

## 5. PIELIKUMS

# GRUPAS LIETAS PIEMĒRI

**METODISKAIS MATERIĀLS**  
sociālajam darbam ar grupu

2023. gads



Labklājības ministrija

MODULIS



KONSULTĀCIJAS



# Grupas lietas raksturojums un saturs

Grupas lieta ir nepieciešama, lai palīdzētu grupas vadītājam veikt grupas organizēšanu, vadīšanu, grupas procesu analīzi. Lietā ievietotie dokumenti palīdz strukturēti apkopot esošo informāciju par konkrētas grupas vadīšanu, kas ļauj izmantot un papildināt šos materiālus arī turpmāk, vadot grupas, un ir arī sava veida atskaite par paveikto darbu. Katras grupas lietā ievietotie dokumenti var būt dažādi – tā ir grupas vadītāja izvēle, šis ir piemērs, kādus dokumentus konkrēts sociālais darbinieks ievieto grupas lietās, vadot grupas. Grupas lieta arī kalpo kā sociālā darbinieka veikto uzdevumu caurspīdīgums un arī noslodzes un padarītā atskaite. Lietu ir svarīgi iekārtot, balstoties uz konfidencialitātes principu. Informācija, kas attiecas uz klientu dzīvi un ir uzskatāma par sensitīvu, nav jāiekļauj lietas pierakstos.

## 1. Informācija par grupu.

Tas ir dokuments, kurā ir aprakstīta konkrētās mērķa grupas problemātika ar vizualizētajām problēmām un iespējām risināt šīs problēmas grupas sesijās. Šeit var ievietot arī informāciju par pirmās sesijas vietu un laiku. Šo dokumentu var izsūtīt gan sociālajiem darbiniekiem, kuri ikdienā strādā ar šo mērķa grupu, gan potenciālajiem grupas dalībniekiem.

Nākamajā šī pielikuma apakšnodaļā sniegta informācijas paraugs par atbalsta grupas sesijām jaunajām māmiņām.

## 2. Grupas plāns.

Tas ir dokuments, kurā ir ierakstīts īss pamatojums konkrētās grupas aktualitātei, plānotais dalībnieku skaits, sesiju skaits un ilgums, mērķa grupas nosaukums, grupas mērķis un uzdevumi, grupas sesiju darba plāns ar sesiju tēmām.

Turpmākajās šī pielikuma apakšnodaļās atrodams arī grupas plāna paraugs atbalsta grupai “Esmu laimīga māte laimīgam bērnam!”.

## 3. Grupas sesiju apraksts.

Šajā dokumentā ir katras sesijas tēma ar mērķi, plānoto aktivitāšu un metožu aprakstiem.

Turpmākajās šī pielikuma apakšnodaļās sniegta grupas sesiju apraksta paraugs atbalsta grupai vecākiem no riska ģimenēm.

## 4. Iepazīšanās lapa.

Šī ir veidlapa, kuru grupas dalībnieki paši aizpilda pirmajā sesijā un ieraksta tajā savu vārdu, uzvārdu, personas kodu, telefona numuru, apliecinot informācijas patiesumu ar savu parakstu.

Turpmākajās šī pielikuma apakšnodaļās sniegta iepazīšanās lapas paraugs.

## 5. Apmeklējumu lapa.

Šajā veidlapā grupas dalībnieki katrā sesijā ar savu parakstu apliecina grupas apmeklējumu.

Turpmākajās šī pielikuma apakšnodaļās sniegta arī apmeklējumu lapas paraugs.

## **6. Sociālā darbinieka pieraksti.**

Šo veidlapu sociālais darbinieks aizpilda, lai sekotu grupas norises dinamikai. Pieraksti tiek veikti, ievērojot konfidencialitāti. Ja paralēli notiek vairākas grupas, pieraksti palīdz atcerēties svarīgāko no iepriekšējās grupas tikšanās reizes.

Pierakstu piemērs atrodams šī pielikuma pēdējā apakšnodaļā.

## **7. Aptaujas lapa.**

Šo veidlapu dalībnieki pilda pēdējā sesijā, novērtējot grupas sesijas kopumā un to vadītāju.

Turpmākajās šī pielikuma apakšnodaļās sniegts arī aptaujas lapas paraugs.

## **8. Atbalsta grupas realizācijas atskaite.**

Šo dokumentu veido grupas vadītājs par katru dalībnieku, novadot visas sesijas. Tā ir jāiesniedz arī sociālajam darbiniekam–gadījuma vadītājam, ja grupas dalībnieks ir apmeklējis grupu ar viņa nosūtījumu.

Šī pielikuma apakšnodaļās atrodams arī grupas realizācijas atskaites paraugs.

## **9. Pielikumi.**

Grupas lietas pielikumos var ievietot dažādas darba lapas, dalībnieku zīmējumus, kolāžas un tml. (ja dalībnieki nav vēlējušies tos paņemt sev). Iespējams pievienot arī sesiju un dalībnieku veidoto darbu fotogrāfijas (ar dalībnieku atļauju).

# Uzaicinājums



Kad ģimenē ienāk bērns, nekas vairs nav tā kā agrāk. Vēl sarežģītāk, ja grūtniecība nebija plānota, un trūkst līdzcilvēku atbalsta gan grūtniecības laikā, gan bērniņam piedzimstot. Jaunās māmiņas, kuras pašas nav pietiekami izjutušas ģimenes siltumu un mātes mīlestību, nereti nespēj audzināt savus bērnus un veidot stabilu un saticīgu ģimeni. Viņām trūkst informācijas, zināšanu un prasmju bērna kopšanā, izpratnes par mazuļa vajadzībām, kā arī par savām izjūtām un to, kas notiek ar viņām pašām.

