

# Veselīgas nākotnes programma

Rokasgrāmata intervences programmas vadītājiem



Indicētā atkarību profilakses intervence 13 līdz 25 gadus veciem iedzīvotājiem ar paaugstinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas radīto veselības traucējumu attīstības risku: “Veselīgas nākotnes programma”

Rokasgrāmata intervences programmas vadītājiem

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

---

<b>IEVADS</b> .....	5
<b>VISPĀRĒJS PROGRAMMAS RAKSTUROJUMS</b> .....	6
Programmas mērķis.....	6
Programmas uzdevumi.....	6
Programmas mērķa grupa .....	6
Programmas īstenošanas apraksts .....	6
Jauniešiem paredzētais saturs programmā.....	6
Individuāla ievada nodarbība katram programmas dalībniekam .....	6
Interaktīvas grupu nodarbības .....	6
Atkārtota tikšanās ar katru programmas dalībnieku .....	7
Atkārtota saziņa.....	7
Nepilngadīgo dalībnieku vecākiem paredzētais saturs programmā .....	7
<b>NORĀDĪJUMI GRUPOU FORMĒŠANAI</b> .....	9
Pusaudžu un jauniešu grupu formēšana .....	9
Kritēriji uzņemšanai programmā.....	9
Jauniešu sadalīšana grupās.....	9
Sadalījums iekšējo vai ārējo grūtību grupās.....	9
Rekomendācijas sadalījumam pēc dzimumiem .....	9
Rekomendācijas sadalījumam pēc vecumiem .....	9
Dalībnieku vecāku izvērtēšanas kritēriji individuālam/grupas darbam.....	10
<b>PRASĪBAS PROGRAMMAS VADĪTĀJIEM</b> .....	11
<b>IZVĒRTĒŠANAS APTAUJAS LIETOŠANA</b> .....	12
Izvērtēšanas aptaujas administrēšana .....	12
Izvērtēšanas aptaujas struktūra un rezultātu saskaitīšana .....	12
Izvērtēšanas aptaujas rezultātu interpretācija .....	13
Kā noteikt dalībnieka atbilstību programmai? .....	13
Kā noteikt, kura programmas grupa dalībniekam būs piemērotākā?.....	13
Papildu informācija par izvērtējumu.....	13
Piemērs izvērtēšanas aptaujas rezultātu saskaitīšanai un interpretēšanai .....	14
Aizpildīta izvērtējuma aptauja .....	14
Iegūto rezultātu saskaitīšana .....	15
Iegūtā rezultāta interpretācija .....	15
<b>IEVADA NODARBĪBA</b> .....	16
Nepieciešamie resursi .....	16
Īss pārskats.....	16

Ievada nodarbības īstenošana .....	17
Nodarbības ievads.....	17
Motivējošā interviija .....	17
Izvērtējums.....	19
Atgriezeniskā saite.....	19
Informācija par programmas norisi un noslēgums.....	20
<b>PIRMĀ NODARBĪBA: PERSONĪBA UN ATKARĪBAS .....</b>	<b>21</b>
Pirmās nodarbības "Personība un atkarības" resursi .....	21
Īss pārskats.....	21
Pirmās nodarbības "Personība un atkarības" īstenošana .....	23
Ievads un iepazīstināšana ar dienas plānu .....	23
Dalībnieku iepazīstināšana savā starpā.....	24
Mērķu definēšana.....	25
Emocijas un to funkcijas .....	26
Domu, emociju un uzvedības saistība .....	26
Mini lekcija: uz iekšu un āru vērstas grūtības.....	27
Grūtību pārvarēšana .....	27
Atkarību izraisīto vielu lietošanas cēloņi un ietekme .....	28
Atvadišanās un atgriezeniskā saite .....	29
<b>OTRĀ NODARBĪBA: IEKŠĒJĀS GRŪTĪBAS .....</b>	<b>30</b>
Nepieciešamie resursi .....	31
Īss pārskats.....	31
Otrās nodarbības "Iekšējās grūtības" īstenošana .....	32
Sasveicināšanās, noteikumi un dienas plāns .....	32
Domu pārbaudīšana.....	33
Negatīvās domas .....	33
Mini lekcija: kāpēc svarīgi atpazīt un censties izmainīt negatīvās domas? .....	33
Mini lekcija: trauksme un trauksmes jūtīgums.....	34
Veidi, kā pārvarēt negatīvās domas un emocijas .....	34
Kā varam paskatīties uz problēmu, un kā to risināt? .....	34
Savu stipro pušu apzināšanās.....	35
Patīkamās nodarbes .....	35
Atgriezeniskā saite un atvadišanās .....	36
<b>OTRĀ NODARBĪBA: ĀRĒJĀS GRŪTĪBAS .....</b>	<b>37</b>
Nepieciešamie resursi .....	37
Īss pārskats.....	38
Otrās nodarbības "Ārējās grūtības" īstenošana.....	39
Sasveicināšanās, noteikumi un dienas plāns .....	39

Emociju regulācija un impulsīva uzvedība.....	39
Mini lekcija: emociju regulācija.....	40
Mini lekcija: domas nav fakti.....	40
Domu pārbaudīšana.....	41
Negatīvās domas .....	41
Palidzošās domas .....	41
Mini lekcija: impulsīva uzvedība un problēmas.....	42
Kā varam paskatīties uz problēmu un to risināt?.....	42
Savu stipro pušu apzināšanās.....	43
Patīkamās nodarbes .....	43
Atgriezeniskā saite un atvadišanās .....	43
<b>ATKĀRTOTA TIKŠANĀS .....</b>	<b>45</b>
Nepieciešamie resursi .....	45
Īss pārskats.....	45
<b>Atkārtotas tikšanās īstenošana.....</b>	<b>46</b>
Sasveicināšanās un konsultācijas plāna izklāstīšana.....	46
Mājasdarba pārrunāšana .....	46
Atgriezeniskās saites saņemšana .....	46
Nodarbības apgūtā nostiprināšana.....	47
Atkārtots izvērtējums .....	47
Rekomendācijas.....	47
Atvadišanās.....	48
<b>VECĀKU GRUPU NODARBĪBA.....</b>	<b>49</b>
Nepieciešamie resursi .....	49
Īss pārskats.....	49
<b>Vecāku grupu nodarbības īstenošana .....</b>	<b>50</b>
Sasveicināšanās, iepazīšanās.....	50
Grupas noteikumi.....	51
Pusaudžu vecumposma raksturojums un iespējamie riski.....	51
Atkarību izraisošu vielu lietošanas riska faktori.....	52
Audzināšanas stili .....	52
Lomu spēle "Ieraugi sevi bērna acīm!" .....	53
Efektīvas audzināšanas stratēģijas .....	53
Ieteikumi produktīvai komunikācijai.....	53
Atgriezeniskā saite.....	54
<b>INDIVIDUĀLĀ KONSULTĀCIJA VECĀKIEM.....</b>	<b>55</b>
Nepieciešamie resursi .....	55
Īss pārskats.....	55

Individuālās konsultācijas īstenošana .....	56
Sasveicināšanās un informēšana par mērķiem un uzdevumiem .....	56
Atkarības veidošanās cikls .....	56
Atkarības definīcija .....	57
Atkarības veidošanās riska un aizsargājošie faktori .....	57
Mērķu izvirzīšana un plānošana .....	58
Pārmaiņu plāna sastādīšana .....	58
Atgriezeniskā saite .....	59
<b>PAPILDU MATERIĀLI .....</b>	<b>60</b>
1. Izvērtēšanas aptauja.....	61
2. Pusaudžu un jauniešu piemēri .....	64
3. Atkarību izraisošo vielu lietošana un sekas .....	65
4. Emociju nosaukumi .....	70
<b>ROKASGRĀMATAS TAPŠANĀ IZMANTOTĀ LITERATŪRA .....</b>	<b>71</b>

## IEVADS

Rokasgrāmata “Veselīgas nākotnes programma” ir indicētā atkarību profilakses intervence 13 līdz 25 gadus veciem iedzīvotājiem ar paaugstinātu atkarību izraisošu vielu lietošanas radīto veselības traucējumu attīstības risku” (turpmāk – vadītāja rokasgrāmata). Tās izveidošanas mērķis ir sniegt metodisku atbalsta materiālu indicētās atkarību profilakses intervences (turpmāk tekstā – programma) vadīšanai. Programma paredzēta 13 līdz 25 gadus veciem jauniešiem, kuri pirmo reizi nonākuši valsts un pašvaldību iestāžu redzeslokā (izglītības iestādes, policijas, veselības aprūpes iestādes u. c.) par atkarību izraisošu vielu lietošanu un/vai ar to saistītu pretlikumīgu, riskantu uzvedību.

Vadītāja rokasgrāmatā ir aprakstīti programmā paveicamie uzdevumi, to teorētiskais pamatojums, īstenošanas nosacījumi, kā arī norādes vadītājiem darbā ar programmas dalībniekiem un viņu vecākiem.

Rokasgrāmatas izmantošana ir paredzēta programmas vadīšanā apmācītiem pašvaldību speciālistiem, kas strādās ar mērķa grupu – 13 līdz 25 gadus veciem jauniešiem, kuri pirmo reizi nonākuši valsts un pašvaldību iestāžu redzeslokā par atkarību izraisošu vielu (turpmāk tekstā – AIV) lietošanu, bet kuriem vēl nav izveidojusies atkarība.

Programma paredzēta kā preventīvs darbs ar jauniešiem, tās laikā tiek veikta psiholoģiska izglītošana un attīstītas prasmes, kas tieši saistītas ar AIV lietošanas riskiem. Programmā iekļauta arī nepilngadīgo pusaudžu vecāku individuāla vai grupveida psiholoģiska izglītošana par AIV lietošanu un ar to saistītajiem riska faktoriem, kā arī prasmju attīstīšana, lai risinātu galvenos ar AIV lietošanu un ģimenes savstarpējām attiecībām saistītos riska faktorus.

Rokasgrāmatā ir iekļauti papildu materiāli, un atsevišķas darba lapu grāmatas, lai īstenotu individuālu ievada nodarbību ar katru programmas dalībnieku, interaktīvas grupu nodarbības programmas dalībniekiem, individuālu un/vai grupu darbu ar nepilngadīgo programmas dalībnieku vecākiem, kā arī nodrošinātu atkārtotu individuālu tikšanos ar katru dalībnieku programmas noslēgumā. Darba lapas paredzētas kā izdales materiāls grupu nodarbību vai konsultāciju dalībniekiem, savukārt rokasgrāmatas papildu materiāli ir paredzēti kā atbalsta materiāli programmas vadītājam.

Rokasgrāmatā ir teorētiskas un praktiskas sadaļas. Teorētiskajā daļā aprakstīts nodarbību vai konsultāciju teorētiskais pamatojums un sasniedzamais rezultāts, tā sasniegšanai nepieciešamie resursi un nodarbību vai konsultāciju struktūra. Savukārt praktiskajā daļā detalizēti aprakstīti nodarbību vai konsultāciju īstenošanas posmi un uzdevumu pildīšanas nosacījumi.

Programmas teorētiskais un praktiskais pielietojums balstās uz personību centrēto pieeju un biopsihosociālo modeli, izmantojot kognitīvi biheiviorālās terapijas metodiku un motivējošo interviju. Programmas teorētisko pamatojumu un saturu ir izstrādājuši psihiskās veselības speciālisti (klīniskie psihologi, kognitīvi biheiviorālie terapeiti, mākslas terapeiti, psihiatri, narkologi, atkarību speciālisti un mentori), kas ikdienā strādā ar vielu un procesu atkarīgiem jauniešiem dažādās vecuma grupās. Plašs iesaistīto speciālistu loks nodrošinājis jaunāko zinātnisko atziņu integrēšanu labākai atkarības problēmu teorētiskai un praktiskai izpratnei.

Programmas īstenošanai ir izstrādāta speciālistu apmācību programma, lai sagatavotu programmas vadītājus praktiskam darbam, nodrošinot patstāvīgu programmas ieviešanu. Apmācību programmas garums ir 48 stundas.

# VISPĀRĒJS PROGRAMMAS RAKSTUROJUMS

Programmā izmanto uz dalībnieku centrētu pieeju, kas nozīmē, ka programmas sākumā tiek noteikts konkrētā dalībnieka atkarības izveidošanās riska profils, nosakot, vai dalībnieka riski ir saistīti ar iekšējām vai uz ārējām grūtībām. Programmas laikā, izmantojot mini lekcijas un praktiskus uzdevumus, tiek izrunāti tie personīgie uzvedības, domāšanas un emociju aspekti, kas visbiežāk tiek saistīti ar atkarību slimību riskiem konkrētajai grūtību grupai.

## Programmas mērķis

Nodrošināt agrīnu palīdzību jauniešiem vecumā no 13 līdz 25 gadiem, kuri ir pamēģinājuši vai uzsākuši lietot atkarību izraisošās vielas, veicināt atkarību izraisošo vielu lietošanas pārtraukšanu vai lietošanas samazināšanu, pirms lietošana ir kļuvusi problemātiska, tādējādi novēršot vai mazinot veselības traucējumu attīstību un sociālo seku izveidošanos/padziļināšanos. Programma nav paredzēta jauniešiem, kuriem atkarība jau ir izveidojusies, un neaizstāj profesionālas ārstēšanas pakalpojumu ārstniecības iestādē.

## Programmas uzdevumi

Programmas galvenie uzdevumi ir veicināt jauniešu izpratni par viņu personīgo pieredzi, dzīvesveidu un paradumiem, kā arī sociālo ietekmi un vielu lietošanas vēlmes ierosinātājiem, palīdzēt jauniešiem apzināties šo faktoru mijiedarbību no personības dimensiju skatu punkta, sīkāk apskatot stimulus meklējošu uzvedību, impulsivitāti, trauksmes sensitivitāti un negatīvas domāšanas modeļus.

Programmas laikā tiks sniegti praktiski ieteikumi, kā arī mācītas prasmes, kas veicina atturēšanos no atkarību izraisošo vielu lietošanas, pildot praktiskus uzdevumus, darba lapas un testus. Tiks sniegta informācija par vietējiem un nacionālajiem palīdzības pakalpojumiem un to pieejamību, kā arī pilnveidotas zināšanas par atkarību izraisošo vielu ietekmi, veselības un sociālajiem riskiem, atkarības izveidošanos un tās ietekmi uz cilvēka psihi, dzīvesveidu un veselības stāvokli, kā arī juridiskiem apsvērumiem.

## Programmas mērķa grupa

Programmas mērķa grupa ir 13–25 gadus veci jaunieši, kuri pamēģinājuši vai uzsākuši lietot atkarību izraisošās vielas, bet kuriem nav izveidojusies atkarība, tai skaitā 13–25 gadus veci jaunieši ar paaugstinātu atkarību izraisošo vielu lietošanas risku, kuri pirmo reizi nonākuši valsts un pašvaldību iestāžu redzeslokā (izglītības iestādes, policijas, veselības aprūpes iestādes u. c.) sakarā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu un/vai ar to saistītu pretlikumīgu, riskantu uzvedību.

## Programmas īstenošanas apraksts

Programmas struktūru veido četras nodarbības pusaudžiem, kur triju nodarbības saturs tiek pielāgots dalībnieka individuālajām vajadzībām (iekšējo vai ārējo grūtību nodarbība), un atkārtota saziņa ar dalībnieku pēc programmas. Papildus tam programmā paredzētas arī grupu vai individuālās konsultācijas ar nepilngadīgo dalībnieku vecākiem.

## Jauniešiem paredzētais saturs programmā

### Individuāla ievada nodarbība katram programmas dalībniekam

Nodarbībā tiek veikts izvērtējums, identificējot katra dalībnieka piemērotību programmai (t. i., vadītājs izvērtē, vai personai atkarība jau nav izveidojusies un nav nepieciešama profesionāli ārstēšanās pakalpojumi), kā arī tiek izvērtēta dalībniekam piemērotākā programmas grupa (t. i., iekšējo vai ārējo grūtību grupa). Izvērtējums tiek nodrošināts, izmantojot aptauju ar 23 slēgta tipa apgalvojumiem, kas parāda tipiskās jauniešu ārējās jeb eksternalizētās un iekšējās jeb internalizētās grūtības un ļauj noteikt identificēto grūtību smaguma pakāpi. Pēc šīs aptaujas rezultātiem dalībnieki tiek sadalīti divās grupās: iekšējo grūtību jeb 1. grupā vai ārējo grūtību jeb 2. grupā. Papildus tam tiek izvērtēts dalībnieka vecums, nodarbošanās u. c. sociālie, ekonomiskie un demogrāfiskie apsvērumi, lai dalībniekus veiksmīgāk sadalītu programmas grupās. Ievada nodarbībā paredzēta motivējoša ievada saruna, lai veicinātu dalībnieka vēlmi piedalīties un aktīvi līdzdarboties programmas grupu nodarbībās. Ja persona saskaņā ar ievada nodarbības izvērtējuma aptaujas rezultātiem nekvalificējas dalībai programmā, programmas vadītājs sniedz informāciju par konstatētajām psihiskās veselības grūtībām un to smaguma pakāpi, kā arī tiek izsniegta rakstiska informācija par profesionālas ārstēšanas pakalpojumiem.

### Interaktīvas grupu nodarbības

Interaktīvās grupu nodarbības paredzētas jauniešu grupā 4–6 cilvēku sastāvā. Tā kopā aizņem četras astronomiskās stundas, kas tiek sadalītas divās tikšanās reizēs ar programmas vadītāju. Pirmā grupu nodarbība tiek īstenota ne vēlāk kā



7–10 dienas pēc ievada nodarbības, savukārt otrā grupu nodarbība – ne vēlāk kā 14 dienas pēc pirmās grupu nodarbības.

- Pirmā grupas tikšanās reize tiek veltīta tam, kā saistās cilvēka personība un atkarību slimības.
- Otrajā grupas tikšanās reizē tiek attīstītas dalībnieku grūtību profilam pielāgotas prasmes atkarībā no tā, vai programmas dalībniekam biežāk var novērot iekšējas vai ārējas grūtības.
- Darba metodoloģija veidota, sadalot mērķauditoriju vecuma grupās (13–15 gadi, 16–18 gadi un 19–25 gadi) un ievērojot dzimumu atšķirību (sīkāk aprakstīts nākamajā sadaļā).

## Atkārtota tikšanās ar katru programmas dalībnieku

Šī tikšanās programmas dalībniekiem un arī vadītājiem kalpo kā atgriezeniskā saite un tiek organizēta pēc grupu nodarbību noslēguma. Tās laikā tiek sniegts atbalsts iespējamās vielu lietošanas remisijas gadījumā un nodrošināta programmas novērtēšana. Atkārtota tikšanās noris ne ātrāk kā 6 nedēļas un ne vēlāk kā 12 nedēļas pēc ievada nodarbības.

## Atkārtota saziņa

Programma paredz, ka vismaz 3 mēnešus pēc programmas noslēguma jeb pēdējās tikšanās visiem grupas dalībniekiem atkārtoti jāaizpilda “Izvērtēšanas aptauja” (rokasgrāmatas papildu materiāls, Nr. 1) un “Intervences programmas novērtēšanas anketa” (Jauniešu darba lapu grāmata, Nr. 18).

Galvenais atkārtotas saziņas mērķis ir izvērtēt dalībnieka stāvokli un esošo situāciju, kā arī gūt atsauksmes par programmu. Atkārtota saziņa var tikt īstenota arī laikā, kas pārsniedz 3 mēnešus, tādējādi nodrošinot programmas efektivitātes izvērtēšanu ilgtermiņā, piemēram, pēc 6 vai 12 mēnešiem.

Atkārtota saziņa ar nepilngadīgajiem grupas dalībniekiem tiek īstenota, informējot viņu vecākus un uz elektronisko pastu nosūtot abus iepriekš norādītos dokumentus ar lūgumu tās aizpildīt viņu bērniem.

Savukārt atkārtota saziņa ar pilngadīgajiem grupas dalībniekiem tiek īstenota, viņiem uz elektronisko pastu nosūtot abus iepriekš minētos dokumentus ar lūgumu atkārtoti tās aizpildīt.

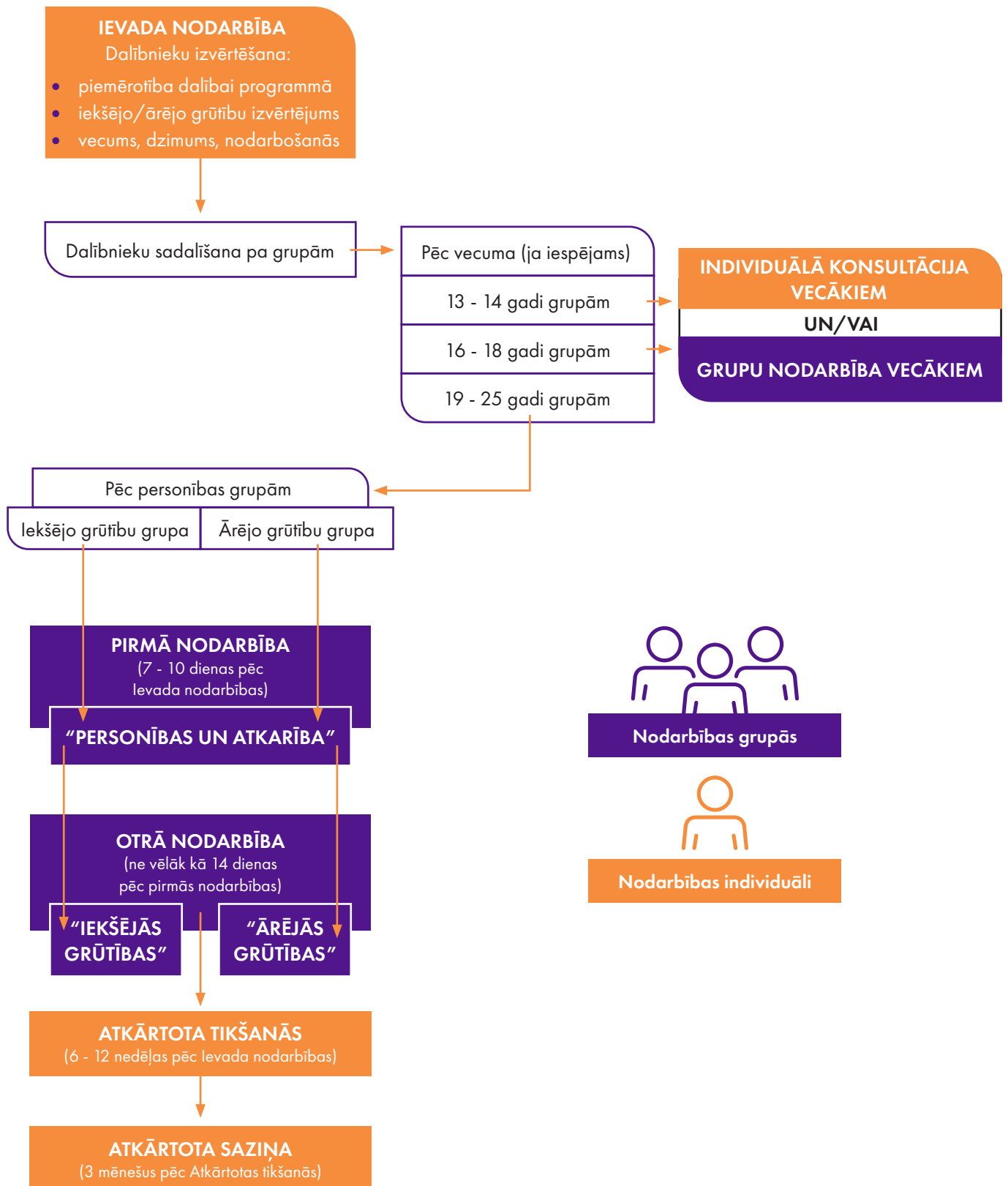
“Izvērtēšanas aptaujas” (rokasgrāmatas papildu materiāls, Nr. 1) rezultāti tiek saskaitīti un interpretēti atbilstoši rokasgrāmatā sniegtajiem norādījumiem. Savukārt “Intervences programmas novērtēšanas anketas” (Jauniešu darba lapu grāmata, Nr. 18) dati tiek sūtīti atbildīgajiem pārstāvjiem, kā arī izmantoti vadītāja pašvērtējumam.

## Nepilngadīgo dalībnieku vecākiem paredzētais saturs programmā

Individuāls un/vai grupu darbs ar nepilngadīgo programmas dalībnieku vecākiem, kas ir jānodrošina jebkurā programmas īstenošanas laikā, kad tiek veikts darbs ar programmas dalībniekiem. Ir iespējami divi varianti darbam ar vecākiem:

- individuālā konsultācija vecākiem, kuri to vēlas vai kuru bērniem ir novēroti paaugstināti atkarību slimības riski;
- grupu nodarbība, kurā tiek attīstītas audzināšanas un komunikācijas prasmes, kas saistītas ar atkarību izveidošanās riskiem.

# PROGRAMMAS SHĒMA



# NORĀDĪJUMI GRUPO FORMĒŠANAI

## Pusaudžu un jauniešu grupu formēšana

Grupu formēšana ir viens no veiksmīgas programmas īstenošanas priekšnosacījumiem. Programma paredz, ka tā ir veidota kā agrīna iejaukšanās, palīdzības sniegšana pusaudžiem un jauniešiem, lai pārtrauktu vai mazinātu atkarību izraisošo vielu lietošanu. Tā nav paredzēta pusaudžiem un jauniešiem, kuriem jau izveidojusies problemātiska atkarību izraisošo vielu lietošana jeb atkarība. Lidz ar to ievada nodarbībā tiek veikta potenciālo dalībnieku izvērtēšana, izmantojot īpaši izstrādātu izvērtēšanas metodiku. Tās iegūtie rezultāti palīdz identificēt pusaudžu un jauniešu raksturīgās grūtības un to smaguma pakāpi, lai, pirmkārt, palīdzētu izvērtēt potenciālā dalībnieka atbilstību vai neatbilstību programmai, kā arī, otrkārt, lai noteiktu katram programmas dalībniekam piemērotāko grupu: Iekšējo grūtību vai Ārējo grūtību grupu. Programmas pamatprincipi nosaka, ka tā tiek vērsta uz jauniešu personību un tās dimensijām, tātad dalībnieki tiek sadalīti divās grupās, balstoties uz tiem piemītošajām dominējošām personības iezīmēm. Vienlaikus grupu dalījums balstās ne tikai uz jauniešu raksturīgām personības īpašībām, tas ietver arī citus specifiskus apsvērumus, piemēram, dalībnieku vecumu, dzimumu, nodarbošanos vai citas demogrāfiskas pazīmes.

## Kritēriji uzņemšanai programmā

- Dalībnieks ir 13–25 gadus vecs.
- Dalībnieks ir pirmo reizi nonācis valsts vai pašvaldību redzeslokā par atkarību izraisošo vielu lietošanu.
- Izvērtēšanas aptaujā (rokasgrāmatas papildu materiāls, Nr. 1) rezultāti kolonnā “Pēdējā gadā (4, 3, 2)”, rindā “Lietošana” skala, ir 1–4 punkti (jeb jauniešiem ir viegli, vidēji vai vidēji augsti AIV lietošanas traucējumi). Ja jaunieša rezultāts ir 5, viņam tiek rekomendēta profesionāla ārstēšana un izsniegta sagatavota aktuālā informācija par palīdzības saņemšanas iespējām. Paraugu pieejams darba lapā “Kur meklēt palīdzību” (Jauniešu darba lapu grāmatā, Nr. 17; Vecāku darba lapu grāmatā). Izvērtēšanas aptaujas izmantošanas instrukcija atrodama nodaļā “Izvērtēšanas aptaujas lietošana”.

## Jauniešu sadalīšana grupās

Jauniešu sadalīšana grupās notiek, izmantojot “Izvērtējuma aptauju” (rokasgrāmatas papildu materiāls, Nr. 1), pēc pirmās tikšanās ar grupas dalībnieku, kas sīkāk aprakstīta rokasgrāmatas nodaļā “Ievada nodarbība”. Lai apsvērtu grupas dalībnieku sadalījumu, priekšnoteikums ir pietiekams dalībnieku skaits kopumā (aptuveni 8–12 dalībnieki). Ja tik liels dalībnieku skaits nav iespējams, iesakām pēc izvērtēšanas rezultātiem pielāgot programmu, izvēloties Iekšējo vai Ārējo grūtību grupu nodarbību, kā arī pielāgojot uzdevumus grupas dalībniekiem atbilstoši viņu vajadzībām un speciālista profesionālajam skatījumam.

## Sadalījums iekšējo vai ārējo grūtību grupās

Programma paredz, ka darbs grupās tiek īstenots 4–6 dalībnieku sastāvā, sadalot mērķauditoriju divās grupās – iekšējo grūtību (1. grupa) vai ārējo grūtību (2. grupa) grupā.

Dalībnieku sadalījumu grupā nosaka “Izvērtēšanas aptaujas” rezultāti. Jauniešiem, kura rezultāts Iekšējo grūtību skalā ir lielāks nekā Ārējo grūtību skalā, tiktu nozīmēta Iekšējo grūtību grupa. Savukārt, ja rezultāts Ārējo grūtību skalā ir lielāks nekā Iekšējo, jauniešiem labāk atbilst Ārējo grūtību grupa. Vairāk par “Izvērtējuma aptaujas” rezultātu interpretāciju un izmantošanu dalībnieku profilu noteikšanā var atrast rokasgrāmatas nodaļā “Izvērtēšanas aptaujas lietošana”.

## Rekomendācijas sadalījumam pēc dzimumiem

Ja, formējot grupas, ir iespējams veidot atsevišķas meiteņu un zēnu grupas, tad meitenes ar vienādiem iepriekšminēto skalu rezultātiem tiks iedalītas meiteņu grupā, savukārt zēni – zēnu grupā. Ja, formējot grupas, nav iespējams veidot atsevišķas meiteņu un zēnu grupas, tad meitenes ar vienādiem minēto skalu rezultātiem tiks iedalītas iekšējo grūtību jeb 1. grupā, savukārt zēni ārējo grūtību jeb 2. grupā.

Primāri dalībnieki tiek iedalīti grupās pēc viņu personību profiliem, kas tiek noteikti, izmantojot “Izvērtēšanas aptauju”. Ja dalībnieku skaits ir liels un šī izvērtējuma aptauja uzrāda vienādus vai līdzīgus rezultātus visiem potenciālajiem grupu nodarbību dalībniekiem, ieteicams grupas dalībniekus dalīt pēc dzimumiem.

## Rekomendācijas sadalījumam pēc vecumiem

Dalībnieki tiek sadalīti trīs vecuma grupās: 13–15 gadi; 16–18 gadi; 19–25 gadi. Vēlams, lai vienas grupas dalībnieku vairumu vieno kopīga nodarbošanās (piemēram, skolēns, students, strādājošais).



### **ievēriai!**

Jauniešus, kas sasnieguši pilngadību un turpina iegūt vidējo izglītību, ieteicams iedalīt vecuma grupā 16–18 gadi. Vienlaikus katru gadījumu izvērtējot individuāli (piemēram, jauniešiem, kuram ir 19 gadi un kurš mācās 12. klasē, tiks iedalīts vecuma grupā 16–18 gadi, taču jauniešiem, kuram ir 23 gadi un kurš pašlaik iegūst vidējo izglītību, visdrīzāk, tiks iedalīts vecuma grupā 19–25 gadi).

---

## Dalībnieku vecāku izvērtēšanas kritēriji individuālam/grupas darbam

Darbam ar programmas nepilngadīgo jauniešu vecākiem tiek piedāvāti divi programmas varianti: individuāls un grupas darbs. Lai veiktu vecāku sadalījumu piemērotākajā variantā, vispirms tiks ņemti vērā jauniešu sākotnējās “Izvērtējuma aptaujas” rezultāti.

Izmantojot jauniešu sniegtās atbildes, tiek iegūts noteikts punktu skaits. Vecākus, kuru bērni “Izvērtēšanas aptaujā” skalā “Lietošana”, “Pēdējā gadā” ieguvuši 3 vai 4 punktus, aicina uz individuālo nodarbību, kurā tiks sniegta izglītojoša informācija par atkarību izraisošu vielu ietekmi un riska faktoriem, kā arī dalībniekiem būs iespēja izstrādāt turpmākās rīcības plānu. Savukārt vecākiem, kuru bērni ieguvuši 1 vai 2 punktus, tiek piedāvāta iespēja strādāt grupu nodarbībā. Arī šajās nodarbībās tiks sniegta izglītojoša informācija, tomēr lielāks uzsvars ir uz praktisku un interaktīvu darbību, lai labāk izprastu sava bērna grūtības un vajadzības, spētu labāk viņu atbalstīt, kā arī smeltos noderīgu pieredzi no citiem grupas dalībniekiem.

---



### **ievēriai!**

Vecāki, kas saņēmuši individuālo konsultāciju, papildus var arī piedalīties grupu darbā, un vecāki, kam paredzētas grupu nodarbības, var izvēlēties vispirms apmeklēt individuālo nodarbību.

---

# PRASĪBAS PROGRAMMAS VADĪTĀJIEM

Nenoliedzami – darbiniekiem, kuri nodrošinās programmas vadīšanu, ir dažāda pieredze un atšķirīgi darba pienākumi darbā ar programmas mērķa grupu. Tāpēc programma ir izstrādāta un ir piemērota īstenošanai speciālistu vadībā, kuri atbilst noteiktām prasībām.

1. Vismaz viena gada pieredze pēdējo trīs gadu laikā, ikdienā savā profesijā strādājot ar bērniem, pusaudžiem un jauniešiem vecumā no 13 līdz 25 gadiem un viņu ģimenēm.
2. Valsts valodas zināšanas augstākajā līmenī atbilstoši valsts valodas likuma prasībām.
3. Vēlama bakalaura vai 2. līmeņa profesionālā augstākā izglītība.
4. Labas komunikācijas un organizatora prasmes.
5. Ņemot vērā programmas mērķa grupas specifiku, pieredze darbā ar 13–25 gadus vecām personām ar atkarības jautājumiem uzskatāma par vēlamu (svarīgi atzīmēt, ka ikviens grupas vadītājs, neatkarīgi no līdzšinējās profesionālās pieredzes, tiks nodrošināts ar nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un iemaņām, lai īstenotu veiksmīgu programmu).



## Ievēribai!

Programmas īstenošanai ir izstrādāta arī 48 astronomisko stundu gara apmācību programma vadītājiem. Apmācību programmas satura apgūšana pilnā apmērā ir būtisks priekšnosacījums, lai nodrošinātu kvalitatīvu programmas īstenošanu.

- Apmācību laikā dalībniekiem paredzēts apgūt prasmes, kas ir svarīgs priekšnosacījums labam grupas vadītājam un darbam ar riskam pakļautiem jauniešiem:
- empātija un iejūtība – līdzjūtīga attieksme, spēja līdzī pārdzīvot un iejusties dalībnieka situācijā, dalībnieka emocionālā stāvokļa izpratne;
- pieņemšana – spēja uz klausīt un pieņemt dalībnieku tādu, kāds viņš ir, paužot pieņemošu attieksmi bez nosodījuma un moralizēšanas;
- sirsnīgums un patiesums – emocionāli silta attieksme, saskaņotība un godīgums savu jūtu un uzvedības izpratnē un paušanā;
- iesaistīšanās un ieklausīšanās – atbalstoša, uz risinājumu meklēšanu vērsta attieksme un aktīva klausīšanās dalībnieku sniegtajā informācijā;
- atvērtā tipa jautājumu uzdošana – tādi jautājumi, uz kuriem nevar atbildēt tikai ar “jā” vai “nē”, tie paredz izvērstu atbildi, dodot iespēju dalībniekiem aprakstīt savu problēmu, tie sākas ar “kas”, “ko”, “kur”, “kā” u. tml.;
- pārfrāzēšana – prasme dalībnieka stāstījumā izcelt galveno domu, noformulējot to īsāk un skaidrāk, tādā veidā parādot, ka viņu dzird un cenšas saprast, tā var būt arī pārjautāšana, lai precizētu dalībnieka teikto;
- apkopošana – dalībnieka sniegtās informācijas apkopošana, kas palīdz viņam sekot līdzī savam stāstījumam un sakārtot domas.

