

# Jauniešu darba lapu grāmata



Materiālu izstrādājuši SIA “Bērnu un pusaudžu resursu centrs” speciālisti

Rīga, 2023

Materiāls izstrādāts Eiropas Sociālā fonda darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautiem iedzīvotājiem” 9.2.4.1. pasākuma “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Veselības ministrijas projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Sociālais  
fonds

---

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

© Veselības ministrija

# SATURA RĀDĪTĀJS

---

1. Mērķu definēšana .....	2
2. Emociju mērķi.....	3
3. Apburtais loks.....	5
4. Apburtais loks (mājasdarbs) .....	6
5. Aizpildīts apburtais loks pusaudžiem .....	7
6. Aizpildīts apburtais loks jauniešiem.....	8
7. Grūtību pārvarēšana – veidi, kas palīdz.....	9
8. Grūtību pārvarēšana – veidi, kas nepalīdz .....	10
9. Atkarību izraisošo vielu lietošana jauniešu vidū.....	11
10. Personīgie emociju izraisītāji.....	12
11. Patīkamās nodarbes .....	13
12. Domu pārbaudīšana .....	14
13. Palīdzošās domas .....	15
14. Kā varam paskatīties uz problēmu? .....	16
15. Manas stiprās puses.....	17
16. Negatīvās domas.....	18
17. Kur meklēt palīdzību? .....	20
18. Intervences programmas novērtēšana.....	23

## 1. Mērķu definēšana

Mērķi –

**Ko es vēlētos citādāk?**

**Kā es to varēšu pamanīt?**

**Kā es zināšu, ka tas ir sasniegts?**

**Kāda izskatīsies mana ikdiena, kad mērķis tiks sasniegts?**



Mans mērķis:



Kas var traucēt, lai es sasniegtu šo mērķi?



Ko es varu darīt jau tagad, lai sasniegtu šo mērķi?



## 2. Emociju mērķi (turpinājums)

Emocija	Ko tas nozīmē?	Kāda ir vajadzība?	Ko es varu darīt?
Dusmas	Neatīsnība/necieņa. Robežas ir pārkāptas. Ir jānotiek pārmaiņām. Kādam ietek darīts pāri.	Taisnība, vienlīdzība. Aizsardzība, robežas. Pārmaiņas. Cieņa.	Noteikt un uzturēt robežas. Uzņemties aizsargāt. Mainīt mērķus vai gaidas. Izdarīt izmaiņas. Pieņemt to ko nevar mainīt.
Bēdas	Kaut kas vērtīgs ir pazaudēts vai nav pieejams. Kāds ir sāpināts. Ir noticis kaut kas slikts.	Empātija, sapratne, pieņemšana. Tuvība, attiecības, apskāviens. Mierinājums. Laiks, telpa, klusums.	Esi ar cilvēkiem kam Tu uzicies. Novērtē to, kas ir Tev vērtīgs. Izraudies. Ļauj sev sērot.
Prieks	Ir noticis kaut kas labs. Kaut kas vērtīgs ir iegūts Kaut kas notiek, kā iecerēts vai gaidīts.	Tuvība. Pieņemšana. Atzišana. Izpaust prieku. Atzinība.	Novērtēt to kas padarīts labi. Nosvinēt paveikto. Dalīties. Mācīties un atkārtot iemācīto.
Bailes	Notiek kaut kas biedējošs vai bīstams. Kāds izaicinājums tuvojas. Kaut kas slikts varētu notikt. Es nezinu, kas notiek.	Drošība, miers. Mierinājums. Iedrošinājums Skaidrība, informācija, plāns. Tīcība, cerība.	Censties pietuvoties bailes veidojošajai situācijai un apzināties savus resursus ar to tikt galā. Lūgt atbalstu un palīdzību. Pēfīt un gatavoties.
Nejūtīgs (dažreiz tiek raksturota kā tukšuma izjūta)	Pārāk daudz lietu notiek vienlaicīgi gan iekšēji, gan ārēji. Šī pieredze ir pārņemšana, visaptveroša. Pārāk daudz lietu, ko pārdomāt, pārdzīvot, piedzīvot. Es zaudēju enerģiju un fokusu.	Stiedzami parūpēties par pamata vajadzībām. Laiks, telpa, klusums. Atpūta, relaksācija. Aizsardzība no tā, kas ir pārņemošs.	Parūpēties par svarīgākajām, prioritārajām lietām. Attālināties no stresu radošiem stimuliem un relaksēties. Pavadīt laiku vienatnē un klusumā. Pievērst uzmanību domām, emocijām un ķermenim.