Vēl jo vairāk – jaunām māmiņām bieži vien pietrūkst tā sociālā un emocionālā atbalsta, ko var sniegt vecāki un citi tuvinieki. Ir situācijas, kad māmiņas nezina, kur vērsties pēc speciālistu palīdzības, un daudzas izvēlas to nedarīt, lai kaimiņu, radu vai draugu acīs neizskatītos par neveiksmīnīcēm. Taču reizēm vajag tik maz, lai māmiņām palīdzētu, – pietiktu ar atbalstu, draudzīgu tikšanos, kuras laikā saprotošs un pieredzējis cilvēks uzklausītu, nenosodītu un tikai nedaudz palīdzētu atkal iekļauties ierastajā dzīves ritmā.

## Galvenās problēmas, ar kurām saskaras jaunās māmiņas:

- ģimenes atbalsta trūkums,
- traumatiska bērnības pieredze,
- zems pašnovērtējums un pašapziņa,
- nepilnīgi attīstītas sociālās prasmes,
- trūkst izpratnes un zināšanu par bērna aprūpi,
- zems prasību līmenis pret sevi,
- veselības problēmas,
- sociālā neaizsargātība,
- zems vispārējo zināšanu un prasmju līmenis,
- motivācijas trūkums.

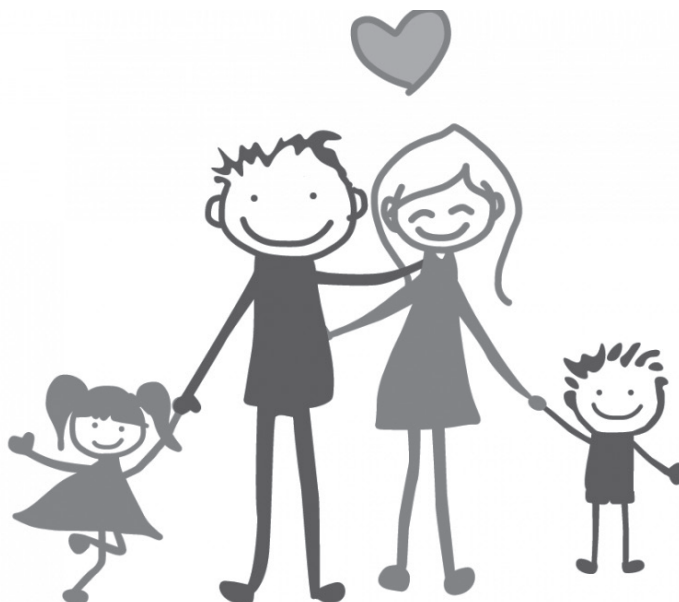
Tāpēc mammas, kuras audzina bērnus līdz divu gadu vecumam un vēlas rast atbalstu, tikties neformālā un uzticamā atmosfērā un saņemt noderīgu informāciju par to, kā sadzīvot ar ēnaino pusi pēcdzemdību periodā, un pārrunāt ne tik rožainās sajūtas, kuras traucē pilnvērtīgi būt kopā ar mazuli un ģimeni,

**aicinām apmeklēt atbalsta grupu māmiņām:  
“Esmu laimīga māte laimīgam bērnam!”**

**Tikšanās reizēs mammām ir iespēja:**

- dalīties savās sajūtās un pieredzē, saņemot atbalstu gan no grupas vadītājas, gan pārējām grupas dalībniecēm;
- uzzināt vairāk par mazuļa tā brīža attīstību un nepieciešamo aprūpi;
- iegūt atbildes uz saviem jautājumiem par visu uztraucošo saistībā ar mazuli un sevi pašu;
- iegūt atbildes ģimenes attiecību veidošanas jautājumos;
- mazināt komunikācijas trūkumu, izolētības sajūtu;
- veicināt iekšējo resursu atpazīšanu un attīstību esošās situācijas uzlabošanai.

**Pirmā grupas sesija notiks DATUMS/LAIKS/VIETAS ADRESE  
Uz tikšanos!**



# Grupas plāns

## ATBALSTA GRUPAS “ESMU LAIMĪGA MĀTE LAIMĪGAM BĒRNAM!” PLĀNS

Grupas sesijas ir domātas māmiņām, kuras audzina bērnus līdz divu gadu vecumam, ar iespēju apmeklēt sesijas kopā ar bērniem.

Sesiju laikā māmiņas varēs attīstīt un pilnveidot savas prasmes bērnu audzināšanā, **ģimenes** savstarpējo attiecību veidošanā. Viens no galvenajiem grupas mērķiem ir mazināt atstumtības un izolētības sajūtu, kura var rasties šajā bērna aprūpes periodā. Māmiņām būs iespēja ne tikai risināt problēmas, kuras saistītas ar bērnu aprūpi un audzināšanu, bet arī labāk saprast sevi un rast risinājumus personīgām problēmām. Liela uzmanība tiks atvēlēta pašu dalībnieku iekšējo resursu izmeklēšanai un attīstībai. Jāatceras, ka grupas procesi noris, balstoties uz dalībnieku vajadzībām. Sesiju laikā uzmanība tiks pievērsta arī bērnu emocionālai audzināšanai attiecīgajā vecuma periodā. Atbalsta grupā vissvarīgākie būs savstarpējie procesi starp grupas dalībniekiem un tikai tad – konkrētu zināšanu sniegšana.

