LABBŪTĪBAS CEĻAKARTE

Sveiks, drosmīgais projekta dalībniek!

Pēdējais gads ilgstošo ierobežojumu Covid-19 pandēmijas mazināšanai ietekmē mums visiem ir bijis sarežģīts, bet jo īpaši negatīvu ietekmi tas atstājis uz jauniešu labsajūtu un psihoemocionālo veselību. Ir jābūt drosmīgam, lai vēlētos palīdzēt ne tikai sev, bet arī citiem, tādēļ apsveicu ikvienu, kurš lasīs un izmantos šo rokasgrāmatu!

Jau pavisam drīz sāksies jaunais mācību gads. Lai jauniešu atgriešanās skolas dzīvē klātienē būtu pēc iespējas patīkamāka un harmoniskāka, Izglītības un zinātnes ministrija ir radusi iespēju sniegt lielāku atbalstu skolu jauniešiem psihoemocionālās kompetences apguvei.

Tā kā visbiežāk jaunieši pēc atbalsta vēršas pie saviem vienaudžiem, īpaša loma šo prasmju un zināšanu ieviešanā skolas vidē ir un būs skolēnu pašpārvaldēm. Tādēļ tieši skolēnu pašpārvalžu līderi šī projekta ietvaros apgūs vērtīgas metodes, lai spētu palīdzēt sev un saviem skolasbiedriem atpazīt emocionālās grūtības un tikt ar tām galā. Kopā ar skolotājiem – pašpārvalžu atbalsta personām, profesionāliem treneriem un pusaudžu psihologiem viņi izstrādās labbūtības ceļakartes savās skolās, ar mērķi uzlabot skolu psihoemocionālo vidi ilgtermiņā.

Projekts, kurā uzņemtas 150 skolu komandas no visiem Latvijas novadiem, notiks vairākos posmos, kur aktivitātes plānotas pēctecīgi un savstarpēji papildinās viena otru. Papildus mācībām un labbūtības ceļakartes izstrādei katrai pašpārvaldes komandai ir iespēja pretendēt uz 1000 eiro finansējumu savas labbūtības ceļakartes- plāna ieviešanai.

Esmu pārliecināta, ka šāda iniciatīva – jums pašiem izstrādāt rīcības plānu un to ieviest savās skolās, saņemot valsts finansējumu, ir unikāls notikums un veicinās ne vien psihoemocionālās kompetences, bet arī pilsoniskās līdzdalības prasmju attīstību jauniešu vidū Latvijā.

Jums noteikti izdosies!

Anita Muižniece, izglītības un zinātnes ministre

"Sabiedrības psihoemocionālā labklājība iesākas ar katra cilvēka rūpēm par savu un sev apkārt esošo līdzcilvēku mentālo veselību. Šajā darba burtnīcā apkopotas pamata lietas, kas ir palīdzošas ne tikai nonākot "bedrē", kad nepieciešama atveseļošanās, bet arī idejas, kā tu un tavi līdzcilvēki varat saglabāt un uzlabot savu mentālo veselību."

Inese Lapsiņa
kognitīvi biheiviorālā terapeite
sertificēta klīniskā un veselības psiholoģe

“Arvien vairāk pētījumi parāda, ka mentālai veselībai ir ļoti liela nozīme tieši pusaudžu vecumā. Jo ātrāk atpazīstam grūtības, jo lielākas izredzes uzlabot savu mentālo veselību. Šī burtnīca var kalpot kā rīks, lai izprastu, kas ir mentālā veselība, novērtētu sevi, apzinātos palīdzošas stratēģijas, kā arī uzzinātu, kur meklēt palīdzību, ja tas ir nepieciešams."

Elīna Bārtule
Izglītības programmas vadītāja
SIA “Bērnu un pusaudžu resursu centrs"

1. KĀPĒC MENTĀLĀ VESELĪBA IR SVARĪGA?

Vai zināji?

Puse no visiem mentālās veselības problēmu cēloņiem pieaugušā vecumā ir meklējami pusaudžu gados vai arī agrīnāk!

Kas ir mentālā veselība?

