



ERASMUS+  
**CONSTELLATION**  
PROJECT

# Rokasgrāmata

# **CONSTELLATION**



**Nosaukums:**

Rokasgrāmata "Constellation"

**Projekts:**

Constellation

**Autors:**

Lauma Ziemeļniece

**Redaktors:**

Līva Kaunese

**Dizaineris:**

Kaspars Skuja

**Izdevējs:**

Biedrība ideA, Atspulgu iela 4, Platone, Platones pagasts, Jelgavas novads, Latvija

**Izdevēja pārstāvis:**

Kristine Kode

**Pārējie iesaistītie Rokasgrāmatas izveidē:**

Marcela Velfla, Kristīne Kode, Andrejs Korpars, Dace Vīpule-Kuļika, Divna Rogiča, Andris Arhomkins, Kristīne Ozolniece, Marjana Protnera, Nastja Pančiča Čurina, Anita Pukšiča, Līva Kaunese, Mārtiņš Mašals, Mairita Zvirgzdiņa

Ziņojums sastādīts projekta "Constellation" ietvaros, finansēts Erasmus+ KA2 programmā "Sadarbība inovācijas veicināšanai un labās prakses apmaiņai". Projekts "Constellation" tika finansēts ar Eiropas Komisijas "Erasmus+" atbalstu, ko Latvijā administrē Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Eiropas Komisija nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas iespējamo izlietojumu.

**Projekts:**

'Constellation'

**Projekta nr.:**

2018-2-LV02-KA205-002169

**Projekta koordinators:**

Biedriba ideA, Latvia

**Projekta partneri:**

Biedrība ideA, Latvija; Jelgavas novada pašvaldība (Jelgavas novada Izglītības pārvalde), Latvija; Entrepreneurship Movement Club (EMC), Slovēnija; Pamatskola CIRKULANE-ZAVRC, Slovēnija; Forum for Freedom in Education (FSO), Horvātija.

Visas tiesības ir aizsargātas. Nevienu šīs Rokasgrāmatas daļu nedrīkst jebkādā veidā vai ar jebkādiem līdzekļiem pavairot, pārsūtīt elektroniski vai veikt fotokopijas bez iepriekšējas rakstiskas biedrības ideA atļaujas. Šīs Rokasgrāmatas īpašnieks var izmantot jebkuru šī materiāla daļu izglītības bezpeļņas nolūkos.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





### **Lauma Ziemeļniece**

Neformālās izglītības trenere, kura atbalsta jauniešus un izglītotājus kaldināt savu profesionālo un personīgo izaugsmes ceļu. Mācījusies Ungārijā un Vācijā uz risinājumu balstītu un sistēmas pieeju, ienestot un praktizējot to neformālajā izglītībā. Vada vietējas un starptautiskas mācības un individuālas konsultācijas jauniešiem un izglītotājiem. Gan tiem, kuri jau atraduši savu profesionālo ceļu, gan tiem, kuri meklē savus nākamos soļus.



### **Kristīne Kode**

jaunatnes jomā vairāk nekā 10 gadi. Kopš 2007.gada strādā gan valsts, gan nevalstiskā sektorā, specializējusies jaunatnes politikas plānošanā un ieviešanā, praktiskā ikdienas darbā ar jaunatni, neformālā izglītībā, vietēju un starptautisku projektu realizēšanā. Jelgavas novada pašvaldībā pilda jaunatnes lietu speciālista amata pienākumus kopš 2012.gada, veidojot un attīstot jaunatnes lietas lauku teritorijā.



### **Līva Kaunese**

Specializējas projektu vadībā un atbalsta sniegšanā formālu un neformālu mācību projektu īstenošanā. Projekta ietvaros kopradījusi Emociju kārtis un radošos tekstus darbnīcām. Savu daudzpusīgo pieredzi pielieto, meklējot labāko risinājumu problēmām procesu gaitā, un aizrautīgi nododas ideju ģenerēšanā un īstenošanā kopā ar citiem komandas biedriem. Ir tuvās attiecībās ar deju un kustību, un kā interjera dizainere šobrīd izkopj savas prasmes dizaina veidošanā.



### **Dace Vīpule-Kuļika**

20 gadu pedagoģiskā darba pieredze formālajā izglītībā, no tiem 5 gadu pieredze karjeras attīstības atbalsta pasākumu īstenošanā un koordinēšanā Jelgavas novada pašvaldībā. Profesionālā darbība saistīta ar karjeras izglītības pasākumu īstenošanu, metodisko atbalstu pedagogiem karjeras konsultantiem, administratīvo darbu vietējos, reģionālos un starptautiskos projektos, kas kopā veido bagātīgu karjeras pieredzes stāstu.



### **Andrejs Korpars**

ir nevalstiskās organizācijas Entrepreneurship Movement Club (EMC) vadītājs un neformālās izglītības treneris no Slovēnijas. Viņa galvenie darbības virzieni ir sociālā iekļaušana un mācīšanās par uzņēmējdarbību.



### **Marcela Velfla**

ir izglītotāja, pedagoģe un atbalsta persona no Horvātijas, strādājot neformālajā izglītībā ar jaunatnes darbiniekiem, izglītotājiem un jauniešiem. Viņa izmanto sistēmātisko pieeju savā darbā, strādājot ar dažādiem kontekstiem un radot iekļaujošu mācīšanās vidi. Marcela ir kopradītāja, izstrādājot darbnīcas Rokasgrāmatā "Constellation".



### **Marjana Protnera (Slovenia)**

ir angļu un vācu valodas skolotāja pamatskolā Cirkulane - Zavrč Slovēnijā. Projekta ietvaros viņa ir īstenojis darbnīcas ar jauniešiem un kolēģiem.



### **Nastja Pančiča (Slovenia)**

ir mūzikas skolotāja ar 15 gadu pieredzi formālajā izglītībā no Slovēnijas. Viņa ir ieviesusi darbnīcas jauniešiem un citiem skolotājiem šī projekta ietvaros.



Projekts „Constellation” ir kopradīta telpa, sadarboties formālai un neformālai izglītībai. Tādēļ kopīgi esam gatavi atbalstīt izglītotājus un jauniešus personīgā un profesionālā izaugsmē, piedāvājot:

- **Praktiskās darbnīcas pedagogiem**, kurās meklēsim neformālās izglītības atbalsta instrumentus pedagoga karjeras konsultanta un mācību jomu skolotāju sadarbībai pilnveidotajā mācību saturā, lai rastu piemērotākos risinājumus pašvadītas mācīšanās caurviju prasmju īstenošanai izglītības procesā.

- **Praktiskās darbnīcas jaunatnes darbiniekiem un līderiem**, kurās apgūsim praktiskus instrumentus darbā ar jauniešiem, izmantojot uz risinājuma vērstu un sistēmas pieeju. Celt savu personīgo un profesionālo izaugsmi kā jaunatnes darbiniekam, apzinot savas stiprās puses.

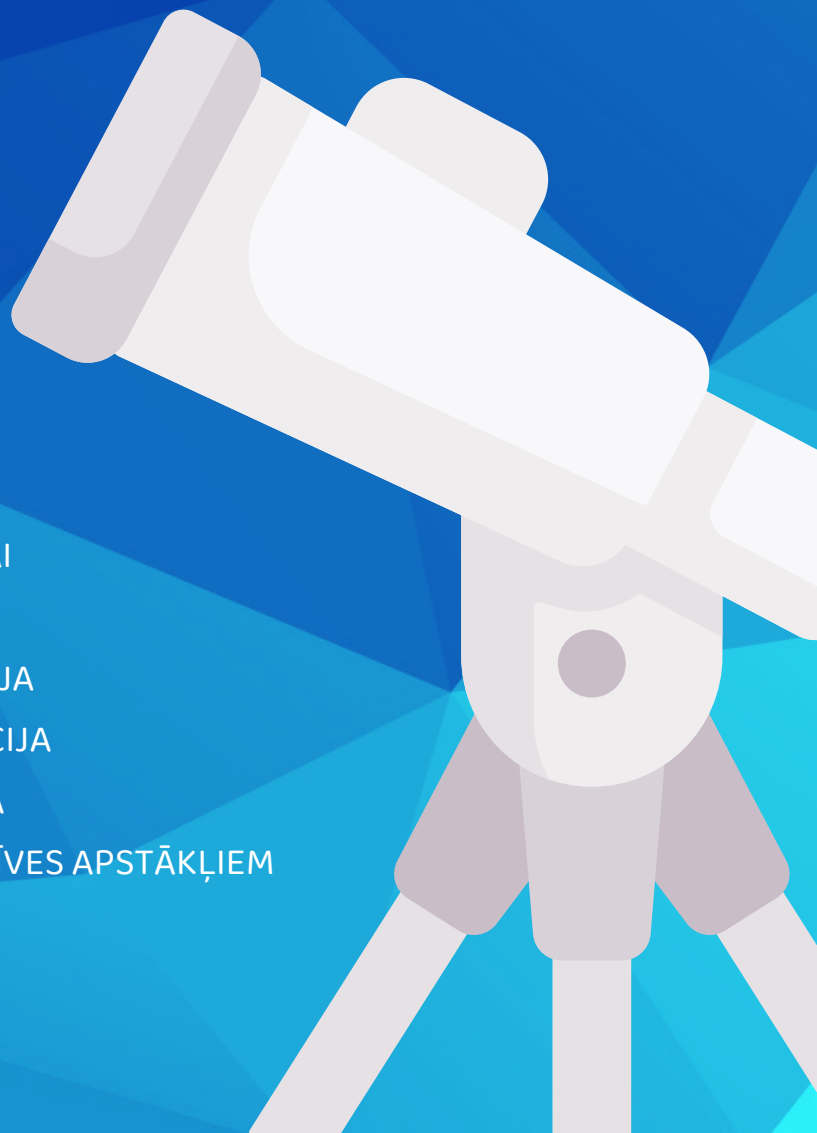
- **Karjeras darbnīcās skolēniem un jauniešiem** atbalstām veidot ieradumu apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses, dotības un attīstīt vēlmi pilnveidoties, izvirzīt mērķus, pieņemt izsvērtus lēmumus mācību procesā un personīgajā dzīvē. Darbnīcas palīdz jauniešiem praktizēt veidot savas personīgās izaugsmes portfolio, lai varētu nākotnē plānot karjeras izaugsmi saistībā ar mācībām un hobijiem, savām stiprajām pusēm un izaicinājumiem.

- **Individuālajā konsultācijā** mēs kopīgi stiprināsim vēlamās nākotnes soļus, izmantojot uz risinājumu balstītu un sistēmas pieeju. Tā ir stundas saruna, kas palīdz fokusēties uz nākamajiem soļiem, sakārtot līdzšinējo pieredzi, kopīgi meklēt risinājumus “šķēršļiem” un iegūt skaidru personīgās izaugsmes un karjeras plānu.

**Sazinies ar mums Facebook lapa @ConstellationErasmusProject**

# Satura rādītājs

<b>6</b>	<b>Levads</b>
<b>7</b>	<b>Par projektu</b>
<b>8</b>	<b>Formālās un neformālās izglītības sasaiste</b>
<b>9</b>	<b>Mūsu perspektīva NEET situācijas novēršanai</b>
<b>11</b>	<b>Pieejas un metodes</b>
11	Uz risinājumu vērsta pieeja
12	Sistemātiskā pieeja
<b>14</b>	<b>Rokasgrāmata Constellation</b>
16	SPĒKA APLIS
21	MANS ĶERMENIS=MANS PADOMNIEKS
28	MANI SASNIEGUMI
32	MANU IZVĒĻU KARTE
36	KURU CEĻU IZVĒLĒTIES?
40	PASTAIGA NĀKOTNĒ
44	TURPMĀKAIS IZGLĪTĪBAS CEĻŠ
48	KARJERAS CEĻŠ
52	MANS KABATAS PORTFOLIO
55	MANS KABATAS PORTFOLIO II
60	MANS KABATAS PORTFOLIO III
64	MANS KABATAS PORTFOLIO IV
69	ATTIECĪBU APĻI
74	KUR ES PIEDERU?
79	ĢIMENES PIEDERĪBAS VIETA
83	KONSTELĀCIJA MANAI VESELĪBAI
88	KONSTELĀCIJA MANAI KARJERAI
93	MANAS IZGLĪTĪBAS KONSTELĀCIJA
98	MANAS PROFESIJAS KONSTELĀCIJA
103	MANAS ĢIMENES KONSTELĀCIJA
108	KONSTELĀCIJA PAR MANIEM DZĪVES APSTĀKĻIEM
<b>113</b>	<b>Projekta partneri</b>
<b>117</b>	<b>Atsauksmes</b>



# Ievads

Jaunieši ietver lielu Eiropas Savienības potenciālu. Lai atbalstītu tā attīstību, ES Jaunatnes stratēģijas plānā 2019. – 2027. gadam fokuss ir likts uz jauniešu aktīvu līdzdalību demokrātiskajā dzīvē, sociālajā un civilajā iesaistē, kā arī nodrošināt jauniešiem nepieciešamos resursus, lai iekļautos sabiedrībā. Pamatā ir trīs galvenie darbības virzieni – iesaiste, saskarsme un iedrošināšana. Sarunu ceļā jaunieši no visas Eiropas kopīgi izvirzīja 11 Eiropas jaunatnes mērķus, lai identificētu aspektus, kas ietekmē jauniešu dzīvi. ES jaunatnes stratēģijai un 11 Eiropas jaunatnes mērķiem vajadzētu sniegt ieguldījumu jauniešu redzējuma īstenošanā.

Daudzi jaunieši aktīvi neiesaistās sabiedrības aktivitātēs un bieži ir atstumti, jo atrodas NEET situācijā. NEET nozīmē nav iesaistījušies ne darba tirgū, ne izglītībā, ne mācībās. Saskaņā ar pētījumu par jauniešiem NEET situācijās (Research on Patterns among Youth in a NEET Situation), kas veikts projekta “Constellation” ietvaros, šādu situāciju cēloņi parasti ir dažādu faktoru kombinācija, kas jauniešus pakļauj lielākam riskam – veselība, ģimenes stāvoklis un dzīves apstākļi, izglītība, darba pieredze un karjeras izvēle. Projekts “Constellation” veicina Jaunatnes stratēģijas un 11 Jaunatnes mērķu īstenošanu, atbalstot to jauniešu lauku apvidos iekļaušanu, kuriem ir risks nonākt NEET situācijā. Projekta mērķis ir uzlabot iespējas jaunatnes darbiniekiem un pedagogiem, kuri strādā ar jauniešiem riska reģionos, lai ilgtermiņā spētu novērst jauniešu nonākšanu NEET situācijā. Jaunatnes darbiniekiem un pedagogiem tas kalpo kā resurss, lai strādātu ar skolēniem un jauniešiem, attīstot viņu neatkarību, pašapziņu un piederības sajūtu.

Rokasgrāmata “Constellation” ir rezultāts gadu ilgam darbam starp partnerorganizācijām starptautiskā līmenī un tiešā sadarbībā ar jaunatnes darbiniekiem, pedagogiem, studentiem un jauniešiem vietējā līmenī. Tās mērķis ir piedāvāt darbnīcas kā instrumentus jauniešu neatkarības, pašapziņu un piederības sajūtas veidošanai, lai novērstu viņu nonākšanu NEET situācijās. Rokasgrāmatai ir tāds pats nosaukums kā projektam. Vārds constellation nāk no latīņu valodas un sastāv no diviem vārdiem con (kopā) un stella (zvaigzne) un apzīmē zvaigžņu grupu, kas veido rakstu naksnīgajās debesīs. Simboliski šis projekts apvieno arī divas izglītības jomas – formālo un neformālo, divu veidu institūcijas – nevalstisko un sabiedrisko, divas pieejas – sistēmisko un uz risinājumu vērsto, divas metodes – koučingu un konstelāciju, kas visas rada vienu kopīgu zvaigznāju.

Rokasgrāmata “Constellation” sastāv no divām daļām. Pirmā daļa ietver informāciju par projektu un tā aktivitātēm, kā izveidot sasaisti starp formālo un neformālo mācīšanos, lai atbalstītu jauniešus, kā arī mūsu preventīvo perspektīvu, pieejas un metodes, kas ir izstrādāto darbnīcu pamatā. Rokasgrāmatas otro daļu veido darbnīcu, kas tika

izstrādātas šī projekta ietvaros, lai jaunatnes darbinieki un pedagogi preventīvi varētu strādāt ar jauniešiem, attīstot viņu neatkarību, pašapziņu un piederības sajūtu.

## Par projektu

Projekts **“Constellation”** ir stratēģiska partnerība, kuru atbalsta Eiropas Savienības programma Erasmus+ KA2 programmā “Sadarbība inovācijas veicināšanai un labās prakses apmaiņai”. Tā radusies līdzšinējā sadarbībā un partnerorganizāciju pieredzē, strādājot ar jauniešiem, jaunatnes darbiniekiem un izglītotājiem atstumto jauniešu sociālās iekļaušanas jomā.

**Projekta galvenais mērķis** ir uzlabot iespējas neformālajiem un formālajiem izglītotājiem, jaunatnes darbiniekiem un arī pašiem jauniešiem, kuriem risks nonākt NEET situācijā lauku apvidos, palielinot viņu piederības sajūtu, neatkarību un pašapziņu.

Projekta aktivitātes ietver:

- **kvalitatīva pētījuma (situāciju analīze) veikšana** par NEET situācijā nonākušiem jauniešiem, lai izpētītu aspektus, kas jauniešiem kopumā varētu būt riska faktori nonākšanai NEET situācijā;
- **rokagrāmatas izveide** jaunatnes darbiniekiem un izglītotājiem formālajā un neformālajā izglītībā, kas kalpotu kā atbalsts, novēršot jauniešu nonākšanu NEET situācijā.

Projektu īsteno Latvijas nevalstiskā organizācija **“ideA”** sadarbībā ar **Jelgavas novada pašvaldību**, nevalstisko organizāciju **“Entrepreneurship Movement Club”** (EMC) un **Pamatskola “Cirkulane-Zavrč”** Slovēnijā un nevalstisko organizāciju **“Forum for Freedom in Education”** (FSO) Horvātijā. Partnerība tiek veidota starp šīm trim valstīm, kas salīdzinoši ir līdzīgas pēc ģeogrāfiskās platības, iedzīvotāju skaita, vēstures un jaunatnes darba. Visas partnerorganizācijas sadarbojas ar jauniešiem, jaunatnes darbiniekiem un pedagogiem lauku apvidos.



# Formālās un neformālās izglītības sasaiste

Projekts "Constellation" ir balstīts uz uzskatu, **formālā un neformālā izglītība var un tai arī vajadzētu kopā ar jauniešiem radīt apstākļus, kas ir viņiem atbalstoši mācību procesā, personīgajā un profesionālajā attīstībā.** Pēc Eiropas Padomes domām, "neformālā mācīšanās ir mērķtiecīga, bet brīvprātīga mācīšanās, kas notiek dažādās vidēs un situācijās, kurās mācīšana nebūt nav viņu vienīgā vai galvenā darbība. Tas notiek ārpus institucionālā konteksta (ārpus skolas), un to uzskata par vienu no galvenajām kompetencēm jaunatnes darbā."

"Formāla mācīšanās ir definēta kā mērķtiecīga mācīšanās, kas notiek atšķirīgā un institucionalizētā vidē, kas īpaši paredzēta mācīšanās procesam un mācībām. Mācīšanās mērķi gandrīz vienmēr tiek noteikti ārēji, mācību procesu parasti uzrauga un novērtē, un mācīšanās rezultātus parasti apliecina ar atbilstošiem sertifikātiem vai diplomiem".

Šis projekts veido **sasaiste starp divām jomām, apvienojot formālās un neformālās partnerorganizācijas,** kuras sadarbojas vietējo bērnu un jauniešu labā. Kristīne Kode, kas ir biedrības 'ideA' priekšsēdētāja un Jelgavas novada pašvaldības Izglītības pārvaldes jaunatnes lietu speciāliste, ir devusi savu skatījumu uz to, kā formālās un neformālās jomas var sadarboties, lai izveidotu mācīšanās telpu jauniešiem un kopā ar pašiem jauniešiem. Viņa 15 gadus strādā ar jaunatni, īstenojot jaunatnes politiku, koordinējot darbu ar jaunatni un sadarbojoties ar jaunatni tiešā saskarsmē. Viņas skatījumā **pieaug nepieciešamība pēc kopīgas mācīšanās telpas, kur formālā un neformālā izglītība sadarbojas.**

Kristīne šo sadarbību redz kā mācīšanās telpu, kurā mēs attīstām izglītību kā sistēmu, iekļaujot gan neformālo, gan formālo. Šis kopīgās telpas mērķis ir radīt jaunu virzienu izglītības jomā. Līdz šim formālā un neformālā izglītība darbojās atsevišķi. Gan formālajā, gan neformālajā izglītībā ir savi noteikumi, vērtības un struktūra. Esam sasnieguši brīdi, kad varam sanākt kopā un radīt pārmaiņas. Tas ir jauns sākums. Tā ir jauna nodaļa. Galvenais mērķis ir sasniegt gan jauniešus un bērnus, gan pedagogus un jaunatnes darbiniekus, kuri darbojas kā atbalsta personas un kopīgi sadarbojas.

Viņa ir pārliecināta, neformālā un formālā izglītība var mācīties viena no otras. Neformālajai pieejai vajadzētu ienest detalizētāku struktūru un kārtību, kuras mums pietrūkst. No otras puses, formālajā izglītībā mēs runājam par stratēģiju, plāniem, programmām, kas bieži vien ir par daudz. Neformālajā izglītībā mums nav stratēģijas un plānu, bet mums ir mērķi, uz kuriem tiecamies. Formālā izglītība varētu tikt papildināta ar mākslu būt šeit un tagad. Katru jaunatnes grupu un mērķa grupu, ar kuru mēs

strādājam, uzņemam kā jaunu. Programma, kas tika izveidota pirms trim gadiem, mūsdienās vairs nav aktuāla. Jaunatne mainās katru dienu.

Kopējo mācīšanās telpu, kur sadarboties, ir jārada mums pašiem. Sanākt kopā un radīt šo telpu ir izaicinājums gan formālās, gan neformālās izglītības pārstāvjiem. Tas nozīmē, ka abiem ir jāapzinās vērtības, apvienojot kopīgā telpā un kalpojot jaunatnei. Mūsdienās neformālā un formālā izglītība konkurē savā starpā, kā rezultātā jauniešiem veidojas pārsātinājums no iespēju klāsta un viņi apjūk.

Šai kopējai mācīšanās telpai jābūt kā mājām, kur nāk ar nodomu sadarboties, kur ir gana daudz laika komunikācijai un sevis izpētei, kur starp atbalsta personām, piemēram, izglītotājiem, skolotājiem, treneriem, jaunatnes darbiniekiem un jauniešiem nav stingru robežu. Tas viss ietilptu vienā sistēmā. Katram šīs kopējās mācīšanas telpas dalībniekam ir sava loma, kura var mainīties. Vide ir pielāgojama.

Nav pieņemams vienai formai vai lomai, tās var būt savstarpēji aizvietošanas. Šo telpu veido jaunieši, pedagogi un citi atbalsta darbinieki. Tā ir iekļaujoša, atbalstoša, strukturēta ar skaidriem noteikumiem. Ir kopīgi mērķi, kā arī brīvība, kas nav uzspiesta, bet labprātīgi akceptēti. Tā ir neformālās un formālās izglītības iespēja radīt kopīgiem spēkiem. Šī mācīšanās kopā rada jauniešiem iespēju attīstīties, izpētīt un atrast sevi, riskēt, izaicināt sevi, neskatoties pašu uzliktajiem ierobežojumiem, un izejiet no savas komforta zonas. Tas nav obligāti. Viņi var tam veltīt laiku, cik nepieciešams, lai izdotos. Arī jauniešiem ir atbildība par šīs vides kopīgu radīšanu, nevis tikai nākt, ņemt un aiziet. Tā ir koprades telpa.

Šī mācīšanās telpa ir iespēju lauks, kurā dažādas iesaistītās puses nāk ar saviem resursiem un apvienojas jaunatnes labā. Tā kalpo, lai sniegtu atbalstu jauniešiem, kuri atrodas NEET situācijā, vai novērstu, lai viņi tajā nonākt.

Integrējot neformālo un formālo izglītību, apvienojot jaunatnes darbiniekus, pedagogus un visu pārējo atbalsta personālu un ieinteresētās puses, mēs izveidojam kopīgu telpu, radot piederības sajūtu. Mēs kopīgi izstrādājam mācīšanās iespējas, kas mazinātu iespēju, jaunieši nonākt NEET situācijā, jēgpilni izmantojam visus pieejamos resursus un sadarbojamies, lai atrastu veidu, kā iekļaut sabiedrībā NEET situācijā esošos jauniešus.

# Mūsu perspektīva NEET situācijas novēršanai

Šī projekta ietvaros tika veikts kvalitatīvs pētījums starp 60 jauniešiem, kuriem bija pieredze ar NEET situāciju Latvijā, Slovēnijā un Horvātijā. Rezultātā tika izveidoti un analizēti 60 gadījumu pētījumi, lai identificētu riska faktori jauniešiem nokļūt NEET situācijā. Veicot analīzi, uzmanības centrā bija piecas galvenās jomas - **veselība, ģimenes un dzīves apstākļi, izglītība, nodarbinātības pieredze, hobiji un intereses**. Detalizēta iegūtās informācijas analīze ir atrodama **Pētījumā par ietekmējošajiem faktoriem jauniešiem NEET situācijā**.

Rezultāti liecina, visi gadījumi, kad jaunieši bija NEET situācijā, ir individuāli, taču apstākļu sakritība noveda viņus šajā situācijā. **Rezultāti tika iedalīti sešās kategoriju: dzīves apstākļi, veselības stāvoklis, attiecības, izglītība, karjera un darba pieredze**.

**Dzīves apstākļu** kontekstā visbiežāk sastopamie riska faktori ir zemi ienākumi, ierobežota mobilitāte un dzīvošana vienā mājsaimniecībā ar vecākiem. **Veselības kategorijā** riska faktori ir atkarības, dažādas respondentu vai ģimenes locekļu slimības un zema garīgā veselība. Runājot par **attiecībām**, pētījums norādīja uz biežiem konfliktiem ar skolotājiem un spiedienu skolā no vienaudžiem. Turklāt vecāku šķiršanās, ģimenes locekļu ietekme uz lēmumiem par izglītību un karjeru, atbalsta trūkums no ģimenēm, ģimenes apgādāšana (vecāku, brāļu vai māsu vai vecvecāku) un pašu ģimenes izveidošana, kā arī bērnu aprūpe atstājusi būtisku ietekmi uz jauniešu nokļūšanu NEET situācijā. Daudzi respondenti pameta **izglītību**, viņus neinteresē pabeigt vai turpināt izglītību, savukārt jaunajām māmiņām ir ierobežotas iespējas turpināt vai pabeigt izglītību, kad viņām ir bērni. **Karjeras** kontekstā daudziem bija un joprojām ir grūti izvēlēties sev interesējošu un piemērotu karjeras ceļu, viņiem nav nākotnes redzējuma un trūkst piemērotu kompetenču, lai viņi varētu izvēlēties sev interesējošu karjeru. Ilgi bezdarba periodi ir viens no visizplatītākajiem faktoriem, kā arī tas, ka vēlamās darba pieredzes iegūšanu ierobežo piemērotas kvalifikācijas trūkums.

Pētījuma rezultāti veido pamatu šīs rokasgrāmatas izstrādei. Pētījumos uzsvērtas jomas, kuras varētu būt visiespējamākie riska faktori un kurās jauniešiem būtu nepieciešams atbalsts, lai novērstu viņu nonākšanu NEET situācijā. Pedagogi ir tie, kuriem ir tieša pieeja jauniešiem, kamēr viņi joprojām ir formālās izglītības sistēmā. Kad viņi pamet formālās izglītības sistēmu, jau ir par vēlu veikt preventīvas darbības. Jaunatnes darbinieki strādā ar jauniešiem pēc skolas vai ārpusklases nodarbībās, kā arī tad, kad viņi pieaug un pabeidz formālo izglītību. Kad jaunieši nonāk NEET situācijā, jaunatnes darbinieki un pedagogi var strādāt tikai ar sekām.

