



Socialinės reabilitacijos programa psichikos sutrikimų turintiems asmenims

**SAVĖS PRIEŽIŪROS ĮGŪDŽIŲ IR ASMENINĖS HIGIENOS UGDYMO
PROGRAMA**

Programos pavadinimas	SAVĖS PRIEŽIŪROS ĮGŪDŽIŲ IR ASMENINĖS HIGIENOS UGDYMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Įgys žinių apie savo kūno priežiūrą, bus ugdomi sveikos gyvensenos įgūdžiais, išmoks prisižiūrėti save, taps savarankiškesni, pradės suvokti save ir savo galimybes, labiau pasitikės savimi.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą įgys žinių apie asmens higieną ir savipriežiūrą, bus formuojama asmens savivoka, kuri padės nuosekliai laikytis dienos ritmo; bus ugdomi asmens higienos ir savipriežiūros įgūdžiai. Asmens higiena padeda saugoti ir stiprinti sveikatą, o savalaikis higienos ugdymas yra svarbus palaikant ir stiprinant sveikatą. Atsižvelgiant į asmens amžių, ligą ir individualius gebėjimus, ypač svarbu mažais žingsneliais diegti asmeninės higienos įgūdžius, aptarti, ką ir kodėl darome. Kartojimu įgytas gebėjimas gali tapti įgūdžiu ir įpročiu tolimesniam gyvenimui.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami asmens higienos ir savipriežiūros įgūdžiai bei gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	16
1.	Rankų plovimas, veido prausimas, plaukų, burnos ertmės, dantų, bei kūno priežiūra.	2
2.	Naudojimasis tualetu.	2
3.	Drabužių ir avalynės priežiūra.	4
4.	Elgesio kultūra prie stalo.	4
5.	Asmeninių daiktų priežiūra.	4
II.	Praktinis mokymas	14
1.	Praktiškai susipažinti su rankų plovimo, veido prausimo, plaukų, burnos ertmės ir dantų kūno priežiūros esminiais aspektais. Bus ugdomi įgūdžiai: atsiraitoti laisvas rankoves, atsisukti vandens čiaupą, imti muilą ir muiluoti rankas, plauti muiluotas rankas tekančiu vandeniu, praustis veidą, šluostyti rankas ir veidą savo rankšluosčiu, pakabinti rankšluostį ant pakabos į vietą, užsitraukti, susitvarkyti rankoves. Bus mokoma kaip valyti dantis ir pan.	2
2.	Išmokti tvarkingai naudotis tualetu ir dušu.	2
3.	Praktiškai susipažinti su pagrindiniais drabužių ir avalynės priežiūros (plovimo, lyginimo, susidėjimo) elementais.	5
4.	Bus ugdomi įgūdžiai: ligoninėje surasti savo vietą prie stalo, paimti ir taisyklingai laikyti stalo įrankius, stengtis valgyti tvarkingai, gerti iš puoduko, naudotis servetėle, atsistojus pristumti kėdę prie stalo.	5
5.	Praktiškai susipažinti su pagrindiniais asmeninių daiktų priežiūros elementais.	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	36

KULINARINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	KULINARINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Įgys mitybos pagrindų, tradicinių patiekalų, sveiko ir įvairaus maisto gaminimo subtilybių. Sužinos apie įvairių patiekalų gamybos procesą, receptų išradimo istorijas, jų kilmę.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Pagal šią programą gali mokytis asmenys, išklause įvadinį saugos ir sveikatos, priešgaisrinės saugos instruktavimą mokymo vietoje.