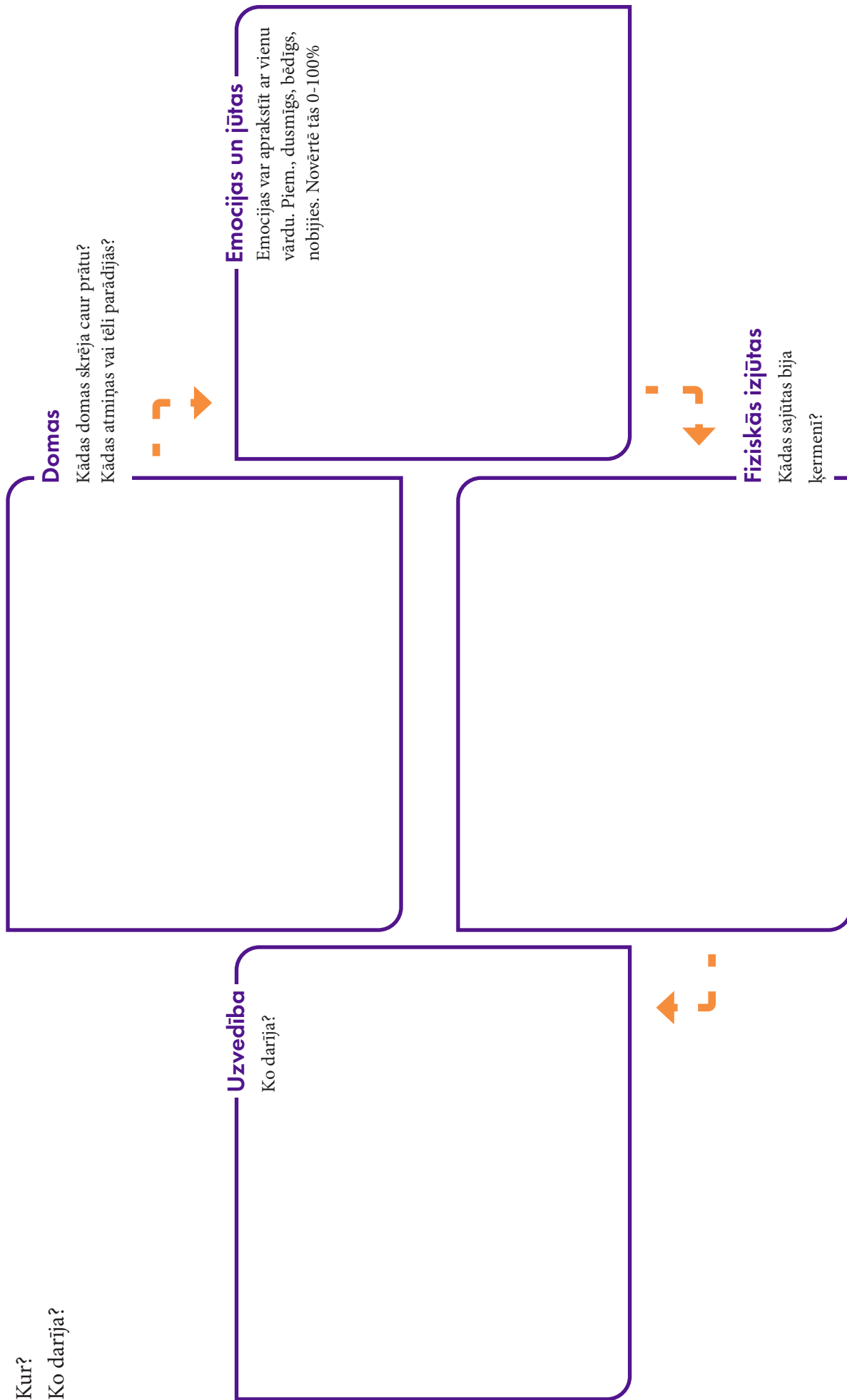
### 3. Apburtais loks

#### Situācija:

Ar ko?

Kur?

Ko darīja?



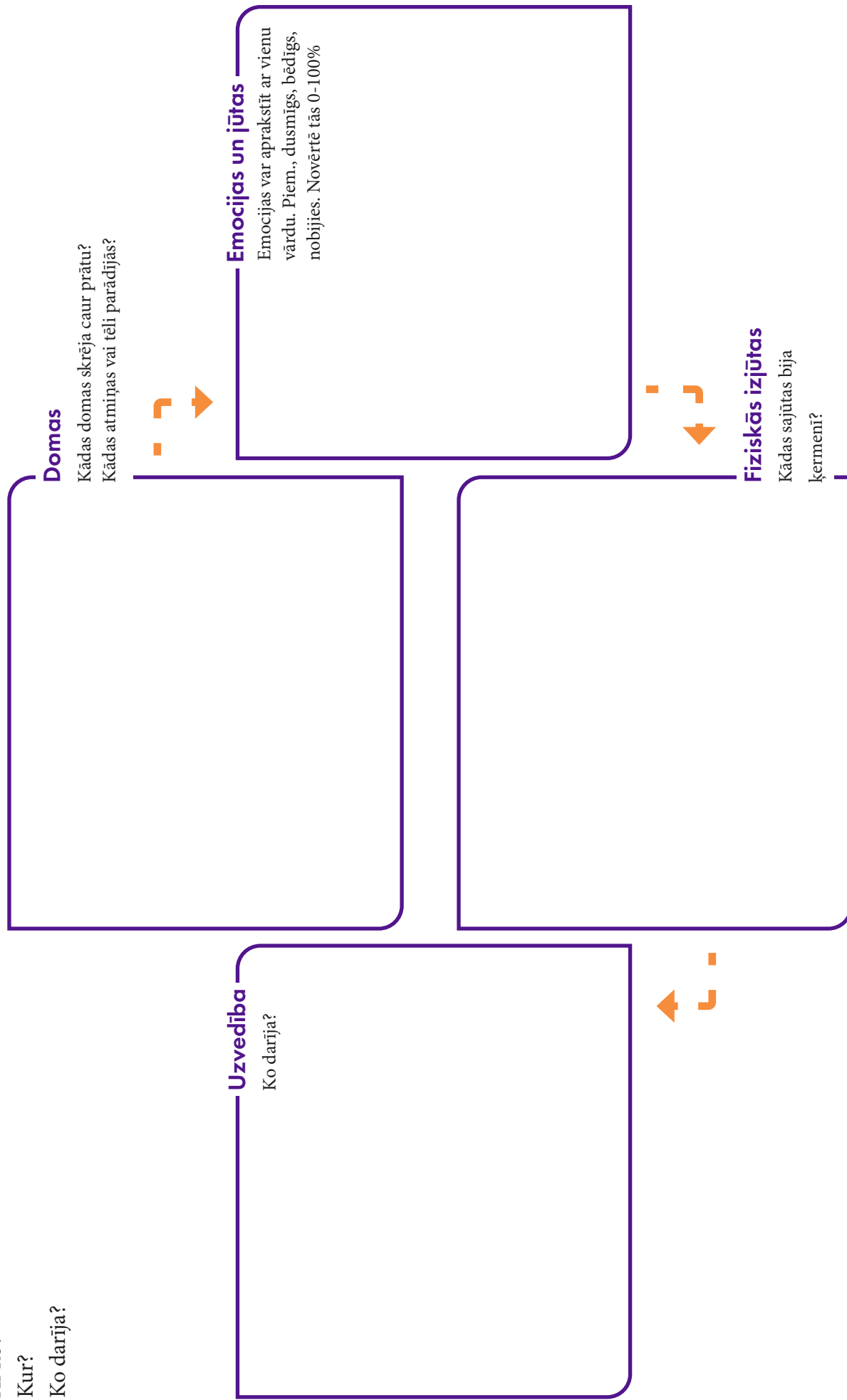
## Situācija:

Ar ko?

Kur?

Ko darīja?

## 4. Apburtais loks (mājasdarbs)





## 5. Aizpildīts apburtais loks pusaudžiem

### Anna (15)

#### Situācija:

Ar ko? *Vienatnē*  
Kur? *savā istabā*  
Ko darīja?

#### Uzvedība

Ko darīja?

*Norobežošanās no draugiem;  
izvairīšanās no aktivitātēm;  
pārmērīga telefona lietošana.*

*Es neko nesaprotu;  
es izgāzīšos;  
man vispār nekas neizdosies;  
esmu pilnīga neveiksmiece.*

#### Domas

Kādas domas skrēja caur prātu?  
Kādas atmiņas vai tēli parādījās?

#### Emocijas un jūtas

Emocijas var aprakstīt ar vienu vārdu. Piem., dusmīgs, bēdīgs, nobijies. Novērtē tās 0-100%

*Bailes;  
uztraukums;  
vainas izjūta.*

*Saspringums;  
trūkst gaisa;  
uznāk reibonis;  
jūtas nogurusi.*

#### Fiziskās izjūtas

Kādas sajūtas bija ķermenī?

### Toms (15)

#### Situācija:

Ar ko? *Vecāki pasaka,*  
Kur? *ka varēs iet ārā*  
Ko darīja? *pēc pienākumu veikšanas.*

#### Uzvedība

Ko darīja?