Atbalsta grupā īpaša uzmanība tiks pievērsta cilvēka psihosociālām zonām:

- pieredzei – pozitīvai, negatīvai un spējai no tās **mācīties**;
- **vērtību orientācijai un attieksmei**;
- **sociālajām prasmēm un iemaņām**;
- zināšanu apguvei un ieguves veidiem;
- vajadzību, resursu un iespēju apzināšanai;
- **nākotnes redzējumam – pašattīstības perspektīvai**.

Grupas laikā dalībnieces saņems emocionālo atbalstu, dalīsies pieredzē ar citām grupas dalībniecēm, gūs iedrošinājumu pozitīvām pārmaiņām savā dzīvē, un tā rezultātā dalībnieces varēs arī iedvesmot viena otru.

**Atbalsta grupa ir:**

- Vieta, kur saņemt specifisku informāciju, kas attiecas un Tavu problēmu.
- Īpašu draugu grupa, kura prot klausīties un kurai Tu esi svarīgs.
- Grupa, kur ir citi Tev līdzīgi cilvēki, kuriem ir līdzīga(s) problēma(s) vai kuri ir īpaši ieinteresēti noteiktā jautājumā vai vajadzībā.
- Vieta, kurā tu vari pasmaidīt par jocīgo “tragēdijas” pusi un kur neviens par tevi nepadomās, ka esi “dīvains” vai “bezjūtīgs”.
- Vieta, kur saņemt un sniegt spēku un sapratni.
- Vieta, kur dalībnieki var būt pārliecināti par konfidencialitāti (informācijas par sevi neizpaušanu).
- Vieta, kur sanāc cilvēki, kuri dala kopēju “sāpi” – tiek galā ar konkrētu sarežģītu situāciju vai risina kādu jaunu izaicinošu situāciju.
- Vieta, kur būs iespēja iemācīties, kā pārvarēt grūtības.

## ATBALSTA GRUPAS PLĀNS

**Grupas lielums:** 5–6 cilvēki un viņu bērni

**Sesiju skaits:** 12 sesijas

**Sesijas ilgums:** 2,5 stundas

**Mērķa grupa:** māmiņas, kuras audzina bērnus līdz divu gadu vecumam

**Mērķis:** *sniegt atbalstu māmiņām iekšējo resursu atpazīšanai un attīstībai komunikācijas trūkuma mazināšanai*

**Uzdevumi:**

- Motivēt māmiņas uzdrošināties stāstīt par savām problēmām, izjūtām, novērojumiem.
- Atpazīt esošos iekšējos resursus un attīstīt un pilnveidot vēlamos.
- Mācīties no savas un citu dalībnieču dzīves pieredzes rast risinājumus problemātiskās situācijās.
- Nodrošināt emocionālo atbalstu sesiju laikā.
- Veidot drošas, uzticīgas attiecības starp grupas dalībniekiem.



## Grupas sesiju darba PLĀNS

1. sesija	2. sesija	3. sesija
Iepazīšanās. Gaidu formulēšana. Noteikumu izvirzīšana.	Grupas saliedēšana. Sevis prezentēšana.	Dzīvesstāsts.
Pašsajūtas novērtējums.	Sludinājuma rakstīšana	Dzīves līnija.
Vienošanās par aktuālajām tēmām. Pasūtījums.	Pasūtījuma apspriešana. Vardarbība ģimenē.	Iedvesmošana un stiprināšana.

4. sesija	5. sesija	6. sesija
Jūtas.	Emocijas. Radišanas un dāvināšanas prieks.	Ģimenes vērtības.
Jūtu atpazīšana, nosaukšana vārdā, ķermeniskā sajūta.	“Pasauls radišana”	Vērtību apzināšana.
Jūtu analīze.	Emociju analīze.	Vērtību analīze.

7. sesija	8. sesija	9. sesija
Bērnības pieredze.	Mīlestība. Mīlestības nozīme.	Es kā mamma – esmu un vēlos būt.
Bērnības stāsts caur fotogrāfijām.	Mīlestība pret savu bērnu. Mīlestības izpausme.	Mātes loma. Mātes pienākumu apzināšana.

10. sesija	11. sesija	12. sesija – noslēgums
Attiecības ģimenē.	Problēmas, bailes mūsu dzīvē.	Grupā darba izvērtēšana. Dalībnieku ieguvumi.
Veiksmīgu attiecību nosacījumi.	Problēmu risināšanas veidi.	Grupā dalībnieku vēlējumi nākotnei. Nākotnes sadarbības plānošana.

