



APMĀCĪBU ROKASGRĀMATA UN METODOLOĢISKAIS RĪKU KOPUMS

*Sociālās, izglītības un garīgās veselības
jomas speciālistiem*



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Apmācību rokasgrāmata un metodoloģiskais rīku komplekts sociālā darba, izglītības un mentālās veselības atbalsta speciālistiem

ISBN 978-9934-9414-1-2

Publicēšanas datums: 2026. gada 30. aprīlis

Autore: Natalia Urus

Redaktori: Jan Christer Nordin, Inna Falko, Sergii Kulyk, Lina Petronienė, Rasa Valinskienė

Ilustrācijas: Sergii Kulyk

Tehniskais nodrošinājums: Inna Falko, Sergii Kulyk

Maketētāja: Inese Rumjanceva

Atbalsts latviešu valodas versijas sagatavošanā: Madara Bruģe



Līdzfinansē Eiropas Savienība

Projekts „Emocionālā noturība un garīgā veselība, izmantojot stāstniecību un spēlošanu” (E-MOTION)
2024-2-LT01-KA210-ADU-000277875

PROJEKTA KOORDINATORS

Viešoji īstaiga Pasaulis senjorams (Lietuva)

PARTNERI

SIA MENTAL HEALTH & GAMIFICATION (Latvija)

No-addict Scandinavia OÜ (Igaunija)

MB ‘SYVAS’ (Lietuva)

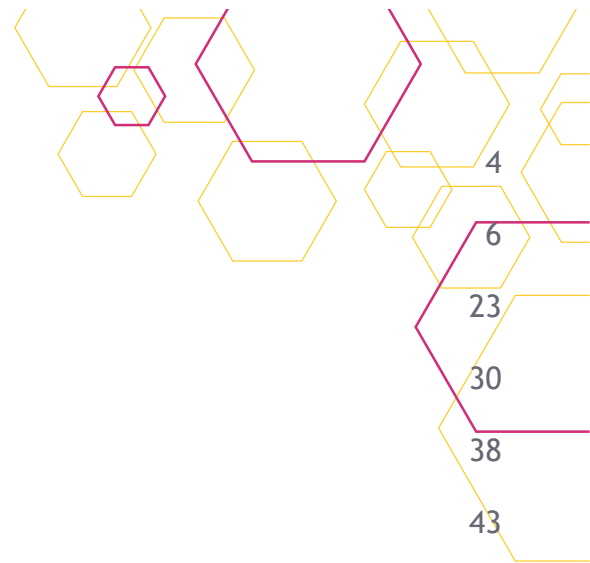


**SENJORŲ
PASAULIS**



SYVAS

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) uzskati un viedokļi un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Valsts izglītības attīstības aģentūras viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne Valsts izglītības attīstības aģentūra nevar tikt sauktas pie atbildības par tiem.



Saturs

1. Ievads	4
2. Pētījums	6
3. Metodoloģiskais ceļvedis: Mana dzīve ir svarīga	23
4. Digitālais rīks kā metodiskās sistēmas daļa	30
5. Scenāriji darbam ar stāstu	38
5.1 Kas notika šodien (bez skaidrojumiem)	43
5.2 Kas es esmu šajā dienā / kas es esmu šajā pasaulē	53
5.3 Mazo soļu spēks	60
5.4 Ko man patīk atcerēties	67
5.5 Mans stāsts paliek	74
6. Metodes izmantošana izglītības, sociālajās un starpnozaru programmās	81
7. Atsauces un avoti	85
A1. Praktiska "špikerīša" rokasgrāmatiņa	90
A2. Zīmēšanas rīku ceļvedis	98



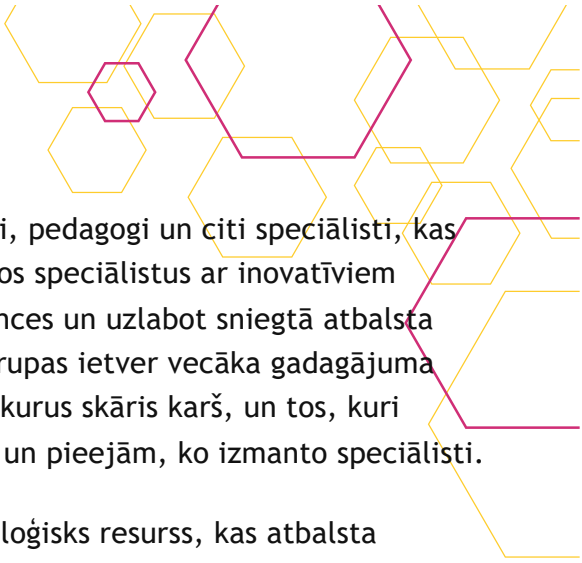
1. IEVADS

Erasmus+ projekts “Emocionālā noturība un garīgā veselība, izmantojot stāstniecību un spēlošanu” (E-MOTION) pievēršas pieaugošajiem izaicinājumiem, kas saistīti ar garīgo veselību, emocionālo labklājību un sociālo izolāciju visā Eiropā.

Garīgās veselības traucējumi skar ievērojamu iedzīvotāju daļu, un aptuveni viens no četriem eiropiešiem kādā dzīves posmā piedzīvo garīgās veselības grūtības. Šie izaicinājumi ir vēl vairāk saasinājušies neseno globālo un reģionālo notikumu ietekmē, tostarp COVID-19 pandēmijas, sociālās izolācijas un ģeopolitisko krīžu, piemēram, kara Ukrainā, dēļ. Īpaši skartas ir ievainojamas grupas, tostarp vecāka gadagājuma cilvēki, personas, kas piedzīvojušas emocionālu traumu, un cilvēki, kuri saskaras ar atkarību.

Vecāka gadagājuma cilvēki bieži saskaras ar vientulību un samazinātu sociālo līdzdalību, kas var novest pie depresijas un labklājības pasliktināšanās. Personas, kuras skārušas traumas, tostarp ar karu saistīta pieredze, bieži cīnās ar trauksmi, stresu un grūtībām apstrādāt dzīves notikumus. Tajā pašā laikā cilvēki, kuri saskaras ar atkarību, piedzīvo ilgtermiņa emocionālus un psiholoģiskus šķēršļus, kas ierobežo viņu spēju iesaistīties sociālajos un terapeitiskajos procesos. Tradicionālās atbalsta metodes ne vienmēr ir pieejamas, pietiekami iesaistošas vai atbilstošas šo sarežģīto un daudzveidīgo vajadzību apmierināšanai.

Reaģējot uz šo situāciju, E-MOTION projekts piedāvā inovatīvu pieeju, kas apvieno stāstniecību, vizuālo izpausmi un spēlošanas elementus. Šī pieeja integrē radošas un strukturētas metodes, kas ļauj indivīdiem drošā un pieejamā veidā izpaust, organizēt un reflektēt par savu pieredzi. Metodoloģiju atbalsta digitālais rīks - *StoryTileCraft* - un strukturēta metodoloģiskā sistēma - “*Mana dzīve ir svarīga*” -, kas kopā veido konsekventu un pielāgojamu ietvaru darbam ar dažādām mērķgrupām.



01. NODAĻA · MĒRĶGRUPAS

Projekta galveno mērķgrupu veido sociālie darbinieki, psihologi, pedagogi un citi speciālisti, kas strādā garīgās veselības un sociālā atbalsta jomā. Nodrošinot šos speciālistus ar inovatīviem rīkiem un metodēm, projekta mērķis ir stiprināt viņu kompetences un uzlabot sniegtā atbalsta kvalitāti ievainojamām iedzīvotāju grupām. Sekundārās mērķgrupas ietver vecāka gadagājuma cilvēkus, personas, kas piedzīvo emocionālu traumu, cilvēkus, kurus skāris karš, un tos, kuri saskaras ar atkarību, kuri gūs labumu no uzlabotajām praksēm un pieejām, ko izmanto speciālisti.

Šī apmācību rokasgrāmata ir izstrādāta kā praktisks un metodoloģisks resurss, kas atbalsta speciālistus stāstniecības un spēļošanas pieeju izmantošanā ikdienas darbā. Tā nodrošina strukturētus norādījumus, praktiskus scenārijus un skaidras instrukcijas StoryTileCraft lietotnes un metodes “Mana dzīve ir svarīga” izmantošanai.

Rokasgrāmata ir paredzēta izmantošanai neformālajā izglītībā, sociālajā darbā, kopienās balstītās iniciatīvēs, kā arī starpnozaru un starppaaudžu kontekstā. Tā veicina Erasmus+ galveno prioritāšu īstenošanu, tostarp iekļaujošu mācību iespēju veicināšanu, pieaugušo izglītības speciālistu kompetenču stiprināšanu un sociālās iekļaušanas un labklājības veicināšanu dažādās sabiedrības grupās.

Kopumā šī publikācija piedāvā strukturētu, inovatīvu un praksē balstītu pieeju emocionālās noturības un garīgās veselības atbalstam, izmantojot radošas, pieejamas un lietotājam centrētas metodes.

02. NODAĻA. PĒTĪJUMS



PUSAUDŽU UN VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKU PSIHOLOĢISKĀ STĀVOKĻA ANALĪTISKS PĀRSKATS LATVIJĀ, LIETUVĀ, IGAUNIJĀ UN EIROPAS SAVIENĪBĀ

Šīs tēmas izpēte balstīta oficiālos institucionālos avotos un recenzētā zinātniskajā literatūrā: PVO Eiropas Reģionālā biroja ziņojumos, Eiropas Komisijas tematiskajos dokumentos, OECD un European Observatory on Health Systems and Policies materiālos, Eurostat datos, veselības ministriju informācijā un publikācijās psihiatrijas, gerontoloģijas un uzvedības zinātņu jomā. [1, p. 3]

Dati rāda, ka īpaši izteikta materiālā un psiholoģiskā ievainojamība sasniedz maksimumu pēc pensionēšanās vecuma, tomēr arī periods no 55 līdz 64 gadiem ir nozīmīgs profilaktiskas iejaukšanās logs. Šajā pārejas posmā agrīnas neklīniskas, izglītojošas un kopienā balstītas intervences var mazināt sociālās izolācijas, funkcionālas pasliktināšanās un garīgās veselības problēmu hronificēšanās risku.

Baltijas valstu situācija parāda kopīgu modeli: garīgās veselības vajadzības nav skatāmas tikai kā klīniski vai neiroķīmiski procesi. Tās būtiski ietekmē vientulība, nabadzība, materiālā nedrošība, stigma, piekļuves šķēršļi veselības aprūpei un nevienmērīgs kopienas atbalsta pakalpojumu sadalījums. Šo faktoru izpratne ir būtiska sociālajiem darbiniekiem, psihologiem, pedagogiem un citiem speciālistiem, kuri veido neklīniskas, radošas un preventīvas programmas. [2, p. 5]



MAKROEKONOMISKAIS SLOGS UN VESELĪBAS APRŪPES KRĪZE

Garīgās veselības traucējumi Eiropas Savienībā jau pirms COVID-19 pandēmijas bija sistēmiska mēroga sabiedrības veselības krīze. Eiropas Komisijas dati rāda, ka aptuveni **84 miljoni ES iedzīvotāju jeb katrs sestais iedzīvotājs dzīvoja ar diagnosticētiem garīgās veselības traucējumiem**. Šī sloga ekonomiskās izmaksas pārsniedz 600 miljardus eiro gadā jeb vairāk nekā 4% no ES IKP. Tās ietver gan tiešās veselības aprūpes izmaksas, gan produktivitātes zudumus, ilgstošu darba nespēju un priekšlaicīgu pensionēšanos invaliditātes dēļ.

Eurobarometer dati papildina šo ainu: aptuveni **46% Eiropas respondentu iepriekšējo 12 mēnešu laikā ziņoja par nopietnām emocionālām vai psihosociālām grūtībām**. Vienlaikus **54% cilvēku ar psihosociālām grūtībām nesaņēma speciālistu palīdzību**. Šo plaisu rada personāla trūkums publiskajā psihiatrijā, garas rindas pie bezmaksas psihoterapeitiem, privāto pakalpojumu izmaksas un stigma, kuras dēļ cilvēki baidās atklāti runāt par savām problēmām. [2, p. 10]



PUSAUDŽU KRĪZE ES LĪMENĪ

Jaunieši ES piedzīvo nepieredzētu ievainojamības pieaugumu. Eiropas Komisijas ziņojumā norādīts, ka **59% jauniešu vecumā no 15 līdz 24 gadiem ziņoja par emocionālām vai psihosociālām problēmām 12 mēnešu periodā**. Smagākais šīs krīzes rādītājs ir mirstības dati: pašnāvība šajā vecuma grupā ir kļuvusi par otro biežāko nāves cēloni pēc ceļu satiksmes negadījumiem. [2, p. 3]

PVO HBSC starptautiskais ziņojums, kurā iekļauti 279 117 jaunieši no 44 valstīm, rāda, ka **16% pusaudžu lielāko daļu laika vai vienmēr jutās vientuļi**. Problēma pieaug līdz ar vecumu un tai ir izteikta dzimumu atšķirība. Piecpadsmitgadīgo grupā **28% meiteņu ziņoja par hronisku vientulību, salīdzinot ar 13% zēnu**. Meitenes konsekventi uzrāda sliktākus rezultātus dzīves apmierinātībā, subjektīvās veselības sūdzībās un psiholoģiskajā labbūtībā. Šī atšķirība ir īpaši svarīga arī Latvijā, Lietuvā un Igaunijā. [1, p. 68]



VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKU GRUPA ES LĪMENĪ

Vecāka gadagājuma cilvēkiem ES garīgās veselības izaicinājumi ir cieši saistīti ar sociālo izolāciju un dzīves apstākļiem. PVO norāda, ka aptuveni **14% cilvēku vecumā no 70 gadiem dzīvo ar diagnosticētiem garīgās veselības traucējumiem**, visbiežāk ar vēlīnās dzīves depresiju un ģeneralizētu trauksmi. Sociālā izolācija un hroniska vientulība nopietni skar vismaz ceturto daļu vecāka gadagājuma Eiropas iedzīvotāju.

Vientulība vecumā nav neizbēgamas novecošanas sekas. To pastiprina konkrētu risku pārklāšanās: [3]

1. Slikta fiziskā veselība un hroniskas sāpes;
2. Augsts ekonomiskais spiediens un zems pensiju atbalsts;
3. Ierasto sociālo tīklu zudums tuvu cilvēku nāves dēļ;
4. Dzīvošana vienatnē nepiemērotā mājoklī;
5. Ierobežota piekļuve publiskām telpām un sociālajiem pakalpojumiem.

Profesionālajā praksē tas nozīmē, ka vecums pats par sevi nav pietiekams ievainojamības marķieris. Psihosociālais risks strauji palielinās tad, kad nabadzība, fizisks vājums un sociālā izolācija pārklājas. Darbā ar 55-80 gadu vecuma grupu nepieciešamas metodes, kas ne tikai mazina simptomus, bet arī stiprina sociālās saites.

02. NODAĻA. PĒTĪJUMS. LATVIJA

✓ VISPĀRĒJĀ GARĪGĀS VESELĪBAS SITUĀCIJA LATVIJĀ

Latvijā garīgās veselības problēmu slogs ir viens no smagākajiem Eiropas Savienībā. Tas ir saistīts ar ekonomiskās pārejas vēsturi un ilgstošu veselības aprūpes infrastruktūras nepietiekamu finansējumu. OECD valsts veselības profils norāda, ka aptuveni katrs sestais Latvijas iedzīvotājs atbilda garīgās veselības traucējumu kritērijiem. Galvenie sloga avoti ir depresija, ģeneralizēta trauksme un smagi alkohola un vielu lietošanas traucējumi.

Depresijas izplatība pieaugušo vidū ir 8,4%, kas pārsniedz ES vidējo rādītāju 7,2%. Tā īpaši koncentrējas sievietēm no zemākajām ienākumu grupām. Latvija joprojām saskaras arī ar augstu priekšlaicīgas mirstības risku pašnāvību dēļ: nacionālais rādītājs ir **15,6 nāves gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju**, īpaši pusmūža un vecāka gadagājuma vīriešu vidū.

Sociālu satricinājumu laikā līdz 30% Latvijas iedzīvotāju ziņoja par neapmierinātām medicīniskām vajadzībām, bet 8% norādīja, ka nevarēja saņemt garīgās veselības palīdzību. Politikas dokumenti paredz pāreju no lielām psihiatrijas slimnīcām uz vietējiem ambulatoriem kopienas pakalpojumiem, taču praksē šo virzienu ierobežo finansējuma trūkums. Īpaši būtiski, ka **“Psihiskās veselības aprūpes uzlabošanas plāns 2023-2025”**, kuram bija jāpaplašina zema sliekšņa kopienas pakalpojumi, palika bez finansējuma. Tāpēc plaису bieži aizpilda NVO speciālisti un sociālie darbinieki. [4, p. 5]

✓ PUSAUDŽU GRUPA LATVIJĀ

Latvijas jauniešu vidū hroniska vientulība ir sasniegusi kritisku līmeni. PVO HBSC dati rāda, ka **36% piecpadsmitgadīgu meiteņu un 20% tāda paša vecuma zēnu lielāko daļu laika vai vienmēr jūtas vientuļi**. Jau 13 gadu vecumā par hronisku vientulību ziņo 28% meiteņu un 14% zēnu. Līdz pusaudža vecuma vidum Latvijas jaunieši, īpaši meitenes, kļūst par vienu no ievainojamākajām grupām Eiropas reģionā.

Reaģējot uz šiem riskiem, Latvijā uzsākta valsts finansēta agrīnās intervences programma pusaudžiem vecumā no 11 līdz 18 gadiem ar garīgās veselības un uzvedības traucējumu pazīmēm. Tās mērķis ir mazināt pusaudžu depresijas izplatību un novērst pašnāvības ar ātru kopienas līmeņa skrīningu.



VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKU GRUPA LATVIJĀ

Latvijas pensionāriem materiālās nabadzības un sociālās atstumtības pārklāšanās rada bīstamu psihosociālu vidi. Centrālās statistikas pārvaldes dati rāda, ka **17% cilvēku vecumā no 75 gadiem jūtas dziļi vientuļi visu vai lielāko daļu laika**. Eurostat dati papildus norāda, ka **40,1% Latvijas iedzīvotāju vecumā 65+ dzīvo zem nabadzības riska sliekšņa**.

