāte sevī ietver introspekciju un emociju vadību – tas ir vēl viens veids, kā izprast personīgās stiprās puses un tās, kurās nepieciešami uzlabojumi. Tā palīdz atpazīt jomas, kurām jāpievērš uzmanība, un palīdz rast risinājumus. Individīdi un grupa diskutē par to, kāpēc lietas, ko viņi nolēmuši paturēt, viņiem ir vai nav vērtīgas, un kāpēc viņi ir nolēmuši iegādāties kādu citu lietu.

METODES VEIDS:

Spēle

Izglītojoša nometne

Āra aktivitāte

✓ Darbnīcas scenārijs

Darba lapas un burtnīcas

Individuālais atbalsts

Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Personīgās stiprās puses ir tās lietas, kuras jūs aizrauj, nevis tikai tās, kas jums labi padodas. Apzinoties savas stiprās un vājās puses, jūs varat izveidot sevis pilnveidošanas plānu un kļūt par labāko sevis versiju. Lai turpinātu attīstīt personību, ir svarīgi atrast jomas, kurās varat un vēlaties pilnveidoties. Analizējiet savas vājās puses un meklējiet veidus, kā šajās jomās veikt uzlabojumus.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Dalībnieki izveido rindu jaunatnes darbinieka priekšā, kurš atvērs Veikalu.
- Sākumā Veikals būs slēgts, un dalībniekiem būs 5 minūtes laika, lai apdomātu, kādu prasmī, spēju vai attieksmi viņi vēlas "nopirkt" (kaut ko, ko viņi uzskata par nepieciešamu uzlabot vai apgūt, piemēram, sapratni, līdzdalību utt.). Tomēr viņiem par to būs jāmaksā ar kaut ko vērtīgu, kas viņiem pieder (ar kaut ko, kas viņiem piemīt, piemēram, pacietība, inteliģence u. c.).
- Pēc tam grupā tiek pārrunāts, vai lieta, kuru viņi šo 5 minūšu laikā nolēma atdot ir/ nav vērtīga, un kāpēc viņi nolēma "nopirkt" kādu citu konkrētu lietu.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Vai bija grūti vai viegli izdomāt, ko vēlaties iegādāties? Un ko atdot no sevis?
- Kāpēc tu izvēlējies tieši šīs lietas?
- Cik noderīga tev bija šī aktivitāte?
- Vai kaut ko jaunu iemācījies un uzzināji par sevi? Ko tieši?

PIEKRĪTU-NEPIEKRĪTU (TRUE OR FALSE)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 30 min.

DALĪBNIKU SKAITS: 6+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Sagatavoti apgalvojumi par atbilstošu tēmu

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA: Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- ✓ Veselīga uzvedība
- ✓ Digitālo ierīču un vielu lietošana
- ✓ Komunikācija un attiecības
- ✓ Pašapziņa
- ✓ Nezināmas nākotnes vīzija
- ✓ Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Šī spēle/aktivitāte ir izstrādāta, lai apspriestu dažādus labklājības aspektus. Telpa ir sadalīta divās daļās: Vienā pusē ir Piekrītu, bet otrā - Nepiekrītu. Vadītājs izklāsta apgalvojumus, un dalībnieki nostājas savam viedoklim atbilstošajā telpas pusē.

METODES VEIDS:

- ✓ Spēle
Izglītojoša nometne
Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
Darba lapas un burtnīcas
Individuālais atbalsts
Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Dalībniekiem tiek sniegta iespēja aizdomāties par dažādiem labklājības aspektiem. Dalībnieki tiek iedrošināti formulēt savas domas, prezentējot savus argumentus cits citam un visai grupai.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Telpa tiek sadalīta divās daļās: Vienā pusē ir Piekrītu, bet otrā - Nepiekrītu.
- Vadītājs izsaka apgalvojumu, un dalībnieki nostājas tajā telpas pusē, kas raksturo viņu atbildi.
- Pēc tam vadītājs lūdz dalībniekus pamatot, kāpēc viņi ir izvēlējušies konkrēto pusi. Apgalvojumu piemēri: Labs miegs var uzlabot atmiņu un spēju mācīties / Ja jums ir laiks Facebook, jums ir laiks fiziskām aktivitātēm / Mērķu sasniegšana veicina izaugsmes domāšanu, uzlabojot pielāgošanās spējas un noturību / Garīgā veselība ir būtiska vispārējās labklājības sastāvdaļa un ietekmē to, kā mēs domājam, jūtamies un uzvedamies.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kādi bija pārsteidzošākie mirkļi šajā pieredzē?
- Ko tu uzzināji par sevi? Vai bija viegli izvēlēties, kurā pusē nostāties?
- Kā tu plāno izmantot šajā aktivitātē iegūto pieredzi?

VĪZIJU TĀFELE

(VISION BOARD)

AKTIVITĀTES ILGUMS: 2-3 stundas

DALĪBNIKU SKAITS: 1+

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI: Lielāka izmēra kartons pamatnei; žurnāli, avīzes vai drukāti attēli, kas atspoguļo tēmu; šķēres; līme; marķieri, pildspalvas, krāsaini zīmuļi, uzlīmes

PIEEJAMĀS VALODAS: Neatkarīgi no valodas

MĒRĶA GRUPA:

Jaunatnes darbinieks

Jaunietis

LABKLĀJĪBAS JOMA:

- Veselīga uzvedība
- Digitālo ierīču un vielu lietošana
- Komunikācija un attiecības
- Pašapziņa
- ✓ Nezināmas nākotnes vīzija
- Mentālās veselības atbalsts

ĪSS APRAKSTS:

Vīziju tāfeles veidošana mākslas darbnīcā par dažādām tēmām, piemēram, jaunais gads, mans personīgais jaunais gads, labākā sevis versija, mans laimīgais es utt.