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą susipažins su pagrindinėmis kulinarijos technologijų sąvokomis, įgys mitybos pagrindų, tradicinių patiekalų, sveiko ir įvairaus maisto gaminimo subtilybių. Sužinos apie įvairių patiekalų gamybos procesą, receptų išradimo istorijas, jų kilmę.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami kulinariniai įgūdžiai ir gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias, geba gaminti įvairius patiekalus ir saugiai naudotis virtuvės įrankiais. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	20
1.	Maisto produktai ir jų savybės.	2
2.	Saugus elgesys su stalo ir kitais virtuvės įrankiais.	2
3.	Stalo ir kitų virtuvės įrankių priežiūra.	1
4.	Receptų išradimo istorijos, jų kilmė.	2
5.	Įvairių patiekalų gamybos procesas ir gaminimo subtilybės.	8
6.	Maito patiekalai savo šventėms ir ne tik...	5
II.	Praktinis mokymas	14
1.	Susipažins su maisto produktai ir jų savybėmis.	2
2.	Išmokti saugiai elgtis su stalo ir kitais virtuvės įrankiais bei juos prižiūrėti.	2
3.	Praktiškai susipažins su maisto produktų ruošos elementais (pasakos apie produktų eiliškumą, skaičius, svers, matuos ir pan.).	2
4.	Ruoš maisto patiekalus, eksperimentuos (stebės kaip maistas keičiasi gamybos procese), mokysis kūrybiškumo (kurs, improvizuos, lavina vaizduotę); įgys socialinių gebėjimų (atsakomybė, gebėjimas saugiai naudotis virtuvės įrankiais, higiena, bendradarbiavimas su kitais, pasitikėjimas savimi); lavins smulkiąją motoriką (pjaustys, plaks, minkys, vynios, pils, maišys, suks ir pan.).	6
5.	Internete, ieškoti informacijos bei paveikslėlių apie stalų serviravimą ir maisto patiekalų pateikimą.	2
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	36

SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	SVEIKOS GYVENSENOS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Įgys pasitikėjimo savimi, sveikatą palaikančius ir stiprinančius gyvenimo įgūdžius; žinių apie nelaimingų atsitikimų ir įvairių ligų priežasčių šalinimą, rūkymo nutraukimą, cholesterolio mažinimą, bei informacijos padedančios sukurti ir išlaikyti saugią sveikatai socialinę ir užimtumo veikos aplinką, mitybos principus ir pan.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams). Siekiama suteikti žinių ir suformuoti įgūdžius, reikalingus ligų prevencijai, geresnei gyvenimo kokybei užtikrinti bei sveikatai ir darbingumui išsaugoti.

Sveikos gyvenimo įgūdžių ugdymo programos tikslas – ugdyti psichikos negalią turinčių asmenų elgesį, požiūrį į vertybes, formuojančias individo fizinę, psichinę sveikatą, ir visos visuomenės sveikos gyvenimo pamatus.

Programos uždaviniai: mokyti asmenis saugoti savo sveikatą; padėti suprasti kenksmingų įpročių ir kitų sveikatai neigiamą įtaką darančių veiksnių žalą; mokyti priimti teisingus sprendimus, kaip saugoti sveikatą.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami sveikos gyvenimo įgūdžiai ir gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atlieka nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	20
1.	Žalingų priklausomybių (rūkymo, alkoholio, piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis) prevencija.	3
2.	Saugios aplinkos formavimas ir rizikos veiksnių darbo (užimtumo veiklos) aplinkoje valdymas.	3
3.	Fizinis aktyvumas ir grūdinimasis.	3
4.	Psichikos sveikatos stiprinimas, psichosocialinės aplinkos gerinimas, streso kontrolė.	3
5.	Neinfekcinių susirgimų ir ligų prevencija (kaulų-raumenų sistemos ligos, širdies-kraujagyslių ligų, depresijos, vėžinių susirgimų, cukrinio diabeto ir kt.).	3
6.	Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencija.	2
7.	Sveikos mitybos skatinimas ir nutukimo prevencija.	3
8.	Asmens higienos įgūdžių ugdymas.	3
9.	Saugios veiklos organizavimas, veiklos ir poilsio režimo užtikrinimas.	3
10.	Pagyvenusių žmonių sveikatos stiprinimas ir darbingumo išlaikymas.	2
II.	Praktinis mokymas	6
1.	Susipažins su pagrindiniais fiziniais pratimais, siekiant palaikyti fizinį aktyvumą.	2
2.	Išmoks susidaryti dienos užimtumo ir poilsio dienotvarkę.	2
3.	Praktiškai išbandys atsipalaidavimo, streso įveikos metodus.	2
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	36

PSICHOEDUKACIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	PSICHOEDUKACIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Asmenys gebės atpažinti ir išreikšti jausmus, suprasti savo bendravimo būdą santykiuose, suprasti santykiuose savo ribas, gebės pasirinkti būdus kaip elgtis stresinėse, konfliktinėse situacijose.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta mokyti psichikos negalią turinčius asmenis (teismo psichiatrijos pacientus).

