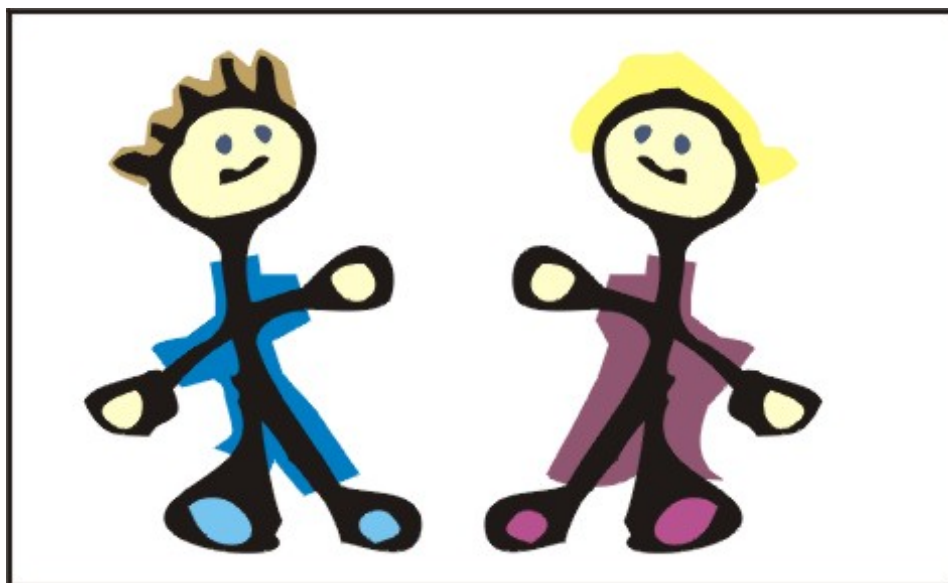




Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija

METODISKAIS MATERIĀLS

*16 - 18 gadus vecu jauniešu, kuri dzīvo ārpus ģimenes
aprūpes iestādēs, sagatavošana patstāvīgas dzīves
uzsākšanai*



Sagatavoja psiholoģes: A.Gruze
K.Ķiece

Satura rādītājs

Ievads.....	3
1. Ārpus ģimenes aprūpes iestādes audzēkņu galvenās grūtības uzsākot patstāvīgu dzīvi.....	4
2. Metodiskie ieteikumi darbā ar ārpus ģimenes aprūpes iestādes audzēkņiem patstāvīgas dzīves uzsākšanai.....	9
2.1. Sociālpsiholoģiskie treniņi.....	9
2.1.1. Sensorais līmenis.....	9
2.1.2. Kognitīvais līmenis.....	11
2.1.3. Emocionālais līmenis.....	13
2.1.4. Sociālais līmenis.....	14
2.2. Jauniešu sociālo prasmju attīstīšana.....	16
2.2.1. Rakstisku dokumentu noformēšana.....	16
2.2.2. Darba meklēšana, pieteikšanās darbā.....	22
2.2.3. Dzīvojamās platības atrašana.....	25
2.2.4. Budžeta plānošana.....	25
2.3. Jauniešu sadzīves organizēšanas prasmju pilnveidošana.....	29
2.4. Jauniešu izglītošanās iespējas.....	30
2.5. Jauniešu laika organizēšanas prasmju attīstīšana.....	32
2.5.1. Laika plānošana.....	32
2.5.2. Brīvā laika pavadīšana.....	38
2.6. Atbalsta personāls jauniešiem.....	40
2.7. Atbalsta grupas jauniešiem.....	40
3. Galvenās vadlīnijas sarunā ar jauniešiem.....	41
Literatūras saraksts.....	49

Ievads

Viens no svarīgākajiem aprūpes iestāžu uzdevumiem ir bērna sagatavošana pieauguša cilvēka dzīvei gan profesionālajā, gan attiecību veidošanas jomā, kas arī ir visgrūtāk realizējams, jo aprūpes iestādes dzīve krasi atšķiras no dzīves ģimenē. Bērnunama bērniem salīdzinājumā ar ģimenē augošajiem bērniem attīstības temps ir palēnināts, jo viņiem trūkst nedalītas uzmanības un emocionālas stimulācijas, kas būtiski nepieciešama attīstībai. Bieži vien dzīvojot kādā no aprūpes iestādēm bērniem formējas grupveida stereotips par kopīgo dzīvošanu un arī pārliecība, ka pasaule ārpus aprūpes iestādes sienām ir draudīga. Tādējādi aizejot no aprūpes iestādes vairums jauniešu turpina dzīvot desocializētās grupās un veidot jaunus sociālos bāreņus, jo neizprot ģimenes attiecības un nespēj tās realizēt.

Šis metodiskais materiāls ir domāts gan aprūpes iestāžu administrācijai, darbiniekiem, kā arī psihologiem vai sociāliem darbiniekiem, kas strādā ar jauniešiem un gatavo viņus patstāvīgai dzīvei pēc pilngadības sasniegšanas.

To iespējams pielietot gan izglītojošās nodarbībās ar aprūpes iestāžu bērniem, gan psihologa un sociālā darbinieka individuālā vai grupas darbā ar aprūpes iestāžu audzēkņiem.



1. Ārpus ģimenes aprūpes iestādes audzēkņu galvenās grūtības uzsākot patstāvīgu dzīvi

Aplūkojot audzēkņu psiholoģiskās grūtības, kas viņiem rodas dzīvojot kādā no aprūpes iestādēm, **J. Langmeijers** un **Z. Mateičiks** izdala četrus līmeņus, kuros bērniem rodas psiholoģiska rakstura traucējumi:

1. Sensorais līmenis;
2. Kognitīvais līmenis;
3. Emocionālais līmenis;
4. Sociālais līmenis;

Sensorais līmenis ir pamatlīmenis, kuru apmierinot, notiek veiksmīga bērna attīstība. Šis līmenis ir saistīts ar visagrīnākajiem un visdziļākajiem traucējumiem bērna attīstībā, kas visu turpmāko dzīvi apgrūtina bērna mijiedarbību ar apkārtējiem cilvēkiem un pasauli. Šie traucējumi bērnam jau rodas grūtniecības laikā, ja māte negatīvi attiecas pret savu grūtniecību, nemaina kaitīgos ieradumus, kā, piemēram, alkohola vai psihoaktīvu vielu lietošana.

Atteikšanās no bērna, ievietojot to bērnu namā, vai psiholoģiska nepatika pret bērnu pēc dzemdībām, krasi samazina bērna ķermeniskos, dzirdes, redzes kontaktus ar savu māti vai mātes aizstājēju. Līdz ar to bērns nepiedzīvo attīstībai svarīgu dzīves posmu, kurā ir intensīvs ķermeniskais kontakts ar kādu sev tuvu cilvēku. Šī posma iztrūkums bērnam rada nepārtrauktu psiholoģisku diskomfortu, nomoda un miega ritma traucējumus, veido afektīvu nestabilitāti, kā arī pārmērīgi nemierīgu un grūti kontrolējamu uzvedību. Bieži vien, lai sevi nomierinātu un tonizētu savu stāvokli, bērns sāk šūpot savu ķermeni, papildinot šo kustību ar monotonu īdēšanu. Bērnam bieži onanē, lai samazinātu sava psiholoģisko diskomfortu.

Sensorajā līmeni bērnam sāk veidoties primārā savas neveiksmes un nepārtraukta psiholoģiskā diskomforta sajūta, iekšējs apdraudējums, nestabilitāte, bailes un aizvainojums. Bērnam apstākļos bērns ļoti slikti izjūt savas robežas, tādēļ vai nu ir neizvēlīgs, veidojot kontaktus ar citiem cilvēkiem vai arī cenšas no tiem atteikties vispār. Slikti izjūtot savas robežas, bērns neizjūt arī citu cilvēku robežas. Robežu traucējums ir viens no svarīgākajiem faktoriem, kādēļ bērnam rodas devianta uzvedība.

Kognitīvais līmenis ir saistīts ar domāšanu, ar bērna spēju intelektuāli apstrādāt ienākošo informāciju. Bērnam ir izveidojies nepareizs priekšstats par sevi un apkārtējo pasauli.

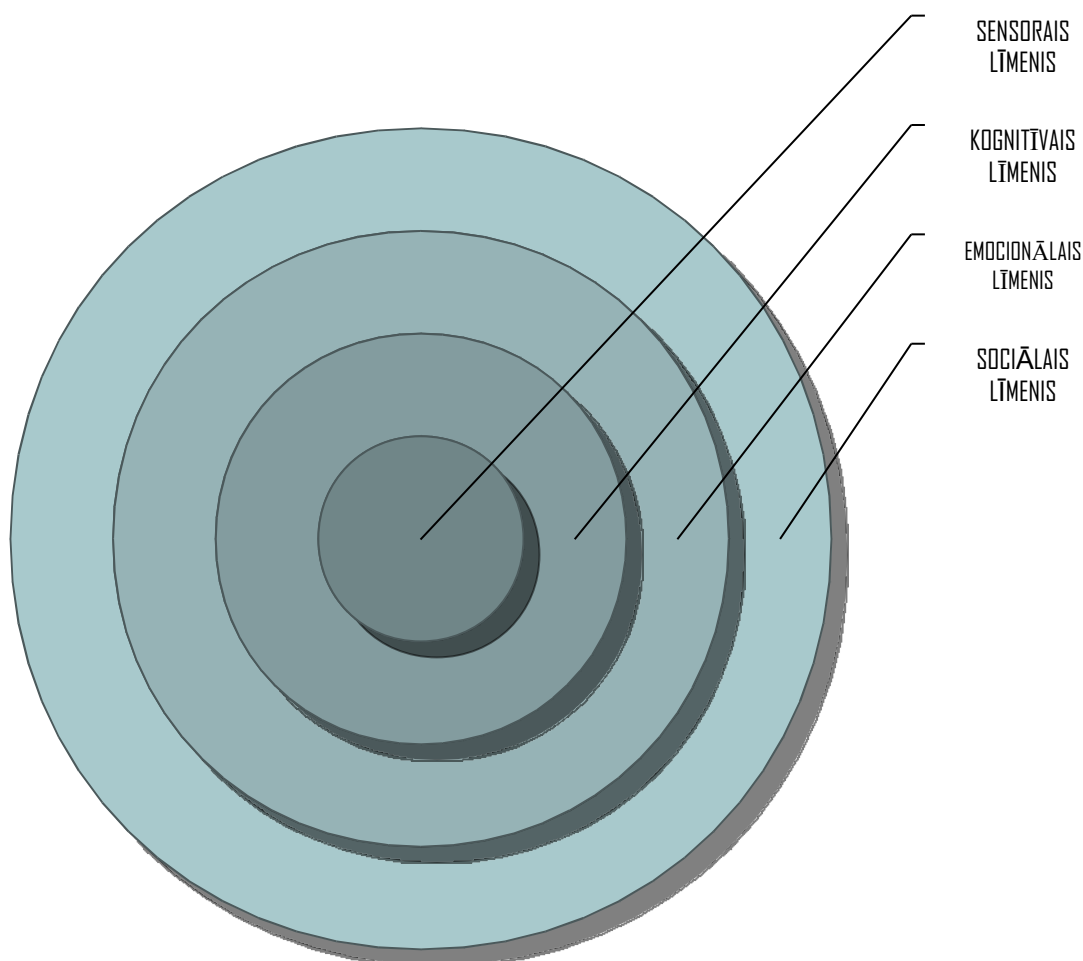
Pirmkārt, bērnam sevi uztver kā „bezpaldzīgu, mazu neveiksminieku”, kurš baidās izrādīt iniciatīvu, jo tas var radīt negatīvas sekas visos apkārtējos. Apkārtējos viņš uztver kā nežēlīgu, naidīgu spēku, kas virza un nosaka viņa dzīvi. Bērnam ir izveidojies neadekvāts priekšstats par dzīves modeli, jo nākotne ir neskaidra un tieši tāpēc apdraudoša.

Bērnam audzēknis dzīvo īpatnējā **emocionālā pasaulē**. Pārdzīvojis agrīnu atšķirtību no mātes, bērnam ir grūtības veidot tuvas emocionālas attiecības ar citiem cilvēkiem. Viņš baidās uzticēties, baidās atkal pārdzīvot zaudējuma sāpes, viņš cenšas sevi aizsargāt no tām, aizveras no pasaules iekšēji izjūtot agresiju. Bērnam ir tendence šos agresīvos pārdzīvojumus projicēt uz citiem. Viņa uztverē apkārtējie cilvēki pret viņu izturas agresīvi, t.i., apkārtējie nēsā tās viņa jūtas un impulsus, kurus viņš neapzinās.

Bērnam audzēkņi, cenšoties sevi aizsargāt no smagajiem pārdzīvojumiem, cenšas izvairīties no savām jūtām, nerunāt par tām, bieži vien viņi nemaz nemāk runāt par tām. Līdz ar to viņiem ir grūti just līdzti citiem cilvēkiem, bieži vien viņi nemaz nesaprot, kādas emocijas izjūt paši un kādas atspoguļojas citos cilvēkos.

Bērnam bērniem atšķirībā no bērniem, kuri auguši ģimenē ir grūtības atzīt un veidot savu identitāti, jo viņi neizjūt piederību ģimenei, savai dzimtai. Ja ģimenē augošam bērnam veidojas

sabiedrībā pieņemami uzvedības modeļi un ir spējas veidot pozitīvas sociālās lomas, tad bērnunama bērnam to izdarīt ir daudz grūtāk un viņš nav motivēts to darīt, jo neizjūt, ka kādam tas patiešām būtu svarīgi, kas ar viņu notiek.



Lai bērnunama audzēkņus sagatavotu patstāvīgai dzīvei ir nepieciešams kompensēt traucējumus visos iepriekšminētajos līmeņos. To varētu attēlot šādi:

Pie tam ir svarīgi sākt ar pamatlīmeni- sensoro- un pakāpeniski nonākt līdz sarežģītākajam – sociālajam līmenim, kas ļauj bērnam pildīt pozitīvu sabiedrības locekļa lomu gan profesionālajā, gan ģimenes dzīvē. Bērnunama bērnu traucējumu kompensēšana un jaunu, pozitīvu iemaņu attīstīšana ir svarīgākais bērnunama personāla uzdevums, lai mazinātu iespējamās grūtības un riskus, kas bērnu sagaida pieauguša cilvēka dzīvē. Svarīgi personālam darboties vienoti ar kopīgu nostāju un mērķi, saskatīt tālāko mērķi, lai bērns spēj par sevi parūpēties, kad sāks patstāvīgu dzīvi.

Diemžēl bieži vien aprūpes iestāžu jaunieši uzsākot patstāvīgu dzīvi sastopas ar dažādām grūtībām, kuras paši nespēj risināt.

Piemērs - Mārtiņš (vārds mainīts) bērnu namā nodzīvoja tikai pusgadu - tas bija laiks pēc izlaišanas no cietuma un līdz pilngadības sasniegšanai. Sasniedzot pilngadību viņam tika gan iekārtots dzīvoklis, gan sarūpēta iztikas nauda pirmajā mēnesī, līdz zēns saņems algu. Viņam bija atrasts arī darbs kādā ostas firmā, protams, nekvalificēts, jo jauniešim nebija pat pamatskolas izglītības. Darbā Mārtiņš noturējās tieši pusi dienas. Nē, smagumus gan viņš nenēsāšot, tas esot par grūtu. Un arī iekārtotais dzīvoklis drīz vien tika izsaimniekots. Pēc nedēļas viss, kas bija

aiznesams, bija pārdots, nauda notērēta, un Mārtiņš pats bez darba un iztikas līdzekļiem. Bet strauji tuvojās ziema. Audzinātājas bija ievērojušas, ka lielākie puīši pēc tam, kad paši paēduši, paņēma pārpalikušo ēdienu un kaut kur aiznes. Jautājušas uz kurieni? Viņiem tepat bērnu nama teritorijā zaru būdā esot suns, to barojot. Aukstums pieņēma spēkā, un reiz direktore ar metodiķi nolēma iet skatīties, ko tas suns tur tik pacietīgi dzīvo. Un neizsakāms bijis viņu pārsteigums, kad suņa vietā ieraudzījušas...Mārtiņu. Noskrandušu, nemazgājušos. Sadarbībā ar Sociālās palīdzības centru panākts, ka zēns naktis var pavadīt Nakts patversmē, taču ar noteikumu, ka meklēs darbu. Paēst viņam iedeva bērnu namā, taču ēdiens bija jānopelna ar darbu.

