

NVO nama semināri

2024. gada 10. aprīlis

Atbalsta grupu vadīšana un pašpalīdzības grupu organizēšana

Mg.oec., mg.sc.educ., md.soc.d., mg.paed. **Madara Lapsa**



+371 26308079

madara.lapsa@gmail.com

Mana pieredze

- Sociālās rehabilitācijas centrs bijušajiem ieslodzītajiem
 - Liepājas Sociālā dienesta Atkarību profilakses centrs
 - Liepājas cietums
 - Biedrības «Centrs MARTA» Liepājas filiāle
 - Centra MARTA Liepājas nodibinājums
 - NVO «Via Libertas»
-
- Apgūta mācību programma «Sociālais darbs ar grupu» LM projekta ietvaros
 - Studiju kursa «Sociālais darbs ar grupu» RTU Liepāja lektore



Kas ir grupa?

«Grupa ir vienība, ko veido vairākas personas, kas **komunicē** sava starpā noteiktu laika periodu, kas ir pietiekams, lai katra persona grupā varētu sazināties ar pārējiem dalībniekiem aci pret aci, nevis ar citu cilvēku starpniecību.»

(amerikāņu sociologs un uzvedības socioloģijas pamatlicējs George Casper Homans)

«Grupa pastāv, ja divi vai vairāki cilvēki sevi **definē** kā tās dalībniekus un tās pastāvēšanu **atzīst vēl kāds cits.**»

(angļu sociālās psiholoģijas pamatlicējs Rupert Brown)

«Grupa ir divas vai vairākas personas, kuras savstarpēji saista sociālas attiecības, un tai ir trīs svarīgi elementi: **personu skaits, saistība un attiecības.**»

(amerikāņu psiholoģijas profesors John Donelson Ross Forsyth)

Grupai nozīmīgas pazīmes*

- Vairāki cilvēki iesaistās, lai sadarbotos
- Viņi identificējas cits ar citu
- Viņus citi definē kā grupu
- Viņi definē sevi kā grupu
- Viņiem kopīgo interešu jomās ir līdzīgi uzskati, vērtības un normas
- Viņi sanāk kopā, lai strādātu pie saskaņotiem mērķiem un kopīgiem uzdevumiem

** (angļu psihoterapeits, grupu analītiķis Džarlats F. Bensons)*

Grupas definīcija

«Grupa ir skaitliski ierobežota cilvēku kopa, kas apvienojusies, pamatojoties uz noteiktām pazīmēm noteikta kopīga mērķa sasniegšanai noteiktā vidē uz noteiktu laiku. Tas nosaka grupas lielumu, struktūru un sastāvu.»

(Kristīne Mārtinsone)

Grupas darba priekšrocības (1)

- 1) atgriezeniskā saite
- 2) pieņemt citu cilvēku vērtības un vajadzības
- 3) apgūt un izmēģināt jaunas prasmes un iemaņas
- 4) identificējot sevi ar citiem grupas dalībniekiem, mācīties atpazīt savas emocijas un uzvedību; atvieglot pašizziņas procesu
- 5) grupa ir sociālās dzīves modelis, kurā iespējams mācīties, izmēģināt, apgūt dažādas sociālās lomas un uzvedības utt.
- 6) ekonomiskais faktors – grupas dalībniekiem ir mazākas izmaksas, un grupas vadītājs var palīdzēt vairākiem cilvēkiem vienlaikus

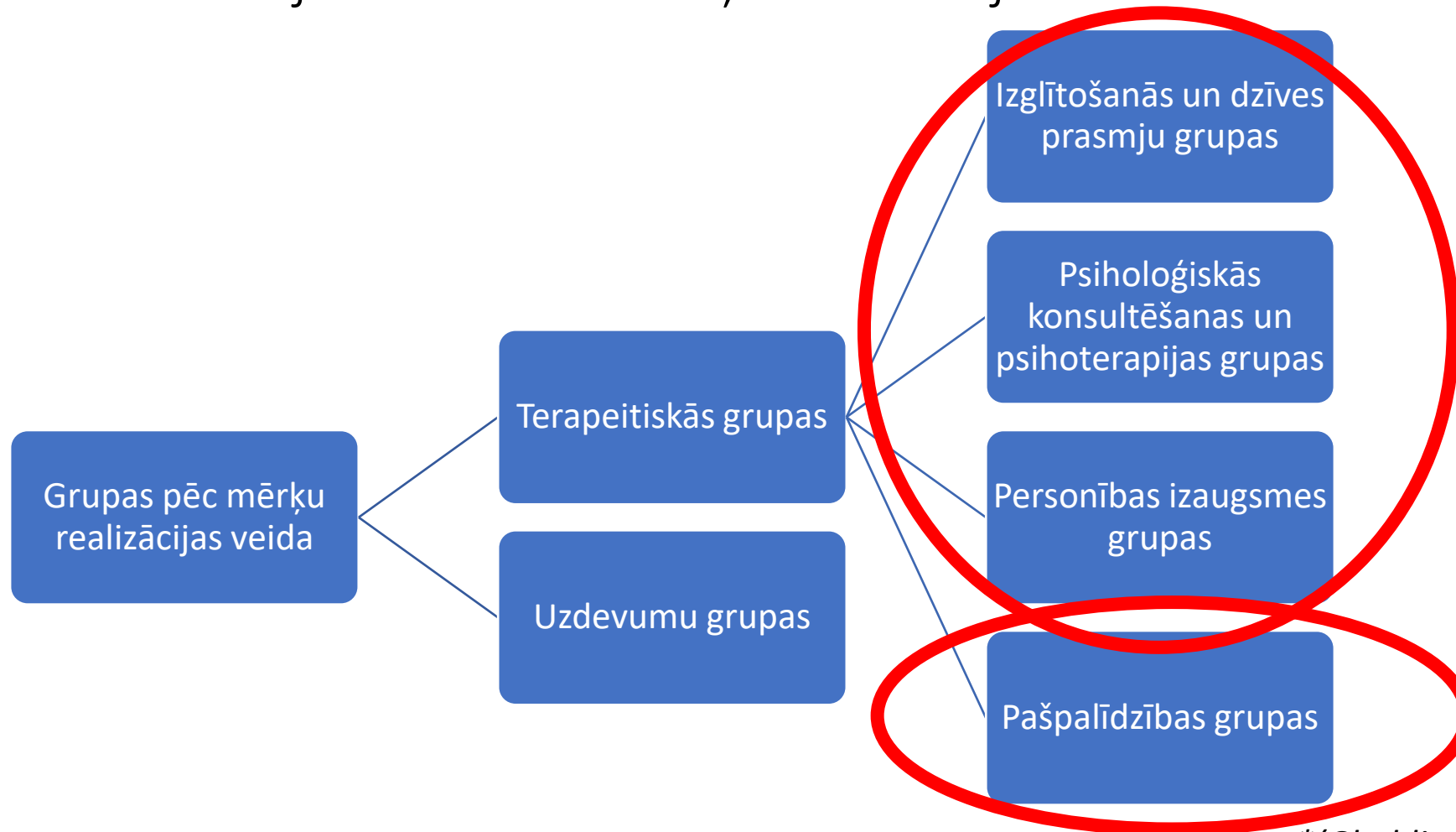
Grupas darba priekšrocības (2)

- 7) novērotāja efekts – tajā laikā, kad viens grupas dalībnieks saņem palīdzību grupā (aktīvi izzinot, pētot, atklājot, cīnoties, pretojoties u. tml.), pārējie dalībnieki uzmanīgi vēro šo procesu, uztverot t. s. terapeitiskos vēstījumus, personificējot un adaptējot to saturu
- 8) katru reizi, kad kāds atklāj sevi citiem, riskē vai izmēģina jaunu uzvedības formu un sasniedz rezultātu, gūstot no tā labumu, arī pārējie grupas dalībnieki ir gatavāki vai izjūt gatavību kam jaunam
- 9) iespēja vērot arī grupas vadītāja uzvedību, imitēt noteiktas darbības
- 10) stimulācija – tiek ģenerētas daudz vairāk un kvalitatīvākas idejas, nekā tiekoties ar vienu cilvēku, t. i., grupas atmosfēra rada emocionālās un kognitīvās stimulācijas efektu un rosina riskēt, dalīties un piedāvāt savus resursus citiem cilvēkiem



Grupu iedalījums (9)

pēc dalībnieku vajadzībām un mērķu realizācijas veida*



*(Gladding, 1994; Corey, 2009)

Pašpalīdzības grupa

Brīvprātīga cilvēku kopa, kurus vieno kopējas problēmas, dzīves pieredze, situācija un stāvoklis.

