



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Bērnu aizsardzības
centrs

Kompetences pilnveides programma sociālajiem mentoriem darbam ar bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku

2. nodevums

Pasūtītājs: Bērnu aizsardzības centrs

Izpildītājs: Sociālā atbalsta un izglītības fonds

Eiropas Sociālā fonda Plus līdzfinansētā projekta 4.3.6.5/1/24/1/001

“Atbalsta pasākumi bērniem ar uzvedības vai atkarību
problēmām un to ģimenēm” ietvaros

2025. gada 29. septembris

DOKUMENTS IR PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN SATUR LAIKA ZĪMOGU

SATURS

1. Kompetences pilnveides programmas sociālajiem mentoriem vispārējs raksturojums	2
2. 1. tēma: Sociālā mentora loma un pakalpojuma būtība	5
3. 2. tēma: Uzvedības problēmas un to attīstības risks bērniem	12
4. 3. tēma: Atkarību problēmas un to attīstības risks bērniem	18
5. 4. tēma: Emocionālā kontakta un uzticībā balstītu attiecību veidošana ar bērnu	24
6. 5. tēma: Sadarbības procesi	29
7. 6. tēma: Sociālā mentora darba pieejas un metodes	35
8. 7. tēma: Krīzes, konflikti un īpašie gadījumi sociālā mentora darbā	40
9. 8. tēma: Izdegšanas profilakse un profesionālā labklājība	46
10. 9. tēma: Praktiskā darbība un refleksija	50
Literatūra un avoti	52
Pielikumi	55

Kompetences pilnveides programmas sociālajiem mentoriem vispārējs raksturojums

1. PROGRAMMAS MĒRĶIS

Kompetences pilnveides programmas sociālajiem mentoriem darbam ar bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku (turpmāk - programma) mērķis ir sagatavot sociālos mentorus, kuri spēj kvalitatīvi sniegt emocionālu un praktisku atbalstu bērniem, veidojot un uzturot atbalstošas attiecības un attīstot sistēmisku sadarbību starp iesaistītajām pusēm, lai mazinātu uzvedības un/vai atkarību problēmu ietekmi, veicinātu jaunu uzvedības modeļu apguvi un uzlabotu bērnu dzīves kvalitāti.

2. MĒRĶAUDITORIJA

Pilngadīgas personas, kuras atbilst Sociālā mentora pakalpojuma aprakstā darbam ar bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku minētajiem sociālo mentoru atlases kritērijiem.

3. IZGLĪTĪBAS UN PIEREDZES PRASĪBAS LEKTORIEM

Vismaz pirmā vai otrā cikla **augstākā izglītība sociālajā jomā** (sociālais darbs, karitatīvais sociālais darbs, psiholoģija vai cita saistīta joma, kas nodrošina nepieciešamās zināšanas darbam ar bērniem un ģimenēm).

Zināšanas un izpratne par atkarību problēmām (t. sk. medicīnas aspektiem) un uzvedības teorijām (piem., psiholoģijas, pedagoģijas skatījumā).

Pieredze atbalsta pakalpojumu organizēšanā un sniegšanā sociālajā jomā.

Pieredze darbā ar bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku.

Pieredze mācību un semināru vadīšanā pieaugušo izglītībā, izmantojot mūsdienīgas un interaktīvas mācību metodes.

4. PROGRAMMAS APJOMS UN NORISES FORMA

- **Apjoms:** 32 akadēmiskās stundas
- **Norises forma:** klātienes nodarbības
- **Formas un metodes:** lekcijas, grupu darbi, diskusijas, situāciju analīze, lomu spēles, refleksija

5. PROGRAMMAS UZDEVUMI

Sniegt izpratni par sociālā mentora pakalpojuma mērķi, uzdevumiem, mentoringa būtību, lomu un robežām.

Nodrošināt izpratni par bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām un to attīstības riskiem.

Attīstīt sociālā mentora profesionālās saskarsmes, motivēšanas un bērna vajadzībām atbilstošu uzdevumu noteikšanas prasmes.

Veidot prasmes izvēlēties un organizēt mentorējamā vajadzībām atbilstošas aktivitātes, tai skaitā rīkoties ar kabatas naudu, plānojot tās izlietojumu, un atskaitīties par to.

Attīstīt prasmes sadarboties ar sociālā mentora pakalpojumā iesaistītajiem speciālistiem, bērna likumisko pārstāvi vai citām bērnam tuvām personām, kā arī ar citiem sadarbības partneriem.

Nodrošināt zināšanas par rīcību krīzes situācijās.

Sniegt priekšstatu par atbalsta pasākumiem profesionālās izdegšanas profilaksei un emocionālās pašaprūpes stratēģijām.

Attīstīt prasmi reflektēt par sociālā mentora profesionālo identitāti, attīstības vajadzībām un resursiem ilgtermiņā.

6. PROGRAMMAS SASNIEDZAMIE REZULTĀTI (KOMPETENCES)

Dalībnieki pēc programmas apguves:

- izprot sociālā mentora pakalpojuma būtību, robežas un sadarbības modeli ar pakalpojuma sniegšanā iesaistītajiem speciālistiem;
- izprot bērnu ar uzvedības vai atkarību problēmām raksturīgās izpausmes, cēloņus un vajadzības;
- prot izveidot uzticības pilnas attiecības ar bērnu un spēj motivēt viņu pozitīvām uzvedības pārmaiņām;
- prot sadarboties ar bērna likumiskajiem pārstāvjiem un citiem sadarbības partneriem;
- prot atpazīt un risināt krīzes situācijas sociālā mentora darbā;
- izprot profesionālās robežas un zina emocionālās pašaprūpes un izdegšanas profilakses paņēmienus;
- prot uzsākt, īstenot un noslēgt sociālā mentora pakalpojumu, nodrošinot mentorējamā līdziesaisti;
- prot noteikt bērna individuālajām vajadzībām atbilstošus uzdevumus un izvēlēties piemērotas aktivitātes to īstenošanai, kā arī nodrošināt bērna vajadzībām atbilstošu kabatas naudas izmantošanu;
- spēj identificēt šķēršļus sociālā mentora pakalpojuma sniegšanā un izstrādāt stratēģijas to pārvarēšanai.

7. PIEEJA UN METODOLOĢIJA

Programmas izstrādē izmantota pieaugušo izglītības pieeja, balstīta uz pieredzes un refleksijas mācīšanos, izmantojot interaktīvas un praktiskas mācību metodes. Tiek

veicināta līdzdalība, savstarpēja pieredzes apmaiņa un pieredzē balstītu situāciju risināšana.

8. HORIZONTĀLIE PRINCIPI

Programmas saturs veitots tā, lai:

- integrētu dzimumu līdztiesības jautājumus;
- nodrošinātu personām ar invaliditāti vienlīdzīgas iespējas;
- nodrošinātu nediskriminējošu attieksmi vecuma, etniskās piederības vai citu pazīmju dēļ;
- ievērotu cilvēktiesību un pamattiesību jautājumus.

1. tēma: SOCIĀLĀ MENTORA LOMA UN PAKALPOJUMA BŪTĪBA (4 akadēmiskās stundas)

Sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, kompetence)

Dalībnieki:

- izprot sociālā mentora bērniem ar uzvedības un atkarību problēmām vai to attīstības risku lomu un uzdevumus un spēj tos atšķirt no citu mentoru/speciālistu atbildības jomām;
- izprot sociālā mentora pakalpojuma struktūru un ciklu (piesaiste, sadarbība, izvērtējums, noslēgums) un spēj to skaidrot praktiskā darbā;
- apzinās sociālā mentora profesionālās robežas un pārzina ētikas principus;
- spēj dokumentēt sociālā mentora pakalpojuma sniegšanas procesu, izmantojot noteiktās uzskaites formas un ievērojot kvalitātes prasības;
- spēj reflektēt par savu darbu, izmantojot pašvērtējuma un novērtēšanas anketas.

Nepieciešamais aprīkojums un izdales materiāli

- Tāfele vai baltā tāfele ar marķieriem.
- Projektors un ekrāns (ja pieejams).
- Lapas (A4/A5), flomasteri, krāsaini marķieri, līmlente.
- Sociālā mentora kompetenču pašvērtējuma anketa (Pielikums Nr. 1).
- Situāciju analīze “Ēnas zonas” (2 varianti) (Pielikums Nr. 2).
- Sociālā mentora atskaite (Pielikums Nr. 3).
- Sociālā mentora pakalpojuma novērtēšanas anketa (Pielikums Nr. 4).
- Kartīšu komplekts “Sociālā mentora pakalpojuma cikls” – posmi, mērķi, iesaistītie, dokumentācija, rezultāti (Pielikums Nr. 5).
- Pareizā kartīšu salikuma versija lektoram (Pielikums Nr. 6).
- Refleksijas lapa “3 lietas – 2 tēmas – 1 jautājums” (Pielikums Nr. 7).

Teorētiskie akcenti

Sociālais mentors **nav terapeits, psihologs, psihiatrs, audzinātājs, skolotājs vai kontrolētājs**, bet profesionāla atbalsta persona.

Profesionālā identitāte – skaidrība par sociālā mentora lomu un atbildības robežām, kā arī spēja reflektēt un sadarboties, ievērojot profesionālās robežas kā vērtību.

Robežas – laikā un saturā ierobežotas, strukturētas un mērķtiecīgas attiecības, kas nepieļauj personīgas vai finansiālas atkarības.

Ētikas pamatprincipi (“3 zelta principi”) – caurspīdīgums, paredzamība un līdztiesīga attieksme.

Dokumentēšana un uzskaite – tikšanās uzskaites lapas, personīgie pieraksti un novērojumi, kabatas naudas uzskaite, izvērtējuma un noslēguma kopsavilkumi, kā arī paša mentora refleksija kā daļa no profesionālā darba kvalitātes un atbildības.

Metodes

- Mini lekcija
- Diskusija
- Grupu darbs
- Pāru darbs
- Situāciju analīze
- Pašvērtējums un refleksija

Tēmas saturs

1. **Ievads un mērķi** (10 minūtes).
2. **Pašvērtējums – “Sociālā mentora kompetenču pašvērtējums”** (10 minūtes).
3. **Sociālā mentora pakalpojuma modeļa apraksts** – mērķis, mērķgrupa, uzdevumi, robežas un pakalpojuma cikls (35 minūtes).
4. **Grupu darbs – plakāts “Kas ir sociālais mentors?”; diskusija** (25 minūtes).
5. **Pārtraukums** (15 minūtes).
6. **Situāciju analīze “Ēnas zonas”** – lomu un robežu pārkāpumi, 3 zelta principi (40 minūtes).
7. **Sociālā mentora pakalpojuma cikls un dokumentēšana** – līgums, individuālā programma, pieraksti, kabatas naudas uzskaite, izvērtējums un noslēgums; kartīšu uzdevums (40 minūtes).
8. **Noslēguma aktivitāte** – aplis ar atziņām un refleksijas lapa (20 minūtes).

Tēmas saturs un norises plāns (4 akadēmiskās stundas = 180 minūtes)

0.00–0.10 (10 minūtes) – Ievads un mērķu izklāsts

- **Lektors saka:** *“Šī ir mūsu pirmā tikšanās. Mērķis ir skaidri saprast, kas ir sociālā mentora darbs.”*
- **Dalībnieki iepazīstas** nelielā aplī: vārds, pieredze darbā ar bērniem un kas motivē kļūt par sociālo mentoru bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku.

0.10–0.20 (10 minūtes) – Pašvērtējums “Sociālā mentora kompetenču pašvērtējums”

- **Dalībnieki individuāli aizpilda** “Sociālā mentora kompetenču pašvērtējumu” (*Pielikums Nr. 1*).
- **Lektors paskaidro:** anketas paliek pie dalībniekiem; tās izmantos atkārtoti kompetences pilnveides programmas noslēgumā progresa novērtēšanai.

0.20–0.55 (35 minūtes) – Sociālā mentora pakalpojuma struktūra un robežas

- Lektors izmanto tāfeli un vizuāli attēlo sociālā mentora pakalpojuma modeli.

Sociālā mentora pakalpojuma modeļa apraksts:

Sociālā mentora pakalpojuma mērķis ir sniegt emocionālu un praktisku atbalstu bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku uzvedības problēmu vai atkarību ietekmes mazināšanai, jaunu uzvedības modeļu apguvei un dzīves kvalitātes uzlabošanai.

Mērķgrupa:

Bērni ar **uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku.**

Pakalpojuma cikls (*attēlojams kā loks ar posmiem un bultām*):

- **Piesaiste un vienošanās** – bērna pieteikšana, situācijas izvērtēšana, bērna un sociālā mentora saderības noteikšana.
 - *Administratīvais vadītājs*: organizē līguma slēgšanu, piesaista mentoru.
 - *Metodiskais vadītājs*: izvērtē bērna vajadzības un, ievērojot sociālā dienesta sniegto informāciju, t.sk. mērķus, nosaka sociālā mentora pakalpojuma uzsākšanas mērķus.
- **Sadarbība** – regulāras tikšanās, aktivitātes, kontakts ar bērnu un ģimeni, dokumentēšana.
 - *Sociālais mentors*: veido uzticības attiecības ar bērnu, īsteno individuālo sociālā mentora programmu, fiksē novērojumus.
 - *Metodiskais vadītājs*: sniedz atbalstu sarežģītās situācijās, uzrauga programmas saturu, organizē supervīziju.
 - *Administratīvais vadītājs*: uzrauga uzskaiti un kabatas naudas izlietojumu.
- **Izvērtējums** – bērna progresu analīze, rezultātu fiksēšana, ieteikumi turpmākajai palīdzībai.
 - *Sociālais mentors*: sagatavo kopsavilkumu par darbu ar bērnu.
 - *Metodiskais vadītājs*: vada izvērtēšanas procesu, sniedz ieteikumus.
 - *Administratīvais vadītājs*: apkopo dokumentāciju un nodod atbildīgajai institūcijai.
- **Noslēgums** – formāla sadarbības izbeigšana un ieteikumu sagatavošana.
 - *Sociālais mentors*: pārrunā noslēguma rezultātus ar bērnu.
 - *Metodiskais vadītājs*: sagatavo noslēguma izvērtējumu.
 - *Administratīvais vadītājs*: nodrošina dokumentu un finanšu atskaišu slēgšanu.

Sociālā mentora uzdevumi:

- uzturēt regulāru kontaktu ar bērnu, arī situācijās, kad bērns izvairās no atbalsta vai sadarbības;
- veidot uzticības pilnas attiecības, uzklaut un motivēt bērnu iesaistīties aktivitātēs, kas mazina uzvedības vai atkarību problēmas vai to radītās sekas;
- veicināt bērna iesaisti izglītībā, saturīgā brīvā laika pavadīšanā un citos viņa attīstību veicinošos resursos;
- pielāgot atbalstu bērna individuālajām vajadzībām un specifiskajām problēmām;

- sadarboties ar bērna ģimeni, audžuģimeni vai aizbildni, kā arī ar iesaistītajiem speciālistiem, nodrošinot koordinētu pieeju darbam ar bērnu;
- dokumentēt sociālā mentora pakalpojuma sniegšanas procesu, veikt personīgos pierakstus un nodrošināt kabatas naudas lietojuma uzskaiti.

Robežas:

- Sociālais mentors **nav terapeits, psihologs vai psihiatrs** – viņš neveic diagnostiku, ārstēšanu vai terapiju.
- Sociālais mentors **nav audzinātājs vai skolotājs** – viņš neatbild par bērna mācību procesa organizēšanu vai sekmēm.
- Sociālais mentors **nav kontrolētājs vai uzraugs** – viņš neveic policijas, bāriņtiesas vai citu institūciju funkcijas.
- Sociālā mentora attiecības ar bērnu ir **laikā ierobežotas un mērķtiecīgas**, noteiktas līgumā un sociālā mentora programmā.
- Sociālais mentors nepārņem citu speciālistu (sociālo darbinieku, psihologu, mediķu u. c.) uzdevumus.
- Sociālā mentora un bērna sadarbība ir **uzticībā un cieņā balstīta**, taču tai vienmēr ir saglabājams profesionāls raksturs – nav personīgu, privātu vai ārpus pakalpojuma ietvara esošu attiecību.
- Sociālais mentors **nedrīkst iesaistīties finansiālās, materiālās vai personīgās atkarību veidojošās attiecībās** ar bērnu vai viņa ģimeni (piemēram, aizdot naudu, pieņemt dāvanas, sniegt privātus pakalpojumus).
- Saziņa un tikšanās ar bērnu notiek **strukturēti un saskaņoti**, atbilstoši individuālajai sociālā mentora programmai.

0.55–1.20 (25 minūtes) – Grupu darbs “Kas ir sociālais mentors?”

- **Uzdevums:** lektors sadala dalībniekus 3 grupās (piemēram, pēc sēdvietām vai nejauši, izdalot krāsainas lapiņas ar simboliem). Katras grupas uzdevums: izveidot plakātu “Kas ir sociālais mentors?” (piemēram, atbalsta persona, līdzgaitnieks, uzticības persona, motivētājs u. c.).
- **Prezentācija:** katra grupa prezentē savu plakātu, lektors apkopo uz tāfeles divās kolonnās “Sociālais mentors ir / Sociālais mentors nav”.
- **Diskusija:** pārrunā, kas no dalībnieku idejām saskan ar pakalpojuma aprakstu, kur ir pārspīlējumi vai maldīgi priekšstatī. Tad lektors papildina ar informāciju par sociālā mentora darba robežām (piemēram, sociālais mentors nav terapeits, nav draugs, nav kontrolētājs).

Teorētiskais pamats lektoram:

- **Sociālais mentors** ir profesionāla atbalsta persona, kas nodrošina bērnam regulāru un uzticamu kontaktu, palīdz meklēt risinājumus ikdienas grūtībās, veicina pozitīvas izvēles un stiprina bērna pašefektivitāti. Sociālais mentors neveic psiholoģisko terapiju un nav atbildīgs par tiešu uzvedības korekciju, taču, izmantojot attiecību stabilitāti un **veiksmīgu starppersonu attiecību un uzvedības modelēšanu**, palīdz bērnam apgūt jaunas zināšanas, prasmes

un uzvedības modeļus, kas mazina uzvedības vai atkarību problēmas vai to riskus.

- **Profesionālā identitāte** nozīmē, ka sociālais mentors apzinās savu lomu kontekstā ar citiem speciālistiem, nepārņem viņu funkcijas, bet veido atbalstošas, profesionāli nehierarhiskas attiecības ar bērnu. Tas prasa refleksiju, robežu noteikšanu un komunikācijas skaidrību.
- **Robežu** neievērošana var radīt kaitējumu bērnam (piemēram, emocionālu atkarību) un pašam sociālajam mentoram (profesionālo izdegšanu vai grūtības sadarbībā ar citiem pakalpojuma komandas dalībniekiem un iesaistītajiem speciālistiem).
- Sociālā mentora pakalpojuma **ētikas principu pamatā** ir caurspīdīgums, paredzamība, cieņa un līdztiesīga attieksme. Sociālais mentors rīkojas apzināti, izvērtē savu ietekmi uz bērnu un viņa ģimeni, sadarbojas ar citām iesaistītajām personām un ievēro robežas kā profesionālu vērtību.

1.20–1.35 (15 minūtes) – Pārtraukums

1.35–2.15 (40 minūtes) – Situācijas analīze “Ēnas zonas” (*Pielikums Nr. 2*)

- Lektors izdala 2 situāciju aprakstus:
 - Situācija A.** Sociālais mentors bieži palīdz bērnam ar naudu, jo uzskata, ka bērns dzīvo nabadzībā un viņam nav, ko paēst. Vienā no tikšanās reizēm sociālais mentors bez iepriekšējas saskaņošanas ar administratīvo vadītāju iedod bērnam 20 eiro un ierosina satikties nākamajā dienā pie veikala, lai nopirktu pārtiku.
 - Situācija B.** Sociālais mentors ir izveidojis ciešu kontaktu ar bērnu un sāk satikties ar viņu ārpus ierastā grafika – vakaros un brīvdienās. Neviens no citiem speciālistiem par šīm tikšanās reizēm nav informēts. Kāda tikšanās notiek bērna mājās, kad vecāki nav klāt, un sociālais mentors to uztver kā iespēju iegūt dziļāku uzticību.
- Grupas analizē: Vai šāda rīcība ir pieļaujama? Kuri profesionālās ētikas principi tiek pārkāpti vai apdraudēti? Kāda būtu alternatīva rīcība? Ko un kā darīt citādi?
- Kopīga apspriešana. Lektors rezumē: **3 zelta principi profesionālo robežu ievērošanai:**
 - **Caurspīdīgums** – sociālais mentors skaidri informē bērnu un citus iesaistītos (piemēram, metodisko vadītāju, likumisko pārstāvi un aizbildņus) par tikšanās mērķi, laiku, saturu un plānotajām aktivitātēm. Nav slepenu tikšanos, „savstarpēju vienošanos”, par kurām citi netiek informēti. Tas palīdz novērst pārpratumus, uzturēt uzticēšanos un pasargā gan sociālo mentoru, gan bērnu.
 - **Paredzamība** – sociālais mentors darbojas saskaņā ar iepriekš izstrādātu sociālā mentora programmu, ievērojot norunāto tikšanos regularitāti un robežas. Bērns zina, kad un kā sociālais mentors būs pieejams, kas no viņa tiek sagaidīts. Tas rada drošības sajūtu.
 - **Līdztiesīga attieksme** – sociālais mentors attiecas pret bērnu ar cieņu, neveido hierarhiskas attiecības. Tā vietā tiek veicināta sadarbība, kur bērna viedoklis tiek uzklauts un sociālais mentors sniedz strukturētu atbalstu.

2.15–2.55 (40 minūtes) – Sociālā mentora pakalpojuma cikls un dokumentēšana

- Lektors iepazīstina ar sociālā mentora pakalpojuma sniegšanas ciklu, balstoties uz **Sociālā mentora pakalpojuma aprakstu**. Tiek izskaidroti galvenie posmi, dokumentēšana un iesaistīto lomas.
 - **Piesaiste un vienošanās.** Mērķis – nodrošināt, ka bērnam tiek piemeklēts piemērots sociālais mentors un tiek definēti sadarbības mērķi. Procesā piedalās bērns, viņa likumiskais pārstāvis - audžuģimene, sociālais mentors, administratīvais un metodiskais vadītājs. Rezultāts – noslēgts **trīspušu līgums** un izstrādāta **individuālā sociālā mentora programma** ar mērķiem un aktivitātēm.
 - **Sadarbība.** Mērķis – attiecību veidošana un bērna iesaiste izglītībā, brīvā laika un rehabilitācijas pasākumos. Sociālais mentors tiekas ar bērnu regulāri (parasti 1–2 reizes nedēļā klātienē, papildus kontakti attālināti). Katru mēnesi notiek **progresā pārrunāšana ar metodisko vadītāju**, lai sociālais mentors saņemtu atbalstu un lai vērtētu izmaiņas bērna uzvedībā (vai bērnā). Dokumentēšana – personīgie pieraksti, novērojumi u.c. **Kabatas nauda.** Mērķis – nodrošināt bērna praktisku iesaisti aktivitātēs. Sociālais mentors var to izmantot, piemēram, sabiedriskajam transportam, kopīgām aktivitātēm vai ēdienam tikšanās laikā. Izlietojums dokumentēts atbilstoši **Sociālā mentora atskaitei** (*Pielikums Nr. 3*) un saskaņots ar administratīvo vadītāju.
 - **Izvērtējums.** Mērķis – regulāri sekot līdzi bērna progresam, atzīmēt sasniegumus un vajadzības. Iesaistītie: sociālais mentors, bērns, metodiskais vadītājs. Reizi mēnesī notiek **progresā pārrunāšana ar metodisko vadītāju**; nepieciešamības gadījumā piesaista arī likumisko pārstāvi vai citu bērnam tuvu personu vai citus speciālistus.
 - **Noslēgums.** Mērķis – izvērtēt sociālā mentora programmas rezultātus un sagatavot ieteikumus turpmākam atbalstam. Iesaistītie: bērns, sociālais mentors, likumiskais pārstāvis - audžuģimene /audžuvecāks, metodiskais un administratīvais vadītājs. Rezultāts – **noslēguma kopsavilkums** par sadarbību, sasniegtajiem rezultātiem un turpmākajiem soļiem.
- **Lektors izdala “Sociālā mentora pakalpojuma novērtēšanas anketu”** (*Pielikums Nr. 4*) kā piemēru, kā sociālais mentors pats dokumentē un izvērtē savu darbu (profesionālā refleksija, kvalitātes uzlabošana)
- **Praktiskais uzdevums pāros “Kartīšu salikšana”**
 - Katrs pāris saņem komplektu ar kartītēm (visi elementi ir jauktā secībā) (*Pielikums Nr. 5*):
 - **4 posmu kartītes** (Piesaiste un vienošanās, Sadarbība, Izvērtējums, Noslēgums);
 - **mērķu kartītes;**
 - **iesaistīto kartītes;**
 - **dokumentācijas kartītes;**
 - **rezultātu kartītes.**
 - Pāru uzdevums – salikt pareizo secību un pievienot katram posmam atbilstošās kartītes.
 - Katrs pāris īsi prezentē savu versiju.

- **Atbilžu apspriešana.** Lektors organizē diskusiju, lai dalībnieki sasaista savas atbildes ar **sociālā mentora pakalpojuma ciklu** (piesaiste un vienošanās – sadarbība – izvērtējums – noslēgums). Lektors salīdzina ar *pareizo* versiju (*Pielikums Nr. 6*), izmantojot pakalpojuma aprakstu, un akcentē būtiskākās nianšes (piemēram, kas dokumentējams, kādas ir lomas). Tiek izcelts, kā katrs posms atbalsta bērna iesaisti un kā sociālais mentors dokumentē savu darbu.

2.55–3.15 (20 minūtes) – Noslēguma aktivitāte

- Lektors aicina dalībniekus dalīties aplī, kur katrs īsi pastāsta par:
 - vienu lietu, ko šodien iemācījās;
 - vienu aspektu, kas likās īpaši nozīmīgs vai izaicinošs;
 - vienu darbību vai pieeju, ko būtu gatavs izmēģināt praksē kā sociālais mentors.

Šo daļu var pielāgot grupas noskaņojumam – ļaujot izvēlēties, kurus no punktiem izteikt. Lektoram jāuztur droša, atbalstoša atmosfēra, kur dalīšanās nav obligāta, bet tiek ieteikta kā pieredzes apmaiņa.

- Pēc tam katrs dalībnieks **aizpilda refleksijas lapu** (*Pielikums Nr. 7, iespējams arī elektroniski, izmantojot platformu Slido.com vai citu*):
 - 3 lietas, ko šodien iemācījās;
 - 2 jautājumi/tēmas, kurās man būtu nepieciešama papildu informācija;
 - 1 jautājums, kurā man kā sociālajam mentoram būtu nepieciešams atbalsts (piemēram, pārrunāt ar metodisko vadītāju vai supervizoru).

Lektora loma: pēc refleksijas lapu aizpildīšanas lektors apkopo biežāk pieminētās neskaidrības, sniedz atgriezenisko saiti un iezīmē tēmas, kuras tiks turpinātas nākamajās nodarbībās vai pārrunātas ar metodisko vadītāju.

- Lektors apkopo galvenās atziņas, pateicas un ievada nākamo tēmu “Uzvedības problēmas un to attīstības risks bērniem”.

Papildu piezīmes lektoram

- Ja grupā ir dalībnieki **ar pieredzi sociālā mentora darbā**, mudināt viņus dalīties ar praktiskiem piemēriem.
- Lektors uzsver **bērna līdzdalību** lēmumu pieņemšanā un sadarbības procesā.
- Jāakcentē, ka sociālais mentors **nav citu speciālistu aizvietotājs**, bet komandas papildinājums ar savu pieejamību un uzticēšanos.
- Jāizceļ sociālā mentora **atbildība un kompetence**: darbs ciešā sadarbībā ar bērnu, uzticībā balstītu attiecību veidošana un atbalsts dažādu aktivitāšu īstenošanā.
- Jāuzsver **profesionālās robežas un ētikas principi** (caurspīdīgums, paredzamība, līdztiesīga attieksme), lai novērstu robežu pārkāpumus.
- Jāatgādina par **profesionālo identitāti** – mentors apzinās savu lomu un sadarbojas ar citiem speciālistiem, nepārņemot viņu funkcijas.
- Lektors aicina dalībniekus atgriezties pie **pašvērtējuma un refleksijas** kā instrumenta sava darba kvalitātes uzlabošanai.

2. tēma: UZVEDĪBAS PROBLĒMAS UN TO ATTĪSTĪBAS RISKS BĒRNIEM (4 akadēmiskās stundas)

Sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, kompetence)

Dalībnieki:

- izprot bērnu uzvedības problēmu un to attīstības risku pazīmes, cēloņus un bērna vajadzību nozīmi;
- prot identificēt un analizēt bērna uzvedības izpausmes, to iespējamos cēloņus un neapmierinātās vajadzības, kā arī nosaukt bērna stiprās puses un resursus;
- prot izvēlēties un piemērot sociālā mentora reakcijas un pieejas dažādās situācijās, ievērojot profesionālās robežas un drošības algoritmus;
- spēj sadarboties ar bērnu un citiem iesaistītajiem (ģimeni, speciālistiem), nosakot, kur nepieciešama citu atbalsta resursu iesaiste;
- prot sasaistīt sociālā mentora darbību ar bērna attīstības, izglītības un sociālās rehabilitācijas procesiem.

Nepieciešamais aprīkojums un izdales materiāli

- Papīrs (A4/A3), pildspalvas, flomasteri.
- Tāfele un marķieri.
- Līmlapiņas (diskusiju un grupu darba apkopošanai).
- Projektors un ekrāns (ja pieejams).
- Pielikums Nr. 9 – kopsavilkums *“Uzvedība kā reakcija uz vajadzībām un vidi”*.
- Pielikums Nr. 10 – papildu lasāmviela: *“Bērnu un pusaudžu emociju un uzvedības traucējumi bērnu psihiatrijas praksē”*.
- Pielikums Nr. 11 – situāciju apraksti ar bērna raksturojumu (grupu darbam).
- Pielikums Nr. 12 – situāciju apraksti ar bērna raksturojumu (praktiskajam uzdevumam pāros).
- Pielikums Nr. 13 – Sociālā mentora programma.
- Pielikums Nr. 7 – refleksijas lapa (tā pati forma kā 1. nodarbībā).

Teorētiskie akcenti

Uzvedība kā signāls par bērna neapmierinātām vajadzībām, nevis kā “slikta uzvedība”.

Biežāk sastopamās uzvedības problēmu pazīmes un riski: agresija, impulsivitāte, noteikumu ignorēšana, noslēgtība, mācību kavējumi, manipulācija, riska uzvedība u.c. uzvedības pazīmes un riski atbilstoši pielikumā Nr.8.

Cēloņi un neapmierinātās vajadzības: drošība, emocionāls atbalsts, piederība, pieņemšana, nozīmīguma sajūta, pamata fiziskās vajadzības.

Sociālā mentora pieeja darbā ar bērniem ar uzvedības problēmām:

- stabila un paredzama struktūra (rutīna kā drošības pamats);
- robežu ievērošana un caurspīdīga sadarbība;

- attiecību kvalitāte un bērna līdzdalības nodrošināšana.

Sociālā mentora rīcība sarežģītās situācijās (izvairīšanās no tikšanās, agresija vai provokācijas) - drošības algoritma ievērošana, profesionālo robežu saglabāšana un notikumu dokumentēšana.

Metodes

- Mini lekcija.
- Diskusija.
- Darbs pāros.
- Grupu darbs.
- Uzvedības un vajadzību kartēšana.
- Situāciju analīze (gadījumu apspriešana).
- Pašrefleksija un atgriezeniskā saite.

Tēmas saturs

1. Ievads. Kas ir uzvedības problēmas un to attīstības riski? (15 minūtes).
2. Teorētiskais skaidrojums par biežāk sastopamajām uzvedības problēmu vai to attīstības risku pazīmēm (30 minūtes).
3. Uzvedības reakciju, cēloņu un vajadzību analīze grupās (40 minūtes).
4. Pārtraukums (15 minūtes).
5. Sociālā mentora pieeja darbā ar bērniem ar uzvedības problēmām vai to attīstības risku; sarežģītu situāciju risināšanas algoritmi (35 minūtes).
6. Praktiskais uzdevums pāros. Uzvedības situāciju kartēšana (40 minūtes).
7. Noslēguma aktivitāte; refleksijas lapa; ievads nākamajai tēmai "Atkarību problēmas un to attīstības risks bērniem" (20 minūtes).

Tēmas saturs un norises plāns (4 akadēmiskās stundas = 180 minūtes)

0.00–0.15 (15 minūtes) – Ievads. Kas ir uzvedības problēmas un to attīstības riski?

- Lektors iepazīstina ar dienas tēmu un mērķi: uzvedības problēmas kā signāls par bērna neapmierinātām vajadzībām, nevis kā "slikta uzvedība".
- Iesildošais jautājums: *"Kāda bērna uzvedība jūsu pieredzē ir bijusi visizaicinošākā?"*
- Grupas atbildes tiek pierakstītas uz tāfeles, veidojot sākotnējo "uzvedības problēmu karti".
- Uzsvars tiek likts uz uzvedības reakcijām, kas traucē bērna sociāli vēlamai attīstībai.

0.15–0.45 (30 minūtes) – Teorētiskais skaidrojums par biežāk sastopamajām uzvedības problēmu vai to attīstības risku pazīmēm

- Lektors skaidro uzvedības problēmu vai to attīstības risku pazīmes (*Pielikums Nr. 8*):
 - agresīva, destruktīva vai vardarbīga uzvedība;
 - impulsivitāte, noteikumu ignorēšana un grūtības ievērot robežas;
 - regulāra mācību kavēšana vai atteikšanās sadarboties izglītības procesā;

- emocionāla noslēgtība, izolēšanās no vienaudžiem, grūtības veidot sociālos kontaktus;
- manipulējoša uzvedība, melošana, atbildības nepārņemšana;
- riskanta uzvedība (klaiņošana, konfliktsituācijas, likumpārkāpumi);
- citi signāli, kas norāda uz bērna vajadzībām un iespējamu uzvedības problēmu attīstību.
- **Uzvedības problēmu cēloņu piemēri (skatoties caur bērna vajadzībām):**
 - **Ģimenes riski** – vardarbība ģimenē, vecāku atkarības, emocionāla vai fiziska nevērība.
→ *neapmierinātas vajadzības: drošība, emocionāls atbalsts, piederība ģimenei.*
 - **Skolas riski** – zema piederības sajūta, ilgstoši konflikti ar pedagogiem.
→ *neapmierinātas vajadzības: pieņemšana, droša mācību vide, pozitīva atgriezeniskā saite.*
 - **Vienaudžu ietekme** – iesaistīšanās riska grupās, spiediens piedalīties prettiesiskās aktivitātēs.
→ *neapmierinātas vajadzības: piederība, atzīšana, nozīmīguma sajūta.*
 - **Sociālekonomiskie faktori** – nabadzība, ierobežota piekļuve atbalsta resursiem.
→ *neapmierinātas vajadzības: pamata fiziskās vajadzības (ēdiens, apģērbs), līdzvērtīgas iespējas, resursu pieejamība.*
- Lektors parāda un izdala **“Uzvedība kā reakcija uz vajadzībām un vidi” (Pielikums Nr. 9)**. Materiāls kalpo kā vizuāls kopsavilkums par lekcijā izklāstīto un būs izmantojams nākamajā grupu darba uzdevumā.
- Lektors izdala papildu lasāmvielu patstāvīgai studēšanai **“Bērnu un pusaudžu emociju un uzvedības traucējumi bērnu psihiatrijas praksē”** (izvilkums no klīniskās literatūras par bērnu uzvedības traucējumu pazīmju grupām) (*Pielikums Nr. 10*) un rosina lasīt kā papildu informāciju, neuztverot to kā diagnostikas materiālu.

0.45–1.25 (40 minūtes) – Uzvedības reakciju, cēloņu un vajadzību analīze grupās

- Katrai grupai izsniedz **pieredzē balstītu situācijas aprakstu ar bērna raksturojumu (ieskaitot stiprās puses)**, sagatavotu uz reāliem gadījumu aprakstiem un sociālā mentora pakalpojuma dokumentācijas pamata (*Pielikums Nr. 11*):
 - Skolas neapmeklēšana un agresija pret klasesbiedriem – saistīta ar ilgstošu mobingu un vecāku šķiršanos.
 - Bieža melošana un sīki zādzību gadījumi – saistīti ar vienaudžu grupas spiedienu un vecāku iesaistes trūkumu.
 - Izolēšanās un atteikšanās no kontaktēšanās – saistīta ar vardarbības pieredzi mājās.
- **Grupas uzdevums** (*izmantojot Pielikumu Nr. 9*):
 - identificēt iespējamus **cēloņus**, uzvedības pazīmes un bērna **neapmierinātās vajadzības, kas slēpjas aiz uzvedības**;
 - papildināt bērna raksturojumu, nosaucot vismaz 2–3 viņa **stiprās puses vai resursus**;

- raksturot **sociālā mentora iespējamo reakciju** uz bērna uzvedības izpausmēm un vajadzībām;
- nosaukt iespējamās **atbalsta resursus** (piem., skola, sociālais dienests, psihologs, interešu izglītība).
- **Prezentācijas:**
Lektors apkopo uz tāfeles modeli: *“Cēlonis – Uzvedības pazīmes – Bērna vajadzības – Stiprās puses – Sociālā mentora reakcija – Atbalsta resursi”*.

1.25–1.40 (15 minūtes) – Pārtraukums

1.40–2.15 (35 minūtes) – Sociālā mentora pieeja darbā ar bērniem ar uzvedības problēmām vai to attīstības risku

- Lektors izskaidro 3 pamatelementus (**balstoties uz sociālā mentora pakalpojuma aprakstu**):

1. Stabila un paredzama struktūra – rutīna kā drošības pamats

- Tikšanās grafiks tiek noteikts sociālā mentora programmas ietvaros, saskaņojot ar bērnu un — ja nepieciešams — ar viņa likumisko pārstāvi/audžuvecāku vai gadījuma vadītāju.
- Situācijās, kad bērnam ir tiesības pašam pieņemt lēmumus par atbalstu (piemēram, no 15 gadu vecuma), **nav nepieciešama likumiskā pārstāvja iesaiste katrā darbībā**.
- **Vienota** tikšanās **struktūra** (piemēram: sākumā – uzklauššana, vidū – kopīga aktivitāte, beigās – plāns nākamajai reizei).
- Iepriekš noteikta **tikšanās vieta**, kas ir droša un pieejama.
- **Rutīna** kā drošības pamats: paredzami rituāli un konsekvence rada bērnam stabilitāti, kas īpaši svarīga bērniem ar uzvedības problēmām.
- **Krīzes situācijās** sociālais mentors darbojas pēc noteikta algoritma: informē metodisko vadītāju/likumisko pārstāvi, sociālo dienestu (ja nepieciešams), ievēro drošības protokolu (skat. pakalpojuma apraksta sadaļu par drošību).

2. Robežu ievērošana – sadarbības nosacījumi ar bērnu un citiem speciālistiem

- Tikšanās robežas: laiks, vieta, biežums un saturs tiek ievērots atbilstoši vienošanās un profesionālajai ētikai.
- Sociālais mentors **atklāti paskaidro bērnam**, kā notiks sadarbība ar citiem speciālistiem (piemēram, “es pastāstīšu sociālajam darbiniekam, kā mums iet, lai viņš zinātu, kā tevi vēl var atbalstīt”). Tas rada caurspīdīgumu un uzticību.
- Izvairīšanās no situācijām, kas var radīt pārpratumus vai risku (piemēram, privātas tikšanās izolētās vietās, dāvanu došana bez saskaņošanas).
- **Fizisks kontakts** – izvairīties, ja tas rada risku bērnam vai pašam sociālajam mentoram (piem., bērns kļūst agresīvs; situācija, kur fizisks kontakts var tikt pārprasts).
- Sadarbība ar citiem speciālistiem (sociālie darbinieki, psihologi, pedagogi) tiek veikta koordinēti, lai nodrošinātu vienotu pieeju.

3. Attiecību kvalitāte – cieņa, uzklauššana, bērna līdzdalība

- Uzklaušanās bez pārtraukšanas un kritikas.
 - Cieņa pret bērna viedokli, arī tad, ja tas atšķiras no sociālā mentora skatījuma.
 - Kopīga lēmumu pieņemšana, lai bērns justos iesaistīts un atbildīgs.
 - Pozitīva modelēšana – sociālais mentors demonstrē veselīgas komunikācijas un konfliktu risināšanas prasmes.
- **Lektors skaidro sociālā mentora rīcību sarežģītās situācijās.**
 - A. Rīcība gadījumā, ja bērns izvairās no tikšanās:**
 - Sazināties ar bērnu (vai, ja nepieciešams, ar likumisko pārstāvi/gadījuma vadītāju), lai noskaidrotu iemeslu.
 - Piedāvāt alternatīvu tikšanās laiku vai vietu.
 - Iekļaut aktivitātes, kas bērnam ir pievilcīgas un motivējošas.
 - Saglabāt interesi un rūpes, izvairoties no pārmetumiem.
 - B. Rīcība gadījumā, ja bērns kļūst agresīvs:**
 - Saglabāt mieru, **ievērot drošības algoritmu** no sociālā mentora pakalpojuma apraksta:
 - 1. izvērtēt apdraudējumu sev un bērnam;
 - 2. pārtraukt situāciju, ja tā kļūst bīstama;
 - 3. informēt metodisko/administratīvo vadītāju;
 - 4. dokumentēt notikušo.
 - Izvairīties no fiziska kontakta, ja tas rada risku drošībai.
 - **Kad situācija ir stabilizēta**, kopā ar bērnu pārrunāt cēloņus un alternatīvas reakcijas.
 - C. Rīcība gadījumā, ja bērns provocē:**
 - Neiesaistīties emocionālās provokācijās.
 - Novirzīt sarunu vai darbību uz konstruktīvu tēmu.
 - Izmantot neitrālu reakciju vai humoru, ja tas palīdz saglabāt kontaktu un drošu atmosfēru.
 - **Diskusijas jautājums grupai:** *“Kā sociālais mentors var soli pa solim domāt un rīkoties (kādu secību izmantot), lai atbalstītu bērnu ar uzvedības problēmām vai to attīstības riskiem?”*

2.15–2.55 (40 minūtes) – Praktiskais uzdevums pāros. Uzvedības situāciju kartēšana.

- Katrs dalībnieks saņem **pieredzē balstītu situācijas aprakstu ar bērna raksturojumu** (*Pielikums Nr. 12*), kurā norādīti arī bērna riski un stiprās puses.
- Dalībniekiem tiek izsniegts **paraugs no Sociālā mentora individuālās programmas** (*Pielikums Nr. 13*), lai sociālajiem mentoriem būtu iespējams iepazīties ar tās saturu.
- **Darbs pāros:**
 - Analizēt situāciju un, izmantojot programmas paraugu, izvērtēt:
 - kas ir galvenie mērķi darbam ar bērnu ar uzvedības problēmām vai to attīstības risku;
 - kādas aktivitātes/soļi sociālais mentors pats īsteno;
 - kādus signālus un uzvedības izmaiņas mentors pamanīs un dokumentēs;

- kad un kādos gadījumos nepieciešama citu speciālistu iesaiste (piemēram, skolotāja, psihologa, sociālā darbinieka).
- **Prezentācijas:**
 - Katrs pāris prezentē savu plānu, parādot, kā tas atspoguļojas individuālās sociālā mentora programmas struktūrā.
 - Lektors un pārējā grupa sniedz komentārus: vai plāns ir reālistisks, vai tas atspoguļo sociālā mentora uzdevumus (nevis citu speciālistu).

2.55–3.15 (20 minūtes) – Noslēguma aktivitāte

- Lektors aicina dalībniekus dalīties aplī, kur katrs īsi pastāsta par:
 - vienu lietu, ko šodien iemācījās;
 - vienu aspektu, kas likās īpaši nozīmīgs vai izaicinošs;
 - vienu darbību vai pieeju, ko būtu gatavs izmēģināt praksē kā sociālais mentors.
- Šo daļu var pielāgot grupas noskaņojumam – ļaujot izvēlēties, kurus no punktiem izteikt. Lektoram jāuztur droša, atbalstoša atmosfēra, kur dalīšanās nav obligāta, bet tiek ieteikta kā pieredzes apmaiņa.
- Pēc tam katrs dalībnieks **aizpilda refleksijas lapu** (*Pielikums Nr. 7, iespējams arī elektroniski, izmantojot platformu Slido.com vai citu*):
 - 3 lietas, ko šodien iemācījās;
 - 2 jautājumi/tēmas, kurās man būtu nepieciešama papildu informācija
 - 1 jautājums, kurā man kā sociālajam mentoram būtu nepieciešams atbalsts (piemēram, pārrunāt ar metodisko vadītāju vai supervizoru).
- Lektora loma:** pēc refleksijas lapu aizpildīšanas lektors apkopo biežāk pieminētās neskaidrības, sniedz atgriezenisko saiti un iezīmē tēmas, kuras tiks turpinātas nākamajās nodarbībās vai pārrunātas ar metodisko vadītāju.
- Lektors apkopo galvenās atziņas, pateicas un ievada nākamo tēmu “Atkarību problēmas un to attīstības risks bērniem”.

Papildu piezīmes lektoram

- Neizmantojot sarežģītus medicīniskos vai psiholoģiskos terminus.
- Saglabāt konsekventu terminoloģiju – “uzvedības problēmas vai to attīstības riski” (nevis “uzvedības traucējumi” vai “slikta uzvedība”).
- Ja grupā ir speciālisti ar pieredzi izglītībā vai sociālajā darbā, aicināt viņus dalīties pieredzē un salīdzināt ar sociālā mentora darba specifiku.
- Vienmēr akcentēt robežu ievērošanu sociālā mentora darbā – kas ir viņa kompetencē un kur jāiesaista citi speciālisti.
- Pārrunājot situāciju piemērus, uzsvērt ne tikai problēmu, bet arī uzvedības reakcijas un to sasaisti ar bērna neapmierinātajām vajadzībām.
- Atgādināt, ka sociālais mentors ne tikai atpazīst grūtības, bet arī balsta darbu bērna stiprajās pusēs un vajadzību apmierināšanā.

3. tēma: ATKARĪBU PROBLĒMAS UN TO ATTĪSTĪBAS RISKS BĒRNIEM (4 akadēmiskās stundas)

Sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, kompetences)

Dalībnieki:

- izprot vielu un procesu atkarību būtību, pazīmes un izpausmes bērnu un pusaudžu vidū;
- prot atpazīt agrīnos signālus, kas liecina par atkarību problēmu attīstības risku;
- spēj analizēt riska un aizsardzības faktorus un sasaistīt tos ar sociālā mentora lomu;
- prot pielietot EUPC¹ (Eiropas Profilakses programmas) principus praktiskos uzdevumos un sasaistīt tos ar sociālā mentora darbu;
- spēj praktiski analizēt situācijas un plānot sociālā mentora atbildes reakcijas, ievērojot robežas un sadarbības iespējas.

Nepieciešamais aprīkojums un izdales materiāli

- Papīrs (A4/A3), pildspalvas, flomasteri.
- Tāfele un marķieri.
- Līmlapiņas (diskusiju un grupu darba apkopošanai).
- Projektors un ekrāns (ja pieejams).
- Pielikums Nr. 14 – atkarību problēmu pazīmes un to attīstības riski.
- Pielikums Nr. 15 – vielu un procesu atkarības, to veidi un izpausmes bērnu vidū.
- Pielikums Nr. 16 – dopamīna atalgojuma sistēma: kā rodas atkarības sajūta?
- Pielikums Nr. 17 – atkarības attīstības cikls bērnu vidū.
- Pielikums Nr. 18 – riska un aizsargājošie faktori uzvedības un atkarību problēmām.
- Pielikums Nr. 19 – EUPC principi atkarību profilaksē.
- Pielikums Nr. 7 – refleksijas lapa.

Teorētiskie akcenti

Atkarība kā smadzeņu mācīšanās process: no ikdienišķiem paradumiem līdz atkarību izraisošām vielām un procesiem.

Vielu atkarības: alkohols, nikotīns, marihuāna, narkotikas, medikamenti.

Procesu atkarības: datorspēles, sociālie tīkli, azartspēles u. c.

Dopamīna atalgojuma sistēma un tās loma atkarību mehānismos.