Ja aplūko cilvēkus, kuri dzīvo pilnīgi vieni, nabadzības risks pieaug līdz **67,8%**, kas ir augstākais rādītājs ES. Finansiālā spriedze ierobežo iespēju izmantot transportu, digitālo saziņu un iegādāties zāles, daudzus cilvēkus iespiežot mājas izolācijā. [3]



IETEIKUMI ROKASGRĀMATAS ATTĪSTĪBAI LATVIJĀ

Latvijas profils prasa dubultu stratēģiju:

IETEIKUMI:

- Pusaudzū moduļiem jābūt dzimumjutīgiem, sasaistītiem ar skolas vidi un vēršot uzmanību uz vienaudzū saišu atjaunošanu.
- Darbā ar vecāka gadagājuma cilvēkiem psiholoģiskais atbalsts jāapvieno ar sociālo aktivizēšanu, palīdzot atgūt dzīves jēgu, vēsturisko atmiņu un pilsonisko līdzdalību kā aizsardzību pret materiālās nabadzības ietekmi.

02. NODAĻA. PĒTĪJUMS. LIETUVA



VISPĀRĒJĀ GARĪGĀS VESELĪBAS SITUĀCIJA LITUVĀ

Lietuvai raksturīgs sarežģīts sociālais profils: stabila makroekonomiskā izaugsme pastāv līdzās dziļai sociālekonomiskai nevienlīdzībai un vēsturiski smagam psihiatrijas slogam. Valsts profils rāda, ka garīgās distresa slogs pēdējos gados ir pieaudzis, bet klīniskā depresija ir visbiežāk atzītā diagnoze. Katrs sestais Lietuvas iedzīvotājs dzīvo ar garīgās veselības problēmām, un makroekonomiskie zaudējumi tiek lēsti 2,6% no IKP jeb gandrīz 1 miljarda eiro apmērā gadā.

Depresija skar 7% pieaugušo, bet sadalījums ir nevienmērīgs: par hronisku depresiju ziņo aptuveni 9% sieviešu un 5% vīriešu. Īpaši izteikta ir ienākumu ietekme: **cilvēkiem zemākajā ienākumu kvintilē klīniskās depresijas simptomi sastopami vairāk nekā astoņas reizes biežāk nekā turīgākajā grupā.**

Lai gan Lietuva divdesmit gadu laikā ir samazinājusi vēsturiski augstos pašnāvību rādītājus, izmantojot pašvaldību krīzes intervences programmas, valsts joprojām ir starp ES valstīm ar augstākajiem pašnāvību rādītājiem. Sistēmu ierobežo kapacitātes trūkums: apmeklējumu skaits primārās garīgās veselības centros pieaug par 17%, bet bērniem pieejamās ārstēšanas iespējas samazinājās. Pusaudžu īpatsvars, kuri bērnu psihiatru saņēma kritiskās vienas nedēļas laikā, kritās no 75% līdz 57%. [5]



PUSAUDŽU GRUPA LIETUVĀ

Lietuvas jauniešu psiholoģiskā labbūtība pasliktinās. Lietuvas Veselības zinātņu universitātes materiāli uzsver, ka pusaudžu subjektīvie labbūtības rādītāji regulāri kļūst sliktāki, īpaši meitenēm.

PVO HBSC dati apstiprina, ka **36% piecpadsmitgadīgu Lietuvas meiteņu un 18% zēnu dzīvo pastāvīgas vai gandrīz pastāvīgas vientulības stāvoklī.** Vietējā literatūrā šī izolācija bieži saistīta ar skolas mobingu, kibermobingu, akadēmisko trauksmi un nevēlēšanos vērsties pie skolas psihologiem, baidoties no vienaudžu stigmatizācijas.

✓ VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKU GRUPA LIETUVĀ

Lietuvas vecāka gadagājuma iedzīvotāji atrodas spēcīgā strukturālā un ekonomiskā spiedienā. Statistics Lithuania dati rāda, ka augstākais nabadzības risks ir tieši 65+ vecuma grupā, sasniedzot **35,9%**. Vidējā vecuma pensija ir tikai **78%** no oficiālā nacionālā nabadzības sliekšņa.

Sapranaviciute-Zabazlajeva un līdzautoru longitudinālie pētījumi pierāda, ka vecāka gadagājuma pilsētnieku subjektīvā psiholoģiskā labbūtība desmit gadu laikā būtiski pasliktinās. Īpaši nozīmīgi, ka **daudzdimensionāli psihosociālie faktori - sociālā pasivitāte, vaļasprieku trūkums un mazs sociālais loks - bija daudz spēcīgāki zemas labbūtības prognozētāji nekā pamata sociāldemogrāfiskie vai ekonomiskie mainīgie**. Visievainojamākā grupa bija sociāli pasīvas pensionētas sievietes, kuras dzīvo vienas. [6]

✓ IETEIKUMI ROKASGRĀMATAS ATTĪSTĪBAI LITUVĀ

Lietuvas kontekstā metodoloģijai jāprioritizē destigmatizēti, zema sliekšņa psiholoģiskie rīki izglītības vidē, lai ievainojamus pusaudžus varētu sasniegt pirms klīniskas eskalācijas. Darbā ar vecāka gadagājuma cilvēkiem jāatsakās no tīri medicīniska fokusa uz simptomiem un jāveido strukturēti apstākļi sociālai aktivizēšanai, kustībai un vienaudžu vadītai kopienas mijiedarbībai.

02. NODAĻA. PĒTĪJUMS. IGAUNIJA



VISPĀRĒJĀ GARĪGĀS VESELĪBAS SITUĀCIJA IGAUNIJĀ

Igaunija ir pazīstama ar strauju digitalizāciju un progresīvu pārvaldību, taču modernizācija norisinās līdzās jauniešu garīgās veselības krīzei un veselības aprūpes sistēmas kapacitātes sašaurinājumam. Veselības profili rāda piekļuves nevienlīdzības pieaugumu: pieaugušo īpatsvars ar neapmierinātām vajadzībām oficiālā psiholoģiskā palīdzībā pieauga no **5% 2021. gadā līdz 11% 2024. gadā**, pārsniedzot ES vidējo rādītāju. To veicina klīnisko psihologu un bērnu psihiatru trūkums ārpus Tallinas.



PUSAUDŽU GRUPA IGAUNIJĀ

Igaunijā ir detalizēta publiskā dokumentācija par jauniešu labbūtību. *Estonian Human Development Report* norāda, ka garīgās veselības traucējumu biežums un smagums jauniešu vidū pēdējā desmitgadē strauji pieaudzis. Dati rāda, ka **vairāk nekā trešdaļa Igaunijas meiteņu un piektdaļa zēnu vecumā no 11 līdz 15 gadiem vairākas reizes nedēļā izjūt dziļas vai klīniskas skumjas**.

Igaunijas “**Mental Health Action Plan 2023-2026**” brīdina, ka jaunieši vecumā no 15 līdz 24 gadiem ir **gandrīz divreiz vairāk pakļauti depresijas un ģeneralizētas trauksmes riskam nekā vecākā paaudze**. Skolu skrīningi rāda, ka **katrs piektais pusaudzis vecumā no 13 līdz 15 gadiem iepriekšējo 12 mēnešu laikā nopietni domājis par pašnāvību**. PVO HBSC dati papildina šo ainu: **36% piecpadsmgadīgu Igaunijas meiteņu un 19% zēnu ziņo par hronisku vientulību**. [7]



VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKU GRUPA IGAUNIJĀ

Vecāka gadagājuma igauņu psihosociālo profilu raksturo kumulatīva ievainojamība. Tautas skaitīšanas dati rāda, ka **cilvēku īpatsvars, kuri dzīvo pilnīgi vieni, strauji pieaug līdz ar vecumu un pensionēšanās vecuma sievietēm sasniedz līdz 50%**. Statistics Estonia šo izolāciju sasaista ar materiālo nenodrošinātību: **81,7% vientuļi dzīvojošu Igaunijas senioru vecumā virs 65 gadiem ir nabadzības riskā.**

Abuladze, Opikova un Lang (2020) pētījums ar cilvēkiem vecumā no 53 gadiem rāda, ka **21,9% dalībnieku, kuriem sākumā nebija depresijas simptomu, īsā divu gadu periodā attīstījās klīniskā depresija.** Vecākām sievietēm depresijas attīstības riska attiecība ir par 50% augstāka nekā vīriešiem, bet būtisks uzvedības izraisītājs ir funkcionālo ierobežojumu parādīšanās.

Nacionālais **“Mental Health Action Plan”** uzsver, ka vecāka gadagājuma cilvēkiem nepieciešami īpaši sociālie pakalpojumi un kopienas aktivitātes vientulības, izolācijas un vardarbības novēršanai. Atšķirībā no bērniem, kuri atrodas izglītības sistēmā, un darbspējas vecuma pieaugušajiem, kuri darbojas darba vidē, **senioriem nav dabiskas institucionālas platformas,** kas atvieglotu sociālo kontaktu un agrīnu riska pamanīšanu. [8]



IETEIKUMI ROKASGRĀMATAS ATTĪSTĪBAI IGAUNIJĀ

Igaunijas piemērs rāda, ka tīri klīniskas intervences, kas koncentrējas tikai uz simptomiem, nav pietiekamas. Tā kā senioriem trūkst stabilu institucionālu saišu, rokasgrāmatai jāklūst par zema sliekšņa, kopienā balstītu un pieejamu rīku, ko var izmantot dienas centros, bibliotēkās un vietējos klubos.

KOPIĢĀS VAJADZĪBAS UN METODOĻĢSKAIS PAMATOJUMS

✓ MĒRĶA GRUPU IEVAINOJAMĪBAS SINTĒZE

Latvijas, Lietuvas un Igaunijas salīdzinošā analīze parāda ļoti līdzīgu psihosociālo vajadzību profilu. Tas apstiprina nepieciešamību pēc metodoloģiska rīku kopuma.

Klīniskā personāla trūkums un noturīga stigma, kas attur cilvēkus no došanās uz psihiatrijas iestādēm, rada steidzamu vajadzību pēc metodoloģijas, kas darbojas ārpus klīniskām sienām. Rokasgrāmatai jāprioritizē pieejas, kas ir **attiecībās balstītas, zema sliekšņa, elastīgas dažādās neklīniskās vidēs** un spēj iesaistīt ievainojamu cilvēku vēl pirms viņš ir gatavs vai finansiāli spējīgs sākt formālu psihoterapiju. [4, 5, 7]

✓ STĀSTĪŠANAS UN ZĪMĒŠANAS METOŽU ZINĀTNISKAIS PAMATOJUMS

Stāstīšanas un zīmēšanas iekļaušanu metodoloģiskajā rīku kopumā atbalsta plašs starptautisks recenzētu pētījumu loks.

STĀSTĪŠANA KĀ NOTURĪBAS UN KOĢNITĪVAS PĀRSTRUKTURĒŠANAS RĪKS

✓ STĀSTĪŠANA KĀ NOTURĪBAS UN KOĢNITĪVAS PĀRSTRUKTURĒŠANAS RĪKS

Stāstīšana darbojas kā kognitīvas pārstrukturēšanas, identitātes integrācijas un sociālās saiknes mehānisms visa mūža garumā. Kad ievainojams cilvēks sakārto iekšēju haotisku stresu skaidrā stāstā, viņš pāriet no pasīva simptomu upura pozīcijas uz aktīva savas pieredzes autora pozīciju.

VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKIEM:

- **Vecāka gadagājuma cilvēkiem:** digitālā un mutiskā stāstīšana atbalsta to, ko gerontologi sauc par “**reminiscence therapy**” un “**life review**”. Vēsturisko un personisko atmiņu sakārtošana palīdz pretoties vēlīnās dzīves izolācijai, zemām pensijām un kultūras “neredzamībai”. [9]

PUSAUDŽIEM:

- **Pusaudžiem:** stāstīšana rada **psiholoģisku distanci**. Fiktīvi tēli un digitālas metaforas ļauj drošāk izteikt trauksmi, mobinga pieredzi un pašnāvnieciskas domas bez tūlītēja atklāšanās vai kauna riska.

ZĪMĒŠANA KĀ NEVERBĀLS EMOCIONĀLS KANĀLS



ZĪMĒŠANA KĀ NEVERBĀLS EMOCIONĀLS KANĀLS

Mākslas terapija un zīmēšanas metodes balstās izpratnē, ka traumatisks vai dziļi internalizēts emocionāls materiāls bieži ir nošķirts no valodas centriem. Vientulība, depresija vai funkcionālu ierobežojumu izraisīts distress var parādīties kā ķermeņa spriedze, emocionāls nejutīgums vai izvairīšanās.

Zīmēšana ir zema sliekšņa vide, kas apiet tradicionālās sarunu terapijas intelektuālās prasības:

ZĪMĒŠANAS IEGUVUMI:

- **Valodas barjeras pārvarēšana:** daudzvalodīgās Baltijas sabiedrībās zīmēšana darbojas kā universāla valoda un ļauj cilvēkiem ar zemāku lasītprasmi vai kognitīvu pasliktināšanos sazināties līdzvērtīgi.
- **Trauksmes mazināšana un emocionāla izlāde:** pētījumi par mākslas terapiju bērniem un pusaudžiem rāda, ka mākslinieciskas metodes samazina internalizētas uzvedības problēmas un pusaudžu trauksmi. Zīmējums padara neredzamo redzamu, ļaujot speciālistam droši sākt dialogu, balstoties uz fizisku attēlu, nevis tiešu traumējošu jautāšanu.

GAMIFIKĀCIJAS ZINĀTNISKAIS PAMATOJUMS

✓ GAMIFIKĀCIJAS ZINĀTNISKAIS PAMATOJUMS

Šajā rokasgrāmatā gamifikācija nav vienkārša izklaide. Tā ir **uzvedības dizaina principu** stratēģiska integrācija: strukturēti mērķi, tūlītēja atgriezeniskā saite, redzams progress, brīvprātīga izvēle un kopīga problēmu risināšana neklīniskā psiholoģiskā atbalsta struktūrā.

Gamifikācija pārvērš psiholoģisku intervenci no pasīva un biedējoša medicīniska pienākuma aktīvā un motivējošā mācīšanās vidē.

BEHAVIORAL INHIBITION SYSTEM (BIS) PĀRVARĒŠANA

Smagas trauksmes, depresijas vai hroniskas vientulības gadījumā cilvēka **Behavioral Inhibition System (BIS)** ir paaugstinātā spriedzē. Sociāla mijiedarbība un palīdzības mēģinājumi tiek uztverti kā augsta riska zonas, kas veicina izvairīšanos. Gamifikācija maina šo novērtējumu, veidojot drošu “magic circle”, kur kļūda nav sods.

DROŠAS KĻŪDAS MEHĀNIKA:

- **Drošas kļūdas mehānika:** kļūdas tiek uztvertas kā noderīga informācija atkārtotā mācīšanās ciklā, nevis kā personiskas neveiksmes pierādījums. Tas mazina aizsardzības mehānismus.
- **Dopamīna atlīdzības ceļi un pašefektivitāte:** mazi mērķi un mikroatlīdzības palīdz atjaunot **personiskās autonomijas un pašefektivitātes** sajūtu. 2023. gada metaanalīze parādīja pozitīvu gamificētu intervencu ietekmi uz garīgo veselību, īpaši subjektīvo labbūtību un dzīves kvalitāti. [10]

✓ GAMIFICĒTU SISTĒMU IEGUVUMI DAŽĀDOS VECUMOS

IEGUVUMI PĒC VECUMA GRUPĀM:

- **Vecāka gadagājuma cilvēkiem:** labi izstrādāta gamificēta vide stimulē kognitīvās funkcijas, informācijas apstrādes ātrumu, fizisku un sociālu aktivizēšanu, kā arī palīdz atgūt prasmes un kontroles sajūtu.
- **Pusaudžiem:** gamifikācija atbilst mūsdienu pusaudžu dabiskajai kognitīvajai un sociālajai videi, izmantojot sadarbību, sacensību un interaktīvu progresu, lai psihoizglītība neklūtu par piespiedu lekciju.

SISTĒMISKĀ VĒRTĪBA PIEAUGUŠO IZGLĪTĪBĀ UN PROFESIONĀLAJĀ PRAKSĒ

✓ SISTĒMISKĀ VĒRTĪBA PIEAUGUŠO IZGLĪTĪBĀ UN PROFESIONĀLAJĀ PRAKSĒ

Rokasgrāmatā aprakstītais metodoloģiskais rīku kopums darbojas **pieaugušo izglītības (andragogijas) un nepārtrauktas profesionālās pilnveides** paradigmā, īpaši sociālajiem darbiniekiem, pedagogiem, psihologiem un NVO personālam.

✓ SAIKNE AR ANDRAGOGIJAS PRINCIPIEM

Pieaugušie mācās visefektīvāk, ja zināšanām ir tūlītēja praktiska vērtība un viņu pašu pieredze tiek izmantota kā mācīšanās resurss.

GALVENIE ANDRAGOGIJAS IEGUVUMI:

- **Dzīves pieredzes validācija:** stāstīšanā un zīmēšanā balstīti mācību modeļi ļauj speciālistiem un senioriem uztvert biogrāfisko pieredzi kā likumīgu mācību materiālu.
- **Tūlītēja praktiska izmantošana:** gamificēti mācību formāti ļauj praktiski piedzīvot emocionālās deeskalācijas un uzticēšanās veidošanas mehānismus simulētās lomuspēlēs un strukturētos vingrinājumos.

GAMIFICĒTU SISTĒMU IEGUVUMI DAŽĀDOS VECUMOS



GAMIFICĒTU SISTĒMU IEGUVUMI DAŽĀDOS VECUMOS

IEGUVUMI PĒC MĒRĶGRUPAS:

- **Vecāka gadagājuma cilvēkiem:** labi izstrādāta gamificēta vide stimulē kognitīvās funkcijas, informācijas apstrādes ātrumu, fizisku un sociālu aktivizēšanu, kā arī palīdz atgūt prasmes un kontroles sajūtu.
- **Pusaudžiem:** gamifikācija atbilst mūsdienu pusaudžu dabiskajai kognitīvajai un sociālajai videi, izmantojot sadarbību, sacensību un interaktīvu progresu, lai psihoizglītība neklūtu par piespiedu lekciju.

UNIVERSĀLUMS, STARPKULTŪRU PIELĀGOJAMĪBA UN UNIVERSĀLAIS DIZAINS



UNIVERSĀLUMS, STARPKULTŪRU PIELĀGOJAMĪBA UN UNIVERSĀLAIS DIZAINS

Baltijas reģionam raksturīga daudzveidīga kopienu struktūra ar atšķirīgu izglītības, valodas prasmju un sociālekonomiskā statusa līmeni. Radošas un zema sliekšņa metodes piedāvā universālu mācīšanās dizainu:

UNIVERSĀLĀ DIZAINA PRIEKŠROCĪBAS:

- **Lingvistiska un kognitīva elastība:** vingrinājumus var ātri pielāgot palīdzības saņēmēja valodai, saglabājot terapeitisko struktūru. Tos var izmantot vakarskolās, bibliotēkās, dienas centros un kultūras klubos.
- **Zema sliekšņa pieejamība:** šie rīki pamatpsiholoģizglītojošā līmenī neprasa klīniskās psiholoģijas grādu, tādējādi paplašinot cilvēkresursus un dodot frontes līnijas speciālistiem drošu veidu agrīna atbalsta sākšanai.

