

# KONFERENCE

"SOLIS PIRMS: DARBS AR PUSAUDŽIEM VARDARBĪBAS NOVĒŠANAI"



YOU+

Neformālās izglītības metodes darbā ar jauniešiem.  
**MOTIVĀCIJA. DROSME. RADOŠUMS**

Inga Laugale

Sendija Kaprānova



@YouPLUSS



@youpluss.lv

*Mūsu mērķis:*

**Sniegt jauniešiem motivāciju mēģināt, drosmi pārvarēt šķēršļus  
un radošumu atklāt jaunus ceļus.**



**SENDIJA KAPRĀNOVA**

APMĀCĪBU VADĪTĀJA | JAUNIEŠU MENTORE  
MĀRKETINGU VADĪTĀJA | METODOLOĢIJU AUTORE



**INGA LAUGLE**

APMĀCĪBU VADĪTĀJA | UZŅĒMĒJA  
DŽĪVES, KARJERAS UN IZAUGSMES TRENERE |  
METODOLOĢIJU AUTORE



# Kas mēs esam?

## SASNIEGUMI

**900+** IESAISTĪTO JAUNIEŠU MŪSU PROGRAMMĀS.

**100+** VEIKSMĪGI ĪSTENOTI PROJEKTI.

**50+** PARTNERORGANIZĀCIJAS LATVIJĀ UN ĀRZEMĒS.

**IZVEIDOJA** “LIEPĀJAS JAUNIEŠU MENTORU TĪKLU”

### **Veicināt jauniešu attīstību:**

Nodrošināt iespējas mācīties, augt un attīstīt savas prasmes.

### **Veidot spēcīgu kopienu:**

Apvienot jauniešus un speciālistus ar līdzīgām interesēm un mērķiem, veicinot sadarbību un savstarpēju atbalstu.

### **Iedvesmot pozitīvas pārmaiņas:**

Stimulēt jauniešu iesaisti sabiedrības dzīvē un veicināt atbildīgu pilsonību.

### **Ir izstrādātas arī 3 rokasgrāmatas/informatīvie materiāli:**

- "Jauniešu resursu karte"
- "NVO un vienas pieturas aģentūru ceļvedis"
- "Jauniešu mentālā veselība: neformālā izglītība, lai veicinātu mentālo veselību."

### **Sociālās kampaņas:**

- Mentālās veselības kampaņa "Tu neesi viens", jauniešu stāsti
- Dokumentālā īsfilma - "Politiķis ir tikai cilvēks"
- Dokumentālā īsfilma Dienvidkurzeme - "Politiķis ir tikai cilvēks"

### **Turklāt ir veikti 3 pētījumi:**

- "Jaunieši Liepājas pilsētas un jaunizveidotā Dienvidkurzemes reģiona jaunieši: statistiskā raksturojuma un jauniešu viedokļu izpēte", kurā piedalījās 1124 respondenti;
- "Jaunatnes speciālisti Liepājas pilsētā un jaunizveidotajā Dienvidkurzemes reģionā: statistikas raksturojums un viedokļu izpēte", kurā piedalījās 103 respondenti.
- "Ielu un mobilais jaunatnes darbs Liepājas un Dienvidkurzemes pašvaldībās: jauniešu aptaujas rezultāti", kurā piedalījās 413 respondenti.





**"MENTORA PAKALPOJUMS  
SOCIĀLĀ RISKĀ JAUNIEŠIEM"**



- Aizsākts 2021.gadā pilotprojekta ietvaros, sniedzot pakalpojumu Liepājas pilsētas domes Sociālajam dienestam.
- Sākotnēji pakalpojumu varēja saņemt tikai Sociālā dienesta redzeslokā esošie jaunieši.
- 2022.gada pavasarī tiek rasta iespēja pieteikties jebkuram jaunietim.
- Mentoru tīklā laika posmā 01.07.2022. - 01.10.2024. laikā atbalstu saņēma **428 jaunieši.**
- Ukraiņu mentoringā individuālais atbalsts ir sniegts **80 ukraiņiem un 27 jauniešiem Dienvidkurzemē un Kuldīgā.**