Mentālā veselība ir tāds emocionālās labklājības stāvoklis, kurā cilvēks realizē savas spējas, prot tikt galā ar normāliem dzīves stresiem, var strādāt produktīvi un sniegt savu pienesumu sabiedrībai, kā arī spēj izveidot ilgtermiņa attiecības ar bērniem un pieaugušajiem.

Mentālā veselība ir svarīga, jo var palīdzēt:

- veiksmīgāk tikt galā ar ikdienas stresu.
- būt fiziski veselam.
- veidot veselīgas attiecības.
- būt produktīvam.
- apzināties savu potenciālu.

Par mentālo veselību var domāt, kā par skalu/ taisni, kas virzās no pilnīgas emocionālās labklājības līdz izteiktām grūtībām funkcionēt ikdienā un veiksmīgi tikt galā ar ikdienas pienākumiem. Katrs cilvēks var atrasties dažādos punktos uz šīs skalas, dažādos dzīves posmos, ņemot vērā apstākļus, notikumus viņa dzīvē un to kā tas tiek uztverts.

Vesels, emocionāla labklājība

- Fiziski un sociāli aktīvs;
- "Ikdienas" raizes nekļūst traucējošas;
- Pašpārliecināts;
- Veselīgs miega režīms;
- Tiek galā ar ikdienas pienākumiem.

Piedzīvots distress

- Samazināta sociālā aktivitāte;
- Prokrastinācija- darbu/pienākumu atlikšana vai izvairīšanās, aizmāršība;
- Grūtības iemigt;
- Pastiprināts satraukums;
- Enerģijas trūkums;
- Grūtības atslābināties.

Ilgstošs distress

- Pastiprināta Izvairīšanās no sociālām situācijām;
- Grūtības tikt galā ar ikdienas pienākumiem, (skolā, darbā, sadzīvē);
- Sekmju pasliktināšanās;
- Dusmas, trauksme, raudulīgums, bezcerības izjūta;
- Ievērojami traucēts miegs (grūtības iemigt un būt ilgstošā miegā).

Mentālās veselības grūtības

- Nozīmīgas grūtības emocionālā sfērā;
- Augsts trauksmes līmenis, panikas lēkmes;
- Ilgstoši nomākts noskaņojums;
- Pašsavainojoša uzvedība;
- Traucēta realitātes apzināšanās;
- Nozīmīgas funkcionēšanas grūtības dažādās dzīves jomās.

Atceries! Mentālās veselības būtība nav par to vai esi vesels, vai izjūti kādas nozīmīgas grūtības. Tā ir virzība uz vienu vai otru pusi taisnē.

Aktivitāte:

Atzīmē uz šīs taisnes, kur šobrīd atrodies Tu.

Nosauc 3 lietas, kas Tev ikdienā rada stresu

1) .....

2) .....

3) .....

2. GRŪTĪBAS MENTĀLĀS VESELĪBAS JOMĀ, AR KURĀM SASKARĀS JAUNIEŠI (13-25 G.V.). KĀ VAR ATPAZĪT, KA MAN/VIENAUDZIM IR GRŪTĪBAS?

Vai zināji?

- **Gandrīz katrs piektais jaunietis saskaras ar mentālās veselības grūtībām pusaudžu vecumposmā.**
- **Pusaudžu vecumā ir lielākas izredzes ietekmēt savu mentālo veselību nekā pieaugušo vecumā.**

Jā, ikdienā mēdz būt sarežģījumi, stress, uztraukums ar ko tikt galā var būt īsts izaicinājums un varam justies draņķīgi. Taču reizēm grūtības šķiet nepanesamas un sāk pārāk daudz ietekmēt dzīvi. Kad pusaudžu mentālā veselība traucē viņu spēju funkcionēt ikdienā (piecelties un saģērbties, iziet ārā ar draugiem), tas var liecināt par nopietnām emocionālām grūtībām, kam nepieciešams pievērst uzmanību, sākt par to runāt un meklēt profesionālu palīdzību.

Biežāk sastopamās jauniešu mentālās veselības grūtības:

- Trauksme;
- Depresija;
- Paškaitējoša uzvedība;
- Pašnāvības domas un pašnāvības mēģinājumi;
- Uzvedības traucējumi;
- Ēšanas traucējumi;
- Vielu pārmērīga lietošana;
- Pārmērīga viedierīču lietošana.

Kas varētu signalizēt, ka man vai kādam citam ir grūtības?