*Macību atstāšana novārtā;  
izvairīšanās no pienākumu veikšanas mājās;  
draugu kompānijas meklēšana;  
bēgšana no grūtībām*

*Mācības ir bezjēdzīgas  
neviens mani nesaprot;  
mācīties ir grūti;  
vecākiem interesē tikai mācības.*

#### Domas

Kādas domas skrēja caur prātu?  
Kādas atmiņas vai tēli parādījās?

#### Emocijas un jūtas

Emocijas var aprakstīt ar vienu vārdu. Piem., dusmīgs, bēdīgs, nobijies. Novērtē tās 0-100%

*Dusmas;  
aizkaitinājums,  
vilšanās,  
spriedze.*

*Saspringums;  
nemiers.*

#### Fiziskās izjūtas

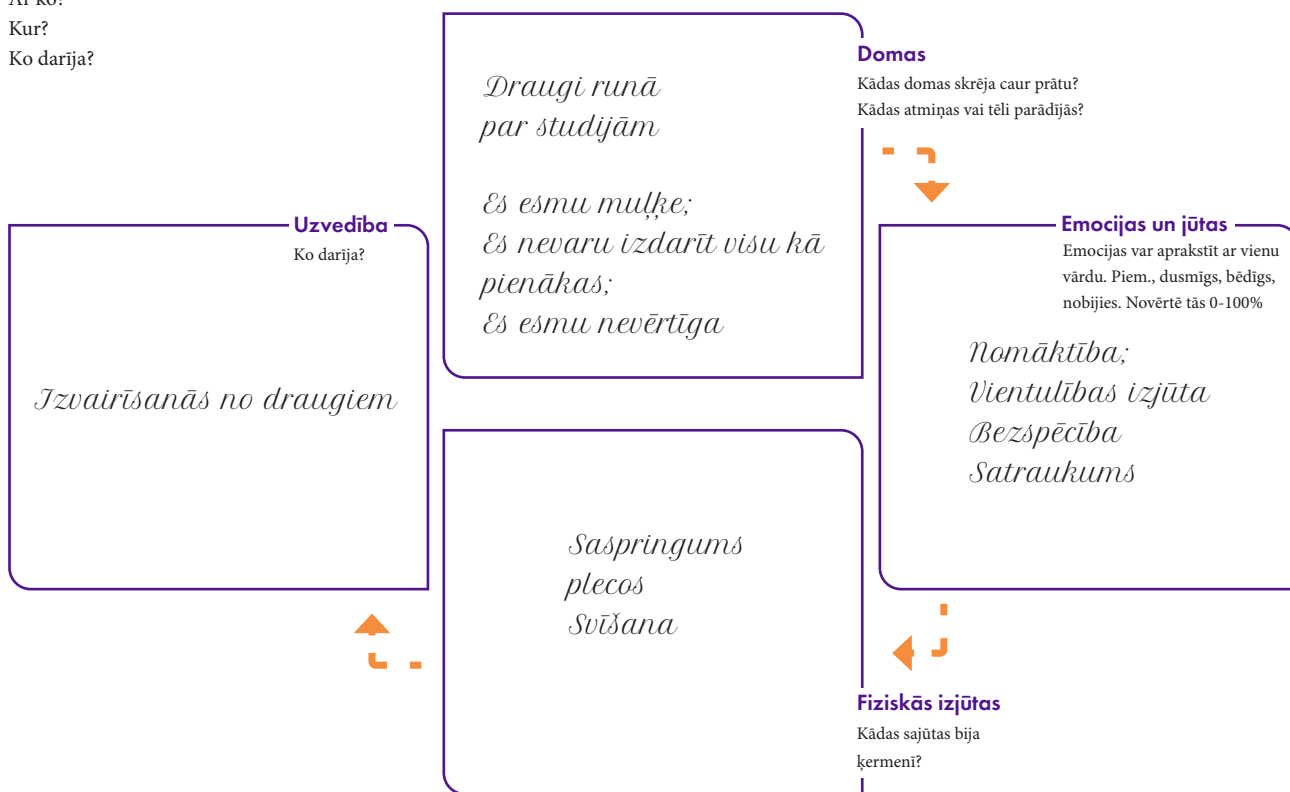
Kādas sajūtas bija ķermenī?

## 6. Aizpildīts apburtais loks jauniešiem

### Anna (23)

#### Situācija:

Ar ko?  
Kur?  
Ko darīja?



### Toms (23)

#### Situācija:

Ar ko?  
Kur?  
Ko darīja?



## 7. Grūtību pārvarēšana – veidi, kas palīdz

Veidi, kas palīdz	Īstermiņa (tūlītēji)		Ilgtērmiņa (nākotnes)	
	leguvumi	Zaudējumi	leguvumi	Zaudējumi
Būšana kopā ar citiem (piemēram, sazināšanās ar radiem vai draugiem, uzaicināšana vai aizbraukšana ciemos pie drauga, mājdzīvnieka samīļošana)				
Speciālistu apmeklēšana (skolas atbalsta personāls, psihologs, psihoterapeits u.c.)				
Nodarbošanās ar fiziskām aktivitātēm (došanās pastaigā, skriešana, braukšana ar riteņi u.c.)				
Parūpēšanās par sevi, izvēloties veselīgu ēdienu, veltot pietiekamu laiku miegam				
Patīkamu, baudāmu aktivitāšu plānošana un veikšana (piemēram, brīvdienas izplānošana)				
Turpināt iesaistīties sev īkamos, interesējošos hobijos, aktivitātēs, atīstot savas prasmes, gūstot patīkamas emocijas vai izmēģināt kaut ko jaunu, atradot jaunas intereses, hobijus (piemēram, sākt mācīties pēlēt kādu no mūzikas instrumentiem)				
Emociju izpaušana, klausoties mūziku, dejojot vai dziedot līdzi, rakstot dienasgrāmatu, uzzīmējot savas izjūtas				
Parūpēšanās par sevi, ieejot siltā dušā, uztaisot tēju vai kafiju, uzceptot kūku				
Palīdzšana citiem vai citu iepriecināšana, piemēram, iesaistīšanās brīvprātīgā darbā vai drauga pārstiegšana				

## 8. Grūtību pārvarēšana – veidi, kas nepalīdz

Liek justies uz brīdi labāk, bet patiesībā problēmu padara lielāku un kaitē	Īstermiņa (tūlītēji)		Ilgtermiņa (nākotnes)	
	leguvumi	Zaudējumi	leguvumi	Zaudējumi
Palikšana vienam un cenšanās izvairīties no attiecībām ar citiem				
Skolas vai darba neapmeklēšana, ārpuskolas aktīviāšu pārtraukšana				
Pārēšanās vai neēšana				
Pārāk ilga gulēšana vai neizgulēšanās				
Pārmērīga laika pavadīšana pie ekrāniem (TV, telefons, viedierīce)				
Iesaitīšanās riskantās, bīstamās situācijās (piemēram, nedrošs sekss, pārgalvīga braukšana ar mašīnu, staigāšana pa augstceltnēm)				
Tīša darišana sev pāri, piemēram, roku vai kāju graizīšana				
Bēgšana no mājām				
Atkarību izraisošo vielu lietošana (smēķēšana, alkohola lietošana, narkotiku lietošana)				



## 10. Personīgie emociju izraisītāji

Izvēlies piemēru, kas vislabāk atbilst Tev (pēc vecuma, dzimuma un grūtībām). Iedomājies, ka esi piemērā aprakstītais jauniešs un atzīmē, kādus emociju izraisītājus novēroji piemērā.

