

Programma darbā ar nepilngadīgajām jaunajām māmiņām Ģimenes atbalsta centra/patversmē

Ievads

Ģimenes atbalsta centra/patversmes programmas mērķis:

- mērķis ir atbalstīt grūtnieces un jaunās māmiņas, kuras nonākušas krīzes situācijā.
- sniegt morālo un materiālo atbalstu ģimenēm, vientuļajām mātēm, mātēm, kas cieš no emocionālas vai fiziskas vardarbības ģimenē un viņu bērniem, palīdzot integrēties sabiedrībā, uzņemties atbildību un uzsākt pastāvīgu dzīvi;
- sieviešu izglītība.

1. Ģimene un tās attīstība

Ģimene sociālajā darbā tiek uzskatīta pār subjektu, kā īpašs klientu tips ar sistēmisku sakaru daudzveidību. Klientu problēmu apzināšana notiek caur ģimeni, tās locekļu savstarpējām attiecībām un sakaru izpēti. Sociālajā darbā ģimeni uzskata par vienu veselu organismu, tāpēc pret ģimeni kā pret klientu pielieto, sekojošas pieejas:

Sociālā darba pieeja ģimenēm		
Ģimene kā	problēmu diagnostika	Ģimenes funkcionēšana
subsistēma	Kā subjekts, mijiedarbojoties ar citiem subjektiem mainās pats vai arī ietekmējas ar kuriem mijiedarbojas.	Ģimenes atveseļošanas process, - tas ir katra ģimenes locekļa atveseļošanās process.
starppersonisku attiecību tīkls	Starppersonisku attiecību veselums kā ģimenes struktūra.	Ģimenes komunicēšana, mijiedarbība ar apkārtējo vidi un citiem cilvēkiem, savstarpējo attiecību modeļi starp paaudzēm.
mazā grupa	Katrai no šīm ģimenēm ir sava attīstības pakāpe	Tiek izdalītas nukleāras ģimenes un ģimenes ar vienu vecāku, daudzpaaudžu ģimenes un starp grupu mijiedarbības specifika.
sociālais institūts	Apskata kā sabiedrības šūniņu.	Ģimenes socializācija, integrācija sabiedrībā.

Sociālā darba specifika ar ģimeni izpaužas tajā apstākļī, ka ģimeni apskata kā multipersonālu subjektu, kā īpašu klientu sistēmisku attiecību daudzveidībā. Katrai ģimenei piemīt sava specifika, attiecības ģimenes ietvaros un ārpus tās. Ģimenes un katra tās locekļa attīstības specifiku varam apskatīt 1.tabulā.

2. Problēmu rašanās iemesli ģimenē

Galvenos problēmu rašanās iemeslus var apskatīt 2. tabulā, kurā ir redzams, kā šī iemesli ir saistīti ar ģimenes tipiem, bet pamatā tie ir līdzīgi. Iemeslu specifika ir saistīta ar ģimenes atšķirībām sociālā kontekstā, ar ģimenes struktūru, kā arī ar īpašiem mijiedarbības veidiem ģimeņu locekļu savstarpējas attiecībās, lomām un funkcijām.

Galvenie problēmu rašanās iemesli ģimenēs				
Ģimenes tipi iemesli	Nukleārās	Ģimene ar vienu vecāku	Nodibinātās	Daudzpaaudžu
noteikšana	Sastāv no vecākiem un bērniem, kuri atrodas to apgādībā.	Izveidojas šķiršanās, ārpuslulību attiecības, viena vecāka nāves gadījumā vai citiem iemesliem.	Veidojas atkārtotu lulību gadījumā.	Kopā dzīvo trīs un vairāk paaudzes, uztur kopīgu saimniecību
Galvenie	*Lomu	*Lomu attiecību	*Lomu attiecību	*Lomu attiecību

problēmu rašanās iemesli.	attiecību maiņa starp ģimeņu mijiedarbību izejot attīstības stadijas *pielāgošanās mājsaimniecības vadīšanai *audzināšanas funkcijas un tās realizācija	maiņa starpģimeņu mijiedarbībā, izejot attīstības stadijas *Pielāgošanās mājsaimniecības vadīšanai *audzināšanas funkciju realizēšana *problēmas ar nodarbinātību *rūpes par bērnu *materiālais nodrošinājums	maiņa starpģimeņu mijiedarbībā izejot attīstības stadijas *Pielāgošanās mājsaimniecības vadīšanai *audzināšanas funkciju realizēšana *problēmas ar nodarbinātību *rūpes par bērnu *materiālais nodrošinājums	maiņa starpģimeņu mijiedarbībā, izejot attīstības stadijas *Pielāgošanās mājsaimniecības vadīšanā *audzināšanas funkciju realizēšana *savstarpējās palīdzības realizēšana *starppaaudzes atbalsts
----------------------------------	---	--	---	---

No 2. tabulas arī redzams, ka dažādiem ģimenes tiem ir dažādās iespējamās problēmas.