.....

.....

Cilvēkam saskaroties ar mentālās veselības grūtībām, ir dažādi simptomi un signāli, ko varam ņemt vērā. Psihiskā veselība ietekmē to kā jūtamies fiziski un psiholoģiski, kā arī uzvedība var mainīties.

FIZISKI

- Neizskaidrojams nogurums, enerģijas trūkums;
- Galvassāpes;
- Svara kritums vai pieaugums;
- Izmaiņas apetītē;
- Ilgstoša neizgulēšanās;
- Ķermeņa trīcēšana;
- Saspringums ķermenī;
- Sāpes krūtīs;
- Svīšana.

PSIHOLOĢISKI

- Nepārtraukta trauksmes sajūta;
- Raudulīgums;
- -Pārsvarā justies bēdīgi vai nomākti;
- Garastāvokļa maiņas;
- Motivācijas zudums;
- Grūtības koncentrēties;
- Grūtības atslābināties;
- Grūtības uztvert informāciju;
- Bezspēcības, bezpalīdzības izjūta, kas var norādīt uz pašnāvības domām;
- Bezcerības izjūta.

KOGNĪCIJAS (DOMAS, PĀRLIECĪBAS)

- Viss būs slikti/ beigsies slikti.
- Es neko nespēju/ nevaru/ nevarēšu.
- Es esmu nevērtīgs/ slikts/ lūzeris.
- Es citiem nepatīku.
- Citi mani nosodīs.
- Nekam nav jēgas, dzīve ir miskaste/bezjēdzīga.
- Bez manis citiem būs labāk.
- Esmu noguris no visa šitā (savas dzīves).
- Citi par mani smiesies/pazemos/ ņirgāsies.

UZVEDĪBA

- Izvairās no draugiem vai sociālām aktivitātēm;
- Atkarību izraisošu vielu pastiprināta lietošana;
- Sekmju pasliktināšanās;
- Samazinās motivācija un vēlme piespiest sevi kaut ko darīt;
- Pārmērīga raizēšanās;
- Agresīva uzvedība;
- Paškaitējums (graizīšanās, dedzināšana, sevis sišana u.c);
- Pārmērīga vai nepietiekama ēšana;
- Pārgalvīga braukšana;
- Nedrošs sekss.

Ja Tu saskati vairākus no šiem simptomiem un tie spēcīgi izpaužas sev vai kādam no apkārtējiem,tas varētu liecināt par mentālās veselības grūtībām.

Atceries!

Ja Tu vai Tavi draugi piedzīvo ilgstošas emocionālās grūtības un laicīgi nemeklē palīdzību, tas var atstāt sekas uz Tavu vai draugu fizisko un mentālo veselību, ka var saglabāties līdz pat pieaugušā vecumam. Tādejādi ierobežojot spēju pilnvērtīgai un veselīgai dzīvei.

Ilzes stāsts

Ilze 15 g. šobrīd mācās 9. klasē. Viņa dzīvo kopā ar māti, vecāki ir šķīrušies. Skolotāja Ilzi vienmēr raksturoja, kā ļoti centīgu. Ilzei ir 2 tuvas draudzenes un paticis laiku pavadīt ar viņām kopā. Pēdējā laikā Ilze vairāk laika pavada mājās, savā istabā, bieži atsaka draudzenēm satikšanos, sakot, ka jūtoties nogurusi. Bieži kavē pirmās stundas un pēc skolas uzreiz dodas mājās. Skolotāja novērojusi, ka Ilze mazāk iesaistās stundu darbā un sekmes ir pasliktinājušās. Viņa biežāk strīdās ar māti un pēc strīdiem jūtas bezspēcīgi un raud. Māte ir satraukta par Ilzes uzvedību un jūtas noraizējusies ar kādām sekmēm viņa pabeigs 9. klasi. Ilze pirms iešanas uz skolu jūtas satraukti un ķermenis ir saspringts un trīc.

Kas varētu liecināt, ka Ilze ir saskārusies ar grūtībām?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. KO DARĪT UN KĀ REAĢĒT, JA IR GRŪTĪBAS?

