

APSTIPRINU
Daugavpils pilsētas domes
Sociālo lietu pārvaldes
vadītāja B.Siliņa

Daugavpils pilsētas domes
Sociālo lietu pārvaldes
Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem

JAUNU MĀMIŅU ATBALSTA PROGRAMMA
«**JAUNU MĀMIŅU SKOLA**»

SASKAŅOTS

Daugavpils pilsētas domes
Sociālo lietu pārvaldes
vadītājas vietnieks

Daugavpils, 2015.

Saturs

| | |
|--|-------|
| Programmas “ Jaunu māmiņu skola” dalībnieku saraksts | 3 |
| Terminu skaidrojums | 4-5 |
| Problēmas aktualitāte | 6-10 |
| Jaunu māmiņu psiholoģiskās īpatnības | 11-16 |
| Programmas raksturojums | 17-22 |
| Programmas ieviešana | 23-25 |
| Programmas nodarbību grafiks | 26-30 |
| Nodarbību tēmas | 31-46 |
| Materiālo resursu saraksts | 47-48 |
| Pielikumi | 49-70 |
| Izmantotā literatūra | 71 |

PROGRAMMAS “ JAUNU MĀMIŅU SKOLA ” DALĪBNIEKU SARAKSTS

1.bloks – 2015.gada novembris – decembris.

| Nr. | Vārds, Uzvārds | Adrese | Tālrunis |
|-----|----------------|---|-----------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |
| 11. | | | |
| 12. | | | |
| 13. | | | |
| 14. | Bērni | Saskaņā ar ANO Konvenciju par bērnu tiesībām | par bērnu |
| 15. | | uzskatāma jebkura persona, kas vēl nav sasniegusi 18 gadu vecumu. | 18 gadu |

**TERMINU
SKAIDRO
JUMS**

- Ģimene** Vēsturiski mainīga mazā sociālā grupa, kuras locekļi vieno laulības vai asinsradniecības attiecības, kopēja sadzīve, savstarpēja palīdzība un morālā atbildība.
- Ģimenes vajadzības** Ģimenes un tā atsevišķu locekļu prasība pēc konkrēto vērtību realizēšanas.
- Ģimenes tipi** Dažādas ģimeņu formas, kas atšķiras pēc vairākiem parametriem. Pēc ģimenes lieluma ir nukleāras (vienkāršas) un saliktas ģimenes, pilnas un nepilnas ģimenes.
- Ģimenes atbalsta politika** Valsts sociālās politikas sastāvdaļa. Galvenie uzdevumi ir stipras un stabilas ģimenes veidošanās, demogrāfiskās situācijas uzlabošanas un nelabvēlīgu sociālo parādību mazināšanas veicināšana.
- Konfidencialitāte** Ētikas princips, saskaņā ar kuru sociālais darbinieks vai cits profesionālis nedrīkst atklāt informāciju par klientu bez paša.
- Labvēlīga ģimene** Ģimenes sociālās funkcionēšanas izpausme, ka visi ģimenes locekļi uztur pozitīvas savstarpējas attiecības visos ģimenes dzīves aspektos, kas ir viena no ģimenes sistēmas funkcionalitātes pazīmēm.
- Nelabvēlīga ģimene** Ģimenes sociālās funkcionēšanas izpausme, kad starp ģimenes locekļiem nav pozitīvu savstarpēju attiecību vai arī tās ir traumētas būtiskos aspektos. Labvēlīgas ģimenes pretstats.

| | |
|--|--|
| | Jēdziens nelabvēlīga ģimene bieži tiek lietots kā sinonīms jēdzienam “ <i>disfunkcionāla ģimene</i> ”. |
| Nepilna ģimene | Ģimenē ietilpst tikai viens no vecākiem un bērns(bērni). |
| Pilna ģimene | Ģimenes tips, kuru veido laulātais pāris. |
| Resursi | Līdzekļi, krājumi; līdzekļu avoti. Sociālā darba resursi ir dažāda veida līdzekļi, kas var nodrošināt vai nodrošina indivīdu, grupu, kopienu sociālo funkcionēšanu. |
| Riska grupa | Sociāla grupa, kas pēc sava labklājības vai veselības stāvokļa un dzīvesveida atrodas kritiskā situācijā un var būt bīstama pati sev, kā arī citiem sabiedrības locekļiem. Riska grupai piemīt lielāka vai mazāka dezadaptācija un asociāla uzvedība. Riska grupa praktiski nepārtraukti atrodas tādās riska zonās, kuras visvairāk ietekmē nelabvēlīgi sociālie un bioloģiskie faktori (kriminogēnās grupas, piesārņotā vide, garīgo vērtību trūkums, alkoholisms, līdzekļu trūkums utt.). Riska grupu var veidot gan atsevišķi indivīdi, gan ģimenes. Riska grupas funkcionēšanas normalizācija ir sociālā darba uzdevums. |
| Sociālā korekcija | Mērķtiecīga indivīda vai grupas soc. situācijas izmaiņa, pielaisto kļūdu un noviržu labošana, antisociālās uzvedības novēršana. |
| Sociālais darbs | Profesionāla, mērķtiecīga, kompleksa darbība, kas orientēta uz cilvēku sociālo problēmu praktisku risinājumu. |
| Sociālais darbs ar ģimenēm un bērniem | Ģimeņu un bērnu sociālās funkcionēšanas problēmu risināšana, kas ietver sevī ģimenes problēmu identificēšanu, problēmu un to izraisošo faktoru analizēšanu, kā arī ģimenes iekšējo un ārējo resursu un mijiedarbības novērtēšanu un dažādu risinājumu meklēšanu. |
| Sociālās problēmas | Sociālā darbā pretrunas starp cilvēka dzīves vajadzībām un to apmierināšanas iespējām konkrētā soc. sistēmā, kā rezultātā pazeminās vai arī tiek zaudētas cilvēka soc. funkcionēšanas spējas. Nobriedušā formā šīs pretrunas izpaužas dažādās soc. novirzēs: ģimenes nestabilitātē, alkoholismā, narkomānijā, prostitūcijā, nabadzībā, vardarbībā u.c. |
| Sociālie pakalpojumi | Sociālā darba sociālo darbinieku un citu līdzētāju profesiju speciālistu darbības, lai palīdzētu klientam kļūt patstāvīgākam, novērst atkarību, stiprināt ģimenes attiecības un atjaunot indivīdu, ģimeņu, grupu un kopienu sociālo funkcionēšanu. |
| Vajadzības | Cilvēku un sociālo grupu objektīvi nosacīta prasība pēc materiālām, garīgām, intelektuālām, kultūras u.c. vērtībām, kas nepieciešamas dzīves darbībai. |
| Vientuļa māte- | Sieviete, kas nesastāv laulība un audzina vienu vai vairākus bērnus bez tēva līdzdalības. |

*”Ģimene- tā ir sabiedrība miniatūrā,
ko kuras ir atkarīga visas
lielas cilvēku sabiedrības drošība.”*

F. Adlers

PROBLĒMAS AKTUALITĀTE

Mūsdienu sabiedrība no jaunieša, kura dzīves pieredze ir tik maz, prasa daudz. No viņa prasa rīkoties atbilstoši sociālās uzvedības normām, veidot savu pasaules uzskatu un attīstīt profesionālās intereses.

Pusaudžu vecums – tas ir dzimuma nobriešanas laiks, periods, kurā briedumu sasniedz arī citas bioloģiskas sistēmas. ”Tas ir periods, kad ir maksimāla disproporcija starp dažādiem komponentiem. Pusaudžu vecums nav tikai pubertātes laiks, bet arī pārejas periods no bērnības uz pieaugušā lomas uzņemšanos”. [2]

Pusaudzis vairs nav bērns. Tas iezīmējas jau tīri bioloģiskā izpratnē, jo šis ir dzimuma nobriešanas laiks, periods, kurā briedumu sasniedz bioloģiskas sistēmas. Gan fiziskā, gan psihiskā attīstība notiek nevienmērīgi.

Pusaudžu vecumā tas ir sarežģīts process, tāpēc iespējas kļūdīties ir lielas. Visbiežāk pusaudzēm šīs kļūdas saistās ar neplānotu grūtniecību.

Nepilngadīgo grūtniecība ir problēma visā pasaulē. Statistika liecina, ka pērn Latvijā mazuļus pasaulē laidušas 3 meitenes, kas jaunākas par 14 gadiem, 268 bērni piedzimuši pusaudzēm vecumā no 15 līdz 17 gadiem, bet 751- vidusskolas pēdējo klašu audzēknēm 18-19 gadu vecumā”. [16]

Katru gadu ASV gandrīz miljons pusaudžu paliek stāvoklī, radot milzīgas izmaksas pašiem sev, saviem bērniem un sabiedrībai. Lai gan fiziski ir skaidri, pusaudžu grūtniecības jautājumus sarežģī konfliktējošās attieksmes no pieaugušo puses. [16]

2009.gadā no 131 miljonu gadā dzimušajiem bērniem, kas piedzimst visā pasaulē, katru gadu aptuveni 17 miljonu gadā ir piedzimuši meitenēm vecumā no 15- 19. Pusaudžu grūtniecības rādītāji dažādas pasaules valstīs parāda ievērojamas atšķirības. Tas saistīts ar politisko sistēmu, kultūras normām, sociāli ekonomisko sistēmu un veselības aprūpes sistēmu. [20]

Iedzīvotāju reproduktīvās veselības pārskatā ietvertā informācija liecina, ka Latvijas jauniešiem ir nepietiekamas zināšanas par dažādiem seksuālās un reproduktīvas veselības jautājumiem, tai skaitā – jauniešiem ir tendence arvien agrāk uzsākt dzimumattiecības.

Vecumā no 14 līdz 15 gadiem, apmēram, trešā daļa „stīrpā dzimuma pārstāvju” jau stājušies seksuālās attiecībās. Turklāt, pusaudži jau 13 gadu vecumā sāk pārdzīvot, vai vēl nav par vēlu uzsākt dzimumattiecības.

Jaunā cilvēka attīstība sākas ģimenē. Tādēļ tieši vecāki ir tie, kuru pienākums ir sniegt izsmeļošu informāciju par seksuālajām attiecībām. Pieaugušajiem jāapzinās, ka viņi attiecību pieredzei jau izgājuši cauri, bet pusaudžiem un jauniešiem viss vēl priekšā, ir daudzas lietas, kuras viņi nezina un kuras jāizskaidro. Tāpat vērojams mīlestības trūkums ģimenēs – jaunieši nezina, kā tas ir, ka viņus mīl, un meklē trūkstošo ārpus ģimenes. Ļoti daudz vecāku neprot atrast pareizos vārdus, nereti kautrējas par šīm tēmām runāt. Arī pusaudži nelabprāt uzticas saviem vecākiem seksuālas dabas jautājumos. Līdz ar to jaunieši ar savām problēmām vērsas vairāk pie vienaudžiem, nevis pie vecākiem. Meitenes lielākoties baidās atzīties vecākiem, ka ir sākušas dzimumattiecības vai jau ir stāvoklī – meitene labāk veiks abortu, jo tā viņai šķitīs vienkāršāk. Visvairāk abortus veic jaunas meitenes vecumā no 15 līdz 19 gadiem, 20% no tām – atkārtoti. [19]

Veselības medicīnas trūkums skolās, vecāku neprasme vai nevēlēšanās runāt ar savu bērnu ir būtiski iemesli, no kuriem izriet jauniešu neinformētība, nepilngadīgo māmiņu skaita pieaugums un ievērojams abortu skaits nepilngadīgo vidū.

Agra grūtniecība un dzemdības ir saistītas ar milzumu daudz problēmām. Nepilngadīgā māmiņa tiek pakļauta vēl lielākām briesmām nekā vēl nedzimušais mazulis. Pastāv daudz lielāks risks mazuļa nāvei līdz viena gada vecumam, priekšlaicīgām dzemdībām, dzemdību traumām utt., nepilngadīgā māmiņa riskē dzemdēt mazuli ar fiziskiem un garīgiem traucējumiem. Savukārt,

izlemjot par labu abortam, sievietē riskē nekad vairs nekļūt par māti. Lai arī risks ir liels, daudzas jaunās māmiņas tomēr izvēlas saglabāt savu mazuli un tas nozīmē, ka nepilngadīgās māmiņas saskaras ne tikai ar veselu rindu veselības problēmām, bet arī ar sociālajām problēmām.