- 1. Toms ir 15 gadus** vecs jauniešs. Viņa vecāki ir uztraukušies, jo ģimenē bieži izvēršas strīdi. Toms daudz laika pavada ārpus mājas. Viņam ar draugiem ir tuvas un atbalstošas attiecības. Draugi viņu raksturo kā aktīvu un jautru. Skolā ir neapmeklētas stundas, un sekmes ir kritušās. Kad ģimenē ir saruna par mācībām, Toms kļūst dusmīgs un bieži uzkleidz vecākiem. Toms šajos brīžos domā, ka *viņš ir sliktš, vecākus interesē tikai mācības, viņš izjūt dusmas, aizkaitinājumu.*
- 2. Anna ir 15 gadus** veca pusaudze. Viņa šobrīd mācās 9. klasē. Annas sekmes ir labas. Vecāki un skolotāji Annu raksturo kā centīgu un atbildīgu. Pēdējā laikā Annas draugi ir pamanījuši, ka meitene atsakās ar viņiem pavadīt laiku, sakot, ka daudz jāmacās. Kad savā istabā, bieži piedzīvo sliktas domas par sevi. Piemēram, Anna domā: *es neko nespēju, es esmu sliktāka par citiem skolas biedriem.*
- 3. Toms ir 25 gadus** vecs jauniešs. Toms vienmēr ir bijis sociāli aktīvs, un viņam labi padodas komunikācija ar cilvēkiem. Toms uzsāka mācības augstskolā, taču pameta, jo domāja, ka labāk vēlas strādāt un pelnīt naudu, nevis būt atkarīgs no vecākiem. Taču pēdējā laikā viņš arvien vairāk domā, ka vēlētos atsākt mācības, jo nākotnē vēlētos strādāt darbu, kas patīk. Tomu no mācību atsākšanas attur domas, ka viņš *nevarēs būt tik labs kā citi studenti, nespēs tikt galā ar studijām, tās var izrādīties par grūtu un izaicinošu.*
- 4. Annai ir 23 gadus** veca jauniešs. Viņa mācās augstskolā, bet pašlaik paņēmusi akadēmisko atvaļinājumu, jo nespēja tikt galā ar studiju darbiem, ko savienoja ar darbu. Studiju biedri un pasniedzēji meiteni raksturo kā centīgu un atbildīgu. Līdzīgi Annas darba devējs atzinīgi novērtē meitenes darba spējas un rūpīgo attieksmi pret darbu. Tuvojoties akadēmiskā atvaļinājuma noslēgumam, Anna arvien biežāk piedzīvo šaubas par studiju atsākšanu, jo baidās, ka atkal varētu nespēt ar visu tikt galā un piedzīvot neveiksmi. Meitene bieži domā, ka nekas, *ko viņa dara, nav pietiekami labi, viņa ir sliktāka par citiem, kā arī nav vērts censties, jo tāpat nekas nesanāks.*

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Netaisnīga rīcība                     | <input type="checkbox"/> Neiederēšanās izjūta                   | <input type="checkbox"/> Emocionālas problēmas, piemēram, trauksme vai depresija |
| <input type="checkbox"/> Domstarpības                          | <input type="checkbox"/> Slinkums                               | <input type="checkbox"/> Nebūšana pietiekami kompetentam, gudram, inteliģentam   |
| <input type="checkbox"/> Apkārtējo neiejūtīgums                | <input type="checkbox"/> Melošana                               | <input type="checkbox"/> Kontroles zudums pār savām emocijām, domām vai uzvedību |
| <input type="checkbox"/> Citu aizspriedumi par Tevi            | <input type="checkbox"/> Citu neieklausīšanās                   | <input type="checkbox"/> Apgrūtinājumi, piemēram, sastrēgumi vai laika apstākļi  |
| <input type="checkbox"/> Ignorēšana                            | <input type="checkbox"/> Pievilšana                             | <input type="checkbox"/> Kāds neattaisno tavas gaidas un cerības                 |
| <input type="checkbox"/> Rupja rīcība                          | <input type="checkbox"/> Sāpes (fiziskas un emocionālas)        | <input type="checkbox"/> Atraidījums   |
| <input type="checkbox"/> Necieņa                               | <input type="checkbox"/> Nepatiesas informācijas sniegšana      | <input type="checkbox"/> Pazemojums, kaunināšana, vainošana                      |
| <input type="checkbox"/> Nepatīkams saziņas tonis vai manieres | <input type="checkbox"/> Apvainojumi                            | <input type="checkbox"/> Vienaldzība   |
| <input type="checkbox"/> Kļūdu pieļaušana (savu vai citu)      | <input type="checkbox"/> Fiziski draudi sev vai saviem tuvajiem | <input type="checkbox"/> Negodīga rīcība   |
| <input type="checkbox"/> Sava talanta neizmantošana            | <input type="checkbox"/> Personīgo robežu pārkāpumi             | <input type="checkbox"/> Salīdzināšana ar citiem                                 |
| <input type="checkbox"/> Zaudēšana                             | <input type="checkbox"/> Sniegums                               | <input type="checkbox"/> Kritika   |
| <input type="checkbox"/> Sāpes un ciešanas pasaulē             | <input type="checkbox"/> Neveiksme un vilšanās                  |  |
| <input type="checkbox"/> Grūtības skolā                        | <input type="checkbox"/> Kaut kā nesaprašana                    |  |