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą įgys žinių ir įgūdžių apie ligą bei sveikatą, remiantis mokslinėmis medicinos ir psichologijos teorijomis, siekiant, kad pacientas geriau įsisąmonintų savo būklę, bei pagerinti bendradarbiavimą gydymo procese. Psichoedukacija – tai pacientų ir jų artimųjų informavimas apie psichikos sutrikimus, ankstyvosios psichozės atkryčio simptomus, psichikos sutrikimų atsiradimą skatinančius ir nuo jų apsaugančius veiksnius, gydymo metodus, jų taikymo privalumus ir trūkumus.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atlieka nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	11
1.	Kas yra psichoedukacija ir kodėl ji svarbi?	0,5
2.	Emocijų ir kūno pojūčių atpažinimas, konstruktyvus jų išreiškimas.	1,5
3.	Savęs pažinimas grupėje per santykį su kitu.	1,5
4.	Bendravimo įgūdžiai bei sunkumai.	1,5
5.	Kontakto ribos santykiuose.	1,5
6.	Streso poveikis konfliktinėse situacijose.	1,5
7.	Savipagalba, pasitikėjimas savimi.	1
8.	Kūrybiškumas - emocinės būklės gerinimui.	1
9.	Naujausi moksliniai tyrimai apie žmogaus psichologiją.	1
II.	Praktinis mokymas	24
1.	Padėti atpažinti emocijas ir kūno pojūčius, bei mokyti konstruktyviai juos išreikšti.	3
2.	Padėti atpažinti save grupėje per santykį su kitu.	3
3.	Padėti lavinti bendravimo įgūdžius, nagrinėti priežastis kas trukdo bendrauti.	3
4.	Padėti suprasti kontakto ribas santykiuose.	3
5.	Padėti nagrinėti streso poveikį konfliktinėse situacijose.	3
6.	Padėti ugdyti gebėjimą teikti savipagalbą, stiprinti pasitikėjimą savimi.	3
7.	Padėti ugdyti kūrybiškumą ir gebėjimą jį taikyti savo emocinės būklės gerinimui.	3
8.	Pateikti naujausius mokslinius tyrimais apie žmogaus psichologiją.	3
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	1
Iš viso:		36

RANKDARBIŲ PROGRAMA

Programos pavadinimas	RANKDARBIŲ PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Darbinio ir kūrybinio proceso metu lavinami smulkiosios motorikos gebėjimai, kraujotaka, individualaus bei komandinio darbo įgūdžiai, dėmesio sutelkimas, susikaupimas, kantrybė, kruopštumas, skatinamas verslumas, stiprina savimonę ir gebėjimą pozityviai mąstyti.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta sudaryti sąlygas psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams) atsiskleisti ir formuoti asmenybei, plėtoti kūrybinius, meninius gebėjimus, lavinti įgūdžius, ugdyti pasitikėjimą savimi, kūrybiškai veikti ir improvizuoti, mokoma bendrauti ir bendradarbiauti komandoje.

Pagal šią programą gali mokytis asmenys išklaušę įvadinį saugos ir sveikatos, priešgaisrinės saugos instruktavimą mokymo vietoje.