Vairums nepilngadīgo māmiņu nāk no sociāli nelabvēlīgām un arī trūcīgām ģimenēm, un bieži vien nepilngadīgajām māmiņām nav sociālo prasmju un nepieciešamo zināšanu par bērna audzināšanu.

Daudzas nepilngadīgās māmiņas dzīvo pie vecākiem vai radiem, kuras drīzumā dzemdēs, nezina, kur turpmāk ar bērnu dzīvos. Daudzām ir nelabvēlīgi ģimenes apstākļi. Bieži vien šīs meitenes baidās stāstīt par grūtniecību vecākiem, jo baidās būt nesaprastas un nosodītas. Tapēc, nereti vien, viņas bēg no mājām, klaiņo. Viņas ir panikā, nezinot ko iesākt.

Reālā situācija ir tāda, ka nereti nepilngadīgās māmiņas paliek vienas ar savām ekonomiskām, sociālajām, emocionālajām problēmām un vajadzībām.

Īpaši pēdējā desmitgadē jaunu māmiņu problēma kļūst arvien aktuālāka.

Jaunām māmiņām ir daudz problēmu, kas saistītas ar sociālu un personīgu nesastāvēšanos. Bieži šīm mātēm trūkst sociālo iemaņu un zināšanu, kas ir nepieciešamas bērna audzināšanai.

Galvenās problēmas, ar kurām saskaras jaunās māmiņas:

- ģimenes atbalsta trūkums,
- traumatiska bērnības pieredze,
- zems pašnovērtējums un pašapziņa,
- nepilnīgi attīstītas sociālās prasmes,
- trūkst izpratnes un zināšanu par grūtniecību, bērna attīstību utt.
- trūkst izpratnes un zināšanu par bērna aprūpi,
- zems prasību līmenis pret sevi,
- nepilngadība,
- veselības problēmas,
- sociālā neaizsargātība,
- zems vispārējo zināšanu un prasmju līmenis,
- motivācijas trūkums,

- nav pastāvīgas dzīvesvietas.

Bieži dzemdēt bērnu, jaunai mātei ir diezgan nelabvēlīga ģimenes situācija. Sociālo situāciju šajās ģimenēs raksturo zems sociāli ekonomiskais statuss, vecāku zems izglītības līmenis, bezdarbs, atkarības, dzīves apstākļi.

Attiecības ģimenēs ietver tādus riska faktorus kā:

- konflikti,
- nesaskaņas,
- vardarbība,
- drošu savstarpējo attiecību trūkums starp bērnu un vecāku,
- audzināšanas grūtības jeb neprasme.

Bieži nepilngadīgajām māmiņām nav sociālo prasmju un nepieciešamo zināšanu par bērniņa audzināšanu, nav vienkāršu zināšanu par bērns higiēnisko aprūpi, bērnu audzināšanas principiem, viņu audzināšanas īpatnībām.

Ir bīstamās tendences- nespēja un nevēlēšanas atrast darbu, kropļo pašu sieviešu pasaules uztveri un rada nepareizu priekšstatu arī bērnam par to, kā veidojas dzīve. Rezultātā jauna māte ar bērniem bieži dzīvo uz izmisuma robežas, jo naudas nekad nepietiek pat pašam nepieciešamākajam.

Bieži ir novērojama situācijā, kad jauna māmiņa pati nejūtas droša par savu nākotni un baidās uzņemties atbildību par bērnu audzināšanu, nereti jaunas māmiņas atsakās no savu bērnu aprūpes tiesībām, tādējādi sociālo problēmu loks tikai paplašinās un tieši tādēļ jaunajām māmiņām ir nepieciešama informācija saņemt palīdzību.

Apkopojot visu iepriekš minēto, var secināt ,ka

- Nepilngadīgam un jaunajām māmiņām ir ļoti nepieciešams ģimenes atbalsts, kas bieži vien nav pieejams.
- Nepilngadīgai un jaunajai māmiņai nepieciešams apmierināt ne tikai savas vajadzības, bet viņai jārisina daudz samilzušu problēmu:
 - izglītības turpināšana,
 - dzīves apstākļu sakārtošana,

- piedzimstot bērniņam,
 - attiecības ar bērnu tēvu, utml.
- Jaunajai māmiņai ir nepieciešams atbalsts un profesionāla palīdzība, lai iesaistītos vai atgriezties darba tirgū, uzlabot darba un savas dzīves kvalitāti, paaugstināt indivīda problemrisināšanas prasmes, kas sekmētu sociālo atstumtību izraisošo faktoru novēršanu un radīti sociālai funkcionēšanai labvēlīgus apstākļus.

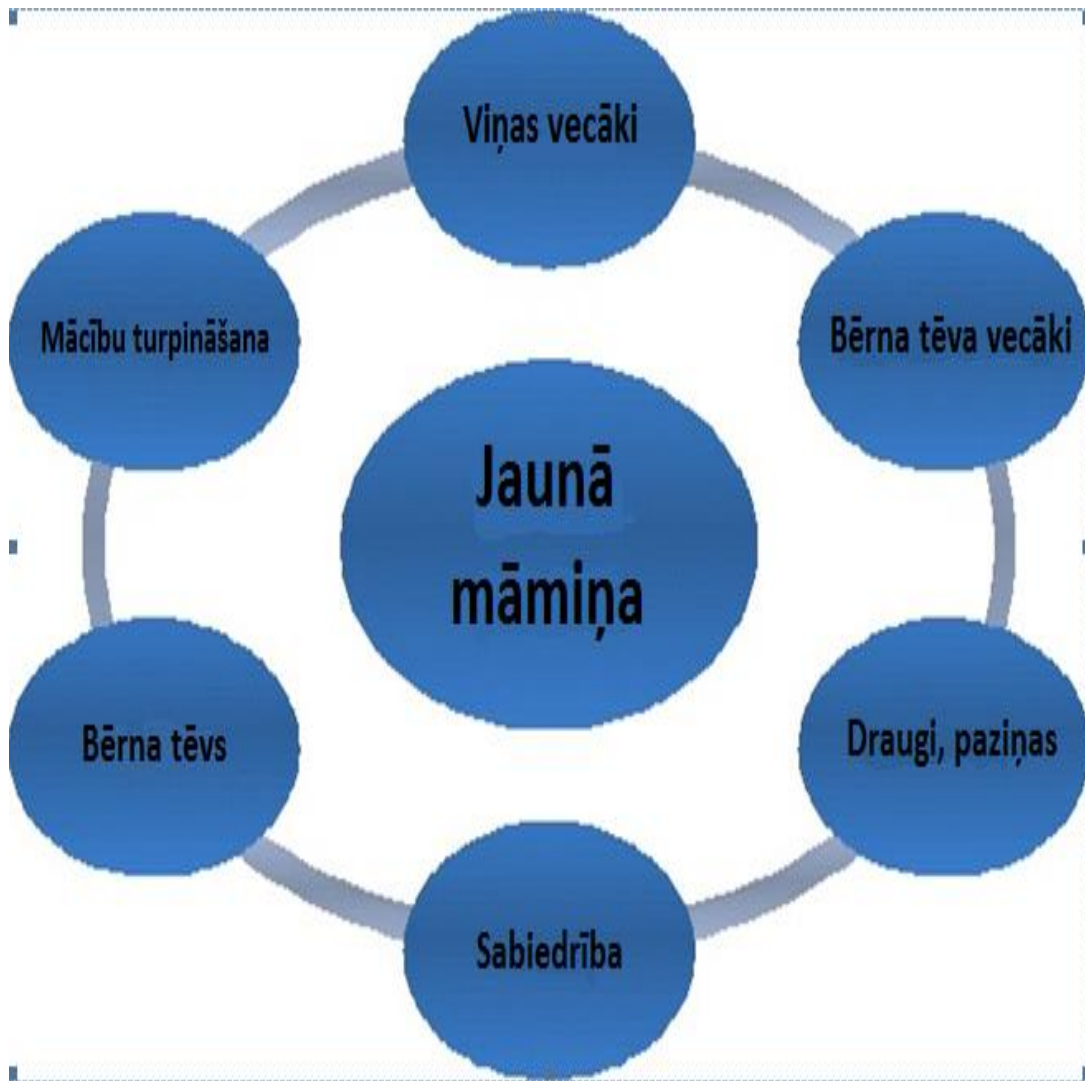
JAUNU MĀMIŅU PSIHOLOĢISKĀS ĪPATNĪBAS.

Sociālās problēmas ir grūti risināmas. Pusaudžu grūtniecība ir sociāla problēma, kas ietekme visu kopienas sabiedrību.

Ir svarīgi izpētīt šīs problēmas pamatcēloņus, ietekmi, kādu šī problēma rada uz mūsu sabiedrību un indivīdu, kā arī dažus no iespējamiem veidiem, kā cīnīties ar šo problēmu.

Pusaudžu grūtniecību negatīvas sekas ietekmē iesaistīto bērnu, māti un tēvu.

Ar bērna dzimšanu, mainās jaunas mātes dzīves stils, attiecības ar cilvēkiem – vispirms jau ar partneri, tad ar vecākiem, sabiedrību. [16].



Mainas ne tikai mātes fiziskais izskats, bet arī domas, psiholoģiskais stāvoklis. Viņai jāapzinās, ka nekad vairs nebūs tā, kā bijis līdz šim, un tas patiešām prasa lielus resursus [16].

Jaunu māmiņu galvenās problēmas:

Emocionāla rakstura problēmas:

- bailes,
- dusmas,
- emocionāls stress,
- depresija
- nedrošība
- uztraukums
- patstāvības trūkums
- konflikti ar vecākiem un bērna tēvu
- zems pašvērtējums
- motivācijas trūkums.

Sociāla rakstura problēmas:

- veselības problēmas,
- neizprot sociālās palīdzības un sociālo pakalpojumu saņemšanas kārtību,
- patstāvības trūkums,
- nav sociālo prasmju un zināšanu par bērns kopšanu, jaundzimušā un pašas aprūpi,
- nespēja pieņemt lēmumus, jo trūkst pieredzes,
- juridiska rakstura problēmas,
- skolā – mācību procesa pārtraukšana,
- ja jauna māte strādā, tad bieži vien darba zaudēšana.

Zināšanu un prasmju trūkums bērnu audzināšanā:

- jaunu un nezināmu prasmju nepieciešamību, kuras jāapgūst, kad piedzimst mazulis,
- nepieciešams ir atbalsts bērna audzināšanā,
- nav izpratnes par zīdaiņa veselības stāvokli,
- trūkst prasmju veikt bērna ikdienas aprūpi.

Finansiāla rakstura problēmas:

- apgrūtināti sadzīves apstākļi,
- iztikas līdzekļu problēma,
- nav sociālā nodrošinājuma,
- nespēja risināt finanšu jautājumus,
- budžeta plānošanas prasmju trūkums.

Emocionāla rakstura problēmas

Bailes ir viens no emociju veidiem. Bailēs ir viena no pirmajām emocijām, ko izjūt jauna māte. Bailes varētu būt saistītas ar dažādiem faktoriem, piemēram pirmkārt, bailes par jaunās lomas (kļūšana par māti) un jaunu pienākumu veidošanos.

Dusmas - īslaicīgs emocionāls stāvoklis, ko izraisa spēcīgs sasprindzinājuma stāvoklis, kad cilvēkam šķiet, ka viņš nespēs sasniegt sev nozīmīgu mērķi vai apmierināt savas vajadzības. Šī spēcīga emocija izlaužas uzbrūkoši, iznīcinoši, sāpinoši. [3, 31]. Jauna māte var sajust, ka viņai nav iekšējo spēku, lai atrisinu jaunus ikdienas pienākumus, kas saistīti ar bērna audzināšanu.