Ja izjūti mentālās veselības grūtības

- runā par savām izjūtām un grūtībām ar vecākiem;
- apmeklē psihologa, psihiatra vai psihoterapeita konsultācijas, saskaņojot ar vecākiem;
- paliec aktīvs un ievēro dienas režīmu;
- uzturi komunikāciju un kontaktus ar draugiem, klasesbiedriem;
- ja piedzīvo pašnāvības domas vai nevēlēšanos dzīvot, zvani uz atbalsta tālruni;
- neapspied un neslēp savas emocijas, domas no cilvēkiem, kuriem uzticies;
- atsāc darīt lietas, kas tev patīk un sagādā prieku.

Ja tavs draugs, klasesbiedrs jūtas slikti

- uzrunā draugu, klasesbiedru: "Es pamanīju, ka... Ievēroju tevī izmaiņas... Vai un kā es varu tev palīdzēt?";
- pastāsti, kur un kāda veida atbalstu tavs draugs, klases biedrs var meklēt un saņemt;
- iedrošini doties pie skolas psihologa vai sociālā pedagoga;
- iedrošini meklēt palīdzību PRC un citās atbalstošās institūcijās;
- nepārtrauc vai nesteidzini draugu/klasesbiedru sarunā, bet gan uzmanīgi uzklausi un nenosodi;
- uzaicini draugu kādā viņam patīkamā aktivitātē, piem., izbraucienā ar velosipēdu, pārgājienā.

Preventīvi pasākumi klasēm/grupām

- trenēt un izmantot relaksācijas un elpošanas vingrinājumus, lai mazinātu stresu;
- izmantot apzinātības prakses vingrinājumus: uzmanības pārfokusēšana, fokuss uz tagadni;
- pieradināt skolēnus pie domas, ka kļūdīties ir NORMĀLI – videopiemēri, stāsti;
- stundās, mācību procesā izmantot jokus (bez sarkasma vai zemteksta);
- ieviest dinamiskās pauzes arī on-line stundās (1-2 min.)
- trenēties publiski sniegt pozītīvu atgriezenisko saiti, uzslavēt gan skolotājiem, gan skolēniem;
- uzaicināt influencerus pastāstīt, kā pusaudžu/jaunieša vecumā jutušies un palīdzējuši sev justies labāk;
- organizēt klases vai interešu grupas kopīgus pasākumus (klases vakars, pikniks).

Atceries!

Ja kāds Tev stāsta vai izsakās par pašnāvības domām tieši vai netieši, tas var radīt apmulsumu, neziņu, kā rīkoties. Reizēm cilvēki izvairās turpināt sarunu par vēlmi nomirt, saka, lai nedomā muļķības. Atceries, ka cilvēkiem bieži vien pietiek, ja kāds uzklausa viņu sāpi, viņu domas. Tādēļ, reaģē, rīkojies!

SIGNĀLI

- Dzīvei nav jēgas
- Bez mani labāk
- Dala mantas
- Runā par pašnāvības plānu
- Pēta informāciju par pašnāvību

REAKCIJA

- Esmu ievērojis, ka tu...
- Tieši uzrunāt:
  «Vai tu domā par pašnāvību?
  Vai tu gatavojies veikt pašnāvību?

TĀLĀKĀ RĪCĪBA

- Skolas psihologs, klases audzinātājs
- Izglītot par palīdzību – krīzes tālrunis, NMP, vecāki, mentors u.c.

4. KĀ SAGLABĀT MENTĀLO VESELĪBU?

Atceries! Mentālo veselību un spējas regulēt emocijas stiprina 5 lietas!

- fiziskās aktivitātes 5 - 6 reizes nedēļā
- pilnvērtīgs miegs
- regulāra un sabalansēta ēšana
- komunikācija ar sev tīkamiem cilvēkiem
- patīkamas nodarbes vai hobiji

Stress, stresa menedžments

Cilvēka ķermenis ir veidots tā, lai tas spētu vadīt un regulēt spriedzes situāciju radīto stresu, nemieru, nedrošību. Stress ne vienmēr ir kaitējošs, negatīvs, tas nelielā daudzumā ir pat nepieciešams, lai tu spētu paveikt atbildīgus uzdevumus, saglabātu motivāciju un gribas piepūli. Ja stress ir pārāk spēcīgs, tad tu vari to vadīt jeb regulēt, lai tas atkal kļūst samērīgs un palīdzošs.