IZDEĢŠANAS PROFILAKSE FRONTES LĪNIJAS SPECIĀLISTIEM



IZDEĢŠANAS PROFILAKSE FRONTES LĪNIJAS SPECIĀLISTIEM

Darbs ar ļoti ievainojamām grupām nabadzības, pakalpojumu trūkuma un augsta pašnāvību riska apstākļos atstāj spēcīgu emocionālu nospiedumu un var novest pie līdzjūtības noguruma un profesionālas izdegšanas.

Stāstīšanas, grupas mākslas un gamifikācijas integrēšana praksē atbalsta arī pašus speciālistus:

ATBALSTA MEHĀNISMI:

- **Grupas dinamikas transformācija:** profesionālis no pārslogota individuāla “problēmu risinātāja” kļūst par grupas procesa fasilitatoru.
- **Kopīga emocionālā noturība:** interaktīvi, vizuāli pievilcīgi un sociāli sadarbīgi vingrinājumi mazina krīzes vadības smago medicinizēto atmosfēru un padara ikdienas darbu veselīgāku, ilgtspējīgāku un apmierinošāku.

3. Metodoloģiskais ceļvedis: Mana dzīve ir svarīga

Metodoloģiska rokasgrāmata profesionāļiem sociālajā darbā, izglītībā un psihosociālajā atbalstā.

Ievads

Mūsdienu izglītības un sociālās vides raksturo straujas pārmaiņas, pieaugoša informācijas slodze un dalībnieku dzīves situāciju daudzveidība. Šajos apstākļos pieaug nepieciešamība pēc rīkiem, kas nodrošina skaidru darba struktūru, procesu paredzamību un pieejamību dažādām mērķa grupām.

Metodoloģiskā rokasgrāmata “My Life Matters” piedāvā strukturētu pieeju darbam ar personīgo pieredzi, izmantojot vienkāršas, atkārtojamas un pabeigtas darbības. Metode ir izstrādāta, lai atbalstītu līdzdalību, konsekvenci un sakārtotu procesu, neprasot satura analīzi vai izvērtēšanu.

Metodi var izmantot neformālajā izglītībā, sociālajā darbā, kopienu iniciatīvās un starppaaudžu programmās. Tā ir izstrādāta kā zema sliekšņa rīks, ko var izmantot profesionāļi ar dažādiem profiliem savu profesionālo kompetenču ietvaros.

Metode balstās uz skaidras struktūras, noteiktu līdzdalības robežu, darbību atkārtojamības un procesa pabeigtības principiem. Tas rada paredzamu mijiedarbības vidi un atbalsta dalībnieku iesaisti neatkarīgi no vecuma, pieredzes vai iepriekšējās sagatavotības.

Rokasgrāmata ir sagatavota, ņemot vērā Erasmus+ prioritātes, jo īpaši iekļaušanu, vienlīdzīgu piekļuvi, aktīvu līdzdalību, starppaaudžu mijiedarbību un sociālo kohēziju. To var izmantot kā patstāvīgu resursu vai integrēt plašākās izglītības, sociālajās un starpnozaru programmās.

Kā lietot šo rokasgrāmatu

Šī rokasgrāmatas nav apmācību kurss un neparedz lineāru darbu “no sākuma līdz beigām”. Tās struktūra ir modulāra: atsevišķas sadaļas un scenārijus var izmantot autonomi vai dažādās kombinācijās atkarībā no darba konteksta, mērķgrupas un aktivitātes formāta.

Ieteicamā lietošanas loģika:

- Iepazīstieties ar metodoloģisko ietvaru un metodes principiem.
- Definējiet mērķa grupu un darba formātu.
- Izvēlieties vienu vai vairākus atbilstošus scenārijus.
- Veiciet darbu, ievērojot piedāvāto darbību secību.
- Noslēdziet procesu saskaņā ar aprakstītajiem pabeigtības principiem.

Rokasgrāmatas izmantošanai noteikto mērķu ietvaros nav nepieciešama īpaša sertifikācija vai klīniskā apmācība (skat. 1. nodaļu). Vienlaikus, pirms praktiskas pielietošanas ieteicams rūpīgi iepazīties ar sadaļām, kurās aprakstīti principi, robežas un profesionāļa loma.

3.1. METODOLOĢISKAIS IETVARŠ

Metode “My Life Matters” ir strukturēts, zema sliekšņa psihosociāls rīks. To var piemērot:

- neformālajā izglītībā;
- sociālajā darbā;
- starpnozaru un starppaaudžu programmās;
- iniciatīvās, kas vērstas uz labklājības un līdzdalības atbalstu.

Metode nav psihoterapija, neietver diagnostiku un neaizstāj specializētu atbalstu. Tās mērķis ir radīt drošu, paredzamu un strukturētu mijiedarbības formātu, kas ļauj personai sakārtot pieredzi bez nepieciešamības analizēt, skaidrot vai interpretēt tās saturu.

Metode apvieno skaidru struktūru, saprotamas robežas, darbību atkārtotamību un procesa pabeigtību.

3.2. METODES PAMATPRINCIPI

Visi šajā rokasgrāmatā iekļautie scenāriji balstās uz četriem savstarpēji saistītiem principiem. Tie ir stabili un piemērojami neatkarīgi no dalībnieku vecuma, darba formāta vai izmantošanas konteksta.

3.2.1. Struktūras princips

Katram vingrinājumam ir skaidri noteikta darbību secība. Struktūra samazina kognitīvo slodzi un rada orientācijas un paredzamības sajūtu.

Struktūra tiek nodrošināta ar:

- noteiktu posmu secību;
- skaidru sākuma, galvenās daļas un noslēguma nodalījumu;
- vienkāršām, nepārprotamām instrukcijām;
- atkārtojamo loģisku nodarbību veidošanā.

Pateicoties tam, metodi var izmantot dažādos formātos — individuāli, grupās, klātienē vai attālināti.

3.2.2. Robežu princips

Robežas nosaka līdzdalības nosacījumus, nevis pieredzes saturu. Tās rada drošības un paredzamības sajūtu.

Visi scenāriji paredz:

- brīvprātīgu līdzdalību;
- iespēju jebkurā brīdī paust vai pārtraukt;
- prasības neesamību skaidrot, komentēt vai pamatot saturu;
- vērtējuma neesamību;
- skaidri noteiktu katras darbības sākumu un beigas.

Profesionālis ir atbildīgs par šo robežu uzturēšanu un neiejaucas izveidoto materiālu saturā.

3.2.3. Atkārtojamības princips

Atkārtojamība attiecas uz darba formu, nevis saturu. Tā tiek īstenota, izmantojot stabilu scenāriju struktūru un vienādu pāreju loģiku starp posmiem.

Atkārtojamība:

- samazina spriedzi;
- padara procesu vieglāk orientējamu;
- rada stabilitātes sajūtu;
- ļauj atgriezties pie darba bez papildu skaidrojumiem.

Metodi var izmantot atkārtoti, dažādās dienās un dažādos kontekstos.

3.2.4. Pabeigtības princips

Katrai darbībai metodes ietvaros ir skaidrs noslēgums. Pabeigtība ir galvenais procesa stabilizējošais elements.

Noslēgums:

- netiek vērtēts;
- netiek analizēts;
- netiek interpretēts;
- tiek atzīts kā pabeigtības fakts.

Pabeigtības funkcija ir atbalstīt veseluma sajūtu, robežas un paredzamību, kā arī mazināt spriedzi, kas saistīta ar nepabeigtām darbībām.

3.3. MĒRĶGRUPAS UN PIEMĒROŠANAS LOĢIKA

Metodi “My Life Matters” var izmantot ar dažādām vecuma un sociālajām grupām neformālajā izglītībā, sociālajā darbā un starppaaudžu programmās.

Mērķa grupas ietver:

- pusaudžus;
- pieaugušos;
- vecāka gadagājuma cilvēkus;
- jauktas starppaaudžu grupas.

Neraugoties uz dzīves posmu atšķirībām, šīm grupām ir kopīgi izaicinājumi, uz kuriem metode reaģē.

3.3.1. Kopīgie izaicinājumi

Visās grupās bieži novērojams:

- ikdienas pieredzes fragmentācija;
- samazināta kontroles sajūta pār notikumiem;
- ierobežotas iespējas drošai līdzdalībai bez vērtēšanas;
- nepieciešamība pēc skaidriem un atkārtojamiem formātiem;
- samazināta iesaistes un nozīmīguma sajūta.

Metode uz šiem izaicinājumiem reaģē nevis strādājot ar pieredzes saturu, bet gan organizējot procesu. Struktūra, atkārtojamība un pabeigtība rada stabilu līdzdalības vidi.

3.3.2. Pusaudži: kustības un veidošanās perspektīva

Pusaudžiem ir raksturīga orientācija uz nākotni un rīcības veidu un pašnoteikšanās meklējumi nenoteiktības apstākļos.

Darbā ar šo grupu metode:

- atbalsta pakāpeniskas kustības sajūtu;
- samazina spiedienu uz sevis paskaidrošanu;
- rada neitrālu līdzdalības telpu;
- ļauj rīkoties bez secinājumu formulēšanas;
- atbalsta turpinātas darbības pieredzi pat tad, ja nav skaidrības.

Līdzdalības perspektīva ir vērsta uz priekšu – uz savu rīcības veidu veidošanās procesu.

3.3.3. Vecāka gadagājuma cilvēki: saglabāšanas un organizēšanas perspektīva

Vecāka gadagājuma cilvēkiem īpaši aktuāla ir nepieciešamība saglabāt pieredzes integritāti un to organizēt tagadnē.

Metode:

- atbalsta darbu ar pazīstamiem ikdienas dzīves elementiem;
- ļauj fiksēt to, ko ir viegli atcerēties;
- nodrošina stabilitāti un paredzamību;
- saglabā dalībnieka autonomiju un cieņu;
- neprasa emocionālu iesaisti vai skaidrojumus.

Līdzdalības perspektīva ir vērsta uz stabilizāciju un nepārtrauktības sajūtas atbalstu.

3.3.4. Starppaaudžu mijiedarbība

Metode rada kopīgu telpu, kurā dažādas paaudzes var piedalīties līdzvērtīgos apstākļos.

Tas ir iespējams, jo:

- visi veic pēc formas vienādas darbības;
- procesa struktūra ir kopīga un saprotama;
- nav “skolotāja” un “audzētāja” lomu;
- nav gaidu komentēt vai vērtēt citu pieredzi;
- rezultāts tiek atzīts kā forma, nevis interpretācija.

Šāds formāts atbalsta savstarpēju cieņu, kopābūšanu un drošu mijiedarbību – galvenās starppaaudžu iniciatīvu vērtības Erasmus+ programmu ietvaros.

3.4. PROFESIONĀĻA LOMA UN PROCESA ORGANIZĀCIJA

Profesionāļa loma nav analizēt saturu, bet gan noturēt procesuālo ietvaru. Viņš nodrošina struktūras, robežu un tempa ievērošanu.

Profesionālis ir atbildīgs par:

- darbību secības izskaidrošanu;
- drošas atmosfēras radīšanu;
- tempa uzturēšanu;
- līdzdalības robežu uzturēšanu;
- katra posma noslēgšanu.

Profesionālis:

- neanalizē saturu;
- neinterpretē izteikumus;
- nevērtē rezultātus;
- nedod padomus;
- nevirza dalībnieku uz konkrētiem secinājumiem.

4. DIGITĀLAIS RĪKS KĀ METODISKĀS SISTĒMAS DAĻA

Metode “My Life Matters” tiek īstenota, apvienojot metodisko aprakstu un digitālo rīku StoryTileCraft, veidojot vienotu integrētu sistēmu.

Digitālais rīks nav palīgelements; tas kalpo kā metodisko principu materiālais nesējs. Ar tā palīdzību tiek nodrošināta procesa stabilitāte, reproducējamība un paredzamība.



4.1. DIGITĀLĀ RĪKA FUNKCIJA

StoryTileCraft nodrošina:

STORYTILECRAFT NODROŠINA:

- darbību secību;
- iespēju virzīties uz priekšu vai atgriezties;
- pabeigto posmu fiksāciju;
- tempa regulēšanu;
- darbu klātienē, attālināti vai jauktā formātā.

Rezultātā metodi var izmantot dažādi speciālisti, nezaudējot loģiku vai kvalitāti.



4.2. METODES PRINCIPU NODROŠINĀŠANA

Digitālā vide tieši īsteno pamatprincipus:

ĪSTENOTIE PRINCIPI:

- Struktūra – caur iepriekš noteiktu darbību secību.
- Robežas – bez interpretācijas prasības un ar iespēju apstāties.
- Atkārtotamība – caur stabilu formu neatkarīgi no satura.
- Noslēgtība – caur katra posma fiksēšanu.

4.3. TEMPA UN SLODZES REGULĒŠANA

Rīkā ir elementi, kas ļauj lietotājam regulēt interakcijas intensitāti:



4.3. TEMPA UN SLODZES REGULĒŠANA

REGULĒŠANAS IESPĒJAS:

- virzība uz priekšu vai atpakaļ;
- pauzes;
- vizuālā blīvuma maiņa;
- vienkāršas darbības bez nepieciešamības skaidrot.

Šiem elementiem nav diagnostiskas vai terapeitiskas funkcijas, tie kalpo tikai pašregulācijas atbalstam.



4.4. DARBS AR VIZUĀLAJIEM ELEMENTIEM

Lietotājs var mainīt elementu formu, izmēru un novietojumu, tos apvienot vai sadalīt, paslēpt vai atjaunot.

StoryTileCraft ietver funkcijas, kas uztur procesa stabilitāti bez jebkāda psiholoģiska spiediena. Rīka gamifikācija nepārtraukti attīstās un paplašinās. Sekojiet jaunumiem vietnē storytilecraft.com/en/guide-tools/.



DISTRESA TERMOMETRS

Neliela skala, ko dalībnieks aizpilda pirms un pēc darba. Tā nav diagnostika un nav “noskaņojuma novērtējums” - tas ir tikai veids, kā sajūst iekšējā procesa gaitu sesijas laikā.



FONA LAUKUMS

Nosaka kadra emocionālo toni, izmantojot krāsu vai zīmējumu kā fonu. Tā nav diagnostika un nav “noskaņojuma novērtējums” - tas ir tikai veids, kā sajūst iekšējo ceļu sesijas laikā.



RUNAS BURBULIS

Ļauj pievienot kadram tekstuālu aprakstu: domas, atmiņas, sajūtas.



ACS POGA

Parāda tikai izvēlēto kadru. Paslēpj pārējos kadrus. Ļauj strādāt tikai ar vienu attēlu.



POZITĪVIE PRETATTĒLI

Uzklāj pozitīvu zīmējumu virs negatīvā. Vienkāršs pašregulācijas rīks, pieejams ar vienu klikšķi.



INTEGRĒTS ELPOŠANAS VINGRINĀJUMS

20-40 sekundes mierīgas elpošanas — iebūvēta iespēja mazināt spriedzi. Tā nav “terapija” un nav dziļa tehnika — vienkārši pašregulācijas rīks, pieejams ar vienu klikšķi. Tie ir nelieli mehānismi, kas palīdz saglabāt kontroli pār tempu.

Šīs darbības netiek vērtētas vai interpretētas. Tās rada telpu aktīvai mijiedarbībai, izpētei un rīcības sajūtai.

4.5. GAMIFIKĀCIJAS RĪKI

Gamifikācija StoryTileCraft netiek izmantota izklaidei. Tā darbojas kā strukturēts iesaistes mehānisms, kas atbalsta terapeitisko procesu. Tas ir veids, kā saglabāt kontaktu ar procesu, kad nepieciešams pārfokusēt uzmanību vai emocijas. Šīs funkcijas īpaši labi darbojas ar pusaudžiem un nogurušiem dalībniekiem – tās ir neuzbāzīgas, bet uztur dialogu starp cilvēku un viņa tēlu. Lietotni var izmantot tiešsaistē, atbalstot dažādus mijiedarbības scenārijus, kas paplašina tās funkcionalitāti un nodrošina elastību.

▶ STĀSTA ATSKAŅOŠANA KUSTĪBĀ

Lietotājs var mijiedarboties ar visu stāstu: atskaņot to dažādos ātrumos, virzīt uz priekšu, mainīt atskaņošanas virzienu un apturēt. Atskaņojot kadrus, cilvēks redz nevis vienu attēlu, bet secību. Tā ir kā neliela filma, kurā galvenais varonis ir pats dalībnieks, un montāža notiek reāllaikā. Grupās šī funkcija rada “kopīgas skatīšanās” efektu: dalībnieki neanalizē un nekomentē – viņi vienkārši vēro kustības loģiku.

▶ ATSKAŅOŠANAS PAUZĒŠANA

Lietotājs var jebkurā brīdī apturēt stāsta automātisko atskaņošanu. Rīks dod iespēju apstāties, nostiprinot lietotāja tiesības pārtraukt procesu. Šī vienkāršā, bet svarīgā darbība nodod skaidru vēstījumu: procesu var apturēt, un tas gaidīs, līdz lietotājs būs gatavs turpināt.

🔨 ZĪMĒJUMA SAŠĶĪŠANA

Lietotājs var izvēlēties konkrētu zīmējumu un piemērot sašķīšanas efektu, regulējot tā ātrumu. Rīks atbalsta iekšējo pārdzīvojumu izteikšanu un apstrādi drošā digitālā vidē.

🔥 ZĪMĒJUMA DEDZINĀŠANA

Lietotājs var izvēlēties zīmējumu un piemērot dedzināšanas efektu, regulējot skābekļa līmeni un degšanu, pievienojot “degvielu”. Atsevišķas daļas no degšanas var pasargāt. Tas ir simboliskas emocionālās transformācijas rīks, kas ļauj droši piedzīvot un izpaust sarežģītas sajūtas kontrolētā digitālā vidē.



ATTĒLA LOCĪŠANA

Lietotājs var salocīt attēlu kā papīra lapu, paslēpjot tā saturu un saglabājot kaut ko ļoti personisku drošā vietā. Attēlu var locīt neierobežotu reižu skaitu.



ATTĒLA IZPLUDINĀŠANA

Lietotājs var regulēt izpludinājuma līmeni, padarot attēlu mazāk skaidru vai atjaunojot tā asumu. Tas ļauj elastīgi kontrolēt vizuālo detalizāciju.



PELĒKTOŅU REGULĒŠANA

Lietotājs var noņemt vai atjaunot krāsu, pārveidojot attēlu melnbaltā formātā vai atgriežot krāsas.