Kā uzskatāmi parāda šis piemērs, jaunieši, kuri sasnieguši pilngadību un uzsāk patstāvīgu dzīvi pēc dzīvošanas aprūpes iestādē, saskaras ar daudzām grūtībām, kas liedz pilnvērtīgi un mērķtiecīgi veidot savu turpmāko dzīvi, t.i. nopelnīt naudu, uzturēt sevi, savu mājokli, u.c. Turpmāk tiks aplūkotas dažādas problēmas, kuras raksturo jauniešu ikdienu pēc dzīvošanas bērnu namā:

➤ Zema motivācija mācīties un strādāt

Bērnu nama un internātskolas pieredzes rezultātā var būt izveidojies pieradums pielāgoties jebkuriem apstākļiem, kuri tiek piedāvāti, nerodas vajadzība uzlabot vai mainīt esošos apstākļus, bet pielāgojas tiem, kuri jau eksistē. Var neizjust vēlmi mācīties un strādāt, jo ir iemācīta patērētāja pozīcija un izveidojies priekšstats, ka viss tiek dots un pienākas tāpat, jau tāpēc vien, ka ir bārenis, bērnu nama bērns. Jaunieši var gaidīt, ka kāds par viņiem parūpēsies, jo neizprot un nemāk paļauties uz saviem iekšējiem resursiem. Psihologijā šādu stāvokli sauc par „iemācīto bezpalīdzību”. Ja cilvēkam piemīt „iemācīta bezpalīdzība”, tad viņam ir sajūta, ka viņš ar savu rīcību nav spējīgs neko mainīt savā apkārtējā vidē, ka viņa dzīve ir atkarīga no citiem. Jaunietim, kuram ir „iemācīta bezpalīdzība” ir nepieciešams, lai kāds viņu vada, lai kāds nepārtraukti saka, kas un kā ir jādara, un tajā pašā laikā, lai kāds par viņu parūpējas. ”Iemācīta bezpalīdzība” parasti saistās ar pašpaļāvības trūkumu, vājām problēmu risināšanas spējām un bezcerīguma izjūtu. Aprūpes iestādes pieredze var izveidot spējas ilglaicīgi uzturēties nemainīgos, vienvēidīgos apstākļos, kad jauniešiem zūd interese un motivācija kaut ko mainīt. Dzīves piedāvātie apstākļi kļūst par normu.

➤ Orientācija uz tagadni, sašaurināta nākotnes perspektīva

Aprūpes iestāžu jauniešiem neeksistē bailes par nākotni, ka viņiem varētu beigties nauda, nebūs ēdiens. Viņi neizprot naudas vērtību – vēlme nopirkt to, ko ļoti gribas, var būt stiprāka nekā sapratne par to, kā iztikt līdz nākamajai algai. Jaunieši var pirkt dārgas mantas, drēbes un pēc tam tās apmainīt pret visādiem niekiem vai vienkārši pazaudēt. Viņi bieži vien spēj koncentrēties tikai uz patreizējo brīdi, līdz ar to rodas grūtības izvīzīt gan tuvākos, gan tālākos mērķus, jo nedomā par nākotni. Tas saistīts ar to, ka jaunieši aprūpes iestādē ir pieraduši, ka pa viņiem rūpējas un viņu vietā viss tiek saplānots, līdz ar to nav iespējas pašiem uzņemt atbildību.

➤ Grūtības plānot savu laiku, pieņemt lēmumus

Raksturīgas grūtības patstāvīgi plānot savu laiku un paškontroles trūkums. Pieraduši pie kontroles no ārpusē (pildīt to, ko saka bērnu nama audzinātāji) un ievērot noteiktu dienas režīmu. Aprūpes iestādē ir noteikts režīms, neskatoties uz katra bērna individuālajām īpašībām, minimāla iespēja pierast pie savas individuālās telpas, līdz ar to jaunieši bieži vien palikuši vieni apjūk un neizprot kā lietderīgi izmantot savu laiku un ko vispār iesākt ar savu dzīvi. Jaunieši paliekot vienatnē izjūt bailes un apjukumu, kas var radīt dažāda veida destruktīvu rīcību viņiem gan pret sevi, gan pret apkārtējiem.

➤ Neadekvāts pašvērtējums un paštēls

Jauniešiem bieži vien ir negatīvs priekšstats par sevi un nav pārliecības par saviem spēkiem. Viņiem ir neskaidra identitātes izjūta un pašvērtējumā viņi vairāk orientējas uz apkārtējo cilvēku viedokli. Viņi nav pieraduši ieklausīties sevī, saprast savas iekšējās vēlmes un vajadzības. Arī tie jaunieši, kuri uzrāda konkrētas spējas kādā nozarē var izvēlēties daudz nekvalificētāku darbu, jo nav pārliecināti, ka būs spējīgi konkurēt ar jauniešiem, kuri nāk no ģimenēm. Negatīva sevis izjūta bieži vien atspoguļojas kā emocionālie traucējumi – augsts trauksmes, depresijas un baiļu līmenis. Vēlme celt savu vērtību var tikt izpausta kā agresija pret apkārtējiem, pastiprināta apliecināšanās seksuālā sfērā, noziedzīgas darbības veikšana u.c. veidos.

➤ Grūtības veidot veiksmīgas attiecības

Nesakārtotās attiecības ar vecākiem, kas nereti jauniešos izraisa dusmas, aizvainojumu, naidu un citas sajūtas, traucē veidot attiecības ar citiem cilvēkiem. Bieži šiem jauniešiem ir grūti veidot emocionāli tuvas attiecības, viņiem ir grūtības saprast sevi, kā arī iejusties citos cilvēkos, izprast viņu emocijas un rīcību. Negatīvā pieredze rada grūtības uzticēties apkārtējai pasaulei, aizdomīgumu. Turpretī tajās attiecībās, kuras viņi izveido, var kļūt atkarīgi un viegli ietekmējami, kas paver iespējas viņus iesaistīt noziedzīgās darbībās. Lai arī bērnu nama jaunieši raksturo, ka viņi vēlas nodibināt ģimeni un veidot partnerattiecības, tomēr dzīvē veiksmīgas attiecības izdodas izveidot reti, jo trūkst pozitīva piemēra kā dzīvot ģimenē, kā veidot attiecības. Nespēja veidot iedomātās attiecības var tikai pastiprināt viņu vientulības izjūtu. Bērnu nama jauniešiem, kuri ir noslēgtāki un nekomunikabli vairāk ir tendence vainot sevi par dzīves situāciju, kas var radīt pašnāvnieciskas domas. Jauniešiem, kas atklātāk pauž savas izjūtas, var būt tendence vainot apkārtējo pasauli un citus cilvēkus par to, kas viņiem ir bijis jāpārdzīvo. Arī darba attiecības var veidoties sarežģītas, jo attiecībās ar kolēģiem un vadītāju viņi var būt kritiski, agresīvi, impulsīvi un nenoteikti.

➤ Grūtības uzņemties atbildību

Jaunieši neprot dzīvot patstāvīgi, viņiem vajag kolektīvu, savu baru, jo nav pieraduši paši par sevi uzņemties atbildību. Viņiem ir izveidojusies „mēs” izjūta, bara izjūta, kad konkrētu atbildību neviens neuzņemas. Līdz ar to viņi neiemācās paši par sevi rūpēties, gādāt, nespēj darboties pēc savas iniciatīvas. Vairums no viņiem, uzsākot patstāvīgu dzīvi, īsā laikā var pazaudēt visus iekrājumus, dzīvokli ieskaitot, un visbiežāk paliek uz ielas. Pieraduši pie dzīves aprūpes iestādē, kad par viņiem rūpējas un nav jādomā nedz par komunālajiem maksājumiem, nedz arī par citām dzīvē svarīgām lietām, jaunieši apjūk un visbiežāk nonāk sociālā riska grupā.

➤ Grūtības atrast darbu

Jauniešiem nav izveidojies pieradums strādāt. Bieži vien izglītības trūkuma dēļ nevar veikt intelektuālu darbu, bet, lai strādātu fizisku darbu, ir jābūt pacietībai un vēlmei, kuras viņiem bieži vien nav. Tiem, kas pabeidz kādu arodskolu, ja ir motivācija, tad ir iespēja strādāt. Grūtāk ir ar tiem, kuriem izglītību iegūt neizdodas. Parasti jauniešiem atrod un cenšas piedāvāt nekvalificētu darbu, taču visbiežāk viņi šādu darbu strādāt nevēlas. Līdz ar to šie nemotivētie jaunieši visbiežāk iesaistās riskantās, destruktīvās darbībās, piemēram, zog, lai tiktu pie naudas.

➤ Sliktāks veselības stāvoklis

Nelabvēlīgi dzīves apstākļi, savlaicīgas kvalificētas medicīniskās palīdzības trūkums, biežāka alkohola un narkotiku lietošana, agrīna seksuālā dzīvē (agrīna grūtniecība, abortu risks, dažādu seksuāli transmisīvo saslimšanu risks) var būt iemesli jauniešu vājākai veselībai. Vairumam no viņiem nav arī vajadzības pēc normāliem dzīves un higiēnas apstākļiem.

➤ Grūtības atrast un saglabāt dzīvesvietu

Grūtības dzīvot pastāvīgi, rūpēties par sevi, atrast darbu, uzņemties iniciatīvu un atbildību par saviem ienākumiem un izdevumiem visbiežāk rada arī problēmas ar dzīvesvietu.

➤ Stereotipi, diskriminācija

Sabiedrībā ir izveidojies konkrēts priekšstats jeb stereotips par aprūpes iestāžu jauniešiem, kas tiek attiecināts uz visiem, nepieļaujot izņēmumus. Piemēram, jau no skolas laikiem, šie bērni izjūt negatīvu attieksmi gan no vienaudžu, gan pieaugušo puses (klases biedru vecāki, skolotāji).

Ja jaunieši nespēj risināt iepriekš aplūkotās grūtības, tad viņi, dzīvojot patstāvīgu dzīvi, var saskarties ar dažādiem riskiem. Piemēram, tādiem kā:

- bezdarbs,
- klaiņošana,
- prostitūcija,
- iesaistīšanās kriminālās darbībās - zagšana, u.c.
- atkarības - alkohols, nikotīns, apreibinošas vielas, spēļu automāti.

2. Metodiskie ieteikumi darbā ar ārpus ģimenes aprūpes iestādes audzēkņiem patstāvīgas dzīves uzsākšanai

Nenoliedzami, lai panāktu to, ka jaunieši spēj paši uzsākt patstāvīgu dzīvi, ir nepieciešams attīstīt gan jaunieša sociālpsiholoģiskās prasmes, gan arī iemācīt viņiem tās iemaņas, kas viņiem būs nepieciešamas, lai patstāvīgi viņi spētu parūpēties par sevi un savu mājvietu. Tāpēc, jo ātrāk, aprūpes iestāžu personāls ar kopīgiem spēkiem sadarbojoties, veicina bērna traucējumu kompensēšanu, cenšas saprast un atrast katram individuālu pieeju, jo lielākas ir izredzes, ka jaunielis sasniedzot pilngadību varēs veiksmīgi adaptēties sabiedrībā un dzīvot patstāvīgu un pilnvērtīgu dzīvi.

Sekojošās metodikas, kas gatavo aprūpes iestādes audzēkņus patstāvīgai dzīvei var tikt iekļautas izglītojošās nodarbībās vai tās var izmantot psihologs vai sociālais darbinieks individuālā vai grupas darbā ar aprūpes iestādes audzēkņiem.

2.1. Sociālpsiholoģiskie treniņi

Bērnu nama personālam nepieciešams regulāri veidot sociālpsiholoģiskos treniņus ar mērķi jauniešiem kompensēt traucējumus-

- Sensorajā līmenī;
- Kognitīvajā līmenī;
- Emocionālajā līmenī;
- Sociālajā līmenī;

2.1.1. Sensorais līmenis

Sensorajā līmenī pedagoģiska iedarbība ir vērsta uz to, lai bērns sāktu apzināties savas un citu cilvēku robežas, lai paaugstinātu bērna vispārējo enerģētisko potenciālu, paaugstina pamatuzticēšanos gan sev, gan citiem, parādās primārā darbības motivācija, veidojas adekvāta reakcija uz stresu un tā pārvarēšanas veidi.

Ieteicami šādi vingrinājumi:

„Tunelis”

Mērķis: Bērnam pārdzīvot pozitīvu piedzimšanas pieredzi un izjust, ka apkārtējā pasaule viņu pieņem.

Dalībnieku skaits: Piemērots mazai grupai- 3-10 cilvēki.

Palīgmateriāli: Krēsli.

Uzdevums: Bērniem ir jāizveido no krēsliem tunelis. Tunelis imitē dzemdes ceļus. Katrs bērns pēc kārtas četrāpus vai lieņot uz vēdera izrāpo cauri krēsliem pa apakšu (tā imitējot dzimšanu pa dzemdību ceļiem). Katru bērnu tuneļa beigās (kad viņš izrāpo no krēsliem) sagaida vadītājs un pārējie grupas dalībnieki, kuri stiepj uz viņa pusi rokas, lai palīdzētu izlīst bērnam no tuneļa, sauc bērnu vārdā un mīļi un priecīgi sagaida, sakot – mēs Tevi gaidījām, mēs priecājamies, ka Tu pie mums atnāci, ir tik labi, ka tu tagad esi ar mums u.c., visi dalībnieki aplaudē un priecājas, ka bērns ir parādījies, piedzimis.

„Cilvēks- zeķe”

Mērķis: Veicina taktilu stimulāciju, kas skar dziļās atmiņas, kurām ir milzīga loma, lai formētos ķermeniskais „Es” tēls.

Dalībnieku skaits: Piemērots mazai grupai- 3-10 cilvēki.

Palīgmateriāli: Sašūts maiss no elastīga, plāna auduma ar likras piejaukumu (vēlams bērna auguma izmērā).

Uzdevums: Bērns ielien maisā. Viņš var pārējiem pateikt: Es jūs redzu, bet jūs mani nē”, kas rada bērnam aizsardzības un psiholoģiskā komforta izjūtu, atslābina aizsargreakcijas un ļauj bērnam uzsākt spēli. Vadītājs lūdz bērnam veikt dažādus uzdevumus, piemēram, esot maisā pašūpoties stāvus vai sēdus, palēkāt kā bumba, kā „dejojošie akmeņi,” attēlot lidojošus putņus, attēlot kā cālēns izšķīlas no olas u.c. Var pajautāt bērnam, ko vēl viņš gribētu atdarināt. Ja bērns vēlas, tad viņš var noslēpties ar visu galvu, var noslēpties un kliegt vai saukt. Vadītājs lūdz, lai izvelk no maisa ārā galvu, vienu roku, kāju, ko vien vēlas.

Kad visi pabijuši maisā, tad bērniem jautā kā bija maisā? Vai viņiem tas patika vai nē? Lūdz pastāstīt, ko viņiem tas atgādināja un kā viņi jutās maisā.

„Manas robežas”

Mērķis: Vingrinājums palīdz apzināties savas robežas, izvēlēties visadekvātākos psiholoģiskās aizsardzības mehānismus, pārdzīvot jaunu pieredzi attiecībās ar citiem.

Dalībnieku skaits: Piemērots mazai grupai- 3-10 cilvēki.

Uzdevums: Vingrinājums jāveic ar acīm ciet. Vadītājs stāsta – katram cilvēkam dzīvē jābūt savai vietai, kur viņš jūtas ērti un kur ir labi. Ir reizes, kad gribas būt kopā ar citiem cilvēkiem, bet ir reizes, kad gribas pabūt vienatnē. Sāciet staigāt pa istabu, lai atrastu tādu vietu, kura jums patīk. Nesteidzieties, centieties izvēlēties sev patīkamu vietu, ne pārāk tuvu citiem (Vadītājs pārliecinās, ka katrs ir izvēlējis vietu, kas viņam patīk).