Jāņa stāsts

Jānim tuvojas 9. klases nobeigums. Aprīlī un maijā ir jāraksta daudz pārbaudes darbu. Jānis ievēro, ka pēdējās divas nedēļas viņš vakaros nevar aizmigt, no rītiem pamostas ar nelabuma sajūtu, iekšēju nemieru un domām “Es neko nespēju. Es nepabeigšu 9. klasi”. Jānim grūtības sagādāja skolas uzdevumu laicīga paveikšana un nodošana, kā arī pastiprinājās nevēlēšanās iet uz skolu. Jānis ik pa laikam sāka kavēt stundas. Tā rezultātā radās konflikti ar vecākiem.

Ja tu būtu Jāņa draugs, ko tu viņam ieteiktu darīt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pašvērtējuma stiprināšana

Veselīgs pašvērtējums ir būtisks resurss mentālās veselības uzturēšanai. Zems pašvērtējums pastiprina trauksmi un ir viens no depresijas simptomiem. Veselīgs pašvērtējums ietver:

- sevis pieņemšana – iejūtīga, mīloša un cieņpilna attieksme pret sevi;
- pašapziņa jeb pārliecinātība – reālistisks un loģiski pamatots pozitīvs viedoklis par sevi, savām spējām;
- pašvērtējums – sevis kā vērtības, unikālas personas apzināšanās.

Veidot un stiprināt veselīgu pašvērtējumu tev palīdzēs:

- rūpes par sevi – personīgā higiēna, patīkamas nodarbes, fiziskās aktivitātes, veselīgs uzturs, apmeklēt ārstu, kad nepieciešams, sakārto savu istabu;
- savu emocionālo vajadzību apzināšanās – drošība, pieņemšana, nenosodīšana, emociju apstiprināšana, prieka izjušana ikdienā, veselīgas robežas u.c.;
- sava iekšējā kritiķa un automātisko negatīvo domu ierobežošana;
- prakse vienu negatīvu domu par sevi aizstāt ar divām neitrāli aprakstošām vai pozitīvām domām;
- savu spēju un talantu apzināšanās un realizēšana;
- sevis salīdzināšana tikai un vienīgi ar sevi vakar un šodien;
- sevis slavēšana un apbalvošana arī par mazajām lietām;
- laika pavadīšana ar cilvēkiem, kuri nav toksiski un palīdz tev justies pieņemtam, vērtīgam, labam.

Uzlūko sevi kā savu labāko draugu un pasaki sev 5 patiesus komplimentus!

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

5) .....

Robežu ievērošana un saglabāšana

Attiecībās ar draugiem, ģimenes locekļiem, klases un skolas biedriem robežu ievērošana ir būtiska, lai ne tu ne apkārtējie nejustos apdraudēti, neērti vai mulsinoši.

Vai zināji, ka tu pats vari atpazīt un noturēt veselīgas robežas!

- Uzticies un esi atklāts atbilstoši situācijai un cilvēkiem tajā;
- Nedaudz stāsti par sevi, tai pašā laikā vēro citu reakcijas;
- Pakāpeniski – soli pa soli – veido tuvas, intīmas attiecības;
- Tu vari reaģēt, ja kāds izrāda nepiedienīgu uzvedību, neveselīgas attiecību robežas;
- Tu vari reaģēt, ja kāds pārkāpj tavas robežas attiecībās (uzbāžas, turpina kaitināt u.c.);
- Saki „nē", ja nevēlies piedāvāto ēdienu, dāvanas vai pieskārienus;
- Pajautā, pirms pieskaries otram vai ņem otra lietas;
- Apzinies un piepildi savas vajadzības, runā par tām;
- Paturi prātā savas vērtības, pirms tiecies apmierināt citu vajadzības – nesaki uzreiz „jā";
- Iesaisties seksuālās darbībās tikai pēc savas gribas – koncentrējoties gan uz savām, gan partnera vēlmēm;
- Esi pašcienošs – necenties būt izpalīdzīgs vai dāsns, lai izpatiktu vai saņemtu citu atzinību;
- Fokusējies uz personīgo izaugsmi un attīstību.
- Neļauj citiem izmantot savu labsirdību un atsaucību.
- Uzticies savām izvēlēm.
- Apzinies, ka tuvinieki, draugi un citi cilvēki nevar uzminēt tavas domas, tāpēc runā skaidri.
- Respektē citus – neizmanto citu dāsnumu vai atsaucību.