Tāpēc ļoti svarīgi apzināt ģimenes tipus, lai pareizi diagnosticēt ģimenes situāciju un plānot turpmāko darbību, lai palīdzētu ģimenei atrisināt problēmas.

Sociālais darbs tiek organizēts, ņemot vērā ģimeņu dažādās problēmas.

Strādājot ar ģimeni sociālā darbinieka uzdevums vispirms ir izvērtēt ģimenes krīzes situācijas cēloņus un funkcionēšanas risku faktorus, novērtēt ģimenes materiālos un personiskos resursus un noteikt sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības sniegšanas iespējas.

3. Faktori, kuri palīdz diagnosticēt ģimenes grūtības

Viens no noteikumiem kurš nodrošina sociālā darba ar ģimenēm rezultativitāti, ir sociālā darba tehnoloģiju izstrāde un ieviešana, ar kuru palīdzību var nodrošināt nosprausto mērķu sasniegšanu darbā ar ģimeni, citiem vārdiem sakot, palīdzēt ģimenēm risināt problēmsituācijas.

Tas orientē uz vienotu pieeju ģimenei, kur tiek ņemtas vērā ģimenes intereses, tās vajadzību orientācija veidojot sabiedrības centienus, kas veicina ģimenes iekšējo resursu mobilizāciju krīzes situācijas atrisināšanā.

Ģimenes tehnoloģijai ir atšķirīgi faktori:

- Priekšstats par ģimeni
- Problēmas diagnostikas specifika
- Paļaušanās un mērķa īpatnības
- Tehnoloģisko prakšu specifika

Diagnoze, tāpat, ka terapija, sākas no pirmā palīdzības sniedzēja un palīdzības meklētāja skatiena. Diagnoze tiek veikta ar mērķi noteikt un izskaidrot jebkuru problēmu. Kā mēs redzam augšā, ģimenes locekļu attiecības var sarežģīt un provocēt dažādas problēmas, kuras skars ne tikai vecākus, bet arī atspoguļosies uz bērniem, sarežģīs viņu funkcionēšanu. Tāpēc svarīgi noteikt faktorus, kuri palīdzēs diagnosticēt ģimeņu problēmas. (3.tabula)

Faktori, kuri palīdz diagnosticēt ģimenes grūtības

3. tabula

Priekšstats par ģimeni kā klientu	Ģimene un tās locekļu problēmas diagnostikas specifika	Paļaušanās uz mērķi īpatnības	tehnoloģiskas prakses specifika
Vai ir vardarbība	Visu ģimenes locekļu uzvedības dinamika- norma, patoloģija, emocijas, uzvedības reakcijas.	Krīzes situācijas noteikšana ģimenes locekļiem, krīzes intervences pārtraukšana	Psiholoģiskais un sociālais atbalsts, uzklausīšana
Ģimenes uzvedība sekmē vai nē antisabiedriskas izpausmes	Problēmas specifika visiem ģimenes locekļiem, un viņu attieksme pret izveidojušos situāciju	Grūtās dzīves situācijas noskaidrošana, nepieciešamo zinu saņemšana, lai pieņemtu lēmumu ģimenes vietā(krīžu situācijā)	Strukturētās sarunas
Var ir vieta vardarbīgām attiecībām)	Sociālie un psiholoģiskie faktori , finansiālais stāvoklis, zināšanas par katra ģimenes locekļa individualitātes struktūru, katra ģimenes locekļa barjeru pārvarēšana.	Iespējas un sarežģījumi ģimenes locekļu starpā, pamatkonflikti un pieņemti pasākumi to risināšanai	strukturētas aptaujas
Vai ir diskriminācija un kā tā izpaužas	Bioloģisko faktoru kopums, ģimenes locekļu attīstības faktors, katra ģimenes locekļa veselība	Ģimenes vērtību un uzvedības normas, kā nodrošinās to ievērošana	Konsultēšana
Attieksme pret vājākiem ģimenes locekļiem	Kā faktori saistīti ar citām sistēmām, un to iedarbība uz ģimeni un katru tās locekli	Sociālkulturālie kontakti un savstarpējā sadarbība ģimenē	Ģimenes sociālās vēstures, anketu metodika, genogrammas,
Ģimenes locekļu pašnoteikšanās	Audzinašanas kļūdas, nelabvēlīgie faktori	Vai pastāv problēmas starp ģimenes locekļiem, cik efektīva ir saskarsmes forma, atvērtības pakāpe saskarsmē ar jauniem partneriem	Testi, novērtēšana uzklausīšana