Jūsu vieta atrodas tur, kur Jūs pašreiz stāvat. Nevienš cits nevar atrasties šajā vietā. Apsēdieties uz grīdas. Kad jūs apsēdieties, tad jums nepieciešams vairāk vietas, lai iekārtotos un arī tā ir jūsu vieta. Pamēģiniet to izmantot, jo tā ir Jūsu vieta, tā pieder Jums. Sajūtiēt savu vietu zem kājām. Izveidojiet to tik lielu, cik vien vēlaties. Tagad izstiepiet roku un uzzīmējiet iedomātu apli, kas ietver jūsu vietu. Uztaisiet to tik lielu, cik vien vēlaties. Pie tam pārliecinieties, lai Jūs varētu aizsniegt ar roku visas tā malas. Visa teritorija, līdz kurai Jūs varat aizstiepties pieder Jums.

Tagad pieskarieties pie grīdas savā personīgajā vietā. Tā ir jūsu grīda. Varbūt jūs gribētu uzcelt sētu ap savu personisko vietu. Lai to izdarītu jums jāpieskaras pie grīdas ar rokām un lēnām sākot no grīdas jāizvelk ārā sienu kā zivtiņa no dīķa (kustību var parādīt, lai bērni atver acis un apskatās). Šo sienu Jūs varat uzcelt tik augstu cik vēlaties. Tā var būt pavisam zema vai arī tik augsta, ka neviens neredzēs tai pāri. Šo sienu Jūs varat uzbūvēt no jebkuriem materiāliem. Jūs varēsiet tos izvēlēties.

Es jums saukšu dažādus materiālus un Jūs varēsiet tos iztēloties. Iedomājieties, ka šī siena ir no akmens (ķieģeļiem, betona). Šāda siena ir ļoti stipra un nav iespējams to sagraut. Tagad iedomājieties, ka siena ir no koka. Tā vairs nav tik stipra un stingra. Tagad iedomājieties, ka siena ir uztaisīta no auduma. Tā šūpojas, kad uzpūš vējš. Un laiku pa laikam Jūs paliekat pavisam bez sienas. Un tagad iedomājieties sevi aiz sienas, kura Jums bija vispatīkamākā.

Tagad es lūgšu uztaisīt sienā lodziņu. Tas var būt dažādas formas. Tas var būt līdzīgs aplim vai kvadrātam vai trijstūrim, bet iespējams tam ir sirds forma. Iedomājieties, ka caur lodziņu redziet tos cilvēkus, kas jums ir tuvi un mīļi. Viņi skatās uz jums, smaida, viņi mīl Jūs. Jūs arī varat pasmaidīt un pateikt kā Jūs viņus mīlat, cik viņi Jums ir dārgi. Bet tagad iedomājieties, ka Jūsu žogā ir parādījušās durvis. Tā arī var būt veidota no dažāda materiāla. Tās var būt dzelzs, koka vai durvju vietā var karāties aizkars. Izvēlaties durvis, kuras jums ir visvairāk piemērotas. Pasakiet sev: „Šīs ir manas durvis, es esmu šo durvju saimnieks. Es varu tās atvērt un ielaist iekšā savus tuvos cilvēkus, draugus, visus tos, kas man patīk, ja tikai es to gribu. Ja es vēlos es tās varu aizvērt un pabūt vienatnē. Nevienam nav tiesību atvērt manas durvis, ja es to negribu.

Tagad es skaļi teikšu: „Atveries acis un apmainieties vietām” un katrs no jums uz skaitu „3” piecelsies kājās, izstieps uz priekšu rokas, savilks tās dūrēs un pārskries uz kāda cita vietu. Nu tātd 1,2,3 apmainieties vietām. Vai visi ir ieņēmuši jaunās vietas? Apdomājiet vai jums patīk sava jaunā vieta tikpat labi kā vecā? Tagad atgriezties savā vietā.

Vadītājs ar bērniem pārrunā – kā jūs jutāties jaunajā vietā? Kā jūs jūtaties, kad Jums ir sava telpa? Bet tagad rūpīgi „salokiet un iepakojiet” savu personīgo vietu un nolieciet to blakus sev. Jūs to varat ņemt līdzi un izmantot, kad vien jums ir šāda nepieciešamība.

Pēc šī uzdevumu veikšanas svarīgi ir apspriest domas un jūtas, kuras pārdzīvo bērni.

Jautājumi, kurus var uzdot:

- ✓ Ko Jūs jutāt, kad veicāt šo vingrinājumu?
- ✓ No kāda materiāla bija jūsu logi un durvis?
- ✓ Kāds materiāls jums vislabāk patika?
- ✓ Kas bija grūti?
- ✓ Ko Jūs jutāt, kad bijāt svešā vietā un kad atgriezāties uz savu vietu?
- ✓ Ko Jūs domājat par savu personīgo telpu?

„Elpošanas vingrinājumi”

Mērķis: Elpošanas vingrinājumi paaugstina vispārējo bērna enerģētisko līmeni, ko var izmanto, lai sevi nomierinātu, paaugstina bērna spēju koncentrēties, veic tonizējošu iedarbību uz bērna vispārējo stāvokli.

1.uzdevums: Bērni sēž vai stāv aplī un tur rokas uz sava vēderā. Vadītājs lūdz iedomāties, ka apļa vidū atrodas ugunsurs. Visi ieelpojot caur degunu iedomājamies, ka no ugunsursa ieelpojam mieru, pārliecību, siltumu, izelpojam caur muti visu slikto, kas mūsos ir sakrājies un ugunsurs visu slikto sadedzina.

2.uzdevums: Visi noguļas uz muguras aplī, galvas centrā, rokas uzliek uz kaimiņa vēdera. Ieelpa pauze, izelpa pauze. Pie elpošanas vingrinājumiem labi papildus izmantot iztēli, vizuālos tēlus. Piemēram, katrs iedomājas, ka vēdera apvidū ir dzeltena bumbiņa, kura izstaro siltumu un elpošanas ritmā piepūšas un izpūšas. Kad notiek ieelpa lūpas izstiepjās kā trubiņa un ar troksni „dzer” gaisu.

„Metode stresa mazināšanai”

Mērķis: muskuļu sasprindzināšana un atslābināšana.

1.uzdevums: stāvēt kājās sasprindzina muskuļus, sākot no kāju pēdām līdz pat galvai.

Sāk ar- kādu pēdām, tālāk pašas kājas, sēžamvieta, vēderu, muguru, krūtis, plecus, rokas (plaukstu savēlc dūrēs), kaklu, mēli piespiež pie augslejām, kāju pirksti ir kā ieķērušies zemē. Tad atslābinās.

2.uzdevums: berzēt rokas apļveida kustībām, berzēt ar rokām auss ārējās malas.

3.uzdevums: izpildāms sēžot vai stāvēt. Ar degunu zīmē ciparus vai raksta vārdus. Darbojas tik ilgi, līdz jūt, ka ir atslābinājies. Var rakstīt līdz pat vairākiem teikumiem.

2.1.2. Kognitīvais līmenis

Strādājot ar bērnu kognitīvajā līmenī var tikt apstādināta negatīva un neadekvāta dzīves modeļa veidošanās, mazināt bailes par nākotni, jo tā ir neskaidra un tieši tāpēc apdraudoša.

Ieteicami šādi vingrinājumi:

„Pozitīva tēla veidošana”

Mērķis: Paaugstināt bērna pašvērtējumu, veidot pozitīvu priekšstatu par sevi.

Dalībnieku skaits: Piemērots mazai grupai- 3-10 cilvēki.

Palīgmateriāli: Liela papīra lapas katram dalībniekam, flomāsteri

Uzdevums: Vadītājs kopā ar pārējiem bērniem nosauc 10 – 15 labas īpašības, dzīves sasniegumus vai prasmes, kas ir katram bērnam. Visas labās lietas par katru bērnu tiek uzrakstītas uz lapas un pieliek tās nodarbību telpā pie sienas, lai tās visu laiku redzamas. Šim sarakstam jābūt aizsniedzamam gan pašam bērnam, gan pārējiem bērniem, lai varētu to nepārtraukti papildināt.

„Bērna sasniegumu albums”

Mērķis: Paaugstināt bērna pašvērtējumu, koncentrēt uz pozitīviem sasniegumiem.

Dalībnieku skaits: Individuāli.

Uzdevums: Bērna nama audzinātājs (vai kāds cits no personāla) kopā ar bērnu izveido viņa pozitīvo sasniegumu albumu, kur tiek ierakstīts katrs pozitīvais solis mācībās, uzvedībā, sadzīves problēmu atrisināšanā. Albums tiek nepārtraukti papildināts. Katram bērnam ik pa laikam var dot uzdevumu ierakstīt savā albumā 3 labas lietas, kas ar viņu ir notikušas un trīs uzslavas sev pašam.

„Laika līnija”

Mērķis: Palīdz izveidot bērnam dzīves perspektīvu, sagatavo gaidāmajām pārmaiņām.

Dalībnieku skaits: Individuāli.

Palīgmateriāli: Papīra lapa, flomāsteri, zīmuļi, krītiņi un lineāls.

Uzdevums: Pastāsta bērnam, ka uz lapas tiks zīmēta bērna dzīves līnija, kura tiek novilkta no kreisās puses uz labo. Tad uz papīra lapas tiek atzīmēta: „pagātne” – „tagadne”- „nākotne”. No sākuma bērnam jāuzzīmē pagātnes līnija – tai jāsākas ar pirmo atmiņu – atmiņu ko viņš atceras un tā jāatzīmē uz lapas kā zīmējums, simbols vai vārds. Pēc tam atzīmē galvenos savas dzīves momentus pagātnē – bieži bērni atzīmē savas dzimšanas dienas, notikumus, kad bijuši vēl savā ģimenē. Bērni, kuriem ir bijusi pirms tam ģimenes dzīve bieži vien „aizmirst” to mirkli kā viņi nokļuvuši bērnu namā. Pēc tam bērnam jāatzīmē tagadne – lapas vidū – dzīve bērnunamā. Kad galvenie posmi atzīmēti, tad lūdz bērnam detalizēti pastāstīt par saviem priekšstatiem par pagātņi, tagadni un nākotni, papildinot zīmējumu ar jauniem zīmējumiem, simboliem vai aprakstiem. Var būt redzami atšķirīgi attēlojumi, kas saistīti ar dažādiem bērna dzīves etapiem, kas seko pēc dažāda veida krīzēm un sarežģītiem biogrāfijas punktiem.

Laika līniju var arī zīmēt uz grīdas, tad bērns var iet pa šo līniju, stāstot par dažādiem savas dzīves etapiem. Kad bērns nonāk līdz „nākotnei”, svarīgi detalizēti aplūkot nākotnes perspektīvu, saistību ar profesiju, darbu, ģimeni utt. Vingrinājumu var papildināt ar bērna fotogrāfiju aplūkošanu. Katras izmaiņas bērna dzīvē svarīgi detalizēti izrunāt, zīmējot nākotnes perspektīvu, piemēram, lielākiem bērniem, kas taisās bērnu namu pamest, zīmē ne tikai perspektīvu, bet arī sīkas detaļas. Piemēram, kā tiks veikts ceļš uz jauno mācību iestādi vai dzīvesvietu, kas būs pirmais, ko bērns vai jaunietis izdarīs ieejot jaunajā dzīves vietā, papildus var runāt un mācīt kā var rīkoties, ja ir apjucis kādā situācijā utt.

Ja bērni tiek adoptēti vai iet ciemoties pie kādas ģimenes var arī izspēlēt ar mantām kā viņi dosies pie šīs ģimenes, kāds būs ceļš, ko pa ceļam varēs sastapt – pēc iespējas detalizētāk.

„Novērtējums”

Mērķis: Palīdz bērniem novērtēt savu rīcību, apzināties izmaiņas, kuras ar viņu notiek, veidot adekvātāku pašvērtējumu.

Dalībnieku skaits: Individuāli.

Vingrinājums: Savu prasmju vai veiksmju novērtējumam var izmantot mazākiem bērniem trepītes ar 6 pakāpieniem, kur apakšējais ir 1 balle, bet augšējais 6 balles. Jautā bērnam, kur sevi saredz, kur atrodas, cik daudz mācēja sākumā un cik tagad. Lielākiem bērniem to var izmantot nogriežņa veidā, kur vienā pusē 0%, bet otrā 100%.

„Katra cilvēka unikalitāte”

Mērķi: sekmēt savas personības stipro pušu apzināšanos, uzticēšanās veidošanos grupā.

Laiks: 45 minūtes.

Papildmateriāli: dalībnieki sēž aplī, katram ir zīmulis un papīrs.

Uzdevums: koncentrējiet katra dalībnieka uzmanību uz to, ka katrs cilvēks ir vienreizējs un unikāls savā būtībā. Katram ir savas īpatnības, dzīves pieredze, aizraušanās, u.c. Vesela rinda faktoru veido šo indivīda neatkārtojamību, pamēģiniet aprakstīt, ar ko jūs esat unikāls, piemēram:

- padodas ēst gatavošana;
- māc izšūt dažādus attēlus;

Palūdz dalībniekiem uzrakstīt savu vārdu un pievienot jaunu neparastu nodarbošanos, jeb vienkārši svarīgu raksturojumu, kas pasvītrot viņu individualitāti.

Savāciet lapas un nolasiet vienu pēc otras. Katru reizi ieturiet nelielu pauzi un piedāvājiet grupai noteikt spēlētāju, kas devis sev šādu raksturojumu. Ja neizdodas atminēt dalībnieku, tad atbilstošais dalībnieks pieceļas, lai pārējie varētu atpazīt rakstītāju.

2.1.3. Emocionālais līmenis

Emocionālajā līmenī svarīgi bērnam iemācīt atpazīt gan savus, gan citu emocionālos stāvokļus, līdz ar to var veidoties adekvāta apkārtējo uztvere un empātijas spējas.

Ieticami šādi vingrinājumi:

„Emociju vārdnīca”

Mērķis: Atpazīt savas un apkārtējo cilvēku emocijas.

Dalībnieku skaits: Individuāli vai mazā grupā.

Palīgmateriāli: Fotografijas vai attēli, kurās attēloti cilvēku dažādi emocionālie stāvokļi, emociju nosaukumi un apraksti uz atsevišķām lapām.

Uzdevums: Bērniem tiek parādīta fotogrāfija un viņiem jānosauc attēlotā emocija jāatrod apraksts par to. Vadītājs pārrunā detalizēti par emocijā, to rašanos, nozīmi, pārrunā situācijas, kurās var rasties dažādas emocijas.

Papildus var ar bērniem vecos žurnālos un avīzēs meklēt cilvēku dažādus emocionālos stāvokļus. Var mēģināt šo uzdevumu pēc kāda laika atkārtot, lai redzētu kāda ir dinamika.

„Spogulis”

Mērķis: Atpazīt apkārtējo cilvēku emocijas.

Dalībnieku skaits: Mazā grupā.

1.uzdevums: Mazās grupās visi sadalās pa pāriem, nostājas ar seju viens pret otru. Viens no dalībniekiem lēni rāda dažādas kustības, bet otrs cenšas precīzi atkārtot otra bērna parādītās, kopēt tās, būt kā otra spogulim.

2.uzdevums: Mazajās grupās vadītājs ar mīmikas palīdzību un žestiem attēlo kādu emociju. Visi pārējie attēlo šo mīmiku un žestus, cenšas saprast, ko tie nozīmē, ko viņi jūt. Katrs pēc kārtas kļūst par vadītāju.

„Saruna caur stiklu”

Mērķis: Atpazīt apkārtējo cilvēku emocijas, mīmikas.

Dalībnieku skaits: Mazā grupā.

Uzdevums: Katrs no dalībniekiem nokļūst „aiz stikla”, kad kaut ko var pastāstīt tikai ar žestu un mīmikas palīdzību. Citiem ir jāatmin, kas tika paziņots vai pateikts. Pēc tam visi var apspriest kā izdevās uzminēt rādīto.