KRĀSU REGULĒŠANA

Lietotājs var mainīt attēla krāsas, izmantojot filtrus vai pārejas starp krāsām, eksperimentējot ar vizuālām variācijām.

4.6. PATSTĀVĪGS DARBS UN REZULTĀTU SAGLABĀŠANA



4.6. PATSTĀVĪGS DARBS UN REZULTĀTU SAGLABĀŠANA

Skaidras struktūras un digitālās vides kombinācija ļauj izmantot metodi patstāvīgi, bez nepārtrauktas speciālista klātbūtnes. Rezultātus var saglabāt un pārskatīt vēlāk, nodrošinot procesa nepārtrauktību un attīstības sajūtu.

Digitālais formāts ļauj ne tikai ērti uzglabāt materiālus, bet arī turpināt darbu ar stāstu tik ilgi, cik nepieciešams. Stāsts var attīstīties un transformēties laika gaitā.



4.7. STARPKONTEKSTU UN STARPPAAUDŽU IZMANTOŠANA

Digitālais rīks ir piemērots dažādām vecuma grupām un sociālajiem kontekstiem. Tas:

DIGITĀLAIS RĪKS:

- veicina pusaudžu iesaisti;
- nodrošina pieejamību vecāka gadagājuma cilvēkiem;
- rada kopīgu platformu starppaaudžu mijiedarbībai;
- ļauj strādāt bez lomu hierarhijas.

4.8. DIGITĀLĀ RĪKA NOZĪME METODES INTEGRITĀTEI

StoryTileCraft ir neatņemama “My Life Matters” metodiskās sistēmas sastāvdaļa. Struktūras, principu un digitālās vides kombinācija nodrošina metodes integritāti, reproducējamību un praktisku pielietojamību.

Tas padara pieeju piemērotu izglītības, sociālajām un starpnozaru programmām, tostarp Erasmus+.



DIGITĀLAIS STĀSTS KĀ ARHĪVS, PIE KURA VIENMĒR VAR ATGRIEZTIES

STORYTILECRAFT ĻAUJ:

- saglabāt stāstus PDF formātā;
- veidot vairākas viena notikuma vai dienas digitālās versijas.

Sociālajā vai izglītības darbā tas ir svarīgs aspekts: tas ļauj cilvēkam redzēt savu progresu. Rezultātus var saglabāt un vēlāk pārskatīt, kas atbalsta procesa nepārtrauktību un attīstības sajūtu laika gaitā.



TIEŠSAISTES IZMANTOŠANA

Kad tikšanās telpa nav ierobežota ar istabu. Attālinātajā darbā StoryTileCraft piedāvā to, ko papīrs nevar:

ATTĀLINĀTĀ DARBA PRIEKŠROCĪBAS:

- lietotāji var kopīgot savu ekrānu;
- nav nepieciešams skenēt papīra zīmējumus, lai tos nosūtītu personai, ar kuru lietotājs vēlas dalīties;
- digitālais formāts ļauj strādāt ar stāstiem neatkarīgi no tā, kur cilvēki atrodas, ne tikai tur, kur ir pieejams galds ar papīru.



KĀPĒC STORYTILECRAFT NAV “DIGITĀLĀ TERAPIJA”, BET DARBA RĪKS

Tas tikai palīdz:

PALĪDZ:

- noturēt struktūru;
- regulēt tempu;
- strādāt tiešsaistē;
- saglabāt stāstus;
- nodrošināt drošu telpu eksperimentiem.



DIGITĀLS GALDS, KUR STĀSTS PALIEK CILVĒCĪGS

StoryTileCraft nepadara stāstu labāku – tas padara to pieejamāku. Tas vienlaikus ir:

RĪKS VIENLAIKUS IR:

- galds;
- lampa;
- tukša lapa;
- instrumentu komplekts;
- skapi, kurā glabāt paveikto – un tajā pašā laikā tas neprasa ne vietu, ne papīru.

Speciālista rokās tas kļūst par dabisku darba turpinājumu.

Cilvēks zīmē – kā uz papīra. Speciālists atbalsta – kā klātienē.

Un stāsts – kā vienmēr – atrod savu ritmu, krāsu un formu.

SCENĀRIJI

DARBAM
AR STĀSTU



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



SCENĀRIJI DARBAM AR STĀSTU

Šī sadaļa ietver piecus scenārijus, kas veido metodes “My Life Matters” praktisko daļu. Scenāriji ir paredzēti darbam ar personīgo stāstu strukturētā un paredzamā formātā saskaņā ar iepriekšējās rokasgrāmatas sadaļās izklāstītajiem principiem.

Scenārijus var izmantot atsevišķi vai secīgi. Visi scenāriji tiek īstenoti atbilstoši 3.2. un 3.4. sadaļā aprakstītajiem principiem un robežām.



SCENĀRIJU BLOKA VISPĀRĪGĀ LOĢIKA

Scenāriji ir izstrādāti kā savstarpēji saistīti moduļi, kas ļauj pakāpeniski strādāt ar personīgo stāstu, no ikdienas pieredzes fiksēšanas līdz tās saglabāšanai pabeigtā formā.

KATRS SCENĀRIJS:

- ir ar skaidru iekšējo struktūru;
- var tikt izmantots autonomi;
- pieļauj realistiskas vai simboliskas prezentācijas formas;
- neietver interpretāciju vai vērtēšanu;
- tiek īstenots dalībniekam ērtā tempā.

Scenāriju ietvaros stāsts tiek saprasts kā fragmentu, attēlu vai soļu kopums, ko var fiksēt jebkurā formā.



SCENĀRIJU SECĪBA

Ja scenāriji tiek izmantoti kā viens cikls, ieteicama šāda secība:

1

SCENĀRIJS “KAS NOTIKA ŠODIEN”

— dienas fiksēšana kā pamata pieredzes vienība.

SCENĀRIJS “KAS ES ESMU ŠAJĀ DIENĀ / KAS ES ESMU ŠAJĀ PASAULĒ”

— darbs ar dažādiem sevis izpausmes veidiem, izmantojot attēlus un stāsta tēlus.

2

3

SCENĀRIJS “MAZO SOĻU SPĒKS”

— kustības un secības fiksēšana kā stāsta elementi.

4

SCENĀRIJS “KO MAN PATĪK ATCERĒTIES”

— saudzīgs darbs ar atmiņām, vērsts uz stabilitāti.

5

SCENĀRIJS “MANS STĀSTS PALIEK”

— izveidotā stāsta saglabāšana kā pabeigts rezultāts.

Šī secība nav obligāta un var tikt mainīta atbilstoši programmas mērķiem.



PIEEJAS VIENOTĪBA SCENĀRIJOS

Visi scenāriji balstās uz iepriekš aprakstītajām kopīgajām pieejām un tiek īstenoti ar šādiem nosacījumiem:

NOSACĪJUMI:

- darbs notiek bez satura interpretācijas vai vērtēšanas;
- stāsts var tikt prezentēts reālistiskā vai simboliskā formā;
- dalībnieks patstāvīgi izvēlas fiksēšanas veidu;
- līdzdalības temps un dziļums tiek noteikts dalībnieka paša;
- profesionālis nodrošina struktūru un uztur procesuālās robežas.



IZMANTOŠANAS FORMĀTI

SCENĀRIJUS VAR PIEMĒROT:

- individuālā darbā;
- grupu formātos;
- starppaaudžu programmās;
- izglītības, sociālajās un kultūras iniciatīvās.

Tos var izmantot kā atsevišķas nodarbības vai kā daļu no ilgāka programmas cikla.



RĪKU IZMANTOŠANA

Digitālais formāts nodrošina strukturētu stāsta fiksēšanu, iespēju saglabāt rezultātus un atgriezties pie tiem nākotnē. Digitālā rīka izmantošana nav obligāts nosacījums scenāriju piemērošanai.

”

Scenārijus var īstenot, izmantojot digitālo rīku StoryTileCraft vai papīra formātā.

SCENĀRIJS 1

KAS NOTIKA ŠODIEN

PAMATA STABILIZĒJOŠAIS SCENĀRIJS



SCENĀRIJA MĒRĶIS

Šis scenārijs tiek izmantots kā **pamata, ievadošs vai atjaunojošs formāts**. Tas palīdz personai fiksēt savu dienu kā daļu no personīgā stāsta, neprasot skaidrojumus, analīzi vai vērtēšanu.

Šajā pieejā **jebkura diena tiek uztverta kā personas dzīves stāsta fragments** — vienkāršs, ikdienišķs, taču nozīmīgs. Stāsts var tikt attēlots tiešā, reālistiskā formā vai ar nosacītām, simboliskām atzīmēm. Abi veidi ir vienlīdz derīgi.

MĒRĶGRUPA:

- pusaudži;
- jaunie pieaugušie;
- vecāka gadagājuma cilvēki;
- individuālā vai grupu darbā iesaistītie dalībnieki.

Tas ir īpaši piemērots kā **pirmais kontakts ar metodi** vai kā stabilizējoša prakse starp sarežģītākiem darba posmiem.

Scenārija kopējā loģika **seko struktūras, robežu, atkārtojamības un pabeigtības principiem**, kas aprakstīti sadaļā “Metodoloģiskais ietvars”.



SCENĀRIJA VISPĀRĒJAIS PRINCIPS

Scenārija centrā ir **diena kā neliels personas personīgā stāsta fragments.**

Dalībnieks neskaidro, kas notika un kā viņš ar to saistās. Viņa uzdevums ir tikai fiksēt, ka dienai bija forma, secība un tā tika nodzīvota.

”

Stāsts var tikt attēlots:

- *kā reāla notikumu plūsma;*
- *kā vienkāršota dienas shēma;*
- *kā simbolu vai zīmju kopums;*
- *kā nosacīta atzīme, ka “kaut kas notika”.*

Visi šie veidi ir vienlīdz pieņemami. Svarīgs nav attēla izskats, bet pats stāsta fiksēšanas fakts kā dzīves daļa.

Darbs notiek mierīgā tempā, bez interpretācijām un bez satura apspriešanas. Šis formāts atbalsta drošības, paredzamības un cieņas sajūtu pret personīgo pieredzi (skat. sadaļas “Metodes principi” un “Profesionāļa loma”).



MATERIĀLI

GALVENAIS RĪKS



*Scenārijā tiek izmantots digitālais rīks **StoryTileCraft**, kas rada strukturētu telpu personīgā stāsta fiksēšanai ērtā formā.*

TAS ĻAUJ:

- atzīmēt atsevišķas dienas daļas kā stāsta elementus;
- strādāt ar reālistiskiem vai simboliskiem attēliem;
- virzīties uz priekšu vai atgriezties iepriekšējos soļos;
- regulēt darba tempu;
- saglabāt izveidoto kā daļu no personīgā stāsta.

Rīka darbība atbilst principiem, kas aprakstīti sadaļā “Digitālais rīks kā metodoloģiskās sistēmas daļa”.



ALTERNATĪVA IESPĒJA

Nepieciešamības gadījumā scenāriju var īstenot **uz papīra** (ar zīmuli vai pildspalvu). Šajā gadījumā stāsts arī var tikt fiksēts reālistiski vai simboliski. Abi formāti ir vienlīdz derīgi.



APTUVENAIS ILGUMS

15-25 minūtes atkarībā no dalībnieka tempa.

ĪSTENOŠANA

SOLI PA SOLIM

SOLIS 1

IEVADS UN IETVARA NOTEIKŠANA



LAIKS

- 2-3 minūtes



UZDEVUMS

- Radīt mierīgu, paredzamu sākumu
- Iezīmēt skaidras robežas
- Uzsvērt jebkura stāsta vērtību



FRĀZES BEZ IZMAIŅĀM



PAUZE

- Pēc tam profesionālis veic īsu pauzi (5-10 sekundes), lai dalībnieks varētu orientēties.



- “Tagad mēs veiksīm vienkāršu vingrinājumu.”
- “Mēs neanalizēsim notikumus un nerunāsim par sajūtām.”
- “Mēs vienkārši paskatīsimies, kā pagāja šī diena.”
- “Jūs varat strādāt StoryTileCraft rīkā vai uz papīra – izvēlieties, kas jums ir ērtāk.”
- “Šeit nav pareizu vai nepareizu variantu.”
- “Mēs vienkārši fiksējam to, kas notika.”

DIENAS DAĻU IZVĒLE



LAIKS

- 2-4 minūtes



UZDEVUMS

- Palīdzēt personai saskatīt savu dienu kā stāsta fragmentu secību

“

- “Mēģiniet nosaukt divas vai trīs šodienas daļas.”
- “Tie var būt laika posmi vai atsevišķas darbības.”



JA DALĪBNIEKAM IR GRŪTI SĀKT, PROFESIONĀLIS SAUDZĪGI PIEDĀVĀ VARIANTUS:

“

- “Piemēram: rīts, diena, vakars.”
- “Vai: jūs bijāt mājās, kaut kur devāties, atpūtāties.”
- “Jūs varat vienkārši paņemt dienas sākumu, vidu un beigas.”

Ja dalībnieks saka, ka diena bija “tāda pati” vai “nekas nenotika”:

- “Pat ja diena šķiet vienāda, tai tomēr bija sākums un beigas.”
- “Ar to pietiek.”

DIENAS DAĻU FIKSĒŠANA



LAIKS

- 7-10 minūtes



UZDEVUMS

- Atzīmēt katru dienas daļu kā personīgā stāsta elementu
- Lietot reālistisku vai simbolisku formu



- “Tagad mēs vienkārši atzīmēsim katru dienas daļu.”
- “Tas nav zīmējums un nav stāsts ar skaidrojumiem.”
- “Tā ir zīme, ka šī daļa pastāvēja.”



STORYTILECRAFT

- “Jūs varat pievienot vienkāršu formu vai atzīmi.”
- “Jūs varat padarīt to līdzīgu reālam notikumam vai simbolam.”
- “Jūs varat mainīt krāsu vai izmēru.”
- “Jūs varat pārvietot elementu, ja vēlaties.”
- “Jūs varat apstāties un turpināt vēlāk.”



PAPĪRS

- “Jūs varat uzlikt punktu, līniju, apli vai jebkādu zīmi.”
- “Tas var būt kaut kas reālistisks vai nenoteikts.”
- “Tam nav jābūt skaistam vai precīzam.”

05. NODAĻA • 5.1 SCENĀRIJS 1. KAS NOTIKA ŠODIEN

PROFESIONĀĻA FRĀZES DARBAM AR STORYTILECRAFT:

- “Jūs varat pievienot vienkāršu formu vai atzīmi.”
- “Jūs varat padarīt to līdzīgu reālam notikumam vai simbolam.”
- “Jūs varat mainīt krāsu vai izmēru.”
- “Jūs varat pārvietot elementu, ja vēlaties.”
- “Jūs varat apstāties un turpināt vēlāk.”

PROFESIONĀĻA FRĀZES, JA TIEK IZMANTOTS PAPĪRS:

- “Jūs varat uzlikt punktu, līniju, apli vai jebkādu zīmi.”
- “Tas var būt kaut kas reālistisks vai nenoteikts.”
- “Tam nav jābūt skaistam vai precīzam.”

Ja dalībnieks apstājas vai vilcinās:

- “Der jebkura atzīme.”
- “Pat viens punkts ir pietiekams.”

Profesionālis nekommentē saturu un neuzdod precizējošus jautājumus.

SECĪBAS PĀRBAUDE



LAIKS

- 2-3 minūtes



UZDEVUMS

- Palīdzēt dalībniekam saskatīt stāstu kā vienotu secību

“

- “Paskatieties uz visām atzīmēm kopā.”
- “Vai jūs redzat, ka dienai bija sākums, vidus un beigas?”
- “Ar to pietiek.”



ŠAJĀ POSMĀ NETIEK PIEVIENOTI JAUNI ELEMENTI.
SATURS NETIEK APSPRIESTS.

NOSLĒGUMS



LAIKS

- 2 minūtes

“

- “Šeit mēs apstājamies.”
- “Šodienas stāstam ir sava forma.”
- “Jūs varat saglabāt šo darbu vai vienkārši nolikt to malā.”



Ja nepieciešams, piedāvāt īsu pauzi:

“

- “Ielupojiet lēni un izelupojiet.”



PROFESIONĀLAIS ATBALSTS

Pamatprincips visiem scenārijiem

Šis scenārijs nosaka vispārējo profesionālā atbalsta modeli, kas tiek piemērots visiem turpmākajiem rokasgrāmatas scenārijiem.

PROFESIONĀLA LOMA IETVER:

- procesa struktūras un secības noturēšanu;
- drošu līdzdalības robežu radīšanu;
- darba tempa uzturēšanu;
- katra posma pabeigtības nodrošināšanu.



Bez analīzes



Bez interpretācijas



Bez vērtēšanas

Profesionālis **neanalizē, neinterpretē un nevērtē izveidoto materiālu saturu**. Viņš nevirza dalībnieku uz konkrētiem secinājumiem un nestrādā ar pieredzi kā terapeitisku materiālu.

Visi turpmākie scenāriji **balstās uz to pašu profesionālā atbalsta modeli** un to neatkārtos.

SCENĀRIJS 2

KAS ES ESMU ŠAJĀ DIENĀ

SCENĀRIJS DAŽĀDU SEVIS ESAMĪBAS VEIDU NOVĒROŠANAI



SCENĀRIJA MĒRĶIS

Šis scenārijs palīdz personai pamanīt, ka ikdienas pieredze sastāv no dažādiem sevis esamības veidiem. Katru no tiem var uztvert kā atsevišķu tēlu personas personīgajā stāstā.

Tēli var tikt attēloti reālistiski vai simboliski - kā attēli, zīmes vai asociācijas. Tie netiek analizēti vai vērtēti un neprasa skaidrojumu. To uzdevums ir vienkārši tikt fiksētiem kā personas stāsta daļām.

Scenārijs atbalsta iekšējo stāvokļu un lomu daudzveidības pieņemšanu bez nepieciešamības vispārināt vai definēt “īsto es”.

MĒRĶGRUPA:

- pusaudži;
- jaunieši;
- dalībnieki individuālā vai grupu darbā.

Scenāriju var izmantot kā patstāvīgu aktivitāti vai pēc 1. scenārija.



SCENĀRIJA VISPĀRĒJAIS PRINCIPS

Centrā ir izpratne par personu kā stāstu, kas sastāv no dažādām izpausmēm un stāvokļiem. Katru no tiem var attēlot ar atsevišķu tēlu.



Tēli:

- *var būt reālistiski vai nosacīti;*
- *var ieņemt simbola, zīmes vai attēla formu;*
- *netiek savstarpēji salīdzināti;*
- *netiek vērtēti;*
- *neprasa skaidrojumus.*

Dalībnieka uzdevums ir tikai fiksēt to esamību sev ērtā formā.