Darbā ar ģimeni, kura nonākusi krīzes situācijā, vispirms nepieciešams sociālais atbalsts. Tiek pielietota atbalsta terapijas metode, kura strādā kā intervence, lai pārtrauktu krīzi. Sociālais darbinieks pats uzstāda sociālā atbalsta robežas. Turpmāk var pielietot genogrammas, anketas, ģimenes vēstures metodiku. Attīstoties krīžu tehnoloģijām, sociālajā darbā veidojas atsevišķi prakses veidi - īslaicīga intervence. Tajā pašā laikā asā krīzes situācijā sociālajam darbiniekam jāuzņemas atbildība, īpaši, ja ģimene un tās locekļi atrodas dezorientācijas situācijā, pie tam problēmas strukturēšanu un izeju no situācijas, tās plānošana, atbildība jāuzņemas sociālajam darbiniekam.

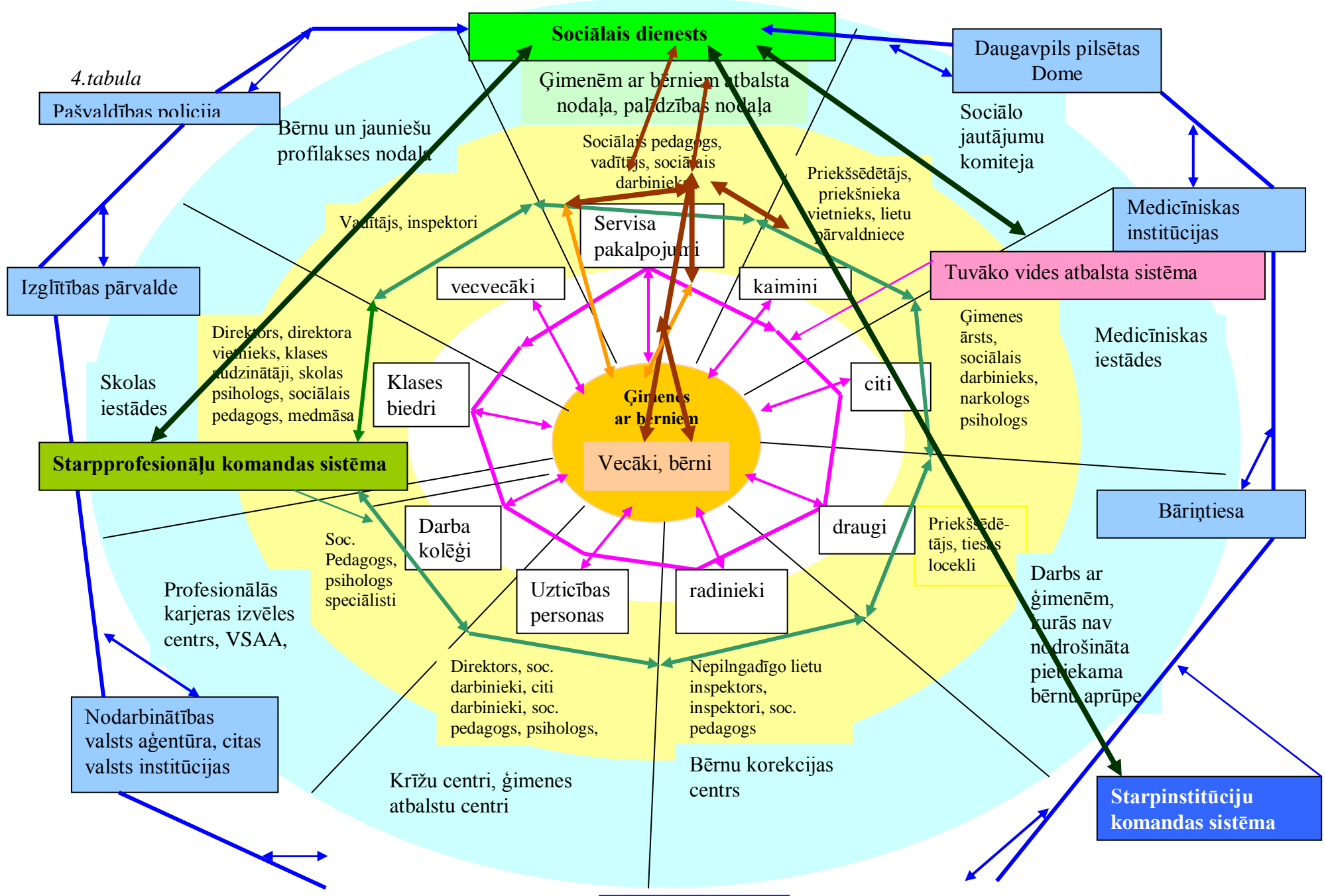
4. Komandas darbība krīžu centros

Komandas pieeja var tikt izmantota strādājot ar ģimenēm, kuras nonākušas krīzes situācijā, un problēmas specifika prasa vairāku speciālistu iejaukšanos. Jo ģimenēm, kuras nonākušas krīzes situācijā, ir nepieciešama daudzveidīga palīdzība, medicīniska, materiāla, juridiska, psiholoģiska, terapeitiska u.c. Tāpēc iejaucoties ģimeņu problēmu risināšanā, tiek izmantotas šo institūciju sadarbība un koordinēta darbība (4. tabula) Starpinsitucionāla