# IZVĒRTĒŠANAS APTAUJAS LIETOŠANA

Lai izvērtētu jauniešu atbildību programmai, tiek izmantota zinātniski pierādīta aptauja: Globālais individuālo vajadzību novērtējums – īss skrīnings (GAIN-SS) (Izvērtējuma aptauja). Šo aptauju izmanto, lai novērtētu dalībnieku vajadzības dažādās jomās, tostarp vielu atkarības, psihiskās veselības un sociālās funkcionēšanas sfērā. Īsā aptauja nodrošina kodolīgu un efektīvu veidu, kā iegūt būtisku informāciju par jaunieša pašreizējo situāciju, ļaujot speciālistam pieņemt apzinātu lēmumu par iekļaušanu programmā.

GAIN-SS parasti aizņem tikai 5–10 minūtes, tāpēc ir piemērots lietošanai dažādos apstākļos, piemēram, veselības aprūpes iestādēs, ārstniecības centros, skolās un sabiedriskās organizācijās. Izmantojot GAIN-SS, speciālists var iegūt vērtīgu ieskatu jaunieša stiprajās pusēs un izaicinājumos. Šī informācija ļauj speciālistam izvērtēt, kura no atkarības programmas grupām jauniešiem būs piemērotāka, balstoties uz jomām, kurās viņš piedzīvo lielākās grūtības, kā arī apzināti pieņemt lēmumu par jaunieša piemērotību šim vai kādam citam atkarību profilakses pakalpojumam.

## Izvērtēšanas aptaujas administrēšana

1. Sāciet ar aptaujas lapas pirmo sadaļu, ierakstiet dalībnieka vārdu, uzvārdu un aptaujas aizpildīšanas datumu.
2. Nolasiet dalībniekam aptaujas instrukcijas rindkopu.
3. Nolasiet pirmo aptaujas jautājumu, ierakstiet dalībnieka atbildi un turpiniet aptaujas aizpildīšanu, nolasot katru aptaujas jautājumu pēc kārtas.
4. Aptaujas vadīšanas procesā atcerieties katram aptaujas jautājumam nolasīt sākumu, piemēram, “Kad bija pēdējā reize, kad tu...”. Līdzīgi jārikojas arī gadījumos, kad jautājumu lasīšanas process tiek pārtraukts vai iztraucēts.
5. 5. aptaujas jautājumā jāraksta tik daudz, cik dalībnieks pastāsta papildus par būtiskajām grūtībām, kuru risināšanai dalībnieks vēlas saņemt palīdzību.
6. 6. jautājumā ierakstiet dalībnieka dzimumu, atbildes variants “cits variants” paredzēts gadījumiem, kad dalībnieks neidentificē sevi ne ar vīriešu, ne ar sievietes dzimumu, piemēram, nebinārās personības gadījumos.
7. Aptaujas skala “Lietošana” identificē TIKAI alkohola un aizliegto narkotisko vielu lietošanu (ne tabakas izstrādājumu vai elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanu).



### Ievēribai!

- Esiet vērīgs un skaidri, dalībniekam piemērotā tempā lasiet katru aptaujas jautājumu, lai nerastos pārpratumi un dalībnieku sniegto atbilžu fiksēšanas kļūdas.
- Pārlicinieties, ka katram jautājumam ir atzīmēts tikai viens atbildes variants. Ja ir nepieciešami atbildes varianta labojumi, svarīgi pārlicināties, ka labojumi ir skaidri salasāmi un saprotami.
- Aptaujas aizpildīšanas procesā lūdziet dalībnieku izvērtēt pēc iespējas precīzāk, kad dalībniekam pēdējo reizi ir bijušas aptaujā minētās grūtības. Ja dalībniekam ir grūti precīzi noteikt, kad pēdējo reizi ir bijušas aptaujā minētās grūtības, lūdziet dalībnieku nosaukt, kad, viņaprāt, viņam *liekas*, ka šādas grūtības bijušas pēdējo reizi.
- Atcerieties, ka aptauja neparedz tādas atbildes kā “Varbūt”, “Nezinu”, “Kaut kad”, “Iespējams.”, šādos gadījumos sniedziet dalībniekam atbalstu, lai dalībnieks varētu izvērtēt savu pieredzi atbilstoši aptaujā piedāvātajiem atbildes variantiem.
- Ja dalībnieks tiešām nevar izvēlēties piemērotu atbildes variantu vai nevēlas atbildēt uz jautājumu, šajā jautājumā jāatstāj tukšs lauks un aptaujas rezultātu apstrādes brīdī neatbildētais jautājums netiek ņemts vērā.

## Izvērtēšanas aptaujas struktūra un rezultātu saskaitīšana

Rezultātu apstrāde tiek veikta katrā skalā, saskaitot, CIK REIŽU dalībnieks ir atzīmējis konkrēto atbildes variantu, un pēc tam to ierakstot saskaitīšanas tabulā atbilstošajā ailē.

1. Tiek noteikts, cik reižu dalībnieks katrā skalā ir izvēlējis variantu “Pēdējā mēnesī”. Reižu skaits ierakstīts SASKAITĪŠANAS tabulas kolonnas “Pēdējā mēnesī” atbilstošajā rindā.
2. Tiek noteikts, cik reižu dalībnieks katrā skalā ir izvēlējis variantus “Pēdējā mēnesī” un “pirms 2–3 mēnešiem”. Reižu skaits ierakstīts SASKAITĪŠANAS tabulas kolonnas “Pēdējās 90 dienās” atbilstošajā rindā.
3. Tiek noteikts, cik reižu dalībnieks katrā skalā ir izvēlējis variantus “Pēdējā mēnesī”, “pirms 2–3 mēnešiem” un “pirms 4–12 mēnešiem”. Reižu skaits ierakstīts SASKAITĪŠANAS tabulas kolonnas “Pēdējā gadā” atbilstošajā rindā.
4. Tiek noteikts, cik reižu dalībnieks katrā skalā ir izvēlējis variantus “Pēdējā mēnesī”, “pirms 2–3 mēnešiem” un “pirms 4–12 mēnešiem” un “pirms 1 gada vai vairāk”. Reižu skaits ierakstīts SASKAITĪŠANAS tabulas kolonnas “Jebkad” atbilstošajā rindā.

Iekšējo un ārējo grūtību un riska faktoru izvērtēšanas aptaujas struktūra:

- Iekšējo grūtību skala 1. a–1. f (saīsinājums – Iekšējo gr.);
- Ārējo grūtību skala 2. a–2. g (saīsinājums – Ārējo gr.);
- Vielu lietošanas skala 3. a–3. e (saīsinājums – Lietošana);
- Noziegumu un vardarbības skala 4. a–4. e (saīsinājums – Uzvedība);
- Kopējo grūtību skala 1. a–4. e (saīsinājums – Kopā).

## Izvērtēšanas aptaujas rezultātu interpretācija

### Kā noteikt dalībnieka atbilstību programmai?

Aptaujas datu apstrādē un rezultātu interpretācijā ir jāizmanto pēdējā gada rādītāji (atbildes, kas norādītas SASKAITĪŠANAS tabulā, kolonnā “Pēdējā gadā (4, 3, 2)”, skalas “Lietošana” rindā.

Skala “Lietošana” jeb Vielu lietošanas izvērtējums mēra jaunieša lietošanas pieredzi, smaguma pakāpi un izplatību dažādās sociālajās jomā. Ja jauniešs sasniedz kaut vienu punktu šīs skalas rādītājos, neatkarīgi no tā, vai tiek vai netiek uzņemts programmā, atgriezeniskās saites laikā viņam tiek sniegta rakstiska informācija par nepieciešamās palīdzības pieejamību psihiskās veselības grūtību risināšanai. Paraugšs pieejams darba lapā “Kur meklēt palīdzību” (Jauniešu darba lapu grāmatā, Nr. 17; Vecāku darba lapu grāmatā).

- Zems rādītājs (0 punkti): dalībnieks var piedalīties programmā, ja ziņo par smēķēšanu vai citu elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanu, kā arī ja programmas vadītājs uzskata, ka tas būs vērtīgs ieguvums konkrētajam jauniešim. Ja jauniešs programmā netiek uzņemts, pamata uzsvars atgriezeniskās saites laikā ir uz psihiskās veselības aizsargājošajiem faktoriem (ģimene, draugi, aktīvā līdzdalība sabiedrības sociālajā dzīvē). Atgriezeniskās saites laikā personai papildus tiek sniegta rakstiska informācija par palīdzības pieejamību nepieciešamās gadījumā psihiskās veselības grūtību risināšanai. Paraugšs pieejams darba lapā “Kur meklēt palīdzību” (Jauniešu darba lapu grāmatā, Nr. 17; Vecāku darba lapu grāmatā).
- Vidējs rādītājs (1–3 punkti): dalībniekam ieteicams piedalīties programmā atbilstoši izvērtējuma rezultātiem, jo pastāv uzvedības grūtību/traucējumu riski.
- Vidēji augsts rādītājs (4 punkti): dalībniekam nepieciešama padziļināta grūtību izvērtēšana. Papildus dalībai programmā ieteicams nodrošināt citu speciālistu pakalpojumus sadarbībā ar valsts, pašvaldības institūcijām un nevalstiskām organizācijām, lai nodrošinātu multidisciplināru pieeju personas grūtību risināšanā un sniedzamo pakalpojumu pēctecību, piemēram, narkologs, brīvprātīgais līdzgaitnieks, mentora individuālais atbalsts.
- Ļoti augsts rādītājs (5 punkti): dalībniekam nepieciešams specifisks ārstēšanas pakalpojums valsts vai pašvaldību ārstniecības iestādēs. Piemērotākās būtu ārstēšanas intervences, kas izmanto kognitīvi biheiviorālo terapiju (KBT), ģimenes sistēmisko terapiju un smagākos gadījumos detoksikācijas programmas un farmakoloģisko terapiju narkologa un psihiatra uzraudzībā.

### Kā noteikt, kura programmas grupa dalībniekam būs piemērotākā?

Aptaujas datu apstrādē un rezultātu interpretācijā ir jāizmanto pēdējā gada rādītāji (atbildes, kas norādītas SASKAITĪŠANAS tabulā, kolonnā “Pēdējā gadā (4, 3, 2)”, skalu “Iekšējo grūtību” un “Ārējo grūtību” rindā.

- Paaugstināti rādītāji Iekšējo grūtību skalā (Iekšējo gr.) paredz negatīvas domāšanas, depresijas un trauksmes simptomātiku. Ja rādītāji šajā skalā ir augstāki nekā rādītāji “Ārējo grūtību” skalā, tad dalībniekam būs piemērotāka **Iekšējo grūtību grupa**;
- Paaugstināti rādītāji Ārējo grūtību skalā (Ārējo gr.) paredz impulsu kontroles grūtības, eksternalizētas uzvedības problēmas, iespējamus konfliktus skolā, mājās vai ar vienaudžiem. Ja rādītāji šajā skalā ir augstāki nekā rādītāji “Iekšējo grūtību” skalā, tad dalībniekam piemērotāka būs **Ārējo grūtību grupa**.

### Papildu informācija par izvērtējumu

Papildus tam, ka tiek noteikta dalībnieka atbilstība programmai un piemērotība kādai no grupām, darbam ar jauniešiem var būt noderīgi arī citu skalu un interpretācijas rādītāji, piemēram, skalas “Uzvedība” rādītājs pēdējā gada laikā vai kopējo grūtību rādītājs pēdējo 90 dienu laikā.

Skala “Uzvedība” vai Noziegumu un vardarbības skala mēra, vai jauniešim ir raksturīgi uzvesties agresīvi un vardarbīgi, piemēram, iesaistoties kautiņos, zādzībās, īpašumu bojāšanā. Pie paaugstinātiem rezultātiem (4 un 5 punkti) būtu jāizvērtē, vai jauniešs atrodas Valsts/Pašvaldības policijas, Valsts probācijas dienesta redzeslokā un jāizvērtē sociālā dienesta uzraudzības nepieciešamība. Ja jauniešs sasniedz kaut vienu punktu šīs skalas rādītājos, neatkarīgi no tā, vai tiek vai netiek

uzņemts programmā, atgriezeniskās saites laikā viņam tiek sniegta rakstiska informācija par nepieciešamās palīdzības pieejamību psihiskās veselības grūtību risināšanai, darba lapā "Kur meklēt palīdzību" (Jauniešu darba lapu grāmatā, Nr. 17; Vecāku darba lapu grāmatā).

Saskaitot visus rādītājus, tiek aprēķinātas arī rindas "Kopā" rādītājs, kolonnā "Pēdējās 90 dienās". Šis rādītājs var būt noderīgs programmas vadītājiem pēdējās sesijas laikā. Tiktu sagaidīts, ka pēc pilna programmas kursa iziešanas šis rādītājs samazinātos. Ja rādītājs nesamazinās vai pieaug, būtu nepieciešams apsvērt citu pakalpojumu un programmu pēctecību.

## Piemērs izvērtēšanas aptaujas rezultātu saskaitīšanai un interpretēšanai

### Aizpildīta izvērtējuma aptauja

#### 1. Izvērtēšanas aptauja

Tavs vārds: Anna Tavs uzvārds: Piemērs  
 Šodienas datums: 22.01.2023 (DD.MM.GGGG.)

Turpmākie jautājumi ir par tipiskākajām psiholoģiskajām, uzvedības un ikdienas grūtībām. Šīs grūtības ir būtiskas, ja Tu tās piedzīvo vismaz 2 nedēļas un ilgāk; ja tās mēdz pazust un atkal atsākties, tās traucē Tavu saistību un pienākumu izpildi vai liek justies nespējīgam/-ai ar tām tikt galā.	Pēdēja mēneša laikā				
	Pēdējā mēneša laikā	Pirms 2 līdz 3 mēnešiem	Pirms 4 līdz 12 mēnešiem	Pirms 1 gada vai vairāk gadu	Nekad
Pēc katra no turpmākajiem apgalvojumiem, lūdzu, atbildi, kad pēdējo reizi Tev bija kāda no minētajām grūtībām (ja tā vispār ir bijusi). Atzīmē, vai tas bija pēdējā mēneša laikā, pirms 2 līdz 3 mēnešiem, pirms 4 līdz 12 mēnešiem, pirms viena gada vai vairāk vai nekad.	4	3	2	1	0

**Iekšējo gr. 1. Kad bija pēdējā reize, kad ļoti spēcīgi saskāries ar minētajām grūtībām?**

a. Juties iesprostots, depresīvs, vientuļš, bēdīgs, skumjī vai bezcerīgs par savu nākotni.	4	3	2	1	0
b. Saskāries ar miega grūtībām, tādām kā nemierīgu naktsmieru, miegainību dienas laikā vai sliktiem sapņiem.	4	3	2	1	0
c. Piedzīvoji trauksmi, nervozitāti, spriedzi, bailes, šausmas, panikas lēkmes vai sajūtu, ka notiks kaut kas sliktas.	4	3	2	1	0
d. Kļuvi ļoti nemierīgs un apbēdināts, kad kaut kas atgādināja par pagātni.	4	3	2	1	0
e. Saskāries ar domām par aiziešanu no dzīves vai pašnāvības izdarīšanu.	4	3	2	1	0
f. Saskāries ar to, ka redzi vai dzirdi lietas, ko citi cilvēki neredz un nedzird, vai sajūtu, ka kāds var lasīt vai kontrolēt Tavas domas.	4	3	2	1	0

**Ārējo gr. 2. Kad bija pēdējā reize, kad darījī minētās lietas divas un vairāk reizi?**

a. Meloji vai krāpēji, lai dabūtu lietas, ko vēlies, vai izvairītos darīt to, ko nevēlies.	4	3	2	1	0
b. Sajūti grūtības noturēt uzmanību skolā, darbā vai mājās.	4	3	2	1	0
c. Sajūti grūtības klausīt instrukcijām, kas tiek izteiktas skolā, darbā vai mājās.	4	3	2	1	0
d. Izjūti grūtības sagaidīt savu kārtu.	4	3	2	1	0
e. Nīrgājies vai draudēji citiem cilvēkiem.	4	3	2	1	0
f. Uzskāki fiziskus kautiņus ar citiem cilvēkiem.	4	3	2	1	0
g. Mēģināji atgūtu azartspēļu zaudējumus, atgriežoties pie azartspēlēm nākamajā dienā.	4	3	2	1	0

Turpinājums nākamajā lapā

61

(Turpinājums)	Pēdējā mēneša laikā	Pirms 2 līdz 3 mēnešiem	Pirms 4 līdz 12 mēnešiem	Pirms 1 gada vai vairāk gadu	Nekad
Pēc katra no turpmākajiem apgalvojumiem, lūdzu, atbildi, kad pēdējo reizi Tev bija kāda no minētajām grūtībām (ja tā vispār ir bijusi). Atzīmē, vai tas bija pēdējā mēneša laikā, 2 līdz 3 mēnešus atpakaļ, 4 līdz 12 mēnešus atpakaļ, 1 un vairāk gadus atpakaļ, vai nekad.	4	3	2	1	0

**Lietošana 3. Kad bija pēdējā reize, kad...**

a. Tu lietoji alkoholu vai narkotikas katru nedēļu vai biežāk?	4	3	2	1	0
b. Tu pavadīji daudz laika, cenšoties iegūt alkoholu vai citas narkotikas, lietojot alkoholu vai citas narkotikas vai atgūstoties no sekām, kas radušās, lietojot alkoholu vai citas narkotikas (t. i., jutoties slims)?	4	3	2	1	0
c. Tu turpināji lietot alkoholu vai citas narkotikas, lai gan tās radīja sociālas problēmas (jeb problēmas ar apkārtni), kautiņus vai citas grūtības ar apkārtnējiem cilvēkiem?	4	3	2	1	0
d. Tavu alkohola vai citu narkotiku lietošanas paradumu dēļ Tev nācies samazināt vai pilnībā atteikties no savas iesaistes darbā, skolā, mājās vai sociālos pasākumos.	4	3	2	1	0
e. Tev bijušas ļoti nopietnas veselības problēmas, saistītas ar pārmērīgu alkohola vai citu narkotiku lietošanas pārtraukšanu, tādās kā roku trīcēšana, vemšana, grūtbūbas mierīgi sēdēt vai gulēt. Tu esi lietojis alkoholu vai citas narkotikas, lai atbrīvotos no šīs sliktās pašsajūtas vai izvairītos no šīm problēmām?	4	3	2	1	0

**Ārējo gr. 2. Kad bija pēdējā reize, kad darījī minētās lietas divas un vairāk reizi?**

a. bija konflikts, kura laikā Tu pāgrūdi, sagrābi vai grūstījī kādu?	4	3	2	1	0
b. papēmi kaut ko no veikala, par to nesamaksājot?	4	3	2	1	0
c. pārdevi, izplatīji vai palīdzēji ražot nelegālas narkotikas?	4	3	2	1	0
d. vadījī transporta līdzekli alkohola vai citu narkotisko vielu reibumā?	4	3	2	1	0
e. tīsprāt sabojāji vai salauzi mantas, kas nepieder Tev?	4	3	2	1	0
5. Vai Tev ir kādas citas būtiskas psiholoģiskas, uzvedības vai ikdienas dzīves grūtības, kuras vēlies risināt vai kuru risināšana vēlies saņemt palīdzību? (Lūdzu, raksturo)	Jā	1	Ne	0	0
6. Kāds ir Tavs dzimums?					
a. Zēns/Vīrietis b. Meitene/Sieviete c. Cits (Kāds: _____)					
7. Kāds ir Tavs vecums?	17				
8. Cik minūtes Tev prasīja aizpildīt šo aptauju?	7				

62

### PILDA TIKAI VADĪTĀJS

#### SASKAITĪŠANA

Skalas	Panti	Pēdējā mēnesī (4)	Pēdējās 90 dienās (4, 3)	Pēdējā gadā (4, 3, 2)	Jebkad (4, 3, 2, 1)
Iekšējo gr.	1a-1f	1	4	6	6
Ārējo gr.	2a-2g	0	1	4	6
Lietošana	3a-3e	0	1	3	3
Uzvedība	4a-4e	0	0	2	2
Kopā	1a-4e	1+0+0+0=1	4+1+0=6	6+4+3+2=15	6+6+3+2=17

Aile, kas tiek analizēta, izvērtējot dalībnieka atbilstību programmai (1-4 punkti - uzņemšana)	
Ailes, kas tiek salīdzinātas, nosakot dalībnieka intervences grupu (lielāks punktu skaits nosaka grupu)	
Aile, kas tiek analizēta, salīdzinot izvērtējumu pirms un pēc dalības intervencē (sagaidāms, ka pēc intervences iziešanas šis rādītājs samazināsies)	



## legūto rezultātu saskaitīšana

Ņemsim par piemēru **Iekšējo grūtību skalu**.

Jautājums:	<b>Iekšējo gr. 1. Kad bija pēdējā reize, kad ļoti spēcīgi saskāries ar minētajām grūtībām?</b>
Panti:	a–f

- Piemērā jaunietis atzīmējis atbilžu variantu “Pēdējā mēnesī” jeb ciparu 4 tikai vienu reizi. Tādēļ SASKAITĪŠANAS tabulā, kolonnā “Pēdējā mēnesī (4)” tiek ierakstīts cipars 1.
- “pirms 2–3 mēnešiem” jaunietis ciparu 3 atzīmējis trīs reizes, tādēļ SASKAITĪŠANAS tabulā, kolonnā “Pēdējās 90 dienās (4, 3)” ierakstām ciparu 4 (saskaitot kopā, cik reižu tiek atzīmēts cipars 4 (“Pēdējā mēnesī”) un cik reižu cipars 3 (“pirms 2–3 mēnešiem”).
- “pirms 4–6 mēnešiem” cipars 2 atzīmēts divas reizes, tādēļ SASKAITĪŠANAS tabulā, kolonnā “Pēdējā gadā (4, 3, 2)” ierakstām ciparu 6 (saskaitot kopā, cik reižu tiek atzīmēts cipars 4 (“Pēdējā mēnesī”) un cik reižu cipars 3 (“pirms 2–3 mēnešiem”) un cik reižu cipars 2 (“pirms 4–6 mēnešiem”).
- “pirms 1 gada vai vairāk” jaunietis šajā anketā nav atzīmējis, tādēļ SASKAITĪŠANAS tabulā, kolonnā “Jebkad” atzīmējam ciparu 6 (saskaitot kopā, cik reižu jaunietis atzīmē ciparus, kas ir vienādi un lielāki par 1).

Šāda saskaitīšana tiek veikta katrā skalā un rezultāti tiek ierakstīti atbilstošajā ailē.

## legūtā rezultāta interpretācija

**Dalībnieka atbilstība programmai:** kā redzams ar zaļu iekrāsotajā ailē, mūsu dalībiece ieguvusi 3 punktus skalā “Lietošana”, kas atbilst vidēji augstam rezultātam. Šo jaunieci varam droši iekļaut programmas grupu nodarbībās, kā arī sniegt viņai informāciju par papildus pieejamiem pakalpojumiem, izmantojot nokopētu darba lapu “Kur meklēt palīdzību” (Jauniešu darba lapu grāmatā, Nr. 17; Vecāku darba lapu grāmatā).

**Dalībnieka atbilstība kādai no programmas grupām:** ar dzeltenu iekrāsotās ailēs redzams, ka dalībnieces punktu skaits “Iekšējo grūtību” skalā ir lielāks nekā “Ārējos grūtību” skalā. Tas nozīmē, ka Iekšējo grūtību grupa viņai būs piemērotāka. Tanī pašā laikā jāņem vērā, ka arī Ārējo grūtību rezultāts ir vidēji augsts (4 punkti no maksimāli iegūstamiem 6). Šādā gadījumā komplektējot grupu Ārējo grūtību grupa arī būtu izskatāma.

**Papildu informācija par dalībnieku:** šajā gadījumā būtu vēlams atsevišķi izvērtēt meitenes uzvedību, ar viņu pārrunājot atzīmētos pantus un speciālista kompetences ietvaros apzinot, cik šīs uzvedības izpausmes ir problemātiskas. Tā kā rezultāts nav pārmērīgi augsts, tad atgriezeniskajai saitei būtu jāiekļauj darba lapa ar palīdzības iespējām, taču citu institūciju iesaistīšana nebūtu nepieciešama.



### Ievērošanai!

“Izvērtēšanas aptaujas” jautājumi jālasa uzmanīgi, pievēršot īpašu uzmanību tam, kā tie tiek formulēti! Piemēram, “Lietošanas” skalas jautājums: “Kad bija pēdējā reize, kad... Tev bijušas ļoti nopietnas veselības problēmas, saistītas ar pārmērīgu alkohola vai citu narkotiku lietošanas pārtraukšanu, tādas kā roku trīcēšana, vemšana, grūtības mierīgi sēdēt vai gulēt. Tu esi lietojis alkoholu vai citas narkotikas, lai atbrīvotos no šīs sliktās pašsajūtas vai izvairītos no šīm problēmām?”. Šajā jautājumā tiek aprakstīts abstinences sindroms, nevis intoksikācija, kas radusies nākamajā dienā pēc alkohola lietošanas. Tas ir ļoti būtiski, jo, īpaši pusaudžiem, abstinences sindroms novērojams būs retos gadījumos – kad alkohols lietots ļoti ilgstoši, vairākas dienas pēc kārtas, ilgākā laika periodā.

# IEVADA NODARBĪBA

Ievada nodarbība ir efektīvas programmas pamats un priekšnosacījums, jo ievada nodarbības laikā tiek veidots stabils programmas vadītāja un dalībnieka sadarbības kontakts, ievākti pamatoti dati par dalībnieka iekšējām un ārējām grūtībām, pieņemts pamatots lēmums par programmas nepieciešamību un dalībnieka atbilstību tai.

Lai kļiedētu dalībnieka un viņa piederīgo bažas un šaubas un sekmētu motivāciju iesaistīties un aktīvi līdzdarboties, ievada nodarbības laikā dalībniekam un viņa piederīgajiem skaidrā un saprotamā valodā tiek sniegta nepieciešamā informācija par sadarbības iespējām, programmas struktūru un gaitu, kas nozīmē, ka tiek panākta dalībnieka informēta piekrišana dalībai programmā.

Programmā piedāvātā izvērtēšanas aptauja ir ātri aizpildāma un skaidri lietojama dažādu jomu speciālistiem. Aptaujas saturs un forma parāda programmas grupas dalībnieku tipiskās uz āru vai iekšu vērstās uzvedības, psiholoģiskās un dzīves grūtības. Ar izvērtēšanas aptaujas palīdzību tiek izvērtētas katra dalībnieka pašreizējās uz iekšu vai āru vērstās grūtības un sniegts iedrošinājums iesaistīties programmā. Izvērtēšanas aptauja ir zinātniski pamatota un balstās uz testu, ko izmanto darbā ar atkarības riska grupas iedzīvotājiem.

Ievada nodarbības mērķis ir nodrošināt izvērtēšanu atbilstībai programmā (t. i., vadītājs izvērtē, vai personai nav nepieciešama cita veida palīdzība), motivē tālākai dalībai programmā, kā arī izvērtē sagaidāmo grupas dinamiku. Iepriekšminētais nozīmē, ka ievada nodarbības rezultātā tiek nodrošināta mērķtiecīga, faktiskajām grūtībām atbilstoša palīdzība un informācijas pieejamība, lai mazinātu pašreizējās psihiskās veselības grūtības, kas saistītas ar atkarību izraisošo vielu lietošanu. Gadījumos, kad dalībnieks netiek uzņemts programmā, tiek nodrošināta informācijas pieejamība par palīdzības saņemšanas iespējām atbilstoši grūtību smaguma pakāpei.

## Nepieciešamie resursi

- Izvērtēšanas aptauja (rokasgrāmatas papildu materiāls, Nr. 1)
- Darba lapa “Mērķu definēšana” un “Kur meklēt palīdzību” (Jauniešu darba lapu grāmata)
- Pulkstenis
- Rakstāmpiederumi

## Īss pārskats

Sadaļas nosaukums	Mērķis un galvenā doma	Izmantojamie materiāli	Laiks (min)
Nodarbības ievads	Kontakta dibināšana. <b>Galvenā doma: iepazīties, izstāstīt nodarbības plānu, informēt par konfidencialitāti.</b>		10
Motivējošā intervija	Celt dalībnieka motivāciju piedalīties programmā. <b>Galvenā doma: izvirzīt mērķi, novērtēt to pēc svarīguma, pārliecības un atavības skalā no 1 līdz 10 un veidot atklātu sarunu par šiem vērtējumiem.</b>	Jauniešu darba lapa “Mērķu definēšana”	15
Izvērtējums	Dalībnieka atbilstības programmai un iekšējo un ārējo grūtību izvērtējums. <b>Galvenā doma: izvērtēt dalībnieku atbilstoši “Izvērtējuma aptaujas” instrukcijai un noteikt viņa piemērotību dalībai programmā.</b>	Rokasgrāmatas papildu materiāls “Izvērtēšanas aptauja”	7–15
Atgriezeniskā saite	Informācijas sniegšana par izvērtēšanas rezultātiem, iedrošinājums turpmākai sadarbībai pozitīvo izmaiņu panākšanai. <b>Galvenā doma: vadītājs sniedz atgriezenisko saiti par izvērtējuma aptaujas un motivējošās intervijas rezultātiem un iepazīstina ar programmas grupu nodarbībām.</b>	Jauniešu darba lapa “Kur meklēt palīdzību?”	5

Informācija par programmas norisi un noslēgums	Informēšana, motivācijas un intereses stiprināšana piedalīties programmā. <b>Galvenā doma: vadītājs sniedz īsu informāciju par programmas norisi, atstāj savu kontaktinformāciju un aicina uzdot jautājumus.</b>		10
<b>Kopā nodarbības īstenošanai:</b>			<b>55</b>

## Ievada nodarbības īstenošana

### Nodarbības ievads

Šis sadaļas mērķis ir sasveicināties un iepazīties ar dalībnieku, pastāstīt par tikšanās gaitu, mērķiem, laika rāmjiem un iedrošināt uzdot jautājumus. Šeit un turpmāk slīprakstā tiek aprakstīts tas, ko nodarbības vadītājs varētu teikt.



**Galvenā doma: iepazīties, izstāstīt nodarbības plānu, informēt par konfidencialitāti.**

*Labdien! Mani sauc (speciālista vārds uzvārds, amats), un šodien mums ir paredzēta ievada nodarbība, lai izprastu tavas grūtības un atrastu labākus, draudzīgākus veidus, kā tās risināt. Kā sauc tevi?*

*Lai es varētu labāk tevi izprast, es tev uzdošu dažādus jautājumus un priecāšos, ja arī tu man jautāsi par lietām, kas tev pašreiz ir svarīgas un būtiskas. Mūsu sarunai atvēlētais laiks ir 45–55 minūtes.*

*Pirms mēs sāksim, es tev gribu pastāstīt par konfidencialitāti, tas nozīmē, ka viss, ar ko tu šodien nolemsi dalīties, paliks šajā kabinetā un tu vari būt drošs par uzticētās informācijas neizpaušanu, izņemot gadījumus, kad tu dalies ar kaut ko, kas liek man kā speciālistam satraukties par tavu vai citu cilvēku drošību un dzīvību. Gadījumos, kad man būs pamatotas bažas par tavu vai citu cilvēku dzīvību un drošību, man būs jāsadarbojas ar citiem speciālistiem vai iestādēm, lai novērstu šādus apdraudējumus, bet es tev varu apsolīt, ka tiksi par to informēts.*

### Motivējošā intervija

Ievada nodarbības laikā tiek sagaidīts, ka programmas vadītājs izmantos motivējošās intervēšanas principus. Pētījumi rāda, ka motivējošā intervēšana ir efektīvs veids, kā veicināt dalībnieka iekšējo motivāciju jeb paša cilvēka vēlmi un ierosmi mainīties, virzīties uz pārmaiņām un mērķu sasniegšanu. Motivējošā intervēšana ir komunikācijas forma jeb saruna, kas ir strukturēta, mērķtiecīga un uz sadarbību vērsta.

Sarunu vada programmas vadītājs, vienlaikus ir svarīgi tīkties pēc līdzvērtības dialogā. Tas nozīmē, ka speciālists ieņem sarunas partnera, nevis eksperta lomu. Saruna ir uz dalībnieku vērsta. Tas nozīmē, ka saruna palīdz cilvēkam pamazām sākt apzināties viņa grūtības, izpētīt viņa pretrunīgās domas, emocijas, kā arī uzvedības pozitīvās un negatīvās sekas saistībā ar noteikto problēmu. Tāpat tā palīdz dalībniekam palielināt pārmaiņu nozīmīguma izjūti, apdomāt pārmaiņu ieguvumus un zaudējumus, pieņemt lēmumu par pārmaiņu nepieciešamību, kā arī iesaistīties darbībā, kas vērsta uz pārmaiņu īstenošanu. Motivējošās intervēšanas principi nosaka, ka speciālists:

- neuzspiež dalībniekam motivāciju mainīties, bet strādā ar viņa iekšējo motivāciju jeb paša jaunieša mudinājumu vai ierosmi mainīties;
- neuzstāj, ka dalībniekam ir problēma, bet palīdz viņam pašam to apzināties;
- nepārlicina dalībnieku, bet ļauj viņam pašam pieņemt lēmumu;
- nepiedāvā tiešu padomu, nekonfrontē, neieņem eksperta pozīciju un neaizstāj sarunu ar lekciju, bet iedrošina un atbalsta dalībnieku pašam uzņemties atbildību un rast iespējamus risinājumus, kā arī apzināties piemērotās pretrunas.

Lai motivējošā intervija būtu efektīva, ir svarīgi ievērot šādus pamatprincipus:

- paust empātiju, iejūtību un pieņemšanu, cenšoties izprast dalībnieka jūtas un emocionālos pārdzīvojumus, raugoties no dalībnieka skatu punkta un viņa pašreizējās dzīves situācijas, pieredzes;
- izrādīt cieņpilnu attieksmi;
- būt patiesam un godīgam;
- likt dalībniekam justies sadzirdētam, atbalstītam un drošībā;

- izrādīt ticību dalībnieka spējām sasniegt mērķus un virzīties uz pārmaiņām, stiprināt un atbalstīt dalībnieka pašefektivitāti un pašproduktivitāti;
- atspoguļot pretrunas un pretestību, parādot, ka speciālists izprot un apzinās, ka mainīt, mazināt vai pārtraukt nevēlamas, kaitējošas darbības un ieradumus ir grūti (piemēram, pusaudzim vai jauniešiem pārtraukt atkarību izraisošo vielu lietošanu varētu būt grūti, ja draugu lokā tiek lietotas atkarību izraisošas vielas);
- izteikt komplimentus un uzslavas, pamanot un stiprinot dalībnieka resursus;
- parādīt atšķirību starp pašreizējo un vēlamo situāciju, stiprinot pārliecību, ka pārmaiņas ir iespējamas.