Atkarību attīstības cikls: eksperiments → epizodiska lietošana → regulāra lietošana → atkarība.

Riska un aizsargājošie faktori (individuālie, ģimenes, vienaudžu, vides).

¹ <https://share.google/E8trvINsymqcQmaxP>

Sociālā mentora loma **atkarību profilaksē**: prasmju stiprināšana, drošas vides radīšana, jēgpilnas aktivitātes, ģimenes iesaiste.

Atkarību profilakse kā attiecību kvalitāte, nevis tikai aizliegumi vai brīdinājumi.

Metodes

- Mini lekcija.
- Asociāciju karte.
- Diskusija.
- Darbs grupās
- Darbs pāros.
- Situāciju analīze.
- Refleksija un aplis.

Tēmas saturs

1. Ievads: Kāpēc jārunā par atkarībām? (15 minūtes)
2. Vielu un procesu atkarību problēmas, to izpausmes un pazīmes (45 minūtes)
3. Atkarību attīstības cikls un riska un aizsardzības faktori (30 minūtes)
4. Pārtraukums (15 minūtes)
5. Sociālā mentora iespējas atkarību profilaksē (30 minūtes)
6. Grupu darbs: situāciju analīze un reakciju plānošana (40 minūtes)
7. Noslēguma aktivitāte (20 minūtes)

Tēmas saturs un norises plāns (4 akadēmiskās stundas = 180 minūtes)

0.00–0.15 (15 minūtes) – Ievads: Kāpēc jārunā par atkarībām?

- Lektors iepazīstina ar dienas mērķiem: izprast atkarību problēmas un sociālā mentora lomu atkarību ietekmes riska mazināšanā.
- Asociāciju karte “Kas ir atkarība?” – dalībnieki sauc atslēgvārdus, lektors uz tāfeles pieraksta dalībnieku izteiktos atslēgvārdus – veido asociāciju lauku.

0.15–1.00 (45 minūtes) – Vielu un procesu atkarību problēmas, to izpausmes un pazīmes

- Lektors iepazīstina dalībniekus ar **atkarību un to attīstības risku pazīmēm** (*Pielikums Nr. 14*).
- **Ievads:** Bērniem atkarības parasti nesākas ar smagām vielām, bet ar ikdienišķiem paradumiem, kas palīdz mazināt stresu vai trauksmi. Atkarība rodas tāpēc, ka smadzenes iemācās atkārtoti meklēt to pašu labsajūtas avotu. Atkarību problēmas rodas tad, kad vielas vai nodarbes sāk regulēt bērna emocijas un traucē viņa attiecībām, mācībām, veselībai un ikdienai. Atkarību problēmu attīstības risks nozīmē, ka bērna personībā vai vidē ir apstākļi – piemēram, vienaudžu spiediens, ģimenes problēmas vai grūtības tikt galā ar emocijām –, kas palielina iespēju šādām problēmām izveidoties.
- **Īss pārskats par vielu un procesu atkarībām.** Lektors uzsver, ka sociālā mentora mērķis nav diagnosticēt, bet pamanīt, būt klāt un nereaģēt pārmērīgi vai nosodoši. (*Pielikums Nr. 15*)

- **Vielu atkarības:**
 - Alkohols, nikotīns, marihuāna un citas narkotikas, medikamenti.
 - Signāli: uzvedības maiņa, izolēšanās, garastāvokļa svārstības, agresivitāte, apātija.
 - Uzsvārs, ka bērni bieži sāk eksperimentēt jau sākumskolas vecumā.
- **Procesu atkarības:**
 - Datorspēles, sociālie tīkli, azartspēles un citas nodarbes.
 - Signāli: miega traucējumi, dusmas pie ierobežojumiem, sociālā atsvešināšanās, vāja interese par citām aktivitātēm.
 - Uzsvārs, ka nodarbe ir mēģinājums regulēt iekšējo spriedzi vai atgūt kontroli.
- **Īss pārskats par dopamīna atalgojuma sistēmu (*Pielikums Nr. 16*):**
 - **Ievads:** Cilvēka smadzenes ir radītas tā, lai atkārtotu to, kas sagādā baudu. Tāpēc ēšana, smiekli, kontakts ar citiem cilvēkiem vai mūzika – viss, kas mums patīk – izraisa ķīmiskas reakcijas, kas liek justies labi. Galvenais “labsajūtas” ķīmiskais vēstnesis ir dopamīns.
 - Lektors pastāsta par atalgojuma sistēmu:
 - Kā smadzenes “iemācās” atkārtot baudu.
 - Dopamīns kā motivācijas mehānisms, nevis pati bauda.
 - Piemēri: šokolāde, datorspēles, marihuāna – atšķirīgi avoti, bet viena smadzeņu darbības ķēde.
 - Atkarība rodas, kad smadzenes baudu sāk izmantot, lai regulētu stresu, nevis, lai vienkārši piedzīvotu patīkamu sajūtu.
 - Lektors noslēgumā uzsver, ka cilvēka smadzenes nemainīsies. Taču sociālais mentors varam palīdzēt bērnam iemācīties citus “dopamīna ceļus”, kas nav kaitīgi. Un tas sākas ar vienkāršu attiecību kvalitāti.”
- Dalībnieki grupās pa 3 diskutē: “Kuru no atkarībām esmu novērojis bērnu vidē? Kā tā izpaudās?”

1.00–1.30 (30 minūtes) – Atkarību attīstības cikls un riska un aizsardzības faktori

- Lektors iepazīstina ar teoriju par atkarību attīstības ciklu.
 - Ievads Bieži vien atkarības bērniem un pusaudžiem nesākas uzreiz ar smagām vielām vai uzvedībām. Tās attīstās pakāpeniski – no eksperimentiem līdz regulārai lietošanai un atkarībai. Jo agrāk tiek pamanīti agrīnie signāli, jo lielākas iespējas palīdzēt.”
 - Lektors iepazīstina ar katru cikla posmu 1. Eksperiments → 2. Epizodiska lietošana → 3. Regulāra lietošana → 4. Atkarība. (*Pielikums Nr. 17*)
 - Atkarības attīstības cikls rāda, ka neviens bērns nenonāk pie atkarības vienā dienā. Katrs posms sniedz iespēju iesaistīties un atbalstīt. Sociālā mentora spēks ir spēja pamanīt agrīnos signālus, veidot attiecības un kļūt par aizsargfaktoru, kas bērnu notur pie veselīgākām izvēlēm.”
- Lektors iepazīstina ar specifiskajiem riska un aizsardzības faktoriem (individuālie, ģimenes, vienaudžu, vides).
 - Atkarība rodas, ja riski pārsniedz aizsargfaktorus. Sociālā mentora uzdevums ir riskus pamanīt un stiprināt aizsardzību. Kopīgie aizsargfaktori: drošs pieaugušais, robežas, panākumi, piederība, emociju regulācija. Atkarībai specifiski – pozitīvi nelietošanas piemēri, agrīna

izglītošana un sabiedrības ierobežojumi. Sociālais mentors pats ir viens no aizsargfaktoriem.

- Lektors iepazīstina ar riska un aizsardzības faktoriem (*Pielikums Nr. 18*)
- Riska faktori paši par sevi nenožīmē, ka bērns noteikti kļūs atkarīgs. Taču, ja riski krājas un nav pietiekami daudz aizsargfaktoru, atkarības iespējamība palielinās. Sociālais mentors var nebūt tas, kurš izmaina ģimeni vai vidi, bet viņš pats var kļūt par aizsargfaktoru – ar uzticību, stabilitāti un regulāru klātbūtni bērna dzīvē.”

1.30–1.45 (15 minūtes) – Pārtraukums

1.45–2.15 (30 minūtes) – Sociālā mentora iespējas atkarību profilaksē

- Ievads: Profilakse nav tikai brīdinājumi par vielu lietošanas sekām. Pētījumi rāda, ka efektīva profilakse balstās uz prasmju stiprināšanu, drošas vides radīšanu, jēgpilnām aktivitātēm un ģimenes iesaisti. Sociālais mentors ir tas, kurš ar savu klātbūtni un attiecībām var šos faktorus iedzīvināt bērna ikdienā.
- Lektors iepazīstina ar **EUPC principiem** atkarību profilaksē (*Pielikums Nr. 19*):
 - Profilakse ir pierādījumos balstīta – tā fokusējas uz bērna prasmju un spēju stiprināšanu, nevis tikai informācijas sniegšanu.
 - Svarīgi ir attīstīt sociālās un emocionālās prasmes (pašregulācija, spēja risināt konfliktus, atteikšanās prasme).
 - Būtiska ir piederības sajūta – bērnam jāzina, ka viņš ir vajadzīgs un pieņemts.
 - Profilakse notiek visos līmeņos: ģimenē, skolā, kopienā.
- **Praktiskais vingrinājums pāros:**
 - Katrs pāris strādā ar visiem četriem profilakses virzieniem:
 - prasmju stiprināšana;
 - droša vide;
 - jēgpilnas aktivitātes;
 - ģimenes iesaiste.
 - Pāris izdomā **vismaz divas konkrētas idejas katram virzienam**, ko sociālais mentors varētu darīt ar bērnu, lai šo principu īstenotu praksē.
 - Pāros idejas pieraksta uz lapas vai līmlapiņām.
 - Pēc tam katrs pāris īsi prezentē (1–2 minūtes).
 - **Apkopošana uz tāfeles:** lektors sagrupē visas dalībnieku idejas četros profilakses virzienos.

Lektors uzsver, ka profilakse nav tikai informācijas došana vai aizliegumi. Tā ir ikdienas attiecības un sīki soļi, kas stiprina bērna prasmes, drošību, jēgpilnu nodarbošanos un ģimenes iesaisti. Sociālais mentors ar savu klātbūtni var kļūt par spēcīgu aizsargfaktoru.

2.15–2.55 (40 minūtes) – Grupu darbs: situāciju analīze un reakciju plānošana

- Dalībnieki tiek sadalīti 3 grupās, katra analizē vienu situāciju:
 1. Pusaudzis atzīstas, ka smēķē “zāli”, lai aizmirstu ģimenes konfliktus.
 2. 11 gadus vecs zēns apsēsts ar YouTube/ spēlēm, atsakās tikties ar sociālo mentoru.

3. 13 gadus veca meitene iesaistās sporta totalizatoru čatos, saka: "Tā ir vienīgā vieta, kur jūtos svarīga."
- Grupas nosaka:
 - redzamos riskus un aizsargfaktoros;
 - kā sociālais mentors var reaģēt (attiecību, aktivitāšu, sadarbības līmenī);
 - ko mentors **nedrīkst** darīt;
 - kādus resursus iesaistīt.
 - Prezentācijas.
 - Lektors apkopo uz tāfeles, izceļot kopīgās atziņas. Lektors iesaka patstāvīgi iepazīties ar LM "Metodiku sociālajam darbam ar atkarīgām un līdzatkarīgām personām"².

2.55–3.15 (20 minūtes) – Noslēguma aktivitāte

- Lektors aicina dalībniekus dalīties aplī, kur katrs īsi pastāsta par:
 - vienu lietu, ko šodien iemācījās;
 - vienu aspektu, kas likās īpaši nozīmīgs vai izaicinošs;
 - vienu darbību vai pieeju, ko būtu gatavs izmēģināt praksē kā sociālais mentors.
- Šo daļu var pielāgot grupas noskaņojumam – ļaujot izvēlēties, kurus no punktiem izteikt. Lektoram jāuztur droša, atbalstoša atmosfēra, kur dalīšanās nav obligāta, bet tiek ieteikta kā pieredzes apmaiņa.
- Pēc tam katrs dalībnieks **aizpilda refleksijas lapu** (*Pielikums Nr. 7, iespējams arī elektroniski, izmantojot platformu Slido.com vai citu*):
 - 3 lietas, ko šodien iemācījās;
 - 2 jautājumi/tēmas, kurās man būtu nepieciešama papildu informācija
 - 1 jautājums, kurā man kā sociālajam mentoram būtu nepieciešams atbalsts (piemēram, pārrunāt ar metodisko vadītāju vai supervizoru).
- Lektora loma:** pēc refleksijas lapu aizpildīšanas lektors apkopo biežāk pieminētās neskaidrības, sniedz atgriezenisko saiti un iezīmē tēmas, kuras tiks turpinātas nākamajās nodarbībās vai pārrunātas ar metodisko vadītāju.
- Lektors apkopo galvenās atziņas, pateicas un ievada nākamo tēmu "Emocionālā kontakta un uzticībā balstītu attiecību veidošana ar bērnu".

Papildu piezīmes lektoram

- Uzsvērt, ka sociālā mentora mērķis nav diagnosticēt vai ārstēt, bet **pamanīt signālus** un reaģēt atbalstoši. Vienlaikus mentors strādā arī ar bērniem, kuri jau nosūtīti ārstēšanai vai rehabilitācijai – šādās situācijās viņa uzdevums ir **stiprināt bērna motivāciju turpināt iesākto darbu, nodrošināt drošu atbalstu ikdienā un palīdzēt uzturēt pozitīvas pārmaiņas**.
- Skaidrojot vielu un procesu atkarības, izmantot praktiskus piemērus (sociālie tīkli, datorspēles, alkohols, smēķēšana), lai dalībniekiem būtu vieglāk sasaistīt ar savu pieredzi.
- Izskaidrojot dopamīna atalgojuma sistēmu, uzsvērt, ka sociālais mentors var palīdzēt bērnam atrast "veselīgos dopamīna ceļus" (sports, radošas aktivitātes, attiecības).

² <https://www.lm.gov.lv/lv/metodiskie-materiali>

- Runājot par riska un aizsardzības faktoriem, izmantot režģa tehniku (kolonnās riski/aizsargfaktori), lai dalībniekiem būtu strukturēts skatījums.
- Atgādināt, ka sociālais mentors pats ir viens no aizsargfaktoriem bērnam – ar savu klātbūtni, uzticību un konsekveni.
- Situāciju analīzē īpaši akcentēt, ko sociālais mentors nedrīkst darīt (piemēram, moralizēt, sodīt, sniegt medicīniskus padomus).
- Uzsvērt sadarbību ar citiem resursiem (metodiskais vadītājs, supervizors, sociālais darbinieks).
- Noslēguma aplī uzturēt drošu un atbalstošu atmosfēru – dalīšanās nav obligāta, bet ļoti ieteicama.

4. tēma: EMOCIONĀLĀ KONTAKTA UN UZTICĪBĀ BALSTĪTU ATTIECĪBU VEIDOŠANA AR BĒRNU (4 akadēmiskās stundas)

Sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, kompetence)

Dalībnieki:

- izprot emocionālā kontakta nozīmi sociālā mentora darbā;
- pārzina aktīvās klausīšanās un jūtu atspoguļošanas pamatprincipus;
- apzinās verbālās un neverbālās komunikācijas ietekmi uz sadarbību ar bērnu;
- izprot drošu attiecību un darba alianses pamatus (caurspīdīgums, paredzamība, līdztiesīga attieksme);
- prot praktiski pielietot aktīvās klausīšanās un reflektēšanas tehnikas;
- spēj identificēt un pārveidot bloķējošas frāzes par saskarsmi veicinošām;
- spēj formulēt frāzes, kas bērnam rada drošības un uzticības sajūtu;
- spēj veidot emocionālo kontaktu un uzticībā balstītas attiecības ar bērnu, vienlaikus saglabājot profesionālās robežas.

Nepieciešamais aprīkojums un izdales materiāli

- Papīrs (A4/A3), pildspalvas, flomasteri.
- Tāfele un marķieri.
- Līmlapiņas (diskusiju un grupu darba apkopošanai).
- Projektors un ekrāns (ja pieejams).
- Pielikums Nr. 20 – mini lekcija “Uzklausīšana un reflektēšana. Kā veidojas emocionālais kontakts”.
- Pielikums Nr. 21 – darba lapa pāru uzdevumam “Jūtu aplis”.
- Pielikums Nr. 22 – mini lekcija “Drošas attiecības un darba alianse ar bērnu”.
- Pielikums Nr. 23 – saskarsmi un sadarbību veicinošo un bloķējošo frāžu saraksts.
- Pielikums Nr. 24 – saskarsmi un sadarbību veicinošo un bloķējošo frāžu saraksts.
- Pielikums Nr. 7 – refleksijas lapa (tā pati forma kā iepriekšējās nodarbībās).

Teorētiskie akcenti

Saskarsme kā sociālā mentora galvenais instruments.

Emocionālā kontakta nozīme bērna uzticības un drošības sajūtas veidošanā.

Aktīvā klausīšanās un reflektēšana: klausīšanās bez pārtraukšanas, padomiem un tēmas maiņas.

Jūtu atspoguļošana: bērna emociju nosaukšana vārdā, izmantojot frāzes (“Es dzirdu, ka...”, “Izskatās, ka tu esi...”).

Jūtu aplis kā praktisks instruments emociju apzināšanai un nosaukšanai.

Verbālās un neverbālās komunikācijas nozīme: balss tonis, acu kontakts, ķermeņa valoda, klusuma pauze.

Drošas attiecības un darba alianse: caurspīdīgums, paredzamība, līdztiesīga attieksme. Saskarsmi veicinošās un bloķējošās frāzes – kā tās ietekmē uzticības un sadarbības veidošanos.

Metodes

- Mini lekcija.
- Diskusija aplī.
- Demonstrācija.
- Darbs pāros.
- Lomu spēles.
- Grupu darbs.
- Refleksija un noslēguma aplis.

Tēmas saturs

- Ievads. Kāpēc emocionālais kontakts ir sociālā mentora darba pamats (15 minūtes)
- Aktīvā klausīšanās un jūtu atspoguļošana (55 minūtes)
- Verbālās un neverbālās komunikācijas ietekme uz sadarbību (30 minūtes)
- Pārtraukums (15 minūtes)
- Drošas attiecības un darba alianse ar bērnu (30 minūtes)
- Saskarsmi un sadarbību veicinošās un bloķējošās frāzes (30 minūtes)
- Noslēguma aktivitāte un refleksija (20 minūtes)

Tēmas saturs un norises plāns (4 akadēmiskās stundas = 180 min.)

0.00–0.15 (15 minūtes) – Ievads. Kāpēc emocionālais kontakts ir sociālā mentora darba pamats.

- Lektors iepazīstina ar nodarbības tēmu: *“Attiecības nav pašmērķis – tās ir instruments. Sociālā mentora spēks ir spējā radīt drošu telpu, kur bērns jūtas sadzirdēts.”*
- Jautājums aplī: “Kas Jūsu pieredzē palīdz veidot uzticību bērnam?”
- Uz tāfeles tiek veidots mākonis ar atslēgvārdiem (cieņa, pacietība, humors, klātbūtne, konsekvence, drošība).

0.15–1.10 (55 minūtes) – Aktīvā klausīšanās un jūtu atspoguļošana

- Mini lekcija **“Uzklausīšana un reflektēšana. Kā veidojas emocionālais kontakts”** (Pielikums Nr. 20):
 - Aktīvā klausīšanās: nedot padomu, nepārtraukt, nemainīt tēmu.
 - Jūtu atspoguļošana: “Es dzirdu, ka...”, “Izskatās, ka tu esi dusmīgs...”.
 - Verbālā un neverbālā saskaņotība (balss tonis, acu kontakts, ķermeņa valoda).
- Demonstrācija: lektors kopā ar dalībnieku parāda “sliktu” un “labu” klausīšanos.
 - “Slikta klausīšanās”: sociālais mentors skatās telefonā, pārtrauc ar padomiem, maina tēmu (“Par to tagad nerunāsim, ejam darīt ko citu”).

- “Labā klausīšanās”: sociālais mentors uztur acu kontaktu, ļauj bērnam runāt līdz galam, atspoguļo jūtas (“Izskatās, ka tev bija ļoti grūti, kad tas notika...”).
- Uzdevums pāros (5+5 min.): viens stāsta reālu situāciju ar bērnu, otrs tikai klausās un atspoguļo jūtas; pēc tam lomu maiņa (*Pielikums Nr. 21*).
 - Īsa refleksija grupā: “Kā jutāties, kad Jūsu jūtas tika nosauktas vārdā?”

1.10–1.40 (30 minūtes) – Verbālās un neverbālās komunikācijas ietekme uz sadarbību

- Lektors īsi izskaidro: bērns bieži uztver nevis vārdus, bet toni, sejas izteiksmi, žestus.
- Lomu spēle.
 - Dalībnieki sadalās 3–4 cilvēku grupās. Katrā grupā ir trīs lomas:
 - **Bērns** (spēlē vienu no situācijām),
 - **Sociālais mentors** (cenšas uzsākt dialogu),
 - **Novērotājs** (vēro, pieraksta, kas palīdzēja un kas bloķēja kontaktu).
 - Katrs dalībnieks pamīšus izspēlē visas trīs lomas. **Situācijas (katru grupā izspēlē visas):**
 - Bērns saka: “*Es negribu šodien neko darīt.*”
 - Bērns saka: “*Man viss pie vienas vietas.*”
 - Bērns klusē un izvairās no acu kontakta.
 - **Instrukcija:**
 - Katra saruna ilgst ~2 minūtes. Sociālais mentors mēģina uzsākt dialogu, pievēršot uzmanību gan frāzēm, gan neverbālajiem signāliem. Novērotājs pieraksta:
 - Kuras frāzes veicināja kontaktu?
 - Kuras bloķēja?
 - Kādi neverbālie signāli palīdzēja/traucēja?
 - Grupas izvērtē: kādas frāzes palīdzēja, kādas bloķēja kontaktu.
 - Lektors apkopo uz tāfeles:
 - Bloķējošas frāzes: “Tu pārspīlē!”, “Beidz gausties!”, “Es zinu, kā tu jūties.”
 - Veicinošas frāzes: “Tu vari man pateikt.”, “Es gribu saprast, kas notiek.”, “Mēs varam kopā padomāt.”

1.40–1.55 (15 minūtes) – Pārtraukums

1.55–2.25 (30 minūtes) – Drošas attiecības un darba alianse ar bērnu

- Mini lekcija “**Drošas attiecības un darba alianse ar bērnu**” (*Pielikums Nr. 22*).
- **Diskusija grupā:** “*Kā bērns var saprast, ka sociālais mentors ir drošs cilvēks?*”
Dalībnieki atbild, lektors pieraksta atslēgvārdus uz tāfeles (piemēram, “sociālais mentors tur solījumus”, “nekritizē”, “paliek klāt, kad ir grūti”, “nedalās ar citiem bez atļaujas”).
- **Praktiskais uzdevums pāros.** Katrs pāris izdomā 3 konkrētas frāzes, kas bērnam dotu drošības izjūtu.
Piemēri:
 - “Es būšu šeit arī tad, ja tu klusēsi.”
 - “Tu vari dusmoties, un es tevi tik un tā pieņemšu.”

- “Mēs tikšanās beigās vienmēr atvadīsimies, lai tu zini, ka viss notiek paredzami.”
- Dalībnieki pieraksta frāzes uz līmlapinām.
- Lektors līmē visus piemērus uz tāfeles un sagrupē kategorijās (piemēram, “klātbūtne”, “pieņemšana”, “stabilitāte”).
- Diskusija: kā šīs frāzes veido drošības sajūtu bērnam un stiprina darba aliansi.

2.25–2.55 (30 minūtes) – Saskarsmi un sadarbību veicinošās un bloķējošās frāzes

- Lektors izdala frāžu kartītes (*Pielikums Nr. 23*):
- Grupas sadala frāzes divās kategorijās.
- Uzdevums: katra grupa pārveido saskarsmi un sadarbību bloķējošās frāzes par veicinošajām frāzēm.
- Lektors apkopo rezultātus uz tāfeles → veidojas “saskarsmi un sadarbību veicinošo frāžu saraksts” (*Pielikums Nr. 24*).

2.55–3.15 (20 minūtes) – Noslēguma aktivitāte

- Lektors aicina dalībniekus dalīties aplī, kur katrs īsi pastāsta par:
 - vienu lietu, ko šodien iemācījās;
 - vienu aspektu, kas likās īpaši nozīmīgs vai izaicinošs;
 - vienu darbību vai pieeju, ko būtu gatavs izmēģināt praksē kā sociālais mentors.

Šo daļu var pielāgot grupas noskaņojumam – ļaujot izvēlēties, kurus no punktiem izteikt. Lektoram jāuztur droša, atbalstoša atmosfēra, kur dalīšanās nav obligāta, bet tiek ieteikta kā pieredzes apmaiņa.

- Pēc tam katrs dalībnieks **aizpilda refleksijas lapu** (*Pielikums Nr. 7, iespējams arī elektroniski, izmantojot platformu Slido.com vai citu*):
 - 3 lietas, ko šodien iemācījās;
 - 2 jautājumi/tēmas, kurās man būtu nepieciešama papildu informācija;
 - 1 jautājums, kurā man kā sociālajam mentoram būtu nepieciešams atbalsts (piemēram, pārrunāt ar metodisko vadītāju vai supervizoru).

Lektora loma: pēc refleksijas lapu aizpildīšanas lektors apkopo biežāk pieminētās neskaidrības, sniedz atgriezenisko saiti un iezīmē tēmas, kuras tiks turpinātas nākamajās nodarbībās vai pārrunātas ar metodisko vadītāju.

- Lektors apkopo galvenās atziņas, pateicas un ievada nākamo tēmu “Sadarbības procesi”.

Papildus piezīmes lektoram

- Uzsvērt, ka emocionālais kontakts neveidojas ātri – tas rodas, kad sociālais mentors ir konsekvents un uzticams ilgākā laikā.
- Demonstrējot aktīvo klausīšanos, īpaši parādīt atšķirību starp “sliktu” un “labu” klausīšanos – tas palīdz dalībniekiem ieraudzīt nianšes.
- Atgādināt, ka reflektēšana nenozīmē piekrišanu bērna rīcībai, bet empātisku bērna jūtu nosaukšanu vārdā.
- Lomu spēlēs mudināt novērotājus pievērst uzmanību ne tikai frāzēm, bet arī neverbālajiem signāliem (balss tonis, acu kontakts, ķermeņa valoda).

- Diskusijās par drošām attiecībām akcentēt 3 “zelta principus”: caurspīdīgums, paredzamība un līdztiesīga attieksme.
- Frāžu kartīšu uzdevumā pievērst uzmanību, ka pat laba frāze, pateikta ar sarkastisku vai pavēlošu toni, kļūst bloķējoša.
- Noslēguma aplī uzturēt drošu, atbalstošu atmosfēru – dalīšanās nav obligāta, bet ļoti ieteicama.
- Refleksijas lapas izmantošana ļauj apkopot biežākās neskaidrības un sniedz iespēju sagatavot tiltu uz nākamo nodarbību.

5. tēma: SADARBĪBAS PROCESI (4 akadēmiskās stundas)

Sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, kompetence)

Dalībnieki:

- izprot sociālā mentora sadarbības posmus (piesaiste un vienošanās, sadarbība, izvērtējums, noslēgums);
- pārzina ģimenes un likumiskā pārstāvja - audžuģimenes, sociālā dienesta, administratīvā un metodiskā vadītāja, kā arī citu institucionālo partneru lomas sadarbības procesā;
- apzinās konfidencialitātes, caurspīdīguma un bērna vajadzību centrēšanas nozīmi sadarbībā;
- prot sagatavot faktos balstītu ziņojumu sociālajam dienestam, saglabājot bērna uzticību;
- spēj noteikt situācijas, kurās jāvērsas pie administratīvā vai metodiskā vadītāja;
- spēj identificēt sadarbības "ēnas zonas" un formulēt profesionālās "sarkanās līnijas";
- spēj praktiski aprakstīt, kā katrā sadarbības posmā notiek sadarbība ar iesaistītajiem partneriem;
- spēj uzturēt bērna uzticību un drošību, vienlaikus ievērojot profesionālās robežas sadarbības procesā.

Nepieciešamais aprīkojums un izdales materiāli

- Papīrs (A4/A3), pildspalvas, flomasteri.
- Tāfele un marķieri.
- Līmlapiņas (diskusiju un grupu darba apkopošanai).
- Projektors un ekrāns (ja pieejams).
- Pielikums Nr. 25 – mini lekcija par sadarbību ar ģimeni un likumisko pārstāvi.
- Pielikums Nr. 26 – mini lekcija par sadarbību ar sociālo dienestu.
- Pielikums Nr. 27 – materiāls par sadarbību ar citiem sadarbības partneriem.
- Pielikums Nr. 28 – materiāls par administratīvā un metodiskā vadītāja lomām.
- Pielikums Nr. 29 – profesionālā atbalsta karte.
- Pielikums Nr. 30 – sociālā mentora sadarbības posmi.
- Pielikums Nr. 31 – praktiskais vingrinājums "Sadarbības sarkanā līnija".
- Pielikums Nr. 7 – refleksijas lapa.

Teorētiskie akcenti

- Sociālā mentora darbs notiek bērna ekosistēmā: ģimene, skola, sociālais dienests, veselības un tiesībsargājošās institūcijas, NVO.
- Sadarbības pamatprincipi – caurspīdīgums, konfidencialitāte, bērna vajadzību centrēšana, profesionālo robežu ievērošana.
- Likumiskā pārstāvja - audžuģimenes loma – atbalsta un reizēm pretestības avots. Sociālā mentora uzdevums: uzturēt sadarbību, nezaudējot bērna uzticību.

- Sociālais dienests – centrālais koordinators, sociālais mentors nav tā aizvietotājs. Ziņošanas pienākums vardarbības, paškaitējuma un drošības apdraudējuma gadījumos.
- Administratīvais vadītājs – atbild par resursiem, normatīvo aktu ievērošanu, dokumentāciju.
- Metodiskais vadītājs – nodrošina profesionālu atbalstu, vada gadījumu pārrunas, palīdz robežsituācijās.

Citi partneri:

- Skola un bērnudārzs – biežākais sadarbības partneris ikdienā.
- Veselības aprūpe – ģimenes ārsts, psihologs, narkologs, speciālisti.
- Bāriņtiesa – lēmumi par aizgādību un audžuģimenēm.
- Policija un tiesībsargājošās institūcijas – drošības riski un krīzes situācijas.
- Interesu izglītība un NVO – bērna piederības un aizsargfaktoru stiprināšana.

Sociālā mentora sadarbības posmi (piesaiste un vienošanās, sadarbība, izvērtējums, noslēgums) un iesaistītie partneri katrā posmā.

Sadarbības “ēnas zonas” un “sarkanās līnijas” – situācijas, kas apdraud profesionālās robežas un bērna uzticību.

Metodes

- Mini lekcija
- Diskusija
- Darbs pāros
- Grupu darbs
- Situāciju analīze
- Refleksija

Tēmas saturs (īsā versija)

1. Ievads: sadarbības nozīme sociālā mentora darbā (15 min.)
2. Sadarbība ar ģimeni un likumisko pārstāvi (30 min.)
3. Sadarbība ar sociālo dienestu (30 min.)
4. Pārtraukums (15 min.)
5. Sadarbība ar citiem institucionālajiem partneriem (30 min.)
6. Sadarbība ar administratīvo un metodisko vadītāju (20 min.)
7. Sociālā mentora sadarbības posmi (20 min.)
8. Praktiskais vingrinājums “Sarkanā līnija” (15 min.)
9. Noslēguma aktivitāte un refleksija (20 min.)

Tēmas saturs un norises plāns (4 akadēmiskās stundas = 180 minūtes)

0.00–0.15 (15 minūtes) – Ievads

- Lektors iezīmē tēmu:
“Sociālā mentora darbs vienmēr notiek bērna ekosistēmā – ģimenē, skolā,

sociālajā dienestā, veselības un tiesībsargājošajās institūcijās. Mēs neesam vieni, bet mūsu spēks ir spēja sadarboties, saglabājot bērna uzticību.”

- Ātrais aplis: “Ar kuru no sadarbības partneriem Jums bijusi vissarežģītākā sadarbība?”
- Uz tāfeles veidojas atslēgvārdu mākonis (robežas, uzticība, kontrole, resursi).

0.15–0.45 (30 minūtes) – Sadarbība ar likumisko pārstāvi - audžuģimeni

- Mini lekcija (*Pielikums Nr. 25*):
 - Likumiskā pārstāvja - audžuģimenes loma – atbalsts vai pretestība.
 - Kā runāt ar likumiskajiem pārstāvjiem - audžuģimenēm, par bērna uzvedību, nezaudējot bērna uzticību.
- Darbs grupās.
 - Katra **grupa analizē** situāciju:
 - Likumiskie pārstāvji - audžuģimene pretojas sociālā mentora iesaistei.
 - Likumiskie pārstāvji - audžuģimene sagaida, ka sociālais mentors regulāri “ziņos” par bērna uzvedību.
 - Likumiskie pārstāvji - audžuģimene pieprasa, lai sociālais mentors pārņem citu speciālistu funkcijas (piemēram, konsultē kā psihologs).
 - **Katra grupa atbild uz jautājumiem:**
 - Kāda ir sociālā mentora atbildība?
 - Kur sākas robežu pārkāpums?
 - Kā runāt ar likumiskajiem pārstāvjiem - audžuģimeni, saglabājot bērna uzticību?
 - **Prezentācijas un diskusija:**
→ Lektors apkopo atslēgvārdus uz tāfeles (piem., “atbalsts”, “robežas”, “caurspīdīgums”, “bērna vajadzības”).
- Vingrinājums pāros: izdomāt 2 frāzes, kas vienlaikus stiprina bērna uzticību un palīdz sadarboties ar vecākiem.

0.45–1.15 (30 minūtes) – Sadarbība ar sociālo dienestu

- Mini lekcija (*Pielikums Nr. 26*):
 - Sociālais dienests – centrālais koordinators, sociālais mentors nav tā aizvietotājs.
 - Ziņošanas pienākums: vardarbība, paškaitējums, drošības apdraudējums.
 - Informācijas nodošanas formula: **fakti + bērna izjūtas + riska faktori (bez interpretācijām)**.
- Grupas vingrinājums: sagatavot īsu ziņojumu sociālajam dienestam, saglabājot bērna uzticību un izmantojot **fakti + bērna izjūtas + riska faktori** formulu.
 - Grupas saņem dažādus piemērus:
 - Bērns kavē skolu un saka, ka viņam nav motivācijas mācīties.
 - Bērns atklāj, ka vecāki bieži strīdas, viņam ir bail palikt mājās.
 - Bērns stāsta, ka domājis par paškaitējumu.
 - **Darba gaita:** 5 minūtes – grupas formulē ziņojumu, 5 minūtes – prezentācijas, 5 minūtes – kopīgā diskusija:
 - Vai saglabājam bērna uzticību?

- Vai informācija palika pie faktiem, izjūtām, riska faktoriem (bez interpretācijām)?
- **Lektora loma:** pieraksta labo formulējumu piemērus uz tāfeles → veidojas “Drošas sadarbības frāžu saraksts”.

1.15–1.30 (15 minūtes) – Pārtraukums

1.30–2.00 (30 minūtes) – Sadarbība ar citiem sadarbības partneriem

- Mini lekcija (*Pielikums Nr. 27*):
 - **Skola un bērnudārzs** – biežākais partneris.
 - **Veselības aprūpe** – ģimenes ārsts, psihologs, narkologs, citi speciālisti.
 - **Bāriņtiesa** – lēmumi par aizgādību, audžuģimenēm.
 - **Policija un tiesībsargājošās institūcijas** – drošības riski, krīzes situācijas.
 - **Interesešu izglītība un NVO** – bērna piederības un aizsargfaktoru stiprināšana u. c.

2.00–2.20 (20 minūtes) – Sadarbība ar administratīvo un metodisko vadītāju

- Mini lekcija (*Pielikums Nr. 28*)
 - Administratīvais vadītājs – atbild par resursiem, normatīvo ievērošanu, dokumentāciju.
 - Metodiskais vadītājs – sniedz profesionālu atbalstu, vada gadījumu pārrunas, palīdz robežsituācijās.
- **Diskusija pāros** – Dalībniekiem tiek lūgts sadalīt konkrētas situācijas pa lomām: “Pie kura vadītāja jūs dotos?”

Situāciju piemēri:

- Jāapstiprina kabatas naudas izlietojums.
- Jāapspriež bērna atklātā informācija par paškaitējuma risku.
- Jāprecizē, vai drīkst piedalīties bērna ģimenes svinībās.
- Jāizvērtē bērna progresu izmaiņās un turpmākās aktivitātes.
- Jāatrisina problēma ar dokumentācijas aizpildīšanu.
- **Apkopošana uz tāfeles.** Lektors veido “**Profesionālā atbalsta karti**” (*Pielikums Nr. 29*) ar divām kolonnām:
 - Administratīvais vadītājs – resursi, organizācija, normatīvie jautājumi.
 - Metodiskais vadītājs – profesionālais atbalsts, bērna gadījuma izvērtējums, robežsituācijas.

2.20–2.40 (20 minūtes) – Sociālā mentora sadarbības posmi

- Mini lekcija “**Sociālā mentora sadarbības posmi**” (*Pielikums Nr. 30*)
 - **Piesaiste un vienošanās** – piemērots sociālais mentors, līgums, individuālā programma.
 - Partneri: bērns, ģimene, administratīvais un metodiskais vadītājs, sociālais dienests.
 - **Sadarbība** – regulāras tikšanās, bērna iesaiste izglītībā, brīvajā laikā, rehabilitācijā.
 - Partneri: ģimene, skola, interesešu pulciņi, NVO.

- **Izvērtējums** – regulāra progresa uzraudzība, sasniegumu un vajadzību analīze.
 - Partneri: metodiskais vadītājs (ikmēneša pārrunas), nepieciešamības gadījumā likumiskais pārstāvis - audžuģimene un speciālisti (psihologs, ārsts).
- **Noslēgums** – programmas rezultātu izvērtēšana, rekomendācijas turpmākai palīdzībai.
 - Partneri: bērns, likumiskais pārstāvis - audžuģimene, sociālais dienests, administratīvais un metodiskais vadītājs, bāriņtiesa (ja iesaistīta).
- **Darbs grupās.**
 - Katra grupa saņem vienu posmu.
 - Uzdevums: aprakstīt, kā šajā posmā notiek sadarbība ar likumisko pārstāvi - ģimeni, sociālo darbinieku, administratīvo vadītāju un metodisko vadītāju un citiem partneriem (skola, veselības aprūpe, policija, NVO).
 - Prezentācijas un apkopošana → **“Sadarbības karte”**.

2.40–2.55 (15 minūtes) – Praktiskais vingrinājums “Sarkanā līnija”

- Lektors iepazīstina ar tipiskajām “ēnas zonām”:
 - Sociālais mentors pieņem vecāku uzaicinājumu piedalīties ģimenes svinībās.
 - Sociālais mentors bērna uzticēto informāciju par paškaitējuma riskiem neapspriež ar metodisko vadītāju un sociālo dienestu.
 - Sociālais mentors skolas pieprasījumā norāda bērna stāstītos personīgos pārdzīvojumus, nevis faktus.
 - Sociālais mentors pats sāk organizēt bērnam sociālos pakalpojumus, neiesaistot sociālo dienestu.
 - Sociālais mentors atklāj bērna informāciju draugiem vai kolēģiem, kas nav iesaistīti pakalpojuma sniegšanā.
 - Sociālais mentors kļūst pieejams bērnam 24/7 (dod personīgo tālruņa numuru, atbild naktīs, svētdienās).
 - Sociālais mentors pieņem naudu vai dāvanas no bērna likumiskā pārstāvja - audžuģimenes.
- Vingrinājums: dalībnieki izvērtē piemērus → *Pieļaujams / Nepieļaujams*, lektors komentē (*Pielikums Nr. 31*).
- Rezultāts: kopīgi izveidotas **“Sadarbības sarkanās līnijas”**

2.55–3.15 (20 minūtes) – Noslēguma aktivitāte

- Lektors aicina dalībniekus dalīties aplī, kur katrs īsi pastāsta par:
 - vienu lietu, ko šodien iemācījās;
 - vienu aspektu, kas likās īpaši nozīmīgs vai izaicinošs;
 - vienu darbību vai pieeju, ko būtu gatavs izmēģināt praksē kā sociālais mentors.

Šo daļu var pielāgot grupas noskaņojumam – ļaujot izvēlēties, kurus no punktiem izteikt. Lektoram jāuztur droša, atbalstoša atmosfēra, kur dalīšanās nav obligāta, bet tiek ieteikta kā pieredzes apmaiņa.

- Pēc tam katrs dalībnieks **aizpilda refleksijas lapu** (*Pielikums Nr. 7, iespējams arī elektroniski, izmantojot platformu Slido.com vai citu*):
 - 3 lietas, ko šodien iemācījos;
 - 2 jautājumi/tēmas, kurās man būtu nepieciešama papildu informācija;
 - 1 jautājums, kurā man kā sociālajam mentoram būtu nepieciešams atbalsts (piemēram, pārrunāt ar metodisko vadītāju vai supervizoru).
- Lektora loma:** pēc refleksijas lapu aizpildīšanas lektors apkopo biežāk pieminētās neskaidrības, sniedz atgriezenisko saiti un iezīmē tēmas, kuras tiks turpinātas nākamajās nodarbībās vai pārrunātas ar metodisko vadītāju.
- Lektors apkopo galvenās atziņas, pateicas un ievada nākamo tēmu “Sociālā mentora darba pieejas un metodes”.

Papildus piezīmes lektoram

- Uzsvērt, ka sadarbības prasmju apguve prasa laiku – dalībnieki nevar sagaidīt, ka pēc vienas nodarbības pārvaldīs visas iespējamās situācijas ar ģimenēm un institūcijām.
- Demonstrējot informācijas nodošanas formulu (fakti + izjūtas + riska faktori), parādīt gan pareizu, gan nepareizu piemēru – tas palīdz dalībniekiem ieraudzīt atšķirību starp faktiem un interpretācijām.
- Atgādināt, ka sadarbība ar sociālo dienestu nenozīmē bērna “nodevību”, bet drošības nodrošināšanu – šis ir viens no biežākajiem pārratumiem.
- Grupu darbos ar sadarbības scenārijiem mudināt dalībniekus formulēt konkrētas frāzes, nevis tikai aprakstīt “ko darītu” – praktiska verbalizācija nostiprina prasmes.
- Diskusijās par profesionālajām robežām akcentēt, ka robežas aizsargā gan bērnu, gan sociālo mentoru – tās nav “aukstums”, bet profesionālās ētikas pamats.
- Vingrinājumā “Sarkanā līnija” pieļaut diskusiju un dažādus viedokļus pirms sniegt skaidrojumu – tas attīsta kritisko domāšanu, nevis mehānisku “pareizo atbildi” meklēšanu.
- Ja dalībnieki dalās ar piemēriem par sadarbības grūtībām ar institūcijām, atzīt šo realitāti, bet virzīt uz konstruktīviem risinājumiem, kas ir mentora kontrolē.
- Kartīšu uzdevumā par sadarbības posmiem ļaut dalībniekiem patstāvīgi salikt, pirms parādīt pareizo versiju – aktīva iesaiste nostiprina izpratni labāk nekā pasīva informācijas uzņemšana.
- Diskusijās par sadarbību ar ģimeni uzsvērt, ka vecāku pretestība bieži rodas no bailēm, nevis ļaunprātības – empātiska izpratne palīdz veidot sadarbību.
- Refleksijas lapas izmantošana ļauj apkopot biežākās neskaidrības par sadarbības robežām un sniedz iespēju sagatavot tiltu uz nākamo nodarbību par darba metodēm.

6. tēma: SOCIĀLĀ MENTORA DARBA PIEEJAS UN METODES (4 akadēmiskās stundas)

Sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, kompetence)

Dalībnieki:

- izprot iekšējās un ārējās motivācijas atšķirību un sociālā mentora lomu motivācijas veidošanā;
- pārzina motivējošās intervijas pamatprincipus (OARS) un spēj tos pielietot sarunā ar bērnu;
- pārzina CRAFFT skrīninga testa mērķi, saturu un interpretācijas principus;
- spēj sensitīvi izmantot CRAFFT jautājumus sarunā ar bērnu;
- izprot mentorējamā portfolio nozīmi kā galveno darba instrumentu;
- pārzina portfolio veidlapas un to lietošanu praksē;
- prot dokumentēt progresu un sagatavot individuālu sociālā mentora programmu;
- apzinās, kā portfolio dati tiek izmantoti sadarbībā ar vadītājiem un partneriem;
- spēj pielietot metodes holistiskā pieejā, integrējot motivāciju, skrīningu un portfolio vadību.

Nepieciešamais aprīkojums un izdales materiāli

- Projektors un ekrāns prezentācijām.
- Flipčarts un marķieri.
- Pielikums Nr. 32 – “Ārējā un iekšējā motivācija”.
- Pielikums Nr. 33 – “Motivējošās intervijas pamatprincipi (OARS modelis)”.
- Pielikums Nr. 34 – “CRAFFT skrīninga tests”.
- Pielikums Nr. 35 – CRAFFT intervijas jautājumi.
- Pielikumi Nr. 36–43 – Portfolio veidlapas (sākotnējais izvērtējums, individuālā programma, tikšanās uzskaite, progresa izvērtējums, noslēguma izvērtējums, 360 grādu novērtēšanas anketas).
- Pielikums Nr. 13 un Nr. 3 – Sociālā mentora programma un pakalpojuma atskaite.
- Rakstāmpiederumi visiem dalībniekiem.
- Pielikums Nr. 7 – Refleksijas lapa.

Teorētiskie akcenti

Iekšējā un ārējā motivācija bērnu un pusaudžu uzvedībā.

Motivējošās intervijas (MI) pamatprincipi – OARS modelis.

CRAFFT skrīninga tests – starptautiski validēts instruments agrīnai vielu lietošanas risku atpazīšanai.

Mentorējamā portfolio kā centrālais sociālā mentora darba instruments.

Portfolio veidlapu sistēma: sākotnējais izvērtējums, individuālais plāns, progresa dokumentācija, noslēguma izvērtējums.

Konfidencialitāte un dokumentācijas nozīme sadarbībā ar ģimeni, sociālo dienestu, vadītājiem un citiem partneriem.

Integrēta metožu lietošana praksē – MI, resursu karte, CRAFFT, portfolio.

Metodes

- Mini lekcijas
- Diskusija
- Refleksija
- Praktiskie vingrinājumi pāros/grupās
- Lomu spēles
- Darbs ar veidlapām

Tēmas saturs

1. Ievads (15 min.)
2. Iekšējā un ārējā motivācija: kā palīdzēt bērnam pašam gribēt (15 min.)
3. Motivējošās intervijas pamatprincipi (OARS modelis) (30 min.)
4. CRAFFT tests – agrīna atkarību risku atpazīšana (20 min.)
5. Pārtraukums (15 min.)
6. Mentorējamā portfolio un tā veidlapas (80 min.)
7. Noslēguma aktivitāte un refleksija (20 min.)

Tēmas saturs un norises plāns (4 akadēmiskās stundas = 180 minūtes)

0.00–0.15 (15 minūtes) – Ievads

- Lektors atgādina: *“Visas šodienas metodes un instrumenti ir aprakstīti pakalpojuma aprakstā un lietojami praksē.”*
- Jautājums aplī: “Ar kādām metodēm jūs līdz šim esat strādājuši un kas jums šķiet efektīvi?”

0.15–0.30 (15 minūtes) – Iekšējā un ārējā motivācija. Kā palīdzēt bērnam pašam gribēt

- **Mini lekcija “Ārējā un iekšējā motivācija” (Pielikums Nr. 32):**
 - **Ārējā motivācija** – balvas, sodi, spiediens → īstermiņa efekts, bērns dara citu dēļ.
 - **Iekšējā motivācija** – bērns rīkojas pats savas intereses dēļ; viņš jūtas kompetents, viņam ir izvēles sajūta un piederība.
- **Diskusija grupā “Kad jūs esat paši jutušies iekšēji motivēti? Kas palīdzēja?”**
 - Uz tāfeles tiek pierakstīti dalībnieku atslēgvārdi (piemēram: izvēle, atzinība, uzticība, prieks).
- Lektors iepazīstina ar **sociālā mentora lomu motivācijas veidošanā:**
 - **Nepārspiest** – ļaut bērnam pašam definēt tempu.
 - **Dod izvēles iespējas** – “Ko tu šodien vēlies pamēģināt?”
 - **Atzīmēt progresu, ne tikai rezultātu** – “Tu šonedēļ atnāci 3 reizes – tas ir svarīgi!”
- **Mini uzdevums:**

- Katrs dalībnieks pieraksta **vienu motivējošu frāzi**, ko izmantotu ar bērnu, lai stiprinātu viņa iekšējo motivāciju.
- Frāzes tiek nolasītas un pierakstītas uz tāfeles kā “Motivējošo frāžu banka”.

