Atbalsta pasākumu "PIEDZĪVOT SEVI" apraksts un programma

01.10.2024. - 30.11.2024.

Lai piedalītos programmā, aizpildi pieteikumu https://ej.uz/944h un pievienojies WhatsApp grupai: https://chat.whatsapp.com/LMDJsLFBe4iDgxsHYLXAZv

Pasākumu mērķis:

Īstenot āra dzīves aktivitāšu un neformālās izglītības pasākumu kopumu Ukrainas civiliedzīvotāju bērniem, kuri mācās 6.-12.klasē, kopā ar uzņemošās kopienas (Latvijas) vienaudžiem, lai nodrošinātu vispusīgu un pilnvērtīgu atbalstu mērķa grupas auditorijai, lai mazinātu dzīves pārmaiņu radītās sekas, uzlabojot psihoemocionālo labsajūtu, kā arī lai veicinātu latviešu valodas apguvi un lietojamību, un kopumā sekmētu iekļaušanos uzņemošās kopienas vienaudžu vidū.

Mērķa grupa:

Aktivitātēs tiks iesaistīti kopumā **20 jaunieši, t.sk. 10 Ukrainas un 10 Latvijas jaunieši, kuri mācās 6.-12.klasē.**

Galvenās aktivitātes:

Tiks organizēts 6 nodarbību cikls dabā, kuru laikā caur 4 stihiju "zeme", "ūdens", "gaiss", "uguns" prizmu dalībnieki atklās ne tikai dabas noslēpumus un spēku, apgūs dažādas āra dzīves prasmes, bet arī caur grūtību un šķēršļu pārvarēšanu, savstarpējo komunikāciju un sadarbību, izzinās labāk sevi un pilnveidos emocionālās inteleģences pamatus, lai labāk iekļautos dažādās vidēs. Katra no šīm āra dzīves aktivitātēm tiks papildināta ar atbilstošiem uzdevumiem emocionālās labsajūtas uzlabošanai, kā arī izpratnes veidošanai par to. Citu starpā šo uzdevumu laikā, kontekstā ar piedzīvotajām āra dzīves aktivitātēm, jaunieši apgūs komunikācijas stilus, mācīsies atpazīt emocijas, apgūs emociju kontroles metodes, izzinās motivācijas nozīmi, iepazīs vērtības un to nozīmi savas dzīves plānošanā. Vienlaicīgi uzmanība tiks fokusēta uz to, lai jaunietis veiksmīgi iekļaujas grupā, tā uzlabojot savas dzīves kvalitāti.

Paredzēti šādi āra dzīves notikumi ar fokusu uz noteiktu stihiju un atbilstošo tēmu personības izaugsmei:

- **iepazīšanās pasākums "Ledus laušana", 26.10.2024. Tikšanās pie Ogres Kultūras centra, plkst.11:00.** Projekta dalībnieki satiksies neformālās izglītības nodarbībā, kur paredzētas šādas aktivitātes: dalībnieku savstarpējā iepazīšanās; iepazīšanās ar projekta norisi un ieguvumiem; grupas uzdevumi, lai "salauztu ledu" un izveidotu pozitīvu gaisotni grupā; komandu veidošanas aktivitātes. Tie būs speciāli piemeklēti un veidoti, dažādi uzdevumi tā, lai ikviens dalībnieks justos pieņemts un iekļauts grupā. Šīs aktivitātes veicinās dalībnieku iepazīšanos, sadraudzēšanos, pozitīvu komunikāciju, iekļaušanos un iesaistīšanos, veidos izpratni par projekta norisi un ieguvumiem.
- ***Stihija "gaiss"*- zemo virvju programma "Augstāk par zemi" un "komunikācija", 6h. 2024.gada 2.novembrī, no 10:00-16:00. Norises vieta: Ogre, J.Čakstes pr.16.** Aktivitātes: apgūt alpīnisma pamatprasmes (vienkāršu mezglu uzsiešana, nojumes uzbūvēšana, u.tml.) un iepazīšanās ar aprīkojumu (virves,

karabīnes). Komandu uzdevumi uz līdzsvara lentas un gravas škērsošana pašiem veidojot "nobraucienu", kā arī pārbaudot savas baiļu robežas- uzkāpjot 5 m garā stabā. Aktivitāšu laikā fokuss uz komunikāciju, tās nozīme ikdienas dzīvē, kādā valodā runāt, lai mēs viens ar otru saprastos, lai mani sadzirdētu. Improvizācijas uzdevumi par komunikācijas stiliem.