## UZDEVUMS. Mērķu definēšana

### Galvenā doma: izvirzīt mērķi, novērtēt to pēc svarīguma, pārliecības un gatavības skalā no 1 līdz 10 un veidot atklātu sarunu par šiem vērtējumiem.

Vadītājs izsniedz dalībniekam darba lapu "Mērķu definēšana" (no Jauniešu darba lapu grāmatas).

Mērķu apzināšanās palīdz saprast, kādā virzienā būtu svarīgi virzīt savu dzīvi, kā arī mērķu definēšana ir uzskatāma par svarīgu soli pārmaiņu īstenošanā.

### Piezīme!

Būtiski, ka vadītājs sniedz iespēju dalībniekam brīvi izpaust savus mērķus, nenosodot vai neapstrīdot tos. Vienlaikus svarīgi, ka vadītājs kopā ar dalībnieku cenšas tos definēt pēc iespējas konkrētāk un detalizētāk. Piemēram, mērķis "vēlos būt laimīgs", visdrīzāk, būtu pārāk plašs un nekonkrēts, līdz ar to būtu grūti to sasniegt un izmērīt. Veiksmīgāks mērķa definējums būtu "vēlos pavadīt vairāk laika ar draugiem un ģimeni, darot lietas, kas man patīk". Vadītājs, izmantojot dažādus jautājumus, var palīdzēt konkretizēt dalībnieka izvirzīto mērķi. Piemēram, ja jauniešis izvirza mērķi "vēlos sākt strādāt un pelnīt naudu", vadītājs var jautāt "vai tu esi domājis par to, kādu darbu vēlētos darīt?". Tāpat vadītājs var palīdzēt dalībniekam apdomāt un izvirzīt iespējamus mērķus, minot vairākus piemērus.

*Vēlos, lai tu padomā, kāda varētu izskatīties tava dzīve pēc diviem gadiem. Cik tev būs gadu? Apdomā, kādi varētu būt tavi mērķi, kurus vēlētos sasniegt tuvāko divu gadu laikā. Tie var būt saistībā ar jebkuru tavu dzīves jomu, piemēram, mācībām, ģimeni, hobijiem, attiecībām vai darbu. Kad esi apdomājis, ieraksti to darba lapā.*

### Ievērībai!

Darba lapā "Mērķu definēšana" dalībnieks ieraksta savu mērķi, bet neturpina aizpildīt citus darba lapas jautājumus. Darba lapu plānots atkārtoti pildīt pirmās grupu nodarbības laikā.

Motivējošās intervēšanas trīs galvenie vadmotīvi, lai varētu notikt pārmaiņas.

- GRIBU (svarīgums) – *ko un kāpēc?* Ietver apzināšanos, kāpēc šīs pārmaiņas ir svarīgas un nepieciešamas un ko tās dos.
- VARU (pārliecība) – *kā?* Ietver vīziju un ticību, kā šīs pārmaiņas var īstenot.
- DARU (gatavība) – ietver gatavību darīt un rīkoties.


Līdz ar to šajā uzdevumā tiek sagaidīts, ka vadītājs palīdzēs dalībniekam novērtēt savu izvirzīto mērķi skalā no 0 (viszemākā atzīme) līdz 10 (visaugstākā atzīme) visos trīs turpmāk minētajos aspektos:

1. svarīgums (tiek novērtēts dalībnieka pārmaiņu nozīmīgums jeb cik svarīgas tev ir pārmaiņas);
2. pārliecība (tiek novērtēta ticība sev, ka pārmaiņas ir iespējamas sasniegt jeb cik pārliecināts tu esi, ka izvirzīto mērķi varēsi sasniegt);
3. gatavība (tiek novērtēta gatavība veikt plānotās pārmaiņas).

*Šajā uzdevumā tev būs jānovērtē tavs izvirzītais mērķis. Lūgšu tevi apdomāt un atzīmēt skalā no 0 līdz 10, pirmkārt, cik tev ir svarīgs šis mērķis, otrkārt, kāda ir tava ticība sev, ka tu spēsi šo mērķi sasniegt, un, treškārt, kāda ir tava gatavība patiešām rīkoties jeb veikt nepieciešamos soļus, lai censtos mērķi sasniegt. Parasti, lai varētu notikt pārmaiņas un spētu virzīties uz savu mērķi un to sasniegt, ir svarīgi gribēt to piepildīt, ticēt, ka vari to piepildīt un patiešām sākt spert soļus, darīt un rīkoties, lai to piepildītu.*

Tiek sagaidīts, ka pēc uzdevuma izpildes vadītājs uzdod dalībniekam jautājumus, kas palīdz meklēt, apzināties un stiprināt

dalībnieka resursus. Vadītājs klausās dalībnieka sniegtajās atbildēs, cenšas saklausīt, pamanīt un atspoguļot dalībniekam viņa resursus. Jautājumi var tik uzdoti par ikvienu skalu.

 **DISKUSIJA.** Ja dalībnieks skalā atzīmē vērtību, kas ir lielāka par 0, tiek uzdots jautājums: Kā tu nonāci pie šīs vērtības (atzīmētā vērtība), nevis pie citas (jebkura zemāka vērtība par atzīmēto)? Ja dalībnieks skalā atzīmē 0, tiek uzdots jautājums: Kas tev būtu jādara, lai pakāptos par puspunktu vai punktu tavā skalā? Šo jautājumu pēc izvēles var uzdot arī gadījumā, ja dalībnieks skalā atzīmē vērtību, kas ir lielāka par 0 un mazāka par 10.

## Ievēribai!

Vadītājam svarīgi pārliecināties, ka dalībnieks izprot vārdu *resursi*, kā arī var tikt izmantoti citi dalībniekam viegli saprotami un uztverami jēdzieni, piemēram, *stiprās puses*.

## Izvērtējums

 **Galvenā doma:** izvērtēt dalībnieku atbilstoši “Izvērtējuma aptaujas” instrukcijai un noteikt viņa atbilstību programmai.

Dalībniekam tiek prezentēta “Izvērtēšanas aptauja” (rokasgrāmatas papildu materiāls, Nr. 1). Kad aptauja ir aizpildīta, speciālists pateicas par aptaujas aizpildīšanu un apstrādā rezultātus saskaņā ar norādījumiem (atrodami rokasgrāmatas nodaļā “Izvērtēšanas aptaujas lietošana”) dalībnieka klātbūtnē un sniedz informāciju par to, kā tiek apstrādāti un kam tiks izmantoti rezultāti.


*Es tevi vēlos lūgt atbildēt uz aptaujas jautājumiem, aptaujas aizpildīšanas laiks ir 5–7 minūtes, tā ir pavisam īsa. Ja aizpildīšanas gaitā ir kādi jautājumi, droši vaicā.*

*Turpmākie jautājumi ir par tipiskākajām psiholoģiskām, uzvedības un ikdienas grūtībām. Šīs grūtības ir būtiskas, ja tu tās piedzīvo vismaz 2 nedēļas un ilgāk; ja tās mēdz pazust un atkal atsākties, tās traucē tavu saistību un atbildību izpildi vai liek justies nespējīgam tikt galā. Kopējais aptaujas aizpildīšanas laiks ir 5–7 minūtes, ja tev ir kādi jautājumi, tad droši jautā man!*

## Ievēribai!

Pirms “Izvērtēšanas aptaujas” došanas nodarbības vadītājam būtiski ir atkārtoti izlasīt tās administrēšanas norādījumus.

## Atgriezeniskā saite

 **Galvenā doma:** vadītājs sniedz atgriezenisko saiti par izvērtējuma aptaujas un motivējošās intervijas rezultātiem un iepazīstina ar programmas grupu nodarbībām (atbilstoši norādījumiem par grupu sadalījumu, programmas īstenošanas procesu un izvērtējuma anketas rezultātiem).

- Ja dalībnieks tiek virzīts tālākai dalībai programmā: *Es vēlos tev piedāvāt dalību grupā jauniešiem, kas savas emocijas pauž uz āru / uz iekšu (atbilstoši iekšējo un ārējo grūtību izvērtējuma rezultātiem). Vairāk par to, ko šis sadalījums nozīmē, tu uzzināsi grupu nodarbību laikā. Īsāk sakot, tu savas emocijas vairāk paud uz iekšu/āru un tas, kā tu paud savas emocijas, nosaka to, kurā no programmas grupām būs tev piemērotāki un interesantāki uzdevumi.*
- Ja dalībnieks netiek virzīts tālākai dalībai programmā: *Es vēlos tev piedāvāt pārskatīt tuvākās un tev pieejamākās vietas, kur ir iespējams saņemt profesionālus ārstniecības pakalpojumus. Kopā apskatīsim šo sarakstu ar pieejamām palīdzības iestādēm un padomāsim, kurā no tām tu justos ērti un droši saņemt palīdzību.*

Vadītājs izsniedz dalībniekam sarakstu ar palīdzības pakalpojumiem no [darba lapas “Kur meklēt palīdzību”](#) (Jauniešu darba lapu grāmatā); motivē dalībnieku nekavēties, meklēt un saņemt nepieciešamo palīdzību. Lai nodrošinātu aktuālu un programmas dalībnieku dzīves vietai pietuvinātu pakalpojumu saņemšanu, ieteicams regulāri apzināt, apkopot un atjaunot informāciju par pašvaldībā pieejamiem gan valsts apmaksājamiem, gan maksas palīdzības pakalpojumiem, sagatavojot programmas dalībniekiem izsniegšanai aktuālu informācijas sarakstu.

## Informācija par programmas norisi un noslēgums



**Galvenā doma:** vadītājs sniedz īsu informāciju par programmas norisi un atstāj savu kontaktinformāciju un aicina uzdot jautājumus.

Informē par to, ka ir paredzētas divu dienu grupu nodarbības, kas norisināsies ar aptuveni nedēļas atstarpi, kā arī pēc tam ir paredzēta atkārtota tikšanās ar katru dalībnieku individuāli, informē arī par nodarbību norises datumiem, laikiem un vietu. Dalībnieks tiek aicināts uzdot visus interesējošos jautājumus.

*Paldies tev šodien par savu laiku, drosmi, par vēlmi sadarboties, par atklātību un interesi. Tuvākās nedēļas laikā (nosauc termiņu, kad dalībnieks varētu būt uzaicināts uz grupu nodarbību), ja tev ir kādi jautājumi, tad tu vari sazināties ar mani vai ... (nosauc kādu atbildīgo personu, ar ko var sazināties jautājumu gadījumā).*

# PIRMĀ NODARBĪBA: PERSONĪBA UN ATKARĪBAS

Pirmā grupas nodarbība “Personība un atkarības” tiek uzsākta ar mērķu izvirzīšanu un skaidru formulēšanu, kas paredz augstāku pusaudžu un jauniešu iesaistes līmeni un motivāciju programmas laikā. Tālāk tiek izmantotas kognitīvi biheiviorālās terapijas metodes, kas var būt palīdzošas, lai iemācītu jauniešiem atpazīt un identificēt savas domas, emocijas, uzvedību un to savstarpējo saistību, kā arī iemācītu, kā labāk pārvaldīt savas domas, emocijas un uzvedību, lai virzītos uz sev vēlamāku dzīvi. Programmas laikā tiek izmantoti dažādi uzdevumi, kas pusaudžiem un jauniešiem palīdz atpazīt un identificēt kļūdainās un iracionālās domas, kas saistītas ar emocionālām grūtībām un destruktīvu uzvedību, piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošanu. Tiek arī izmantoti dažādi uzdevumi, lai pusaudžiem un jauniešiem palīdzētu veidot funkcionālākas un līdzsvarotākas domas, kas rada mazākas emocionālas grūtības, veicina un nostiprina vēlamu uzvedību. Programmas laikā jaunieši un pusaudži tiek izglītoti par emocijām un apgūst dažādas emociju regulācijas prasmes. Pētījumi rāda, ka jauniešiem, kuri mazāk efektīvi spēj regulēt savas emocijas, biežāk ir dažādas mentālās veselības grūtības un problemātiska uzvedība, piemēram, atkarību izraisošo vielu lietošana. Programmā iekļautie uzdevumi attīsta jauniešiem prasmi izvērtēt noteiktas uzvedības sekas jeb tās ieguvumus, zaudējumus un ietekmi uz nākotni. Jāatzīmē, ka būtiska programmas sastāvdaļa ir psihoizglītošana, kas ietver izglītošanu par pusaudžu un jauniešu piedzīvotajām grūtībām, to ietekmi uz ikdienas funkcionēšanu un iespējamām sekām. Tā ietver arī izglītošanu par programmā pielietojamo tehniku darbību mehānismiem, piemēram, kā pārvaldīt savas domas, emocijas un uzvedību, lai grupas dalībnieki spētu orientēties veidos, kā sev palīdzēt.

Sagaidāmie rezultāti pēc pirmās nodarbības:

- pilnveidotas dalībnieku prasmes mērķu uzstādīšanā, plānošanā un sasniegšanā, kā arī apzināti iespējamie šķēršļi mērķu īstenošanā un attīstītas prasmes to pārvarēšanā;
- veicināta dalībnieku izpratne par emocijām, to iezīmēm un funkcijām, kā arī attīstītas prasmes emociju atpazīšanā un pārvaldīšanā;
- pilnveidotas dalībnieku prasmes atpazīt un identificēt savas domas, emocijas, uzvedību un to saistību;
- apgūti uz iekšu (internalizētas) un āru (eksternalizētas) vērstu grūtību jēdzieni, vairotā dalībnieku izpratne par iekšējo un uz āru vērstu grūtību izpausmēm, kā arī atpazīti veidi, kādos katram dalībniekam raksturīgi paust emocijas;
- vairotā dalībnieku izpratne par palīdzošām un nepalīdzošām grūtību pārvarēšanas stratēģijām;
- pilnveidotas zināšanas par atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekmi uz pusaudžu un jauniešu vispārējo veselību un sociālo funkcionēšanu (piemēram, ietekmi uz jaunieša psihi, dzīvesveidu, veselības stāvokli, kā arī iespējamiem likumpārkāpumiem).

## Pirmās nodarbības “Personība un atkarības” resursi

- Rokasgrāmata “Veselīgas nākotnes programma” un rokasgrāmatas papildu materiāli “Emociju nosaukumi”, “Pusaudžu un jauniešu piemēri” un “Atkarību izraisošo vielu lietošana un sekas” atbilstoši instrukcijām uzdevumos.
- Tāfele vai liela izmēra balta lapa grupas noteikumu izstrādāšanai, ko piestiprināt grupas dalībniekiem redzamā vietā (līdzī sagatavots lipekļis vai kniepadata).
- Izdrukāta vai kopēta “Jauniešu darba lapu grāmata” (katram grupas dalībniekam viens eksemplārs).
- Izgriezti emociju nosaukumi no rokasgrāmatas papildu materiāla “Emociju nosaukumi”.
- Sagatavotas mazas lapiņas, uz kurām rakstīts cipars ar norādīto grupas numuru, vai dažādu krāsu mazas lapiņas, sadalot grupās pa krāsām (pēc izvēles).
- Pulkstenis laika kontrolei.
- Rakstāmpiederumi.

## Īss pārskats

Sadaļas nosaukums	Mērķis	Izmantojamie materiāli	Laiks (min)
Ievads un iepazīstināšana ar dienas plānu	Radīt drošības sajūtu grupā, izveidojot kontaktu un ieviešot struktūru. <b>Galvenā doma: pastāstīt par sevi, plānotajām nodarbībām.</b>	Rokasgrāmata “Veselīgas nākotnes programma”.	5

Dalībnieku iepazīstināšana savā starpā	Veidot brīvu atmosfēru grupā un iepazīstināt dalībniekus savā starpā. <b>Galvenā doma: veicināt brīvāku atmosfēru grupā un dalībnieku iepazīšanos savā starpā.</b>	Pēc vadītāja izvēles.	7
Grupas noteikumi	Pārrunāt grupas noteikumus, īpaši konfidencialitāti. <b>Galvenā doma: pārrunāt konfidencialitātes jautājumus un noteikumus, iesaistot grupas dalībniekus.</b>	Tāfele vai liela izmēra balta lapa grupas noteikumu izstrādāšanai, ko piestiprināt grupas dalībniekiem redzamā vietā (līdzī sagatavots lipekļis vai kniepadata).	10
Mērķu definēšana	Attīstīt prasmi apzināties, uzstādīt un sasniegt mērķus. <b>Galvenā doma: definēt savus ilgtermiņa vai īstermiņa mērķus un pārdomāt apstākļus, kas saistīti ar to veiksmīgu sasniegšanu.</b>	Jauniešu darba lapa "Mērķu definēšana".	10

#### Pauze

Emocijas un to funkcijas	Vairot zināšanas par emocijām, to iezīmēm un funkcijām. <b>Galvenā doma: paskaidrot, ka emocijas ir informatīvas, veidot lielāku emociju nosaukumu vārdu krājumu, izmantojot stāstījumu.</b>	Rokasgrāmatas papildu materiāls "Emociju nosaukumi" (sagatavoti izgriezti emociju nosaukumi); Jauniešu darba lapa "Emociju mērķi".	10 - 15
Domu, emociju un uzvedības saistība	Veicināt prasmi atpazīt un identificēt domas, emocijas un uzvedību. Vairot izpratni par domu, emociju un uzvedības savstarpējo saistību ar ikdienā piedzīvotu situāciju, izmantojot un nostiprinot iegūtās zināšanas. <b>Galvenā doma: kopā ar dalībniekiem aizpildīt apburto loku un salīdzināt, kā atšķiras uz iekšu un āru vērstas grūtības. Izstāstīt par mājasdarbu.</b>	Rokasgrāmatas papildu materiāls "Pusaudžu un jauniešu piemēri". Jauniešu darba lapas "Apburtais loks", "Aizpildīts apburtais loks pusaudžiem", "Aizpildīts apburtais loks jauniešiem", "Apburtais loks (mājasdarbs)".	25
Mini lekcija: uz iekšu un āru vērstas grūtības	Veicināt izpratni par to, ko nozīmē uz iekšu (internalizētas) un āru (eksternalizētas) vērstas grūtības. Vairot izpratni par šo grūtību izpausmēm. Attīstīt spēju izpētīt un pamanīt līdzības ar sevi, atpazīstot veidus, kuros raksturīgi paust emocijas. <b>Galvenā doma: skaidrot atšķirības starp uz iekšu un āru vērstām grūtībām un to, kā tas saistīts ar emocijām un grūtību pārvarēšanu.</b>		5
Grūtību pārvarēšana	Izglītēt par palīdzošām un nepalīdzošām grūtību pārvarēšanas stratēģijām. Attīstīt spēju pamanīt un izvērtēt noteiktu pārvarēšanas stratēģiju, tai skaitā atkarību izraisošo vielu lietošanas sekas; īstermiņa un ilgtermiņa ieguvumus un zaudējumus. <b>Galvenā doma: pārrunāt lietošanas sekas īstermiņā un ilgtermiņā.</b>	Jauniešu darba lapas "Grūtību pārvarēšana – veidi, kas palīdz". "Grūtību pārvarēšana – veidi, kas nepalīdz".	20



Atkarību izraisošu vielu lietošanas cēloņi un ietekme	Vairojot izpratni par atkarību izraisošo vielu lietošanas un atkarības izveidošanās ietekmi uz pusaudžu un jauniešu vispārējo veselību un sociālo funkcionēšanu.	Rokasgrāmatas papildu materiāls "Atkarību izraisoši vielu lietošana un sekas", Jauniešu darba lapa "Atkarību izraisošo vielu lietošana jauniešu vidū".	10
Atvadišanās un atgriezeniskā saite	Nostiprināt zināšanas, sniegt un saņemt atgriezenisko saiti par grupā paveikto.		13
<b>Kopā nodarbības īstenošanai:</b>			<b>120</b>

## Pirmās nodarbības "Personība un atkarības" īstenošana

### Levads un iepazīstināšana ar dienas plānu



**Galvenā doma:** pastāstīt par sevi, plānotajām nodarbībām un iepazīstināt grupas dalībniekus savā starpā.

Dalībnieki tiek personīgi sagaidīti un aicināti atrast sev ērtāko un piemērotāko vietu. Jauniešiem tiek piedāvāts ūdens, tēja, uzkodas (pēc izvēles). Grupas vadītāja un jauniešu starpā norisinās vieglas sarunas (piemēram, tiek vaicāts, kā pagājusi diena), lai mazinātu satraukumu.

Vadītājs iepazīstina ar sevi (piemēram, vārds, nodarbošanās, kā ikdienas darbošanās saistīta ar jauniešiem), kā arī pastāsta jauniešiem vispārīgi par programmu, tajā plānotajām nodarbībām un šodienas nodarbības plānu. Grupas vadītājs sniedz īsu, vispārēju ieskatu programmā.

*Priecājos jūs visus redzēt pirmajā grupas nodarbībā. Šajā programmā galvenokārt runāsim par to, kā palīdzēt jums pietuvoties tādai dzīvei, kas jums katram šķiet pilnvērtīga, esot brīviem no traucējošajiem apstākļiem. Lai jums palīdzētu piedzīvot tādu dzīvi un kļūt par tādiem cilvēkiem, kādi jūs vēlaties būt, šajā programmā mācīsimies sevi labāk saprast un izpētīt savu personību, labāk apzināties savus mērķus un vērtības, kā arī saprast, kā veidojas mūsu domas, emocijas un uzvedība un ko ar tām iesākt grūtākā brīdī, lai virzītos uz saviem sapņiem, nevis attālinātos no tiem. Grupas nodarbību laikā pieskarsimies arī jautājumiem par to, kāpēc jaunieši parasti sāk lietot atkarību izraisošās vielas, un kā, šim negatīvajam ieradumam kļūstot par slimību, tas ietekmē pašus jauniešus un viņu dzīvi.*

*Katram no jums ir izsniegta darba lapa grāmata, ko nodarbību laikā kopā pildīsim. Tajās būs vairāki uzdevumi ar piemēriem, kas tiks pildīti gan individuāli, gan grupā. Lai nodarbība jums visiem būtu vērtīgāka un aizraujošāka, svarīgi, lai tās laikā katrs no jums līdzdarbojas un dalās savā pieredzē. Taču paturiet prātā, ka katrs no jums var dalīties un iesaistīties tik daudz, cik vēlēties un jutīsieties ērti.*

*Nodarbību laikā varēsiet dzirdēt pārējo grupas dalībnieku pieredzi, kas var veicināt izjūtu, ka ir citi, kas jutušies līdzīgi un piedzīvojoši līdzīgas grūtības, kā arī palīdzēs jums mācīties ne tikai no savas, bet arī citu pieredzes.*

Grupā vadītājs iepazīstina ar plānotajām nodarbībām. Pirmajā tikšanās reizē tiks īstenots nodarbības "Personība un atkarības" saturs, savukārt otrajā tikšanās reizē (kas norisināsies ne vēlāk kā divu nedēļu laikā pēc pirmās grupas tikšanās reizes) tiks apskatīts nodarbības "Iekšējās grūtības" vai "Ārējās grūtības" saturs, atkarībā no tā, ar kuras grupas jauniešiem notiek tikšanās.

*Šodienas nodarbībā mēs aplūkosim vairākas tēmas – mērķu izvirzīšana, emocijas un emociju, domu un uzvedības saistība, uz iekšu un ārū vērstu grūtības, grūtību pārvarēšana un atkarību izraisošo vielu lietošanas ietekme. Savukārt nākamajā nodarbībā jūs būsiet sadalīti divās grupās atbilstoši jums piemērotajām dominējošām personības iezīmēm – uz iekšu vai uz ārū vērstu grūtību grupā. Grupās aplūkosiet tādas tēmas kā emociju vadīšana, negatīvās un palīdzošās domas, domu pārbaudīšana, problēmu risināšana, patīkamas nodarbes un savu stipro pušu apzināšanās, kā arī impulsīvās uzvedības trigeri un sekas. Paredzētais nodarbības ilgums ir divas stundas, nodarbības laikā būs pārtraukumi.*

## Dalībnieku iepazīstināšana savā starpā



### Galvenā doma: veicināt brīvāku atmosfēru grupā un dalībnieku iepazīšanos savā starpā.

Vadītājs aicina jauniešus nosaukt savus vārdus un pastāstīt par sevi (piemēram, vārds, kaut kas par savu ikdienu, hobiji).



### Ievēribai!

Vadītājam ļoti svarīgi ir atcerēties grupas dalībnieku vārdus, un jaunieši paši var izvēlēties, cik daudz vēlas stāstīt vai atklāt.



### Piezīme!

- Lai grupas atmosfēru padarītu brīvāku, var tikt izvēlēts radošāks un jautrāks veids, kā katrs jaunietis var pastāstīt par sevi:
- grupas vadītājs piedāvā kādu mīkstu priekšmetu (piemēram, bumbu), sakot, ka par sevi stāsta jaunietis, pie kura atrodas bumba. Kad jaunietis stāstījumu par sevi pabeidz, tad bumba tiek mesta citam grupas dalībniekam;
- jauniešiem tiek piedāvāts izvēlēties kādu priekšmetu telpā vai kādu no sev piederošām līdzīgu paņemtajām lietām (soma, maks, telefons, apģērba aksesuārs u. c.), lai, izmantojot to, pastāstītu par sevi;
- jaunietis salīdzina sevi ar kādu priekšmetu, dzīvnieku, dabas parādību, filmu, mūzikas instrumentu, skaņdarbu, grāmatu vai grāmatas varoni pēc līdzības ar sevi;
- visi grupas dalībnieki sastājas aplī. Grupas vadītājs izsaka apgalvojumu (piemēram, *samainieties vietām, ja jums mājās ir mājdzīvnieks*). Dalībnieki, kuri atbilst apgalvojumam, samainās vietām. Pēdējais, kurš nostājas savā vietā, izsaka nākamo apgalvojumu;
- grupas dalībnieki tiek sadalīti pāros. Katram pārim jāatrod trīs kopīgas lietas (piemēram, abiem ir kopīgs iecienītākais seriāls, brīvā laika pavadīšanas veids). Pāris dalās ar pārējiem grupas biedriem par to, kas abiem kopīgs.
- Grupas noteikumi



### Galvenā doma: pārrunāt konfidencialitātes jautājumus un grupas noteikumus, iesaistot grupas dalībniekus.

Lai nodrošinātu emocionālu komfortu un aktīvu sadarbību grupā, nodarbību sākumā svarīgi grupas dalībniekus iepazīstināt ar grupas noteikumiem. Lai veicinātu aktīvāku jauniešu iesaisti, vēlams, lai jaunieši līdzdarbotos grupas noteikumu izveidē (piemēram, var lūgt jauniešiem nosaukt, viņuprāt, svarīgākos grupas noteikumus). Ieteicams pārrunātos grupas noteikumus pierakstīt un novietot dalībniekiem redzamā vietā visās turpmākajās nodarbībās (piemēram, pierakstīt uz papīra tāfeles, baltas lapas, kas piestiprināta pie sienas).

Grupu noteikumi, kas obligāti jāiekļauj:

- grupa ir slēgta un konfidenciāla;
- tas, ko grupas dalībnieki pārrunā grupā, netiek pārrunāts ar citiem cilvēkiem ārpus grupas.

Citi grupu noteikumi, kas var tikt iekļauti:

- nodarbības laikā netiek izmantoti mobilie telefoni;
- grupas dalībnieki cits pret citu izturas pieklājīgi, laipni, ar cieņu;
- kad viens no grupas dalībniekiem runā, pārējie grupas dalībnieki klausās, nepārtrauc viens otru;
- tiek cienīti un uzklauti arī atšķirīgi viedokļi un uzskati.



### Piezīme!

- Grupas izveidotie noteikumi būs nepieciešami arī nākamajā tikšanās reizē, tāpēc saglabā tos.
- Jāmēģina raiti virzīties cauri grupas noteikumiem, lai noturētu jauniešu uzmanību un iekļautos uzdevumam paredzētajā laikā.
- Pēc iespējas precīzāk pēc jauniešu vārdiem pierakstīt nosauktos grupu noteikumus, necenšoties tos pārformulēt, lai tie jauniešiem būtu viegli uztverami un saprotami.

*Lai mēs visi grupā justos droši, lai mums būtu patīkami atrasties nodarbībā un mēs varētu aktīvi iesaistīties un justies brīvi, mēs kopīgi vienosimies par noteikumiem, kurus visiem būs svarīgi ievērot.*

## Ievēribai!

Kad tiek pārrunāti konfidencialitātes jautājumi, svarīgi, lai grupas vadītājs apzinās, cik ļoti jauniešiem ir svarīga konfidencialitāte. Grupas vadītājam, ja tas ir iespējams, jārespektē jaunieša vēlmes, taču drošības apstākļu dēļ var nākties informēt citus speciālistus un vecākus, lai jaunietis varētu saņemt atbilstošu un profesionālu palīdzību. Pirms grupas vadītājs par jaunieša situāciju informē citus, svarīgi to individuāli pārrunāt ar pašu jauniešu, uzmanīgi ieklausoties viņa bailēs un raizēs un kopīgi pieņemot lēmumu par turpmāko rīcību. Ne vienmēr pusaudzis būs priecīgs vai pateicīgs par citu cilvēku informēšanu vai iesaistīšanu, tomēr šis ir būtisks faktors, kas nodrošina tālāku profesionālu atbalsta saņemšanu jauniešiem.

*Es priecājos, cik mums labi izdodas pārrunāt grupu noteikumus. Taču ir vēl kāds svarīgs noteikums, ko vēlētos ar jums visiem pārrunāt. Kā jau tika minēts, tas, kas tiek pārrunāts grupas dalībnieku starpā, netiek izpausts citiem cilvēkiem. Taču var būt gadījumi, kad konfidencialitātes vienošanās no manas puses var tikt pārkāpta. Bieži vien grupu nodarbību laikā, kad dalībnieki uzdrīkstas dalīties ar savu pieredzi, viņi mēdz pastāstīt par darbībām, situācijām, apstākļiem vai cilvēkiem, kas var viņiem kaitēt, apdraudēt viņu drošību, veselību vai pat dzīvību. Tādos gadījumos informāciju es nevaru paturēt pie sevis, man ir jāsazinās ar citiem profesionāļiem, lai sniegtu šim grupas dalībniekam nepieciešamo palīdzību.*

## Ievēribai!

Nesolīt konfidencialitāti, ko nevarat ievērot. Ja jauniešis sniedz satraucošu informāciju, esiet mierīgs, izvairieties no pārmērīgām emocionālām reakcijām. Vēlams to pārrunāt ar jauniešu bez citu grupas dalībnieku klātbūtnes. Piemēram: *Paldies, ka tu biji tik drosmīgs un dalījies. Tas, ko tu stāsti, ir ļoti nozīmīgi. Man būtu svarīgi, lai pēc nodarbības tu mazu brīdi uzkavētos, lai mēs abi šo varētu pārrunāt.*

## Mērķu definēšana

Mērķu definēšana ir nozīmīgs posms pirms jebkura darba ar sevi. To apzināšanās palīdz saprast, kādā virzienā būtu svarīgi virzīt savu dzīvi, savukārt to definēšana ir uzskatāma par svarīgu soli pārmaiņu īstenošanā. Vienlaikus svarīgi, ka mērķis tiek definēts pēc iespējas konkrētāk un detalizētāk. Tas nozīmē mērķi definēt formā, ko ir iespējams pārbaudīt. Piemēram, mērķis “Gribu būt laimīgs” ir ļoti nozīmīgs un pozitīvs, bet nav iespējams novērtēt tā sasniegšanu. Iespējams, labāks mērķis būtu: “Vēlos pavadīt vairāk laika ar draugiem un ģimeni darot lietas, kas man patīk!”

## UZDEVUMS. Mērķu definēšana.



### **Galvenā doma: dalībnieks definē ilgtermiņa vai īstermiņa mērķi un pārdomā apstākļus, kas saistās ar to.**

Uzdevuma īstenošanai dalībniekiem tiek lūgts aizpildīt darba lapu “Mērķu definēšana” (Jauniešu darba lapu grāmatā).

*Sāksim ar to, ka katrs pie sevis padomāsim, kā izskatīsies mana dzīve pēc diviem gadiem. Cik es būšu vecs? Kas būtu tas, ko es gribētu būt sasniedzis pēc diviem gadiem? Es jums izdalīšu darba lapas, kur varēsiet pierakstīt savus mērķus. Mērķi var būt dažādi. Mērķiem nav obligāti jābūt lieliem, mērķi var būt arī mazi un vienkārši, bet mums nozīmīgi. Tie var būt saistībā ar dažādām dzīves jomām, piemēram, attiecībām, mācībām vai brīvo laiku un hobijiem. Piemēram, viens no mērķiem var būt sava Youtube kanāla izveide. Pirms rakstāt savu mērķi darba lapā, atbildiet sev uz jautājumiem:*

*Ko es vēlētos citādi?*

*Kā varēšu pamanīt, ka to būšu sasniedzis?*

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

*Kad esat apdomājuši savu mērķi, lūgums apdomāt un pierakstīt, kas var traucēt, lai tu sasniegtu šo mērķi, kā arī, ko tu vari darīt jau tagad, lai sasniegtu šo mērķi?*

Vadītājs aicina padalīties ar saviem mērķiem tos grupas dalībniekus, kuri to vēlas, un uzsāk diskusiju.

*Paldies par iesaisti šajā uzdevumā. Dalīšanās ar saviem mērķiem un to pateikšana skaļi bieži var palīdzēt tos sasniegt. Es aicināšu jūs katru padalīties ar to, ko es esat uzrakstījuši. Mērķu sasniegšanā ir svarīgi, ka spējam labāk izprast sevi un to, kā veidojas mūsu domas, emocijas un uzvedība, un ko ar tām iesākt, lai pēc iespējas pietuvotos savu mērķu sasniegšanai.*

Vadītājs atzinīgi novērtē jauniešu drosmi dalīties ar saviem mērķiem, tajā pašā laikā uzsver, ka ir normali, ja kāds nevēlas dalīties ar savu mērķi.



## Piezīme!

Jaunietim varētu būt grūti izvirzīt sev mērķi un dalīties ar to. Svarīgi ir atzinīgi novērtēt katru no tiem un neizteikt kritiku, ja mērķis šķiet nereāls vai nesasniedzams viņa esošajā dzīves situācijā.

– pauze –

## Emocijas un to funkcijas



**Galvenā doma:** paskaidrot, ka emocijas ir informatīvas, veidot lielāku emociju nosaukumu vārdu krājumu, izmantojot stāstījumu.

Emocijas nav ne labas, ne sliktas, drīzāk tās ir informatīvas. Tās ļoti labi parāda, kas notiek mūsos, visbiežāk saistībā ar to, kas notiek mums apkārt. Ja mēs ignorējam savas emocijas, tad bieži tās var regulēt mūsu uzvedību. Ja mēs atpazīstam savas emocijas, tad mums ir iespēja regulēt tās.

*Tagad uzsāksim darbu, lai labāk izprastu, kā mūsu domas un jūtas var ietekmēt uzvedību. Pirms tam būtu noderīgi, ka aktualizējam tēmu par emocijām. Emocijas rodas visu laiku, un to ietekmē mēs pieņemam lēmumus, kas savukārt ietekmē visas mūsu dzīves jomas.*



**DISKUSIJA.** Kādas emocijas jūs zināt?



**UZDEVUMS.** Veidot stāstījumu ar emocijām.

Vadītājs izdala izgrieztas emociju kartītes no rokasgrāmatas papildu materiāla “Emociju nosaukumi”. Pirmais dalībnieks izveido pirmo teikumu ar vienu no emocijām, nākamais turpina ar nākošo emociju, un tā pēc kārtas katrs nākamais dalībnieks.