METODES VEIDS:

- Spēle
- Izglītojoša nometne
- Āra aktivitāte
- ✓ Darbnīcas scenārijs
- Darba lapas un burtnīcas
- ✓ Individuālais atbalsts
- Cita



IZGLĪTOJOŠĀ NOZĪME:

Vīziju tāfeles radīšana var būt izglītojoša aktivitāte, kas veicina jauniešu izaugsmi, mērķu izvirzīšanu, radošumu un pašapziņu. Tā var kalpot kā spēcīgs instruments viņu dzīves kvalitātes uzlabošanai, veicināt pozitīvu attieksmi pret nākotni un tādējādi sekmēt viņu labklājību.

ĪSTENOŠANAS REKOMENDĀCIJAS:

- Organizējot Vīziju tāfeles veidošanas darbnīcu, jauniešiem var palīdzēt noskaidrot viņu mērķus un vēlmes, vienlaikus dodot iespēju sapņot par gaišāku nākotni.
- Definējiet darbnīcas mērķi. Uzaicinot dalībniekus, iepazīstiniet viņus ar šo mērķi.
- Iekārtojiet telpu, nodrošiniet dažādus materiālus un mudiniet dalībniekus personalizēt savas Vīziju tāfeles ar saviem vārdiem, zīmējumiem vai citiem vizuāliem elementiem.
- Darbnīcas laikā veiciniet dalībnieku radošumu, lai viņi varētu mākslinieciski izpausties, veidojot savas Vīziju tāfeles.

IZVĒRTĒŠANAS JAUTĀJUMI:

- Kādas emocijas tu izjuti, strādājot pie savas Vīziju tāfeles?
- Kas tevi iedvesmoja izvēlēties attēlus un vārdus uz savas Vīziju tāfeles?
- Ko tu plāno darīt, lai īstenotu Vīziju tāfelē attēlotos mērķus?
- Kādus šķēršļus tu saskati, kas varētu traucēt sasniegt savus mērķus?
- Kā tu plāno tos pārvarēt?
- Kāds atbalsts tev var noderēt?
- Ko tu uzzināji par sevi šajā darbnīcā?

PAR PROJEKTU

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.

PROJEKTA MĒRĶI:

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

PROJEKTU ĪSTENOJA PARTNERĪBAS KONSORCIJS:

Izglītojošo spēļu un metožu asociācija/  Latvija (projekta koordinators)

Bērnu un pusaudžu resursu centrs/  Latvija

AC Amics de la Biblioteca de la Fonteta/  Spānija

TARTU NOORSOOTOO KESKUS/  Igaunija

CVS BULGARIA/  Bulgārija

VISI PROJEKTA ESTEEM IZSTRĀDĀTIE MATERIĀLI



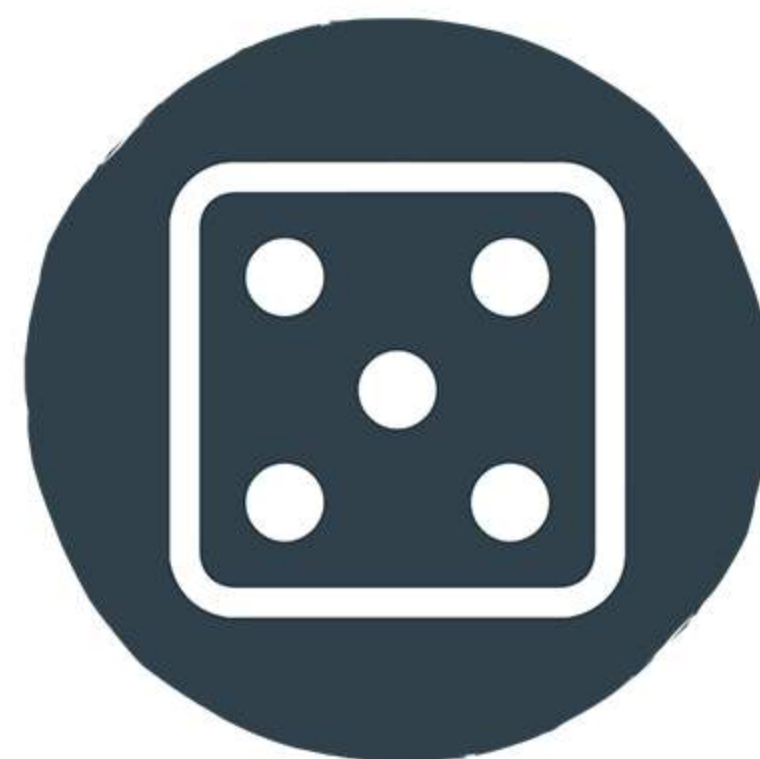
METOŽU
KRĀJUMS



IZPĒTES
ZIŅOJUMS



LABĀS
PRAKSES



IZGLĪTOJOŠA
SPĒLE



INFORMATĪVA
ROKASGRĀMATA



DIGITĀLĀ
APLIKĀCIJA

★ INFORMĀCIJA PAR PROJEKTU UN TĀ REZULTĀTIEM

LATVISKI



ANGLISKI



WWW.METOZUASOCIACIJA.LV