Tādējādi projekts apvieno abu jomu pieredzi un perspektīvas. **Rokasgrāmata tika izstrādāta kā preventīvs resurss ar mērķi atbalstīt jauniešus, kuri ir pakļauti riskam, veicinot jauniešu sociālo iekļaušanu (īpaši lauku apvidos) pirms viņi kļūst nerasniedzami.**

Kolēģi, kas strādā Cirkulane-Zavrč pamatskolā Slovēnijā, vienā no partnerorganizācijām, par situāciju ar jauniešiem vietējā kopienā stāsta šādi:

**Pamatskola Cirkulane-Zavrč atrodas Slovēnijas lauku daļā netālu no Horvātijas robežas. Mēs esam ievērojuši, bērni no šiem apgabaliem biežāk nonāk NEET situācijā dēļ socioekonomiskā stāvokļa viņu ģimenēs un dēļ tā, ka viņi dzīvo lauku apvidos. Daudzas ģimenes šajā Slovēnijas daļā saskaras ar līdzīgu realitāti - mājās ir tikai viens no vecākiem, parasti māte, kamēr tēvi dodas uz citām valstīm, piemēram, Austriju un Vāciju, lai meklētu labākas nodarbinātības iespējas. Daudzās ģimenēs ikdienā ir arī vardarbība un alkoholisms.**

Pedagogi, kas strādā formālās izglītības ietvaros, var pamanīt tos skolēnus, kuriem nepieciešams atbalsts, apzinoties riska faktoros, kas viņus var novest NEET situācijā, un pēc tam strādāt pie tā, lai viņi varētu uzlabot savus iekšējos resursus. Jaunatnes darbinieki, kas strādā neformālās izglītības ietvaros, var radīt telpas sarunām un sadarbībai, izmantot inovatīvas pieejas un metodes, lai atbalstītu pedagogus, vai arī strādāt tiešā saskarsmē ar jauniešiem.

Rokasgrāmatas saturs ir resurss jaunatnes darbiniekiem un pedagogiem, ko pielietot preventīvi darbā ar jauniešiem, lai:

- **veicinātu pašapziņu**, dodot viņiem iespēju pajauties nevis uz citu, bet gan uz saviem iekšējiem spēkiem un resursiem;
- **vairotu neatkarību** attiecībā uz neatkarību kā indivīdu, kurš var brīvi izdarīt izvēles;
- **attīstītu piederības sajūtu**, strādājot ar viņiem svarīgām attiecībām, kas ietekmē viņu piederības sajūtu ģimenei, skolai, sociālai grupai, klasei, sabiedrībai, kopienai utt.

Izstrādātās darbnīcas aptver būtiskākās jomas un tēmas, kas atklājās pētījumos. Darbnīcu pamatā ir uz risinājumiem vērsta un sistēmiska pieeja preventīvam darbam ar jauniešiem. Tās ir izstrādātas gan formālajai, gan neformālajai jomai, un var pielietot gan individuāli, gan grupu darbā ar skolēniem un jauniešiem.

# Pieejas un metodes

**Rokagrāmatas pamatā ir divas pieejas darbam ar jauniešiem, kuriem ir risks nonākt NEET situācijā - uz risinājumiem vērsta un sistēmiska pieeja. Uz risinājumiem vērsta pieeja ir atskaites punkts neatkarības un pašapziņas veidošanai jauniešos, savukārt sistēmiskā pieeja ir pamats darbam ar jaunatni, lai attīstītu piederības sajūtu.**

Šīs divas pieejas tika izmantotas kā labās prakses piemēri no iepriekšējiem četriem starptautiskajiem projektiem, kurus partnerorganizācijas īstenoja no 2017. līdz 2019. gadam. Vairāk nekā 100 jaunatnes darbinieku no astoņām dažādām Eiropas valstīm piedalījās mācību programmās un sniedza atsauksmes par šo abu pieeju lietderību darbā ar jauniešiem. Vietējā mēroga aktivitātes un ikdienas darbs ar jauniešiem ir aptvēris apmēram 1000 jauno cilvēku. Atsauksmes no jauniešiem un jaunatnes darbiniekiem iepriekšējos projektos ir liktas par pamatu šī projekta mērķiem, kā arī izvēlētajām pieejām, lai attīstītu neatkarību, pašapziņu un piederības sajūtu jauniešos, tādējādi novēršot viņu nonākšanu NEET situācijās.

## Uz risinājumu vērsta pieeja

**Uz risinājumu vērsta pieejas būtība ir virzīšanās risinājuma virzienā** nevis problēmu risināšanā. Viens no galvenajiem šīs pieejas elementiem ir iespēja jauniešiem pētīt savu vēlamu nākotni un to, kā tā varētu ietekmēt ikdienas dzīvi. Tā ir vīzija, uz kuru viņi virzās.

**Pieeja ir vērsta uz vēlamās nākotnes sasniegšanu, domāšanu, kā to sasniegt, un tā, kas jau sasniegts, noteikšanu, kā arī atbalsta sniegšanu, lai mērķi sasniegtu.** Izejot no šī, cilvēks koncentrējas uz saviem iekšējiem resursiem un redz vairāk iespēju un variantu, kas viņu tuvina vēlamajai nākotnei. Pieeja ietver fokusu uz resursiem un priekšrocībām, nevis trūkumu meklēšanu. Tāpat tā ietver arī iespējamās un vēlamās nākotnes izpēti, atklājot aspektus, kas jau virza tuvāk šai nākotnei. Pieejas pamatā ir attieksme - cienīt katru cilvēku kā savas dzīves ekspertu.

Uz risinājumu vērstu pieeju radīja Ģimenes terapijas centrā (Brief Family Therapy Centre) Milvokī 1986. gadā Stīvs de Šazera un Insoo Kima, kas koncentrējās uz divām lietām – saprast, kā noteikt, ka problēma ir atrisināta, un kas jau ir darīts, lai to atrisinātu.

**Priekšrocības, izmantojot uz risinājumu vērstu pieeju darbā ar jauniešiem, kuri atrodas NEET situācijā, ir tādas, ka tā liek domāt par risinājumu nevis problēmu, liek fokusēties uz rīcību un nosaka precīzus soļus, kas veicami.** Jaunieši nostāda sevi kā centrālās personas, kuras var radīt vīziju par savu nākotni. Viņi spēj detalizēti raksturot savu vēlamu nākotni un paši atrast risinājumus. Tādējādi kļūstot par



aktīviem savas dzīves arhitektiem, nevis pajauties uz ārēju atbalstu un būt pasīviem, atsaucoties uz ierobežojošiem dzīves apstākļiem.

## KOUČINGS

Koučings ir galvenā metode uz risinājumu vērsta pieejas ieviešanai praksē. Tā ir saruna, kas dod iespēju saskatīt jaunu nākotni un veidoties cerīgam pasaules uzskatam. Tā ir balstīta uz pārlicību, jaunietis ir galvenais resurss, kam ir pieejami visi risinājumi viņa paša problēmām. Koučinga sarunas mērķis ir palīdzēt jauniešiem augt pašiem, nevis risināt viņu problēmas. Tā ir saruna, kas vedina uz vēlamu nākotni.

Koučinga pamatā ir pārlicība, mums visiem ir potenciāls, kas šobrīd netiek izmantots pilnībā. Mēs visi varētu funkcionēt labāk, ja maksimāli izmantotu visas iespējas, kas mums pieejamas. Jautājums, ko jāuzdod jaunietim, ir "ko tu vēlies sasniegt, atnākot uz sarunu?" Koučings ir māksla uzdot pareizos jautājumus, lai palīdzētu cilvēkiem atrast īsto atbildi uz jautājumiem vai problēmām, ar kuriem viņi saskaras personīgajā vai profesionālajā dzīvē. Koučinga metode atšķirībā no citiem palīdzības veidiem rada vidi, kurā atbalsta persona nav tēmas eksperts, bet palīgs, lai jaunietis varētu atklāt savas spējas risināt problēmsituāciju.

## Sistēmiskā pieeja

Mēs visi esam daļa no plašākām sistēmām. Mēs mijiedarbojamies un esam saistīti ar dažādām grupām un sistēmām. Izpratne par šīm mijiedarbībām palīdz mums redzēt, kā mēs esam saistīti ar citiem. **Iekļaujoties dažādās sistēmās, mēs attīstām piederības sajūtu. Piederība ir viena no svarīgākajām cilvēku vajadzībām.** Mēs piederam pie dažādām sistēmām / grupām, piemēram, ģimene, kurā piedzimstam, pašreizējā ģimene, darba vieta, skolas vide - jebkura cilvēku grupa, ar kuru mēs dalāmies dzīves pieredzē.

Rokasgrāmatas ietvaros mēs atklāsim vienu no sistēmiskās pieejas principiem - **piederības principu. Tas nosaka, it visiem un visam ir vienādas tiesības piederēt sistēmai.** Ar piederības sajūtas attīstīšanu ir domāts izmantot uz pieredzi balstītu mācīšanos, lai izpētītu attiecības sistēmās, kurām mēs piederam. Piederības izjūtas attīstīšanas mērķis ir iekļaut visus un visu. Rezultātā cilvēks var brīvi piekļūt savam augstākajam potenciālam, talantiem, vēlamajai nākotnei un spēj darboties pēc iespējas labāk.

Berts Hellingers (1925-2019) bija pedagogs, kurš novēroja, ka arī cilvēku attiecību sistēmas ir pakļautas tiešai sistēmisko principu ietekmei, un ieviesa inovatīvu un neparastu metodi – konstelācijas.

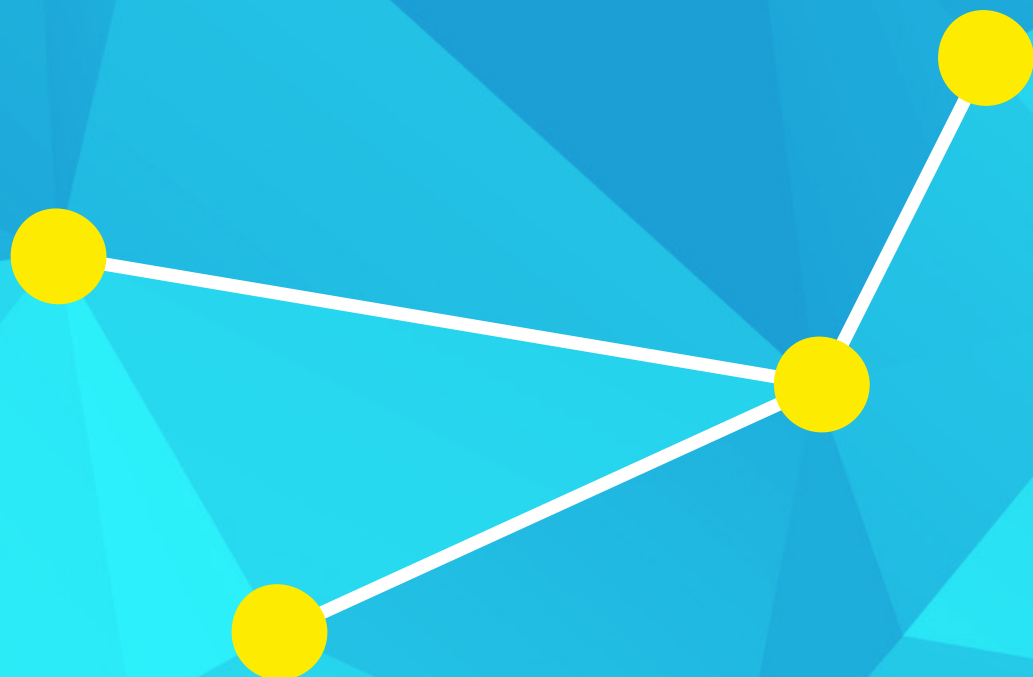
# KONSTELĀCIJA

**Konstelācijas ļauj mums gūt ieskatu sistēmiskajos principos, kas darbojas cilvēku attiecībās.** Konstelācijas palīdz katram brīvi funkcionēt un attīstīties savā unikalitātē. Konstelācijas līdzsvaro cilvēku attiecību dinamiku caur metodes praktisku pielietojumu.

Aplūkojot jauno cilvēku sistēmas kontekstā, kurā viņš ietilpst, ir vieglāk izprast viņa pašreizējo situāciju un to, kuri faktori viņu ietekmē. Piederības izjūta ietekmē cilvēka dzīvi. Kad tiek attīstīta piederības sajūta, cilvēkam ir vairāk spēka un iekšējās kapacitātes tikt galā ar dzīves apstākļiem, ir **lielāka atbalsta apziņa**, drosmē lūgt atbalstu, **atzinība no grupām, kurām viņi pieder un ciešāka saikne ar tām.**

**Konstelācija** ir process, caur kuru cilvēks **izveido trīsdimensiju karti**. Konstelācija ataino attiecību sistēmas personīgā vai profesionālā kontekstā. Tās sniedz jaunu informāciju un jaunu ieskatu par dinamiku katrā attiecību sistēmā ar mērķi izskaidrot un parādīt sakarības. **Konstelācija attīsta piederības sajūtu plašākām sistēmām: ģimenei, skolai, sociālajai grupai, kopienai, darba videi, tautai utt., un palielina izpratni par to, kā viss ietekmē katru no mums vai konkrētu situāciju, ar kuru saskaramies.** Rezultātā konstelācija nostiprina attiecības vienas sistēmas ietvaros. Tādējādi **ikviens atrodas sev visizdevīgākajā pozīcijā un spēj īstenot savu vēlamo nākotni, gūt panākumus, sasniegt mērķus, būt veseliem, veikt paši savas izvēles un būt piepildošās attiecībās.**

# Rokasgrāmata **CONSTELLATION**



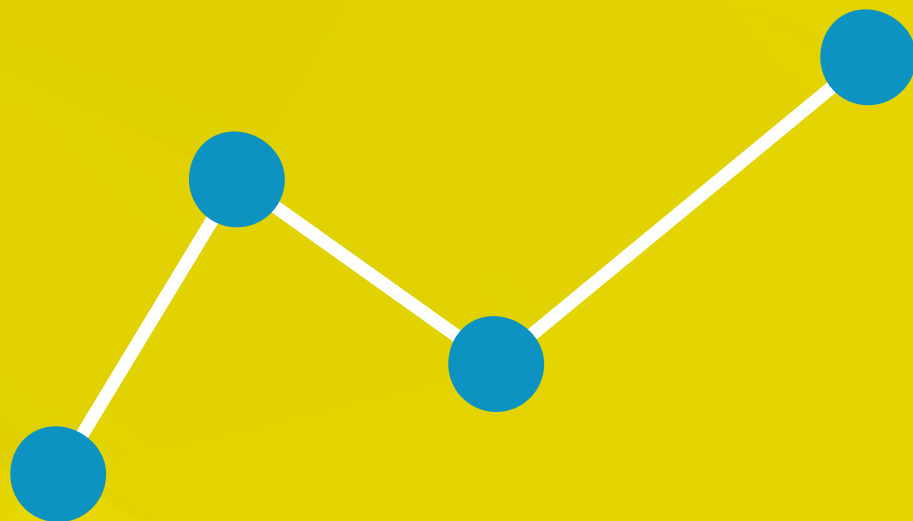
# Rokasgrāmata Constellation

**Rokasgrāmata** tika izveidota projekta "Constellation" ietvaros kā "Intelektuālais rezultāts #O2", un tā sastāv no **21 darbnīcas**. Visas darbnīcas balstās uz iepriekš raksturotajām pieejām un metodēm. Darbnīcas aptver visas tēmas, kuras tika identificētas kā galvenās, kurās jauniešiem ir nepieciešams izglītotāju un jaunatnes darbinieku atbalsts. Katru darbnīcu var īstenot formālajā un neformālajā izglītībā un var pielāgot darbam grupās vai individuāli.

**Darbnīcas ietver** vēstījuma aprakstu, atslēgvārdus, mērķi (-us), norises ilgumu, atsauces, nepieciešamo materiālu sarakstu, norises gaitu, ieteikumus un darba lapas. Darbnīcu saturs veidots un attīstīts vairāk nekā gada ilgā procesā. Darbnīcu aprakstā teksts slīprakstā ir ieteikumi par teikumiem, ko jaunatnes darbinieks vai pedagogs var izmantot.

Partnerorganizācijas īstenoja fokusa grupas Latvijā, Slovēnijā un Horvātijā ar jauniešiem, jaunatnes darbiniekiem un pedagogiem, lai izpētītu pieejas un metodes, un saņemtu atgriezenisko saiti par to, kas strādā un kas noderīgs darbā ar jauniešiem, lai novērstu viņu nonākšanu NEET situācijā. Partneru organizācijas īstenoja kopumā **43 fokusa grupas ar 497 jauniešiem**, ieskaitot pamatskolas un vidējās izglītības skolēnus un jauniešus, kas vecāki par 18 gadiem, jauniešu centros. Turklāt bija arī **28 fokusa grupas ar 199 jaunatnes darbiniekiem un pedagogiem**, kuri uzzināja par pieejām un metodēm, pieredzēja tās un deva savu atgriezenisko saiti darbnīcu attīstībai.

Rokasgrāmatā ietvertās darbnīcas var viegli pielāgot darbam ar dažādām vecuma grupām, tēmām un darbam grupās un individuālām sarunām. Iedrošinām jūs pielāgot darbnīcas pēc saviem ieskatiem - tā, lai atbilstu to jauniešu realitātei, ar kuriem jūs strādājat kā jaunatnes darbinieks neformālā izglītībā vai kā pedagogs formālā mācīšanās vidē.



# Darbnīca #1

## **SPĒKA APLIS**





## VĒSTĪJUMS

Jebkura cilvēka rīcība, ko viņš veic savā dzīvē, galvenokārt izriet no tā, kāda ir iekšējā pasaule – īpašības, talanti, spējas, panākumi, intereses, aizraušanās, hobiji, pieredze, dzīves vērtības. Ārējās rīcības var liecināt par cilvēka iekšējo pasauli. Lai pilnvērtīgi cilvēks varētu novērtēt iekšējo un ārējo izpausmju saderību un sakritību, nepieciešams atspoguļojums, spogulis - atgriezeniskā saite no ārējās vides. Kad cilvēks atgriezenisko saiti guvis, tad var izvērtēt un celt savu pašapziņu, pašvērtējumu, pašmotivāciju, kurai ir tiekšanās attīstīties, augt, atrisīt vēl vairāk savas intereses, radošumu un izmantot savas spējas. Pozitīva atgriezeniskā saite rada pievienoto vērtību un vairo cilvēka resursus.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Izglītība, darba pieredze, karjeras izvēle, intereses un vaļasprieki, pašpārliecinātība, pašapziņa, patstāvība, paštēls



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir celt pašapziņu par savām stiprajām pusēm spējām, prasmēm, interesēm, talantiem.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Jelgavas novada Izglītības pārvalde" fokusa grupu tikšanās laikā ar jauniešiem un karjeras konsultantiem.



## MATERIĀLI

Darba lapa "Spēka Aplis", pildspalvas, marķieri, krāsainas pildspalvas



## NORISES GAITA

- 1 Aicini dalībniekus sastāties vai apsēties aplī, nosaukt savu vārdu un vienu sev piemītošu stipro pusi (spējas, prasmes, intereses, talanti).
- 2 Sniedz ieskatu par šīs darbnīcas mērķi - **mums ir nepieciešama atgriezeniskā saite no citiem cilvēkiem, lai novērtētu un pamanītu mūsu pozitīvās stiprās puses.**
- 3 Katrs dalībnieks paņem vienu darba lapu "Spēka Aplis".
- 4 Nākamo 5-7 minūšu laikā "Spēka Aplī" vidū katrs dalībnieks apdomā un uzraksta savas labās un īpaši labās īpašības, intereses, vaļaspriekus, sasniegumus, panākumus, spējas, prasmes, aizraušanās. Iespējams kaut ko tādu, par ko citi nenojauš. Visu to, ko viņš par sevi lepojas.
- 5 Dalībniekus sadali mazākās grupās: 3-4 personas vienā grupā. Mazās grupas izvietojas telpā viena no otras tā, lai netraucētu citām. Mazās grupas dalībnieki sēž tuvu viens pie otra.
- 6 Viens no mazās grupas dalībniekiem fiziski pagriežas ar muguru pret pārējiem grupas biedriem. Taču vienlaicīgi viņš ir pietiekami tuvu pārējiem diviem, lai tos varētu dzirdēt. Viņa uzdevums ir uzmanīgi klausīties. Viņam nav atļauts runāt vai jebkādā veidā komentēt vai mijiedarboties ar pārējiem.
- 7 Pārējie divi grupas dalībnieki dalās pozitīvajās stiprajās pusēs, talantos, spējās, ko viņi ir novērojuši par dalībnieku viņiem priekšā. Ja iepriekš viņi nav bijuši pazīstami, tad izsaka savus novērojumus. Piemēram, **'Ievēroju, viņam ir kalendārs, kurā pieraksta turpmākos notikumus. Šķiet, ka viņš ir laika cilvēks, punktuāls. Viņam ir svarīgi.....'**
- 8 Pēc divām minūtēm abi dalībnieki pārtrauc dalīšanos, un cilvēks, kurš klausījās pozitīvās atsauksmes, pagriežas pret pārējiem un pasaka tikai vienu vārdu **'paldies'**, un pieraksta uz klausītās stiprās puses ārējā vai lielajā lokā darba lapā "Spēka Aplis".
- 9 Pēc tam lomas tiek mainītas. Katrs mazās grupas dalībnieks saņem atgriezenisko saiti par savām stiprajām pusēm.
- 10 Kad visi dalībnieki ir noslēguši dalīšanos, nākamās 7 minūtes dalībnieki pādomā pieredzēto, atbildot uz jautājumiem:

- Kas tevi pārsteidza, saņemot vai sniedzot atgriezenisko saiti ?
- Ko tu jau zināji par sevi?
- Ko tu uzzināji jaunu par sevi?

11

Noslēdzot darbnīcu, dalībnieki dalās kopējā aplī, atbildot uz jautājumiem:

- Kas tev patika par šo darbnīcu?
- Kas tev patika, daloties par citu dalībnieku stiprajām pusēm?
- Kā tu juties, saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti no citiem dalībniekiem?
- Ko tu iemācījies par sevi šīs darbnīcas laikā?

## IETEIKUMI



Ja nav iespēja darba lapu "Spēka Aplis" pavairot kopējot, tad var izmantot A4 lapu, uz kuras brīvi uzzīmē mazo un lielo apli.



Ja ir neliela dalībnieku grupa, piektajā solī viņi var nedalīties mazākās grupās, bet veikt kā viena grupa.

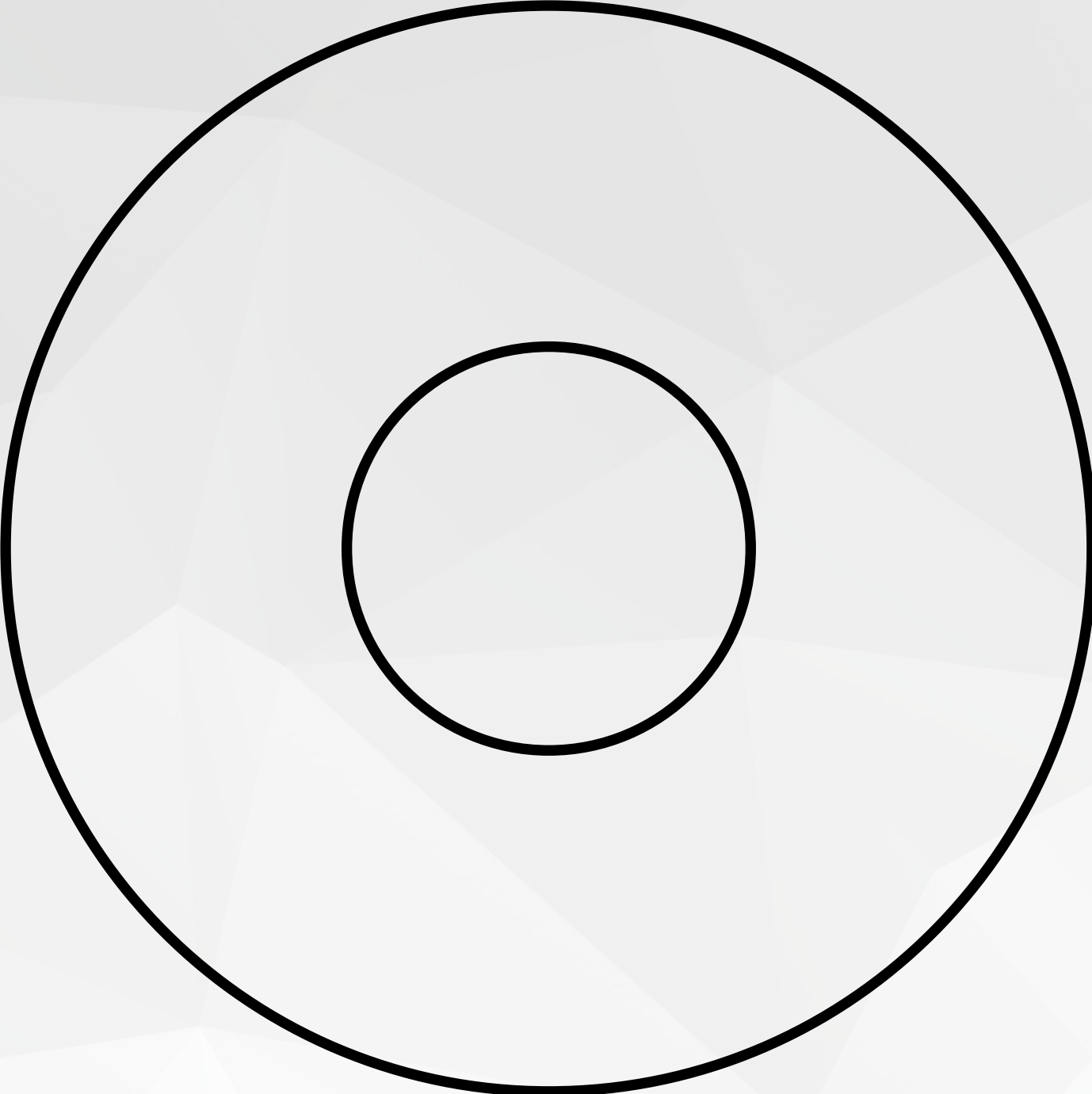


Dalībnieki var sniegt atgriezenisko saiti iepretim viens otram, nevis pagriežoties viens pret otru ar muguru.



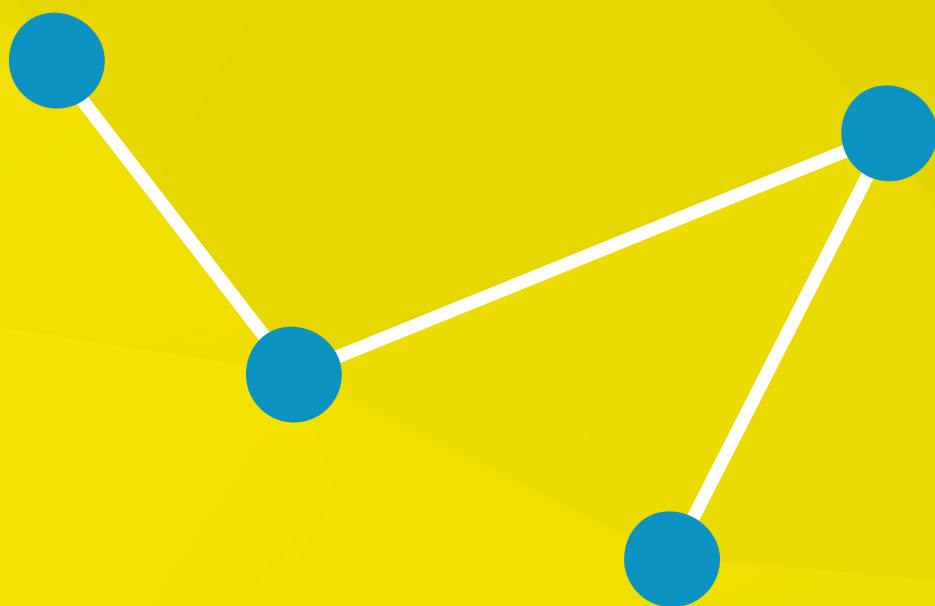
Pedagogs vai atbalsta persona var uzņemties pierakstīt uz konkrētās darba lapas visu teikto par to dalībnieku, kuram sniedz atgriezenisko saiti.