MATERIĀLI



Scenārijā tiek izmantots StoryTileCraft

TAS ĻAUJ:

- veidot atsevišķus elementus kā stāsta tēlus;
- mainīt elementu formu, krāsu un novietojumu;
- strādāt ar reālistiskiem vai simboliskiem attēliem;
- strādāt sev piemērotā tempā;
- saglabāt izveidoto stāstu.



ALTERNATĪVA IESPĒJA

Scenāriju var īstenot arī uz papīra (ar zīmuli vai pildspalvu). Šajā gadījumā jebkuri simboliski vai nosacīti zīmējumi ir pieņemami.



APTUVENĀIS ILGUMS

20–30 minūtes atkarībā no dalībnieka tempa.

ĪSTENOŠANA

SOLI PA SOLIM

SOLIS 1

IEVADS UN IETVARA NOTEIKŠANA



LAIKS

- 2-3 minūtes



“

- “Tagad mēs veiksīm vingrinājumu par to, kā jūs varat būt dažādās situācijās.”
- “Šis nav tests un nav vērtējums.”
- “Mēs nemeklējam, kas jūs esat ‘patiesībā’.”
- “Mēs vienkārši paskatīsimies uz dažiem veidiem, kā jūs varat būt.”
- “Jūs varat strādāt StoryTileCraft rīkā vai uz papīra - kā jums ir ērtāk.”

SOLIS 2

“ES” VERSIJU IZVĒLE



LAIKS

- 3-5 minūtes



MĒRĶIS

- Pamanīt dažādus sevis esamības veidus ikdienas situācijās.

“

- “Padomājiet par sevi ikdienas dzīvē.”
- “Izvēlieties 3-5 versijas, kurās jūs sevi atpazīstat.”



IEROSINĀJUMA FORMULA:

Piemēri (tikai orientācijai):

- es, kad esmu aizņemts;
- es, kad atpūšos;
- es starp citiem cilvēkiem;
- es viens pats;

Ja ir grūti sākt:

“

“

- “Jūs varat sākt ar vārdiem: **es, kad...**”
- es, kad steidzos;
- es, kad man neko negribas;
- es, kad esmu koncentrējies.

SOLIS 3

STĀSTA TĒLU FIKSĒŠANA



LAIKS

- 8-12 minūtes



MĒRĶIS

- Atzīmēt katru sevis esamības veidu kā atsevišķu stāsta tēlu.



- “Tagad mēs vienkārši atzīmēsim katru versiju.”
- “Tas nav portrets un nav rakstura apraksts.”
- “Tā ir zīme, ka šāds esamības veids pastāv.”



JA TIEK
IZMANTOTS

STORYTILECRAFT :

- “Jūs varat mainīt krāsu vai formu.”
- “Jūs varat pārvietot elementus.”
- “Jūs varat apstāties un atgriezties vēlāk.”



ATZĪMES VAR BŪT:

- punkts
- līnija
- ▲ vienkāršs simbols
- nosacīta zīme
- minimāls attēls

Ja dalībnieks vilcinās:

“

- “Pat viena ir pietiekama.”
- “Der jebkura atzīme.”

SOLIS 4

ĪSI APZĪMĒJUMI



LAIKS

- 2-3 minūtes



MĒRĶIS

- Pēc izvēles pievienot vārdiskiem marķieriem stāsta tēliem.

“

- “Ja vēlaties, varat katram tēlam pievienot vienu vārdu vai īsu frāzi.”
- “Tas nav obligāti.”
- “Jūs varat atstāt visu bez nosaukumiem.”



SOLIS 5

NOSLĒGUMS



LAIKS

- 2-3 minūtes



MĒRĶIS

- Fiksēt pabeigtību bez vispārinājumiem un secinājumiem.



- *“Paskatieties uz visām atzīmēm kopā.”*
- *“Tie ir dažādi tēli jūsu stāstā.”*
- *“Visi tie var pastāvēt līdzās.”*
- *“Šeit mēs beidzam.”*

PIEZĪME PAR SCENĀRIJA IZMANTOŠANU

- Scenārijs neparedz interpretāciju vai vērtēšanu.
- To var izmantot atkārtoti ar atšķirīgu saturu.
- Tas ir piemērots gan kā patstāvīga aktivitāte, gan pēc 1. scenārija.
- Visi profesionālā atbalsta principi, kas aprakstīti 1. scenārijā, attiecas arī uz šo scenāriju.

SCENĀRIJS 3

MAZO SOĻU SPĒKS

SCENĀRIJS KUSTĪBAS FIKSĒŠANAI UN STĀSTA TURPINĀŠANAI



SCENĀRIJA MĒRĶIS

Šis scenārijs **palīdz fiksēt kustības pieredzi** - pat ļoti nelielu - ikdienas dzīvē. Tas atbalsta skatījumu, ka personas stāsts neapstājas, bet sastāv no secīgiem soļiem, kas var būt ļoti vienkārši un maz pamanāmi.

Šajā scenārijā uzmanība netiek vērsta uz grūtībām, bet gan uz pašu kustības faktu: ka kaut kas notika, kaut kas mainījās vai kaut kas tika turpināts. Katru soli var attēlot kā atsevišķu tēlu stāstā - reālistiskā vai simboliskā formā.

Scenārijs neparedz notikumu analīzi, lēmumu vērtēšanu vai darbu ar pieredzi. Tas ir vērsts uz secības fiksēšanu un turpinājuma sajūtu.

MĒRĶGRUPA:

- pusaudži;
- jaunieši;
- dalībnieki individuālā vai grupu darbā.

Scenāriju var izmantot patstāvīgi vai pēc 1.-2. scenārija.



SCENĀRIJA VISPĀRĒJAIS PRINCIPS

Centrā ir kustības stāsts. Tas var būt ļoti vienkāršs un sastāvēt no vairākiem soļiem, kas parādās viens pēc otra.



Katrs solis:

- ir daļa no personīgā stāsta;
- var tikt attēlots reālistiski vai simboliski;
- neprasa skaidrojumus;
- netiek vērtēts kā “labs” vai “slikts”.

Soļus var uztvert kā atsevišķus stāsta tēlus, kas parādās secīgi un apliecina, ka kustība ir iespējama pat nelielā mērogā.



MATERIĀLI



Scenārijā tiek izmantots *StoryTileCraft*

STORYTILECRAFT ĻAUJ:

- izveidot atsevišķus elementus kā stāsta soļus;
- izvietot tos secībā;
- mainīt formu, krāsu un izmēru;
- strādāt ar reālistiskiem vai simboliskiem attēliem;
- strādāt sev piemērotā tempā;
- saglabāt rezultātu.



ALTERNATĪVA IESPĒJA

Scenāriju var īstenot arī uz papīra (ar zīmuli vai pildspalvu). Jebkuri nosacīti vai simboliski zīmējumi ir pieņemami.



APTUVENĀIS ILGUMS

20-30 minūtes atkarībā no dalībnieka tempa.

ĪSTENOŠANA

SOLI PA SOLIM

SOLIS 1

IEVADS UN IETVARA NOTEIKŠANA



LAIKS

- 2-3 minūtes



“

- “Tagad mēs veiksīm vingrinājumu par kustību - par to, kā kaut kas dzīvē var virzīties uz priekšu.”
- “Mēs neanalizēsim situācijas un nevērtēsim lēmumus.”
- “Jūs varat izvēlēties ļoti vienkāršu piemēru.”
- “Jūs varat strādāt StoryTileCraft rīkā vai uz papīra - kā jums ir ērtāk.”

SOLIS 2

SITUĀCIJAS IZVĒLE KUSTĪBAS STĀSTAM



LAIKS

- 3-5 minūtes



MĒRĶIS

- Izvēlēties vienkāršu, pabeigtu vai daļēji pabeigtu situāciju, kurā bija vismaz minimāla kustība.



- “Izvēlieties vienu situāciju, kurā kaut kas nedaudz mainījās.”
- “Tas var būt kaut kas pavisam ikdienišķs.”
- “Jums nav jāizvēlas sarežģītas vai grūtas tēmas.”



Ja ir grūti izvēlēties:



- “Jūs varat paņemt situāciju, kurā jūs kaut ko izdarījāt un virzījāties tālāk.”
- “Vai brīdi, kad jums bija jāspēr neliels solis.”

SOLIS 3

SOĻU ĒCĪBAS VEIDOŠANA



LAIKS

- 10-15 minūtes



MĒRĶIS

- Fiksēt kustību kā vairāku soļu-tēlu secību.

Scenārijs piedāvā trīs nosacītas pozīcijas, kuras var atzīmēt jebkādā veidā.



PIRMAIS ELEMENTS – “TĀ BIJA”

- “Atzīmējiet pirmo brīdi – kā bija sākumā.”
- “Tā var būt viena zīme vai attēls.”
- “Jums nav jāskaidro, ko tas nozīmē.”

OTRAIS ELEMENTS – “KAUT KAS PALĪDZĒJA”

- “Tagad atzīmējiet to, kas parādījās nākamais.”
- “Tā var būt darbība, apstākļi vai kaut kas ļoti mazs.”
- “Jūs varat to attēlot kā atsevišķu tēlu stāstā.”

TREŠAIS ELEMENTS – “KUSTĪBA TURPINĀS”

- “Atzīmējiet to, kas parādījās pēc tam.”
- “Tā ir zīme, ka kustība turpinās.”
- “Tas var būt ļoti mazs solis.”

SOLIS 4

IZVIETOJUMS UN PĀRSKATĪŠANA



LAIKS

- 2-3 minūtes

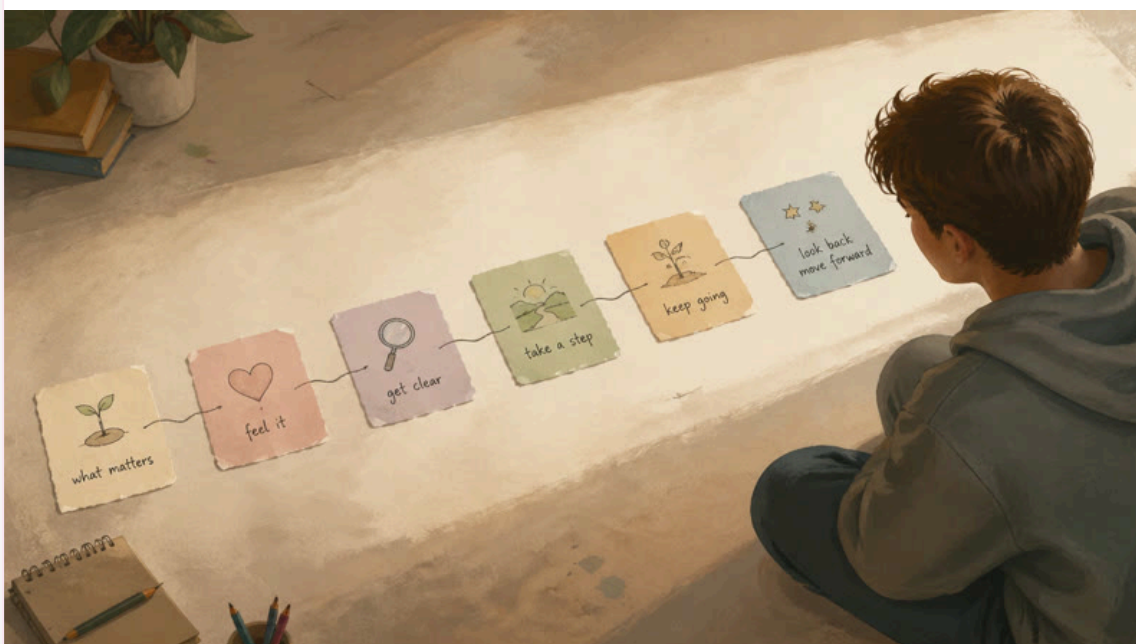


MĒRĶIS

- Ieraudzīt secību kā vienotu stāstu.



- “Paskatieties uz visiem elementiem kopā.”
- “Vai jūs redzat, ka tā ir secība?”
- “Šis ir kustības stāsts.”



Pēc vēlēšanās elementus var pārvietot, pietuvināt vai attālināt.



SOLIS 5

NOSLĒGUMS



LAIKS

- 2-3 minūtes



MĒRĶIS

- Fiksēt pabeigtību bez vērtējuma.

“

- “Šeit mēs apstājamies.”
- “Šis ir jūsu kustības stāsts.”
- “Jūs varat to saglabāt vai vienkārši nolikt malā.”

Ja nepieciešams:

- “Lēni ieelpojiet un izelpojiet.”

PIEZĪME PAR SCENĀRIJA IZMANTOŠANU

- Scenārijs neparedz analīzi, skaidrojumus vai interpretāciju.
- Katrs elements ir stāsta daļa, nevis veiksmes vai pareizības rādītājs.
- Scenāriju var izmantot atkārtoti ar dažādām situācijām.
- Tas loģiski turpina 1.-2. scenāriju, bet var tikt izmantots arī patstāvīgi.
- Visi profesionālā atbalsta principi, kas aprakstīti 1. scenārijā, pilnībā attiecas arī uz šo scenāriju.

SCENĀRIJS 4

KO MAN PATĪK ATCERĒTIES

ATBALSTOŠS SCENĀRIJS DARBAM AR PERSONĪGO STĀSTU



SCENĀRIJA MĒRĶIS

Šis scenārijs ir paredzēts **saudzīgam, mierīgam darbam ar vecāka gadagājuma cilvēkiem**, kā arī ar visiem **dalībniekiem**, kuriem ir **svarīga stabilitātes, paredzamības un cieņas sajūta pret savu dzīves pieredzi**.

Tas palīdz fiksēt individuālus patīkamus vai pazīstamus personīgā stāsta fragmentus - bez analīzes, skaidrojumiem vai sarežģītu notikumu atsaukšanas atmiņā. Katrs šāds fragments tiek uztverts kā personas stāsta daļa un var tikt attēlots reālistiskā vai simboliskā formā.

Scenārijs atbalsta veseluma sajūtu, dzīves ceļa nepārtrauktību un personas tiesības saglabāt tikai tās atmiņas, kuras viņa uzskata par atbilstošām.

MĒRĶA GRUPA:

- vecāka gadagājuma cilvēki;
- dalībnieki individuālā vai grupu darbā;
- starppaaudžu formāti (ja tiek nodrošināts mierīgs temps).

Scenāriju var izmantot patstāvīgi vai pēc iepriekšējiem scenārijiem.



SCENĀRIJA VISPĀRĒJAIS PRINCIPS

Centrā ir atmiņa kā personīgā stāsta fragments, kuru ir viegli atcerēties un kas nerada spriedzi.



Katrs fragments var tikt attēlots:

- *reālistiskā formā (notikums, vieta, darbība);*
- *simboliskā formā (zīme, attēls, asociācija);*
- *minimālā formā (līnija, punkts, vienkārša zīme).*

Visas iespējas ir pieņemamas. Neviena netiek analizēta vai interpretēta. Uzdevums nav reflektēt, bet gan fiksēt un saglabāt.



MATERIĀLI



Scenārijā tiek izmantots StoryTileCraft

STORYTILECRAFT ĻAUJ:

- fiksēt atsevišķus personīgā stāsta fragmentus;
- saglabāt tos ērtā formā;
- strādāt lēni, ar pauzēm;
- izmantot reālistiskus vai simboliskus attēlus;
- jebkurā brīdī atgriezties pie izveidotajiem materiāliem.



ALTERNATĪVA IESPĒJA

Nepieciešamības gadījumā scenāriju var īstenot uz papīra (ar zīmuli vai pildspalvu). Abi formāti ir vienlīdz derīgi.



APTUVENĀIS ILGUMS

20–30 minūtes atkarībā no dalībnieka tempa.

ĪSTENOŠANA

SOLI PA SOLIM

SOLIS 1

IEVADS UN MIERĪGA IETVARA RADĪŠANA

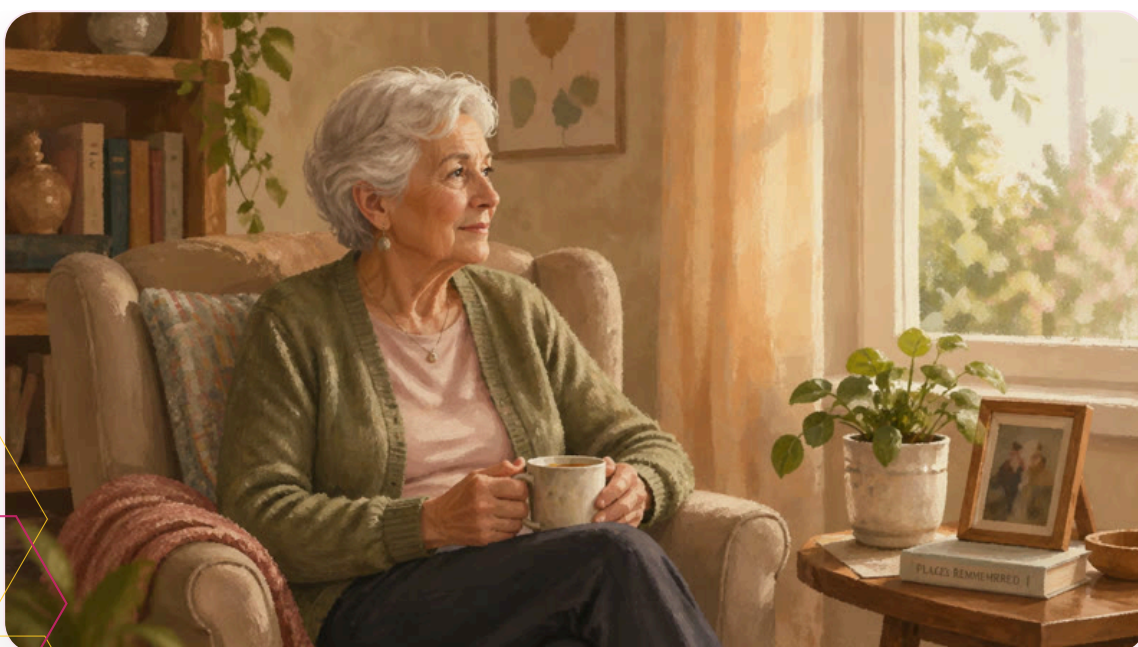


LAIKS

- 2-3 minūtes

“

- “Tagad mēs veiksīm mierīgu vingrinājumu.”
- “Mēs atcerēsimies dažus brīžus, kurus ir viegli atcerēties.”
- “Mēs neskarsim sarežģītus vai grūtus notikumus.”
- “Mēs strādāsim jums ērtā tempā.”
- “Jūs varat strādāt StoryTileCraft rīkā vai uz papīra - kā jums ir ērtāk.”



SOLIS 2

PATĪKAMU VAI PAZĪSTAMU FRAGMENTU IZVĒLE



LAIKS

- 3-5 minūtes



MĒRĶIS

- Palīdzēt personai izvēlēties dažus vienkāršus sava stāsta fragmentus, kas nerada spriedzi.