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą susipažins su rankdarbių įvairove; išmoks dirbti su įvairiomis priemonėmis kuriant rankdarbius; išsiugdys kūrybinius sugebėjimus; turės galimybę savirealizacijai; išmoks savarankiškumo; išsiugdys individualaus ir darbo komandoje įgūdžius; išmoks saugiai naudotis įrankiais; išsiugdys bendravimo bei bendradarbiavimo įgūdžius; turės galimybę eksperimentuoti ir išmoks taisyti padarytas klaidas; integruosis į visuomenę, eksponuodami savo sukurtus gaminius mugėse, parodose; turės suvokimą apie verslumo galimybę, parduodami savo sukurtus rankdarbius mugėse.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami įgūdžiai ir gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atlieka nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	4
1.	Socialinių įgūdžių ugdymas ir palaikymas (saugus disponavimas darbo įrankiais ir priemonėmis).	2
2.	Užsiėmimai rankdarbių programoje. Saviraiškos ir kūrybiškumo ugdymas.	2
II.	Praktinis mokymas	
1.	Užsiėmimų metu, individualiai ar grupėse stiprinami neįgaliųjų gebėjimai savarankiškai spręsti kasdienes problemas. Tai neįgaliųjų asmeninių poreikių nustatymas, stebėseną ir vertinimas, asmenybės saviugda, asmenybės socializacijos plėtotė, savęs pateikimas ir atstovavimas tarpasmeniniuose santykiuose, asmenybės socialinės adaptacijos galimybių formavimas – įgalinimas.	2
2.	Neįgalieji dalyvaus nuolatinėje rankdarbių programoje, kur bus mokoma vilnos vėlimo, darbo su oda, mezgimo, nėrimo, siuvimo, siuvinėjimo, dekupažo, pynimo iš vytelių, žvakių liejimo, muilo gaminimo, papuošalų – aksesuarų gamybos ir kitų rankdarbių įgūdžių. Užsiėmimų metu neįgaliesiems suteikiama galimybė lavinti meninį bei estetinį skonį, reikšti savo emocijas, tobulinti meninius sugebėjimus, ugdyti saviraiškos būdus.	28
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	36

KOMPIUTERIO RAŠTINGUMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	KOMPIUTERIO RAŠTINGUMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Įgys kompiuterinio raštingumo įgūdžius, mokės naudotis Operacine sistema Windows, MS Word, Ms Excel, Open Office, Internet Explorer programomis
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta mokyti psichikos negalią turinčius asmenis (teismo psichiatrijos pacientus) kompiuterinio raštingumo pradmenų, naudotis Operacine sistema Windows, MS Word, Ms Excel, Open Office, Internet Explorer programomis.

Pagal šią programą gali mokytis asmenys ne jaunesni kaip 18 metų amžiaus, išklause įvadinį saugos ir sveikatos, priešgaisrinės saugos instruktavimą mokymo vietoje.

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą susipažins su pagrindinėmis informacinių technologijų sąvokomis, išmoks naudotis asmeniniu kompiuteriu, išmoks dirbti su operacine sistema Windows, rinkti, redaguoti, maketuoti tekstus, atlikti pagrindinius Microsoft Excel programos veiksmus, naudotis internetu, informacijos paieškos internete programomis bei elektroniniu paštu, susipažins su informacijos, archyvavimo priemonėmis.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami kompiuterinio raštingumo įgūdžiai, naudojimosi informacijos paieškos sistemomis ir kt. gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atlieka nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias, geba dirbti, MS Word, Ms Excel, Open Office, Internet Explorer programomis. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	20
1.	Kompiuterio sudedamosios dalys.	2
2.	Kas yra informacija, kaip ją galima išmatuoti.	1
3.	Bylos ir aplankalai.	1
4.	Pagrindiniai Windows operacinės sistemos valdymo elementai.	2
5.	Teksto ruošimas kompiuteriu naudojant Ms Word programą.	8
6.	Pažintis su skaičiuokle Ms Excel.	4
7.	Internetas jo paslaugos.	2
II.	Praktinis mokymas	14
1.	Susipažinti su kompiuterio sudedamosiomis dalimis, gebėti įjungti ir išjungti kompiuterį, taisyklingai naudoti pelę.	2
2.	Išmokti matuoti informaciją, ją išsaugoti ir pernešti į kitą kompiuterį.	2
3.	Praktiškai susipažinti su pagrindiniais Windows operacinės sistemos valdymo elementais.	2
4.	Gebėti sukurti tekstines bylas ir aplankalus, juos kopijuoti, pervadinti, perkelti, ištrinti ir t.t.	2
5.	Paruošti tekstą kompiuteriu naudojant MS Word programą.	2
6.	Gebėti atlikti elementarius aritmetinius veiksmus Ms Excel programa.	2
7.	Gebėti naršyti internete, ieškoti informacijos bei paveikslėlių.	2
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	36