**Darba lapa**



Darbnīca #2

**MANŠ ĶERMENIS  
IR MANŠ  
PADOMNIEKS**







## VĒSTĪJUMS

Reizēm mūsu domas kļūst pārāk juceklīgas un šķiet, nevar atrast risinājumu problēmsituācijā. Šādos gadījumos mēs varam izmantot informāciju, ko sniedz mūsu ķermenis, un pieņemt lēmumus neskaidrās situācijās.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Pašapziņa, attiecības, izglītība, karjera, nodarbinātība



## NORISES ILGUMS

60 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir veicināt izpratni par ķermeņa apzināšanos un kā to izmantot kā potenciālu lēmumu pieņemšanas procesā.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Forum for Freedom in Education" fokusa grupu tikšanās laikā ar pedagogiem un jauniešiem vidusskolās Horvātijā.



## MATERIĀLI

krāsaini krītiņi, darba lapa (viena cilvēka ķermeņa kontūra katram dalībniekam), A5 lapas (3 katram dalībniekam), marķieri



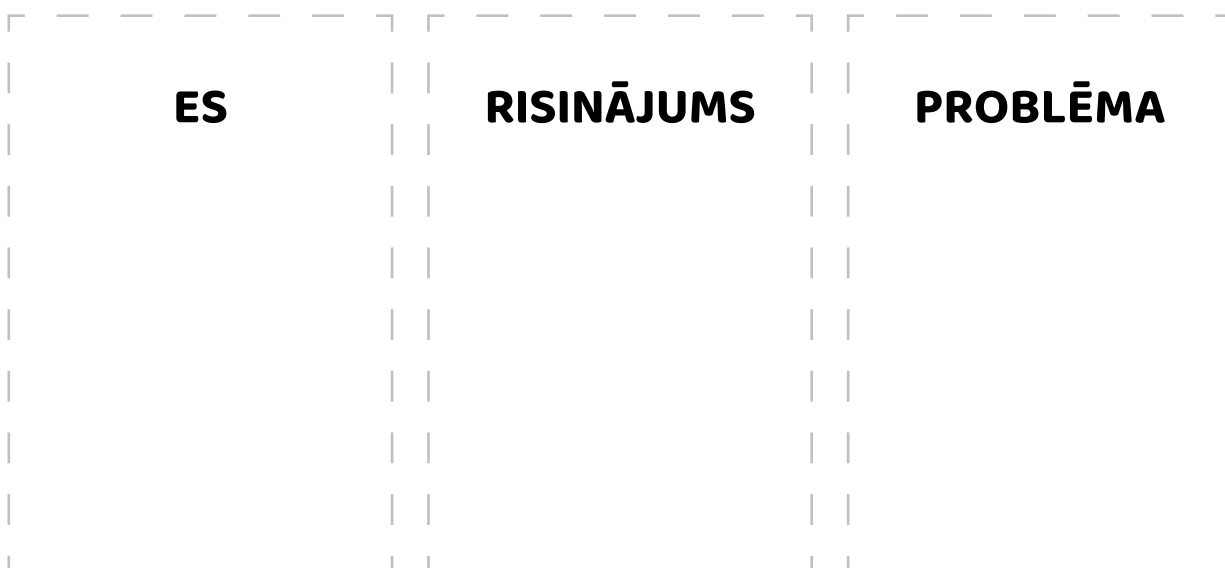
## NORISES GAITA

- 1 Aicini dalībniekus sastāties aplī, nosaukt savu vārdu un parādīt vienu ķermeņa kustību, kas visspilgtāk viņu raksturo.
- 2 Sniedz ieskatu par šīs darbnīcas vēstījumu un lūdz dalībniekus **apsēsties krēslā, nolikt visu malā un aizvērt acis, lai izjustu īsu ķermeņa skenēšanas vingrinājumu.**  
Vadi vingrinājumu ļoti lēni sekojošā veidā: **Aizver acis ... koncentrējies uz elpu... sajūti, kā ķermenī ienāk gaiss... un sajūti gaisu izelpojot... levēro, kā gaiss ieplūst vēderā un krūtīs... Lēnām pievērs uzmanību kājām...un sajūti, kā pēdas pieskaras zemei...Pievērs uzmanību kāju pirkstiem ... apakšstilbiem ... augšstilbiem ... kā tu sēdi uz krēsla... pievērs uzmanību vēderam ... krūtīm ... rokām ... plaukstām ... pirkstiem ... kaklam ... sejai ... pierai, sajūti gaisu, kā tas kustās ap tavu galvu ... Pievērs uzmanību visam fiziskajam ķermenim ... Pamani katru izmaiņu, sajūtu un vietu, kur tā parādās tavā ķermenī... Ļauj domām nākt un iet ... un koncentrējies uz visu ķermeni ... Elpo.... Lēnām atver acis, kad tu esi gatavs / gatava ... un paskaties uz cilvēkiem sev apkārt... apskati telpu un priekšmetus, kas tajā atrodas...**
- 3 Kad visi ir atvēruši acis, izdali darba lapas ar ķermeņa kontūru un krāsainajiem krītiņiem. Lūdz dalībniekiem izkrāsot ķermeņa daļas atbilstoši sajūtām, kādas bija, skenējot savu ķermeni, un pierakstīt, ko viņi pamanīja un kurā ķermeņa daļā.
- 4 Turpini stāstīt vairāk par ķermeņa spēju apstrādāt informāciju no apkārtējās vides. **Ķermeņis visu laiku sūta ziņojumus caur mūsu maņām, temperatūru un fiziskām sajūtām. Tas ir vēl viens veids, kā mūsu ķermenis uztver informāciju. Atbildes, kuras meklējam, jau atrodas mūsos (tai skaitā, mūsu ķermenī). Pajautā dalībniekiem - Vai tev kādreiz ir bijusi situācija, kad tu vienkārši "zini" turpmāko rīcību bez racionāla skaidrojuma, kāpēc? Aicini dalīties un mudini uz īsu diskusiju.**
- 5 Iepazīstini ar darbnīcas mērķi: **veicināt izpratni par ķermeņa apzinātību un kā to izmantot kā atbalstu lēmumu pieņemšanā.** Aicini dalībniekus padomāt par sev aktuālu problēmsituāciju. Tā ir situācija, kurai vēl nav risinājuma. Tā var būt saistīta ar jebkuru tēmu - attiecības, izglītība, karjera, veselība. Iedrošini padomāt par sev nozīmīgu tēmu, sakot, viņiem nevajadzēs par to stāstīt citiem.
- 6 Kad viņi ir padomājuši par savu problēmsituāciju, katram izdali 3 papīra lapas.

- Uz pirmās lapas viņi uzraksta **ES**, lai pārstāvētu sevi,
- Uz otrās lapas uzraksta vārdu **PROBLĒMA**, domājot par savu problēmu,
- Uz trešās lapas uzraksta vārdu **RISINĀJUMS**, pat, ja pašreiz to nevar iedomāties.

7

Kad visi ir uzrakstījuši uz lapām, katrs atrod vietu telpā, lai būtu vienatnē. Dalībnieki novieto trīs lapas uz grīdas tādā attālumā un attiecībā vienu pret otru, kādā katram šķiet vispiemērotāk. Aicini to darīt klusumā un koncentrējoties uz sevi.



8

Uzaicini veikt pirmo soli un nostāties uz papīra lapas, uz kuras rakstīts ES. Kad viņi uzkāpj uz tās, lēnām vadi procesu, sakot:

**Novēro, kā tu jūties, stāvot šajā vietā ... kur tu skaties? ... kādas fiziskas sajūtas ir tavā ķermenī un kurā vietā?... kur ir tava uzmanība? ... paskaties uz lapu, uz kuras rakstīts 'PROBLĒMA' un pavēro, kā tā izskatās no šīs pozīcijas ... vai tā ir tuvu vai tālu, vai īstajā attālumā? ... paskaties arī uz lapu 'RISINĀJUMS' un pavēro, kā tā izskatās no šīs vietas ... vai tā ir tuvu vai tālu, vai īstajā attālumā? ...**

9

Uzaicini viņus nokāpt no ES papīra lapas un uzkāpt uz lapas RISINĀJUMS. Kamēr viņi stāv uz tās, lēnām vadi procesu, sakot:

**Novēro, kā tu jūties, stāvot šajā vietā ... kur tu skaties? ... kādas fiziskas sajūtas ir tavā ķermenī un kurā vietā?... kur ir tava uzmanība? ... paskatīties uz "PROBLĒMA" un pavēro, kā tā izskatās no šīs pozīcijas ... vai tā ir tuvu vai tālu, vai īstajā attālumā? ... paskatīties arī uz "ES" un pavēro, kā tā izskatās no šīs pozīcijas ... vai tā ir tuvu vai tālu, vai īstajā attālumā ... Ja tu vēlies pārvietot kādu lapu, droši to dari ...**

**10**

Uzaicini viņus nokāpt no papīra lapas, uz kuras rakstīts RISINĀJUMS un uzkāpt uz lapas PROBLĒMA. Kamēr viņi stāv uz tās, lēnām vadi procesu, sakot: **Novēro, kā tu jūties, stāvot šajā vietā ... kur tu skaties ... kādas fiziskas sajūtas ir tavā ķermenī un kurā vietā... kur ir tava uzmanība ... paskatīties uz "RISINĀJUMS" papīra lapas un pavēro, kā izskatās no šīs pozīcijas ... vai tā ir tuvu vai tālu, vai īstajā attālumā ... paskatīties arī uz lapas, uz kuras rakstīts "ES", un pavēro, kā tā izskatās no šīs pozīcijas ... vai tā ir tuvu vai tālu, vai īstajā attālumā ... Ja tu vēlies pārvietot kādu lapu, droši to dari ...**

**11**

Uzaicini viņus nokāpt no papīra lapas un vēlreiz paskatīties uz visām no malas. Viņi var pārvietot kādu no tām, ja vēlas. Pēc tam dod laiku, lai pierakstītu savas pieredzētās sajūtas un domas.

**12**

Noslēdzot šo darbnīcu, uzdod jautājumus, veicinot kopīgas pārdomas un diskusiju:

- Kas tev patika šajā darbnīcā?
- Ko tu saprati katrā pozīcijā - "ES", "RISINĀJUMS" un "PROBLĒMA"?
- Kā bija izmantot savu ķermeni kā informācijas avotu, lai izzinātu vairāk par problēmu un iespējamo risinājumu?
- Vai kaut kas ir mainījies attiecībā uz problēmsituāciju, par ko tu iedomājies pirms šī vingrinājuma?

## IETEIKUMI

**✓**

Šo darbnīcu var pielāgot konkrētām tēmām - attiecības, izglītība, karjera, nodarbinātība utt.

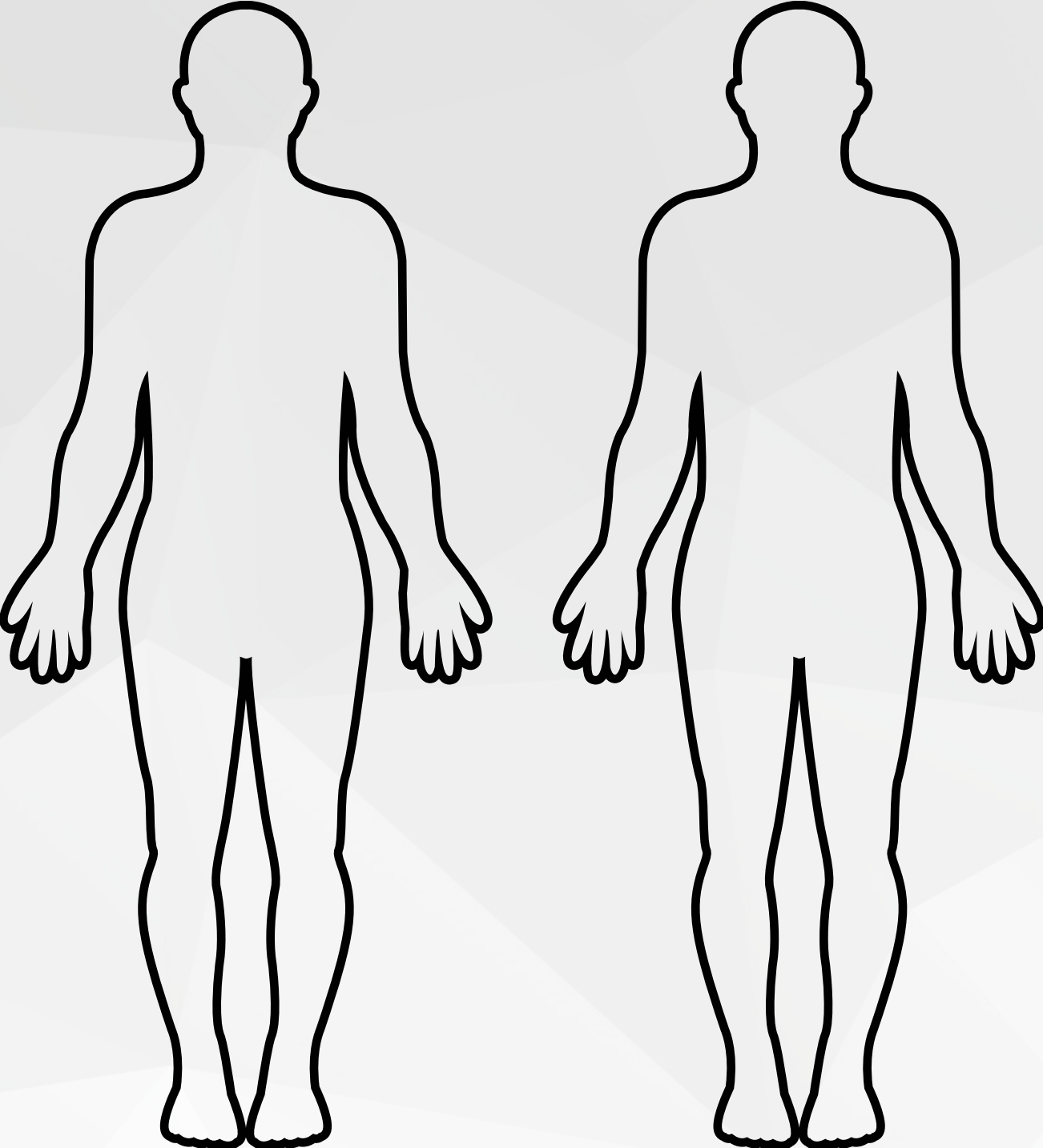
**✓**

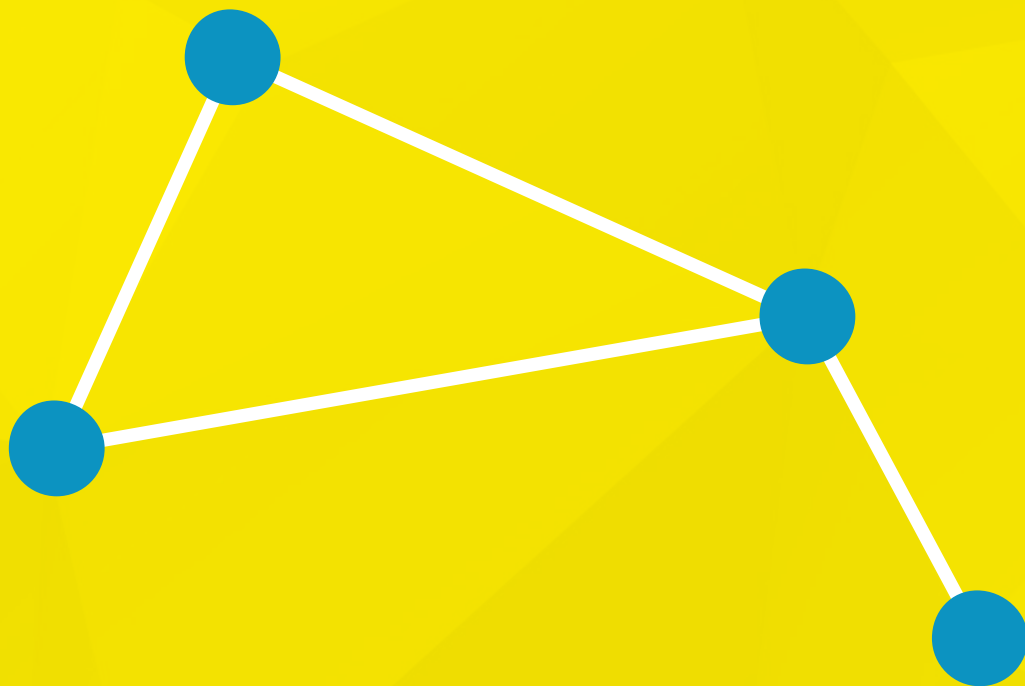
To var ieviest darbā ar grupām un individuālās konsultācijās.

**✓**

Ja dalībniekam ir vairāki iespējamie risinājumi un viņš nezina, kuru izvēlēties, tad katru no tiem uzraksta uz atsevišķas papīra lapas.

**Darba lapa**





Darbnīca #3

**MANI**

**SASNIEGUMI**





## VĒSTĪJUMS

Vīzija par vēlamo nākotni ir salīdzināma ar karti. Tā mums palīdz un vada, lai pieņemtu svarīgus lēmumus un veiktu izmaiņas. Piemēram, kurā izglītības iestādē mācīties, kādu profesiju izvēlēties utt. Izmantojot savu iztēli un sajūtas ķermenī, mēs varam vizualizēt savus nākotnes sasniegumus un apkopot spēku, lai tos sasniegtu. Šī vīzija par vēlamo nākotni palīdz vizualizēt savas personīgās un profesionālās vēlmes un iedvesmo būt savas dzīves arhitektam.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Izglītība, darba pieredze, karjeras izvēle, intereses un vaļasprieki, pašpārliecinātība, pašapziņa, patstāvība, sasniegumi, paštēls



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir vizualizēt vēlamo nākotni un detalizēti aprakstīt kārotos sasniegumus, izmantojot sajūtas ķermenī.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija biedrība "ideA" fokusa grupu tikšanās laikā ar jauniešiem no Jelgavas novada Bērnu un jauniešu izglītības un iniciatīvu centra.



## MATERIĀLI

Līmlapiņas, A4 papīra lapas



# NORISES GAITA

1 Aicini dalībniekus apsēsties aplī, nosaukt savu vārdu un atbildēt uz jautājumu "Ko man nozīmē kaut ko sasniegt savā dzīvē?" vai "Iedomājies, es tevi satieku pēc 10 gadiem...ko tu man stāsti, kas ir tavi lielākie dzīves sasniegumi?"

2 Īsumā iepazīstini ar darbnīcu un uzsver sasniegumu dažādību, ko katrs cilvēks grib paveikt savā dzīvē. Padalies ar savu personīgo stāstu, ko tev nozīmē "sasniegums dzīvē", un izstāsti 4 nozīmīgākos sasniegumus savā dzīvē, ar ko lepojies.

3 Katrs dalībnieks saņem vienu līmlapiņu un uzraksta visus sasniegumus, ko viņš / viņa var iedomāties savā vēlamajā nākotnē.

4 Pēc tam katrs dalībnieks no sava saraksta atzīmē 4 galvenos sasniegumus. Kamēr viņi izvēlas, izdali 4 papīra lapas katram dalībniekam.

5 Dalībnieki uzrakstu vienu vēlamo sasniegumu uz katras papīra lapas.

6 Aicini visus fiziski piecelties un atrast vietu telpā, kur jūtas droši un labi, netraucējot pārējos.

7 Dalībnieki izvieto savas 4 papīra lapas ar sasniegumiem uz grīdas tā, kā vēlas, un nostājas blakus. Atbalsti dalībniekus, aicinot viņus vērst uzmanību uz savu ķermeni, sakot: **Aizver acis... koncentrējies uz savu elpu ..pievērs uzmanību, kā tu ieelpo... kā tu izelpo... pārnes savu uzmanību uz pēdām... sajūti, kā pēdas pieskaras zemei... Novēro savu fizisko ķermeni ... Pamani katru fizisko sajūtu, kas mainās tavā ķermenī ... Ļauj domām nākt un iet... ieelpo ... Un lēnām atver acis ... Paskaties uz saviem sasniegumiem dzīvē, kurš visvairāk pievērsš tavu uzmanību? Kurš tev liekas visinteresantākais?**

8 Katrs dalībnieks izvēlas vienu sasniegumu. Vadi viņus, sakot: **Tiklīdz tu uzkāpsi uz papīra lapas, uz kuras ir rakstīts tavš vēlamais sasniegums, iedomājies - tu esi to sasniedzis. Uzkāp uz šīs lapas. Brīnums ir noticis, un tu esi sasniedzis vēlamo.**

- Kā tu jūties, kad esi sasniedzis vēlamo?
- Koncentrējies uz ķermeni un novēro kādas fiziskas sajūtas parādās? Kuru ķermeņa daļu tu jūti visvairāk?
- Tu esi sasniedzis savu vēlmi, kas notiek tavā dzīvē? Kas vēl?
- Ko tu darīji, lai to sasniegtu?

9

Tad aicini dalībniekus nokāpt no lapas un izvēlēties citu sasniegumu, kas vilina, un uzkāpt uz to. Vadi viņus, sakot: **Tiklīdz tu uzkāpsi uz papīra lapas, uz kuras ir rakstīts tavš vēlamošs sasniegums, iedomājies - tu esi to sasniegjis. Uzkāp uz šīs lapas. Brīnumš ir noticis un tu esi piepildījis savu sasniegumu.**

- Kā tu jūties, kad esi piepildījis savu sasniegumu?
- Koncentrējies uz ķermeni un novēro kādas fiziskas sajūtas parādās? Kuru ķermeņa daļu tu jūti visvairāk?
- Tu esi piepildījis savu sasniegumu, kas notiek tavā dzīvē? Kas vēl?
- Ko tu darīji, lai to sasniegtu?

10

Tad aicini dalībniekus nokāpt no lapas, apstāties blakus un izvēlēties citu sasniegumu, kas pievērš uzmanību un veikt vēl vienu soli. Atkārtoto šo ritmu un jautājumu kārtību līdz visi četri sasniegumi ir pieredzēti.

11

Pēc tam iedrošini dalībniekus paskatīties uz saviem 4 dzīves sasniegumiem un sakārtot tos atbilstoši svarīgumam.

12

Noslēdzot darbnīcu, dalībnieki sanāk kopējā aplī un īsumā padalās par saviem sasniegumiem, atbildot uz rosinošiem jautājumiem:

- Kas tevi visvairāk pārsteidza šīs darbnīcas laikā?
- Kas tev bija visnoderīgākais?
- Ko tu saprati par saviem sasniegumiem?

## IETEIKUMI

✓

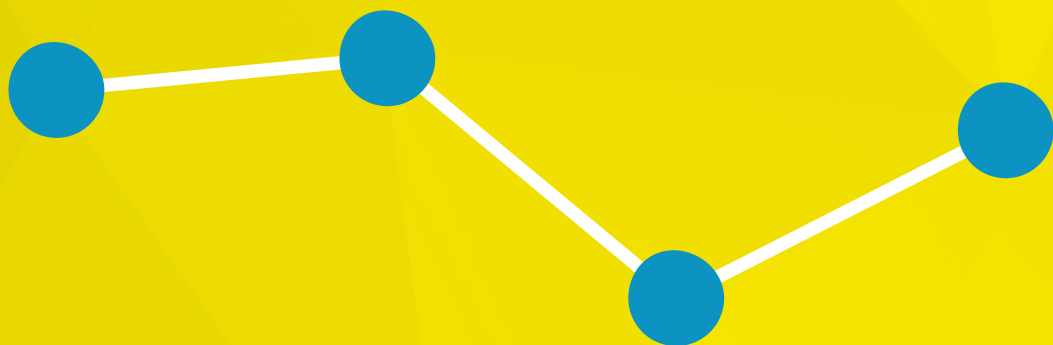
Šo darbnīcu var pielāgot konkrētām tēmām - attiecības, izglītība, karjera, nodarbinātība utt.

✓

To var ieviest darbā ar grupām un individuālās konsultācijās.

# Darbnīca #4

# **MANU IZVĒĻU KARTE**





## VĒSTĪJUMS

Mēs regulāri veicam profesionālas un personīgas izvēles. Taču reizēm varam būt nepārliecināti, kā izvēlēties vislabāko ceļu. It īpaši, kad saskaramies ar nākotni ietekmējošām izvēlēm kā izglītības vai karjeras. Izmantojot mūsu iztēli un sajūtas ķermenī, mēs varam ieskatīties nākotnē un pieņemt sev vislabāko lēmumu. To var salīdzināt ar izvēļu karti, kas atspoguļo iespējamajos ceļus un pagriezienus. Balstoties uz šīs kartes kopainu, mēs varam pieņemt labākus lēmumus par nākotni.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Patstāvība, pašapziņa, karjeras izvēle un izglītība



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir atbalstīt lēmuma pieņemšanu, saskaroties ar vairākām izvēlēm.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija biedrība "ideA" fokusa grupu tikšanās laikā ar jauniešiem Sesavas pamatskolā.



## MATERIĀLI

Līmlapiņas, dažādi priekšmeti (akmentiņi, koka lellītes, pogas utt.) vismaz 4-10 objekti katram dalībniekam, līmlapiņas, kas ir bultiņas formā



# NORISES GAITA

1 Aicini dalībniekus apsēsties aplī, nosaukt savu vārdu un atbildēt uz jautājumiem "Vai pašreiz tev ir jāpieņem kāds svarīgs dzīves lēmums?" un "Kādā veidā tu pieņem lēmumus?"

2 Īsumā iepazīstini ar darbnīcu un uzsver izvēļu dažādību, ar ko cilvēki saskaras savās dzīvēs. Padalies ar savu personīgo stāstu, kas ir bijusi visgrūtākā izvēle tavā dzīvē saistībā ar izglītības vai karjeras ceļu.

3 Katrs dalībnieks saņem līmlapiņu un uzraksta visas izvēles, kas pašreiz ir aktuālas viņa dzīvē saistībā ar vēlamo turpmāko izglītību vai profesiju.

4 Tad aicini dalībniekus izveidot savu **Izvēļu karti**. Izskaidro, ka kartes fiziskā teritorija un robežas ir katra galds un tā malas.

5 Iedrošini dalībniekus izvēlēties vienu priekšmetu, kas pārstāvētu vai atspoguļotu viņu pašu kartē, sakot: **Uzticies savai intuīcijai un sajūtām ķermenī, veicot šo vingrinājumu. Nav pareiza vai nepareiza veida, kā radīt savu "Izvēļu karti". Tava karte ir unikāla, tādēļ nesalīdzini ar pārējiem. Paņem vienu priekšmetu, kas raksturo tevi un novieto kartē. Noliec priekšmetu tajā vietā, kur tev ir sajūta - tā ir īstā vietā. Tas var būt novietots kartes vidū vai malā. Tu vari to pārvietot pa galda virsmu līdz roka apstājas, un tev ir fiziska sajūta ķermenī - tā ir figūras īstā vieta. Neanalizē ar prātu, uzticies savai intuīcijai un ķermenim.**

6 Tad aicini dalībniekus paņemt vairākus priekšmetus (akmentiņus, koka lēlītes, pogas utt.) un līmlapiņas, kas attēlotu viņu izvēles. Vadi šo procesu, sakot: **Paņem vienu priekšmetu, kas atspoguļo vienu no tavām izvēlēm. Uzticies intuīcijai un novieto to uz kartes. Kādā attālumā tas atrodas no priekšmeta, kas pārstāv tevi? Cik tuvu? Cik tālu? Paņem vienu līmlapiņu, uzraksti šīs izvēles atslēgvārdu un pielipini blakus priekšmetam. Tad izvēlies otro priekšmetu, kas atspoguļo otro izvēli. Uzticies intuīcijai un novieto to uz kartes. Kādā attālumā tas atrodas no priekšmeta, kas pārstāv tevi? Cik tuvu? Cik tālu? Paņem vienu līmlapiņu, uzraksti šīs izvēles atslēgvārdu un pielipini blakus priekšmetam.**

7 Aicini dalībniekus izvietot visas izvēles uz kartes.

8 Kad visi ir savas Izvēļu kartes uztaisījuši, katrs paņem līmlapiņas bultiņu formā. Vadi procesu, sakot: **Bultiņa atspoguļo uzmanības vai koncentrēšanas virzienu. Uzticies savai intuīcijai. Sāc ar priekšmetu, kas raksturo tevi. Kurā**

virzienā ir tā uzmanība un koncentrēšanās? Novieto bultiņu tajā virzienā. Tad paskaties uz pārējiem priekšmetiem, kas atspoguļo tavas izvēles. Kurā virzienā tie pievērš uzmanību? Pielīmē bultiņas atbilstošajos virzienos.