sadarbība dod iespēju savlaicīgi informēt ģimeni par esošiem pakalpojumiem, savlaicīgi sniegt palīdzību un atbalstu, jo ģimenes problēma ir kompleksa problēma, un tiks analizēta viņa vides kontekstā. Tāpēc ļoti svarīga ir personāla kvalifikācija un apmierinātība.

Profesionāļu kopīgā sadarbība ietver:

- izpratni par iejaukšanās mērķiem un to, kas ir laba prakse;
- katra dalībnieka lomas un ieguldījuma novērtēšana;
- ieguldījums valstiskā un nevalstiskā sektora līdzdalībā;
- savu darba kolēģu situācijas pārzināšana;
- prioritāte, kas tiek dota koordinētām pūlēm, nevis vienas institūcijas vienpusējai darbībai vai dažādu institūciju nekoordinētai darbībai;
- vēlēšanās mācīties vienam no otra;
- ticība tam, ka ļoti svarīgi ir atskaitīties saviem klientiem, saviem kolēģiem un kopienai.

Sociālo darbu ar ģimenēm ar bērniem nodrošina profesionāļu komanda. Sociālo institūciju personāls ir svarīgs resurss un no tā atkarīga sociālā pakalpojuma kvalitātes sniegšana, mērķa sasniegšana. Lai izstrādātu un ieviestu rehabilitācijas plānu, nepieciešams sadalīt pienākumus, lai varētu sasniegt vienu mērķi ģimenes problēmu risināšanā. Pienākumu iedalīšanu var apskatīt 4.tabulā.