SOCIĀLĀ DIENESTA PAKALPOJUMAM JAUNIEŠIEM ATBALSTU IR SAŅĒMUŠI  
**226 UNIKĀLIE JAUNIEŠI INDIVIDUĀLAJĀS KONSULTĀCIJĀS PAVADĪTS 14 274H.**

# KOPĀ ESAM APMĀCĪJUŠI

100

## MENTORUS VISĀ LATVIJĀ

(BAUSKA, OGRE, DK NOVADS UN KULDĪGA)



### ATBALSTS MĀCĪBĀS

Visiem klientiem tiek sniegts atbalsts mācībās, vairākiem klientiem konsultāciju laikā notiek kopīga skolas darbu pildīšana



### ATBALSTS CĪŅĀ AR ATKARĪBU RISKU

Lielākajai daļai klientu tiek piedāvātas atkarību riskus mazinošas aktivitātes, info materiāli, tiek uzdoti dažādi izaicinājumi.



### SPORTA AKTIVITĀTES

Vairāk kā puse mentoru dodās ar jauniešiem ārā, lai kopīgi sportotu



### ATTIECĪBU UZLABOŠANA ĢIMENĒ

Darbā ar visiem klientiem tiek aktīvi iesaistīta ģimene



### PAPILDU ATBALSTA MEKLĒŠANA

Mentori aktīvi meklē papildu bezmaksas atbalsta iespējas jauniešiem - koučinga sesijas, karjeras konsultācijas, uztura speciālista konsultācijas, trenera konsultācijas, meklēts psihologa un psihiatra atbalsts jauniešiem



### STARPINSTITUCIONĀLĀ SADARBĪBA

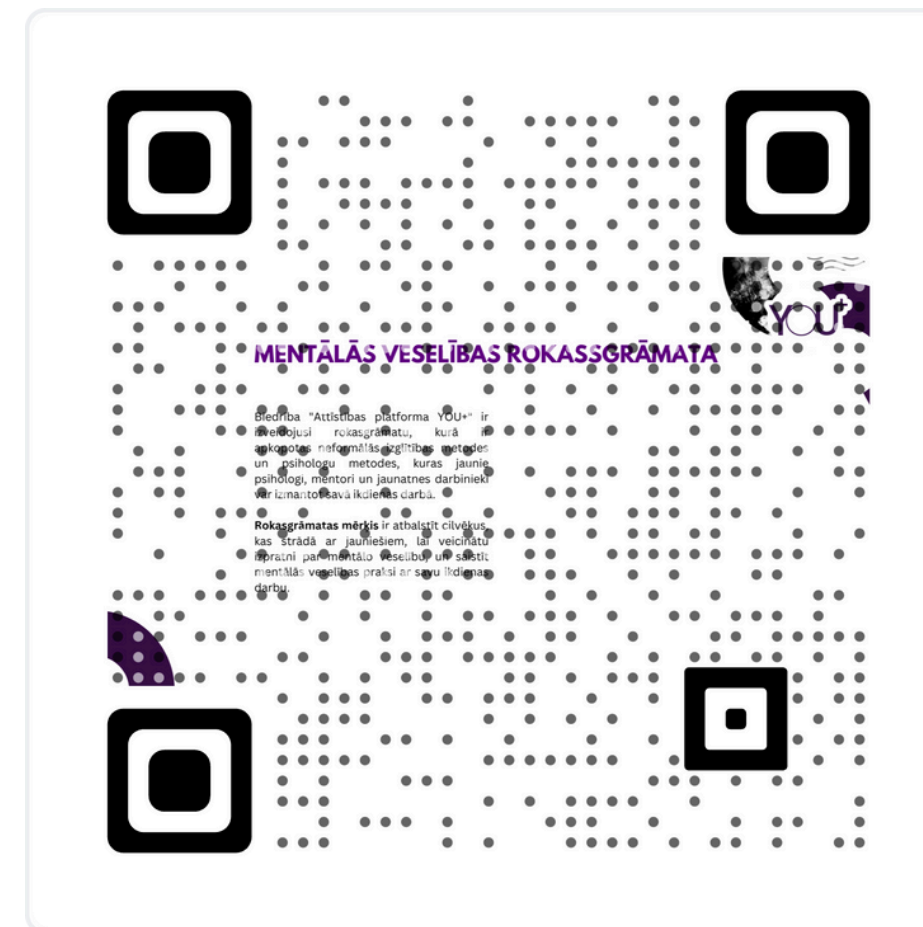
Mentori aktīvi meklē papildu atbalsta iespējas arī pie citām Liepājas iestādēm - House of Hope, biedrība Centrs MARTA, Piejūras Slimnīca, Atkarību profilakses centrs, Valsts probācijas dienests u.c.