Dalībnieki sanāk kopā ar kopīgu mērķi – palīdzēt viens otram, lai veicinātu dzīves kvalitātes paaugstināšanos.

Pašpalīdzība ietver paškontroles spēju attīstību un līdzdalību lēmumu pieņemšanā, atbildību par savu rīcību, kuru ietekmē zināšanas, prasmes, atbalsts un pieredze.

(Zastrow, 2009)

Atbalsta grupa

Atbalsta grupas darbība ir balstīta uz pašpalīdzību, un tā tiek profesionāli un mērķtiecīgi vadīta, lai veicinātu kādu problēmu, grūtību vai dzīves situāciju pozitīvu un labvēlīgu atrisinājumu vai aktualizāciju.

Atbalsta grupas darbs ir mērķtiecīgi orientēts uz grupas dalībnieku attīstību un izaugsmi.

grupas

atbalsta

pašpalīdzības

citas

12 soļu

citas

Kas ir 12 soļu pašpalīdzības grupas

Tās ir pašpalīdzības grupas cilvēkiem, kuri ir nonākuši dažādās atkarībās un vēlas no tām atbrīvoties.

Sadraudzība saviem biedriem piedāvā pašpalīdzības grupas, kur tie var meklēt sapratni un mierinājumu.

Grupu darba galvenais mērķis ir dalīšanās pieredzē, spēkā un cerībās - 12 soļu programma palīdz dalībniekiem labāk saprast un pieņemt sevi, piedāvā jaunu skatupunktu, no kura palūkoties uz grūtībām.

Profesionāļu sadarbība ar 12 soļu sadraudzībām

Sadarbība ar profesionālo sabiedrību ir bijis 12 soļu sadraudzību mērķis kopš tās pirmsākumiem.

12 soļu sadraudzības ir ieinteresētas nostiprināt un paplašināt savu saskarsmi ar profesionāļiem un gaida komentārus un ierosinājumus.

Tie 12 soļu sadraudzībām palīdz efektīvāk strādāt kopā ar speciālistiem, lai sasniegtu mūsu kopējo mērķi — palīdzēt atkarīgajam, kurš **cieš un vēlas atveseļoties.**



Profesionāļu sadarbība ar 12 soļu sadraudzībām – SAPULCES SPECIĀLISTIEM

- Dalība esošajās sapulcēs
 - Informatīvu atklāto sapulču organizēšana
 - 12 soļu sapulču organizēšana darbiniekiem
-
- Slēgtās sapulces ir tikai sadraudzības dalībniekiem un tiem, kuriem ir konkrētā problēma un ir vēlēšanās to atrisināt.
 - Atklātās sapulces ir pieejamas ikvienam, kurš ir ieinteresēts 12 soļu atveseļošanās programmā. *(Ja sarakstā pie sapulces nav norādīts “atklātā”, tad tā ir slēgtā sapulce. Neskaidrību gadījumā sazināties ar konkrēto grupu, izmantojot norādīto kontakttālruni.)*

Profesionāļu sadarbība ar pašpalīdzības grupām - PASĀKUMI

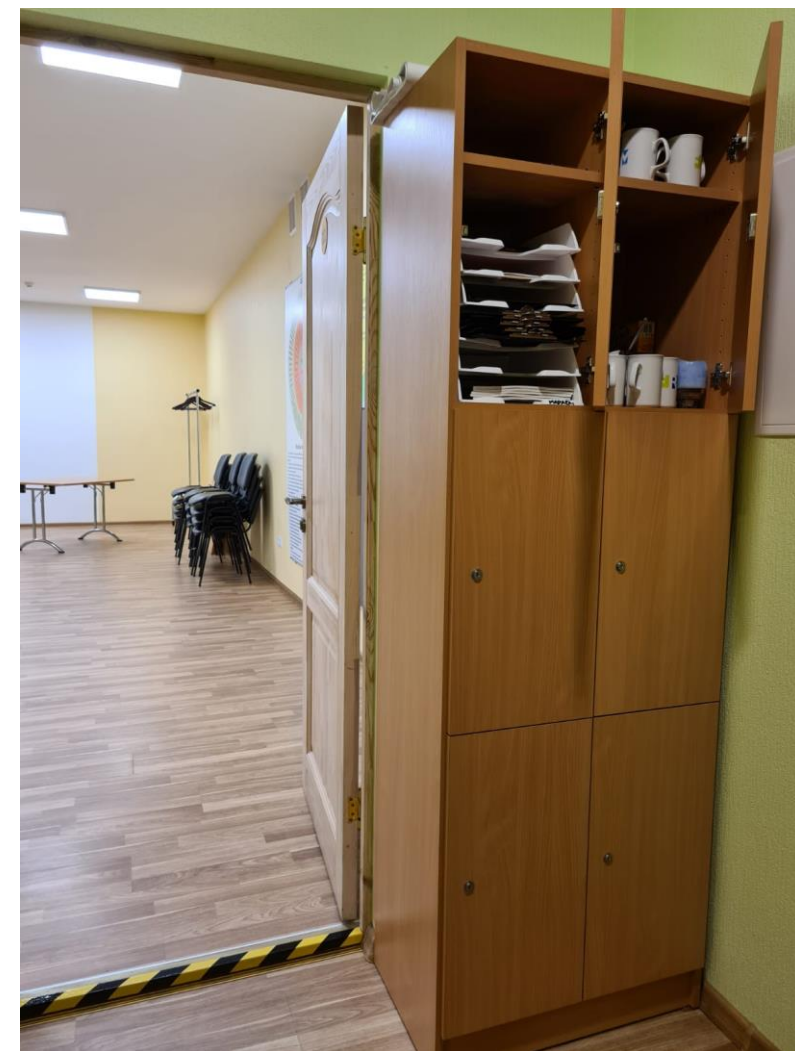
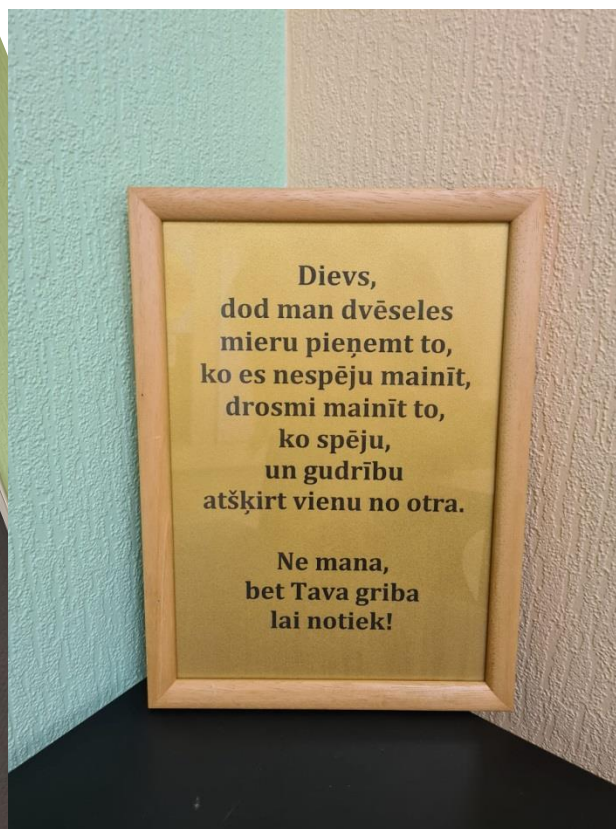
- Pašpalīdzības grupu dalībnieku dalība speciālistu rīkotos pasākumos
- Speciālistu dalība pašpalīdzības grupu sadraudzības pasākumos



Profesionāļu sadarbība ar pašpalīdzības grupām – ATBALSTS SAPULČU NORISEI (1)



Profesionāļu sadarbība ar pašpalīdzības grupām – ATBALSTS SAPULČU NORISEI (2)



Liēpāja



grupa "Atveseļošanās ceļš"