4.tabula

Sociālais dienests

Daugavpils pilsētas Dome

Sociālo jautājumu komiteja

Medicīniskās institūcijas

Tuvāko vides atbalsta sistēma

Medicīniskās iestādes

Bāriņtiesa

Starpinstitūciju komandas sistēma

Pašvaldības noliciia

Bērnu un jauniešu profilakses nodaļa

Ģimenēm ar bērniem atbalsta nodaļa, palīdzības nodaļa

Sociālais pedagogs, vadītājs, sociālais darbinieks

Priekšsēdētājs, priekšnieka vietnieks, lietu pārvaldniece

Servisa pakalpojumi

vecvecāki

kaimiņi

Vadītājs, inspektori

Klases biedri

Ģimenes ar bērniem

Vecāki, bērni

citi

draugi

Darba kolēģi

Uzticības personas

radnieki

Soc. Pedagogs, psihologs speciālisti

Profesionālās karjeras izvēles centrs, VSAA,

Nodarbinātības valsts aģentūra, citas valsts institūcijas

Direktors, soc. darbinieki, citi darbinieki, soc. pedagogs, psihologs,

Krīžu centri, ģimenes atbalstu centri

Nepilngadīgo lietu inspektors, inspektori, soc. pedagogs

Bērnu korekcijas centrs

Priekšsēdētājs, tiesas locekļi

Darbs ar ģimenēm, kurās nav nodrošināta pietiekama bērnu aprūpe

<i>Speciālisti</i>	<i>Speciālistu pienākumi</i>
Sociālais darbinieks	Sniegt atbalstu, uzklaustīt, atbild par problēmu diagnosticēšanu, intervences veikšana un darba rezultātu izvērtēšana, nodrošina starpinstitucionālo sadarbību- saikni ar citiem institūcijām, ārējo un iekšējo ģimenes resursu izvērtēšana, vajadzību apzināšana, novērtē saņemto informāciju no ģimenes ārsta, psihologa, un citiem speciālistiem, izdara secinājumus par klienta gatavību pildīt noteiktās rehabilitācijas uzdevumus, līdzdarbojas rehabilitācijas plānu sastādīšanā, īstenošanā, kontrolē, veic konsultatīvo un izglītojošo darbu.
Psihologs	Pārtraukt krīžu intervenci, novērtē klienta patreizējo psiholoģisko stāvokli, veic klientu psihodiagnostiku, nodrošina psiholoģiskas konsultācijas, emocionālu un psiholoģisku atbalstu, veic psihoterapeitiskas un relaksējošas nodarbības, uzvedības motivācijas un korekcijas nodarbības, organizē lekcijas, grupu darbu, individuālās pārrunas un konsultācijas, veic izglītojošo un konsultatīvo darbu personības, ģimenes, vecumposmu un saskarsmes psiholoģijā
Sociālais rehabilitētājs	Tieši vada rehabilitācijas procesu, informē par to gaitu un rezultātiem komandas speciālistus, kuri ir piesaistīti ģimenēs, kā klientā, problēmas risināšanai. Veic izglītojošo un konsultatīvo darbu ar ģimenes locekļiem par tēmām – ģimenes vides sakārtošana, dienas režīma un higiēnas normu ievērošana, budžeta plānošana, brīva laika lietderīga organizēšana. Ja ir nepieciešams ģimenes rehabilitācijas pasākumos izpildē sociālais rehabilitētājs un sociālais darbinieks rīkojumus, veicina ģimenes sociālo un dzīvesprasmju attīstīšanu, sadarbība ar citiem speciālistiem iesaistās komandas darba procesā, novērtē ģimenes ārējos un iekšējos resursus.
Ģimenes ārsts	Novērtē ģimenes locekļu kopējo fiziskās veselības stāvokli, organisma iekšējo sistēmu stāvokli. Nosaka, vai ir nepieciešama ārstēšana.
Ārsts pediatrs	Novērtē un kontrolē ģimenes bērnu veselības stāvokli, kā arī var sniegt rekomendācijas par bērna aprūpi ģimenes vecākiem.

Ģimenes atbalsta centra/patversmes komandas modeļis 6. tabula

Komandas modeļi	Komandas sadarbības process	Speciālistu sadarbība
<p>Starpprofesionālais modelis <i>(reizi nedēļā tikšanās)</i></p> <p>komandas locekļu darbs norit savstarpējās sadarbības nospraustos mērķos un raksturojas ar augstu koordinācijas un integrācijas pakāpi apkalpošanā</p>	<p>vienam no komandas locekļiem jābūt pieredzei integrēt izpētes rezultātus dažādās jomās.</p> <p>Veicot agrīno intervenci speciālisti strādā atsevišķi viens no otra,</p> <p>diagnozes noteikšana notiek kopīgā tikšanās reizē un balstās uz katra komandas locekļa darba rezultātiem</p> <p>Par prioritāti kļūst iepazīšanās ar citu grupas dalībnieku prasmēm</p> <p>paaugstināt sadarbības līmeni un spēju iet uz kompromisiem, lai komanda efektīvi funkcionētu</p>	<p>atbildīga ir komanda, nevis atsevišķs speciālists, sanāk kopā un pārrunā situāciju</p> <p>novērtējot ģimenes locekļu attīstības līmeni ģimenē un ģimenes attiecībās, atsevišķs darba rezultāts</p> <p>iespēja piedalīties ģimenei ir ļoti reti</p> <p>var veikt atsevišķus pētījumus, vienam no komandas locekļiem jābūt pieredzei integrēt izpētes rezultātus dažādās jomās</p> <p>kopīgi tiks nolemts, kas tiks darīts, noteikti atbildīgie par konkrētas palīdzības sniegšanas izpildi un tikšanās laiki progresā novērtēšanai</p>
<p>Starpinstitucionālais modelis <i>(vismaz reizi gadā tikšanās)</i></p>	<p>Speciālisti ir informēti viens par otru, katrs izsaka savas domas par ģimenes problēmām un par iespējamām palīdzības metodēm</p>	<p>Var sazvanīties, pārrunājot ar ģimeni saistītus jautājumus, klients ir kā starpnieks starp institūcijām</p>