2.1.4. Sociālais līmenis

Sociālajā līmenī vingrinājumi virzīti uz savstarpējo sadarbību un saskarsmi, kā arī sociālo lomu apzināšanās un integrāciju.

Ieteicami šādi vingrinājumi:

„Uzticēšanās pastaiga”

Mērķis: palīdzēt grupas dalībniekiem saprast savas izjūtas un padziļināt vienam starp otru uzticēšanos.

Papildmateriāli: lakatiņš ar ko aizsiet acis.

Uzdevums: piedalās visi grupas dalībnieki. Grupas dalībnieki sadalās pa pāriem. Pārī viens sāk kā vadītājs, otrs, kās ir vadāmais, tam aizsien acis. Pēc pusstundas mainās lomām. Tehnika tiek izpildīta neverbāli.

Vadītājs savu vadāmo paņem pie rokas, vai zem elkoņa, vai ap vidukli un vadā pa telpu, ļaujot pieskarties priekšmetiem, kas atrodas telpā, pārējiem dalībniekiem, kuriem arī ir aizsietas acis. Šo tehniku var pielietot arī brīvā dabā, ļaujot vadāmajam sajūst ziedu smaržu, saules siltumu, putnu balsis, kā arī virsmas maiņu, pa kuru staigā.

Pēc tam vadāmajam noņemiet apsēju no acīm, un vadītājs izstāsta-

-Kādas ir izjūtas, kad esi vadītāja lomā un atbildi par blakus dalībnieku?

-Ko tu darīji, lai tavas partneris nejustu bailes?

Pēc tam vadāmais izstāsta par savām izjūtām, kad pilnīgi jāuzticas un jāpaļaujas uz vadītāju.

Pārī pārrunājat, kā iejutāties savās lomās. Kad tu labāk juties: kad tevi vadīja, vai kad tu vadīji?

„Saskarsmes vingrinājums”

Mērķis: pilnveidot sazināšanās iespējas.

Grupās sastāvs: 10 cilvēki.

Uzdevums: dalībniekiem tiek izdalītas lapiņas. Jāpienāk pie citiem dalībniekiem un ar jautājumu un atbilžu palīdzību jānoskaidro, kas viņiem ir kopīgs. Un tā, lai atbildes neatkārtotos. Piemēram, patīk rīta pastaiga ar suni vai stipra kafija ar trim karotēm cukura. Jāmēģina izjautāt visus dalībniekus.

Modifikācija: kas abiem patīk un kas nepatīk.

Atgriezeniskā saite: nosauc trīs kopīgas lietas, kas tev šķiet visinteresantākās. Kā tu kontaktējies? Vai tu pirmais nāci klāt, vai pie tevis nāca klāt? Vai bija grūti atrast kopīgas lietas?

„Zīmējums gaisā”

Mērķis: veicināt sadarbību, iejušanos otrā cilvēkā.

Nepieciešamais laiks: 10 minūtes.

Uzdevums: sadalās pa pāriem. Pāra dalībnieki, gaisā savienojot labo roku pirkstus. Nesarunājoties gaisā uzzīmē māju. Visi atgriežas aplī un pārrunā vai bija viegli uzzīmēt, varēja saprast, ko darīs otrs?

„Vai mēs esam līdzīgi?”

Mērķis: lielāka uzticības iegūšana no otra cilvēka.

Uzdevums:

1. *variants-* sākumā dalībnieki staigā pa telpu un saka katram pretimnākošajam 2 frāzes, kas sākas ar vārdiem- Tu esi līdzīgs man ar to, ka...

Es atšķiros no tevis ar to, ka...

2. *variants-* pāros 4 minūtes runā par tēmu „Ar ko esam līdzīgi?”, pēc tam 4 minūtes- par tēmu „Ar ko mēs atšķiramies?”.

Beigās apspriežas, uzmanība tiek pievērsta tam, ko bija viegli un ko grūti izdarīt, kādi jauni atklājumi. Nobeigumā tiek iztirzāts par to, ka mēs visi savā būtībā esam līdzīgi un tajā pašā laikā atšķirīgi, bet mums ir tiesības atšķirties, un ne viens nevar likt mums būt citādiem.

„Saprašanās pāri”

Mērķis: iepazīties ar grupas biedriem un paeksperimentēts ar verbālajām un neverbālajām komunikācijas prasmēm.

Nepieciešamais laiks: 30 minūtes

Sagatavošanās: grupas vadītājam jābūt ar pieredzi, jo vingrinājuma laikā var izpausties spēcīgas emocijas.

Uzdevums: izvēlies partneri. Un izpildiet vienu no zemāk minētajiem uzdevumiem. Pēc dažām minūtēm nomainiet partneri un izspēlējiet kādu no nākamajiem uzdevumiem. Vēlam izpildīt vismaz 2 uzdevumus.

-„**Mugura pret muguru**”- apsēdieties uz grīdas muguru pret muguru. Un mēģiniet parunāties. Pēc dažām minūtēm pagrieziet viens pret otru un dalieties iespaidos.

-„**Sēžot un stāvēt**”- vienos no pāra apsēžas un otrs paliek stāvēt. Šādā stāvoklī dažas minūtes parunājat. Pēc tam mainieties un tad dalieties iespaidos.

-„**Acīs skatoties**”- skaties viens otram acīs un mēģiniet sazināties tikai ar acu skatienu. Pēc dažām minūtēm dalieties iespaidos.

-„**Sejas izzināšana**”- viens no partneriem nerunājot aptausta otra seju ar rokām, tad partneri mainās. Pēc dažām minūtēm dalieties iespaidos. Daudzus šis vingrinājums var biedēt. Ir vajadzīgs laiks, lai partneri spētu izrunāt radušos iespaidus, kuri rodas, ja pie sejas pieskaras tā paša dzimuma cilvēks.

2.2. Jauniešu sociālo prasmju attīstīšana

Bērnu nama personālam nepieciešams paplašināt jauniešu priekšstatu par:

- Rakstisku dokumentu noformēšanu;
- Darba meklēšanu, pieteikšanos darbā;
- Dzīvojamās platības atrašanu;
- Budžeta plānošanu;

2.2.1. Rakstisku dokumentu noformēšana

Lai saņemtu kādu no sociālajiem pakalpojumiem vai iestātos darbā, vai noformētu jebkādus dokumentus, svarīgi pilnveidot dalībnieku prasmes būtisku lietišķo rakstu noformēšanā- apgūt praktiskas iemaņas iesnieguma, CV veidošanā un noformēšanā, iepazīties ar motivācijas vēstulju rakstīšanas vadlīnijām.

Ieticamie vingrinājumi, lai attīstītu savas prasmes noformēt dokumentus:

1. „CV veidošana”

- Informējiet jauniešus, ka nodarbības mērķis ir kopīgi noskaidrot, kā veidot CV.
- Lūdziet jauniešus uz nelielām piezīmju papīra lapām uzrakstīt jautājumus, kurus viņi labprāt noskaidrotu par CV satura veidošanas vai noformēšanas noteikumiem. Katrs jautājums jāraksta uz atsevišķas lapiņas. Savāciet lapiņas.
- Izdaliet jauniešiem iepriekš sagatavotu *izdales materiālu „Kā veidot CV?”*. Lūdziet lasīt tekstu, tā malās atzīmējot simbolus (+)- jau zināju, (!)- jauna informācija, (?)- vēlos papildinformāciju/nesaprotu.
- Kopā ar jauniešiem pārrunājiet iepriekš zināmo un jauniegūto informāciju. Īpašu uzmanību pievērsiet neskaidrajiem jautājumiem, sniedziet komentārus.
- Uzaicini dalībniekus iepazīties ar *izdali „Curriculum Vitae”* un izvērtēt CV piemēru, balstoties uz iepriekš pārrunāto informāciju.
- Atgriezieties pie nodarbības sākumā jauniešu rakstītajiem neskaidrajiem jautājumiem. Piedāvājiet dalībniekiem izvilkt vienu vai vairākus jautājumus un pārī pārrunāt atbildes uz tiem.

2. „Motivācijas vēstules veidošana”

- Informējiet dalībniekus, ka kopā ar CV potenciālais darba devējs bieži lūdz iesniegt arī motivācijas vēstuli. Pajautājiet, kādas ir būtiskākās atšķirības starp CV un motivācijas vēstuli?
- Uzaiciniet dalībniekus iepazīties ar *izdales materiālu „Kā veidot motivācijas vēstuli?”*. Pēc izlasīšanas lūdziet dažiem dalībniekiem nolasīt teikumus no teksta, kuri viņiem šķita īpaši būtiski vai kurus ir vēlēšanās komentēt. Pārrunājiet!
- Lūdziet dalībniekus iepazīties ar *izdales materiālu „Motivācijas vēstulju piemēri”* un atzīmēt katrā vēstulē veiksmīgākās un neveiksmīgākās vietas.
- Sadaliet dalībniekus grupās (3-5 cilvēki). Lūdziet katru grupu apspriest un atbildēt uz šādiem jautājumiem:
 1. Kas man patika un kas nepatika katrā no vēstulēm, pamatojums?
 2. Vai mēs pieņemtu konkrēto amata pretendentu darbā, pamatojums?
- Noklausieties katras grupas ziņojumu.
- Lūdziet katru grupu izvēlēties vienu no vēstulēm un uzlabot to. Uzaiciniet grupas nolasīt uzlaboto vēstulju variantus.
- Sniedziet apkopjošus komentārus.
- Aiciniet dalībniekus pabeigt teikumu: „Būtiskākais rakstot CV un / vai motivācijas vēstuli ir...”

Kā veidot CV

Curriculum Vitae (dzīves gaitas apraksts, autobiogrāfija)- precīza un strukturēta informācija par darba meklētāju (personas dati, izglītība, pieredze), kuru iesniedz potenciālajam darba devējam.

CV ir svarīgākais dokuments, pēc kura darba devējs izvēlas darbinieku!

Kāda informācija iekļaujama CV

Personas dati- vārds, uzvārds, dzimšanas dati, adrese, telefons

Mērķis- vakance, uz kuru Jūs pretendējat

Izglītība- mācību laika periods (gadi), izglītības iestāde, specialitāte (šī informācija jāsniedz hronoloģiski apgrieztā secībā- pirmo miniet to izglītības iestādi, kuru beidzāt pēdējo)

Darba pieredze- visas darba vietas, sākot ar pēdējo, nosaucot nostrādāto laika periodu (gadus), darba vietu, ieņemamo amatu, īsu pienākumu uzskaitījumu

Darbs amatu savienošanas kārtībā/ citi darbi- darba pieredze, kas nav saistīta ar pamatdarbu, bet potenciālajam darba devējam var papildināt priekšstatu par Jūsu darba pieredzi un prasmēm.

Papildus izglītība- kursi, semināri

Valodu zināšanas- norādiet valodas, kuras pārvaldāt, kā arī valodu zināšanu līmeni (brīvi, sarunvalodas līmenī, dzimtā valoda)

Citas prasmes- autovadītāja apliecība, datorprasmes u.c.

Paraksts, datums

CV pēc saviem ieskatiem var pievienot arī citas sadaļas, piemēram- hobiji, atsauces uz rekomendācijām, u.c.

CV vēlams rakstīt pilnus nosaukumus, nevis saīsinājumus.

CV kopējam apjomam nevajadzētu pārsniegt divas lapas datordrukā. Burtu izmērs-12. Informācija CV izkārtojama pārskatāmi, sadaļu nosaukumus vēlams izcelt. Tekstam jābūt lakoniskam, bez pareizrakstības un stila kļūdām. Vēlams, lai konkrētajam darba devējam nozīmīgā informācija tekstā uzreiz būtu pamanāma.

CV vēlams nosūtīt nesalocītu A4 formāta aploksnē.

Vajadzētu paturēt sev kopiju, lai atcerētos, kāda CV forma un kam nosūtīta.

Atceries!

Latvijā nav noteikta viena CV forma, kas jāizmanto piesakoties vakancēm

Biežāk sastopama CV forma ir hronoloģiskais CV. Īpašs CV veids ir mērķa CV, kurā uzsvērta piemērotība kādam konkrētam amatam, uz kuru izsludināts konkurss

Vienotā Eiropas CV paraugu var atrast www.europass.cedefop.eu.int/

Svarīgākais vienmēr ir CV saturs, nevis forma

Lai iepazītos ar vienu CV, darba devējs parasti patērē 20 sekundes

CV nav jānorāda dati par ģimenes stāvokli, tautību, reliģisko pārliecību. Darbinieku atlase pēc šīm pazīmēm ir diskriminācija

Curriculum Vitae

Vārds, uzvārds	Andra Lapiņa
Personas kods	160167 – 11942
Dzīvesvietas adrese	Cēsis, Kalniņa iela 2, LV- 4101
Telefons	371 23246554
E-pasts	andra.lapina@inbox.lv
Izglītība	1985- 1988 Rīgas kultūras darbinieku tehnikums, 1974-1985 Cēsu 1. vidusskola
Darba pieredze	2004- šobrīd SIA „DKD Reklama”, reklāmas speciāliste, 2000- 2004 SIA „Svētku organizēšana”, projektu vadītāja, 1988- 2000 Cēsu kultūras centrs, metodiķe
Papildus izglītība	2003 pašvaldības mācību centrs, projektu vadītāja kursi, sertifikāts, 2002 RPIVA mācību centrs, angļu valodas kursi, sertifikāts, 2000 Tālākizglītības centrs „Skola katram”, datorapmācības kursi, Power Point, apliecība.
Valodas prasmes	Latviešu valoda- dzimtā, krievu valoda- brīvi, Angļu valoda- sarunvalodas līmenī.
Papildus prasmes	Datorprasmes- Word, Excel, PowerPoint, B kategorijas autovadītāja apliecība.

09.12.2008.

A.Lapiņa

Izdāles materiāls „Kā veidot motivācijas vēstuli?”

Kā veidot motivācijas vēstuli

Motivācijas vēstule ir subjektīvs lietišķo rakstu veids. Vēstules adresāts ir potenciālais darba devējs. Vēstuli raksta darba meklētājs, un tās mērķis ir apliecināt kandidāta vēlmi un piemērotību vakantajam amatam.

Kas jāievēro, rakstot motivācijas vēstuli

- Lapas augšējā labajā stūrī jānorāda adresāts (uzņēmuma nosaukums, adrese u.c.)
- Zemāk, kreisajā pusē- nosūtītāja vārds, adrese, datums.
- Pirmajā vēstules daļā jāatsaucas uz informācijas avotu, no kur iegūtas ziņas par vakanci, kā arī jānorāda vēstules mērķis- uz kādu amatu piesakāties.
- Otrā vēstules daļa ir izvērstāka. Tajā jāparāda sava atbilstība amatam- piemērota kvalifikācija, zināšanas, prasmes, īpašās iemaņas, sasniegumi. Jāsniedz motivācija, kāpēc esat ieinteresēts strādāt šajā uzņēmumā, kāds varētu būt Jūsu konkrētais ieguldījums. Noderīgi ir ievākt precīzu informāciju par savu iespējamo darba vietu, lai izmantotu šīs zināšanas un izpratni vēstulē. Daži darba devēji vēlas motivācijas vēstulē lasīt arī potenciālā darbinieka vīziju par konkrētās darbības jomas attīstības iespējām nākotnē.
- Vēstules trešajā- nobeiguma daļā izsakiet pateicību par laiku, kas veltīts Jūsu vēstules izlasīšanai un cerību saņemt uzaicinājumu uz darba interviju, lai klātienē varētu pārrunāt abas puses interesējošos jautājumus. Nobeigumā jābūt norādei par pievienotajiem dokumentiem. Vēstule jāparaksta.
- Ieteicamais vēstules apjoms- viena lapa datordrukā (12 vai 14 izmēra burti). Tekstam jābūt pārskatāmi izveidotam. Ieteicams pirms nosūtīšanas to pārlasīt pašam vai lūgt to izdarīt uzticamam un zinošam cilvēkam. Tas ļaus pārbaudīt lasītāja reakciju, kā arī novērst gramatikas un stila kļūdas.