## Grupas reklāmas piemēri



**SAIF**  
SOCĀLA ATBALSTA UN IZGLĪBĀŠAS FONDS

KURZEMES ĢIMENŪ ATBALSTA CENTRS «LIEPĀJA»  
organizē **BEA (Bērna emocionālā audzināšana)**

# IZGLĪTOJOŠAS ATBALSTA GRUPAS

pirmsskolas vecuma bērnu vecākiem,  
kuri sadarbojas ar Atbalsta centra  
ģimenes asistentiem

2022

Nodarbību norise  
**ZOOM PLATFORMA**

plkst. 14.00 - 16.00

28. februārī

7. martā, 14. martā,  
21. martā, 28. martā,

4. aprīlī, 11. aprīlī,  
20. aprīlī, 25. aprīlī,

2. maijā

Vada: **Egija Volkova**  
un **Madara Bērziņa**

Pieteikšanās:  
centrsliiepaja@atbalstafonds.lv



### AGRĪNĀ INTERVENĒCE

GĀDĪGUMS

IESAISTĪŠANA

STRUKTŪRA

IZAICINĀJUMS

**SAIF**  
SOCĀLA ATBALSTA UN IZGLĪBĀŠAS FONDS

# Grupas sesiju apraksts

## 1. sesija – IEPAZĪŠANĀS

**Mērķis:** radīt pozitīvu, draudzīgu, radošu un atvērtu vidi grupā

### IEPAZĪŠANĀS

Grupas vadītājs stāsta par sesiju būtību, nosauc savu vārdu, vienojas par sarunu valodu. Tad piedāvā dalībniekiem nosaukt savus vārdus un pastāstīt par sevi.

### NOTEIKUMU IZVEIDOŠANA

- Par mobilajiem telefoniem
- Runājam pa vienam
- Ievērojam laiku
- Cieņa pret citiem un sevi
- Konfidencialitāte – ārpus grupas neapspriežam ar citiem grupas dalībniekus

### “DRAUDZĪBAS KAMOLS”

Grupas dalībnieki nostājas aplī. Grupas vadītājam rokā ir kamols. Paturot diega galu pie sevis, kamols jāmet kādam citam, nosaucot savu vārdu un kādu īpašību, kas sākas ar vārda pirmo burtu. ”Jāsatiklo” visi grupas dalībnieki, līdz kamols atgriežas pie grupas vadītāja. Tad kamols jāsatina atpakaļ. Metot kamolu, jāizsaka kāds novēlējums tam, kuram to met.

### “JŪTU LAPAS”

Grupas vadītājs sadala visai grupai lapas, uz kurām uzzīmētas sejiņas ar dažādu jūtu izteiksmēm. Katrs grupas dalībnieks sameklē uz lapas tādu jūtu izteiksmi, kura viņam šobrīd ir vistuvākā, un pastāsta grupai, kāpēc tieši šī.

### PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.

### “DZĪVES KOKS”

Katrs grupas dalībnieks uz papīra lapas uzzīmē savu dzīves koku ar saknēm, stumbru un zariem. Saknes atspoguļo pagātņi, stumbrs – tagadni, zari – nākotni. Katram nepieciešams pierakstīt atslēgvārdus: pie saknēm – notikumus, kas ir ietekmējuši un veidojuši pagātņi, pie stumbra – to, kas viņam pašlaik sevi liekas raksturīgs, pie zariem – to, ko vēlas panākt vai iegūt. Katrs dalībnieks sagatavo stāstījumu par savu zīmējumu.

### ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās, pašreizējās jūtās un iecerēs par nākamajām tikšanās reizēm. Vadītājs fiksē dalībnieku novēlējumus un to, kādā pakāpē ir izdevies atvērt grupu darbam.

## 2. sesija – SAVA “ES” APZINĀŠANĀS

**Mērķis:** saskatīt savus resursus, celt pašvērtējumu.

### IESILDĪŠANĀS APLIS

Dalībnieki sasēžas aplī un katrs pastāsta, ar kādām domām un jūtām viņš ir atnācis. Kādam varbūt ir kāds notikums, kurā viņš grib dalīties.

### “MANAS STIPRĀS UN VĀJĀS PUSES”

1. Katrs dalībnieks sadala savu papīra lapu divās daļās:

- Lapas kreisajā pusē dalībnieki raksta savas stiprās puses: veiksmes un panākumus, kuru pamatā bijušas stiprās puses.
- Lapas labajā pusē dalībnieki raksta savas vājās puses.

2. Vadītājs piedāvā dalībniekiem dalīties pierakstītajā. Ko bija vieglāk un ko grūtāk atrast: vājās vai stiprās puses?

3. Grupas dalībnieki papildina citu dalībnieku stiprās puses.

### DARBS PĀROS

Dalībnieki sadalās pāros un viens otram apmēram 5 min. (katrs) stāsta par sevi, savu ģimeni, interesēm, prasmēm. Pēc tam atgriežas aplī, un katrs stāsta par to, ko ir uzzinājis par savu partneri, kas ir izrādījis kopīgs, kas – atšķirīgs.

*PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.*

### IEPRIEKŠĒJĀS SESIJAS PASŪTĪJUMA DISKUSIJA: “KĀ ATMEST SMĒĶĒŠANU?”

### ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās un jūtās par pavadīto laiku.

## 3. sesija – SASKARSME ĢIMENĒ

**Mērķis:** noskaidrot veiksmīgas saskarsmes nosacījumus

### IESILDĪŠANĀS APLIS

Dalībnieki sasēžas aplī un katrs pastāsta, ar kādām domām un jūtām viņš ir atnācis. Kādam varbūt ir kāds notikums, kurā viņš grib dalīties.

### VEISMĪGU ATTIECĪBU NOSACĪJUMI

Uz vienas lielas lapas ir kopīgi sarakstīti veiksmīgu attiecību nosacījumi ģimenē. Diskusija.

*PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.*

DISKUSIJA PAR ATTIECĪBĀM ĢIMENĒ, VADARBĪBU, TĀS VEIDIEM UN IESPĒJAMĪBU

ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās un jūtās par pavadīto laiku.