Psihologa programma darbā ar jaunajām māmiņām

Psihologs:

- Veic klientes psihodiagnostisko izpēti
- Novērtē klientes psiholoģisko stāvokli un iesaka piemērotāko palīdzības veidu
- Veic individuālu psiholoģisko konsultēšanu, lai palīdzētu veiksmīgi risināt sociāli psiholoģiskās problēmas
- Izvēlas individuāli piemērotas rehabilitācijas metodes
- Veic darbu ar grupām

7. tabula

Mērķis:	Darbā izmantojamās metodikas:
Kontakta veidošana, motivēšana sadarbībai Veikt psiholoģisko izpēti Novērtēt psiholoģisko stāvokli Novērtēt gatavību mātes lomai Veikt psiholoģisku darbu ar klientu ar mērķi būtiski uzlabot dzīves kvalitāti – pārstrādāt traumatisko pieredzi, mazināt pārciestās sekas, aktivizēt resursus, veicināt psiholoģisko veselību, veidot adaptīvus drošas uzvedības modeļus, uzlabot psihisko un sociālo funkcionēšanu Atbalsts pēc rehabilitācijas	Regulāras tikšanās Atbalsta sniegšana Smilšu terapija Grupu darbi Testi Psiholoģiskas filmas

Psihodiagnostiskā izpētes mērķis:	<div style="text-align: right;"><i>8. tabula</i></div> izmantojamās metodikas:
<ul style="list-style-type: none"> • Ar diagnostikas metodēm tiek pētīta intelektuālā sfēra – uzmanība, atmiņa, domāšanas īpatnības, emocijas, uzvedības reakcijas, griba, personības īpatnības, starppersonu attiecības. • Interpretēt un novērtēt konsultēšanas rezultātus. • Pārbaudes rezultāti tiek apkopoti rakstiska atzinumā. • Ja par to tiek jautāts, psihologs dod savus ieteikumus konstatēto problēmu pārvarēšanai. • vielas sekmīgākai apguvei. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sākas ar sarunu, kuras laikā tiek noskaidroti izpētes mērķi, tiek ievāktas ziņas par klienta dzīves vēsturi un problēmu rašanos. • Sarunai seko pārbaude, izmantojot psiholoģiskās diagnostikas metodes, t.i. tiek piedāvāti dažādi uzdevumi un testi, klientam nepieciešams atbildēt uz jautājumiem. • Metodes tiek izvēlētas atkarībā no diagnostikas mērķa. • Katrai izpētes jomai atbilst savas metodikas. • Ar psihodiagnostikas metožu palīdzību iespējams noskaidrot dažādus mērķus, piemēram: <ul style="list-style-type: none"> • Cilvēka intelektu, tā sfēras - uzmanību, atmiņu, domāšanas īpatnības, stiprās un vājās puses; • Dažādus psihiķes darbības traucējumus; • Attiecību veidošanas modeļus, uzvedības problēmas, pārdzīvojumus, emocijas, vajadzības, bailes, trauksmi, konfliktus, izpētīt resursus, u. c.; • Bērna attīstības līmeni, spējas, palīdzības iespējas mācību vielas sekmīgākai apguvei.