“

- “Mēģiniet atcerēties dažus brīžus, kas jums ir patīkami un viegli atsaucami atmiņā.”
- “Tās var būt ļoti vienkāršas lietas.”



IESPĒJAMIE IEROSINĀJUMI (IZTEIKTI MIERĪGI, KĀ PIEMĒRI):

- mājas vai istaba;
- pazīstama vieta;
- mīļa nodarbe;
- pastaiga;
- mierīgs dienas brīdis;
- cilvēki, kuru tuvumā jūs jutāties labi.



Ja ir grūti:

“

SOLIS 3

STĀSTA FRAGMENTU FIKSĒŠANA



LAIKS

- 10-12 minūtes



UZDEVUMS

- Atzīmēt katru izvēlēto fragmentu kā personīgā stāsta daļu.

“

- “Atzīmējiet katru brīdi ar vienkāršu zīmi.”
- “Tas var būt zīmējums, simbols vai noteikts attēls.”
- “Tam nav jābūt detalizētam.”



STORYTILECRAFT

- “Jūs varat izveidot vienkāršu atzīmi.”
- “Jūs varat mainīt tās izmēru un krāsu.”
- “Jūs varat apstāties un turpināt vēlāk.”



SVARĪGI

- Profesionālis nekommentē saturu.
- Netiek uzdoti precizējoši jautājumi.

SOLIS 4

NOSAUKŠANA PĒC IZVĒLES



LAIKS

- 2-3 minūtes



MĒRĶIS

- Dot iespēju pievienot īsus verbālus marķierus izveidotajiem elementiem.

“

- *“Ja vēlaties, varat katram fragmentam piešķirt nosaukumu.”*
- *“Tas var būt viens vārds vai īsa frāze.”*
- *“Jūs varat atstāt to arī bez nosaukuma.”*



SOLIS 5

NOSLĒGUMS



LAIKS

- 2-3 minūtes



MĒRĶIS

- Saudzīgi fiksēt darba noslēgumu.

“

- *“Paskatieties uz šiem fragmentiem.”*
- *“Tās ir daļas no jūsu stāsta.”*
- *“Šeit mēs beidzam.”*

Ja nepieciešams:

- *“Ieelpojiet lēni un izelpojiet.”*

PIEZĪME PAR SCENĀRIJA IZMANTOŠANU

- Scenārijs neparedz analīzi, vērtēšanu vai interpretāciju.
- Tas ir vērsts uz miera, paredzamības un veseluma sajūtas atbalstu.
- To var izmantot atkārtoti ar dažādiem fragmentu kopumiem.
- Visi profesionālā atbalsta principi, kas aprakstīti 1. scenārijā, pilnībā attiecas arī uz šo scenāriju.

SCENĀRIJS 5

MANS STĀSTS PALIEK

SCENĀRIJS DARBA AR STĀSTU SAGLABĀŠANAI UN NOSLĒGŠANAI



SCENĀRIJA MĒRĶIS

Šis scenārijs ir paredzēts kā **noslēdzošais posms** darbā ar stāstiem, kas izveidoti iepriekšējos scenārijos. Tā mērķis ir ļaut personai fiksēt savu stāstu kā vienotu, pabeigtu un ar tiesībām tikt saglabātam.

Šajā scenārijā uzmanība netiek vērsta uz jauna satura radīšanu, bet gan uz jau paveiktā atzīšanu. Stāsts tiek uztverts kā vērtīgs pats par sevi - neatkarīgi no formas, pilnīguma vai attēlošanas veida.

Stāsta saglabāšana var notikt reālistiskā vai simboliskā formā. Dalībnieks pats nosaka, ko viņam nozīmē “atstāt” šo stāstu.

MĒRĶA GRUPA:

- pusaudži;
- pieaugušie;
- vecāka gadagājuma cilvēki;
- dalībnieki individuālā vai grupu darbā.

Scenārijs ir ieteicams kā **noslēdzošais posms** pēc iepriekšējiem scenārijiem, taču to var izmantot arī patstāvīgi.



SCENĀRIJA VISPĀRĒJAIS PRINCIPS

Centrā ir ideja par stāsta saglabāšanu kā pieredzes esamības faktu.



Stāsts var būt:

- *īss vai izvērst;*
- *reāls vai simbolisks;*
- *veidots no atsevišķiem fragmentiem vai attēliem;*
- *fiksēts personai ērtā formā.*

Tas netiek vērtēts, skaidrots vai interpretēts. Tā vērtība ir pašā saglabāšanas faktā.



MATERIĀLI



Scenārijā tiek izmantots StoryTileCraft

STORYTILECRAFT ĻAUJ:

- saglabāt izveidotos elementus kā vienotu stāstu;
- sakārtot fragmentus izvēlētajā secībā;
- mainīt to izvietojumu;
- atgriezties pie tiem nākotnē;
- izveidot vairākus atsevišķus stāstus.



ALTERNATĪVA IESPĒJA

Scenāriju var īstenot arī uz papīra (ar zīmuli vai pildspalvu). Šajā gadījumā rezultātu var saglabāt kā vienu lapu, lapu kopumu vai mapi.



APTUVENĀIS ILGUMS

15-25 minūtes atkarībā no dalībnieka tempa.

ĪSTENOŠANA

SOLI PA SOLIM

SOLIS 1

IEVADS UN IETVARA NOTEIKŠANA



LAIKS

- 2-3 minūtes



- “Tagad mēs paskatīsimies uz to, kas jau ir izveidots.”
- “Šis nav jauns vingrinājums, bet veids, kā saglabāt jūsu stāstu.”
- “Jūs varat izlemt, kādā formā tas paliks.”
- “Jūs varat strādāt StoryTileCraft rīkā vai uz papīra - kā jums ir ērtāk.”



SOLIS 2

SAGLABĀJAMĀ IZVĒLE



LAIKS

- 3-5 minūtes



MĒRĶIS

- Dot personai iespēju patstāvīgi izvēlēties, kuri stāsta elementi paliek.

“

- “Paskatieties uz to, ko jūs jau esat izveidojis.”
- “Izvēlieties tās daļas, kuras vēlaties saglabā.”
- “Tās var būt visas vai tikai dažas.”
- “Šeit nav pareizas izvēles.”

Ja ir grūti izvēlēties:

“

- “Jūs varat sākt ar vienu elementu.”
- “Ar to pietiek.”



SOLIS 3

STĀSTA SAKĀRTOŠANA



LAIKS

- 5-10 minūtes



MĒRĶIS

- Piešķirt stāstam saglabāšanai piemērotu formu.

“

- “Izvietojiet izvēlētos elementus sev ērtā veidā.”
- “Jūs varat mainīt to secību vai attālumu starp tiem.”
- “Jūs varat tos savienot vai atstāt atsevišķi.”
- “Jūs varat to darīt jebkādā veidā, kas jums der.”



STORYTILECRAFT

- “Jūs varat pārvietot elementus.”
- “Jūs varat mainīt to izmēru.”
- “Jūs varat atstāt atstarpi starp tiem.”



SOLIS 4

NOSAUKUMS VAI SAGLABĀŠANAS ZĪME



LAIKS

- 2-3 minūtes



MĒRĶIS

- Atzīmēt stāsta pabeigtības un saglabāšanas faktu.

“

- *“Ja vēlaties, varat šim stāstam piešķirt nosaukumu.”*
- *“Tas var būt vārds, frāze vai zīme.”*
- *“Jūs varat arī izvēlēties to nenosaukt.”*

Nosaukums vai zīme netiek interpretēta vai apspriesta.



SOLIS 5

NOSLĒGUMS



LAIKS

- 2-3 minūtes



MĒRĶIS

- Nostiprināt pabeigtības sajūtu.

“

- *“Šis stāsts tagad ir saglabāts.”*
- *“Jūs varat pie tā atgriezties, kad vien vēlaties.”*
- *“Šeit mēs beidzam.”*

Ja nepieciešams:

- *“lelpojiēt lēni un izelpojiēt.”*

PIEZĪME PAR SCENĀRIJA IZMANTOŠANU

- Scenārijs neparedz analīzi, vērtēšanu vai interpretāciju.
- Tā uzdevums ir atbalstīt pabeigtības un saglabāšanas sajūtu.
- To var izmantot kā noslēdzošo posmu scenāriju sērijā.
- Visi profesionālā atbalsta principi, kas aprakstīti 1. scenārijā, pilnībā attiecas arī uz šo scenāriju.



NODAĻA 06 · 6.1 IZGLĪTĪBAS KONTEKSTS

Šajā sadaļā ir aprakstītas iespējas izmantot metodi “My Life Matters” dažādos programmu un organizatoriskos kontekstos. Tā nedublē metodoloģiskos pamatus, darba principus vai scenāriju saturu, kas izklāstīti iepriekšējās sadaļās, bet iezīmē ietvaru metodes izmantošanai izglītības, sociālajās un starpnozaru iniciatīvās.

Metodi var īstenot kā patstāvīgu programmas elementu vai integrēt esošajos darba formātos ar dažādām mērķgrupām.

✓ IZGLĪTĪBAS KONTEKSTS

Metodi var izmantot formālajā un neformālajā izglītībā kā rīku, kas atbalsta refleksiju, līdzdalību un drošu mijiedarbību bez rezultātu vērtēšanas.

TĀS IZMANTOŠANA IR IESPĒJAMA:

- neformālās izglītības programmās;
- jauniešu un pieaugušoursos un moduļos;
- ārpusskolas un ārpusskolas izglītības iniciatīvās;
- dzīves un sociālo kompetenču attīstības programmās.

Metodi var piemērot kā vienu nodarbību, nodarbību sēriju vai kā atbalstošu rīku plašākas mācību programmas ietvaros, nemainot tās satura loģiku.

✓ SOCIĀLAIS DARBS UN ATBALSTA PROGRAMMAS

Sociālajā darbā metodi var izmantot kā strukturētu rīku mijiedarbības organizēšanai ar dažādām dalībnieku grupām.

TĀS IZMANTOŠANA IR PIEMĒROTA DARBĀ AR:

- cilvēkiem sociālās adaptācijas procesā;
- migrantiem un iekšēji pārvietotām personām;
- vecāka gadagājuma cilvēkiem;
- kopienu un sociālo programmu dalībniekiem;
- grupām, kurām nepieciešams drošs un paredzams mijiedarbības formāts.

Metode ļauj strādāt ar pieredzi bez interpretācijas vai vērtēšanas, kas padara to piemērotu dažādu profilu profesionāļiem savu kompetenču ietvaros.

✓ STARPPAAUDŽU FORMĀTI

Metodi “My Life Matters” var izmantot starppaaudžu programmās kā kopīgu strukturālu pamatu mijiedarbībai starp dažāda vecuma dalībniekiem.

PATEICOTIES VIENOTAJAI SCENĀRIJU LOĢIKAI:

- visi dalībnieki strādā vienlīdzīgos apstākļos;
- netiek veidota pieredzes hierarhija;
- ikviens var prezentēt savu stāstu sev pieņemamā formā;
- tiek saglabāta cieņa pret atšķirīgiem līdzdalības tempiem un veidiem.

Šī pieeja atbalsta kopābūšanas un savstarpējas cieņas telpu bez nepieciešamības apspriest vai salīdzināt pieredzes.

✓ IZMANTOŠANA ERASMUS+ PROGRAMMU IETVAROS

Metode atbilst galvenajām Erasmus+ prioritātēm un var tikt integrēta dažādu veidu projektos kā rīks programmas mērķu praktiskai īstenošanai.

METODE ĪPAŠI ATBALSTA:

- iekļaušanas un vienlīdzīgas piekļuves principus;
- dažādu grupu līdzdalību un iesaisti;
- starpkultūru mijiedarbības attīstību;
- labklājības un sociālās kohēzijas atbalstu;
- inovatīvas pieejas mācībām un darbam grupā.

Scenārijus var izmantot kā apmācību moduļus, praktiskas aktivitātes vai ilgtermiņa sadarbības programmu komponentes starp organizācijām.

✓ METODES ELASTĪBA UN PĀRNESAMĪBA

Metode “My Life Matters” ir adaptīva un var tikt īstenota dažādos organizatoriskos un kultūras kontekstos, nezaudējot loģiku vai integritāti.

IESPĒJAMIE IZMANTOŠANAS FORMĀTI IETVER:

- īsas nodarbības 30-60 minūšu garumā;
- nodarbību sērijas;
- integrāciju esošajās programmās;
- tiešsaistes vai kombinētas darba formas.

Īstenošana ir iespējama gan ar digitālā rīka StoryTileCraft palīdzību, gan papīra formātā.

✓ ŠĪS SADAĻAS IZMANTOŠANA ROKASGRĀMATAS STRUKTŪRĀ

Šai sadaļai ir praktisks raksturs, un tā kalpo kā ceļvedis scenāriju ieviešanai praksē. Tā nesatur metodoloģiskas instrukcijas un neaizstāj 5. nodaļā sniegtos scenāriju aprakstus.

STRĀDĀJOT AR ROKASGRĀMATU, IETEICAMS:

- izmantot šo sadaļu, lai izprastu iespējamās metodes pielietošanas formātus;
- lietot to kā atsauci programmu, nodarbību vai projektu aktivitāšu plānošanā;
- kombinēt piedāvātās izmantošanas iespējas ar scenārijiem atbilstoši kontekstam un mērķa grupai.

Šī sadaļa nav paredzēta patstāvīgai izmantošanai ārpus saiknes ar scenārijiem un kalpo kā strukturāla saite starp rokasgrāmatas metodoloģisko daļu un praktiskajiem materiāliem.

✓ NOSLĒGUMA PIEZĪME

Šīs rokasgrāmatas materiālus var izmantot pilnībā vai daļēji atkarībā no programmas mērķiem, mērķauditorijas un īstenošanas apstākļiem. Rokasgrāmatas struktūra ir izstrādāta tā, lai nodrošinātu elastīgu metodes pielietošanu, nepārkāpjot tās loģiku un principus.

Rokasgrāmata var kalpot par pamatu izglītības, sociālajām un starpnozaru iniciatīvām un var tikt pielāgota dažādiem darba formātiem atbilstoši konkrēta projekta vajadzībām.

7. ATSAUCES UN IETEIKUMI

Metodoloģijas, kas ietver stāstniecību, reminiscenci un radošās naratīvās prakses, mūsdienu starpdisciplinārajā pētniecībā iegūst arvien lielāku empīrisko atbalstu. Pētījumi gerontoloģijā, izglītībā, sociālajā darbā un psihosociālajās intervencēs konsekventi apliecina, ka strukturēta iesaiste personīgo naratīvu veidošanā veicina psiholoģisko labklājību, stiprina sociālo līdzdalību un nostiprina identitātes nepārtrauktību.

Šajā nodaļā tiek apkopota jaunākā zinātniskā literatūra un stāstniecība tiek pozicionēta kā pētniecībā balstīta metodoloģiska pieeja, kas piemērota izglītības, klīniskajai un sociālajai praksei, tostarp digitāli starpnieciskā vidē.



NARATĪVĀS PRAKSES TEORĒTISKIE PAMATI

Naratīvās pieejas balstās konstruktīvistiskās perspektīvās, kurās identitāte tiek uztverta kā dinamiska, interpretācijas procesos veidojoša struktūra. Naratīvās prakses nav tikai izpausmes tehnika, bet gan attīstības regulatori, kas veicina psiholoģisko integrāciju visā dzīves gaitā.

Šī perspektīva saskan ar naratīvās identitātes teoriju, kas uzskata, ka “es” tiek konstruēts caur internalizētiem un mainīgiem dzīves stāstiem, kuri integrē pagātnes pieredzi ar nākotnes orientāciju (McAdams, 1993; Adler, 2012). Stāstniecība nav tikai retrospektīva atmiņu atjaunošana, bet aktīvs process, kurā indivīdi veido saskaņotību, rīcības spēju un eksistenciālu jēgu.



STĀSTNIECĪBA DARBĀ AR VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKIEM

Xu u.c. (2023) pārskata pētījums norāda, ka uz reminiscenci balstīta digitālā stāstniecība ir saistīta ar psiholoģiskās labklājības uzlabošanu, lielāku sociālo iekļaušanu un kognitīvo funkciju atbalstu. Chang, Do un Ahn (2023) uzskata dalību digitālā stāstu veidošanā par saistītu ar paplašinātām sociālajām saiknēm un samazinātu uztverto vientulību.

Tam u.c. (2023) metaanalīze, kas aptver 27 pētījumus un vairāk nekā 1700 dalībniekus, demonstrē būtisku depresijas simptomu samazināšanos un dzīves apmierinātības pieaugumu reminiscences programmās. Liu u.c. (2023) līdzīgi saista reminiscences terapiju ar dzīves kvalitātes un labklājības uzlabošanu dažādās novecojošās populācijās.

Park u.c. (2022) uzsver stāstniecības integrāciju atbalsta programmās cilvēkiem ar viegliem kognitīviem traucējumiem un demenci. Zhang u.c. (2023) metaanalīze rāda statistiski nozīmīgus uzlabojumus kognitīvajos un psiholoģiskajos rādītājos dalībniekiem radošās stāstu terapijas programmās.

7. ATSAUCES UN IETEIKUMI (TURPINĀJUMS)



STĀSTNIECĪBA DARBĀ AR PUSAUDŽIEM UN JAUNIEŠIEM

Kim u.c. (2024) pētījumā par mākslā balstītu digitālo platformu jauniešiem, kuri piedzīvojuši traumu, konstatēts, ka vizuālās mākslas un naratīva integrācija veicina emocionālo izpausmi, atvieglo komunikāciju un stiprina sociālās saiknes, vienlaikus nodrošinot psiholoģiski drošāku pašizpausmi bez nepieciešamības tieši verbalizēt traumatisko pieredzi.

Mitchell u.c. (2020) parāda saikni starp naratīvo saskaņotību un psiholoģisko labklājību pusaudžu vidū, liecinot, ka spēja veidot strukturētus personīgos stāstus var kalpot kā aizsargfaktors pret psihopatoloģiju.



STARPPAAUDŽU PIEEJAS

Chippendale u.c. (2023) apraksta starppaaudžu reminiscences programmu ar digitālās stāstniecības izmantošanu, kas radīja pozitīvus psiholoģiskos rezultātus vecākiem dalībniekiem un veicināja jēgpilnu starppaaudžu mijiedarbību.

Lee u.c. (2023) piedāvā jaukto metožu pētījuma protokolu, kura mērķis ir samazināt sociālo izolāciju un emocionālo stresu cilvēkiem ar Alcheimera slimību, izmantojot strukturētu darbu ar dzīves stāstiem. Plašākā Eiropas politikas kontekstā šādi modeļi cieši saskan ar sociālās kohēzijas prioritātēm strauju demogrāfisko pārmaiņu apstākļos.