9

Kad visi ir pabeiguši, paskaidrojiet, būs Izvēļu karšu izstāde, un "apmeklēsiet" viens otra Izvēļu kartes. Izstāde sākas no pirmā dalībnieka, kurš / kura vēlas parādīt savu karti. Ikviens ir laipni aicināts dalīties ar to, ko vēlas parādīt no savas kartes - iespējamās izvēles, šaubas, lēmumus utt. Svarīgi, lai visi pārējie izstādes apmeklētāji būtu vērsti uz runātāju un viņa stāstu, nevis uzdotu jautājumus vai komentētu. Katrs dalībnieks dalās pieredzē tikai ar to, ko vēlas. Kad viens dalībnieks ir pabeidzis, grupa pārvietojas uz citu karti un klausās jaunu stāstu. Līdz visi ir pastāstījuši un izstāde tiek slēgta.

10

Kad izstāde ir noslēgusies un katrs ir padalījies ar savu karti, dalībnieki sanāk kopējā aplī un noslēdz darbnīcu ar jautājumiem pārdomām un kopīgai sarunai:

- Kas tevi visvairāk pārsteidza šīs darbnīcas laikā?
- Kas tev bija visnoderīgākais?
- Kura būtu tev vislabākā izvēle, ja pašreiz paskaties uz savu Izvēļu karti?

## IETEIKUMI



Šo darbnīcu var pielāgot konkrētām tēmām - attiecības, izglītība, karjera, nodarbinātība utt.

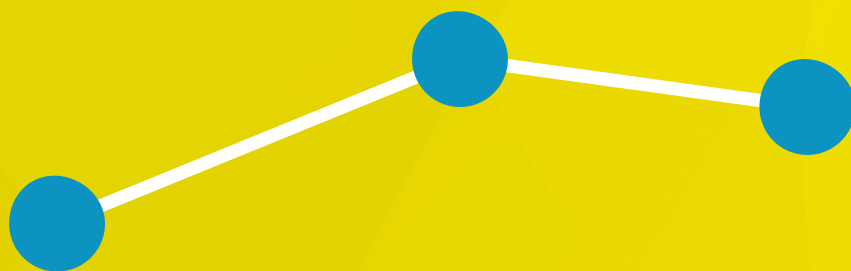


To var ieviest darbā ar grupām un individuālajā konsultācijā.



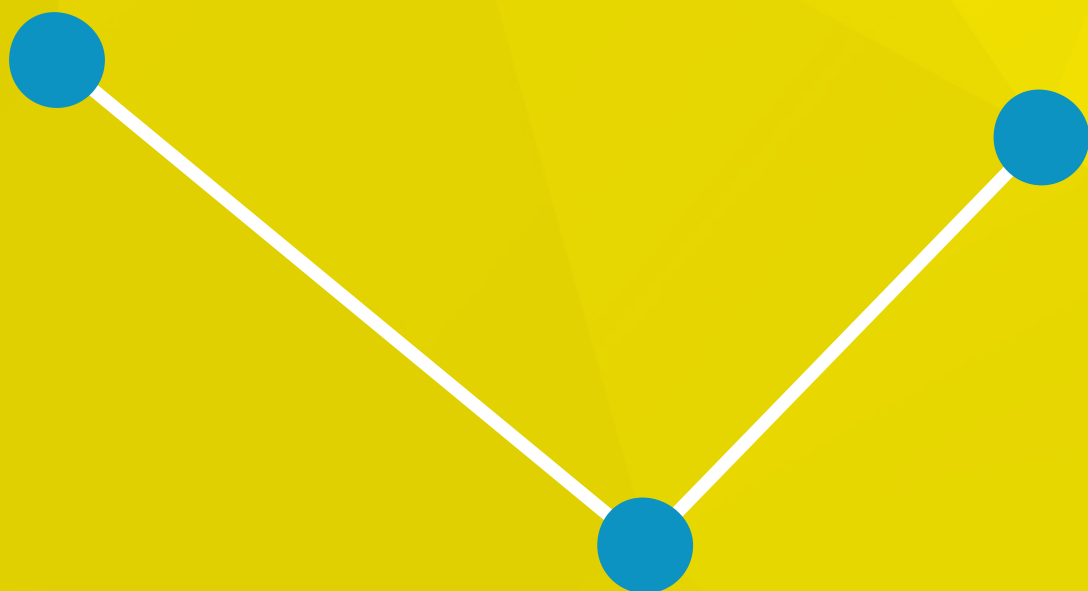
Ja nav pieejamas līmlapiņas bultiņu formā, tad dalībnieki paši var uzzīmēt uz papīra lapas.





Darbnīca #5

# **KURU CEĻU IZVĒLĒTIĒS?**





## VĒSTĪJUMS

Izvēles situācija nozīmē krustceles, kurās vajag izvēlēties vienu ceļu no diviem. Ilgstoša būšana krustcelēs var kļūt nomācoša, it īpaši, ja izvēle ietekmē nākotnes karjeru vai turpmāko izglītību. Izmantojot mūsu iztēli un sajūtas ķermeņi, mēs varam ieskatīties nākotnē un pieņemt sev vislabāko lēmumu. Šī darbnīca ietver pašpārliedzinātības un intuīcijas trenēšanu.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Patstāvība, pašapziņa, karjeras izvēle un izglītība



## NORISES ILGUMS

60 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir atbalstīt lēmumu pieņemšanu, kad dalībnieks ir izvēles situācijas priekšā.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija biedrība "ideA" fokusa grupu tikšanās laikā ar jauniešiem Kalnciema vidusskolā.



## MATERIĀLI

Līmlapiņas, pildspalvas



# NORISES GAITA

1 Aicini dalībniekus apsēsties aplī, nosaukt savu vārdu un atbildēt uz jautājumu "Vai pašreiz tev ir kāda svarīga situācija, kurā jāizdara izvēli?"

2 Īsumā iepazīstini ar darbnīcu un uzsver izvēļu dažādību, ar ko cilvēki saskaras savās dzīvēs. Pastāsti savu personīgo stāstu, kas ir bijusi visgrūtākā izvēļu situācijā tavā dzīvē saistībā ar turpmākās izglītības vai karjeras ceļu.

3 Katrs dalībnieks saņem vienu līmlapiņu un uzraksta visnozīmīgāko izvēļu situāciju, ar kuru pašreiz viņš saskaras.

4 Kamēr viņi domā un pieraksta savu izvēļu situāciju, izsniedz katram 4 papīra lapas, sakot:

- Uz pirmās lapās uzraksti iespēja "A" un iedod tai nosaukumu,
- Uz otrās lapas uzraksti iespēja "B" un iedod tai nosaukumu,
- Uz trešās lapas uzraksti iespēja "A un B" un iedod tai nosaukumu (šī ir iespējamība, kad abas iespējas var noritēt vienlaicīgi un tu var izvēlies gan A, gan B). Pat ja tev nav konkrētas vīzijas par šo iespēju, uzraksti un pieļauj šādu iespējamību,
- Uz ceturtās lapas uzraksti iespēja "ne A, ne B" un iedod tai nosaukumu (šī ir iespējamība, kad tu neizvēlies ne A, ne B). Pat ja tev nav konkrētas vīzijas par šo iespēju, vienkārši uzraksti un pieļauj šādu iespējamību.

5 Kad visi ir uzrakstījuši uz lapām, katrs atrod vietu telpā, lai būtu vienatnē. Dalībnieki novieto četras lapas uz grīdas tādā attālumā un attiecībās vienai ar otru, kas katram šķiet vispiemērotāk. Aicini to darīt klusumā un koncentrējoties uz sevi.

6 Atbalsti dalībniekus, aicinot vērst uzmanību uz savu ķermeni, sakot: **Aizver acis... koncentrējies uz savu elpu ..pievērs uzmanību, kā tu ieelpo... kā tu izelpo... pārnes savu uzmanību uz pēdām... sajūti, kā pēdas pieskaras zemei... Novēro savu fizisko ķermeni ... Pamani katru fizisko sajūtu, kas mainās tavā ķermenī ... Ļauj domām nākt un iet... Ieelpo ... Un lēnām atver acis ...**

7 Aicini dalībniekus paskatīties uz iespēju "A". Vadi viņus, sakot: **Kad tu uzkāpsi uz "A", iedomājies tu esi to sasniedzis... Sper soli... Brīnums ir noticis, un tu esi izvēlējies un piedzīvo iespēju "A"... Pārējās iespējas vairs nepastāv.**

- Kuru ķermeņa daļu tu jūti visvairāk?
- Kas pašreiz notiek tavā dzīvē? Kas vēl?

- Kas tev patīk šajā izvēlē? Kādi ir tās plusi?
- Kas tev nepatīk šajā izvēlē? Kādi ir tās mīnusi?

8

Aicini dalībniekus nokāpt no papīra un uzkāpt uz iespējas "B". Vadi viņus, sakot: **Kad tu uzkāpsi uz "B", iedomājies tu esi to sasniedzis... Sper soli... Brīnums ir noticis, un tu esi izvēlējis un piedzīvo iespēju "B"... Pārējās izvēlas vairs nav.**

- Kuru ķermeņa daļu tu jūti visvairāk?
- Kas pašreiz notiek tavā dzīvē? Kas vēl?
- Kas tev patīk šajā izvēlē? Kādi ir tās plusi?
- Kas tev nepatīk šajā izvēlē? Kādi ir tās mīnusi?

9

Dalībnieki nokāpj no izvēles "B" un vadi viņus caur pārējām divām iespējām. Noslēgumā visi ir izdzīvojuši 4 iespējas.

10

Pēc tam iedrošini dalībniekus paskatīties uz savām 4 iespējām un sakārtot tās pēc svarīguma. **Kura iespēja ir vislabākā tev?**

11

Noslēdzot darbnīcu, dalībnieki sanāk kopējā aplī un īsumā pastāsta par savu izvēli, atbildot uz risinošiem jautājumiem:

- Kas tevi visvairāk pārsteidza šīs darbnīcas laikā?
- Kas tev bija visnoderīgākais?
- Ko tu saprati par veikto izvēli?

## IETEIKUMI



Šo darbnīcu var pielāgot konkrētām tēmām - attiecības, izglītība, karjera, nodarbinātība utt.



To var ieviest darbā ar grupām un individuālā konsultācijā.



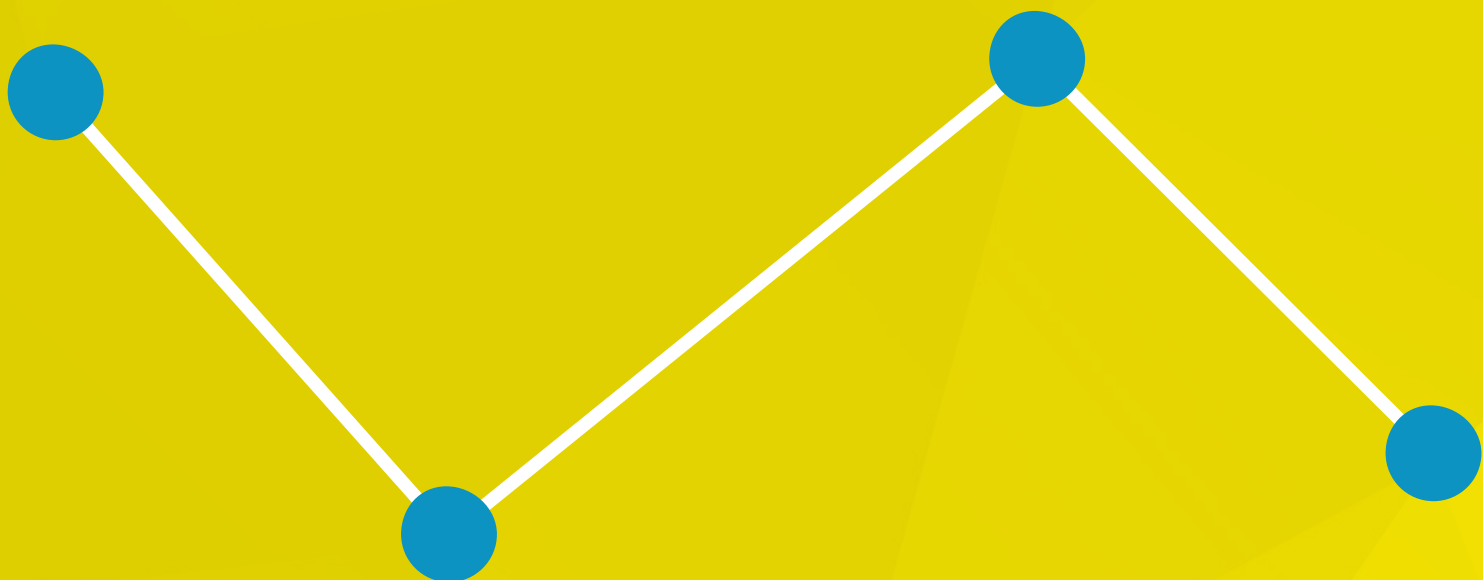
Papīra lapas ar izvēles variantiem var būt aizstātas ar priekšmetiem (krēsli, kurpes utt.) un izvietotas telpā.



Papīras lapas ar izvēles variantiem var būt aizstātas ar priekšmetiem (akmeņi, koka lellītes, pogas utt) un novietotas uz galda.



Papīras lapas ar izvēles variantiem var aizstāt ar grupas dalībniekiem, kuri simbolizē katru izvēli un brīvi var kustēties telpā.



Darbnīca #6

**PASTAIGA  
NĀKOTNĒ**



## VĒSTĪJUMS

Vēlamā nākotne ir jauniešu uzmanības centrā, taču bieži viņi nesaprot turpmākos soļus, lai to sasniegtu. Šis darbnīcas ietvars ir veidots individuālai konsultācijai ar jauniem, kurš nav pārliecināts, kā sasniegt vēlamā nākotni. Šo darbnīcu var pielāgot darbā ar grupu, kurā dalībnieki atbalsta viens otru. Tādā gadījumā dalībnieki maina lomas starp to, kurš vada sarunu, un to, kurš strādā, lai sasniegtu savu mērķi.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Patstāvība, pašapziņa, vēlamā nākotne



## NORISES ILGUMS

60 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir iedrošināt dalībnieku atrast iekšējos resursus vēlamās nākotnes sasniegšanai un fiziski iziet soļus, kas viņam jāveic, lai to izdarītu.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Forum for Freedom in Education" fokusa grupu tikšanās laikā ar pedagogiem un jauniešiem vidusskolās Horvātijā. Tā ir balstīta uz risinājumu vērstu pieeju.



## MATERIĀLI

Līmlapiņas, pildspalvas, papīra lapas



# NORISES GAITA

**1** Sāc sarunu, apsēžoties dalībniekam kreisajā pusē tā, lai jūs abi skatītos vienā virzienā. Tajā virzienā, kurp dalībnieks dosies iepretim vēlamajai nākotnei.

**2** Vienojies ar dalībnieku par konsultācijas tēmu, uzdodot šādus jautājumus:

- Kāda ir sarunas tēma šodien? Kāds ir tavš vēlamais iznākums no šīs sarunas?
- Kādu mērķi tu vēlies sasniegt šodien? Pastāsti, kāda izskatās tava vēlamā nākotne?

**3** Dalībnieks uzraksta savu vēlamu nākotni uz lapas, un tu lēnām uzdod viņam šādus jautājumus, lai vizualizētu vēlamu nākotni:

- Pastāsti sīkāk, kā izskatās tava vēlamā nākotne? Kā tu jūties, kad tu to esi sasniedzis? Kādas pārmaiņas tā tev nes? Ko un kuru tu tajā redzi / dzirdi / jūti apkārt, kad esi sasniedzis (-usi) vēlamu nākotni? Kā izskatās tava realitāte, kad vēlamā nākotne ir tava ikdiena?

**4** Nākamajā solī veicini izpratni par to, ko dalībnieks jau dara, lai tuvotos vēlamajai nākotnei. Uzdodiet viņam šādus jautājumus:

- Ko tu jau dari, lai sasniegtu savu vēlamu nākotni?
- Kas jau darbojas? Ar ko tu jau esi apmierināts (-ta)?

**5** Uzaicini dalībnieku fiziski piecelties kājās un atrast vietu telpā, lai strādātu pie nākamās daļas. Pasaki, ka viņš izies soļus, lai sasniegtu savu vēlamu nākotni.

**6** Dalībnieks uzraksta savu vēlamu nākotni uz lapas un novieto to telpā. Uzaicini viņu uzkāpt uz vēlamās nākotnes papīra lapas un uzdod jautājumus:

- Iedomājieties, tu esi sasniedzis savu vēlamu nākotni.
- Kādas spējas un resursus tu pamani sevī tagad, kad tu dzīvo savu vēlamu nākotni?

**7** Turpini jautāt, kur viņa pašreizējā vieta būtu attiecībā pret vēlamu nākotni. Viņš noliek uz grīdas līmlapiņu, lai atspoguļo pašreizējo vietu (pašreizējo brīdi). Kad abas lapas ir uz grīdas (pašreizējā pozīcija un vēlamā nākotne), uzaicini dalībnieku lēnām pastaigāt starp abiem šiem punktiem. Aicini izpētīt, vai attālums ir pareizs vai ir kaut kas jāmaina.

**8** Pajautā dalībniekam, kāds ir viņa pirmais solis, lai tuvotos vēlamajai nākotnei. Viņš to uzraksta uz līmlapiņas un noliek uz grīdas. Kad viņš apraksta šo soli, uzaicini viņu uzkāpt uz tā un uzdod viņam šādus jautājumus:

- Kādas izmaiņas tu novēro, kad esi vienu soli tuvāk savai vēlamajai nākotnei?



- Kādi resursi tev ir tagad, bet agrāk tev nebija?
- Kā tev tagad mainījusies rīcība vai domas? Ko tu vēl pamanīji, atrodoties šajā solī? Kāds ir nākamais solis, ko vēlies izpētīt?

9

Uzaicini dalībnieku spert vēl vienu soli un uzkāpt uz nākamās līmlapiņas. Atkārtoti uzdod iepriekšējos jautājumus un pievieno dažus no šiem jautājumiem:

- Kādas izmaiņas tu pamani sevī tagad? Ko tu dari citādāk?
- Ko apkārtējie ievēro par tevi? Ko tu dari citādāk?
- Ko tu esi atklājis par sevi pastaigas laikā līdz šim brīdim?

10

Aicini dalībniekus veikt tik daudz soļu, kas viņam nepieciešami, lai sasniegtu vēlamu nākotni. Kad viņš sasniedz vēlamās nākotnes papīru, lūdz atskatīties uz pastaigu un jautā viņam:

- Kā tu jūtaties tagad?
- Ko tu iemācījies par sevi?
- Ar ko tu īpaši lepojies?
- Kā tev izdevās sasniegt vēlamu nākotni un kas tev palīdzēja?
- Kādas izmaiņas tu novēro sevī tagad, kad vēlamā nākotne ir tava ikdiena?

11

Aicini uzzīmēt vai uzrakstīt piedzīvoto pieredzi, lai noslēgtu darbnīcu.

## IETEIKUMI



Uzdod jautājumus lēnām un dod iespēju, lai dalībnieks pēc iespējas vairāk stāsta par savu vēlamu nākotni, atturies no padomu došanas vai komentāriem.



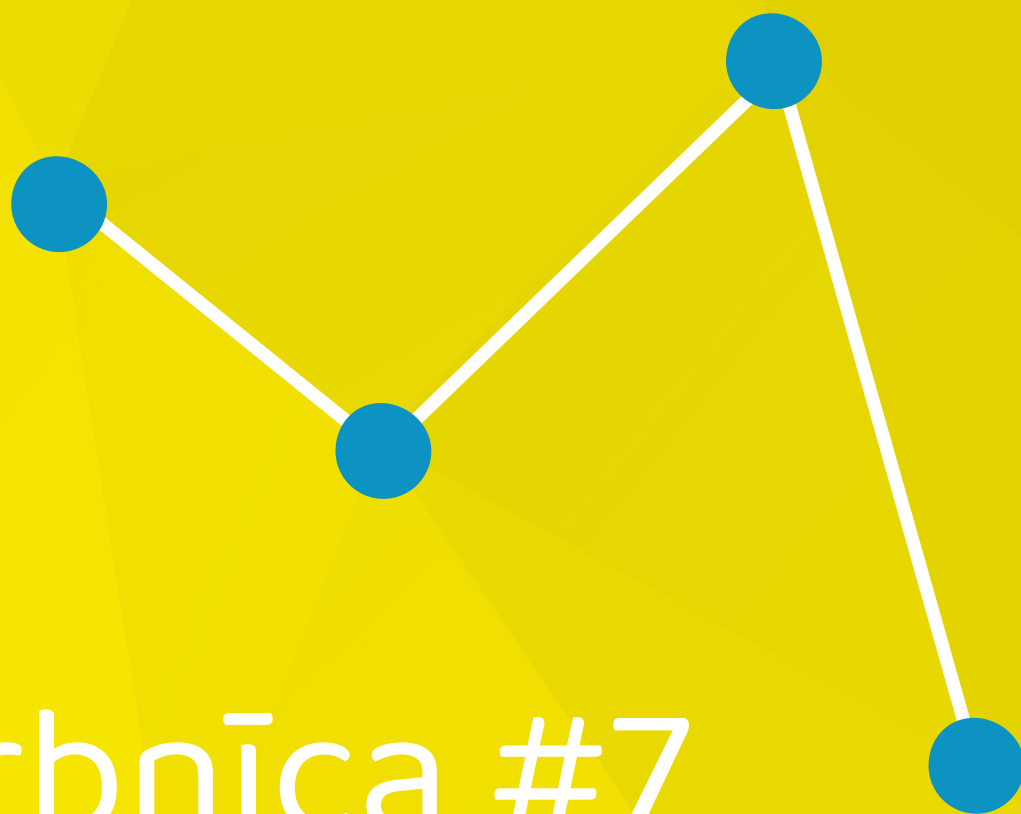
Ja dalībnieks kādā brīdī apstājas un nezina, ko teikt, uzdod jautājumu "Kas vēl?".



Dalībnieks nākotnes pastaigā var pievienot tik daudz soļu, cik nepieciešams, lai sasniegtu vēlamu nākotni.



Kustība ir ļoti svarīga, it īpaši virzība uz priekšu vēlamajā nākotnes virzienā.



Darbnīca #7

**TURPMĀKAIS  
IZGLĪTĪBAS CEĻŠ**



## VĒSTĪJUMS

Daudzi jaunieši jau zina skolas laikā, par kādiem profesijas pārstāvjiem viņi vēlas kļūt nākotnē. Viņiem turpmākā izglītības ceļa izvēle var būt viegla. Tomēr daudziem nav viegli izvēlēties tālāko ceļu. Viņiem varētu būt vairākas vīzijas par to, ko viņi vēlas darīt nākotnē, bet nezina, kā to sasniegt.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Patstāvība, pašapziņa, izglītība ceļa izvēle



## NORISES ILGUMS

60 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir veicināt izpratni, kā izglītības ceļa izvēle ietekmē cilvēka dzīvi ilgtermiņā.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Entrepreneurship Movement Club" (EMC) un Jelgavas novada Izglītības pārvalde projekta starptautiskajā partneru tikšanās laikā Horvātijā. Darbnīca ir balstīta uz risinājumu vērstā pieejā.



## MATERIĀLI

Līmlapiņas, pildspalvas, papīra lapas



# NORISES GAITA

- 1 Aicini dalībniekus padomāt par vēlamo formālās izglītības izvēli un pierakstīt savas izvēles uz papīra lapas. Viņi atlasa divas iespējas, kuras viņiem visvairāk patīk. Uz vienas papīra lapas uzraksta "turpmākās izglītības izvēle A" un uz otras papīra lapas "turpmākās izglītības izvēle B".
- 2 Vispirms viņi uz grīdas uzliek "A". Mazliet atstāvis noliek vēl vienu papīra lapu, kas atspoguļo viņu vēlamo karjeru šajā jomā, uzrakstot "karjeras iespēja A".
- 3 Paralēli A ceļam 2-3 metru attālumā viņi noliek uz grīdas papīra lapu, uzrakstot "turpmākās izglītības izvēle B". Atstāvis vēl vienu papīra lapu, uzrakstot "karjeras iespēja B".
- 4 Paskaidro dalībniekiem, šis darbnīcas mērķis ir **veicināt izpratni par iespējām, ko sniedz A un B turpmākās izglītības ceļš, kā arī par iespējamām izmaiņām vai centieniem, kas viņiem jāveic.**
- 5 Aicini viņus vispirms izvēlēties "turpmākās izglītības izvēle A" un iedomāties - tagad viņi jau izglītojas šajā jomā. Pajautājiet, kā viņi jūtas, izdarot šo izvēli.
- 6 Pajautā viņiem - **Kāds ir nākamais solis tavā izglītības ceļā, lai tuvinātos "karjeras iespējai A"?** Kad dalībnieki definē šo nākamo soli, viņi virzās uz priekšu un atkal iedomājas, ka ir sasnieguši šo punktu. Pajautā, kā viņi jūtas.
- 7 Turpini jautāt par turpmākiem soļiem līdz viņi nonāk pie papīra lapas "karjeras iespēja A". Pajautā dalībniekiem, kā viņi jūtas, sasniedzot šo punktu un savu vēlamo karjeru šajā jomā.
- 8 Kad viņi ir pabeiguši "A" ceļu, viņi pāriet uz paralēlo "B" un atkārtoti to pašu procesu ar "turpmākās izglītības izvēle B" līdz sasniedz "karjeras iespēja B". Lai redzētu, kā tas būtu, izvēloties šo ceļu.
- 9 Kad dalībnieki ir izdzīvojuši abus ceļus, aicini dalībniekus atgriezties "Turpmākās izglītības ceļa A" sākumā un pajautā, **kā tu jūties, esot šī ceļa sākumā, ko tu redzi sev apkārt, kādi cilvēki ir tev apkārt. Kā ir redzēt "B" ceļu no šī skatu punkta? Kas ir labāks šajā ceļā, salīdzinot ar ceļu "B"? Kādi izaicinājumi ir šajā ceļā? Kurā izvēlē tu esi laimīgāks?**
- 10 Dalībnieki pāriet uz "Turpmākās izglītības ceļš B" un pajautā, **kā tu jūties, esot šī ceļa sākumā, ko tu redzi sev apkārt, kādi cilvēki ir tev apkārt. Kā ir redzēt**

**“A” ceļu no šī skatu punkta? Kas ir labāks šajā ceļā, salīdzinot ar ceļu “A”? Kādi izaicinājumi ir šajā ceļā? Kurā izvēlē tu esi laimīgāks?**

**11** Šo procesu var atkārtot tik daudz reižu, cik nepieciešams, lai dalībnieki detalizēti izpētītu un aprakstītu soļus uz abiem ceļiem.

**12** Noslēdz darbnīcu ar rosinošiem jautājumiem sarunai:

- Kas tev patika šīs darbnīcas laikā?
- Ko tu atklāji par savām turpmākās izglītības un karjeras izvēlēm?
- Kā tu jūties par šīm iespējām?