Konsultāciju mērķis:	Konsultācijas laikā izmantojamās metodikas:
<p>Psiholoģiskā konsultēšana ir process, kas palīdz klientam risināt noteiktas viņa šā brīža dzīves grūtības, vairāk orientējoties tieši uz tagadni un nākotni.</p> <p>Psiholoģiskā konsultēšana ir brīvprātīgs sadarbības process starp psihologu un klientu un tā gaitā tiek risinātas kādas klienta grūtības. Psihologs šajā procesā klientu atbalsta un iedrošina, palīdz saskatīt grūtību cēloņus, kā arī palīdz izvēlēties iespējamus risinājumus.</p> <p>Lai palīdzība būtu efektīva, svarīgi, lai pats klients apzinātos, ka, neskatoties uz dažādām grūtībām, tikai viņš pats ir tas, kurš var izvēlēties un arī ieviest pārmaiņas savā dzīvē. Psihologs šai gadījumā var palīdzēt saskatīt, kur tad ir pārmaiņu nepieciešamība un iespējas, kā arī iedrošināt un atbalstīt klientu laikā, kamēr attiecīgās pārmaiņas tiek ieviestas dzīvē.</p> <p><i>Kā tas notiek?</i></p> <p>Pirmajā tikšanās reizē psiholoģe kopā ar klientu formulē mērķi, uzklasa klienta vēlmes – ko tieši viņš/ viņa savā dzīvē gribētu mainīt. Saskaņā ar izvirzīto mērķi notiek vienošanās par nepieciešamo konsultāciju skaitu, kas varētu būt sākot no 10 tīkšanās 4-5 reizes nedēļā, konsultācijas ilgums 50-60 minūtes. Konsultēšanas procesa laikā uzstādītie mērķi var mainīties vai arī var parādīties vēl citi mērķi, līdz ar to iespējams arī vienoties par papildus tikšanās reizēm. Klientam jāapzinās, ka psihologa uzdevums nav sniegt konkrētus padomus, bet gan palīdzēt viņam atbildes uz saviem jautājumiem atrast sevī pašā.</p> <p>Konsultanti saskaņā ar Psihologu darba ētikas kodeksu garantē klientam pilnīgu konfidencialitāti.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sarunas 2. Atbalsts 3. Iedrošināšana 4. TSC_D 5. Manas domas un jūtas pēdējās divās nedēļās

Smilšu terapijas mērķis:	Metode 10. tabula
<p>Smilšu terapijas telpā atrodas divas noteikta izmēra smilšu kastes, no kurām viena ir pildīta ar sausām smiltīm, otra — ar mitrām. Plauktos atrodas daudzas dažādas miniatūras figūriņas un dabas materiāli, kuri tiek lietoti, radot smilšu bildes. Kad smilšu bilde ir izveidota, tajā attēlotais saudzīgi tiek izteikts vārdos.</p> <p>Vēsturiski sākotnēji smilšu spēļu terapija tika lietota darbā ar bērniem, taču šobrīd to izmanto arī darbā ar pieaugušajiem, pāriem, ģimenēm, grupām, to izmanto terapijā, personības izaugsmē, komunikācijas veicināšanā un problēmu risināšanā.</p> <p>Viena no lielākajām smilšu spēļu terapijas metodes priekšrocībām ir iespēja simboliskā, tēlu veidā izteikt savus iekšējos pārdzīvojumus, līdz ar to, tā ir efektīva darbā ar cilvēkiem, kuriem ir grūti savus pārdzīvojumus izteikt vārdos vai kuri ir saskārušies ar traumatisku pieredzi laikā, kad viņi vēl neprata runāt.</p> <p>Smilšu spēļu terapijas metode palīdz arī izpaust emocijas, kontrolēt tās, tāpēc tā ir efektīva, ja ir emocionālās sfēras traucējumi. Tāpat tā var iedarboties nomierinoši un palīdzēt atbrīvoties no iekšējās spriedzes.</p> <p>Smilšu terapiju nereti iesaki neirologi trauksmainiem, ļoti aktīviem bērniem.</p> <p>Smilšu spēļu terapija var palīdzēt arī cilvēkiem, kuri pārcietuši vardarbību, jo tā dod iespēju izpaust savus pārdzīvojumus neverbāli. Vardarbības gadījumā cilvēka spēja jūtas izteikt vārdos bieži ir bloķēta.</p>	Smilšu terapija