#### **4. sesija – VECĀKU UN BĒRNU PIENĀKUMI UN TIESĪBAS**

**Mērķis:** radīt priekšstatu par vecāku un bērnu pienākumiem un tiesībām

IESILDĪŠANĀS APLIS

Dalībnieki sasēžas aplī un katrs pastāsta, ar kādām domām un jūtām viņš ir atnācis. Kādam varbūt ir kāds notikums, kurā viņš grib dalīties.

DISKUSIJA PAR VECĀKU PIENĀKUMIEM

Uz lielas papīra lapas dalībnieki kopīgi veido vecāku pienākumus un diskutē par tiem.

*PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.*

DISKUSIJA PAR BĒRNU PIENĀKUMIEM

Uz lielas papīra lapas dalībnieki kopīgi veido bērnu pienākumus un diskutē par tiem.

Salīdzinā, ko vecāki jau ir iedevuši saviem bērniem un kas vēl ir jāiedod.

ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās un jūtās par pavadīto laiku. Nākamās sesijas plānošana.

#### **5. sesija – ĒDIENA GATAVOŠANA**

**Mērķis:** gūt teorētisku un praktisku pieredzi ēdiena gatavošanā

IESILDĪŠANĀS APLIS

Dalībnieki sasēžas aplī un katrs pastāsta, ar kādām domām un jūtām viņš ir atnācis. Kādam varbūt ir kāds notikums, kurā viņš grib dalīties.

PICAS GATAVOŠANA

Iepriekšējā sesijā ar grupu bija nolemts, ka šodien tiks gatavota pica. Grupas dalībnieki ir atnesuši nepieciešamos produktus. Kopīgi gatavo mīklu, veido picu un sesijas beigās to arī apēd.

“IZVEIDO PATS SAVU SAPNI!”

Dalībniekiem piedāvā no plastilīna izveidot savu viskvēlāko sapni un, ja ir vēlēšanās, pastāstīt par to pārējiem grupas dalībniekiem.

*PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.*

DISKUSIJA PAR ĒDIENA GATAVOŠANU

Dalībnieki stāsta par ēdienu gatavošanas tradīcijām viņu ģimenēs, saviem un savu bērnu iecienītākajiem ēdieniem.

ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās un jūtās par pavadīto laiku.

## 6. sesija – MĀJOKLIS

**Mērķis:** gūt priekšstatu par bērnu audzināšanai piemērotiem dzīves apstākļiem

IESILDĪŠANĀS APLIS

Dalībnieki sasēžas aplī un katrs pastāsta, ar kādām domām un jūtām viņš ir atnācis. Kādam varbūt ir kāds notikums, kurā viņš grib dalīties.

DISKUSIJA PAR DZĪVES APSTĀKĻU PIEMĒROTĪBU BĒRNU AUDZINĀŠANAI

Dalībnieki stāsta, kā, viņuprāt, ir jāiekārto mājas, lai būtu nodrošināts viss nepieciešamais bērnu audzināšanai.

*PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.*

“UZGLEZNO SAVAS BĒRNĪBAS SAPŅU VALSTI!”

Dalībnieki izvēlās no piedāvātajiem bērnu attēliem to, kurš, viņuprāt, ir vairāk līdzīgs viņiem bērnībā, uzlīmē to uz baltas papīra lapas un ar guašas palīdzību tam apkārt uzglezno sapņu valsti. Pēc darba pabeigšanas pastāsta par to, kā viņš jūtās procesa gaitā, kā jūtas tagad, ko viņš savā darbā gribēja attēlot.

ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās un jūtās par pavadīto laiku.

## 7. sesija – ATKARĪBAS

**Mērķis:** iegūt zināšanas par atkarību ietekmi uz cilvēka dzīvi un palīdzības iespējām

Sesijā piedalās ārsts narkologs.

## IESILDĪŠANĀS APLIS

Dalībnieki tiek iepazīstināti ar dienas viesi. Sasēžas aplī un katrs pastāsta, ar kādām domām un jūtām viņš ir atnācis. Kādam varbūt ir kāds notikums, kurā viņš grib dalīties, vai kāds jautājums, kas atbilst sesijas tematam.

## DISKUSIJA PAR ATKARĪBĀM

Dalībnieki uzdod jautājumus par atkarībām un saņem atbildes no speciālista.

*PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.*

## MINILEKCIJA

Narkologs stāsta par atkarību pazīmēm un sekām, par iespējām saņemt palīdzību, par mūsdienu pētījumiem atkarību jomā.

## ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās un jūtās par pavadīto laiku.

## **8. sesija – BUDŽETS**

**Mērķis:** gūt jaunu pieredzi budžeta plānošanā

## IESILDĪŠANĀS APLIS

Dalībnieki sasēžas aplī un katrs pastāsta, ar kādām domām un jūtām viņš ir atnācis. Kādam varbūt ir kāds notikums, kurā viņš grib dalīties.

## DISKUSIJA PAR BUDŽETU

Dalībnieki stāsta, kā veidojas viņu budžets, kādas ir iespējas palielināt ienākumus un kā viņi kontrolē izdevumus.

*PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.*

Dalībnieki dalās savā pieredzē par naudas ekonomiju un dzīves gudrībām šajā jomā.

## ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās un jūtās par pavadīto laiku.

## 9. sesija – VESELĪGS DZĪVES VEIDS

**Mērķis:** gūt priekšstatu par veselīgu dzīvesveidu.

### IESILDĪŠANĀS APLIS

Dalībnieki sasēžas aplī un katrs pastāsta, ar kādām domām un jūtām viņš ir atnācis. Kādam varbūt ir kāds notikums, kurā viņš grib dalīties.

### DISKUSIJA PAR VESELĪGU DZĪVESVEIDU

Dalībnieki stāsta, kā viņi saprot jēdzienu “Veselīgs dzīvesveids”. Vai dalībniekiem izdodas pie tā turēties? Kādi ir šķēršļi?

*PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.*

### KOLĀŽAS SASTĀDĪŠANA “ES UN VESELĪGS DZĪVESVEIDS”

Izgriežot attēlus no žurnāliem, dalībnieki veido kolāžu. Pēc kolāžas izveidošanas dalībnieki pastāsta par to, kā viņi jutās procesa gaitā, kā jūtas tagad un ko viņi savā darbā gribēja attēlot.

### ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās un jūtās par pavadīto laiku.

## 10. sesija – LAIKA PLĀNOŠANA

**Mērķis:** apzināties laika plānošanas nepieciešamību

### IESILDĪŠANĀS APLIS

Sasēžas aplī un katrs pastāsta, ar kādām domām un jūtām viņš ir atnācis. Kādam varbūt ir kāds notikums, kurā viņš grib dalīties.

### DISKUSIJA PAR LAIKA PLĀNOŠANU

Dalībnieki aizpilda iepriekš sagatavotas veidlapas par dienas režīmu. Pēc tam kopīgi apspriež paveikto, daloties savā pieredzē. Kam pietiek laika, kam – nepietiek; ko vajadzētu mainīt.

*PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.*

### MANDALAS VEIDOŠANA

Dalībniekiem bija dots uzdevums pārtraukuma laikā iziet ārā un atrast trīs nelielas lietas, kuras uzrunā (piemēram, zieds, akmentiņš, lapiņa u.c.), un paņemt tās sev līdzī. Uz apaļas formas papīra lapas izvietoj šos priekšmetus brīvā kārtībā, domājot par to, ko šie priekšmeti varētu nozīmēt dalībnieku dzīvē. Pēc tam, ja vēlas, ar piedāvātajiem materiāliem aizpildīt tukšās vietas. Kad darbs ir pabeigts, dalībnieki pastāsta par to, kā viņi jutās procesa gaitā, kā jūtas tagad un ko viņi savā darbā gribēja attēlot.



## ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās un jūtās par pavadīto laiku.

### **11. sesija – LAIKA PAVADĪŠANA KOPĀ AR BĒRNIEM**

**Mērķis:** gūt jaunu pieredzi brīvā laika pavadīšanā kopā ar bērniem.

Iepriekšējās sesijās ar dalībniekiem tika apspriesta iespēja pavadīt sesijas kopā ar bērniem.

#### IEPAZĪŠANĀS

Grupas vadītājs iepazīstas pats un iepazīstina visu grupu ar klātesošajiem bērniem, lūdz bērnus pastāstīt par sevi un savu ģimeni. Vecāki stāstījumu papildina.

#### UZZĪMĒ SAVU ĢIMENI!

Dalībnieki sadalās pa ģimenēm, un visi kopā veido savas ģimenes zīmējumu. Pēc darba pabeigšanas katra ģimene savu darbu prezentē.

#### *PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.*

#### DISKUSIJA PAR BĒRNU IZGLĪTOŠANU

#### PRAKTISKĀ DARBŅĪCA “ATKLĀTNES IZVEIDOŠANA”

Visiem klātesošajiem tiek piedāvāts veidot apsveikuma atklātnes, izmantojot gvašu un diegu.

## ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās un jūtās par pavadīto laiku.

### **12. sesija – NOBEIGUMS**

**Mērķis:** veikt grupas darba analīzi un novērtējumu

#### IESILDĪŠANĀS APLIS

Dalībnieki sasēžas aplī un katrs pastāsta, ar kādām domām un jūtām viņš ir atnācis. Kādam varbūt ir kāds notikums, kurā viņš grib dalīties.

#### “PATEICĪBAS KAMOLS”

Grupas dalībnieki nostājās aplī. Grupas vadītājam rokā ir kamols. Paturot diega galu pie sevis, kamols jāmet kādam citam, pasakot, ko no viņa gribētu iemācīties. ”Jāsatīklo” visi grupas dalībnieki, līdz kamols atgriežas pie grupas vadītāja. Tad kamols jāsatin atpakaļ. Metot kamolu atpakaļ, jāizsaka, ko savukārt tu gribētu iemācīties no viņa.

## NOVĒRTĒJUMA ANKETAS AIZPILDĪŠANA PAR GRUPAS SESIJĀM

*PĀRTRAUKUMS – 10 MIN.*

### “GRUPAS KOKS”

Uz lielas papīra lapas visi grupas dalībnieki kopā zīmē grupas koku – tādu, kāds, pēc viņu domām, tas varētu izskatīties. Kad darbs ir pabeigts, dalībnieki pastāsta par to, kā viņi jūtās procesa gaitā, kā jūtas tagad un ko viņi savā darbā gribēja attēlot.

### SERTIFIKĀTU IZSNIEGŠANA

Dalībnieki saņem sertifikātus par piedalīšanos grupas sesijās.

### ATGRIEZENISKĀ SAIKNE

Dalībnieki dalās pārdomās un jūtās par pavadīto laiku. Par grupas sesijas gūto pieredzi.