0.30–1.00 (30 minūtes) – Motivējošās intervijas pamatprincipi (OARS modelis)

- **Mini lekcija** (*Pielikums Nr. 33*):
 - **O – Atvērtie jautājumi:** *“Kas tev visvairāk traucē skolā?”*, nevis *“Vai tev patīk skola?”*
 - **A – Apstiprinājumi:** *“Es redzu, ka tev bija drosme par to pastāstīt.”*
 - **R – Reflektīvā klausīšanās:** *“Tu jūties dusmīgs, jo liekas, ka tevi nesaprot.”*
 - **S – Kopsavilkumi:** *“Tātad no vienas puses tu gribi iet uz skolu, bet no otras – jūties noguris un bez motivācijas.”*
- **Lektora demonstrācija:**
 - Scenārijs: pusaudzis saka: *“Es negribu iet skolā.”*
 - Sociālais mentors parāda četrus OARS paņēmienus:
 - Atvērts jautājums (*“Kas tev visvairāk nepatīk skolā?”*)
 - Apstiprinājums (*“Tu esi bijis ļoti pacietīgs, ka turpini tomēr iet.”*)
 - Refleksija (*“Tu jūties pārāk noslogots un neredzi jēgu.”*)
 - Kopsavilkums (*“Tātad šobrīd tev ir grūti atrast motivāciju, bet tajā pašā laikā tu saproti, ka skola ir svarīga.”*)
- **Praktiskais uzdevums pāros:**
 - Viens spēlē “bērnu” ar izlozētu izteikumu (piemēram, *“Man viss pie vienas vietas”, “Es vairs netīcu sev”, “Es gribu pamest sporta treniņus”*).
 - Otrs ir sociālais mentors, kurš izmanto OARS pieeju.
 - 5 minūtes saruna → lomu maiņa.
- **Kopīgā refleksija:**
 - Kā jutās “bērns”?
 - Kā jutās “sociālais mentors”?
 - Kur bija vieglāk? Kur radās grūtības?
 - Lektors pieraksta uz tāfeles atziņas par to, kuras OARS tehnikas bija visefektīvākās.

1.00–1.20 (20 minūtes) – CRAFFT tests

- **Mini lekcija “CRAFFT tests”** (*Pielikums Nr. 34*):
- **Praktiskā aktivitāte pāros:**
 - Viens dalībnieks ir “sociālais mentors”, otrs – “jaunietis” ar lomu karti (piemēram: reizēm lieto alkoholu ballītēs; lieto marihuānu, lai aizmigtu; draugi pamana izmaiņas uzvedībā).
 - Sociālais mentors izmanto CRAFFT jautājumus sarunas formā (*Pielikums Nr. 35*)
 - Pēc 5 minūtēm – lomu maiņa.
- **Refleksija grupā:**
 - Kā jūtāties, uzdodot sensitīvos jautājumus?
 - Kā reaģēt, ja atbildes signalizē par augstu risku?
 - Kā saglabāt bērna uzticību, vienlaikus pildot ziņošanas pienākumu?
- **Lektora uzsvāri:**

- Tests jāveic ar cieņu un rūpēm, ne kā kontrole.
- Rezultāti jāintegrē portfolio un pārrunās ar metodisko vadītāju.
- Ja risks augsts → kopīgi ar sociālo dienestu jāiesaista atbilstoši speciālisti (psihologs, narkologs u. c.).

1.20–1.35 (15 minūtes) – Pārtraukums

1.35–2.55 (80 minūtes) – Mentorējamā portfolio un tā veidlapas

- Lektors ievada: *“Portfolio ir centrālais darba instruments (sistemātiska dokumentācija, sadarbība ar partneriem, konfidencialitāte). Izzināsim portfolio pa soļiem!”*
- Dalībnieki lektora vadībā iepazīstas ar portfolio:
 1. Sociālā mentora programma (*Pielikums Nr. 13*)
 2. Sociālā mentora pakalpojuma atskaite (*Pielikums Nr. 3*)
 3. Izvērtējuma forma un pamatinformācija sociālā mentora pakalpojuma saņemšanai (*Pielikums Nr. 36*)
 4. Līgums par sadarbību ar sociālā mentora pakalpojuma sniedzēju, sociālo mentoru un bērna likumisko pārstāvi (*Pielikums Nr. 37*)
 5. Līgums par sadarbību ar sociālā mentora pakalpojuma sniedzēju, sociālo mentoru un pakalpojuma saņēmēju (bērnam no 18 gadiem) (*Pielikums Nr. 38*)
 6. Mentorējamā pašnovērtējuma anketa (*Pielikums Nr. 39*)
 7. Sociālā mentora pakalpojuma noslēguma pārskata forma (*Pielikums Nr. 40*)
 8. Sociālā mentora pakalpojuma noslēguma 360 grādu novērtēšanas anketa. Sociālā mentora pakalpojuma novērtēšanas anketa mentorējamajam (*Pielikums Nr. 41*)
 9. Sociālā mentora pakalpojuma noslēguma 360 grādu novērtēšanas anketa. Sociālā mentora pakalpojuma novērtēšanas anketa sociālajam mentoram (*Pielikums Nr. 42*)
 10. Sociālā mentora pakalpojuma noslēguma 360 grādu novērtēšanas anketa. Sociālā mentora pakalpojuma novērtēšanas anketa mentorējamā vecākam, likumiskajam pārstāvim (*Pielikums Nr. 43*)
 11. Sociālā mentora pakalpojuma noslēguma 360 grādu novērtēšanas anketa. Sociālā mentora pakalpojuma novērtēšanas anketa sociālā dienesta sociālajam darbiniekam (*Pielikums Nr. 44*)
- Praktiskie uzdevumi pa blokiem:
 - Grupās aizpilda **sākotnējā izvērtējuma veidlapu** fiktīvam gadījumam.
 - Pāros izstrādā provizorisku **individuālo plānu**.
 - Kopīgi analizē **finansējuma scenārijus** (vai atbalstīt, kā pamatot, kā dokumentēt).
 - Diskusija: kā izmantot portfolio supervīzijā un pārrunās ar vadītājiem.
- Apkopošana uz tāfeles: “Portfolio kā darba karte” – visi instrumenti vienā skatā.

2.55–3.15 (20 minūtes) – Noslēguma aktivitāte

- Lektors aicina dalībniekus dalīties aplī, kur katrs īsi pastāsta par:
 - vienu lietu, ko šodien iemācījās;

- vienu aspektu, kas likās īpaši nozīmīgs vai izaicinošs;
- vienu darbību vai pieeju, ko būtu gatavs izmēģināt praksē kā sociālais mentors.

Šo daļu var pielāgot grupas noskaņojumam – ļaujot izvēlēties, kurus no punktiem izteikt. Lektoram jāuztur droša, atbalstoša atmosfēra, kur dalīšanās nav obligāta, bet tiek ieteikta kā pieredzes apmaiņa.

- Pēc tam katrs dalībnieks **aizpilda refleksijas lapu** (*Pielikums Nr. 7, iespējams arī elektroniski, izmantojot platformu Slido.com vai citu*):
 - 3 lietas, ko šodien iemācījies;
 - 2 jautājumi/tēmas, kurās man būtu nepieciešama papildu informācija;
 - 1 jautājums, kurā man kā sociālajam mentoram būtu nepieciešams atbalsts (piemēram, pārrunāt ar metodisko vadītāju vai supervizoru).

Lektora loma: pēc refleksijas lapu aizpildīšanas lektors apkopo biežāk pieminētās neskaidrības, sniedz atgriezenisko saiti un iezīmē tēmas, kuras tiks turpinātas nākamajās nodarbībās vai pārrunātas ar metodisko vadītāju.

- Lektors apkopo galvenās atziņas, pateicas un ievada nākamo tēmu “Krīzes”.

Papildus piezīmes lektoram

- Uzsvērt, ka motivācijas veidošana ir ilgstošs process – sociālais mentors nevar sagaidīt, ka bērns mainīsies pēc vienas sarunas vai vingrinājuma.
- Demonstrējot OARS principus, parādīt gan veiksmīgu, gan neveiksmīgu piemēru – tas palīdz dalībniekiem atšķirt virspusēju “jautājumu uzdošanu” no patiesas iesaistes.
- Atgādināt, ka CRAFFT tests nav kontroles instruments, bet sarunas atbalsts – to izmanto ar cieņu un tikai ar bērna piekrišanu.
- Praktiskajā darbā ar CRAFFT jautājumiem mudināt dalībniekus pierakstīt bērnam piemērotas ievada frāzes – tas palīdz saglabāt uzticību.
- Portfolio veidlapu analīzē uzsvērt, ka tās nav birokrātija, bet bērna drošības un profesionālā atbalsta nodrošināšana.
- Grupu uzdevumos ar portfolio ļaut dalībniekiem patstāvīgi izvērtēt, kādas veidlapas izmantot fiktīvā gadījumā – tas stiprina izpratni par instrumenta praktisku lietojumu.
- Finansējuma piemēros akcentēt, ka tas ir atbalsta instruments, nevis balva vai pabalsts – svarīgs ir pamatojums un sasaistīšana ar programmas mērķiem.
- Refleksijas vingrinājumos aicināt dalībniekus konkrēti formulēt, kuru metodi viņi reāli izmantos praksē – konkrēts solis nostiprina mācīto.
- Skaidrot, ka visas metodes (MI, resursu karte, CRAFFT, portfolio) ir savstarpēji papildinošas un lietojamas vienā plūsmā, nevis izolēti.
- Ja rodas pretestība pret dokumentēšanu, atzīt šo sajūtu, bet skaidrot, ka sistemātiska dokumentācija aizsargā gan bērnu, gan sociālo mentoru.

7. tēma: Krīzes, konflikti un īpašie gadījumi sociālā mentora darbā (4 akadēmiskās stundas)

Sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, kompetence)

Dalībnieki:

- izprot, kas ir krīze bērna dzīvē un kā tā atšķiras no “parastām grūtībām”;
- atpazīst akūtas krīzes pazīmes (pašnāvības draudi, vardarbība, bēgšana/bezvēsts pazušana);
- prot nosaukt sociālā mentora rīcības principus krīzes situācijās;
- izmanto pamatprincipus konfliktu risināšanā ar bērnu vai vecāku;
- spēj atpazīt paškaitējuma un ēšanas traucējumu signālus un nosaukt rīcības soļus;
- prot veidot krīzes rīcības plānu grupu darbā;
- reflektē par savu lomu un robežām sociālā mentora darbā ar īpaši sarežģītiem gadījumiem.

Nepieciešamais aprīkojums un izdales materiāli

- Tāfele, marķieri.
- Projektors (ja pieejams).
- Pielikums Nr. 45 – Mini lekcija “Kas ir krīze un kā tā izpaužas bērna dzīvē”.
- Pielikums Nr. 46 – Mini lekcija “Konfliktu risināšanas pamatprincipi”.
- Pielikums Nr. 47 – Mini lekcija “Paškaitējums”.
- Pielikums Nr. 48 – Gadījumu analīzes kartītes (A–D).
- Pielikums Nr. 49 – Mini lekcija “Ēšanas traucējumi”.
- Pielikums Nr. 50 – Shēma “Krīzes rīcības soļi”.
- Pielikums Nr. 7 – Refleksijas lapa (papīra vai elektroniskā versija).

Teorētiskie akcenti

Krīze bērna dzīvē – situācija ar augstu risku, kas prasa tūlītēju rīcību, iesaistot profesionālu palīdzību.

Krīzes riski – pašnāvības draudi, vardarbība, bezvēsts pazušana, paškaitējums, ēšanas traucējumi.

Sociālā mentora loma – nodrošināt bērna drošību, fiksēt faktus, ziņot atbildīgajām institūcijām, saglabāt empātiju un caurspīdīgumu; mentors nav “glābējs”, bet tilts uz palīdzību.

Rīcības principi krīzes gadījumos – drošība > uzticība > caurspīdīgums; solīt slepenību nedrīkst; dokumentēt faktus, ne interpretācijas.

Konfliktu risināšanas pamatprincipi – deeskalācija, “es-vēstījumi”, profesionālo robežu ievērošana, izvēles piedāvājums.

Paškaitējums un ēšanas traucējumi – signāli par dziļām grūtībām; sociālā mentora uzdevums ir atpazīt un piesaistīt palīdzību, nevis ārstēt.

Refleksija un gadījumu analīze – instruments profesionālās identitātes un rīcībspējas stiprināšanai, lai mentors varētu mācīties no pieredzes.

Metodes

- Mini lekcijas
- Diskusija
- Lomu spēles pāros ar atgriezenisko saiti
- Grupu darbs
- Refleksija

Tēmas saturs

1. Ievads. Kas ir krīze bērna dzīvē? (15 min.)
2. Krīzes riski un sociālā mentora loma – mini lekcijas, diskusija, akūtu situāciju analīze (30 min.)
3. Konfliktu risināšana praksē – mini lekcija, lomu spēles, kopīga apkopošana (30 min.)
4. Pārtraukums (15 min.)
5. Īpašie gadījumi I: paškaitējums – mini lekcija, diskusija (25 min.)
6. Īpašie gadījumi II: ēšanas traucējumi – mini lekcija, diskusija (30 min.)
7. Gadījumu analīze. Krīzes rīcības plāns – grupu darbs un prezentācijas (30 min.)
8. Noslēguma aktivitāte un refleksija – aplis un refleksijas lapas (20 min.)

Tēmas saturs un norises plāns (4 akadēmiskās stundas = 180 minūtes)

0.00–0.15 (15 minūtes) – Ievads. Kas ir krīze bērna dzīvē?

- Jautājums aplī: *“Kas, jūsuprāt, atšķir krīzi no “parastas grūtības”?”*
- Uz tāfeles: atslēgvārdi (augsts risks, tūlītēja rīcība, drošība, piesaiste palīdzībai).
- Lektora kopsavilkums: krīze = situācija ar **paaugstinātu risku** un **neatliekamu rīcību**; šodien fokusējamies uz konfliktiem, paškaitējumu, ēšanas traucējumiem, vardarbības/bezvēsts riskiem.

0.15–0.45 (30 minūtes) – Krīzes riski un sociālā mentora loma

- **Kas ir krīze un kā tā izpaužas bērna dzīvē**
 - Lektora **mini lekcija** (*Pielikums Nr. 45*).
 - **Diskusija** dalībnieku starpā
- **Mini lekcija “Krīzes riski un sociālā mentora loma”**
 - **Pašnāvības draudi**
 - **Pazīmes:** bērns runā par nāvi vai bezjēdzīgumu (“Es labāk būtu miris”, “šādai dzīvei nav jēgas”), atstāj atvadu zīmītes, dāvina personiskas lietas, izolējas, parādās pēkšņas garastāvokļa svārstības, riskanta uzvedība (pārmērīga vielu lietošana, pārgalvība).
 - **Sociālā mentora rīcība:**
 - uztvert katru izteikumu nopietni,

- tieši, bet iejūtīgi jautāt (“Vai tu domā par pašnāvību?”),
 - nekavējoties piesaistīt palīdzību: Netaliekamās medicīniskās palīdzības dienests (NMPD) **(113)**, **sociālais dienests, policija (ja akūts apdraudējums)**,
 - palikt bērna tuvumā, nodrošinot, ka viņš nav viens,
 - dokumentēt notikušo faktu līmenī.
- **Vardarbība**
 - **Pazīmes:** redzami zilumi, bailes, krasas izmaiņas uzvedībā, bērna atzišanās par vardarbību ģimenē vai vienaudžu vidē.
 - **Sociālā mentora rīcība:**
 - nekavējoties ziņot sociālajam dienestam/policijai,
 - nefiksēt “pierādījumus” pats, neveikt nopratināšanu,
 - dokumentēt faktus (ko redzēja/dzirdēja).
 - **Bēgšana/bezvēsts pazušana**
 - **Pazīmes:** bērns pēkšņi nav drošā vidē, nav sazināms, kavē vai nepārnāk mājās.
 - **Rīcība:** ziņot **policijai (110)**, informēt ģimeni un sociālo dienestu.
 - **Rīcības principi sociālajam mentoram:**
 - **Drošība > uzticība > caurspīdīgums.**
 - Mentors nav “glābējs”, bet **tilts uz palīdzību.**
 - Jāfiksē tikai **fakti, ne interpretācijas.**
 - Pašnāvības domas vai vardarbības signāli **nedrīkst būt noslēpums** – solīt slepenību nedrīkst.
 - Runāt ar bērnu ar cieņu un empātiju: *“Es redzu, ka tev ir ļoti grūti. Man svarīgi, lai tu būtu drošībā. Mēs kopā meklēsim palīdzību.”*
 - **Diskusija** par akūtajām krīzes situācijām. Lektors iesaka pastāvīgai studēšanai SPKC materiālu “Pašnāvības riska pazīmes”³, LM “Metodiku sociālajam darbam ar vardarbībā cietušām un vardarbību veikušām personām”⁴ un “Dardedzes” e-kursu “Kā izpaužas vardarbība pret bērnu”⁵.

0.45–1.15 (30 minūtes) – Konfliktu risināšana praksē

- **Mini lekcija.** Lektors īsi izceļ konfliktu risināšanas pamatprincipus (*Pielikums Nr. 46*):
 - **Deeskalācija:** balss tonis mierīgs, lēnāks ritms, telpas drošības uzturēšana
 - **“Es-vēstījumi”:** *“Es jūtos satraukts, kad tu...”*, *“Man svarīgi, lai mēs viens otru sadzirdam.”* → nevis apsūdzības “Tu esi...” formā.
 - **Robežas:** skaidri, bet cieņpilni nospraust profesionālās robežas (*“Es nevaru dalīties ar visu, ko bērns stāsta. Bet mēs varam apspriest, kā viņam palīdzēt.”*)
 - **Izvēles piedāvājums:** dod bērnam/vecākam iespēju izvēlēties, tādējādi mazinot pretestību (*“Vai tu vēlies par to runāt tagad vai vēlāk?”*).

³ <https://share.google/XxRdTWDDeWMSDhXVD3>

⁴ <https://www.lm.gov.lv/lv/metodiskie-materiali>

⁵ <https://drosaberniba.lv/emacsibas/kursi/modulis-2>

- **Lomu spēles pāros (2×7 min + 6 min atgriezeniskā saite):**
Dalībnieki sadalās pa pāriem un trenē tipiskās konfliktu situācijas.
 - **Situācija A – konflikts ar bērnu:**
 - Bērns kliež: *“Tu neko nesaprosti!”*
 - Sociālā mentora uzdevums: reaģēt, nepadot balsi, izmantot reflektīvu klausīšanos un izvēles piedāvājumu.
 - Novērotājs (ja ir trijatā) fiksē, vai tika izmantoti “es-vēstījumi” un deeskalācijas paņēmieni.
 - **Situācija B – konflikts ar vecāku:**
 - Vecāks pieprasa: *“Kāpēc jūs man nestāstāt visu, ko mans bērns jums saka?”*
 - Sociālā mentora uzdevums: saglabāt konfidencialitātes robežas, bet piedāvāt caurspīdīgu sadarbību (“Es nevaru nodot visu, ko bērns uztic, jo tad viņš man vairs neuzticēsies. Bet mēs varam runāt par to, kā viņu atbalstīt kopā.”).
 - Novērotājs (ja ir trijatā) fiksē, vai tika izmantoti “es-vēstījumi” un deeskalācijas paņēmieni.
- **Apkopošana grupā.** Grupas kopā izveido divus sarakstus uz tāfeles:
 - **Veicinošās frāzes:**
 - “Es gribu saprast, kas tev šobrīd visvairāk sāp.”
 - “Ko mēs varam darīt, lai tu justos drošāk?”
 - “Es redzu, ka tas tevi ļoti satrauc.”
 - “Vai vēlies, lai es palieku klāt vai dodu tev laiku?”
 - “Mēs kopā varam padomāt par risinājumu.”
 - **Bloķējošās frāzes:**
 - “Nomierinies!”
 - “Tā nav problēma.”
 - “Tu pārspīlē.”
 - “Es zinu, kas tev jādara.”
 - “Ja tu neklausīsi, būs sekas.”
- **Lektora uzsvāri:**
 - No konflikta nav jāizvairās – tas ir signāls, ka bērnam vai vecākam ir neapmierinātas vajadzības.
 - Sociālā mentora uzdevums: būt drošam pieaugušajam, kas *nenoliedz, bet nosauc vārdā* emocijas un palīdz meklēt konstruktīvu risinājumu.
 - Katrs konflikts ir iespēja stiprināt uzticēšanos, ja reakcija ir mierīga un caurspīdīga.

1.15–1.30 (15 minūtes) – Pārtraukums

1.30–1.55 (25 minūtes) – Īpašie gadījumi I: paškaitējums

- Mini lekcija “Paškaitējums” (*Pielikums Nr. 47*)
 - Kas ir paškaitējums, kāpēc to dara (spriedzes regulēšana, “kontrolē”, pašsodišana).
 - Pazīmes: rētas, slēpšana, izolēšanās.

- **Mentora rīcība (soļu saraksts):** nenosodīt, nosaukt jūtas, informēt metodisko vadītāju un SD, piesaistīt speciālistus (psihologs/psihiatrs), dokumentēt faktus; neapsolīt slepenību.
- Mini dialoga paraugi: drošas frāzes un kas nedrīkst tikt teikts.
- Dalībnieku diskusija, lektora atbildes uz jautājumiem.

1.55–2.25 (30 minūtes) – Īpašie gadījumi II: ēšanas traucējumi

- **Mini lekcija “Ēšanas traucējumi” (Pielikums Nr. 49)**
 - Veidi un pazīmes (anoreksija, bulīmija, kompulsīva ēšana u. c.).
 - Mentora rīcība.
 - Ko nedrīkst: komentēt izskatu, uzspiest ēšanu, solīt neziņot.
- Lektors iesaka “Pašpalīdzības grāmatu cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem”⁶ un SPKC bukletu “Kas ir ēšanas traucējumi?”⁷ patstāvīgām studijām.
- Lektora noslēguma akcents: *“Paškaitējums un ēšanas traucējumi ir signāli par dziļām grūtībām. Jūsu loma nav tos ārstēt, bet atpazīt, nenosodīt, un nekavējoties piesaistīt palīdzību. Bērns, kurš jūt, ka jūs viņu nepametīsiet pat tad, kad viņš atklāj sāpīgāko, ir bērns, kurš var sākt dziedināties.”*

2.25–2.55 (30 minūtes) – Gadījumu analīze. Krīzes rīcības plāns (Pielikums Nr. 48)

- Četras kartītes (A–D): pašnāvības izteikumi, vardarbības pazīmes, paškaitējums, ēšanas traucējumu signāli.
- Uzdevums katrai grupai: **pirmā stunda / nākamā diena / ko dokumentē / kam ziņo.**
- Ātrās prezentācijas; lektors uz tāfeles veido “Krīzes rīcības soļus” (Pielikums Nr. 50).

2.55–3.15 (20 minūtes) – Noslēguma aktivitāte

- Lektors aicina dalībniekus dalīties aplī, kur katrs īsi pastāsta par:
 - vienu lietu, ko šodien iemācījās;
 - vienu aspektu, kas likās īpaši nozīmīgs vai izaicinošs;
 - vienu darbību vai pieeju, ko būtu gatavs izmēģināt praksē kā sociālais mentors.

Šo daļu var pielāgot grupas noskaņojumam – ļaujot izvēlēties, kurus no punktiem izteikt. Lektoram jāuztur droša, atbalstoša atmosfēra, kur dalīšanās nav obligāta, bet tiek ieteikta kā pieredzes apmaiņa.

- Pēc tam katrs dalībnieks **aizpilda refleksijas lapu** (Pielikums Nr. 7, iespējams arī elektroniski, izmantojot platformu Slido.com vai citu):
 - 3 lietas, ko šodien iemācījās;
 - 2 jautājumi/tēmas, kurās man būtu nepieciešama papildu informācija
 - 1 jautājums, kurā man kā sociālajam mentoram būtu nepieciešams atbalsts (piemēram, pārrunāt ar metodisko vadītāju vai supervizoru).

Lektora loma: pēc refleksijas lapu aizpildīšanas lektors apkopo biežāk pieminētās neskaidrības, sniedz atgriezenisko saiti un iezīmē tēmas, kuras tiks turpinātas nākamajās nodarbībās vai pārrunātas ar metodisko vadītāju.

⁶ <https://butbrivai.wordpress.com/paspalidzibas-gramata-cilvekiem-ar-esanas-traucejumiem/>

⁷ <https://share.google/nioQgPJZoYDn171vr>

- Lektors apkopo galvenās atziņas, pateicas un ievada nākamo tēmu “Izdegšanas profilakse un profesionālā labklājība”.

Papildus piezīmes lektoram

- Uzsvērt, ka krīze atšķiras no ikdienišķām grūtībām – tā ir situācija ar augstu risku, kur nepieciešama tūlītēja rīcība.
- Normalizēt dalībnieku sajūtas, atzīstot, ka krīžu un konfliktu temati var radīt emocionālu spriedzi.
- Atgādināt, ka sociālā mentora loma krīzē ir nodrošināt drošību un piesaistīt palīdzību, nevis mēģināt vienam “glābt” bērnu.
- Uzsvērt, ka pašnāvības domas vai vardarbības signāli nedrīkst tikt turēti slepenībā – solīt noslēpumu nedrīkst.
- Demonstrēt, kā fiksēt faktus, nevis interpretācijas, rakstot dokumentāciju.
- Lektora stāstījumā izmantot piemērus par to, kā reagēt ar empātiju un cieņu, nevis ar nosodījumu.
- Konfliktu sadaļā parādīt, kā praktiski lietot “Es-vēstījumus” un deeskalācijas tehnikas.
- Lomu spēļu atgriezeniskajā saitē mudināt dalībniekus pamanīt gan veiksmīgas frāzes, gan bloķējošas frāzes.
- Īpašajos gadījumos (paškaitējums, ēšanas traucējumi) uzsvērt, ka sociālā mentora uzdevums ir atpazīt un nodrošināt palīdzības piesaisti, nevis ārstēt.
- Gadījumu analizē vadīt grupu uz soli pa solim domāšanu: kas jādara pirmajā stundā, nākamajā dienā, ko dokumentēt, kam ziņot.
- Noslēgumā aicināt dalībniekus reflektēt par savu profesionālo identitāti un robežām krīzes situācijās.

8. tēma: IZDEGŠANAS PROFILAKSE UN PROFESIONĀLĀ LABKLĀJĪBA (2 akadēmiskās stundas)

Sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, kompetence)

Dalībnieki:

- atpazīst izdegšanas fāzes un pazīmes (fiziskās, emocionālās, uzvedības un kognitīvās);
- izprot izdegšanas profilakses stratēģijas (robežu ievērošana, pašaprūpe, supervīzijas izmantošana, reālistiskas gaidas);
- spēj izveidot individuālu krīzes rīcības plānu un noteikt vienu konkrētu pašaprūpes soli nākamajai nedēļai;
- apzinās supervīzijas nozīmi profesionālajā darbā un spēj nosaukt situācijas, kurās tā ir īpaši nepieciešama;
- apzinās, ka pašaprūpe ir profesionālās atbildības un darba kvalitātes sastāvdaļa.

Nepieciešamais aprīkojums un izdales materiāli

- Tāfele, marķieri.
- Projektors (ja pieejams).
- Pielikums Nr. 51 – Mini lekcija “Izdegšana: pazīmes un profilakse”.
- Pielikums Nr. 52 – Anketa “Izdegšanas signālu pašnovērtējums”.
- Pielikums Nr. 53 – Darba lapa “Mans krīzes rīcības plāns”.
- Pielikums Nr. 54 – Darba lapa “Mans pašaprūpes solis nākamajai nedēļai”.
- Pielikums Nr. 55 – Mini lekcija “Kas ir supervīzija un kāpēc tā ir vajadzīga?”.

Teorētiskie akcenti

Izdegšana kā profesionāls risks – hroniska emocionāla, fiziska un garīga izsīkuma stāvoklis ilgstoša stresa un pārslodzes rezultātā.

Izdegšanas trīs komponenti – emocionāls izsīkums, depersonalizācija/cinisms, samazināta personīgo sasniegumu sajūta.

Izdegšanas fāzes – ideālisms un entuziasms → stagnācija → frustrācija un dusmas → apātija un izdegšana.

Izdegšanas pazīmes:

- fiziskās – hronisks nogurums, miega traucējumi, galvassāpes, bieža slimošana;
- emocionālās – aizkaitinājums, pesimisms, emocionāla nejutība, depresīvs noskaņojums;
- uzvedības – izvairīšanās no darba, kavēšanās, izolēšanās, palielināta vielu lietošana;
- kognitīvās – grūtības koncentrēties, aizmāršība, negatīvas domas, vēlme pamest darbu.

Profilakses stratēģijas – profesionālo robežu ievērošana, regulārs atbalsts (supervīzija, kolēģi, vadītāji), apzināta pašaprūpe (miegs, uzturs, hobijs, fiziskās aktivitātes, emocionāla līdzsvara atjaunošana), reālistisku gaidu izvirzīšana.

Supervīzija kā profesionālās higiēnas sastāvdaļa – droša telpa refleksijai, atbalstam un profesionālās kvalitātes uzturēšanai.

Metodes

- Mini lekcija
- Pašrefleksija
- Diskusija
- Darba lapu aizpildīšana

Tēmas saturs

- Ievads un diskusija par resursiem (10 min.)
- Izdegšana: pazīmes un profilakse – mini lekcija, pašrefleksijas anketa, diskusija aplī (40 min.)
- Refleksija un personiskais rīcības plāns – darba lapas, dalīšanās aplī (20 min.)
- Supervīzija kā izdegšanas profilakses instruments – mini lekcija un diskusija (15 min.)
- Kopsavilkums un noslēgums (5 min.)

Tēmas saturs un norises plāns (2 akadēmiskās stundas = 90 minūtes)

0.00–0.10 (10 minūtes) – Ievads un diskusija

- **Lektora ievads:** *“Katram no mums darbā ar bērniem ir svarīgi resursi – lietas, cilvēki vai procesi, kas palīdz turēties līdzsvarā. Daļa resursu ir personīgi (miegs, ģimene, hobijs), bet daļa profesionāli (kolēģi, vadītāji, supervīzija). Šodien mēs runājam par supervīziju kā vienu no šiem resursiem. Tā ir telpa, kur mentors saņem atbalstu un stiprina savu profesionālo kvalitāti.”*
- **Diskusijas sākums:** *“Padomāriet – kuri resursi jums šobrīd palīdz saglabāt līdzsvaru?”*

0.10–0.50 (40 minūtes) – Izdegšana. Pazīmes un profilakse

- **Mini lekcija** “Izdegšana - pazīmes un profilakse” (*Pielikums Nr. 51*).
- **Pašrefleksijas uzdevums:** anketa “Izdegšanas signālu pašnovērtējums” (atzīmē, kas attiecas uz dalībnieku) (*Pielikums Nr. 52*).
- Diskusija par rezultātiem aplī. Lektors saka: *“Mēs runājam nevis par jūsu atzīmēm, bet par sajūtām un atziņām.”*
 - Jautājumi dalībniekiem:
 - Kas bija pārsteidzošs šajā anketā?
 - Kura kategorija (fiziskā, emocionālā, uzvedības, kognitīvā) jums bija visvairāk atzīmju?
 - Kas jums šobrīd palīdz neizdegt?
 - Kādu vienu mazu soli jūs varētu ieviest nākamajā nedēļā?
 - **Lektora loma diskusijā:**

- Normalizēt (*"Izdegšanas riski ir daļa no šī darba. Tas nenozīmē, ka esat vāji"*).
- Atgādināt par resursiem (supervīzija, metodiskais vadītājs, psihologs).
- Uzturēt drošu atmosfēru.
- **Ja kāds dalībnieks atklāj augstu risku:**
 - Nenorāda vērtējumu, bet pasaka "paldies par dalīšanos".
 - Iesaka pēc nodarbības sazināties ar lektoru vai metodisko vadītāju.
 - Privāti ieteikt psihologa konsultāciju vai supervīziju.

0.50–1.10 (20 minūtes) – Refleksija un personiskais rīcības plāns

- Dalīšanās aplī: viena atziņa, ko izmantošu darbā; viena lieta, ko darīšu, lai mazinātu izdegšanas riskus.
- Darba lapu aizpildīšana:
 - "Mans krīzes rīcības plāns" (*Pielikums Nr. 53*),
 - "Mans pašaprūpes solis nākamajai nedēļai" (*Pielikums Nr. 54*).

1.10–1.25 (15 minūtes) – Supervīzija kā izdegšanas profilakses instruments

- **Lektors ievada:** *"Supervīzija nav luksuss vai privilēģija – tā ir profesionālās higiēnas sastāvdaļa, kas palīdz sociālajam mentoram saglabāt līdzsvaru, pasargāt sevi no izdegšanas un strādāt kvalitatīvi."*
- **Mini lekcija "Kas ir supervīzija un kāpēc tā ir vajadzīga?"** (*Pielikums Nr. 55*)
- **Diskusijas jautājums dalībniekiem:**
"Kurā situācijā jums visvairāk palīdzētu supervīzija?"
 - Dalībnieki min piemērus, un lektors pieraksta uz tāfeles.
Tipiski piemēri:
 - **Sarežģītas robežsituācijas** – kad sociālais mentors nezina, vai darīt vairāk vai atturēties.
 - **Emocionāls spiediens** – kad bērna stāsts izraisa bezpalīdzības, dusmu vai skumju sajūtas.
 - **Konflikti ar institūcijām** – kad prasības vai gaidas no sociālā dienesta, skolas vai ģimenes šķiet pretrunīgas.
 - **Personiska līdzība ar bērna pieredzi** – kad bērna stāsts sasaucas ar paša pieredzi un kļūst grūti saglabāt profesionālu distanci.

1.25–1.30 (5 minūtes) – Kopsavilkums un noslēgums

- Lektors rezumē:
 - Supervīzija ir instruments, kas palīdz neizdegt un uzturēt darba kvalitāti.
 - Pašaprūpe = profesionālā higiēna (tāpat kā rokas mazgāšana medicīnā).
 - Sociālā mentora kvalitāte ir tieši atkarīga no tā, cik labi viņš pats par sevi rūpējas.
- Ievads nākamajā tēmā "Praktiskā darbība un refleksija".

Papildus piezīmes lektoram

- Uzsvērt, ka izdegšana nav vājums, bet ilgstoša pārslodze un darba vides ietekme.
- Normalizēt dalībnieku pieredzi, atgādinot, ka izdegšanas riski ir daļa no šī darba.
- Diskusijā izvairīties no vērtējošiem komentāriem un uzturēt drošu atmosfēru.

- Ja kāds dalībnieks atklāj augstu izdegšanas risku, pieiet pēc nodarbības individuāli un piedāvāt atbalsta iespējas (supervīzija, psihologs, ārsts).
- Dalīties ar praktiskiem piemēriem, kā pašam vai kolēģiem palīdzējis uzturēt profesionālo līdzsvaru.
- Atgādināt, ka pašaprūpe ir profesionālā atbildība, nevis egoisms.
- Uzsvērt supervīzijas nozīmi kā regulāru profesionālās kvalitātes uzturēšanas instrumentu.
- Refleksijas un rīcības plāna uzdevumos mudināt dalībniekus formulēt vienu konkrētu soli, ko viņi reāli īstenos praksē.
- Ja dalībnieki pauž pretestību pret supervīziju vai pašaprūpes tēmām, atzīt šo sajūtu, bet skaidrot, ka šie procesi pasargā gan bērnu, gan sociālo mentoru no pārslodzes un kļūdām.

9. tēma: PRAKTISKĀ DARBĪBA UN REFLEKSIJA (2 akadēmiskās stundas)

Sasniedzamie rezultāti (zināšanas, prasmes, kompetence)

Dalībnieki:

- prot izmantot apgūtās saskarsmes, motivācijas un profesionālo robežu noteikšanas metodes praktiskās situācijās;
- spēj analizēt reālus gadījumus un formulēt sociālā mentora iespējamo rīcību;
- apzinās savu profesionālo identitāti un robežas;
- trenē refleksijas prasmi kā ikdienas darba instrumentu;
- spēj mācīties no kolēģu pieredzes un sniegt konstruktīvu atgriezenisko saiti.

Nepieciešamais aprīkojums un izdales materiāli

- Situāciju kartītes (reāli vai izdomāti gadījumi)
- Lomu spēļu apraksti
- Tāfele un marķieri
- Refleksijas lapas
- Telpa, kur iespējams veidot mazās grupas

Teorētiskie akcenti

- Prakse kā mācīšanās galvenais avots: darot – mācāties visvairāk.
- Refleksija kā instruments profesionālajai izaugsmei.
- Sociālā mentora identitāte veidojas caur pieredzi, robežu apzināšanos un sadarbību ar citiem.
- Konstruktīva atgriezeniskā saite kā atbalsts, nevis kritika.

Metodes

- Lomu spēles
- Gadījumu analīze grupās
- Pieredzes apmaiņas aplis
- Refleksijas uzdevumi

Tēmas saturs

1. Ievads (10 min.)
2. Lomu spēles. Sociālā mentora saruna ar bērnu (30 min.)
3. Gadījumu analīze grupās (30 min.)
4. Refleksija un noslēgums (20 min.)

Tēmas saturs un norises plāns (2 akadēmiskās stundas = 90 minūtes)

0.00–0.10 (10 minūtes) – Ievads

- Lektors pasaka mērķi: *“Šodien mēs praktiski izmēģināsim sociālā mentora prasmes un reflektēsim par savu identitāti.”*
- Īss aplis: “Kādu prasmi es gribētu šodien patrenēt?”

0.10–0.40 (30 minūtes) – Lomu spēles. Sociālā mentora saruna ar bērnu

- Dalībnieki pāros spēlē sociālā mentora sarunu ar bērnu. Situāciju piemēri (*Pielikums Nr. 56*):
 - Bērns atsakās nākt uz skolu.
 - Pusaudzis atzīstas, ka lietojis alkoholu.
 - Bērns negrib runāt un klusē.
- Pēc katras spēles: īsa refleksija – kas izdevās, kas bija grūti.

0.40–1.10 (30 minūtes) – Gadījumu analīze grupās

- Grupa tiek sadalīta 3 komandās, katrai gadījums no prakses.
- Uzdevums:
 1. Definēt problēmu.
 2. Noteikt sociālā mentora rīcību un robežas.
 3. Nosaukt riskus bērnam un sociālajam mentoram.
- Īsa prezentācija un komentāri.

1.10–1.30 (20 minūtes) – Noslēguma aktivitāte

- **Lektors aicina dalībniekus dalīties aplī**, kur katrs īsi pastāsta par:
 - vienu būtisku atziņu vai prasmi, ko ieguva visa kursa laikā;
 - vienu aspektu, kas šķita īpaši nozīmīgs vai izaicinošs personīgajā vai profesionālajā attīstībā;
 - vienu konkrētu darbību vai pieeju, ko plāno ieviest savā praksē kā sociālais mentors.
- **Refleksijas lapa (*Pielikums Nr. 7*, iespējams arī elektroniski, izmantojot **Slido.com** vai citu platformu).**

Dalībnieki aizpilda refleksijas anketu par visa kursa pieredzi:

 - 3 lietas, ko esmu apguvis/a kursa laikā;
 - 2 jautājumi vai tēmas, kurās man būtu nepieciešama papildu informācija vai prakse;
 - 1 konkrēts jautājums vai tēma, kur man kā sociālajam mentoram būtu nepieciešams turpmāks atbalsts (piemēram, pārrunāt ar metodisko vadītāju vai supervizoru).
- **Noslēguma uzsvārs.** Lektors apkopo refleksijas, pateicas dalībniekiem par iesaisti un atzīmē kursa kopīgo ieguldījumu – gan individuālo izaugsmi, gan profesionālās kopienas stiprināšanu. Lektors aicina domāt par tālāko ceļu – kā izmantot iegūtās zināšanas praksē un kā turpināt profesionālo pilnveidi.

Papildus piezīmes lektoram

- Uzsvērt, ka vingrinājumi nav “izklaide”, bet profesionālās identitātes trenēšana.
- Mudināt dalībniekus refleksijā sasaistīt ar reālo darbu.
- Gadījumu analīzēs atgādināt par robežu ievērošanu un resursu piesaisti.
- Refleksijas aplī mudināt katru formulēt savu “sociālā mentora atziņu”.

Literatūra un avoti

1. American Psychological Association. (2018a). Safe and Supportive Schools Project: Youth at Disproportionate Risk. Pieejams: <https://www.apa.org/pi/lgbt/programs/safe-supportive/disproportionate-risk>
2. Atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakse Latvijā: Metodiskais materiāls izglītības iestādēm. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs.
3. Ābeltiņa, M. (2020). Profesionālā izdegšana. Rīga: Zvaigzne ABC
4. BAC (2024). Metodoloģija bērnu ar uzvedības traucējumiem un saskarsmes grūtībām agresijas un vardarbības mazināšanai un sociālās iekļaušanas veicināšanai. Pieejams: <https://www.bac.gov.lv/lv/media/2337/download?attachment>
5. Bāriņtiesu likums. (2006). Latvijas Vēstnesis. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/139369-barintiesu-likums>
6. Bela, B., & Rasnača, L. (Red.). (2023). Sociālā darba vārdnīca. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds. Pieejams: <https://www.lm.gov.lv/lv/media/23154/download?attachment>
7. Bethere, D., Līdaka, A., Plostniece, A., Ponomorjova, J., Striguna, S. (2013). Metodiskais materiāls pedagogiem darbam ar izglītojamiem, kuriem ir uzvedības traucējumi. Rīga: VISC.
8. Bezborodovs, Ņ. (2021). Emocionālās un uzvedības grūtības pirmsskolas vecuma bērniem. Rīga: Bērnu klīniskā universitātes slimnīca. Pieejams: <https://www.izm.gov.lv/lv/media/11657/download>
9. Bērnu tiesību aizsardzības likums (1998). Latvijas Vēstnesis. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/49096-bernu-tiesibu-aizsardzibas-likums>
10. DSM-5 Update: Supplement to Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (PDF). PsychiatryOnline. American Psychiatric Association Publishing. September 2016. <http://psychiatryonline.org/pbassets/dsm/update/DSM5Update2016.pdf>
11. Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centrs (2019). Eiropas profilakses programma. Rokasgrāmata lēmumu pieņēmējiem, viedokļu līderiem un politikas veidotājiem par zinātniski pierādītu atkarību izraisošo vielu lietošanas profilaksi. Rīga: Veselības ministrija.
12. Farren, C. Eight Types of Mentors: Which Ones Do You Need? MasteryWorks, Inc., Pieejams: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:HAHh1zapWwMJ:https://pdf4pro.com/cdn/eight-types-ofmentors-which-ones-do-you-need-53da67.pdf&cd=1&hl=lv&ct=clnk&gl=lv>
13. International Classification of Diseases 11th Revision Pieejams: <https://icd.who.int/en>

14. Klepikovs, A., Šurpač, L., Isakovs, V. 2004. Injicējamo narkotiku lietotāju motivācijas intervēšana. Metodiskās rekomendācijas HIV/AIDS profilakses programmas sociālajiem darbiniekiem. Ukraina: Starptautiskā HIV/AIDS Alianse.
15. Koroļeva, I., Mieriņa, I., Sņikere, S., Trapencieris, M. 2010. Riska un aizsargājošo faktoru ietekme uz atkarību izraisošo vielu lietošanu jauniešu vidū. Pētījuma 3. posms. Pieejams: http://www.veseligsridzinieks.lv/wp-content/uploads/2015/01/LD_petijums_2010_kopsavilkums.pdf
16. Kraule, I. (2020). Uzvedības problēmu identificēšana pirmsskolas vecuma bērniem
17. Latvijas Republikas Veselības ministrija. (2016). Atkarību identificēšana un īsa interence: Metodiskais materiāls ārstniecības personām. Rīga: Veselības ministrija.
18. Latvijas sociālo darbinieku ētikas kodekss, 28.05.2022., Pieejams: <https://www.socialwork.lv/wp-content/uploads/2022/06/Latvijas-soci%C4%81lo-darbinieku-%C4%92tikas-kodekss.-Apstiprin%C4%81ts-28.05.2022.pdf>
19. LM (2020). Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar atkarīgām un līdzatkarīgām personām. Rīga: SIA "Ulma".
20. LM (2023). Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar jauniešiem. Rīga: SIA "Zemgus LB".
21. LR Tiesībsargs (2024). Ziņojums Par palīdzības nodrošināšanu bērniem, kuri lieto atkarību izraisošas vielas. Pieejams: https://www.tiesibsargs.lv/wp-content/uploads/2024/08/zinojums_par_palidzibas_nodrosinasanu_berniem_kuri_lieto_atkaribu_izraisosas_vielas-1.pdf
22. LR Valsts kontrole (2022) Revīzijas ziņojums "Problēmbērni" – pieaugušo neizdarību spogulis". Pieejams: https://lrvk.gov.lv/lv/getrevisionfile/29565-ikOI7xAmr_o-vESqJnas3Xw0cGVm5o52.pdf
23. Miller, W. & Rollnick, S. (2013). Motivational Interviewing
24. Miskic, M. (2023) Mentoring in youth work. Pieejams: <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/64941298/POY+Mentoring+in+youth+work+Melvisa+Miskic+final.pdf/713d8726-681a-c7c2-3405-b511a6f9fee3?t=1684502324758>
25. Motivāciju izstrādāšanas medicīniskā tehnoloģija. Pieejams: <http://vmnvd.gov.lv/lv/datu-bazes/rstniecib-izmantojamomedicnisko-tehnoloiju-datu-bze/14-narkologijas-mediciniskie-pakalpojumi/282-pielikumi-izverstie-mediciniskastechnologijas-metodes-apraksti-un-citi-materiali/motivaciju-izstradasanas-mediciniska-tehnologija>
26. Slimību profilakses un kontroles centrs. (2018). Diagnostikas materiāls bērnu atkarību riska noteikšanai. Rīga: SPKC.
27. Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums. (2003). Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/68488-socialo-pakalpojumu-un-socialas-palidzibas-likums>
28. The Anti-Burnout Workbook (2022). Pieejams: <https://theantiburnoutclub.com/free-burnout-workshop-and-workbook/>

29. VBTAI Konsultatīvā nodaļa (2013). Diagnosticēšanas materiāls bērnu uzvedības traucējumu un saskarsmes grūtību diagnosticēšanai speciālistiem, kas iesaistīti atbalsta sniegšanā bērniem ar uzvedības traucējumiem un saskarsmes grūtībām izglītības iestādēs, aprūpes iestādēs, bāriņtiesās un pašvaldību iestādēs. Pieejams: <https://www.bac.gov.lv/lv/media/900/download>

PIELIKUMI

Sociālā mentora kompetenču pašvērtējuma anketa

Norāde: Šī anketa paredzēta pašrefleksijai. Atbildes netiek ievāktas vai uzglabātas.

Instrukcija: Lūdzu, novērtējiet, cik prasmīgs/-a jūtaties katrā no zemāk minētajām jomām darbā ar bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku.

Izmantojiet skalu:

1 – neesmu prasmīgs

4 – mēreni prasmīgs

7 – ļoti prasmīgs

N/A – nav piemērojams

Mentoringa prasmes

1. Aktīvā klausīšanās
2. Konstruktīvas atgriezeniskās saites sniegšana
3. Attiecību veidošana, balstoties uz uzticēšanos
4. Dažādu komunikācijas stilu atpazīšana un spēja tiem pielāgoties
5. Dažādu stratēģiju izmantošana komunikācijas uzlabošanai ar bērniem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to riskiem
6. Protu efektīvi koordinēt ar citiem (sociālajiem) mentoriem, kas iesaistīti bērna atbalstā
7. Skaidru sagaidāmo rezultātu definēšana darbā ar mentorējamo
8. Savu gaidu saskaņošana ar mentorējamo gaidām
9. Personīgo un profesionālo atšķirību (vecums, dzimums, kultūra, ģimenes situācija u. c.) ietekmes apzināšanās uz gaidām
10. Darbs ar mentorējamo pie konkrētu mērķu izvirzīšanas
11. Palīdzība stratēģiju izstrādē, kā sasniegt mērķus
12. Mentorējamo zināšanu līmeņa precīza novērtēšana
13. Mentorējamo spēju precīza novērtēšana uzdevumu izpildē
14. Stratēģiju izmantošana mentorējamo zināšanu un prasmju uzlabošanai
15. Mentorējamo motivēšana
16. Mentorējamo pārliecības veidošana
17. Mentorējamo radošuma stimulēšana
18. Mentorējamo ieguldījuma atzīšana un novērtēšana
19. Ceļa uz neatkarību definēšana un saskaņošana ar mentorējamo
20. Savu aizspriedumu apzināšanās un to ietekmes vadīšana attiecībās ar mentorējamo
21. Efektīva sadarbība ar mentorējamajiem, kuru personīgais fons atšķiras no mana (vecums, dzimums, klase, kultūra, reliģija, ģimenes sastāvs u. c.)
22. Mentorējamo atbalstīšana efektīvā tīklu veidošanā
23. Palīdzība karjeras/mācību mērķu noteikšanā
24. Palīdzība darba, mācību un privātās dzīves līdzsvarošanā
25. Savu ietekmi kā paraugam apzināšanās
26. Resursu nodrošināšana mentorējamajam (piem., informācija par iespējām, atbalsta programmām, pakalpojumiem)

Situācijas analīze “Ēnas zonas”

Situācija A. Sociālais mentors bieži palīdz bērnam ar naudu, jo uzskata, ka bērns dzīvo nabadzībā un viņam nav, ko paēst. Vienā no tikšanās reizēm sociālais mentors bez iepriekšējas saskaņošanas ar administratīvo vadītāju iedod bērnam 20 eiro un ierosina satikties nākamajā dienā pie veikala, lai nopirktu pārtiku.