## 11. Patīkamās nodarbes

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Meditēšana                    | <input type="checkbox"/> Kafējnīcas apmeklēšana            |
| <input type="checkbox"/> Saruna ar draugu              | <input type="checkbox"/> Strādāšana dārzā vai laukos       |
| <input type="checkbox"/> TV skatīšanās                 | <input type="checkbox"/> Sēdēšana saulē                    |
| <input type="checkbox"/> Zīmēšana                      | <input type="checkbox"/> Fotografēšana                     |
| <input type="checkbox"/> Jauna hobija meklēšana        | <input type="checkbox"/> Dziedāšana                        |
| <input type="checkbox"/> Mūzikas instrumenta spēlēšana | <input type="checkbox"/> Vingrošana                        |
| <input type="checkbox"/> Ballītes apmeklēšana          | <input type="checkbox"/> Iepirkšanās                       |
| <input type="checkbox"/> Ēst gatavošana                | <input type="checkbox"/> Dāvanas pagatavošana              |
| <input type="checkbox"/> Gulešana                      | <input type="checkbox"/> Mūzikas klausīšanās               |
| <input type="checkbox"/> Mērķu izvirzīšana             | <input type="checkbox"/> Sporta spēļu spēlēšana            |
| <input type="checkbox"/> Dienasgrāmatas rakstīšana     | <input type="checkbox"/> Dejošana                          |
| <input type="checkbox"/> Iešana siltā vannā/dušā       | <input type="checkbox"/> Tīrīšana                          |
| <input type="checkbox"/> Dabas un dzīvnieku vērošana   | <input type="checkbox"/> Drauga iepriecināšana             |
| <input type="checkbox"/> Spēļu spēlēšana               | <input type="checkbox"/> Tikšanās ar draugu                |
| <input type="checkbox"/> Grāmatas lasīšana             | <input type="checkbox"/> Pastaiga dabā                     |
| <input type="checkbox"/> Gleznošana                    | <input type="checkbox"/> Puzles likšana                    |
| <input type="checkbox"/> Darāmo darbu sarakstīšana     | <input type="checkbox"/> Koncerta vai izstādes apmeklēšana |
| <input type="checkbox"/> Kino apmeklēšana              | <input type="checkbox"/> Kaut kā jauna iemācīšanās         |

## 12. Domu pārbaudīšana

Izvēlies piemēru, kas vislabāk atbilst Tev (pēc vecuma, dzimuma un grūtībām). Iedomājies, ka esi piemērā aprakstītais jauniešs un atbildi uz turpmāk dotajiem jautājumiem.

- 1. Toms ir 15 gadus** vecs jauniešs. Viņa vecāki ir uztraukušies, jo ģimenē bieži izvēršas strīdi. Toms daudz laika pavada ārpus mājas. Viņam ar draugiem ir tuvas un atbalstošas attiecības. Draugi viņu raksturo kā aktīvu un jautru. Skolā ir neapmeklētas stundas, un sekmes ir kritušās. Kad ģimenē ir saruna par mācībām, Toms kļūst dusmīgs un bieži uzkliež vecākiem. Toms šajos brīžos domā, ka *viņš ir slikts, vecākus interesē tikai mācības, viņš izjūt dusmas, aizkaitinājumu.*
- 2. Anna ir 15 gadus** veca pusauzde. Viņa šobrīd mācās 9. klasē. Annas sekmes ir labas. Vecāki un skolotāji Annu raksturo kā centīgu un atbildīgu. Pēdējā laikā Annas draugi ir pamanījuši, ka meitene atsakās ar viņiem pavadīt laiku, sakot, ka daudz jāmacās. Kad viņa ir viena savā istabā, bieži piedzīvo sliktas domas par sevi. Piemēram, Anna domā: *es neko nespēju, es esmu sliktāka par citiem skolas biedriem.*
- 3. Toms ir 25 gadus** vecs jauniešs. Toms vienmēr ir bijis sociāli aktīvs, un viņam labi padodas komunikācija ar cilvēkiem. Toms uzsāka mācības augstskolā, taču pameta, jo domāja, ka labāk vēlas strādāt un pelnīt naudu, nevis būt atkarīgs no vecākiem. Taču pēdējā laikā viņš arvien vairāk domā, ka vēlētos atsākt mācības, jo nākotnē vēlētos strādāt darbu, kas patīk. Tomu no mācību atsākšanas attur domas, ka viņš *nevarēs būt tik labs kā citi studenti, nespēs tikt galā ar studijām, tās var izrādīties par grūtu un izaicinošu.*
- 4. Annai ir 23 gadus** veca jauniešs. Viņa mācās augstskolā, bet pašlaik paņēmusi akadēmisko atvaļinājumu, jo nespēja tikt galā ar studiju darbiem, ko savienoja ar darbu. Studiju biedri un pasniedzēji meiteni raksturo kā centīgu un atbildīgu. Līdzīgi Annas darba devējs atzinīgi novērtē meitenes darba spējas un rūpīgo attieksmi pret darbu. Tuvojoties akadēmiskā atvaļinājuma noslēgumam, Anna arvien biežāk piedzīvo šaubas par studiju atsākšanu, jo baidās, ka atkal varētu nespēt ar visu tikt galā un piedzīvos neveiksmi. Meitene bieži domā, ka *nekas, ko viņa dara, nav pietiekami labi, viņa ir sliktāka par citiem, kā arī nav vērts censties, jo tāpat nekas nesanāks.*

1. Kāda ir situācija?
2. Ko es domāju vai iedomājos?
3. Kas man liek domāt, ka šī doma ir patiesa?
4. Kas man liek domāt, ka šī doma nav patiesa vai ir tikai daļēji patiesa?
5. Kā vēl var paskatīties uz šo situāciju?
6. Kas ir sliktākais, kas var notikt? Ko es darītu šādā situācijā?
7. Kas ir labākais, kas varētu notikt?
8. Kas ir visticamākais, kas varētu notikt?
9. Kas notiks, ja es turpināšu sev atkārtot vienu un to pašu domu?
10. Kas varētu notikt, ja es mainīšu savu domāšanu?
11. Ko man tagad vajadzētu darīt?



## 13. Palīdzošās domas

### Palīdzošās, uzmundrinošās domas

- Jāapstājas un jāieelpo. Es to varu izdarīt!
- Tas drīz beigsies.
- Es varu būt satraukts, dusmīgs, skumjš un tik un tā tikt galā ar šo situāciju.
- Es to esmu darījis jau iepriekš un varu izdarīt vēlreiz!
- Šī situācija man liek justies slikti, un tā ir normāla reakcija. Tas pāries.
- Tās ir tikai sajūtas, tās drīz pazudīs.
- Tas neilgs mūžīgi.
- Es varu justies slikti, un tik un tā izvēlēties rīkoties labi un veselīgi.
- Man nav nekur jāsteidzas. Es varu rīkoties lēnām.
- Es esmu izdzīvojis iepriekšējās reizes, es izdzīvošu arī šoreiz.
- Es šādi jūtos manas pagātnes pieredzes dēļ, bet es esmu drošībā, man nekas nedraud.
- Ir normāli šādi justies, tā ir normāla reakcija uz notiekošo.
- Tieši šobrīd es neesmu briesmās. Mani nekas neapdraud. Esmu drošībā.
- Mans prāts ne vienmēr ir mans draugs.
- Domas ir tikai domas. Tas nenozīmē, ka tās vienmēr ir patiesas.
- Tas ir grūti un nepatīkami, bet tas ir tikai īslaicīgs stāvoklis.
- Es varu izmantot savas zināšanas, lai justos labāk.
- Es varu no šīs situācijas mācīties, un nākamreiz būs vieglāk.
- Jāsaglabā miers un jāturpina darboties.
- Tas var būt grūti, bet man izdosies!
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