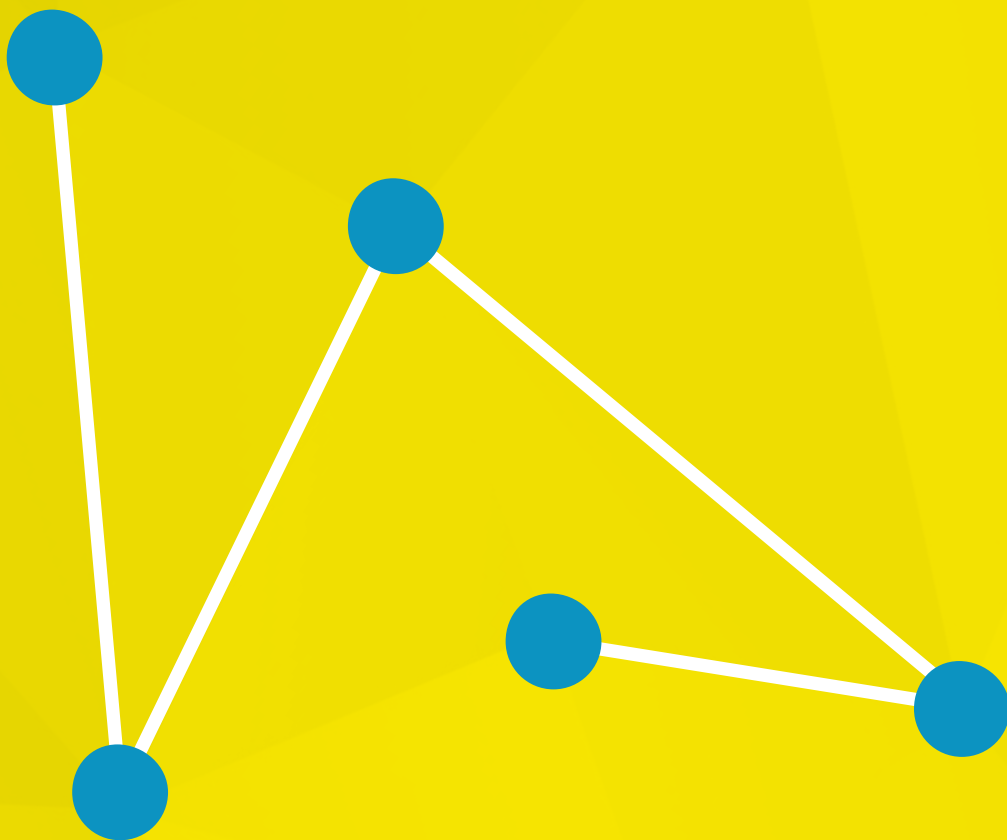
## IETEIKUMI

✓ Šī darbnīca piedāvā no dažādiem skatu punktiem izvērtēt “Turpmākās izglītības ceļu A” un “Turpmākās izglītības ceļu B” punktiem. To var pielāgot konkrētai grupai vai individuālām konsultācijām.

✓ Šī darbnīca ir paredzēta darbam ar jauniešiem, kuri atrodas pārejas periodos starp izglītības līmeņiem, izvēlotos nākamos izglītības soļus (no pamatskolas uz vidusskolu, no vidusskolas uz universitāti). To var pielāgot arī jauniešiem, kuri nemācās formālās izglītības iestādē un vēlas mainīt savu izglītības vai karjeras ceļu.

# Darbnīca #8

## **KARJERAS CEĻŠ**





## VĒSTĪJUMS

Jauniešiem jāpieņem lēmums par savu karjeras izvēli jau pamatskolas noslēgumā. Balstoties uz savu vēlamo nākotni, viņiem vajag izlemt, kurā izglītības iestādē un kādā nozarē mācīties vidusskolā vai augstskolā. Tik nozīmīgi lēmumi var radīt iekšējo spriedzi un spiedienu. Bieži jauniešiem trūkst zināšanu vai pieredzes par iespējamajām profesijām, neskaidra vīzija par nākotni, gaidas no ģimenes un vienaudžiem utt.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Karjeras izvēle, pašapziņa, patstāvība, komunikācija, darbs grupās, pašcieņa, paštēls, profesiju atpazīšana, aktīvā klausīšanās, darbs pāros, risinājums



## NORISES ILGUMS

60 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir atbalstīt jauniešus veidot savu karjeras ceļu.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "OŠ Cirkulane-Zavrč" fokusa grupu tikšanās laikā ar jauniešiem.



## MATERIĀLI

Līmlapiņas, A4 papīra lapas





# NORISES GAITA

1 Aicini dalībniekus apsēsties aplī, nosaukt savu vārdu un atbildēt uz jautājumiem "Kādas ir tavas labākās cerības par tavu karjeras ceļu?"

2 Īsumā iepazīstini ar darbnīcu un uzver, cik unikāli un individuāli var būt karjeras ceļi katram cilvēkam. Pastāsti savu personīgo stāstu - kā tu izlēmi kļūt par skolotāju, jaunatnes darbinieku, atbalsta personu utt.

3 Izdali līmlapiņu katram dalībniekiem un dod 2 minūtes, lai viņi pieraksta karjeras ceļus, kurus var iedomāties savās dzīvēs.

4 Sadali dalībniekus pāros un iedrošini nākamās 5 minūtes padalīties ar saviem iespējamajiem karjeras ceļiem.

5 Pēc dalīšanās dalībnieki no sava saraksta izvēlas tikai divus karjeras ceļus, kurus viņi detalizēti grib izpētīt.

6 Iedod katram dalībniekam divas papīra lapas un lūdz, lai uzraksta katru karjeras ceļu uz atsevišķas lapas.

7 Tad uz katras lapas dalībnieki pieraksta atbildes uz šādiem jautājumiem: "Iedomājies, esi izvēlējies savu pirmo karjeras ceļu un kļuvis ļoti veiksmīgs...."

- Cik gadus tu mācījies skolā?
- Kur atrodās tava skola?
- Vai tu pats maksāji par savām mācībām skolā?
- Kur tu strādā pēc skolas pabeigšanas?
- Cik stundas dienā tu strādā?
- Cik liela ir tava ikmēneša alga?

"Iedomājies, esi izvēlējies savu otro karjeras ceļu un esi kļuvis ļoti veiksmīgs...."

- Cik gadus tu mācījies skolā?
- Kur atrodās tava skola?
- Vai tu pats maksāji par savām mācībām skolā?
- Kur tu strādā pēc skolas pabeigšanas?
- Cik stundas dienā tu strādā?
- Cik liela ir tava ikmēneša alga?

8 Pēc abu karjeras ceļu pierakstīšanas katrs dalībnieks izvēlas vienu, kas viņiem patīk visvairāk.

9 Sadali dalībniekus grupās pa trīs tā, lai viņi sēdētu aplī viens pretī otram.

10

Esot mazajās grupiņās, viens dalībnieks pastāsta par savu izvēlēto karjeras ceļu un īsi dalās ar nākotnes redzējumu, izmantojot zemāk norādītos īpašības vārdus. Kā arī atbild uz jautājumu Kā es jūtos, izvēloties šo karjeras ceļu? (pašlaik).

11

Pārējie divi dalībnieki sniedz pozitīvu atgriezenisko saiti par to, kas viņiem patīk viņu karjeras ceļu variantos.

12

Pēc 5 minūtēm dalībnieki maina lomas.

13

Darbnīcas beigās lūdz dalībniekus sasēsties kopējā lokā un pastāstīt:

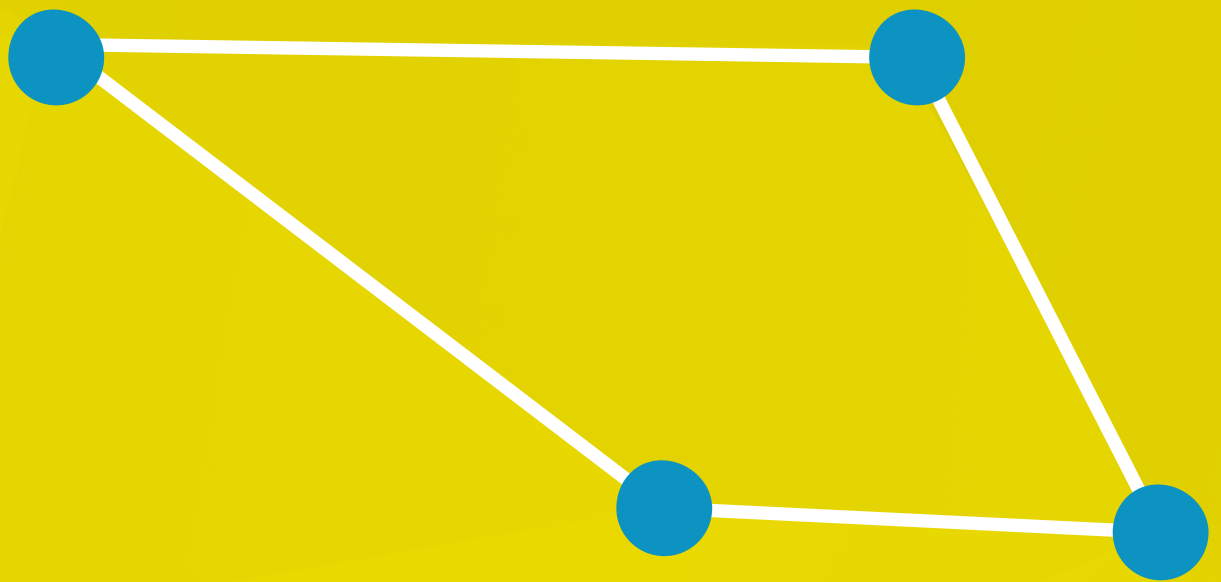
- Kas tev patika šīs darbnīcas laikā?
- Nosauc vienu lietu, kas tev bija visnoderīgākā šīs darbnīcas laikā?
- Ko tu atklāji par savu vēlamo karjeras ceļu?
- Kā tu tagad jūties par savu karjeras ceļu?

### **VECUMS 8-10**

Jauks  
Draudzīgs  
Ātrs  
Lēns  
Laimīgs  
Gudrs  
Lielisks  
Drosmīgs  
Labs  
Slikts

### **VECUMS 10+**

Daudz strādā  
Inteliģents  
Runātīgs  
Domājošs  
Praktisks  
Rāms  
Pieklājīgs  
Satraukts  
Neveikls  
Slinks



Darbnīca #9

**MANS KABATAS  
PORTFOLIO I**



## VĒSTĪJUMS

Domājot par savu karjeras izvēli nākotnē, daļai jauniešu raisās izaicinošas emocijas - apjukums, nedrošība, nepārlicinātība u.c., turpretī otrai daļai jauniešu tās ir pozitīvas emocijas- iedvesma, aizrautība, drošība u.c. Nākamās 4 darbnīcas (MANS KABATAS PORTFOLIO I, II, III un IV) ir savstarpēji saistītas ar mērķi motivēt dalībniekus izveidot savu KABATAS PORTFOLIO un pārrunāt turpmāko karjeru.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Karjeras izvēle, pašapziņa, patstāvība



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir veidot ieradumu apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses un dotības.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Jelgavas novada pašvaldības Izglītības pārvalde" fokusa grupu tikšanās laikā ar jauniešiem un karjeras konsultantiem.



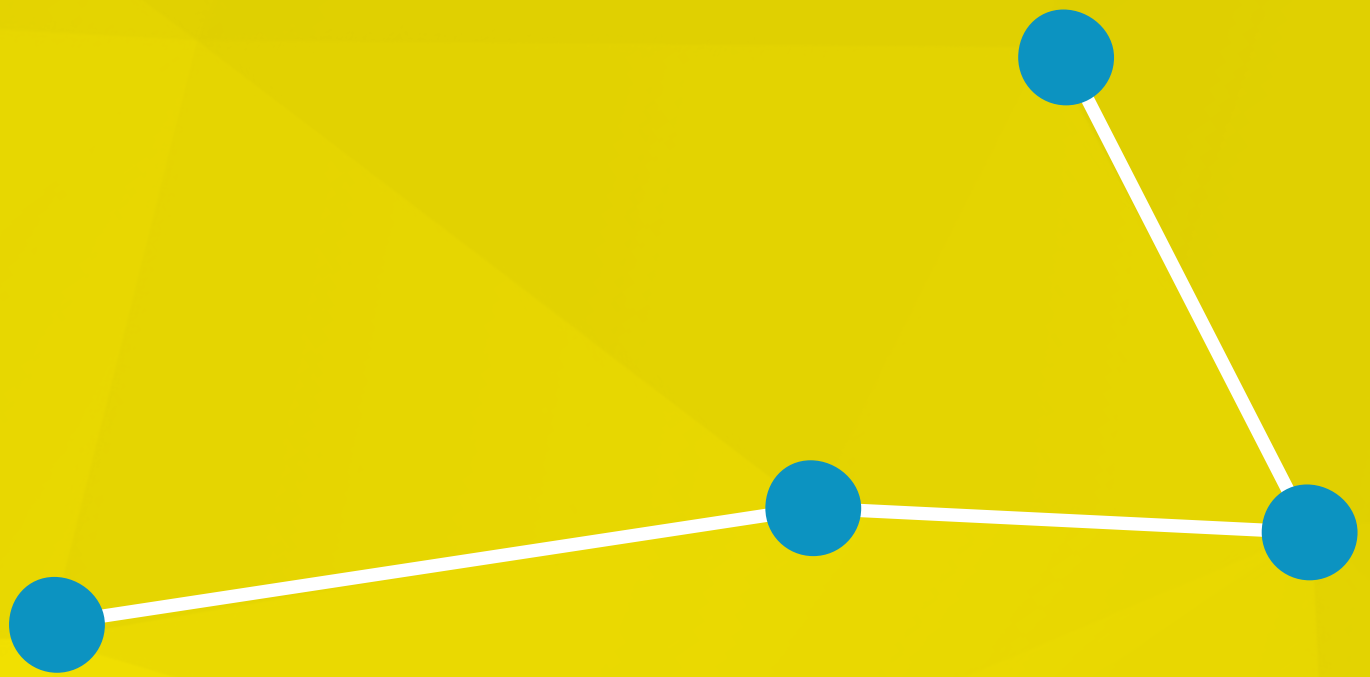
## MATERIĀLI

Emociju kārtis, dažādu krāsu A4 papīra lapas, marķieri



# NORISES GAITA

- 1 Aicini dalībniekus apsēsties aplī, nosaukt savu vārdu un dalīties, kā viņi jūtas, iedomājoties savu nākotnes karjeru.
- 2 Īsumā iepazīstini ar darbnīcu vēstījumu - **domājot par karjeras izvēli nākotnē, vienai daļai jauniešu raisās izaicinošas emocijas - apjukums, nedrošība, nepārliecinātība u.c., turpretī otrai daļai jauniešu tās ir pozitīvas – iedvesma, aizrautība, drošība u.c**
- 3 Lai rosinātu dalībniekus uzsākt sarunu par prasmēm vadīt savas emocijas saistībā ar karjeras izvēli, uzdod jautājumu: **Kā tu atpazīsti un rīkojies ar savām emocijām, domājot par karjeras izvēli?**
- 4 Vienlaicīgi iedod "Emociju kārtis" un aicini dalībniekus atrast kārti, kas atspoguļo emocijas, domājot par nākotnes karjeras izvēli.
- 5 Iedod papīra lapas un ļauj nākamās 5 minūtes pierakstīt šīs emocijas. Atbalsti dalībniekus brīvi izpausties, sakot: **Ļauj rokai pierakstīt vārdus, kas tev ienāk prātā. Neanalizējiet tos, drīzāk uzticieties sev un savai rokai.**
- 6 Tad aicini dalībniekus atrast kārti, kura parāda viņu stiprās puses. Atver sarunu ar jautājumu: **Kāpēc izvēlējies tieši šo kārti?**
- 7 Turpini darbnīcu sakot: **izvēlies un sarindo secīgi 3 kārtis, kas parāda tavas intereses. Uz lapas uzraksti vismaz 10 savas intereses.**
- 8 Kad dalībnieki ir tās pierakstījuši, lūdz viņiem **atrast vienu kārti, kas saistīta ar šaubām un karjeras lēmumiem viņu dzīvē. Aicini pierakstīt šaubas uz lapas.**
- 9 Darbnīcas noslēgumā dalībnieki izveido kopīgu apli un dalās pārdomās par šādiem jautājumiem:
  - Kādas emocijas tev rodas, aprakstot savu nākotnes karjeru?
  - Kā emocijas atbalsta tevi, lai sasniegtu vēlamu nākotnes karjeru?



Darbnīca #10

**MANS KABATAS  
PORTFOLIO II**



## VĒSTĪJUMS

Mūsdienās lielākajai daļai jauniešu ir pieeja kādai viedierīcei, kuru var izmantot, lai sekotu savai personīgajai izaugsmei digitālā portfeļa veidā, kas vienmēr ir kabatās. Piedaloties darbnīcā, dalībnieki uzsāk veidot savas personīgās izaugsmes potfolio - digitālo KABATAS PORTFOLIO, kurā līdz skolas absolvēšanai un arī pēc tam var turpināt uzkrāt apliecinājumus par savu profesionālo izaugsmi – diplomu, aktivitātes, radošie darbi u.c.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Karjeras izvēle, pašapziņa, patstāvība



## NORISES ILGUMS

80 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir praktizēt veidot savu personīgo izaugsmes portfolio, uzkrājot tajā apliecinājumus par dalību dažādos konkursos, pašizpētes materiālus u.c., lai varētu plānot karjeras izaugsmi saistībā ar mācībām un vaļaspriekiem, savām stiprajām pusēm un izaicinājumiem.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Jelgavas novada pašvaldības Izglītības pārvalde" fokusa grupu tikšanās laikā ar jauniešiem un karjeras konsultantiem.



## MATERIĀLI

Emociju kārtis, viedierīce (viedtālrunis, dators vai planšetdators, kurā var lejuplādēt bezmaksas aplikāciju "Piezīmju grāmatiņa" (Notebook) Google Play veikalā), bezmaksas aplikācija "Piezīmju grāmatiņa" (Notebook)



# NORISES GAITA

1

Sāc darbnīcu ar ievadu par tās vēstījumu un mērķi. Iepazīstini ar personīgās izaugsmes portfolio un vedini domāt par to, ka rūpīgi veidots personīgās izaugsmes portfolio var būt katra individuālais profesionālais apliecinājums un drošības sajūtas garants par savām spējām, prasmēm un karjeras izvēli nākotnē. Kā uzskatāmu piemēru mini radošo profesiju pārstāvjus (dizaineris, modele, mākslinieks, konditors u.c.), kuri savu profesionālo spēju apliecināšanai izmanto sava darba apliecinājumu – portfolio.

2

Turpini darbnīcu, izstāstot un piedāvājot personīgās izaugsmes portfolio veidošanas pamatprincipus, izmantojot strukturālu piemēru:

- **Vizītkarte:** informācija par sevi,
- **Pašizpēte:** testi (interesešu, personības, profesionālās piemērotības u.c.), radošie uzdevumi,
- **Sasniegumi:** mācību sasniegumi ikdienā un dažādos konkursos; ārpusstundu sasniegumi; apbalvojumi – medaļas, diplomu, pateicības u.c.; sasniegumu analīze,
- **Aktivitātes:** pasākumi; interesešu grupas; brīvā laika nodarbes,
- **Materiāli:** informatīvie un izzinošie materiāli; publikācijas, izdales materiāli, radošie darbi.

3

Turpini sarunu, norādot, ka gandrīz katram jauniešam un pieaugušajam šobrīd vienmēr kabatā līdz ir viedtālrunis. Īsa diskusija par to, **vai tev kabatā ir viedtālrunis, un, kādiem mērķiem tu to izmanto? Vai tā plašās iespējas tiek izmantotas lietderīgi?**

4

Vedini uz sarunu, **mūsdienīgs telefons var veiksmīgi aizstāt piezīmju grāmatu, notikumu kalendāru, naudas maku, pulksteni, veselīga uztura plānotāju, sporta treneri un arī personīgās izaugsmes portfolio.** Aicini dalībniekus dalīties, kā pārdomāti lietot viedtālruni un iemācīties strukturēt informāciju, plānot savu laiku un vadīt savu karjeras izaugsmi.

5

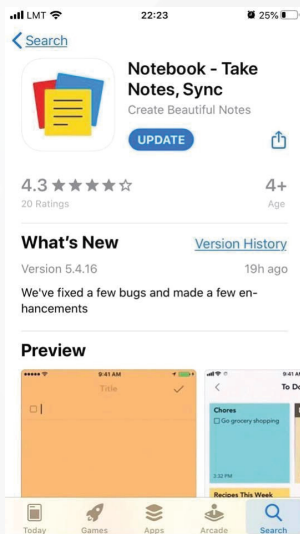
Aicini dalībniekus lejuplādēt bezmaksas aplikāciju "Piezīmju grāmatiņa" (Notebook). Pēc iepriekš dotā struktūras parauga izveidot tajā savu personīgās izaugsmes portfolio platformu un brīvi tā saturu pielāgo savām vajadzībām. Ja vēlas, tad maina portfolio mapju nosaukumus vai pilnībā pievieno jaunas mapes, tā iegūstot savu personīgo digitālo KABATAS PORTFOLIO.



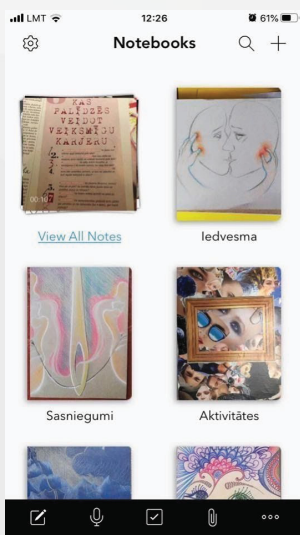
## IETEIKUMI

- ✓ Svarīgi dot telpu dalībniekiem viņu radošajam procesam un katra individuālajai pieejai portfolio izveidei.
- ✓ Portfolio personalizētā dizaina izveidei mapju noformējumam dalībnieks var izmantot Emociju kārtis, lejuplādējot tās "Piezīmju grāmatiņā" (Notebook) un atbilstoši savām emocijām izvēlēties kādu no kārtīm kā mapes noformējuma attēlu. Tā papildus domājot par savām emocijām saistībā ar mērķu plānošanu, sasniegumiem, talantiem, pašizpēti u.c.
- ✓ Vēlāk mapes dizainu var mainīt un pielāgot citas emociju kārtis.

# Digitālā MANS KABATAS PORTFOLIO piemērs

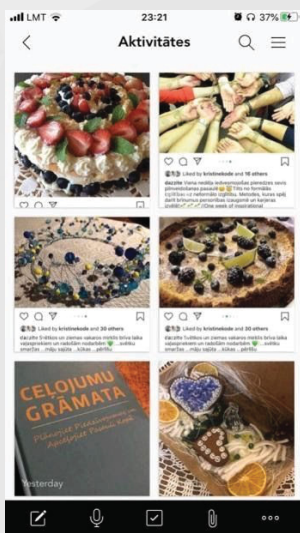


Bezmaksas aplikācija  
“Piezīmju grāmatiņa” (Notebook)



Bezmaksas aplikācijā “Piezīmju grāmatiņa” (Notebook) izveidotais personalizētais personīgās izaugsmes portfolio - digitālais KABATAS PORTFOLIO

Mapju noformējumam izmantotas emociju kārtis

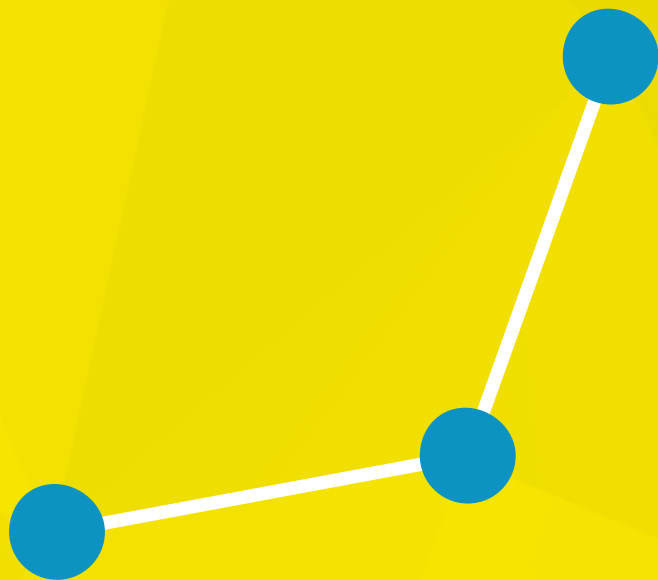


Bezmaksas aplikācijā “Piezīmju grāmatiņa” (Notebook) izveidotais personalizētais personīgās izaugsmes portfolio - digitālais KABATAS PORTFOLIO

Soli pa solim aizpildītais saturs mapēs

Darbnīca #11

**MANS KABATAS  
PORTFOLIO III**





## VĒSTĪJUMS

Dalībnieki turpina veidot savas personīgās izaugsmes portfolio, uzkrājot tajā apliecinājumus par dalību dažādos konkursos, pašizpētes materiālus u.c., lai varētu plānot karjeras izaugsmi saistībā ar mācībām un hobijiem, savām stiprajām pusēm un izaicinājumiem. Viņi strādā pie sava KABATAS PORTFOLIO, pievienojot apliecinājumus par profesionālo izaugsmi – diplomu, aktivitātes, radošie darbi u.c. Šis portfelis kalpo par viņu personīgās izaugsmes ierakstu pēc skolas beigšanas.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Karjeras izvēle, pašapziņa, patstāvība



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir attīstīt jauniešu vēlmi pilnveidoties, izvirzīt mērķus, pieņemt izsvērtus lēmumus mācību procesā un personīgajā dzīvē.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Jelgavas novada pašvaldības Izglītības pārvalde" fokusa grupu tikšanās laikā ar jauniešiem un karjeras konsultantiem.



## MATERIĀLI

Digitālais portfolio, A4 krāsainas papīra lapas, krāsaini kartoni, žurnāli, līme, šķēres, flomasteri



# NORISES GAITA

**1** Iesāc darbnīcu, iepazīstinot ar to, ka ļoti bieži dažādu profesiju pārstāvji kā vienu no sevis prezentēšanas veidiem izmanto vizītkarti, kura pēc tam neklātienē vizītkartes saņēmējam atgādina par tās īpašnieku. Pastāv dažādi praktiski vizītkaršu paraugi - vizītkartes ir dažāda formāta, dizaina, tāpat tā var atspoguļot ļoti dažādu informāciju par konkrēto profesijas pārstāvi un uzņēmumu, kuru viņš pārstāv. Tomēr noteikti cilvēku raksturo arī viņa izturēšanās, profesionālās prasmes, raksturs, īpašības, saskarsme ar līdzcilvēkiem – šajā gadījumā mēs arī varam runāt par cilvēka vizītkarti, kas veido kopējo priekšstatu par konkrēto personu.

**2** Izstāsti, ka dalībnieki gatavos divas dažādas vizītkartes, kuras noslēgumā digitalizēs un ievietos sava KABATAS PORTFOLIO attiecīgajā mapē.

**3** Dalībnieki sadalās grupās pa trīs. Iesāc ar to, ka ļoti bieži ikdienā “pļāpājam” par dažādiem notikumiem un ar tiem saistītiem cilvēkiem. Dažreiz “pļāpājam” pozitīvas lietas, bet dažreiz negatīvas lietas. Šoreiz uzdevums ir divatā “pļāpāt” 3 min par trešo grupas dalībnieku tā, lai viņš to dzird. Galvenais noteikums - “pļāpājam” tikai par pozitīvām lietām.

**4** “Pļāpāšanas” laikā vienam no pārī esošajiem radoši jāveido (zīmē, raksta...) trešā dalībnieka vizītkarte, par kuru tiek “pļāpātas” pozitīvās lietas. Vizītkarti veido brīvā formātā uz A4 krāsainas lapas, izmantojot flomāsterus. Dalībnieki mainās vietām, kamēr katrs saņem savu vizītkarti. “Pļāpāšanas” laikā runā par šādām tēmām:

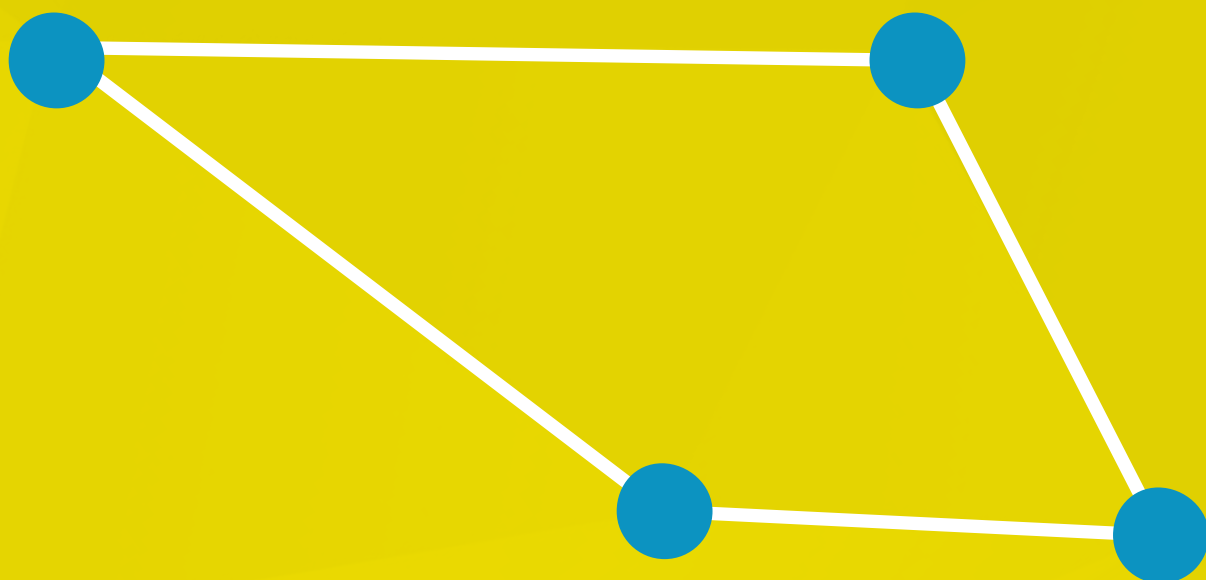
- Stiprās puses
- Talanti, lietas, kuras izdodas vislabāk
- Komplimenti
- Jāatceras kādi pozitīvi notikumi, kuri saistās ar šo cilvēku (ja grupas dalībnieki savā starpā ir pazīstami)

**5** Tālāk aicini dalībniekus veidot savu profesionālo vizītkarti. Katrs strādā individuāli. Izstāsti, ka katram dalībniekam jāizveido sava individuāli veidota dizaina vizītkarte, izmantojot resursu kasti – dažāda izmēra kartonus, A4 krāsainās papīra lapas, žurnālus, līmi, šķēres, flomāsterus. Vizītkartes veidošanā jāņem vērā noteikums, ka tai jābūt vizītkartei, kura pieder konkrētā jaunieša nākotnes profesijas vai amata pārstāvim, atspoguļojot visu nepieciešamo kontaktinformāciju par personu un uzņēmumu.