Situācija B. Sociālais mentors ir izveidojis ciešu kontaktu ar bērnu un sāk satikties ar viņu ārpus ierastā grafika – vakaros un brīvdienās. Neviens no citiem speciālistiem par šīm tikšanās reizēm nav informēts. Kāda tikšanās notiek bērna mājās, kad vecāki nav klāt, un sociālais mentors to uztver kā iespēju iegūt dziļāku uzticību.

Sociālā mentora pakalpojuma atskaite

SOCIĀLĀ MENTORA ATSKAITE

IEROBEŽOTAS PIEEJAMĪBAS INFORMĀCIJA

Sociālais mentors _____20___.gada _____
(vārds, uzvārds) (mēnesis)

ir sniedzis sociālā mentora pakalpojumu _____

(norāda mentorējamā portfolio numuru)

Datums	Pakalpojuma sniegšanas veids (norāda veidu):	Sociālā mentora sniegtā pakalpojuma īss apraksts <i>(apraksta aktivitātes ar mentorējamo, fiksē tikšanās ar SD GV u.c., sniedz īsu, lietišķu informāciju)</i>	Kabatas naudas izlietojums	Laiks (stundās)
	• tikšanās klātienē, • attālināta saziņa*, • darbs pakalpojuma nodrošināšanā (piemēram, tikšanās ar SD, dalība STIS), • metodiskās vadības tikšanās, • atskaite, noslēguma pārskata sagatavošana (ne vairāk kā 2 st. mēnesī).		(kam izlietota kabatas nauda, izlietojuma apjomu norāda pretim konkrētajai aktivitātei, pasākumam u.c.)	
			<i>Piemēram, ieejas biļete, transporta</i>	

			<i>izdevumi, pret katru aktivitāti norāda visus izdevumus, kuri bijuši aktivitātes ietvaros. Norāda katra čeka summu, datumu un numuru.</i>	
		Atskaites sagatavošana, personisko pierakstu veikšana (<i>līdz 2 stundās</i>)		
KOPĀ STUNDAS MĒNESĪ				

* Ja pakalpojums sniegts attālināti, nepieciešams norādīt iemeslu.

Sociālais mentors: _____

(vārds, uzvārds, paraksts)

Sociālā mentora pakalpojuma novērtēšanas anketa sociālajam mentoram

SOCIĀLĀ MENTORA PAKALPOJUMA NOVĒRTĒŠANAS ANKETA

SOCIĀLAJAM MENTORAM

Paldies, ka sniedz sociālā mentora pakalpojumu! Lai palīdzētu uzlabot pakalpojuma kvalitāti, lūdzu, aizpildi šo aptauju.

1. Atbalsts mentorējamā izaugsmei

- Kā Tu vērtē savu sadarbību ar mentorējamo? (1-vispār nevarējām saprasties.....10-sadarbība bija izcila)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Cik atvērts vai uzticīgs sadarbībai bija mentorējamais? (1-bija ļoti noslēgts, izvairīgs.....10-bija ļoti atvērts, motivēts)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Atbalsts sociālajam mentoram

- Vai Tu saņēmis pietiekamu atbalstītu no sociālā mentora pakalpojuma metodiskā vadītāja? (1-nē, nesaņēmu atbalstu vispār....10-jā, jutos pilnībā atbalstīts!)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Cik pārliecināts tu juties, nodrošinot mentorējamajam atbalstu? (1 - jutos ļoti nedroši... 10 - jutos pilnīgi pārliecināts!)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Vai tu kā sociālais mentors ieguvi jaunas zināšanas vai prasmes, praksē sniedzot atbalstu mentorējamajam?(1-nē.....10-jā, ļoti daudz!)
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Vai tev darbā ar mentorējamo bija noderīga un palīdzīga sociālā mentora programma? (1-vispār nebija palīdzīga ...10-bija ļoti palīdzīga!)
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Redzamās izmaiņas un gandarījums

- Vai Tūsaskati izmaiņas mentorējamā uzvedībā, prasmēs? (1-nē.....10-jā)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Cik labi tev izdevās motivēt mentorējamo sasniegt sociālā mentora programmas mērķus? (1-gandrīz nemaz...10-lieliski izdevās!)
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Cik labi tev izdevās izveidot sadarbību ar mentorējamā likumisko pārstāvi? (1-gandrīz nemaz...10-lieliski izdevās!)
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Vai sociālā mentora programmas īstenošana sniedza Tev kā sociālajam mentoram gandarījumu? (1-pilnībā nē...10-pilnībā jā)
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.Pakalpojuma efektivitāte

- Cik labi tev izdevās izveidot sadarbību ar sociālā dienesta gadījuma vadītāju? (1- gandrīz nemaz....10 - lieliski izdevās!)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Kā Tu novērtē pakalpojuma efektivitāti kopumā? (1-pilnībā neefektīvs.....10-Joti efektīvs!)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Paldies par atsaukumi! Tavs viedoklis mums ir ļoti svarīgs!

Kartīšu komplekts

Posmi (4 kartītes)

Piesaiste un vienošanās
Sadarbība
Izvērtējums
Noslēgums

Mērķi (4 kartītes)

Piemeklēt piemērotu sociālo mentoru un definēt sadarbības mērķus.
Veidot attiecības un iesaistīt bērnu izglītībā, brīvā laika un rehabilitācijas aktivitātēs.
Regulāri sekot līdzi bērna progresam, atzīmēt sasniegumus un vajadzības.
Novērtēt programmas rezultātus un sagatavot rekomendācijas turpmākajai palīdzībai.

Iesaistītie (4 kartītes)

Bērns, ģimene/aizbildnis, sociālais mentors, administratīvais un metodiskais vadītājs.
Sociālais mentors, bērns, metodiskais vadītājs; nepieciešamības gadījumā – ģimene vai citi speciālisti.
Bērns, sociālais mentors, ģimene/aizbildnis, metodiskais un administratīvais vadītājs.
Sociālais mentors, bērns, metodiskais vadītājs.

Dokumentācija (4 kartītes)

Noslēgts sadarbības līgums un individuālā sociālā mentora programma ar mērķiem un aktivitātēm.
--

Tikšanās uzskaites lapas, personīgie pieraksti, novērojumi; mēneša progresā pārrunas ar metodisko vadītāju.

Noslēguma kopsavilkums par sadarbību, sasniegtajiem rezultātiem un turpmākajiem soļiem.

Mēneša progresā atskaites un izvērtējuma pieraksti.

Rezultāti (4 kartītes)

Sadarbība uzsākta ar skaidri definētiem mērķiem.
--

Bērns iesaistās aktivitātēs, attiecības ar sociālo mentoru kļūst stabilas.
--

Tiek fiksētas bērna izmaiņas un noteikti nākamie uzdevumi.
--

Izveidots noslēguma ziņojums ar rekomendācijām turpmākai palīdzībai.
--

Pareizā kartīšu salikuma versija
“Sociālā mentora pakalpojuma cikls”

1. Piesaiste un vienošanās

- **Mērķis:** piemeklēt piemērotu sociālo mentoru un definēt sadarbības mērķus.
- **Iesaistītie:** bērns, ģimene/aizbildnis, sociālais mentors, administratīvais un metodiskais vadītājs.
- **Dokumentācija:** noslēgts sadarbības līgums, individuālā sociālā mentora programma ar mērķiem un aktivitātēm.
- **Rezultāts:** sadarbība uzsākta ar skaidri definētiem mērķiem.

2. Individuālās Programmas Izstrāde un Saskaņošana

- **Mērķis:** izstrādāt konkrētu, mērķtiecīgu programmu (plānu) ar laika grafiku, aktivitātēm un sasniedzamajiem rezultātiem, kas balstīts uz izvērtējumu.
- **Iesaistītie:** Sociālais mentors, **Metodiskais vadītājs** (sniedzot atbalstu un saskaņojumu), bērns, ģimene/aizbildnis.
- **Dokumentācija:** **Apstiprināta un parakstīta Individuālā sociālā mentora programma** ar precīziem mērķiem un uzdevumiem.
- **Rezultāts:** **Sadarbības mērķi ir skaidri definēti** un saskaņoti ar visām pusēm.

3. Sadarbība

- **Mērķis:** veidot attiecības un iesaistīt bērnu izglītībā, brīvā laika un rehabilitācijas aktivitātēs.
- **Iesaistītie:** sociālais mentors, bērns, metodiskais vadītājs.
- **Dokumentācija:** tikšanās uzskaites lapas, personīgie pieraksti, novērojumi; mēneša progresu pārrunas ar metodisko vadītāju.
- **Rezultāts:** bērns iesaistās aktivitātēs, attiecības ar sociālo mentoru kļūst stabilas.

4. Izvērtējums

- **Mērķis:** regulāri sekot līdzi bērna progresam, atzīmēt sasniegumus un vajadzības.
- **Iesaistītie:** sociālais mentors, bērns, metodiskais vadītājs; nepieciešamības gadījumā ģimene vai citi speciālisti.
- **Dokumentācija:** mēneša progresu atskaites un izvērtējuma pieraksti.
- **Rezultāts:** tiek fiksētas bērna izmaiņas un noteikti nākamie uzdevumi.

5. Noslēgums

- **Mērķis:** izvērtēt programmas rezultātus un sagatavot rekomendācijas turpmākai palīdzībai.
- **Iesaistītie:** bērns, sociālais mentors, ģimene/aizbildnis, metodiskais un administratīvais vadītājs.
- **Dokumentācija:** nosléguma kopsavilkums par sadarbību, sasniegtajiem rezultātiem un turpmākajiem soļiem.
- **Rezultāts:** izveidots nosléguma ziņojums ar rekomendācijām turpmākai palīdzībai.

Refleksijas lapa 3-2-1

3 lietas, ko šodien iemācījos

2 jautājumi/tēmas, kurās man būtu nepieciešama papildu informācija

1 jautājums, kurā man kā sociālajam mentoram būtu nepieciešams atbalsts (piemēram, pārrunāt ar metodisko vadītāju vai supervizoru).

Uzvedības problēmu un to attīstības risku pazīmes

Uzvedības problēmas	
Pazīmes	Informācijas avoti
1.Bērns klaiņo, ubago vai veic citas darbības, kas varētu izraisīt prettiesisku rīcību	Nepilngadīgo personu atbalsta informācijas sistēma (NPAIS)
2.Bērns patvaļīgi aizgājis no ģimenes vai ārpusģimenes aprūpes iestādes	
3.Bērns neattaisnoti neapmeklē obligātās izglītības iestādi	Valsts izglītības informācijas sistēma (VIIS)
4.Bērns izdarījis administratīvu pārkāpumu, izdarījis pārkāpumu atkārtoti	Iekšlietu ministrijas Administratīvo pārkāpumu procesa atbalsta sistēma
5.Bērns izdarījis noziedzīgu nodarījumu, izdarījis pārkāpumu atkārtoti	Integrētā iekšlietu informācijas sistēma
6.Bērns ir fiziski un verbāli agresīvs saskarsmē ar vienaudžiem un/vai pieaugušajiem (t.sk. izmantojot viedierīci/sociālos tīklus u.c.)*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.
7.Bērns apmeklē izglītības iestādi, bet nepiedalās mācību procesā*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.
8.Bērns ir pārmēru dominējošs, pastāvīgi dusmīgs vai viegli aizkaitināms*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.
9.Bērns bojā vai iznīcina sev un/vai citiem piederošas mantas*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, policijas sniegta informācija u.c.
10.Bērns ir mēģinājis sevi ievainot vai izdarīt pašnāvību	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, ārsta izziņa u.c.
11.Bēram ir agresija pret cilvēkiem vai dzīvniekiem, piemēram, citu cilvēku iebiedēšana, draudēšana, kautiņu izraisīšana, tādu ieroču izmantošana, kas var radīt nopietnus fiziskus bojājumus citiem (piemēram, ķieģelis, sasista pudele, nazis vai ierocis), fiziska cietsirdība pret cilvēkiem, fiziska nežēlība pret dzīvniekiem, agresīvi zagšanas veidi (piemēram, laupīšana, zagšana, izspiešana vai piespiešana seksuālai darbībai)	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, policijas sniegta informācija u.c.

12.Bērns ilgstoši nespēj nomierināties, pārslēgties uz citu emocionālo stāvokli, pārāk jūtīgi reaģē uz aizrādījumiem *	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.
13.Bērns neprot veidot un uzturēt attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.
Uzvedības problēmu attīstības riski	
Pazīme	Informācijas avoti
1.Bērns cietis no prettiesiskām darbībām – un ir saņēmis valsts finansētu sociālās rehabilitācijas pakalpojumu no vardarbības cietušiem bērniem	Nodibinājuma “Latvijas Bērnu fonds” informācijas sistēma “Personu reģistrācijas sistēma”. Sociālo pakalpojumu administrēšanas lietojumprogramma (SOPA).
2.Ģimene atrodas sociālā dienesta redzeslokā, jo bērna ģimenē ir riski nepietiekamai bērna aprūpei, bet vecākiem nav pārtrauktas aizgādības tiesības	Sociālo pakalpojumu administrēšanas lietojumprogramma (SOPA).
3.Bērna ģimenē tiek lietotas atkarību izraisošas vielas, tai skaitā grūtniecības periodā	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ārsta izraksti, policijas sniegtā informācija u.c.
4.Bērna vecāku veselības grūtības, vecāka GRT, psihiskas saslimšanas, kuru rezultātā ir grūtības ar bērnu aprūpi, audzināšanu	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ārsta izraksti u.c.
5.Bērna vecākiem ir pārtrauktas vai atņemtas aizgādības tiesības	Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes datu bāze, Nepilngadīgo personu atbalsta informācijas sistēma (NPAIS)
6.Bērns dzīvo ģimenē, kurā bērna ģimenes loceklis(-ļi) ir izdarījis(-uši) bērnu tiesību pārkāpumu	Iekšlietu ministrijas Integrētā iekšlietu informācijas sistēma
7.Bērna ģimenē ir konfliktējošas attiecības*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, policijas sniegta informācija u.c.
8.Bērnā pasliktinājušās rūpes par sevi, neievēro higiēnu*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.
9.Bērns vairs neapmeklē un nenodarbojas ar aktivitātēm un hobijiem, kuri iepriekš sagādāja prieku*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.
10.Bērns izvairās no attiecībām ar citiem, cenšas pavadīt laiku vienatnē*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.
11.Bērns daudz laika pavada kopā ar vienaudžiem, kuriem ir uzvedības un/vai atkarību problēmas*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, policijas sniegta informācija u.c.
12.Bērnā novērotas pēkšņas uzvedības izmaiņas, ēšanas traucējumi, bezmiegs vai biežas galvassāpes u.c. fiziski simptomi	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no

(bieži sūdzas par galvassāpēm, vēdera sāpēm vai sliktu pašsajūtu)	izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, ārsta izraksti u.c.
13.Bērni ar UDHS, AST traucējumiem	Ārstu izraksti (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes).
14.Bērni ar mācīšanās traucējumiem	Ārstu izraksti (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes.), izglītības iestādes sniegtā informācija, Pedagoģiski medicīniskās komisijas sniegtā informācija.

* Izvērtējot pazīmes, jāņem vērā to raksturlielums⁸:

- **smagums** – cik ļoti šī pazīme atšķiras no tā paša vecuma un dzimuma bērnu uzvedības normām, piemēram, viegla (epizodiska aizmāršība vai nepaklausība, vienu reizi ir mēģinājis lietot atkarību izraisošas vielas) un smaga, kas apdraud bērna vai citu cilvēku drošību un pamattiesības;
- **plašums** - cik daudzās un dažādās situācijās pazīme izpaužas, piemēram, situatīvas (saistītas ar konkrētiem apstākļiem, piemēram, tikai mājās) vai vispārējas (izpaužas gandrīz visās dzīves vidēs, piemēram, mājās, skolā un sabiedriskās vietās);
- **biežums** (intensitāte)- salīdzina pazīmi ar tā paša vecuma un dzimuma bērnu uzvedību līdzīgās situācijās, ja tā izpaužas biežāk nekā parasti, tas liecina par atbilstību problemātikai;
- **izpaušmju ilgums** - cik ilgi pazīme tiek novērota, lai noteiktu uzvedības traucējumu diagnozi, medicīnā parasti nepieciešams, lai uzvedības problēmas izpaustos vismaz pusgadu vai gadu, tomēr ir svarīgi uzsākt atbalsta sniegšanu pēc iespējas agrāk, lai novērstu uzvedības nostiprināšanos bērna apziņā;
- **ietekme uz bērna attīstību un iekļaušanos sabiedrībā** – kā pazīme ietekmē bērna fizisko, psihisko, garīgo un sociālo attīstību, piemēram, vieglas un situatīvas problēmas mazāk apgrūtina bērna attīstību un socializāciju, savukārt smagas un vispārējas problēmas rada nopietnas grūtības mācībās un attiecībās ar citiem cilvēkiem;
- **noturība** - cik viegli vai grūti ir mainīt pazīmi, piemēram, ja, mainot pieeju un disciplinēšanas metodes, uzvedība nemainās vai pat pasliktinās, tas liecina par problēmu noturību.

Uzvedības problēmas un atkarības nereti ir savstarpēji saistītas problēmas. Bērns var saskarties ar abām problēmām vienlaikus vai viena no problēmām var būt riska faktors otras problēmas attīstībai nākotnē⁹. Piemēram,

- gan uzvedības, gan atkarību problēmām bieži ir kopīgi riska faktori. Tie var ietvert nelabvēlīgu vidi, piemēram, ģimenes konfliktus, vardarbības pieredzi ģimenē un

⁸ Bērnu aizsardzības centra Metodoloģija bērnu ar uzvedības traucējumiem un saskarsmes grūtībām agresijas un vardarbības mazināšanai un sociālās iekļaušanas veicināšanai, Rīga, 2024, 13., 14. lpp.

⁹ Krohn, M. D., Larroulet, P., Thornberry, T. P., & Loughran, T. A. (2018). The Effect of Childhood Conduct Problems on Early Onset Substance Use: An Examination of the Mediating and Moderating Roles of Parenting Styles. *Journal of Drug Issues*, 49(1), 139-162. <https://doi.org/10.1177/0022042618811784>

ārpus tās, agrīnas traumas, zemas pašregulācijas prasmes, impulsivitāti, grūtības ar emociju pārvaldību un sociālo prasmju trūkumu;

- bērni un pusaudži, kuriem ir uzvedības problēmas, bieži izjūt emocionālu diskomfortu, trauksmi, depresiju vai nespēju tikt galā ar stresu. Viņi var izvēlēties atkarību izraisošas vielas (piemēram, smēķēšana, alkohols, narkotikas) vai destruktīvu uzvedību (piemēram, azartspēles, pārmērīgas videospēles), kā vienu no veidiem, kā "pašārstēties", tādā veidā mazinot nepatīkamās sajūtas vai izvairoties no tām;
- uzvedības problēmas var attīstīties par atkarību. Piemēram, pārmērīga un nekontrolējama dusmu izpaušana, azartspēles, interneta atkarība vai riskanta seksuālā uzvedība var kļūt par kompulsīviem ieradumiem, kas rada negatīvas sekas, no kuriem ir grūti atteikties;
- abas problēmas var veidot apburto loku. Uzvedības problēmas var novest pie sociālās atstumtības, neveiksmēm skolā vai ģimenē, kas, savukārt, palielina atkarību attīstības risku. Savukārt, atkarības var saasināt esošās uzvedības problēmas, padarot bērnu vēl impulsīvāku, agresīvāku vai apātiskāku.

Uzvedība kā reakcija uz vajadzībām un vidi

1. Riska faktori bērna vidē

- **Ģimene.** Vardarbība ģimenē, vecāku atkarības, emocionāla vai fiziska nevērība, vecāku šķiršanās.
- **Skola.** Mobings, zema piederības sajūta, ilgstoši konflikti ar pedagogiem.
- **Vienaudži.** Negatīva ietekme, spiediens piedalīties prettiesiskās aktivitātēs, iesaistīšanās riska grupās.
- **Sociālekonomiskie apstākļi.** Nabadzība, stigmatizācija, ierobežota piekļuve resursiem.

2. Bērna uzvedības pazīmes un riski

- Agresīva, destruktīva vai vardarbīga uzvedība.
- Impulsivitāte un noteikumu ignorēšana.
- Mācību kavēšana, atteikšanās sadarboties.
- Emocionāla noslēgtība, izolēšanās no vienaudžiem.
- Manipulējoša uzvedība, melošana, atbildības nepārņemšana.
- Riska uzvedība (klaiņošana, nelikumīgas darbības).

3. Neapmierinātās vajadzības

- Drošība un aizsardzība.
- Pieņemšana un piederība grupai.
- Emocionāla piesaiste un uzticēšanās pieaugušajam.
- Atzinība un sasnieguma pieredze (vajadzība just, ka viņa centieni tiek pamanīti un novērtēti).
- Autonomija un līdzdalība lēmumu pieņemšanā.

4. Sociālā mentora uzdevumi

- Uzturēt regulāru **kontaktu ar bērnu**, arī situācijās, kad bērns izvairās no palīdzības.
- Veicināt bērna **iesaisti izglītībā**, brīvā laika aktivitātēs un citos attīstību veicinošos resursos.
- **Atbalstīt, motivēt un uz klausīt** bērnu.
- **Pielāgot atbalstu** bērna individuālajām vajadzībām un specifiskajām problēmām.
- **Sadarboties ar bērna ģimeni**, audžuģimeni vai aizbildni, kā arī ar iesaistītajiem speciālistiem.
- **Dokumentēt pakalpojuma sniegšanas procesu** (tikšanās, novērojumi, kabatas naudas lietojums).

5. Profesionālās robežas

- Sociālais mentors nav terapeits, psihologs vai psihiatrs.
- Sociālais mentors nav skolotājs vai audzinātājs.
- Sociālais mentors nav kontrolētājs vai uzraugs.

- Attiecības ar bērnu ir laikā ierobežotas un mērķtiecīgas.
- Sociālais mentors nepārņem citu speciālistu uzdevumus.
- Attiecības vienmēr ir profesionālas – nav personīgu vai materiālu saistību.

6. Atbalsta resursi

- Skola un atbalsta personāls.
- Sociālais dienests.
- Psihologs, mediķis.
- Interesešu izglītība un jauniešu centri.
- Bērna ģimene, audžuģimene vai aizbildnis.

Papildu materiāls patstāvīgām studijām.

*Šis teksts atspoguļo klīnisko pieeju **uzvedības traucējumiem**. Sociālā mentora mācību programmā mēs to izmantojam tikai kā fona informāciju, bet praksē runājam par **uzvedības problēmām un riskiem**.*

Lūdzu, neizmantojot šo tekstu bērnu diagnosticēšanai.

Bērnu un pusaudžu emociju un uzvedības traucējumi bērnu psihiatrijas praksē¹⁰

Uzvedības traucējumi pēdējo gadu laikā kļūst arvien biežāki. Traucējumi biežāk vērojami bērniem un pusaudžiem, kuri dzīvo urbanizētā vidē. To izplatība populācijā ir līdz pat 10 %. Biežāk tie tiek novēroti zēniem.

Cēloņi ir vairāki, tie darbojas vienlaicīgi ilgākā laika posmā.

- Uzvedības traucējumu veidošanos var veicināt vecāku atraidījums vai nevērība.
- Bērna temperaments.
- Nepastāvīgi bērna aprūpēšanas paradumi ar, piemēram, nežēlīgu disciplīnu.
- Fiziska vai seksuāla vardarbība.
- Uzraudzības trūkums.
- Agrīna ievietošana bērnu audzināšanas iestādēs.
- Bieža aprūpētāju maiņa.
- Vienaudžu atraidījums.
- Dažas psihopatoloģijas ģimenē (piemēram, antisociāli personības traucējumi) u. c.

Uzvedības traucējumi ir bērna un ģimenes, sabiedrības, sociālo un kultūras faktoru mijiedarbības rezultāts.

Uzvedības traucējumu galvenā izpausme ir atkārtota un pastāvīga uzvedība, kurā tiek pārkāptas citu cilvēku pamattiesības un/vai lielākā daļa vecumam atbilstošu uzvedības normu.

Uzvedības traucējumu pazīmju grupas ir:

1. Agresija pret cilvēkiem un/vai dzīvniekiem:
 - Bieža huligāniska uzvedība, draud un iebiedēšana.
 - Uzsāk kautiņus.
 - Ir izmantojis/-jusi ieročus, ar kuriem iespējams nodarīt būtisku kaitējumu.
 - Ir cietsirdība pret cilvēkiem.
 - Ir cietsirdība pret dzīvniekiem.
 - Apzog upurus, izspiež naudu, aplaupa.
 - Piespiež veikt netiklas darbības.

2. Īpašuma bojāšana vai iznīcināšana:

¹⁰ Sagatavoja bērnu un pieaugušo psihiatrs Dr. Gunārs Trimda

- Tīša dedzināšana ar mērķi nodarīt būtisku kaitējumu.
- Tīša sveša īpašuma iznīcināšana.

3. Krāpšana vai zagšana:

- Iekļūšana citas personas dzīvoklī (mājā) vai auto.
- Bieži melo, lai iegūtu mantas, labvēlību vai lai izvairītos no noteiktu pienākumu pildīšanas.
- Nenodarot fizisku kaitējumu piesavinās vērtīgas mantas, nodarbojas ar viltojumu izgatavošanu.

4. Noteikumu pārkāpšana:

- Neskatoties uz vecāku aizliegumiem nenākšņo mājās.
- Bieži neapmeklē skolu.
- piespiež otru uz seksuālu darbību.
- Bieži fiziski un emocionāli iedarbojas uz citiem (piemēram, tīša fiziska vardarbība, pazemojumi, pastāvīgas iebiedēšanas, ciešanas vai uzmākšanās).
- Iekļūst citu cilvēku mājās vai automašīnās.

Lai apstiprinātu uzvedības traucējumu diagnozi, nepieciešams, lai būtu 3 patoloģiskas uzvedības pazīmes gada laikā un vismaz viena pazīme iepriekšējo 6 mēnešu laikā.

Izdala divus uzvedības traucējumu apakštipus:

- A. uzvedības traucējumi, kas sākušies bērnībā;
- B. uzvedības traucējumi, kas sākušies pusaudža gados.

Apakštipiem ir atšķirīgs sākuma vecums un pastāvošo uzvedības problēmu raksturs, attīstības gaita un prognoze.

A. Uzvedības traucējumi, kas sākušies pusaudža vecumā, ir ar labāku prognozi. Zēnu pārsvars pār meitenēm nav tik liels, kā uzvešanās traucējumiem, kas sākušies bērnībā.

Pēc SSK-10 izšķir:

- Uzvedības traucējumi ģimenes ietvaros (asociāla vai agresīva uzvedība, kas saistās ar mājtsaimniecību un ģimenes locekļiem vai tiešiem mājtniekiem).
- Nesocializēti uzvedības traucējumi (asociāla vai agresīva uzvedība individuālās attiecībās ar citiem bērniem).
- Socializēti uzvedības traucējumi (asociāla vai agresīva uzvedība indivīdiem, kuri labi iekļāvušies savā vienaudžu grupā)
- Opozicionāri izaicinoši traucējumi (negatīvi noskaņotas, naidīgas un opozicionāras uzvedības modelis, kurš tiek īstenots vismaz 6 mēnešus, kurā izpaužas vismaz 4 no minētajām pazīmēm:
 - nespēj sevi kontrolēt,
 - zaudē savaldību,
 - bieži strīdas ar pieaugušajiem,
 - atsakās pakļauties citu pieaugušo noteikumiem vai prasībām vai aktīvi tos noliedz,
 - tīši traucē (kaitina) citus,

- ir dusmīgs un aizvainots,
- vaino citus par savām kļūdām vai slikto uzvedību,
- jūtīgs, viegli aizkaitināms un aizvainojams,
- jauns un atbēdīgs.

B. Emocionāli traucējumi ar bērnībai specifisku sākumu.

Šajā grupā ietilpstošie traucējumi parasti sākas bērnībā līdz piecu gadu vecumam. Tie biežāk ir normālu attīstības tendenču pārspīlējumi nekā kvalitatīvi patoloģiski fenomeni paši par sevi.

Pēc SSK 10 ietilpst:

- šķiršanās trauksme bērnībā,
- fobiskā trauksme bērnībā,
- sociāla trauksme bērnībā,
- brāļu (māsu) sāncensība,
- citi emocionāli traucējumi bērnībā un neprecizēti emocionāli traucējumi bērnībā.

Šķiršanās trauksme no vecākiem un citiem galvenajiem aprūpētājiem parasti notiek aptuveni sešu mēnešu vecumā, paliek izteikta pirmsskolas vecuma gados un pēc tam samazinās, kad bērns iegūst spēju paturēt pieķeršanās figūras "prātā" un drošību, ko viņi sniedz, pat ja tie nav fiziski klāt. Trauksme, ko izraisa šķiršanās, tiek diagnosticēta, ja nošķiršanās dēļ radušās trauksmes intensitāte neatbilst attīstībai un rada ievērojamu sociālo nespēju, piemēram, atteikšanos doties uz skolu.

SSK-10 kritēriji ietver agrīnu sākumu (pirms 6 gadu vecuma).

- Traucējumu sākums raksturīgs agrīnam vecumam, ar pīķi 7-9 gadu vecumā.
- Izplatība ir 3-5% bērniem un pusaudžiem, samazinās pieaugot vecumam.
- Nav konstatētas atšķirības starp vecumiem.
- Šķiršanās trauksmei ir neviendabīga klīniska aina.
- Svarīgs simptoms ir izteikts vai bērna attīstībai neatbilstošs distress, vai intensīvas bailes un trauksme, kas saistīta ar nošķiršanu no personas, kurai bērns ir pieķēries(parasti vecāki) vai mājām.

Šķiršanās trauksmei ir trīs galvenās iezīmes:

- Intensīvas un pastāvīgas bailes vai trauksme pirms un šķiršanās laikā.
- Uzvedības un somatiskie simptomi pirms šķiršanās, šķiršanās laikā un pēc šķiršanās
- Nepārtraukti mēģina izvairīties no šķiršanās situācijām.

Bērns baidās, ka kaut kas var notikt ar viņu vecākiem (piemēram, ka viņi pazudīs, pazaudēs vai aizmirsīs viņu), vai ka viņš pats pazudīs, tiks nolaupīts vai nogalināts, ja viņš nav tuvu saviem vecākiem.

Uzvedības simptomi ir raudāšana, protests pret separāciju un vecāku meklēšana pēc viņu aiziešanas.

Fiziskie simptomi ir līdzīgi tiem, kas rodas panikas vai somatizācijas traucējumu gadījumā, proti – galvassāpes, sāpes vēderā, gībonis, reibonis, murgi, miega problēmas, slikta dūša, vemšana, diskomforts, muskuļu sāpes, sirds klauves, sāpes krūtīs. Šī fiziski simptomi bieži vien kļūst par iemeslu bērnu dārza vai skolas neapmeklēšanai un atkārtotiem ģimenes ārsta vai pediatra apmeklējumiem medicīnisko problēmu izslēgšana.

Simptomi parasti rodas skolas apmeklēšanas dienās un parasti izzūd ātri, tiklīdz vecāki nolemj, ka bērns paliek mājās.

Fobiskā trauksme. Fobisko trauksmi ierosina vienīgi vai galvenokārt skaidri noteiktas situācijas, kas tajā pašā laikā nav bīstamas. Rezultātā pacients parasti no šīm situācijām izvairās vai pārdzīvo tās ar bailēm. Pacienta bažas var koncentrēties uz atsevišķiem simptomiem (sirds klauvēm vai tuvojošos gīboņa sajūtu), sekundāri tās bieži saistās ar bailēm nomirt, zaudēt kontroli pār sevi vai sajukt prātā. Iedomāšanās vien par nonākšanu fobijas situācijā parasti jau iepriekš izraisa trauksmi. Daži bieži sastopami bērniem fobijas ir dzīvnieki, piemēram, suņi vai putni, kukaiņi vai zirnekļi, tumšums, skaļas skaņas un īpaši pērkona negaiss, klauni, maskas vai cilvēki ar neparastu izskatu, asinis, slimība vai injekcija.

Agorafobija ir skaidri nosakāma fobiju grupa, kam raksturīgas bailes atstāt māju, iegriezties veikalos, bailes no drūzmas un sabiedriskām vietām, bailes vienam pārvietoties vilcienos, autobusos un lidmašīnās.

Panika ir bieža pazīme gan iepriekšējās situācijās, gan pašreiz. Parastākie papildu simptomi ir depresijas, uzmācību simptomi un sociālas fobijas. Bieži dominē izvairīšanās no fobiju ierosinošās situācijas.

Daži agorafobijas pacienti pārdzīvo tikai nelielu trauksmi, jo spēj izvairīties no šīm fobijas situācijām. Lai gan vieglas bailes bieži ir pārejošas, patiesas fobijas, īpaši smagas, biežāk ir noturīgas un var turpināties arī pieaugušo vecumā.

Smagas specifiskas fobijas skar aptuveni 1 % bērnu un pusaudžu. Visās vecuma grupās meitenēm biežāk nekā zēniem. Sociālas fobijas līdzīgi agorafobijai var būt saistītas ar paniku un to veicināt.

Vairāk nekā pusei gadījumu novēro **komorbiditāti ar citiem psihiskiem traucējumiem**. Izvairīšanās no daudzām sociālām aktivitātēm vai situācijām, tostarp uzstāšanās ar runu, tikšanās ar nepazīstamiem bērniem, runājot ar cienījamiem cilvēkiem, piemēram, skolotājiem, jebkādam iespējām vērst uzmanību, un pusaudžiem bailes veidot ciešas personiskas attiecības. Ir bažas par citu personu negatīviem novērtējumiem, tostarp bērna pārliecību, ka citi domās, ka viņš ir nepievilcīgs, stulbs, nepatīkams, augstprātīgs vai dīvains. Ir ierobežots draugu skaits un problēmas ar jaunu draugu iegūšanu.

Vairāk izplatītās sociālās fobijas parasti saistās ar zemu pašnovērtējumu un bailēm no kritikas.

Tās var izpausties kā nosarkšana, roku trīci, šķebcināšana vai steidzama vajadzība urinēt. Dažreiz pacients ir pārliecināts, ka kāda no šīm sekundārajām trauksmes izpausmēm ir primāra problēma. Simptomi var pastiprināties, līdz rodas panikas lēkme.

Brāļu (māsu) sāncensība ir zināmi emocionāli traucējumi rodas vairumam bērnu pēc nākošā jaunākā brāļa (māsas) piedzimšanas. Brāļu (māsu) sāncensība diagnosticējama tikai tad, ja traucējumu pakāpe un ilgums ir statistiski neparasti spēcīgs vai arī saistīts ar savstarpējo sociālo kontaktu traucējumiem.

Brāļu (māsu) sacensība, brāļu un māsu greizsirdība var izpausties ar ievērojamu konkurenci starp bērniem, lai saņemtu vecāku uzmanību vai mīlestību.

Smagos gadījumos tas var būt saistīts ar atklātu nežēlību vai fizisku kaitējumu brāļiem. Mazāka smaguma gadījumā tas var izpausties kā spēcīga nevēlēšanās dalīties, pozitīvas uzmanības, un draudzīgas mijiedarbības trūkums.

Emocionālie traucējumi var izpausties dažādos veidos, bieži vien ietverot zināmu regresiju ar iepriekš iegūtām prasmēm (piemēram, zarnu un urīnpūšļa funkcijas kontroli) un tendenci uz zīdaiņu uzvedību. Bieži vien bērns vēlas atkārtot bērnu arī tādā darbībā, kas nodrošina vecāku uzmanību. Parasti palielinās konfrontācijas vai opozīcijas uzvedība ar vecākiem, dusmas un disforijas uzliesmojumi, kas izpaužas kā trauksme, nelaime vai sociālā atstumtība. Var būt traucēts miegs, un spiediens uz vecākiem bieži palielinās, lai sasniegtu viņu uzmanību, īpaši naktī.

Depresija bērnu un pusaudžu vecumposmā.

Pasaules Veselības organizācija ir prognozējusi, ka 2030. gadā CIV/AIDS un depresija būs galvenie darba nespējas cēloņi populācijā. Depresija ir epizodisks, rekurents traucējums, kam raksturīgas:

- pastāvīgas un dziļas skumjas,
- intereses zudums par ikdienas aktivitātēm,
- aizkaitināmība un ar to saistītie simptomi, piem., negatīva domāšana, spēka zudums, nespēja koncentrēties, kā arī traucēts miegs un apetīte.

Šo traucējumu izpausmes var būt atšķirīgas atkarībā no vecuma, dzimuma, izglītības un kultūras. Balstoties uz simptomu nopietnību, to smagumu, funkcionāliem traucējumiem vai mānijas epizožu esamību vai neesamību, kā arī psihotiskām izpausmēm, izšķir dažādus depresijas apakštipus.

Depresija ir saslimšana, kas ietekmē emocijas, domas, uzvedību un fiziskās ķermeņa reakcijas. Ikviens kādā dzīves brīdī var justies noskumis vai nelaimīgs, taču tas ne vienmēr nozīmē, ka sākusies depresija. Depresija traucē pilnvērtīgi veikt ikdienas aktivitātes, var pat parādīties domas, ka dzīvot nav vērts.

Mūsdienās depresija ir ārstējama slimība, svarīgi laikus vērsties pie speciālista, lai noteiktu depresijas veidu un saņemtu atbilstošu palīdzību. Vēl pirms 20–25 gadiem bērnu un pusaudžu depresijas novēroja ļoti reti. Pēdējos 10–15 gados saslimstība ar dažādas etiopatogēnēzes depresijām ir ievērojami pieaugusi.

Pēc Zviedrijas statistikas datiem, depresīvos traucējumus novēro 2 % pirmsskolas un jaunākā skolas vecuma bērniem, bet pusaudžu populācijā šis rādītājs sasniedz 5 %. Prepubertātes vecumā nav starpības starp zēniem un meitenēm, bet līdz ar pubertātes sākumu meitenēm divas reizes biežāk nekā zēniem. 40 % gadījumu depresijas epizodes

atkārtojas 2 gadu laikā, 60-70 % gadījumu garastāvokļa traucējumi turpinās arī pieaugušo vecumā.

Depresijas etioloģija ir multifaktoriālā, izšķir bioloģiskus, ar ģimeni saistītus, psiholoģiskus un sociālus riska faktorus.

- Depresija ģimenes anamnēzē.
- Komorbīdi psihiskie traucējumi.
- Vēlu atkarība vecākiem.
- Bipolāri traucējumi ģimenes anamnēzē.
- Dzimums.
- Pubertāte.
- Hroniskā somatiskā saslimšana.
- Depresija anamnēzē trauksmes spektrs.
- Neirotikais vai īpaši jutīgs personības tips.
- Negatīvs kognitīvs stils, zems pašvērtējums.
- Trauma.
- Zaudējums.
- Atstāšana novērtā, vardarbība,
- Negatīvs audzināšanas stils: Noraidījums, aprūpes trūkums.
- Vecāku psihiskās slimības.
- Paaudžu konflikts.
- Ļirģāšanās.
- Institucionalizēti bērni, bērni audžu ģimenēs.
- Bezpajumtnieki, bēgļi un patvēruma meklētāji.

Bērnu depresija visbiežāk saistās ar nomāktības, bezspēcības un izmisuma izjūtām, taču ir arī atšķirība - bērnu depresiju var maskēt arī nepamatoti dusmu un agresijas izvirdumi.

Bērnu un pusaudžu depresijas raksturīgākie simptomi:

- Depresīvais noskaņojums nav primārais, vairāk raksturīga nervozitāte, aizkaitināmība, emocionalitāte.
- Interesu un aktivitātes zudums, apātija.
- Mainīga/svārstīga apetīte.
- Miega traucējumi - bezmiegs vai pārlietu liela miegainība.
- Trauksme (motorā jeb kustību), nemiers, kas mainās ar kustību gausumu.
- Sūdzības par nogurumu, spēka un enerģijas zudumu.
- Mazvērtības idejas, nedrošība, noslēģšanās sevī.
- Ievērojami samazinātas koncentrēšanās spējas, uzmanības noturēšanas spējas, atmiņa, domāšana ir gausa un neproduktīva.
- Laiku pa laikam - bērniem neraksturīgas domas par nāvi.

Simptomiem jābūt noturīgiem, vērojamiem katru dienu, vismaz 2 nedēļas, un tie var izraisīt funkcionālus traucējumus vai subjektīvu distresu. No aptuveni 8 g. v. bērniem sāk parādīties depresīva simptomātika, kas ir fenomenoloģiski līdzīga pieaugušo depresijai. Daļa depresīvo bērnu ir gausi, saguruši, mazkustīgi, bieži raud, ir pasliktināta ēstgriba un miegs. Tik nenoteiktas polimorfas sūdzības rada iespaidu par kādu somatisku saslimšanu, un bērns ir rūpīgi jānovēro un jāizmeklē. Daļai bērnu ar depresiju mainās

uzvedība – viņi kļūst nervozi, kaitināmi, neiecietīgi, pat agresīvi. Var sākt bēgļot no stundām, klaiņo vienatnē, pakļaujot sevi fiziskas vai seksuālas vardarbības riskam.

Biežāk nekā pieaugušo praksē bērnu un pusaudžu vecumā novēro adaptācijas traucējumus, parasti uz subdepresijas vai depresijas fona. Smaga psihiska trauma, vecāku zaudējums, bērna ievietošanā bērnunamā vai internātskolā, nerunājot nemaz par bēgļu gaitām, karadarbību vai stihiskām nelaimēm, izraisa apjukumu, nomāktību, trauksmi un bezpalīdzību.

Depresija bieži saistīta **ar augstu pašnāvības mēģinājuma vai pašnāvības risku**. Pašnāvības risks vīriešu kārtas pārstāvjiem ir augstāks nekā sievietēm. Vairāk nekā 50% depresīvu pacientu ir konstatējamas pašnāvības domas, pašnāvības mēģinājumu dzīves laikā izdara ap 4–8% depresijas pacientu.

Pašnāvības riska faktori pazīmes ir:

- Dzimums (vīrieši).
- Pašnāvības mēģinājums anamnēzē.
- Psihopatoloģija (depresija, psihoze) vai nopietna somatiska saslimšana (piem., diabēts vai STS pašam vai tuviniekam).
- Alkohola un narkotiku lietošana (pašam pusaudzim vai ģimenē).
- Impulsivitāte.
- Vientulības sajūta.
- Metožu pieejamība.
- Iedzimtība.
- Vāja atbalsta sistēma.
- Nesens zaudējums.
- Cits satraucošs dzīves notikums (piemēram, problēmas skolā vai attiecībās, konflikts ar draugiem vai tuviniekiem).
- Sociāla izstumšana.
- Fiziskā, emocionāla vai seksuāla vardarbība, ieskaitot ģirgāšanos (bullingu) skolā vai internetā un vardarbību ģimenē.
- Neskaidrība par savu seksuālo orientāciju, dzimuma identitāti.
- Masu mediju efekts.

Runājot par bērnu un pusaudžu emociju un uzvedības traucējumiem, piemēram, vecāki var lietot arī vārdu problēma, grūtība. Grūtība vecākam ir vieglāk pieņemams vārds nekā traucējums, problēma, vai diagnoze.

Situāciju apraksti ar bērna raksturojumu (grupu darbam)

Pirmā situācija. Skolas neapmeklēšana un agresija pret klasesbiedriem

Uzvedība:

Bērns regulāri kavē stundas, dažkārt pilnībā neapmeklē skolu. Skolā bieži iesaistās konfliktos ar vienaudžiem – lamājas, mēdz pagrūst klasesbiedrus, reizēm lieto draudus. Pedagogi raksturo viņu kā “grūti kontrolējamu”.

Iespējamie cēloņi:

- Ilgstošs mobings skolas vidē (pārmietumi par ģimenes situāciju, apsmiešana par apģērbu).
- Vecāku šķiršanās un nepārtraukts strīds starp vecākiem, bērns jūtas vainīgs par konfliktiem.
- Trūkst emocionālā atbalsta un stabilitātes ģimenē.

Bērna raksturojums:

13 gadi, zēns. Intelektuāli spējīgs – ātri uztver jaunu informāciju, interesējas par datoriem un video spēlēm. Reizēm ironisks, bet aiz šī slēpjas vēlme neparādīt ievainojamību. Jūtīgi reaģē uz kritiku un netaisnību.

Stiprās puses:

- Ļoti labi orientējas tehnoloģijās, var būt līderis, ja tēma viņu interesē.
- Spēcīga taisnīguma izjūta – nostājas par vājākiem, ja jūtas drošs.
- Fiziski aktīvs, patīk sportot (īpaši futbols).
- Ja jūt uzticību, ir atklāts un spējīgs sadarboties.

Otrā situācija. Bieža melošana un sīki zādzību gadījumi

Uzvedība:

Bērns bieži stāsta dažādus izdomājumus – par savu ģimeni, mantām, sasniegumiem. Ir bijuši vairāki sīku zādzību gadījumi – piemēram, paņēma naudu no klasesbiedra somas vai saldumus no veikala. Skolotāji un vienaudži bieži netic viņas teiktajam.

Iespējamie cēloņi:

- Vienaudžu grupas spiediens – vēlme “iekļauties” un būt interesantai citiem.
- Vecāku iesaistes trūkums, bērns jūtas atstāts novārtā.
- Zems pašvērtējums, vajadzība pēc uzmanības un atzinības.

Bērna raksturojums:

15 gadi, meitene. Ļoti sabiedriska, viegli iepazīstas, bet bieži uzņemas “pārāk daudz” un nevar noturēt doto solījumu. Radoša – patīk zīmēt un gatavot rokdarbus. Viegli ietekmējama, pakļaujas spiedienam, ja nespēj nostāties par sevi.

Stiprās puses:

- Talantīga zīmēšanā un vizuālajā mākslā.
- Prot ātri iejusties jaunā vidē un nodibināt kontaktus.
- Ja ir iespēja būt atbildīgai par jaunākiem bērniem, parāda rūpes un pacietību.
- Vēlas, lai viņu pamana un novērtē – pozitīvas atgriezeniskās saites gadījumā maina uzvedību.

Trešā situācija. Izolēšanās un atteikšanās no kontaktēšanās

Uzvedība:

Bērns izvairās no kontaktiem ar vienaudžiem un pieaugušajiem. Skolā sēž viens, nepiedalās kopīgās aktivitātēs, atbild tikai uz konkrētiem jautājumiem. Pēdējā laikā sācis izvairīties no draugiem, ar kuriem iepriekš saticies. Ģimenē bieži redzamas bailes un sasprindzinājums.

Iespējamie cēloņi:

- Vardarbības pieredze mājās – bērns bieži bijis liecinieks pieaugušo konfliktiem un pats piedzīvojis emocionālu vai fizisku vardarbību.
- Uzticības zudums pieaugušajiem – baidās atvērties, jo iepriekšējā pieredze saistīta ar sāpēm.
- Spēcīga nedrošības un baiļu sajūta.

Bērna raksturojums:

12 gadi, zēns. Ļoti kluss un vērojošs, labi mācās, bet piedalās tikai individuālos uzdevumos. Pacietīgs, bet viegli satraucams, ja mainās ierastā kārtība. Mīl dzīvniekus, pavada daudz laika ar mājdzīvnieku.