Motivācijas vēstulē darba ņēmējs iepazīstina ar sevi un atbild uz darba devēja jautājumu- *Kādu prasmju un īpašību dēļ man darbā būtu jāpieņem tieši Jūs?* Nevajadzētu pārcensties, rakstot to, kas nav prasīts, un sūtīt dokumentus, kas nav norādīti sludinājumā. Ja vēlaties vienā uzņēmumā pietikties uz vairākām vakancēm, rakstiet uz katru no tām atsevišķu motivācijas vēstuli.

Vēstulei ir jābūt konstruktīvai, tajā jāuzver pozitīvais un jāpauž pieklājīga pašpārliecinātība.

(Izmantoti PKIVA materiāli)

Izdales materiāls Motivācijas vēstuļu 1. piemērs

Anda Krastiņa
Brīvības iela 220-45
Rīga LV- 1016
Latvija
Tel. 24341675
anducitis@inbox.lv

SIA „Kalmes”
Jūras iela 2
Rīga LV- 1010
Latvija

2008. gada 9.decembrī

Cienījamās kundzes, godājamie kungi!

Izlasot Jūsu firmas sludinājumu 2008. gada 1. decembrī laikraksta „Dienas” pielikumā „Karjeras diena”, uzzināju, ka Jūs meklējat augsti kvalificētu juristi. Kad izlasīju, skaidri zināju, ka jāpiesakās, jo es esmu vislabākā pretendente šim amatam. Jūs šaubāties? Tad nedomājiet daudz un lasiet manu pieteikuma vēstuli.

Esmu ieguvusi maģistra grādu Latvijas Universitātē tiesību zinātnēs. Jau divus gadus strādāju par juristi firmā „DEBG”. Strādājot šajā firmā, iemācījos sagatavot normatīvos aktus, komerclīgumus, kā arī esmu strādājusi, veicot firmas statūtu grozījumus. Es protu ne tikai skaisti rakstīt un labi izskatīties, bet arī darīt svarīgas lietas, par to jūs tikko pārliecinājāties. Darba laikā esmu attīstījusi savas komunikācijas spējas, kļuvusi ambiciozāka un iemācījusies nerēķināties ar kompromisiem, jo tie noliedz manu būtību- uzvarēt. Domāju, ka Jūsu firmai ir nepieciešams tieši šāds darbinieks, tāds, kurš nebaidās un kuram netrūkst uzdrīkstēšanās. Labi pārzinu Latvijas uzņēmējdarbības likumdošanu un protu izmantot NAIS un „Lursoft” datu bāzes. Pieņemot mani darbā, Jūsu uzņēmums iegūs komunikablu, ļoti atbildīgu un augsti kvalificētu darbinieci. Jurist darbs ir smags, bet grūtības nekas nav mani biedējušas. Ir jācīnās!

Turpmākajām pārrunām būšu pieejama, sākot no 1. jūnija. Lai vienotos par darba intervijas laiku, Jūs varat sazināties ar mani pa augšminēto kontakttālruni vai elektronisko pastu. Pielikumā pievienoju CV, izglītību apliecinājošus dokumentus un fotogrāfiju.

Ar cieņu,
Anda Krastiņa

Izdales materiāls Motivācijas vēstuļu 2. piemērs

Aivars Liepa
Zvaigznes iela 4
Jelgava LV- 3701
Latvija
Tel. 23471542
aivars.liepa@inbox.lv

SIA „Labu apetīti”
Baltā iela 2
Jelgava LV- 1010
Latvija

2008. gada 10.decembrī

Cien. Pētersones kundze!

Izlasot Jūsu firmas sludinājumu 2008. gada 2. decembrī laikrakstā „Jelgavas vēstis”, uzzināju, ka Jūs meklējat pavāra palīgu (četrus stundu darba dienai).

Pagājušajā vasarā es strādāju par pavāra palīgu restorānā „Pērlītes” Saldū. Darbā ieguvu praktiskas iemaņas ēdienu gatavošanā. Šogad esmu uzsācis studijas Latvijas Lauksaimniecības universitātes pārtikas tehnoloģijas studiju programmā. Es vēlos strādāt Jūsu uzņēmumā, jo studijās iegūtās iemaņas šeit varētu pielietot praksē. Strādājot jūsu uzņēmumā, es varētu iegūt dziļāku pieredzi pārtikas tehnoloģijās, kā arī līdzdarboties augoša un konkurētspējīga uzņēmuma attīstībā. Pieņemot mani darbā, Jūsu uzņēmums iegūs strādīgu, atbildīgu, progresīvu un mērķtiecīgu darbinieku.

Priecāšos, ja uzaicināsiet mani uz darba interviju. Pielikumā pievienoju CV un izglītību apliecinājošus dokumentus un rekomendāciju no iepriekšējās darba vietas.

Ar cieņu,
Aivars Liepa

(Pēc laikraksta „Mājas Viesis” materiāliem)

2.2.2. Darba meklēšana, pieteikšanās darbā

Lai jauniešiem būtu vieglāk apzināties, kā noris darba meklēšana un kāds būtu, piemēram, veiksmīgākais situācijas risinājums piesakoties darbā, ejot uz darba interviju, **ieteicami šādi vingrinājumi:**

1. Lai veicinātu jaunieša adekvātu pašnovērtējumu par savām iespējām darba tirgū, izvērtētu savas kā esošā (vai potenciālā) darba tirgus dalībnieka stiprās puses, ieteicam izstrādāt **SVID (S-stiprās puses, V- vājās puses, I- iespējas, D- draudi) analīzi ar nosaukumu „Es darba tirgū”.**

Darba vadītājs uzaicina katru dalībnieku skaļi nosaukt vienu no tabulā minētajām stiprajām pusēm. Var veidot grupas kopējo sarakstu.

Izvērtēt tabulas iedaļas „vājās puses” un „draudi” un izvēlēties vienu tajās minēto faktoru, kurš liekas īpaši aktuāls un kura pārvarēšanas iespējas dalībnieki labprāt pārrunātu ar citiem. Izvēlēto faktoru katrs dalībnieks uzraksta un līmlapiņas.

Sadaliet lapu trijos laukumos:

Es	Ārējie faktori	Cits

Katrs dalībnieks nosaka, ar ko draudu faktors saistīts (ar viņu pašu, ārējiem vai kādiem citiem apstākļiem) un pielīmēt savu līmlapiņu atbilstošajā laukumā. Nosaukt skaļi katrā laukumā fiksētās vājās puses vai draudus, apvienot līdzīgos, grupēt.

Sadaliet dalībniekus pa pāriem vai grupās pa 3-5 cilvēki (atkarībā no tā, cik daudz dalībnieku). Katra no grupām strādā ar vienu draudu/vājo pušu faktoru kopu un fiksē iespējamus padomus, risinājumus šajā situācijā. Uzsvērt, ka īpaši nepieciešamu un vērtīgi ir konkrēti padomi, piemēri no dzīves. Darba beigās grupa prezentē sava darba rezultātu. Katrs no dalībniekiem izlasa vienu no ierakstiem sadaļā „iespējas”. Veido kopēju sarakstu.

Noslēgumā grupas vadītājs komentē, ka katra dalībnieka SVID analīze ir strukturēts veids, kā izvērtēt savu pašreizējo nodarbinātības situāciju un, ja nepieciešams, plānot tajā kādas izmaiņas.

2. Grupā vai individuāli **izvērtē darba sludinājumus** un vakances dažādos masu mēdijos un internetā, un, ātra un atbilstoša reaģēšana uz interesējošiem sludinājumiem. Cik reāli ir konkrētais darba piedāvājums atbilstoši manām spējām, iemaņām, prasmēm?

3. Gatavības darba intervijai- tā ietver ne vien izpratni par to, kā norit darba intervija, labas saskarsmes iemaņas, bet arī informētību par interesējošā uzņēmuma vai organizācijas darbību, pakalpojumiem, mērķiem un darbiniekiem.

Izspēlēt **lomu spēli** ar tēmu „Pieteikšanās darbā” vai „Darba intervija”. Tiek izvēlēti dalībnieki konkrētai lomai- darba devējs, darba meklētājs, novērotāji, u.c. Tiek izvirzīts konkrēts uzdevums, mērķis, piemēram, veiksmīgi atbildēt uz darba devēja jautājumiem, prezentēt savas prasmes, utt. Pēc lomu spēlēs visi dalībnieki izsaka savus novērojumus, sajūtas- stiprās puses, veiksmes, kā arī pārrunā vājās puses, ieteikt kā savādāk varēja rīkoties.

4. Informēt par **Nodarbinātības Valsts aģentūru**, iespējām saņemt **karjeras konsultācijas**. Karjeras konsultāciju mērķis ir nodrošināt atbalstu profesionālās piemērotības, pārkvalifikācijas un karjeras plānošanas jautājumu risināšanā bezdarbniekiem, darba meklētājiem un citām bezdarba riskam pakļautām personām saskaņā ar Bezdarbnieku un darba meklētāju atbalsta likumu. Karjeras konsultāciju laikā tiek noteikta profesionālā piemērotība, apmācības spēju izvērtējums pirms

iesaistīšanāsursos, pārkvalifikācijas pasākumos, darba izmēģinājumos. Karjeras konsultanta uzdevums ir arī sniegt psiholoģisko atbalstu un izglītēt klientu karjera izvēles un plānošanas jautājumos.

Kur meklēt darbu?

- Sludinājumi rajona, novada laikrakstā;
- Laikraksta „Diena” pielikums otrdienās „Karjeras diena”;
- Nodarbinātības valsts aģentūra www.nva.gov.lv;
- Profesionālās karjeras izvēles valsts aģentūrā www.karjerascentrs.lv;
- Labklājības ministrijas www.lm.gov.lv;
- Informācija darba meklētājiem: www.vakances.lv,
www.darbs.info.lv,
www.cv.lv,
www.izaugsmes.lv;

2.2.3. Dzīvojamās platības atrašana

Nenoliedzami, ka dzīvojamās platības meklēšana un uzturēšana ir atbildīgs darbs un prasa no jauniešiem lielu piepūli, tāpēc, lai jaunieši varētu šo jautājumu aplūkot no dažādiem skatpunktiem, **ieteicami šādi vingrinājumi:**

1. Organizēt diskusiju par tēmu, kur tu meklētu dzīvokli, ja tev būtu tāda nepieciešamība? Uz tāfeles uzskaita idejas un pēc tam pārrunā meklēšanas avotu „+” un „-”.
2. Nepieciešams informēt jauniešus par iespēju saņemt palīdzību no sociālā dienesta, kas spētu nodrošināt dzīvojamo platību kādā no Sociālajām mājām.
3. Katrs no dalībniekiem uz lapas individuāli atbild uz šādiem jautājumiem:
 - Par ko es esmu atbildīgs, ja dzīvoju dzīvoklī, īrēju istabiņu?
 - Kas notiktu, ja es neievērotu šīs prasības?

Šī vingrinājuma ietvaros var aplūkot visus jautājumus, kas saistīti ar:

- Obligātajiem maksājumiem- komunālie pakalpojumi- elektrība, gāze, utt., kā arī pārrunāt sekas, ja šie pakalpojumi netiek apmaksāti, vai tas netiek izdarīt laikus.
- Deklarēšanos jaunajā dzīves vietā. Sniegt izglītojošu informāciju, kāpēc tas būtu nepieciešams.

2.2.4. Budžeta plānošana

Lai jaunieši iemācītos sadalīt savus materiālos līdzekļus visām savām vajadzībām, viņiem nenoliedzami ir nepieciešams plānot savus ienākumus un izdevumus, lai spētu par sevi parūpēties- nodrošināt sev dzīvesvietu, apģērbu, ēdienu, kā arī apmierināt savas vēlmes, piemēram, kino apmeklējums kopā ar draugiem, utt.

Ieteicamie vingrinājumi budžeta plānošanai:

1. Ir iespējas plānot personīgo budžetu. Šāda plānošana palīdzēs sekot līdzi saviem ikmēneša ienākumiem un izdevumiem, plānot tos un izvairīties no liekiem uztraukumiem un neziņas, vai pietiks naudas visu obligāto maksājumu un ikdienas, kā arī neparedzēto tēriņu segšanai. Tāpat budžeta plānošana noderēs, lai samazinātu spontānus tēriņus un zinātu, cik daudz naudas tiek patērēts kādam konkrētam produktam vai pakalpojumam.

Īstermiņa personīgā budžeta plānošana parasti ir aptuveni viena mēneša ietvaros un tās galvenais mērķis un uzdevums ir sekot līdzi tam, lai ikmēneša ienākumi nepārsniegtu ikmēneša izdevumus. Īstermiņa personīgā budžeta plānošanu var iedalīt četros soļos:

- ❖ Sākot plānot personīgo budžetu, vispirms izveidojiet *budžeta plānošanas tabulu* (sk. nodaļas beigās), kurā uzskaitīt visus ikmēneša ienākumus un izdevumus.
- ❖ Rūpīgi uzskaitiet (ierakstiet tabulā) visus savus ienākumu avotus un aprēķiniet kopējos mēneša ienākumus. Tas ļaus gūt priekšstatu par to, cik daudz naudas mēnesī varat konkrētām lietām tērēt.
- ❖ Pierakstiet, cik daudz naudas mēnesī plānojat izdot obligātajiem maksājumiem un ikdienas tēriņiem (šo darbību nepieciešams veikt tikai pirmajā mēnesī, uzsākot budžeta plānošanu). Savukārt pēc rēķinu nomaksas un preču iegādes (šīs summas ierakstiet tabulā) aprēķiniet, cik daudz naudas reāli esat iztērējusi - tas sniegs Jums priekšstatu, kādu naudas summu patiesībā ik mēnesi tērējat. Lai izdevumu sadaļā būtu iekļauti pilnīgi visi mēneša tēriņi (pat it kā tādi sīkumi, kā košļājāmās gumijas, tramvaja biļetes vai sērkokociņu kastītes izmaksas), iesakām izdevumus apkopot katru dienu – tā lai mēneša beigās atliktu vien veikt kopsavilkumu. Izdevumu uzskaitīšanai var izvēlēties sev ērtāko veidu – pierakstīt pirkumus blociņā, ierakstīt

tos mobilajā telefonā, krāt visus čekus vai rast vēl kādu citu risinājumu, galvenais, lai būtu piefiksētas pilnīgi visas izmaksas, kas veiktas dienas laikā, līdz ar to, arī mēneša laikā.

- ❖ Mēneša beigās, pēc visu savu ikmēneša izdevumu un ienākumu uzskaitīšanas, veiciet izvērtēšanu, tāpēc nemēģiniet slēpt kādus tēriņus, jo šie izdevumi tik un tā vēlāk parādīsies, bet priekšstats par budžetu būs nepilnīgs. Ienākumu un izdevumu izvērtēšana dos iespēju saprast, cik daudz līdzekļu no ienākumiem nepieciešami, piemēram, obligāto maksājumu veikšanai, kā arī, cik iespējams atlicināt, piemēram, Ziemassvētku dāvanu iegādei.

Ja aizpildot tabulu, nākas secināt, ka Jūsu izdevumi pārsniedz ienākumus, rūpīgi izanalizējiet savus izdevumus un pārdomājiet savus iepirkšanās paradumus – no kuriem tēriņiem Jūs varētu atteikties, kurus pakalpojumus un preces varētu iegādāties par zemāku cenu utt.

2. Organizēt grupas darbu. Grupa tiek sadalīta 3 daļās un katrai no tām tiek uzdots viens no jautājumiem:

- Ko mēs saprotam ar obligātajiem izdevumiem?
- Ko mēs saprotam ar gadījuma izdevumiem?
- Ko mēs saprotam ar ikdienas izdevumiem?

Katra no mazajām grupiņām apspriežas savā starpā un atbildi ilustrē uz lielas baltas lapas ar aplikāciju palīdzību. Pēc tam katra mazā grupiņa prezentē savu darbu.

3. Vadiet diskusiju. Iespējamie jautājumi:

- Kā iegādāties vēlamo?
- Vai ir vērts/ nav vērts krāt?
- Kādi ieguvumi un kādi riski jāņem vērā aizņemoties?