- 6 Iedvesmai var izmantot darbnīcas sākumā demonstrētos vizītkaršu praktiskos piemērus. Vizītkartes veidošanas laiks 20 min.
- 7 Darbnīcas noslēgumā katrs dalībnieks digitalizē (nofotografē, ieskanē) abas vizītkartes un ievieto sava KABATAS PORTFOLIO attiecīgajā mapē.

## IETEIKUMI

- ✓ Darbnīcas sākumā iedvesmo dalībniekus ar vairākiem vizītkaršu piemēriem.



Darbnīca #12

**MANS KABATAS  
PORTFOLIO IV**



## VĒSTĪJUMS

Dalībnieki turpina darbu pie sava KABATAS PORTFOLIO un vēlamās karjeras izvēles nākotnē. Šīs darbnīcas ietvaros, kas ir noslēdzošais no četriem semināriem par portfolio, viņi pēta savu vēlamo nākotnes karjeru un soļus, kas viņiem jāveic, lai to sasniegtu. Pie katra soļa tiek pierakstītas saistītās emocijas, resursi, kas viņus atbalstītu to sasniegt un atgriezeniskā saite, ko viņi saņem no apkārtējiem cilvēkiem, sasniedzot vēlamo karjeras mērķi.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Karjeras izvēle, pašapziņa, patstāvība



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir attīstīt jauniešu vēlmi pilnveidoties, izvirzīt mērķus, pieņemt izsvērtus lēmumus mācību procesā un personīgajā dzīvē.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Jelgavas novada pašvaldības Izglītības pārvalde" fokusa grupu tikšanās laikā ar jauniešiem un karjeras konsultantiem.



## MATERIĀLI

Digitālais portfolio, A4 krāsainas papīra lapas, flomasteri, Emociju kārtis





# NORISES GAITA

**1** Uzaicini dalībniekus izvēlēties vienu vēlamās karjeras mērķi piemēram, iestāties vidusskolā vai augstskolā, atrast darbu vasarā, pēc vidusskolas beigšanas aizbraukt brīvprātīgajā darbā "Erasmus+" programmas ietvaros uz Horvātiju u.c.

**2** Turpini darbnīcu, aicinot dalībniekus izvēlēties vienu "Emociju kārti", kura raksturotu jaunieša emocijas par nākotnes karjeras mērķi. Iesaisti un vedini dalībniekus uz īsu sarunu par nepieciešamajiem soļiem, lai to sasniegtu:

- **Iedomājies, ka tu esi sasniedzis savu uzstādīto karjeras mērķi. Kā tu jūties? Kas liecina par to, ka mērķis ir sasniegts? Kā tu vari palīdzēt sev, lai sasniegtu mērķi?**
- **Kāda veida atbalsts tev ir nepieciešams, lai to sasniegtu? Cik nozīmīgi ir sevi disciplinēt mērķa sasniegšanas gaitā?**

**3** Pastāsti dalībniekiem, ka ļoti noderīgi ir vizualizēt savas vēlamās karjeras mērķi. Izmantojot resursu kasti (A4 krāsainās papīra lapas, flomāsterus, koka figūriņas), katrs attēlo karjeras mērķi.

**4** Vadi dalībniekus pēc sekojoša soļiem:

**a** uz A4 krāsainas papīra lapas uzzīmē lielu un pārskatāmu skalu no 1 līdz 10,

**b** pieņem, "10" ir izvirzītā nākotnes karjeras mērķa sasniegšanas max punkts un pieraksti mērķi,

**c** sameklē vietu uz skalas no 1 līdz 10, kur tu šobrīd atrodies mērķa sasniegšanas procesā. Meklējot vietu uz skalas, rūpīgi pārdomā par to, vai šobrīd tavā rīcībā ir kādi paveiktie darbi un apzinātie resursi, kas ir veicinājuši mērķi sasniegt, piemēram: labas sekmes skolā; vecāki vai draugi, kuri var palīdzēt; atrasta skola, kurā vēlies iestāties; papildus apmeklētās konsultācijas u.c. Ja tavā rīcībā ir daudz resursu, tad tev nav jāšāk no "1" punkta mērķa sasniegšanā,

**d** atrastajā vietā pieraksti: 1) emocijas, kā tu jūties (E); 2) resursus - jebkas, kas tev palīdz vai atbalsta šajā vietā, lai sasniegtu mērķi (R); atgriezeniskā saite (A)- ko apkārtējie cilvēki par tevi novērotu šajā vietā,

**e** pieraksti nākamo soli, kas ir tuvāks tavam izvirzītajam mērķim. Atkārto šo procesu pie katra soļa un pieraksti: 1) emocijas, kā tu jūties (E); 2) resursus - jebkas, kas tev palīdz vai atbalsta šajā vietā, lai sasniegtu mērķi (R); atgriezeniskā saite (A)- ko apkārtējie cilvēki par tevi novērotu šajā vietā,

- f** kad esi sasniedzis savu vēlamo mērķi, paņem vienu Emociju kārti, kas to vislabāk raksturo.
- 5** Aicini katru dalībnieku parādīt izvēlēto "Emocijas kārti" un padalīties, kā tā raksturo viņa sasniegto vēlamo nākotnes karjeras mērķi.
- 6** Noslēgumā dalībnieki pievieno savu vizualizēto ceļu uz vēlamo nākotnes mērķi (fotografējot vai skenējot) savā KABATAS PORTFOLIO.

## Darba lapa

Piemērs par skalu, lai sasniegtu vēlamās nākotnes karjeras mērķi



6

**E:** Atvērta; ceļīga

**R:** Brīvprātīgā darba pieredze; dalība Erasmus+ programmās

**A:** Apliecinājumi, Europass

7

**E:** Pacilāts; saviļņots; iedvesmots

**R:** Atrasta uzņemošā un nosūtošā organizācija; pieteicies projektā

**A:** Apliecinājumi, apstiprinājumi

8

**E:** Priecīgs; starojošs

**R:** Paziņoti datumi; nopirkta aviobiļete

**A:** Aviobiļetes

9

**E:** Satraukts, sajūsmināts, apmierināts

**R:** Sakravāta ceļasoma, transports uz lidostu

**A:** Ceļasoma, foto no lidostas

# Darbnīca #13

## **ATTIECĪBU APĻI**





## VĒSTĪJUMS

Attiecībās mums ir vajadzīga distance - pareizais attālums starp sevi un otru cilvēku. Šī darbnīca palīdz sakārtot attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem. Tādējādi uzturēt veselīgas un harmoniskas attiecības. Tā, lai cilvēkam būtu miera un līdzsvara sajūta katrās attiecībās. Darbnīca ietver divas sadaļas. Pirmajā dalībnieki praktizē saprast, cik tuvā vai tālā distancē atrodas cilvēki, ar kuriem ir nozīmīgas attiecības. Otrajā dalībnieki praktizē pārmainīt distanci starp sevi un nozīmīgiem cilvēkiem apkārt, jūtoties labi un harmonijā ar sevi un attiecībās.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Karjeras izvēle, pašapziņa, patstāvība



## NORISES ILGUMS

60 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir palīdzēt uzturēt kārtību attiecībās un atrast pareizo attālumu ar dzīvē svarīgiem cilvēkiem.



## ATSAUCE

Darbnīcas pamatā ir Savinas Atai izveidotais vingrinājums ("Sakārtojiet savas attiecības no 1 līdz 10"). Tālāko darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Entrepreneurship Movement Club" (EMC) fokusa grupu tikšanās laikā ar jauniešiem.



## MATERIĀLI

Divas kopijas ar darba lapu "Attiecību apli", pildspalvas, papildus papīra lapas, līmlapiņas



## NORISES GAITA

- 1 Iepazīstini ar darbnīcas vēstījumu un mērķi.
- 2 Aicini dalībniekus paņemt papīra lapu un izveidot sarakstu ar cilvēkiem, ar kuriem viņi ir attiecībās - draugiem, radiem, klasesbiedriem, skolas biedriem, kolēģiem, skolotājiem, mentoriem - visiem cilvēkiem, kas viņiem nāk prātā (pēc izvēles: viņi var uzrakstīt arī uz līmlapiņām).
- 3 Izdali vienu darba lapa "Attiecību aplī" kopiju un uzaicini viņus pirmajā lokā (centrā) ierakstīt savu vārdu.
- 4 Aicini dalībniekus izpētīt pierakstīto cilvēku sarakstu un uzrakstīt viņu vārdus apļos atkarībā no tā, cik viņi pašreiz ir tuvu vai tālu, kāda ir viņu iedarbība (gribēta vai nevēlama), un viņu lēmumu ietekme. Iedvesmo dalībniekus ieklausīties intuīcijā (pēc izvēles: viņi var uzrakstīt esošo cilvēku vārdus uz līmlapiņām un izvietot apļos).
- 5 Kad viņi ir pabeiguši šo soli, izdali vēl vienu "Attiecību apli" kopiju. Nākamais solis ir **uzrakstīt savu vārdu apla vidū un visus pārējos novietot tur, kur liekas ir pareizi, lai būtu līdzsvars starp došanu un saņemšanu. Tādā attālumā, kurā jūties droši, ērti un harmonijā ar katru no šiem cilvēkiem. (pēc izvēles: ja dalībnieki veica vingrinājumu ar vārdiem uz līmlapiņām, tad viņi izlaiž 5. soli un izvieta līmlapiņas tā, kā vēlas).**
- 6 Aicini dalībniekus atkārtot šo vingrinājumu katru reizi, kad viņi zaudē līdzsvaru, kad viņiem ir sajūta, viņi dod pārāk daudz vai nepietiekami, jūtas nomākti, kāds pārkāpj viņu personīgo telpu vai šķērso robežas. Šis ir labs veids, kā veicināt izpratni par cilvēkiem, ar kuriem viņiem no visas sirds patīk kopā pavadīt laiku. Vai arī uz brīdi nolikt malā no saviem "Attiecību apliem" un "paņemt atelpu".

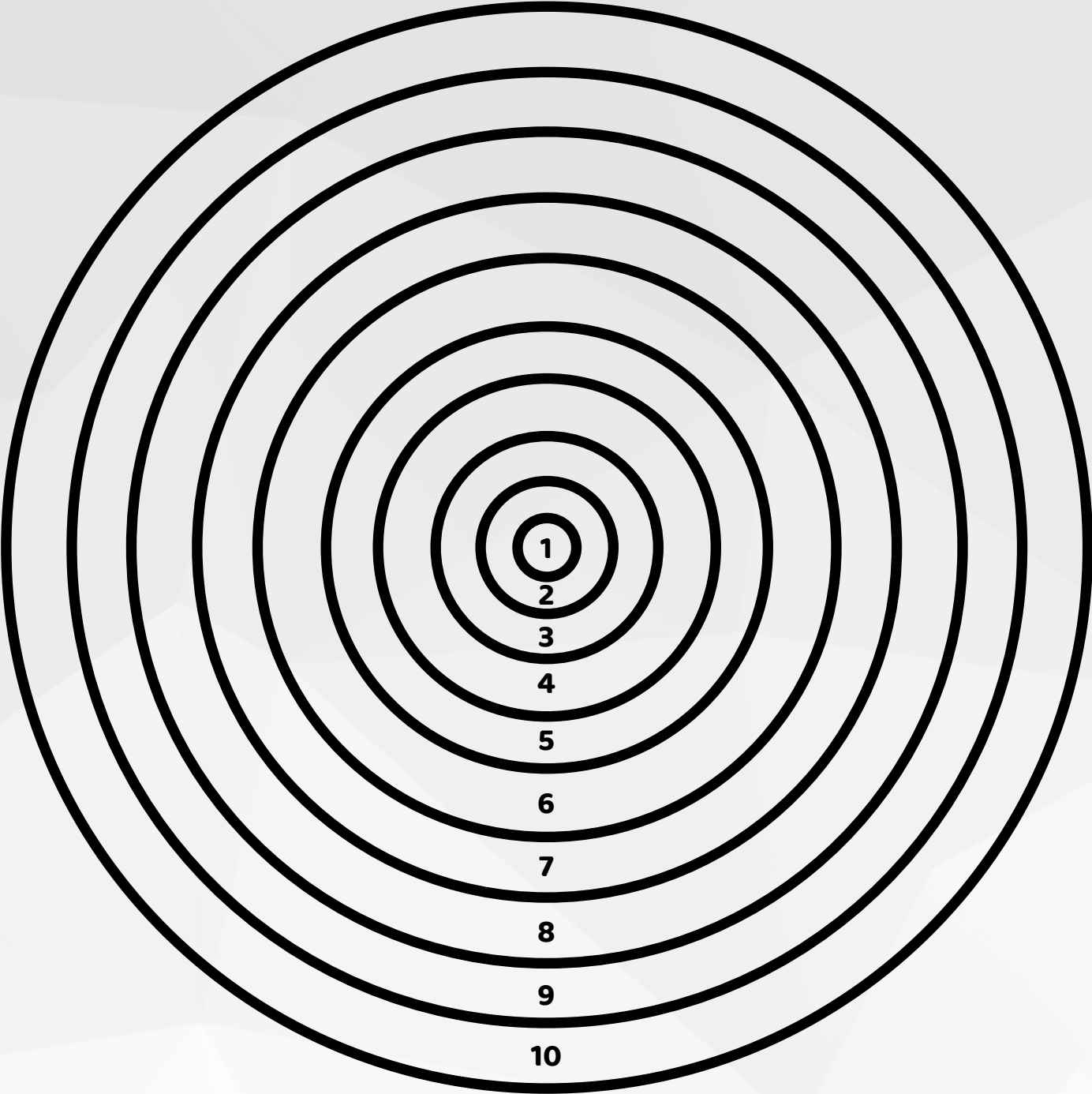
# IETEIKUMI



Padalies ar vienu no šiem diviem stāstiem kā piemēru, ja tas tev šķiet atbilstoši:

- Gudrai, enerģiskai un uzņēmīgai divdesmit gadus jaunai sievietei bija apgrūtināšas attiecības ar citām sievietēm viņas vecumā. Viņa tika aprunāta aiz muguras un izkļauta no kopējās grupas. Veicot šo vingrinājumu, viņa pietuvināja sev cilvēkus, kuri bija atvērti un atbalstoši, bet bija zaudējusi kontaktu. Viņi tikās klātienē, kopā labi pavadīja laiku un atjaunoja draudzību.
- Jaunai sievietei bija apgrūtināšas attiecības ar māti un brāli. Viņa jutās pārlietu atbildīga par viņiem un viņu laimi. Veicot šo vingrinājumu, viņa jūta, ka māte un brālis atrodas viņas iekšējā aplī, un viņai pašai tur trūka vietas. Viņa nolēma viņus neiekļaut nevienā aplī, bet gan uz kādu laiku "paņemt atelpu". Viņa jutās mazliet vainīga par to, bet tik un tā ieklausījās savās iekšējās sajūtās. Pārsteidzoši, ka attiecības ar māti un brāli uzlabojās, viņiem kļuva vieglāk un mierīgāk komunicēt savā starpā.

# Darba lapa





Darbnīca #14

**KUR ES  
PIEDERU?**





## VĒSTĪJUMS

Piederības sajūta spēcīgi ietekmē cilvēku un viņa identitāti. Dažos gadījumos mēs piederam pie cilvēku grupām, kopienām vai vietām pēc savas izvēles. Dažreiz mūsu piederību nosaka bez mūsu izvēles, piemēram, piedzimstot noteiktā valstī, tautā, reģionā, kultūrā vai ģimenē.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Piederības sajūta, attiecības, ģimene



## NORISES ILGUMS

90 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir nostiprināt piederības sajūtu ģimenē, mācoties, kurš pieder ģimenei, un izpētot savu vietu ģimenē.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Forum for Freedom in Education" fokusa grupu tikšanās laikā ar jauniešiem no pamatskolām un vidusskolām Horvātijā.



## MATERIĀLI

Līmlapiņas, krāsainas pildspalvas vai marķieri, katram dalībniekam divas darba lapa kopijas un viena A3 lapa, šķēres, līme



# NORISES GAITA

1 Aicini dalībniekus sastāties aplī, nosaukt savu vārdu un padalīties, no kurienes viņi nāk (piemēram, es esmu Anna. Es nāku no Berlīnes).

2 Pastāsti dalībniekiem par darbnīcas vīziju un uzvedini uz kopīgu diskusiju, ko **piederības sajūta** viņiem nozīmē.

3 Turpini darbnīcu, lūdzot viņus uzrakstīt uz līmlapiņām, pie kā viņi pieder (piemēram, attiecībām, kopienām, kurām sociālajām grupām, ģeogrāfiskām vietām utt.).

4 Tad iedrošini katram padalīties ar uzrakstīto un pielīmēt līmlapiņu pie sienas.

5 Pēc tam, kad visi ir pastāstījuši, lūdz dalībniekiem atbildēt uz jautājumiem saistībā ar uzrakstīto uz līmlapiņām: **Kur tu piederī pēc izvēles? Kur tu piederī līdz ar dzimšanu un bez savas izvēles?** Vedini uz īsu sarunu par šiem diviem piederības veidiem.

6 Pajautā dalībniekiem, kas viņiem patīk un nepatīk, piederot pie savas ģimenes. Turpini izskaidrot, ka **visi ir daļa no ģimenes, kurā viņi ir piedzimuši. Katra ģimene ir unikāla, un tai ir īpaša kārtība, kas tikusi radīta daudzu notikumu rezultātā vairākās paaudzēs.** Ja tu to vēlies, mazliet pastāsti par savu personīgo ģimenes stāstu (kas ir piederīgie, kas noticis, kur dzīvo).

7 Atgādini, darbnīcas mērķis ir **izpētīt piederību ģimenei, kurā viņi ir piedzimuši, un uzdevums ir izveidot savas ģimenes portretu, izmantojot darba lapās attēlotās figūras.** Dalībnieki izgriež figūras. Viena forma atbilst vienam ģimenes loceklim. Viņi uz katras figūras uzraksta ģimenes locekļa lomu (māte, tēvs, brālis utt.) vai vārdus. Formas punkts parāda virzību, kurp kāds skatās. Figūras lielums ir atkarīgs no ģimenes locekļu vecuma. Ģimenes locekļiem ar vienādu funkciju (vecākiem, vecvecākiem utt.), neskatoties uz viņu vecumu, formas lielums ir vienāds.

8 Dod piemēru, kuri ir ģimenes locekļi un kurus var iekļaut portretā: **Es, vecāki, brāļi un māsas, pusbrāļi un pusbērnus, vecvecāki, vecvecāki un visi vecāki no iepriekšējām paaudzēm, tantes, onkuļi, viņu vecāku un vecvecāku iepriekšējie vai jaunie partneri, brālēni, adoptētie bērni (ja kāds ir adoptēts).** Visi pieder ģimenei pat tad, ja kāds ir nomiris, pazudis bez vēsts vai neviens par viņiem nerunā. Visi ģimenes locekļi pieder pie ģimenes, ņemot vērā viņu lomas un ienākšanu ģimenē.

**9** Katrs dalībnieks saņem vienu A3 papīra lapu un 2 darba lapas kopijas. Dod dalībniekiem laiku izgriezt figūras un izveidot savu **unikālo ģimenes portretu** uz A3 lapas. Ļauj viņiem izvēlēties, kuras izgrieztās figūras viņi iekļaus portretā un kā izvietos uz lapas. Pēc tam aicini figūras uzlīmēt uz lapas.

**10** Ja ir laiks, ļauj dalībniekiem izkrāsot savus portretus ar krāsām, formām, simboliem utt.

**11** Kad visi ir pabeiguši, paskaidro, viņiem būs **ģimenes portretu izstāde, un apmeklēs viens otra ģimenes**. Izstāde sākas no pirmā dalībnieka, kurš vēlas dalīties. Katrs ir aicināts dalīties par portretu to, ko viņi vēlas, piemēram, kurš pieder ģimenei, ko viņi dara, kur dzīvo, ģimenes stāsti utt. Svarīgi, lai visi būtu vērsti uz to, kurš dalās, nevis uzdod jautājumus vai komentē. Katrs dalās tikai tik daudz un ar to, ko vēlas. Kad viens dalībnieks ir pabeidzis stāstīt, grupa virzās uz nākamo portretu un klausās jaunu stāstu. Līdz brīdim, kad visi ir padalījušies, un izstāde ir slēgta.

**12** Kad izstāde ir noslēgusies un visi ir prezentējuši savus portretus, sanāciet kopīgā aplī un uzdod jautājumus pārdomām un diskusijām:

- Kas tev patika šīs darbnīcas laikā?
- Ko tu iemācījies, veidojot savu ģimenes portretu?
- Ko tu iemācījies, redzot un dzirdot citu ģimeņu stāstus?

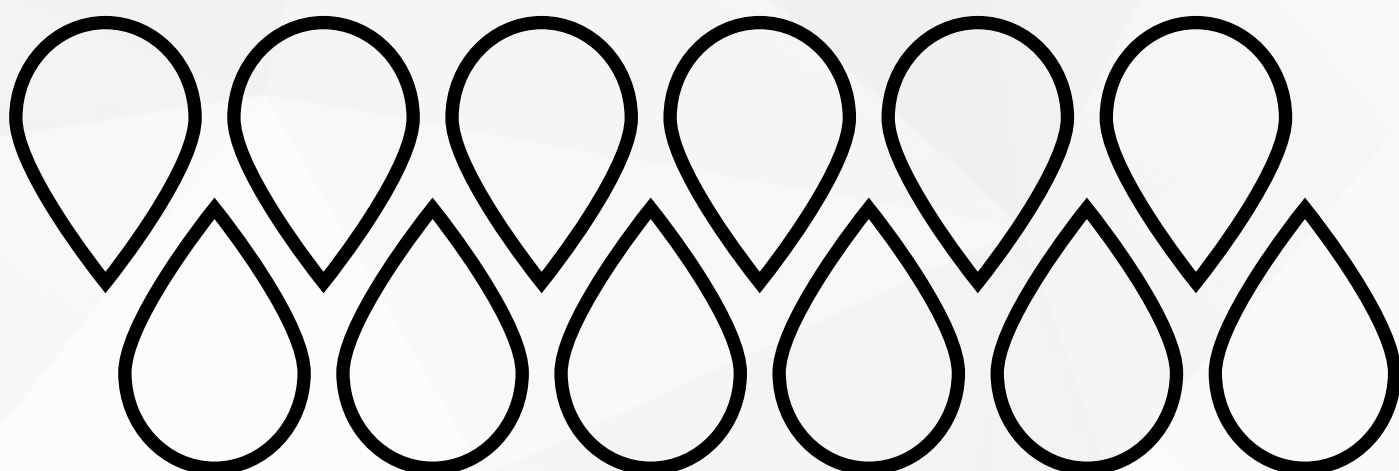
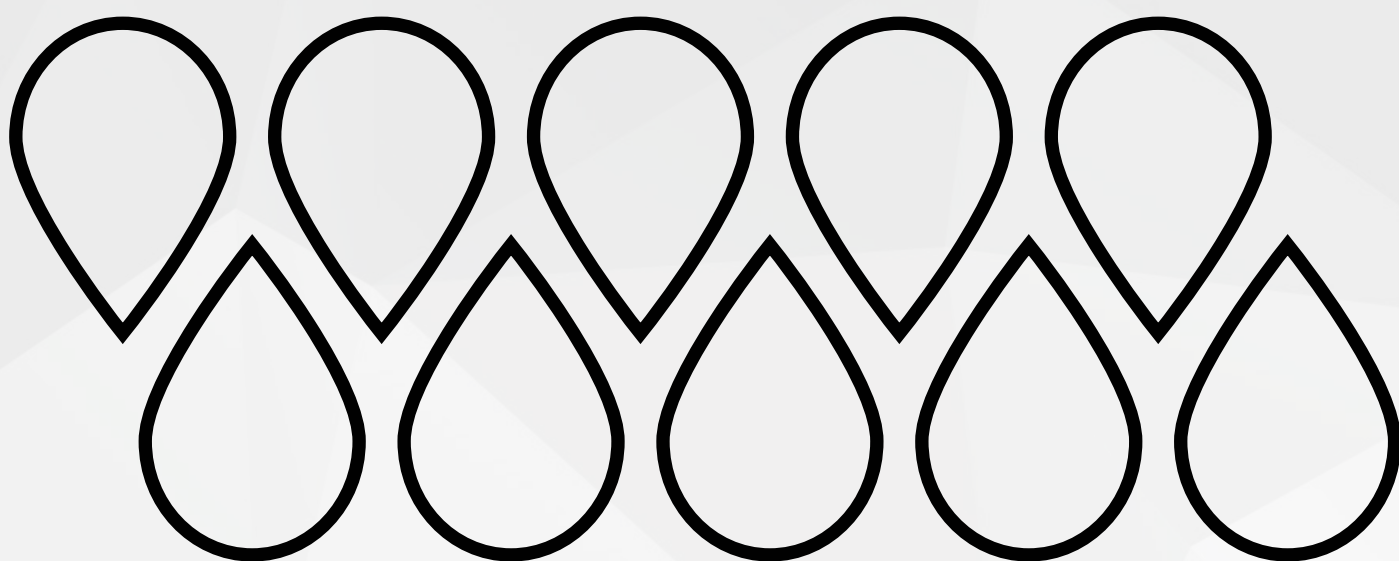
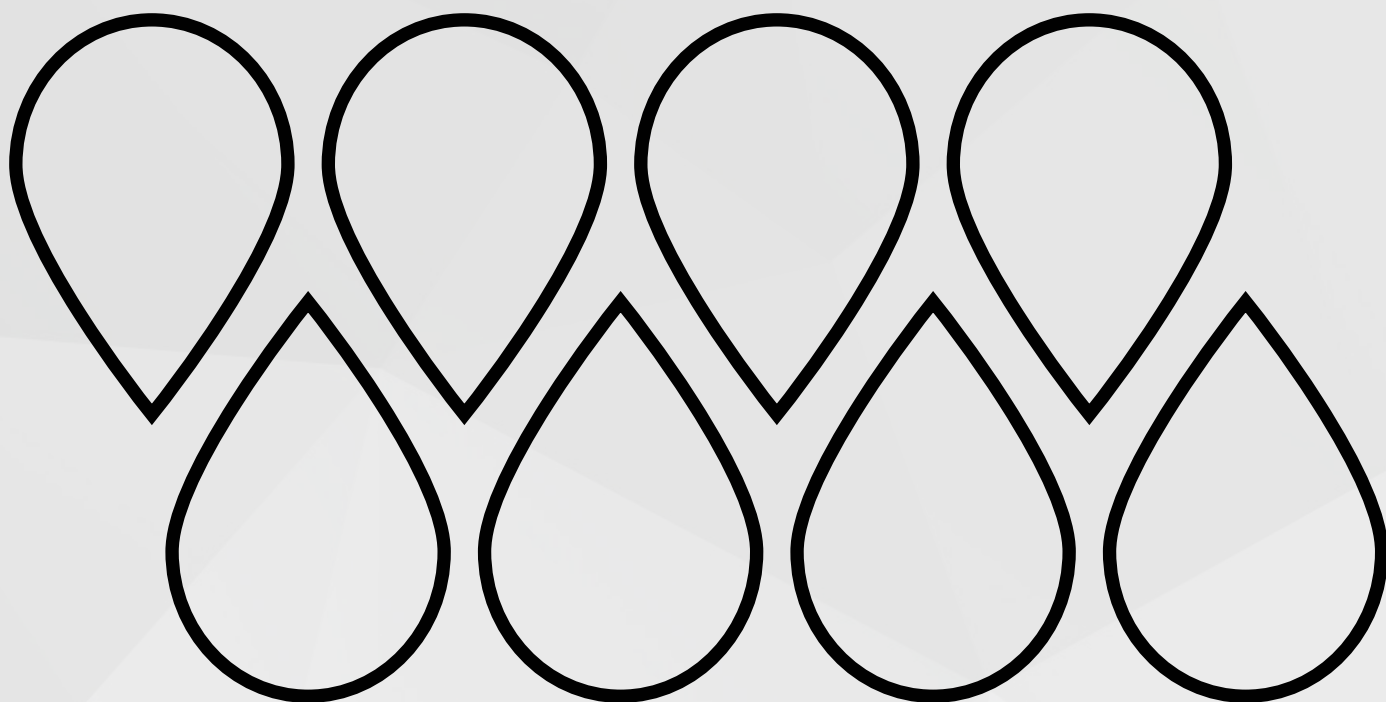
## IETEIKUMI

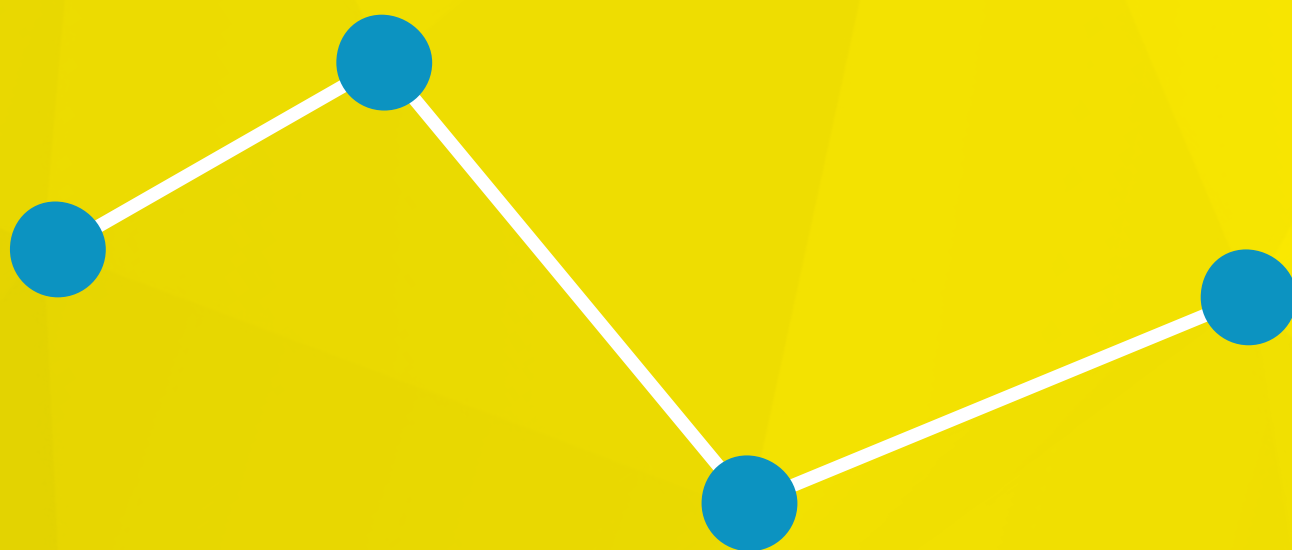
✓ Vairākas dienas pirms šīs darbnīcas aicini dalībniekus sagatavoties (ja tas ir iespējams) un mudini viņus veikt pētījumu par ģimeni un senčiem.