Stiprās puses:

- Spējīgs ilgi koncentrēties, īpaši uz individuāliem darbiem.
- Ļoti rūpīgs un pacietīgs – izpilda uzdevumus līdz galam.
- Ļoti gādīgs pret dzīvniekiem, izveido stipru saikni ar tiem.
- Labi pamana detaļas, novērojot apkārt notiekošo.

Situāciju apraksti ar bērna raksturojumu (praktiskajam uzdevumam pāros)

Situācija 1 – Konflikti skolā

Bērns: 14 gadus vecs skolēns.

Situācija: regulāri iesaistās kautiņos ar vienaudžiem skolā (2–3 reizes mēnesī). Konflikti bieži rodas starpbrīžos, kad bērns reaģē agresīvi uz izaicinājumiem vai asiem komentāriem no klasesbiedriem. Skola ir nosūtījusi ziņojumu sociālajam dienestam, jo pieaug bažas par citu bērnu drošību un bērna paša spēju mācīties.

Ģimenes situācija:

- Māte strādā maiņu darbu, bieži nav mājās vakarā, noguruma dēļ sarunas ar bērnu ir īsas.
- Tēvs ģimenē nepiedalās, ar bērnu nesazinās.
- Māte atzīst, ka pati ir satraukta un nespēj atrast efektīvus veidus, kā ar dēlu runāt par viņa dusmām.

Bērna teiktais:

“Visi skolā mani kaitina, viņi speciāli mani uzvelk. Man neviens neko nevar izdarīt.”

Skolas informācija:

- Konflikti parasti notiek ar dažiem konkrētiem vienaudžiem, kas bērnu ķircina.
- Mācībās viņš spēj labi sekot līdzi, kad strādā individuāli, bet grupu darbos ātri kļūst aizkaitināms.
- Daži skolotāji atzīmē, ka viņš ir talantīgs sportā, bet dusmu dēļ bieži tiek izslēgts no sporta stundām.

Stiprās puses / intereses:

- Patīk sports (īpaši futbols), ļoti ātrs un enerģisks.
- Labi padodas praktiski darbi (piem., velosipēdu skrūvēšana).
- Dažos gadījumos spēj parādīt līdera prasmes, ja jūtas novērtēts.
- Ieklausās pieaugušajā, ja viņš pret bērnu izturas ar cieņu un bez pārmētumiem.

Iespējamie riska faktori:

- Ģimenes emocionālā atbalsta trūkums.
- Zema piederības sajūta skolā, mobinga pazīmes.
- Vienaudžu spiediens un provokācijas.

Situācija 2 – Mācību kavējumi

Bērns: 16 gadus veca meitene.

Situācija: pēdējā mēnesī izlaidusi vairāk nekā pusi mācību dienu. Skola informē, ka meitene bieži nav klasēs, bet arī nav zināms, kur pavada laiku. Dažreiz redzēta skolā koridorā, bet nenāk uz stundām. Pēdējo kontroldarbu nav rakstījusi, sekmes strauji pazeminājušās.

Ģimenes situācija:

- Dzīvo kopā ar vecmāmiņu, kas ir galvenā aprūpētāja.
- Vecāki ilgstoši strādā ārzemēs, ar meiteni sazinās reti.
- Vecmāmiņa saka, ka “es viņu vairs nepiespiežu, jo citādi tikai strīdamies”, taču ir satraukta par meitenes nākotni.

Bērna teiktais:

Bieži klusē vai atbild īsi. Ja sarunājas, saka, ka skolā “nav jēgas iet, tur viss ir stulbi” vai “es tāpat neko nesaprotu.”

Skolas informācija:

- Skolotāji raksturo kā meiteni ar potenciālu, kura iepriekš mācījās vidēji labi.
- Pēdējos mēnešos kļuvusi noslēgta, ar vienaudžiem gandrīz nekomunicē.
- Ir bijuši konflikti ar vienu skolotāju, kas mēdz viņu kritizēt priekšā visai klasei.

Stiprās puses / intereses:

- Patīk zīmēt (gan kladēs, gan digitāli), raksta dienasgrāmatu.
- Klausās daudz mūzikas, interesējas par konkrētām grupām.
- Uztur labas attiecības ar vecmāmiņu, kas ir vienīgais nozīmīgais atbalsta cilvēks ikdienā.
- Iepriekš aktīvi iesaistījies interešu izglītībā (apmeklējusi mākslas pulciņu), bet pēdējā laikā pārtraukusi.

Iespējamie riska faktori:

- Ģimenes riski – emocionāla atbalsta trūkums vecāku prombūtnes dēļ.
- Skolas riski – konflikti ar skolotājiem, zema piederības sajūta klasei.
- Sociālekonomiskie faktori – resursu trūkums (vecmāmiņa nevar nodrošināt papildu iespējas).

Situācija 3 – Agresija pret ģimenes locekļiem

Bērns: 13 gadus vecs zēns.

Situācija: mājās bieži kliež uz jaunāko māsu un met priekšmetus, ja viņam kaut ko aizliedz (piemēram, pārtraukt spēlēt datoru, iet gulēt, palīdzēt mājas darbos). Reizēm dusmu uzliesmojumi pāriet arī uz māti.

Ģimenes situācija:

- Māte audzina vienu, strādā pilnu darba laiku.
- Atzīst, ka reizēm "sit pa muguru, lai nomierinātu", jo jūtas bezpalīdzīga.
- Attiecības mājās ir saspringtas, sarunas bieži pārtop strīdos.
- Zēnam nav regulāra kontakta ar tēvu.

Bērna teiktais:

"Viņi mani kaitina, es nevaru savaldīties."

Skolas informācija:

- Skolotāji norāda, ka klasē viņš kļūst klusāks, neveido ciešas draudzības ar vienaudžiem.
- Atzīmēta samazināta motivācija piedalīties mācībās.
- Dažreiz klasesbiedri viņu ķircina, uz ko viņš reaģē ar dusmām.

Stiprās puses / intereses:

- Patīk datorspēles un tehnoloģijas, interesējas par to, kā tās darbojas.
- Radošs fantāzijā (izdomā spēļu scenārijus, stāstus).
- Patīk dzīvnieki – īpaši suns kaimiņos, ar kuru viņš labprāt spēlējas.
- Var būt draudzīgs un uzmanīgs, ja jūtas saprasts un netiek kritizēts.

Iespējamie riska faktori:

- Ģimenes riski – viena vecāka ģimene, emocionālā atbalsta un konsekvences trūkums, fiziskas sodīšanas pielietošana.
- Skolas riski – zema piederības sajūta, vienaudžu provokācijas.
- Sociālie riski – ierobežots atbalsta tīkls, maz resursu ārpus ģimenes un skolas.

Situācija 4 – Aizdomas par vielu lietošanu

Bērns: 15 gadus vecs jauniešs.

Situācija: pēdējos mēnešos kļuvis noslēgts, pārtraucis dalīties ar ģimeni par savām aktivitātēm. Ir mainījis draugu loku – tagad pavada laiku ar jauniešiem, kas ir vecāki un pazīstami kā “grupējums ar problēmām skolā”. Bieži mājās atnāk ar sarkanām acīm un spēcīgu smaržu apģērbā. Policijai anonīmi ziņots, ka viņš redzēts smēķējam “zālīti”.

Ģimenes situācija:

- Dzīvo ar māti un patēvu. Māte ir satraukta, bet saka, ka “labāk nerunāt, lai nesastrīdētos”.
- Patēvs jauniešu audzina tikai pēdējos 2 gadus, attiecības ir saspringtas.
- Ģimenei nav daudz laika kopā, brīvdienas bieži pavada atsevišķi.

Bērna teiktais:

“Jūs neko nesaprotat, man tā ir vieglāk. Nevienš cits man nepateiks, ko darīt.”

Skolas informācija:

- Sekmes pasliktinājušās, īpaši koncentrēšanās stundās.
- Biežāk kavē stundas, dažreiz atnāk ar nesakoptu izskatu.
- Skolotāji saka, ka viņš ir talantīgs mūzikā un reizēm spēlē ģitāru pasākumos, bet pēdējā laikā to dara reti.

Stiprās puses / intereses:

- Labi spēlē ģitāru, patīk mūzika, reizēm pats komponē.
- Radošs – spēj izteikt emocijas caur mūziku un tekstiem.
- Iepriekš bijis aktīvs futbola pulciņā, ātrs un fiziski spēcīgs.
- Jūtīgs pret netaisnību – aizstāvējis draugus, ja pret viņiem izturējušies slikti.

Iespējamie riska faktori:

- Ģimenes riski – sarežģītas attiecības ar patēvu, nepietiekama vecāku iesaiste.
- Vienaudžu ietekme – jaunie draugi ar riskantu uzvedību.
- Skolas riski – mācību kavējumi, motivācijas kritums.
- Sociālekonomiskie faktori – ģimenei ierobežoti resursi brīvā laika aktivitātēm.

Situācija 5 – Sociālā izolācija

Bērns: 12 gadus veca meitene.

Situācija: skolā klusa, reti iesaistās mācībās vai sarunās ar vienaudžiem. Mājas lielāko dienas daļu pavada telefonā vai datorā. Vecāki uzskata, ka “viņai tā patīk” un neuzskata to par problēmu. Skolotāji satraukti par viņas emocionālo labsajūtu un nākotnes attīstību.

Ģimenes situācija:

- Dzīvo kopā ar abiem vecākiem.
- Vecāki bieži aizņemti darbā, sarunas ar bērnu aprobežojas ar praktiskām lietām.
- Ģimenē nav izplatīts paradums runāt par emocijām.

Bērna teiktais:

“Skolā neviens mani nesaprot. Man labāk ir vienai.”

Skolas informācija:

- Pedagogi uzsver, ka meitene ir gudra, labi lasa un raksta, bet izvairās no grupu darbiem.
- Vienaudži viņu maz iesaista, sauc par “klusu” vai “noslēgtu”.
- Ir iespējas piedalīties interešu izglītībā, bet viņa konsekventi atsakās.

Stiprās puses / intereses:

- Patīk zīmēt digitālās ilustrācijas, lasa fantāzijas grāmatas.
- Ļoti rūpīga un precīza, ja pati uzņemas uzdevumu.
- Spēcīgas valodu prasmes (īpaši angļu valoda).
- Jūtīga un gādīga pret dzīvniekiem, rūpējas par mājas kaķi.

Iespējamie riska faktori:

- Ģimenes riski – emocionālās piesaistes un iesaistes trūkums.
- Skolas riski – vāja piederības sajūta klasei, izolēšanās.
- Vienaudžu riski – draugu trūkums.
- Sociālekonomiskie – resursu neizmantošana (nav iesaistes interešu izglītībā).

Situācija 6 – Bēgšana no mājām

Bērns: 14 gadus vecs zēns.

Situācija: divas reizes vienas nedēļas laikā aizbēdzis no mājām un atgriezies tikai nākamajā dienā. Vecāki satraukti, bet saka, ka nezina, kur viņš bijis. Policija fiksējusi pazušanas faktu.

Ģimenes situācija:

- Dzīvo ar abiem vecākiem, bet attiecības bieži saspringtas.
- Tēvs mēdz sodīt ar aizliegumiem (piem., atņemt telefonu), kas izraisa strīdus.
- Māte uztraucas, bet atzīst, ka jūtas “bezspēcīga” un neprot runāt ar dēlu.

Bērna teiktais:

“Te ir garlaicīgi, ārā ir interesantāk.”

Skolas informācija:

- Regulāri kavē stundas, sekmes viduvējas.
- Ir draudzīgs ar dažiem vienaudžiem, bet bieži konfliktē ar skolotājiem.
- Skola baidās, ka bēgšana var turpināties.

Stiprās puses / intereses:

- Patīk basketbols, ir ātrs un enerģisks.
- Labprāt pavada laiku ar draugiem, ātri iepazīstas ar jauniem cilvēkiem.
- Spēj būt līderis, ja viņam uzticas.
- Jūtīgs pret taisnīgumu – iebilst, ja redz netaisnību.

Iespējamie riska faktori:

- Ģimenes riski – bieži konflikti ar vecākiem, sodīšanas kā audzināšanas metode.
- Skolas riski – motivācijas trūkums, konflikti ar skolotājiem.
- Vienaudžu riski – iespēja uzturēties riska grupās ārpus mājas.
- Sociālekonomiskie – ierobežots atbalsta tīkls brīvā laika saturīgai pavadīšanai.

Sociālā mentora programma
IEROBEŽOTAS PIEEJAMĪBAS INFORMĀCIJA

Mentorējamā vārds, uzvārds	
Mentorējamā portfolio nr.	
Sociālā mentora vārds, uzvārds	
Sadarbības sākums ar mentorējamo (līguma noslēgšanas datums)	
Programma sāкта sastādīta (datums)	
Mentorējamā mērķa definēšana Kā mēs zināsim, ka mērķis ir sasniegts? - Pēc kā tu jutīsi, ka esi sasniedzis savu mērķi? - Kādi būs tie mazie un lielie soļi, kas liecinās, ka tu esi uz pareizā ceļa? - Kā citi pamanīs, ka tu esi sasniedzis mērķi?	
Sociālā mentora programmas mērķis	

1.mēnesis 00.00.00-00.00.00

Mērķis _____			
	Uzdevumi (mērķis sadalīts soļos)	Aktivitātes	Piezīmes (cik bieži, kādā veidā notiks sadarbība, tikšanās, aktivitātes utml.)
1.			
2.			

2.mēnesis 00.00.00-00.00.00 Mērķis _____			
	Uzdevumi (mērķis sadalīts soļos)	Aktivitātes	Piezīmes (cik bieži, kādā veidā notiks sadarbība, tikšanās, aktivitātes utml.)
1.			
2.			

Atkarību problēmu pazīmes un to attīstības riski

Atkarību problēmas	
Pazīme	Informācijas avoti
1.Bērnā radušies psihiski vai uzvedības traucējumi alkoholisko dzērienu, narkotisko, psihotropo, toksisko vai citu apreibinošu vielu lietošanas dēļ	Ārsta izraksts (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes).
2.Bērnā izveidojusies atkarība no apreibinošām vielām vai atkarību izraisošiem procesiem un viņš ir saņēmis šo problēmu risināšanai paredzētu valsts finansētu sociālās rehabilitācijas pakalpojumu	Ārsta izraksts (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes). Sociālās integrācijas valsts aģentūras Sociālās rehabilitācijas informācijas sistēma un pakalpojuma sniedzēja SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs" datu bāze
3.Bērnā konstatēta vairākkārtēja atkarību izraisošu vielu lietošana	Ārsta izraksts (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes), vecāku novērojumi, Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, pašvaldības policijas, bērns pats stāsta u.c.
4.Bērns smēķē, košļā vai šņauc tabaku	Ārsta izraksts (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes), vecāku novērojumi, Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, pašvaldības policijas, bērna sniegtā informācija u.c.
5.Bērns kļūst aizkaitināts, dusmīgs vai agresīvs, ja viņam liegta piekļuve viedierīcēm vai atkarību izraisošām vielām	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, vecāku novērojumi, bērna sniegtā informācija, izglītības iestādes sniegtā informācija u.c.
Atkarību problēmu attīstības riski	
Pazīme	Informācijas avoti
1.Bērns cietis no prettiesiskām darbībām – un ir saņēmis valsts finansētu sociālās rehabilitācijas pakalpojumu no vardarbības cietušiem bērniem	Nodibinājuma "Latvijas Bērnu fonds" informācijas sistēma "Personu reģistrācijas sistēma". Sociālo pakalpojumu administrēšanas lietojumprogramma (SOPA).
2.Ģimene atrodas sociālā dienesta redzeslokā, jo bērna ģimenē ir riski nepietiekamai bērna aprūpei, bet vecākiem nav pārtrauktas aizgādības tiesības	Sociālo pakalpojumu administrēšanas lietojumprogramma (SOPA).

3.Bērna ģimenē tiek lietotas atkarību izraisošas vielas, tai skaitā grūtniecības periodā	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ārsta izraksti, policijas sniegtā informācija u.c.
4.Bērna vecāku veselības grūtības, vecāka GRT, psihiskas saslimšanas, kuru rezultātā ir grūtības ar bērnu aprūpi, audzināšanu	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ārsta izraksti u.c.
5.Bērna vecākiem ir pārtrauktas vai atņemtas aizgādības tiesības	Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes datu bāze, Nepilngadīgo personu atbalsta informācijas sistēma (NPAIS)
6.Bērns dzīvo ģimenē, kurā bērna ģimenes loceklis(-ji) ir izdarījis(-uši) bērnu tiesību pārkāpumu	Iekšlietu ministrijas Integrētā iekšlietu informācijas sistēma
7.Bērna ģimenē ir konfliktējošas attiecības*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, policijas sniegta informācija u.c.
8.Bērnā pasliktinājušās rūpes par sevi, neievēro higiēnu*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.
9.Bērns vairs neapmeklē un nenodarbojas ar aktivitātēm un hobijiem, kuri iepriekš sagādāja prieku*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.
10.Bērns izvairās no attiecībām ar citiem, cenšas pavadīt laiku vienatnē*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.
11.Bērns daudz laika pavada kopā ar vienaudžiem, kuriem ir uzvedības un/vai atkarību problēmas*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, policijas sniegta informācija u.c.
12.Bērnā novērotas pēkšņas uzvedības izmaiņas, ēšanas traucējumi, bezmiegs vai biežas galvassāpes u.c. fiziski simptomi (bieži sūdzas par galvassāpēm, vēdera sāpēm vai sliktu pašsajūtu)	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, ārsta izraksti u.c.
13.Bērni ar UDHS, AST traucējumiem	Ārstu izraksti (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes).
14.Bērni ar mācīšanās traucējumiem	Ārstu izraksti (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes.), izglītības iestādes sniegtā informācija, Pedagoģiski medicīniskās komisijas sniegtā informācija.

* Izvērtējot pazīmes, jāņem vērā to raksturlielums¹¹:

- **smagums** – cik ļoti šī pazīme atšķiras no tā paša vecuma un dzimuma bērnu uzvedības normām, piemēram, viegla (epizodiska aizmāršība vai nepaklausība,

¹¹ Bērnu aizsardzības centra Metodoloģija bērnu ar uzvedības traucējumiem un saskarsmes grūtībām agresijas un vardarbības mazināšanai un sociālās iekļaušanas veicināšanai, Rīga, 2024, 13., 14. lpp.

vienu reizi ir mēģinājis lietot atkarību izraisošas vielas) un smaga, kas apdraud bērna vai citu cilvēku drošību un pamattiesības;

- **plašums** - cik daudzās un dažādās situācijās pazīme izpaužas, piemēram, situatīvas (saistītas ar konkrētiem apstākļiem, piemēram, tikai mājās) vai vispārējas (izpaužas gandrīz visās dzīves vidēs, piemēram, mājās, skolā un sabiedriskās vietās);
- **biežums** (intensitāte)- salīdzina pazīmi ar tā paša vecuma un dzimuma bērnu uzvedību līdzīgās situācijās, ja tā izpaužas biežāk nekā parasti, tas liecina par atbilstību problemātikai;
- **izpausmju ilgums** - cik ilgi pazīme tiek novērota, lai noteiktu uzvedības traucējumu diagnozi, medicīnā parasti nepieciešams, lai uzvedības problēmas izpaustos vismaz pusgadu vai gadu, tomēr ir svarīgi uzsākt atbalsta sniegšanu pēc iespējas agrāk, lai novērstu uzvedības nostiprināšanos bērna apziņā;
- **ietekme uz bērna attīstību un iekļaušanos sabiedrībā** – kā pazīme ietekmē bērna fizisko, psihisko, garīgo un sociālo attīstību, piemēram, vieglas un situatīvas problēmas mazāk apgrūtina bērna attīstību un socializāciju, savukārt smagas un vispārējas problēmas rada nopietnas grūtības mācībās un attiecībās ar citiem cilvēkiem;
- **noturība** - cik viegli vai grūti ir mainīt pazīmi, piemēram, ja, mainot pieeju un disciplinēšanas metodes, uzvedība nemainās vai pat pasliktinās, tas liecina par problēmu noturību.

Uzvedības problēmas un atkarības nereti ir savstarpēji saistītas problēmas. Bērns var saskarties ar abām problēmām vienlaikus vai viena no problēmām var būt riska faktors otras problēmas attīstībai nākotnē¹². Piemēram,

- gan uzvedības, gan atkarību problēmām bieži ir kopīgi riska faktori. Tie var ietvert nelabvēlīgu vidi, piemēram, ģimenes konfliktus, vardarbības pieredzi ģimenē un ārpus tās, agrīnas traumas, zemas pašregulācijas prasmes, impulsivitāti, grūtības ar emociju pārvaldību un sociālo prasmju trūkumu;
- bērni un pusaudži, kuriem ir uzvedības problēmas, bieži izjūt emocionālu diskomfortu, trauksmi, depresiju vai nespēju tikt galā ar stresu. Viņi var izvēlēties atkarību izraisošas vielas (piemēram, smēķēšana, alkohols, narkotikas) vai destruktīvu uzvedību (piemēram, azartspēles, pārmērīgas videospēles), kā vienu no veidiem, kā "pašārstēties", tādā veidā mazinot nepatīkamās sajūtas vai izvairoties no tām;
- uzvedības problēmas var attīstīties par atkarību. Piemēram, pārmērīga un nekontrolējama dusmu izpaušana, azartspēles, interneta atkarība vai riskanta seksuālā uzvedība var kļūt par kompulsīviem ieradumiem, kas rada negatīvas sekas, no kuriem ir grūti atteikties;
- abas problēmas var veidot apburto loku. Uzvedības problēmas var novest pie sociālās atstumtības, neveiksmēm skolā vai ģimenē, kas, savukārt, palielina atkarību attīstības risku. Savukārt, atkarības var saasināt esošās uzvedības problēmas, padarot bērnu vēl impulsīvāku, agresīvāku vai apātiskāku.

¹² Krohn, M. D., Larroulet, P., Thornberry, T. P., & Loughran, T. A. (2018). The Effect of Childhood Conduct Problems on Early Onset Substance Use: An Examination of the Mediating and Moderating Roles of Parenting Styles. *Journal of Drug Issues*, 49(1), 139-162. <https://doi.org/10.1177/0022042618811784>

Vielu un procesu atkarības, to veidi un izpausmes bērnu vidū

Lektora uzdevums: sniegt strukturētu ieskatu atkarību daudzveidībā, īpaši uzsverot to izpausmes bērnu un pusaudžu vidē, to saistību ar emociju un uzvedības regulācijas grūtībām, kā arī signālus, kurus iespējams pamanīt bērnu uzvedībā.

Vielu atkarības

Tās ietver atkarību izraisošu vielu lietošanu, kas ietekmē smadzeņu ķīmiju un uzvedību. Visbiežāk sastopamās vielu atkarības bērnu un pusaudžu vidū:

- **Alkohols** – parādās jau sākumskolas vecumā kā eksperimentēšana ģimenes vai vienaudžu ietekmē. **Signāli:** slēpšanās, elpas smaka, garastāvokļa svārstības, bēgšana no mājām, agresivitāte.
- **Nikotīns (cigaretēs, e-cigaretēs, veipos)** – tiek lietots trauksmes mazināšanai, socializācijai. **Signāli:** elpas smaka, bieža ārā iešana, nemiers, trauksmainība starpbrīžos.
- **Marihuāna** – bieži lietota spriedzes mazināšanai un “atslēgšanai”; var ietekmēt motivāciju un mācības. **Signāli:** dezorganizētība, motivācijas trūkums, miega traucējumi, ēstgribas izmaiņas, samazināta reaktivitāte.
- **Medikamenti (benzodiazepīni, pretsāpju līdzekļi)** – bieži lietoti bez receptes, lai nomāktu trauksmi, sāpes, miega grūtības. **Signāli:** apātija, reakciju palēninājums, slēpšana.
- **Amfetamīni un stimulantī** (piem., ekstazī, “speed”, metilfenidāts) – lietoti, lai palielinātu enerģiju vai “izturētu ballīti”. **Signāli:** hiperaktivitāte, runīgums, pēkšņas enerģijas un krituma fāzes, bezmiegs, zobu griešana.
- **Kokaīns** – parasti pusaudžiem vēlākā vecumā, saistīts ar ballītēm un “statusa” meklējumiem. **Signāli:** iesnas bez slimības pazīmēm, paplašinātas zīlītes, pēkšņi garastāvokļa kāpumi, agresivitāte vai eiforija.
- **Heroīns un opiāti** (retāk, bet iespējami riska vidēs) – lietoti, lai mazinātu iekšēju spriedzi vai fiziskas sāpes. **Signāli:** miegainība, apātija, bāla āda, injekciju pēdas, straujš intereses zudums par ikdienas aktivitātēm.

Nevis apsūdzēt vai “atmaskot”, bet saglabāt attiecību kvalitāti, atzīmēt savus novērojumus par iespējamiem signāliem, regulāri pārrunāt tos supervīzijā un informēt programmas atbildīgo par riska pazīmēm. Ja bērns jau pieteikts ar norādi par vielu lietošanu, sociālais mentors fokusējas nevis uz pierādīšanu, bet uz atbalstu, vajadzību apmierināšanu un drošu sadarbību.

Procesu (uzvedības) atkarības

Šīs atkarības neietver vielas, bet uzvedību, kas kalpo kā emocionālās regulācijas mehānisms. Bieži tiek novērotas šādas procesu atkarības:

- **Digitālās atkarības (spēles, sociālie tīkli)** – pārspīlēta iesaiste, dusmas, ja tiek pārtraukts ekrāna laiks, samazināta interese par citām aktivitātēm, miega traucējumi.
- **Azartspēles un sporta likmes (nereti caur vecākiem vai tiešsaistē)** – viegli pieejamas, saistītas ar kontroles ilūziju un eiforijas meklējumiem.

Sociālā mentora reakcija: neuztvert uzvedību personiski. Novērtēt, vai bērns ir drošībā, kurš profesionālis jau ir iesaistīts, kā attīstīt emocionālo noturību un veidot struktūru: nodrošināt regulāras un paredzamas tikšanās (kad, kur, kā); palīdzēt sabalansēt aktivitātes (ne tikai ekrāna laiks, bet arī sports, interešu nodarbības, brīvā laika alternatīvas); atbalstīt bērnu rutīnas atjaunošanā (miegs, mācības, sociālie kontakti); pārrunāt robežas un vienoties par konkrētiem ieradumiem; sadarboties ar citiem iesaistītajiem (vecākiem, skolotājiem, sociālo darbinieku), lai bērna ikdiena kļūtu paredzamāka un drošāka.

.

Vecuma īpatnības

- **Bērni (10–12 g.)** – bieži vēl tikai imitē pieaugušo vai vienaudžu rīcību, mazāk izpratnes par sekām.
- **Pusaudži (13–17 g.)** – notiek identitātes meklējumi, paaugstināts risks, ja trūkst piesaistes, robežu, pieņemšanas. Liela nozīme vienaudžu ietekmei.

Dopamīna atalgojuma sistēma: kā rodas atkarības sajūta?

Kas ir dopamīns?

- **Dopamīns ir neurotransmiters** – ķīmisks vielnesējs, kas palīdz nervu šūnām sazināties.
- Tas **neizraisa pašu baudu** (piemēram, garšas vai emocijas), bet **rada motivāciju atkārtot darbību**, kas šo baudu izraisījusi.
- Dopamīns ir galvenais mehānisms, kas atbild par **ieradumu veidošanos un uzvedības pastiprināšanu**.

Kā darbojas dopamīna sistēma: soli pa solim

1. Bērns apēd šokolādi → izdalās dopamīns → rodas patīkama sajūta.
2. Smadzenes reģistrē: “Šī darbība = prieks”.
3. Nākamreiz, kad bērns izjūt stresu, smadzenes piedāvā: “Atceries, kas palīdzēja? Šokolāde.”
4. Laika gaitā bērns vairs neēd šokolādi garšas dēļ, bet **lai remdētu iekšēju spriedzi**.
5. Šajā brīdī darbība pārvēršas par **emociju regulēšanas mehānismu** – un tas ir pirmais solis atkarības ceļā.

Atalgojuma sistēmas centri

- **Amygdala** – apstrādā emocijas (bailes, dusmas, prieku) un atzīmē pieredzi kā emocionāli nozīmīgu.
- **Nucleus accumbens** – smadzeņu “atalgojuma centrs”, kas aktivizējas, kad rodas “dopamīna sprādziens”.
- Kombinācijā šie centri padara dažādus stimulus (cukurs, datorspēles, azartspēles, nikotīns) vienlīdz bīstamus, jo tie mākslīgi un intensīvi **pārstimulē sistēmu**, apejot dabiskos regulācijas mehānismus.

Kāpēc tas ir svarīgi sociālajam mentoram?

- Bērns neatgriežas pie uzvedības tāpēc, ka tā ir laba vai veselīga, bet tāpēc, ka **smadzenes ir iemācījušās: “šis palīdzēja aizmirst/nomierināties/remdēt spriedzi”**.
- Ja bērnam netiek piedāvāti citi regulēšanas veidi (saruna, kustības, radoša nodarbe, droša attiecība), viņš automātiski izvēlas ātrāko dopamīna avotu (spēles, vielas, sociālie tīkli).
- **Sociālā mentora loma nav “atņemt” šo ieradumu**, bet gan **palīdzēt atrast un nostiprināt veselīgus alternatīvus avotus** (sports, māksla, mūzika, fiziskas aktivitātes, atbalsta attiecības).
- Tas nozīmē, ka mentors kļūst par **aizsargfaktoru** – palīdz bērnam izjust, ka arī saruna, pieņemšana un drošas attiecības var sniegt “dopamīna pieredzi” (labsajūtu, motivāciju, drošības sajūtu).

Piemēri, ko lektors var izmantot:

Dopamīna aktivators	Ko tas dod bērnam	Veselīga alternatīva
Cukurs	Ātra bauda/stimulācija	Fiziska kustība, veselīgas uzkodas
Spēles	Kontrole, panākuma sajūta	Galda spēles, sporta izaicinājumi
Sociālie tīkli	Atzinība, piederība	Tieša saskarsme ar vienaudžiem
Marihuāna	Atbrīvošanās no stresa	Saruna, elpošana, mūzika

Atkarības attīstības cikls bērnu vidū

Atkarība neparādās uzreiz. Tā attīstās pakāpeniski – soli pa solim. Jo agrāk mēs spējam pamanīt signālus, jo lielāka iespēja palīdzēt un novērst nopietnas sekas. Svarīgi saprast, kas notiek katrā posmā, kādas pazīmes varam redzēt un ko sociālais mentors var darīt.

1. posms: Eksperiments

- **Raksturojums:**
 - Pirmā pieredze ar vielu vai procesu – “pamēģināšana”.
 - Parasti notiek vienaudžu ietekmē vai ziņkārības dēļ.
 - Bērns vēl nejūt spēcīgas sekas un nejūt risku.
- **Motīvi:**
 - Ziņkāre: “kā tas ir?”
 - Vienaudžu spiediens: “visi mēģina, es arī.”
 - Vēlme iederēties, izskatīties pieaugušākam.
- **Iespējamās pazīmes:**
 - Epizodiski stāsti par “jautrību”, smieklīgi atgadījumi.
 - Sīki meli, lai slēptu “pirmo reizi”.
 - Vāja vai gandrīz nemanāma uzvedības maiņa.
- **Sociālā mentora loma:**
 - Stiprināt pašvērtību un spēju teikt “nē”.
 - Piedāvāt alternatīvas ziņkāres un adrenalīna apmierināšanai (sports, aktivitātes).
 - Uzturēt sarunas ar bērnu, nevis moralizēt.

2. posms: Epizodiska lietošana

- **Raksturojums:**
 - Vielas vai procesi tiek lietoti atkārtoti, bet reti – noteiktās situācijās.
 - Parasti saistīts ar ballītēm, brīvlaikiem, noteiktu draugu kompāniju.
- **Motīvi:**
 - Meklē izklaidi, vēlas “atslābināties”.
 - Cenšas tikt galā ar garlaicību vai stresu.
 - Sajūta, ka tas palīdz justies labāk.
- **Iespējamās pazīmes:**
 - Neregulāri kavējumi skolā.
 - Pamanāmas garastāvokļa maiņas.
 - Nelielas izmaiņas sekmēs vai miegā.
 - Sāk slēpties no pieaugušajiem, retāk komunicē ar ģimeni.
- **Sociālā mentora loma:**
 - Palīdz bērnam atpazīt, ka uzvedība atkārtojas.
 - Ierosina sarunu: “Ko tas Tev dod?”, “Kā jūties pēc tam?”
 - Mudina domāt par alternatīvām, kas sniedz labsajūtu bez vielām vai procesiem.
 - Saglabā uzticību, nerada kauna sajūtu.

3. posms: Regulāra lietošana

- **Raksturojums:**
 - Vielu vai procesu lietošana kļūst par ieradumu, kas atkārtojas nedēļā vairākas reizes vai gandrīz katru dienu.
 - Tas kļūst par galveno problēmu risināšanas veidu.
- **Motīvi:**
 - Viela vai process tiek izmantots, lai regulētu emocijas – mazinātu dusmas, skumjas, trauksmi.
 - Bērns jūt, ka “nevar iztikt bez”.
- **Iespējamās pazīmes:**
 - Regulāri kavējumi skolā, sekmju kritums.
 - Draudzība tikai ar līdzīgiem bērniem.
 - Strauja noslēgšanās no ģimenes.
 - Biežāki konflikti ar pieaugušajiem.
 - Fiziskās veselības problēmas (nogurums, galvassāpes, biežas slimības).
- **Sociālā mentora loma:**
 - Būt klātesošam, saglabāt kontaktu pat tad, ja bērns atsakās runāt.
 - Atbalstīt bērna motivāciju mainīt ieradumus, bet neuzspiest.
 - Skaidri noteikt robežas: mentors neatļauj lietošanu kopīgās aktivitātēs.
 - **Savlaicīgi piesaistīt citus speciālistus** (psihologu, sociālo darbinieku, mediķi).

4. posms: Atkarība

- **Raksturojums:**
 - Lietošana kļūst hroniska, viela vai process dominē bērna dzīvē.
 - Bez vielas bērns nevar normāli funkcionēt.
- **Motīvi:**
 - Nav vairs jautrības vai eksperimenti, ir tikai nepieciešamība.
 - Lietošana uztur normālu pašsajūtu vai novērš abstinences simptomus.
- **Iespējamās pazīmes:**
 - Pilnīga kontroles zaudēšana – viss griežas ap vielu vai procesu.
 - Draudzības un interešu sašaurināšanās tikai līdz atkarības kontekstam.
 - Mācību pārtraukšana vai ļoti slikti rezultāti.
 - Veselības pasliktināšanās (depresija, trauksme, fiziski simptomi).
 - Augsts konflikts ar pieaugušajiem, iespējama vardarbīga vai ļoti pasīva uzvedība.
- **Sociālā mentora loma:**
 - Saglabāt attiecības, nepazaudēt bērnu no redzesloka.
 - Iedot drošības sajūtu: “Es tevi neatstāšu.”
 - Skaidri pateikt: mentors **neārstē atkarību**, bet palīdz nonākt pie speciālistiem.
 - Iesaistīt ārējos resursus (ārstniecība, atkarību speciālisti, sociālais dienests).
 - Atbalstīt bērnu, kad viņš ir gatavs mainīties, bet arī tad, kad vēl nav.

Noslēguma akcenti

- Katrs posms sniedz iespēju iejaukties un palīdzēt.
- Sociālā mentora spēks ir **pamanīt agrīnus signālus** un kļūt par **aizsargfaktoru**.
- Jo agrāk iesaistām bērnu jēgpilnās attiecībās un aktivitātēs, jo lielāka iespēja, ka ceļš līdz atkarībai netiks noiets līdz galam.

Riska un aizsargājošie faktori uzvedības un atkarību problēmām

Atkarība neveidojas nejauši. Parasti tā rodas, ja bērna dzīvē satiekas vairāki riska faktori un nav pietiekami daudz aizsargfaktoru, kas līdzsvarotu šo ietekmi. Sociālā mentora uzdevums ir šos riskus pamanīt un vienlaikus meklēt, kā stiprināt aizsargājošos mehānismus. Svarīgi saprast, ka riska un aizsargfaktori nav divas dažādas pasaules uzvedības un atkarību problēmām. Tie lielā mērā ir vieni un tie paši – piemēram, droša pieaugušo klātbūtne, skaidras robežas, iespējas gūt panākumus skolā vai interešu grupās, piederības sajūta un prasme regulēt emocijas. Tie, kas pasargā bērnu no uzvedības problēmām, pasargā arī no atkarībām. Atkarību gadījumā šiem vispārējiem aizsargfaktoriem pievienojas vēl daži specifiski: pozitīvi pieaugušo piemēri vielu nelietošanā, agrīna un nemoralizējoša izglītošana par vielu un procesu riskiem, prasmes pārvaldīt stresu un trauksmi, kā arī sabiedrības līmeņa mehānismi – piemēram, ierobežota vielu un azartspēļu pieejamība. Sociālais mentors šajā procesā pats kļūst par vienu no aizsargfaktoriem – ar savu regulāro klātbūtni, uzticēšanos un atbalstu bērna ikdienā.

1. Kas ir riska un aizsargājošie faktori?

- **Riska faktori** – īpašības, apstākļi vai notikumi, kas palielina iespēju, ka bērnam attīstīsies uzvedības vai atkarību problēmas.
- **Aizsargājošie faktori** – īpašības, apstākļi vai notikumi, kas mazina risku, palīdz bērnam tikt galā ar grūtībām un noturēties pret kaitīgu uzvedību.

Svarīgi: viens un tas pats faktors var darboties gan kā risks, gan kā aizsardzība – atkarībā no tā, kāds ir konteksts.

Piemērs: stingri noteikumi ģimenē – ja tie ir konsekventi un skaidri, tas ir aizsargfaktors; ja tie ir pretrunīgi vai vardarbīgi, tas kļūst par riska faktoru.

2. Kopīgie riska un aizsargājošie faktori

Tie attiecas gan uz **uzvedības problēmām**, gan uz **atkarību problēmām**.

Riska faktori (kopīgie):

- impulsivitāte, vāja pašregulācija;
- zems pašvērtējums, grūtības risināt problēmas;
- ģimenes konflikti, vecāku emocionālā nepieejamība, vardarbība;
- nekonsekventa audzināšana, vāju robežu noteikšana;
- skolas neveiksmes, zema piederības sajūta kolektīvam;
- vienaudžu spiediens, piederība riska grupām;
- brīvā laika trūkums vai nelabvēlīga vide.

Aizsargājošie faktori (kopīgie):

- spēja regulēt emocijas, prasme risināt problēmas;
- pašcieņa un pozitīvs “es” tēls;
- droša piesaiste ģimenē, atbalstošs pieaugušais (arī sociālais mentors);

- skaidras robežas, noteikumi un konsekvence;
- skolas vai interešu vides piederība, iespējas gūt panākumus;
- pieejami atbalsta resursi (mentors, skolotājs, sociālais darbinieks);
- jēgpilnas aktivitātes un brīvā laika izmantošana.

Sociālā mentora rīcība:

- atpazīt risku kombinācijas un stiprināt aizsargfaktoros (emociju regulācija, pašvērtība, piederība pozitīvām grupām);
- piedāvāt drošas un jēgpilnas alternatīvas;
- būt drošs pieaugušais, kas sniedz konsekventu atbalstu.

3. Specifiskie riska un aizsargājošie faktori atkarībām

Atkarību problēmas papildus ietver **bioloģiskus, psiholoģiskus un sociālos aspektus**, kas nav tik izteikti tikai uzvedības problēmās.

Papildu riska faktori atkarībām:

- ģenētiskā nosliece (alkoholisms, atkarības ģimenē);
- agrīna vielu lietošanas pieredze ģimenē vai vienaudžu vidē;
- vielu un procesu (spēles, internets, azartspēles) pieejamība;
- smadzeņu attīstības īpatnības (dopamīna sistēmas jutīgums pusaudžu vecumā);
- traumatiska pieredze, ko bērns mēģina mazināt ar vielām vai uzvedību;
- sociālā stigma vai izolācija.

Papildu aizsargājošie faktori atkarībām:

- pozitīvi vecāku un pieaugušo piemēri vielu nelietošanā;
- agrīna izglītošana par vielu lietošanas sekām (bez moralizēšanas);
- atbalsts stresa pārvarēšanā (emociju regulācijas prasmes, sports, radošās aktivitātes);
- sociālais mentors kā drošs pieaugušais, kas palīdz runāt par vielu/ procesu lietošanu un laicīgi iesaista citus speciālistus;
- sabiedrības un skolas politika, kas ierobežo vielu un azartspēļu pieejamību.

Sociālā mentora rīcība:

- būt bērnam uzticams pieaugušais, ar kuru var runāt par vielu vai procesu lietošanu;
- iedrošināt, bet nemoralizēt;
- savlaicīgi piesaistīt speciālistus (psihologu, narkologu, sociālo darbinieku);
- nostiprināt bērna stresa pārvarēšanas prasmes un pozitīvu pieredzi.

4. Kopsavilkums lektoram

- **Uzvedības problēmām un atkarībām** ir kopīgi pamata riski un aizsargfaktori (emocionālā regulācija, ģimene, vienaudži, skola, vide).
- **Atkarībām papildus** parādās bioloģiskie un vielu pieejamības faktori, kā arī specifiski aizsargmehānismi.
- **Sociālā mentora loma** – stiprināt aizsargfaktoros (attiecības, prasmes, piederību), pamanīt riskus un savlaicīgi piesaistīt citus atbalsta resursus.
- Sociālais mentors nevar izmainīt visu bērna vidi, bet pats var kļūt par nozīmīgu **aizsargfaktoru – ar uzticību, stabilitāti un regulāru klātbūtni bērna dzīvē.**

EUPC principi atkarību profilaksē¹³

EUPC (European Prevention Curriculum) ir Eiropas Savienības līmeņa programma, kas balstās zinātniskos pētījumos un pierādījumos. Tā uzsver, ka efektīva profilakse **nav tikai aizliegumi vai biedēšana**, bet gan bērna spēju un prasmju stiprināšana. Sociālā mentora loma – šo principu pārvērst konkrētās, ikdienā īstenojamās darbībās.

1. Profilakse ir pierādījumos balstīta

- **Ko tas nozīmē?**
Profilakse nedrīkst balstīties tikai uz bailēm (“ja lietosi narkotikas – mirsi”) vai morāliem brīdinājumiem. Tā ir jāveido, izmantojot zinātniski pamatotas metodes, kas pierādījušas savu efektivitāti.
- **Praktiskais piemērs:**
Ne tikai informēt bērnu par alkohola kaitīgumu, bet kopā ar viņu izspēlēt situāciju, kā atteikties no drauga piedāvājuma dzert.
- **Sociālā mentora akcents:**
Vienmēr izvēlēties uzvedības maiņas pieejas, kas balstās uz prasmju apgūšanu, nevis moralizēšanu.

2. Attīstīt sociālās un emocionālās prasmes

- **Ko tas nozīmē?**
Daudzi bērni lieto vielas vai iesaistās riskantās nodarbēs, lai tiktu galā ar trauksmi, dusmām vai vientulību. Ja bērnam iemāca **pašregulācijas prasmes**, viņš iemācās citus risinājumus.
- **Prasmes, kas jāstiprina:**
 - **Pašregulācija** – spēja atpazīt un kontrolēt emocijas.
 - **Konfliktu risināšana** – spēja strīdu pārvērst par sarunu.
 - **Atteikšanās prasme** – spēja pateikt “nē” vienaudžu spiediena situācijās.
- **Praktiskais piemērs:**
Lomu spēle: viens piedāvā cigareti, otrs māca dažādus veidus, kā atteikties – ar humoru, ar pārliecību, mainot tēmu.
- **Sociālā mentora akcents:**
Ne tikai analizēt problēmas, bet **trenēt prasmes praksē**.

¹³ <https://share.google/E8trvINsymqcQmaxP>

3. Nodrošināt piederības sajūtu

- **Ko tas nozīmē?**

Piederības sajūta ir viens no spēcīgākajiem aizsargfaktoriem pret atkarībām. Ja bērns jūtas nepieņemts mājās vai skolā, viņš meklē šo sajūtu vienaudžu grupās, kurās bieži notiek riskanta uzvedība.

- **Kā sociālais mentors var rīkoties:**

- Regulāras tikšanās, kurās bērns jūt, ka viņu gaida.
- Atbalsts, lai bērns iesaistītos interešu izglītībā, sportā vai mākslā.
- Pozitīvas attiecības ar vienaudžiem, kas nepiedāvā riskantu uzvedību.

- **Praktiskais piemērs:**

Sociālais mentors pavada bērnu uz futbola treniņu, palīdzot pārvarēt bailes būt komandā.

- **Sociālā mentora akcents:**

Atcerēties, ka **“viens pieaugušais, kas tic bērnam” var būt pietiekams aizsargfaktors.**

4. Profilakse notiek visos līmeņos

- **Ko tas nozīmē?**

Bērns neattīstās vakuumā – viņu ietekmē ģimene, skola un plašāka kopiena. Profilakse ir efektīva tikai tad, ja notiek sadarbība visos šajos līmeņos.

- **Ģimenē:** skaidri noteikumi, atbalsts, pozitīvi piemēri (vecāki paši nelieto vielas).

- **Skolā:** droša, paredzama vide, kur bērns jūtas pieņemts un spēj gūt panākumus.

- **Kopienā:** veselīga brīvā laika piedāvājums, atbalstoša sociālā politika (piem., alkohola un azartspēļu ierobežojumi).

- **Praktiskais piemērs:**

Sociālais mentors pamana, ka bērnam skolā ir mācību grūtības, un vienojas ar pedagogu par atbalsta stratēģiju, vienlaikus mudinot bērnu turpināt arī mākslas pulciņu.

- **Sociālā mentora akcents:**

Sociālais mentors pats ir daļa no šī atbalsta tīkla un var koordinēt resursus.

Mini lekcija “Uzklausīšana un reflektēšana. Kā veidojas emocionālais kontakts”

Emocionāls kontakts nav iespējams bez autentiskas klātbūtnes un spējas uz klausīt. Bērni ar uzvedības vai atkarību riskiem bieži dzīvo vidē, kur viņi netiek sadzirdēti — vai tiek kontrolēti, vērtēti un noraidīti.

Tieši tāpēc sociālā mentora spēja klausīties bez vērtējuma ir būtisks resurss bērna dziedināšanā un motivācijas atjaunošanā.

Aktīvā klausīšanās

Aktīvā klausīšanās ir apzināta pievēršanās sarunas partnerim ar mērķi saprast, nevis novērtēt.

Galvenie principi:

- **Nedot padomu** (vismaz ne uzreiz). Padoms, kas tiek sniegts pārāk agri, var bloķēt bērna motivāciju domāt pašam.
Labāk neteikt: *“Tu vienkārši pasaki skolotājam, ka tev nepatīk.”*
Tā vietā izvēlēties sacīt: *“Izskatās, ka tas tev sagādā grūtības. Ko tu pats esi mēģinājis?”*
- **Nepārtraukt**. Pat ja šķiet, ka bērns saka kaut ko “nepareizu” vai mulsinošu, svarīgākais ir ļaut viņam izteikties līdz galam.
- **Nemainīt tēmu**. Ja bērns stāsta kaut ko jūtīgu vai negaidītu, svarīgi neizvairīties ar pārāk pozitīvu vai distancējošu reakciju.

Reflektēšana kā spogulis attiecībās

Reflektēšana ir veids, kā sociālais mentors parāda bērnam, ka ir sadzirdējis, sapratis un nenosoda.

Reflektēšanas formulējumi:

- *“Es dzirdu, ka tu esi dusmīgs, jo tev likās, ka neviens tevi neuzklausīja.”*
- *“Tu saki, ka viss ir “vienalga”, bet izklausās, ka tev iekšēji tomēr rūp.”*
- *“Šķiet, šī situācija tev sagādā daudz spriedzes.”*

Reflektēšana nenožīmē piekrišanu, bet – iedziļināšanos un bērna iekšējā stāvokļa nosaukšanu vārdos, kas veicina pašregulāciju.

Jūtu atspoguļošana

Jūtu atspoguļošana palīdz bērnam apzināties savas emocijas un uztvert, ka mentors viņu saprot.