- ***Stihija "uguns"*- āra dzīves prasmju apguve "Piešķilt" saistībā ar uguns iegūšanu, ugunskura veidiem, maltītes gatavošanu ugunskurā un "emocijas", 2024.gada 9.novembris, 6h. Norises vieta: Ogre, J.Čakstes pr.16.** Aktivitātes: ugunskura kurināšanas prasmes, kā iekurt uguni bez sērkociņiem slapjā laikā, ugunskura veidi, veselīgas un gardas maltītītes pagatavošana. Vienlaikus nodarbības fokuss uz emocijām: to veidi, kā atpazīt un ka rīkoties destruktīvu emociju gadījumā.
- ***stihija "zeme"*- pārgājiens ar uzdevumiem "Misija dabā" un "mana motivācija", 2024.gada 23.novembris, 6h.** Aktivitātes: Dalībnieki dosies vienas dienas pārgājienā Ķeguma apkaimē. Dienas gaitā dalībnieki ar karti un kompasu, izpildot speciāli sagatavotus komandu uzdevumus, veiks distanci vismaz 8 km, lai nokļūtu pārgājiena maršruta galapunktā. Pārgājiens tiks papildināts ar spēlēm un uzdevumiem emocionālās labsajūtas uzlabošanai un integrēšanās veicināšanai, dalībnieki veiks uzdevumus, kuru laikā dalībnieki izzinās: kas ir iekšējie un ārējie motivatori, kas traucē būt motivētam un kur atrast spēku un iedvesmu "darīt".
- ***stihija "ūdens"*- purva pārgājiens "Izbrist" un "vērtības", 6h. Norises vieta: Aizkraukles purvs, būs autobuss no Ogres, plkst.9:00, 2924. gada 7.decembrī.** Aktivitātes: aicināsim iepazīt pārgājiena veidu pa Aizkraukles purvu ar speciālām purva kurpēm, vienlaikus noskaidrojot kāda nozīme ir purvam kā ekosistēmai, izzinot purvā esošo floru un faunu, kā arī izpratnes veidošana par dabas vērtību saglabāšanu, kā arī savu vērtību izzināšana, novērtēšana kontekstā ar nākotnes sapņiem un iecerēm.
- **noslēguma pasākums "Svētki dabā", 4h. Norises vieta: Ogre, J.Čakstes pr.16.** Tas būs pasākums, kur dalībnieki atskatīsies uz aktivitātēm, dalīsies ar savu praktisko pieredzi par piedzīvoto, novērtēs savus ieguvumus un izaugsmi, no dabas materiāliem veidos savu sapņu karti.

Nodarbības notiks brīvdienās.

Programmas rezultāti:

Īstenots emocionālās labsajūtas uzlabošanas un integrēšanos veicinošu pasākumu kopums, t.sk. radīta vide un apstākļi, kur pārvarot grūtības un šķēršļus, dalībnieki ir izveidojusies izpratne par saviem spēkiem, t.sk. vairota ticība sev un uzticēšanās citiem. Dalībnieki novērtē ieguvumus no projekta aktivitātēm un apzinās savu vērtību, spējas un stirpās puses. Sekmēta psihoemocionālās veselības uzlabošanās. Panākta Ukrainas jauniešu integrēšanās uzņemošās kopienas jauniešu vidū un latviešu valodas apguve un lietojamība.

Описание и программа группы поддержки «PIEDZĪVOT SEVI»

01.10.2024. - 30.11.2024.

Чтобы принять участие в программе, заполните форму заявки на сайте https://ej.uz/944h и присоединитесь к группе: https://chat.whatsapp.com/LMDJsLFBe4iDgxsHYLXAZv

Цель мероприятий: Реализовать комплекс мероприятий по активному отдыху и неформальному образованию для украинских гражданских детей 6-12 классов вместе с их сверстниками из принимающей общины (Латвия), чтобы обеспечить комплексную и расширяющую возможности поддержку целевой группе, чтобы смягчить последствия жизненных изменений, улучшить психоэмоциональное благополучие, а также способствовать изучению и использованию латышского языка и в целом способствовать включению в среду сверстников из принимающей общины.

Целевая группа: В мероприятиях примут участие в общей сложности 20 молодых людей, в том числе 10 украинских и 10 латышских молодых людей, обучающихся в 6-12 классах.