ANONĪMIE ALKOHOLIĶI

SAPULCES LIĒPĀJĀ:

svētdienās pulksten 18.00 Flotes ielā 7
Atkarību profilakses centra telpās

Vairāk info:
www.aa.org.lv

Liēpāja

AS ANONĪMIE SPĒLMAŅI

Sapulces Liēpājā
trešdienās 17.00 Flotes ielā 7
Atkarību profilakses centrā

Vairāk informācijas:
www.as.org.lv

Liēpāja

PAB PIEAUGUŠIE ALKOHOLIĶU BĒRNI

Sapulces Liēpājā:

otrdienās un ceturtdienās plkst. 18.00
Flotes ielā 7
(Atkarību profilakses centra telpās)

www.pab.org.lv

Liēpāja

CoDA

ANONĪMIE LĪDZATKARĪGIE

piektdienās pulksten 18.00

Atkarību profilakses centra telpās
Flotes ielā 7, Liēpājā

www.coda.org.lv

12 soļu grupas Latvijā

- Anonīmie alkoholiķi (AA)
- Al-Anon (*atkarīgo tuvinieki un draugi*)
- Anonīmie līdzatkarīgie (AL, CODA)
- Pieaugušie alkoholiķu bērni (PAB)
- Anonīmie spēlmaņi (AS)
- Anonīmie seksuāli atkarīgie
- Anonīmie narkomāni (AN)
- Anonīmie nesamērīgie ēdāji (ANĒ)
 - Alateen (*alkoholiķu bērni*)
 - Anonīmie parādnieki
 - Sapulce šizofrēnijas slimnieku tuviniekiem
 - AS-ANON (*azartspēlmaņu tuvinieki*)



SEKRETĀRA ROKASGRĀMATA

Ieteikums, kā vadīt AA sapulci:

Sapulces sākums

1) Labvakar! Mans vārds ir _____, esmu alkoholiķis(-ķe) un šovakar kalpošu par šīs sapulces sekretāru(-ri).

Laipni lūgti AA grupā _____ (nosaukums). Šī sapulce ilgst _____ stundu(-as), ar/bez pārtraukuma līdz plkst. _____. Lai netraucētu sapulces gaitu, lūdzu izslēgt vai noklusināt mobilos tālruņus.

2) Šī ir atklātā/slēgtā Anonīmo alkoholiķu sapulce. Anonīmie alkoholiķi ir vīriešu un sieviešu sadraudzība, kur viņi dalās savā pieredzē, spēkā un cerībās, lai atrisinātu savu kopējo problēmu un palīdzētu citiem atveseļoties no alkoholisma. Vienīgā prasība piederībai ir vēlēšanās atmest dzeršanu. AA nav ne iestāšanās, ne dalības maksas, mēs paši sevi uzturam, pateicoties mūsu ziedojumiem.

AA nav saistīta ne ar kādām sektām vai reliģiskām konfesijām, ne ar kādām politiskām partijām, organizācijām vai iestādēm, mēs neiesaistāmies nekādās diskusijās, kā arī neatbalstām nekādas citas intereses un arī neuzstājamies pret tām.

Mūsu galvenais mērķis ir palikt skaidrā un palīdzēt sasniegt skaidrību citiem alkoholiķiem.

3) Esmu lūdzis _____ (vārds) nolasīt Anonīmo alkoholiķu Divpadsmit tradīcijas. (Vai Divpadsmit soļus.)

Esmu lūdzis _____ (vārds) nolasīt daļu no grāmatas „Anonīmie Alkoholiķi” piektās nodaļas “Kā tas notiek”.

Esmu lūdzis _____ (vārds) nolasīt fragmentu no bukleta “Jaunatnācējs jautā”.



SEKRETĀRA ROKASGRĀMATA

Šo sapulci mēs parasti noslēdzam ar lūgšanu par dvēseles mieru. Tos, kuri vēlas, aicinu mums piebiedroties. Un visi kopā:

**Dievs, dod man dvēseles mieru
pieņemt to, ko es nespēju mainīt,
drosmi mainīt to, ko spēju,
un gudrību atšķirt vienu no otra!**

(Ir sapulces, kuru noslēgumā dalībnieki skaita Tēvreizi, bet lūgšanu par dvēseles mieru noskaita sapulces sākumā.)



Vairāk par to, kas šeit rakstīts,
varat lasīt bukletā "AA grupa ...kur tas viss sākas".

Kad ir vērts domāt par atbalsta grupu?

1. Zināšanu, prasmju un pieredzes trūkums
2. Dzīves pārmaiņas
3. Neatrisināta krīze
4. Attiecību zaudēšana
5. Starppersonu un grupu konflikti
6. Neapmierinātība sociālajās attiecībās
7. Slimība
8. Resursu trūkums

Kad grupas forma var nebūt labākā izvēle

- Medicīniski ārkārtas gadījumi
- Aktīva atkarība bez vēlmes atgūties
- Neārstēta psihiatriska veselības problēma
- Drošības apsvērumi
- Atbilstības vai pieejamības trūkums
- Pretestība pret grupu
- Augsti jutīgas vai traumējošas problēmas
- Izvēle par labu individuālajai terapijai

Atbalsta grupas organizēšanas un vadīšanas soļi

- Grupas plānošana un izveide
- **Grupas vadīšana**
- Grupas novērtēšana



Grupās plānošanas un izveides process

- Grupās plānošanas modelis un tā elementi
- Vadītāja kompetenču un resursu apzināšanās
- Dalībnieku mērķu grupās noteikšana un tās vajadzību izpēte
- Plāna veidošana
- Grupās komplektēšanas process

Grupas plānošanas modelis

1. **Vajadzības.** Kādas problēmas, jautājumi un jomas rada bažas topošajiem grupas dalībniekiem?
2. **Mērķi.** Kādus kopējos mērķus grupa centīsies sasniegt? Kādi ir grupas dalībnieku individuālie mērķi? Kādas ir grupas un individuālo mērķu savstarpējās attiecības, to sasniegšanas iespējas?
3. **Grupas sastāvs.** Cik dalībnieku būs grupā? Ko var iepriekš paredzēt saistībā ar grupas dalībnieku kopīgajiem un atšķirīgajiem jautājumiem/problēmām? Kurš būs grupas vadītājs?
4. **Struktūra.** Kas būtu jādara, lai veiksmīgi vadītu un fasilitētu grupas darba procesu, jo īpaši – plānojot laiku un vietu?
5. **Saturs.** Kādas metodes un pieejas tiks izmantotas, lai sasniegtu grupas mērķus? Kā norisināsies grupas darbs?
6. **Tikšanās pirms grupas darbības uzsākšanas.** Kā tiks nodrošināta atlasīto dalībnieku dalība grupas darbā? Kā viņi tiks sagatavoti dalībai grupā?

(Northen, H., Kurland, R., 2001. Social Work with Groups. 3rd ed. New York, NY: Columbia University Press)

Personiskais profils

- Kāda ir mana pieredze darbā ar grupām?
- Kādu apmācību darbā ar grupu esmu saņēmis?
- Kāda ir bijusi mana grupu darba pieredze kā dalībniekam un kāda – kā vadītājam?
- Ko es esmu no šīs pieredzes iemācījies?
- Kādas ir manas pamatvērtības un vēlamais darba stils?
- Kādas ir manas intereses?
- Kā es sevi vērtēju līderības kontekstā: aktīvs/ pasīvs un direktīvs/nedirektīvs?
- Kādām intervences metodēm es dodu priekšroku?
- Ko es zinu par grupām?
- Ko es jūtu pret grupām?
- Ko es jūtos spējīgs piedāvāt grupai?
- Kādas ir manas gaidas, un kādas ir manas personīgās mācīšanās vajadzības?
- Kādas ir manas stiprās un vājās puses?

Grupas plāna veidošana

- Mērķa skaidrība un atbilstība
- Grupas lielums
- Katras sesijas ilgums
- Tikšanās reižu biežums
- Tikšanās laiks
- Slēgta vai atvērta grupa
- Tikšanās vieta
- Brīvprātīga vai nebrīvprātīga dalība
- Dalībnieku motivācijas līmenis
- Viens vai divi grupas vadītāji
- Kafijas pauzes
- Pārtraukumi

Atvērto un slēgto grupu priekšrocības un trūkumi

Atvērtā grupa

Priekšrocības:

Pastāvīga grupas kultūras modificēšana
Lielāka resursu un prasmju daudzveidība
Lielāks radošums, izdomas bagātība
Piemērotas darbam pie attiecību
uzsākšanas un izbeigšanas
Šķiršanās, zaudējuma un iekļaušanas
jautājumu risināšana
Problēmu risināšana saistībā ar
pielāgošanās spēju pārmaiņām

Slēgtā grupa

Priekšrocības:

Konsekvence un paredzamība
Iespējama lielāka saliedētība un intīmāks
raksturs
Labāka iespēja līdzsvarot grupas dalībnieku
aktuālās vajadzības

Atvērtā un slēgto grupu priekšrocības un trūkumi

Atvērtā grupa

Trūkumi:

