



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

ERASMUS+

Mana dzīve ir svarīga

Uz stāstu balstīta metode emocionālajai noturībai
un garīgajai veselībai

Metodiskais rīku kopums sociālo, izglītības un garīgās
veselības jomas speciālistiem

Projekts „Emocionālā noturība un garīgā veselība, izmantojot
stāstniecību un spēlošanu“ (E-MOTION)

2024-2-LT01-KA210-ADU-000277875



KĀPĒC TAS IR SVARĪGI

1 no 3

Eiropieši kādā dzīves posmā piedzīvo garīgās veselības grūtības

Izolācija, pandēmija un karš to ir padziļinājuši. Parastais atbalsts ne vienmēr sasniedz tos, kam tas visvairāk vajadzīgs.

Šiem cilvēkiem ir vajadzīgs ieejas punkts, kas ir drošs, pieejams un neprasa skaidrojumus.

Vecāka gadagājuma cilvēki

Vientulība un sociālā izolācija, kas var novest pie depresijas.

Trauma un karš

Trauksme, stress un pieredze, ko grūti apstrādāt.

Atkarība

Ilgstoši šķēršļi jebkāda atbalsta saņemšanai.

Strukturēts, zema sliekšņa veids, kā organizēt personīgo pieredzi **kā stāstu**.

Tas rada drošu, paredzamu telpu pieredzes fiksēšanai
bez analīzes, skaidrojumiem vai interpretācijas.



nav psihoterapija



nav diagnostika



nav vērtējums

METODE BALSTĀS UZ ČETRIEM PRINCIPIEM

Četri principi, jebkurš vecums



Struktūra

Skaidra, fiksēta secība. Mazāk jāpatur prātā un izjūta, kur atrodaties.



Robežas

Brīvprātīgi. Pauzēt vai apstāties jebkurā brīdī. Nav jāskaidro. Nav vērtējuma.



Atkārtojamība

Stabila forma, ne fiksēts saturs. Viegli atgriezties; mazina spriedzi.



Pabeigtība

Katrai darbībai ir skaidrs noslēgums. Atzīts, nekad nevērtēts.

DIGITĀLAIS RĪKS

Digitāls galds, kur stāsts paliek cilvēcīgs



Galds

Vieta, kur izklāst stāstu.



Lampa

Viss redzams, mierīgi.



Tukša lapa

Sāc jebkur, jebkādā formā.



Rīku kaste

Formas, krāsas, zīmes.



Skapis

Saglabāts, gatavs atgriešanās brīdim.

Nav digitālā terapija: tas notur ietvaru, regulē tempu, darbojas tiešsaistē un saglabā stāstus. Papīrs darbojas tikpat labi.

PAŠREGULĀCIJA, NE TERAPIJA

Pārvaldība ar vienu klikšķi



Elpot

20-40 sekundes mierīgas elpošanas.



Izpludināt

Mīkstiniet attēlu, ja tas šķiet pārāk ass.



Salocīt

Paslēpiet personīgo drošā vietā.



Pelēktoņi

Noņemiet krāsu vai atgrieziet to atpakaļ.



Dedzināt vai sastumt

Simboliska atbrīvošanās. Var pasargāt saglabājamās daļas.



Pretattēls

Uzklājiet pozitīvu zīmējumu virs grūta.

Nelieli mehānismi, kas palīdz saglabāt kontaktu ar procesu. Nekad neskorēti, nekad neinterpretēti. Darbojas īpaši labi ar pusaudžiem un nogurušiem dalībniekiem.

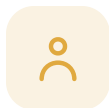
KAM TAS PAREDZĒTS

Vienādas darbības, atšķirīga perspektīva



Pusaudži

Virzīties uz priekšu, veidot
savus rīcības veidus.



Pieaugušie

Līdzdalība bez spiediena vai
vērtējuma.



Vecāka gadagājuma cilvēki

Saglabāšana, cieņa,
nepārtrauktības sajūta.



Starppaaudžu

Vienādi nosacījumi. Nav
skolotāja, nav skolēna.

migranti un pārvietotās personas

sociālā adaptācija

kopienu programmas

KUR TO PIELIETOT

levietojiet to savā esošajā darbā



Izglītība

Neformālās izglītības kursi un moduļi jauniešiem un pieaugušajiem.