*Es jums lūgšu katram izvilkīt 1–2 lapiņas, uz kurām ir rakstīti emociju nosaukumi, un kopīgi veidosim stāstījumu. Stāstījuma laikā ļaujieties savai fantāzijai!*

*Paldies jums visiem par iesaisti! Šis stāstījums mums ļoti labi ataino, cik daudz un dažādi arī mēs varam justies – tas ir pilnīgi normāli un dabiski. Svarīgākais, ka mēs spējam atpazīt to, kā jūtamies un ko mums signalizē mūsu emocijas. Es jums izdališu darba lapu, kur ir aprakstīts, ko mums var signalizēt emocijas.*

Vadītājs lūdz atvērt Jauniešu darba lapu grāmatas 2. darba lapā “Emociju mērķi”, kuru iespējams pašiem patstāvīgi izpētīt brīvā brīdī.

## Domu, emociju un uzvedības saistība



**Galvenā doma:** kopā ar dalībniekiem aizpildīt apburto loku un salīdzināt, kā atšķiras uz iekšu un āru vērstas grūtības. Izstāstīt par mājasdarbu.

Rodas apburtais loks: domas → emocijas → fiziskās sajūtas → uzvedība.



**UZDEVUMS.** Annas un Toma apburtā loka aizpildīšana un salīdzināšana.

Vadītājs dalībniekus sadala pa pāriem pēc saviem ieskatiem. Katram pārim tiek iedots viens vecumam atbilstošs situācijas apraksts no rokasgrāmatas papildu materiāliem “Pusaudžu un jauniešu piemēri”. Pārim kopā jāaizpilda darba lapa “Apburtais loks” un jāsalīdzina savas atbildes ar darba lapām “Aizpildīts apburtais loks pusaudžiem” vai “Aizpildīts apburtais loks jauniešiem”.

*Jūs esat veiksmīgi sadalījušies pa pāriem, un tagad sāksim kopīgi darboties. Es jums izdališu aprakstus par jauniešiem un darba lapu “Apburtais loks” ar tukšām ailēm. Jums, lasot konkrēto situācijas aprakstu, vajadzēs aizpildīt tukšo darba lapu.*

*Vai visiem uzdevums ir saprotams? Ja ir kādas neskaidrības, lūdzu, dodiet man ziņu, es labprāt palīdzēšu.*

Vadītājs vēro, kad dalībnieki pabeiguši aizpildīt darba lapas. Ja kāda grupa ir *iestrēgusi*, vadītājs var pieiet šiem dalībniekiem klāt un palīdzēt ar padomu vai kādu jautājumu, kas veicinātu sekmīgu uzdevuma izpildi. Kad visi vai lielākā daļa nolikuši rakstāmpiederumus, atsākas grupas kopējais darbs.

## **Ievēribei!**

Jāmēģina raiti virzīties cauri apburtā loka kartē atzīmētajam, neizvēršot diskusijas, kas neatbilst koncepta “domu, emociju un uzvedību” apguvei, lai attīstītu konkrētā koncepta apguvi, noturētu jauniešu uzmanību un iekļautos uzdevumam paredzētajā laikā.

Vadītājs nolasa aprakstu par Annu/Tomu un mudina dalībniekus uz diskusiju.

## **DISKUSIJA. Kāds ir Annas/Toma apburtais loks konkrētajā situācijā?**

Ieteicams nedaudz pagaidīt, dot iespēju kādai grupai sākt runāt. Ja neviens nesāk, tad var aicināt tos, kas pirmie pabeidza pildīt uzdevumu. Vadītājs uz tāfeles pieraksta dalībnieku teikto.

## **Ievēribei!**

Neaizmirsti pajautāt pārējiem dalībniekiem, vai viņu atbildes sakrīt ar to, kas pierakstīts uz tāfeles. Vēlams dot vārdu visām grupām. Tas nozīmē, ka apburto loku var sadalīt un lūgt nosaukt tikai to, kas dalībniekiem pierakstīts sadaļās “Situācija”, “Emocijas un jūtas” un “Fiziskās sajūtas”, tad kādai citai grupai lūgt nosaukt sadaļas “Uzvedība” un “Domas”.

## **DISKUSIJA. Kādas atšķirības pamanījāt starp Annas un Toma stāstiem?**

## **UZDEVUMS. Līdz pēdējai individuālajai fikšanās reizei izveidot apburto loku par kādu savu dzīves situāciju.**

Lai nostiprinātu zināšanas un jūs vairāk šo varētu ieviest savā ikdienā, es aicināšu jūs arī savā ikdienā pavērot sevi dažādās situācijās un aizpildīt darba lapu “Apburtais loks (mājasdarbs)”. Pamēģināsiet to par sevi aizpildīt līdz nākamajai individuālajai konsultācijai. Vai UZDEVUMS. ir saprotams?

## Mini lekcija: uz iekšu un āru vērsta grūtības

### **Galvenā doma: skaidrot atšķirības starp uz iekšu un āru vērstām grūtībām un to, kā tas saistīts ar emocijām un grūtību pārvarēšanu.**

Cilvēkam ikdienā nākas saskarties ar dažādiem izaicinājumiem. Var būt situācijas, kad tas rada negatīvu stresu jeb tā saucamo distresu. To, kā cilvēks pauž nepatīkamas, grūti izturamas emocijas, kad saskaras ar grūtībām, var iedalīt divās lielās grupās.

Uz āru vērsta jeb eksternalizēta uzvedība ir saistīta ar to, ka emocijas tiek vērstas uz āru, uz konfliktējošām vai negatīvām attiecībām ar citiem. Tas bieži var radīt grūtības attiecībās, paaugstinātu aizkaitināmību un var izpausties kā agresivitāte, kā arī biežāk tiek pārkāpti.

Savukārt uz iekšu vērsta jeb internalizēta uzvedība ir saistīta ar to, ka savas emocijas galvenokārt tiek vērstas pret sevi, nevis ārējo pasauli. Internalizēta uzvedība var izraisīt paaugstinātu iekšējo nemieru jeb stresu, uztraukumu. Tāpat tā sevī ietver noslēgšanos no apkārtējiem, izvairīšanos no citiem, nomāktību un mazvērtības izjūtu.

## **DISKUSIJA. Kādas tagad jums ir izjūtas par Toma un Annas situāciju?**

Tomēr vērts atcerēties, ka cilvēkiem, kas emocijas biežāk pauž uz iekšu vai āru, ir arī savi plusi. Piemēram, ja biežāk paud savas emocijas uz iekšu, ir lielāka iespēja, ka esi labi disciplinēts, ar augstāku paškontroli un apzinīgumu. Savukārt tie, kas emocijas pauž uz āru, biežāk ir izlēmīgāki, kas ļauj kļūt par labiem līderiem.

## **DISKUSIJA. Kādas ir jūsu pārdomas? Kā jūs biežāk paužat savas grūtākās emocijas?**

Šajās grupās esat dalīti, ņemot vērā jūsu vecumu un to, kā biežāk paužat savas emocijas – uz iekšu vai āru. Tās ir darīts tādēļ, ka veids, kā jaunieši iekļūst nepatīkšanās, ieskaitot vielu lietošanu, ir cieši saistīts ar to, kāda veidā viņi regulē savas emocijas un pārvar grūtības.

## Grūtību pārvarēšana

### **Galvenā doma: pārrunāt AIV lietošanas sekas īstermiņā un ilgtermiņā.**

Turpināsim ar Toma un Annas stāstiem, lai labāk iemācītos saprast grūtību uzvedībā un to īstermiņa un ilgtermiņa ieguvumus un zaudējumus.

Kā mēs redzam, Toms un Anna abi meklēja veidus, kā tikt galā ar grūti izturamām domām un emocijām. Redzam arī, ka abiem viņu risinājumi sniedza atvieglojumu uz brīdi, taču ilgākā laika posmā kaitē viņu nākotnei. Mēs visi meklējam dažādus veidus, kas liek mums justies labāk, tas ir ļoti dabiski. Tagad kopīgi aplūkosim, kas patiešām var palīdzēt un kas var palīdzēt tikai uz īsu brīdi, bet patiesībā problēmu padarīt lielāku vai kaitēt.

 **UZDEVUMS.** Grūtību pārvarēšana – veidi, kas palīdz, un veidi, kas nepalīdz.

Vadītājs lūdz atvērt daba lapu “[Grūtību pārvarēšana – veidi, kas palīdz](#)” un “[Grūtību pārvarēšana – veidi, kas nepalīdz](#)”.

Grupas vadītājs aicina no darba lapām pa vienai nolasīt stratēģijas, kuras grupas dalībnieki saredzējuši Toma vai Annas stāstos (laika taupīšanas nolūkos Iekšējo grūtību grupas dalībnieki analizē Annas stāstu, Ārējo grūtību grupas dalībnieki analizē Toma stāstu) un mudina uzsākt diskusiju par 1–2 stratēģijām, kas dalībniekus interesē visvairāk.

 **DISKUSIJA.** Kādi ir ieguvumi un zaudējumi īstermiņā un ilgtermiņā izvēlētajām grūtību pārvarēšanas stratēģijām?

Dalībnieki tiek lūgti pierakstīt īstermiņa un ilgtermiņa sekas un ieguvumus piemēros minētajai uzvedībai. Lai uzskatāmāk parādītu zaudējumus, ko ilgtermiņā rada kaitīga uzvedība, šim uzdevumam var izmantot arī kādu no grupas dalībnieku mērķiem (ja jaunietis to vēlas).

Grupas vadītājs detalizētāk pārrunā atkarību izraisošo vielu lietošanu kā veidu, kas var palīdzēt uz īsu brīdi, bet ilgākā laikā problēmas padara lielākas un kaitē. Vēlams, lai paši grupas dalībnieki minētu veidus un piemērus, kā vielu lietošana īstermiņā šķietami var palīdzēt, bet ilgtermiņā nodara kaitējumu.

 **Piezīme!**

Vēlams paust saprotošu un iejūtīgu attieksmi, izvairoties no nosodījuma un moralizēšanas. AIV lietošanu cilvēki uzsāk tādēļ, ka tā ir efektīva stratēģija, kā pārvarēt grūtības un emocionālu distresu, un ir nepieciešams uzsvērt, ka tas ir normāli. Vienlaikus svarīgi nodot nepārprotamu vēstījumu, ka atkarību izraisošo vielu lietošana nav labākais un efektīvākais risinājums, jo tas šķietami var palīdzēt uz īsu brīdi, bet ilgākā laika posmā kaitē un problēmas padara lielākas.

## Atkarību izraisošo vielu lietošanas cēloņi un ietekme

 **Galvenā doma:** vairot izpratni par atkarību izraisošo vielu lietošanas un atkarības izveidošanās ietekmi uz pusaudžu un jauniešu vispārējo veselību un sociālo funkcionēšanu.

Tiek sagaidīts, ka grupas vadītājs ir iepazinies ar galvenajām vadlīnijām saistībā ar atkarību izraisošo vielu ietekmi un spēs sniegt atgriezenisko saiti, papildināt un/vai precizēt jauniešu sagatavotās atbildes. Vadlīnijas atrodams rokasgrāmatas [papildu materiālā](#) “[Atkarību izraisošo vielu lietošana un sekas](#)”.

 **UZDEVUMS.** Atkarību izraisošo vielu lietošana un sekas.

Vadītājs dalībniekiem lūdz atvērt darba lapu “[Atkarību izraisošo vielu lietošana jauniešu vidū](#)” un katram dalībniekam piešķir vienu jautājumu darba lapā. Jauniešiem tiek lūgts patstāvīgi apdomāt, kādu ietekmi atkarību izraisošo vielu lietošana un atkarības izveidošanās atstāj uz pusaudžu un jauniešu vispārējo veselību un sociālo funkcionēšanu, piemēram, dzīvesveidu, veselības stāvokli, izskatu, psihi un psihisko veselību, un potenciāliem likumpārkāpumiem (tai skaitā juridiskām sekām), kā arī kādi ir ieguvumi pusaudžiem un jauniešiem, esot brīviem no atkarību izraisošajām vielām. Pēc tam par to pastāstīta citiem grupas biedriem.

 **Piezīme!**

Vadītājs informē jauniešus, ka uzdevuma izpildes laikā droši var uzdot jautājumus un lūgt palīdzību.

Bieži jaunieši sāk lietot atkarību izraisošās vielas, jo šķiet, ka tas var palīdzēt kaut uz īsu brīdi, taču ilgākā laika posmā kaitē, padara problēmas vēl lielākas un liek justies sliktāk. Līdz ar to, lai pusaudžiem palīdzētu mazināt atkarību izraisošo vielu lietošanu, svarīgi apzināties, kādas sekas atkarību izraisošo vielu lietošana var atstāt uz jauniešu dzīvi un kādi ir ieguvumi, ja jaunieši ir brīvi no kaitīgiem ieradumiem.

## Atvadīšanās un atgriezeniskā saite



**Galvenā doma:** sniegt atgriezenisko saiti par darbu grupās un uz klausīt jauniešu pārdomas.

*Jūs visi šodien esat ļoti labi pastrādājuši. Es ceru, ka katrs no jums šodien ieguva kādu jaunu, noderīgu informāciju vai varbūt atcerējās to, kas jau bija zināms. Vai katrs var nosaukt vienu lietu, kas šodien bija vērtīgi un noderīgi jums?*

## OTRĀ NODARBĪBA: IEKŠĒJĀS GRŪTĪBAS

Novērtējot riska faktoru dažādību un to pamudinošo efektu atkarību izraisošo vielu lietošanas uzsākšanā pusaudžu vecumposmā, ļoti svarīgi nodrošināt aizsargājošos faktoros, lai piedāvātu cita veida uzvedības alternatīvas ar mērķi mazināt un novērst atkarību izraisošo vielu lietošanu. Lai arī eksternalizētie (uz ārū vērstie) simptomi saistāmi ar lielākiem apreibinošo vielu lietošanas riskiem, tomēr arī internalizētās (uz iekšu vērstas) problēmas agrīnā vecumā nosaka augstus riskus jauniešiem uz vielu lietošanu agrīnā pusaudža vecumā, īpaši meitenēm. Turklāt piemēri sabiedrībā arī atklāj, ka agrīnie internalizācijas simptomu rādītāji bērnībā (piemēram, trauksmes un depresijas simptomi) prognozē vielu lietošanas uzsākšanu vēlīnā pusaudža vecumā un agrā pieauguša vecumā. Liela daļa pētījumu apstiprina, ka agrīnās internalizētās grūtības palielina atkarību izraisošo vielu lietošanas riskus vēlāk. Būtiski, ka vielu lietošanas riska faktori ir pamanāmi jau agrīnā vecumā. Internalizēti simptomi agrīnā bērnībā var norādīt uz paredzamu atkarību izraisošo vielu lietošanu pusaudžu un jauniešu vecumposmā. Tas nozīmē, ka alkohola un narkotisko vielu lietošanas riski rodas agrāk nekā tiek uzsākta pati vielu lietošana un riska pazīmes ir nosakāmas jau iepriekš.

Internalizētās problēmas (piemēram, depresija un trauksme) un vielu lietošana ir izplatīta jauniešu vidū un bieži rodas vienlaicīgi, tāpēc ir ļoti svarīga traucējošo faktoru un to negatīvās ietekmes savlaicīga mazināšana, sniedzot atbalstu pusaudžiem un jauniešiem. Savlaicīgi sniegts atbalsts jauniešu aktuālajos pārdzīvojumos ievērojami mazina internalizētos simptomus un atkarību izraisošo vielu lietošanu. Atbalsta procesā negatīvo pārdzīvojumu mazināšanā individuālā kognitīvi biheiviorālā pieeja sniedz labākus rezultātus nekā parastā ārstēšana, vienlaicīgi samazinot arī vielu lietošanas riskus.

Vienā no vispārpieņemtajām teorijām, kas saista depresijas simptomus ar vielu lietošanu, tiek uzskatīts, ka indivīdi ar depresijas simptomiem lieto atkarību izraisošas vielas, jo tās īslaicīgi uzlabo garastāvokli un novērš uzmanību no negatīvām emocijām. Saskaņā ar šo teoriju vielu lietošanas pamatfunkcija ir distresa un negatīvu emociju regulēšana. Tāpēc, lai mazinātu vielu lietošanas risku, grupas dalībniekiem tiek veicināta padziļināta izpratnes veidošana par emocijām, to paušanu un regulāciju, trauksmi, trauksmes jutīgumu. Tiek apgūtas tehnikas trauksmes un spēcīgu emociju mazināšanai – apzinātības vingrinājumi un progresīvā muskuļu relaksācija. Lai palīdzētu mērķtiecīgi uzlabot garastāvokli un novērst uzmanību no negatīvām emocijām, tiek pārrunāta iespēja šim nolūkam izmantot patīkamas nodarbes un ar uzdevuma palīdzību veicināt katra dalībnieka personīgo patīkamo nodarbju apzināšanos.

Mehānisms, kas varētu spēlēt starpnieka lomu starp depresijas simptomiem un problemātisku vielu lietošanu, ir ruminēšana (raizēšanās, uztraukšanās un domu maļšana prātā) – tendence atkārtoti koncentrēties uz distresa simptomiem, to cēloņiem un sekām, neiesaistoties aktīvā problēmu risināšanā. Ruminēšana var palielināt neadaptīvas uzvedības risku, īpaši, ja vielu lietošana palīdz izvairīties no nepatīkamām emocijām, kas vērstas uz sevi. Lai mazinātu domu negatīvo ietekmi, tiek apgūta negatīvo domu atpazīšana un izzināti dažādi negatīvo domu veidi. Dalībnieki pilnveido kritiskās domāšanas prasmes un mācās negatīvās domas aizvietot ar realitātei atbilstošākām. Lai mazinātu ruminēšanu, tiek pilnveidotas problēmrisināšanas prasmes, grupas dalībniekos stiprinot pārliecību par savām spējām atrisināt dažādas situācijas.

Grupu nodarbības “Iekšējās grūtības” sasniedzamie rezultāti:

- padziļinātas izpratnes veidošana par internalizētajām grūtībām un to izpausmi;
- spēja atpazīt internalizētās grūtības no eksternalizētām, kā arī spēja atpazīt trauksmes sensitivitātes un negatīvās domāšanas modeļus;
- dalībnieki varēs paskaidrot negatīvo automātisko domu nozīmi un apzināsies savas negatīvās automātiskās domas, lai spētu mainīt savus ieradumus un rast jaunus risinājumus;
- apgūs veidus, kā mainīt un ietekmēt savu psiholoģisko labklājību, izmantojot šos komponentus;
- apgūs emociju un domu teorētisko skaidrojumu par to savstarpējo saistību, spēs to paskaidrot;
- trauksmes izjūtas atpazīšana un pašpalīdzības veidi tās mazināšanā;
- prasme izmantot iekšējo dialogu jeb pašrunu pozitīva paštēla un labākas attieksmes pret sevi veicināšanā.



### ! Ievēribai!

Šajā nodarbībā ir iekļauts arī izvēles saturs – divas mini lekcijas “Kāpēc svarīgi atpazīt un censties izmainīt negatīvās domas?” un “Trauksme un trauksmes jutīgums”.

Izvēles saturs var tikt īstenots pēc nepieciešamības: gan pēc vadītāja ieskatiem, gan ņemot vērā programmas dalībnieku vēlmes. Rekomendējams, ka vadītājs izvērtē mini lekcijas iekļauto jautājumu aktualitāti konkrētās grupas dalībniekiem, kā arī ņem vērā pieejamo laika rezervi to īstenošanai. Ja nodarbības vadītājs nav pārliecināts par nepieciešamību īstenot izvēles saturu, labā prakse būtu piedāvāt satura tēmas programmas dalībniekiem un ļaut viņiem lemt, vai mini lekcija ir nepieciešama.



## Nepieciešamie resursi

- Rokasgrāmata “Veselīgas nākotnes programma”
- Pirmajā nodarbībā izveidotie grupas noteikumi
- Jauniešu darba lapu grāmata
- Pulkstenis laika kontrolei
- Rakstāmpiederumi

## Īss pārskats

Sadaļas nosaukums	Mērķis	Izmantojamie materiāli	Laiks (min)
Sasveicināšanās, noteikumi un dienas plāns	Kontakta veidošana un nostiprināšana, drošas vides veidošana. <b>Galvenā doma: radīt brīvu atmosfēru grupā, izveidojot grupas noteikumus un kontaktu ar dalībniekiem.</b>	Iepriekš izveidotie grupas noteikumi, rokasgrāmata “Veselīgas nākotnes programma”	10
Domu pārbaudīšana	Veicināt jauniešu izpratni par to, ka ne vienmēr varam uzticēties savām domām, un attīstīt kritiskās domāšanas prasmes. <b>Galvenā doma: domas nav fakti, bet interpretācijas un asociācijas, ko veidojam paši.</b>	Jauniešu darba lapa “Domu pārbaudīšana”	20
Negatīvās domas	Veicināt jauniešu izpratni par negatīvajām domām un palīdzēt tās identificēt. <b>Galvenā doma: iepazīties ar biežākajām cilvēku domāšanas kļūdām un analizēt tās, izmantojot savu un Annas piemēru.</b>	Jauniešu darba lapa “Negatīvās domas”	20
Mini lekcija: kāpēc svarīgi atpazīt un pārbaudīt negatīvās domas?	Veicināt izpratni par negatīvo domu ietekmi uz pašsajūtu. <b>Galvenā doma: negatīvas domas par sevi, citiem un pasauli var veicināt kaitīgu ieradumu veidošanos. Izprotot savus domāšanas veidus, iespējams to mainīt.</b>		5
Mini lekcija: trauksme un trauksmes sensitivitāte	Veicināt jauniešu izpratni par trauksmi un to, ko nozīmē būt jūtīgam pret trauksmi. <b>Galvenā doma: ja esam jūtīgi pret trauksmi, mums ir lielāks risks izveidot kaitīgus ieradumus. Mēģinot regulēt trauksmi ar dažādām palīdzošām tehnikām, varam palīdzēt sev pārvarēt grūtības pozitīvos veidos.</b>		5
<b>Pauze</b>			
Veidi, kā varam pārvarēt negatīvās domas un emocijas.	Dot jauniešiem ieskatu, kā iespējams tikt galā ar negatīvajām domām un emocijām, izmantojot pozitīvas stratēģijas, kas minētas darba lapu grāmatā. <b>Galvenā doma: ar dalībniekiem apskatīt dažādus negatīvu domu un emociju pārvarēšanas mehānismus un pārrunāt, kuri no tiem varētu būt piemēroti atšķirīgām situācijām.</b>	Jauniešu darba lapas “Emociju mērķi” “Grūtību pārvarēšana – veidi, kas palīdz” “Patīkamas nodarbes” “Palīdzošās domas”	15

Kā varam paskatīties uz problēmu un to risināt?	Izglītēt jauniešus par negatīvajām sekām, kas rodas, ja atliek problēmu risināšanu. Palīdzēt jauniešiem apgūt uz risinājumu vērstu problēmu analīzi. <b>Galvenā doma: atliekot problēmu, tā paliek tikai lielāka. Risinot problēmas pakāpeniski, varam palīdzēt sev tikt galā ar ikdienas grūtībām, kas citādi liekas nepārvaramas.</b>	Jauniešu darba lapa "Kā varam paskatīties uz problēmu?"	10
Savu stipro pušu apzināšanās	Stiprināt jauniešu pašvērtējumu, palīdzēt atpazīt iekšējos resursus. <b>Galvenā doma: atzīmēt savas stiprās puses un novērtēt tās sevi.</b>	Jauniešu darba lapa "Manas stiprās puses".	10
Patīkamās nodarbes	Veicināt jauniešu izpratni par patīkamu nodarbju nozīmīgumu emociju regulācijā. <b>Galvenā doma: palīdzēt apzināties nodarbes, kas varētu aizvietot kaitīgus ieradumus.</b>	Jauniešu darba lapa "Patīkamās nodarbes".	10
Atgriezeniskā saite un atvadišanās	Iedrošināt jauniešus diskutēt un reflektēt par apgūto un uzzināto. <b>Galvenā doma: Jaut jauniešiem dalīties par nodarbībā uzzināto.</b>		15
<b>Kopā nodarbības īstenošanai:</b>			<b>120</b>

## Otrās nodarbības "Iekšējās grūtības" īstenošana

### Sasveicināšanās, noteikumi un dienas plāns



**Galvenā doma: radīt brīvu atmosfēru grupā, izveidojot grupas noteikumus un kontaktu ar dalībniekiem.**

Jaunieši tiek personīgi sagaidīti un aicināti atrast sev ērtāko un piemērotāko vietu. Jauniešiem tiek piedāvāts ūdens, tēja, uzkodas (pēc izvēles). Grupas vadītāja un jauniešu starpā norisinās vieglas sarunas (piemēram, tiek vaicāts, kā pagājusi diena), lai mazinātu satraukumu. Vadītājs atgādina par grupas noteikumiem un konfidencialitāti.

*Atceramies: lai mēs visi justos droši un brīvi, esam vienojušies par to, ka grupā ir noteikumi, kurus mēs visi esam apņēmušies ievērot. Vai kāds var atgādināt, kādi ir šie grupas noteikumi?*

Vadītājs uzklausa grupas dalībniekus, apstiprina pareizās atbildes un nepieciešamības gadījumā nolasa dalībnieku nenosauktos vai visus grupas noteikumus, par ko kopīgi vienojās pirmajā nodarbībā. Atkārtoti pieliek pie sienas pirmajā nodarbībā izveidotos noteikumus.

*Vai pēc pirmās nodarbības kāds vēlētos pievienot šim sarakstam klāt vēl kādu noteikumu?*

Vadītājs paskaidro vai uzraksta dienas plānu un kārtību. Šodien grupas nodarbībā galvenā tēma – negatīvās emocijas un trauksme, to izpausme un ietekme uz mūsu pašsajūtu. Mācīsimies atpazīt savas negatīvās automātiskās domas un saprātīsim, kā tās mainīt. Apgūsim, kā pašiem sevi nomierināt, uzmundrināt un iedrošināt. Papētīsim, paanalizēsim mūsu domas. Apgūsim veidus, kā skatīties uz dažādām problēmām un tās risināt."



**Ievēribai!**

Nedrīkst aizmirst atkārtoti pārrunāt konfidencialitātes jautājumus!

## Domu pārbaudīšana



**Galvenā doma: domas nav fakti, bet interpretācijas un asociācijas, ko veidojam paši.**

*Iedomāsimies situāciju – jūs visi reizē pieejat pie loga un redzat, ka netālu iet vīrietis. Pēkšņi viņš apstājas, pieliecas, izstiepj roku zemes virzienā, pieceļas un dodas tālāk. Viņš ir pārāk tālu, lai precīzi redzētu, kas notika un ko viņš izdarīja. Kā jums šķiet, kāpēc viņš šādi rīkojās?*

Vadītājs var mudināt grupas dalībniekus izteikt minējumus, piedāvājot piemērus – varbūt viņš atrada kaut ko? Varbūt notīrīja kurpi?

*Dažas no jūsu minētajām versijām ir vairāk ticamas, dažas mazāk ticamas. Tomēr redzam, ka ticami izskaidrojumi tik vienkāršai rīcībai var būt ļoti dažādi. Katram no mums var būt savs redzējums uz notiekošo un viedoklis par situāciju, pat nezinot visus faktus. Un tas ir pavisam normāli, ka mēs izdarām secinājumus, nezinot par situāciju pilnīgi visu, bet ir svarīgi paturēt prātā, ka ir lietas, ko mēs nezinām, tāpēc mūsu domas un spriedumi citreiz var būt neprecīzi vai pat kļūdaini.*



**UZDEVUMS. Interpretēt dažādas piemēros dotās domas ar piemēru un mācīties, kā tās pārbaudīt.**

Grupās dalībniekiem tiek lūgts atvērt darba lapu “Domu pārbaudīšana” un izvēlēties Annas piemēru, kas ir tuvāk viņu vecumam. Ja grupā ir dažādu vecumu dalībnieki, viņi var izvēlēties atšķirīgus piemērus. Kopā ar dalībniekiem tiek analizēta darba lapā aprakstītā situācija, izpildot domu analīzes uzdevumu (dalībniekiem atbildot uz jautājumiem, kas norādīti darba lapā), pierakstot un pārrunājot dažādus iespējamus atbilžu variantus. Lai veicinātu dalībnieku iesaisti, vēlams lūgt dalībniekiem nolasīt jautājumu un katram dalībniekam pēc kārtas piedāvāt savu atbildi.

## Negatīvās domas



**Galvenā doma: iepazīties ar biežākajām cilvēku domāšanas kļūdām un analizēt tās, izmantojot savu un Annas piemēru.**

*Piemērā dotās domas mēdzam piedzīvot visi, un tās sauc par negatīvajām domām vai negatīvajām automatiskajām domām. Tas ir tāpēc, ka šīs negatīvās domas parādās regulāri un automatiski, tās ir uzņēmīgas, atkārtotas un nekontrolējamas. Šāda domāšana, lai arī ir ļoti pierasta un šķiet normāla, īstenībā var nebūt atbilstoša realitātei, līdzīgi kā piemērā ar vīrieti.*

*Negatīvās jeb aplamās domas rada bažas un gaidas, ka nākotnē noteikti notiks kaut kas slikts, negatīvs un nepatīkams. Piemēram, bažas par to, ka neizdosies nokārtot ieskaiti, bažas par to, ka jaunā draugu grupa nebūs pieņemoša un atbalstoša.*

*Aplamās domas rada satraukumu par kaut ko, kas ir noticis pagātnē. Tās var būt negatīvas domas par to, ka nav izdevies vakar uzrakstīt kontrol darbu tik labi, kā vēlētos, vakardienas sarunā ar klasesbiedru vai draugu būtu varējuši teikt vai darīt citādi.*

Grupās dalībniekiem tiek lūgts atvērt darba lapu “Negatīvās domas”.



**DISKUSIJA. Kuras no šīm domām jūs novērojat Annas piemērā?**

*Tagad es jūs aicinu iepazīties ar to, kādas vispār var būt negatīvās domas – par sevi, par citiem, par pagātni, par nākotni, par atsevišķām situācijām un pasauli kopumā. Katrs padomājiet par Annas piemērā atrodamajām negatīvajām domām un pierakstiet tās atbilstošajās sadaļās.*

*Vienu un to pašu domu var droši rakstīt vairākās sadaļās, piemēram, domu “Es eksāmenos noteikti izgāzīšos” var rakstīt gan pie pareģošanas, gan pie katastrofizēšanas.*



**DISKUSIJA. Kuras no negatīvajām domām esat novērojuši paši sevi?**

## Mini lekcija: kāpēc svarīgi atpazīt un censties izmainīt negatīvās domas?



**Galvenā doma: negatīvas domas par sevi, citiem un pasauli var veicināt kaitīgu ieradumu veidošanos. Izprotot savus domāšanas veidus, iespējams to mainīt.**

*Domas mūsu galvā rada ne tikai atsevišķus stāstus, bet veselu pasauli. Piemēram, ja kādu iemeslu dēļ mums ir radusies doma “Es nevienam nepatīku”, mēs sākam uzvesties atbilstoši šai domai. Kā jums šķiet, kā varētu uzvesties cilvēks, kuram ir šāda doma? Un kā šāda uzvedība varētu ietekmēt viņa attiecības ar citiem cilvēkiem? Ja mēs noticam visām negatīvajām domām,*

tas būtiski paaugstina gan mūsu trauksmi, gan nomāktību. Paaugstinoties trauksmei un nomāktībai, cilvēki mēdz izvēlēties trauksmes pārvarēšanas stratēģijas, kas nepalīdz. Lai arī mēs nevaram savas domas pilnībā kontrolēt, labā ziņa ir tā, ka mūsu spēkos ir tās ietekmēt. Apzināti nomainot mūsu negatīvās domas uz reālākām un situācijai atbilstošākām, mēs palīdzam sev gan justies labāk, gan rīkoties situācijai piemērotāk.

## Mini lekcija: trauksme un trauksmes jūtīgums



**Galvenā doma: ja esam jūtīgi pret trauksmi, mums ir lielāks risks izveidot kaitīgus ieradumus. Mēģinot regulēt trauksmi ar dažādām palīdzošām tehnikām, varam palīdzēt sev pārvarēt grūtības pozitīvos veidos.**

Trauksme ir viens no traucējumu veidiem, kas ir cieši saistīts ar negatīvām domām. Šo sajūtu varam raksturot dažādi, piemēram, bažas, uztraukums, nemiers, nervozitāte, stress un bailes. Trauksmes izpausmes var būt dažādas, piemēram, domas par to, ka var notikt kaut kas slikts, iekšējs satraukums vai nervozitāte, reizēm pat bez zināma raižu iemesla. Tāpat trauksmes izpausme var būt cenšanās izvairīties no cilvēkiem, situācijām vai apstākļiem, kas rada bailes, kā arī trauksme var izpausties kā dažādas nepatīkamas ķermeniskās izjūtas, piemēram, sirds dauzīšanās, elpas trūkums, roku un kāju trīcēšana, svīšana, galvas reiboņi, sajūta, ka griežas vēders vai paliek ļengani ceļgali. Ikviens reizēm jūtas noraižējies, it īpaši, saskaroties ar nepazīstamām, bīstamām vai strespilnām situācijām. Trauksme ir normāla reakcija uz izaicinošām situācijām. Visi var piedzīvot trauksmes sajūtu, daži no mums to izjūt biežāk, citi intensīvāk, kāds retāk un kāds mazāk intensīvi. Lielākajai daļai pusaudžu un jauniešu nemiers nav ilgs un pats pāriet. Tomēr dažiem tas nepazūd vai ir tik intensīvs, ka traucē darīt ikdienas lietas. Tas var liecināt par ietilpšām grūtībām, kam būtu nepieciešams pievērst uzmanību.

Savukārt trauksmes jūtīgums jeb sensitivitāte raksturojama kā bailes no trauksmes un tās radītām nepatīkamām ķermeniskām sajūtām, kas saistīts ar pārlicību, ka trauksmes radītās sajūtas var novest pie bīstama, šausminoša vai pat katastrofāla iznākuma. Piemēram, sajukt prātā, nonākt īpaši apkaunojošā situācijā vai nopietni fiziski saslimt.

## Veidi, kā pārvarēt negatīvās domas un emocijas



**Galvenā doma: ar dalībniekiem apskatīt dažādus negatīvu domu un emociju pārvarēšanas mehānismus un pārrunāt, kuri no tiem varētu būt piemēroti atšķirīgām situācijām.**

Domās bieži vien mums liek izjust dažādas emocijas, tāpat kā emocijas liek mums domāt dažādas domas. Līdz šim esmu jūs iepazīstinājis ar dažādiem emociju un domu pārvarošiem veidiem. Tos varat atrast šajās darba lapās:

- darba lapā “2. Emociju mērķi” var atrast, ko darīt brīdī, kad tiek izjustas dažādas emocijas, piemēram, bailes;
- darba lapā “7. Grūtību pārvarēšana – veidi, kas palīdz” var atrast vairākus veidus, ko var izmantot grūtā brīdī, lai sev palīdzētu;
- darba lapā “11. Patīkamas nodarbes” var atrast dažādas patīkamas aktivitātes, kas var mazināt trauksmi;
- darba lapā “13. Palīdzošās domas” var atrast vērtīgas idejas palīdzošai sarunai ar sevi, kas ir viena no emociju regulācijas prasmēm, ko var izmantot brīdī, kad tiek izjusts satraukums.