✓ Dod laiku dalībniekiem pašiem izpētīt savu ģimenes portretu tik detalizēti, cik viņi vēlas.

✓ Darba lapu vietā var izmantot citus materiālus un priekšmetus (lelles, bultas, akmeņus, pogas, zīmējumus, krūzes, papīrus utt.).

# Darba lapa





Darbnīca #15

**ĢIMENES  
PĪEDERĪBAS  
VIETA**



## VĒSTĪJUMS

Pasaulē mēs mijiedarbojamies ar daudzām kultūrām un tautībām, kas dzīvo tajā pašā teritorijā un satiekas ikdienā. Iespējams, daži no mums ir dzimuši vienā valstī, bet dzīvo citā, vai ir pārcēlušies no viena reģiona, pilsētas, ciema uz citu. Dažiem var būt vecāki, vecvecāki, vecvecvecāki un tālāki senči, kuri cēlušies no dažādiem reģioniem, pilsētām, valstīm vai kultūrām. Esot daļai no sabiedrības, ciemata, reģiona, tautas, rases vai kultūras, mēs stiprinām savu piederības sajūtu. Spēku dod apzinātība par piederību plašākai kopienai kā tauta, valsts, kultūra, reģions, pilsēta, ciemats utt., kas ir bijusi daļa no ģimenes vairākās paaudzēs.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Piederības sajūta, attiecības, tauta, kultūra, teritorija



## NORISES ILGUMS

90 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir attīstīt piederības sajūtu plašākai kopienai, izveidojot tautu, valstu, kultūru, teritoriju, reģionu, pilsētu vai ciematu karti.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitas pamatā ir publikācija "Sistēmiskā pieeja, lai radītu iekļaujošu mācīšanos" (Velfl, 2020), kas ir pārbaudīta un tālāk attīstīta projekta partnerorganizācijas "Forum for Freedom in Education" fokusa grupu tikšanās laikā ar vidusskolu jauniešiem Horvātijā.



## MATERIĀLI

A3 papīru lapas, līmlapiņas, krāsainas pildspalvas vai marķieri, krāsaini zīmuļi



# NORISES GAITA

**1** Aicini dalībniekus apstāties aplī, nosaukt savu vārdu un padalīties, no kurienes viņi nāk (piemēram, es esmu Anna. Es nāku no Berlīnes).

**2** Pastāsti dalībniekiem par darbnīcas vīziju un uzdod jautājumu, ko viņiem nozīmē piederēt kādai valstij, tautai, rasei, reģionam, ciemam, kopienai utt. Dod viņiem pietiekami daudz laika dalīties atbildēm.

**3** Izskaidro, kā **piederība tautai, valstij, kultūrai, reģionam utt. ietekmē katra identitāti. Lielākai daļai cilvēku ir senči, kuri piederējuši dažādām kopienām, tautām, valstīm, kultūrām, reģioniem utt.** Lai uzzinātu vairāk par savu ģimeni, aicini dalībniekus **izveidot vizuālu karti (kolāžu, zīmējumu) ar visām valstīm, kultūrām, rasēm, reģioniem, ciematiem, kopienām, ar kurām pēdējās paaudzes ir bijušas saistītas.**

**4** Katrs dalībnieks paņem vienu A3 papīru un izveido vizuālo karti ar vietām, kurās ģimene ir bijusi piederīga (valsts, reģions, tauta, kultūra, pilsēta, ciemats). Ikviens izvēlas, kā viņš noformē savu karti, kādas krāsas izmanto un formas attēlo. Karti var veidot viņiem nozīmīgā veidā.

**5** Sniedz viņiem piemērus, ko var iekļaut kartē:

- vieta (valsts, reģions, pilsēta utt.), kurā viņi piedzimuši, vietas, kur viņi agrāk dzīvojuši, un vieta, kur viņi dzīvo tagad (ja tā ir cita),
- vietas (valstis, reģioni, pilsētas, ciemati utt.), kurās viņu vecāki ir piedzimuši, kur viņi dzīvojuši agrāk un kur viņi dzīvo tagad (ja atšķiras),
- vietas (valstis, reģioni, pilsētas, ciemati utt.), kur viņu vecvecāki un citi senči ir piedzimuši, kur viņi dzīvojuši agrāk un kur viņi dzīvo tagad (ja atšķiras),
- vietas (valstis, reģioni, pilsētas, ciemati utt.), kurās ir notikuši vēsturiski notikumi, saistīti ar ģimeni, un kaut kādā veidā ietekmē visu ģimeni,
- vietas (valstis, reģioni, pilsētas, ciemati utt.), par kurām ir padziļināta interese, bet nav racionāla izskaidrojuma.

**6** Dod dalībniekiem vismaz 30 minūtes, lai izveidotu vizuālo karti. Kad visi ir pabeiguši, sanāciet kopā aplī un aicini katru dalībnieku pastāstīt par savu ģimeni. Iedrošini dalīties par kādu detaļu vai stāstu, kas viņiem ir nozīmīga.

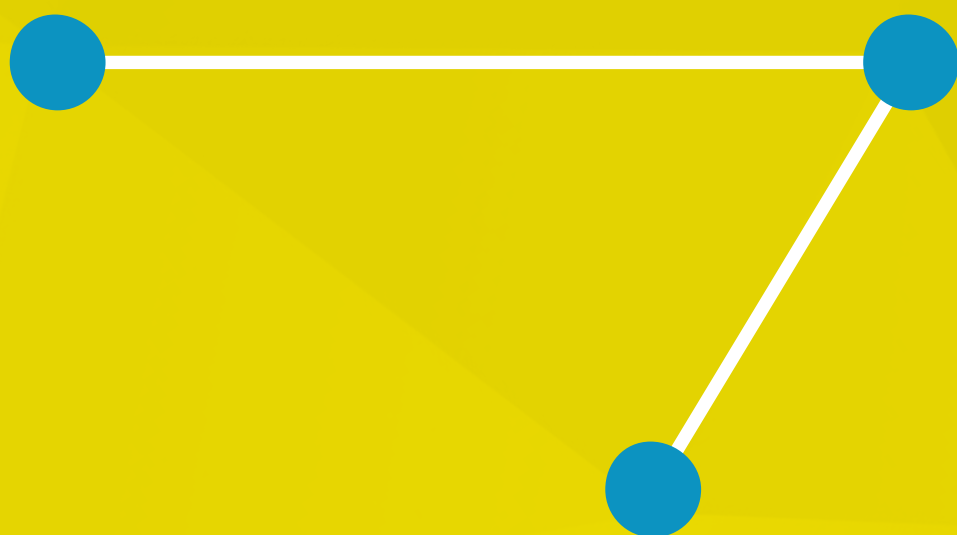
**7** Kad visi ir pastāstījuši par savām vizuālajām kartēm, aicini dalībniekus padomāt par vietu (valsti, teritoriju, reģionu, pilsētu, ciematu), kas viņiem ir vissvarīgākā un kas to padara tik nozīmīgu. Kad viens dalībnieks dalās, citi klausās, līdz visi ir dalījušies ar daļiņu no sava stāsta.



- 8 Noslēdzot darbnīcu, sanāciet kopā aplī un uzdod jautājumus pārdomām un diskusijām:
- Kas tev patika šīs darbnīcas laikā?
  - Ko tu iemācījies, veidojot savu vizuālo karti?
  - Ko tu iemācījies, redzot un dzirdot citu ģimeņu stāstus?

## IETEIKUMI

- ✓ Vairākas dienas pirms šīs darbnīcas aicini dalībniekus sagatavoties (ja tas ir iespējams) un veikt pētījumu par valstīm, kopienām, reģioniem utt., kur dzīvojuši un piederējuši ģimenes locekļi un senči.
- ✓ Dod laiku dalībniekiem pašiem izpētīt savu vizuālo karti tik detalizēti, cik vēlas.
- ✓ Visas kartes var tik izstādītas koptelpā, lai pētītu visu dalībnieku piederību dažādām valstīm, kopienām, reģioniem utt.



Darbnīca #16  
**KONSTELĀCIJA  
MANAI  
VESELĪBAI**



## VĒSTĪJUMS

Pētījums par ietekmējošiem faktoriem jauniešiem NEET situācijā parāda sešas nozīmīgas kategorijas, kas var palielināt risku pieredzēt NEET situāciju: veselība, dzīves apstākļi, attiecības ģimenē, izglītība, nodarbinātība un karjeras izvēle. Identificējot riskus un spēcinot jauniešu iesaisti šajās sešās kategorijās, palielinās viņu neatkarība, pašpaļāvība un piederības sajūta. Tādējādi ilgtermiņā iespējams radīt sistēmu atbalsta sniegšanai jauniešiem, kas jau nonākuši NEET situācijā, un veikt preventīvas aktivitātes, lai citi nenonāk NEET situācijā. Šis darbnīcas laikā dalībniekiem ir iespēja izveidot konstelāciju par veselības tēmu.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Pašapziņa, patstāvība, piederības sajūta, vēlamā nākotne, veselība



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir atbalstīt jauniešus sasniegt vēlamo nākotni, rūpējoties par savu veselību.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Forum for Freedom in Education" sadarbībā ar biedrību "ideA" starptautiskajā partneru tikšanās laikā Horvātijā.



## MATERIĀLI

Katram dalībnieka viena darba lapa (4 kartītes), šķēres



# NORISES GAITA

**1** Aicini dalībniekus sastāties aplī, nosaukt savu vārdu un padalīties, **kāda loma viņu dzīvēs ir veselībai?**

**2** Vedini dalībniekus uz domām par veselību. **Ko viņiem nozīmē būt veseliem? Kas ir fiziskā un mentālā veselība? Kādēļ tas ir nozīmīgi parūpēties par savu veselību?**

**3** Katrs dalībnieks saņem darba lapu ar 4 kartītēm, kuras tiek izgrieztas.

**4** Aicini dalībniekus piecelties kājās, atrast vietu telpā, lai būtu vienatnē, fiziski novietot šīs kartītes uz grīdas tādā attālumā un attiecībā vienu pret otru, kā vēlas. Iedrošini to darīt klusumā un koncentrējoties uz sevi.

**5** Mudini dalībniekus uzkāpt uz kartītes **ES**. Vadi dalībniekus, jautājot sekojošus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība no šīs vietas?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "**MANA VĒLAMĀ NĀKOTNE**"? Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "**VESELĪBAS IEROBEŽOJUMI**"? Kā tu jūties, paskatoties uz kartīti "**VESELĪBA**"?

**6** Aicini dalībniekus samainīt vietu un nostāties uz kartītes **MANA VĒLAMĀ NĀKOTNE**. Vadi dalībniekus ar šiem jautājumiem:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?

**7** Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "**ES**" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "**VESELĪBAS IEROBEŽOJUMI**"? Kā tu jūties, paskatoties uz "**VESELĪBA**"?

Aicini dalībniekus nostāties blakus kartītēm un uzkāpt uz kartītes **VESELĪBAS IEROBEŽOJUMI**. Vadi dalībniekus, uzdod šos jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "**ES**" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "**MANA VĒLAMĀ NĀKOTNE**"? Kā tu jūties, paskatoties uz "**VESELĪBA**"?

8

Aicini dalībniekus atkal nostāties līdzās kartītēm un uzkāpt uz **VESELĪBA**. Vadi dalībniekus un uzdod šos jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartītes "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "MANA VĒLAMĀ NĀKOTNE"? Kā tu jūties, paskatoties uz "VESELĪBAS IEROBEŽOJUMI"?

9

Noslēdzot darbnīcu, aicini dalībniekus apstāties līdzās savai konstelācijai un paskatīties no malas. Uzdod jautājumus:

- Ko tu iemācījies šīs konstelācijās laikā?
- Kas bija noderīgi?
- Kas ir mainījies tevī saistībā ar tēmu "veselība" pēc šīs darbnīcas?

## IETEIKUMI



Tēmas un vārdus var mainīt vai pielāgot konkrētai situācijai.

**ES**

**VESELĪBA**

**VESELĪBAS  
IEROBEŽOJUMI**

**MANA VĒLAMĀ  
NĀKOTNE**

Darbnīca #17

# **KONSTELĀCIJA MANAI KARJERAI**





## VĒSTĪJUMS

Pētījums par ietekmējošiem faktoriem jauniešiem NEET situācijā parāda sešas nozīmīgas kategorijas, kas var palielināt risku pieredzēt NEET situāciju: veselība, dzīves apstākļi, attiecības ģimenē, izglītība, nodarbinātība un karjeras izvēle. Identificējot riskus un spēcinot jauniešu iesaisti šajās sešās kategorijās, palielinās viņu neatkarība, pašpaļāvība un piederības sajūta. Tādējādi ilgtermiņā iespējams radīt sistēmu atbalsta sniegšanai jauniešiem, kas jau nonākuši NEET situācijā, un veikt preventīvas aktivitātes, lai citi nenonāk NEET situācijā. Šīs darbnīcas laikā dalībniekiem ir iespēja izveidot konstelāciju par vēlamās karjeras un interešu tēmu.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Pašapziņa, patstāvība, vēlamā nākotne, vēlamā karjera, apjukums, neskaidra nākotnes vīzija, karjeras izvēle, personīgas intereses



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir sniegt atbalstu jauniešiem, lai viņi sasniegtu savu vēlamo karjeru.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Forum for Freedom in Education" sadarbībā ar biedrību "ideA" starptautiskās partneru tikšanās laikā Horvātijā.



## MATERIĀLI

Katram dalībniekam viena darba lapa (4 kartītes), šķēres





# NORISES GAITA

1 Aicini dalībniekus sastāties aplī, pateikt savu vārdu un atbildēt, ko viņiem nozīmē "karjera".

2 Iesāc darbnīcu, vedinot dalībniekus uz domām par nākotnes karjeru. Ko viņiem nozīmē "karjera?" Kāda var būt karjera profesionālajā dzīvē? Ko nozīmē karjera ģimenes dzīvē? Kādēļ tas ir nozīmīgi domāt par savu nākotnes karjeru?

3 Katrs dalībnieks saņem darba lapu ar 4 kartītēm, kuras tiek izgrieztas.

4 Aicini dalībniekus piecelties kājās, atrast vietu telpā, lai būtu vienatnē, un novietot kartītes uz grīdas tādā attālumā un attiecībā vienu pret otru, kā vēlas. Iedrošini to darīt klusumā un koncentrējoties uz sevi.

5 Mudini dalībniekus uzkāpt uz kartītes "ES". Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "MANA VĒLAMĀ KARJERA" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, paskatoties uz "APJUKUMS"? Kā tu jūties, paskatoties uz "INTERESES"?

6 Aicini dalībniekus pārmainīt vietu un uzkāpt uz MANA VĒLAMĀ KARJERA. Vadi dalībniekus, jautājot sekojošus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, paskatoties uz "APJUKUMS"? Kā tu jūties, paskatoties uz "INTERESES"?

7 Aicini dalībniekus nokāpt no kartītes un uzkāpt uz APJUKUMS. Vadi dalībniekus, jautājot sekojošus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, paskatoties uz "MANA VĒLAMĀ KARJERA"? Kā tu jūties, paskatoties uz "INTERESES"?

8 Mudini dalībniekus nokāpt un uzkāpt uz **INTERESES**. Vadi dalībniekus, jautājot sekojošus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, paskatoties uz "MANA VĒLAMĀ KARJERA"? Kā tu jūties, paskatoties uz "APJUKUMS"?

9 Noslēdzot darbnīcu, aicini dalībniekus apstāties līdzās savai konstelācijai un ieraudzīt no malas. Uzdod jautājumus:

- Ko tu iemācījies šīs konstelācijās laikā?
- Kas bija noderīgi?
- Kādas izmaiņas tevī ir notikušas pēc šīs darbnīcas?

## IETEIKUMI

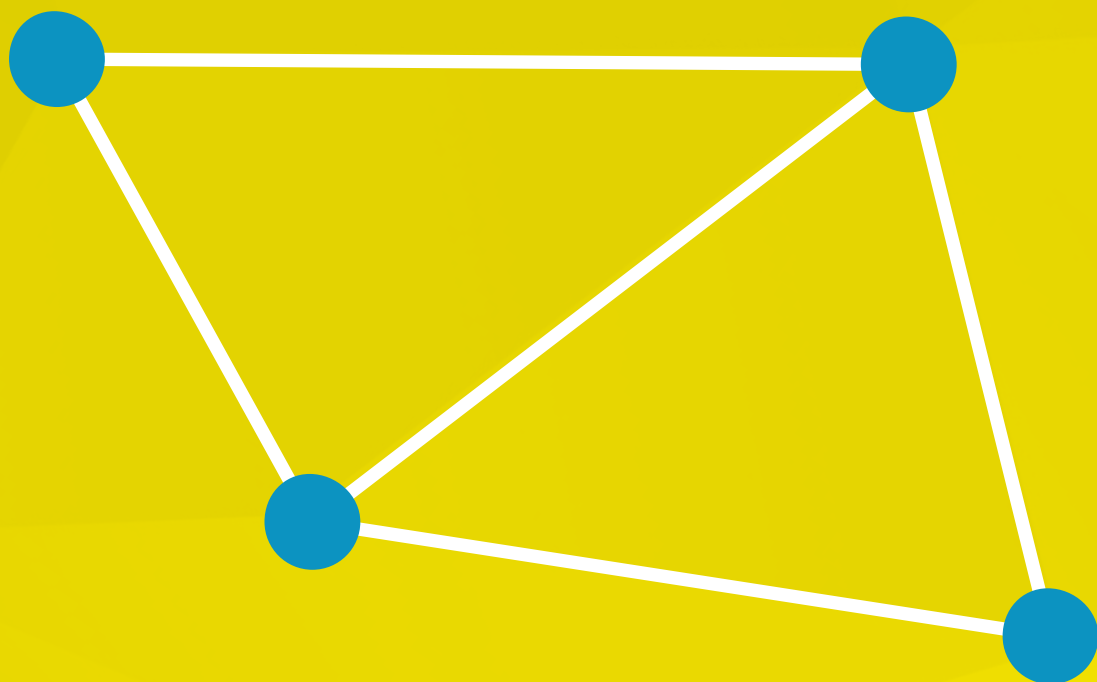
- ✓ Tēmas un vārdus var mainīt vai pielāgot konkrētai situācijai.

**ES**

**MANA VĒLAMĀ  
KARJERA**

**APJUKUMS**

**INTERESES**



Darbnīca #18

**MANAS  
IZGLĪTĪBAS  
KONSTELĀCIJA**



## VĒSTĪJUMS

Pētījums par ietekmējošiem faktoriem jauniešiem NEET situācijā parāda sešas nozīmīgas kategorijas, kas var palielināt risku pieredzēt NEET situāciju: veselība, dzīves apstākļi, attiecības ģimenē, izglītība, nodarbinātība un karjeras izvēle. Identificējot riskus un spēcinot jauniešu iesaisti šajās sešās kategorijās, palielinās viņu neatkarība, pašpaļāvība un piederības sajūta. Tādējādi ilgtermiņā iespējams radīt sistēmu atbalsta sniegšanai jauniešiem, kas jau nonākuši NEET situācijā, un veikt preventīvās aktivitātes, lai citi nenonāk NEET situācijā. Šis darbnīcas laikā dalībniekiem ir iespēja izveidot konstelāciju par vēlamā darba un nepieciešamās formālās izglītības tēmu.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Pašapziņa, patstāvība, vēlamā nākotne, apjukums, motivācijas trūkums, nepieciešamā izglītība, nepieciešamā kvalifikācija, intereses



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir atbalstīt jauniešus, lai viņi iegūtu vēlamu darba vietu, saņemot atbilstošu formālās izglītības kvalifikāciju.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Forum for Freedom in Education" sadarbībā ar biedrību "ideA" starptautiskajā partneru tikšanās laikā Horvātijā.



## MATERIĀLI

Katram dalībniekam viena darba lapa (4 kartītes), šķēres



# NORISES GAITA

1 Aicini dalībniekus sastāties aplī, nosaukt savu vārdu un atbildēt, ko viņiem nozīmē "izglītība".

2 Iesāc darbnīcu, vedinot dalībniekus uz domām par dažādiem formālas izglītības ceļiem - vidusskola, profesionālā vidusskola, vakara (maiņu) vidusskola, augstskola utt. Uzsver, ka katrs izvēlētais izglītības ceļš ir unikāls, nav pareiza vai nepareiza. Svarīgi, lai izvēlētais izglītības ceļš ved pie vēlamās profesijas.

3 Katrs dalībnieks saņem darba lapu ar 4 kartītēm, kuras aicini izgriezt.

4 Aicini dalībniekus piecelties kājās, atrast vietu telpā, lai būtu vienatnē, novietot šīs kartītes uz grīdas tādā attālumā un attiecībā vienu pret otru, kā vēlas. Iedrošini to darīt klusumā un koncentrējoties uz sevi.

5 Mudini dalībniekus uzkāpt uz kārts "ES". Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "**MANA VĒLAMĀ DARBA VIETA**" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, paskatoties uz "**MOTIVĀCIJAS TRŪKUMS**"? Kā tu jūties, paskatoties uz "**ATBILSTOŠA IZGLĪTĪBA**"?

6 Aicini dalībniekus pārmainīt vietu un uzkāpt uz kārts **MANA VĒLAMĀ DARBA VIETA**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "**ES**" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, paskatoties uz "**MOTIVĀCIJAS TRŪKUMS**"? Kā tu jūties, paskatoties uz "**ATBILSTOŠA IZGLĪTĪBA**"?

7 Aicini dalībniekus pārmainīt vietu un uzkāpt uz kārts **MOTIVĀCIJAS TRŪKUMS**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "**ES**" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad

paskaties uz "MANA VĒLAMĀ DARBA VIETA"? Kā tu jūties, paskatoties uz "ATBILSTOŠA IZGLĪTĪBA"?

**8** Mudini dalībniekus nokāpt un uzkāpt uz **ATBILSTOŠA IZGLĪTĪBA**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "MANA VĒLAMĀ DARBA VIETA"? Kā tu jūties, paskatoties uz **MOTIVĀCIJAS TRŪKUMS**?

**9** Noslēdzot darbnīcu, aicini dalībniekus apstāties līdzās savai konstelācijai un paskatīties no malas. Uzdod jautājumus:

- Ko tu iemācījies šīs konstelācijās laikā?
- Kas bija noderīgi?
- Kādas izmaiņas tevī ir notikušas pēc šīs darbnīcas?

## IETEIKUMI

✓ Tēmas un vārdus var mainīt vai pielāgot konkrētai situācijai.