4. Lai veicinātu efektīvu lēmumu pieņemšanu, plānojot un īstenojot izdevumus, aiciniet dalībniekus aizpildīt tabulu „Vēlamais” (sk. nodaļas beigās). Uzaiciniet dalībniekus nolasīt viņu lēmumu.

Budžeta plānošanas tabula

Ienākumi (A)	Ls
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
Kopā (A)	
Obligātie ikmēneša maksājumi\saistības (B1)	
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
Kopā (B1)	
Ikdienas izdevumi (B2)	
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
Kopā (B2)	
Gadījuma izdevumi (neparedzētie) (B3)	
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____
Kopā (B3)	
Kopā visi izdevumi B1+ B2+ B3= B	
Ieņēmumi bez izdevumiem A-B	

Izdales materiāls

„Vēlamais”

Vēlamais _____ (piemēram, divritenis, soma, slēpes...)

Iespējas	Ieguvumi	Zaudējumi
Krāt		
Aizņemties no draugiem		
Aizņemties no radiem		
Kredīts		
.....		
.....		

Tavs lēmums _____

2.3. Jauniešu sadzīves organizēšanas prasmju pilnveidošana

Neretī ārpusģimenes aprūpes iestādēs augušie jaunieši brīdī, kad jāuzsāk patstāvīga dzīve, rodas grūtības risināt sadzīviskus jautājumus, jo iepriekš nav gūta šāda pieredze. Lai ļautu jauniešiem gūt praktiskas iemaņas savas ikdienas organizēšanā un saimniecisko darbu veikšanā, nepieciešams veikt šādus darbus:

- *dzīvojamās platības uzkopšana- mantu kārtošana, slaucīšana, mazgāšana, utt.*
- *rūpes par savu apģērbu- mazgāšana, gludināšana;*
- *ēst gatavošana- ēdiena pagatavošana, darba vietas nokopšana, utt.*
- *sevis apkopšana- rūpes par savu veselību, higiēnu;*

Darbu šim mērķim iespējams organizēt īpaši tam iekārtotās telpās, piemēram, t.s. „Jauniešu māja” vai „Pus ceļa māja”, kurā jauniešiem ir iespējams apgūt patstāvīgas dzīves iemaņas.

Papildus tam ir iespējams veikt šādus vingrinājumus:

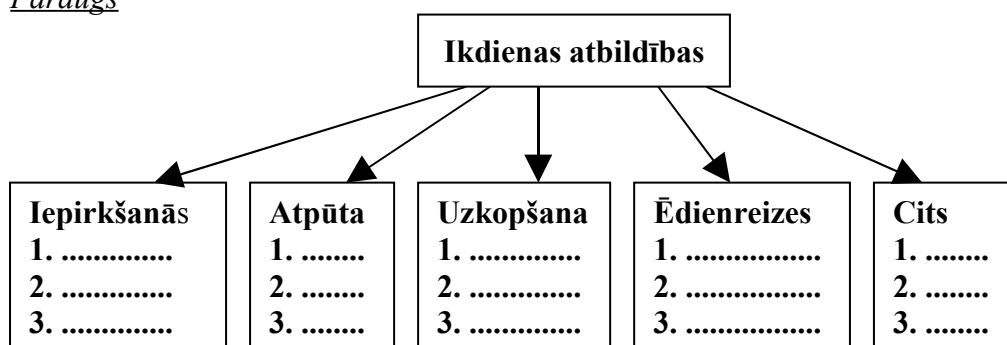
1. Lai veicinātu jauniešu izpratni par to, cik svarīgi ir ievērot savu **personisko higiēnu** un rūpēties par savu veselību, ieteicams organizēt grupu darbu, kura ietvaros jauniešiem ir iespējams izziņāt jautājumus par šo tēmu. Piemēram, diskutēt par jautājumiem:

- Kāpēc jāievēro personiskā higiēna?
- Kas jāievēro sadzīvē, lai cilvēks varētu saglabāt un nostiprināt savu veselību?
- Kādi Jūsaprāt ir personiskās higiēnas noteikumi? *Piemēram, darba, atpūtas un miega režīma ievērošana, pareiza ēšanas režīma ievērošana, pietiekami ilga uzturēšanās svaigā gaisā, ķermeņa ādas un apģērba tīrības ievērošana, organisma norūdīšana, fizikultūra u.tml.*
- Kādas sekas rodas, ja par sevi nerūpējas? *Risks inficēties ar dažādām slimībām, utt.*

2. Lai veicinātu jauniešu izpratni par to, cik svarīgi pašam **uzņemties atbildību** par ikdienā veicamajiem darbiem, pildīt savus pienākumus, ieteicams organizēt grupu darbu, kura ietvaros:

- pārrunāt, kas vispār ir atbildība, pienākumi? Dot iespēju katram jauniešim rakstiski izteikt savu viedokli, piemēram, esejas formā vai vienkārši definēt, ko viņš ar to saprot un minēt konkrētu piemēru no savas pieredzes.
- jaunieši individuāli izstrādā savas ikdienas atbildības pēc paraugā dotās shēmas.

Paraugs



Vingrinājumā iespējams aplūkot atsevišķi arī ikdienas pienākumus pēc šī paša parauga shēmas, kā arī papildināt ar citām kategorijām, piemēram, skola, darbs, komunālie maksājumi, utt., kas ļautu apzināties savas atbildības robežas un pienākumus.

- pēc atbildību uzskaitīšanas ieteicams apspriest šādus jautājumus:

- Kādi ieguvumi un zaudējumi rodas uzņemoties vai iegūstot atbildību un pienākumus?
- Ko iesākt, kad jāizvēlas starp vienlaicīgām atbildībām?

3. Vingrinājums „Kā Andrai rīkoties?”

Andrai jāveic skolā uzdots mājasdarbs. Skolotājs piekodināja, ka rīt tas noteikti jāatdod. Taču Andra apsolīja savai istabas biedrenei, ka palīdzēs uztaisīt karnevāla tērpu pasākumam, kas būs pēc 2 dienām. Un vēl Andrai šodien jāuzkopj dzīvojamā istabiņa, jo pēc grafika pienākusi viņas kārtā.

- Kādi ir Andras pienākumi?

	1. atbildība	2. atbildība
Kādas ir Andras atbildības?		
Kādi būs personīgie ieguvumi, ja šo pienākumu Andra veiks?		
Kādi būs zaudējumi, ja šo pienākumu Andris paveiks vēlāk?		

- Kurš no pienākumiem jāveic vispirms? Kāpēc tu tā domā?

2.4. Jauniešu izglītošanās iespējas

Bērnu nama personālam nepieciešams veicināt jauniešiem izglītības kā pašīstenošanās iespējas apzināšanos:

1. Izvirzīt esejas tēmu- „Ko man nozīmē izglītība?” vai arī šo jautājumu pārrunāt grupā visiem sēžot aplī. Kad jaunieši izteikuši savu attieksmi pret izglītošanos, aicināt nosaukt tās priekšrocības, ko mums sniedz izglītība. Iegūtās atziņas noformēt kā kopīgu priekšrocību tabulu.

2. Katrs no dalībniekiem apdomā un nosauc, kāda būtu tā profesija, ko viņš gribētu nākotnē strādāt? Kad tas ir izdarīts, lūgt pamatot savu izvēli un izvērtēt pēc šādiem priekšnosacījumiem, vai tas atbilsts:

- manām interesēm;
- manām vēlmēm un vajadzībām;
- manas dzīves un darba vērtībām;
- manām spējām un dotībām;
- manam veselības stāvoklim un ierobežojumiem;
- manam raksturam un temperamenta īpatnībām;
- manām prasmēm;
- manām zināšanām;
- manām sekmēm;
- manām materiālām iespējām u.c.

3. Pārrunāt kāda ir profesiju pasaule un izglītības iespējas. Balstoties uz iepriekšējo vingrinājumu, katrs no jauniešiem savu izvēlēto profesiju aplūko šādu jautājumu ietvaros:

- profesiju daudzveidība,
- darba pienākumi un uzdevumi profesijā,
- prasības pret strādājošo profesijā (nepieciešamās prasmes, iemaņas u.c.),
- darba vide un darba apstākļi profesijā,
- aptuvenais šī brīža atalgojums profesijā,
- speciālistu pieprasījums darba tirgū,
- izglītības iespējas profesijā,

- uzņemšanas nosacījumi mācību iestādē,
(centralizētie un specializētie eksāmeni u.c.)
- konkurss uz budžeta/maksas vietām,
- mācību maksa u.c.

4. Apzināt izglītības iestādes, mācību centrus, nevalstiskas organizācijas, kuras nodarbojas ar izglītošanu, augstskolas. Iespējams ekskursijas veidā apmeklēt ikgadējo izstādi „Skola”.

5. Sniegt informāciju par iestādēm, kuras varētu atbalstīt izglītošanās finansēšanu, piemēram, studiju fonds, sociālais dienests.

6. Sniegt informāciju par to:

Kas varētu palīdzēt izdarīt izvēli, ja rodas šaubas?

- Pie **profesijas un izglītības izvēles konsultanta** Tu vari apzināt, pārrunāt un sīkāk izpētīt savas intereses, vēlmes, vērtību sistēmu, spējas, rakstura īpatnības, prasmes, iepriekšējo darba pieredzi un to atbilstību izvēlētajai profesionālās darbības jomai. Konsultants Tev var palīdzēt pieņemt lēmumu par nākamo izglītību/profesiju un izstrādāt turpmākās rīcības plānu, izglītot darba meklēšanas jautājumos. Pie profesijas izvēles konsultanta Tu vari saņemt informāciju par profesiju daudzveidību un dažādu profesiju saturu, prasībām, ko profesija izvirza pret strādājošo, profesijas pieprasījumu darba tirgū, izglītības iespējām Tevi interesējošā profesijā utt. Bezmaksas konsultācijas profesijas izvēlē, karjeras plānošanā un darba meklēšanā var saņemt pie Profesionālās karjeras izvēles valsts aģentūras speciālistiem. Informācija- www.karjerascentrs.lv
- Pētīt pieprasītāko profesiju sarakstu un izvēlēties kādu no tur redzamajiem nākotnes virzieniem;
- Pie **psihologa** var apzināt, pārrunāt un sīkāk izpētīt savas intereses, vēlmes, vērtību sistēmu, spējas, rakstura īpatnības utt. Psihologs var palīdzēt dažādās krīzes un konflikta situācijās, palīdzēt pieņemt lēmumu par turpmāko izglītību/profesiju un izstrādāt rīcības plānu, kā realizēt iecerēto. Psihologi strādā dažādos psiholoģiskās palīdzības centros, jauniešu interešu centros, ģimenes atbalsta centros. Bezmaksas psihologa konsultācijas Tu vari saņemt pie sava skolas psihologa, kā arī Profesionālās karjeras izvēles valsts aģentūras reģionālajos centros Rīgā, Jelgavā, Liepājā, Valmierā un Jēkabpilī.
- Pie **profesionāļiem**, kuri strādā interesējošā profesionālās darbības jomā, var ievākt sīkāku informāciju par darba pienākumiem, darba apstākļiem un aptuveno atalgojumu konkrētajā profesijā, konsultēties par šo speciālistu pieprasījumu darba tirgū, vērot profesionāli viņa ikdienas darbā un veikt darba izmēģinājumus interesējošā profesionālās darbības jomā.
- Ar **radiem, draugiem, paziņām, skolotājiem un citiem sev nozīmīgiem cilvēkiem** var pārrunāt savas profesionālās ieceres un nākotnes plānus, nereti viņi varēs sniegt noderīgu informāciju par Tevi un profesiju pasauli, kā arī dalīties savā pozitīvajā vai negatīvajā pieredzē, kas saistīta ar profesijas un izglītības izvēli, darba gaitu sākšanu.
- Mācību iestāžu **informatīvajos centros** un **informācijas („atvērto durvju”) dienās** mācību iestādēs var saņemt informāciju par konkrētās mācību iestādes piedāvātajām specialitātēm, mācību programmu saturu, uzņemšanas noteikumiem, mācību maksu, konkursiem uz budžeta/maksas vietām. Vairāk informācijas par konkrēto mācību iestādi vari gūt, arī apmeklējot tajā sagatavošanas kursus.
- Rakstiska informācija, kas varētu būt noderīga profesijas un izglītības izvēles gaitā, rodama **internetā, grāmatās, specializētajos preses izdevumos** („Mērķis”, „Karjeras Diena” u.c.).

2.5. Jauniešu laika organizēšanas prasmju attīstīšana

Bērnu nama personālam būtu nepieciešams jauniešiem veicināt izpratni par sava laika plānošanu un brīvā laika pavadīšanu.

2.5.1. Laika plānošana

Tā kā aprūpes iestāžu audzēkņiem ir grūtības patstāvīgi plānot savu laiku, to lietderīgi izmantot, jo pieraduši pie kontroles no ārpuses (pildīt to, ko saka bērnunama audzinātāji) un ievērot noteiktu dienas režīmu, tad viņiem ļoti svarīgi pašiem apjaust kā var savu laiku saplānot, kā sevi nodarbināt.

Ieteicami šādi vingrinājumi:

1. Metaforas par laiku- apspriešana. Tā kā pielietotā metaforiskā valoda ir laika uztveres filtrs, kurš iespaido mūsu laika marķēšanas paņēmieni (laika līniju), tad tas, kā mēs metaforiski interpretējam laiku, var diktēt mūsu rīcību apkārtējā vidē. Šo metaforu izrunāšana var šķist visnotaļ nevainīga, taču tā iespaido mūsu uzvedību.

Tiek aplūkotas dažādas metaforas, ar kurām sarunas laikā tiek apzīmēts laiks, Lūk, dažas izplatītākās metaforas un to nozīme:

- “Tam man nav laika” (laiks ir īpašums, tas vai nu ir vai tā nav);
- “Es tam nevaru atrast laiku” (laiku var atrast);
- “Nekad nav laika” (laiks ir deficīta prece);
- “Laiks ir pret mums” (laikam ir fiziska forma un enerģija);
- “Laiks ir mūsu pusē” (laiks var izvēlēties kāda pusi);
- “Mums pieder visas pasaules laiks” (laiks ir pasaulē un mēs to varam iegūt sev);
- “Laiks nevienam negaida” (laiks ne ar vienu nerēķinās).

2. Kā tu iztēlojies laiku? Lūdziet dalībniekus uzzīmēt to un aprakstīt attēloto!

Minēt piemēru- Vai var apstādināt laiku? Citi teica, ka jā- paņem sasiņ pulksteņi un laiks vienkārši apstājas. Savukārt citi saka, ka nē, jo tomēr izrādās, ka Dacei ir vēl viens pulkstenis un Anetei arī, kopā daudz tie pulksteņi, tad jau visi jāsasit, lai laiku apstādinātu.

Tā kā mēs nevaram apstādināt laiku, vienīgais, ko var piebilst- mēs jau laiku nevaram vadīt, bet varētu teikt- mēs esam laikā un mums ir jāvalda par sevi, mums ir jāmāk saplānot sevi šajā laikā, kas mums ir- gan dienai, nedēļai vai mēnesim. „Nav iespējams vadīt pār laiku; īstenībā jūs valdāt pār sevi laikā un pāri laikam.”

3. Tiek pārrunāts- Ar ko asociējas laika plānošana? Katrs uzraksts uz lapas 5 lietas, ar ko viņam asociējas laika plānošana. Pēc tam tas tiek pārrunāts grupā.

4. Kā var raksturot cilvēku, kurš plāno? Kāda ir viņa uzvedība, ieradumi saistībā ar laika plānošanu? Pārrunā grupā. Ar šī vingrinājuma palīdzību tiek noskaidrotas dalībnieku domas par to, kāds ir cilvēks, kurš plāno laiku, kā viņam tas izdodas un vai būt tādām cilvēkam ir viegli, grūti.