Kopā ar dalībniekiem šīs lapas var apskatīt un izvēlēties, kuras stratēģijas varētu ieviest savā ikdienā.



**DISKUSIJA.** Kā jūs pārvarat negatīvās domas un emocijas, un kā jūs varētu to ieviest savā ikdienā?

– pauze –

## Kā varam paskatīties uz problēmu, un kā to risināt?



**Galvenā doma: atliekot problēmu, tā paliek tikai lielāka. Risinot problēmas pakāpeniski, varam palīdzēt sev tikt galā ar ikdienas grūtībām, kas citādi liekas nepārvaramas.**

Problēma ir jebkurš sarežģīts uzdevums, kas jārisina. Ar problēmām mēs varam saskarties visās dzīves jomās – pazemināta atzīme skolā, nesaskaņas ar vecākiem, domstarpības ar draugiem, nepietiek naudas vēlamajam pirkumam, slinkums pildīt mājas darbus un tā tālāk.

Ir problēmas, kuras mēs esam iemācījušies risināt – varbūt tāpēc, ka mums šāda problēma jau ir bijusi, bet varbūt tāpēc, ka esam redzējuši, kā līdzīgu problēmu risina kāds cits. Bet citreiz nākas saskarties ar problēmām, kas liek justies satraukti vai bezspēcīgi, jo nezinām, vai varēsim tikt ar to galā, vai nav skaidrs, kas būtu jādara, lai problēmu atrisinātu. Tāpēc mēdz būt

situācijas, kurās mēs skaidri redzam, ka problēma ir, bet nedarām neko, lai situāciju uzlabotu. Citreiz mēs pieņemam, ka situācija ir tāda, kāda ir, un tur neko nevaram mainīt. Kādreiz mēs darām visu ko citu, tikai ne risinām problēmu, jo ceram, ka tā atrisināsies pati no sevis. Vēl citā reizē mēs nevaram piekerties problēmas risināšanai, jo mūs pārņem pārāk liela trauksme, par to domājot.

Ir situācijas, kurās problēmas atrisinās pašas no sevis. Tomēr vairumā problēmu nepieciešama mūsu iesaistīšanās. Ja ilgstoši atliekam problēmas risināšanu, problēma var ne tikai kļūt lielāka, bet aug arī mūsu trauksme un var rasties vēlme izvairīties un aizbēgt no problēmas, piemēram, iegrimstot virtuālajā pasaulē, daudz guļot, lietojot alkoholu, norobežojoties no citiem cilvēkiem, pārēdoties vai neēdot un tamlīdzīgi.

Tas, kā mēs uztveram problēmu, bieži vien nosaka arī to, kā mēs centīsimies to atrisināt un vai vispār centīsimies atrisināt. Bieži vien, kad saskaramies ar problēmu, mēs fokusējamies uz to, cik nelaimīgi jutamies, cik problēma ir sarežģīta un kā problēma mums liedz kaut ko sasniegt vai izbaudīt. Jo vairāk domājam par problēmu šādā veidā, jo nelaimīgāki un bezspēcīgāki jutamies. Tā vietā ir vērts pamēģināt paskatīties uz problēmu no cita skatu punkta.

### **UZDEVUMS.** Kā varam paskatīties uz problēmu ar citām acīm?

Dalībnieki tiek aicināti atvērt darba lapu “Kā varam paskatīties uz problēmu?”. Vadītājs lūdz grupas dalībniekus apdomāt, kas ir viņu šī brīža aktuālākā problēma, un aizpildīt darba lapu. Ja dalībnieki nevar izdomāt paši savu problēmu, iespējams izmantot kādu no Annas problēmām, kas minēta situāciju aprakstos. Kad uzdevums pabeigts, dalībniekiem tiek lūgts pa vienam nolasīt piemērus no aizpildītās darba lapas un padalīties ar savām domām.

## Savu stipro pušu apzināšanās

 **Galvenā doma:** atzīmēt savas stiprās puses un novērtēt tās sevī.

### **UZDEVUMS.** Apzināties savas stiprās puses.

Vadītājs lūdz atvērt darba lapu “Manas stiprās puses” un atzīmēt tās dalībnieku īpašības, kas var palīdzēt risināt dažādas dzīves problēmas.

Mēs daudz runājam par domām un emocijām, par to, kā tās ir saistītas savā starpā un kā mēs tās varam ietekmēt un mainīt. Bet savu stipro pušu apzināšanās un atcerēšanās var palīdzēt gan saglabāt mieru un līdzsvaru dažādās satraucošās vai nepatīkamās situācijās, gan palīdzēt rast risinājumus problēmām, ar kurām nākas saskarties dažādās dzīves jomās.

Darba lapā ir minētas dažādas īpašības – lūdzu, atzīmējiet tās, kuras raksturo jūs vislabāk. Pēc tam pārskatiet vēlreiz atzīmētās īpašības un tās, kuras jums varētu palīdzēt atrisināt šī brīža problēmas.

 **DISKUSIJA.** Kā īpašības, kuras jūs atzīmējāt, varētu palīdzēt dažādās sarežģītās situācijās un problēmu risināšanā?

### **Piezīme!**

Dalībniekiem varētu būt vieglāk iesaistīties diskusijā, izmantojot Annas situācijas piemēru, nevis savu personisko pieredzi.

Patīkami dzirdēt, cik daudz jauku lietu jūs varat pateikt paši par sevi. Paturiet šo stipro un palīdzošo īpašību lapu kā atgādinājumu sev – tā var būt lielisks uzmundrinājums mirklī, ja uznāk neticība sev un saviem spēkiem. Lai šis saraksts atgādina, ka jūsos ir ļoti daudz resursu ne tikai atsevišķu problēmu risināšanai, bet pilnvērtīgai dzīvošanai!

## Patīkamās nodarbes

 **Galvenā doma:** palīdzēt apzināties nodarbes, kas varētu aizvietot kaitīgus ieradumus.

### **UZDEVUMS.** Atzīmēt tās nodarbes, ko dalībniekiem patīk darīt vienatnē vai kopā ar draugiem un ģimeni.

Tagad pārrunāsim, kā jūs varat sevi nomierināt mirkļos, kad jūtat, ka jūs pārņem spēcīgas emocijas, vai jums kļūst grūti sevi kontrolēt. Atveriet darba lapu “Patīkamās nodarbes” un atzīmējiet tās, ko jums patīk darīt vienatnē, kopā ar draugiem vai ģimeni.

Mirkļi, kad esam noraizējušies, satraukti, aizkaitināti vai dusmīgi, bieži vien mēs turpinām daudz domāt par situāciju, kas šīs emocijas ir izraisījusi, un mūsu emocijas kļūst arvien izteiktākas. Fokusēšanās uz interesanto un patīkamo palīdzēs mums

pārslēgt uzmanību uz kaut ko citu, palīdzēs izjust pozitīvas emocijas, kas ļaus jums nomierināties. Atzīmējiet darba lapā darbības, kas jums šķiet interesantas, patīkamas un varētu jūs iepriecināt vai nomierināt.



### ievērošanai!

Iespējams, dalībnieki varētu izteikt viedokli, ka šīs nodarbes ļoti spēcīgu emociju laikā viņus tomēr nepadara priecīgākus. Tad ir svarīgi akcentēt to, ka tik tiešām, ne vienmēr šīs aktivitātes tūlītēji uzlabos garastāvokli, bet bieži vien tās var pasargāt no impulsīvas, nepārdomātas uzvedības, kas kavē sasniegt viņu ilgtermiņa mērķus.

Grupās vadītājs lūdz dalībniekus padalīties ar savām atbildēm, aicinot pastāstīt arī par tām, kas nebija iekļautas sarakstā. Pārējie grupas dalībnieki var papildināt savu darba lapu ar idejām, ko minējuši citi grupas dalībnieki.

## Atgriezeniskā saite un atvadīšanās



### Galvenā doma: ļaut jauniešiem dalīties par nodarbībā uzziņāto.

Grupās nodarbībām tuvojoties noslēgumam, vadītājam būtu jāakcentē tas, ka visiem dalībniekiem paredzēta arī individuāla tikšanās reize, kurā tiks pārrunāts iepriekšējās nodarbības mājasdarbs. Dalībnieki tiek aicināti uzdot jautājumu par mājasdarbiem, kā arī tiek sniegta neliela konsultācija par to izpildi tiem, kam tas ir nepieciešams.

*Man ir liels prieks par lielo darbu, ko šodien esat izdarījuši. Es gribētu, lai katrs no jums padalās, kas ir vērtīgākais, ko esat ieguvuši no šīm nodarbībām, un ar kādām sajūtām aiziesiet.*



### DISKUSIJA. Kādu vienu atziņu no šīs nodarbības jūs paņemsiet mājās?

*Paldies jums visiem! Uz tikšanos!*

## OTRĀ NODARBĪBA: ĀRĒJĀS GRŪTĪBAS

Eksternalizētas jeb uz āru vērstas grūtības izpaužas kā agresīva, destruktīva, impulsīva, hiperaktīva, opozicionāra, noteikumus pārkāpjoša vai pat noziedzīga uzvedība. Pētījumos secināts, ka tie cilvēki, kuriem ir eksternalizēta uzvedība, biežāk sāk lietot vielas (tajā skaitā biežāka marihuānas lietošana) un viņiem ir augstāks risks vielu lietošanas traucējumu attīstībai. Pusaudžiem ar eksternalizētām grūtībām ir vairāk ar skolu un mācībām saistītu problēmu, kā arī viņi vairāk iesaistās darbībās, kas var kaitēt viņu veselībai. Pusaudžiem, kuri agrā vecumā sāk lietot apreibinošas vielas, ir augstāks risks priekšlaicīgi pamest skolu, kas var samazināt iespēju iegūt kvalitatīvu izglītību, atrast darbu un iegūt finansiālo drošību. Vielu lietošana var atstāt ilgtermiņa sekas, tāpēc ir ļoti svarīgi laicīgi novērst to uzsākšanu. Eksternalizētas uzvedības izpausmēm var būt arī pozitīvi apsketi. Tādiem cilvēkiem piemīt līderu dotības, viņiem ir vairāk draugu un viņi spēj izveidot labas attiecības ar citiem.

Pētījumi rāda, ka kognitīvi biheiviorālā terapija ir viena no efektīvākajām metodēm eksternalizētās uzvedības mazināšanā. Tāpēc programmā jauniešiem ar eksternalizētām grūtībām pārsvarā tiek izmantotas kognitīvi biheiviorālās metodes. Grupas nodarbība sākas ar emociju regulāciju, kas ir process, kurā mēs novērojam, novērtējam un mainām savas emocijas. Viens no būtiskiem faktoriem emociju regulācijā jauniešiem ar eksternalizētu uzvedību ir apzinātība. Pētījumi rāda, ka pēc apzinātības praktizēšanas bērni uzrāda ievērojamus uzlabojumus personīgo mērķu sasniegšanā: viņi jūtas priecīgāki, apzinātāki, samazinās problēmas, kas saistītas ar uzmanību, un viņi uzrāda labākus rezultātus ilgstošas uzmanības noturības testā. Izstrādājot uzdevumus jauniešiem ar ārējām grūtībām, liels uzsvars tiek likts uz impulsu kontroli. Impulsivitāte tiek definēta kā tieksme darboties ātri, reaktīvi, pēkšņas ierosmes, impulsa vadīti, neapzināti un bez refleksijas. Kognitīvi biheiviorālā pieeja, ko izmanto impulsu kontroles traucējumu mazināšanai, parasti ietver trīs galvenos komponentus: 1) problēmrisināšanas prasmes, kas palīdz radīt dažādas reakcijas uz stresu; 2) kognitīvās pārstrukturēšanas metodes, kas palīdz koriģēt iracionālās impulsīvu uzvedību izraisošās domas; 3) recidīvu profilakse, kas palīdz identificēt augsta riska situācijas un radīt alternatīvas (veselīgākas) reakcijas un uzvedības stratēģijas. Programmā iekļauti uzdevumi, kas aptver visus trīs elementus. Savu stipro pušu apzināšanās var veicināt jauniešu noturību, saskaroties ar dažādiem sarežģījumiem un grūtībām, kā arī palīdzēt problēmu risināšanā. Izmantojot elementus no pieejas uz dalībnieka stiprajām pusēm balstītā terapijā, tiek veicināta savu stipro pušu labāka apzināšanās un meklēti veidi, kā jaunieši tās var izmantot, izdarot veselīgākas izvēles un pieņemot labākus lēmumus. Papildus tam stipro pušu uzdevuma DISKUSIJA jauniešiem var gan palīdzēt iegūt jaunas idejas problēmu risināšanā, gan gūt apstiprinājumu un atgādinājumu, ka viņš nav savās problēmās viens pats.

Grupu nodarbības “Ārējās grūtības” sasniedzamie rezultāti.

- Padziļināta izpratne par emocijām un to regulāciju. Dalībnieki spēs identificēt nepatīkamo emociju izraisošos notikumus un situācijas, kā arī apgūs vingrinājumu spēcīgu emociju un uzmācīgu domu intensitātes mazināšanai.
- Padziļināta izpratne par domu un noskaņojuma saistību un patīkamu nodarbju nozīmīgumu pašsajūtas uzlabošanā. Dalībnieki attīstīs kritiskās domāšanas prasmes un apgūs veidus, kā tās izmantot situāciju analizē un lēmumu pieņemšanā.
- Pilnveidotas prasmes identificēt impulsīvās uzvedības izraisītājus un impulsīvās uzvedības sekas, attīstītas problēmu risināšanas prasmes, apgūstot un izmantojot praksē uz risinājumu vērstu problēmu analīzi, kā arī pakāpenisku problēmu risināšanas modeļus, kas ietver dažādu iespējamo risinājumu priekšrocību un trūkumu izvērtēšanu un rīcības plāna izstrādāšanu. Iekšējo resursu atpazīšana un pozitīva pašvērtējuma stiprināšana.

### Nepieciešamie resursi

- Rokasgrāmata “Veselīgas nākotnes programma”
- Pirmajā nodarbībā izveidotie grupas noteikumi
- Jauniešu darba lapu grāmata
- Pulkstenis laika kontrolei
- Rakstāmpiederumi

## Īss pārskats

Nosaukums	Mērķis	Izmantojamie materiāli	Laiks (min)
Sasveicināšanās, noteikumi un dienas plāns	Kontakta veidošana un nostiprināšana, drošas vides veidošana. <b>Galvenā doma: radīt brīvu atmosfēru grupā, izveidojot grupas noteikumus un kontaktu ar dalībniekiem.</b>	Iepriekš izveidoti grupas noteikumi, rokasgrāmata "Veselīgas nākotnes programma"	5
Emociju regulācija un impulsīva uzvedība	Palīdzēt jauniešiem identificēt nepatīkamu emociju izraisīšos notikumus. <b>Galvenā doma: izprast saikni starp emocijām un uzvedību.</b>	Jauniešu darba lapa "Personīgie emociju izraisītāji"	10
Mini lekcija: emociju regulācija	Veicināt jauniešu izpratni par emocijām un to regulāciju. <b>Galvenā doma: atpazīstot un cenšoties regulēt, nevis izstumt savas emocijas, varam sev palīdzēt, nevis kaitēt.</b>		3
Mini lekcija: domas nav fakti	<b>Galvenā doma: mūsu domas ne vienmēr ir fakti par pasauli, tādēļ tās ir vērts izaicināt un pārbaudīt.</b>		2
Domu pārbaudīšana	Veicināt jauniešu izpratni par to, ka ne vienmēr varam uzticēties savām domām, un attīstīt kritiskās domāšanas prasmes. <b>Galvenā doma: domas nav fakti, bet interpretācijas un asociācijas, ko veidojam paši.</b>	Jauniešu darba lapa "Domu pārbaudīšana"	20
Negatīvās domas	Veicināt izpratni par negatīvo domu ietekmi uz pašsajūtu. <b>Galvenā doma: negatīvas domas par sevi, citiem un pasauli var veicināt kaitīgu ieradumu veidošanos. Identificējot savus domāšanas veidus iespējams to mainīt. Iepazīties ar biežākajām cilvēku domāšanas kļūdām un analizēt tās, izmantojot savu un Toma piemēru.</b>	Jauniešu darba lapa "Negatīvās domas"	20
Pauze			
Palīdzošās domas	Palīdzēt jauniešiem veidot pozitīvu, iejūtīgu un atbalstošu iekšējo runu. <b>Galvenā doma: aizvietot negatīvās automātiskās domas ar pozitīvākām un palīdzošākām domām.</b>	Jauniešu darba lapa "Palīdzošās domas"	10
Mini lekcija: impulsīva uzvedība un problēmas	Palīdzēt jauniešiem identificēt impulsīvās uzvedības izraisītājus un sekas. <b>Galvenā doma: palīdzēt apzināties, ka impulsīva uzvedība rodas no nepārbaudītām domām un intensīvām emocijām.</b>		5
Kā varam paskatīties uz problēmu un to risināt?	Izglītēt jauniešus par negatīvajām sekām, kas rodas, ja atliek problēmu risināšanu. Palīdzēt jauniešiem apgūt uz risinājumu vērstu problēmu analīzi. <b>Galvenā doma: atliekot problēmu, tā paliek tikai lielāka. Risinot problēmas pakāpeniski, varam palīdzēt sev tikt galā ar ikdienas grūtībām, kas citādi liekas nepārvaramas.</b>	Jauniešu darba lapa "Kā varam paskatīties uz problēmu?"	10



Savu stipro pušu apzināšanās	Stiprināt jauniešu pašvērtējumu, palīdzēt atpazīt iekšējos resursus. <b>Galvenā doma: atzīmēt savas stiprās puses un novērtēt tās sevi.</b>	Jauniešu darba lapa "Manas stiprās puses"	10
Patīkamās nodarbes	Veicināt jauniešu izpratni par patīkamu nodarbju nozīmīgumu emociju regulācijā. <b>Galvenā doma: palīdzēt apzināties nodarbes, kas varētu aizvietot kaitīgus ieradumus.</b>	Jauniešu darba lapa "Patīkamās nodarbes"	10
Atgriezeniskā saite un atvadišanās	Iedrošināt jauniešus diskutēt un reflektēt par apgūto un uzzināto. <b>Galvenā doma: Jaut jauniešiem dalīties par nodarbībā uzzināto.</b>		15
<b>Kopā nodarbības īstenošanai:</b>			<b>120</b>

## Otrās nodarbības "Ārējās grūtības" īstenošana

### Sasveicināšanās, noteikumi un dienas plāns



**Galvenā doma: radīt brīvu atmosfēru grupā, izveidojot grupas noteikumus un kontaktu ar dalībniekiem.**

Jaunieši tiek personīgi sagaidīti un aicināti atrast sev ērtāko un piemērotāko vietu. Jauniešiem tiek piedāvāts ūdens, tēja, uzkodas (pēc izvēles). Grupas vadītāja un jauniešu starpā norisinās vieglas sarunas (piemēram, tiek vaicāts, kā pagājusi diena), lai mazinātu satraukumu. Vadītājs atgādina par grupas noteikumiem un konfidencialitāti.

*Atceramies: lai mēs visi justos droši un brīvi, esam vienojušies par to, ka grupā ir noteikumi, kurus mēs visi esam apņēmušies ievērot. Vai kāds var atgādināt, kādi ir šie grupas noteikumi?*

Vadītājs uzklausa grupas dalībniekus, apstiprina pareizās atbildes un nepieciešamības gadījumā nolasa dalībnieku nenosauktos vai visus grupas noteikumus, par ko kopīgi vienojās pirmajā nodarbībā. Atkārtoti pieliek pie sienas pirmajā nodarbībā izveidotos noteikumus.

*Vai pēc pirmās nodarbības kāds vēlētos pievienot šim sarakstam klāt vēl kādu noteikumu?*

Vadītājs paskaidro vai uzraksta dienas plānu un kārtību. Šodien grupas nodarbībā galvenās tēma – negatīvās emocijas un trauksme, to izpausme un ietekme uz mūsu pašsajūtu. Mācīsimies atpazīt savas negatīvās automātiskās domas un sapratisim, kā tās mainīt. Apgūsim, kā pašiem sevi nomierināt, uzmundrināt un iedrošināt. Papētīsim, paanalizēsim mūsu domas. Apgūsim veidus, kā skatīties uz dažādām problēmām un tās risināt.



**Ievēribai!**

Nedrīkst aizmirst atkārtoti pārrunāt konfidencialitātes jautājumus!

### Emociju regulācija un impulsīva uzvedība



**Galvenā doma: izprast saikni starp emocijām un uzvedību.**

Dažādas situācijas un domas var izraisīt spēcīgas, nepatīkamas emocijas. Situācijas un notikumi, kas spēcīgi ietekmēs vienu cilvēku, var neatstāt nekādu iespaidu uz citiem. Jo labāk mēs spējam atpazīt un paredzēt situācijas, kas mūsos izraisa spēcīgas negatīvas emocijas, jo vieglāk spējam atbilstoši noskaņot sevi notikumam un tikt galā ar nepatīkamajām emocijām, ja tādas parādās.

## UZDEVUMS. Atrast personīgos emociju izraisītājus Toma piemērā.

Vadītājs instruē dalībniekus paņemt darba lapu "Personīgie emociju izraisītāji" uz izvēlēties Toma piemēru, kas jaunieša vecumam un dzīves situācijai atbilst vislabāk.

### DISKUSIJA. Vai kādam no grupas līdzīgās situācijās ir citas emocijas? Kā jums šķiet, kāpēc vienu cilvēku sadusmo viena lieta, kamēr otru tā atstāj vienaldzīgu?

Emociju iespaidā varam sadarīt trakas lietas. Kas ir trakākais, ko jūs esat izdarījuši? Vai kāds ir gatavs padalīties ar savu pieredzi? Kā jums šķiet, vai mēs varam izvēlēties, kādas emocijas izjust? Vai ir kāds veids, kā mēs varam ietekmēt un mainīt savas emocijas?

### Piezīme!

Dalībniekiem var būt vieglāk iesaistīties diskusijā, izmantojot *Toma* situācijas piemēru, nevis savu personisko pieredzi.

## Mini lekcija: emociju regulācija

### Galvenā doma: atpazīstot un cenšoties regulēt, nevis izstumt savas emocijas, varam sev palīdzēt, nevis kaitēt.

Emociju regulācija ir process, kurā cilvēki paši ietekmē emocijas, ko viņi piedzīvo, un kā viņi šīs emocijas pieredz un izpauž. Emociju regulācija var būt gan automātiska, gan kontrolēta, gan apzināta, gan neapzināta. Un emociju regulācija var notikt dažādos emociju piedzīvošanas posmos – gan brīdī, kad emocijas sāk parādīties, gan tad, kad tās jau ir pilnībā pārņēmušas cilvēku. Labu emociju regulāciju raksturo savas emocionālās pieredzes apzināšanās, izprašana un pieņemšana, spēja apvaldīt impulsīvu uzvedību, emociju regulēšanas stratēģiju piemērota izmantošana un gatavība piedzīvot arī negatīvas emocijas kā daļu no jēgpilnas dzīves. Tātad mēs nevaram tiešā veidā izlemt, ko jutīsim un ko nejutīsim, bet mēs varam ietekmēt to, ko jūtam un cik spēcīgi to izjūtam.

Viena no svarīgākajām lietām emociju regulācijas procesā ir pamanīt un saprast, kas ar mums notiek. Tā vietā, lai raksturotu savu pašajūtu ar "slikti", "labi", "normāli", ir jāmēģina atpazīt un nosaukt pēc iespējas precīzākas emocijas un to cēloni. Piemēram, "Es jutos dusmīgs, jo skolotājs man aizrādīja par trokšņošanu starpbrīdī", "Es jutos noskumis, jo nevaru aizbraukt uz pasākumu, uz ko ļoti vēlētos tikt", "Es jutos aizvainots, jo mamma nenovērtēja, ka es viņai palīdzēju mājās darbos.

Mēs ne vienmēr varam izbēgt no situācijām, kas mums izraisa spēcīgas emocijas. Bet ir svarīgi, ka mēs izdarām izvēli, pieņemam lēmumus un rīkojamies, kad esam nomierinājušies un izvērtējuši iespējamās negatīvās sekas. Mūsu domas ir ļoti cieši saistītas ar mūsu emocijām, un emocijas – ar domām. Tādēļ vēl viens būtisks faktors emociju regulācijā ir tas, kā mēs domājam.

## Mini lekcija: domas nav fakti

### Galvenā doma: mūsu domas ne vienmēr ir fakti par pasauli, tādēļ tās ir vērts izaicināt un pārbaudīt.

Iedomāsimies citu situāciju – jūs visi reizē pieejat pie loga un redzat, ka netālu iet vīrietis. Pēkšņi viņš apstājas, pieliecas, izstiepj roku zemes virzienā, pieceļas un dodas tālāk. Viņš ir pārāk tālu, lai precīzi redzētu, kas notika un ko viņš izdarīja. Kā jums šķiet, kāpēc viņš šādi rīkojās?

### DISKUSIJA. Kā jums šķiet, vai visas domas, kas mums iešaujas prātā, ir patiesas?

Mūsu domas mēdz būt maldīgas, neprecīzas un pilnas ar personiskajām interpretācijām. Tāpēc daļa domu, kas mums automātiski ienāk prātā, var nebūt patiesas. Tomēr mēs to varam pat nepamanīt, jo automātiski pieņemam, ka mūsu domas ir pareizas, neapšaubām tās un viegli noticam. Tie var būt dažādi spriedumi par mums pašiem, par apkārtējiem cilvēkiem, viņu nodomiem, viedokļiem un emocijām, kā arī par dažādām situācijām.

Dažas no jūsu piemērā minētajām versijām ir vairāk ticamas, dažas mazāk ticamas. Tomēr redzam, ka ticami izskaidrojumi tik vienkāršai rīcībai var būt ļoti dažādi. Katram no mums var būt savs redzējums uz notiekošo un viedoklis par situāciju, pat nezinot visus faktus. Un tas ir pavisam normāli, ka mēs izdarām secinājumus, nezinot par situāciju pilnīgi visu, bet ir svarīgi paturēt prātā, ka ir lietas, ko mēs nezinām, tāpēc mūsu domas un spriedumi citreiz var būt neprecīzi vai pat kļūdaini un šie kļūdainie spriedumi ietekmē to, kā mijiedarbojamies ar pasauli.

## Domu pārbaudīšana



**Galvenā doma:** domas nav fakti, bet interpretācijas un asociācijas, ko veidojam paši.



**UZDEVUMS.** Interpretēt dažādas piemēros dotās domas ar piemēru un mācīties, kā tās pārbaudīt.

Grupas dalībniekiem tiek lūgts atvērt darba lapu “Domu pārbaudīšana” un izvēlēties Toma piemēru, kas ir tuvāk viņu vecumam. Ja grupā ir dažādu vecumu dalībnieki, viņi var izvēlēties atšķirīgus piemērus. Kopā ar dalībniekiem tiek analizēta darba lapā aprakstītā situācija, izpildot domu analīzes uzdevumu (dalībniekiem atbildot uz jautājumiem, kas norādīti darba lapā), pierakstot un pārrunājot dažādus iespējamus atbilžu variantus. Lai veicinātu dalībnieku iesaisti, vēlams lūgt dalībniekiem nolasīt jautājumu un katram dalībniekam pēc kārtas piedāvāt savu atbildi.

## Negatīvās domas



**Galvenā doma:** negatīvās domas par sevi, citiem un pasauli var veicināt kaitīgu ieradumu veidošanos. Identificējot savus domāšanas veidus, iespējams tos mainīt. Iepazīties ar biežākajām cilvēku domāšanas kļūdām un analizēt tās, izmantojot savu un Toma piemēru.

*Piemērā dotās domas mēdzam piedzīvot visi, un tās sauc par negatīvajām domām vai negatīvajām automatiskajām domām. Tas ir tāpēc, ka šīs negatīvās domas parādās regulāri un automatiski, tās ir uzņēmīgas, atkārtotas un nekontrolējamas. Šāda domāšana, lai arī ir ļoti pierasta un šķiet normāla, īstenībā var nebūt atbilstoša realitātei, līdzīgi kā piemērā ar vīrieti. Negatīvās jeb aplamās domas rada bažas un gaidas, ka nākotnē noteikti notiks kaut kas slikts, negatīvs un nepatīkams. Piemēram, bažas par to, ka neizdosies nokārtot ieskaiti, bažas par to, ka jaunā draugu grupa nebūs pieņemoša un atbalstoša. Aplamās domas rada satraukumu par kaut ko, kas ir noticis pagātnē. Tās var būt negatīvas domas par to, ka nav izdevies vakar uzrakstīt kontroldarbu tik labi, kā vēlētos, vakardienas sarunā ar klases biedru vai draugu būtu varējuši teikt vai darīt citādi.*

Grupas dalībniekiem tiek lūgts atvērt darba lapu “Negatīvās domas”.



**DISKUSIJA.** Kuras no šīm domāšanas kļūdām jūs novērojāt Toma piemērā?

*Tagad es jūs aicinu iepazīties ar to, kādas vispār var būt negatīvās domas – par sevi, par citiem, par pagātni, par nākotni, par atsevišķām situācijām un pasauli kopumā. Katrs padomājiet par Annas piemērā atrodamajām negatīvajām domām un pierakstiet tās atbilstošajās sadaļās.*

*Vienu un to pašu domu var droši rakstīt vairākās sadaļās, piemēram, domu “Es eksāmenos noteikti izgāzīšos” var rakstīt gan pie pareģošanas, gan pie katastrofizēšanas.*



**DISKUSIJA.** Kuras no negatīvajām domām esat novērojuši paši sevī?

– pauze –

## Palīdzošās domas



**Galvenā doma:** aizvietot negatīvās automatiskās domas ar pozitīvākām un palīdzošākām domām.

*Ir svarīgi pievērst uzmanību tam, ko domājam. Jo biežāk domāsim kādu domu, jo ticamāka tā šķitīs. Tieši tāpēc ir tik svarīgi laiku pa laiku kādu negatīvo domu apšaubīt un paanalizēt, lai atrastu pierādījumus, ka nav tik slikti, kā mums šķiet.*



**UZDEVUMS.** Atzīmēt palīdzošās domas, kuras dalībnieki var izmantot ikdienā.

Vadītājs lūdz dalībniekus atšķirt darba lapu “Palīdzošās domas” un atzīmēt tās, kas viņiem palīdz vai varētu palīdzēt grūtās situācijās vislabāk.

*Pozitīvi izteikumi mūs iedrošina un palīdz tikt galā ar grūtībām. Mēs varam paši sev teikt šos iedrošinošos vārdus. Katrs no mums ir piedzīvojis dažādas nepatīkamas, satraucošas un nomācošas situācijas, un mēs varam izmantot šo pieredzi, lai iedrošinātu sevi pārvarēt arī esošās grūtības. Tabulā ir redzami iedrošinoši teksti, ko tu vari sev teikt. Atzīmē tos, kas varētu tev palīdzēt justies labāk un drošāk. Tukšajās vietās ieraksti savas idejas.*



**DISKUSIJA.** Vai kāds no grupas varētu padalīties ar savām idejām iedrošinošajiem vārdiem? Varbūt kāds varēs papildināt savu sarakstu ar jaunām idejām.



### **Piezīme!**

Dalībniekiem var lūgt telefonos izveidot atgādinājumus ar pozitīvajām domām, piemēram, katru dienu sākot ar kādu no tām.

## Mini lekcija: impulsīva uzvedība un problēmas



**Galvenā doma:** palīdzēt apzināties, ka impulsīva uzvedība rodas no nepārbaudītām domām un intensīvām emocijām.

Tieši mūsu emocijas ir tās, kas mums visbiežāk sagādā nepatīkšanas. Justies dusmīgam, greizsirdīgam, aizvainotam, skumjam, sašutušam ir pilnīgi normāli. Bet mirklī, kad šīs emocijas kļūst nekontrolējamas un sāk noteikt to, kā rīkojamies, mēs varam sadarīt daudz lietu, ko pēc tam nožēlojam. Gan jau katrs no jums var atcerēties kādu situāciju, kad spēcīgu emociju iespaidā esat izdarījuši kaut ko tādu, kas pēc tam negatīvi ietekmējis vai nu situāciju, vai attiecības ar citiem.

Ne visas nepatīkamās emocijas un situācijas mūsos izraisa vēlmi rīkoties neapdomīgi vai agresīvi. Nākamais UZDEVUMS paredzēts, lai izpētītu, kas ir tās situācijas, kas visbiežāk noved pie nepārdomātas rīcības.

Mūsu uzvedība bieži vien ir vai nu kādas neatrisinātas problēmas sekas, vai tieši otrādi – problēmas izraisītājs. Bet dažās situācijās – gan viens, gan otrs vienlaicīgi.

Problēmas, ar ko mums nākas saskarties, var būt ļoti dažādas – saistītas ar stresu, skolas vidi, mācībām, vienaudžiem, psihisko uz fizisko veselību, drošību, ģimeni un citām dzīves jomām.

## Kā varam paskatīties uz problēmu un to risināt?



**Galvenā doma:** atliekot problēmu, tā paliek tikai lielāka. Risinot problēmas pakāpeniski, varam palīdzēt sev tikt galā ar ikdienas grūtībām, kas citādi liekas nepārvaramas.

Problēma ir jebkurš sarežģīts uzdevums, kas jārisina. Ar problēmām mēs varam saskarties visās dzīves jomās – pazemināta atzīme skolā, nesaskaņas ar vecākiem, domstarpības ar draugiem, nepietiek naudas vēlamajam pirkumam, slinkums pildīt mājas darbus un tā tālāk.

Ir problēmas, kuras mēs esam iemācījušies risināt – varbūt tāpēc, ka mums šāda problēma jau ir bijusi, bet varbūt tāpēc, ka esam redzējuši, kā līdzīgu problēmu risina kāds cits. Bet citreiz nākas saskarties ar problēmām, kas liek justies satraukti vai bezspēcīgi, jo nezinām, vai varēsim tikt ar to galā, vai nav skaidrs, kas būtu jādara, lai problēmu atrisinātu. Tāpēc mēdz būt situācijas, kurās mēs skaidri redzam, ka problēma ir, bet nedarām neko, lai situāciju uzlabotu. Citreiz mēs pieņemam, ka situācija ir tāda, kāda ir, un tur neko nevaram mainīt. Kādreiz mēs darām visu ko citu, tikai ne risinām problēmu, jo ceram, ka tā atrisināsies pati no sevis. Vēl citā reizē mēs nevaram piekerties problēmas risināšanai, jo mūs pārņem pārāk liela trauksme, par to domājot.

Ir situācijas, kurās problēmas atrisinās pašas no sevis. Tomēr vairumā problēmu nepieciešama mūsu iesaistīšanās. Ja ilgstoši atliekam problēmas risināšanu, problēma var ne tikai kļūt lielāka, bet aug arī mūsu trauksme un var rasties vēlme izvairīties un aizbēgt no problēmas, piemēram, iegrimstot virtuālajā pasaulē, daudz gulot, lietojot alkoholu, norobežojoties no citiem cilvēkiem, pārēdoties vai neēdot un tamlīdzīgi.

Tas, kā mēs uztveram problēmu, bieži vien nosaka arī to, kā mēs centīsimies to atrisināt un vai vispār centīsimies atrisināt. Bieži vien, kad saskaramies ar problēmu, mēs fokusējamies uz to, cik nelaimīgi jutamies, cik problēma ir sarežģīta un kā problēma mums liedz kaut ko sasniegt vai izbaudīt. Jo vairāk domājam par problēmu šādā veidā, jo nelaimīgāki un bezspēcīgāki jutamies. Tā vietā ir vērts pamēģināt paskatīties uz problēmu no cita skatu punkta.