Sociālais darbs

Drošs, paredzams formāts dažādām grupām.



Kopiena

Starppaaudžu un kopienu iniciatīvas.



Erasmus+

Iekļaušana, līdzdalība, sociālā kohēzija.

Kā viena sesija vai vesela sērija:

30-60 min sesija

sesiju sērija

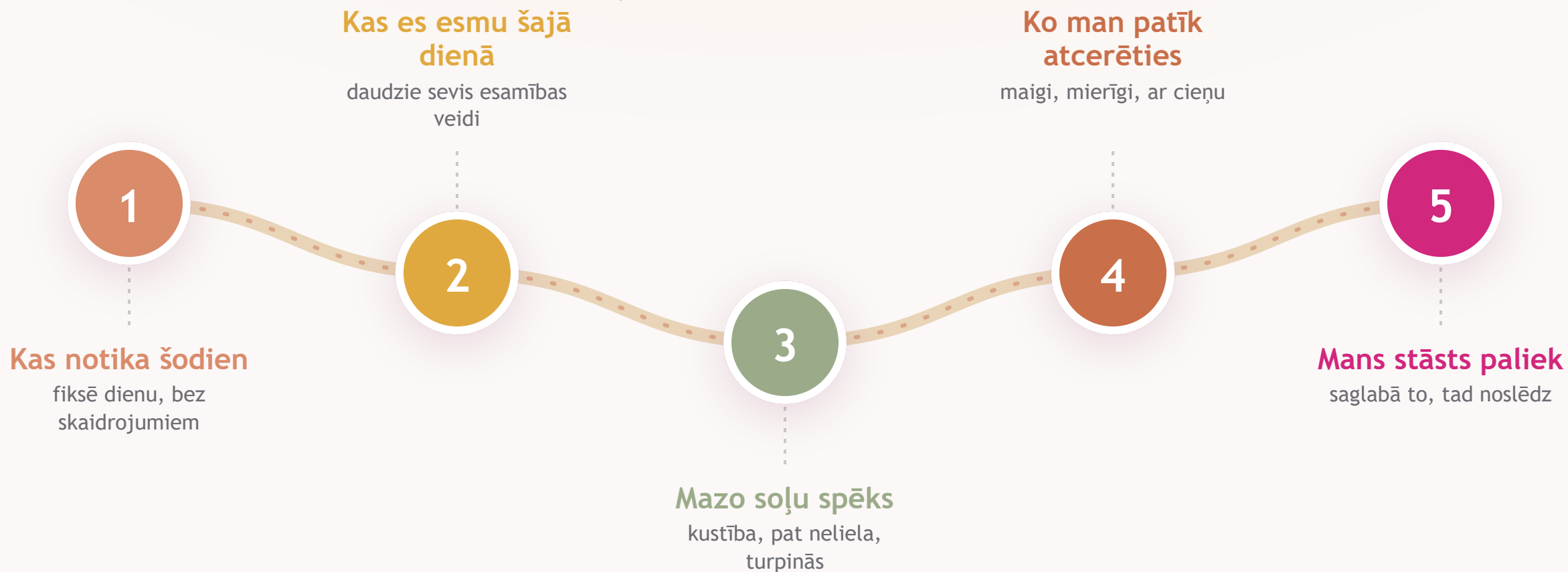
tiešsaistē vai jauktā formātā

papīrs vai lietotne

PIECI SCENĀRIJI

Ceļš uz saglabāto stāstu

Izmantojiet visu ciklu vai jebkuru atsevišķu scenāriju.



1

SCENĀRIJS 1 • PAMATA STABILIZĒŠANA

Kas notika šodien

VECUMS

Pusaudži • Jaunieši •
Vecāka Gadagājuma Cilvēki

ILGUMS

15-25 min

Fiksēt dienu kā daļu no sava stāsta bez
skaidrojumiem, analīzes vai vērtējuma.



1

Noteikt ietvaru

“Mēs vienkārši
paskatīsimies, kā pagāja šī
diena.”



2

Izvēlēties dienas daļas

“Mēģiniet nosaukt divas vai
trīs šodienas daļas.”