# MENTĀLĀS VESELĪBAS ROKASGRĀMATA

Biedrība "Attīstības platforma YOU+" ir izveidojusi rokasgrāmatu, kurā ir apkopotas neformālās izglītības metodes un psihologu metodes, kuras jaunie psihologi, mentori un jaunatnes darbinieki var izmantot savā ikdienas darbā.

**Rokasgrāmatas mērķis** ir atbalstīt cilvēkus, kas strādā ar jauniešiem, lai veicinātu izpratni par mentālo veselību, un saistīt mentālās veselības praksi ar savu ikdienas darbu.





# 5 METODEDES

Integrējot šīs metodes savā darbā, speciālisti var efektīvi atbalstīt jauniešus, palīdzot viņiem pārvarēt izaicinājumus, attīstīt būtiskas dzīves prasmes un sasniegt savus mērķus. Šīs pieejas ir pielāgojamas dažādām situācijām un grupām, padarot tās par vērtīgu papildinājumu jebkurā jauniešu attīstības programmā.

- 1 Mēneša Sajūtu Izvērtējums**
- 2 Manas stiprās puses un īpašības**
- 3 Laika plānošana**
- 4 Vidējais piecinieks**
- 5 Tava ceļa karte**

# TAVA CEĻA KARTE

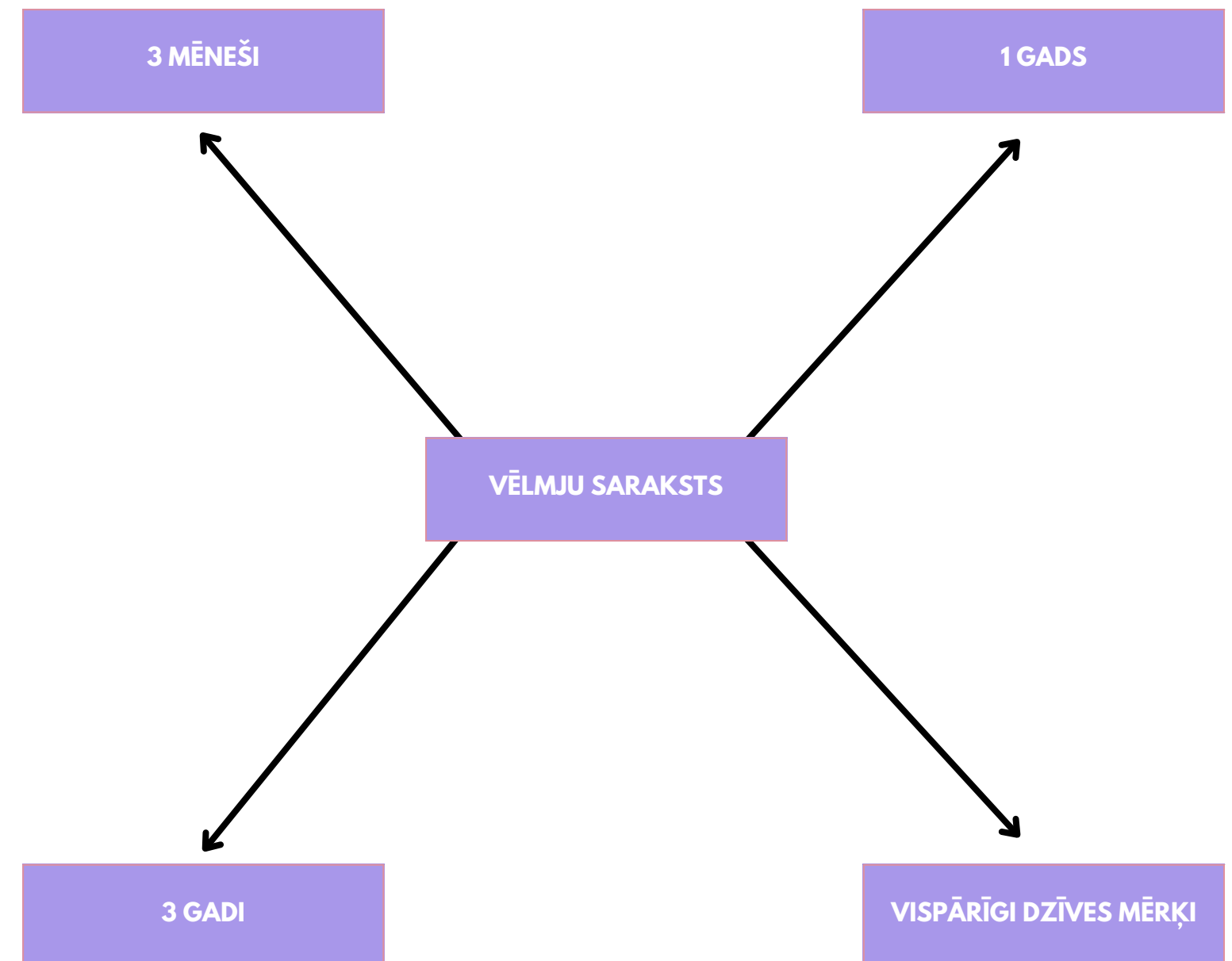
## 1. VEIDO VĒLMJU SARAKSTU

Uzliec taimeri uz piecām minūtēm.

Iedomājies, ka viss, ko pierakstīsiet uz šīs lapas, var piepildīties noteiktajā laika posmā. Uztveriet to kā vēlēšanās aprakstu, kas raksturo tavu ideālo dzīvi. Pajautājiet sev:

**"JA ES VARĒTU BŪT KAS VIEN VĒLOS, DARĪT JEBKO VAI IEGŪT JEBKO, KAS TAS BŪTU?"**

Pieraksti pilnīgi visu, kas ienāk prātā, un esi pēc iespējas specifiskāks. Pēdējais - nejūti nepieciešamību būt reālistiskam. Vienkārši pieraksti.