**UZDEVUMS.** Kā varam paskatīties uz problēmu ar citām acīm?

Dalībnieki tiek aicināti atvērt darba lapu “Kā varam paskatīties uz problēmu?”. Vadītājs lūdz grupas dalībniekus apdomāt, kas ir viņu šī brīža aktuālākā problēma, un aizpildīt darba lapu. Ja dalībnieki nevar izdomāt paši savu problēmu, iespējams izmantot kādu no Toma problēmām, kas minēta situāciju aprakstos. Kad uzdevums pabeigts, dalībniekiem tiek lūgts pa vienam nolasīt piemērus no aizpildītās darba lapas un padalīties ar savām domām.

## Savu stipro pušu apzināšanās



**Galvenā doma:** atzīmēt savas stiprās puses un novērtēt tās sevi.



**UZDEVUMS.** Apzināties savas stiprās puses.

Vadītājs lūdz atvērt darba lapu “Manas stiprās puses” un atzīmēt tās dalībnieku īpašības, kas var palīdzēt risināt dažādas dzīves problēmas.

*Mēs daudz runājam par domām un emocijām, par to, kā tās ir saistītas savā starpā un kā mēs tās varam ietekmēt un mainīt. Bet savu stipro pušu apzināšanās un atcerēšanās var palīdzēt gan saglabāt mieru un līdzsvaru dažādās satraucošās vai nepatīkamās situācijās, gan palīdzēt rast risinājumus problēmām, ar kurām nākas saskarties dažādās dzīves jomās.*

Darba lapā ir minētas dažādas īpašības – lūdzu, atzīmējiet tās, kuras raksturo jūs vislabāk. Pēc tam pārskatiet vēlreiz atzīmētās īpašības un tās, kuras jums varētu palīdzēt atrisināt šī brīža problēmas.



**DISKUSIJA.** Kā īpašības, kuras jūs atzīmējāt, varētu palīdzēt dažādās sarežģītās situācijās un problēmu risināšanā?



**Piezīme!**

Dalībniekiem varētu būt vieglāk iesaistīties diskusijā, izmantojot Toma situācijas piemēru, nevis savu personisko pieredzi.

*Patīkami dzirdēt, cik daudz jauku lietu jūs varat pateikt paši par sevi. Paturiet šo stipro un palīdzošo īpašību lapu kā atgādinājumu sev – tā var būt lielisks uzmundrinājums mirklī, ja uznāk neticība sev un saviem spēkiem. Lai šis saraksts atgādina, ka jūsos ir ļoti daudz resursu ne tikai atsevišķu problēmu risināšanai, bet pilnvērtīgai dzīvošanai!*

## Patīkamās nodarbes



**Galvenā doma:** palīdzēt apzināties nodarbes, kas varētu aizvietot kaitīgus ieradumus.



**UZDEVUMS.** Atzīmēt tās nodarbes, ko dalībniekiem patīk darīt vienatnē vai kopā ar draugiem un ģimeni.

Tagad pārrunāsim, kā jūs varat sevi nomierināt mirkļos, kad jūtat, ka jūs pārņem spēcīgas emocijas, vai jums kļūst grūti sevi kontrolēt. Atveriet darba lapu “Patīkamās nodarbes” un atzīmējiet tās, ko jums patīk darīt vienatnē, kopā ar draugiem vai ģimeni.

*Mirkļi, kad esam noraizējušies, satraukti, aizkaitināti vai dusmīgi, bieži vien mēs turpinām daudz domāt par situāciju, kas šīs emocijas ir izraisījusi, un mūsu emocijas kļūst arvien izteiktākas. Fokusēšanās uz interesanto un patīkamo palīdzēs mums pārslēgt uzmanību uz kaut ko citu, palīdzēs izjust pozitīvas emocijas, kas ļaus mums nomierināties. Atzīmējiet darba lapā darbības, kas jums šķiet interesantas, patīkamas un varētu jūs iepriecināt vai nomierināt.*



**Ievēribai!**

Iespējams, dalībnieki varētu izteikt viedokli, ka šīs nodarbes ļoti spēcīgu emociju laikā viņus tomēr nepadara priecīgākus. Tad ir svarīgi akcentēt to, ka tik tiešām, ne vienmēr šīs aktivitātes tūlītēji uzlabos garastāvokli, bet bieži vien tās var pasargāt no impulsīvas, nepārdomātas uzvedības, kas kavē sasniegt viņu ilgtermiņa mērķus.

Grupas vadītājs lūdz dalībniekus padalīties ar savām atbildēm, aicinot pastāstīt arī par tām, kas nebija iekļautas sarakstā. Pārējie grupas dalībnieki var papildināt savu darba lapu ar idejām, ko minējuši citi grupas dalībnieki.

## Atgriezeniskā saite un atvadīšanās



**Galvenā doma:** ļaut jauniešiem dalīties par nodarbībā uzmināto.

Grupas nodarbībām tuvojoties noslēgumam, vadītājam būtu jāakcentē tas, ka visiem dalībniekiem paredzēta arī individuāla tikšanās reize, kurā tiks pārrunāts iepriekšējās nodarbības mājasdarbs. Dalībnieki tiek aicināti uzdot jautājumu par mājasdarbiem, kā arī tiek sniegta neliela konsultācija par to izpildi tiem, kam tas ir nepieciešams.

*Man ir liels prieks par lielo darbu, ko šodien esat izdarījuši. Es gribētu, lai katrs no jums padalās, kas ir vērtīgākais, ko esat ieguvuši no šīm nodarbībām, un ar kādām sajūtām aiziesiet.”*



**DISKUSIJA.** Kādu vienu atziņu no šīs nodarbības jūs paņemsiet mājās?

*Paldies jums visiem! Uz tikšanos!*

# ATKĀRTOTA TIKŠANĀS

Pētījumi liecina, ka atgriezeniskā saite ir svarīgs faktors darbā ar jauniešiem. Ir nepieciešamas gan negatīvas, gan pozitīvas atsauksmes, lai veicinātu uzvedības izmaiņas. Individuāla tikšanās ar katru programmas dalībnieku var būt efektīvs veids, kā saņemt atgriezenisko saiti, novērtējumu par programmu, pārrunāt jautājumus, ja tādi radušies, kā arī vadītājam ir iespēja sniegt atbalsta resursus. Vadītājam ir jāspēj izprast un izmantot dalībnieka iekšējos resursus un stiprās puses, lai palīdzētu viņam virzīties uz mērķiem. Iedrošinājums, stipro pušu uzsvēršana un pamanīšana (pozitīvie pastiprinājumi) ir vienlīdz motivējoši pusaudžiem. Mājasdarbi programmā ir svarīga sastāvdaļa, kas ļauj jauniešiem uzlabot, nostiprināt nodarbībā iegūtās zināšanas un prasmes.

Atkārtotas tikšanās mērķis ir veikt novērtēšanu, vērtējot atkārtoti gan dalībnieku pašreizējās grūtības, gan programmas darbības rezultātus. Aptaujā iegūtie rezultāti ir būtiski, lai vadītājs būtu informēts par šī brīža situāciju, sniegtu rekomendācijas un atbalstītu vēlamo uzvedību, kā arī tā ir iespēja kopumā novērtēt programmas efektivitāti.

Atkārtota tikšanās ar katru grupas dalībnieku plānota pēc otras grupas nodarbības noslēguma. Tā tiek īstenota ne ātrāk kā 6 nedēļas un ne vēlāk kā 12 nedēļas pēc ievada nodarbības.

Atkārtotas tikšanās sasniedzamie rezultāti:

- dalībnieks būs informēts par iespējamiem atbalsta resursiem iespējamās vielu lietošanas remisijas gadījumā;
- dalībniekam būs iespēja novērtēt programmu, sniegt atgriezenisko saiti;
- dalībnieks nostiprinās iegūtās prasmes;
- tiks veicināta dalībnieka motivācija, kā arī nepieciešamības gadījumā sniegta palīdzība;
- tiks nodrošināta programmas īstermiņa rezultātu novērtēšana.

## Nepieciešamie resursi

- Izvērtēšanas aptauja (rokasgrāmatas papildu materiāls, Nr.1)
- Jauniešu darba lapu grāmata
- Pulkstenis laika kontrolei
- Rakstāmpiederumi

## Īss pārskats

Nosaukums	Mērķis	Nepieciešamie materiāli	Laiks (min)
Sasveicināšanās un konsultācijas plāna izklāstīšana	Veidot kontaktu ar jauniešu un nodrošināt darba nepārtrauktību. <b>Galvenā doma: pozitīvs pastiprinājums par dalību programmā.</b>		5
Mājasdarba pārrunāšana	Sniegt iespēju pārrunāt mājasdarbu individuāli ar vadītāju. <b>Galvenā doma: pārrunāt apburtā loka mājasdarbu un veicināt mācītā pārnesi uz ikdienas dzīvi.</b>	Jauniešu darba lapu grāmata "Apburtais loks (mājasdarbs)"	10
Atgriezeniskās saites saņemšana	Iedrošināt jauniešu sniegt atgriezenisko saiti, uzdot interesējošos jautājumus individuāli. <b>Galvenā doma: uzdot jautājumus par pieredzi programmā un uzklaut jaunieša viedokli.</b>		10
Nodarbībā apgūtā nostiprināšana	Veicināt jauniešiem izpratni par sevi un vielu lietošanu. <b>Galvenā doma: pārrunāt, kas no grupā mācīti bijis noderīgs vai varētu būt noderīgs ikdienā.</b>		5

Atkārtots izvērtējums	Novērtēt programmas laikā sasniegto. <b>Galvenā doma: veikt atkārtotu izvērtējuma aptaujas aizpildīšanu, noteikt rezultātu un salīdzināt to.</b>	Rokasgrāmatas papildu materiāls "Izvērtējuma aptauja" Jauniešu darba lapu grāmata "Intervences programmas novērtēšana"	10
Rekomendācijas	Sniegt jauniešiem atbalsta resursus iespējamās vielu lietošanas remisijas gadījumā. <b>Galvenā doma: atgādināt, kur meklēt sarakstu ar palīdzības iestādēm.</b>	Jauniešu darba lapu grāmata "Kur meklēt palīdzību?"	5
Atvadišanās	Veidot pozitīvu jaunieša paštēlu un pārliecību par sasniegto. <b>Galvenā doma: pozitīvi pastiprināt jaunieši.</b>		5
<b>Kopā nodarbības īstenošanai:</b>			<b>50</b>

## Atkārtotas tikšanās īstenošana

### Sasveicināšanās un konsultācijas plāna izklāstīšana



**Galvenā doma: pozitīvs pastiprinājums par dalību programmā.**

Jaunietis tiek personīgi sagaidīts un aicināts kabinetā. Kabinetā jābūt novietotiem krēsliem ērtā pozīcijā, lai veiktu sarunu un aizpildītu aptaujas anketas. Jaunietim tiek piedāvāts ūdens, tēja. Vadītāja un jaunieša starpā norisinās vieglas sarunas (piemēram, tiek vaicāts, kā pagājusi diena), lai mazinātu satraukumu.

*Sveiks! Tu esi ieguldījis/-usi lielu darbu šajā programmā! Šodien mēs pārrunāsim, kā tev veicās šajā programmā, ko ieguvi un, iespējams, tev radušies kādi jautājumi, uz kuriem es tev labprāt atbildēšu. Mēs pārrunāsim mājasdarbu, ko tev uzdeva pēdējā grupu nodarbībā, kā arī kopīgi pārrunāsim dažādus ieteikumus, ja pamanīsi, ka tev radušās kādas grūtības.*

### Mājasdarba pārrunāšana



**Galvenā doma: pārrunāt apburtā loka mājasdarbu un veicināt mācītā pārnesi uz ikdienas dzīvi.**

Vadītājs aicina pārrunāt mājasdarbu Jauniešu darba grāmatā "Apburtais loks (mājasdarbs)". Ja mājasdarbs nav izpildīts vai Jaunieša darba lapu grāmata nav paņemta līdzī, vadītājs aicina aizpildīt darba lapu kopīgi. Vadītājs uzslavē jauniešu par to, kas ir izdevies, un palīdz ar detaļām, ko ir nepieciešams papildināt.

*Pagājušajā grupas nodarbības noslēgumā tika uzdots mājasdarbs. Kā tev ar to veicās? Varbūt pārskatīsim kopā?*

*Ir saprotams, ka ne vienmēr gribas veikt mājasdarbus, tai pašā laikā tas ir ļoti labs veids, kā nostiprināt zināšanas. Šādi uzdevumi palīdz pavērot sevi ikdienā un piefiksēt domas, emocijas un uzvedību, ko, iespējams, citādi nepamanītu. Paldies tev par iesaistīšanos!*

### Atgriezeniskās saites saņemšana



**Galvenā doma: uzdot jautājumus par pieredzi programmā un uz klausīt jaunieša viedokli.**

Vadītājs izmanto aktīvas klausīšanās prasmes un pozitīvu pastiprinājumu. Ieteikumi turpmāk dotajā tabulā "aktīva klausīšanās", "pozitīvs pastiprinājums".



**DISKUSIJA. Kādas ir tavas pārdomas par programmu?**

- Kā tu vērtē, ko tu ieguvi vai jaunu iemācījies?
- Kāds bija tavs izvirzītais mērķis grupu nodarbību sākumā? Ko esi jau paveicis/-usi, lai pietuvotos mērķim, vai esi jau mērķi sasniedzis?



- Kas tev bija vērtīgākais, ko ieguvi no grupu darba?
- Kas tev bija pats interesantākais?
- Kas ir viena lieta, kas varētu pietrūkt nākotnē no grupas?
- Nosauc vienu lietu, ko uzziņāji no kāda cita grupas dalībnieka vai no tā, ko viņš/-a teica?



### Piezīme!

Atgriezeniskās saites laikā ievēro aktīvās klausīšanās pamatprincipus!

Pievērs uzmanību – acu kontakts, māšana ar galvu, “jā”, “mhm”.

Paud ieinteresētību – papildu informācijas iegūšana “vai vari, lūdzu, paskaidrot?” “pastāsti vairāk!” “vai vari pateikt kādu piemēru?”, “kā tu to biji domājis?”.

Izmanto pārfrāzēšanu – runātāja teiktā pateikšana saviem vārdiem “vai es pareizi sapratu...?” “citiem vārdiem sakot...”

Veic jūtu atspoguļošanu – emocionāla atbalsta sniegšana runātājam “izklausās, ka biji dusmīgs”, “varu iedomāties, cik sa-traucoši tas bija”.

Apkopo dzirdēto – galvenās domas kopsavilkums “no visa teiktā es saprotu...”, “tātad apkopojot...”

Noslēgumā pajautājiet, vai viņam/-ai ir vēl kādi jautājumi vai kas piebilstams.

## Nodarbībās apgūtā nostiprināšana



**Galvenā doma: veikt atkārtotu izvērtējuma aptaujas aizpildīšanu, noteikt rezultātu un salīdzināt to.**

*Nodarbībās tu mācījies sevi labāk saprast un izziņāt savu personību, labāk apzināties savus mērķus un vērtības, kā arī saprast, kā veidojas mūsu domas, emocijas un uzvedība, un ko ar tām iesākt grūtākā brīdī. Dzīves brīži, kad izjūtam nepatīkamas, grūti izturamas emocijas, ir daļa no dzīves, no tiem nav iespējams izvairīties un tas nav pat nepieciešams. Tas ir dabiski un cilvēciski piedzīvot dažādas grūtības un izjust nepatīkamas emocijas, tu drīkstī tā justies, tas tevi padara par dzīvu cilvēku. Tomēr svarīgi turpināt attīstīt prasmes, kā vieglāk izturēt un pārvarēt dzīves grūtus brīžus un veiksmīgi atgūties no tiem, lai virzītos uz saviem sapņiem, nevis attālinātos no tiem.*

*Uz grūtībām, izaicinājumiem vai negatīvām dzīves situācijām var lūkoties kā uz lieliem viļņiem. Tie nāk, tie gāž no kājām, bet tie arī aiziet. Mēs nevaram sagaidīt, ka lieli viļņi nekad neatkārtosies. Taču mēs varam iemācīties pa tiem sērfot. Vai arī, ja vilnis nogāž no dēļa, tad – kā tikt uz tā atpakaļ pēc iespējas veiksmīgāk.*

Profesora Džona Kabata-Zinna (Jon Kabat-Zinn) teiciens: “You can’t stop the waves, but you can learn surf.”

## Atkārtots izvērtējums

Dalībniekam tiek atkārtoti lūgts aizpildīt “Izvērtēšanas aptauju” (rokasgrāmatas papildu materiāls, Nr.1), kā arī lūgts novērtēt dalību programmā, izmantojot darba lapu “Intervences programmas novērtēšana” (Jauniešu darba grāmatā, Nr. 18).

*Lai mēs varētu nodrošināt, ka sniegtās nodarbības un pati programma bijusi tev noderīga, es lūdzu tev atkārtoti aizpildīt “Izvērtēšanas aptauju” un novērtēt programmu. Lūdzu, atceries, ka tevis sniegtā informācija ir konfidenciāla. Es tev palīdzēšu ar aptaujas aizpildīšanu, kā arī atbildēšu uz taviem jautājumiem.*

## Rekomendācijas



**Galvenā doma: veikt atkārtotu izvērtējuma aptaujas aizpildīšanu, noteikt rezultātu un salīdzināt to.**

Tiek sagaidīts, ka nodarbības noslēgumā grupas vadītājs atkārtoti atgādina jauniešiem par palīdzības saņemšanas iespējām darba lapā “Kur meklēt palīdzību” (Jauniešu darba lapu grāmatā, Nr. 17).

*Pirms mēs atvadāmies, vēlos pārrunāt ar tevi vairākas palīdzības iespējas, kur tu vari vērsties grūtā brīdī. Vērsties pēc palīdzības un atklāt, kā tu jūties, ir grūti, taču vēlos, lai tu zini, ka tas ir nepieciešams, lai varētu tev palīdzēt. Ir svarīgi atcerēties, ka daudzi cilvēki dažādos dzīves posmos piedzīvo līdzīgas grūtības. Palīdzības lūgšana nenozīmē, ka cilvēks ir vājš vai neveiksminieks. Neatkarīgi no tā, kā jūties, vecāki, atbalsta personas, uzticami cilvēki un speciālisti var tev palīdzēt un sniegt atbalstu!*

*Nav vienotu noteikumu, kā vērsties pēc palīdzības. Svarīgi, lai tu jūties ērti un vari uzticēties cilvēkam, ar kuru esi nolēmis par to runāt. Tas ir paša ziņā, cik daudz citiem atklāt. Tu mums rūpi!*

Papildus resursiem, kas norādīti darba lapā, tiek uzsvērtas šīs palīdzības iespējas:

- ģimene;
- skolas atbalsta komanda – psihologs vai sociālais pedagogs, medmāsa, skolotāja;
- Pusaudžu resursu centrs (PRC) 29164747; ja runāšana šķiet pārāk grūta, var par to rakstīt PRC “Facebook” čatā vai “WhatsApp” 29164747;
- Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111 vai Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa aplikācija “Uzticības tālrunis” un tīmekļvietne <https://uzticibastalrunis.lv/>
- ģimenes ārsts vai ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001;
- Bērnu klīniskā universitātes slimnīca 80708866;
- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ārkārtas tālrunis 113.

## Atvadišanās



### **Galvenā doma: pozitīvi pastiprināt jaunieti.**

Izsakiet komplimentu ar entuziasmu un smaidu, kā arī mudiniet jaunieti pašam sevi paslavēt, pamanīt to, kas viņam ir sanācis un izdevies. Sniedziet jaunietim iedrošinājumu, uzslavas pat pēc nelieliem centieniem vai izdošanās, negaidot perfektu iznākumu. Pat ja pamanāt, ka jaunietis nedzird, neatsaucas vai izsaka neticību uzslavai, turpiniet tās izteikt.

Daži pozitīvā pastiprinājuma piemēri.

1. Paldies, ka tu to paveici!
2. Tas droši vien bija grūti, bet tu tiki ar to galā!
3. Tas noteikti bija satraucoši, bet tev tas izdevās!
4. Tu ļoti labi izpildīji!
5. Es lepojos ar tevi!
6. Es redzu, ka tu tiešām centies!

Vadītājs noslēgumā informē dalībnieku, ka pēc kāda laika ar viņu personīgi (ja dalībnieks ir pilngadīgs) vai viņa vecākiem (ja dalībnieks ir nepilngadīgs) sazināsies un lūgs elektroniski vēlreiz aizpildīt “Izvērtēšanas aptauju” (rokasgrāmatas papildu materiāls, Nr.1) un aptauju “Intervences programmas novērtēšana” (Jauniešu darba grāmatā, Nr. 18).



### **Ievēribai!**

Programma paredz atkārtotu saziņu ar katru dalībnieku ne ātrāk kā 3 mēnešus pēc programmas noslēguma. Šī saziņa tiks nodrošināta elektroniski, tāpēc vadītājam ir jāpārlicinās, vai tam ir pieejama pilngadīgo programmas dalībnieku e-pasta adrese / nepilngadīgo programmas dalībnieku vecāku e-pasta adreses, lai nodrošinātu saziņu.

Detalizētāks apraksts par atkārtotas saziņas mērķiem un uzdevumiem iekļauts rokasgrāmatas sadaļā “Programmas īstenošanas apraksts”.

# VECĀKU GRUPU NODARBĪBA

Vecāku psiholoģiskā izglītošana tika atzīta par efektīvu un palīdzīgu metodi bērnu uzvedības problēmu mazināšanā jau pirms vairākiem gadu desmitiem, un tā nav zaudējusi aktualitāti arī mūsdienās. Izstrādājot šo psiholoģiski izglītojošo intervenci vecākiem, tika ņemti vērā uz pierādījumiem balstīti pētījumi un atzītas izglītojošas interneta vietnes, kuru saturu veido medicīnas un psiholoģijas eksperti, kas savus rakstus un ieteikumus izstrādājuši, pamatojoties uz zinātniskiem pētījumiem.

Aizvien lielāku popularitāti iegūst īstermiņa vai pat vienas sesijas intervences, ko var izmantot darbā gan ar jauniešiem, gan ar pieaugušajiem. Kā liels ieguvums šādā pieejā tiek atzīmēts tas, ka tajā var iekļaut dažādas metodes un tā fokusējas uz pašu dalībnieku – iespēju pašam iemācīties pārvaldīt problēmsituāciju, tādējādi stiprinot un palielinot viņa uztverto spēju stāties pretī konkrētiem izaicinājumiem, ko apliecina arī jaunākie pētījumi. Izmantojot šādu īstermiņa pieeju, izveidota arī atbalstoša un psiholoģiski izglītojoša intervence nepilngadīgo jauniešu vecākiem, lai sniegtu informāciju par pusaudžu vecuma raksturīgākajām iezīmēm, audzināšanas pieejām, riska un aizsargājošajiem faktoriem atkarību izraisīto vielu lietošanā, kas aizvien tiek pētīti gan pasaulē, gan Latvijā. Piedāvāti ieteikumi produktīvai komunikācijai ar pusaudzi, lai viņu labāk izprastu un atbalstītu pareizas izvēles veikšanā, nevis moralizētu vai kritizētu.

Nodarbību laikā vecākiem būs iespēja atpazīt savu audzināšanas stilu un saprast, cik tas ir produktīvs, vai izvērtēt nepieciešamību to mainīt. Tiek piedāvāti uzdevumi, kas ne tikai sniegs informāciju, bet arī dos iespēju vecākiem to analizēt un salīdzināt ar savu pieredzi, atzīmēt tieši to, kas viņiem ir aktuāls, kā arī kopā ar citiem grupas dalībniekiem iesaistīties diskusijā, dalīties savā pieredzē un kopīgi izveidot savu redzējumu. Kā īpaši svarīgs un iedarbīgs tiek piedāvāts lomu maiņas uzdevums no drāmas terapijas metodikas, proti, vecākiem būs iespēja palūkoties uz sevi bērna acīm. Pētījumi rāda, ka šādas vecāku atklāsmes piedzīvošana ir izšķiroši nozīmīgs pavērsiens, lai varētu notikt izmaiņas bērna uzvedībā.

Intervence veidota, lai vecāki iegūtu jaunu informāciju vai papildinātu jau esošās zināšanas, analizētu tās, salīdzinot ar savu pieredzi, un vēlāk integrētu tās savā dzīvē. Grupas nodarbība var tik organizēta vienā tikšanās reizē vai divās, kā vadītājs un dalībnieki savstarpēji vienojas.

Sagaidāmais rezultāts pēc grupas nodarbības vecākiem:

- vecāki iegūtās zināšanas un pieredzi prot izmantot saskarsmē ar saviem bērniem;
- vecāki atpazīst atkarību izraisīto vielu lietošanas riska faktorus;
- vecāki labāk izprot sava bērna grūtības un vajadzības, spēj viņu labāk atbalstīt.

## Nepieciešamie resursi

- Tenisa bumbiņa
- Vecāku darba lapu grāmata
- Lielformāta papīrs/tāfele, baltas papīra lapas – A4 un A3 formāta
- Veci žurnāli ar attēliem, limes zīmulis un 2 šķēres vai (ja grupas vadītājam nav iespējams nodrošināt vecus žurnālus) krāsaini rakstāmpiederumi, tādi kā krītiņi, flomāsteri, krāsainie zīmuli un nelielas limlapiņas
- Pulkstenis laika kontrolei
- Rakstāmpiederumi

## Īss pārskats

Nosaukums	Mērķis	Izmantojamie materiāli	Laiks (min)
Sasveicināšanās, iepazīšanās	Dibināt kontaktu un veidot darbam produktīvu atmosfēru.		5
Grupās noteikumi	Veicināt darbam produktīvu atmosfēru.	Iepriekš uz lapas uzrakstīti grupas noteikumi	5

Pusaudžu vecumposma raksturojums un iespējamie riski	Sniegt zināšanas par pusaudžu vecumposmu un iespējamajiem riskiem, kas saistīti ar to. Veidot prasmes atpazīt un atšķirt vecumposma īpatnības no problemātiskas uzvedības.	Vecāku darba lapu grāmatā "Raksturīgākās izmaiņas pusaudžu vecumā" "Iespējamie riski pusaudžu vecumposmā"	20
Atkarību izraisošu vielu lietošanas riska un aizsargājošie faktori	Sniegt zināšanas par riska un aizsargājošiem faktoriem, kas saistīti ar atkarību izraisošu vielu lietošanu.	Vecāku darba lapu grāmatā "Atkarību izraisošu vielu lietošanas riska faktori"	10
Audzināšanas stili	Veicināt prasmi atpazīt savu audzināšanas stilu un izaicinājumus audzināšanā.	Vecāku darba lapu grāmatā "Audzināšanas stili"	20

Pauze

Lomu spēle "Ieraugi sevi bērna acīm!"	Veidot prasmi analizēt savas audzināšanas stratēģijas, to efektivitāti.		40
Efektīvas audzināšanas stratēģijas	Veicināt vecāku zināšanas par efektīvām audzināšanas stratēģijām. Veicināt prasmi analizēt savas audzināšanas stratēģijas un iezīmēt turpmākās vajadzības sava bērna audzināšanā.	Vecāku darba lapu grāmatā "Efektīvas audzināšanas stratēģijas"	10
Ieteikumi produktīvai komunikācijai	Sniegt informāciju par efektīvām komunikācijas stratēģijām. Stiprināt izpratni par turpmākām vajadzībām produktīvas komunikācijas veidošanā.	Vecāku darba lapu grāmatā "Ieteikumi produktīvai komunikācijai un aizsargājošo faktoru stiprināšanai"	10
Atgriezeniskā saite	Veicināt grupas darba pārnesei dzīvē.		10
<b>Kopā nodarbības īstenošanai:</b>			<b>130</b>

## Vecāku grupu nodarbības īstenošana

### Sasveicināšanās, iepazīšanās

Grupas vadītājs ir ieradies pirms dalībniekiem un iekārtojis telpu grupas darbam, krēsli salikti aplī, lai visi dalībnieki var viens otru redzēt un uzrunāt. Attālumam starp krēsliem jābūt pietiekami lielam, lai dalībnieki var justies ērti un nespiesti. Vadītājs sagaida dalībniekus, sasveicinās un uzaicina ieņemt vietas. Svarīgi, lai vadītājs ir atvērts komunikācijai un iedrošina vecākus ar laipnām, vienkāršām, neitrālām sarunām, radot pozitīvu gaisotni.

Vadītājs vispirms iepazīstina ar sevi, nosaucot savu vārdu un uzvārdu, kā arī piemin savu nodarbošanos un saistību ar mērķa grupu. Tālāk vadītājs pastāsta, kāda ir grupas programma, iepazīstina vecākus ar šīs nodarbības plānu. Uzrunas sākumā būtiski ir pozitīvi atzīmēt vecāku interesi un gatavību sadarboties un turpinājumā sniegt īsu vispārīgu ieskatu programmā.

*Priecājos jūs satikt mūsu programmā, kas paredzēta jauniešiem, lai mazinātu atkarības risku veidošanos! Priecājos par jūsu interesi un gatavību sadarboties!*

*Šajā programmā tiek piedāvātas nodarbības ne tikai jauniešiem, bet arī jums – vecākiem. Darbam ar nepilngadīgo jauniešu vecākiem ir paredzētas individuālas vai grupu nodarbības. Šajās grupu nodarbībās jums būs lieliska iespēja savstarpēji bagātināties, daloties pieredzē, kā arī kopīgi rodēt jaunus risinājumus, kā atbalstīt savus bērnus.*

*Mēs pārrunāsim, kāpēc jaunieši uzsāk lietot atkarību izraisošas vielas un kā viņus atbalstīt, lai jaunieši nevis pievērstos vielu lietošanai, bet iemācītos izdarīt pareizo izvēli, īstenotu savus mērķus un dzīvotu piepildītu un jēgpilnu dzīvi.*

*Jūs saņemsiet darba grāmatu un materiālus, ar ko šodien nodarbībā strādāsim. Tie būs gan individuāli, gan grupā veicami uzdevumi. Pēc to izpildes jūs tiksiet aicināti izteikties par savu pieredzi, dzirdēsiet arī citus vecāku pieredzi. Atcerieties, ka jūs varat atklāties tik, cik droši un ērti jūtaties par to runāt. Ikviens pieredzes stāsts ir vērtīgs, jo palīdz saprast, ka vecāki piedzīvo līdzīgus izaicinājumus.*

 **UZDEVUMS.** Vecāki nosauc savu vārdu un īsi raksturo sevi, nosaucot sava bērna labāko īpašību.

Tā kā dalībnieki sēž aplī, iepazīšanās notiek pa apli. Vadītājs šo uzdevumu sāk ar sevi, tādā veidā iedrošinot dalībniekus. Turpinājumā vadītājs katram piedāvā nosaukt vienu savu labāko īpašību. Otru aktivitāti var ierosināt arī pretējā virzienā, ja vēlas. Pēc šīs aktivitātes vadītājs turpina uzturēt pozitīvu gaisotni, sakot, ka ir jauki uzsākt darbu, pievērsties pozitīvajam sevī, prast pateikt ko labu arī par sevi pašu.

*Paldies jums! Esam iepazinušies. Ir jauki prast pateikt labus vārdus arī par sevi, jo nereti dzīvē fokusējamies uz to, kas traucē, un nepamanām labo.*

 **DISKUSIJA.** Ko jūs sagaidāt no šīs nodarbības?

## Grupās noteikumi

Vadītājs iepazīstina ar grupas noteikumiem. Tiem jābūt uzrakstītiem uz lielformāta papīra (piemēram, papīra tāfeles) vai redzamiem ekrānā, ja ir tāda tehniska iespēja.

*Tā kā mēs strādājam grupā, mums ir jāpārrunā noteikumi, kas attiecas uz šo grupu.*

1. *Grupa ir slēgta.*
2. *Konfidencialitāte ir otrs svarīgs noteikums, tas nozīmē, ka dalībnieku pieredzes stāsti un visa personīgā informācija, kas tiek pārrunāta šajā grupā, netiek izpausta ārpus grupas. Tā ir atbildība pašiem parūpēties par savu drošību.*
3. *Censties savu viedokli izteikt kodolīgi, jo nodarbības laiks ir ierobežots.*
4. *Ar cieņu izturēties pret citu dalībnieku viedokli, nepārtraucot un ieklausoties.*
5. *Telefona skaņai jābūt izslēgtai, nodarbības laikā to neizmanto.*


*Vai visi izprot šos noteikumus un tiem piekrīt? Ja tā ir, tad varam turpināt darbu.*

## Pusaudžu vecumposma raksturojums un iespējamie riski

 **DISKUSIJA.** Kādas pusaudžiem raksturīgas īpašības esat manījuši savos jauniešos?

*Tagad mēs pāriesim pie tēmas par pusaudžu vecumposma raksturojumu. Vispirms es jūs aicinu brīdi padomāt un tad nosaukt dažus piemērus, kas raksturo pusaudžus. Varat runāt arī par to, ko jūs esat novērojuši savos bērnos.*

Vadītājs piedāvā izteikties tiem vecākiem, kas ir gatavi. Ja kāds runā klusu, var teikto atkārtot skaļi. Vecāku atbildes var arī uzrakstīt uz lielformāta papīra vai tāfeles. Kad vecāki izteikušies, grupas vadītājs pasaka paldies par minētajiem piemēriem un turpinājumā atkal līdzīgi aicina vecākus izteikties par to, kādi, viņuprāt, pastāv riski pusaudžu vecumā.

 **UZDEVUMS.** Raksturīgākās izmaiņas pusaudžu vecumposmā.

Kad vecāki izteikušies, vadītājs pasaka paldies un lūdz atvērt vecāku darba lapu grāmatā darba lapas "Raksturīgākās izmaiņas pusaudžu vecumposmā" un "Iespējamie riski pusaudžu vecumposmā", aicinot ielūkoties tajās un pārrunāt to, kas vēl netika nosaukts.

### **Ievēribai!**

Ja dalībniekiem ir kāds jautājums vai komentārs, vadītājs aicina tos izteikt. Ja jautājums vai komentārs ir pārāk plašs, vadītājs sniedz īsu atbildi un piedāvā iespēju individuāli pārrunāt to plašāk pēc nodarbības.

Grupas vadītājs piedāvā darba lapā atzīmēt tos riskus, ko vecāki var attiecināt uz savu bērnu un kam būtu jāpievērš uzmanība nekavējoties. Pēc tam vadītājs lūdz vecākus īsi padalīties par to, vai viņi pamanīja un atzīmēja ko būtisku par sava bērna riskiem. Vēlams atgādināt, ka vecāki var izteikties un atklāties tik daudz, cik gatavi viņi jūtas.

*Atgādināšu, ka jūs varat atklāties tik daudz, cik ērti paši jūtaties šobrīd par to runāt. Ja kāds ir gatavs padalīties ar saviem novērojumiem, tas būs vērtīgi mums visiem, tomēr svarīgākais ir tas, ka jūs par šo jautājumu esat padomājuši un savas idejas atzīmējuši.*

## Atkarību izraisošu vielu lietošanas riska faktori

### **UZDEVUMS.** Atkarību izraisošo vielu lietošanas riska faktoru apzināšanās.

Tiek uzsākta tēma par lietošanas riska faktoriem. Sarunu turpinot, būtu labi atzīmēt, ka vecāki droši vien diezgan daudz zina par šiem riska faktoriem, tomēr ir vērts pie tiem atgriezties vēlreiz. Tiek lūgts atvērt vecāku darba lapu "Atkarību izraisošu vielu lietošanas riska faktori".