Iespējama lielāka nestabilitāte,
mazāka paredzamība

Trūkst dziļuma un intimitātes

Iespējama apakšgrupu,
grupējumu, alianšu u. tml.
veidošanās

Grūti līdzsvarojamās grupas
dalībnieku tūlītējās vajadzības

Slēgtā grupa

Trūkumi:

Tendence pakļauties un nonākt
“grupas domāšanas” varā

Mazāks diapazons un daudzveidība

Mazāka spēja tikt galā ar pārmaiņām
un mazākas pielāgošanās spējas

Ierobežotas iespējas strādāt ar
izbeigšanas jautājumiem

Grupas dalībnieku komplektēšana

Grupas plānošanas procesā lēmumus par grupas komplektēšanu vajadzētu pieņemt, atbildot uz vairākiem jautājumiem:

1. Kā potenciālie dalībnieki pieteiksies?
2. Kā viņi tiks atlasīti dalībai grupā?
3. Kādas novērtēšanas vadlīnijas tiks izmantotas, lai noskaidrotu potenciālo grupas dalībnieku vajadzības?
4. Kādi kritēriji tiks izmantoti, lai noteiktu klientu piemērotību dalībai grupā?
5. Ja potenciālais dalībnieks nav piemērots, kā šo lēmumu paziņos nosūtītājam (sociālajam darbiniekam) un vai/ kāda tiks piedāvāta alternatīva palīdzība?
6. Kādas būs potenciālo grupas dalībnieku pirmsgrupas interviju galvenās tēmas un saturs?
7. Kurš potenciālajiem dalībniekiem pastāstīs par dalību grupā un palīdzēs viņiem pieņemt lēmumu par to, vai viņi vēlas piedalīties?
8. Kā un kurš orientēs un sagatavos potenciālos dalībniekus dalībai grupā?
9. Kāda būs grupas vadītāja un grupas dalībnieka sākotnējā vienošanās?



Pieteikšanās un
vairāk informācijas:



centrs@martaliepaja.lv



26308079

www.martaliepaja.lv

Atbalsta grupa sievietēm, kuras cietušas vardarbībā

otrdienās no 14.30 līdz 17.00
Kūrmājas prospektā 11, Liepājā

- ✓ dalība grupā bez maksas
- ✓ tiks nodrošinātas kafijas/tējas pauzes

Liepāja Sociālais dienests



Atbalsta grupa personām ar atkarību problēmām

pirmdienās 18.00

Atkarību profilakses centrā Flotes ielā 7

Liepāja

ATBALSTA GRUPA VĪRIEŠIEM

PIRMDIENĀS 16.00

ATKARĪBU PROFILAKSES CENTRĀ FLOTES IELĀ 7



dzīves pieredzes grupa emocionālās izdegšanas profilaksei
...spēt gaismu saskatīt...



grupu vada
Guntis un Areta

kur? Flotes ielā 7, NPPP telpās
kad? trešdien, 14.maijā plkst.10:00
kam? katram, kurš ikdienā saskaras ar risku izdegt

dalībai pieteikties pie Madaras (26308079, 63456120, madara.lapsa@liepsd.lv)
dalībnieku skaits ierobežots

Aicinām Tevi piedalīties

Garīgā atbalsta un palīdzības grupā

otrdienās plkst.16:00

Flotes ielā 7, 1.stāvā

Tu varēsi klausīties un tikt uzklausīts,
saņemsi atbalstu un iedrošinājumu dzīvē
un priecāties par dzīvi. ☺



Tev nav jābūt atkarīgam, lai nāktu.

Tev nav jābūt pārlicinātam kristietim, lai nāktu.

– mēs gaidīsim visus un katru.

Un katru arī pacienāsim
ar karstu tēju un saldumiem.

Visi
narkomāni
pārstāj lietot
narkotikas,
bet tikai dažiem
tas izdodas
dzīves laikā

собрания сообщества
12 шагов в Лиепае

АНОНИМНЫЕ НАРКОМАНЫ

воскресенье 

12.00 

 svētdienās

 12.00

 Flotes ielā 7
Atkarību profilakses
centra telpās

ул. Флотес 7 

в помещении Центра
профилактики
зависимостей

ANONĪMIĒ NARKOMĀNI

12 soļu sadraudzības
sapulces Liepājā

Все наркоманы
бросают
наркотики,
но только
некоторым это
удается при
жизни

-  dalība grupā - brīvprātīga, anonīma
un bez maksas
-  tiks nodrošinātas kafijas pauzes
-  pieteikšanās dalībai: +371 26308079,
madara.lapsa@liepaja.lv



Atbalsta grupa VECĀKIEM, kuri audzina bērnu ar atkarību problēmām

-  Atkarību profilakses centrā Flotes ielā 7, Liepājā
-  sestdienās pulksten 12.00 (līdz 14.00)
pirmā grupas tikšanās 7. oktobrī
-  grupu vada Madara Lapsa



KAM?

Atbalsta grupa paredzēta sievietēm jebkurā vecumā, kuras cietušas no jebkāda veida vardarbības – emocionālās, fiziskās, seksuālās.

Grupa domāta gan tām sievietēm, kuras pašlaik atrodas vardarbīgās attiecībās, gan tām, kuras tās pārtraukušas senākā vai neseno pagātnē.

Aicinām pieteikties sievietes, kas vēlas satikties ar citām sievietēm un dalīties pieredzē, gūt atbalstu un rast atbildes uz saviem jautājumiem.

KĀPĒC?

Daloties savā pieredzē un uz klausot, sievietes gūst gan pašas, gan sniedz atbalstu arī citām grupas dalībniecēm – meklējot un atrodot katra savu veidu, kā dzīvot tālāk.

Tieši tāpēc atbalsta grupa ir lielisks veids, kā vardarbībā cietušām sievietēm atgūt pārliecību par sevi un ticību drošai, laimīgai dzīvei.

ATBALSTA GRUPA SIEVIETĒM,

kuras cietušas vardarbībā

Atbalsta grupas mērķi ir apmainīties ar pieredzi, iedvesmoties vienai no otras, dalīties ar izjūtām, emocijām un grūtību pārvarēšanas veidiem, stiprinot savu pārliecību būt Sieviete!

KAS, KUR, KAD?

- Klātienē Centra MARTA telpās Kūrmājas prospektā 11, Liepājā
- Otrdienās no plkst. 14.30 līdz 17.00
- Februārī, martā, aprīlī
- Kopā 12 nodarbības
- Pamatvaloda: latviešu. Veiksmīgai dalībai grupā nepieciešams saprast latviešu valodu. Runāt iespējams arī krieviski vai angļu valodā
- Grupa būs atvērta tipa - varēs pievienoties jaunas dalībnieces
- Vietu skaits grupā ierobežots
- Tiks nodrošinātas kafijas/tējas pauzes

PIETEIKŠANĀS

- ☎ +371 26308079
- ✉ centrs@martialiepaja.lv
- 🌐 www.martialiepaja.lv/jaunumi/atbalsta
- 🏠 Kūrmājas prospekts 11, Liepāja

Bezmaksas atbalsta grupas

Ir iespēja apmeklēt bezmaksas pašpalīdzības un atbalsta grupas Sociālā dienesta Atkarību profilakses centra (APC).

Atbalsta grupai ir vadītājs (atkarību jomas speciālists vai cilvēks, kurš atveseļojies no atkarības); pašpalīdzības grupai vadītāja nav, to vada dalībnieki paši pēc iepriekš noteiktiem principiem. APC notiekošās pašpalīdzības grupas darbojas pēc 12 soļu programmas. 12 soļu ietver principus, kas ved uz atveseļošanās un personisko izaugsmi, palīdzot katram kļūt par tādu personu, kāds viņš vēlas būt. Vairāk par 12 soļu programmu var uzzināt mājaslapā www.aap.lv.

Grupu darbā tiek ievēroti anonimitātes, konfidencialitātes un brīvprātības principi. **Anonimitāte** nozīmē, ka dalībnieka grupas apmeklējums netiek reģistrēts; drīkst nenosaukt savu īsto vārdu; informācija par apmeklējumu netiek izpausta nevienam ārpus grupas, ja vien dalībnieks pats to nevēlas. **Konfidencialitāte** nozīmē, ka grupā pārunātā informācija netiek izpausta nevienam citam ārpus grupas. Dalība visās grupās ir brīvprātīga un bez maksas.