Apdomā, kā Tu vari parūpēties par savām robežām, ievērot tās?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. PREVENTĪVIE PASĀKUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ - MOBINGS UN BULINGS

Vai zināji?

Mobings un bulings skolas vidē ir viens no biežākiem sastopamajiem iemesliem pusaudžu pašnāvības mēģinājumiem, tā būtiski iedragā pašvērtējumu un rada mentālās veselības problēmas.

Mobings

Masveida personas aizskaršana grupā. Skolas vidē - emocionāli ļaunprātīga rīcība, kad visa klase vai lielākā daļa skolēnu atraida vienu bērnu un sāk viņu vajāt ar konkrētu nodomu.

Bulings

Sistemātiska, regulāra kāda skolēna, kurš ir vājāks, mazāk spēcīgs un nevar sevi aizsargāt, aizskaršana no cita skolēna vai skolēnu grupas puses.
Aizskaršana parasti tiek veikta psiholoģiska terora formā, ar mērķi upuri nobiedēt, pazemot, piespiest paklausīt vajātājus.

Kā skolas administrācija un skolēnu pašpārvalde var mazināt mobingu un bulingu skolas vidē?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PREVENTĪVIE PASĀKUMI

- atgādinājumi pret ņirgāšanos un aizskaršanu;
- ziņojumu kaste;
- skolas administrācija, kura risina;
- uzraudzība teritorijā un pasākumos;
- skolēnu un skolotāju izglītošana par "nepaliec vienaldzīgs";
- vecāku iesaistīšana uzraudzībā.

REAKCIJA UZ TIRANIZĒŠANU

- rīcība pēc skolas izstrādāta protokola;
- skolotājs iesaistās problēmas risināšanā;
- tūlītēja rīcība un atbalsts;
- konsultācijas abām pusēm;
- aizsardzība cietušajiem - mentors no vecākajām klasēm.

6. KĀ TU VARI UZTURĒT MENTĀLO VESELĪBU ATTĀLINĀTO MĀCĪBU LAIKĀ?

Ilgstoši mācoties attālināti COVID-19 apstākļos, vairums jauniešu un pieaugušo izjuta mentālās veselības pasliktināšanos. Jaunieši izteica sūdzības par nomāktību, vientulības izjūtu, grūtībām piespiest sevi mācīties. Pat sēdēšana pie datora dažkārt kļuva neizturama un apnicīga.

TU PATS

- ievēro režīmu;
- esi aktīvs;
- komunicē;
- apbalvo sevi;
- ēd un izgulies;
- izej svaigā gaisā;
- izveido reālu darbu sarakstu;
- pasaki skolotājam, ja nevari pagūt vai nesaproti uzdevumus;
- prasi palīdzību (vecākiem, draugiem, skolotājiem);

KOPĀ AR DRAUGIEM

- uzturiet kontaktu;
- pavadiet kopā laiku;
- runājiet viens ar otru par izjūtām;
- izdomājiet jaunas aktivitātes;
- organizē kopīgu mājas uzdevumu veikšanu;
- spēlējiet spēles;

TAVĀ SKOLĀ

- samērīgs darba apjoms;
- skolā ieviest uzslavu un pozitīvo pastiprinājumu politiku;
- organizēt neformālos klases/skolas on-line pasākumus;
- organizēti pasākumi skolotājiem stresa mazināšanai;

7. KUR MEKLĒT INFORMĀCIJU UN PALĪDZĪBAS IESPĒJAS?

Dažādas lietotnes

CALM App
Stāsti labākam miegam, meditācijas, elpošanas tehnikas un nomierinoša mūzika

MY3 - Support Network
Atbalsts jauniešiem ar pašnāvības domām

MOOD PATH App
Palīdz jauniešiem atpazīt depresijas un trauksmes simptomus

MIERVIDI App
Meditācijas un audiovingrinājumi latviešu valodā, apzinātas pastaigas pa Latvijas takām (Ceļo sadaļa)

BREATHE+ App
Elpošanas trenēšanas, atslābināšanās, meditācija

HEADSPACE App
Meditācijas, elpošanas vingrinājumi, relaksācijas labākam miegam, vingrošana ķermenim

MOODTRACK App
Iespēja grafiski attēlot savu noskaņojumu dienas laikā, kā arī dalīties ar citiem un socializēties

Kur saņemt profesionālo palīdzību?