## 14. Kā varam paskatīties uz problēmu?

Pozitīvais un palīdzošais skatījums uz problēmu

- Problēma tiek uztverta kā izaicinājums, nevis nopietni draudi labklājībai
- Ticība, ka problēma ir atrisināma
- Ticība, ka Tev piemīt prasmes un spējas, lai risinātu sarežģītas situācijas
- Apziņa, ka veiksmīga problēmu atrisināšana prasa laiku un pūles
- Nepatīkamās emocijas tiek uztvertas kā svarīgs informācijas avots efektīvai problēmu atrisināšanai

Negatīvais un pesimistiskais skatījums uz problēmu

- Problēmu saredz kā draudus
- Uztver problēmas kā neatrisināmas vai ārkārtīgi sarežģīti un grūti risināmas
- Šaubās par savu spēju atrisināt problēmas
- Kļūst īpaši sarūgtināts un neapmierināts, saskaroties ar problēmām vai nepatīkamām emocijām

Biežāk sastopamās problēmas var būt: attiecībās, izglītībā, darbā, saistītas ar veselību, finansēm u. c.

Ja rodas grūtības izdomāt problēmu vai nevēlies paskatīties uz kādu savu problēmu, droši izmanto Toma vai Annas piemēros minētās problēmas.

Kas ir Tava problēma? Kāpēc tieši tā ir problēma?	
Kā Tu vari paskatīties uz problēmu kā uz izaicinājumu?	
Kas liecina par to, ka šī problēma ir atrisināma?	
Kādas Tavas īpašības vai pieredze var palīdzēt atrisināt šo problēmu?	
Kā Tev ir izdevies atrisināt līdzīgas problēmas?	
Ko par problēmu Tev varētu atklāt Tavas emocijas?	
Kurš Tev varētu palīdzēt problēmu atrisināt?	
Kas Tev varētu palīdzēt problēmu atrisināt?	
Ko Tu ieteiktu darīt draugam līdzīgā situācijā?	
Kā Tu zināsi, ka problēma ir atrisināta?	
Kā Tu jutiesies, kad problēma būs atrisināta?	

## 15. Manas stiprās puses

- |  |                                       |  |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Uzticams        | <input type="checkbox"/> Milošs       | <input type="checkbox"/> Enerģisks     |
| <input type="checkbox"/> Atbildīgs       | <input type="checkbox"/> Piekļājīgs   | <input type="checkbox"/> Entuziastisks |
| <input type="checkbox"/> Pašpārliecināts | <input type="checkbox"/> Lojāls       | <input type="checkbox"/> Godīgs        |
| <input type="checkbox"/> Sabiedrīks      | <input type="checkbox"/> Optimistisks | <input type="checkbox"/> Mērķtiecīgs   |
| <input type="checkbox"/> Spontāns        | <input type="checkbox"/> Aizrautīgs   | <input type="checkbox"/> Draudzīgs     |
| <input type="checkbox"/> Iejūtīgs        | <input type="checkbox"/> Pieņemošs    | <input type="checkbox"/> Vērīgs        |
| <input type="checkbox"/> Daudzpusīgs     | <input type="checkbox"/> Jautrs       | <input type="checkbox"/> Praktisks     |
| <input type="checkbox"/> Gudrs           | <input type="checkbox"/> Dāsns        | <input type="checkbox"/> Aktīvs        |
| <input type="checkbox"/> Izpalīdzīgs     | <input type="checkbox"/> Atklāts      | <input type="checkbox"/> Saprātīgs     |
| <input type="checkbox"/> Dēkains         | <input type="checkbox"/> Vienkāršs    | <input type="checkbox"/> Pacietīgs     |
| <input type="checkbox"/> Laipns          | <input type="checkbox"/> Asprātīgs    | <input type="checkbox"/> Harizmātisks  |
| <input type="checkbox"/> Radošs          | <input type="checkbox"/> Patstāvīgs   | <input type="checkbox"/> Uzmanīgs      |
| <input type="checkbox"/> Zinātkārs       | <input type="checkbox"/> Gādīgs       | <input type="checkbox"/> Līdzsvarots   |
| <input type="checkbox"/> Centīgs         | <input type="checkbox"/> Drosmīgs     | <input type="checkbox"/> Mierīgs       |

## 16. Negatīvās domas

---

### Melnbaltā domāšana

Pārliecība, ka viss ir tikai labi vai slikti. Vidusceļa nav. Piemēram, pārliecība: ja tu neesi vislabākais, tad esi pilnīgs neveiksminieks

---

Piemērs

---

### Vispārināšana

Vispārinošo vārdu “nekad, neviens, vienmēr, visi” lietošana dažādās situācijās. Piemēram, “man nekas nesanāk” vai “es nevienam nepatīku.”

---

Piemērs

---

### Filtrēšana

Fokusēšanās tikai uz negatīvajām lietām, pazīmēm un pierādījumiem, ignorējot visus pozitīvos situācijas aspektus.

---

Piemērs

---

### Domu lasīšana

Pārliecība par citu cilvēku domām, attieksmi, viedokli un uzvedības motīviem, pat ja cilvēks neko konkrētu nav teicis. Piemēram, tu zini, ko otrs par tevi domā un kādas ir viņa emocijas un izjūtas attiecībā pret tevi.

---

Piemērs

---

### Pareģošana

Domājot par nākotnes notikumiem, jau iepriekš tiek paredzēts neveiksmīgs rezultāts.

---

Piemērs

---

### Katastrofizēšana

No visiem iespējamiem scenārijiem, tu sagaidi, ka notiks vissliktākais.

---

Piemērs

---

### Palielināšana un samazināšana

Nenozīmīgu kļūdu un neveiksmju pārspīlēšana: “Es pieļāvu drausmīgu kļūdu!”. Savu sasniegumu un panākumu noniecināšana: “Ko tad es... Man jau tikai paveicās.”

---

Piemērs

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 17. Kur meklēt palīdzību?