3

Fiksēt katru daļu

“Tā ir zīme, ka šī daļa
pastāvēja.”



4

Pārbaudīt secību

“Vai jūs redzat, ka dienai
bija sākums, vidus un
beigas?”



5

Noslēgt

“Šodienas stāstam ir sava
forma.”

KO SAKA FASILITATORS

Šeit nav pareizu vai nepareizu variantu.

Pat viens punkts ir pietiekams.

Jūs varat saglabāt šo darbu vai vienkārši nolikt to malā.

2

SCENĀRIJS 2 • ESAMĪBAS VEIDI

Kas es esmu šajā dienā

VECUMS

Pusaudžiem • Jauniešiem

ILGUMS

20-30 min

Pamanīt dažādos sevis esamības veidus. Katrs no tiem ir tēls jūsu stāstā.



1

Noteikt ietvaru

“Mēs nemeklējam, kas jūs esat 'patiesībā’.”



2

Izvēlēties 'es' versijas

“Izvēlieties 3-5 versijas, kurās jūs sevi atpazīstat.”



3

Fiksēt tēlus

“Tā ir zīme, ka šāds esamības veids pastāv.”



4

Īsi apzīmējumi (pēc izvēles)

“Pievienojiet vienu vārdu – vai atstājiet bez nosaukumiem.”



5

Noslēgt

“Dažādi tēli – visi var pastāvēt līdzās.”

KO SAKA FASILITATORS

Jūs varat sākt ar vārdiem: 'es, kad...'

Der jebkura atzīme. Pat viena ir pietiekama.

Šis nav tests un nav vērtējums.

3

SCENĀRIJS 3 • KUSTĪBA

Mazo soļu spēks

VECUMS

Pusaudžiem • Jauniešiem

ILGUMS

20-30 min

Fiksēt kustības pieredzi, lai arī cik nelielu, kā turpinošu secību.



1

Noteikt ietvaru

“Par to, kā kaut kas dzīvē var virzīties uz priekšu.”



2

Izvēlēties situāciju

“Izvēlieties vienu situāciju, kurā kaut kas nedaudz mainījās.”



3

Veidot secību

“Tā bija šādi → kaut kas palīdzēja → kustība turpinās.”



4

Izvietot un pārskatīt

“Vai jūs redzat, ka tā ir secība?”



5

Noslēgt

“Šis ir jūsu kustības stāsts.”

KO SAKA FASILITATORS

Jūs varat izvēlēties ļoti vienkāršu piemēru.

Mēs neanalizēsim situācijas un nevērtēsim lēmumus.

Tas var būt ļoti mazs solis.

4

SCENĀRIJS 4 • MIERĪGS STARPPAAUDŽU

Ko man patīk atcerēties

VECUMS

Vecāka Gadagājuma Cilvēki

ILGUMS

20-30 min

Maigi fiksēt patīkamus, viegli atsaucamus fragmentus, kas atbalsta mieru un cieņu.



1

Mierīgs ietvars

“Mēs atcerēsimies dažus brīžus, kurus ir viegli atcerēties.”



2

Izvēlēties fragmentus

“Patīkamus un viegli atsaucamus jums atmiņā.”



3

Fiksēt fragmentus

“Zīmējums, simbols vai vienkārša zīme.”



4

Nosaukšana (pēc izvēles)

“Piešķiriet nosaukumu – vai atstājiet bez tā.”



5

Noslēgt

“Tās ir daļas no jūsu stāsta.”

KO SAKA FASILITATORS

Mums nav jāsteidzas.

Mēs strādāsim jums ērtā tempā.

Jūs varat sākt ar vienu brīdi. Ar to pietiks.

5

SCENĀRIJS 5 • SAGLABĀŠANA UN NOSLĒGUMS

Mans stāsts paliek

VECUMS

Pusaudži • Jaunieši •
Vecāka Gadagājuma Cilvēki

ILGUMS

15-25 min

Saglabāt izveidoto stāstu kā saskaņotu, pabeigtu un vērtu saglabāšanas. Tad noslēgt.



1

Noteikt ietvaru

“Veids, kā saglabāt jūsu stāstu.”



2

**Izvēlēties
saglabājamo**

“Izvēlieties tās daļas, kuras vēlaties saglabāt.”