Stress - izmaiņas organismā kā atbildes reakcija uz jebkuru ārējās vides stimulu: gaismu, troksni, mīmiku, vārdiem, notikumiem utt. Jaunai māmiņai rodas stress, kas nereti izraisa pašvērtējuma mazināšanos, kas savukārt no psiholoģiskā viedokļa ir depresijas pamatproblēma.

Zems pašvērtējums - katram indivīdam ir raksturīgs savs pašvērtējums – kā cilvēks vērtē savas spējas un īpašības attiecībā pret kādu noteiktu normatīvu sistēmu. Gandrīz jebkurš pašvērtējums ir subjektīvs t.i. tās ir tikai paša indivīda domas par sevi, kā viņš sevi uzver, arī citu cilvēku vērtējums no malas ir vairāk vai mazāk atšķirīgs. Atkarībā no atskaites punkta pašvērtējums var būt pazemināts vai paaugstināts.

Nereti jaunai māmiņai ir jūtams mātes **jūtu trūkums**. Šis jūtu trūkums pēc dzemdībām izraisa pamatīgu stresu un mazvērtības izjūtu, jo rodas bailpilnas domas, ka esmu nenormāla un nevarēšu būt īsta māte savam bērnam [3, 31].

Depresija – viena no visbiežākajām emocionālajām reakcijām. Milzīga sajūtu bezcerība, izmisums un spēcīga sajūta, ka nav risinājuma tam, ka darīt tālāk. Jauna māmiņa var justies neveiksmīga un pilnīgi nevērtīga kā personība.

Sociālā rakstura problēmas

Sociālā rakstura problēma ir mācību pārtraukšana. Jaunas māmiņas mācās pamatskolā vai vidusskolā, kur visapkārt ir daudzi „ziņkārīgi acu pāri”, aprunāšana un kaut vai vienkārša sačukstēšanās, ko meitenes parasti pamata. Var palielināties risks ieslīgt depresijā. Visticamākais, ka tiek iekavētas mācības.

Viens variants ir pāriet uz mācībām neklātienē, kā dara lielākā daļa topošo māmiņu, kuras vel mācās. Otrs variants ir mācīties pie privātskolotāja.

Diemžēl ir arī tāda situācija, kad jaunas mātes vienkārši pamet skolu, tā arī neiegūstot pamata vai vidējo izglītību.

Jaunai mātei nav prasmju un zināšanu kā kopt un aprūpēt savu bērnu. Bieži vien jaunajai māmiņai nav zināšanu par jaundzimušā un bērna attīstības posmiem, par bērniņa barošanu ar krūti, par dažādām bērnu slimībām, nav zināšanu, kā ar jaundzimušo bērnu vingrot, lai bērniņš attīstītos vesels.

Patstāvība – tā ir prasme vajadzības gadījumā uzņemties atbildību, tā ir izlēmība.

Pie saasinātām sociālām situācijām ir traucēta spēja uzņemties atbildību un pieņemt adekvātus lēmumus.

Bieži vien jaunai māmiņai ir **motivācijas trūkums**. Vārds ”motivācija” ir lietots, lai aprakstītu dzinuli, vajadzību vai velēšanos kaut ko darīt, tas var tikt lietots attiecībā uz uzvedību plašā situācijas lokā. Motivācija parasti tiek aprakstīta kā relatīvi stabila personības iezīme. Motivācijas pamatā ir motīvs.

Motīvs – apstākļi, kas pamudina uz kādu darbību. Katra cilvēka aktivitātes pamatā ir vajadzība, kuru apmierināt iespējams ar mērķtiecīgu rīcību. Lai būtu motivācija ko uzsākt ir nepieciešams uzstādīt mērķi, kas jāsasniedz.

Mērķis kļūst par pamudinājumu tikai tajā gadījumā, ja tas būtiski aizskar cilvēka vajadzības. Ja zūd cerība sasniegt mērķi, zūd arī motivācija ko uzsākt.

Nepilngadīgā māte paliekot grūta var radīt sev un savam bērnam **veselības problēmas**.

Jaunās mātes saskaras ar veselu rindu veselības problēmu. Jau 20 gadu vecumā meitenei var veidoties dzemdes vēzis, ja viņa pārāk agri ir stājusies dzimumattiecības sievietes ķermenī vēl nav gatavs, ne fiziski, ne psiholoģiski, iznēsāt bērnu, šādā vecumā. Pusaudze saskaras ar problēmām, vienalga vai viņa izlemj pārtraukt grūtniecību, vai arī turpināt to. Ja viņa izlemj pārtraukt grūtniecību, tad var rasties problēmas ar bērna ieņemšanu nākotnē. Atkārtoti aborti var novest pie nopietnām ginekoloģiskām problēmām. Ja viņa izlemj turpināt grūtniecību, tad nedzimušā bērna veselība var būt apdraudēta, sakarā ar nepareiziem mātes uztura paradumiem.

Bieži vien jaunas māmiņas nesaņem pietiekošu pirmsdzemdību aprūpi. Neēd veselīgu un līdzsvarotu uzturu, nelieto vitamīnus, kas ir speciāli izstrādāti, lai nodrošinātu pienācīgu attīstību topošam bērniņam un pašai māmiņai. Nepilngadīgā vai jauna māmiņa neapzinās, ka apmeklējumiem pie ārsta ir jābūt regulāriem.

Pašam bērnam iespējamās problēmas ar veselību. Arī gluži psiholoģiski mātes nespēj saprast, ka viņam tagad ir bērns.

Nepilngadīgās vai jaunas māmiņas savas pāragrās grūtniecības dēļ lielākoties **jūtas nelaimīgs**, un turpmākās rūpes par atvasi uzliek vecākiem, apzinoties, ka pašas vairs nespēs nedz izglītoties, nedz būt noderīgas darba tirgū.

Finansiāla rakstura problēmas.

Vislielākās bažas jaunai māmiņai sagādā finansiālais jautājums, jo piedzimstot bērniņam, ja māte dzīvo ģimenē, klāt pie mājāsaimniecības nāk vēl viens mazs cilvēciņš, kam vajadzēs:

- pārtiku (ja nebaro ar krūti, tad jāpērk bērnu maisījumi, sulas u.c.);
- higiēniskos un medicīniskos piederumus (bērnu salvetes, autiņbiksītes, šampūnus, krēmus, medikamentus);
- bērnu apģērbu;
- bērnu preces (ratiņus, rotaļlietas, gultiņu u.c.)

Tam visam nepietiek līdzekļu no valsts piešķirtajiem pabalstiem.

Arī jaunas māmiņas ģimenes locekļi mēdz uztraukties par savu iztiku.

”Ja nepilngadīga māmiņa dzīvo atsevišķi un ir precējusies ar bērna tēvu, kurš visbiežāk ir pilngadīgs (Latvijas Civillikums atļaut reģistrēt laulību pilngadīgiem cilvēkiem, sasniedzot 18 gadu vecumu). Civillikuma pirmās daļas ”*Ģimenes tiesības*” 33.pantā teiks - izņēmuma gadījumā ar vecāku vai aizbildņu piekrišanu var doties laulībā persona, kas sasniegusi 16 gadu vecumu, ja laulība tiek noslēgta ar pilngadīgu personu. Ja vecāki vai aizbildņi bez svarīga iemesla līdzas dot atļauju, atļauju var dot tās vietas bāriņtiesa, kur dzīvo vecāki vai ieceltie aizbildņi. Tiklīdz nepilngadīgā māmiņa stājusies laulībā, likums viņu atzīst par pilngadīgu, tad no šī brīža pašai, nevis vecākiem jāgādā par savu uzturu, mājokli un pašai ar savu pilngadīgo vīru jātiek galā ar pārējām

problēmām. Bieži vien šīm jaunizveidotajām ģimenēm rodas materiālās, budžeta plānošanas un mājokļa grūtības” [3, 35].

Ir gadījumi, kad nepilngadīgu vai jaunu māmiņu vecāki izdzinuši no mājām uzzinot, ka viņa gaida bērniņu. Arī bērna tēvs pārtrauc attiecības, uzzinot, ka sieviete gaida bērniņu, tad arī nevar dzīvot ar savu jaunpiedzimušo un tad šī jauna māmiņa paliek bez pastāvīgas pajumtes.

Jauna māmiņa ar savām problēmām un vajadzībām meklē palīdzību un atbalstu.

Apkopojot visu iepriekš minēto, var secināt ,ka

➤ *Latvijā vērojama situācija, kad arvien vairāk dzimst bērni nepilngadīgām pusaudzēm un jaunajām māmiņām, kuras bieži vien ne fiziski, ne emocionāli nav tam gatavs.*

➤ *Galvenie cēloņi pusaudžu pāragrai grūtniecībai – nav uzticamības personas ar ko parunāt - īpaši ģimenē, nav kontakta vecāku un bērnu starpā, mīlestības trūkums ģimenē, ne izglītība dzimumaudzināšanas jautājumos.*

➤ *Jaunajām māmiņām trūkst informācijas, zināšanu un prasmju bērniņa kopšanā, izpratnes par mazuļa attīstību un vajadzībām.*

➤ *Nereti viņam trūkst sociālais un emocionālais atbalsts, ko var sniegt vecāki un citi tuvinieki, tādēļ jaunajam māmiņām vajadzīgs sociāls atbalsts un palīdzība.*

Lai nodrošinātu sociālo un emocionālo atbalstu jaunajam māmiņām, nepieciešams uzrakstīt rehabilitācijas programmu, kurā tiks paredzētas speciālistu konsultācijas, māmiņu apmācība sadzīves iemaņām, zināšanu paaugstināšana par bērnu aprūpi.

Programmas raksturojums.

Programma – dokuments, iepriekš izstrādāts darbības plāns, kurā detalizēti atspoguļota darba kārtība konkrēta pasākuma veikšanai.

Programmā noteikta secība it iekļauta izpildāmo nodarbību kopums. Programmā tiek akcentēta mācīšanās, sadarbības, domāšanas, radošo un pašizpaušmes prasmju un spēju attīstība. Lai nodrošinātu jaunajām māmiņām nepieciešamo atbalstu un panāktu uzlabojumu, ir nepieciešams intensīvs, komplekss pasākumu kopums, ko nodrošina plaša kvalificēta speciālistu komanda.

Programmas ieviešana.

Sociālās rehabilitācijas programmas mērķa grupa ir jaunas māmiņas, kurās audzina mazbērņus, kuras ar vienu vai vairākām šādām pazīmēm: zināšanu un iemaņu trūkums bērnu audzināšana, sociālās prasmes, vienam no vecākiem atņemtas aprūpes tiesības.

Programma ietver 7 interaktīvas tikšanas par tēmām: "Grupas izveidošana un dalībnieku iedrošināšana darbam", "Mana ģimene", "Bērns attīstībā", "Rūpēšana par bērnu veselību dažādām vecuma grupām, higiēniskas prasības", "Ģimenes budžeta veidošana", "Ģimenes sistēmu regulējošie likumi", "Informācija par sociālajiem pakalpojumiem, sociālo palīdzību un to sniedošām institūcijām", "Rokdarbi", "Ģimenes pasaules aizrautības", "Talantu atklāšana".

Programmas realizēšanu nodrošina metodiskais materiāls, kuru veido 7 interaktīvu nodarbību plāni.

Katra tikšanas plānota 3 akadēmisko stundu garumā ar paūzi pēc 1 akadēmiskajām stundām. Katras nodarbības plāns ietver tēmas aktualizāciju, atklāšanu caur praktisku interakciju grupā, nelielu teorētisku ieskatu, diskusijas un dalīšanos pieredzē par noteikto tēmu, kā arī nodarbības izvērtējumu vai atgriezenisko saikni, dažkārt mājas uzdevumu.