Informācija sagatavota 2023. gada jūnijā

Pakalpojuma veids	Pakalpojuma sniedzējs	Kontakti
<b>Nepilngadīgie ar atkarību riskiem / atkarību</b>		
Diennakts krīzes tālrunis	Križu un konsultāciju centrs "Skalbes"	Tālruņi 67222922, 27722292 (katru dienu no 00.00 līdz 24.00)
Diennakts uzticības tālrunis un e-pasts nepilngadīgajiem	Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija	Tālrunis 116111 (katru dienu no 00.00 līdz 24.00) E-pasts uzticibaspasts116111@bti.gov.lv
Bērnu un pusaudžu resursu centra atkarību slimību profilakses programma	SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs"	Tālrunis 29164747 E-pasts info@pusaudzim.lv Vaicāt par iespējām arī citās filiālēs (Liepājā, Ventspilī, Jelgavā, Valmierā, Rēzeknē, Daugavpilī, Rīgā) Info ar filiāļu kontaktiem <a href="http://www.pusaudzucentrs.lv">www.pusaudzucentrs.lv</a>
Narkologa konsultācijas	Valsts apmaksātie un privātie (maksas) pakalpojuma sniedzēji	Vēršoties pie sava novada narkologa. Valsts apmaksātās narkoloģijas palīdzības pakalpojumu nodrošinātāju saraksts publicēts <a href="https://www.spkc.gov.lv/lv/narkologiska-palidziba">https://www.spkc.gov.lv/lv/narkologiska-palidziba</a>
Pusaudžu narkologa konsultācijas	VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca"	BKUS novietnē "Gaiļezers" Rīgā, Juglas ielā 20 Tālrunis 67064901
Stacionārā narkoloģiskā palīdzība	SIA "Detox" medicīnas centrs	Adrese Maskavas iela 40, Rīga Tālrunis: 67204065 E-pasts info@detox.lv Tīmekļvietne <a href="http://www.detox.lv">www.detox.lv</a>
Stacionārā narkoloģiskā palīdzība	VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca"	Adrese Vienības gatve 45, Rīga Tālrunis 80708866 E-pasts poliklinika@bkus.lv Tīmekļvietne <a href="http://www.bkus.lv">www.bkus.lv</a>
Atkarību profilakses un atveseļošanās atbalsta pakalpojumi (līdz 24 gadu vecumam)	Pusaudžu psihoterapijas centrs	Tālrunis 29510511 E-pasts nils.konstantinovs@gmail.com Tīmekļvietne <a href="http://www.pusaudzis.lv">www.pusaudzis.lv</a> Facebook profils <a href="https://www.facebook.com/pusaudzis/">https://www.facebook.com/pusaudzis/</a>
Ambulatorā narkoloģiskā palīdzība	VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža""	Adrese Filozofu iela 69, Jelgava Tālrunis 26338420 E-pasts slimnica@gintermuiza.lv Tīmekļvietne <a href="http://www.gintermuiza.lv">www.gintermuiza.lv</a>

Stacionārā ārstēšana (30 dienas) Pusaudžu narkoloģiskā motivācijas programma (no 12 līdz 18 gadiem) Iestājoties nepieciešams narkologa nosūtījums. Iepriekš jāpiesakās.	VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža""	Adrese Filozofu iela 69, Jelgava Tālrunis 26338420 E-pasts slimnica@gintermuiza.lv Timeklvietne www.gintermuiza.lv Facebook profils <a href="https://www.facebook.com/IzveletiesNoticet/">https://www.facebook.com/IzveletiesNoticet/</a>
---	-------------------------------	---

### Pilngadīgie 18+ (ar atkarību riskiem / atkarību)

Diennakts krīzes tālrunis	Križu un konsultāciju centrs "Skalbes"	Tālruņi 67222922, 27722292 (katru dienu no 00.00 līdz 24.00)
Smēķēšanas atmešanas konsultatīvais tālrunis	Slimību profilakses un kontroles centrs	Tālrunis 67037333 (katru dienu no 09.00 līdz 18.00)
Stacionārā narkoloģiskā palīdzība	SIA "Detox" medicīnas centrs	Adrese Maskavas iela 40, Rīga Tālrunis 67204065 E-pasts info@detox.lv Timeklvietne www.detox.lv
Ambulatorā narkoloģiskā palīdzība	VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža""	Adrese Filozofu iela 69, Jelgava Tālrunis 26338420 E-pasts slimnica@gintermuiza.lv Timeklvietne www.gintermuiza.lv
Narkologa konsultācijas	Valsts apmaksātie un privātie (maksas) pakalpojuma sniedzēji	Vēršoties pie sava novada narkologa. Valsts apmaksātās narkoloģijas palīdzības pakalpojumu nodrošinātāju saraksts publicēts <a href="https://www.spkc.gov.lv/lv/narkologiska-palidziba">https://www.spkc.gov.lv/lv/narkologiska-palidziba</a>
Pašpalīdzības organizācija narkotiku atkarīgām personām	Latvijas Anonīmo narkomānu (NA) 12 soļu sadraudzība	Tālrunis 28291992 E-pasts na-latvia@na-latvija.lv Timeklvietne www.na-latvija.lv
Pašpalīdzības organizācija azartspēļu atkarīgām personām	Latvijas Anonīmo spēlmaņu (AS) 12 soļu sadraudzība	Tālrunis 26965224 E-pasts as@as.ogr.lv Timeklvietne www.as.org.lv
Stacionārā narkoloģiskā palīdzība	SIA "Akrona 12" Minesotas 12 soļu programma	Adrese Vecmīlgrāvja 5. līnija 26, Rīga Tālruņi 67586524, 27586524 E-pasts minesota@akrona12.lv Timeklvietne www.akrona12.lv
Atkarību profilakses un atveseļošanās atbalsta pakalpojumi (tikai azartspēļu atkarīgajiem)	Izložu un azartspēļu uzraudzības psihologa konsultācijas un atbalsta grupas	Adrese Stabu iela 18, Rīga (2. stāvs) Tālrunis 67504966 E-pasts psihologs@iaui.gov.lv
Medicīniskā rehabilitācija narkotiku atkarīgām personām	VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža""	Adrese Filozofu iela 69, Jelgava Tālrunis 63020347 E-pasts slimnica@gintermuiza.lv Timeklvietne www.gintermuiza.lv

Stacionārā motivācijas programma pieaugušajiem Minesotas 12 soļu programma	VSIA "Slimnīca "Ģintermuiža"	Adrese Filozofu iela 69, Jelgava Tālruni 63028110, 63020347 E-pasts slimnica@gintermuiza.lv Tīmekļvietne www.gintermuiza.lv
<b>Pieaugušie 18+ (līdzatkarīgas personas)</b>		
Diennakts krīzes tālrunis	Križu un konsultāciju centrs "Skalbes"	Tālruni 67222922, 27722292 (katru dienu no 00.00 līdz 24.00)
Pašpalīdzības organizācija atkarīgo tuviniekiem	Latvijas Al-Anon 12 soļu sadraudzība	Tālrunis 25854230 E-pasts latvijas_alanon@inbox.lv Tīmekļvietne www.alanon.org.lv
Pašpalīdzības organizācija personām, kuras uzaugušas atkarīgā vai citādi disfunkcionālā vidē	Latvijas Pieaugušo alkoholiķu bērnu (PAB) 12 soļu sadraudzība	Tālrunis 28870208 E-pasts info@pab.org.lv Tīmekļvietne www.pab.org.lv
Pašpalīdzības organizācija personām, kuras vēlas iemācīties veidot veselīgas attiecības	Latvijas Līdzatkarīgo (CoDA) 12 soļu sadraudzība	Adrese Flotes iela 7, Liepāja Tālrunis 29704917 E-pasts ruol14@inbox.lv
Atkarību profilakses un atvēršanās atbalsta pakalpojumi (tikai azartspēļu atkarīgo tuviniekiem)	Izložu un azartspēļu uzraudzības psihologa konsultācijas un atbalsta grupas	Adrese Stabu iela 18, Rīga (2. stāvs) Tālrunis 67504966 E-pasts psihologs@iaui.gov.lv



## 18. Intervences programmas novērtēšana

### Anketa programmas dalībniekiem

Apsveicam Tevi ar veiksmīgu programmas pabeigšanu!