Tipiskas frāzes:

- *“Es dzirdu, ka tu esi satraukts...”*
- *“Izskatās, ka tu esi dusmīgs...”*
- *“Tev laikam šobrīd ir grūti noticēt sev...”*

Mērķis ir nevis “uzminēt precīzu jūtu”, bet dot bērnam iespēju precizēt: “Nē, es neesmu dusmīgs, esmu vilies.” Tas rada drošības sajūtu un mazina pretestību.

Jūtu aplis

- Vizuāls instruments, kas palīdz bērnam (un arī pieaugušajam) nosaukt emocijas.
- Izmanto apli ar dažādām emocijām (piem., prieks, bailes, dusmas, skumjas, izbrīns).
- Sociālais mentors sarunā var teikt: *“Paskaties aplī — kura sajūta ir tuvākā tam, kā tu jūties?”*
- Tas palīdz bērnam nosaukt jūtas, ko viņš pats vēl nespēj verbalizēt.

Verbālā un neverbālā saskaņotība

Bērni uztver ne tikai vārdus, bet arī to, kā mēs tos pasakām.

Svarīgi neverbālās saskarsmes elementi:

- **Acu kontakts** – Acu kontaktam nav jābūt nepārtrauktam vai intensīvam, bet svarīgi, lai bērns justu, ka mentors tiešām ir klātesošs un vērš savu uzmanību uz viņu, nevis skatās garām vai izvairās.
- **Balss tonis** – mierīgs, ieinteresēts, bez sarkasma vai spiediena.
- **Sejas izteiksme** – atvērta, empātiska.
- **Ķermeņa pozīcija** – vērsta pret bērnu, bez sakrustotām rokām vai skatīšanās telefonā.
- **Klusuma pauze** – arī klusums ir saskarsmes elements. Tas dod telpu domām un signalizē, ka mentors nebaidās būt klātesošs.

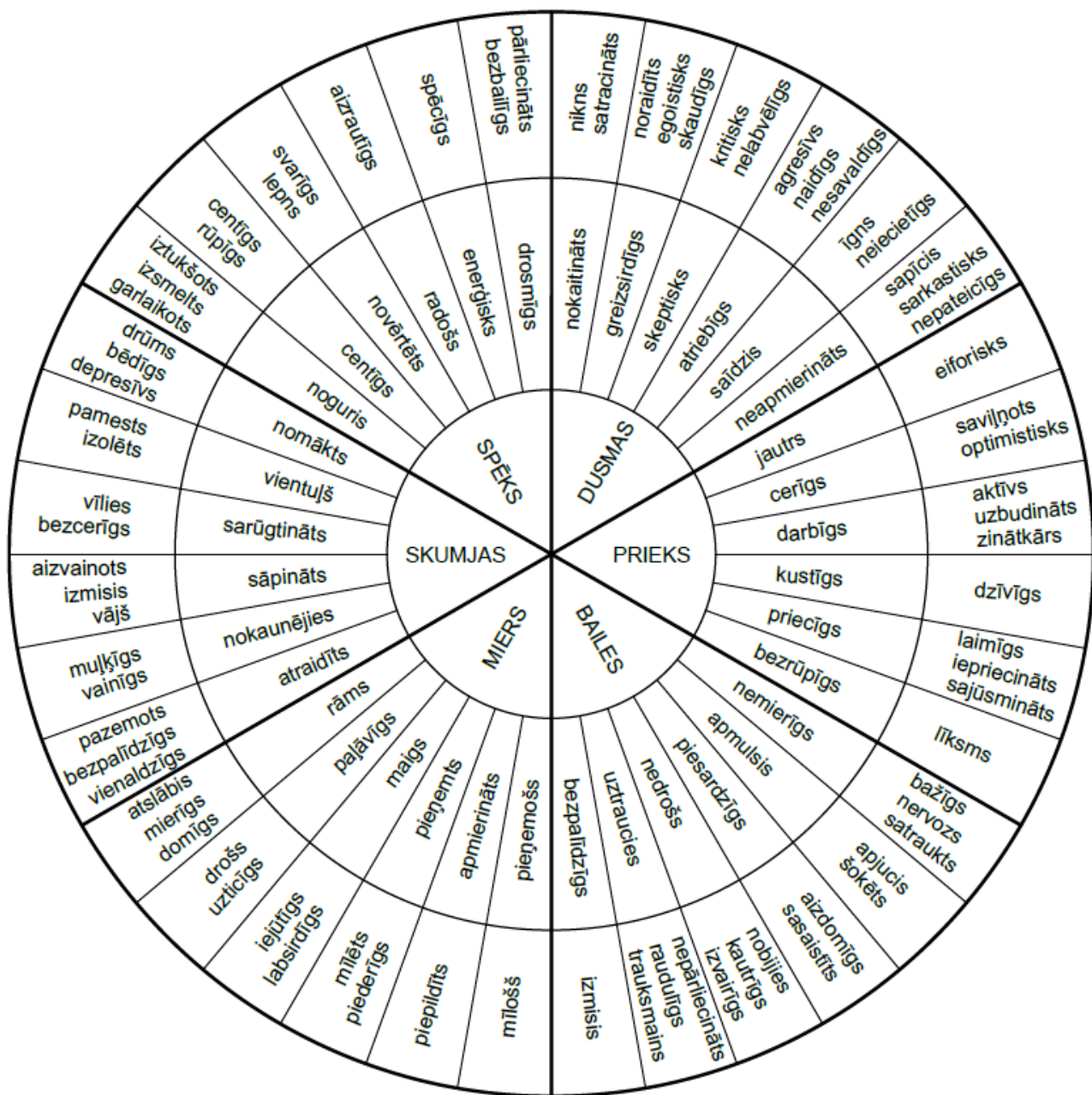
Sociālā mentora iekšējā attieksme ir svarīgāka par tehniku

Pat vislabākās tehnikas nedarbojas, ja sociālais mentors emocionāli nav klātesošs.

Svarīgi sev atgādināt:

“Es neesmu šeit, lai glābtu. Es esmu šeit, lai būtu blakus, kamēr bērns pats atrod savu ceļu.”

Darba lapa pāru uzdevumam "Jūtu aplis"



Mini lekcija “Drošas attiecības un darba alianse ar bērnu”

Emocionālā kontakta nozīme

- Emocionālais kontakts rodas tikai tad, kad bērns **jūtas drošs**.
- Drošību bērns izjūt caur to, ka sociālais mentors ir **konsekvents, paredzams, pieņemošs** un attiecības ir kvalitatīvas.
- Uzticība **neveidojas vienā tikšanās reizē** – tā prasa laiku un atkārtotu pieredzi, ka sociālais mentors ir blakus, arī grūtībās.

3 “zelta principi” drošām attiecībām

1. Caurspīdīgums

- Sociālais mentors nepiedāvā slepenas vienošanās.
- Viss, kas tiek darīts, ir bērnam saprotams.
- Piemērs: *“Mēs tiksimies reizi nedēļā. Ja kādreiz nevarēšu, pateikšu iepriekš.”*

2. Paredzamība

- Bērns zina, kad un kā notiks tikšanās.
- Paredzamība mazina trauksmi un rada drošības sajūtu.
- Piemērs: *“Mēs parasti runājam sākumā, tad darām ko praktisku, un beigās atskatāmies, kas noticis.”*

3. Līdztiesīga attieksme

- Sociālais mentors nav “augstāk stāvošs” vai vizinošs, bet sadarbojas ar bērnu.
- Pieņemšana nozīmē atzīt bērna pieredzi par nozīmīgu.
- Piemērs: *“Man ir savi priekšlikumi, bet gribu dzirdēt arī tavu ideju, kā mēs varētu darīt.”*

Darba alianse – kas bērnam jāizjūt

• Pieņemšana

- Viņu nekritizē par jūtām vai uzvedību.
- Sociālais mentors šķir bērnu no viņa uzvedības: *“Es pieņemu tevi, bet redzu, ka tev ir grūti ar šo situāciju.”*

• Drošība

- Sociālais mentors uztur robežas un konfidencialitāti.
- Skaidri pasaka, ko drīkst solīt un ko nē: *“Es paturēšu mūsu sarunas noslēpumā, ja vien tas nav bīstami tavam drošumam.”*

• Stabilitāte

- Sociālais mentors ir klātesošs arī tad, kad bērnam ir grūti.
- Neatstāj vienatnē, kad bērns dusmojas vai ir noslēdzies.
- Piemērs: *“Es esmu šeit arī tad, ja tu klusēsi. Es palikšu ar tevi.”*

Lektora akcenti nodarbībā

- Drošas attiecības veidojas **ilgtermiņā** – bērnam atkārtoti jāpieredz, ka sociālais mentors ir uzticams.

- Svarīgāka par tehniku ir **sociālā mentora attieksme un klātbūtne**.
- Pat mazi žesti (laicīga ierašanās, solījumu turēšana, mierīgs tonis) ir nozīmīgi uzticības veidošanā.
- Sociālais mentors pats kļūst par **aizsargfaktoru** bērna dzīvē, kad spēj piedāvāt drošību, konsekveni un pieņemšanu.

Saskarsmi un sadarbību veicinošo un bloķējošo frāžu saraksts

“Es nesaprotu, kas tev kaiš.”

“Kas tev palīdzētu justies drošāk?”

“Kas tev visvairāk traucē šobrīd?”

“Kāpēc tu tā izdarīji?”

“Ko tu gribētu izmēģināt nākamajā reizē?”

“Pastāsti vairāk.”

“Tev vajadzētu saņemties.”

“Tu pārspīlē!”

Saskarsmi un sadarbību veicinošo un bloķejošo frāžu saraksts

Frāžu saraksts

- ✗ *"Es nesaprotu, kas tev kaiš."*
- ☑ *"Kas tev palīdzētu justies drošāk?"*
- ☑ *"Kas tev visvairāk traucē šobrīd?"*
- ✗ *"Kāpēc tu tā izdarīji?"*
- ☑ *"Ko tu gribētu izmēģināt nākamajā reizē?"*
- ☑ *"Pastāsti vairāk."*
- ✗ *"Tev vajadzētu saņemties."*
- ✗ *"Tu pārspīlē!"*

Bloķejošās → Pārveidotās veicinošās frāzes

- ✗ *"Kāpēc tu tā izdarīji?"*
- ☑ *"Kas notika pirms tam?"* vai *"Kas tev lika tā rīkoties?"*
- ✗ *"Es nesaprotu, kas tev kaiš."*
- ☑ *"Palīdzi man saprast, kā tu jūties."*
- ✗ *"Tu pārspīlē!"*
- ☑ *"Izskatās, ka tas tev ir ļoti svarīgi."*
- ✗ *"Tev vajadzētu saņemties."*
- ☑ *"Kas tev varētu palīdzēt justies stiprākam šajā situācijā?"*

Mini lekcija par sadarbību ar ģimeni un likumisko pārstāvi

1. Ģimenes loma – atbalsts vai pretestība

- Ģimene ir bērna primārais resurss un drošības avots, bet vienlaikus var kļūt par šķērslī, ja pretojas mentora iesaistei.
- Pretestība parasti rodas, ja vecāki nejūtas līdzvērtīgi, baidās no kontroles vai soda.
- Sociālā mentora uzdevums ir skaidrot, ka sadarbība ar ģimeni ir atbalstoša, nevis kontrolējoša.

2. Kā runāt ar vecākiem par bērna uzvedību, nezaudējot bērna uzticību

- Sociālais mentors nedrīkst tieši nodot visu bērna stāstīto.
- Sarunās ar vecākiem jābalstās uz novērojumiem un faktiem, nevis bērna konfidencialajām atklāsmēm.
- Piemērs:
 - ✗ “Jūsu bērns man teica, ka jūtas nevērtīgs klasē.”
 - ✓ “Es esmu pamanījis, ka bērnam ir grūti iesaistīties klasē. Kā jūs redzat šo situāciju mājās? Vai varam kopā padomāt par risinājumiem?”
- Komunikācijā jāuzsver kopīgais mērķis – bērna vajadzību apmierināšana un attīstības iespējas.

3. Kā skaidrot sociālā mentora lomu (ne kontrole, bet atbalsts)

- Jau pirmajā tikšanās reizē vecākiem un bērnam skaidri jāizstāsta:
 - Mentors nav sociālais darbinieks, skolotājs vai psihologs.
 - Mentors nepilda kontroles funkcijas (neziņo par kavējumiem, neuzrauga sekmes kā skolotājs).
 - Mentora loma: būt pieaugušajam, kurš ir klātesošs, pieņem bērnu un atbalsta viņa resursu stiprināšanu.
- Frāzes, ko mentors var izmantot sarunā ar ģimeni:
 - “*Mans uzdevums nav pārbaudīt vai kontrolēt, bet palīdzēt jūsu bērnam stiprināt prasmes un atrast resursus.*”
 - “*Es neesmu šeit, lai aizstātu skolotāju vai sociālo darbinieku, bet lai būtu blakus jūsu bērnam.*”
 - “*Mūsu sadarbība ir par to, kā kopīgi palīdzēt jūsu bērnam.*”

Mini lekcija par sadarbību ar sociālo dienestu

1. Sociālais dienests – centrālais koordinators

- Sociālais dienests ir **galvenais bērna atbalsta procesa koordinators**.
- Tas ir atbildīgs par:
 - bērna situācijas izvērtēšanu,
 - sociālo pakalpojumu piešķiršanu,
 - speciālistu piesaisti (psihologs, mediators, rehabilitācijas pakalpojumi),
 - lēmumu pieņemšanu sadarbībā ar citām institūcijām (piemēram, bāriņtiesu).
- **Sociālais mentors nav sociālā darbinieka aizvietotājs.**
 - Mentors strādā attiecību līmenī: uzticība, atbalsts, bērna resursu stiprināšana.
 - Sociālais darbinieks strādā sistēmiskā līmenī: lēmumi, pakalpojumu nodrošināšana, tiesiskās procedūras.

Lektora akcents: sociālā mentora sadarbība ar sociālo dienestu vienmēr notiek **caur uzticības saglabāšanu bērna acīs**.

2. Ziņošanas pienākums

Sociālajam mentoram ir **skaidri noteikts pienākums** ziņot par gadījumiem, kad apdraudēta bērna drošība vai dzīvība.

Ziņošanas gadījumi:

- **Vardarbība** (fiziska, emocionāla, seksuāla, novārtā atstāšana).
- **Paškaitējums vai pašnāvības riski**.
- **Drošības apdraudējums** (piem., pamestība, nopietna atkarība, nelikumīgas darbības).

Kā to darīt:

- Bērnā jau sākumā jāskaidro, ka pastāv noteikti gadījumi, kad informācija būs jānodod tālāk.
- Ziņošana vienmēr jāveic **caurspīdīgi** – bērns zina, ko mentors darīs un kāpēc.
- Iespēju robežās informāciju nodod **kopā ar bērnu**:
 - “Tu man teici kaut ko ļoti svarīgu. Tas ir nopietni, un mums par to jāpastāsta sociālajam dienestam. Es to nedarīšu bez tevis.”

Lektora piezīme: ja mentors slēpj ziņošanas pienākumu vai rīkojas aiz bērna muguras, uzticība tiek neatgriezeniski zaudēta.

3. Informācijas nodošanas formula

Lai saglabātu profesionālās robežas, mentors izmanto trīs elementus:

1. Fakti

- Ko pats mentors redzējis, dzirdējis vai novērojis.
- Piemērs: *“Bērns pēdējo divu nedēļu laikā nav apmeklējis skolu.”*

2. Bērna izjūtas

- Kā bērns pats apraksta situāciju.
- Piemērs: *“Bērns stāsta, ka jūtas atstumts klasē.”*

3. Riska faktori

- Kas var apdraudēt bērna drošību vai attīstību.
- Piemērs: *“Bērns atklāj, ka mājās regulāri notiek vecāku strīdi, kas liek viņam justies nedroši.”*

⊗ Kas netiek nodots:

- Mentora interpretācijas (*“Viņam noteikti ir depresija”*).
- Mentora pieņēmumi (*“Es domāju, ka viņam vajag psihologu”*).
- Vērtējumi (*“Vecāki ir slikti audzinātāji”*).

Tikai fakti + bērna izjūtas + riska faktori = profesionāla, droša komunikācija.

4. Piemēri

- **✗ Nepareizs formulējums:**
“Viņam mājās ir problēmas, es domāju, ka vajag psihologu.”
 - Problēma: nav faktu, mentors pārsniedz kompetences robežas.
- **☑ Pareizs formulējums:**
“Bērns stāsta, ka mājās regulāri notiek strīdi, viņš jūtas nedroši. Būtu svarīgi izvērtēt ģimenes situāciju un nodrošināt atbalstu.”
 - Risinājums: bērna izjūtas + fakts + riska faktors.
- **✗ Nepareizi:**
“Viņš noteikti melo par skolotāju.”
- **☑ Pareizi:**
“Bērns stāsta, ka skolotājs bieži kliec, un viņam ir bail iet uz stundu. Es pats šo situāciju neesmu redzējis.”

5. Praktiskie akcenti lektoram

- Atgādināt: sociālais mentors **vienmēr** sadarbojas ar sociālo dienestu, bet saglabā savu lomu kā bērna atbalsta persona.
- Uzsvērt: uzticība tiek saglabāta tikai tad, ja bērns saprot, kāpēc un kāda informācija tiek nodota.
- Diskusijas jautājums dalībniekiem:
 - “Kā jūs nodotu informāciju sociālajam dienestam, nezaudējot bērna uzticību?”
- Vingrinājums: dot 2–3 nepilnīgus vai nepareizi formulētus teikumus, lai dalībnieki tos pārveidotu pēc formulas (**fakti + izjūtas + riska faktori**).

Materiāls par sadarbību ar citiem sadarbības partneriem

1. Skola un bērnudārzs – biežākais partneris

- **Kāpēc svarīgi:** bērns lielāko dienas daļu pavada izglītības iestādē. Skola ir galvenais signālu devējs par uzvedības, mācību vai emocionālajām grūtībām.
- **Iespējamie izaicinājumi:**
 - Pedagogi vēlas, lai mentors regulāri “ziņo” par bērna sekmēm, kavējumiem vai uzvedību → tas nav sociālā mentora pienākums.
 - Skolas pārstāvji var redzēt sociālo mentoru kā “kontroles instrumentu”, nevis kā bērna atbalsta resursu.
- **Sociālā mentora loma:**
 - Saglabāt bērna uzticību, runājot ar pedagogu par faktiem, nevis bērna personīgajiem stāstiem.
 - Veidot sadarbību, kas balstās uz kopīgu mērķi – bērna labklājību.
- **Frāžu piemēri:**
 - ☒ “Es esmu pamanījis, ka bērnam pēdējā laikā ir grūtības ar motivāciju. Kā jūs redzat situāciju klasē?”
 - ☐ “Bērns man teica, ka viņam skolotājs nepatīk un viņš negrib iet uz skolu.”

2. Veselības aprūpe – ģimenes ārsts, psihologs, narkologs, citi speciālisti

- **Kāpēc svarīgi:** bērna veselība (fiziskā un psihiskā) ir cieši saistīta ar uzvedības un atkarību problēmām.
- **Iespējamie izaicinājumi:**
 - Ģimene var negribēt sadarboties ar ārstiem (stigma, bailes no diagnozes).
 - Bērnam var būt trauksme par ārstu vizīti.
- **Sociālā mentora loma:**
 - Ne diagnosticēt un neārstēt, bet **iedrošināt** un **praktiski palīdzēt** (piemēram, pavadīt pie ārsta, palīdzēt sagatavoties sarunai).
 - Dokumentēt tikai faktus par bērna stāvokli, ko novēro pats mentors (piemēram, bērns bieži noguris, neregulāri ēd, bieži slimo).
- **Frāžu piemēri:**
 - ☒ “Tu teici, ka baidies no ārsta. Es varu būt blakus vizītē, lai tev būtu vieglāk.”

⊗ “Es domāju, ka tev noteikti ir depresija.”

3. Bāriņtiesa – lēmumi par aizgādību un audžuģimenēm

- **Kāpēc svarīgi:** bāriņtiesa pieņem juridiskus lēmumus par bērna aprūpi, aizgādību, aizbildnību, ievietošanu audžuģimenē vai institūcijā.
- **Iespējamie izaicinājumi:**
 - Sociālo mentoru var lūgt sniegt “atzinumu” par bērna piemērotību audžuģimenei → tas nav mentora kompetencē.
- **Sociālā mentora loma:**
 - Sniedz faktus par bērna ikdienu, paradumiem un emocijām, nevis juridiskus vai psiholoģiskus vērtējumus.
 - Saglabā bērna uzticību – bērns zina, kāda informācija tiks nodota tālāk.
- **Frāžu piemēri:**
 - ☒ “Bērns regulāri nāk uz tikšanās reizēm, viņam patīk sporta aktivitātes, viņš bieži runā par grūtībām mājās.”
 - ⊗ “Es uzskatu, ka bērns būtu piemērots audžuģimenei.”

4. Policija un tiesībsargājošās institūcijas – drošības riski, krīzes situācijas

- **Kāpēc svarīgi:** policija tiek iesaistīta situācijās, kad ir apdraudēta bērna drošība vai kad bērns pats izdarījis pārkāpumu.
- **Iespējamie izaicinājumi:**
 - Bērns var uztvert mentoru kā “informatoru” policijai.
 - Policija var sagaidīt, ka sociālais mentors sniegs detalizētus ziņojumus.
- **Sociālā mentora loma:**
 - Nav policijas palīgs vai kontroles instruments.
 - Atbalsta bērnu policijas iesaistes gadījumā (piem., pavadoņa loma, palīdz skaidrot notiekošo).
 - Ziņo tikai tad, ja tas ir nepieciešams bērna drošībai, un vienmēr kopā ar sociālo dienestu.
- **Frāžu piemēri:**
 - ☒ “Policija palīdz situācijās, kad ir bīstami. Ja notiek kas nopietns, mēs viņiem ziņosim kopā.”
 - ⊗ “Es visu pastāstīšu policijai, ja tu man neteiksi.”

5. Interesu izglītība un NVO – piederības un aizsargfaktoru stiprināšana

- **Kāpēc svarīgi:** bērniem ar riskiem bieži nav drošu un jēgpilnu aktivitāšu, kas veidotu piederības sajūtu.
- **Sociālā mentora loma:**
 - Iedrošināt bērnu iesaistīties interešu izglītībā (sports, mūzika, māksla).
 - Savienot bērnu ar NVO un brīvprātīgā darba iespējām.
 - Pavada bērnu uz pirmajām reizēm, ja tas palīdz mazināt trauksmi.
- **Piezīme:** interešu izglītība un NVO ir **aizsargfaktori** – tie samazina atkarību un antisociālās uzvedības risku.

6. Nodarbinātības un rehabilitācijas institūcijas

- **Kāpēc svarīgi:** īpaši nozīmīgas pusaudžiem (15+), kuri sāk domāt par nākotni un darba iespējām.
- **Institūcijas:** NVA (Nodarbinātības valsts aģentūra), profesionālās izglītības iestādes, rehabilitācijas centri, sociālās korekcijas iestādes.
- **Sociālā mentora loma:**
 - Informēt jauniešu par iespējām (mācības, prakse, darbs).
 - Atbalstīt pieteikšanās procesā (palīdz aizpildīt dokumentus, dodas līdz).
 - Motivēt bērnu noturēties ilgtermiņa procesā, bet ne piespiest.
- **Piemērs:** sociālais mentors palīdz jauniešiem sagatavot CV un dodas kopā uz NVA.

7. Tiesa un probācijas dienests

- **Kāpēc svarīgi:** attiecas uz bērniem un jauniešiem, kuri nonākuši konfliktā ar likumu.
- **Iespējamie izaicinājumi:**
 - Sociālo mentoru var uztvert kā “kontroles personu”.
 - Probācijas dienests var sagaidīt detalizētu informāciju.
- **Mentora loma:**
 - Nav juridisks pārstāvis vai eksperts, bet atbalsta persona bērnam.
 - Sniedz tikai faktus (piem., “bērns regulāri apmeklē tikšanās, iesaistās sporta aktivitātēs”).
 - Palīdz bērnam saprast tiesvedības procesu, uztur drošības sajūtu.
- **Piemērs:** sociālais mentors pavada jauniešu uz probācijas tikšanos, pēc tam palīdz pārrunāt, ko tas nozīmē praktiski.

Kopsavilkuma akcents lektoram:

- Sociālais mentors darbojas **ekosistēmā**, bet viņa spēks ir **attiecībās ar bērnu**.

- Sadarbība ar partneriem notiek tikai tik tālu, cik tas **stiprina bērna drošību un labklājību**, nevis apdraud uzticību.
- **Profesionālās robežas:** sociālais mentors nepilda pedagoga, sociālā darbinieka, psihologa, jurista vai policista funkcijas.

Materiāls par administratīvā un metodiskā vadītāja lomām

Administratīvais vadītājs

- Organizē pakalpojuma praktisko nodrošinājumu (darba līgumi, atalgojums, kabatas nauda, telpas, transporta izmaksas).
- Pārbauda un apstiprina sociālā mentora atskaites, uzskaites lapas, finanšu dokumentāciju.
- Atbild par to, lai **pakalpojuma sniegšana atbilstu normatīvajiem aktiem un līguma prasībām** ar pašvaldību.
- Kontrolē, vai tiek ievērotas drošības prasības darbā ar bērniem.
- Ir persona, pie kuras vēršties jautājumos par resursiem, dokumentiem, darba organizāciju.

Metodiskais vadītājs

- Atbild par pakalpojuma **profesionālo kvalitāti** un metodisko vadību.
- Nodrošina regulāras **individuālās un grupu pārrunas ar sociālajiem mentoriem**, lai izvērtētu bērnu progresu.
- Palīdz sociālajam mentoram sarežģītās robežsituācijās (piem., konfidencialitātes ievērošana, informācijas nodošana sociālajam dienestam vai bāriņtiesai).
- Piedāvā profesionālu atbalstu emocionāli smagās situācijās, palīdz novērst izdegšanu.
- Kopā ar sociālo mentoru veido **individuālās programmas izvērtējumu** un noslēguma kopsavilkumu par bērna progresu.
- Ir tiešais kontakts jautājumos, kas saistīti ar bērna vajadzību izvērtējumu, metodiku, sadarbību ar citiem speciālistiem.

Profesionālā atbalsta karte
Diskusija pāros – atbildes

1. **Jāapstiprina kabatas naudas izlietojums.**
☒ **Administratīvais vadītājs** (atbild par resursiem, finanšu dokumentāciju, uzskaiti).
2. **Jāapspriež bērna atklātā informācija par paškaitējuma risku.**
☒ **Metodiskais vadītājs** (palīdz robežsituācijās, atbalsta lēmumos par konfidencialitāti un ziņošanu sociālajam dienestam).
3. **Jāprecizē, vai drīkst piedalīties bērna ģimenes svinībās.**
☒ **Metodiskais vadītājs** (palīdz noteikt profesionālās robežas, lai neveidotos draudzība vai izdegšanas risks).
4. **Jāizvērtē bērna progresa izmaiņas un turpmākās aktivitātes.**
☒ **Metodiskais vadītājs** (vada progresa pārrunas, analizē bērna attīstību, palīdz noteikt nākamos soļus).
5. **Jāatrisina problēma ar dokumentācijas aizpildīšanu.**
☒ **Administratīvais vadītājs** (atbild par dokumentāciju, normatīvo prasību ievērošanu).

Sociālā mentora sadarbības posmi

1. Piesaiste un vienošanās

- **Sociālais dienests** – nodrošina, ka bērnam tiek piemeklēts piemērots sociālais mentors, organizē pirmo tikšanos, piedalās vienošanās procesā.
- **Administratīvais vadītājs** – pārbauda līgumus un dokumentāciju, apstiprina kabatas naudas plānošanu, nodrošina, lai pakalpojuma sākums būtu juridiski un organizatoriski korekts.
- **Metodiskais vadītājs** – palīdz formulēt sadarbības mērķus, sniedz metodisko atbalstu sociālajam mentoram individuālās programmas izstrādē.
- **Ģimene / likumiskais pārstāvis** – piedalās vienošanās procesā, definējot bērna vajadzības un sadarbības nosacījumus.
- **Rezultāts** – noslēgts sadarbības līgums un izstrādāta individuālā sociālā mentora programma ar mērķiem un aktivitātēm.

2. Sadarbība

- **Sociālais dienests** – regulāri saņem atgriezenisko saiti no sociālā mentora, nepieciešamības gadījumā piesaista papildu pakalpojumus vai speciālistus.
- **Administratīvais vadītājs** – nodrošina resursus, apstiprina sociālā mentora atskaides un uzskaites lapas, uzrauga normatīvo prasību ievērošanu, seko drošības aspektiem.
- **Metodiskais vadītājs** – reizi mēnesī vada progresu pārrunas, palīdz sociālajam mentoram sarežģītās situācijās, sniedz metodisku atbalstu ikdienas darbā.
- **Ģimene / likumiskais pārstāvis** – tiek iesaistīti bērna aktivitātēs un atbalsta viņa ikdienas iesaisti (izglītībā, brīvajā laikā, rehabilitācijā).
- **Citi partneri** – skola, interešu izglītība, NVO, veselības aprūpes speciālisti (piem., ģimenes ārsts, psihologs), ja tas nepieciešams bērna attīstībai.

3. Izvērtējums

- **Metodiskais vadītājs** – reizi mēnesī pārrunā bērna progresu ar sociālo mentoru, analizē izmaiņas, sniedz ieteikumus turpmākajām darbībām.
- **Administratīvais vadītājs** – nodrošina, ka izvērtējums tiek noformēts atbilstoši normatīvajām prasībām un iekšējai dokumentācijas kārtībai.
- **Sociālais dienests** – tiek informēts par būtiskiem sasniegumiem un riskiem, izmantojot noteikto informācijas nodošanas formulu: **fakti + bērna izjūtas + riska faktori** (bez interpretācijām).
- **Ģimene / likumiskais pārstāvis** – nepieciešamības gadījumā tiek iesaistīti izvērtēšanā, lai sniegtu savu skatījumu un nodrošinātu atbalstu bērna ikdienā.
- **Citi partneri** – psihologi, ārsti, speciālisti, ja nepieciešams padziļināts atbalsts vai izvērtējums.

4. Noslēgums

- **Sociālais dienests** – piedalās gala izvērtējumā, saņem kopsavilkumu par sadarbību, rekomendācijas turpmākajiem soļiem (piem., pakalpojuma

turpināšana vai citu atbalsta formu piesaiste).

- **Administratīvais vadītājs** – apstiprina gala dokumentāciju, nodrošina, ka visi resursi izmantoti korekti, slēdz pakalpojuma līgumu.
- **Metodiskais vadītājs** – palīdz sociālajam mentoram sagatavot noslēguma kopsavilkumu un refleksiju par darbu, piedalās noslēguma pārrunās.
- **Ģimene / likumiskais pārstāvis** – tiek informēti par bērna sasniegumiem un nākamajiem soļiem, sniedz atgriezenisko saiti par sadarbību.
- **Bāriņtiesa un citi partneri** – ja bijuši iesaistīti, viņiem sniedz tikai nepieciešamo faktoloģisko informāciju par bērna progresu un sadarbības rezultātiem.
- **Rezultāts** – noslēguma kopsavilkums par sadarbību, sasniegtajiem rezultātiem un turpmākajiem soļiem.

Sadarbības sarkanās līnijas

1. Sociālais mentors pieņem vecāku uzaicinājumu piedalīties ģimenes svinībās.

- **Skaidrojums:** ģimenes svinības rada risku, ka zūd profesionālā distance un sociālais mentors kļūst par “ģimenes draugu”. Tas var apdraudēt objektivitāti un bērna uzticību.
- **Vēlamā rīcība:** sociālais mentors pieklājīgi atsakās, skaidrojot, ka viņa loma ir profesionāla atbalsta sniegšana, nevis privātu attiecību veidošana.

2. Sociālais mentors bērna uzticēto informāciju par paškaitējuma riskiem neapspiež ar metodisko vadītāju un sociālo dienestu.

- **Skaidrojums:** tas ir **nepieļaujami**, jo apdraud bērna drošību. Paškaitējuma vai vardarbības gadījumos sociālajam mentoram ir ziņošanas pienākums.
- **Vēlamā rīcība:** sociālais mentors pārrunā situāciju ar metodisko vadītāju un informē sociālo dienestu, saglabājot caurspīdīgumu un informējot bērnu par šo soli.

3. Sociālais mentors skolas pieprasījumā norāda bērna stāstītos personīgos pārdzīvojumus, nevis faktus.

- **Skaidrojums:** šādi tiek pārkāpta konfidencialitāte un uzticība. Skolai nododama tikai informācija, kas saistīta ar bērna funkcionēšanu (fakti, nevis emocionāli pārdzīvojumi).
- **Vēlamā rīcība:** sociālais mentors formulē ziņojumu pēc formulas **fakti + bērna izjūtas + riska faktori** (bez interpretācijām).

4. Sociālais mentors pats sāk organizēt bērnam sociālos pakalpojumus, apejot sociālo dienestu.

- **Skaidrojums:** sociālais mentors nav sociālā darbinieka aizvietotājs, viņš nevar patstāvīgi organizēt pakalpojumus. Apejot dienestu, tiek pārkāptas kompetences un apdraudēts bērna atbalsta process.
- **Vēlamā rīcība:** sociālais mentors pārrunā bērna vajadzības ar metodisko vadītāju un informē sociālo dienestu, saglabājot uzticību bērna acīs.

5. Sociālais mentors atklāj bērna informāciju draugiem vai kolēģiem, kas nav iesaistīti pakalpojumā.

- **Skaidrojums:** tā ir konfidencialitātes pārkāpšana. Informāciju drīkst nodot tikai iesaistītajiem speciālistiem, ievērojot likuma un pakalpojuma prasības.
- **Vēlamā rīcība:** sociālais mentors informāciju glabā droši, pārrunā tikai ar metodisko vadītāju un sociālo dienestu, ja tas ir nepieciešams bērna drošībai.

6. Sociālais mentors kļūst pieejams bērnam 24/7 (dod personīgo tālruņa numuru, atbild naktīs, svētdienās).

- **Skaidrojums:** tas rada risku izdegšanai un robežu izplūšanai, kā arī bērnam veido nereālas gaidas.
- **Vēlamā rīcība:** sociālais mentors nosaka skaidrus pieejamības laikus, skaidro bērnam robežas un vienojas par ārkārtas palīdzības resursiem (piem., bērnu uzticības tālrunis).

7. Sociālais mentors pieņem naudu vai dāvanas no bērna ģimenes.

- **Skaidrojums:** tas rada interešu konfliktu un ietekmē attiecību profesionālo raksturu.
- **Vēlamā rīcība:** sociālais mentors dāvanas nepieņem, izskaidrojot ģimenei, ka pakalpojums tiek apmaksāts un dāvanas nav pieļaujamas.

Ārējā un iekšējā motivācija

1. Ārējā motivācija

Ārējā motivācija rodas tad, kad bērns vai pusaudzis dara kaut ko **ārēja stimula dēļ** – lai iegūtu atlīdzību vai izvairītos no soda. Šāds motivācijas veids ir ļoti bieži sastopams ikdienā, īpaši skolā un ģimenē.

Raksturīgākās formas:

- **Balvas:** bērns dara kaut ko, jo par to saņems konfekti, kabatas naudu vai citu priekšmetisku labumu.
- **Sodi:** bērns izvairās no negatīvām sekām – piemēram, negrib palikt bez telefona, būt sodīts vai saņemt kritiku.
- **Spiediens no malas:** bērns pakļaujas pieaugušā, skolas vai vienaudžu prasībām, lai “nebūtu problēmu”.

Īstermiņa efekts:

Ārējā motivācija var būt efektīva **īsā laikā**, bet tai ir vairāki trūkumi:

- Bērns dara lietas nevis tāpēc, ka tās ir vērtīgas, bet tāpēc, ka grib izvairīties no nepatīkamām sekām vai saņemt atlīdzību.
- Šāds modelis var mazināt bērna pašcieņu (“es daru tikai tāpēc, ka man lika”).
- Ja pazūd balva vai sods, bērna motivācija darboties izzūd.

Piemērs:

Skolotājs saka: “Ja tu uzvedīsies labi, tu saņemsi uzlīmi.” Bērns cenšas, bet tikai tik ilgi, kamēr ir runa par uzlīmi. Ja balvas nav, motivācija pazūd.

2. Iekšējā motivācija

Iekšējā motivācija nozīmē, ka bērns vai pusaudzis dara kaut ko **paša iekšējas intereses vai vērtību dēļ**. Viņš rīkojas tāpēc, ka tas viņam ir svarīgi, viņš jūtas kompetents un spējīgs, un viņam ir sajūta, ka viņš pats kontrolē savu izvēli.

Raksturīgākās pazīmes:

- Bērns jūtas **aizrāvēs** ar procesu, ne tikai ar rezultātu.
- Viņš piedzīvo **pašefektivitātes sajūtu** – apziņu, ka pats var kaut ko ietekmēt un paveikt.
- Viņam ir **izvēles sajūta** – viņš pats lemj, kā iesaistīties, un jūt, ka viņa viedoklis ir nozīmīgs.

Ilgtermiņa efekts:

Iekšējā motivācija ir daudz noturīgāka, jo:

- Tā attīsta bērna pašdisciplīnu un pašpārlicību.
- Palīdz bērnam apzināties savas intereses, talantus un vērtības.
- Rada dziļāku iesaisti, jo bērns dara lietas nevis “priekš citiem”, bet pats sev.

Piemērs:

Bērns trenējas futbolā nevis tāpēc, ka treneris sola medaļu, bet tāpēc, ka viņam patīk spēle, viņš jūtas labi komandas vidū un izjūt gandarījumu par progresu.

3. Sociālā mentora loma motivācijas veicināšanā

Sociālais mentors nevar "iedot" bērnam motivāciju, bet viņš var **radīt apstākļus**, kuros motivācija rodas un nostiprinās.

Galvenie soļi:

1. **Neizdarīt spiedienu:** izvairīties no spiediena vai piespiešanas, kas var radīt pretestību.
2. **Sniegt izvēles iespējas:** ļaut bērnam izvēlēties starp diviem variantiem ("Vai vēlies šodien doties pastaigā vai kopā sagatavot mājasdarbus?").
3. **Apstiprināt progresu, nevis tikai rezultātu:** slavēt bērna centienus un neatlaidību, ne tikai gala sasniegumu.
 - *"Tu šonedēļ atnāci 3 reizes – tas parāda, ka tev rūp."*
4. **Atzīt emocijas:** bērns jūtas motivētāks, ja viņa emocijas tiek ņemtas vērā.
 - *"Es redzu, ka tev šodien nav daudz spēka. Ko mēs varētu izdarīt, lai tev būtu vieglāk?"*
5. **Saikne ar bērna interesēm:** sasaistīt piedāvātās aktivitātes ar to, kas bērnam pašam patīk.

Salīdzinājums īsumā (sociālā mentora materiāls uz tāfeles):

Ārējā motivācija	Iekšējā motivācija
Balvas, sodi, spiediens	Interese, vērtības, paša sajūta
Īstermiņa efekts	Ilgtermiņa efekts
Atkarīga no ārējiem apstākļiem	Atkarīga no bērna izvēlēm un iekšējās pasaules
"Es daru, jo man lika/solīja"	"Es daru, jo tas man ir svarīgi"
Pazūd, ja balvas vairs nav	Nostiprinās ar praksi un pieredzi

Motivējošās intervijas pamatprincipi (OARS modelis)

Motivējošā intervija (MI) ir sarunu pieeja, kas palīdz bērnam **pašam atrast motivāciju** pārmaiņām, nevis to uzspiest. Sociālā mentora uzdevums – ar jautājumiem un atbalstu veidot drošu telpu, kur bērns var pats nosaukt savas vajadzības un mērķus.

OARS – četri galvenie instrumenti

O – Atvērtie jautājumi

- Nevis “jā/nē” jautājumi, bet tādi, kas aicina stāstīt, domāt un atklāties.
- **Piemēri:**

- “Kas tev šobrīd skolā ir visgrūtāk?”
- “Ko tu pats gribētu, lai mainās nākamajās nedēļās?”
- “Kā tu jūties, kad esi ar draugiem, kas lieto/nelieto vielas?”

Padoms: izvairīties no “Kāpēc...?” (tas var skanēt kā pārmetums), labāk: “Kas palīdz/Ko tu domā/Ko tu vēlies...?”

A – Apstiprinājumi

- Apzināta pozitīvo īpašību, centienu vai progresu izcelšana.
- **Piemēri:**

- “Es redzu, ka tev bija drosme atnākt šodien, pat ja nebija viegli.”
- “Tu esi jau izdomājis divus veidus, kā rīkoties – tas ir daudz!”
- “Man patīk, kā tu runā atklāti par to, kas tev patīk un nepatīk.”

Padoms: apstiprinājumam jābūt **patiesam un konkrētam**, nevis vispārīgam glaimam.

R – Reflektīvā klausīšanās

- Sociālais mentors atkārto vai pārfrāzē bērna teikto, parādot, ka ir dzirdējis un sapratis.
- **Piemēri:**

- Bērns: “Man apnīcis, ka visi tikai bļauj uz mani.”
- Sociālais mentors: “Tu jūties noguris no pārmetumiem un gribi, lai tevi sadzird.”
- Bērns: “Es negribu iet pie sociālā darbinieka.”
- Sociālais mentors: “Izskatās, ka tev ir grūti uzticēties viņam.”

Padoms: reflektēšana nav “papagaiļošana”, bet bērna sacītā **jēgas atspoguļošana**.

S – Kopsavilkumi

- Sociālais mentors apvieno vairākus bērna izteikumus vienā strukturētā teikumā.
- **Piemēri:**

- “Tātad, no vienas puses tu gribi, lai tevi atstāj mierā, bet no otras puses tu saproti, ka vajadzētu pabeigt skolu.”
- “Tu teici, ka draugi tevi bieži velk nepareizā virzienā, bet tu pats jūties labāk, kad esi sportā. Vai tas tā ir?”

Padoms: kopsavilkums palīdz bērnam **dzirdēt savu stāstu** un pieņemt lēmumus.

CRAFFT skrīninga tests

1. Kas ir CRAFFT?

- Starptautiski validēts skrīninga instruments pusaudžiem un jauniešiem.
- Mērķis – agrīna vielu lietošanas risku atpazīšana.
- Testa rezultāti **nav diagnoze**, bet sarunas instruments, kas palīdz saprast, vai jāiesaista citi speciālisti.
- Oficiāli adaptēts un tulkots arī latviešu valodā (Bostonas Bērnu slimnīcas atļauja).

2. Testa struktūra

- **A daļa** – dienu skaits pēdējo 12 mēnešu laikā (alkohols, marihuāna, citas vielas, e-cigaretes/tabaka).
- **B daļa** – 6 jautājumi par riska uzvedību (atslābināšanās, vientulība, aizmirstība, problēmas, draugu/ģimenes brīdinājumi, braukšana auto).
- **C daļa** – papildjautājumi par nikotīna atkarības pazīmēm (piem., grūtības atturēties, kairināmība, kāre).

3. CRAFFT akronīms

- **C – Car (Auto):** braukšana vai atrašanās auto ar šoferi ietekmē.
- **R – Relax (Atslābināšanās):** vielu lietošana, lai atslābinātos.
- **A – Alone (Viens):** lietošana vienatnē.
- **F – Forget (Aizmirsti):** aizmirsti, ko darīji vielu ietekmē.
- **F – Friends/Family (Draugi/Ģimene):** apkārtējie iesaka mazāk lietot.
- **T – Trouble (Nepatikšanas):** problēmas vielu lietošanas dēļ.

4. Rezultātu interpretācija

- **0 punkti** – zems risks.
- **1 punkts** – vidējs risks → jāseko līdzi.
- **2+ punkti** – augsts risks → vajadzīga padziļināta izvērtēšana, iesaiste citiem speciālistiem.
- Ja **2+ pozitīvas atbildes B vai C daļā** → jāvērtē nopietni, jāiesaista profesionāli.

5. Kad un kā izmantot testu?

- Ja sarunās parādās aizdomas par vielu lietošanu.
- Kā papildinājumu resursu kartei vai sākotnējam izvērtējumam.
- Tikai ar bērna piekrišanu, respektējot tiesības.
- Jāuzsver: “Šie jautājumi palīdz man saprast, vai un kāds atbalsts tev būtu noderīgs.”

6. Pēc testa – īsa motivējoša saruna (5 soļi)

1. Pārskatīt skrīninga rezultātus: “Vai vari man pastāstīt vairāk par šo atbildi?”
2. Ieteikt nelietot vielas, izskaidrot ietekmi uz smadzenēm, mācībām, drošību.
3. Runāt par drošu braukšanu/transportu.
4. Izvilināt jaunieša motivāciju: “Kādas priekšrocības būtu, ja nelietotu?”

5. Stiprināt ticību jaunietim: "Es ticu, ka tu spēsi sasniegt savus mērķus bez vielām."

CRAFT intervijas jautājumi

CRAFFT 2.1+N intervija

Mutiska intervija klīniskista vadībā

Sākums: "Es tev uzdošu dažus jautājumus, ko uzdodu visiem saviem pacientiem. Lūdzu, atbildiet godīgi. Tavas atbildes būs konfidencialas."

A daļa

Cik dienas **PĒDĒJO 12 MĒNEŠU** laikā tu:

1. Iedzēri vairāk par dažiem malkiem alus, vīna vai cita dzēriena, kas satur **alkoholu**? Ja nevienu dienu, atbildē norādi "0".

dienu sk.

2. Lietoji **marihuānu** (kaņepes, zāli, hašišu, marihuānas eļļu vai vasku, to smēķējot, veipojot, iztvaicējot vai pievienojot ēdienam) vai "**sintētisko marihuānu**" (piemēram, "K2", "Spice")? Ja nevienu dienu, atbildē norādi "0".

dienu sk.

3. Lietoji **jebkādas citas vielas, lai apdullinātos** (piemēram, citas nelegālas narkotikas, tabletes, recepšu vai bezrecepšu medikamentus, vai vielas, ko paredzēts šņaukt, ieelpot, veipot vai injicēt)? Ja nevienu dienu, atbildē norādi "0".

dienu sk.

4. Lietoji **nikotīna šķidrumu un/vai aromatizētājus saturošas elektroniskās smēķēšanas ierīces*** vai lietoji jebkādas **tabakas izstrādājumus†**? Ja nevienu dienu, atbildē norādi "0".

dienu sk.

*Piemēram, e-cigaretes, pielāgojamas elektroniskās smēķēšanas ierīces ar akumulatoru (mod), tādas uzlādējamās un uzpildāmas (pod) sistēmas kā JUUL, tādas vienreizlietojamās e-cigaretes kā Puff Bar, veipi vai elektroniskās ūdenspīpes. †Cigaretes, cigāri, cigarellas, ūdenspīpes, košļājamā tabaka, šņaucamā tabaka, snuss, bezdūmu tabakas izstrādājumi vai nikotīna spilventiņi.

Ja pacienta atbilde bija...

"0" uz visiem jautājumiem A daļā



Uzdodiet tikai 1. jautājumu
B daļā, tad **APSTĀJĒTIES**

"1" vai vairāk uz 1., 2. vai 3. jaut.



Uzdodiet visus
6 jautājumus B daļā

"1" vai vairāk uz 4. jaut.



Uzdodiet visus 10 jaut.
C daļā nākamajā lapā

B daļa

Apvelc vienu

C	Vai tu jebkad esi braucis AUTOMAŠINĀ , ko vada persona (tostarp tu), kas ir "apdullinājusies" vai lietojusi alkoholu vai narkotikas?	Nē	Jā
R	Vai tu jebkad lieto alkoholu vai narkotikas, lai ATSLĀBINĀTOS , uzlabotu pašapziņu vai iederētos kompānijā?	Nē	Jā
A	Vai tu jebkad lieto alkoholu vai narkotikas VIENTATNĒ ?	Nē	Jā
F	Vai tu kādreiz AIZMIRSTI , ko darīji, kamēr lietoji alkoholu vai narkotikas?	Nē	Jā
F	Vai ĢIMENES LOCEKĻI un DRAUGI tev jebkad ir teikuši, ka tev vajadzētu atteikties no alkohola vai narkotikām?	Nē	Jā
T	Vai jebkad esi nokļuvis NEPATIKŠANĀS , lietojot alkoholu vai narkotikas?	Nē	Jā

Ja uz diviem vai vairāk B daļas jautājumiem ir atbildēts ar **JĀ**, tas liecina par nopietnu problēmu, kas jānovērtē padziļināti. Turpmāki norādījumi sniegti 3. lpp.