SAVIPAGALBOS (BENDRAVIMO IR BENDRAVIMO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO) PROGRAMA

Programos pavadinimas	SAVIPAGALBOS (BENDRAVIMO IR BENDRAVIMO ĮGŪDŽIŲ LAVINIMO) PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai vyksta grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Savipagalbos grupėje išmokstama: prašyti pagalbos; priimti pagalbą; išdrįsti būti savimi; įvardinti SAVO problemas; nustatyti elgesio ribas sau ir kitiems bei laikytis šių ribų.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalių turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

<p>Programa skirta psichikos negalių turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).</p> <p>Terapinę savipagalbos grupę paprastai sudaro 5 – 10 žmonių. Grupė renkasi reguliariai. Joje keičiamasi patirtimi, gyvenimo istorijomis, savo išgyvenimais ir jausmais, siekiama įsijausti į vienas kito problemas. Dalyviai tiesiog kalba apie save, klausosi vienas kito, reflektuoja. Savipagalbos grupėse ypač svarbu tai, kad tie patys žmonės yra ir pagalbos gavėjai, ir pagalbininkai. Čia padėti kitam – vadinasi padėti ir pačiam sau. Savipagalbos grupėje kuriama saugi atmosfera, kurioje dalyviai gali tyrinėti savo jausmus, padedama jiems tapti atviresniais naujam patyrimui ir vis daugiau pasitikėti savimi ir savo sprendimais. Grupei vadovauja vedantysis, kuris tarpininkauja grupės dalyviams bendraujant, padėdamas kurti pakantumo ir tolerancijos atmosferą, atranda bendravimo kliūtis ir padeda jas pašalinti. Specialistų profesionalus vaidmuo nėra apibrėžtas. Jie gali būti savipagalbos grupės vadovais ar konsultantais, dėstytojais ar dalyviais – stebėtojais. Dažniausiai šie vaidmenys keičiasi.</p> <p>Savipagalbos grupė gali būti veiksminga užimtumo forma, kuomet vyresnio amžiaus asmuo išgyvena su negalia ar senėjimo procesais susijusius pokyčius - nerimą dėl ligos ar senėjimo, netenka darbinio užimtumo, sumažėja jo šeima, netenkama sutuoktinio ar partnerio, tampama seneliu/ močiute. Savipagalbos grupės teikiamas palaikymas ir terapinė nauda gali tapti esminiais atramos taškais, planuojant tolimesnį gyvenimą ir ieškant naujų veiklos horizontų.</p> <p>Baigiantis grupei, dalyviai aptaria kaip pasiektus rezultatus taikys kasdieninėse gyvenimo situacijose. Vedantysis stengiasi padėti dalyviams suprasti ir įsisąmoninti, kad jų valia keisti save, bet ne kitus.</p>

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	14
1.	Savipagalbos grupių struktūros, tikslai, funkcijos, metodikos.	3
2.	Savipagalbos grupių veiklos dinamika ir grupių organizavimas.	3
3.	Savipagalbos grupių taisyklės.	2
4.	Menų terapijos metodai savipagalbos grupių veiklose.	4
5.	Savipagalbos grupių veiksmingumas.	2
II.	Praktinis mokymas	20
1.	Dalyvavimas savipagalbos grupėje (10 susitikimų po 2 val.)	20
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	36

SAVIMONĖS IR SAVIVERTĖS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Programos pavadinimas	SAVIMONĖS IR SAVIVERTĖS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	8 savaitės po 5 dienas per savaitę. Vieno užsiėmimo trukmė 1 val. 30 min. (užsiėmimai vyksta grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Žmogus, nuosekliai ugdantis savivertę, gebės siekti aukštesnių rezultatų, lengviau prisiims atsakomybės ir iššūkių reikalaujančius darbus. Auganti žmogaus savivertė užkirs kelią klaidų baimei ir skatins tobulėti.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Savęs vertinimas apibūdinamas kaip individo savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas. Nuo savęs vertinimo priklauso žmogaus santykiai su aplinkiniais žmonėmis, jo savikritiškumas, reiklumas sau, požiūris į savo laimėjimus ir nesėkmes. Savęs vertinimas turi įtakos žmogaus veiklos aktyvumui ir jo asmenybės raidai ir yra glaudžiai susijęs su žmogaus pretenzijų lygiu, t.y. tikslų, kuriuos jis sau kelia sudėtingumu. Savimone yra tam tikra realaus reiškinių forma - sąmonė. Savimone reiškia, kad žmogus gali skirti ir atskirti save, savo Aš nuo visko, kas jį supa. Savimone - tai žmogaus supratimas apie savo veiksmus, jausmus, mintis, elgesio motyvus, pomėgius, jo padėtį visuomenėje. Formuojant savimone, esminį vaidmenį vaidina žmogaus savo kūno jutimai, judesiai, veiksmai.

Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Terapinę grupę sudaro 5 – 10 žmonių. Grupė renkasi reguliariai. Užsiėmimų pagal programą metu kalbama apie tai, kaip formuojasi ir nuo ko priklauso savivertė, kaip identifikuoti savivertės tipą, išmokti taikyti skirtingas elgesio strategijas bendraujant su skirtingų savivertės tipų žmonėmis. Taip pat, kaip savarankiškai koreguoti savivertę, įgauti didesnę pasitikėjimą savimi ir kitais, bei sumažinti tam tikrų savo charakterio neigiamų savybių išraiškos intensyvumą.

Terapinė grupė gali būti veiksminga užimtumo forma, kuomet įvairaus amžiaus asmuo gebės geriau pažinti save; patobulins bendravimo įgūdžius; įgys drąsos veikti.

Baigiantis grupei, dalyviai aptars kaip pasiektus rezultatus taikys kasdieninėse gyvenimo situacijose.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis ir praktinis mokymas	52
1.	<p>Savimone. Kiekviename etape ugdomi gebėjimai.</p> <p><i>Savęs pažinimo:</i> Sutelkti dėmesį į savo charakterį ir patirtį; nustatyti santykių sritis ir jų poveikį, giminystės saitus; tirti jausmų ir emocijų išraišką, suvokti jų įtaką asmenybei; identifikuoti svarbią patirtį ir pokyčius, kurie padeda keistis ir ugdyti asmenybę.</p> <p><i>Bendravimo:</i> Aktyviai bendrauti; suvokti kūno kalbos svarbą bendraujant ir kaip ja naudotis; spręsti problemas; ugdyti savigarbą; bendrauti kebliose situacijose; tinkamai vertinti save; racionaliai vertinti pirmąjį išpūdį; analizuoti savo charakterį, temperamentą.</p> <p><i>Bendradarbiavimo:</i> Neverbalinis bendravimas. Atkaklumas; socialinė sąveika; emocijų valdymas; įveikti grupės spaudimą; įveikti jausmus; bendradarbiauti; įveikti amžiaus pokyčius; savęs pažinimas.</p> <p><i>Sprendimų priėmimo:</i> Pažinti save; planuoti asmeninio tobulėjimo žingsnius; racionaliai ir apgalvotai pasirinkti; suvokti pasirinkimo ir būtinybės santykį; savivertės.</p> <p><i>Gyvenimo sunkumų įveikimo:</i> Suvokti paauglystės sampratą; suvokti kai kuriuos paauglių pokyčius; įvertinti vertybių skirtumus; išskirti gebėjimą įveikti; pažinti save; ugdyti savigarbą.</p>	10