# Iepazīšanās lapa

## Iepazīšanās lapa māmiņu atbalsta grupai 07.02.2019

Nr. p.k.	Vārds, uzvārds	Personas kods	Telefona numurs	Paraksts
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

# Apmeklējumu lapa

## Atbalsta grupas aizbildņiem apmeklējumu lapa

Vārds, uzvārds	DATUMS	DATUMS	DATUMS	DATUMS	DATUMS	DATUMS	DATUMS
<i>Ieva Ozoliņa</i>	<i>Paraksts</i>	<i>Paraksts</i>	<i>Paraksts</i>	<i>Paraksts</i>	<i>Paraksts</i>	<i>Paraksts</i>	<i>Paraksts</i>

# Aptaujas anketa par grupas norisi

## Aptaujas anketa par atbalsta grupas jaunajām māmiņām sesijām

Nr. p.k.	Jautājums	Vērtējums (no 1 līdz 5)
1.	Cik droši Tu grupā jūties pirmajā sesijā?	
2.	Kā Tu vērtē grupas sesiju atbilstību gaidītajam?	
3.	Kā Tu vērtē grupā apspriežamo tēmu aktualitāti?	
4.	Kā Tu vērtē grupas norises izvēlēto laiku?	
5.	Kā Tu vērtē grupas sesijām izvēlēto telpu?	
6.	Kā Tu vērtē grupas vadītāja darbu?	
7.	Kā Tu vērtē grupas sesijas kopumā?	
8.	Cik droši tu grupā jūties tagad?	

9. Kas Tev grupas sesijās visvairāk patika?

---

---

---

10. Kas Tev grupas sesijās nepatika?

---

---

---

11. Kādi ir tavi ieguvumi no grupas sesijām?

---

---

---

12. Tavi novēlējumi un priekšlikumi?

---

---

---

**PALDIES!**

# Grupas atskaite

## ATBALSTA GRUPAS REALIZĀCIJAS ATSKAITE

### GXXXX

Grupu sesiju mērķis bija sniegt iekšējo resursu atpazīšanas un attīstības, kā arī komunikācijas trūkuma mazināšanas atbalstu māmiņām, kuras audzina bērnus līdz divu gadu vecumam. Laika periodā no 1.11.2016. līdz 17.01.2017. tika novadītas divpadsmit sesijas. Vienas sesijas ilgums – divarpus stundas. **Gxxxx** apmeklēja **visas divpadsmit** sesijas, no tām četras sesijas – kopā ar dēlu Axx.

#### 1. sesija 1.11.2021. “Iepazīšanās”

Grupā dalībnieki iepazīs savā starpā, tika iepazīstināti ar sesiju nolūku un uzdevumiem, tika izveidoti kopējie noteikumi grupas dalībniekiem, dalībniekiem tika piedāvāts izteikt savas vēlmes un sesiju vēlamās tēmas. Izmantotās metodes: “Noskaņojuma bildes”, “Vārdu mozaika”, “Vēlēšanu roka”.

#### 2. sesija 08.11.2021. “Grupā saliedēšana”

Dalībnieces turpināja iepazīties, tika veikts grupas saliedēšanas darbs. Dalībnieces mācījās sameklēt sevi pozitīvās īpašības un prasmes un pastāstīt par tām apkārtējiem. Pieskaršanās iepriekšējā sesijā iezīmētai ģimenes vardarbības tēmai. Izmantotās metodes: “Sludinājuma rakstīšana”, diskusijas.

#### 3. sesija 15.11.2021. “Dzīvesstāsts”

Dalībnieces stāsta par savas dzīves nozīmīgākajiem notikumiem, dod vērtējumu. Saņem no grupas atbalstu, iedvesmošanu, stiprināšanu. Izmantotās metodes: “Dzīves līnija”, diskusijas.

#### 4. sesija 22.11.2021. “Jūtas”

Dalībnieces nosauc zināmās jūtas. Saruna par jūtu ķermenisku sajūšanu. Izmantotās metodes: “Kur dzīvo jūtas?”, diskusijas.

#### 5. sesija 29.11.2021. “Radišanas un dāvināšanas prieks”

Dalībnieces dalās ar notikumiem par pagājušo nedēļu, izsaka savas domas, bažas par grupas apmeklējumu. Strādā ar plastilīnu, izjūt emocijas, kas ir saistītas ar radišanu un dāvināšanu, piedalās apspriešanā.

Izmantotās metodes: diskusijas, “Pasaules radišana”.

#### 6. sesija 06.12.2021. “Ģimenes vērtības”

Pārrunas ar dalībniecēm par pazīstamām ģimenes vērtībām. Dalībnieces dalās savā dzīves pieredzē, veido kolāžu, piedalās diskusijā.

Izmantotās metodes: diskusijas, kolāža “Ģimenes vērtības”.

#### 7. sesija 13.12.2021. “Bērņības pieredze”

Dalībnieces sastāda savas dzīves fotoalbumu noteiktā secībā: “Es bērņībā”, “Es ar ģimeni”, “Es tagad”, “Es pēc 5 gadiem”, brīva tēma. Sesijas laikā dalībnieces stāsta par savas bērņības pieredzi, saņem stiprinājumu no grupas.

Izmantotās metodes: diskusija, “Manas dzīves fotoalbums”.