*Iepriekšējā uzdevumā mēs pārrunājām, kādi riski iespējami pusaudža vecumā, un pēdējais apgalvojums bija – atkarību izraisošu vielu pamēģināšana un lietošana. Tagad ieskatīsimies riska faktoros, kas var veicināt vielu lietošanu. Droši vien jūs daudz zināt par to, jo mūsdienās ir pieejama diezgan plaša informācija par šo tēmu. Jūsu priekšā ir nākamais uzdevums, izpētīsim un pārrunāsim to kopīgi! Lūdzu, izlasiet informāciju un uzdodiet jautājumus, ja ir kādas neskaidrības!*

### **Ievēribai!**

Ja grupas dalībnieki ir aktīvi un atvērti, var piedāvāt padalīties ar saviem novērojumiem, bet noteikti nevajadzētu to uzspiest, jo informācija ir ļoti personiska.

## Audzināšanas stili

### **UZDEVUMS.** Noteikt savu audzināšanas stilu un ar to saistītos bērna uzvedības aspektus.

Grupas vadītājs lūdz atvērt darba lapu "Audzināšanas stili" un izpētīt to. Tajā ir īsi aprakstīti četri audzināšanas stili. Vecākiem ir iespēja padomāt, kurā no tiem viņi atpazīst sevi. Pārrunāt, kurš no šiem stiliem, pēc viņu domām, ir visproduktīvākais. Vadītājs pakāpeniski pāriet pie nākamā uzdevuma, sasaistot to ar iepriekšējo uzdevumu saturu.

*Iepriekšējos uzdevumos mēs pārrunājām, kas raksturo pusaudžu vecuma posmu un kādiem riskiem bērni var būt pakļauti. Tagad es jums piedāvāšu uzdevumu, kas būs vairāk vērstis tieši uz jums – vecākiem.*

### **DISKUSIJA.** Kā jums šķiet, cik nozīmīgs ir audzināšanas stils? Kāds ir jūsu audzināšanas stils – stingrs un uzraugošs, piekāpīgs vai varbūt esat pārliecināti, ka bērniem vienkārši jāmacās no savām kļūdām un viņi nav īpaši jāuzrauga?

*Gribētu piebilst, ka audzināšanas stils visbiežāk nebūs liekams vienās ļoti striktās robežās, turklāt abu vecāku pārliecības var atšķirties. Neesiet pārāk kritiski pret sevi, paraugieties uz šo informāciju kā uz iespēju savos audzināšanas paradumos ieviest ko jaunu vai paskatīties uz savu pieredzi no cita skatu punkta. Jums ir iespēja uzrakstīt savus novērojumus un idejas.*

– pauze –

## Lomu spēle "Ieraugi sevi bērna acīm!"

Spēlēsīm lomu spēli, kurā vajadzēs iejusties sava bērna lomā. Uzdevums nebūs sarežģīts, bet varbūt radīs nelielu neveiklības izjūtu. Būs neparasti paraudzīties uz sevi bērna acīm, varbūt arī tas jūs aizkustinās. Par to, lūdzu, nekautrējieties! Jums vajadzēs pateikt dažus vārdus par sevi kā par bērnu (nosaucot bērna vārdu) un par sevi pašu bērna acīm.



**UZDEVUMS.** Iejusties sava bērna lomā, atbildot uz jautājumiem.

Dalībnieki paliek, sēžot aplī, vadītājs uzrunā katru dalībnieku pēc kārtas. Pirmajam būs grūtāk, tādēļ vadītājs vispirms pajautā, kurš no dalībniekiem šobrīd jūtas visdrošāk, kurš pirmais varētu sākt šo lomu spēli. Jārunā būs 1. personas (es) formā. Ja dalībnieks to aizmirst, vadītājs atgādina. Atbildes sniedz vienā vai divos teikumos.

*Jautājumi, uz kuriem jāatbild dalībniekiem.*

- Jāpasaka, kā tevi sauc un kāds ir tavs hobijs vai arī ko patīk darīt brīvajā laikā (piemēram, mani sauc..., man patīk jāšanas sports).
- Kāda ir mammas (ja dalībniece ir mamma) vai tēta (ja dalībnieks ir tētis) mīļākā nodarbošanās? (piemēram, mammas mīļākā nodarbošanās ir krustvārdu mīklu minēšana).
- Ko tu parasti dzirdi no savas mammas (tēta), kad dodies uz skolu?
- Ko tava mamma (tētis) saka, kad tev neveicas vai esi kļūdījies?
- Ko tu pēdējā laikā visbiežāk dzirdi no savas mammas (tēta)?
- Ko tu gribētu dzirdēt no saviem vecākiem?

Pirmajā aplī visi atbild tikai uz pirmo jautājumu, bet nākamos jautājumus (2.–5.) var izspēlēt kā dialogu ar katru dalībnieku.



### Ievēribai!

Iespējams, pēdējais jautājums varētu kādu no dalībniekiem aizkustināt, tādēļ pirms pēdējā jautājuma vadītājs brīdina par to, un uz pēdējo jautājumu atkal visi atbild pa vienam (pa apli).

Kad visi atbildējuši, vadītājs pateicas visiem dalībniekiem par drosmi, uzslavē par spēju iejusties bērna lomā un lūdz īsi padalīties ar saviem secinājumiem vai atklāsmēm. Svarīgi ir atgādināt vecākiem, ka tagad viņi iziet no bērna lomas un pilnībā pieslēdzas savai identitātei.



**DISKUSIJA.** Ko jaunu pamanījāt vai sapratāt uzdevuma veikšanas laikā? Par sevi, savu bērnu vai ģimeni kopumā?

## Efektīvas audzināšanas stratēģijas

Tiek lūgts atvērt vecāku darba lapu "Efektīvas audzināšanas stratēģijas".



**UZDEVUMS.** Savā starpā pārrunāt efektīvas audzināšanas stratēģijas.

Šis uzdevums jums lika paraudzīties uz audzināšanu no bērna perspektīvas. Tagad turpinājumā pārrunāsim iedarbīgas audzināšanas stratēģijas un ieteikumus. Izlasiet darba lapā norādītos ieteikumus un atzīmējiet, ko no minētā jūs jau praktizējat un ko jums gribētos ieviest attiecībā ar bērnu (ģimenē) kā jaunu tradīciju. Pēc tam padalīties ar savām pārdomām pāros.

## Ieteikumi produktīvai komunikācijai



**UZDEVUMS.** Ieteikumi produktīvai komunikācijai un aizsargājošo faktoru stiprināšanai.

Turpinājumā tiek apskatīta informācija vecāku darba lapā "Ieteikumi produktīvai komunikācijai un aizsargājošo faktoru stiprināšanai". Vecāki var izlasīt un padomāt, kuri ieteikumi viņiem šobrīd liekas noderīgākie, un tos pārrunāt grupā.

Viens no svarīgākajiem aizsargājošajiem faktoriem ir kopīgas aktivitātes. Mēs pārrunāsim, kādas aktivitātes jūs savā ģimenē veicat visi kopā, lūdzu, padalieties ar savu pieredzi!

Grupas vadītājs pieraksta dalībnieku teikto uz lielformāta papīra vai tāfeles. Vecāki var papildināt savu sarakstu darba lapā. Vadītājs ierosina mājās kopā ar bērnu apspriesties, kādas kopīgas aktivitātes viņi ģimenē turpmāk varētu organizēt. Tā plānošanā tiks iesaistīts arī pusaudzis.

## Atgriezeniskā saite

*Liels paldies visiem par lielisko un produktīvo darbu! Jūs esat ieguvuši jaunu pieredzi, zināšanas, citu skatu punktu uz problēmsituācijām un arī idejas, kā palīdzēt savam bērnam un stiprināt savu ģimeni. Lūdzu, katrs padalieties, ar kādiem ieguvumiem jūs dosieties mājās, noslēdzot mūsu sadarbību!*



**DISKUSIJA.** Ko paņemsiet mājās no šīs nodarbības, un ko jaunu uzzinājāt?

Dalībnieki sniedz atgriezenisko saiti un, iespējams, īsu refleksiju par nodarbību un saviem ieguvumiem.



# INDIVIDUĀLĀ KONSULTĀCIJA VECĀKIEM

Pētījumi rāda, ka ģimenes iesaistīšanās atkarību profilaksē pasargā no atkarību izraisošo vielu lietošanas atsākšanas pēc intervences posmā. Pusaudžiem, kuri novērtēja savu ģimeni kā atbalstošu atveseļošanās procesā, bija ievērojami vairāk atturības dienu nekā tiem, kuru ģimenes šajā procesā neiesaistījās. Ģimenei ir vislielākā un ilgstošākā ietekme uz bērnu un pusaudžu attīstību, ģimenes locekļu iesaistīšana ir svarīga, lai intervences iedarbība būtu produktīva un noturīga. Parasti intervencē piedalās pusaudzis un vismaz vēl viens vecāks vai aizbildnis. Ideālā gadījumā iekļauj arī brāļus un māsas un citus pieaugušos mājsaimniecības locekļus. Šajā programmā vecāku iesaistīšanas mērķis ir samazināt pusaudža atkarību izraisošo vielu lietošanu un koriģēt problemātisko uzvedību, kuru bieži pavada lietošana, pievērsties ģimenes riska faktoriem, piemēram, sliktai ģimenes komunikācijai, atsvešinātībai un zemām problēmu risināšanas prasmēm. Darbs ar riska faktoriem un to mazināšanu kavē un novērš atkarības veidošanos. Vērā ņemami ir arī sociālie, vides un kultūras faktori, kas raksturīgi videi, kurā pusaudzis dzīvo un pavadu savu laiku. Piemēram, vai ir pieejamas alternatīvas izklaides, kultūras pasākumi vai materiālās labklājības resursi. Pārmaiņu plānu veido atbilstoši iespējām un resursiem konkrētajā situācijā. Tam jābūt vienkāršam un reālam, uzsākot pārmaiņas ar vienkāršām, intervences dalībniekam prioritārām lietām.

Sagaidāmais rezultāts pēc individuālās vecāku konsultācijas:

- vecāki apgūs un attīstīs zināšanas par atkarības veidošanos, atkarības veidošanās riska un aizsargājošiem faktoriem, kā arī apgūs zināšanas par mērķu izvirzīšanu un plāna izstrādi darbā ar riska un aizsargājošiem faktoriem;
- vecāki apzināsies un attīstīs iemaņas atkarības veidošanās risku un aizsargājošo faktoru atpazīšanā un noteikšanā atbilstoši esošajai situācijai;
- vecāki apgūs praktiskus ieteikumus un nepieciešamās prasmes, kas veicina atkarību izraisošo vielu nelietošanu, pildot praktiskus uzdevumus;
- vecāki apgūs informāciju par vietējiem, nacionālajiem un citiem palīdzības pakalpojumiem un to pieejamību.

## Nepieciešamie resursi

- Vecāku darba lapu grāmata
- Pulkstenis laika kontrolei
- Rakstāmpiederumi (t. sk. krāsaini marķieri (divas krāsas – riska faktoru atzīmēšanai un aizsargājošo faktoru atzīmēšanai)).

## Īss pārskats

Nosaukums	Mērķis	Nepieciešamie materiāli	Laiks (min)
Sasveicināšanās un informēšana par mērķiem un uzdevumiem	Iepazīstināt vecākus ar intervences mērķiem un uzdevumiem.		5
Atkarības veidošanās cikls	Pilnveidot vecāku zināšanas un izpratni par atkarības veidošanās procesu, katram atkarības posmam raksturīgajām pazīmēm un atbilstošiem risinājumiem.	Vecāku darba lapu grāmata "Atkarības veidošanās cikls"	5
Atkarības definīcija	Papildināt vecāku zināšanas par atkarības definīciju un veidiem, kas palīdz dažādos atkarības ciklos.	Vecāku darba lapu grāmata "Atkarības veidošanās cikls" "Atkarības definīcija un veidošanās"	5
Atkarības veidošanās riska un aizsargājošie faktori	Pilnveidot vecāku zināšanas un izpratni par atkarības veidošanās riskiem un aizsargājošiem faktoriem.	Vecāku darba lapu grāmata "Atkarību slimību veidošanās riska faktori" "Atkarību slimību veidošanās aizsargājošie faktori"	10

Mērķu izvirzīšana un plānošana	Pilnveidot vecāku zināšanas un izpratni par mērķu izvirzīšanas nozīmi un plānošanas procesu, lai varētu notikt pārmaiņas.	Vecāku darba lapu grāmatā "Mērķu izvirzīšana un plānošana"	10
Pauze			
Pārmaiņu plāna sastādīšana	Balstoties uz identificētajiem riskiem un aizsargājošiem faktoriem, izvirzīt mērķus un sastādīt to īstenošanas plānu.	Vecāku darba lapu grāmatā "Pārmaiņu plāns (piemērs)" "Pārmaiņu plāns"	40
Atgriezeniskā saite	Nostiprināt iegūtās zināšanas.		5
<b>Kopā nodarbības īstenošanai:</b>			<b>80</b>

## Individuālās konsultācijas īstenošana

### Sasveicināšanās un informēšana par mērķiem un uzdevumiem

Konsultācijas vadītājs ir ieradies pirms dalībniekiem un iekārtojies telpu darbam, krēsli salikti blakus vai vienā pusē pie galda vai citas virsmas tā, lai konsultācijas laikā kopā ar vienu vai abiem vecākiem varētu pētīt un pārrunāt izmantojamās darba lapas. Vadītājs sagaida dalībnieku, sasveicinās un uzaicina ieņemt vietas. Svarīgi, lai vadītājs ir atvērts komunikācijai un iedrošina vecāku ar laipnām, vienkāršām, neitrālām sarunām, radot pozitīvu gaisotni.

Vadītājs vispirms iepazīstina ar sevi, nosaucot savu vārdu un uzvārdu, kā arī piemin savu nodarbošanos un lomu intervences laikā. Vadītājs lūdz nosaukt arī vecāku vārdu. Būtiski ir pozitīvi atzīmēt vecāka interesi un gatavību sadarboties un turpinājumā sniegt īsu vispārīgu ieskatu programmā.

### Atkarības veidošanās cikls

Vadītājs prezentē dalībniekam darba lapu no Vecāku darba lapu grāmatas "Atkarības veidošanās cikls". Materiāls tiek novietots tā, lai gan dalībniekam, gan vadītājam ir iespējams aplūkot tās saturu un pievērst uzmanību niansēm.

 **UZDEVUMS.** Kopā ar vecāku tiek rūpīgi izpēti atkarības veidošanās cikls.

Vadītājs lūdz vecākus pēc kārtas nolasīt TIKAI PAZĪMES, kas raksturīgas katram atkarību izraisošo vielu lietošanas posmam. Pēc tam, kad vecāki ir šos posmus nolasījuši, vadītājs paskaidro šo posmu sīkāk un atbild uz vecāku jautājumiem.

*Šajā materiālā varat apskatīt piecus posmus, kuriem cilvēks var iziet cauri, kamēr nokļūst līdz atkarības slimībai. Jāuzsver, ka vairums cilvēku, kuri uzsāk eksperimentēt ar atkarību izraisošo vielu lietošanu, to pārtrauc un viņu uzvedība neprogresē tālāk par eksperimentēšanu.*

*Pirmais posms ir "Nelieto". Šinī posmā jauniešiem nav lietošanas pieredzes, bieži vien lietošana šajā posmā nav aktuāla.*

*Otrais posms ir "Eksperimentē". Liela daļa cilvēku agrāk vai vēlāk kaut kādā mērā ir bijuši šajā posmā un pamēģinājuši apreibināties, piemēram, uzsmēķējuši, iedzēruši alkoholu un pamēģinājuši arī citas vielas, kas ir īpaši izplatītas mūsdienās. Parasti šajā posmā cilvēks novērtē, kā atkarību izraisošās vielas iedarbojas uz organismu, kā arī sava organisma reakcijas uz vienu vai vairākām vielām. Iespējams, izdara secinājumus. Atbilstoši seko darbība – eksperimenti vai nu turpinās, vai beidzas. Jāpiebilst gan, ka šinī posmā savā ziņā bīstama ir "pozitīva" lietošanas pieredze. Pozitīva šinī gadījumā nozīmētu, ka ir izjusta labsajūta no vielu lietošanas un nav bijušas negatīvas sekas. Tādējādi bieži vien cilvēkam rodas vēlme atkārtot darbību, pastiprinot risku izveidoties atkarībai vēlākā laika posmā."*

*Trešais posms ir "Epizodiska lietošana". Vai varat nolasīt un paskaidrot, kā saprotat šī posma pazīmes? Tā ir lietošana, kas varētu būt nejauša, neregulāra, laiku pa laikam, taču atkārtojas ar tendenci laika posmiem starp lietošanas reizēm samazināties. Šajā posmā iespējama intoksikācija jeb saindēšanās ar atkarību izraisošajām vielām.*

*Ceturtais posms ir "Problemātiski lieto", kurš teju, teju ir solis pirms atkarības, taču situāciju var vērst par labu. Kā jau pats posma nosaukums vēsta, šeit runa ir par lietošanu, kurai ir diezgan nopietnas negatīvas sekas. Lietošanas epizodes kļūst aiz-*

vien biežākas, reibuma pakāpe palielinās, tolerance pieaug, cilvēks var nonākt policijas redzeslokā, vispārēja funkcionēšana dzīvē pazeminās, interešu un draugu loks mainās, neskatoties uz nelabvēlīgām sekām un apņemšanos nelietot, lietošanas epizodes atkarīgas, ar vielu lietošanu vēlas izmainīt psiholoģisko un/vai fizisko labsajūtu.


Piektais posms, jau ir atkarība kā slimība. Sabiedrībā bieži vien ir maldīgi priekšstati par atkarību. To bieži vien raksturo kā "rakstura trūkumu" vai "izlaidību". Cilvēki, kas sirgst ar atkarību, bieži tiek pazemoti, saucot viņus par "lupatām", un viņi no apkārtējiem saņem nievājošu attieksmi. Taču, neskatoties uz sabiedrībā pastāvošajiem maldiem, atkarība ir atzīta par slimību. Slimību klasifikatorā atkarību slimībām ir piešķirti kodī, kas nozīmē, ka ir pietiekami daudz pierādījumu tam, ka tā ir tādi pati slimība kā citas.

## Atkarības definīcija

 **UZDEVUMS.** Tiek izskaidrota un pārrunāta atkarības definīcija, kā arī noskaidrots, kurā atkarības posmā ir vecāka bērns.

Nodarbības vadītājs pāršķir darba lapu "Atkarības definīcija un veidošanās" un nolasa atkarības definīciju, kā arī vērš uzmanību uz to, ka atkarības veidošanās var nebūt lineārs process (secīga pāreja no viena posma otrā). Pēc tam vadītājs aicina vecāku apdomāt, kurā no atkarības veidošanās posmiem ir viņa bērns.

Izklausās sarežģīti. Taču to var pateikt vienkāršāk. Atkarība ir hroniska, progresējoša psihiska un fiziska slimība, kas izraisa invaliditātes veidošanos, pāragru nāvi, kā arī līdzatkarību – citu atkarības veidu. Atkarība ir ārstējama, bet nav izārstējama. Tautā to mēdz dēvēt par jūtu un prāta slimību. Pirms pastāstīšu par atkarības fiziskajām izpausmēm, nedaudz par terminu "biopsihosociāla". Ar to apzīmē visus tos faktoros, kas veicina un/vai kavē un novērš atkarības veidošanos. Par tiem tad nedaudz pēc brītiņa.

 **UZDEVUMS.** Atkarības veidošanās ciklā tiek izrunāts tas, ko darīt, lai novērstu pusaudža atkarības izveidošanos

Kad vecāks ir atbildējis, vadītājs atgriežas pie darba lapas "Atkarības veidošanās cikls" un nolasa vecākam sadaļu "Ko darīt?". Turpmāk aprakstīti palīdzības veidi visos posmos.

 **DISKUSIJA.** Kādas pārdomas jums rodas? Kas ir tas, ko varam darīt, lai palīdzētu?

## Atkarības veidošanās riska un aizsargājošie faktori

 **UZDEVUMS.** Ar vecāku pārrunāt atkarības veidošanās riska un aizsargājošos faktoros.

Vadītājs prezentē vecākiem darba lapu "Atkarību slimību veidošanās riska faktori". Vadītājs kopā ar vecāku nolasa riska faktoros, kas saistīti ar atkarību slimību izveidošanos.

Materiālā redzam, ka riski ir sadalīti trīs kategorijās: bioloģiskie, psiholoģiskie un sociālie. Bioloģiskie ir tie, kurus lielākoties ietekmēt nevaram. Nākamajā kolonnā redzam psiholoģiskos riskus jeb riskus, kuri saistīti ar cilvēka psihisko veselību un uzvedību. Minētos riskus zināmā mērā varētu skaidrot kā sekas apkārtējās vides mijiedarbībai ar jaunieci. Visbiežāk šos riskus var ietekmēt un mainīt, tomēr, jo agrākā vecumā ar tiem sāk strādāt, jo vieglāk mainīt. Savukārt trešajā kolonnā izvietoti sociālie faktori. Sociālos riskus varam ietekmēt daļēji, ir lietas, kuras varam mainīt, un ir lietas, kuras nevaram.

Vadītājs prezentē sarakstu ar aizsargājošajiem faktoriem no darba lapas "Atkarību slimību veidošanās aizsargājošie faktori".

Kā jau runājām iepriekš, nākamā tēma ir aizsargājošie faktori. Iespējams, tas skan sarežģīti, bet pēc būtības aizsargājošie faktori ir tieši pretēji riska faktoriem.

Tātad pirmajā kolonnā, līdzīgi kā iepriekš, ir bioloģiskie aizsargājošie faktori jeb faktori, kurus salīdzinoši maz varam ietekmēt. Īpašu uzsvaru vēlos likt uz dažiem no tiem. Ja dzimtā vairākās paaudzēs ir kādas hroniskas saslimšanas, tad vērsšanās pēc palīdzības pie mediķiem var samazināt slimības izpausmes, kā arī ir vērts padomāt par atbalstu pie citiem speciālistiem: psihologa, psihoterapeita. Saņemot savlaicīgu atbalstu no mediķiem un citiem speciālistiem, bērnu var pasargāt no nevajadzīga stresa un atkarību izraisošo vielu lietošanas. Atceramies – jo vēlīnāka būs pirmā lietošanas pieredze, jo labāk. Uz bērna nenobriedušajām smadzenēm vielas iedarbojas daudz graujošāk nekā uz pieaugušām un nobriedušām smadzenēm.

Tālāk runāsim par psiholoģiskajiem aizsargājošajiem faktoriem. Šos lielā mērā cilvēki rada un veido paši, un katra pieaugušā

atbildība ir gādāt gan par savu un bērnu, gan ģimenes labbūtību. Tātad redzam, ka šīs kategorijas aizsargājošie faktori lielākoties saistīti ar dzīvi ģimenē, audzināšanu un to, kā šī vide ietekmē bērna rakstura, uzvedības, prasmju un iemaņu veidošanos. Šo varam lielā mērā ietekmēt, rūpīgi pie tā strādājot.

Noslēgumā par sociālajiem aizsargājošiem faktoriem. Lielā mērā arī šīs kategorijas aizsargājošie faktori ir ietekmējami un pilnveidojami, piemēram, veicinot un atbalstot bērna iesaistīšanos skolas dzīvē, fakultatīvās nodarbībās, pulciņu apmeklēšanu, rast iespēju daudzveidīgām un mērķtiecīgām brīvā laika pavadīšanas iespējām. Izraugoties dzīves vietu, vērā ņemami faktori būtu, lai dzīves vietā būtu saistoša kultūras dzīve, aizsniedzami veselības aprūpes un sociālās palīdzības pakalpojumi, labas nodarbinātības iespējas.



**UZDEVUMS.** Vadītājs lūdz vecākiem atkārtoti pārlasīt aizsargājošos faktoros un atzīmēt tos, pie kuriem viņi varētu turpmāk piestrādāt.

## Mērķu izvirzīšana un plānošana

Vadītājs lūdz atvērt darba lapu “Mērķu izvirzīšana un plānošana”.

Tagad nedaudz par mērķiem un plānošanu. Mērķu izvirzīšana un rūpīga plānošana ir priekšnosacījums atkarības risku mazināšanai un novēršanai. Plānošanas process ietver precīzu mērķu izvirzīšanu un uzdevumu noteikšanu. Jo reālāk un precīzāk ir formulēti mērķi, jo lielāka iespējamība, ka tie tiks sasniegti.

Diagrammā ir 7 plānošanas procesa posmi.

1. Nosakām, kādas ir jūsu konkrētās vajadzības. Tās būtu labi izvērtēt pēc svarīguma pakāpes.
2. Tad izvirzām un formulējam mērķi un uzdevumus, kā to sasniegt. Pie mērķa izvirzīšanas svarīgi ir noteikt laika rāmi, proti, cik ilgā laikā mērķi ir plānots sasniegt.
3. Svarīgi ir saprast uzdevumus, ko nepieciešams paveikt, lai sasniegtu plānoto mērķi.
4. Ne mazāk svarīgi ir pievērst uzmanību veidam, kā pārbaudīsim un izmērīsim, ka mērķa sasniegšana virzās pareizajā virzienā. Vienkāršs instruments ir skalas, piemēram, no 1 līdz 5. Parasti mērījumus veic, uzsākot procesu, procesa laikā un beigās.
5. Kad iepriekš minētais ir paveikts, nosaka, kā tieši tiks īstenoti uzdevumi (kā, kad, cik bieži, ko tieši).
6. Tad seko pats īstenošanas posms.
7. Ik pa laikam ir vērts atskatīties un izvērtēt, kā veicas ar mērķa sasniegšanu. Dažkārt nepieciešama mērķu un uzdevumu koriģēšana, šķēršļu novēršana. Kad tas ir izdarīts, var doties tālāk mērķa sasniegšanas virzienā.

Svarīgi mērķu sasniegšanā novērtēt katru mazo soli! Tas motivēs doties tālāk. Maratonu var noskriet, tikai rūpīgi un neatlaidīgi trenējoties. Viens solis vienā reizē.

– pauze –

## Pārmaiņu plāna sastādīšana

Vadītājs lūdz vecāku aizpildīt darba lapu “Pārmaiņu plāns”, izmantojot piemēru no darba lapas “Pārmaiņu plāna piemērs”.

1. Vecāks tiek instruēts identificēt divus riska vai aizsargājošos faktoros, kurus vecāks uzskata par sev būtiskiem, un ierakstīt tos kolonnā “Aizsargājošs faktors, kuru vēlies pastiprināt, vai riska faktors, kuru vēlies transformēt aizsargājošā faktorā”.
2. Balstoties uz izraudzītajiem faktoriem, tiek noteiktas vajadzības un ierakstītas kolonnā “Tavas vajadzības”.
3. Tiek formulēti izmērāmi mērķi, ierakstīti kolonnā “Mērķis”.
4. Tiek noteikti uzdevumi un ierakstīti kolonnā “Uzdevumi mērķa sasniegšanai”.
5. Vecākam lūgts pārdomāt, kādi papildu resursi viņam būtu vajadzīgi mērķa sasniegšanai, un ierakstīt tos kolonnā “Resursi”.
6. Tiek izstrādāts plāns – kas, kā un cik bieži tiks veikts, lai pietuvotos mērķim. Tas tiek ierakstīts kolonnā “Plāns”.
7. Tiek noteikti kritēriji, pēc kuriem izvērtēsim, ka dodamies pareizajā virzienā, un tiek ierakstīti kolonnā “Kā novērtēsi plāna īstenošanu?”.



## Ievēribai!

Vadītājs paslavē vecāku/-us par katru paveikto darba lapas punktu un pārlicinās, ka lapa tiek aizpildīta atbilstoši apmācībā mācītajam un tā atspoguļo sasniežamus un paveicamus plāna punktus.

---

## Atgriezeniskā saite

*Liels paldies jums par lielisku un produktīvo darbu! Jūs esat ieguvuši jaunu pieredzi, zināšanas, citu skatu punktu uz problemātisko situāciju un cerams arī idejas, kā palīdzēt savam bērnam un stiprināt savu ģimeni. Šobrīd būtu svarīgi saprast jūsu pārdomas par padarīto, kā arī pārrunāt jautājumus, kuri, iespējams, radušies.*

# PAPILDU MATERIĀLI



# 1. Izvērtēšanas aptauja

Tavs vārds:

Tavs uzvārds:

Šodienas datums:

(DD.MM.GGGG.)

<p>Turpmākie jautājumi ir par tipiskākajām psiholoģiskajām, uzvedības un ikdienas grūtībām. Šīs grūtības ir būtiskas, ja Tu tās piedzīvo vismaz 2 nedēļas un ilgāk; ja tās mēdz pazust un atkal atsākties, tās traucē Tavu saistību un pienākumu izpildi vai liek justies nespējīgam/-ai ar tām tikt galā.</p> <p>Pēc katra no turpmākajiem apgalvojumiem, lūdzu, atbildi, kad pēdējo reizi Tev bija kāda no minētajām grūtībām (ja tā vispār ir bijusi). Atzīmē, vai tas bija pēdējā mēneša laikā, pirms 2 līdz 3 mēnešiem, pirms 4 līdz 12 mēnešiem, pirms viena gada vai vairāk vai nekad.</p>	Pēdējā mēneša laikā	Pirms 2 līdz 3 mēnešiem	Pirms 4 līdz 12 mēnešiem	Pirms 1 gada vai vairāk gadiem	Nekad
	4	3	2	1	0

## Iekšējo gr. 1. Kad bija pēdējā reize, kad ļoti spēcīgi saskāries ar minētajām grūtībām?

a. Juties iesprostots, depresīvs, vientuļš, bēdīgs, skumjš vai bezcerīgs par savu nākotni.	4	3	2	1	0
b. Saskāries ar miega grūtībām, tādām kā nemierīgu naktsmieru, miegainību dienas laikā vai sliktiem sapņiem.	4	3	2	1	0
c. Piedzīvoji trauksmi, nervozitāti, spriedzi, bailes, šausmas, panikas lēkmes vai sajūtu, ka notiks kaut kas slikts.	4	3	2	1	0
d. Kļuvi ļoti nemierīgs un apbēdināts, kad kaut kas atgādināja par pagātņi.	4	3	2	1	0
e. Saskāries ar domām par aiziešanu no dzīves vai pašnāvības izdarīšanu.	4	3	2	1	0
f. Saskāries ar to, ka redzi vai dzirdi lietas, ko citi cilvēki neredz un nedzird, vai sajūtu, ka kāds var lasīt vai kontrolēt Tavas domas.	4	3	2	1	0

## Ārējo gr. 2. Kad bija pēdējā reize, kad darīji minētās lietas divas un vairāk reizi?

a. Meloji vai krāpies, lai dabūtu lietas, ko vēlies, vai izvairītos darīt to, ko nevēlies.	4	3	2	1	0
b. Sajuti grūtības noturēt uzmanību skolā, darbā vai mājās.	4	3	2	1	0
c. Sajuti grūtības klausīt instrukcijām, kas tiek izteiktas skolā, darbā vai mājās.	4	3	2	1	0
d. Izjuti grūtības sagaidīt savu kārtu.	4	3	2	1	0
e. Ņirgājies vai draudēji citiem cilvēkiem.	4	3	2	1	0
f. Uzsāki fiziskus kautiņus ar citiem cilvēkiem.	4	3	2	1	0
g. Mēģināji atgūtu azartspēļu zaudējumus, atgriežoties pie azartspēlēm nākamajā dienā.	4	3	2	1	0

Turpinājums nākamajā lapā

(Turpinājums)	Pēdējā mēneša laikā	Pirms 2 līdz 3 mēnešiem	Pirms 4 līdz 12 mēnešiem	Pirms 1 gada vai vairāk gadiem	Nekad
	4	3	2	1	0
Pēc katra no turpmākajiem apgalvojumiem, lūdzu, atbildi, kad pēdējo reizi Tev bija kāda no minētajām grūtībām (ja tā vispār ir bijusi). Atzīmē, vai tas bija pēdējā mēneša laikā, 2 līdz 3 mēnešus atpakaļ, 4 līdz 12 mēnešus atpakaļ, 1 un vairāk gadus atpakaļ, vai nekad.					

### Lietošana 3. Kad bija pēdējā reize, kad...

a. Tu lietoji alkoholu vai narkotikas katru nedēļu vai biežāk?	4	3	2	1	0
b. Tu pavadīji daudz laika, cenšoties iegūt alkoholu vai citas narkotikas, lietojot alkoholu vai citas narkotikas vai atgūstoties no sekām, kas radušās, lietojot alkoholu vai citas narkotikas (t. i., jūtoties slims)?	4	3	2	1	0
c. Tu turpināji lietot alkoholu vai citas narkotikas, lai gan tās radīja sociālas problēmas (jeb problēmas ar apkārtējiem), kautiņus vai citas grūtības ar apkārtējiem cilvēkiem?	4	3	2	1	0
d. Tavu alkohola vai citu narkotiku lietošanas paradumu dēļ Tev nācies samazināt vai pilnībā atteikties no savas iesaistes darbā, skolā, mājās vai sociālos pasākumos.	4	3	2	1	0
e. Tev bijušas ļoti nopietnas veselības problēmas, saistītas ar pārmērīgu alkohola vai citu narkotiku lietošanas pārtraukšanu, tādas kā roku trīcēšana, vemšana, grūtības mierīgi sēdēt vai gulēt. Tu esi lietojis alkoholu vai citas narkotikas, lai atbrīvotos no šīs sliktās pašsajūtas vai izvairītos no šīm problēmām?	4	3	2	1	0

### Ārējo gr. 2. Kad bija pēdējā reize, kad darīji minētās lietas divas un vairāk reizi?

a. bija konflikts, kura laikā Tu pagrūdi, sagrābi vai grūstīji kādu?	4	3	2	1	0
b. paņēmi kaut ko no veikala, par to nesamaksājot?	4	3	2	1	0
c. pārdevi, izplatīji vai palīdzēji ražot nelegālās narkotikas?	4	3	2	1	0
d. vadīji transporta līdzekli alkohola vai citu narkotisko vielu reibumā?	4	3	2	1	0
e. tišuprāt sabojāji vai salauzi mantas, kas nepieder Tev?	4	3	2	1	0
5. Vai Tev ir kādas citas būtiskas psiholoģiskas, uzvedības vai ikdienas dzīves grūtības, kuras vēlies risināt vai kuru risināšanā vēlies saņemt palīdzību? (Lūdzu, raksturo)			Jā 1	Nē 0	
v1.					