Pielikumā apkopotas anketas un darba lapas, kuras var izmantot programmas realizācijas gaitā, ka arī daļa no mājās dotās papildus literatūras, ar mērķi paaugstināt zināšanas bērnu audzināšanā un aprūpē. Aktivitāšu īstenošanai nepieciešama datortehnika (projektors, portatīvais dators, daudzfunkcionāls kopētājs), kā arī dažādi materiāli radošajām nodarbībām (dekorēšanas, pārļošanas, veidošanas, floristikas u.c. materiāli).

| | |
|-----------------------------|---|
| Programmas nosaukums | Sociālās rehabilitācijas programma "JAUNU MĀMIŅU SKOLA" |
|-----------------------------|---|

| | |
|--|---|
| Programmas realizācijas vieta | SLP, Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem, Kr.Valdemāra 13., Daugavpils, LV-5401, tālr.65429473, 65429438, 65429474, fakss 65440930, e-pasts: berni@soclp.lv |
| Programmas resursi: | Organizatoriskie, informatīvie, finanšu. |
| Programmas finansēšana | Daugavpils pilsētas dome, Sociālo lietu pārvaldes līdzekļi. |
| Programmas organizētājs: | Daugavpils pilsētas dome, Sociālo lietu pārvaldes, Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem. |
| Programmas autore | Sociālo lietu pārvalde, Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem, psiholoģe L.Veļičko, |
| Programmas realizācijas datums Nodarbības datums Nodarbības laiks | 1.bloks – 2014.gada novembris - decembris, 1 reizi nedēļā, katru ceturtdienu. 6.11.14.,13.11.14.,20.11.14.,27.11.14.; 4.12.14.,11.12.14.,18.12.14. no plkst. 14.00 līdz plkst.17.00. |
| Programmas mērķgrupa: | Jaunās māmiņas, kurām ir mazi bērni. |
| Cilvēku skaits: | 15 cilvēki. |
| Galvenais programmas mērķis: | - atbalstīt jaunās māmiņas sociālā darba speciālistu spēkiem, - jauno māmiņu teorētisko un praktisko vecāku zināšanu aktualizācija lai risinātu problēmas mazu bērnu audzināšanā, - jauno māmiņu iekšējo resursu, potenciāla aktivizēšana, - ģimenes attiecība uzlabošana. |
| Programmas uzdevumi: | -vecāku iepazīstināšana ar programmas galvenajiem mērķiem, uzdevumiem, programmas dalībnieku viedokļu noskaidrošana, - jauno māmiņu sevis intereses veidošana kā |

| | |
|---|---|
| | <p>personība, ka māte,</p> <ul style="list-style-type: none"> - jauna sociālā statusa apzināšanās, - ticības stiprināšana sevī un savos spēkos, - psihoemocionālās spriedzes noņemšana, - pozitīvas attieksmes izveidošana un stiprināšana jaunajām māmiņām attiecībā pret savu bērnu, - izpratnes veidošana par bērnu attīstību un audzināšanu, - zināšanu papildināšana mazu bērnu audzināšanas jautājumos, - Sniegt psihosociālo atbalstu jaunajām māmiņām, - palīdzība jauno māmiņu sociālai integrācijai |
| Programmas mērķis : | <ul style="list-style-type: none"> - jauno māmiņu sociālā riska mazināšana. - ģimenes funkcionēšanas uzlabošana. |
| Galvenie darbības virzieni: | <ul style="list-style-type: none"> - Attīstīt un pilnveidot bērna aprūpes prasmes un iemaņas, - motivēt un celt pašapziņu, - palīdzēt apgūt sociālās prasmes un iemaņas, apzināties savas tiesības un pienākumus. |
| Galvenie programmas virzieni: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Psiholoģisku- pedagoģiskais (konsultēšana, nodarbības, pasākumi), 2. medicīniskais (zināšanas, konsultēšana), 3. sociālais (ekonomiskais, sadzīviskais, tiesiskais). |
| Programmas realizēšanas metodes: | <ul style="list-style-type: none"> - Anketēšana, - grupu nodarbības, - diskusijas, - dialogs, - lomu spēles, - situāciju modelēšana un analizēšana, - tematisku filmu noskatīšanas un apspriešana, - motivēšana, - praktiskās nodarbības, - minilekcijas, - ekskursijas, - konsultācijas (individuāla un grupas), |

| | |
|--------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> -informācijas sniegšana, -rezultātu izvērtēšana, -prāta vētra, -pieredzes apmaiņa, -lomu spēle, -modelēšana. |
| Programmas funkcijas: | <ul style="list-style-type: none"> -Informatīva (iegūtas informācijas analizēšana), - konstruktīva (dažādu situāciju modelēšana), -organizatoriska (apstākļu radīšana māmiņas pašrealizācijai), -koordinējoši kominukatīvā (sagatavošana pozitīvai sadarbībai). |
| Programmas speciālisti: | <ul style="list-style-type: none"> - SLP, Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem, speciālisti (psiholoģis, sociālais darbinieks) , - Daugavpils pilsētas bāriņtiesas locekļi, -SLP, Ģimenes atbalsta centra speciālisti (psiholoģis, sociālais darbinieks), -SLP, Bērnu nama-patversme "Priedīte" medicīniskais darbinieks, - Daugavpils, Rīgas 20, "Rokdarbu salons", meistare Olga Dorožko, -Attīstības skola "Evrīka", floristikas kursu un dekupaža pasniedzēja Anita Jurkeviča, -Latgales centrālā bibliotēka, speciālisti |
| Paredzamais rezultāts: | <ul style="list-style-type: none"> - veidot pozitīvas nostādnes mātēm, kurām ir mazi bērni, - attīstīt jaunajām mātēm mātes jūtas un mātes nozīmējuma apzināšanās. -stabilas pozitīvas emocionālas saiknes izveidošana grupā "māte - bērns". |
| Programmas principi: | <ul style="list-style-type: none"> - Mērķtiecības princips, -vērtību princips, |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - attīstības princips, -vides princips, -profesionalitātes princips, -programmas komplektēšanas loģikas princips, -savlaicīguma princips, -humānisma princips, -individuālās pieejas princips, - ģimenes iekšējo resursu stimulēšanas princips. |
| Grupas noteikumi | <ul style="list-style-type: none"> - konfidencialitāte, - runā katrs, bet pa vienam, - runāt par sevi, - apmeklējumu, - atgriezenisko saiti. |
| Programmas mērķu un kritēriju sasniegšana | <ul style="list-style-type: none"> -Attīstība jaunās mammās psiholoģiskās aizsardzības un komforta jūtu, -sabiedrisko uzvedības normu apzināta uztvere un izpilde, -pozitīvas izmaiņas personības attīstība (iekļaušanās sociāli pozitīva darbība, tieksme attīstīt savas spējas un sliecības, uzvedības paškontrolē, patstāvīga personīgi svarīgu darbošanās veidu plānošana), -neatkarīga plānošana un iesaistoties personības saistītas aktivitātes, -personas pašattīstība, pašnovērtējuma un pārlicības savos spēkos paaugstināšana, -paaugstināšana psiholoģiskas gatavības ģimenes veidošanai un bērna audzināšanai, |
| Programmas vadība un kontrole | Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem, vadītāja |

*”Ja domā par vienu gadu - iesēj sēklu.
Ja domā par desmitgadi – iestādi koku.
Ja domā par simtgadi – izaudzini cilvēku”*
/Austrumnieku gudrība/

Mainoties politiskajai un ekonomiskajai situācijai valstī, tieši ģimenes ar bērniem ir nonākušas grūtā situācijā, kā rezultātā liels skaits ģimeņu nav spējīgas nodrošināt bērniem pilnvērtīgu audzināšanu, izglītošanu un atbalstu.

Jaunas māmiņas, kuras audzina savus bērnus ir no lielākajam sociālā riska grupām, kurām nepieciešams atbalsts un profesionāla palīdzība, lai iesaistītos vai atgrieztos darba tirgū, uzlabotu

darba un savas dzīves kvalitāti, paaugstinātu indivīda problemrisināšanas prasmes, kas sekmētu sociālo atstumtību izraisošo faktoru novēršanu un radītu sociālai funkcionēšanai labvēlīgus apstākļus.

SOCIĀLĀ ATBALSTA GRUPA JAUNAJĀM MĀMIŅĀM

Vadot atbalsta grupu jaunajām māmiņām, jāņem vērā:

- grupas struktūra;
- grupas integrēšana;
- koncentrēšanās uz kopīgo.

GRUPAS VEIDOŠANAS KRITĒRIJI

Programmu realizē grupu darbā, iekļaujot no 10 līdz 15 dalībniecēm. Tas ir optimāls dalībnieču daudzums, kas dod iespēju ikvienai grupas dalībniecei piedalīties diskusijās un programmas speciālisti var sniegt kvalitatīvu atbalstu katram dalībniekam.

Atbalsta grupas organizators veic grupas anketēšanu, lai noskaidrot jaunās mātes problēmas un vajadzības. Tiks noskaidrotas problēmas, vajadzības, kā arī jaunu māmiņu viedoklis, kādu atbalstu tās labprāt saņemtu. Pēc iegūto atbilžu analīzes tiks komplektēta grupa.

Noskaidrojot visus jaunu māmiņu interesējošos jautājumus, programmas vadītājs izstrādās atbalsta grupas programmu, kuras ietvaros tiks izstrādāti nodarbību temati, kas būs balstīti uz jaunu māmiņu izteiktajām vēlmēm.

ATBALSTA GRUPAS PROGRAMMAS REALIZĒTĀJI

Programmas speciālisti sagatavo nodarbību par savā kompetencē apzinātajiem tematiem, ar savu praktisko pieredzi un zināšanām, kas sniegt vispusīgu informāciju jaunajām māmiņām atbalsta grupas praktiskajās nodarbībās.

TELPU IEKĀRTOJUMS UN NORISES VIETA:

Programmas realizācija svarīgi censties izveidot neformālu vidi, kur ikdienā nenotiek klientu pieņemšana. Telpa ir jāveido, pielāgojot un paredzot grupu darba aktivitātes, īpašu uzmanību pievēršot nodarbību labvēlīgai un darbu rosinošai gaisotnei, kas grupas dalībnieks motivētu piedalīties programmā.

Nodarbībām vajadzētu notikt telpās, kuras ir gaišas, kurās brīvi var pārvietoties, kas ļauj realizēt katra profesionāļa ieceres radot neformālu gaisotni. Telpas iekārtojuma pamatnosacījums ir iespēja izveidot brīva apļa iekārtojumu attiecīgajam grupas dalībnieku skaitam, jo tas mazinās iespējamo barjeru starp grupas dalībniekiem savstarpēji un arī ar grupas vadītājiem.

IETEIKUMI ATBALSTA GRUPAS PROGRAMMAS VADĪTĀJIEM.

Profesionāļiem svarīgi ir izvēlēties piemērotas darba formas plānotā satura apgūvei, ņemot vērā vairākus faktorus, kas var ietekmēt programmas realizācijas procesu, lai sadarbībā ar programmas dalībniecēm sasniegtu izvirzītos programmas mērķus un uzdevumus.

Sākot nodarbības, programma speciālisti iepazīstina ar sevi, pastāstot par savu izglītību, darba pieredzi, daloties savās izjūtas par savu lomu programmas realizācijā, sadarbību ar grupu.

Nodarbību sākumā, grupas vadītājs pārrunu veidā veic ievadvērtēšanu, noskaidrojot grupas dalībnieču zināšanu un prasmju līmeni.

Katra nodarbība sākas ar nelielu teorētisku, tēmas aktualitātes (mērķa), pamatojumu.

Nodarbību laikā apmācības programmas speciālisti brīvi izvēlas metodes nodarbību tematu īstenošanai.

Tās var būt:

- Darbs grupās,
- Minilekcijas,
- Dialogi,
- Diskusijas,
- Prāta vētras,
- Lomu spēle,
- Modelēšana, u.c. metodes.

VADLĪNIJAS DIENASGRĀMATAS VEIDOŠANAI.

Dienasgrāmatas izveidošanas mērķis ir dot iespēju dalībniecēm atspoguļot, analizēt un attīstīt savu pieredzi, nodrošināt atgriezenisko saiti starp dalībnieci un nodarbību vadītāju.

GRUPAS NOTEIKUMI:

- Konfidencialitāti.
- Runā katrs, bet pa vienam
- Runāt par sevi.
- Apmeklējumu.
- Atgriezenisko saiti.