### **8. sesija 20.12.2021. "Mīlestība pret bērnu".**

Saruna par praktiskām lietām, kurās izpaužas mātes mīlestība pret bērnu. Sargleļļu veidošana saviem bērniem no dzijas. Dalīšanās ar savām jūtām un domām.

Izmantotās metodes: diskusija, "Sarglelles no dzijas".

### **9. sesija 27.12.2021. "Es kā mamma".**

Dalībnieces uz papīra lapas uzraksta apgalvojumus: "Es kā mamma esmu ..." un "... gribu būt...". Uzrakstīto apgalvojumu apspriešana. Izmantojot lakatus, dalībnieces stāsta par savu mammas pieredzi. Dalībnieces izlozē sev novēlējumus Jaunajam gadam.

Izmantotās metodes: apspriešana, "Lakatiņi", "Zilēšana".

### **10. sesija 03.01.2022. "Attiecības ģimenē".**

Dalībnieces dalās veiksmīgā attiecību pieredzē, nosauc "otro pušu" esošās un vēlamās īpašības, kuras sekmē veiksmīgu un ilgstošu attiecību izveidi.

Izmantotās metodes: apspriešana, diskusija.

### **11. sesija 10.01.2022. "Problēmu risināšana".**

Dalībnieces runā par savām problēmām, bailēm. Viņas tiek aicinātas iedomāties, kā varētu izskatīties viņu problēma, un to uzzīmēt, izstāstīt un apspriest, tad tiek piedāvāts pārveidot zīmējumu tā, lai problēma neizskatītos tik briesmīga. Dalībnieces izsaka savus ieteikumus pēdējās sesijas norisei.

Izmantotās metodes: diskusija, zīmēšana.

### **12. sesija 17.01.2022. "Noslēgums".**

Dalībnieces dalās savās izjūtās un iespaidos par grupā pavadīto laiku, par to, kas ir iegūts, un par to, vai ir papildījušās ar grupas apmeklējumu saistītās gaidas. Aptaujas anketas aizpildīšana. Apliecinājumu izsniegšana. Fotografēšanās.

Izmantotās metodes: anketēšana, diskusija.

*Gxxxx aktīvi piedalījās sesijās, izteica savu viedokli, atbalstīja citas grupas dalībnieces, dalījās bērnu audzināšanas pieredzē, izpildīja piedāvātos uzdevumus. Bija iniciatore un līdere, kad sesiju laikā notika ēdiena gatavošana. Sesijās, kad bija kopā ar savu bērnu, nodrošināja viņam nepieciešamo aprūpi un uzraudzību, adekvāti reaģēja uz viņa vajadzībām. Lai mazinātu komunikācijas trūkumu, attīstītu un pilnveidotu nepieciešamās vecāka prasmes, arī turpmāk būtu lietderīgi iesaistīties līdzīgās sesijās.*

Grupu vadīja

sociālais darbinieks:

...

*Minētā informācija ir konfidenciāla!*

# Sociālā darbinieka pieraksti par grupu

Sociālais darbinieks:

Grupas nosaukums:

Grupas norises periods:

Sesijas Nr.	Datums	Dalībnieki, kuri piedalās	Grupas sesijas saturs	Piezīmes (piemēram, par grupas attīstību, grūtībām, jautājumiem u.c.)

Rindas var veidot tik platas, cik nepieciešams. Iespējams aizpildīt arī elektroniski.



## Piemērs

### Sociālais darbinieks: Līga Kalniņa

Grupās nosaukums: "Elpo dziļi, dzīvo ilgi!", grupa pusaudžu vecākiem

Grupās norises periods: 1.02.2023.–1.04.2023., plkst. 18.00–20.00

Sesijas Nr. p.k.	Datums, laiks	Dalībnieki	Grupās sesijas saturs	Piezīmes (piemēram, par grupās attīstību, grūtībām, jautājumiem uc.)
1.	1.02.23. 18.00–20.00	Ilze, Līga, Jana, Inese, Dace, Juris, Jānis	<p>Iepazīšanās ar dalībniekiem.</p> <p>Grupās mērķu, plāna un norises pārrunāšana.</p> <p>Vienošanās par noteikumiem: konfidencialitāte, regulārs apmeklējums, runāšana pa vienam, līdzdarbošanās.</p> <p>Noskaidrotas grupās dalībnieku vajadzības, vēlmes un sasniedzamie rezultāti grupās apmeklēšanas rezultātā: atbalsta saņemšana; citu vecāku pieredzes uzklauššana; saskarsmes uzlabošana ar savu pusaudzi; izpratne par to, kā mazināt stresu; zināšanas par metodēm, kā panākt, ka pusaudzis mācās un ka nāk mājās atbilstošā laikā.</p> <p>Vienošanās par grupās kopīgajiem mērķiem un saturu, balstoties uz iepriekšminēto.</p> <p>Saliedēšanās uzdevums "Uzmini, kas es esmu?"</p> <p>Noslēguma aplis: kāda man bija grupās pirmā tikšanās reize?</p> <p>Dalībnieki pauž, ka ir laba sajūta par grupās nākošajām tikšanās reizēm, un ir priecīgi par satiktajiem cilvēkiem.</p>	<p>Grupās dalībnieki ir iepazinušies un veidojas pozitīva atmosfēra grupā. Sesija ir noritējusi bez sarežģījumiem un izaicinājumiem.</p> <p>Nākamreiz: veicināt dalībnieku savstarpējo komunikāciju un veidot grupā drošības sajūtu.</p>