3

Sakārtot stāstu

“Izvietojiet elementus, kā jums ir ērti.”



4

Nosaukums vai zīme

“Piešķiriet nosaukumu – vārdu, frāzi vai zīmi.”



5

Noslēgt

“Šis stāsts tagad ir saglabāts.”

KO SAKA FASILITATORS

Šeit nav pareizas izvēles.

Tās var būt visas vai tikai dažas.

Jūs varat pie tā atgriezties, kad vien vēlaties.

Noturiet ietvaru, ne saturu

Jūs noturiet procesuālo ietvaru: struktūru, robežas, tempu.

Jūs nekad nestrādājat ar saturu, ko persona rada.



JŪS DARĀT

- Izskaidrojiet darbību secību
- Radiet drošu, mierīgu atmosfēru
- Uzturiet tempu
- Uzturiet līdzdalības robežas
- Skaidri noslēdziet katru posmu



JŪS NEDARĀT

- Analizēt saturu
- Interpretēt teikto
- Vērtēt rezultātu
- Dot padomus
- Virzīt uz secinājumiem

Sekoiet saviem vārdiem

Viens nepareizs jautājums pārvērš fiksēšanu par nopratināšanu.

Saglabāiet savu valodu neitrālu un vērstu uz procesu, nekad uz saturu.

✗ IZVAIRIETIES

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

≠

✓ LIETOJIET VIETĀ

- “Der jebkura atzīme.”
- “Jums nav jāskaidro, ja nevēlaties.”
- “Ar to pagaidām pietiek.”
- “Jūs varat mainīt krāsu, formu vai izmēru.”
- “Jūs varat apstāties jebkurā brīdī.”
- “Šis ir jūsu atzīmēšanas veids — tas ir tikpat derīgs kā jebkurš cits.”

KAD NOTIEK NEGAIDĪTAIS

Grūtās situācijas un kā reaģēt

Palieciet stabili. Katrai situācijai — gatava frāze, un vienmēr iespēja palēnināties vai apstāties.

Klusums

PERSONA NEKO NESAKA

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

“Es nezinu, ko darīt”

IESTRĒDZIS SĀKUMĀ

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

“Es to nevaru izdarīt”

BAILES DARĪT NEPAREIZI

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

Spēcīgas emocijas

KAUT KAS UZNĀK VIRSPUSĒ

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

ATVERIET MAIGI

“Mēs sāksim ar vienkāršu vingrinājumu. Šeit nav vērtēšanas un nav analīzes. Jūs izvēlaties, kā un ko darīt.”

NOSLĒDZIET MAIGI

“Šeit mēs apstājamies. Tas, ko jūs izdarījāt, ir pabeigts. Paldies par līdzdalību.”

SĀCIET ŠONEDĒĻ

Izmēģiniet vienu scenāriju

1

Izvēlieties vienu scenāriju

Sāciet ar “Kas notika šodien”.
Piecpadsmit minūtes ir pietiekami.

2

Atveriet StoryTileCraft

Vai vienkārši papīru un pildspalvu.
Abi ir vienlīdz derīgi.

3

Noturiet ietvaru

Saglabājiēt neitralitāti, uzturiet
tempu, noslēdziet maigi. Tas ir viss
darbs.

Sertifikācija nav nepieciešama. Ietvara noturēšana ir vienīgā prasme, un jums tā jau ir.

Zīmēšanas rīku ceļvedis: storytilecraft.com/lv/guide-tools

Tavs stāsts ir svarīgs

Lejupielādēt PDF rokasgrāmatu: <https://em.storytilecraft.com/>

Lietotne: <https://storytilecraft.space/>

Zīmēšanas rīku ceļvedis: <https://storytilecraft.com/lv/guide-tools>

Scenāriju centrs: storytilecraft.com

Projekts „Emocionālā noturība un garīgā veselība, izmantojot stāstniecību un spēlošanu” (E-MOTION)

2024-2-LT01-KA210-ADU-000277875



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.

Paldies

Tava dzīve ir svarīga.

Tavs stāsts ir svarīgs.

“Mēs stāstām sev stāstus, lai dzīvotu.”

— Joan Didion

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.