5. Laika plānošanas nozīmīguma apspriešana no teorijas aspekta.

Tiek sniegts teorētisks izklāsts par:

- prasmi plānot laiku;
- cilvēkiem, kuri plāno laiku;
- laika plānošanas būtību;
- klasisko laika menedžmenta laika pārvaldīšanas sistēmas komponentiem:
 1. Mērķis, tā uzstādīšana;
 2. Plāna izstrāde;
 3. Lēmuma pieņemšana;

4. Izpilde (lēmuma);
5. Kontrole pār lēmuma izpildi;
6. Komunikācija, informācijas pārvaldīšana;

- mērķa uzstādīšanas pieejām;
- lēmuma pieņemšanu;

Katrs no teorijas aspektiem tiek aplūkots ar piemēru palīdzību, lai grupas dalībniekiem rastos lielāka izpratne. Līdz ar to arī tiek piesaistīta grupas uzmanība, grupa iesaistās un dalībnieki izsaka savas domas.

6. Laika plānošanas „+” un „-” apspriešana. Katrs izsaka savas domas. Vingrinājuma ietvaros grupas dalībnieki var pārdomāt to, kā viņi izprot laika plānošanu no diviem aspektiem- tās plusi un mīnusi. Līdz ar to nostiprinās grupas dalībnieku izpratne par laika plānošanu un var dalīties izjūtās, kā katrs to saprot.

7. Savu personīgo mērķu, vēlmju apzināšanās-

- Uz papīra saraksta savas vēlmes, mērķus- Kādas ir personiskās vēlmes, mērķi, ko grib realizēt?
- Grupā pastāsta savas vēlmes, cik tās ir reālas, sasniedzamas.

8. Kā plānot laiku, jautājums grupai- pēc kāda principa, paņēmienu jūs plānojat savu laiku?

9. Iepazīšanās ar paņēmieniem laika plānošanā no teorijas aspekta. Tika sniegts teorētisks izklāsts par to, kādi paņēmieni ir sastopami un kā tos pielietot, lai efektīvāk paveiktu iecerēto. Tika palūkoti šādi paņēmieni:

- Galvenā saraksta sastādīšana;
- Eizenhauera princips;
- ABC metode, izvēloties prioritātes;
- Četru kvadrantu princips;
- Šveices siera metode

Jautājums grupai- kurš no paņēmieniem liekas tev vispiemērotākais?

10. Laika plānošana īsam laika posmam- paraugu apskate (sk. nodaļas beigās).

11. Sava personīgā veicamo darbu saraksta (to do-list) izveide nākošajai dienai (sk. nodaļas beigās).

12. Laika plānošana ilgākam laika posmam (mēnesim)- paraugu apskate (sk. nodaļas beigās).

- Kādi varētu būt veidi, kā tas varētu izskatīties?
- Ko vēl? Kādā formātā tas varētu izskatīties?

13. Kalendāra sastādīšana. Tā kā grupas dalībnieku mērķi aptver ne tikai vienas dienas darbus, bet ilgāku laika posmu, tad šis vingrinājums paredz praktisku sava kalendāra izveidi mēnesim. Katram dalībniekam tiek iedota balta lapa. Katrs savu kalendāru var noformēt pēc savas izvēles, var izmantot jau aplūkoto paraugu, vai izdomāt savu veidu, kā to attēlot. Sastādītā kalendāra apspriede- Dalīšanās pieredzē, cik plānot ir viegli, vai grūti?

14. Teorijas izklāsts par izdegšanas sindromu:

- izdegšanas sindroma izveidošanās priekšnosacījumiem.
- to, kas liecina par to, ka ir izdegšanas sindroms;
- faktoriem, kas veicina izdegšanas sindroma veidošanos- personības, vides;

Katrs dalās pieredzē, kā atgūst enerģiju?

Izdales paraugs „Laika plānošanai īsam laika posmam”

Veicamo darbu saraksts rītdienai _____!!

Veicamais uzdevums	Prioritāte
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	

Izdales paraugs „Laika plānošanai īsam laika posmam”

STRUKTURĒTS DIENAS PLĀNS

Diena _____

	Laiks	Uzdevums	Paredzētais laiks	Pabeigts	Prioritāte
<u>Rīts</u>					
<u>Diena</u>					
<u>Vakars</u>					

Izdales paraugs „Laika plānošanai ilgākam laika posmam”

Mēnesis: _____

1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	6.diena	7.diena

2.5.2. Brīvā laika pavadīšana

Tā kā aprūpes iestāžu jaunieši nereti apjūk, kad nav vairs ārējās kontroles no aprūpējamās iestādes darbinieku puses, tad jauniešiem rodas grūtības sevi nodarbināt. Būtiski ir tas, kā jaunieši pavada savu brīvo laiku, cik tas ir lietderīgi.

Ieteicamie vingrinājumi brīvā laika plānošanai:

1. Piedāvājiet dalībniekiem veikt individuālu uzdevumu- „*Divas stundas dienā*” (sk. pēc nodaļas). Lūgt atzīmēt, ko darītu, ja būtu **divas papildus stundas dienā**. Lūgt izveidot sarakstu, atbilstoši savām vēlmēm un interesēm. Uzaiciniet dažus izteikties. Šī vingrinājuma ietvars iespējams pārrunāt bērnu hobijus, intereses.

Piedāvājiet dalībniekiem pārdomāt un pierakstīt iemeslus, kas traucē viņiem īstenot iepriekšējā uzdevumā minētās vēlmes.

2. Aiciniet dalībniekus nosaukt, kas viņuprāt ir „laika zagļi”? Miniet iemeslus, kas „zog” jūsu laiku ikdienā un izveidojiet kopīgu sarakstu „Laika zagļi”. Iedodiet dalībniekiem izdales lapas „Laika zagļi” (sk. nodaļas beigās) un salīdziniet izdalē piedāvātos iemeslus ar pašu veidoto sarakstu. Kas atkārtojas? Kas jauns? Kam piekriņ/ nepiekriņ? Ko Jūs varētu paveikt, ja Jūsu ikdienā nebūtu Laika zagļi?

3. Tā kā arī brīvprātīgais darbs ir viena no iespējām kā lietderīgi pavadīt savu brīvo laiku, kā arī ir orientēts uz sabiedriskā labuma darbību un veicina jauniešu zināšanu, prasmju, iemaņu un attieksmju attīstību, tad jauniešiem šī tēma būtu īpaši svarīga.

Vadiet diskusiju par tēmu brīvprātīgais darbs. Iespējamie jautājumi:

- Kas Jūsprāt ir brīvprātīgais darbs?
- Kādi ir ieguvumi, trūkumi veicot brīvprātīgo darbu?
- Vai ziniet kādu brīvprātīgo darbu, kuru labprāt veiktu?

Diskusijas beigās apkopojiet iegūto un informējiet par iespējām piedalīties kādā brīvprātīgā organizācijā, projektos, labdarības pasākumos Piemēram, projekts „Pēdas” (informāciju meklēt www.pedas.lv).

„Laika zagļi”

Paša radīti	Uzspiesti
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nepietiekama plānošana ▪ Pāraizņemtība ▪ Cenšanās izdarīt pārāk daudz ▪ Perfekcionisms ▪ Nespēja pateikt „nē” ▪ Strīdēšanās ▪ Vilcināšanās ▪ Nepareiza prioritāšu izvēle ▪ Pārtraukšana ▪ Paša kļūdas ▪ Emocionālas problēmas ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pārāk ilgi apmeklējumi ▪ Negatīva attieksme ▪ Sapulces ▪ Kavējumi ▪ Pārtraukumi ▪ Slikta komunikācija ▪ Lēmuma gaidīšana ▪ Mehāniskas kļūmes ▪ Citu kļūdas ▪ Neskaidri jautājumi ▪ Uzmanības novēršana ▪ Atsaucības trūkums ▪ ▪ ▪ ▪

2.6. Atbalsta personāls jauniešiem

Bērnu nama personālam svarīgi jauniešiem nodrošināt atbalsta personu- sociālais darbinieks, psihologs, u.c.

Būtiski, ja jauniešiem, dzīvojot aprūpes iestādē, ir nodrošināta iespēja apmeklēt psihologu vai sociālo pedagogu. Nereti šie jaunieši ir atklāti un uzticas kādam no audzinātājiem, kas iemantojis viņu uzticību un cieņu, kas spēj šiem jauniešiem nodrošināt rekomendācijas dažādos jautājumos.

2.7. Atbalsta grupas jauniešiem

Jauniešiem, kuri grasās uzsākt patstāvīgu dzīvi, ieteicams organizēt atbalsta grupu, kuras ietvaros, piemēram, organizēt tikšanos ar bijušo aprūpes iestādes audzēkni, kurš ir pārvarējis riskus un grūtības, kurš varētu pastāstīt par sevi, dalīties pieredzē. Jaunieši varētu uzdot sev interesējošu jautājumus un saņemt dažādus ieteikumus, kā pārvarēt dažādas problēmsituācijas.

3. Galvenās vadlīnijas sarunā ar jaunieci

Ikvienam jaunieci ir svarīgi, lai viņš saņemtu nedalītu, tikai sev veltītu uzmanību no pieaugušā puses. Aprūpes iestāžu audzēkņiem tas ir īpaši svarīgi, lai mazinātu viņu iekšējo spriedzi un kompensētu uzmanības deficītu. Veiksmīgi veidota individuāla saruna ir viena no iespējām kā aprūpes iestādes personāls var labāk saprast jaunieci, uzzināt par viņa satraukumiem, priekiem, vajadzībām, bažām, kā arī pārrunāt tuvākos un tālākos nākotnes plānus, lai radītu lielāku skaidrību viņa dzīvē.

Sarunas ar jaunieci tiek veidotas atbilstoši vecumposma un jaunieša attīstības īpatnībām. Nav lietderīgi sarunu veikt ilgāk par stundu, jo viss svarīgais stundas laikā jau mēdz būt izrunāts.

Saruna palīdz veidot labāku kontaktu ar jaunieci, kā arī pozitīvi ievirzīt jaunieša uzvedību, jo uzmanības trūkums no pieaugušo puses var radīt vēlmi piesaistīt sev uzmanību negatīvā, asociālā veidā. Tā kā aprūpes iestādes audzēkņi nereti ir cietuši no vardarbības, bijusi negatīva dzīves pieredze, utt., tad ir svarīgi individuālas sarunas iesākt lēnām, pamazām radot viņos uzticību un drošības sajūtu. Svarīgi ir rēķināties un izjust, cik audzēkņis ir gatavs šādai sarunai, kā arī cik pats aprūpes iestādes darbinieks ir gatavs uzsākt un veidot šo sarunu, cenšoties saprast un pieņemt jaunieci tādu kāds viņš ir, arī viņa negatīvās emocijas kā, piemēram, dusmas, naidu, izmisumu un sāpes.

Svarīgi veikt individuālas pārrunas, kad notiek krasas izmaiņas aprūpes iestādes audzēkņa dzīvē, piemēram, adopcija, pāriešana uz citu bērnunamu, pirms patstāvīgas dzīves uzsākšanas u.c.

Ievēro sarunas pamatprincipus:

- Sarunai jāieplāno piemērota vieta, telpa un laiks. Sarunas laikā telpā jāatrodas tikai divatā ar jaunieci, jānodrošina, lai sarunas laikā neviens cits netraucētu (necaurstaigājama telpa, izslēgt mobilu telefonu u.c.). Vislabāk, ja telpa paliek tā pati visu sadarbības laiku, lai nodrošinātu bērnam pēc iespējas lielāku drošības sajūtu. Jāvelta pietiekoši daudz laika mierīgi sarunai ar jaunieci, lai nesteidzinātu citas tikšanās vai darbi;
- Uzsākot sarunu jāpastāsta par tikšanās iemeslu un mērķi;
- Izskaidrot, saglabāt un nodrošināt sarunas konfidencialitāti;
- Jāizvēlas sarunai ar jaunieci piemērota ķermeņa poza, jā saglabā acu kontakts;
- Jādod jaunieci laiku uzsākt sarunu un pārdomāt sarunas gaitā;
- Jābūt patiesam un ieinteresētam;

Sarunas laikā svarīgi:

- Izrādīt sapratni, nenosodīt un nemoralizēt;
- Uz klausīt jaunieša viedokli, izzināt viņa vēlmes un iespējas;
- Runāt vienkārši, īsi un konkrēti, jaunieci saprotamā valodā;
- Lietot atvērtos jautājumus;
- Fokusēties uz patreizējo brīdi;
- Plānot kopā ar jaunieci īslaicīgus, reāli sasniedzamus mērķus;
- Dalīt atbildību ar jaunieci;
- Jābūt gatavam pieņemt dažādas jaunieša reakcijas – piem., noraidoša klusēšana, dusmu lēkmes u.c.;
- Jābūt pacietīgam – negaidīt tūlītēju jaunieša uzticēšanos un ātru mērķu sasniegšanu;
- Atkārtoti tiekoties var izteikt atzinību par paveikto – uzslavai jābūt pamatotai un nepārspīlētai.

Sarunas laikā ar bērnu iespējams izmantot šādus paņēmienus:

Paņēmiens	Būtība	Funkcijas	Pielieto	Ko vajadzētu darīt	Ko nevajadzētu darīt
ATBALSTOŠIE SIGNĀLI	Pieder visi uzvedības komponenti, kuri pauž mūsu ieinteresētību un vēlmi klausīties – „uzmanības poza”, galvas mājieni, mazie vārdiņi – „jā, jā”, „mm” un tml.	Stimulē, lai jauniešs vairāk runātu un uzticētos.	Visā sarunas gaitā, lai veicinātu kontaktu.	Apvienot ar patiesu attieksmi un ieinteresētību, tad atbalstošie signāli rodas dabiski. Ir grūti būt ieinteresētam un sēdēt slēgtā pozā.	Pārspīlēti un automātiski pielietot.
PĀRFRĀZĒŠANA	Tiek pārfrāzēta (atkārtota) jaunieša stāstījuma galvenā doma; konsultants ar saviem vārdiem īsi atkārtō un apkopo jaunieša stāstīto. Pārfrāzēšanu sākot var izmantot ievadvārdus: „Ja es pareizi sapratu, tad...”, „Tātad ar to Tu domā, ka...”, „Cik es varēju Tevi saprast...”. „Citiem vārdiem sakot, Tu domā, ka...”	Parādīt jauniešim, ka konsultants ļoti uzmanīgi cenšas izprast to, ko viņam saka. Ļauj pašam jauniešim labāk izprast sevi, izvērtēt savas domas, jūtas un idejas. Palīdz konsultantam pārbaudīt, vai viņš pareizi sapratis jaunieša teikto.	Pārfrāzēšana lielākā mērā tiek izmantota konsultācijas sākumā, lai jauniešs vairāk stimulētu atklāti apspriest savas problēmas.	Pārfrāzēt lakoniski - īsi un konkrēti. Atcerēties, ka aktualitāte ir šeit un tagad, koncentrēties uz pašreizējo problēmu, izcēlt būtiskākos faktus.	Nedrīkst izmantīt jaunieša domu, kā arī pielikt kaut ko no sevis. Pārfrāzēšanā lieto tikai jaunieša vārdus. Jāizvairās no nemitīgas „atkārtošanas”(kā papagailis).