PLĀNOTAIS PROGRAMMAS LAIKS UN ILGUMS.

Programmā kopumā iekļautas 7nodarbības. 1 stunda ilgs 45 minūtes ar 10 min. pārtraukumu. Programmā papildus var iekļaut individuālas nodarbības motivācijai, atlasei un gala novērtējumam.

Atbalsta grupas apmeklēšanas laiks – 2 mēneši, 2014.gada novembris - decembris, 1 reizi nedēļā, katru ceturtdienu.

Atbalsta grupas nodarbības notiks 1 reizi nedēļā pēc noteikta grafika.

Kopējais dalībnieku skaits programmā sastāda apmēram 15 cilvēki. Darba forma – grupa.

Šāds nodarbību biežums ieteicams, lai saglabātu iespējami nemainīgu grupas vidi, kā arī lai sekmētu tās produktivitāti.(skat.1tab. un 2.tab.).

PROGRAMMAS NODARBĪBU GRAFIKS

Lai nodrošinātu, spēcīgu komandas darbu un kvalitatīvu sociālās rehabilitācijas pakalpojuma sniegšanu, programmas īstenošanā tiks iesaistīti 8 kvalificēti speciālisti:

1.tabula

2014.gada novembris (ceturtdienas)

| Nr. p/k | Programmas aktivitātes nosaukums | Realizācijas vieta, datums, laiks | Starpprofesionāļu komanda |
|---------|---|--|--|
| 1. | Programmas uzsākšana. Informācija par programmu. Anketēšana. | 6.11.2014. SLP,16.kab. 14.00-15.00 15.00-16.00 | Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem, vadītāja Psiholoģe |
| 2. | 1.daļa Darbs ar vecākiem par tēmu ” Mana ģimene”. 2.daļa Videofilmu skatīšana | 13.11.2014. SLP,16.kab. 14.00-15.00 15.00- 17.00 | Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem, psiholoģe |
| 3. | 1.daļa Darbs ar vecākiem par tēmu: ”Jaundzimušie un zīdaiņa vecums“, “Agrs vecums. Trīs gadu krīze“. Tematisku filmu skatīšana. | 20.11.2014. SLP,16.kab. 14.00-15.00., 15.00-16.00, | Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem , psiholoģe |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | 2.daļa Darbs ar vecākiem par tēmu „Rūpēšana par bērnu veselību dažādām vecuma grupām, higiēniskas prasības” | SLP,16.kab. 16.00-17.00 | Bērnunama-patversme ”Priedīte”, medicīnas darbinieks |
| 4. | Darbs ar vecākiem par tēmu „Ģimenes budžeta veidošana” 2.daļa Praktiskās nodarbības. | 27.11.2014. SLP,16.kab. 14.00-16.00 16.00-17.00 | Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem, psiholoģe |

2014.gada decembris (ceturtdienas)

2.tabula

| Nr. p/k | Programmas nosaukums | aktivitātes | Realizācijas vieta, datums, laiks | Starpprofesionāļu komanda |
|--------------------|---|--------------------|---|--|
| 1. | 1.daļa Tikšanas ar vecākiem par tēmu „Ģimenes sistēmu regulējošie likumi”. 2.daļa Darbs ar vecākiem par tēmu „Informācija par sociālajiem pakalpojumiem, sociālo palīdzību un to sniedzošām institūcijām” | | 04.12.2014. SLP,16.kab. 14.00-15.30 15.30-17.00 | Daugavpils pilsētas bāriņtiesas locekļi Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem, sociālais darbinieks |
| 2. | 1.daļa Integrācija sabiedrībā. Rokdarbu salona apmeklēšana . 2.daļa Integrācija sabiedrībā. Latgales centrālās bibliotēkas apmeklēšana. | | 11.12.2014. Daugavpils, SIA ”Rokdarbu salons”, Rīgas iela 20, 14.00-15.30 Daugavpils, Latgales centrālā bibliotēka , | Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem, psiholoģe meistare Olga Dorožko Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem, psiholoģe |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | Rīgas 22a 15.30-17.00 | Latgales centrālā bibliotēka speciālisti |
| 3. | 1.daļa Tikšanas ar vecākiem par tēmu „Talantu atklāšana” 2.daļa Noslēguma nodarbība. Mērķa grupas anketēšana. Rezultātu noteikšana. | 18.12.2014. SLP,16.kab. 14.00-16.00 16.00-17.00 | Attīstības skola ”Evrīka”, floristikas kursu un dekupaža pasniedzēja Anita Jurkeviča, Sociālo pakalpojumu nodaļa ģimenēm ar bērniem, psiholoģe |

GRUPAS DALĪBNIEKU SASNIEGUMU NOVĒRTĒŠANA.

Katras nodarbības beigās jāplāno iegūt atgriezenisko saiti (*"Kas patika?"*, *"Kādi jautājumi radās?"*, *"Ko varēs izmantot no nodarbība apgūta?"*).

Programmas kursa nobeigumā plānota aptauja, kas kalpos kā atgriezeniskā saite, kura dod iespēju novērtēt programmas laikā iegūto informāciju, zināšanas un lietderību jaunajām māmiņām sociālo problēmu un vajadzību risināšanā.

Ja jaunās māmiņas pēc sešiem mēnešiem prot organizēt savu sadzīvi un aprūpēt bērniņu, tad uzskatāms, ka izvirzītais mērķis ir sasniegts un programmas uzdevums izpildīts.

PĒC PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS IEGŪTĀS ZINĀŠANAS UN PRASMES.

Vēlamās iegūtās zināšanas:

- par ģimeņu, māmiņu tiesību likumisko pusi,
- pienākumi attiecībā pret bērnu un ģimeni,
- psihoemocionālās izmaiņas sievietēm dažādos dzīves posmos un notikumu iespaidos,
- par sociālo atbalstu, palīdzību un tās saņemšanas kartību,
- par bērnu vecumposmiem,
- ikdienas sadzīves organizēšana un bērna audzināšana.

Vēlamās iegūtās prasmes:

- atpazīt likumus un sev nepieciešamo informāciju saistība ar tiem,
- izprast ģimenes un māmiņu tiesības uzsākot patstāvīgu dzīvi un iekārtojoties darbā,
- izvirzīt sev dzīves mērķi un sastādīt mazo mērķu sarakstu, tādā veidā līdzdarboties savas sociālās situācijas uzlabošanā,
- izvirzīt savas dzīves prioritātes,
- sevis un bērna kopšana,
- sastādīt savas ģimenes ieņēmumus, izdevumus, kas palīdzēs pie ģimenes budžeta plānošanas,

- sadzīves un saimniekošanas prasmes un iemaņas.

Secinājumi:

➤ Ar izveidoto sociālā atbalsta tīkla modeli programmas speciālistiem būs iespēja jaunajai māmiņai sniegt pilnvērtīgāku sociālo atbalstu īpašu pakalpojumu veidā: sociālā izglītošana, dzīves prasmju un iemaņu veidošana, atbalsta grupu darbs, u.c.

➤ Programmas speciālistiem ir svarīgi mainīt gan pašu jaunu māmiņu attieksmi pašām pret sevi, gan veicināt priekšstatu, ka palīdzības meklēšana, tiekšanās mainīt savu dzīves modeli, apmeklējot atbalsta grupu un apgūstot sniegto atbalsta programmu ir pozitīva rīcība.

➤ Iegūstot zināšanas un prasmes no atbalsta grupas programmas, jauna māmiņa pievērsīs lielāku uzmanību sev un sava bērniņa veselībai, turpmākai audzināšanai, izglītībai, apmācību iespējam, kas paaugstinās viņas pašcieņu, patstāvību.

➤ Iegūtās prasmes un zināšanas atbalsta grupā jauna māmiņa spēs pielietot uzsākot savu patstāvīgo ģimenes dzīvi.

➤ Jaunajai māmiņai ir nepieciešams atbalsts un profesionāla palīdzība, lai iesaistītos vai atgriezties darba tirgū, uzlabot darba un savas dzīves kvalitāti, paaugstināt indivīda problemrisināšanas prasmes, kas sekmētu sociālo atstumtību izraisošo faktoru novēršanu un radīti sociālai funkcionēšanai labvēlīgus apstākļus.

NODARBĪBU TĒMAS

1. "Grupas izveidošana un dalībnieku iedrošināšana darbam".
2. "Mana ģimene".
3. "Bērns attīstībā".
4. "Rūpēšana par bērnu veselību dažādām vecuma grupām, higiēniskas prasības".
5. "Ģimenes budžeta veidošana".
6. "Ģimenes sistēmu regulējošie likumi".
7. "Informācija par sociālajiem pakalpojumiem, sociālo palīdzību un to sniedzošām institūcijām".
8. "Rokdarbi".
9. "Ģimenes pasaules aizrautības "
10. "Talantu atklāšana".

1.tēma

„GRUPAS IZVEIDOŠANA UN DALĪBNIEKU IEDROŠINĀŠANA DARBAM”

MĒRĶIS: mazināt sākotnējo spriedzi, iedrošināt kopdarboties, sekmēt grupas dalībnieku sadarbību atbalsta sniegšanā un saņemšanā.

UZDEVUMI:

- 1) iepazīšanās ar programmas mērķiem un uzdevumiem,
- 2) iepazīšanas ar programmas speciālistiem,
- 3) dalībnieku iepazīšanas vienam ar otru,
- 4) uzticības gaisotnes vadīšana grupā.

MATERIĀLI: vizītkaršu matricas, flomāsteri, pildspalvas, A4 formāta lapas, vatmans, anketas.

VIZUĀLI UZSKATĀMIE LĪDZEKĻI: videomateriāli, filmas, mūzikas, grāmatas, žurnālu raksti.

AKTIVITĀTES:

1.aktivitāte – IEPAZĪŠANĀS. Vizītkartes noformēšana un stāsts par savu vārdu, tā iepazīstinot grupas dalībnieks ar sevi un uzzinot pārējo vārdus. Dziļāka iepazīšanas ar grupas dalībniekiem, izmantojot darba lapu MANA VIZĪTKARTE – skat.1.pielikumu.

Grupas vadītājs īsi prezentē iecerēto programmu un atrunā organizatoriskos jautājumus - informācija mazina spriedzi.

2. aktivitāte- GRUPAS DARBA NOTEIKUMI. Grupas darba pamatnoteikumu atrunāšana un pieņemšana – skat. 2. pielikumu.

Grupas dalībnieki gaidas tiek noskaidrotas, izmantojot darba lapu KO TU SAGAIGI - skat. 3.pielikumu.

Aktīvi iesaistās vadītājs, veicot KO TU SAGAIDI darba lapās apkopotās informācijas sasaisti ar grupas darba pamatnoteikumiem, tā apstiprinot savu un katra dalībnieka atbildību par grupas darba dziļumu.

IEPAZĪŠANĀS AR PROGRAMMAS DARBA PRINCIPIEM:

1.Noteikums «Te un tagad»:

2. Atklātības noteikums .

3.aktivitāte – Dziļāka ielūkošanas sevī, izmantojot darba lapu MANS VISUMS – skat. 4.pielikumu. Dalīšanās grupā ar atklājumiem par sevi. Vadītājs fiksē katra grupas dalībnieka iedrošinājuma pakāpi, iespējams trauksmes līmeni.

4.aktivitāte – Ģimenes problemtēmu definēšana, izmantojot PAVADOŅUS (simboliskas mantiņas, kuras izvēlas katrs grupas dalībnieks no lielāka simbolu klāsta) kopīgajā ceļojumā uz salu "ĢIMENE". Pavadonis stāsta par savu pavadāmo.

Ģimenes sistēmas individuālā modeļa radīšana uz A4 formāta lapas, izmantojot ģeometriskus simbolus un stāstījums par savu modeli.

Vadītājs gūst nozīmīgu informāciju par katra grupas dalībnieka izpratni par ģimeni kā sistēmu, kā arī ieskatu katra cilvēka pieredzē, kas paņemta no sakņu ģimenes.

Atgriezeniskā saikne par tikšanos – dalās pārdomās, jūtās, iecerēs par nākamajām tikšanās reizēm.