Lai varētu nodrošināt programmas darbības un rezultātu novērtēšanu, lūdzam Tevi atbildēt uz vairākiem jautājumiem, kas palīdzēs mums pilnveidot programmas saturu un turpmāko īstenošanu.

Šī ir pilnībā anonīma aptauja. Tev nav jānorāda Tavs vārds vai kāda cita informācija, kas ļautu Tevi identificēt.

Tu esi: <input type="checkbox"/> zēns/jaunietis <input type="checkbox"/> meitene/jauniete <input type="checkbox"/> cits	Tavs vecums ir: _____ gadi
---	----------------------------

<p><b>Tu šobrīd:</b></p> <p><input type="checkbox"/> mācies skolā</p> <p><input type="checkbox"/> mācies augstskolā vai koledžā</p> <p><input type="checkbox"/> esi priekšlaicīgi pametis mācības skolā vai augstskolā, vai koledžā</p> <p><input type="checkbox"/> strādā apmaksātu darbu</p> <p><input type="checkbox"/> esi bezdarbnieks</p> <p><input type="checkbox"/> cits</p>	<p><b>Kuri no minētajiem cilvēkiem dzīvo ar Tevi vienā mājsaimniecībā? (Atzīmē visu, kas attiecināms)</b></p> <p><input type="checkbox"/> Tēvs <input type="checkbox"/> Māte</p> <p><input type="checkbox"/> Patēvs <input type="checkbox"/> Pamāte</p> <p><input type="checkbox"/> Brālis/-ļi un/vai māsa/-s; pusbrālis/-ļi un/vai pusmāsa/-s</p> <p><input type="checkbox"/> Vecvecāks/-i</p> <p><input type="checkbox"/> Cits/-i radnieks/-i</p> <p><input type="checkbox"/> Persona/-s, kas nav radnieks/-i</p>
--	---

### Vai esi lietojis/-usi kādu no turpmāk minētajām atkarību izraisošām vielām?

Atzīmē vienu vai vairākus lodziņus katrā rindā

	Nē	Jā, (pēdējās 30 dienās)	Jā, (pēdējos 12 mēnešos)	Jā, (kādreiz dzīves laikā)
a) Alkoholiskie dzērieni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Tabakas izstrādājumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Elektroniskās smēķēšanas ierīces (e-cigaretes, tabakas karsēšanas ierīces)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Marihuāna/hašišs (kanabiss)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Trankvilizatori (nomierinošas zāles / miega zāles, bez ārsta izrakstītas receptes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Inhalanti (lime, gāze u. c.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) LSD vai halucinogēnie līdzekļi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Amfetamīni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Kokaīns/kreks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Heroīns/opioīdi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Citas narkotikas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Kas rekomendēja vai virzīja Tavu dalību šajā programmā?**

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Policija           | <input type="checkbox"/> Probācijas dienests  | <input type="checkbox"/> Ģimene            |
| <input type="checkbox"/> Sociālais dienests | <input type="checkbox"/> Darba vieta  | <input type="checkbox"/> Pats/-i pieteicos |
| <input type="checkbox"/> Skola              | <input type="checkbox"/> Atkarību profilakses centrs<br>vai veselības aprūpes iestāde | <input type="checkbox"/> Cits              |

**Vai pirms dalības šajā programmā esi kādreiz vērsies/-usies pēc profesionālas palīdzības / saņēmis pakalpojumu sakarā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu?**

- Jā  Nē

**Novērtē programmas ietekmi uz savām zināšanām, attieksmi un paradumiem**

	Nepiekrītu	Daļēji nepiekrītu	Daļēji piekrītu	Piekrītu
Dalība programmā attīstīja manas prasmes tikt galā ar dažādām grūtībām ikdienā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dalība programmā papildināja manas zināšanas par atkarību izraisošo vielu lietošanas sekām	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zinu, kur varu saņemt profesionālu palīdzību/atbalstu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dalība programmā mainīja manas domas par atkarību izraisošo vielu lietošanu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dalība programmā mainīja manus atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Kopš dalības programmā:**

	Jā	Nē
Esmu samazinājis/-usi atkarību izraisošo vielas/-u lietošanu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esmu pārtraucis/-usi lietot atkarību izraisošo vielu/-as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neesmu mainījis/-usi savus atkarību izraisošo vielas/-u lietošanas paradumus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Biežāk un/vai vairāk lietoju atkarību izraisošas vielas/-u	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Novērtē savu dalību programmā**

	Nepiekrītu	Daļēji nepiekrītu	Daļēji piekrītu	Piekrītu
Man patika piedalīties un līdzdarboties individuālajās nodarbībās	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man patika piedalīties un līdzdarboties grupu nodarbībās	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es aktīvi iesaistījos nodarbībās un pildīju uzdevumus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Programmu ieteiktu citiem jauniešiem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man programma nepatika, neieteiktu to citiem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Novērtē savas izjūtas PĒC INDIVIDUĀLĀM nodarbībām (pirmo un pēdējo tikšanās reizi ar vadītāju/-iem)

	Nepiekrītu	Daļēji nepiekrītu	Daļēji piekrītu	Piekrītu
Jutos ērti un droši	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varēju brīvi izteikties, izpaust savas domas un viedokli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veicamie uzdevumi un sniegtā informācija bija saprotama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man patika nodarbību vadītāja darba stils	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man sniegtā informācija un veicamie uzdevumi bija sarežģīti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Novērtē savas izjūtas PĒC GRUPU nodarbībām

	Nepiekrītu	Daļēji nepiekrītu	Daļēji piekrītu	Piekrītu
Jutos ērti un droši	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varēju brīvi izteikties, izpaust savas domas un viedokli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veicamie uzdevumi un sniegtā informācija bija saprotama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man patika nodarbību vadītāja darba stils	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Man sniegtā informācija un veicamie uzdevumi bija sarežģīti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Kas būtu jāuzlabo individuālajās un grupu nodarbībās?

---



---



---



---



Kas Tev patika individuālajās un grupu nodarbībās?

---



---



---



---



Kas tev nepatika individuālās un grupu nodarbībās?

---



---



---



---

*Paldies par atsaucību!*