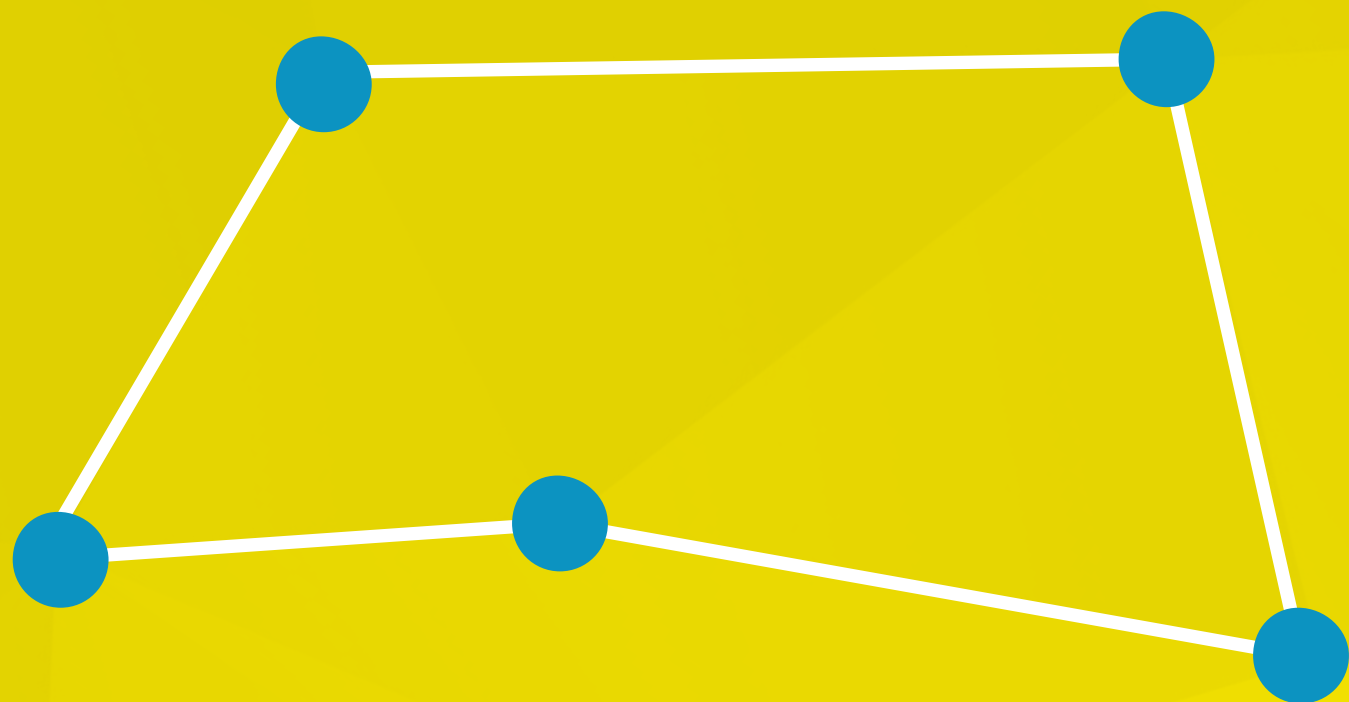
**ES**

**MANA  
VĒLAMĀ  
DARBA VIETA**

**MOTIVĀCIJAS  
TRŪKUMS**

**ATBILSTOŠA  
IZGLĪTĪBA**





Darbnīca #19

**MANAS**

**PROFESIJA**

**KONSTELĀCIJA**



## VĒSTĪJUMS

Pētījums par ietekmējošiem faktoriem jauniešiem NEET situācijā parāda sešas nozīmīgas kategorijas, kas var palielināt risku pieredzēt NEET situāciju: veselība, dzīves apstākļi, attiecības ģimenē, izglītība, nodarbinātība un karjeras izvēle. Identificējot riskus un spēcinot jauniešu iesaisti šajās sešās kategorijās, palielinās viņu neatkarība, pašpaļāvība un piederības sajūta. Tādējādi ilgtermiņā iespējams radīt sistēmu atbalsta sniegšanai jauniešiem, kas jau nonākuši NEET situācijā, un veikt preventīvas aktivitātes, lai citi nenonāk NEET situācijā. Šīs darbnīcas laikā dalībniekiem ir iespēja izveidot konstelāciju par vēlamā darba un finansiālās neatkarības tēmu.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Pašapziņa, patstāvība, vēlamā darba vieta, apjukums, motivācija, finansiāla neatkarība, intereses



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir atbalstīt jauniešus, lai viņi iegūtu sev vēlamo darba vietu.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Forum for Freedom in Education" sadarbībā ar biedrību "ideA" starptautiskajā partneru tikšanās laikā Horvātijā.



## MATERIĀLI

Katram dalībnieka viena darba lapa (4 kartītes)



# NORISES GAITA

**1** Aicini dalībniekus sastāties aplī, nosaukt savu vārdu un atbildēt, kāda ir viņu sapņu darba vieta.

**2** Iesāc darbnīcu, vedinot dalībniekus uz domām par dažādām profesijām. Vai viņi vēlas būt darbinieki vai darba devēji? Uzsver, ka katrs izvēlētais profesionālais ceļš ir unikāls, nav pareiza vai nepareiza.

**3** Katrs dalībnieks saņem darba lapu ar 4 kartītēm, kuras aicini izgriezt.

**4** Aicini dalībniekus piecelties kājās, atrast vietu telpā, lai būtu vienatnē, fiziski novietot šīs kartītes uz grīdas tādā attālumā un attiecībā vienu pret otru, kā vēlas. Iedrošini to darīt klusumā un koncentrējoties uz sevi.

**5** Mudini dalībniekus uzkāpt uz kartītes **ES**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "**MANA VĒLAMĀ DARBA VIETA**" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "**VĒLAMO DARBA VIETU TRŪKUMS**"? Kā tu jūties, paskatoties uz "**FINANSIĀLA NEATKARĪBA**"?

**6** Aicini dalībniekus pārmainīt vietu un uzkāpt uz kārts **MANA VĒLAMĀ DARBA VIETA**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "**ES**" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "**VĒLAMO DARBA VIETU TRŪKUMS**"? Kā tu jūties, paskatoties uz "**FINANSIĀLA NEATKARĪBA**"?

**7** Aicini dalībniekus pārmainīt vietu un uzkāpt uz **VĒLAMO DARBA VIETU TRŪKUMS**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "**ES**" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "**MANA VĒLAMĀ DARBA VIETA**"? Kā tu jūties, paskatoties uz "**FINANSIĀLA NEATKARĪBA**"?

8

Mudini dalībniekus nokāpt un uzkāpt uz **FINANSIĀLA NEATKARĪBA**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "MANA VĒLAMĀ DARBA VIETA"? Kā tu jūties, paskatoties uz "VĒLAMO DARBA VIETU TRŪKUMS"?

9

Noslēdzot darbnīcu, aicini dalībniekus apstāties līdzās savai konstelācijai un paskatīties no malas. Uzdod jautājumus:

- Ko tu iemācījies šīs konstelācijās laikā?
- Kas bija noderīgi?
- Kādas izmaiņas tevī ir notikušas pēc šīs darbnīcas?

## IETEIKUMI



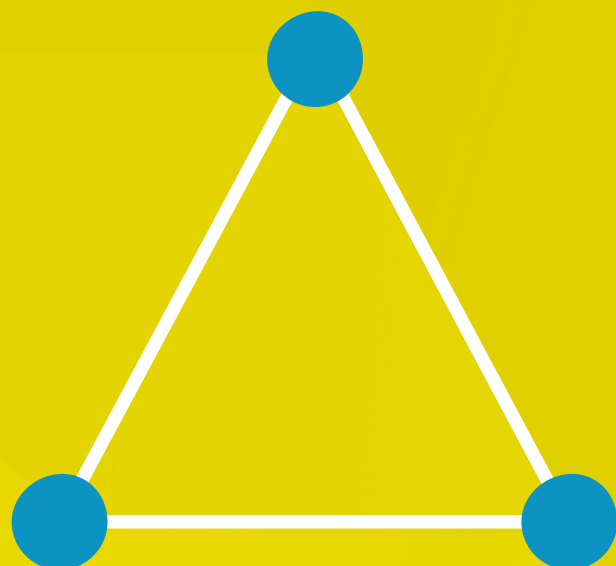
Tēmas un vārdus var mainīt vai pielāgot konkrētai situācijai.

I

**MANA VĒLAMĀ  
DARBA VIETA**

**VĒLAMO  
DARBA VIETU  
TRŪKUMS**

**FINANSIĀLA  
NEATKARĪBA**



Darbnīca #20

**MANAS**

**ĢIMENES**

**KONSTELĀCIJA**



## VĒSTĪJUMS

Pētījums par ietekmējošiem faktoriem jauniešiem NEET situācijā parāda sešas nozīmīgas kategorijas, kas var palielināt risku pieredzēt NEET situāciju: veselība, dzīves apstākļi, attiecības ģimenē, izglītība, nodarbinātība un karjeras izvēle. Identificējot riskus un spēcinot jauniešu iesaisti šajās sešās kategorijās, palielinās viņu neatkarība, pašpaļāvība un piederības sajūta. Tādējādi ilgtermiņā iespējams radīt sistēmu atbalsta sniegšanai jauniešiem, kas jau nonākuši NEET situācijā, un veikt preventīvas aktivitātes, lai citi nenonāk NEET situācijā. Šīs darbnīcas laikā dalībniekiem ir iespēja izveidot konstelāciju par attiecībām un gaidām ģimenē un vēlamo karjeru.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Pašapziņa, patstāvība, piederības sajūta, personīgā izvēle, gaidas, apjukums, motivācija, intereses



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir sniegt atbalstu jauniešiem, lai viņi sasniegtu savu vēlamo nākotni.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Forum for Freedom in Education" sadarbībā ar biedrību "ideA" starptautiskajā partneru tikšanās laikā Horvātijā.



## MATERIĀLI

Katram dalībnieka viena darba lapa (4 kartītes), šķēres



# NORISES GAITA

**1** Aicini dalībniekus sastāties aplī, pateikt savu vārdu un atbildēt, ko viņiem nozīmē attiecības ģimenē.

**2** Iesāc darbnīcu, vedinot dalībniekus uz domām par katras ģimenes unikalitāti un attiecībām, kas norit starp ģimenes locekļiem. Pastāsti īsumā savu stāstu, kuras attiecības ģimenē tev ir nozīmīgas.

**3** Katrs dalībnieks saņem darba lapu ar 4 kartītēm par attiecībām ģimenē, kuras aicini izgriezt.

**4** Aicini dalībniekus piecelties, atrast vietu telpā, lai būtu vienatnē, novietot šīs kārtītes uz grīdas tādā attālumā un attiecībā vienu pret otru, kā vēlas. Iedrošini to darīt klusumā un koncentrējoties uz sevi.

**5** Mudini dalībniekus uzkāpt uz kārtītes "ES". Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "MANA VĒLAMĀ NĀKOTNE" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "ĢIMENES LOCEKĻU GAIDAS"? Kā tu jūties, paskatoties uz "MANS LĒMUMS"?

**6** Aicini dalībniekus pārmainīt vietu un uzkāpt uz kartīti **MANA VĒLAMĀ NĀKOTNE**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "ĢIMENES LOCEKĻU GAIDAS"? Kā tu jūties, paskatoties uz "MANS LĒMUMS"?

**7** Aicini dalībniekus pārmainīt vietu un uzkāpt uz **ĢIMENES LOCEKĻU GAIDAS**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "MANA VĒLAMĀ NĀKOTNE"? Kā tu jūties, paskatoties uz "MANSLĒMUMS"?



**8** Mudini dalībniekus nokāpt un uzkāpt uz **MANA IZVĒLE**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartītes "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "MANA VĒLAMĀ NĀKOTNE"? Kā tu jūties, paskatoties uz "ĢIMENES LOCEKĻU GAIDAS"?

**9** Noslēdzot darbnīcu, aicini dalībniekus apstāties līdzās savai konstelācijai un paskatīties no malas. Uzdod jautājumus:

- Ko tu iemācījies šīs konstelācijās laikā?
- Kas bija noderīgi?
- Kādas izmaiņas tevī ir notikušas pēc šīs darbnīcas?

## IETEIKUMI

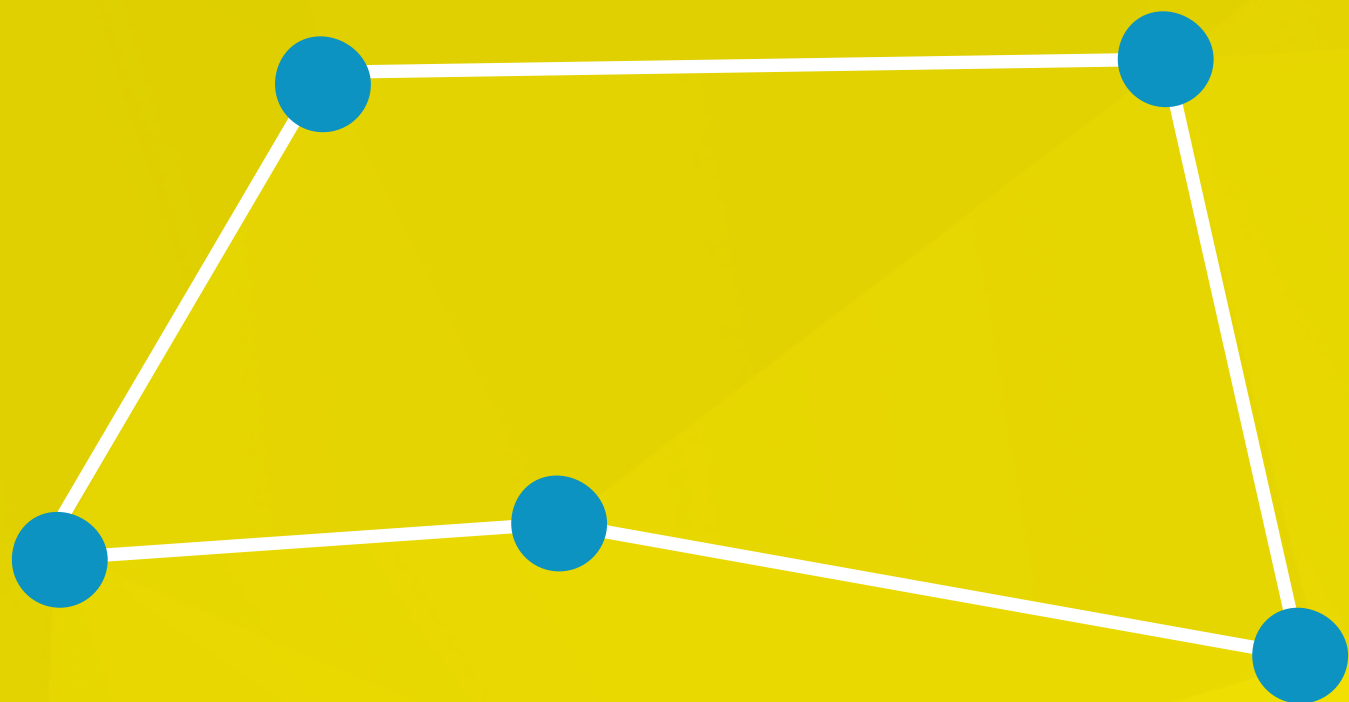
✓ Tēmas un vārdus var mainīt vai pielāgot konkrētai situācijai.

**ES**

**MANA  
VĒLAMĀ  
NĀKOTNE**

**ĢIMENES  
LOCEKĻU GAIDAS**

**MANS LĒMUMS**



Darbnīca #21  
**KONSTELĀCIJA  
PAR MANIEM  
DZĪVES  
APSTĀKĻIEM**



## VĒSTĪJUMS

Pētījums par ietekmējošiem faktoriem jauniešiem NEET situācijā parāda sešas nozīmīgas kategorijas, kas var palielināt risku pieredzēt NEET situāciju: veselība, dzīves apstākļi, attiecības ģimenē, izglītība, nodarbinātība un karjeras izvēle. Identificējot riskus un spēcinot jauniešu iesaisti šajās sešās kategorijās, palielinās viņu neatkarība, pašpaļāvība un piederības sajūta. Tādējādi ilgtermiņā iespējams radīt sistēmu atbalsta sniegšanai jauniešiem, kas jau nonākuši NEET situācijā, un veikt preventīvas aktivitātes, lai citi nenonāk NEET situācijā. Šīs darbnīcas laikā dalībniekiem ir iespēja izveidot konstelāciju par dzīves apstākļiem.



## ATSLĒGAS VĀRDI

Pašapziņa, patstāvība, piederības sajūta, risinājums, pašreizējo dzīves apstākļus novērtējums, cerīga nākotne



## NORISES ILGUMS

40 minūtes



## DARBNĪCAS MĒRĶIS

ir sniegt atbalstu jauniešiem, lai viņi sasniegtu savu vēlamo nākotni.



## ATSAUCE

Darbnīcas gaitu izveidoja projekta partnerorganizācija "Forum for Freedom in Education" sadarbībā ar biedrību "ideA" starptautiskajā partneru tikšanās laikā Horvātijā.



## MATERIĀLI

Katram dalībnieka viena darba lapa (4 kartītes)



# NORISES GAITA

1

Aicini dalībniekus sastāties aplī, nosaukt savu vārdu un pastāstīt, **ko viņiem nozīmē dzīves apstākļi?**

2

Iesāc darbnīcu, daloties ar katras kopienas (ciemata, vietas, pilsētas, valsts) unikalitāti un mudinot domāt, kādas priekšrocības ir kopienās, kurās dalībnieki dzīvo? **Piemēram, dzīvojot ciematā ir iespēja iziet ārā, pastaigāties, svaigs gaiss, iespēja veidot savu dārzu utt.**

3

Katrs dalībnieks saņem darba lapu ar 4 kartītēm par dzīves apstākļiem, kuras aicini izgriezt.

4

Aicini dalībniekus piecelties, atrast vietu telpā, lai būtu vienatnē, fiziski novietot kartītes uz grīdas tādā attālumā un attiecībā vienu pret otru, kā vēlas. Iedrošini to darīt klusumā un koncentrējoties uz sevi.

5

Mudini dalībniekus uzkāpt uz kārts "ES". Vadi dalībniekus, jautājot sekojošus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "**MANI VĒLAMIE DZĪVES APSTĀKĻI**" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "**PAŠREIZĒJIE DZĪVES APSTĀKĻI**"? Kā tu jūties, paskatoties uz "**PAŠREIZĒJO DZĪVES APSTĀKĻU PRIEKŠROCĪBAS**"?

6

Aicini dalībniekus pārmainīt vietu un uzkāpt uz kārts **MANI VĒLAMIE DZĪVES APSTĀKĻI**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "**PAŠREIZĒJIE DZĪVES APSTĀKĻI**"? Kā tu jūties, paskatoties uz "**PAŠREIZĒJO DZĪVES APSTĀKĻU PRIEKŠROCĪBAS**"?

7

Aicini dalībniekus pārmainīt vietu un uzkāpt uz kartītes **ESOŠIE DZĪVES APSTĀKĻI**. Vadi dalībniekus, jautājot šādus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?

Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "MANI VĒLAMIE DZĪVES APSTĀKĻI" ? Kā tu jūties, paskatoties uz "PAŠREIZĒJO DZĪVES APSTĀKĻU PRIEKŠROCĪBAS" ?

Mudini dalībniekus nokāpt un uzkāpt uz **PAŠREIZĒJO DZĪVES APSTĀKĻU PRIEKŠROCĪBAS**. Vadi dalībniekus, jautājot sekojošus jautājumus:

- Kur ir tava uzmanība šajā vietā?
- Kā tu jūties šajā vietā?
- Vai tev ir kāda kustība?
- Kā tu jūties, kad paskaties uz kartīti "ES" no šīs pozīcijas? Kā tu jūties, kad paskaties uz "MANI VĒLAMIE DZĪVES APSTĀKĻI"? Kā tu jūties, paskatoties uz "PAŠREIZĒJIE DZĪVES APSTĀKĻI"?

Noslēdzot darbnīcu, aicini dalībniekus apstāties līdzās savai konstelācijai un paskatīties no malas. Uzdod jautājumus:

- Ko tu iemācījies šīs konstelācijās laikā?
- Kas bija noderīgi?
- Kādas izmaiņas tevī ir notikušas pēc šīs darbnīcas?

## IETEIKUMI

- ✓ Tēmas un vārdus var mainīt vai pielāgot konkrētai situācijai.

**ES**

**MANI VĒLAMIE  
DZĪVES  
APSTĀKĻI**

**PAŠREIZĒJIE  
DZĪVES  
APSTĀKĻI**

**PAŠREIZĒJO  
DZĪVES  
APSTĀKĻU  
PRIEKŠROCĪBAS**

# Projekta **Partneri**





## Biedrība 'ideA'

Biedrība "ideA" tika izveidota Latvijas vidienē Platones pagastā, Jelgavas novadā 2007.gadā. Biedrība strādā ar kopienām tieši lauku vidē, iekļaujot dažādas sabiedrības grupas, it īpaši jauniešus. Organizācijas mērķi: pilsoniskas sabiedrības veidošana, mūžizglītības attīstība, neformālās izglītības projektu ieviešana, informācijas un pieredžu apmaiņu lauku teritorijās. Biedrība "ideA" ir guvusi pieredzi Eiropas Savienības projektu īstenošanā kopš 2008.gada, darbojoties kā uzņemošā un nosūtošā organizācija.



Ietverošās aktivitātes: jauniešu iniciatīvas, jauniešu apmaiņas, jaunatnes demokrātijas projekti, starptautiskas mācības jaunatnes darbiniekiem un izglītotājiem. Biedrības "ideA" galvenais uzdevums ir iedrošināt, it īpaši, lauku jauniešiem piedalīties lēmumu pieņemšanas procesos, mudinot iesaistīties vietējā pārvaldē un publiskajos pasākumos. Otrs uzdevums ir radīt tādu vidi, kurā jaunieši laukos veidojas motivēti, pašpārliecināti un radoši. Biedrība "ideA" sadarbojas ar Jelgavas novada pašvaldību, lai veicinātu jauniešu dalību vietējās aktivitātēs un tuvinātu neformālās un formālās izglītības kopradi. Visi organizācijas biedri ir brīvprātīgie - vietējie jaunieši, jaunatnes darbinieki un līderi.

## Jelgavas novada pašvaldība - Izglītības pārvalde

Izglītības pārvalde ir Jelgavas novada pašvaldības dibināta iestāde, kura pilda normatīvajos aktos pašvaldībai paredzētās izglītības pārvaldes funkcijas un īsteno



pašvaldības kompetenci izglītībā. Tās darbības mērķi: organizēt pašvaldības funkciju īstenošanu izglītībā saskaņā ar normatīvajiem aktiem, pašvaldības attīstības stratēģiju un iedzīvotāju vajadzībām; nodrošināt izglītības programmu kvalitatīvu īstenošanu un atbalstu izglītojamajiem un pedagogiem; sekmēt izglītības iestāžu materiālās bāzes un tehnisko resursu efektīvu izmantošanu, finanšu resursu piesaisti un racionālu apsaimniekošanu. Tajā strādā divpadsmit darbinieki, kas ir speciālisti dažādās izglītības jomās, piemēram, formālajā izglītībā, karjeras izglītībā, mūžizglītībā, interešu izglītībā, jaunatnes lietās, bērnu tiesību aizsardzībā utt. Kopš 2011. gada Izglītības pārvalde strādā pie jaunatnes politikas izstrādes vietējā lauku teritorijā, kuru veido 13 pagasti. 2019. gadā Jelgavas novada pašvaldībā bija 12,7% jauniešu no iedzīvotāju kopskaita. Pašvaldībā ir trīs jauniešu centri, kas darbojas kā atbalsta platforma jauniešiem. Katrā pagastā ir jaunatnes lietu koordinators. Tā ir atbalsta persona jauniešiem, lai veicinātu vietējo jauniešu iniciatīvas un dalību dažādās aktivitātēs un projektos. Jaunatnes darba jomu pašvaldībā pārvalda jaunatnes lietu speciālists.

## Klub Podjetniškega Gibanja (Entrepreneurship Movement Club - EMC)

Entrepreneurship Movement Club (EMC) ir nevalstiska organizācijas, kas atrodas Slovēnijā. Tā tika izveidota 2015. gadā, lai apmierinātu pieaugošo pieprasījumu pēc jaunatnes darba pakalpojumiem tieši starptautiskās uzņēmējdarbības attīstībā. EMC komanda sastāv no treneriem un pasniedzējiem, kuri piedāvā interaktīvas un klientiem pielāgotas apmācības, koučinga un uzņēmējdarbības un vadības prasmju attīstīšanu. EMC mērķis ir atbalstīt jauniešus, lai viņi kļūtu par veiksmīgiem uzņēmējiem, vadītājiem un pozitīviem paraugiem vietējās un starptautiskās kopienās, paaugstinot viņu pašnovērtējumu, pašpārliecinātību, uzņēmējdarbības, komunikācijas un sociālās prasmes. Kopš 2005. gada EMC biedri ir aktīvi iesaistījušies uzņēmējdarbības un jaunatnes nozarē, un viņiem ir pieredze darbā ar ekonomiski un sociāli atstumtām kopienām. EMC misija ir iedrošināt jauniešiem attīstīt savu uzņēmumus, piedāvājot dažādas iespējas. EMC izstrādā projektus, lai iesaistītu jauniešus uzņēmējdarbībā, izmantojot koučingu kā metodi savas misijas sasniegšanai, sniedzot atbalstu un aktivitātes, kas attīsta jauniešu prasmes un spējas. Tādējādi radot labvēlīgus apstākļus jauniešu profesionālajai izaugsmei.



## Osnovna šola Cirkulane - Zavrč (Primary School Cirkulane - Zavrč)

Pamatskola Cirkulane - Zavrč atrodas Slovēnijas ziemeļaustrumu daļā. Skola atrodas divās atsevišķās ēkās, divos ciematos, kas ir līdzās esošās pašvaldībās. Taču tai ir kopīga skolas pārvalde, tas nozīmē, viens direktors un skolotāju kolektīvs. Pie katras skolas ēkas atrodas arī bērnudārzi. Skolas daļa, kas atrodas Zavrčas pašvaldībā, ir dibināta 1888. gadā, un to vēlāk daļēji iznīcināja zemestrīce.



Pašreizējā skolas ēka tika uzcelta 1997. gadā. Skolas ēka Cirkulanes pašvaldībā atrodas aptuveni 20 kilometru attālumā no otras skolas ēkas un tika uzcelta 20. gadsimtā. Pašreiz skolā strādā 65 speciālisti, un to apmeklē 280 skolēni no dažādām sociālajām grupām. Bieži skolēniem ir dažādas mācīšanās grūtības, kas var būt liels izaicinājums skolotājiem. Tādēļ tiek radīta tāda mācīšanās vide, kurā skolotāji vienmēr ir pieejami un atbalstoši, lai jebkāda veidā palīdzētu skolēniem. Viens no skolas mērķiem ir palīdzēt skolēniem, lai atrastu savu personīgo un profesionālo ceļu, lai vēlāk nenonāktu NEET situācijā. Dalība Erasmus + ir viens no veidiem, kā tiek īstenots šis mērķis.

## Forum za slobodu odgoja (Forum for Freedom in Education)

Forum for Freedom in Education ir labi atzīta nevalstiskā organizācija, kas darbojas kopš 1992. gada. Tā darbojas Horvātijā, lai pilnveidotu izglītības sistēmu ar mūsdienīgiem demokrātiskas sabiedrības risinājumiem. Forum for Freedom in Education vadošie principi - personīga izvēle un



vienlīdzīga piekļuve izglītībai, kas ļauj cilvēkam realizēt savu potenciālu. Mūsu inovatīvās un augstas kvalitātes programmas sniedz atbalstu skolotājiem un skolām, bērniem un jauniešiem, universitāšu pasniedzējiem un speciālistiem, kuri strādā ar bērniem un jauniešiem izglītības un sociālās labklājības sistēmās. Programmas iekļauj tēmas: tālākizglītība, pilsoniskas sabiedrības attīstīšana, veselības uzlabošana, konfliktu risināšana nevardarbīgā ceļā un uzlabošanas programmas skolu vadībai. Forum for Freedom in Education mērķi tiek sasniegti ar mācību semināriem un izglītojošām aktivitātēm, pētījumiem un analīzēm, kampaņām un radošu konkursu palīdzību, kā arī tiešā sadarbībā ar skolotājiem un skolām. Publicitātei ir liela nozīme, lai izplatītu labās prakses piemērus, izmantojot apkopojumus un citas publikācijas, kas ir pieejamas organizācijas tīmekļa vietnē. Forum for Freedom in Education kā partnerorganizācijas stiprās puses ir uzticamība, kvalitatīvu un atzītu programmu un projektu īstenošana, motivēta komanda, plašs pasniedzēju un ekspertu tīkls, vairāku gadu ilgs ES projektu vadības un plašs uzticamu partnerorganizāciju tīkls.

# Atsauces

Council of Europe. Glossary on Youth. Retrieved from: Glossary on youth

Council of Europe. Non-formal learning / education. Retrieved from: Non-formal learning / education

European Commission (2018). Engaging, Connecting and Empowering young people: A new EU Youth Strategy 2019-2027.

European Commission (2015) Youth work and non-formal learning in Europe's education landscape. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Franke-Gricksch, M. (2003) You're One of Us - Systemic Insights and Solutions for Teachers, Students and Parents. Heidelberg: Carl Auer International.

Hellinger. B. (2009) Success in Life. Berchtesgarden: Hellinger Publications.

Hellinger. B. (2010) Stories of Success in Business and Professions. Berchtesgarden: Hellinger Publications.

Iveson, C., George, E., Ratner, H. (2012) Brief Coaching - A Solution Focused Approach. East Sussex, UK: Routledge.

Velfl, M. (2020) Systemic Approach to Inclusive Learning. Zagreb: Forum for Freedom in Education.

Whittington. J. (2016) Systemic Coaching and Constellations – The Principles, Practices and Application for Individuals, Teams and Groups. London, UK: Kogan Page.