KLĪNIKAS DARBINIEKU IEVĒRĪBAI PAR MEDICĪNISKAJIEM IERAKSTIEM:

Šajā lapā sniegtā informācija ir aizsargāta saskaņā ar īpašiem federālajiem konfidencialitātes noteikumiem (42 CFR 2. daļa), kas aizliedz izpaust šo informāciju, ja vien nav sniegta attiecīga rakstiska piekrišana.

C daļa

“Tālāk tiks uzdoti jautājumi par nikotīna šķidrumu un/vai aromatizētājus saturošu elektronisko smēķēšanas ierīču vai tabakas izstrādājumu lietošanu.”*

	Apvelc vienu	
1. Vai jebkad esi mēģinājis ATMEST, bet tas nav izdevies?	Jā	Nē
2. Vai ŠOBRĪD lieto e-cigaretes vai tabakas izstrādājumus, jo atmest ir ļoti grūti?	Jā	Nē
3. Vai jebkad esi juties ATKARĪGS no veipošanas vai tabakas izstrādājumiem?	Jā	Nē
4. Vai jebkad izjūti spēcīgu KĀRI pēc veipošanas vai tabakas izstrādājumiem?	Jā	Nē
5. Vai jebkad esi jutis, ka tev ļoti VAJAG veipot vai lietot tabakas izstrādājumus?	Jā	Nē
6. Vai tev ir grūti atturēties no veipošanas vai tabakas izstrādājumu lietošanas VIETĀS, kur tas nav paredzēts, piemēram, skolā?	Jā	Nē
7. Kad kādu laiku NELIETO veipu vai tabakas izstrādājumus (vai kad mēģini atmest)...		
a. tev ir grūti KONCENTRĒTIES, jo nevari veipot vai lietot tabakas izstrādājumus?	Jā	Nē
b. jūties ĀTRI AIZKAITINĀMS, jo nevari veipot vai lietot tabakas izstrādājumus?	Jā	Nē
c. izjūti spēcīgu VAJADZĪBU vai vēlmi veipot vai lietot tabakas izstrādājumus?	Jā	Nē
d. jūties NERVOZS, nemierīgs vai satraukts, jo nevari veipot vai lietot tabakas izstrādājumus?	Jā	Nē

Ja uz diviem vai vairāk C daļas jautājumiem ir atbildēts ar JĀ, tas liecina par nopietnu ar nikotīnu saistītu problēmu, kas jānovērtē padziļināti. →

*Atsauces:

Wheeler, K. C., Fletcher, K. E., Wellman, R. J., & DiFranza, J. R. (2004). Screening adolescents for nicotine dependence: the Hooked On Nicotine Checklist. *J Adolesc Health, 35*(3), 225–230;

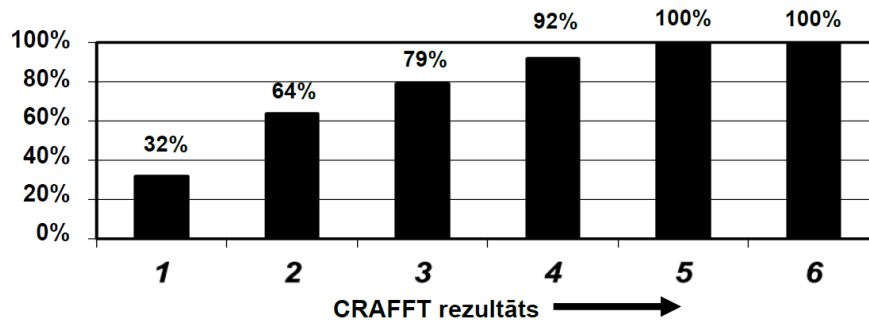
McKelvey, K., Baiocchi, M., & Halpern-Felsher, B. (2018). Adolescents' and Young Adults' Use and Perceptions of Pod-Based Electronic Cigarettes. *JAMA Network Open, 1*(6), e183535.

KLĪNIKAS DARBINIEKU IEVĒRĪBAI PAR MEDICĪNISKAJIEM IERAKSTIEM:

Šajā lapā sniegtā informācija ir aizsargāta saskaņā ar īpašiem federālajiem konfidencialitātes noteikumiem (42 CFR 2. daļa), kas aizliedz izpaust šo informāciju, ja vien nav sniegta attiecīga rakstiska piekrišana.

CRAFFT rezultāta interpretācija

Ar vielu lietošanu saistītu DSM-5 personības traucējumu varbūtība atbilstoši CRAFFT rezultātam*



*Datu avots: Mitchell SG, Kelly SM, Gryczynski J, Myers CP, O'Grady KE, Kirk AS, & Schwartz RP. (2014). The CRAFFT cut-points and DSM-5 criteria for alcohol and other drugs: a reevaluation and reexamination. Substance Abuse, 35(4), 376–80.

Izmantojiet šos 5 tematus īsai motivējošai sarunai



1. PĀRSKATIET skrīninga rezultātus

Pie katra punkta, kur atbildēts ar "jā": "Vai vari man sīkāk paskaidrot šo atbildi?"



2. IESAKIET pārtraukt lietošanu

"Kā tavs ārsts (medmāsa/veselības aprūpes pakalpojumu sniedzējs) es tev iesaku nelietot alkoholu, nikotīnu, marihuānu un citas narkotikas, jo tās var: 1) Kaitēt tavu smadzeņu attīstībai; 2) Traucēt mācīšanās un atmiņu veidošanas procesiem un 3) Nostādīt tevi apkaunojošās un bīstamās situācijās."



3. Ieteikumi BRAUKŠANAI/AUTOMAŠĪNAS VADĪŠANAI

"Autoavārijas ir galvenais jauniešu nāves cēlonis. Es visiem saviem pacientiem lūdzu parakstīt vienošanos, ka viņi nekad nesēdīsies automašīnā, kuras šoferis ir lietojis alkoholu vai narkotikas (Contract for Life). Lūdzu, paņem to līdz uz mājām un ar vecākiem/aizbildņiem pārrunā, kā nodrošināt drošu nokļūšanu mājās."



4. Izviliniet pašmotivējošu ATBILDI

Atturībnieki: "Ja kāds tev vaicātu, kādēļ tu nelieto alkoholu, e-cigaretes, tabakas izstrādājumus un narkotikas, ko tu teiktu?"
Lietotāji: "Kādas priekšrocības būtu tam, ja tu nelietotu apreibinošas vielas?"



5. PASTIPRINIET ticību saviem spēkiem

"Es ticu, ka tu neļausi apreibinošām vielām kavēt sevi no mērķu sasniegšanas."

Iedodiet pacientam vienošanos (Contract for Life).

Pieejama vietnē www.crafft.org/contract

© John R. Knight, MD, Boston Children's Hospital, 2020.

Reproducēts ar Bostonas Bērnu slimnīcas Pusaudžu uzvedības pētījumu centra (CABHRe) atļauju.

crafft@childrens.harvard.edu www.crafft.org

Plašāku informāciju un versijas citās valodās atradīsiet vietnē www.crafft.org.

Izvērtējuma forma un pamatinformācija sociālā mentora pakalpojuma saņemšanai

Informācija par bērnu:

Bērna vārds uzvārds	
Dzimšanas dati	
Dzīvesvietas adrese	
Bērna tālruņa numurs, e-pasts saīņai	
Bērna likumiskā pārstāvja vārds, uzvārds, tālruņa numuri, e-pasts saīņai	

Sadarbības partneru kontaktinformācija:

Sociālā dienesta sociālā darbinieka (gadījuma vadītāja) vārds, uzvārds un kontaktinformācija	
Izglītības iestāde, klase/ grupa, kontaktinformācija	
<i>cita būtiska kontaktinformācija</i>	

Bērna uzvedības problēmas		
Pazīmes	Informācijas avoti	Atbilstība
1.Bērns klaiņo, ubago vai veic citas darbības, kas varētu izraisīt prettiesisku rīcību	Nepilngadīgo personu atbalsta informācijas sistēma (NPAIS)	
2.Bērns patvaļīgi aizgājis no ģimenes vai ārpusģimenes aprūpes iestādes		
3.Bērns neattaisnoti neapmeklē obligātās izglītības iestādi	Valsts izglītības informācijas sistēma (VIIS)	
4.Bērns izdarījis administratīvu pārkāpumu, izdarījis pārkāpumu atkārtoti	Iekšlietu ministrijas Administratīvo pārkāpumu procesa atbalsta sistēma	
5.Bērns izdarījis noziedzīgu nodarījumu, izdarījis pārkāpumu atkārtoti	Integrētā iekšlietu informācijas sistēma	
6.Bērns ir fiziski un verbāli agresīvs saskarsmē ar vienaudžiem un/vai	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no	

pieaugušajiem (t.sk. izmantojot viedierīci/sociālos tīklus u.c.)*	izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.	
7.Bērns apmeklē izglītības iestādi, bet nepiedalās mācību procesā*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.	
8.Bērns ir pārmēru dominējošs, pastāvīgi dusmīgs vai viegli aizkaitināms*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.	
9.Bērns bojā vai iznīcina sev un/vai citiem piederošas mantas*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, policijas sniegta informācija u.c.	
10.Bērns ir mēģinājis sevi ievainot vai izdarīt pašnāvību	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, ārsta izziņa u.c.	
11.Bērnā ir agresija pret cilvēkiem vai dzīvniekiem, piemēram, citu cilvēku iebiedēšana, draudēšana, kautiņu izraisīšana, tādū ieroču izmantošana, kas var radīt nopietnus fiziskus bojājumus citiem (piemēram, ķieģelis, sasista pudele, nazis vai ierocis), fiziska cietsirdība pret cilvēkiem, fiziska nežēlība pret dzīvniekiem, agresīvi zagšanas veidi (piemēram, laupīšana, zagšana, izspiešana vai piespiešana seksuālai darbībai)	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, policijas sniegta informācija u.c.	
12.Bērns ilgstoši nespēj nomierināties, pārslēgties uz citu emocionālo stāvokli, pārāk jūtīgi reaģē uz aizrādījumiem*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.	
13.Bērns neprot veidot un uzturēt attiecības ar vienaudžiem un pieaugušajiem*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.	
Atkarību problēmas		
Pazīme	Informācijas avoti	Atbilstība
1.Bērnā radušies psihiski vai uzvedības traucējumi alkoholisko dzērienu, narkotisko, psihotropo, toksisko vai citu apreibinošu vielu lietošanas dēļ	Ārsta izraksts (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes).	
2.Bērnā izveidojusies atkarība no apreibinošām vielām vai atkarību izraisošiem procesiem un viņš ir saņēmis šo problēmu risināšanai paredzētu valsts finansētu sociālās rehabilitācijas pakalpojumu	Ārsta izraksts (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes). Sociālās integrācijas valsts aģentūras Sociālās rehabilitācijas informācijas sistēma un pakalpojuma sniedzēja SIA	

	"Bērnu un pusaudžu resursu centrs" datu bāze.	
3.Bērnā konstatēta vairākkārtēja atkarību izraisošu vielu lietošana	Ārsta izraksts (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes), vecāku novērojumi, Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, pašvaldības policijas, bērns pats stāsta u.c.	
4.Bērns smēķē, košļā vai šņauc tabaku	Ārsta izraksts (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes), vecāku novērojumi, Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, pašvaldības policijas, bērna sniegtā informācija u.c.	
5.Bērns kļūst aizkaitināts, dusmīgs vai agresīvs, ja viņam liegta piekļuve viedierīcēm vai atkarību izraisošām vielām	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, vecāku novērojumi, bērna sniegtā informācija, izglītības iestādes sniegtā informācija u.c.	
Bērna uzvedības vai atkarību problēmu attīstības riski		
Pazīme	Informācijas avoti	Atbilstība
1.Bērns cietis no prettiesiskām darbībām – un ir saņēmis valsts finansētu sociālās rehabilitācijas pakalpojumu no vardarbības cietušiem bērniem	Nodibinājuma "Latvijas Bērnu fonds" informācijas sistēma "Personu reģistrācijas sistēma", Sociālo pakalpojumu administrēšanas lietojumprogramma (SOPA).	
2.Ģimene atrodas sociālā dienesta redzeslokā, jo bērna ģimenē ir riski nepietiekamai bērna aprūpei, bet vecākiem nav pārtrauktas aizgādības tiesības	Sociālo pakalpojumu administrēšanas lietojumprogramma (SOPA).	
3.Bērna ģimenē tiek lietotas atkarību izraisošas vielas, tai skaitā grūtniecības periodā	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ārsta izraksti, policijas sniegtā informācija u.c.	
4.Bērna vecāku veselības grūtības, vecāka GRT, psihiskas saslimšanas, kuru rezultātā ir grūtības ar bērnu aprūpi, audzināšanu	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ārsta izraksti u.c.	
5.Bērna vecākiem ir pārtrauktas vai atņemtas aizgādības tiesības, un bērns ir nodots ārpusģimenes aprūpē	Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes datu bāze, Nepilngadīgo personu atbalsta informācijas sistēma (NPAIS)	
6.Bērns dzīvo ģimenē, kura bērna ģimenes loceklis(-ji) ir izdarījis(-uši) bērnu tiesību pārkāpumu	Iekšlietu ministrijas Integrētā iekšlietu informācijas sistēma	
7.Bērna ģimenē ir konfliktējošas attiecības*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, policijas sniegta informācija u.c.	
8.Bērnā pasliktinājušās rūpes par sevi, neievēro higiēnu*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.	

9.Bērns vairs neapmeklē un nedara aktivitātes un hobijus, kas iepriekš sagādāja prieku*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.	
10.Bērns izvairās no attiecībām ar citiem, cenšas pavadīt laiku vienatnē*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna u.c.	
11.Bērns daudz laika pavada kopā ar vienaudžiem, kuriem ir uzvedības un/vai atkarību problēmas*	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, policijas sniegta informācija u.c.	
12.Bērnā novērotas pēkšņas uzvedības izmaiņas, ēšanas traucējumi, bezmiegs vai biežas galvassāpes u.c. fiziski simptomi (bieži sūdzas par galvassāpēm, vēdera sāpēm vai sliktu pašsajūtu)	Konstatēts SD sociālā darbinieka izvērtēšanas procesā, ir informācija no izglītības iestādes, vecākiem, paša bērna, ārsta izraksti u.c.	
13.Bērni ar UDHS, AST traucējumiem	Ārstu izraksti (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes).	
14.Bērni ar mācīšanās traucējumiem	Ārstu izraksti (izraksts no stacionāra vai izraksts no ambulatorā pacienta medicīniskās kartes), izglītības iestādes sniegtā informācija, Pedagoģiski medicīniskās komisijas sniegtā informācija.	

* Ja informācija nav atrodama informācijas avotos, tad speciālistiem izvērtējot pazīmes, jāņem vērā to raksturlielums¹⁴

Komentāri _____

Kritēriji, kuri norāda, ka bērnam ir atbilstošs sociālā mentora pakalpojums

Atbilstības kritēriji	Atzīmē atbilstošo (-s)
a. Bērnā trūkst atbalsta personas ¹⁵ : bērnam ir vajadzīgs pieaugušais, kas nodrošinātu emocionālu, praktisku, socializācijas, motivējošu, vajadzības gadījumā līdzgaitniecības u.c. atbalstu.	
b. Bērna vajadzībām ir atbilstošs individuāls atbalsts.	
c. Bērns ir piekritis sociālā mentora pakalpojumam.	

¹⁴ Bērnu aizsardzības centra Metodoloģija bērnu ar uzvedības traucējumiem un saskarsmes grūtībām agresijas un vardarbības mazināšanai un sociālās iekļaušanas veicināšanai, Rīga, 2024, 13.,14. lpp.

¹⁵ tiek vērtēta ģimenes, neformālā atbalsta sistēmas un citu publiski finansētu pakalpojumu resursi – ja bērnam ir pieejams mentors Valsts probācijas dienesta programmā, publiski finansētu projektu vai citu sociālo pakalpojumu ietvaros, sociālā mentora pakalpojuma piešķiršanai jābūt pamatotai, jāizprot katra mentora, sociālā mentora loma, lai novērstu dubultā finansējuma risku.

Komentāri _____

Informācija par bērnu:	
Bērna situācijas īss apraksts <i>(ģimenes un sociālie riski, saņemtie un plānotie pakalpojumi, sniegtais atbalsts, cita būtiska informācija)</i>	
Sociālā mentora pakalpojuma piesaistīšanas mērķis un iespējamie uzdevumi <i>(ietverot informāciju, ar ko sociālā mentora pakalpojums būtu noderīgs bērna situācijai, iespējamās uzdevumus, atbalsta virzienus sociālajam mentoram u.tml.)</i>	

Izvērtējumu sagatavoja

Vārds uzvārds (paraksts) _____

LĪGUMS PAR SADARBĪBU AR SOCIĀLĀ MENTORA PAKALPOJUMA SNIEDZĒJU, SOCIĀLO MENTORU UN BĒRNA LIKUMISKO PĀRSTĀVI

Līgums Nr. ____

_____[vietas nosaukums]

20____.gada ____.

Puses:

1. _____

(Sociālā mentora pakalpojuma sniedzējs (juridiskās personas nosaukums, reģ. Nr., juridiskā adrese, turpmāk – **Pakalpojuma sniedzējs**, pārstāvis),

2. _____

(Sociālā mentora vārds, uzvārds, personas kods), turpmāk – **Sociālais mentors**,

3. _____

(Likumiskā pārstāvja vārds, uzvārds, personas kods, adrese), turpmāk – **Likumiskais pārstāvis**, kas pārstāv nepilngadīgo bērnu:

vārds, uzvārds, personas kods (turpmāk - BĒRNS), bērna faktiskās dzīvesvietas adrese, vienojas sadarboties sociālā mentora pakalpojuma nodrošināšanā BĒRNAM.

1. Sadarbības mērķis

Nodrošināt BĒRNAM, regulāru un drošu sociālā mentora pakalpojumu (turpmāk - pakalpojums), lai sniegtu emocionālu un praktisku atbalstu uzvedības vai atkarību problēmu risināšanai vai atkarību un uzvedības risku mazināšanai, jaunu uzvedības modeļu apguvei un dzīves kvalitātes uzlabošanai (turpmāk tekstā – pakalpojuma MĒRĶIS).

2. Pakalpojuma sniedzēja pienākumi un tiesības

Pienākumi:

- nodrošināt sociālā mentora pakalpojuma sniegšanu saskaņā ar sociālā mentora pakalpojuma MĒRĶI, aprakstu, izstrādāto sociālā mentora programmu BĒRNAM;
- vadīt un administrēt sociālā mentora pakalpojumu BĒRNAM;
- sniegt BĒRNAM un viņa likumiskajam pārstāvim informāciju par sociālā mentora pakalpojuma sniegšanas gaitu, progresu u.c.;
- nodrošināt atbilstību normatīvajiem aktiem;
- uzraudzīt pakalpojuma kvalitāti;
- risināt iespējamās ētikas principu pārkāpumu gadījumus, kuri konstatēti pakalpojuma sniegšanas laikā;
- vajadzības gadījumā nodrošināt sociālā mentora maiņu;
- nodrošināt ētikas principu ievērošanu pakalpojuma nodrošināšanā.

Tiesības:

- pieprasīt un saņemt informāciju no likumiskā pārstāvja un citām institūcijām par bērnu;
- pieņemt lēmumus par sociālā mentora piemērotību un resursu izmantošanu;
- pieņemt lēmumu par pakalpojumu pārtraukšanu vai izbeigšanu.

3. Sociālā mentora pienākumi un tiesības

Pienākumi:

- nodrošināt sadarbību ar BĒRNU;
- izstrādāt sociālā mentora programmu BĒRNAM, kurā izvēlētas aktivitātes, lai sasniegtu pakalpojuma MĒRĶI;
 - īstenot sociālā mentora programmā plānotās aktivitātes;
 - pakalpojuma sniegšanas laikā sociālais mentors sadarbojas ar pašvaldības sociālo dienestu;
- nodrošināt sociālā mentora programmas aktivitāšu īstenošanā ētikas principu ievērošanu un BĒRNA labākās intereses;
- ievērot, ka saņemtā informācija par BĒRNU ir ierobežotas pieejamības informācija un tā ir izpaužama tikai gadījumos, kad ir pamatotas aizdomas par iespējamām BĒRNA tiesību pārkāpumiem;
- piedalīties pirmajā sarunā ar BĒRNU;
- sadarboties ar BĒRNA likumisko pārstāvi, vajadzības gadījumā ar iesaistītajām institūcijām un speciālistiem, iepriekš saskaņojot ar BĒRNU un likumisko pārstāvi;
- sniegt informāciju par sociālā mentora programmas ietvaros plānoto aktivitāšu norises vietām/ laiku;
- nekavējoties ziņot par BĒRNA tiesību pārkāpumiem;
- piedalīties noslēguma tikšanās reizē;
- sagatavot noslēguma pārskatu par sociālā mentora pakalpojuma sniegšanu.

Tiesības:

- iepazīties ar informāciju par BĒRNA situāciju;
- izteikt ierosinājumus un jautājumus par sociālā mentora programmu.

4. Likumiskā pārstāvja pienākumi un tiesības

Pienākumi:

- sadarboties ar sociālo mentoru un sniegt nepieciešamo informāciju;
- sniegt norādes, ja nepieciešams, par sociālā mentora programmas ietvaros plānoto aktivitāšu norises vietām/ laiku (*piemēram: vai ir pieļaujamas aktivitātes ārpus telpām, vai ir pieļaujamas aktivitātes citā pašvaldības teritorijā, kāds ir vēlamais aktivitāšu norises laika ietvars – no plkst. līdz plkst.*);
- nodrošināt un atbalstīt BĒRNA dalību pakalpojumā;
- informēt par izmaiņām BĒRNA ikdienā vai veselības stāvoklī, kas var ietekmēt sociālā mentora programmas aktivitāšu ieviešanu un īstenošanu;
- informēt par apstākļiem, kas var ietekmēt pakalpojuma īstenošanu;
- sadarboties ar iesaistītajiem speciālistiem un sniegt atgriezenisko saiti;
- norādīt uz īpašiem nosacījumiem par BĒRNA vajadzībām un drošību;
- respektēt sociālā mentora profesionālās robežas, t.i. likumiskais pārstāvis negaida no sociālā mentora citu pakalpojumu izpildi kā vien tos, kas iekļauti sociālā mentora programmā.

Tiesības:

- saņemt informāciju par pakalpojuma MĒRĶI, metodēm, aktivitātēm un to ietekmi uz BĒRNU;
- iepazīties ar sociālo mentoru un viņa pieredzi;
- piedalīties sociālā mentora programmas mērķu izvirzīšanā un aktivitāšu izvērtēšanā;
- saņemt informāciju par sociālā mentora programmas aktivitātēm, norises laiku un vietu;
- saņemt informāciju par sociālā mentora novērojumiem un ieteikumiem;
- vērsties pie pakalpojuma sniedzēja jautājumu vai neskaidrību gadījumā;
- iesniegt iesniegumu par pakalpojuma sniegšanas īslaicīga pārtraukuma nepieciešamību vai pakalpojuma sniegšanas izbeigšanu BĒRNAM vai sociālā mentora maiņu, pamatojot to.

5. BĒRNA pienākumi un tiesības

Pienākumi:

- piedalīties sociālā mentora programmā un apmeklēt tajā plānotās tikšanās, aktivitātes;
- sadarboties ar sociālo mentoru, ievērojot plānoto tikšanos regularitāti un konsekvenci;
- ievērot vienošanos par sadarbību (piemēram, saziņu, tikšanās laikus);
- saudzīgi izturēties pret sociālā mentora programmas resursiem un vidi;
- ievērot drošības noteikumus aktivitāšu laikā;
- informēt, ja aktivitāte rada diskomfortu vai risku.

Tiesības:

- tikt uzklašātam un iesaistātam lēmumu pieņemšanā atbilstoši vecumam un attīstībai;
- piedalīties sociālā mentora programmas mērķu izvirzīšanā un aktivitāšu izvēlē;
- saņemt cieņpilnu, atbalstošu un taisnīgu attieksmi;
- paust viedokli, ierosinājumus un emocijas, kā arī saņemt atgriezenisko saiti;
- atteikties no aktivitātēm, kas rada risku veselībai vai drošībai;
- saņemt informāciju par sociālā mentora programmu;
- būt aizsargātam pret diskrimināciju, vardarbību un pazemojošu attieksmi.

6. Plānotais sadarbības ilgums

- sākuma datums: _____;
- beigu datums: _____;
- līgums tiek izbeigts šādos gadījumos:
 - mentorējamā likumiskais pārstāvis rakstiski vai mutiski atteicies no sociālā mentora pakalpojuma;
 - mentorējama bez attaisnojoša iemesla ilgāk par 2 mēnešiem nav iesaistījies sociālā mentora pakalpojumā plānotajās aktivitātēs;
 - sociālā mentora pakalpojuma sniedzējs secina, ka turpmāka atbalsta sniegšana nav nepieciešama, jo sasniegti izvirzītie mērķi, vai gluži pretēji notikusi problēmu eskalācija, kas prasa cita veida pakalpojumu piesaisti, un sociālā mentora pakalpojums mentorējamajam nav atbilstošs;
 - mentorējama izbrauc no Latvijas Republikas uz pastāvīgu dzīvi ārzemēs;
 - mentorējama atrodas bezvēsts prombūtnē ilgāk par 2 mēnešiem.
- līgums var tikt izbeigts pirms darbības termiņa beigām, pēc jebkuras no pusēm mutiska vai rakstiska ierosinājuma;
- līgums darbojas ciktāl tā ir brīvprātīga Pušu gribas izpausme, tas nav pielietojams kā uzvedības sociālās korekcijas vai audzināšanas rakstura piespiedu līdzeklis.

7. Konfidencialitāte un datu aizsardzība

- Visa informācija par BĒRNU un ģimeni ir ierobežotas pieejamības.
- Datu aizsardzība tiek nodrošināta saskaņā ar normatīvo aktu prasībām.
- Informāciju par BĒRNU drīkst izpaust tikai Bērnu tiesību aizsardzības likumā noteiktajos gadījumos.

8. Strīdu risināšana

- Strīdi risināmi sarunu ceļā;
- ja vienošanās nav iespējama, strīdi izskatāmi Latvijas Republikas tiesā.

9. Nobeiguma noteikumi

- Līguma grozījumi iespējami tikai rakstveidā ar visu Pušu piekrišanu.
- Līgums sagatavots trīs eksemplāros – pa vienam eksemplāram katrai Pusei.

Papildu vienošanās / piezīmes

Paraksti:

Sociālā mentora pakalpojuma sniedzējs	Sociālais mentors	Likumiskais pārstāvis
Datums_____	Datums_____	Datums_____

Esmu iepazinies un piekrītu
sadarbības nosacījumiem

_____Bērna vārds, uzvārds

LĪGUMS PAR SADARBĪBU AR SOCIĀLĀ MENTORA PAKALPOJUMA SNIEDZĒJU, SOCIĀLO MENTORU UN PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJU

Līgums Nr. ___

_____ [vietas nosaukums]

_____.gada ____.

Puses:

2. _____

(Sociālā mentora pakalpojuma sniedzējs (juridiskās personas nosaukums, reģ. Nr., juridiskā adrese, _____ pārstāvis)),
turpmāk – **Pakalpojuma sniedzējs**,

3. _____

(Sociālais mentors (vārds, uzvārds, personas kods)),
turpmāk – **Sociālais mentors**,

4. _____

(Mentorējamais (vārds, uzvārds, personas kods, faktiskās dzīvesvietas adrese)),
turpmāk – **PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJS**,

vienojas sadarboties sociālā mentora pakalpojuma nodrošināšanā **PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJAM**.

1. Sadarbības mērķis

Turpināt **PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJAM** regulāru un drošu sociālā mentora pakalpojuma nodrošināšanu, lai sniegtu emocionālu un praktisku atbalstu uzvedības vai atkarību problēmu risināšanai vai atkarību un uzvedības risku mazināšanai, jaunu uzvedības modeļu apguvei un dzīves kvalitātes uzlabošanai (turpmāk tekstā – pakalpojuma **MĒRĶIS**).

2. Pakalpojuma sniedzēja pienākumi un tiesības

- nodrošināt sociālā mentora pakalpojuma sniegšanu saskaņā ar sociālā mentora pakalpojuma **MĒRĶI**, aprakstu, izstrādāto sociālā mentora programmu;
- vadīt un administrēt sociālā mentora pakalpojumu;
- nodrošināt sniegtā pakalpojuma uzskaiti un novērtēšanu;
- nodrošināt sociālajam mentoram metodisko vadību un atbalstu;
-
- nodrošināt atbilstību normatīvajiem aktiem;
- nodrošināt pakalpojuma kvalitātes uzraudzību;
- risināt ētikas principu pārkāpumu gadījumus..

Tiesības

- pieprasīt un saņemt informāciju no Sociālā mentora par pakalpojuma norisi;
- ierosināt pakalpojuma uzlabojumus;

- pieņemt lēmumus par mentora piemērotību un resursu izmantošanu.

3. Sociālā mentora pienākumi un tiesības

Pienākumi:

- turpināt nodrošināt sociālā mentora pakalpojumu līdz _____ mēnešiem, līdz _____ stundām;
- pilnveidot sociālā mentora programmu PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJAM, kurā noteiktas aktivitātes, lai sasniegtu MĒRĶI;
- īstenot sociālā mentora programmā plānotās aktivitātes, visu mentora pakalpojuma sniegšanas laiku mentors sadarbojas ar _____ pašvaldības sociālo dienestu;
- nodrošināt sociālā mentora programmas aktivitāšu īstenošanā ētikas principu ievērošanu un PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJA labākās intereses;
- ievērot, ka saņemtā informācija par PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJU ir ierobežotas pieejamības informācija un tā ir izpaužama tikai gadījumos, kad ir aizdomas par iespējamām PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJA tiesību pārkāpumiem;
- aizpildīt PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJA dzīvesprasmju anketu pakalpojuma beigās;
- nekavējoties ziņot par PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJA tiesību pārkāpumiem;
- plānot un atskaitīties par kabatas naudas izlietojumu;
- piedalīties sociālā mentora pakalpojuma noslēguma tikšanās reizē;
- sagatavot noslēguma pārskatu par sociālā mentora pakalpojuma sniegšanu.

Tiesības:

- iepazīties ar PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJA situāciju;
- izteikt ierosinājumus par nepieciešamajām izmaiņām sociālā mentora programmā;
- vērsties atbilstošās institūcijās konflikta gadījumos.

5. PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJA pienākumi un tiesības

Pienākumi:

- piedalīties sociālā mentora programmā un apmeklēt plānotās aktivitātes;
- sadarboties ar sociālo mentoru, ievērojot plānoto tikšanos regularitāti un konsekvenci;
- ievērot vienošanos par sadarbību (piemēram, saziņu, tikšanās laiku);
- saudzīgi izturēties pret sociālā mentora programmas resursiem un vidi;
- ievērot drošības noteikumus aktivitāšu īstenošanas laikā;
- informēt, ja aktivitāte rada diskomfortu vai risku;
- ievērot konfidencialitāti par citu dalībnieku privāto informāciju, ja attiecināms.

Tiesības:

- tikt uzklašītam un iesaistītam lēmumu pieņemšanā;
- piedalīties sociālā mentora programmas mērķu izvirzīšanā un aktivitāšu izvēlē;
- saņemt cieņpilnu un taisnīgu attieksmi un atbalstu;
- paust viedokli, ierosinājumus un emocijas, kā arī saņemt atgriezenisko saiti;
- atteikties no aktivitātes, kas rada risku veselībai vai drošībai;
- saņemt informāciju par sociālā mentora programmu;
- būt aizsargātam pret diskrimināciju, vardarbību un pazemojošu attieksmi;
- iesniegt iesniegumu par pakalpojuma sniegšanas īslaicīga pārtraukuma nepieciešamību vai sociālā mentora maiņu, pamatojot to.

6. Sadarbības ilgums un izbeigšana

- sākuma datums: _____;

- beigu datums: _____;
- līgums tiek izbeigts šādos gadījumos:
 - PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJS bez attaisnojoša iemesla ilgāk par 2 mēnešiem nav iesaistījies sociālā mentora pakalpojumā plānotajās aktivitātēs;
 - sociālā mentora pakalpojuma sniedzējs secina, ka turpmāka atbalsta sniegšana nav nepieciešama, jo sasniegti izvirzītie mērķi, vai gluži pretēji notikusi problēmu eskalācija, kas prasa cita veida pakalpojumu piesaisti, un sociālā mentora pakalpojums PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJAM nav atbilstošs;
 - PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJS izbrauc no Latvijas Republikas uz pastāvīgu dzīvi ārvalstīs;
 - PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJS atrodas bezvēsts prombūtnē ilgāk par 2 mēnešiem.
- līgums var tikt izbeigts pirms darbības termiņa beigām, pēc jebkuras no pusēm mutiska vai rakstiska ierosinājuma;
- Līgums darbojas ciktāl tā ir brīvprātīga Pušu gribas izpausme, tas nav pielietojams kā uzvedības sociālās korekcijas vai audzinoša rakstura piespiedu līdzeklis.

7. Konfidencialitāte un datu aizsardzība

- Visa informācija par PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJU ir ierobežotas pieejamības.
- Datu aizsardzība tiek nodrošināta saskaņā ar normatīvajiem aktiem.
- Informāciju drīkst izpaust tikai normatīvajos aktos noteiktajos gadījumos.

8. Strīdu risināšana

- Strīdi risināmi sarunu ceļā;
- ja vienošanās nav iespējama, strīdi izskatāmi Latvijas Republikas tiesā.

9. Nobeiguma noteikumi

- Grozījumi iespējami tikai rakstveidā ar visu Pušu parakstiem.
- Līgums sagatavots trīs eksemplāros – pa vienam katrai Pusei.

Papildu vienošanās / piezīmes

Paraksti:

Pakalpojuma sniedzējs	Sociālais mentors	Pakalpojuma saņēmējs
Datums_____	Datums_____	Datums_____

Mentorējamā pašnovērtējuma anketa

(rekomendējam izveidot anketu elektroniskā formātā, lai mentorējamais to var aizpildīt tiešsaistē, piemēram, telefonā)

Lūdzu aizpildi aptaujas anketu, katru apgalvojumu novērtējot skalā no 1 līdz 10 (kur 1 = zemākais vērtējums un 10 = augstākais), apvelc tavuprāt atbilstošo skaitli.

		Sociālā mentora pakalpojuma sākumā	Sociālā mentora pakalpojuma noslēgumā
1.	Es jūtos pārliecināts par sevi	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Man ir viegli iepazīties ar jauniem cilvēkiem	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Es jūtos droši jaunās situācijās	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	Man ir viegli pielāgoties pārmaiņām	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Es atpazīstu savas emocijas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6.	Es tieku galā ar savām emocijām	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Man patīk iesaistīties aktivitātēs	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Esmu spējīgs pieņemt lēmumus, kas nāk man par labu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Es māku pieņemt palīdzību	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Es labi tieku galā ar stresu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Man ir labas attiecības ar citiem cilvēkiem	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12.	Es protu risināt konfliktus	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.	Es varu pateikt nē	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14.	Es spēju kritiski izvērtēt situācijas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15.	Es varu saplānot savu dienu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.	Es varu saplānot savu nedēļu	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17.	Es pieturos pie saviem plāniem	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18.	Man ir pieredze, ka, izvirzot mērķi, to var sasniegt	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19.	Man ir mērķis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20.	Man ir kāds sapnis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21.	Es domāju, ka varu ietekmēt savu dzīvi	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sociālā mentora pakalpojuma noslēguma pārskata forma

Pakalpojuma sniedzēja veidlapa

(Vieta)

**NOSLĒGUMA PĀRSKATS PAR SOCIĀLĀ MENTORA PAKALPOJUMA SNIEGŠANU
IEROBEŽOTAS PIEEJAMĪBAS INFORMĀCIJA**

00.00.0000

Nr. ___

..... pašvaldības sociālajam dienestam
Adrese: _____

(mentorējamā vārds, uzvārds)

Sniegtā sociālā mentora pakalpojuma apjoms:

Kopējais stundu skaits: _____

Pakalpojuma periods: no _____ līdz _____

Sociālā mentora vārds, uzvārds:

1. Sākotnējā situācija (īss ieskats mentorējamā situācijā, kad viņš uzsāka sociālā mentora pakalpojumu):

2. Sociālā mentora programmas mērķis:

3. Pakalpojuma laikā sasniegtie rezultāti (balstoties uz mentorējamā pašnovērtējuma anketu un sociālā mentora novērojumiem)

	Jā	Nē
Mentorējamais regulāri tikās ar sociālo mentoru.		
Mentorējamā uzticēšanās sociālajam mentoram ir pieaugusi.		
Mentorējamais sāk atklātāk paust savas domas un emocijas.		
Samazinās (kļūst retākas, mazākas intensitātes) mentorējamā aizsargreakcijas (agresija, noslēgtība, izvairīšanās)		
Mentorējamais sāk atpazīt savas emocijas un/vai sociāli pieņemamākā veidā tās paust.		
Mentorējamajam uzlabojās stresa noturība un spēja tikt galā ar emocijām.		
Mentorējamajam uzlabojās pašapziņa un spēja saprast citus cilvēkus.		
Mentorējamais ir iesaistījies aktivitātēs (piemēram, interešu izglītībā, pasākumos, brīvprātīgajā darbā u.c.)		
Mentorējamais spēj kritiskāk izvērtēt savu situāciju, vidi, draugu loku		

Mentorējamais vieglāk spēj pielāgoties pārmaiņām (jauna vide, jauni cilvēki, dienas režīma izmaiņas)		
Mentorējamais izprot savu situāciju un atzīst vajadzību saņemt speciālistu atbalstu		
Mentorējamais saņem citus pakalpojumus (piemēram, atkarību profilakses speciālists, narkologs, psihologs, atbalsta grupa u.c.).		

4. Mentorējamā stiprās puses un resursi

Stiprās puses: mentorējamā talanti, prasmes un rakstura īpašības, kas tika pamanītas un attīstītas mentoringa laikā un ir pārrunātas ar mentorējamo.

Resursi: mentorējamā atbalsta avoti (ģimene, draugi, skolotāji), kuri palīdzēja mentorējamajam sasniegt mērķi, un ikdienas aktivitātes (piemēram, hobiji, interešu pulciņi), kuras palīdzēja uzlabot situāciju un ir pārrunātas ar mentorējamo.

5. Šķēršļi un izaicinājumi:

Izaicinājumi (saistīti ar personas iekšējo stāvokli un attieksmi. Tās ir grūtības, kuras ir iespējams pārvarēt ar atbilstošu atbalstu un rīcību, piemēram, mentorējamā motivācija, vieglā ietekmējamība, neuzticēšanās, u.c.)

Šķēršļi (ārēji un grūti kontrolējami faktori, kas traucēja sasniegt mērķi, piemēram, finanšu trūkums, ģimenes neiesaistīšanās, u.c.)

6.Sociālā mentora secinājumi un ieteikumi tālākai situācijas uzlabošanai.

Vai ir nepieciešams turpināt darbu ar mentorējamo? (atzīmē atbilstošo)

Jā	Nē
----	----

Ieteikumi:

- 1.
- 2.
- 3.

Pakalpojuma sniedzēja
vārds, uzvārds

(paraksts)

Sociālā mentora pakalpojuma noslēguma 360 grādu novērtēšanas anketa

Sociālā mentora pakalpojuma novērtēšanas anketa mentorējamajam

Aptauja: Kā tev gāja ar mentoru?

Paldies, ka piedalījies sociālā mentora programmā! Lūdzu, atbildi uz šiem jautājumiem. Tavs godīgais viedoklis palīdzēs mums labāk atbalstīt citus bērnus!

1. Kā tu novērtē sadarbību ar savu sociālo mentoru?

- Cik ļoti tev palīdzēja sarunas un darbs ar mentoru?(1-vispār nepalīdzēja.....10-ļoti palīdzēja)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Cik droši tu juties, runājot un strādājot kopā ar mentoru? (1-vispār nedroši.....10-pilnībā droši)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Vai mentora atbalsts bija pietiekams, lai tu gribētu strādāt pie saviem mērķiem? (1-vispār nē.....10-ļoti jā)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Vai tev patika aktivitātes, ko darījāt kopā ar sociālo mentoru (piemēram, spēles, pasākumi, sarunas)? (1-vispār nē...10-pilnībā jā)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Personīgā izaugsme un prasmes

- Kādas jaunas, noderīgas lietas tu iemācījies vai uzlaboji šajā programmā? (Piemēram: labāk tieku galā ar dusmām, vieglāk komunicēju ar vecākiem, protu plānot laiku, atpazīstu savas emocijas.)?

- Kā tu tagad vērtē savu spēju tikt galā ar problēmām un risināt grūtības?? (1-ļoti slikti.....10-ļoti labi)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Vai mentoru palīdzēja Tev atrast jaunus veidus, kā risināt sarežģītas situācijas dzīvē? ? (1-vispār nē...10-noteikti jā)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Kopējā ietekme un ieteikumi

- Kā tu novērtē savu kopējo progresu šīs programmas laikā? (1 — ir sliktāk, kā bija iepriekš ... 10 — mana dzīve ir mainījusies uz pozitīvo pusi)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Cik ļoti tu ieteiktu šo programmu citiem jauniešiem? Kāpēc?(1-noteikti neieteiktu....10-noteikti ieteiktu)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Kāpēc tu ieteiktu (vai neieteiktu) šo programmu citiem? (Īss paskaidrojums)

Paldies par tavām atbildēm! Tavs viedoklis ir ļoti svarīgs, lai mēs varētu uzlabot pakalpojumu un palīdzēt arī citiem bērniem!

Sociālā mentora pakalpojuma noslēguma 360 grādu novērtēšanas anketa

SOCIĀLĀ MENTORA PAKALPOJUMA NOVĒRTĒŠANAS ANKETA **SOCIĀLAJAM MENTORAM**

Paldies, ka sniedz sociālā mentora pakalpojumu! Lai palīdzētu uzlabot pakalpojuma kvalitāti, lūdzu, aizpildi šo aptauju.

1.Atbalsts mentorējamā izaugsmei

- Kā Tu vērtē savu sadarbību ar mentorējamo? (1-vispār nevarējām saprasties.....10-sadarbība bija izcila)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Cik atvērts vai uzticīgs sadarbībai bija mentorējamais? (1-bija ļoti noslēgts, izvairīgs.....10-bija ļoti atvērts, motivēts)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.Atbalsts sociālajam mentoram

- Vai Tu saņēmis pietiekamu atbalstītu no sociālā mentora pakalpojuma metodiskā vadītāja? (1-nē, nesaņēmu atbalstu vispār....10-jā, jutos pilnībā atbalstīts!)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Cik pārliecināts tu juties, nodrošinot mentorējamajam atbalstu? (1 - jutos ļoti nedroši... 10 - jutos pilnīgi pārliecināts!)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Vai tu kā sociālais mentors ieguvi jaunas zināšanas vai prasmes, praksē sniedzot atbalstu mentorējamajam?(1-nē.....10-jā, ļoti daudz!)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Vai tev darbā ar mentorējamo bija noderīga un palīdzoša sociālā mentora programma? (1-vispār nebija palīdzoša...10-bija ļoti palīdzoša!)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3.Redzamās izmaiņas un gandarījums

- Vai Tusaskati izmaiņas mentorējamā uzvedībā, prasmēs? (1-nē.....10-jā)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Cik labi tev izdevās motivēt mentorējamo sasniegt sociālā mentora programmas mērķus? (1-gandrīz nemaz...10-lieliski izdevās!)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Cik labi tev izdevās izveidot sadarbību ar mentorējamā likumisko pārstāvi? (1-gandrīz nemaz...10-lieliski izdevās!)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Vai sociālā mentora programmas īstenošana sniedza Tev kā sociālajm mentoram gandarījumu? (1-pilnībā nē...10-pilnībā jā)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4.Pakalpojuma efektivitāte

- Cik labi tev izdevās izveidot sadarbību ar sociālā dienesta gadījuma vadītāju? (1- gandrīz nemaz....10 - lieliski izdevās!)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Kā Tu novērtē pakalpojuma efektivitāti kopumā? (1-pilnībā neefektīvs.....10-Joti efektīvs!)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Paldies par atsaukumi! Tavs viedoklis mums ir ļoti svarīgs!

Sociālā mentora pakalpojuma noslēguma 360 grādu novērtēšanas anketa

SOCIĀLĀ MENTORA PAKALPOJUMA NOVĒRTĒŠANAS ANKETA MENTORĒJAMĀ VECĀKAM, LIKUMISKAJAM PĀRSTĀVIM

Paldies, ka atbalstījāt savu bērnu piedalīties sociālā mentora pakalpojumā! Lai palīdzētu uzlabot pakalpojuma kvalitāti, lūdzu, aizpildi šo aptauju.

1.Sadarbība un iesaiste

- Kā Jūs vērtējat sadarbību starp savu bērnu un sociālo mentoru? (1-nebija efektīva.....10-izcila)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Vai Jūs jutāties pietiekami informēta(-s) par sociālā mentora pakalpojuma gaitu? (1-pilnībā netiku iesaistīta(-s)...10-pilnībā tiku iesaistīta(-s))

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Vai Jūs jutāties iesaistīta(-s) sociālā mentora programmas plānošanā? (1-pilnībā netiku iesaistīta(-s)...10-pilnībā tiku iesaistīta(-s))

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Vai Jums bija iespēja sazināties ar sociālo mentoru, ja radās kādas bažas un vajadzības? (1- pilnībā nebija iespēja...10-vienmēr bija iespēja)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2.Izmaiņas bērna uzvedībā un jaunu prasmju apguvē

- Lūdzu, novērtējiet izmaiņas Jūsu bērna prasmēs sekojošās jomās, kur 1-nav izmaiņu, 10-būtiskas izmaiņas:

Spēja veidot un uzturēt attiecības ar vienaudžiem/pieaugušajiem.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spēja tikt galā ar konfliktiem.

2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spēja uzņemties atbildību par savu rīcību.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ir pārliecināts par saviem spēkiem.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spēja iesaistīties un risināt problēmas.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Kādas ir nozīmīgākās pozitīvās izmaiņas, ko esat pamanījis(-usi) savā bērņā pēc dalības sociālā mentora pakalpojumā?

3.Kopējais vērtējums un ietekme

- Vai sociālā mentora pakalpojums Jūs kā vecāku motivēja:

jaunu zināšanu apguvei, kā labāk atbalstīt savu bērnu

Jā Nē

citu pakalpojumu saņemšanai

Jā Nē

- Vai Jūs jūtaties spējīgs(-a) atbalstīt savu bērnu nākotnē?

- Jā Nē

Kāpēc? _____

- Kā Jūs novērtējat sociālā mentora profesionalitāti un attieksmi? (1-Joti zemu.....10-Joti augstu)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Vai es ieteiktu šo pakalpojumu citiem vecākiem?

Jā Nē

Kāpēc? _____

Paldies par atsauksmi! Jūsu viedoklis mums ir ļoti svarīgs!

Sociālā mentora pakalpojuma noslēguma 360 grādu novērtēšanas anketa

SOCIĀLĀ MENTORA PAKALPOJUMA NOVĒRTĒŠANAS ANKETA

SOCIĀLĀ DIENESTA SOCIĀLAJAM DARBINIEKAM

Paldies, ka motivējāt bērnu iesaistīties sociālā mentora pakalpojumā! Lai palīdzētu uzlabot pakalpojuma kvalitāti, lūdzu, aizpildiet šo aptauju.

1. Sadarbība ar sociālo mentoru

- Kā Jūs vērtējat sadarbību un komunikāciju ar sociālo mentoru visā programmas laikā? Vai tā bija pietiekama un efektīva? (1-nebija efektīva... 10 ļoti laba sadarbība)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Vai sociālā mentora ieguldījums atbilda Jūsu sākotnējām gaidām,? (1-pilnībā neatbilda... 10 pilnībā atbilda)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Vai sociālā mentora iesaistīšana palīdzēja sasniegt bērna gadījuma plānā izvirzītos mērķus?

Jā

Nē

Grūti pateikt_

- Kā Jūs vērtējat sadarbību starp sociālo mentoru un vecākiem vai bērna likumiskajiem pārstāvjiem? (1-nebija sadarbības... 10-ļoti laba sadarbība)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Novērotās izmaiņas bērna uzvedībā un jaunu prasmju apguve.