1. Motivācijas programmas atbalsta grupa (latv. un kr. val.) notiek pirmdienās pulksten 18, kontaktpersona: Sigita – tel. 63456120, e-pasts: atkaribucentrs@gmail.com. Grupa tikai Motivācijas pro-

grammas dalībniekiem – personām, kuru mērķis ir pārtraukt aprēķināto vielu vai atkarību izraisīto procesu lietošanu. Dalība grupā ir brīvprātīga, pēc dalībnieka un APC darbinieka savstarpējas iepriekšējas vienošanās.

2. Atbalsta grupa līdzatkarīgajiem (latv. un kr. val.) notiek otrdienās pulksten 15, kontaktpersona: Sigita – tel. 63456120, e-pasts: atkaribucentrs@gmail.com.

Pievienoties grupai aicināts ikviens, kas cieš no tuvinieku atkarības, vēlmes kontrolēt savus līdzcilvēkus un kam ir problemātiski veidot attiecības. Bez iepriekšējas pieteikšanās.

3. Anonimo alkoholiķu pašpalīdzības grupa "Nadežda" ("Надежда") (kr. val.) notiek otrdienās pulksten 17.30, kontaktpersona: Jelena – tel. 22306566.

Grupai pievienoties var ikviens, kas ir nolēmis sākt atveseļošanās. Vienīgā prasība piederībai ir vēlēšanās pārtraukt dzeršanu. Bez iepriekšējas pieteikšanās.

4. Pieaugušo alkoholiķu bērnu pašpalīdzības grupa (latv. un kr. val.) notiek otrdienās pulksten 18, kontaktpersona: Aldis – tel. 29999116, e-pasts: info@pab.org.lv.

Grupai pievienoties var ikviens, kas uzauzdis atkarīgu vai citādi disfunkcionālu vidē. Vienīgā prasība piederībai ir vēlēšanās atveseļoties. Bez iepriekšējas pieteikšanās.

5. Anonimo alkoholiķu pašpalīdzības grupa "Atveseļošanās ceļš" (latv. val.) notiek trešdienās pulksten 18.30, kontaktpersona: Rodrigo – tel. 20504552, e-pasts: rodrigo.vasiljevs@inbox.lv.

Grupai pievienoties var ikviens, kas ir nolēmis uzsākt atveseļošanās. Bez iepriekšējas pieteikšanās.

6. Anonimo līdzatkarīgo pašpalīdzības grupa (latv. un kr. val.) notiek ceturtdienās pulksten 18, kontaktpersona: Pēteris – tel. 29704917.

Vienīgais nosacījums dalībai ir vēlme mācīties veidot veselīgas un

• Vairāk informācijas par atbalsta un pašpalīdzības grupām iespējams saņemt APC, Flotes ielā 7, kā arī zvanot pa tālr. 63456120 vai rakstot uz e-pasta adresi: atkaribucentrs@gmail.com.

• APC iespējams saņemt informāciju arī par citur Liepājā un Latvijā notiekošām atbalsta un pašpalīdzības grupām.

milošas attiecības. Bez iepriekšējas pieteikšanās.

7. Atbalsta grupa narkotiku lietotājiem un citiem atkarīgajiem (kr. val.) notiek piektdienās pulksten 17, kontaktpersona: Vladimirs – tel. 27577688, e-pasts: atkaribucentrs@gmail.com.

Grupai pievienoties var ikviens interesants. Bez iepriekšējas pieteikšanās.

8. Anonimo spēlmaņu pašpalīdzības grupa (latv. un kr. val.)

notiek sestdienās pulksten 14, kontaktpersona: Renārs – tel. 22464191.

Pievienoties var ikviens, kas nolēmis sākt atveseļošanās bez iepriekšējas pieteikšanās.

9. Anonimo narkomānu pašpalīdzības grupas norises laiks tiks precizēts. Interesēties, zvanot pa tālr. 63456120 vai rakstot uz e-pastu: atkaribucentrs@gmail.com. Ar anonimo narkomānu 12 soļu programmas materiāliem var iepazīties APC telpās un mājaslapā www.na-latvija.lv. ■

Naudas balvas reizi gadā

Sākot no jaunā mācību gada, izglītojamo naudas balvas par labām un teicamām sekmēm varēs saņemt reizi gadā - mācību gada nobeigumā, nevis pēc katra mācību semestra, kā to paredz domes 14. jūlija sēde veiktās izmaiņas nolikumā "Par talantīgo izglītojamo finansiālu motivāciju".

Lai sekmētu izcilo skolēnu zināšanu stabilitāti visa mācību gada garumā, nolikuma grozījumā ir precizēts, ka skolēniem 9.–12. klašu grupā ir jābūt ar teicamām un izcilām zināšanām gan pirmajā, gan otrajā semestrī, lai mācību gada noslēgumā varētu pretendēt

uz naudas balvu 140 eiro apmērā. Saskaņā ar minēto nolikumu deputāti šovasar arī nolēma piešķirt naudas balvu 1500 eiro apmērā J. Čakstes Liepājas 10. vidusskolas 12. klases absolventei Amandai Razmai, kura šogad obligātajos valsts centralizētajos eksāmenos ieguvusi vidējo vērtējumu 91,3%, matemātikas eksāmenā saņemot augstāko novērtējumu pilsētā – 98%.

Kā zināms, par izciliem sasniegumiem valsts centralizētajos eksāmenos, beidzot 12. klasi un iegūstot zināšanu visaugstāko novērtējumu ne mazāk kā 85% valsts obligātajos centralizētajos

eksāmenos, ir paredzēta pašvaldības naudas balva 1500 eiro apmērā.

Liepājas pašvaldība jau kopš 2013. gada finansiāli motivē teicamniekus un mācību olimpiāžu uzvarētājus, lai veicinātu jauno talantu izaugsmi un attīstību. Par starptautisko un valsts mācību priekšmetu olimpiādēs, kā arī zinātniski pētniecisko darbu lasījumos iegūto atzinību paredzēta naudas balva 100 eiro, par 3. vietu – 150 eiro, 2. vietu – 200 eiro, 1. vietu – 250 eiro. Par dalību starptautiskās mācību priekšmetu olimpiādēs paredzēta naudas balva līdz 550 eiro. ■

Sākumlapa > Ziņas > Sabiedrība

Cer izveidot atbalsta grupu azartspēļu atkarīgajiem



ATBALSTA UN PAŠPALĪDZĪBAS GRUPAS

Atkarību profilakses centrā Flotes ielā 7, Liepājā

šonedēļ

PIRMDIENA

8

16.00

Atbalsta grupa vīriešiem

PIRMDIENA

8

18.00

Atbalsta grupa personām ar atkarību problēmām

OTRDIENA

9

14.00

Atbalsta grupa līdzatkarīgām personām

OTRDIENA

9

18.00

Pieaugušie alkoholiķu bērni (12 soļu pašpalīdzības grupa)

TREŠDIENA

10

17.00

Anonīmie spēlmaņi (12 soļu pašpalīdzības grupa)

lepriekšēja pieteikšanās dalībai, zvanot 22464191 (Renārs)

CETURTDIENA

11

18.00

Pieaugušie alkoholiķu bērni (12 soļu pašpalīdzības grupa)

lepriekšēja pieteikšanās dalībai, zvanot 26831847 (Rigonda)

PIEKTDIENA

12

18.00

Anonīmie līdzatkarīgie (12 soļu pašpalīdzības grupa)

SVĒTDIENA

14

18.00

Anonīmie alkoholiķi (12 soļu pašpalīdzības grupa)

vairāk informācijas: +371 26573627, +371 63456120, atkaribucentrs@liepaja.lv, Flotes ielā 7

Grupas dinamika

Grupas dinamika ir uzvedības sistēma un psiholoģiskie procesi sociālā grupā; tiek veikta šī procesa zinātniska izpēte, attīstot uzskatu, ka grupas dinamika ir gan pētniecības lauks, lai iegūtu zināšanas par grupas darbu, gan tās attīstības likumi, gan arī mijiedarbība starp indivīdiem, plašāk – arī ar citām grupām un institūcijām.