NODARBĪBAS KOPSAVILKUMS: Vadītājs fiksē to, kādā pakāpē ir izdevies atvērt grupu darbam. Vadītājs paziņo par nākošās nodarbības nosaukumu un tās mērķiem, mājas darba izskaidrošana.

2.tēma

„ MANA ĢIMENE ”

MĒRĶIS: priekšstata veidošana par ģimeni, tās funkcijām, ģimenes uzdevumu noteikšana; parādīt, ka bērni ģimenē – tas ir prieks un atbildība.

MATERIĀLI: priekšmetu attēli un zīmējumi „Ģimenes tēls”

VIZUĀLI UZSKATĀMIE LĪDZEKĻI: videomateriāli, filmas.

AKTIVITĀTES:

- 1. aktivitāte** - Attēlu izpēte par ģimeni, sakāmvārdu lasīšana.
- 2. aktivitāte** – ”ĢIMENES TĒLA” zīmēšana, stāstījumu veidošana no personīgas pieredzes.
- 3.aktivitāte**-”SKULPTŪRA”,”IZVĒLIES ATTĒLU”, apspriešana.
- 4. noslēguma daļa:** VINGRINĀJUMS „ PABEIDZ FRĀZI.....”, apspriešana.

NODARBĪBAS KOPSAVILKUMS: atgriezeniskā saikne. Vadītāja paziņo par nākošās nodarbības nosaukumu un tās mērķiem, mājas darba izskaidrošana.

1.daļa

3.tēma „BĒRNS ATTĪSTĪBĀ”

MĒRĶIS: iepazīstināt vecākus ar bērnu īpatnībām dažādos bērnu vecuma posmos, iepazīstināt vecākus ar bērnu vecuma krīzēm, iemācīt mainīt apiešanās veidus ar bērniem atkarība no viņu vecuma.

UZDEVUMI:

- 1) veicināt sadarbības attiecību veidošanu un attīstību starp bērniem un vecākiem,
- 2) attīstīt efektīvas komunikācijas iemaņas vecākiem, lai atrisinātu problēmas ar bērniem.
- 3) veicināt izmaiņas ģimenes stereotipus bērniem un vecākiem sadarbības procesos,

4) attīstīt iemaņas refleksīvai uzvedības saskarsmē ar bērniem.

DARBA VEIDS AR VECĀKIEM: grupas darbs.

MATERIĀLI: pildspalvas, A4 formāta lapas, vatmaņpapīrs, plakāti, piespraudes, flomāsteri, marķieri (melns, sarkans).

VĒLAMIE REZULTĀTI: vecākiem ir:

- 1) saprast, ka ir svarīgi saglabāt kontaktu ar savu bērniību un izmantot to, lai saprastu bērns jūtas.
- 2) izprast vecuma attīstības etapus.
- 3) apzināt grūtības un priekšrocības katrā bērnu vecuma posmā.
- 4) apzināties savas vājās vietas dažāda vecuma bērnu audzināšanas jautājumos.
- 5) attīstīt iemaņas atpazīt un apmierināt dažāda vecuma bērnu .
- 6) savu vājo pušu apzināšanās, lai audzinātu mazus bērnus.

AKTIVITĀTES:

1. aktivitāte – lekcijas par tēmu "Jaundzimušie un zīdaiņa vecums", "Agrs vecums. Trīs gadu krīze".

VINGRINĀJUMS GRUPĀ „Kuram ir vajadzīgi stūrgalvjī?”.

2. aktivitāte – filmas noskatīšanās "Dzīves brīnums", tās apspriešana.

3. aktivitāte – mājas darba uzdevumi: atbildēt uz anketas jautājumiem "Rūpes par mazu bērnu", aizpildīt tabulu "Katra bērna plusi un mīnusi".

NODARBĪBAS KOPSAVILKUMS: atgriezeniskā saikne. Katrs dalībnieks īsi atstāsta pašu galveno, ko ir iemācījies nodarbībā.

Dalībniekiem ir piedāvāts pabeigt teikumu:

- „šodien es uzzināju, ka.....

.....

- „šodien es saprotu, ka.....

.....

- „ es esmu laimīgs, ka.....

.....

Vadītāja paziņo par nākošās nodarbības nosaukumu un tās mērķiem, mājas darba paskaidrošana.

2.daļa

4.tēma

„RŪPĒŠANA PAR BĒRNU VESELĪBU DAŽĀDĀM VECUMA GRUPĀM, HIĢIĒNISKAS PRASĪBAS ”

MĒRĶIS: vecāko komunikācijas līmeņa paaugstināšana bērnu fizioloģiskās attīstības jautājumos, vecāko atbildības līmeņa formēšana par bērnu veselību ģimenē.

DARBA VEIDS AR VECĀKIEM: grupas darbs.

MATERIĀLI: pildspalvas, A4 formāta lapas.

AKTIVITĀTES:

1.aktivitāte – Informējošā materiāla izdare.

METODES:

- Informācijas sniegšana,
- Aktīva uzklauššana,
- Diskusija.

2.aktivitāte – Grupas dalībnieki izmantojot darbu lapu ”VESELĪBAS SASTĀVDAĻAS”.

METODES:

- Praktiska darba.

3. aktivitāte – Saruna uz tēmu "KAS IR VESELĪBA? un "JŪSU BĒRNA VESELĪBA"

METODES:

- Klausīšana,
- Diskusija.

NĒDARBĪBAS KOPSAVILKUMS: atgriezeniskā saikne - grupas dalībnieki dalās savās izjūtas par redzēto, dzirdēto, apjausto. Vadītājs fiksē katra dalībnieka iekšējo dinamiku. Katrs dalībnieks īsi atstāsta pašu galveno, ko ir iemācījies nodarbībā.

Dalībniekiem ir piedāvāts pabeigt teikumu:

- „šodien es uzzināju, ka.....

.....

- „šodien es saprotu, ka.....

.....

- „ es esmu laimīgs, ka.....

.....

Vadītāja paziņo par nākošās nodarbības nosaukumu un tās mērķiem, mājas darba paskaidrošana.

5.tēma

„ĢIMENES BUDŽETA VEIDOŠANA”

Budžets – ir plāns, kas norāda, kādi būs ienākumi un izdevumi nākamajā nedēļā, mēnesī vai ilgākā laika posmā.

MĒRĶIS: iemācīt plānot ģimenes budžetu un meklēt taupīšanas iespējas; apgūt zināšanas par ģimenes budžeta plānošanu.

UZDEVUMI: veidot rūpīgu un taupīgu attieksmi pret naudu:

- 1). Mācīt kā sabalansēt budžetu visam mēnesim,
- 2). Rādīt nepieciešamību racionāli izmantot naudu,
- 3). Dot priekšstatu par to kā ekonomēt – naudu, elektrību, kurināmo,
- 4) Veidot prasmi ņemt vērā pērkamo mantu svarīgumu un nepieciešamību ģimenē,
- 5). Dot ieskatu kā pašam apmaksāt rēķinus caur internetbanku.

METODES:

- Praktiskās nodarbības.
- Minilekcijas par ģimenes budžetu,
- Diskusijas
- Dialogs par personīga budžeta nozīmi un plānošanu,
- Vizuāli uzskatāmie līdzekļi
- Grupu darbs
- Aktīvā mācību metode

- Padomu un ieteikumu došana
- Stimulēšana

DARBA VEIDS AR VECĀKIEM: grupas darbs.

1.aktivitāte - nosakiet, kādi ir jūsu ģimenes ienākumi, kādi izdevumi, kādi ir iztrūkstošie vai nepieciešamie līdzekļi ikdienas dzīvei, pamatojot to nepieciešamību (aizpildīt 2.tabulu).

2.Tabula

| ienākumi | izdevumi | +/- | piezīmes |
|----------|----------|-----|----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

MATERIĀLI: pildspalvas, A4 formāta lapas, zīmulis, aploksnes, vatmanpapīrs, plakāti.

PAREDZAMIE REZULTĀTI:

- Pilnveidota izpratne par ģimenes budžeta plānošanu,
- Veidota izpratne par bērnu audzināšanai piemērotiem dzīves apstākļiem.
- izsniegt bukletu ģimenes budžeta plānošanai .

NODARBĪBAS KOPSAVILKUMS: atgriezeniska saikne - grupas dalībnieki dalās savās izjūtas par redzēto, dzirdēto, apjausto. Vadītājs fiksē katra dalībnieka iekšējo dinamiku. Katrs dalībnieks īsi atstāsta pašu galveno, ko ir iemācījies nodarbībā.

Dalībniekiem ir piedāvāts pabeigt teikumu:

- „šodien es uzzināju, ka.....

.....

- „šodien es saprotu, ka.....

.....

- „ es esmu laimīgs, ka.....

.....

Paziņojums par nākošās nodarbības nosaukumu un tās mērķiem, mājas darba izskaidrošana.

DARBA LAPAS

1. Informatīvs materiāls „Personīgais budžets”
2. Uzdevums ”Ģimenes budžets”.(skat.7.pielikumu).

1.daļa

6.tēma

„ĢIMENES SISTĒMU REGULĒJOŠIE LIKUMI”

MĒRĶIS: analizēt likumus, kuri veicina un kuri traucē katras jaunas māmiņas attīstību.

UZDEVUMI: Iepazīties ar cilvēktiesībām, vecāku un bērnu tiesībām un pienākumiem. Analizēt un veicināt atbildību par savu tiesību un pienākumu ievērošanu.

VIZUĀLI UZSKATĀMIE LĪDZEKĻI: grāmatas.

MATERIĀLI: papīrs, zīmuļi, pildspalvas.

DARBA VEIDS AR VECĀKIEM: grupas darbs

METODES:

- Minilekcijas
- Aktīva uzklauššana,
- Diskusija
- Grupu darbs.

AKTIVITĀTES:

1.aktivitāte - Grupas dalībnieki aizpilda darba lapu AIZLIECUMI 3 GAGU VECUMĀ- skat. 5.pielikumu.

2.aktivitāte –Informācija pasniegšana, apskatot un analizējot konkrētu informāciju, kuras laikā grupas dalībnieki var klausīties un izprast saturu. Izmantojot darba lapu VĒSTĪJUMI NO ĢIMENES PALIDZĪBU –skat.6.pielikumu.

Koncentrēta informācija par likumiem, kuri darbojas ģimenes, lai saturētu kopā sistēmu. Diskusija par labiem, nepietiekamiem un attīstību traucējošiem likumiem.

3.aktivitāte - Uzdevumu veikšana sadarbībā ar grupas dalībniekiem.

NODARBĪBAS KOPSAVILKUMS: atgriezeniskā saikne- dalās pārdomās un izjūtās pēc pārdzīvotā šinī tikšanās reizē. Dalīšanās izjūtās un pieredzes apzināšanās pakāpē.

Vadītājs fiksē jūtu dinamiku. Var dot līdzīgu materiālu, kuru dalībnieki lasa mājās, piemēram (skat.8.pielikumu) V. Beļavniece „Laba laulība prasa kārtīgu apkopšanu”- intervija ar psihoterapeitu V. Gulēnu no žurnāla „Mans Mazais”, 1977., Nr.9, 34.-36.lp.

2.daļa

7.tēma

„INFORMĀCIJA PAR SOCIĀLAJEM PAKALPOJUMIEM, SOCIĀLO PALĪDZĪBU UN TO SNIEDZOŠĀM INSTITŪCIJĀM”

Ir gadījumi, kad jaunas māmiņas nav informētas par pašvaldības sociālo pakalpojumu veidiem, tāpēc viņam tiek sniegta informācija par valsts, pašvaldības un nevalstisko sociālo institūciju sniegtajiem pakalpojumiem, lai nodrošinātu labklājību, sociālo aprūpi, likumīgu aizstāvību, tiesību aizsardzību, drošību, izglītošanu, sociālo prasmju apmācību, veselības aprūpi, palīdzību krīzes situācijās utt.

MĒRĶIS: sniegt informāciju par sociālās aprūpes pakalpojumu klāstu, par sociālās aprūpes pakalpojumus sniedzošām institūcijām un pakalpojumu veidiem.