- Lūdzu, novērtējiet izmaiņas bērna prasmēs un uzvedībā pēc sociālā mentora pakalpojuma noslēgšanas: (1-nav izmaiņu, 10-būtiskas izmaiņas)

Spēja veidot attiecības ar vienaudžiem/pieaugušajiem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spēja risināt konfliktus:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spēja uzņemties atbildību par savu rīcību:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spēja tikt galā ar sarežģītām situācijām:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Kādas ir nozīmīgākās pozitīvās vai negatīvās izmaiņas bērņā, kuras esat novērojis?

- Vai mentorējamaais ir iemācījies jaunas prasmes, piemēram, labāk risināt konfliktus vai izvirzīt sev mērķus?

- Jā
 - Nē
 - Cits _____
- Komentāri

3. Pakalpojuma efektivitāte un ieteikumi

- Kā jūs vērtējat sociālā pakalpojuma pieejamību un elastību? (1-ļoti grūti... 10-ļoti viegli)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Vai bija viegli sākt sadarbību un veidot komunikāciju ar sociālā mentora pakalpojuma sniedzēju?

Jā Nē

- Kā Jūs vērtējat, vai sociālais mentors ir labs resurss bērņiem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku, kuri ir Jūsu redzeslokā?

Jā Nē

- Vai ir kādi ieteikumi pakalpojuma uzlabošanai, ņemot vērā Jūsu pieredzi?

- Vai Jūs plānojat arī turpmāk piesaistīt sociālā mentora pakalpojumu bērņiem ar uzvedības vai atkarību problēmām vai to attīstības risku? Kāpēc?

Jā Nē

Paldies par atsauksmi! Jūsu viedoklis mums ir ļoti svarīgs!

Mini lekcija “Kas ir krīze un kā tā izpaužas bērna dzīvē”

1. Kas ir krīze?

- Krīze ir situācija, kad bērna parastās problēmu risināšanas prasmes **vairs nedarbojas**, un viņš nonāk **psiholoģiskā, emocionālā vai fiziskā apdraudējumā**.
- Krīze var būt **akūta** (notiek šobrīd, tūlītēja reakcija vajadzīga) vai **hroniska** (atkārtotas, ilgstošas situācijas, kas bērnu novājina).
- Krīzi ne vienmēr nosaka notikuma “lielums”, bet gan tas, kā bērns to piedzīvo. Tas, kas vienam bērnam ir sākums, citam var būt **sabrukuma punkts**.

2. Krīzes pazīmes bērniem un pusaudžiem

- **Emocionālās**: panika, trauksme, dusmas, histērija, pilnīga noslēgšanās.
- **Fiziskās**: elpas trūkums, trīce, agresīvas reakcijas, nespēja mierīgi sēdēt.
- **Uzvedības**: bērns draud ar pašnāvību, bēg no mājām, iesaistās vardarbībā vai pilnībā atsakās no saziņas.
- **Sociālās**: attiecību sabrukums ar ģimeni, draugiem, skolotājiem; pilnīga izolācija vai tieši pretēji – riskanta kompānija.

3. Sociālā mentora loma krīzes laikā

- Sociālais mentors nav ārsts vai krīzes psihologs, bet viņa nozīme ir **būt klāt un reaģēt**.
- Sociālais mentors var:
 - **Atpazīt risku** (sadzirdēt draudus, redzēt signālus).
 - **Noturēt bērnu drošībā** (palikt blakus, neprovocēt).
 - **Iesaistīt speciālistus** (ziņot sociālajam dienestam, policijai, NMPD).
 - **Dokumentēt** notikušo, lai nākamie speciālisti varētu precīzi rīkoties.
- Sociālais mentors nevar:
 - Aizstāt ārstu, psihiatru vai policiju.
 - “Risināt krīzi” vienatnē.
 - Apsolīt bērnam, ka neziņos tālāk (tas pārkāpj drošības principu).

4. Praktisks piemērs

Lektors stāsta stāstu:

“Bērns pēc strīda ar vecākiem paziņo sociālajam mentoram: “Es vairs negribu dzīvot.” Šajā brīdī sociālais mentors necenšas pārliecināt, ka viss būs labi, bet mierīgi pasaka: “Es dzirdu, ka tu jūties ļoti slikti. Tas ir tik nopietni, ka mēs noteikti meklēsim palīdzību kopā.” Sociālais mentors paliek bērna tuvumā, zvina palīdzībai, un vienlaikus rāda ar savu mierīgo klātbūtni, ka bērns nav viens.”

5. Atslēgas vēstījums dalībniekiem

- Krīzē **nepaliec viens ar bērnu un problēmu** – paliec blakus, bet piesaisti palīdzību.
- **Bērna drošība ir prioritāte** – arī tad, ja tas nozīmē, ka bērns var īslaicīgi zaudēt uzticības sajūtu.

- Krīze ir arī **iespēja** – bērns, kurš saņem pareizu atbalstu, iemācās, ka grūtības var izturēt un pārvarēt ar citu palīdzību.

Mini lekcija "Konfliktu risināšanas pamatprincipi"

Konflikti sociālā mentora darbā ir neizbēgami un bieži vien veselīgi – tie rāda, ka attiecības ir dziļas un bērns jūtas pietiekami drošs, lai izrādītu savas īstās emocijas. Mentora uzdevums nav izvairīties no konfliktiem, bet tos pārvaldīt profesionāli, saglabājot attiecības un robežas.

1. Konflikti ar bērnu

Konflikta veidi:

A. Bērns dusmojas un atsakās sadarboties

- *"Es negribu ar tevi runāt!"*
- *"Tu man nepalīdzi, tu tikai muļķībās runā!"*
- Bērns klusē, ignorē, skatās telefonā

B. Bērns provocē vai testē robežas

- *"Tu tāpat pateiksi visiem, ko es tev stāstu!"*
- *"Man vienalga, ko tu domā."*
- Apzināti kavē, atsakās ievērot vienošanos

C. Bērns pārmet vai vaino

- *"Tu esi tāds pats kā visi pieaugušie!"*
- *"Tev ir viegli runāt, tu nedzīvo manā ģimenē!"*

Kāpēc tas notiek:

- **Bērns testē, vai sociālais mentors paliks blakus arī tad, kad ir grūti** (testē attiecību stabilitāti)
- **Bērns projicē dusmas no citiem avotiem** (vecāki, skolotāji) uz sociālo mentoru
- **Bērns baidās no tuvības** un ar konfliktu "atgrūž" sociālo mentoru, pirms pats tiek atstumts
- **Bērns cenšas atgūt kontroli** situācijā, kur jūtas bezspēcīgs

Sociālā mentora rīcība:

1. Saglabāt mieru un nereaģēt uz provocāciju

- Neatbildēt ar dusmām vai aizvainojumu
- Atcerēties: *"tas nav par mani, tas ir par bērna sāpēm."*

2. Reflektēt emocijas

- *"Es redzu, ka tu esi ļoti dusmīgs."*
- *"Izskatās, ka tev šobrīd ir grūti man uzticēties."*
- *"Tu jūties vīlies un gribētu, lai es tevi labāk saprastu."*

3. Nepārvēršat to par cīņu par varu

- Neprasīt atvainošanos uzreiz
- Nepersonalizēt ("tu vienmēr tā dari!")
- Nedot ultimātus ("ja tu nerunāsi, es aizeju!")

4. Piedāvāt izvēli un telpu

- *"Mēs varam parunāt tagad vai pēc 10 minūtēm, kad būsi gatavs."*
- *"Vai tu vēlies būt viens uz brīdi, vai palikt kopā klusumā?"*

- *"Ja negribas runāt, varam vienkārši pastaigāt."*

5. Atgriezties pie attiecībām vēlāk

- Nākamajā tikšanās reizē: *"Es domāju par to, kas notika. Kā tu jūties tagad?"*
- Neizlikties, ka nekas nav bijis.

Ko nedrīkst darīt:

- ✗ teikt: *"Kāpēc tu tā izturi pret mani? Es tev taču cenšos palīdzēt!"* (personalizē)
- ✗ pamest bērnu vidū konfliktā: *"Ja tu tā turpināsi, es vairs nenākšu!"* (draud ar pamešanu)
- ✗ moralizēt: *"Tev nevajadzētu tā runāt ar pieaugušajiem."* (bloķē emocijas)
- ✗ atgriezties ar pārmetumiem: *"Atceries, kā tu man vakar uzkliedi?"* (atriebība)

2. Konflikti ar ģimeni

Konflikta veidi:

A. Vecāki neapmierināti ar sociālā mentora darbu

- *"Kāpēc viņš vēl joprojām neiet uz skolu? Ko jūs tur darāt?"*
- *"Jūs viņam pārāk daudz atļaujat, viņam vajag stingrāku roku!"*

B. Vecāki pārkāpj robežas

- Zvana ārpus darba laika
- Prasa detalizētu informāciju par sarunām ar bērnu
- Mēģina iesaistīt sociālo mentoru ģimenes konfliktos

C. Vecāki jūtas apdraudēti

- *"Mans bērns jums uzticas vairāk nekā man!"*
- *"Jūs mēģināt mani aizstāt!"*

Kāpēc tas notiek:

- Vecāki jūtas **vainīgi un aizsargājas**
- Vecāki baidās **zaudēt kontroli vai tikt vērtēti**
- Vecāki ir **izmisumā** un gaida "brīnumu risinājumu"
- Vecāki neprot **atšķirt sociālā mentora un citu speciālistu lomas**

Sociālā mentora rīcība:

1. Caurspīdīgi un mierīgi skaidrot savu lomu

- *"Es saprotu, ka jūs gribat redzēt izmaiņas. Mans uzdevums ir būt atbalsts jūsu bērnam, nevis aizvietot jūs vai skolotājus."*
- *"Progress prasa laiku. Es strādāju pie uzticības veidošanas, un tas ir pirmais solis."*

2. Atgriezties pie vienošanās un robežām

- *"Mēs vienojāmies, ka es būšu pieejams darba laikā. Ārkārtas situācijās, lūdzu, zvaniet sociālajam dienestam."*
- *"Es nevaru dalīties ar visu, ko jūsu bērns man stāsta, bet varu pateikt, ka mēs strādājam pie [konkrēts mērķis]."*

3. Nepāriet uz aizstāvēšanos

- Neteikt: *"Jūs neesat tiesīgi man pārmest!"*
- Tā vietā: *"Es dzirdu, ka jūs esat satraukti. Vai varam kopā padomāt, kā es varu labāk atbalstīt?"*

4. Iesaistīt metodisko vadītāju, ja nepieciešams

- *"Ja jums ir bažas par manu darbu, es aicinošu arī manu vadītāju piedalīties sarunā."*

Ko nedrīkst darīt:

- ✗ vainot vecākus: *"jūsu bērnam ir problēmas tieši jūsu dēļ!"*
- ✗ pārkāpt bērna uzticību: *"jūsu dēls man teica, ka..."* (atklāj konfidenciālu informāciju)
- ✗ apsolīt, ko nevar izpildīt: *"es panāksu, ka viņš ies skolā!"* (solījums ārpus kontroles)
- ✗ ignorēt vecākus: nezvana atpakaļ, neinformē par izmaiņām

3. Konflikti starp institūcijām

Konflikta veidi:

A. Pretrunīgas prasības

- Skola vēlas, lai mentors kontrolē kavējumus
- Sociālais dienests vēlas biežākus ziņojumus
- Ģimene vēlas, lai mentors "pieskata" bērnu

B. Institucionāla spriedze

- Sociālais dienests nav nodrošinājis apsolītos resursus
- Skola vaino mentoru par bērna uzvedību
- Bāriņtiesa pieprasa atzinumu, kas nav mentora kompetencē

Kāpēc tas notiek:

- Institūcijas **nepārzina mentora lomu**
- Katra institūcija vēlas **atvieglot savu darbu**
- **Sistēmiskas problēmas** tiek pārliktas uz sociālo mentoru
- **Resursu trūkums** rada spriedzi

Sociālā mentora rīcība:

1. Atgriezties pie pakalpojuma apraksta

- *"Saskaņā ar manu darba aprakstu, es nevaru veikt kontroles funkciju. Mans uzdevums ir atbalstīt bērnu."*
- *"Es varu sniegt faktisko informāciju, bet ne juridisko vai diagnosticējošo atzinumu."*

2. Saglabāt bērna intereses centrā

- Jautāt sev: *"Vai šis lūgums palīdz bērnam vai tikai atvieglo institūcijas darbu?"*
- Ja otrais – skaidri atteikties

3. Dokumentēt un informēt vadītājus

- Fiksēt pretrunīgos pieprasījumus
- Lūgt metodiskā vadītāja atbalstu sarežģītās situācijās

4. Nepāriet uz personisku līmeni

- Neteikt: *"Jūs neko nedarāt!"*
- Tā vietā: *"Es saprotu grūtības, bet man jāsaglabā sava loma un robežas."*

Konfliktu deeskalācijas frāzes

Empātiskas frāzes:

- *"Es dzirdu, ka jūs esat satraukti."*
- *"Es saprotu, ka situācija ir sarežģīta."*
- *"Man ir svarīgi, lai mēs varam sadarboties."*

Robežu frāzes:

- *"Mana loma ir [x], nevis [y]."*
- *"Es varu palīdzēt ar [x], bet [y] ir [cita speciālista] kompetencē."*
- *"Mēs vienojāmies par [x], un es vēlos pie tā turēties."*

Tilta frāzes:

- *"Vai mēs varam kopā padomāt par risinājumu?"*
- *"Ko es varu darīt, lai jūs justos atbalstīti?"*
- *"Iesaistīsim [metodisko vadītāju / sociālo dienestu], lai mēs visi būtu vienā ritmā."*

Galvenie principi konfliktu risināšanā

1. **Konflikts nav katastrofa** – tas ir signāls, ka kaut kas svarīgs notiek
2. **Saglabāt mieru** – jūsu reakcija ietekmē situācijas iznākumu
3. **Neatbaidies** – profesionāls sociālais mentors nepersonalizē
4. **Atgriezties pie attiecībām** – pēc konflikta ir vēl svarīgāks laiks
5. **Lūgt atbalstu** – supervīzija un metodiskais vadītājs ir resursi

Mini lekcija "Paškaitējums"

Paškaitējums ir apzināta sevis ievainošana bez suicidāla nodoma. Tas ir signāls par dziļām emocionālām grūtībām, nevis "uzmanības meklēšana", kā bieži tiek uzskatīts.

Paškaitējuma veidi:

- Griezumi (visbiežāk uz rokām, kājām, vēdera)
- Dedzināšana (cigarettes, sveces)
- Sišana (galva pret sienu, pašam sevi)
- Nobrāzumi, skrāpējumi
- Brūču nepieļaušana dzīt

Kāpēc bērni to dara:

1. **Spriedzes regulēšana**
 - Emocionālās sāpes pārvērš fiziskajās (ko var kontrolēt)
 - *"Kad sāp fiziski, es pārstāju just emocionāli."*
2. **"Kontroles" sajūta**
 - Dzīve šķiet haotiska, bet pašsavainošana ir "mana izvēle"
 - *"Šo es varu kontrolēt, kad viss pārējais ir ārpus manas varas."*
3. **Pašsodišana**
 - Bērns jūtas vainīgs, kaunpilns, "slikts"
 - *"Es to esmu pelnījis."*
4. **Sajūtu "atdzīvināšana"**
 - Ja bērns jūtas "tukšs" vai "atsvešināts"
 - Fiziskās sāpes atgādina, ka *"es esmu dzīvs"*
5. **Komunikācijas veids**
 - Nespēj vārdiem pateikt, cik grūti
 - Rētas ir "redzamā sāpe"

Svarīgi: paškaitējums nav pašnāvības mēģinājums, bet tas palielina pašnāvības risku ilgtermiņā.

Vizuālās pazīmes:

- Paralelas rētas uz rokām (īpaši plaukstas iekšpusē, apakšdelmos)
- Dedzināšanas pēdas
- Zilumi negaidītās vietās
- Brūces dažādos dzišanas posmos

Uzvedības pazīmes:

- **Apģērbs:** garas piedurknes pat vasarā, cimdi telpās
- **Izolēšanās:** slēpjas tualetē, izvairās no pārgērbšanās sporta stundās
- **Priekšmetu nēsāšana:** naži, asmeņi, šķiltavas bez skaidra iemesla
- **Noslēgtība:** neatklāj, kā ievainojās, vai stāsta neticamus stāstus

Emocionālās pazīmes:

- Strauja garastāvokļa maiņa

- Runā par bezpalīdzību, bezjēdzību
- Pēc paškaitēšanas brīdi izskatās "atvieglots"

Sociālā mentora rīcība – soļu saraksts

1. Solis: saglabāt mieru un nenosodīt

- Neparādīt šoku vai riebumu
- Nereaģēt ar *"kā tu varēji?!"* vai *"tas ir šausmīgi!"*

2. Solis: nosaukt jūtas empātiski

- Drošās frāzes:
 - *"Es redzu, ka tev ir ļoti grūti."*
 - *"Man rūp tas, kas ar tevi notiek."*
 - *"Paldies, ka uzticējies man to parādīt/pastāstīt."*

3. Solis: noskaidrot tūlītējo drošību

- *"Vai tu esi drošībā šobrīd?"*
- *"Vai brūces ir apstrādātas?"* (bet neprasīt tās redzēt!)
- Ja ir akūts risks → nekavējoties NMPD (113)

4. Solis: skaidri pateikt par ziņošanas pienākumu

- **Neapsolīt slepenību:**
 - *"Es nevaru paturēt to tikai pie sevis, jo man rūp tava drošība. Man ir jāpastāsta [metodiskajam vadītājam/sociālajam dienestam], lai mēs kopā varam tev palīdzēt."*

5. Solis: nekavējoties informēt

- Metodisko vadītāju (vēlams klātienē vai tūlītējs zvans)
- Sociālo dienestu (tajā pašā dienā)
- Dokumentēt: datums, laiks, ko bērns teica, ko mentors redzēja (bet ne fotografēt!)

6. Solis: piesaistīt speciālistus

- Psihologs/psihiatrs (caur sociālo dienestu)
- Ģimenes ārsts (ja vajag medicīnisku palīdzību)
- Mentors turpina būt atbalsts, bet **ne terapeits**

7. Solis: dokumentēt faktus

- Ko bērns teica
- Kādas rētas/brūces redzējāt
- Kad un kur tas atklājās
- Kāda bija jūsu reakcija
- Kam informācija nodota

Drošās frāzes:

- ☒ *"Paldies, ka man pastāstīji. Zinu, ka tas nebija viegli."*
- ☒ *"Es redzu, ka tev ir ļoti grūti, un tu mēģini tikt galā kā vari."*
- ☒ *"Man rūp tu, un es gribu, lai tu saņem palīdzību."*
- ☒ *"Mēs kopā atradīsim veidus, kā tikt galā ar šīm sajūtām citādi."*
- ☒ *"Tu neesi viens. Es palikšu blakus."*

Kas nedrīkst tikt teikts:

- ✘ *"Kāpēc tu to dari? Tas taču nepalīdz!"* (nosodījums)
- ✘ *"Vai tu apzinies, cik sāpīgi tas ir taviem vecākiem?"* (vainošana)
- ✘ *"Parādi man, kur tu sevi ievainoji."* (pārkāpj robežas)
- ✘ *"Es tev apsolišu, ka nevienam nepateikšu."* (slepenība, kas apdraud)
- ✘ *"Tu mēģini pievērst uzmanību."* (minimalizēšana)
- ✘ *"Citi arī cieš, bet negriezās."* (salīdzina)
- ✘ *"Vai tu gribi nomirt?"* (panika, neadekvāts jautājums)

Mini lekcija "Ēšanas traucējumi"

Ēšanas traucējumi ir nopietnas psihiskās veselības problēmas, kas saistītas ar kontroles zaudēšanu un ķermeņa uztveri. Tie var būt dzīvībai bīstami.

Galvenie veidi:

1. Anoreksija (anorexia nervosa)

- Pārmērīga svara zaudēšana
- Intensīvas bailes no svara pieauguma
- Izkropļota ķermeņa uztvere ("es esmu resna", lai gan ir nepietiekama ķermeņa masa)
- Atteikšanās no ēdiena, kaloriju skaitīšana

Pazīmes:

- Straujš svara kritums
- Aukstuma sūdzības, matu izkrišana
- Ēdiena izvairīšanās ("jau esmu ēdis", "man nav izsalkums")
- Pārmērīgas fiziskās aktivitātes
- Apģērba maiņa (plašākas drēbes, slāņaini)

2. Bulīmija (bulimia nervosa)

- Pārēšanās epizodes ar sekojošu vemšanu
- Pastāvīga svara kontroles nepieciešamība
- Kauna sajūta par ēšanas paradumiem

Pazīmes:

- Ēdiens pazūd (slepenā ēšana)
- Tualetes apmeklējums tūlīt pēc ēšanas
- Zobu emaljas bojājumi
- Pietūkums sejā (siekalu dziedzeru iekaisums)

3. Kompulsīva pārēšanās (binge eating disorder)

- Ēdiens kā emocionālās regulācijas veids
- Kauns, vainas sajūta pēc ēšanas
- Ēdiens slēptuvēs

Pazīmes:

- Straujš svara pieaugums
- Noslēpumainība ap ēšanu
- Ēdiena pazušana/slēpšana
- Depresija, sociālā izolācija

4. Izvairīšanās no ēdiena (arfid - avoidant/restrictive food intake disorder)

- Bērns izvairās no noteiktām pārtikas grupām
- Nav saistīts ar svara bažām (atšķirībā no anoreksijas)
- Bieži bērniem ar sensorām jutībām

Vispārējās pazīmes:

- **Uzvedība:** rituāli ap ēdienu, ēdiena dalīšana sīkās daļās, lēna ēšana
- **Runas tēmas:** pastāvīgi runā par kalorijām, svaru, diētām, "taukainību"
- **Sociālā:** izvairās no ēšanas kopā ar citiem, atsakās no pasākumiem, kur būs ēdiens

- **Fiziskā:** ģīboņa sajūta, koncentrēšanās grūtības, nogurums

Sociālā mentora rīcība

Soļu saraksts:

1. Nefokusējas uz svaru, skaitļiem, izskatu

- Nekad neteikt: *"Cik tu sver?", "Tu esi notievējis", "Tev jāēd vairāk"*

2. Runā par pašsajūtu un drošību

- Drošās frāzes:
 - *"Kā tu jūties?"*
 - *"Es pamanīju, ka tu daudz runā par svaru. Vai ar tevi viss ir kārtībā?"*
 - *"Man šķiet, ka tev ir grūti. Vai vari pastāstīt, kas notiek?"*

3. Neuzspiest ēšanu

- Nekad neteikt: *"Ēd tagad!", "Tu obligāti ēdīsi!"*
- Drošāk: *"Vai mēs varam parunāt par to, kas tevi traucē ēst?"*

4. Informē metodisko vadītāju un sociālo darbinieku

- Nekavējoties, tajā pašā dienā
- Ar skaidri aprakstītām pazīmēm (nevis interpretācijām)

5. Piesaista speciālistus

- **Ģimenes ārsts** (fiziskā veselības novērtējums - tas ir dzīvībai svarīgi!)
- **Ēšanas traucējumu speciālists** (psihologs/psihiatrs ar specializāciju ēšanas traucējumos)
- **Uztura speciālists** (ja nepieciešams)

6. Dokumentē

- Konkrētas pazīmes (ne *"viņa ir notievējusi"*, bet *"atteicās ēst 3 tikšanās reizēs"*)
- Bērna teiktais par ēdienu/ķermeni
- Kādas bažas izteiktas un kam nodota informācija

7. Turpina atbalstu, bet ne ārstē

- Mentora loma: būt drošam pieaugušajam, kas nenosoda
- Mentors neveido *"ēšanas plānus"* vai neuzrauga katru reizi ēdienu

Ko nedrīkst teikt un darīt

✗ komentēt izskatu

- *"Tu esi pārāk tievs/resns"*
- *"Tavs ķermenis izskatās..."*

✗ komentēt ēdiena daudzumu

- *"Vai tas ir viss, ko tu ēdīsi?"*
- *"Tu tikai to ēdi?"*

✗ solīt neziņot

- *"Es nevienam nepateikšu."* → tas ir dzīvībai bīstami!

✗ runāt tikai par ēdienu

- Nepadarīt ēšanu par centrālo tēmu katrā tikšanās reizē

✗ salīdzināt ar citiem

- *"Citi arī ir tievi, bet tiem nav problēmu."*

✗ uzspiest ēšanu kopā

- Nekad nelikt bērnam ēst tikšanās laikā, ja tas rada trauksmi

Gadījumu analīzes kartītes (A–D)

KARTĪTE A: PAŠNĀVĪBAS IZTEIKUMI

Situācija:

15-gadīgs Jānis sociālajam mentoram tikšanās laikā saka: *“Man vairs nav jēgas dzīvot. Es esmu tikai nasta visiem.”* Viņš izskatās noguris, runā klusi, skatiens vērsts zemē. Iepriekš viņš minējis, ka ir bijušas domas par pašnāvību, bet “tas bija tikai doma”. Šodien viņš šķiet nopietnāks.

Uzdevums grupai - aizpildīt tabulu:

PIRMĀ STUNDA	NĀKAMĀ DIENA	KO DOKUMENTĒ	KAM ZIŅO
Ko darāt TŪLĪT?	Ko darāt pēc 24h?	Kas jāpieraksta?	Kuras institūcijas?

Jautājumi, kas palīdz domāt:

- Vai bērns ir drošībā ŠOBRĪD?
- Vai viņš ir viens, ja aiziet?
- Vai vajag NMPD tūlīt?
- Kā saglabāt viņa drošību līdz palīdzības ierašanās brīdim?

KARTĪTE B: VARDARBĪBAS PAZĪMES

Situācija:

13-gadīga Līga atnāk uz tikšanos ar zilumiem uz rokām. Kad sociālais mentors jautā, kas noticis, viņa sākumā klusē un izvairās no acu kontakta. Pēc ilgāka klusuma viņa atzīstas: *“Tētis dažreiz pārmērīgi dusmojas. Viņš mani grūda, kad es nedarīju, ko viņš lika.”* Viņa lūdz nevienam nestāstīt, jo “būs vēl sliktāk”.

Uzdevums grupai - aizpildīt tabulu:

PIRMĀ STUNDA	NĀKAMĀ DIENA	KO DOKUMENTĒ	KAM ZIŅO
Ko darāt TŪLĪT?	Ko darāt pēc 24h?	Kas jāpieraksta?	Kuras institūcijas?

Jautājumi, kas palīdz domāt:

- Vai bērns ies mājās šodien?
- Vai viņa ir drošībā, ja atgriežas mājās?
- Kā jūs paskaidrosiet bērnam ziņošanas nepieciešamību?
- Kā dokumentēt zilumu esamību bez fotogrāfijām?
- Vai jūs sazināsit ar vecākiem vai vispirms ar sociālo dienestu?

KARTĪTE C: PAŠKAITĒJUMS

Situācija:

14-gadīgais Rihards sociālajam mentoram parāda rētas uz apakšdelma un saka: *“Es tā atbrīvojos no stresa. Kad viss ir pārāk daudz, es vienkārši... Zinu, kā to apturēt.”* Rētas ir dažādos dzišanas posmos - dažas jaunas, dažas vecākas. Viņš pievieno: *“Lūdzu, nestāsti mammai. Viņa nesapratīs un izdarīs visu vēl sliktāk.”*

Uzdevums grupai - aizpildīt tabulu:

PIRMĀ STUNDA	NĀKAMĀ DIENA	KO DOKUMENTĒ	KAM ZIŅO
Ko darāt TŪLĪT?	Ko darāt pēc 24h?	Kas jāpieraksta?	Kuras institūcijas?

Jautājumi, kas palīdz domāt:

- Vai brūces ir inficētas? Vai vajag medicīnisku palīdzību TAGAD?
- Vai bērns ir drošībā šobrīd (vai plāno turpināt šodien)?
- Kā jūs paskaidrosiet, kāpēc nevar apsolīt slepenību?
- Kādas frāzes lietosiet, lai viņš nejūtos nodevies?
- Kam jāzina vispirms - vecākiem, metodiskajam vadītājam, sociālajam dienestam?

KARTĪTE D: ĒŠANAS TRAUCĒJUMU SIGNĀLI

Situācija:

16-gadīgā Anna pēdējo trīs mēnešu laikā ir ievērojami notievējusi. Viņa pastāvīgi runā par kalorijām un to, ka ir “par resnu”. Sociālās mentora tikšanās laikā viņa konsekventi atsakās no jebkāda ēdiena, pat ja ir pusdienas laiks. Šodien viņa atzīstas: *“Es ēdu tikai vienu reizi dienā. Pēc tam jūtos tik vainīga, ka gribas sevi sodīt.”* Viņa izskatās novājināta, viņai pastāvīgi salst (lai gan ir silts laiks), un grūti koncentrēties.

Uzdevums grupai - aizpildīt tabulu:

PIRMĀ STUNDA	NĀKAMĀ DIENA	KO DOKUMENTĒ	KAM ZIŅO
Ko darāt TŪLĪT?	Ko darāt pēc 24h?	Kas jāpieraksta?	Kuras institūcijas?

Jautājumi, kas palīdz domāt:

- Vai viņas fiziskā veselība ir tūlītējā riskā? (ģibonis, vājums?)
- Vai vajag medicīnisku izvērtējumu TAGAD?
- Vai vecāki zina par svara zudumu?
- Kā runāt par šo tēmu, nepievēršoties izskatam?
- Kādi speciālisti jāiesaista (ģimenes ārsts, ēšanas traucējumu speciālists)?

Shēma "Krīzes rīcības soļi".

SITUĀCIJA A: PAŠNĀVĪBAS IZTEIKUMI

PIRMĀ STUNDA	NĀKAMĀ DIENA	KO DOKUMENTĒ	KAM ZIŅO
1. Novērtēt tūlītējo risku (vai plāno, kā plāno, kad) 2. Nekad neatstāt vienu 3. Ja augsts risks → NMPD 113 4. Ja vidējs risks → zvanīt metodiskajam vadītājam/sociālajam darbiniekam TŪLĪT 5. Palikt kopā ar bērnu līdz atbildīgā ierašanās brīdim 6. Mierīgi paskaidrot: "Man jāmeklē palīdzība, jo tu man rūpi"	1. Pārliecināties, ka bērns ir drošībā (kurā ir, pie kā) 2. Sazināties ar metodisko vadītāju - plānot nākamos soļus 3. Pārliecināties, ka SD ir aktivizējis atbilstošus speciālistus (psihologs/psihiatrs) 4. Saglabāt kontaktu ar bērnu (īss zvans/SMS)	- Datums, laiks, vieta - PRECĪZI bērna vārdi (citēt) - Bērna uzvedība (balss, ķermeņa valoda) - Mentora veiktās darbības - Kam informācija nodota un kad - Bērna reakcija uz ziņošanu	1. TŪLĪT: Metodiskais vadītājs (zvans) 2. TĀJĀ PAŠĀ STUNDĀ: sociālajam darbiniekam (zvans + rakstisks ziņojums) 3. Ja augsts risks: NMPD 113 4. Nākamajā dienā: pārliecināties, ka SD ir rīkojies

SITUĀCIJA B: VARDARBĪBAS PAZĪMES

PIRMĀ STUNDA	NĀKAMĀ DIENA	KO DOKUMENTĒ	KAM ZIŅO
1. Novērtēt bērna drošību (vai viņa ies mājās? Vai ir droši?) 2. Neprasīt parādīt/nofotografēt zilumus 3. Empātiski paskaidrot ziņošanas pienākumu: "Man rūp tava drošība" 4. Nekavējoties zvanīt metodiskajam vadītājam 5. Zvanīt sociālajam dienestam (vai sociālā	1. Sazināties ar sociālo dienestu - noskaidrot, kādi pasākumi veikti 2. Sazināties ar bērnu - pārliecināties, ka viņa ir drošībā 3. Plānot nākamo tikšanos - saglabāt atbalsta kontaktu 4. Supervīzija (strādāt ar savu	- Datums, laiks - Zilumu apraksts (vieta, izmērs, krāsa - vārdiem, NE foto!) - PRECĪZI bērna vārdi - Bērna uzvedība (bailes, raudāšana) - Kam un kad informācija nodota	1. TŪLĪT: Metodiskais vadītājs 2. TAJĀ PAŠĀ STUNDĀ: sociālajam dienestam (zvans + rakstisks ziņojums) 3. Sociālais dienests lemj, vai iesaistīt policiju/bāriņtiesu 4. NE visās situācijās uzreiz ziņot vecākiem

PIRMĀ STUNDA	NĀKAMĀ DIENA	KO DOKUMENTĒ	KAM ZIŅO
dienesta sociālajam darbiniekam) 6. NEZVANĪT vecākiem	emocionālo reakciju)	• Bērna reakcija uz ziņošanu	

SITUĀCIJA C: PAŠKAITĒJUMS

PIRMĀ STUNDA	NĀKAMĀ DIENA	KO DOKUMENTĒ	KAM ZIŅO
1. Neparādīt šoku, nenosodīt 2. Empātija: "Paldies, ka uzticējies" 3. Noskaidrot: vai brūces apstrādātas, vai vajag medicīnu palīdzību 4. Skaidri pateikt: "Es nevaru paturēt slepenībā, jo man rūp tava drošība" 5. Zvanīt metodiskajam vadītājam TŪLĪT 6. Informēt SD	1. Pārliecināties, ka speciālists (psihologs/psihiatrs) ir piesaistīts 2. Sazināties ar bērnu - saglabāt atbalsta kontaktu 3. Plānot regulāras tikšanās (bet ne "terapiju") 4. Supervīzija	• Datums, laiks • Bērna vārds (citāti) • Rētu apraksts (skaits, vecums, vieta - vārdiem, NE foto!) • Bērna skaidrojums, kāpēc to dara • Kam informācija nodota • Vai vajadzēja medicīniskā palīdzība	1. TŪLĪT: Metodiskais vadītājs 2. TAJĀ PAŠĀ DIENĀ: sociālajam dienestam 3. Sociālais dienests piesaista psihologu/psihiatru 4. Ja akūts risks vai infekcija: ģimenes ārsts/NMPD

SITUĀCIJA D: ĒŠANAS TRAUCĒJUMI

PIRMĀ STUNDA	NĀKAMĀ DIENA	KO DOKUMENTĒ	KAM ZIŅO
1. Novērtēt fizisko stāvokli (ģībonis, vājums - vai vajag NMPD?) 2. NERUNĀT par svaru/kalorijām 3. Fokuss uz pašsajūtu: "Kā tu jūties?" 4. Skaidri: "Man jāmeklē palīdzība" 5. Zvanīt metodiskajam vadītājam 6. Informēt SD	1. Pārliecināties, ka ģimenes ārsts ir informēts un novērtējis fizisko veselību 2. Pārliecināties, ka ēšanas traucējumu speciālists piesaistīts 3. Saglabāt atbalsta kontaktu (bet ne "ēšanas uzraudzību") 4. Supervīzija	• Datums, laiks • Novērojumi (svara zudums, aukstums, nogurums - BEZ svara skaitļiem!) • Bērna komentāri par ēdienu/ķermeni (citāti) • Cik bieži atteikusies ēst • Kam informācija nodota	1. TŪLĪT: Metodiskais vadītājs 2. TAJĀ PAŠĀ DIENĀ: sociālajam dienestam 3. OBLIGĀTI: Ģimenes ārsts (fiziskā veselība) 4. Sociālais dienests piesaista ēšanas traucējumu speciālistu

PIRMĀ STUNDA	NĀKAMĀ DIENA	KO DOKUMENTĒ	KAM ZIŅO
			(psihologs ar specializāciju)

NOSLĒGUMA VĒSTĪJUMS NO LEKTORA:

"Krīzes situācijās jūsu uzdevums nav "glābt" vienatnē. Jūsu uzdevums ir ATPAZĪT risku, PALIKT KLĀT bērnam, un NEKAVĒJOTIES PIESAISTĪT palīdzību. Bērns, kurš jūt, ka jūs neesat nobijies no viņa sāpēm un nepametīsiet viņu pat krīzē, ir bērns, kurš var sākt uzticēties, ka pasaulē ir droši pieaugušie."

Mini lekcija "Izdegšana: pazīmes un profilakse".

1. Izdegšanas fāzes

Lektors iepazīstina ar tipisku izdegšanas dinamiku:

1. **Ideālisms** – sākumā sociālais mentors ir ļoti motivēts, pieņem pārāk daudz uzdevumu, tic, ka spēš "glābt" katru bērnu.
 - Raksturīgi: pārmērīga degsme, robežu ignorēšana, pārslodze.
2. **Frustrācija** – realitāte nesakrīt ar gaidām, parādās nogurums, vilšanās, aizkaitinājums.
 - Raksturīgi: dusmas uz bērniem, institūcijām, sevi; sajūta, ka pūles netiek novērtētas.
3. **Apātija** – intereses zudums, izsīkums, darbs kļūst mehānisks.
 - Raksturīgi: "neko vairs negribu", attālināšanās no bērniem, sajūta, ka darbs nav jēgpilns.

2. Izdegšanas pazīmes

- **Fiziskas:** hronisks nogurums, bezmiegs, galvassāpes, imunitātes pavājināšanās.
- **Emocionālas:** cinisms, dusmas, emocionāls nejutīgums, sajūta, ka darbs neko nemaina.
- **Uzvedības:** izvairīšanās no bērniem, kavēšanās, darbs "uz autopilota", biežas slimības lapas.
- **Domāšanas:** pesimisms, pašpārmetumi, grūtības pieņemt lēmumus.

3. Profilakses stratēģijas

- **Regulārs atbalsts komandā** – kolēģu tikšanās, pieredzes apmaiņa, kopīgas diskusijas.
- **Robežu ievērošana** – darba laiks, tikšanās biežums, personiskās dzīves aizsardzība.
- **Apzināta pašaprūpe** – atpūta, miegs, veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, hobiji.
- **Supervīzija un kolēģu konsultācijas** – profesionāla telpa, kur dalīties grūtībās, saņemt atbalstu un atgūt skaidrību.
- **Reālistiskas gaidas** – pieņemt, ka sociālais mentors nevar atrisināt visu; viņa loma ir **atbalstīt**, nevis "glābt".

Anketa "Izdegšanas signālu pašnovērtējums"

Atzīmē ✓ tos apgalvojumus, kas attiecas uz tevi PĒDĒJĀ MĒNEŠA laikā

FIZISKĀS PAZĪMES

- ☐ Jūtos hroniski noguris, pat pēc atpūtas
- ☐ Man ir grūtības aizmigt vai bieži mostos naktī
- ☐ Man ir biežas galvassāpes vai muskuļu sāpes
- ☐ Esmu slimojis biežāk nekā parasti
- ☐ Man ir izmainījusies ēstgriba (vairāk/mazāk)
- ☐ Jūtu sasprindzinājumu ķermenī

EMOCIONĀLĀS PAZĪMES

- ☐ Bieži jūtos aizkaitināts vai dusmīgs
- ☐ Jūtos bezspēcīgs mainīt situāciju
- ☐ Esmu kļuvis ciniskāks par savu darbu
- ☐ Man ir grūti just prieku par lietām, kas agrāk priecēja
- ☐ Jūtos trauksmaini vai nemierīgi
- ☐ Bieži jūtos nomākts vai skumjš
- ☐ Jūtos emocionāli "tukšs" vai nejūtīgs

UZVEDĪBAS PAZĪMES

- ☐ Izvairījos no tikšanās ar cilvēkiem (mentorējamajiem, ja man jau tādi ir)
- ☐ Kavējos ar darbu vai dokumentāciju
- ☐ Esmu izolējies no kolēģiem
- ☐ Pavadu vairāk laika pie ekrāniem (TV, telefons, sociālie tīkli)
- ☐ Esmu palielinājis alkohola vai citu vielu lietošanu
- ☐ Pamostos ar domu "es nevaru iet uz darbu"

KOGNITĪVĀS (DOMĀŠANAS) PAZĪMES

- ☐ Man ir grūti koncentrēties
- ☐ Esmu kļuvis aizmāršīgs
- ☐ Man ir grūti pieņemt lēmumus
- ☐ Pastāvīgi domāju negatīvi par darbu
- ☐ Jūtu, ka "es neko nedaru pareizi"
- ☐ Domāju par darba pamešanu

ATTIECĪBAS AR DARBU

- ☐ Jūtos vienaldzīgs pret mentorējamā situāciju
- ☐ Daru darbu "autopilotā"
- ☐ Jūtu, ka mans darbs neko nemaina

- ☐ Esmu kļuvis mazāk pacietīgs ar cilvēkiem (mentorējamiem, ja man jau tādi ir)
- ☐ Izvairījos no emocionāli grūtām sarunām

REZULTĀTU INTERPRETĀCIJA (TIKAI SEV)

0-5 atzīmes: Zems risks. Turpini rūpēties par sevi.

6-10 atzīmes: Vidējs risks. Laiks stiprināt robežas un pašaprūpi.

11-15 atzīmes: Augsts risks. Nepieciešams atbalsts – supervīzija, ārsts, psihologs.

16+ atzīmes: Kritiski augsts risks. Nepieciešama tūlītēja profesionāla palīdzība.

Darba lapa "Mans krīzes rīcības plāns"

1. Mani pirmie signāli, ka tuvojas izdegšana:

- _____
- _____
- _____
- _____

2. Ko darīšu uzreiz, kad šos signālus pamanīšu:

- _____
- _____
- _____
- _____

3. Pie kā vērsīšos pēc atbalsta:

- Supervizors / metodiskais vadītājs: _____
- Kolēģis, kuram uzticos: _____
- Ģimenes loceklis / draugs: _____
- Profesionāls atbalsts (psihologs, ārsts): _____

4. Praktiskie soļi krīzes gadījumā:

- ☐ Paņemu pauzi (brīvdienu, atpūtu)
- ☐ Samazinu slodzi, deleģēju uzdevumus
- ☐ Atrodu laiku miega, uztura un fizisko aktivitāšu atjaunošanai
- ☐ Ierobežoju papildu pienākumus ārpus darba
- ☐ Cits: _____

Darba lapa “Mans pašaprūpes solis nākamajai nedēļai”

1. Pašaprūpes joma, kurā vēlos pievērsties (atzīmē vienu vai vairākas):

- Atpūta un miegs
- Fiziskās aktivitātes
- Hobiji un prieka avoti
- Sociālais atbalsts (draugi, kolēģi)
- Emocionālā veselība (meditācija, dienasgrāmata)

2. Mans konkrētais solis nākamajai nedēļai:

(uzraksti konkrēti, izmantojot “es + darbība + laiks”)

3. Kā es zināšu, ka šo soli esmu īstenojis:

Mini lekcija “Kas ir supervīzija un kāpēc tā ir vajadzīga?”

1. Kas ir supervīzija?

- **Supervīzija** ir profesionālās darbības atbalsta metode, kur sociālais mentors regulārās tikšanās reizēs ar supervizoru (pieredzējušu speciālistu) analizē savu darbu, izjūtas un sarežģītās situācijas.
- Tā ir **strukturēta, droša un konfidenciāla vide**, kur sociālais mentors var “atslogot” pieredzēto un vienlaikus mācīties.
- Supervīzijā tiek strādāts ar trim līmeņiem:
 - **Profesionālais līmenis** – kā sociālais mentors pilda savus uzdevumus, kādas metodes izmanto.
 - **Attiecību līmenis** – kā sociālais mentors veido kontaktu ar bērnu, ģimeni, institūcijām.
 - **Personiskais līmenis** – kā sociālais mentors pats jūtas, kas viņu ietekmē, kā viņš saglabā līdzsvaru.

2. Kāpēc supervīzija ir nepieciešama?

- **Lai nepieļautu izdegšanu.** Sociālā mentora darbs ar bērniem ar uzvedības un atkarību problēmām ir emocionāli intensīvs. Supervīzija palīdz atgūt līdzsvaru.
- **Lai stiprinātu profesionālo identitāti.** Sociālais mentors labāk saprot savu lomu un robežas, nepārņemot citu speciālistu funkcijas.
- **Lai mācītos no pieredzes.** Supervīzija ļauj analizēt sarežģītas situācijas un atrast jaunus risinājumus.
- **Lai justos atbalstītam.** Sociālais mentors bieži strādā viens pret vienu ar bērnu, un supervīzija ir telpa, kur viņš pats saņem uzmanību un atbalstu.

3. Supervīzija nav...

- Tā **nav kritika** vai “darba kontrole”.
- Tā **nav terapija** (lai gan var pieskarties personiskiem pārdzīvojumiem).
- Tā **nav tikai formāls pienākums** – tā ir profesionālās kvalitātes sastāvdaļa.

4. Praktisks piemērs supervīzijas situācijai

Sociālais mentors stāsta supervizoram: *“Man grūti ar vienu pusaudzi, kurš bieži lamājas un demonstratīvi ignorē mani. Jūtos kā neveiksminieks.”*

Supervizors palīdz atpazīt: šī sajūta nav par bērnu, bet par sociālā mentora iekšējo vajadzību būt pieņemtam. Pēc supervīzijas sociālais mentors gūst skaidrību: viņa uzdevums nav būt “mīlētam”, bet saglabāt stabilu kontaktu, pat ja bērns izrāda pretestību.

5. Atslēgas vēstījums dalībniekiem

- Supervīzija ir **sociālā mentora profesionālās higiēnas daļa** – tāpat kā mediķim vajadzīgs atpūsties pēc dežūras.
- Tas ir **drošs resurss**, lai sociālais mentors spētu ilgtermiņā būt pieejams bērniem.
- Jo vairāk sociālais mentors izmanto supervīziju, jo stabilāks, reflektīvāks un drošāks kļūst viņa darbs ar bērniem.

Situāciju piemēri

Situācija A: Bērns atsakās iet uz skolu

- **Apraksts:** 10 gadus vecs bērns pēdējās nedēļas laikā bieži atsakās iet uz skolu, sūdzas par galvassāpēm vai vēdersāpēm. Viņš apgalvo, ka skolotāji viņu nemīl un klasē viņš jūtas lieks. Māte saka, ka katru rītu ir strīdi un raudāšana.
- **Bērna tipiskās frāzes lomā:**
 - *"Man sāp galva, es nevaru iet."*
 - *"Skolotāja vienmēr uz mani kliedz."*
 - *"Neviens ar mani nedraudzējas."*
- **Sociālā mentora uzdevums:** atvērt sarunu, noskaidrot, kādas ir bērna emocijas un vajadzības, un nepāriet pie moralizēšanas (*"uz skolu ir jāiet"*).
- **Iespējamie sarežģījumi:** bērns izvairās no konkrētām atbildēm, maina tēmu, kļūst aizkaitināts, ja sociālais mentors turpina jautāt.

Situācija B: Pusaudzis atzīstas alkohola lietošanā

- **Apraksts:** 14 gadus vecs pusaudzis, ar kuru sociālais mentors regulāri tiekas, vienā no sarunām klusām atzīstas, ka ballītē kopā ar draugiem lietojis alkoholu. Viņš izskatās satraukts un vairākkārt saka, ka nevēlas, lai vecāki uzzina, jo "būs traki".
- **Pusaudža tipiskās frāzes lomā:**
 - *"Es tikai vienu reizi pamēģināju."*
 - *"Ja mamma uzzinās, viņa mani nosītīs."*
 - *"Visi to dara, tikai es laikam izskatīšos slikti."*
- **Sociālā mentora uzdevums:** saglabāt mieru, nekritizēt, bet veicināt atklātu sarunu, palīdzēt pusaudzim saprast riskus un vienlaikus saglabāt uzticēšanos.
- **Iespējamie sarežģījumi:** pusaudzis kļūst aizvainots, ja sociālais mentors jautā pārāk tieši (*"Cik tu izdzēri?"*, *"Vai tu bieži to dari?"*), vai arī mēģina tēmu pārslēgt.

Situācija C: Bērns klusē un atbild tikai ar "jā/nē"

- **Apraksts:** 11 gadus vecs bērns nāk uz sociālā mentora tikšanos, bet sarunā gandrīz nepiedalās. Viņš izvairās no acu kontakta, sēž ar sakrustotām rokām un atbild tikai vienzilbīgi. Iepriekšējā tikšanās reizē viņš bija aktīvāks.
- **Bērna tipiskās frāzes lomā:**
 - (Ilgs klusums)
 - *"Jā."*
 - *"Nē."*
 - (Plecu paraustīšana)
- **Mentora uzdevums:** izmantot neverbālo komunikāciju, reflektīvo klausīšanos, atvērtus un uzvedinošus jautājumus, radīt drošības sajūtu, nevis "izspiest" atbildes.
- **Iespējamie sarežģījumi:** sociālais mentors kļūst nervozs klusuma dēļ un sāk runāt pārāk daudz vai dot padomus, kas bloķē kontaktu.