(Forsyth, 2006)

Grupas dinamikas izpratne ietver divus pamatjautājumus:

- kā grupa veidojas kā vienots veselums
- kāds ir grupas iekšējo procesu un parādību (fenomenu) kopums

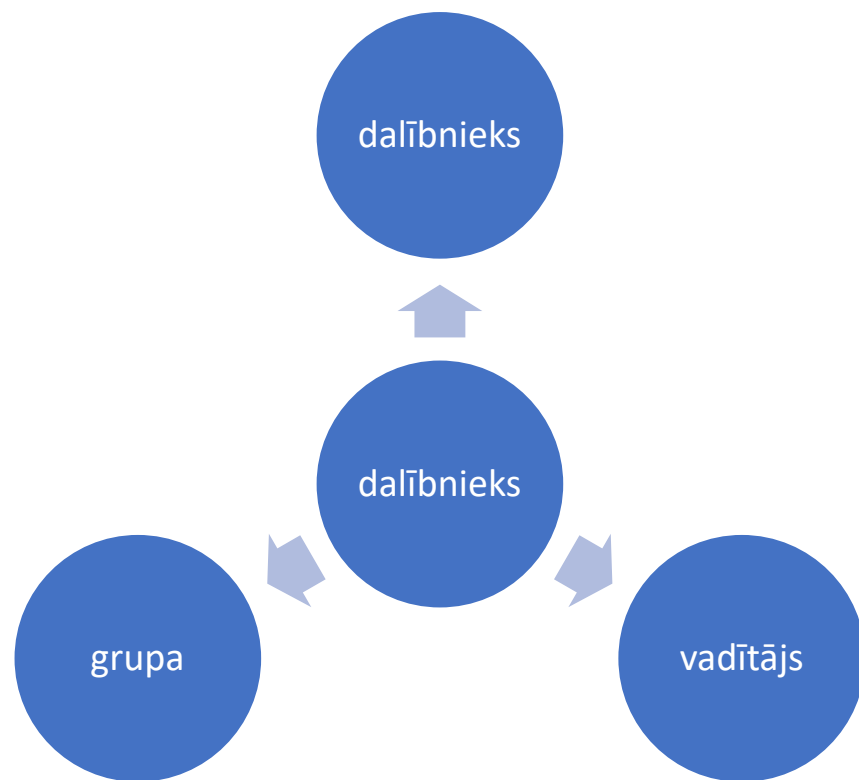
Grupas dinamikas līmeņi

- Grupas dinamika kā vienots veselums
- Savstarpēja grupas dalībnieku mijiedarbība
- Katram dalībniekam raksturīgā iekšējā psihiskā dinamika, ko ietekmē viņa psihiskā brieduma pakāpe, stresa tolerance, spēja sadarboties utt.

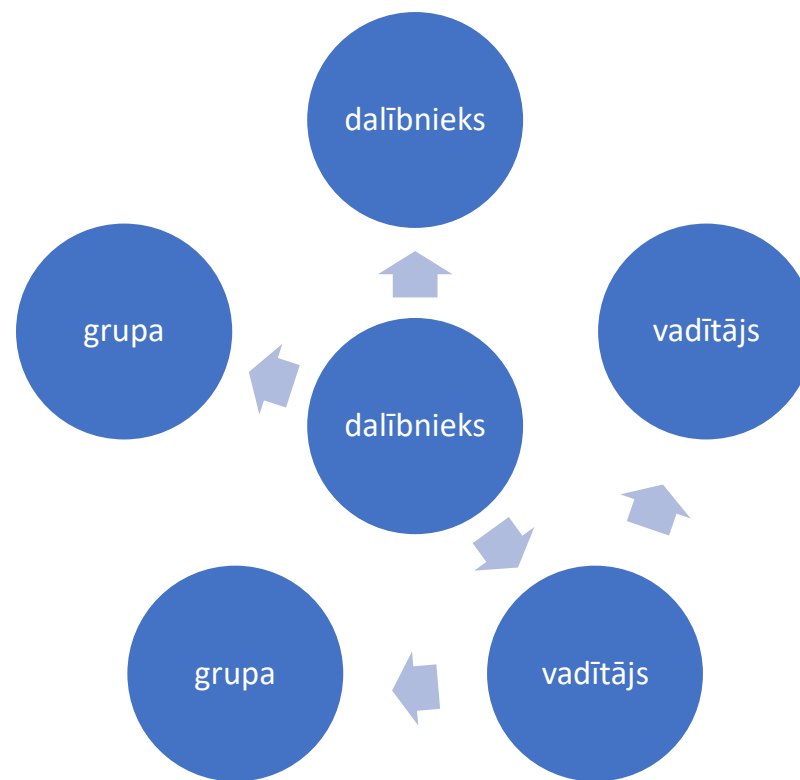


Grupās process

No dalībnieka perspektīvas



No vadītāja perspektīvas



Takmena modelis



Grupas veidošanās stadija (*forming*)



Interpersonālās attiecības - indivīdi cenšas nodibināt jaunas attiecības nepazīstamā vidē, pārbauda starppersonu robežas, mācās uzvedību, vērojot vadītāja un citu grupas dalībnieku izturēšanos. Grupas dalībnieki ir atkarīgi no vadītāja vai cita spēcīga dalībnieka un gaida, ka tiks vadīti un atbalstīti, jo tas mazina trauksmi.

Grupā dalībnieku uzdevumam pakārtotā uzvedība - grupas dalībnieki cenšas saprast grupas noteikumus un atrast piemērotāko veidu, kā sazināties ar citiem, viņi tic, ka darbs palīdzēs sasniegt grupas mērķus.

Vadītāja uzdevums grupas veidošanās stadijā - drošas grupas darbības vides radīšana

1. Dot iespēju iepazīt un skaidrot grupas darbības principus (ko un kā darīsim)
2. Ļaut grupai iepazīt vadītāju
3. Dot iespēju grupai vieglā (nekonfrontējošā) veidā iepazīt vienu otru, piedāvāt «ledus laušanas» uzdevumus u. tml.
4. Vienoties par grupas noteikumiem, tēmām un citiem formāliem un neformāliem grupas darba aspektiem
5. Radīt vidi, kurā dalībnieki jūtas gaidīti un iesaistīti, izmantojot līdzatbildības un līdzdalības principus attiecībā uz grupas vadību, procesu un rezultātu



Konfrontācijas jeb konfliktu stadija (*storming*)

Interpersonālās attiecības - Grupas dalībnieki iesaistās konfliktos viens ar otru vai grupas vadītāju. Rodas jautājums par grupas struktūru, uzdevumiem un vadību. Dalībnieki pretojas saplūsmei un grupas vienotībai; katrs cenšas saglabāt savu individualitāti.

Grupas dalībnieku uzdevumam pakārtotā uzvedība - Dalībnieki nevēlas atklāt personīgo informāciju, pretojas un veido konfliktus, kad šī informācija ir jāizpauž citiem. Bieži vien konflikti rodas, ja dalībnieki uzdevumus neuzskata par piemērotiem un vajadzīgiem. Jaunā situācija un tās izmaiņas dalībniekos raisa iekšējus pārdzīvojumus un dažādas emocionālas reakcijas. Viņu mērķis ir izvairīties no atklāšanās un iesaistīšanās.



Grupās vadītāja uzdevumi grupas pusaudža vecumā - konflikta stadijā

- Palīdzēt dalībniekiem apzināties un saprast trauksmes cēloņus
- Mācīt dalībniekiem atklāt konfliktus grupā, neizvairīties no tiem, bet tos risināt
- Mācīt dalībniekus uzņemties daļu atbildības par notiekošo grupā
- Uz dalībnieku centieniem konfliktēt ar vadītāju reaģēt neaizstāvoties un bez agresijas
- Palīdzēt dalībniekiem kļūt autonomākiem un neatkarīgākiem



Normu ieviešanas stadija (*norming*)

Interpersonālās attiecības - Dalībnieki pieņem grupas struktūru un uzdevumus, grupa kļūst vienotāka, cenšas izvairīties no konfliktiem, tomēr dalībnieki atceras, ka katrs ir individualitāte.

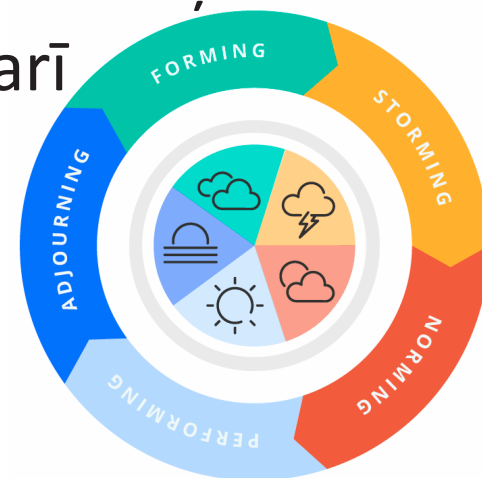
Grupas dalībnieku uzdevumam pakārtotā uzvedība - Dalībnieki ir gatavi atvērties cits citam, risināt savas problēmas grupas ietvaros, bet ir ļoti uzmanīgi, lai neaizskartu cits citu un nesāktu jaunus konfliktus.