### 6. Kāds ir Tavs dzimums?

a. Zēns/Vīrietis b. Meitene/Sieviete c. Cits (Kāds: \_\_\_\_\_)

### 7. Kāds ir Tavs vecums?

### 8. Cik minūtes Tev prasīja aizpildīt šo aptauju?



## PILDA TIKAI VADĪTĀJS

### SASKAITĪŠANA

Skalas	Panti	Pēdējā mēnesī (4)	Pēdējās 90 dienās (4, 3)	Pēdējā gadā (4, 3, 2)	Jebkad (4, 3, 2, 1)
Iekšējo gr.	1a–1f				
Ārējo gr.	2a–2g				
Lietošana	3a–3e				
Uzvedība	4a–4e				
Kopā	1a–4e				

	Aile, kas tiek analizēta, izvērtējot dalībnieka atbilstību programmai (1–4 punkti – uzņemšana)
	Ailes, kas tiek salīdzinātas, nosakot dalībnieka intervences grupu (lielākais punktu skaits nosaka grupu)
	Aile, kas tiek analizēta, salīdzinot izvērtējumu pirms un pēc dalības intervencē (sagaidāms, ka pēc intervences iziešanas šis rādītājs samazināsies)

## 2. Pusaudžu un jauniešu piemēri

**Annai ir 15 gadi.** Viņa šobrīd mācās 9. klasē. Draugi viņu raksturo kā jauku un uzticamu. Pēdējā laikā Annas draugi ir pamanījuši, ka meitene atsakās ar viņiem pavadīt laiku, sakot, ka daudz jāmācās. Anna ir uztraukusies par skolas sekmēm un gaidāmajiem eksāmeniem, tāpēc cenšas vairāk laiku pavadīt mācoties. Meitene pamana, ka pēdējā laikā izjūt satraukumu, nervozitāti un nespēj atslābt. Kad Annai sanāk iziet laukā ar draugiem, tad meitene uz brīdi jūtas labāk. Meitenei ir izteiktas grūtības koncentrēties skolas uzdevumiem, piespiest sevi uzsākt tos darīt un pabeigt līdz galam. Vienatnē Anna bieži piedzīvo sliktas domas par sevi un nākotni. Piemēram, Anna domā, ka neko nesaprot, ka ir sliktāka par citiem skolas biedriem, kā arī domā, ka saņems sliktus vērtējumus, nespēs nokārtot eksāmenus un nākotnē nekas labs viņu negaida. Šīs domas rada bailes un satraukumu, kā arī nepatīkamas sajūtas ķermenī, piemēram, neizskaidrojamo nogurumu, muskuļu saspringumu, sajūtu, ka trūkst gaisa, galvas reiboņus. Anna šādos brīžos parasti iegūlas gultā un skatās telefonā, kas uz īsu brīdi liek justies labāk, taču pēc tam meitene jūtas vainīga par to, ka viņa nav padarījusi to, ko bija ielāņojusi.

**Annai ir 23 gadi.** Viņa mācās augstskolā, bet pašlaik paņēmusi akadēmisko atvaļinājumu, jo nespēja tikt galā ar studiju darbiem, ko savienoja ar darbu. Draugi Annu raksturo kā jautru, ar viņu kopā vienmēr ir forši pavadīt laiku, taču pēdējā laikā Anna daudz vairāk brīvo laiku pavada vienatnē, savā istabā, neatbild uz draugu ziņām. Anna jūtas kā neveiksmiece par to, ka ir paņēmusi akadēmisko atvaļinājumu, meitene domā, ka nepabeigs augstskolu un nevarēs atrast darbu, kas viņai patik. Meitene ir pamanījusi, ka viņai nepatīk tikt ar draugiem, jo viņi visi mācās augstskolā. Brīžos, kad draugi runā par savām studijām, Anna domā, ka viņa ir muļķe, jo viņa vienmēr nevar izdarīt visu, kā pienākas. Tas viņai liek justies nomāktai, vientuļai, nevērtīgai, piedzīvot bezspēcības izjūtu un satraukumu par to, ka viņa nākotnē nekas labs negaida. Tajos brīžos Annu pārņem nepatīkamas sajūtas ķermenī, viņa jūt saspringumu plecos, sāk svīst, sastingst, domas kļūst neskaidras un ir grūtības parunāt. Tad viņa izdomā kādu iemeslu, lai atvadītos no draugiem un varētu doties mājās. Uz īsu brīdi Anna izjūt atvieglojumu, taču ilgtermiņā meitene jūtas arvien vientuļāka, domā, ka draugiem patiesībā viņa nepatīk, jo draugi arvien retāk sākuši zvanīt.

**Tomam ir 15 gadi.** Zēns mācās 9. klasē, mācības Tomu nekad nav interesējušas. Viņš ir jautrs un atraktīvs jauniešs. Tomam ir daudz draugu. Situācijās, kad ir iespēja pavadīt laiku ar draugiem, Toms to parasti izmanto. Arī brīžos, kad ir veicami skolas darbi vai mājas pienākumi, zēns labprātāk izvēlas pavadīt laiku ar draugiem. Tas, savukārt, ietekmē zēna attiecības ar vecākiem, jo bieži ir strīdi par to, ka zēns nav izdarījis sev uzticētos pienākumus mājās, un vecāki ir noraizējušies par to, kā Toms pabeigs 9. klasi. Vecāki saka, ka Toms drīkst satikties ar draugiem, kad ir izmācījies un iztīrījis savu istabu. Tādos brīžos Toms jūtas saniknots un dusmīgs, ka jāveic mājas darbi un nevar satikties ar draugiem, kad viņš to vēlas. Zēna prātu pārņem domas par to, ka neviens viņu nesaprot, vecākiem interesē tikai mācības, kāpēc vispār vajag mācīties, ja tas ir tik grūti. Viņš kļūst nervozs, saspringts, mēdz sviest pa gaisu to, kas pagadās pa rokai, uzkliegt vecākiem, sist dūri pret sienu. Toms izvēlas nepaklausīt vecākus un aizbēgt no mājām, lai satiktos ar draugiem. Toms ar draugiem bieži vien mēdz iet uz parkiem, kur ir citi jaunieši, kas mēdz iekļūt nepatīkšanās. Toms parasti atgriežas mājās vēlu, nesakot, kur un ar ko kopā ir bijis.

**Tomam ir 25 gadi.** Viņš ir jautrs un atraktīvs vīrietis. Tomam ir daudz draugu. Viņš uzsāka mācības augstskolā, taču pameta, jo domāja, ka labāk vēlas strādāt un pelnīt naudu, nevis būt atkarīgs no vecākiem. Šis bija Toma trešais darbs, jo vīrietis nespēj vienā darba vietā noturēties ilgāk par mēnesi. Tomam patīk pavadīt laiku ar draugiem, jo viņš var atslābināties un nedomāt par darbu. Kad Toms atceras par darbu, tad jūtas kā neveiksminieks, jo citi draugi iegūst izglītību un varēs strādāt darbu, kas viņiem interesē, bet viņam savs darbs nepatīk, jo nevar nopelnīt tik, cik vēlas, ir agri jāceļas un jāpakļaujas citu noteikumiem. Toms domā, ka nekas labs nākotnē viņu negaida, kāda jēga censties, ja nekas tāpat neizdodas. Tas rada apjukumu, bailes un neziņu. Viņš izjūt saspringumu ķermenī, domu apjukumu un izvēlas piezvanīt draugiem, lai satiktos. Viņš ierodas mājās naktī. Vīrietis pamana, ka netiek galā ar ikdienas pienākumiem, piemēram, nav spēka no rītiem piecelties. Ilgāka pagulēšana no rīta liek justies uz brīdi labāk, bet tas rada problēmas darbā. Toms jūtas aizkaitināts, kad viņam zvana priekšnieks, lai izteiktu aizrādījumu par darba kavēšanu. Toms sarunas laikā mēdz nomest klausuli. Viņš nesen ir pārtraucis darba attiecības, jo viņu atlaida par regulāru darba kavēšanu.

### 3. Atkarību izraisošo vielu lietošana un sekas

Grupa/ Viela	Iedarbība	Lietošanas ārējās pazīmes	Sekas
<p><b>Stimulanti</b></p>	<p>Stimulējoša – aktivizējoša</p>	<p>Energija – īslaicīgi; nepatīkama smaka no mutes, nelabums. Dzeltēni nagji, pirksti, zobu krāsas toņa izmaiņas. Drēbes piesūcas ar nepatīkamu smaku.</p>	<p><b>Īstermiņā</b> Paātrina sirdsdarbību, paaugstina asinsspiedienu, vājina garšas izjūtu un ožu, nomāc ēstgribu, izsauc galvas reiboni, jo samazina smadzeņu apgādi ar skābekli; galvas sāpes, klepus, aizdusa, slikta elpa.</p> <p><b>Ilgtermiņā</b> Novājināta imūnsistēma. Sirds un asinsvadu slimību un ļaundabīgu audzēju drauds. Nespēja atslābināties un koncentrēties. Palielināts plaušu, mutes dobuma, barības vada, balsenes, kuņģa, urīnpūšļa, aizkuņģa dziedzera, taisnās zarnas, dzemdes un dzemdes kakla, dzimumlocekļa vēža risks. Spontāna aborta vai priekšlaicīgu dzemdību risks. Jaundzimušie ar pazeminātu ķermeņa svaru sievietēm, kuras grūtniecības laikā smēķē.</p> <p><b>Ātri izveidojas atkarība!</b></p>
<p><b>Veipošana, tvaikošana jeb e-cigarešu smēķēšana, kad tiek ieeļots nikotīnu saturošs tvaiks</b></p>		<p>Izteikti bieži, balti, iespējams aromatizēti dūmi. Dizains bieži vien ir ārēji pievilcīgs –līdzinās pildspalvām, marķieriem. Bieži var manīt pārspīlētu aktivitāti.</p>	<p><b>Īstermiņā</b> Galvas reiboni, slikta dūša, sirdsklauves, asinsspiediena paaugstināšanās, klepus, aizdusa.</p> <p><b>Ilgtermiņā</b> Iespējama tvaiku kancerogēnā ietekme, nejaušas saindēšanās ar veipojamo šķidrumu un ierīces eksplozijas – traumas. Nomācība, nogurums, kavēta smadzeņu attīstība, kuņģa čūlas veidošanās, samazināta plaušu darbība un potenciāli plaušu bojājumi, paaugstināts insulta un infarkta risks. Risks pāriet uz parasto tabakas cigarešu lietošanu, nikotīna un veipošanas procesa atkarības veidošanās.</p> <p><b>Ātri izveidojas atkarība!</b></p>

### Atbildība par likumpārkāpumiem

Latvijas normatīvie akti nosaka, ka smēķēšana līdz 18 gadiem ir pretlikumīga, ka arī pieaugušo smēķēšana nepilngadīgu bērnu klātbūtnē ir vardarbības forma.

Jebkādu elektronisko smēķēšanas ierīču (e-cigaretes un tabakas karsēšanas ierīces) lietošana klasificējas kā smēķēšana.

Bērns nedrīkst smēķēt, lietot bezdūmu tabakas izstrādājumus, glabāt tabakas izstrādājumus, augu smēķēšanas produktus, elektroniskās smēķēšanas ierīces un to uzpildes tvertnes.

Pie administratīvās atbildības var saukt bērnu, kurš administratīvo pārkāpumu izdarījis pēc 14 gadu vecuma sasniegšanas<sup>1</sup>:

- par smēķēšanu vai bezdūmu tabakas izstrādājumu lietošanu, ja to izdarījis bērns, piemēro brīdinājumu vai naudas sodu līdz trim naudas soda vienībām (15 euro);
- par tabakas izstrādājumu, augu smēķēšanas produktu, elektronisko smēķēšanas ierīču vai to uzpildes tvertnu iegādāšanos vai glabāšanu, ja to izdarījis bērns, piemēro brīdinājumu vai naudas sodu līdz trim naudas soda vienībām (15 euro)

Depresanti	
<b>Alkohols</b>	Depresējoša-nomācoša
	Neskaidra runa, traucēta koordinācija, uzvedības un kognitīvie (domāšanas) traucējumi. Paplašinātas acu zīlītes, piesārtusi āda, svišana.
<b>Īstermiņā</b> <b>Mazās devās:</b>	eiforija, atbrīvotības sajūta, drosme
<b>Lielākās devās:</b>	paaugstināta vajadzība riskēt, agresivitāte, pasliktinās spēja kritiski novērtēt situāciju
<b>Ilgttermiņā</b>	Bojā smadzeņu šūnas, atmiņas traucējumi. Sirds asinsvadu saslimšanas – insults, infarkts. Agresija, garastāvokļa svārstības, delīrijs, halucinācijas. Aknu ciroze.
<b>Pārdozēšana var būt nāvējoša!</b> <b>Palielināts traumu gadījumu risks!</b> <b>Fiziska atkarība!</b>	

### Atbildība par likumpārkāpumiem

Bērns nedrīkst glabāt, lietot un iegādāties alkoholiskos dzērienus. Pie administratīvās atbildības var saukt bērnu, kurš administratīvo pārkāpumu izdarījis pēc 14 gadu vecuma sasniegšanas:

- par alkoholisko dzērienu vai citu apreibinošu vielu lietošanu vai atrašanos alkoholisko dzērienu vai citu apreibinošu vielu ietelmē, ja to izdarījis bērns, piemēro brīdinājumu vai naudas sodu līdz septiņām naudas soda vienībām (35 euro);
- par alkoholisko dzērienu iegādāšanos vai glabāšanu, ja to izdarījis bērns, piemēro brīdinājumu vai naudas sodu līdz septiņām naudas soda vienībām (35 euro)<sup>2</sup>.

**Amfetamīni**  
 (“vitamīns”)

Šauras vai platas, uz gaismu nereaģējošas acu zīlītes, nevižīgs izskats, sejas ādas bālums, sausums, injekciju pēdas uz elkoņa locītavu iekšpuses vēnām un citur, miegainība, nedrošas kustības, runas traucējumi. Možums, plāpīgums (var runāt pazeminātā tonī, sarunā lēkāt pa nesaisītām tēmām), kustīgums, svišana. Strauja novārtēšana. Pašpalāvīga izturēšanās, enerģiska, bet neproduktīva darbošanās, iestrēgšana vienveidīgās darbībās.

Stimulējoša –  
 aktivizējoša

**Īstermiņā:** darba spēju un koncentrēšanās spējas zudums. Garastāvokļa svārstības, abstinencē – depresija, dusmas, izsīkums. Trauksmes un panikas sajūtu attālināta izpaušanās. Svāra zudums. Apjukums, nemiers, nepamatota baidīšanās, murgi un halucinācijas, spēcīga seksuālā tieksme. Psihiska un fiziska atkarība, traumatisms.  
**Ilgtermiņā:** psihiskas slimības, sirds un asinsvadu slimības, iekšējo orgānu bojājumi, intravenozās lietošanas dēļ ļoti liels risks saslimt ar HIV, C hepatītu, pazemināta imunitāte.

**Ekstazy -Ekstazi**  
 (MDMA,  
 “Ekstāze”)

Možums – var dejot stundām ilgi. Žokļu stīvums, nelabums, svišana. Nogurums un depresija vairāku dienu garumā pēc lietošanas.

**Īstermiņā:** uzveres traucējumi, kas liek justies harmonijā ar pasauli, intensīva krāsu, skaņu, emociju jūšana. Trauksmes un panikas sajūta. Psihiskā atkarība – bez vielas cilvēks vairs nav spējīgs produktīvi strādāt; rodas fizisks un garīgs izsīkums, depresija, pašnāvības risks; nāves gadījumi no “siltuma šoka”, narkotiku iespaidā stundām ilgi dejojot karstās diskotēku telpās. Traumatisma risks. Dažiem cilvēkiem niecīga deva var būt nāvējoša.  
**Ilgtermiņā:** sievietēm veicina urīnceļu un dzimumorgānu slimības, negatīvi ietekmē aknu darbību, var izraisīt “dzeltenu kaiti”, var kļūt par pēkšņas nāves cēloni, izraisot sirds mazspēju, asinsizplūdumus smadzenēs, plaušu darbības traucējumus un organisma atūdeņošanos.

	<b>Opiāti:</b> heroīns, fentanils un tā atvasinājumi, magoņu salmi, morfīns, kodeīns, metadons, buprenorfīns, tramadols	Depresējoša- nomācoša	Sašaurinātas acu zīlītes (ļoti raksturīga pazīme). Kavēriba, lēnīgums, puspievērti plakstiņi, locītavu atbrīvoība, lēnas, nekoordinētas kustības, vēlme gulēt. Injekciju pēdas.	<b>Īstermiņā</b> Traucēta uztvere un koordinācija, pastiprināta krāsu, skaņu uztvere, gaismas jutīgums. Psihiska atkarība. Vēlofies sasniegt vielas iedarbības sākotnējo efektu, lieto alkoholu vai citas narkotikas. Pazemināts intelekts, zūd koncentrēšanās, veidojas "motivācijas" sindroms – zūd motivācija darīt lietas, kuras reiz ir izraisījušas interesi. <b>Ilgtermiņā</b> Bronhīts, plaušu emfizēma, plaušu vēzis. Samazinās spermatozoīdu skaits un dzimumhormonu līmenis vīriešiem. Mēnešreizu traucējumi un neauglība sievietēm.
<b>Halucīnogeni</b>	<b>Kaņepju preparāti – marihuāna un hašišs (zāļite, gandža, heks)</b>	Halucinogēna – uztveri mainoša depresējoša – nomācoša	Paplašinātas zīlītes, apsarkušas acis ar redzamiem kapilāriem. Neskaidra runa, bremzētība, sagurums, emociju uzliesmojumi, smieklī, agresivitāte. Spēcīga bada un slāpju sajūta. Panika, bailes. Absīnencē bezmiegs, satraukums. Telpā un no drēbēm dedzinātu auklu smaka.	<b>Īstermiņā</b> Traucēta uztvere un koordinācija, pastiprināta krāsu, skaņu uztvere, gaismas jutīgums. Psihiska atkarība. Vēlofies sasniegt vielas iedarbības sākotnējo efektu, lieto alkoholu vai citas narkotikas. Pazemināts intelekts, zūd koncentrēšanās, veidojas "motivācijas" sindroms – zūd motivācija darīt lietas, kuras reiz ir izraisījušas interesi. <b>Ilgtermiņā</b> Bronhīts, plaušu emfizēma, plaušu vēzis. Samazinās spermatozoīdu skaits un dzimumhormonu līmenis vīriešiem. Mēnešreizu traucējumi un neauglība sievietēm.

## Narkotisko vai psihotropo vielu iegādāšanās, glabāšana, lietošana un tirdzniecība ir pretlikumīga!

### Atbildība par likumpārkāpumiem

Atbildība par narkotisko vielu iegādāšanos, lietošanu, glabāšanu un tirgošanu iestājas no jebkāda konstatētā narkotisko vielu daudzuma. Par narkotisko vai psihotropo vielu neatļautu iegādāšanos vai glabāšanu nelieļā apmērā vai par narkotisko vai psihotropo vielu neatļautu lietošanu piemēro brīdinājumu vai naudas sodu no desmit līdz piecdesmit sešām naudas soda vienībām (280 euro).<sup>3</sup> Par jaunu psihoaktīvu vielu vai tās saturošu izstrādājumu neatļautu iegādāšanos, glabāšanu, pārvadāšanu, pārsūtīšanu vai lietošanu, kuru aprīte ir aizliegta vai ierobežota, piemēro brīdinājumu vai naudas sodu no desmit līdz piecdesmit sešām naudas soda vienībām (280 euro).<sup>3</sup> Piemērojot administratīvo sodu par šādiem pārkāpumiem, personu vienlaikus rakstveidā brīdina par kriminālatbildību, ja tā gada laikā pēc administratīvā soda piemērošanas neatļauti iegādāties vai glabās narkotiskās vai psihotropās vielas nelieļā apmērā vai neatļauti tās lietot. Ja narkotiskās vielas nelieļā apmērā tiek konstatētas pēc brīdinājuma piemērošanas, tad iestājas kriminālatbildība saskaņā ar Krimināllikuma 253.<sup>2</sup> panta pirmo daļu, t. i., par neatļautu vielas nelieļā apmērā pēc brīdinājuma piemērošanas, tad iestājas kriminālatbildība nolūka tās realizēt vai neatļautu narkotisko vai psihotropo vielu lietošanu, ja to izdarījusi persona, kura brīdināta par kriminālatbildību par neatļautu narkotisko un psihotropo vielu iegādāšanos, glabāšanu un lietošanu, soda ar īslaicīgu brīvības atņemšanu vai ar piespiedu darbu, vai ar naudas sodu.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Bērnu tiesību aizsardzības likums. <https://likumi.lv/ta/id/49096-bernu-tiesibu-aizsardzibas-likums>

<sup>2</sup> Bērnu tiesību aizsardzības likums. <https://likumi.lv/ta/id/49096-bernu-tiesibu-aizsardzibas-likums>

<sup>3</sup> Narkotisko un psihotropo vielu un zāļu, kā arī prekursoru likumīgās aprites likums. <https://likumi.lv/doc.php?id=40283#p48>

<sup>4</sup> Krimināllikums. <https://likumi.lv/doc.php?id=88966#p253>

**Inhalanti –  
gāzes, līmes,  
aerosoli, benzīns**

Halucinogēna  
-uztveri mainoša  
depresējoša-  
nomācoša

Kļūcināšana, sapņainums,  
vemšana, kustību koordinācijas  
traucējumi, miegainība, iespējama  
lietotāja neadekvāta rīcība –  
neskaidra un nesakarīga runa

### **Īstermiņā**

Izteikti samazināts skābekļa daudzums smadzenēs, kas izraisa reibumu.  
Emocionāla nelīdzsvarotība, depresija. Pavājinās atmiņa, ir interešu zudums,  
uztveres spēju pazemināšanās, halucinācijas (redzes, dzirdes).

### **Ilgtermiņā**

Smadzeņu, aknu, nieru bojājumi. Veicina pneimoniju, bronhīta  
rašanos. Plānpūtība. Nosmakšana maisījā, no kura tiek elpots.  
Var iestāties nāve pārdozēšanas, noslāpšanas, sirdsdarbības traucējumu  
rezultātā. Citu vielu pamēģināšanas un lietošanas risks.

**Nāves drauds jau pirmajā lietošanas reizē, norijot vielu,  
tās iekļūšana plaušās var būt ar letālām sekām!**

#### 4. Emociju nosaukumi

DROŠS	PĀRLIECINĀTS	DUSMĪGS	BEZCERĪGS	NORAIZĒJĪES	IEMĪLĒJĪES
VIENALDZĪGS	AIZKAITINĀTS	NOVĒRTĒTS	LAIMĪGS	VĪLĪES	NIKNS
OPTIMISTISKS	NOBIJĪES	VIENTUĻŠ	NOMĀKTS	SĀPINĀTS	SABIJĪES
ATVIEGLOTS	MIERĪGS	ZIŅKĀRĪGS	JAUTRS	GARLAIKOTS	NEDROŠS
SAJŪSMINĀTS	PĀRSTEIGTS	BĒDĪGS	DOMĪGS	SAMULSIS	UZTRAUKTS



# ROKASGRĀMATAS TAPŠANĀ IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Foxcroft, C., Paterson, H., Le Roux, N., & Herbst, D. (2004). Psychological assessment in South Africa: A needs analysis. *The test usage patterns and needs of psychological assessment practitioners*.
2. Nnebue, C. C. (2010). Informed consent in research. *Afrimed Journal*, 1(1), 5–10.
3. Nijhawan, L. P., Janodia, M. D., Muddukrishna, B. S., Bhat, K. M., Bairy, K. L., Udupa, N., & Musmade, P. B. (2013). Informed consent: Issues and challenges. *Journal of advanced pharmaceutical technology & research*, 4(3), 134.
4. Rollnick, S., Butler, C. C., Kinnersley, P., Gregory, J., & Mash, B. (2010). Motivational interviewing. *BMJ (Clinical research ed.)*, 340, c1900. <https://doi.org/10.1136/bmj.c1900>
5. Conrod, P. J. (2021). *Prevention. Facilitator Guide. Fourth Edition*. Departement of Psychiatry, Universite de Montreal, Centre de Recherche, CHU Ste-Justine, 3175 Cote-Ste-Catherine, Montreal, QC H3T 1C5, Canada.
6. Chloe J. Jordan, Susan L. Andersen. (2017). Sensitive periods of substance abuse: Early risk for the transition to dependence. Department of Psychiatry, Mclean Hospital/Harvard Medical School, Belmont, MA 02478, United States: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878929316301931>
7. Conrod, P., Nikolaou, K. Annual research review: on the developmental neuropsychology of substance use disorders. *J Child Psychol Psychiatry* (2016) 57 :37 I-94. doi: 10.1111/jcpp.12516
8. Conrod, P. (2016). Personality-Targeted Interventions for Substance Use and Misuse. *Adolescent Substance Abuse. Curr Addict Rep* (2016) 3:426436, DOI 10.1007/s40429-016-0127-6
9. Stewart, S. H., & Devine, H. (2000). Relations between personality and drinking motives in young people. *Personality and Individual Differences*, 29, 495–511.
10. Stewart, S. H., Loughlin, H. L., & Rhyno, E. (2001). Internal drinking motives mediate personality domain - drinking relations in young adults. *Personality and Individual Differences*, 30, 271–286.
11. Claims, A., Dark, F., Kavanagh, J.D., & Mcphail, S. (2019). Goal setting improves retention in youth mental health: a cross-sectional analysis; *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 13(1); DOI:10.1186/s13034-019-0288-x
12. Iyer S, Boksa P, Lal S, Shah J, Marandola G, Jordan G, et al. (2015). Transforming youth mental health: a Canadian perspective. *Irish J Psychol Med.*;32(1):51–60.
13. Stallard, P. (2022). Evidence-based practice in cognitive-behavioural therapy. *Arch Dis Child*. 2022 Feb;107(2):109–113.
14. Silk, S. J., Steinberg, L., Morris, S. A. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior., <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
15. Sanders, J. D., & Wills, F. (2005). *Cognitive therapy: an introduction*. Thousand Oaks, CA: Sage publication.
16. Ratniece, G., Draguns J. G., Ivanova, N., Ruža, A., Mārtinsons, K., Bite, I., Sudraba, V., Truhins, A., Vanaga, E. (2016). *Konsultēšanas un psihoterapijas teorija un prakse*. Zvaigzne ABC, Rīga, 356.
17. Koroļova, I., Mieriņa, I., Sņikere, S., Trapencieris, M. (2010). *Riska un aizsargājošo faktoru ietekme uz atkarību izraisīto vielu lietošanu jauniešu vidū*. Rīgas domes Labklājības departaments.
18. Lyness, K. P., & Koehler, A. N. (2016). Effect of coping on substance use in adolescent girls: A dyadic analysis of parent and adolescent perceptions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(4), 449–461.
19. King, S. M., Iacono, W. G., & McGue, M. (2004). Childhood externalizing and internalizing psychopathology in the prediction of early substance use. *Addiction*, 99(12), 1548–1559.
20. O'Neil, K. A., Conner, B. T., & Kendall, P. C. (2011). Internalizing disorders and substance use disorders in youth: Comorbidity, risk, temporal order, and implications for intervention. *Clinical psychology review*, 31(1), 104–112.
21. Roberts, N. P., Roberts, P. A., Jones, N., & Bisson, J. I. (2015). Psychological interventions for post-traumatic stress disorder and comorbid substance use disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 38, 25–38.
22. Jester, J. M., Nigg, J. T., Buu, A., Puttler, L. I., Glass, J. M., Heitzeg, M. M., ... & Zucker, R. A. (2008). Trajectories of childhood aggression and inattention/hyperactivity: differential effects on substance abuse in adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 47(10), 1158–1165.
23. Cooper ML, Krull JL, Agocha VB, Flanagan ME, Orcutt HK, Grabe S, Jackson M. Motivational pathways to alcohol use and abuse among black and white adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*. 2008;117(3):485–501.
24. Hussong AM, Jones DJ, Stein GL, Baucom DH, Boeding S. An internalizing pathway to alcohol use and disorder. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2011;25:390–404.
25. Sher KJ. Models of Vulnerability. In: Sher JK, editor. *Children of Alcoholics: A Critical Appraisal of Theory and Research*. Chicago: University of Chicago Press; 1991. pp. 121–139.
26. Nolen-Hoeksema S, Harrell ZA. Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly (Special Issue on Rumination)* 2002;16:391–404.

27. Nolen-Hoeksema S, Wisco B, Lyubomirsky S. Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*. 2008; 3:400–424.
28. Farmer, R. F., Seeley, J. R., Kosty, D. B., Gau, J. M., Duncan, S. C., Lynskey, M. T., & Lewinsohn, P. M. (2015). Internalizing and externalizing psychopathology as predictors of cannabis use disorder onset during adolescence and early adulthood. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(3), 541–551. <https://doi.org/10.1037/adb0000059>
29. Laukkanen, E. (2002). Externalizing and internalizing problems at school as signs of health-damaging behaviour and incipient marginalization. *Health Promotion International*, 17(2), 139–146. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.2.139>
30. Griffith-Lending, M. F. H., Huijbregts, S. C. J., Mooijaart, A., Vollebergh, W. A. M., & Swaab, H. (2011). Cannabis use and development of externalizing and internalizing behaviour problems in early adolescence: A trails study. *Drug and Alcohol Dependence*, 116(1-3), 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2010.11.024>
31. Van Ours, J. C., & Williams, J. (2009). Cannabis use and mental health problems. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1436901>
32. Leach, L. S., & Butterworth, P. (2012). The effect of early onset common mental disorders on educational attainment in Australia. *Psychiatry Research*, 199(1), 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.03.040>
33. McCart, M. R., Priester, P. E., Davies, W. H., & Azen, R. (2006). Differential effectiveness of behavioral parent-training and cognitive-behavioral therapy for antisocial youth: A meta-analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34, 527–543.
34. Battagliese, G., Caccetta, M., Luppino, O. I., Baglioni, C., Cardi, V., Mancini, F., & Buonanno, C. (2015). Cognitive-behavioral therapy for externalizing disorders: A meta-analysis of treatment effectiveness. *Behaviour Research and Therapy*, 75, 60–71.
35. Riise, E. N., Wergeland, G. J., Njardvik, U., & Öst, L.-G. (2021). Cognitive behavior therapy for externalizing disorders in children and adolescents in routine clinical care: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 83, 101954. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101954>
36. Eiraldi, R., Power, T. J., Schwartz, B. S., Keiffer, J. N., McCurdy, B. L., Mathen, M., & Jawad, A. F. (2016). Examining effectiveness of group cognitive-behavioral therapy for externalizing and internalizing disorders in urban schools. *Behavior Modification*, 40(4), 611–639. <https://doi.org/10.1177/0145445516631093>
37. Röhl, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: Longitudinal Associations. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(6), 909–923. <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0303-4>
38. Bögels, S., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 36(2), 193–209.
39. Lopata, C., Nida, R. E., & Marable, M. A. (2006). Progressive Muscle Relaxation: Preventing Aggression in Students with EBD. *TEACHING Exceptional Children*, 38(4), 20–25. doi:10.1177/004005990603800403
40. Hodgins, D. C., & Peden, N. (2007). Tratamento cognitivo e comportamental para transtornos do controle de impulsos. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 30(suppl 1), S31–S40. doi:10.1590/s1516-44462006005000055
41. Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 283–290. <https://doi.org/10.1002/cpp.1795>
42. Shechtman, Z. (2016). Bridging the gap between research and practice: How research can guide group leaders. In *Handbook of Child and Adolescent Group Therapy* (pp. 74–87). Routledge.
43. Leggett, E. S. (2009). A creative application of solution-focused counseling: An integration with children's literature and visual arts. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(2), 191–200.
44. Jones, R. M., Somerville, L. H., Li, J., Ruberry, E. J., Powers, A., Mehta, N., ... & Casey, B. J. (2014). Adolescent-specific patterns of behavior and neural activity during social reinforcement learning. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 14(2), 683–697.
45. Trask, E. V., Barounis, K., Carlisle, B. L., Garland, A. F., & Aarons, G. A. (2018). Factors associated with assignment of therapeutic homework in a large public children's mental health system. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 45(6), 821–830.
46. Levy, B. M. (2011). *"I Could Make a Difference" Research and Theory on Fostering Adolescents' Political Efficacy and Engagement* (Doctoral dissertation, University of Michigan).
47. Bertuzzi V, Fratini G, Tarquinio C, Cannistrà F, Granese V, Giusti EM, Castelnuovo G, Pietrabissa G. (2021). Single-Session Therapy by Appointment for the Treatment of Anxiety Disorders in Youth and Adults: A Systematic Review of the Literature. *Front Psychol*. Sep 1;12:721382. doi:10.3389/fpsyg.2021.721382. PMID: 34539523; PMCID: PMC8440994.
48. Berge, Jerica & Law, David & Johnson, Jennifer & Wells, M. (2010). Effectiveness of a Psychoeducational Parenting Group on Child, Parent, and Family Behavior: A Pilot Study in a Family Practice Clinic With an Underserved Population. *Families, systems & health: the journal of collaborative family healthcare*. 28. 224–35. 10.1037/a0020907.

49. Morin, A. (2022). The 4 Types of Parenting Styles and How Kids Are Affected. <https://www.verywellfamily.com/types-of-parenting-styles-1095045> (izgūts 05.05.2022)
50. Bi X, Yang Y, Li H, Wang M, Zhang W, Deater-deckard K. Parenting Styles and Parent-Adolescent Relationships: The Mediating Roles of Behavioral Autonomy and Parental Authority. *Front Psychol.* 2018;9:2187. doi:10.3389/fpsyg.2018.02187
51. Feniger-Schaal, R., & Koren-Karie, N. (2021). Using Drama Therapy to Enhance Maternal Insightfulness and Reduce Children's Behavior Problems.
52. Koroļova, I., Mieriņa, I., Sniķere, S., Trapencieris, M. (2010). *Riska un aizsargājošo faktoru ietekme uz atkarību izraisīto vielu lietošanu jauniešu vidū*. Rīgas domes Labklājības departaments.
53. Sudraba, V., Mārtinsons K. (2018). *Grupu psiholoģiskā konsultēšana un psihoterapija*. Rīga: RSU.
54. Koroļeva, I., Mieriņa, I., Sniķere, S., & Trapencieris, M. Riska un aizsargājošo faktoru ietekme uz atkarību izraisīto vielu lietošanu jauniešu vidū. Rīga, 2009. [https://www.veseligrizidzinieks.lv/wp-content/uploads/2015/01/ecad-petijums-2.posms\\_iespiesta-versija.pdf](https://www.veseligrizidzinieks.lv/wp-content/uploads/2015/01/ecad-petijums-2.posms_iespiesta-versija.pdf)
55. National Research Council. (2009). *Preventing mental, emotional, and behavioral disorders among young people: Progress and possibilities*. <https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/risk-and-protective-factors-youth>
56. Choquet, M., Hassler, C., Morin, D., Falissard, B., & Chau, N. (2008). Perceived parenting styles and tobacco, alcohol and cannabis use among French adolescents: Gender and family structure differentials. *Alcohol & Alcoholism*, 43(1), 73–80.
57. Carl G. Leukefeld, Thomas PGullota, Michelle Staton-Tindall Adolescent Substance Abuse Evidence-Based Approaches to Prevention and Treatment <https://www.pdfdrive.com/substance-abuse-treatment-for-youth-and-adults-clinicians-guide-to-evidence-based-practice-clinicians-guide-to-evidence-based-practice-series-d187804569.html>
58. Redmond, S., Corbett, J. (2009). *Putting The Pieces together. A drug and alcohol Recourse for trainers*.
59. Slimību profilakses un kontroles centrs. *Ieteikumi bērnu un pusaudžu atkarību izraisīto vielu lietošanas un procesu atkarības pazīmju agrīnai atpazīšanai, profilaksei un palīdzības iespējām*. [https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data\\_content/informativais\\_bukletswww\\_m1.pdf](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/informativais_bukletswww_m1.pdf)
60. National Institute on Drug Abuse. *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*. <https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction>
61. Knowles, M. (1980). *The modern practice of adult education, revised and updated*. Englewood Cliffs: Prentice Hall Regents.
62. Dennis, M. L., Chan, Y. F., & Funk, R. R. (2006). Development and validation of the GAIN Short Screener (GSS) for internalizing, externalizing and substance use disorders and crime/violence problems among adolescents and adults. *The American journal on addictions*, 15, s80–s91.