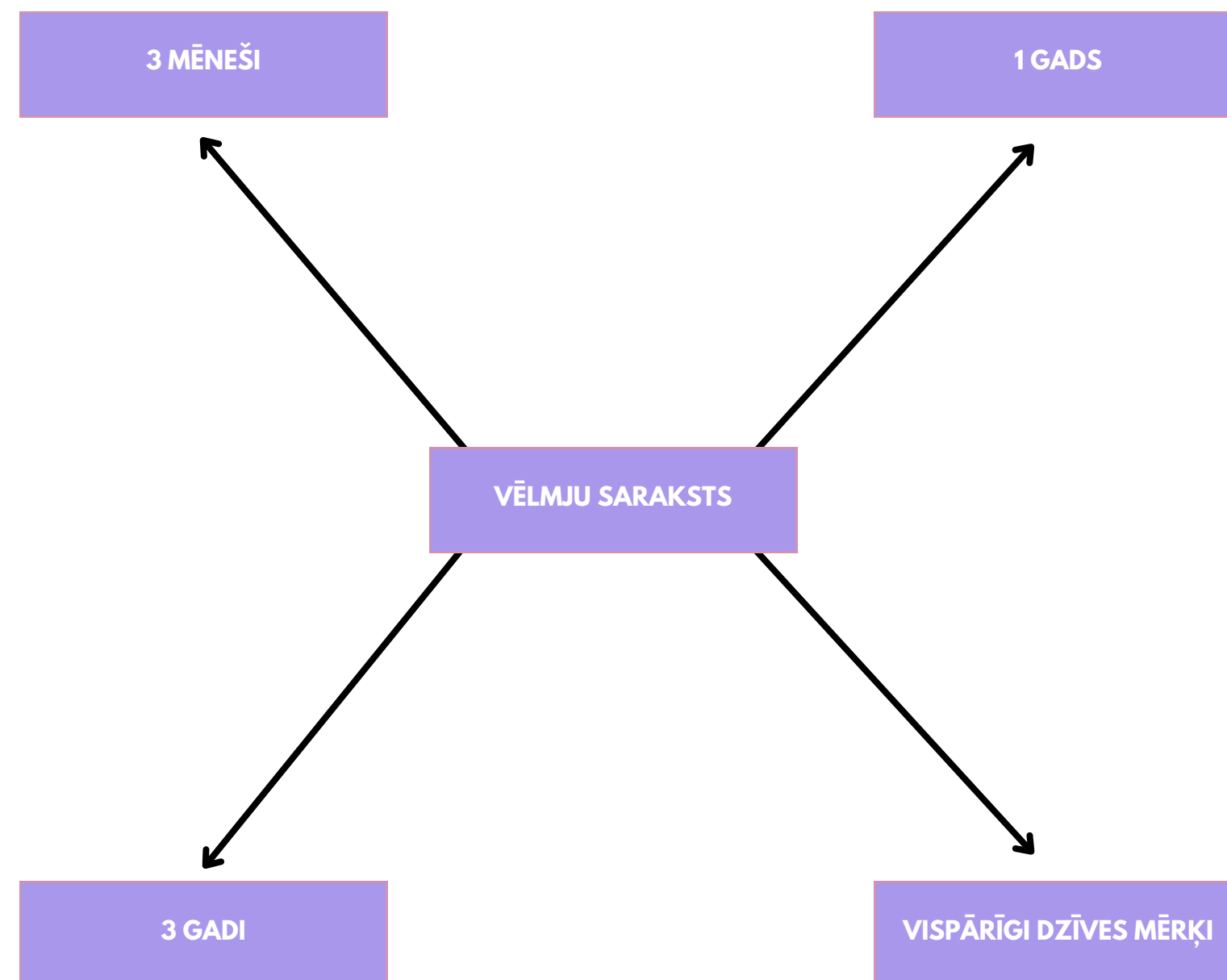
# TAVA CEĻA KARTE

## 2. PRIORITIZĒ

Laiks ir beidzies! Tagad iestati taimeru uz 1 minūti. Atgriezieties pie katras no četrām sadaļām un apvelciet vienu mērķi, kas vispozitīvāk ietekmētu jūsu dzīvi.

## 3. SADALI SOĻOS

pārnesi šos soļus uz savu mēneša un nedēļas plānu, lai nodrošinātu, ka katru dienu tuvojies saviem mērķiem un īstajiem sapņiem.







## MANAS STIPRĀS PUSES UN ĪPAŠĪBAS

Datums \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

*Lietas, kuras man labi padodas*

- 
- 
- 

*Lietas, kuras man nepadodas*

- 
- 
- 

*Kas man nepatīk komunicējot ar citiem*

- 
- 
- 

*Izaicinājumi, kurus esmu pārvarējis/-usi*

- 
- 
- 

*Komplimenti, kurus esmu saņēmis/-usi*

- 
- 
- 

*Kad esmu palīdzējis/-usi citiem*

- 
- 
- 

*Ko es novērtēju visvairāk*

- 
- 
- 

*Kad esmu iepriecinājis citus*

- 
- 
-

ŠĪ IR TAVA IESPĒJA VIZUALIZĒT, KAS IR TAVS "VIDĒJAIS PIECINIEKS" UN KĀ TAS IETEKMĒ TEVI!

1 UZRAKSTI 5 CILVĒKUS AR KURIEM PAVADI IKDIENĀ LAIKU

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	

2 UZRAKSTI KATRAM CILVĒKA M 5 LIETAS, KAS VIŅĀ SIMPATIZĒ UN KAS NESIMPATIZĒ

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>

3 KĀ TAVI IZVIRZĪTIE MĒRĶI VAR TIKT SASNIEGTI AR VIDĒJO PIECINIEKU?