Produktīva darba stadija (*performing*)

Interpersonālās attiecības - Grupas darbs ir visefektīvākais. Grupas dalībnieki ir atraduši katrs savu lomu grupas darbā un to ievēro. Viņi ir atvērti un draudzīgi, sāk saprast savas rīcības cēloņus, pieņem izmaiņas un izprot procesu.

Grupas dalībnieku uzdevumam pakārtotā uzvedība - Dalībnieki sāk saprast savas uzvedības cēloņus gan grupā, gan personīgajā dzīvē. Viņi arvien vairāk saprot savas personīgās problēmas un bažas, kā arī aptver savu potenciālu.



Grupas briedums – aktīvā darba stadija

- Saprašanās, sadarbība un kompromiss
- Lielāka brīvība un lojalitāte
- Katrs komunicē ar visiem
- Savienība, kas var palīdzēt, atvieglot dzīvi



Izformēšanās jeb noslēguma stadija (*adjourning*)

Interpersonālās attiecības - Dalībniekiem ir izveidojusies spēcīga emocionāla saikne, un, tuvojoties grupas nobeigumam, viņi jūt zaudējuma bailes. Dažiem var atgriezties spēcīga trauksmes sajūta.

Grupās dalībnieku uzdevumam pakārtotā uzvedība - Grupas dalībnieki atzīst līdzdalības ieguvumus un sasniegumus grupā un atvadās cits no cita. Viņiem atkal aktivizējas pašrealizācijas vajadzība (kas bija sākumā).



Grupās dzīves izvērtēšana – noslēguma stadija

- Dalībnieku jūtu apspriešana, kas saistītas ar šķiršanos
- Grupas darba rezultātu analizēšana, nepaliekot vispārīgu frāžu līmenī
- Iegūto rezultātu nostiprināšana, grupas dalībnieki var atcerēties kopīgi pārdzīvoto un katrs izdala sev svarīgāko grupas dzīvē
- Sagatavošanās dzīvei bez grupas
- Grupas dalībnieku apmaiņa ar grupas darbības vērtējumu



Atbalsta grupas sesiju piemēri

Pirmā tikšanās reize

1. Sasveicināšanās
2. Kāpēc esam šeit un ko mēs darīsim
3. Padziļinātāka iepazīšanās ar vadītāju
4. Savstarpējā iepazīšanās
5. Grupas saliedēšana – drošības sajūtas radīšana
6. Grupas noteikumu izstrāde un pieņemšana
7. Gaidas vai motivācija (citreiz – iepriekšējā pieredze vai tēmu pasūtījums)
8. Darba plāna izveide vai gaidu salīdzināšana ar izstrādāto plānu
9. Noslēgums: atgriezeniskā saite un vienošanās par nākamo reizi/turpmāko darbu.

Atbalsta grupas sesiju piemēri

Nākamās tikšanās reizes

1. Sasveicināšanās
2. Grupas sākums, aplī katrs dalībnieks padalās: kā ir gājis, kas noticis, ko gribētu darīt, kāds ir garastāvoklis, utt.
3. Grupas sesijas norises precizēšana, noteikumu atkārtošana
4. Darbs ar dalībnieku izvirzītajiem jautājumiem vai tēmu izskatīšana, izmantojot dažādas pieejas, metodes, diskusijas utt.
5. Noslēgums: grupas procesa noslēgšana, atgriezeniskā saite, refleksijas, ieguvumi no tikšanās reizes utt.

Atbalsta grupas sesiju piemēri

Noslēdzošā tikšanās reize (1)

1. Sasveicināšanās.
2. Grupas sesijas sākums, aplī katrs pasaka, kā ir gājis, kas noticis, ko gribētu darīt, kā jūtas saistībā ar to, ka tā ir pēdējā sesija.
3. Grupas sesijas norises precizēšana un pārrunāšana.
4. Ja dalībniekiem ir kādas vajadzības vai jautājumi, kas ir saistīti ar sesijas saturu, tie tiek pārrunāti.
5. Grupas vadītājs atgādina grupas darba norisi, var kopīgi atcerēties, kas noticis grupas darbības laikā, kas pārrunāts utt. Ja ir saglabājušies kādi vizuāli materiāli no grupas darba, tos var pielikt pie sienas vai izvietot grupas vidū.
6. Grupas dalībnieki un atsauc atmiņā sākotnējās gaidas un vajadzības saistībā ar grupu.

Atbalsta grupas sesiju piemēri

Noslēdzošā tikšanās reize (2)

7. Dalībnieki tiek aicināti dalīties, vai grupas process un saturs ir atbilstis gaidītajam, vai viņi ir guvuši to, ko vēlējušies.
8. Dalībniekus aicina dalīties ar saviem būtiskākajiem ieguvumiem un izmaiņām savā dzīvē saistībā ar grupas tēmu un mērķiem.
9. Dalībniekus lūdz, lai viņi novērtē grupas procesu un sniedz viens otram atgriezenisko saiti (piemēram, ko katrs ir mācījies no saviem grupas biedriem).
10. Visi dalās savās domās par nākotni jeb “dzīvi pēc grupas” – kā izmantos to, ko ieguvuši, kā uzturēs zināšanas, varbūt arī savstarpējos kontaktus.
11. Dalībniekus aicina novērtēt un sniegt atgriezenisko saiti par vadītāja darbu.
12. Dalībnieki aizpilda novērtēšanas anketu.
13. Atvadīšanās.

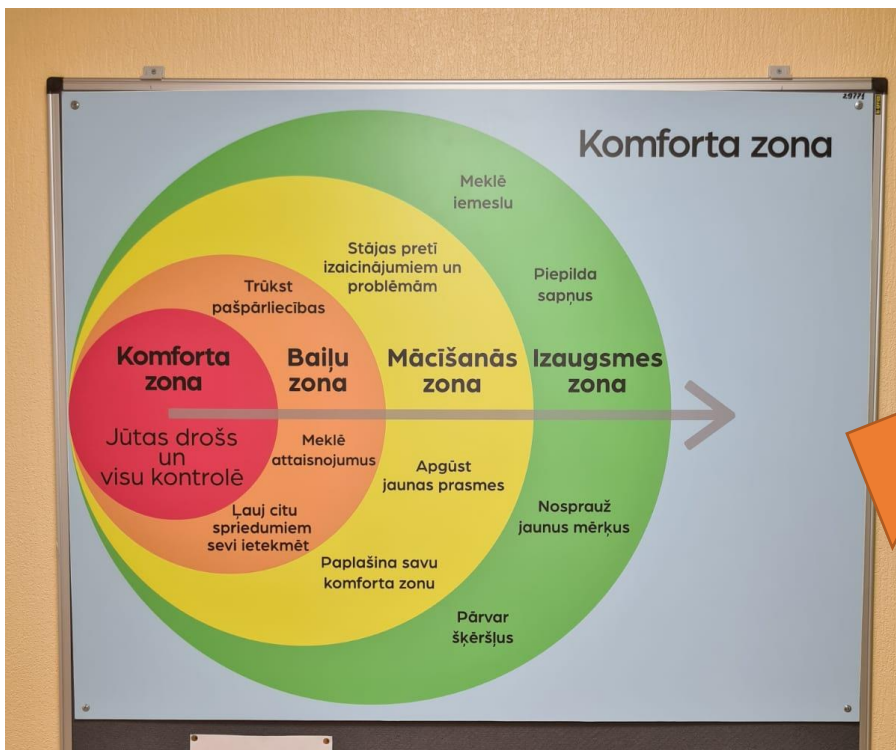
Terapeitiskas vides nozīmība

- Emocionāls atbalsts
- Dalībnieku fiziskā drošība
- Dalībnieku emocionālā drošība
- Uzticēšanās