VESELĪBAS APDRAUDĒJUMA GADĪJUMĀ ZVANI
113

Kā tas ir - zvanīt uz psiholoģiskās palīdzības tālruni?

MARTA, 14 gadu

Es nevaru atcerēties pašu zvanu, jo jutos ļoti satraukusies, bet vēl joprojām atceros to fīlingu, ka līdz tam brīdim nekad nebiju jutusies tik sadzirdēta un saprasta. Es biju pārsteigta, ka otrajā galā esošais konsultants bija silts, laipns un pacietīgs. Man bija sajūta, ka no sirds noveļas akmens. Tas bija tas, kas man nepieciešams.

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis 116111

Vari arī rakstīt:
Bērnu un pusaudžu uzticības čatā
www.bti.gov.lv

Pusaudžu resursu centra komanda

Informatīvais tālrunis: 29164747
Konsultatīvais tālrunis: 25737363

Ja runāšana šķiet pārāk grūta, tad vari rakstīt PRC *Facebook* čatā vai *WhatsApp*

Krīžu un konsultāciju centrs Skalbes*

Diennakts krīzes tālr: +371 7222922
Psihologa vai psihoterapeita konsultācijām pieraksts: +371 24551700
* no 18 gadu vecuma

Arī skolā ir iespēja vērsties pēc atbalsta un palīdzības!

Piemēram, uzticama skolotāja, sociālais pedagogs, psihologs vai skolas medmāsa!

Vairāk informācijas par mentālo veselību

RESURSI LATVIEŠU VALODĀ

www.pusaudzucentrs.lv
www.uzticibastalrunis.lv
www.drossinternets.lv
www.esparveselibu.lv
www.vmnvd.gov.lv/lv/psihiska-veseliba

RESURSI ANGĻU VALODĀ

www.annafreud.org
www.headspace.com
www.verywellmind.com
www.calmsage.com
www.teenmentalhealth.org

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. American Psychological Association. (2013). APA dictionary of clinical psychology. Washington, DC: Author.Ed. Gary R. VandenBos, 636 p.
2. Bellerin K. (2010). Mental Health Information for Teens. Health Tips about Mental Wellness and Mental Illness, 3rd Edition, Omnigraphics.
3. Biegel G.M. (2009). The Stress Reduction Workbook for Teens: Mindfulness Skills to Help You Deal with Stress, 1st Edition, Instant Help.
4. Bourne E.J. (2005). Anxiety and Phobia Workbook. 4rd Edition. New Harbinger Publications
5. Cognitive therapy with children and adolescents : a casebook for clinical practice. (2006)/ edited by Mark A. Reinecke, Dattilio,F.M., Freeman, A.— 2nd ed., London: Guilford Publications.
6. Colloroso B. (2008) The bully, the bullied, and the bystander. HarperCollins Publishers, NY
7. Gilbert, P. (2009). Overcoming depression. A Self-help guide using cognitive behavioral techniques, 3rd edition, London: Robinson.
8. Lohmann R.C., Taylor J.V. (2013). The bullying workbook for teens; activities to help you deal with social aggression and cyber bullying. New Harbinger Publications, Oakland, CA
9. Swearer S.M., Espelage D.L., &Napolitano S.A. (2009). Bullying prevention &Intervention. The Guilford Press NY
10. Szabo R., Hall M. (2007). Behind Happy Faces: Taking Charge of Your Mental Health. National Book Network.

Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra

VALSTS JAUNATNES PROGRAMMA

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

LABBŪTĪBAS CEĻAKARTE

Izvērtējiet situāciju par mentālās veselības jautājumiem savā skolā!

- Aprunājieties ar klašu vecākajiem, skolotājiem.
- Veidojiet aptaujas skolēniem, skolotājiem, vecākiem u.c.
- Izveidojiet skolēnu parlamenta darba grupas (workshop).
- Aprunājieties ar skolas administrāciju.
- Pasapņojiet, pārrunājiet, kādu jūs gribētu redzēt savu skolu, kā jūs saprotat labbūtību skolā.