<p>INFORMĒŠANA</p>	<p>Konsultants izsaka savu viedokli, atbild uz jaunieša jautājumiem un informē jauniešu par dažādiem risināmās problēmas aspektiem. Šī informācija ir saistīta ar sarunas procesu, konsultanta uzvedību un sarunas nosacījumiem (laiks, vieta, utt.).</p>	<p>Informācijas sniegšana ļauj jauniešiem palīdzēt noskaidrot neskaidros jautājumus un mazina viņu trauksmi un bailes par nākotni un citiem svarīgiem jautājumiem.</p>	<p>Sniedzot atbildes uz bērnu jautājumiem, sarunas beigu posmā informējot par tālāko sadarbību un dažādiem palīdzības gūšanas veidiem.</p>	<p>Atbildēt uz jaunieša jautājumiem precīzi un vienkāršā valodā. Varat pārjautāt vai esat atbildējis uz viņa jautājumu un vai viņš ir sapratis to, ko Jūs viņam stāstāt.</p>	<p>Nekādā gadījumā jautājumus nevajag uzvert kā joku un atbildēt uz tiem nekonkrēti vai vispār izvairīties no atbildes. Aiz katra no jautājumiem slēpjas jaunieša personīgās problēmas un tās pavada trauksme, bailes. Ieteicams izrādīt kompetenci un izvairīties no papildus izprašanās, lai nezaudētu jaunieša uzticību un nepalielinātu jau esošo trauksmi. Sniedzot informāciju, konsultantam jāatceras, ka jaunieši reizēm jautā ar mērķi novirzīties no savu problēmu apspriešanas. Līdz ar to jāmēģina atšķirt tos jautājumus, kuri liecina par jaunieša bažām attiecībā uz savu problēmu, no tiem jautājumiem, kuru mērķis ir manipulēt ar konsultantu.</p>
<p>KLUSĒŠANA</p>	<p><i>Jauniešiem</i> - klusēšanas pauzes, īpaši sarunas sākumā, var liecināt par trauksmi, sliktu pašsajūtu, apjukumu. Klusēšana ne vienmēr liecina par aktivitātes trūkumu. Klusēšanas paužu laikā jauniešiem var meklēt īstos vārdus, lai turpinātu savu domu, apdomāt, par ko bija runa pirms tam; mēģina novērtēt sarunas gaitā radušās atziņas. Klusēšana var paust jaunieša pretošanos sarunas procesam. Šāda pretošanās liecina par jaunieša manipulēšanu ar konsultantu. Bērns spēlē spēli: "Es varu sēdēt un klusēt kā akmens! Paskatīsimies, vai tu (konsultants) spēsi kaut ko izdarīt!" <i>Konsultantam</i> arī ir vajadzīgas klusēšanas pauzes, lai: pārdomātu</p>	<p>Atkarībā no situācijas klusēšana var veikt daudz un dažādas funkcijas: Klusums kā pretošanās process var būt sarunas sākumā no jaunieša puses, kā arī, ja kaut kas sarunā rada papildus spriedzi. Ļauj koncentrēties procesam gan jauniešiem, gan konsultantam. Veicina atbildības sadalīšanu starp jauniešu un konsultantu. Piešķir konsultācijai ritmu. Reakcija uz konsultanta formulējumu,</p>	<p>Jebkurā sarunas brīdī, kad nepieciešams apdomāt jaunieša teikto vai apdomāt savu domu.</p>	<p>Jāatceras, ka jauniešiem pats atbild par klusēšanas pārtraukšanu. Kad jauniešiem ilgstoši klusē, konsultants var griezties pie viņa: "Šķiet Tu par kaut ko aizdomājāties. Varbūt padalieties ar to, kas šobrīd ar Tevi notiek." "Ko Tu pārdomā, kad klusē?" Cenšaties regulēt klusuma brīžus, lai tie nekļūst pārmērīgi ilgi, kā arī, lai tomēr sarunā ir pauzes, kuru laikā var pārdomāt izteikto.</p>	<p>Nevajag spriedzes brīžos klusumu aizpildīt ar pārmērīgi lielu runāšanu. Ja jūtaties apjucis un nezināt, ko teikt, klusuma vietā varat atspoguļot savas izjūtas: „Es šobrīd jūtos apjucis par to, ko Tu tikko pateici – vai Tu man to varētu paskaidrot vairāk”.</p>

	<p>pagājušo tikšanās daļu; formulētu nozīmīgus jautājumus. Periodiskas klusēšanas pauzes liecina, ka sarunai piemīt mērķtiecīgums, jo tajā brīdī notiek svarīgāko secinājumu rezumēšana. Klusēšanas pauzes palīdz nepalaist garām svarīgus jautājumus. <i>Sarunā</i> klusēšana var liecināt par to, ka jauniešs un konsultants gaida, kad viens vai otrs turpinās sarunu.</p> <p>Klusēšanas pauze, kura subjektīvi ir nepatīkama gan jauniešim, gan konsultantam, var liecināt, ka abi sarunas biedri vai pati saruna kopumā ir nonākusi strupceļā un notiek izejas meklēšana.</p> <p>Reizēm klusēšanas pauzes rodas tad, kad saruna rit virspusējā līmenī, tas ir, notiek izvairīšanās no dziļākas svarīgu jautājumu apspriešanas, kura nereti paaugstina jaunieša trauksmi. Reizēm klusēšana sevī iekļauj dziļu saskarsmi bez vārdiem; tai ir lielāka nozīme nekā sacītajiem vārdiem.</p>	<p>konkretizējot savu iekšējo stāvokli, parādot savas grūtības.</p> <p>Pauze palīdz nokļūt iekšējā stāvoklī citā līmenī, kur domas saskan ar jūtām.</p> <p>Sapratnes pauze - vai bērns un konsultants pareizi saprot viens otru.</p> <p>Pauzes laikā bērns apvieno iekšējās izjūtas ar formulējumu vārdos.</p>			
<p>RISINĀJUMU MEKLĒ KOPIGI AR BĒRNU</p>	<p>Jautā gan bērna domas un vēlmes, iespējamus risinājumus, gan piedāvā savējo, veidojot sadarbību.</p>	<p>Ļauj dalīt atbildību un uzņemties vairāk iniciatīvu jauniešim pašam par savu dzīvi un nākotni.</p>	<p>Risinājuma meklēšana notiek sarunas beigās, kas ir nodibināta uzticēšanās un izreaģētas uzkrātās emocijas.</p>	<p>Jautā, ko jauniešs pats domā, kā varētu (gribētu) risināt situāciju.</p> <p>Pastāsti, kā Tu kā konsultants vari palīdzēt, informē par savām iespējām un resursiem, esi godīgs. Izskaidro palīdzības nozīmi un svarīgumu. Izskaidro jaunieša tiesības un pienākumus. Informē un izskaidro jauniešim saprotami turpmākās rīcības plānu vai</p>	<p>Pārāk ātri meklēt risinājumu, kad jauniešs vēl nav gatavs uzticēties un iesaistīties. Uzņemties visu atbildību par jaunieša nākotni.</p>

				norisi.	
ATVĒRTIE JAUTĀJUMI	Šie jautājumi sākas ar vārdiem „kas”, „ko”, „kā”, „cik”, „kādēļ”, „ar kādu nolūku”.	Atklātie jautājumi aktivizē jaunieci, pauž interesi par viņa viedokli, rosina viņam apdomāt savas atbildes un sniegt mums informāciju. Atklātie jautājumi paplašina jaunieša iespējas sarunā, viņš var justies brīvāks un mazāk saspringts, jo viņš pats var izvēlēties, kādus faktus, idejas un cita veida informāciju mums sniegt. Atklātie jautājumi palīdz pārvarēt kontaktu barjeras, izved jaunieci no noslēgtības vai atturības stāvokļa.	Sarunas gaitā, kad ievācam informāciju un cenšamies labāk saprast jaunieša situāciju.	Uzdodot jautājumus to saskaņot ar draudzīgu un iekļūstīgu toni. Jautāt gadījumos, ja tiešām svarīgi saprast un noskaidrot situāciju nevis ziņkārības pēc.	Pārāk daudz atklāto jautājumu var izraisīt jaunieci nepatīkamo nopratināšanas izjūtu. Jautājumu "krusa" izraisa trauksmi un negatīvas emocijas, vēlēšanos izbeigt sarunu, lai atbrīvotos no konsultanta uzmanības. Precizējošo jautājumu sarunā nedrīkst būt pārāk daudz. Ja mēs lūgšim jaunieci paskaidrot gandrīz vai katru viņa vārdu, viņš to var uztvert kā "piekasināšanu", tātad agresiju no mūsu puses.
SLĒGTIE JAUTĀJUMI	Par slēgtajiem sauc jautājumus, uz kuriem tiek gaidīta atbilde "jā" vai "nē".	Sniedz mums ļoti konkrētu informāciju.	Gadījumos, kad mums situācija ir skaidra un nepieciešams noskaidrot nelielas detaļas. Kad svarīgi saprast jaunieša nostāju konkrētā jautājumā.	Uzdot tiešām nepieciešamības gadījumā, apdomāt vai tas tiešām ir nepieciešams.	Izvairīties no vēlamās atbildes sagaidīšana, uzdodot jautājumu cenšamies ieņemt neitrālu pozīciju. Neuzdot sarunas sākumā, jo sašaurina jaunieša iespējas mums pastāstīt kā viņš saredz situāciju, kā arī rada iespaidu, ka steidzinām viņu.

Paņēmiens	Būtība	Funkcijas	Pielieto	Ko vajadzētu darīt	Ko nevajadzētu darīt	Ar ko saistīts paņēmiens	Formula	Piemērs
JŪTU ATSPUGUĻOŠANA	Konsultants atspoguļo verbāli jaunieša jūtas. Svarīgi atpazīt tās jūtas, kuras jaunietis pats nav izteicis vārdiem.	Palīdz atpazīt un izprast jaunietim savas jūtas par notikušo un runāt par tām. Runājot par intensīvām jūtām, mazinās jaunieša trauksme, bailes. Jaunietis jūtas saprasts - tas palīdz veidot savstarpēju uzticēšanos. Jūtu atspoguļošana var atbalstīt jauniešu, palīdzēt viņam.	Kad gribam koncentrēt jaunieša uzmanību uz kādiem no pārdzīvojuma aspektiem. Kad konsultants grib precīzāk, pilnīgāk identificēt jaunieša un savas jūtas; Jūtām obligāti ir jāpievēršas, ja: Jūtas izraisa problēmu sarunā- visbiežāk tās ir bailes, niknums, trauksme, naidīgums;	Vēlēšanās atspoguļot jūtas pieprasa jūtu atpazīšanu. Tāpēc ir nepieciešams pievērst uzmanību ne tikai tam, ko stāsta jaunietis, bet arī viņa emocionālajam tonim, pozai, sejas izteiksmei. Tāpat svarīgi atcerēties, ka jūtas var slēpties ne tikai tajā, ko jaunietis stāsta, bet arī tajā, ko viņš nepastāsta, tāpēc konsultantam ir jāpamana dažādas lietas- klusēšana, pauzes. Atspoguļojot jūtas svarīgi ņemt vērā visas bērna emocionālās reakcijas-piemēram, pozitīvās, negatīvās, ambivalentās, kuras virzītas uz sevi, citiem cilvēkiem un konsultantu. Lai atspoguļotu jūtas, svarīgi izprast dažādas jūtu nianšes.	Konsultēšanas procesā jūtas ir ļoti svarīgas, bet ne pašmērķis, lai gan pilnvērtīgai sarunai palīdz tieši spēcīgās jūtas: bailes, sāpes, trauksme, žēlums, cerības, u.c. Nevajag atspoguļot katru emociju, jūtu, kas parādās, bet dara to tad, kad tas var palīdzēt jaunietim risināt problēmu.	Cieši saistīta ar jaunieša izteikto jūtu pārfrāzēšanu- atšķirība ir tajā, ka pēdējā gadījumā uzmanība tiek koncentrēta uz saturu, bet jūtu atspoguļošanā- uz to, kas slēpjas aiz satura. Vēlēdamies atspoguļot jaunieša jūtas, konsultants uzmanīgi klausās viņā, pārfrāzē atsevišķus apgalvojumus, tajā pašā laikā orientējas arī uz jūtām, jaunieša izteikumiem. Sarunā ir svarīgi pievērst uzmanību līdzsvaram starp faktiem un jūtām.	Ievadvārds + Jūtu vārds + Saturs Ievadvārdi: Izklausās, ka Tu jūties... Tātad, Tu jūties... Tātad, Tu saki... Šķiet, ka.. Es redzu, ka... Es dzirdu Tevi sakām... No sacītā noprotu, ka... Tu teici, ka... Ja, es pareizi saprot, Tu jūties... Saprotu, ka...	„Es dzirdu (ievadvārdi), ka Tu jūties izmisis (jūtu vārds), jo Tava mamma ilgi nepārnāk no darba (satur).”
RŪPJU UN ATBALSTA IZTEIKŠANA	Konsultants pielieto trīsdaļīgu jautājumu – pārfrāzēšana	Ļauj jauniešiem sajūties vajadzīgam un parādam, ka mums patiešām uztrauc	Visvairāk smagās situācijās, kad runa iet par vardarbību,	Pārfrāzēt lietas nosaucot tās īstajos vārdos, piemēram, domas par pašnāvību, seksuālā	Runāt par nopietnām lietām aplinkus, nenosaucot to īstajos vārdos.		Pārfrāzējam jaunieša teikto + izsakām savas rūpes, uztraukumu,	Tu teici, ka jūties nobijies no sava tēva (pārfrāzējums). Jūtos

	, rūpju izteikšana, jautājums, lai izrādītu papildus rūpes par jauniem.	un interesē, kas ar viņu notiek.	seksuālu izmantošanu, pašnāvību, bet varam lietot arī gadījumos, ja jūtam, ka jauniem ir grūti uzticēties.	izmantošana, vecāku nāve un izsakām savu satraukumu un rūpes. Svarīgi izteikt savas rūpes patiesi, no sirds, jo mehāniski atkārtots teksts drīzāk sanikno nekā veicina sarunu.	Izteikt savas rūpes un bažas, nejutot, ka tiešām uztraucaties par jauniem.		bažas + lūdzam par to pastāstīt vairāk.	noraizējusies (norūpējusies) par Tevi (rūpju izteikšana). Ko Tu par to varētu pastāstīt? (jautājums).
--	---	----------------------------------	--	--	--	--	---	---

Iespējamās grūtības sarunā ar jauniešu:

- Pretestība sarunas laikā- jauniešu pretojas pašai sarunai, problēmas definēšanai vai problēmas risināšanas procesam;
- Neuzticēšanās no jauniešu puses- izjūt apdraudējumu, tāpēc sarunas laikā var rīkoties neadekvāti;
- Konsultanta iejušanās „glābēja lomā”. Nepieciešams kontrolēt atbildības sadalīšanas procesu starp konsultantu un jauniešu. Konsultants nedrīkst uzņemties vairāk kā 50% no kopējā darba ar jauniešu, lai sekmētu abu pušu dalību;
- Jauniešu nav ieinteresēti sadarboties, jo neizjūt tādu vajadzību, nav motivēti;
- Konsultants izjūt spēcīgas dusmas, nepatiku un sajūt, ka nav jēgas runāt ar šo jauniešu – ieteikt jauniešu citu konsultantu;
- Ja visi pūliņi veidot sarunas ar jauniešu ir neveiksmīgi, piedāvāt jauniešu iespēju izvēlēties citu iespēju - laiku, vietu un veidu (vēstule, telefonsaruna, cits cilvēks).

Literatūras saraksts

1. Bišofa A, Bišofs K. Sevis menedžments.- Rīga: BALTA eko, 2002.- 125 lpp.
2. Kohs R. Princips 80/20. Kā sasniegt vairāk, darot mazāk.-Rīga: Jumava, 2005
3. Mārtinsone K. Metodiskais materiāls sociālpsiholoģisko treniņu grupu vadīšanā.- Rīga: SPPA, 2003
4. Ozoliņa Nucho A., Vidnere M. Stress: tā pārvarēšana un profilakse. Rīga, Apgāds Biznesa Partneri, 2004.- 254 lpp.
5. Prīsiņa R. Laika menedžments.- Rīga: Jumava, 2005.- 200 lpp.
6. Rokasgrāmata sociālās atstumtības riska grupu motivācijas programmu īstenošanai.- Rīga: Izglītības attīstības centrs, 2007
7. Profesionālās karjeras izvēle
<http://www.karjerascentrs.lv/karjerasIzvele.aspx>
8. Darba intervija, darba intervija tēmas
<http://www.karjerascentrs.lv/darbaIntervija.aspx>
9. Profesijas izvēles priekšnosacījumi
http://www.karjerascentrs.lv/UserFiles/File/izdales%20mater/prof_izv_prieks2.pdf
10. Elīna Neimane Profesijas izvēle, 2006
<http://www.va.lv/lv/zinas/profesijas-izvele-ka-pa-jokam->
11. Дети-сироты как объект социально-психологической работы, 25.05.2005.
<http://www.sirotinka.ru/ravnovesie/3.html>