METAANALĪTISKS ATBALSTS

27 pētījumi, vairāk nekā 1700 dalībnieki — konsekventa depresijas simptomu samazināšanās (Tam u.c., 2023).

DIGITĀLIE FORMĀTI

Veicina sociālo līdzdalību un mazina izolāciju gan vecāku cilvēku, gan jauniešu populācijās.

TRAUMĀM JUTĪGAS VIDES

Mākslā balstītas naratīvās pieejas atbalsta izpausmi, neprasot traumatiskās pieredzes tiešu verbalizāciju.

POLITISKĀ SASKAŅA

Atbilst Eiropas prioritātēm: aktīvā novecošana, sociālā iekļaušana, starppaaudžu sadarbība.

Stāstniecība, īpaši ar digitālo tehnoloģiju atbalstu, pakāpeniski nostiprinās kā pētniecībā balstīta metodoloģiska stratēģija refleksijas, sociālās līdzdalības un psiholoģiskās integrācijas veicināšanai visā dzīves laikā. Digitālās lietotnes personīgo stāstu veidošanai jāuztver kā teorētiski pamatoti un empīriski atbalstīti mūsdienu starpdisciplinārās prakses elementi, kas saskan ar Eiropas Izglītības telpas stratēģiskajām prioritātēm.

7.2 IETEICAMIE AVOTI

ZINĀTNISKIE RAKSTI

- Adler, J. M. (2012). Dzīvojot stāstā: rīcībspēja un saskaņotība longitudinālā naratīvās identitātes attīstības un garīgās veselības pētījumā. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(2), 367-389. doi.org/10.1037/a0025289
- Chang, H., Do, E., & Ahn, M. (2023). Digitālā stāstniecība kā intervences metode vecāka gadagājuma cilvēkiem: pārskata pētījums. *Geriatric Nursing*, 49, 101-109. doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.12.012
- Chippendale, T., Smith, D., & Boltz, M. (2023). Digitālie stāsti no starppaaudžu telefoniskas reminiscences programmas. *Innovation in Aging*, 7(Supplement_1), 240. doi.org/10.1093/geroni/igad104.0771
- George, D. R., Whitehouse, P. J., & Whitehouse, C. (2018). Performējošās mākslas intervences ietekme uz kognitīvo disfunkciju hospitalizētiem vecāka gadagājuma pacientiem. *Innovation in Aging*, 2(1), igy013. doi.org/10.1093/geroni/igy013
- Kim, J., Park, H., Lee, S., & Kwon, Y. (2024). Savienojoties caur komiksiem: Cube – mākslā balstītas digitālās platformas dizains un izvērtējums jauniešiem ar traumas pieredzi. *arXiv*. doi.org/10.48550/arXiv.2412.09834
- Lee, H., Kim, G., Song, Y., & Choi, S. (2023). Reminiscence un digitālā stāstniecība sociālās un emocionālās labklājības uzlabošanai vecāka gadagājuma cilvēkiem ar Alcheimera slimību: jaukto metožu pētījuma protokols. *JMIR Research Protocols*, 12, e46738. doi.org/10.2196/46738
- Liu, X., Li, J., Chen, Y., Wang, W., & Zhang, L. (2023). Reminiscences terapijas ietekme uz dzīves kvalitāti un dzīves apmierinātību vecāka gadagājuma cilvēkiem: sistemātisks pārskats un metaanalīze. *BMC Geriatrics*, 23, 401. doi.org/10.1186/s12877-023-04001-1
- Mitchell, C., Reese, E., Salmon, K., & Jose, P. (2020). Naratīvā saskaņotība, psihopatoloģija un labklājība: vienlaicīgie un longitudinālie rezultāti vidējā pusaudžu vecuma paraugā. *Journal of Adolescence*, 79, 16-25. doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.003
- Park, E., Kim, H., Kim, J., & Lee, S. (2022). Digitālā stāstniecība vecāka gadagājuma cilvēkiem ar normālu novecošanu, viegliem kognitīviem traucējumiem vai demenci: sistemātisks pārskats. *Journal of Medical Internet Research*, 24(2), e33028. doi.org/10.2196/33028

7.2 IETEICAMIE AVOTI (TURPINĀJUMS)

ZINĀTNISKIE RAKSTI (TURPINĀJUMS)

- Tam, W., Poon, S. N., Mahendran, R., & Kua, E. H. (2023). Reminiscences terapijas ietekme uz psiholoģiskajiem rādītājiem vecāka gadagājuma cilvēkiem: metaanalīze. *Aging & Mental Health*, 27(5), 897-907. doi.org/10.1080/13607863.2022.2053276
- Xu, Y., Fields, N. L., Highfill, S., & Troutman, M. (2023). Pagātnes atcerēšanās ar mūsdienu tehnoloģijām: pārskata pētījums par uz reminiscenci balstītu digitālo stāstniecību vecāka gadagājuma cilvēkiem. *Behavioral Sciences*, 13(12), 998. doi.org/10.3390/bs13120998
- Zhang, S., Wang, Q., Liu, M., Chen, Z., & Yu, X. (2023). Radošās stāstu terapijas efektivitāte demences gadījumā: sistemātisks pārskats un metaanalīze. *European Journal of Medical Research*, 28, 337. doi.org/10.1186/s40001-023-01337-7

GRĀMATAS – KANONISKĀ TEORĒTISKĀ BĀZE

- Angus, L. E., & McLeod, J. (red.). (2004). *Naratīvās psihoterapijas rokasgrāmata: prakse, teorija un pētniecība*. Sage.
- Haight, B. K., & Webster, J. D. (1995). *Reminiscences māksla un zinātne: teorija, pētniecība, metodes un pielietojumi*. Taylor & Francis.
- Malchiodi, C. A. (red.). (2012). *Mākslas terapijas rokasgrāmata* (2. izdevums). Guilford Press.
- McAdams, D. P. (1993). *Stāsti, pēc kuriem mēs dzīvojam: personīgie mīti un “es” veidošanās*. Guilford Press.
- McAdams, D. P. (2008). *Dzīves stāsta intervija*. Northwestern University Press.
- Esquivel, G. B., Doll, B., & Oades-Sese, G. V. (red.). (2017). *Prakses naratīvi darbā ar bērniem un pusaudžiem*. Columbia University Press.
- Smith, C., & Nylund, D. (red.). (2000). *Naratīvā terapija darbā ar bērniem un pusaudžiem*. Guilford Press.
- Polkinghorne, D. E. (1988). *Naratīvā izziņa un humanitārās zinātnes*. State University of New York Press.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Naratīvās pieejas terapeitiskajiem mērķiem*. W. W. Norton.

PĒTĪJUMA ATSAUCES

Avoti norādīti bibliogrāfiskajā formātā Erasmus+ dokumentācijas vajadzībām. ES un PVO iestāžu ziņojumi norādīti angļu valodā; recenzēti raksti saglabā oriģinālās citēšanas valodu.

- [1] WHO Regional Office for Europe. Cosma, A. et al. (2023). *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada: HBSC international report from the 2021/2022 survey*.
 - [2] European Commission. (2023). *A comprehensive approach to mental health* (COM(2023) 298 final); European Commission. (2023). *Mental health – October 2023 – Eurobarometer survey*.
 - [3] WHO. (2023). *Mental health of older adults fact sheet*.
 - [4] OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. (2023). *Latvia: Country Health Profile 2023*.
 - [5] OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. (2023). *Lithuania: Country Health Profile 2023*.
 - [6] LSMU. (2024). Child and adolescent mental health in Lithuania and Europe: the latest HBSC study revealed worsening trends. lsmu.lt
 - [7] *Estonian Human Development Report*. (2023). Chapter on young people's mental health and well-being.
 - [8] Statistics Estonia. (2023). *At-risk-of-poverty rate is highest among the elderly*.
 - [9] Chang, H., Do, Y., & Ahn, J. (2023). Digital Storytelling as an Intervention for Older Adults. *Int. J. of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1344.
 - [10] Cheng, C., & Ebrahimi, O. V. (2023). A meta-analytic review of gamified interventions in mental health. *Computers in Human Behavior*, 144, 107734.
- European Commission, Joint Research Centre. (2022). *Loneliness prevalence in the EU and related JRC loneliness policy briefs*.
- Central Statistical Bureau of Latvia / CSP. (2023). *Share of population feeling lonely and socially excluded increases with age*.
- Central Statistical Bureau of Latvia / CSP. (2022). *At-risk-of-poverty rate and poverty indicators by age and household type*.
- Statistics Lithuania. (2023). *At risk of poverty rate by age group*.
- Ministry of Health of the Republic of Lithuania. (2022). *Public mental health: Lithuanian strategic perspective*.
- Ministry of Social Affairs of Estonia. (2023). *Mental Health Action Plan 2023-2026*.
- OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. (2025). *Estonia: Country Health Profile 2025*.
- Abuladze, L., Opikova, G., & Lang, K. (2020). Factors associated with incidence of depressiveness among the middle-aged and older Estonian population. *Journal of Affective Disorders*, 274, 440-448.
- Sapranaviciute-Zabazlajeva, L. et al. (2018). Changes in psychological well-being among older Lithuanian city dwellers. *Int. J. of Clinical and Health Psychology*, 18(3), 211-219.
- Sapranaviciute-Zabazlajeva, L. et al. (2022). Lifestyle factors and psychological well-being: 10-year follow-up study. *Medicina*, 58(2), 245.
- Bosgraaf, L. B. et al. (2020). Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 584553.
- Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. B. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents. *Clinics*, 79, 100341.
- Quinn, E. A., Millard, E., & Jones, J. M. (2025). Group arts interventions for depression and anxiety among older adults. *Nature Mental Health*, 3(1), 45-56.
- Koivisto, J., & Malik, A. (2021). Gamification for Older Adults: A Systematic Literature Review. *The Gerontologist*, 61(4), e120-e132.

PIELIKUMS 1

PRAKTISKĀ “ŠPIKERĪŠA” ROKASGRĀ- MATIŅA

*Valodas vadlīnijas, situatīvās stratēģijas
un soli pa solim fasilitēšanas
formulējumi*



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



PIELIKUMS: Praktiska “špikerīša” rokasgrāmatiņa profesionāļiem

Valodas vadlīnijas, situatīvās stratēģijas un soli pa solim fasilitēšanas formulējumi.

Šajā rokasgrāmatiņā ir apkopotas praktiskas vadlīnijas profesionāļiem, kuri izmanto metodi “My Life Matters” dažādos darba formātos. Tā ir paredzēta ātrai izmantošanai nodarbību laikā, lai nodrošinātu fasilitēšanas konsekvenci un mazinātu vērtēšanas vai interpretācijas risku.

Šie materiāli nav atsevišķa metodoloģija; tie papildina galvenās rokasgrāmatas scenārijus un sadaļas.

1. PAMATA VALODAS VADLĪNIJAS

1.1. Formulējumu principi



neitrāla



skaidra



atbalstoša

PROFESIONĀLA VALODAI JĀBŪT:

- neitrālai—bez vērtējumiem vai interpretācijām;
- skaidrai—vienkārši un saprotami formulējumi;
- atbalstošai—vērstai uz procesu, nevis saturu.

1.2. TIPISKAS FRĀZES SĀKUMAM



Līdzdalības motivēšana

- “Tagad mēs veiksīm vingrinājumu, kuru ir viegli atkārtot.”
- “Šis nav vērtējums un nav analīze.”
- “Jūs varat strādāt sev ērtā tempā.”



Izvēle un autonomija

- “Jūs varat izvēlēties sev ērtāko veidu.”
- “Jūs varat apstāties jebkurā brīdī.”
- “Jebkura izvēle ir pietiekama.”



1.3. Atbalsts procesa laikā

Valodas norādes

- “Jūs varat turpināt vai paņemt pauzi.”
- “Ar to pagaidām pietiek.”
- “Jūs varat izvēlēties citu formu, ja vēlaties.”
- “Jums nav jāskaidro, ja nevēlaties.”

Darbību atbalsts

- “Jūs varat mainīt krāsu, formu vai izmēru.”
- “Jūs varat pārvietot elementu vai pievienot jaunu.”
- “Šis ir jūsu atzīmēšanas veids—tas ir tikpat derīgs kā jebkurš cits.”



1.4. Noslēguma frāzes

- “Šeit mēs apstājamies.”
- “Tas, ko jūs izdarījāt, ir pabeigts.”
- “Jūs varat saglabāt rezultātu vai vienkārši nolikt to malā.”
- “Paldies par līdzdalību šajā darba daļā.”

2. FORMULĒJUMI, NO KURIEM IZVAIRĪTIES

Daži formulējumi maina mijiedarbības raksturu un pārsniedz metodes principus.

2.1. Aizliegtas konstrukcijas



Izvairieties no:

- “Ko jūs jutāt?”
- “Kāpēc tas notika?”
- “Ko tas nozīmē?”
- “Vai tas ir labi vai slikti?”
- “Kā jūs to izskaidrotu?”
- “Pastāstiet vairāk par...”



Šāda valoda virza uzmanību uz interpretāciju, kamēr metode ir vērsta uz pieredzes fiksēšanu un organizēšanu bez satura analīzes.

3. SITUATĪVIE NORĀDĪJUMI PROFESIONĀLIM

Šie atbildes paraugi palīdz efektīvi atbalstīt dalībnieku biežāk sastopamās situācijās.



3.1. Dalībnieks klusē

- “Jums nav jāsaka neviens vārds.”
- “Jūs varat palikt klusumā tik ilgi, cik nepieciešams.”
- “Ja vēlaties, vienkārši atstājiat atzīmes.”



3.2. Dalībnieks saka: “Es nezinu, ko darīt”

- “Sāciet ar kaut ko pavisam vienkāršu.”
- “Pat viena atzīme ir pietiekama.”
- “Ir normāli nezināt, ar ko sākt.”



3.3. Dalībnieks saka: “Es to nevaru izdarīt”

- “Šeit nav uzdevuma, kas būtu jāizdara pareizi.”
- “Ar to, kas ir, jau pietiek.”
- “Jūs varat atstāt to tieši tā, kā ir.”



3.4. Dalībnieks vēlas skaidrojumus

- “Jums nav jāskaidro.”
- “Šobrīd mēs fiksējam, nevis analizējam.”
- “Šis nav par satura skaidrošanu.”



3.5. Dalībnieks pauž spēcīgas emocijas

- “Mēs varam mazliet palēnināt tempu.”
- “Jūs varat paņemt pauzi.”
- “Mēģiniet lēni ieelpot un izelpot.”
- “Mēs varam pie tā atgriezties vēlāk.”

4. Vadlīnijas darbam ar konkrētām dalībnieku grupām

Šīs valodas norādes ņem vērā vecuma un sociālās komunikācijas īpatnības.

4.1. PUSAUDŽI



Principi



Noderīgas frāzes



vienkārša un skaidra valoda;



bez vērtējumiem un bez “dziļiem” jautājumiem;



cieņa pret izvēli un atbildes tempu.

- “Jūs varat to atstāt bez vārdiem.”
- “Šis ir jūsu veids, un tas ir tikpat derīgs.”
- “Nav pareizu vai nepareizu variantu.”

4.2. VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKI



Principi



Noderīgas frāzes



lēns temps;



pietiekamas pauzes;



vienkāršu formulējumu lietošana.

- “Mums nav jāsteidzas.”
- “Mēs darīsim tik, cik ir ērti.”
- “Tas var būt pavisam vienkārši.”

4.3. JAUKTAS / STARPPAAUDŽU GRUPAS



Principi



Noderīgas frāzes



vienlīdzīgi līdzdalības nosacījumi;



cieņa pret atšķirīgiem ritmiem;



salīdzinājumu neesamība.

- “Katrs strādā savā ritmā.”
- “Šeit nav vērtējuma vai sacensības.”
- “Izvēlieties sev ērtāko veidu.”

5. ĪSI ŠABLONI TRENERIEM / FASILITATORIEM

Šīs kompaktās frāzes var izmantot kā ātras norādes darba laikā.



5.1. Pirms nodarbības sākuma

- “Mēs sāksim ar vienkāršu vingrinājumu.”
- “Šeit nav vērtēšanas.”
- “Jums ir izvēle, kā un ko darīt.”



5.2. Nodarbības laikā

- “Jūs varat to vienkāršot.”
- “Der jebkura atzīme.”
- “Jūs varat paņemt pauzi.”
- “Ar to pagaidām pietiek.”



5.3. Nodarbības noslēgumā

- “Tas ir pabeigts.”
- “Mēs šeit apstājamies.”
- “Paldies par līdzdalību.”

6. KONTROLSARAKSTI



6.1. Sagatavošanās kontrolsaraksts (pirms nodarbības)

- sagatavot materiālus (planšeti ar StoryTileCraft vai papīru un pildspalvu/zīmuli);
- nodrošināt mierīgu vidi un laika ietvaru;
- atgādināt par brīvprātīgu līdzdalību;
- uzsvērt dalībnieka autonomiju.



6.2. Kontrolsaraksts nodarbības laikā

- izvairīties no vērtējumiem;
- atkārtot neitrālus formulējumus;
- sekot dalībnieka tempam;
- nodrošināt telpu arī bez vārdiem.



6.3. Noslēguma kontrolsaraksts

- skaidri paziņot par noslēgumu;
- pateikties par līdzdalību;
- atgādināt par iespēju atgriezties;
- izvairīties no paveiktā vērtēšanas.

7. KĀ IZMANTOT ŠO ROKASGRĀMATIŅU

- Izdrukājiet to kā kompaktu atsauci darbam.
- Turiet to pie rokas nodarbību laikā.
- Izmantojiet to kā kontrolsarakstu, strādājot ar dažādām grupām.

Zīmēšanas rīku ceļvedis

Soli pa solim – visi rīki, zīmēšanas režīmi un navigācija lietotnē StoryTileCraft.

Planšetdators: izmantojiet pirkstus vai irbuli. **Klēpjdaters (Chrome):** izmantojiet peli; ritināšanas ritenis ar Alt vai Ctrl veic papildu darbības.

Rīkjoslų atrašanās vietas:

AUGŠĀ PA LABI

Panelis darbam ar zīmējumu

APAKŠĀ PA LABI

Navigācijas panelis, dzēšanas un pauzes pogas

AUGŠĀ PA KREISI

Iestatījumi

APAKŠĒJĀ RĪKJOSLA

Zīmēšanas rīki. Papildu pogas slēptas aiz ...

Pieci ceļveža posmi:

1

Kadru pārvaldīšana

11 soļi

2

Zīmēšana

7 soļi

3

Stāsta atskaņošana

4 soļi

4

Spēlifikatori

16 soļi

5

Saglabāšana un
atjaunošana

2 soļi

1 Kadru pārvaldīšana

1

Izveidojiet kadru zīmēšanai.