APKOPOJIET

Aktualitātes, vajadzības!

- Veidojiet diagrammas
- Sarakstus

PĀRRUNĀJIET

ar skolas vadību, ko no šī varētu realizēt Jūsu skolā.

IZVIRZIET MĒRĶI!

IZPLĀNOJIET AKTIVITĀTES

kuras veiksiet, lai realizētu labbūtības mērķi. Piemēram, atbalsta grupas, videofilmu vai plakātu veidošana, nodarbības skolēniem un skolotājiem, emociju nedēļas ieviešana, veselīga uztura nedēļa vai mēnesis u.c.

RESURSI

- Kurus cilvēkus iesaistīsiet?
- Kā?
- Cik daudz finansējuma nepieciešams projekta izpildei?
- Kādi citi resursi nepieciešami? (telpas, tehnika, materiāli, laiks)

IZVĒRTĒJIET!

kuras aktivitātes ir un kuras nav iespējams realizēt šobrīd (apkopojiet visus resursus un ierobežojumus)

IDEJA IR REALIZĒJAMA!

DARĀM!

katru aktivitāti sadaliet pa soļiem un atbilstoši tiem realizējiet

NOVĒRTĒJIET REZULTĀTU!

Vai izdevās realizēt ideju, kā bija plānots?

Ko nākamreiz darītu citādi?

IDEJA NAV REALIZĒJAMA!

MAINĀM!

Izvērtējiet situāciju par mentālās veselības jautājumiem savā skolā!

- Pasapņojiet, pārrunājiet, kādu jūs gribētu redzēt savu skolu, kā jūs saprotat labbūtību skolā.
- Aprunājieties ar klašu vecākajiem, skolotājiem.
- Veidojiet aptaujas skolēniem, skolotājiem, vecākiem u.c.
- Aprunājieties ar skolas administrāciju.

APKOPOJIET AKTUALITĀTES, VAJADZĪBAS!

- Veidojiet diagrammas
- Sarakstus

PĀRRUNĀJIET AR SKOLAS VADĪBU

vajadzību sarakstu - ko no izvirzītajiem soļiem iespējams realizēt skolā

IZVIRZIET ILGTERMIŅA MĒRĶI - VĪZIJU!

Kādai ir jābūt skolai, lai ikvienam tur gribētos būt?

KO NEPIECIEŠAMS IZDARĪT/ IEVIEST/ IZMAINĪT SKOLĀ, LAI TUVOTOS VĪZIJAI SOLI PA SOLIM?

(aktivitātes, tradīcijas, izmaiņas mācību procesā utt.)

Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra

VALSTS JAUNATNES PROGRAMMA

PUSAUDŽU RESURSU CENTRS

LABBŪTĪBAS CEĻAKARTE

AIZPILDI PATS!

Izvērtējiet situāciju par mentālās veselības jautājumiem savā skolā!

- Aprunājies ar klašu vecākajiem, skolotājiem.
- Veidojiet aptaujas skolēniem, skolotājiem, vecākiem u.c.
- Izveidojiet skolēnu parlamenta darba grupas (workshop).
- Aprunājies ar skolas administrāciju
- Pasapņojiet, pārrunājiet, kādu jūs gribētu redzēt savu skolu, kā jūs saprotat labbūtību skolā.

APKOPOJIET
Aktualitātes, vajadzības!

- Veidojiet diagrammas
- Sarakstus

PĀRRUNĀJIET
ar skolas vadību, ko no šī varētu realizēt Jūsu skolā.

IZVIRZIET MĒRĶI!

Ko tieši realizēsiet?

- Soļi
- Aktivitātes

RESURSI

- Kurus cilvēkus iesaistīsiet?
- Kā?
- Cik daudz finansējuma nepieciešams projekta izpildei?
- Kādi citi resursi nepieciešami? (telpas, tehnika, materiāli, laiks)

IZVĒRTĒJIET!
kuras aktivitātes ir un kuras nav iespējams realizēt šobrīd.
(apkopojiet visus resursus un ierobežojumus)

NOVĒRTĒJIET REZULTĀTU!
Vai izdevās realizēt ideju, kā bija plānots?
Ko nākamreiz darītu citādi?