MATERIĀLI: pildspalvas, A4 formāta lapas, bukleti.

DARBA VEIDS AR VECĀKIEM: grupas darbs.

AKTIVITĀTE: Iepazīšanās.

METODES: Savstarpējas uzticības izveidošanas metode, izmantojot empātisku atbalstu.

Pirmajā tikšanās notiek iepazīšanas, tiek izrādīta empātija, katrs šis cilvēks tiek saprast, pieņemts tāds, kāds viņš ir – ar rūpēm, raizēm un nelaimēm. Bieži vien šie cilvēki atnāk pēc ilgstošām neveiksmēm, mēģinot uzlabot savus dzīves apstākļus, tāpēc ir svarīga šī empātiskā tuvināšanās, lai paceltu klienta ticību saviem spēkiem, iedrošinātu to.

AKTIVITĀTES

1.aktivitāte: Informējošā materiāla izdare.

METODES:

- Informācijas sniegšana,
- Aktīva uzklauššana,
- Datu izskaidrošana,
- Pakalpojumu tīkla analīze.

VĒLAMIE REZULTĀTI: izsniegt bukletu par sociālajiem pakalpojumiem ģimenēm ar bērniem.

1.daļa

8.tēma

„ Rokdarbi”

MĒRĶIS: mērķa grupas iemaņu attīstība un pilnveidošana rokdarbiem un šūšanai, motivācijas paaugstināšana pielietot iegūtās iemaņas ikdienas dzīvē.

UZDEVUMI:

1).Iemācīt pamatprasmes rokdarbiem un šūšanai.

2). Saņemto iemaņu attīstību ikdienas dzīvē

METODES:

- Stāstījums
- Atveidošana
- Praktikums

AKTIVITĀTES:

1.aktivitāte: rokdarbu salona apmeklēšana pēc adreses (Daugavpils, Rīgas 20)

2.aktivitāte: iepazīšanas ar amatnieku un šuvēju pamatiemaņām.

3.aktivitāte - praktisks darbs ar iegūtajām zināšanām un iemaņām.

NODARBĪBAS KOPSAVILKUMS: atgriezeniska saikne - grupas dalībnieki dalās savās izjūtas par redzēto, dzirdēto, apjausto. Katrs dalībnieks īsi atstāsta pašu galveno, ko ir iemācījies nodarbībā.

Dalībniekiem ir piedāvāts pabeigt teikumu:

- „šodien es uzzināju, ka.....

.....

- „šodien es saprotu, ka.....

.....

- „ es esmu laimīgs, ka.....

.....

Vadītājs fiksē katra dalībnieka iekšējo dinamiku.

2.daļā

9.tēma

„ĢIMENES PASAULE AIZRAUTĪBA”

„Viss sākas ar ģimeni, ar patiku lasīt grāmatas...Bērni arī izjutīs nepieciešamību lasīt, ja redzēs sev blakus lasošu tēti vai mammu. Savukārt vecākiem būs kauns, ja viņi nespēs atbildēt audošam dēlam vai meitas uz viselementārāko jautājumu.”

UZDEVUMI UN MĒRĶI PROGRAMMAS: ģimenes lasīšanas tradīcijas atjaunošana, jauno māmiņu iepazīstināšana ar bērnu audzināšanas literatūras fondu.

AKTIVITĀTES: Latgales centrālās bibliotēkas apmeklēšana pēc adreses Daugavpils, Rīgas iela 22a.

METODES:

- Informācijas sniegšana,
- Saņemtas informācijas apspriešana
- Stimulēšana

VĒLAMIE REZULTĀTI: Informācijas bukletu saņemšana par bibliotēka darbu.

NĀDARBĪBAS KOPSAVILKUMS: atgriezeniska saikne - grupas dalībnieki dalās savās izjūtas par redzēto, dzirdēto, apjausto.

Dalībniekiem ir piedāvāts pabeigt teikumu:

- „šodien es uzzināju, ka.....

.....

- „šodien es saprotu, ka.....

.....

- „ es esmu laimīgs, ka.....

.....

Vadītājs fiksē katra dalībnieka iekšējo dinamiku

10.tēma

„ TALANTU ATKLĀŠANA ”

MĒRĶIS: attīstīt un pilnveidot mērķgrupas radošās spējas, tādejādi radot interesi par lietderīgu brīvā laika pavadīšanas iespējām.

UZDEVUMI:

- 1). iepazīstināt ar raksturīgākiem radošo nodarbību veidiem, tehnikām – floristika, dekupāža, u.c.
- 2). Veidot izpratni un piedalīties mākslas darba tapšanas procesā.
- 3). Motivēt attīstīt radošās pašizpausmes, tādejādi lietderīgi pavadīt savu brīvo laiku.

AKTIVITĀTES:

1.aktivitāte: Saņemto teorētisko zināšanu piemērošana praksē.

METODES:

- Stāstījums
- Demonstrēšana
- Praktiskais darbs

NODARBĪBAS KOPSAVILKUMS: atgriezeniska saikne - grupas dalībnieki dalās savās izjūtas par redzēto, dzirdēto, apjausto. Katrs nodarbības dalībnieks sniedz uzdotā uzdevums analīzi, īsi dalībnieks īsi atstāsta pašu galveno, ko ir iemācījies nodarbībā. Vadītājs fiksē katra dalībnieka iekšējo dinamiku. Veikto dekupāžas darbu individuāla un grupu apspriešana.

MATERIĀLO RESURSU SARAKSTS UZ 15 CILVĒKIEM

1.bloks – 2015.gada aprīlis - maijs

2.bloks - 2015.gada novembris- decembris

| Nr. | Materiālo resursu izmantošana | Summa (euro) |
|------------|---|---------------------|
| 1. | Pildspalvas (15gab.) x 0,20 euro | 3,20 euro |
| 2. | Vatmanpapīrs (4 lapas) x1,00 euro | 4,00 euro |
| 3. | Papīrs A - 4, (2 iepakojumi) x 3,95 euro | 7,90 euro |
| | <u>Dekupāža tehnikā:</u> | |
| 4. | Salfeta dekuapažai apaļa 15gab. x 0.36 euro | 5,40 euro |

| | | |
|-----|---|-------------------|
| 5. | Smirģeļpapīrs 10gab. x 0.60 <i>euro</i> | 6,00 <i>euro</i> |
| 6. | Plaisu efekta laks 250,00 – 1 gab. | 6,40 <i>euro</i> |
| 7. | Laks uz ūdens bāzes, ārējiem darbiem (800,00) | 5,00 <i>euro</i> |
| 8. | Virtuves plāksnes 15 gab. x 1.88 <i>euro</i> | 28,20 <i>euro</i> |
| 9 | Akrīlas krāsas (6 krāsas), 1 iepakojums | 5,00 <i>euro</i> |
| 10. | Otiņas (1 komplekts) | 5,00 <i>euro</i> |
| 11. | Līmlapiņas (2.gab.) x 1.00 <i>euro</i> | 2,00 <i>euro</i> |
| 12. | Kseroksa pakalpojumi | |

Kopā: 78 *euro* x 2 =156 *euro*

| | Produktu klāsts | Summa (<i>euro</i>) |
|-------------|------------------------|----------------------------|
| Tējas pauze | | |
| | Kafija | 5 <i>euro</i> |
| | Tēja (dažādi veidi) | 4 <i>euro</i> |
| | Cukurs | 1 <i>euro</i> |
| | Cepumi | 5 <i>euro</i> |
| | Konfektes | 5 <i>euro</i> |

Kopā: 20 *euro* x 2= 40 *euro*

Kopēja summa: 196 *euro*

Programmu sastādīja – psiholoģe L. Veļičko.

Programma saskaņota ar nodaļas vadītāju O. Paļčuni.

PIELIKUMI

ANKETA

Cienījamie vecāki!

Lūdzu Jūs atbildēt uz anketas jautājumiem, kas dod iespēju organizēt darbu ar Jums.

Lūdzu, aizpildiet anketu, apvelkot piemērotāko atbildi! Aptauja ir anonīma un rezultāti tiks izmantoti apkopotā veidā. Pēc datu apstrādes anketas tiks iznīcinātas. Ceram uz Jūsu patiesām atbildēm.

1. Jūsu vecums.....

2. Ģimenes stāvoklis:

- precējies,
- neprecējies,
- šķirta ,
- cits variants.....

3. Jūsu ģimenes sastāvs?

- pilna ģimene (abi vecāki un bērni),
- nepilna ģimene (viens no vecākiem un bērni).

4. Bērnu skaits Jūsu ģimenē?

- 1 bērns,

- 2 bērni,
- 3 un vairāk bērni.

5. Kāda ir Jūsu izglītība?

- pamatizglītība,
- vidēja izglītība,
- vidēja profesionālā,
- augstākā izglītība,
- cits variants.....

6. Vai Jums ir kāda pamatprofesija vai specialitātē?

.....

7. Vai Jums pašlaik ir pastāvīga dzīves vieta?

- Jā,
- nav,
- cits variants.....

8. Jūsu nodarbinātība?

- strādāju,
- nestrādāju,
- uzskaitē Nodarbinātības Valsts Aģentūrā,
- algotie pagaidu sabiedriskie darbi.

9. Kādu darba veidu Jūs veicāt pēdējā laika posmā?

.....

10. Jūsu ģimenes mājokļa apstākļi?

- savs atsevišķs dzīvoklis/māja,
- īrēts dzīvoklis,
- sociālais dzīvoklis,
- cits variants.....

11. Galvenais ienākumu avots ģimenē?

- darba alga,
- valsts sociālie pabalsti,
- sociālā palīdzība

12. Kādas sociālās problēmas ir Jūsu ģimenē?

- bezdarbs,
- zems ienākumu līmenis,
- mājokļa problēma,
- atkarības problēmas,
- grūtības bērnu audzināšanā,
- savstarpējas saskaņas trūkums,
- veselības problēmas.

13. Vēlamā palīdzība sociālo problēmu risināšanai?

- materiālā palīdzība,
- ārstēšana no atkarībām,
- sociālo-psihoģiskā palīdzība,

14. Kā Jūs novērtētu savstarpējās attiecības Jūsu ģimenē?

- ļoti labas,

- labas,
- apmierinošas,
- sliktas,
- cits variants

15. Vai Jūsu ģimenē gadās strīdi, konflikti?

- jā,
- bieži,
- dažreiz,
- reti,
- nē,
- cits variants.....

16. Pie kurām institūcijām esat griezies, lai risinātu savas ģimenes sociālās problēmas?

- sociālās palīdzības dienestā,
- pašvaldībā,
- nodarbinātības valsts dienestā,
- bāriņtiesā,
- cits variants.....

17. Kur Jūs iegūstat informāciju par Jūsu pašvaldībā piedāvāto sociālo atbalstu?

- neformāli avoti (kaimiņi, radnieki, paziņas),
- bukleti, brošūras,
- TV, laikraksti un internets,
- sociālie darbinieki,
- cits variants.....

18. Kādu palīdzību Jūs gribat saņemt no programmas speciālistiem?

.....

.....

.....

19. Kas Jums sniedza informāciju par iespēju piedalīties programmā?

- sociālais darbinieks,
- psihologs,
- cits variants.....

20. Jūsu priekšlikumi un novelējumi

.....

.....

.....

Paldies par sadarbību!

АНКЕТА

Уважаемые родители!

Прошу Вас ответить на вопросы анкеты, чтобы дать возможность организовать работу с Вами.

Пожалуйста, заполните анкету, обведя правильный ответ! Опрос является анонимным и результаты будут использованы в обобщенном виде. После обработки анкеты будут аннулированы. Надеюсь на Ваши правдивые ответы. Заранее спасибо за сотрудничество!

1. Ваш возраст.....

2. Семейное положение:

- замужем,
- не замужем,
- разведена,
- другой вариант.....

3. Ваш состав семьи?

- полная семья (оба родителя и дети),
- неполная семья (один из родителей и дети).

4. Количество детей в семье?

- 1 ребенок,
- 2 ребенка,
- 3 и больше детей.

5. Какое Ваше образование?

- начальное,
- среднее,
- средне – профессиональное,
- высшее образование,
- другой вариант.....