Vide



Vide



JŪTAS

Recidīva brīdinājuma pazīmes

1. Es sāku šaubīties par savu spēju saglabāt skaidru galvu.
2. Es noliedzu, ka baidos atsākt alkohola, narkotiku lietošanu.
3. Es nelokāmi sevi pārliecinu, ka nekad vairs nedzeršu.
4. Es nolemju, ka mērenība alkohola, narkotiku lietošanā ir viss, kas man nepieciešams.
5. Es mēģinu uzspiest atturības ideju citiem.
6. Es kļūstu pašpārliecināts par savu izveseļošanu.
7. Es uzvedos piespiesti (strādāju par daudz vai nestrādāju nemaz, runāju par daudz vai nerunāju nemaz u.tml.)
8. Pārāk asi reaģēju stresa situācijās.
9. Sāku nosliegties sevi.
10. Mani pārāk nodarbina tikai kāda viena manas dzīves sfēra.
11. Man parādās neliela depresija.
12. Man rodas nereāli un nejausi plāni.
13. Es dzīvoju uz labu laimi.
14. Es konstatēju, ka mani dzīves plāni neizdodas.
15. Es sāku laisku sapņošanu, ilgu pilnu prātošanu.
16. Es sāku domāt, ka manas problēmas nav atrisināmas.
17. Es ilgojos pēc laimes, bet nezinu, kas tā tāda ir.
18. Es izvairos no uzautrināšanās.
19. Es pārspīlēti analizēju pats sevi.
20. Mani viegli aizkaitina draugi (ģimene).
21. Mani bieži pārņem apjukuma periodi.
22. Es kļūstu viegli aizkaitināms.
23. Es sāku savās problēmās vainot cilvēkus, vietas, lietas un apstākļus.
24. Es sāku šaubīties par savu slimību.
25. Es ēdu neregulāri (pārēdos vai neēdu tikpat kā neko).
26. Man uzņāk apātijas brīži.
27. Es nekārtīgi gulu (pārāk daudz vai pārāk maz).
28. Man pakāpeniski zūd dienas režims.
29. Man ir dziļas depresijas periodi.
30. Es reti apmekleju AA, AN sapulces.
31. Parādās attieksme – "Man vienalga".
32. Es taupu naudu un spēkus.
33. Es atklāti atraidu palīdzību.
34. Man parādās sāpes un slimības.
35. Es nosprīžu, ka dzeršana nevar padarīt manu dzīvi sliktāku nekā tā jau ir.
36. Es jūtos bezspēcīgs un bezpalīdzīgs.
37. Man kļūst sevis zēl.
38. Es sāku fantazēt par iedzeršanu.
39. Es sāku apzināti melot.
40. Es sāku pastiprināti lietot aspirīnu vai kādu citu medikamentu.
41. Es pilnīgi zaudēju pašpalāvību.
42. Man uzņāk dusmas bez iemesla.
43. Es pilnībā pārtraucu apmeklēt AA, AN sanāksmes.
44. Mani pārņem vientulība, bezcerība, dusmas un sasprindums.
45. Es sāku apmeklēt "draugus", kuri lieto un vietas, kur tiek lietots.
46. Es cenšos sevi pārliecināt, ka esmu izrēstējis.
47. Es mainu savu dzīvesveidu.
48. Es sāku lietot alkoholiskos dzērienus, kurus parasti neizvēlos.
49. Es uz sāku kontrolētu alkohola, narkotiku lietošanu.
50. Es zaudēju kontroli pār savu lietošanu.

Liepājas Atkarību profilakses centra atbalsta grupas

- Atbalsta grupas **atkarīgām** personām
- Atbalsta grupa **līdzatkarīgām** personām
- Izglītojošas** grupu konsultācijas
- Kognitīvo prasmju atjaunošanas grupa **metadona programmas dalībniekiem**
- Recidīva riska novēršanas grupa **ieslodzītajiem** Liepājas cietumā
- Pašizziņas un personīgās izaugsmes grupa **darbiniekiem**
- Atbalsta grupa **smēķēšanas atmešanai**
- Atbalsta grupa **bērniem un jauniešiem** Bērnunamā
- Atbalsta grupa **smēķēšanas atmešanai** grūtniecēm, jaunajām māmiņām un nepilngadīgajiem
- Atbalsta grupa **narkotiku lietotājiem**
- Atveseļošanās programma «**Īsta brīvība**» sievietēm
- Atbalsta grupa atkarīgiem **jauniešiem**
- Vīru** grupa
- Dzīves prasmju apguves grupa
- Anonīmo atkarīgo grupa **darbiniekiem**
- U.c.

Attālināto grupu vadīšana

- Vadot grupas attālināti, **jāpievērš uzmanība jau zināmiem aspektiem**, kuri ir būtiski arī klātienēs grupās: potenciālo grupas dalībnieku uzrunāšana – grupas reklāma, sesiju plāna sastādīšana, nepieciešamās informācijas meklēšana un pielietojamo metožu izvēle.
- **Specifiski attālināto grupu vadīšanas aspekti**, kam pievēršama īpaša uzmanība:
 - Tehniskais nodrošinājums gan vadītājam, gan dalībniekiem – dators vai telefons ar iespēju piedalīties video saziņā (mikrofons, austiņas, kamera), stabils un drošs interneta pārklājums.
 - Ja ir paredzēts sesiju gaitā izmantot darba lapas vai citus izdales materiālus, savlaicīgi nepieciešams apdomāt, kā šie materiāli būs pieejami dalībniekiem.

Sagatavošanās darbi, plānojot attālinātās grupas

- Jāizpēta **mērķa grupas problemātika** un ar to saistītās vajadzības.
- Plānojot grupas **mērķi un uzdevumus**, jāpievērš uzmanība to sasniegšanas iespējam attālinātajā formātā.
- Rūpīgi jāpārdomā **tehniskie jautājumi**: gan grupu vadītāju, gan dalībnieku nodrošinājums ar datoriem, telefoniem, kamerām, mikrofoniem, austiņām u. tml. Jānoskaidro, vai sesijas laikā gan vadītājiem, gan dalībniekiem ir iespējams nodrošināt stabilu interneta pārklājumu.
- Savlaicīgi jāizvēlas, kādā **platformā** tiek plānotas sesijas: ZOOM, WhatsApp, Teams vai citā, kā arī jāpārlicinās, vai visiem dalībniekiem ir iespēja pieslēgties šīm platformām.
- Par konfidencialitāti sesijas laikā jāparūpējas arī grupas vadītājam

Attālinātās grupas vadīšana (1)

- ✓ Pirmajā sesijā grupas vadītājs pārlicinās, vai visi dalībnieki ir pieslēgušies, un lūdz, lai visi ieslēdz kameras, pamatojot to nepieciešamību ar klātesamības efektu, jo pieredze rāda, ka daži dalībnieki pirmajās sesijās nevēlās ieslēgt kameru.
- ✓ Vadītājs īsi pastāsta par komunikācijas tehniskajām iespējām: mikrofonu un kameru ieslēgšanas/izslēgšanas funkcijām, grupas čata izmantošanu, simbolu lietošanu komunikācijā u.c.
- ✓ Vadītājs iepazīstina dalībniekus ar sevi, pastāsta par grupas mērķi, uzdevumiem, sesiju skaitu, ilgumu u. tml.
- ✓ Vadītājs lūdz, lai katrs dalībnieks iepazīstina ar sevi, īsi raksturo savu problēmsituāciju grupas kontekstā un pastāsta par savām gaidām no grupas sesiju apmeklējuma.
- ✓ Ar grupas dalībniekiem pārrunā grupas noteikumus, pievēršot īpašu uzmanību konfidencialitātes jautājumam.

Attālinātās grupas vadīšana (2)

- ✓ Lai atvieglotu turpmāku savstarpēju komunikāciju un informācijas apmaiņu ārpus grupas sesiju laika, ir vēlams izveidot WhatsApp grupu, bet ar grupas dalībniekiem par to jāvienojas pirmajā sesijā.
- ✓ Lai veicinātu dalībnieku spēju atklāti runāt par sev aktuālo grupas problemātikas kontekstā, pirmajās sesijās ir ieteicams parādīt kādu īsu videomateriālu, dokumentālo filmu vai multfilmu par saistītu tēmu.
- ✓ Katru grupas sesiju vajadzētu beigt ar noslēguma apli, kur katrs dalībnieks runā par savām pašreizējām emocijām, par to, ko šajā sesijā ir ieguvis un kādas ir gaidas no nākamās sesijas.
- ✓ Katra nākamā sesija sākās ar iesildīšanās apli, kur dalībnieki stāsta par savām jūtām un emocijām, par pārdomām un svarīgiem notikumiem savā dzīvē kopš iepriekšējās sesijas.
- ✓ Drošības veicināšanai sākumā var izmantot arī “ZOOM istabas”, it īpaši, ja grupā ir vairāk nekā septiņi dalībnieki.

Universāli ieteikumi grupu vadīšanā

- 1) vairāk klausīties, mazāk runāt
- 2) censties neuzspiest savu viedokli un uzskatus
- 3) nesniegt gatavas receptes, bet meklēt risinājumu kopā
- 4) ja nav iespējams rast kopīgu risinājumu, izpētīt, vai kāds no grupas dalībniekiem var palīdzēt

**Galū galā, nekādu citu,
protams, nav.
Mēs vienmēr sastopamies
tikai ar sevi.**

(Ekharts Tolle)

Izmantotā literatūra