Apakšējā rīkjoslā nospiediet pogu «pievienot kadru».



Ekrānā parādīsies pirmais zīmēšanas kadrs.

2

Pievienojiet vēl divus kadrus.

Nospiediet pogu vēl divas reizes.



Ekrānā parādīsies vēl divi zīmēšanas kadri.

3

Izvēlieties kadru zīmēšanai.

Kadru var izvēlēties divos veidos:

- **Pirmais veids** — pieskarieties kadram ekrānā ar pirkstu.
- **Otrais veids** — apakšējā kreisajā stūrī atrodiet numurētos aplis. Pieskarieties aplim ar numuru. 1



Viens kadrs pārvietosies uz ekrāna centru ar oranžu kontūru. Pārējiem kadriem ir pelēka kontūra.

4

Dzēsiet kadru.

- Izvēlieties kadru ar vienu no iepriekš aprakstītajiem veidiem.
- Nospiediet pogu «dzēst izvēlēto kadru». (Atrodas blakus pogai «pievienot kadru».)

1 Kadru pārvaldīšana (turpinājums)

5

Dzēsiet visus kadrus – pilnīga darbvietas tīrīšana.

- Apakšējā kreisajā stūrī atrodiet pogu ar miskastes ikonu. 
- Nospiediet pogu.



Visi kadri kopā ar zīmējumiem tiks izdzēsti un jūs iegūsiat tīru darbvietu.

6

Palieliniet zīmēšanas kadru.

Kadru var palielināt divos veidos:

- **Pirmais veids** – ja kadrs jau ir fokusā (oranža kontūra), pieskarieties šī kadra numura aplim vēlreiz.
- **Otrais veids** – ātri pieskarieties fokusā esošā kadra centram. Labajā apakšējā stūrī parādīsies taisnstūra ikona.  Ātri pieskarieties taisnstūrim divas reizes pēc kārtas.



Zīmēšanas kadrs tiks palielināts ekrānā.

7

Mainiet kadru secību stāstā.

- Apakšējā rīkjoslā atrodiet un aktivizējiet pogu «mainīt secību».
- Kamēr rīks ir aktīvs, nospiediet pārvietošanas pogu.
- Pieskarieties 2. kadram ar pirkstu un velciet to uz stāsta beigām.
- Nospiediet secības maiņas pogu vēlreiz  , lai piemērotu jauno secību.
- Stāsts automātiski tiks sakārtots joslā jaunajā secībā.
- Atskaņojiet stāstu vēlreiz, lai redzētu, kā secība mainījiesies.

1 Kadru pārvaldīšana (turpinājums)

8

Pievienojiet papildu kadru stāsta vidū.

- Nosakiet, aiz kura kadra vēlaties pievienot jaunu kadru.
- Ienesiet to fokusā, viegli pieskaroties tam ar pirkstu.
- Apakšējā rīkjoslā nospiediet pogu «pievienot kadru».

Jaunais kadrs izveidos jaunu pozīciju stāsta secībā.

9

Klonējiet kadru.

Ienesiet kadru fokusā.



- Augšējā rīkjoslā nospiediet pogu «klonēt izvēlēto kadru».



Blakus oriģinālajam kadram parādīsies tā dublikāts.



10

Mainiet kadru orientāciju ekrānā.

UZ PLANŠETDATORA

- **Tuvināt vai tālināt** – izplešiet vai savienojiet divus pirkstus.
- **Pagriezt audeklu** – pieskarieties ekrānam ar trim pirkstiem un uzmanīgi pagriez roku.
- **Sakārtot kadriem vienā rindā** vai atgriezties sākotnējā izkārtojumā – nospiediet joslas pogu , velciet no apakšas uz augšu vai otrādi, vai pagrieziet planšetdatoru par 90°.

UZ KLĒPJATORA (CHROME)

- **Tuvināt vai tālināt** – ritiniet peles riteni uz priekšu vai atpakaļ.
- **Pārvietot vienu kadru** – novietojiet kursoru uz kadra, nospiediet labo peles pogu un velciet.
- **Sakārtot kadriem vienā rindā** – nospiediet joslas pogu.

11

Kadra slēptās funkcijas.

Divreiz pieskarieties kadra iekšpusē.

- Labajā apakšējā stūrī redzēsiet kadra palielināšanas pogu – ietilpināt ekrānā.



Divreiz pieskarieties kadra augšējā kreisajam stūrim, kas satur attēlu.

- Parādīsies poga attēla pārvietošanai kadra iekšienē. Šajā režīmā varat pārvietot, samazināt vai izlīdzināt jau uzzīmētos elementus.



— Lai parādītu vai paslēptu navigācijas paneli, **vienlaikus novietojiet četrus pirkstus uz ekrāna**.



1. posms pabeigts. Jūs esat apguvis stāsta kadru pārvaldīšanu. Tālāk – mācīsimies zīmēt stāstu.

2 Zīmēšana

1

Sāciet zīmēt.

Uzzīmēsim ciparu «1» pirmajā kadrā:

- Apakšējā rīkjoslā atrodiet zīmuļa ikonu un nospiediet to. 
- Izvēlētajā kadrā uzzīmējiet ciparu «1» ar pirkstu.

Atcerieties: kustības ātrums ietekmē līnijas biezumu – jo ātrāk kustas roka, jo biezāka līnija.

2

Izmantojiet dzēšgumiju.

- Apakšējā rīkjoslā nospiediet dzēšgumijas pogu.
- Nodzēsiet ciparu «1».

3

Mainiet līnijas biezumu zīmēšanai.

- Apakšējā rīkjoslā atrodiet slīdni. 
- Pārvietojiet slīdni pa kreisi vai pa labi, lai izvēlētos līnijas biezumu.



Līnijas biezums mainīsies.

4

Mainiet līnijas krāsu.

- Apakšējā rīkjoslā labajā pusē pieskarieties krāsas aplim. 
- Izvēlieties jums patīkamu krāsu.

2 Zīmēšana (turpinājums)

5

Turpiniet zīmēt.

- Nospiediet zīmuļa pogu. 
- Izvēlētajā kadrā uzzīmējiet ciparu «1» vēlreiz ar pirkstu.

6

Pārejiet uz nākamo kadru zīmēšanai.

Atrodiet navigācijas paneli (numurētie apli apakšējā kreisajā stūrī).  

Navigācijas panelis:

1. Katrs kadrs ir **poga ar numuru**, kas atbilst kadra numuram.
2. **Viena pieskāriena** ar izvēlēto kadru tiek pārvietots uz centru.
3. **Otrais pieskāriens** palielina kadru zīmēšanai.

Lai pārietu uz otro kadru, pieskarieties aplim ar ciparu 2. 



Otrais zīmēšanas kadrs pārvietosies uz ekrāna centru.

7

Pievienojiet attēlus otrajam un trešajam kadram.

- Nospiediet zīmuļa pogu  un uzzīmējiet ciparu «2» otrajā kadrā.
- Navigācijas panelī pieskarieties skaitlim 3, lai pārietu uz trešo kadru.
- Izvēlieties zīmuli vēlreiz  un uzzīmējiet ciparu «3».



2. posms pabeigts. Jūs esat izveidojis savu pirmo stāstu un tagad varat mācīties to pārvaldīt.

3 Stāsta atskaņošana

1

Atskaņojiet stāstu uz priekšu.

Svarīgi: ja kadrs ir fokusā (oranža kontūra) , atskaņošana sākas no tā. Lai atskaņotu no pirmā kadra, pieskarieties aplim ar numuru 1.  Ja neviens kadrs nav fokusā, stāsts tiek atskaņots no sākuma.

Nospiediet atskaņošanas pogu. 

Papildu atskaņošanas vadītklas:

- **Pauze** — nospiediet pauzes pogu. 
- **Mainīt ātrumu** — nospiediet **1×** un izvēlieties: **4×** (ātrākais), **2×**, **1×**, **0.5×**, **0.25×** (lēnākais).
- **Apturēt** — nospiediet stop pogu.  Nospiežot atskaņošanas pogu vēlreiz, stāsts sāksies no sākuma.

2

Atskaņojiet stāstu apgrieztā secībā.

Apgrieztās atskaņošanas poga ir paslēpta aiz trim punktiem apakšējā rīkjoslā.

- Nospiediet trīs punktus pa labi no stop pogas  — parādīsies apgrieztās atskaņošanas poga. 
- Nospiediet apgrieztās atskaņošanas pogu. 
- Nospiediet atskaņošanas pogu. 

3

Pārleciet stāstu uz nākamo kadru.

Apakšējā rīkjoslā atrodiet pogu «pārlēkt uz priekšu». 

- Nospiediet pogu vienu reizi, otro reizi, tad trešo reizi.



Fokuss pārvietojas uz nākamo stāsta kadru. Pārslēgšanās notiek bezgalīgā lokā.

4

Sakārtojiet stāstu joslā.

Lai stāstu atgrieztu joslā pēc atskaņošanas:

- Augšējā rīkjoslā atrodiet pogu «sakārtot joslā».
- Nospiediet pogu.



Stāsts automātiski atgriezīsies sākotnējā pozīcijā — centrēta josla ekrānā.

Alternatīva: velciet no augšas uz leju ekrāna labajā pusē.



3. posms pabeigts. Jūs tagad pārzināt, kā zīmēt stāstu un vadīt tā atskaņošanu. Aizraujošākais solis ir tepat priekšā.

1

Pievienojiet teksta stāstījumu.

Katram kadram var pievienot teksta stāstījumu. 

- Izvēlieties kādu no kadriem. 
- Augšējā panelī atrodiet runas burbuļa pogu un nospiediet to. 



Kadrs pārvietojas uz centru. Pa labi parādās runas burbuļa logs ar kursoru. Redaktoram ir pogas teksta dzēšanai , atcelšanai X un apstiprināšanai ✓.

- Stāstījuma redaktorā ievadiet tekstu, piemēram: «Šis ir cipars 1».
- Nospiediet apstiprināšanas pogu ✓.



Kadram ir runas burbulis ar tekstu.

- Izvēlieties citu kadru un ievadiet «Šis ir cipars 2», tad nospiediet ✓.



Otrajam kadram ir runas burbulis ar tekstu.

Mēģiniet atskaņot stāstu, lai redzētu, kā tas izskatās ar tekstu.

- Nospiediet atskaņošanu. 

2

Pievienojiet termometru.

Ienesiet kadru fokusā un augšējā rīkjoslā nospiediet termometra pogu. 



Ekrāna kreisajā malā zem augšējās rīkjoslas parādīsies termometrs ar skalu no 1 līdz 10.

Mainīt skalas pozīciju: pārvietojiet skalas slīdni uz vēlamo vērtību.

Aizvērt skalu — divi veidi:

- Nospiediet krustu uz skalas.
- Nospiediet termometra pogu vēlreiz. 

Noņemt termometru no kadra:

- Ienesiet kadru fokusā (oranža kontūra). 
- Nospiediet termometra pogu augšējā panelī. 

4 Spēlifikatori (turpinājums)

3

Iestatiet kadra fonu.

Ienesiet kadru fokusā.

- Atveriet krāsu paleti  un izvēlieties krāsu.
- Augšējā rīkjoslā nospiediet toņa pogu. 



Kadra fons tiks nokrāsots izvēlētajā krāsā.

4

Rādiet tikai vienu kadru ekrānā.

Ienesiet vēlamu kadru fokusā un nospiediet pogu «rādīt tikai izvēlēto». 



Visi kadri pazūd no ekrāna, izņemot izvēlēto. Pogas ikona mainās uz 

Nospiediet , lai atgrieztu visus kadrus.



Visi kadri atkal ir ekrānā.

5

Pārklājuma režīms: viens kadrs virs otra.

Ienesiet kadru fokusā (oranža kontūra). 

- Augšējā rīkjoslā nospiediet pārklājuma režīma pogu. 
- Apakšējā rīkjoslā nospiediet kadra pārvietošanas pogu.
- Novietojiet pirkstu uz izvēlēta kadra un pārvietojiet to uz blakus kadru.



Virš kadra parādās pogas ikona. Pasreizējais kadrs pārklāj otru, paslēpjot tā attēlu apakšā.

4 Spēlifikatori (turpinājums)

6

Elpošana – pauzes rīks.

Apakšējā kreisajā stūrī atrodi un nospiediet elpošanas režīma pogu. 

Ielēpojiet un izlēpojiet lēnām, vērojot attēla kustību ekrānā.

7

Mijiedarbība ar attēliem caur spēlifikatoriem.

Iespējojiet spēlifikācijas paneli:

- Nospiediet zobrata ikonu  augšējā labajā stūrī.
- Logā **Iestatījumi** atveriet **TF-CBT**.
- Ieslēdziet slīdni «**Iespējot spēlifikācijas elementus**» pa labi.



Apakšējā labajā stūrī parādīsies spēlifikatoru paneļa ikona (kursorsvīras formā). 

Nospiediet spēlifikatoru paneļa ikonu un iepazīstieties ar spēlifikatoriem.

8

Mijiedarbība ar attēlu caur sadauzīšanu.

Palieliniet kadru un ienesiet to fokusā (oranža kontūra).  Nospiediet āmura ikonu. 



Kadrs pārvietosies uz sadauzīšanas darbvietu.

- Pieskarieties kadram ar pirkstu jebkurā vietā.



Kadrs sāks sadauzīties kā stikls.

- Atjaunojiet kadru ar atjaunošanas pogu. 
- Mainiet slīdņa pozīciju kreisajā pusē.
- Pieskarieties kadram jebkurā vietā vēlreiz.



Kadrs sadauzījās ātrāk nekā pirmo reizi.

- Atgriezieties stāsta darbvietā ar atgriešanās pogu. 

4 Spēlifikatori (turpinājums)

9

Darbs ar uguni.

Palieliniet un ienesiet kadru fokusā (oranža kontūra).  Nospiediet uguns ikonu. 



Tiks atvērta uguns spēlifikatora darbvieta.

- Velciet pirkstu pāri zīmējumam.



Attēls sāk izskatīties kā degošs.

- Nospiediet atjaunošanas pogu.  Izmantojiet vairoga rīku , lai iezīmētu aizsargājamo laukumu. Velciet pirkstu pāri zīmējumam.



Attēls deg tikai tur, kur nav aizsardzības.

- Nospiediet atjaunot.  Nospiediet degvielas rīku.  Velciet, lai pievienotu «malku», tad velciet pāri zīmējumam.



Ar degvielu attēls deg ātrāk.

- Nospiediet atjaunot.  Pārvietojiet slīdņus augšpusē augstāk. Velciet pāri attēlam.



Liesmas ir lielākas diametrā. Attēls deg ātrāk.

- Nospiediet atjaunot.  Velciet pāri attēlam vēlreiz. Kamēr deg liesmas, nospiediet ugunsdzēsēju. 



Liesmas nodzisa pēc ugunsdzēsēja nospiešanas.

10

Krāsošana un attēla kompozīcija.

Palieliniet un ienesiet kadru fokusā. Nospiediet krāsošanas ikonu. 



Tiks atvērta krāsu filtru darbvieta ar rīkjoslū:      

11

Pelēktoņu rīks.

- Nospiediet pelēktoņu pogu. 
- Lēnām pārvietojiet slīdni līdz galam pa kreisi, tad pa labi.



Slīdnis līdz galam pa kreisi — attēls ir pelēks. Slīdnis līdz galam pa labi — attēls ir krāsains.

12

Izplūduma efekta rīks.

- Nospiediet izplūduma pogu. 
- Pārvietojiet slīdni līdz galam pa kreisi, tad pa labi.



Slīdnis līdz galam pa kreisi — attēls ir ass. Slīdnis līdz galam pa labi — attēls ir izplūdis.

4 Spēlifikatori (turpinājums)

13

Krāsu inversijas rīks.

- Nospiediet dinamiskās krāsu maiņas pogu. 
- Lēnām pārvietojiet slīdni līdz galam pa kreisi, tad pa labi.



Slīdnis pa kreisi — attēls kā bija. Slīdnis vidū — krāsas mainījušās. Slīdnis pa labi — attēls kā bija.

14

Krāsu filtra rīks.

- Nospiediet krāsu filtra pogu  vairākas reizes pēc kārtas.



Pēc katras nospiešanas attēls maina krāsu.

15

Attēla locīšanas rīks.

- Nospiediet locīšanas pogu. 



Ekrāna vidū parādīsies vertikāla punktota līnija.

- Novietojiet pirkstu labajā pusē un turiet.



Zīmējums salokās pa kreisi.

- Nospiediet locīt vēlreiz. 



Zīmējums apgriežas. Punktotā līnija kļūst horizontāla.

- Novietojiet pirkstu augšā vai apakšā un turiet.



Zīmējums salokās uz augšu.

Atkārtojiet pēc vajadzības: nospiediet locīt , turiet labo pusi, turiet augšu vai apakšu.



Svarīgi: pēc locīšanas attēls stāstā paliek salocīts, kad atgriežaties darbvietā. Lai atjaunotu, atlociet to tajā pašā darbvietā, izmantojot atlocīšanas rīku. 

16

Attēla atlocīšanas rīks.

Priekšnoteikumi: ekrānā redzams salocīts zīmējums; atrodaties locīšanas-atlocīšanas darbvietā.

- Nospiediet atlocīšanas pogu.  Pieskarieties zīmējumam un gaidiet, kamēr tas atlokas.
- Atkārtojiet — nospiediet atlocīt, pieskarieties, gaidiet — līdz zīmējums ir pilnībā atlocīts.



Zīmējums ir pilnībā atlocīts.

Nospiediet atgriešanās pogu. 



4. posms pabeigts. Jūs esat izmēģinājis mijiedarbību ar atsevišķiem kadriem. Tagad jūs pārzināt galvenās lietotnes pirmā līmeņa funkcijas.

5 Stāsta saglabāšana un atjaunošana

1

Saglabājiet stāstu.

- Nospiediet zobrata ikonu  augšējā labajā stūrī.
- Logā **Iestatījumi** kreisajā izvēlnē atveriet **Krātuve**.
- Nospiediet **Saglabāt stāstu kā JSON failu**.



Ekrānā uz dažām sekundēm parādīsies ziņojums par faila lejupielādi.

2

Atjaunojiet stāstu.

- Nospiediet zobrata ikonu  augšējā labajā stūrī.
- Logā **Iestatījumi** atveriet **Krātuve**.
- Nospiediet **Augšupielādēt stāstu no JSON faila**.



Tiks atvērta planšetdatora krātuve.

- Atrodiet savu stāstu planšetdatora krātvē un atlasiet to ar pieskārienu.



Stāsts automātiski ielādēsies lietotnē un parādīsies zīmēšanas darbvietā.



Celvedis pabeigts. Jūs esat apguvis visus piecus StoryTileCraft zīmēšanas rīku posmus. Esat gatavs izmantot lietotni savās nodarbībās.