Sociāla rehabilitētāja programma darbā ar jaunajām māmiņām

11. tabula

Mācību plāns	Mācību uzdevumi Darba uzdevumi	Mācību metodes, mācību organizācijas formas
<p><u>Pirmā nodarbība:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīšanās. 2. Bērna gaidīšanas prieks topošajai māmiņai (Bērna dzīves kvalitāte). 2. Māksla radīt pēcnācējus (ieņemšana dzīvības sākums). 3. Par labiem vecākiem <u>nepiedzimst</u> par LABIEM vecākiem <u>iemācās būt</u>. 4. Mātes un tēva loma: kopīgais un atšķirīgais (rūpes par bērnu). 5. Vīrietis un sieviete: atšķirīgais. 	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Izskaidrot un pastāstīt par bērna gaidīšanas prieka nozīmi topošās māmiņas dzīvē. - Sniegt zināšanas par bērna ieņemšanas brīdi un tā formēšanās procesa svarīgumu bērna attīstībā. - Veidot priekšstatu par prasmes apgūšanu būt par labiem vecākiem. - Veidot priekšstatu par mātes un tēva lomu (par kopīgo un atšķirīgo rūpēs par bērnu). - Sniegt zināšanas par vīrieša un sievietes atšķirīgajām īpatnībām, kas ir svarīgs priekšnosacījums, saskaņas veidošanai attiecībās. 	<p>Pārrunas video materiāla noskatīšanās</p>
<p><u>Otrā nodarbība:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No gaidošā bērna dienasgrāmatas (izjūtas, emocionālā pasaule, viņa vajadzības vēl pirms piedzimšanas). 2. Prenatālā perioda un jaundzimušā bērna psiholoģiskais raksturojums. 3. Agrīnās attīstības skola. 4. Izmeklējumi, ārstu apmeklējumi grūtniecības laikā. 	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Veidot pirmos priekšstatus par augļa veidošanos. - Sniegt zināšanas par prenatālo periodu un jaundzimušā bērna psiholoģisko raksturojumu. - Veidot priekšstatu par agrīno attīstības skolu – izskaidrot un pastāstīt kādas rotaļas un nodarbības ir paredzamas bērna attīstības gaitā. - Izskaidrot par izmeklējumu un ārstu apmeklējumu svarīgumu grūtniecības laikā. - Izskaidrot par topošās vecāku skolas apmeklēšanas svarīgumu, kādas 	<p>Pārrunas video materiāla noskatīšanās</p>

5. Topošo vecāku skolas apmeklēšana.	zināšanas sniedz vecāku skolas apmeklēšana.	
<p><u>Treša nodarbība</u></p> <p>1. Topošās māmiņas garderobe. 2. Skaistuma saglabāšana topošajai māmiņai: ○ miegs, mati, āda, kājas, vingrošana, pastaigas. u.c. ○ rūpes par sevi un gaidāmo mazuli. 3. Topošās māmiņas dzīves stils. 4. Padomi un aizliegumi (neskaitāmo padomu noklausīšanās patiesība). 4. Mazuļa pūriņa sagatavošana.</p>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sniegt zināšanas un ieteikumus par topošās māmiņas garderobi. - Sniegt zināšanas un ieteikumus par rūpēm par sevi un gaidāmo bērnu. - Apzināt sevi kā vienreizēju būtni, kurai sevi īpaši jāsaudzē. - Izskaidrot par daudzo padomu saņemšanu un aizspriedumu saņemšanas nozīmes svarīgumu un kaitējumiem. - Veidot priekšstatu par mazuļa pūriņa sagatavošanas nozīmi un svarīgumu. 	Pārrunas
<p><u>Ceturta nodarbība:</u></p> <p>1. Drošības sajūtas radīšana bērnam. 2. Bērna raudas 3. Bērna regulāra kopšana, ģērbšana. 4. Gulēšanas režīma veidošanas nosacījumi jaundzimušajam bērnam. 5. Vannošana – prieks bērnam un vecākiem. 6. Pastaigas un ceļojumi.</p>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Veidot priekšstatu par drošības sajūtas radīšanas nozīmi un svarīgumu. - Veidot priekšstatu par bērna regulāras kopšanas un ģērbšanas nozīmi un svarīgumu. - Veidot priekšstatu par gulēšanas režīma veidošanas nosacījumiem jaundzimušajam bērnam par tā nozīmi un svarīgumu. - Veidot priekšstatu par pastaigām un jaundzimušajam bērnam par to nozīmi un svarīgumu. 	Pārrunas, video materiāla noskatīšanās
<p><u>Piektā nodarbība:</u></p> <p>1. Topošās māmiņas ēdienkarte</p>	<p><u>Darba uzdevumi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sniegt zināšanas par veselīgu uzturu. - Veselīgs uzturs- darba lapu aizpildīšana. 	Pārrunas, praktiskais darbs

<p>2. Veselīgs uzturs</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Uzturvielas un uzturlīdzekļi, fiziskā aktivitāte un veselība. <p>3. Jaundzimušā ēdināšana:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ bērna zīdīšana ar krūti. ○ bērna piebarošana ar mākslīgo maisījumu. ○ Veselīgs uzturs zīdaiņa barošanai. <p>4. Biezputru pagatavošanas principi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sniegt zināšanas par topošās māmiņas ēdienkarti. - Sniegt zināšanas par jaundzimušā ēdienkarti. - Biezputru pagatavošanas principi. <p>Praktiskais darbs-</p> <p>(biezputras pagatavošana, kartupeļu biezeņa pagatavošana).</p>	
---	--	--

Atbildīgais par programmu

Vadītāja

D.Umbraško