6. Есть ли у вас какая-то основная профессия или специальность?

.....

7. Есть ли у вас в настоящее время постоянное место жительства?

- да,
- нет,
- другой вариант.....

8. Ваша занятость?

- работаю,
- не работаю,
- состою в Агенстве Занятости,
- работаю на временных оплачиваемых общественных работах.

9. Какой вид работы вы вели в последнее время?

.....

10. Жилищные условия Вашей семьи:

- своя отдельная квартира/дом,
- снимаемая квартира,
- социальная квартира,
- другой вариант.....

11. Основной источник дохода в семье?

- заработная плата,
- государственные социальные пособия,
- социальная помощь

12. Какие социальные проблемы существуют в вашей семье?

- безработица,
- низкий уровень доходов,
- проблема с жильем,
- проблема зависимости,
- трудности в воспитании ребенка,
- недостаток межличностного согласия,
- проблемы со здоровьем.

13. Необходимая помощь в решении социальных проблем:

- материальная помощь,
- лечение от зависимостей,
- социально-психологическая помощь.

14. Как Вы оцениваете межличностные отношения в вашей семье?

- очень хорошие,
- хорошие,
- удовлетворительные,
- плохие,
- другой вариант.....

15. Бывают ли в вашей семье споры, конфликты?

- да,
- часто,
- иногда,
- редко,
- не бывают,
- другой вариант

16. В какие учреждения Вы обращались, чтобы решить социальные проблемы в вашей семье?

- учреждение социальной помощи,
- самоуправление,
- Агенство Занятости,
- сиротский суд,
- другой вариант.....

17. Где Вы получаете информацию о предоставлении в Вашем самоуправлении социальной помощи?

- неофициальные источники(соседи, родственники, знакомые),
- буклеты, брошюры,
- телевидение, газеты и Интернет,
- социальные работники,
- другой вариант.....

18. Какую помощь Вы хотите получить от специалистов программы?

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

19. Кто Вам предоставил информацию участвовать в программе?

- социальный работник,
- психолог,
- другой вариант.....

20. Ваши предложения и пожелания

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

Спасибо за сотрудничество!

MANA MĪĻĀKĀ KRĀSĀ:



MANA VIZĪTKARTE

**AIZRAUJOŠĀKĀ
NODARBĪBA
BRĪVAJĀ LAIKĀ:**



**MANA KVĒLĀKĀ
VĒLĒŠANĀS:**




Мой любимый цвет:



МОЯ ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

**Самое захватывающее и
любимое занятие в
свободное время:**



Мои желания:



PAMATNOTEIKUMI

KONFIDENCIALITĀTE

ATKLĀTUMS UN VAĻSIRDĪBA

ATBILDĪBA

BRĪVĪBA

APMEKLĒJUMS

SASKARSME ĀRPUS GRUPAS

MĀJAS UZDEVUMI

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

ОТКРЫТОСТЬ И ИСКРЕННОСТЬ

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

СВОБОДА

ПОСЕЩЕНИЕ

ОБЩЕНИЕ ВНЕ ГРУППЫ

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

vārds

KO TU SAGAI DI NO GRUPAS?

KO TU GAIDI NO PROGRAMMAS SPECIĀLISTIEM?

Школа для молодых мам:
(тема)_____

Уважаемые родители!

Напишите, пожалуйста, какие проблемы, возникающие в воспитании Вашего ребенка Вас интересуют.

Мы обязательно рассмотрим и решим Ваши проблемы!

3.pielikums

Jaunu māmiņu skola

Tēma _____

Cienījamie vecāki!

Uzrakstiet, līdzu, kādas problēmas bērna audzināšana Jūs interesē.

Mēs obligāti izskatīsim un atrisināsim Jūsu problēmas.

3.приложение

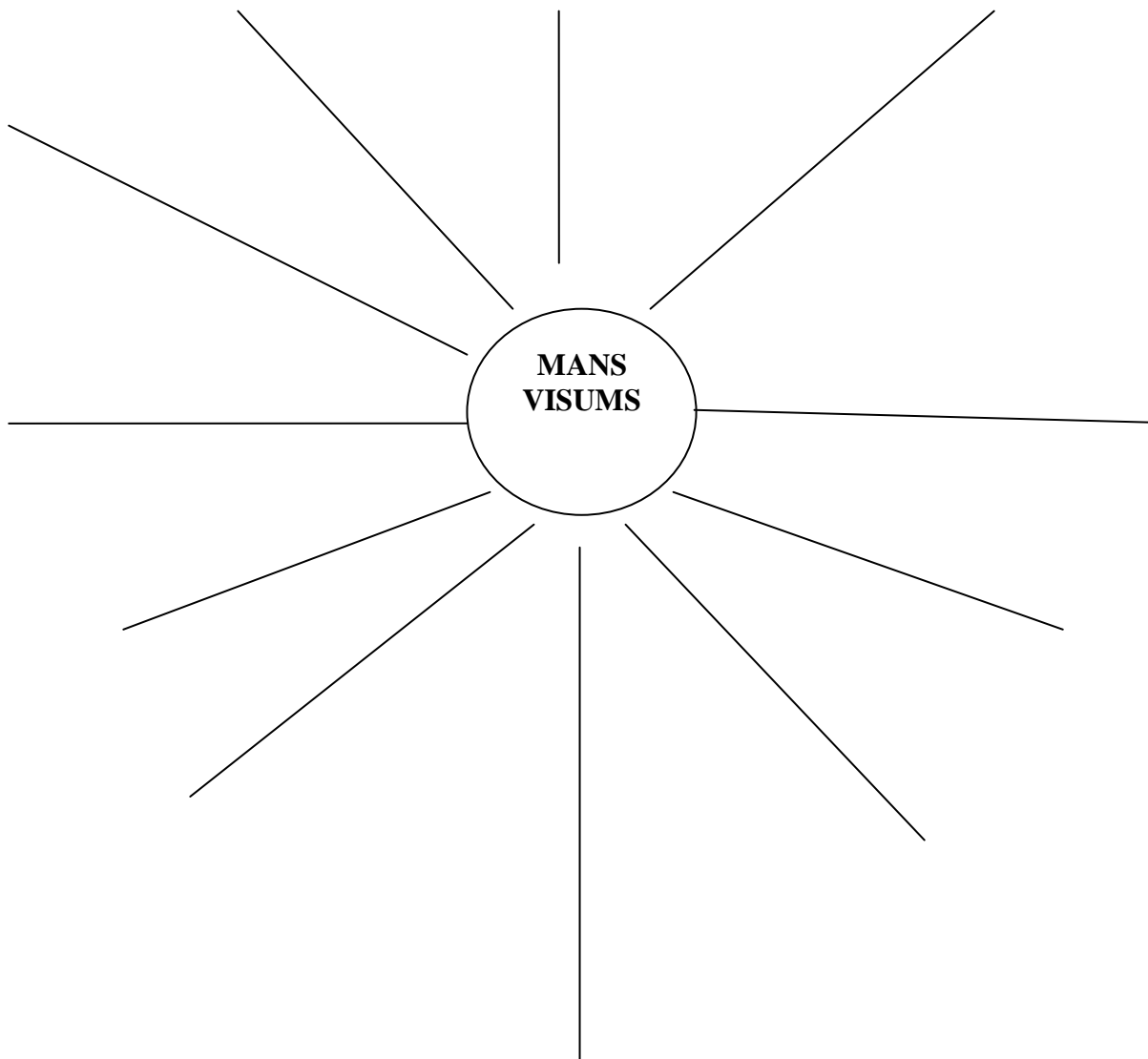
Имя

Что Ты ждешь от участия в программе?

Что Ты ждешь от специалистов программы?

4.pielikums

esmu vienīgā grupā, kur.....



5.pielikums

Aizver acis, atgriezies savā bērnībā

UZRAKSTI

- Lietas, kuras tev nav jāredz.....
- Lietas, kuras tev nav jādzird.....
- Lietas, kuras tu nedrīkst aiztikt.....
- Lietas, kuras tu nedrīkst runāt.....
- Vietas, kur nedrīkst iet.....
- Tu nedrīksti būt par.....
- Tu nedrīksti just.....
- Lietas, par kurām nedrīkst domāt.....

6.pielikums

Vēstījumi no ģimenes

DARBS

LAULĪBA

ĢIMENE

BRĪVAIS LAIKS

DRAUGI

7. pielikums

GIMENES IZDEVUMI

PIRMKĀRTĒJIE IZDEVUMI

- 1). Komunālās pakalpojumi un dzīvokļa apmaksā,
- 2). Pārtikas produkti

- 3). Apģērbs un apavi
- 4). Medicinīsko apkalpošana

MAZSVARĪGIE IZDEVUMI

- 1). Transporta izdevumi
- 2). Brīvs laiks un atpūta
- 3). Saimnieciskie un sadzīves izdevumi

7.приложение

РАСХОД СЕМЬИ

ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ РАСХОДЫ

- 1) Коммунальные услуги и квартплата
- 2) Продукты питания

- 3) Одежда и обувь
- 4) Медицинское обслуживание.

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ РАСХОДЫ

- 1) Проезд в транспорте
- 2) Досуг и отдых
- 3) Хозяйственные и бытовые расходы.

2.Tabula

| ienākumi | izdevumi | +/- | piezīmes |
|----------|----------|-----|----------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2. Таблица

| доходы | расходы /издержки | +/- | примечание |
|--------|-------------------|-----|------------|
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Baldiņš A., Raževa A. "Skolas un ģimenes sadarbība". Rīga., 2001.
2. Golubina V. "Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata". R.: "Alise", 2007.
3. Jansone A. Sleže A. "Sociālais atbalsts nepilngadīgajām māmiņām". Profesionālās pilnveides un supervīzijas centrs "AISMA", Rīga, 2013.
4. Фопель, К. "Психологические группы": Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие., Москва: Генезис, 2000.
5. Karpova, Ā. "Ģimenes psiholoģija". Rīga: Raka, 2000.
6. "Motivācijas programmu ieviešana vientuļiem un daudzbērnu ģimeņu vecākiem". Metodiskais materiāls sociālā darba speciālistiem. 3. darba burtnīca., Rēzekne, 2008.
7. Perepelica I. "Kāpēc bērniem dzimst bērni?" Pieejams: <http://www.tvnet.lv/women/print>
8. "NVO koālicija seksuālas un reprodūktīvas veselības interešu aizstāvībai". Pieejams: www.papardeszieds.lvpublic/index.php

9.Plūme A. "Depresija. Kā atpazīt un uzveikt". Žurnāla "Šūpulītis pielikums "Šūpulītis +", 2006.

10.Preces izdevumi "Bērns grib precēties". Praktiskais latvietis.,2.marts,2009.

11.Reņģe V. "Organizācijas psiholoģija". Rīga: Kamene, 1999.

12.Siļņš J. "Psiholoģija un loģika. Vidusskolām un pašmācībai", Rīga., "Zvaigzne ABC", 1936.

13."Sociālās rehabilitācijas programma nepilnām, disfunkcionālām ģimenēm". Metodiskais materiāls., ESF projekts "Sociālā rehabilitācija nepilnām, disfunkcionālām ģimenēm", 2012.

14. Vigotskis Ļ. "Domāšana un runa". Rīga., EVE. 2002.

15. Bērnu un ģimenes lietu ministrijas metodiskai materiāls. 2005.

Pieejams:[http://www.lm.gov.lv/upload/berns_gimene/bernu_tiesibas/riska_fakt_nelabv_gim.](http://www.lm.gov.lv/upload/berns_gimene/bernu_tiesibas/riska_fakt_nelabv_gim)

16.www.mammamunteti.lv/forum/21611/gados-jaunas-mamiņas/

17.www.sievietespasaule.lv/darbs_izaugsme/pasizaugsme/jaunas_maminas_darba_tirgu/

18.www.kurzemes-vards.lv. Leine L. „Kaut vienu dzīvību izglābt”.

19.www.aspe.hhs.gov/

20. www.unicefirc.org/publication. Pieejams: (tiešsaiste) (skatīts 29.04.2010.)