Основные мероприятия: Будет организована серия из 6 мероприятий на свежем воздухе, в ходе которых через призму 4 стихий «земля», «вода», «воздух», «огонь» участники откроют для себя не только тайны и силу природы, научатся различным навыкам жизни на природе, но и через преодоление трудностей и препятствий, взаимное общение и сотрудничество лучше узнают себя и усовершенствуют основы эмоционального интеллекта, чтобы лучше вписаться в различные среды. Каждый из этих видов активного отдыха будет дополнен соответствующими заданиями, направленными на улучшение эмоционального состояния и повышение осведомленности. Помимо прочего, во время этих упражнений, в контексте проводимых на открытом воздухе мероприятий, молодые люди узнают о стилях общения, о том, как распознавать эмоции, как контролировать эмоции, о важности мотивации, ценностях и их роли в планировании своей жизни. В то же время основное внимание будет уделено тому, как успешно интегрироваться в группу, тем самым улучшая качество жизни молодого человека.

Следующие мероприятия на свежем воздухе планируются с акцентом на определенный элемент и соответствующую тему для личностного роста:

Ознакомительное мероприятие «Разбивая лед», 4 ч. Участники встретятся для проведения неформальной образовательной сессии, которая будет включать следующие мероприятия: знакомство друг с другом; знакомство с проектом и его преимуществами; групповые упражнения для «раскалывания льда» и создания позитивной атмосферы в группе; мероприятия по командообразованию. Это будут специально подобранные и разработанные, различные задания, чтобы каждый участник почувствовал себя принятым и включенным в группу. Эти мероприятия помогут участникам познакомиться друг с другом, подружиться, позитивно общаться, быть включенными и вовлеченными, а также создать осведомленность о проекте и его преимуществах.

Стихия Земля” **- поход с заданиями «Миссия на природе» и «Моя мотивация», 6ч.** Мероприятия. В течение дня участники с помощью карты и компаса выполнят специально подготовленные командные задания и преодолеют расстояние не менее 8 км до конца пешего маршрута. Поход будет дополнен играми и заданиями для улучшения эмоционального состояния и содействия интеграции, во время которых участники будут исследовать: внутренние и внешние мотиваторы, что мешает мотивации и где найти силы и вдохновение, чтобы «делать».

Стихия “Вода” **- болотный поход «Побег» и «Валы», 6ч.** Место проведения. Мероприятия: мы предложим вам познакомиться с видом пешего похода по болоту Айзкраукле в специальной болотной обуви, одновременно узнав о значении болота как экосистемы, познакомившись с флорой и фауной болота, а также повысив осведомленность о сохранении природных ценностей, а также узнав и оценив собственные ценности в контексте ваших будущих мечтаний и стремлений.

Стихия «воздух» **- низкая веревочная программа «Выше земли» и «Общение», 6ч.** Мероприятия: обучение базовым альпинистским навыкам (завязывание простых узлов, строительство укрытия и т.д.) и знакомство со снаряжением (веревки, карабины). Командные задания на бревне и прохождение оврага, сделав собственный «спуск», а также испытание границ своего страха, забравшись на 5-метровый шест. Во время занятий особое внимание уделяется общению, его важности в повседневной жизни, тому, какой язык использовать, чтобы понимать друг друга, быть услышанным. Упражнения на импровизацию по стилям общения.

Стихия “Огонь” - н**авыки жизни на свежем воздухе «Дарование», связанные с разведением огня, видами костров, приготовлением еды на огне и «эмоциями», 6ч.** Виды деятельности: навыки разведения огня, как разжечь костер без спичек в сырую погоду, виды костров, приготовление полезной и вкусной еды. В то же время урок посвящен эмоциям: виды эмоций, как их распознать и что делать в случае разрушительных эмоций.

Заключительное мероприятие «Праздник на природе», **4ч**. Это будет мероприятие, на котором участники оглянутся на проделанную работу, поделятся практическим опытом, оценят свои достижения и рост, а также создадут свою карту мечты из природных материалов.

Даты будут объявлены, когда группа будет набрана. Занятия будут проходить по выходным.

Результаты программы:

Комплекс мер по улучшению эмоционального благополучия и содействию интеграции, включая создание среды и условий, в которых участники развивают уверенность в себе, своих силах и доверии к окружающим через преодоление трудностей и препятствий. Участники оценивают преимущества проектной деятельности и осознают свою ценность, способности и сильные стороны. Улучшение психоэмоционального здоровья. Интеграция

украинской молодежи в принимающее сообщество, изучение и использование латышского языка.