2.	<p>Priklausymas grupei. Kiekviename etape ugdomi gebėjimai.</p> <p><i>Savęs pažinimo:</i> Tirti asmens priklausymą grupei; suprasti kitų žmonių gyvenimą; kalbėtis ir klausytis; užjausti.</p> <p><i>Bendravimo:</i> Būti geru draugu; spręsti konfliktus: ginčus, nesusipratimus; spręsti problemas; bendrauti; suvokti bendradarbių spaudimą; suklydus įveikti įtampą, padėti suklydusiam artimui.</p> <p><i>Bendradarbiavimo:</i> Dirbti poromis ir grupėmis; savęs pripažinimas; suvokti, ką reiškia žodis „normalu“; suprasti skirtumus ir įvairovę; pasipriešinti nelygybei; bendradarbiauti.</p> <p><i>Sprendimų priėmimo:</i> Suvokti įvairių mokyklos, darbovietės bendruomenės narių vaidmenis; rasti savo vietą bendruomenėje; suvokti vidinių ir išorinių sprendimo būdų esmę; gerbti kitų nuomonę; saugoti savo aplinką; poreikis kurti saugią aplinką; suvokti sveikatą kaip vertybę; saugoti kitų žmonių sveikatą.</p> <p><i>Gyvenimo sunkumų įveikimo:</i> Suvokti ir vertinti jausmus, susijusius su mokyklos darbovietės, gyvenamosios vietos pakeitimu; prašyti paramos; suvokti ir vertinti tautybės reikšmę; priimti ir suprasti naują asmenį grupėje.</p>	10
3.	<p>Poreikiai, teisės ir atsakomybė. Kiekviename etape ugdomi gebėjimai.</p> <p><i>Savęs pažinimo:</i> Nustatyti ir pripažinti savo ir kitų poreikius; suvokti poreikių, teisių ir pareigų prigimtį ir suderinamumą; siekti kompromisų; atsakomybės ir pareigos suvokimas; klausytis; derėtis.</p> <p><i>Bendravimo:</i> Išreikšti savo poreikius; suvokti kiekvieno teisę į saugumą; vertinti saugumui kylančius pavojus; būti atkakliam; bendrauti; bendradarbiauti; spręsti problemas; klausytis; atsakyti savais žodžiais; suvokti asmenų išnaudojimo esmę; kreiptis pagalbos, paramos.</p> <p><i>Bendradarbiavimo:</i> Spręsti problemas; suvokti veiksnius, stiprinančius sveikatą; veiksmų planavimas; situacijos analizė; įveikti namų darbų problemas; atsakomybė; kūrybiškai ir kritiškai mąstyti bendradarbiauti.</p> <p><i>Sprendimų priėmimo:</i> Spręsti problemas; priimti sprendimus; dirbti grupėje; suvokti poreikių, teisių ir atsakomybės įtaką pasirinkimui; vertinti pasirinkimo įtaką sau ir kitam; vertinti teigiamą ir neigiamą rezultatą.</p> <p><i>Gyvenimo sunkumų įveikimo:</i> Suvokti, kaip kinta poreikiai, teisės ir pareigos; numatyti savo gyvenimo pokyčius ir planuoti, kaip juos įveikti; priimti svarbius sprendimus, įvykus staigiems pokyčiams; planuoti ir atskleisti pokyčius; atsakomybė ir pareiga.</p>	10
4.	<p>Kasdienės situacijos. Kiekviename etape ugdomi gebėjimai.</p> <p><i>Savęs pažinimo:</i> Tinkamai suvokti situaciją, į kurią pateko asmuo; įvairiose situacijose priimti racionalius sprendimus; iš daugelio galimų sprendimų pasirinkti patį racionaliausią, nekenkiantį sveikatai; atsispirti draugų spaudimui priimant sprendimus.</p> <p><i>Bendravimo:</i> Bendrauti; susitvardyti ir kontroliuoti save; išreikšti jausmus; suvokti priemones, kuriomis naudojantis bandoma parduoti produktą, daiktą ir pan.; suprasti spaudimą, kurį patiria žmonės.</p> <p><i>Bendradarbiavimo:</i> Priimti sprendimus; spręsti problemas; spręsti konfliktus; rasti kompromisų; bendrauti; bendradarbiauti.</p> <p><i>Sprendimų priėmimo:</i> Dirbti grupėje; bendrauti; priimti sprendimus; spręsti problemas; konstruktyviai pasirinkti; prašyti paramos ir pagalbos; atjausti kitą.</p> <p><i>Gyvenimo sunkumų įveikimo:</i> Priimti konstruktyvius sprendimus; suvokti esamus ir įsivaizduoti ateities vaidmenis; bendradarbiauti; įveikti pokyčius; įveikti stresą; spręsti problemas.</p>	10

5.	<p>Rizikos situacijos. Kiekviename etape ugdomi gebėjimai.</p> <p><i>Savęs pažinimo:</i> Suvokti, kodėl žmonės rizikuoja; pasirinkti tinkamą riziką; suvokti saugią aplinką, kurioje galima rizikuoti; vertinti riziką; suvokti rizikavimo priežastis.</p> <p><i>Bendravimo:</i> Išreikšti įvairius savo jausmus; išklaudyti, aktyviai klausyti; būti atkakliam; palaikyti nuoširdų grįžtamąjį ryšį; dirbti bendraujant; dirbti bendradarbiaujant; pasitikėti savimi.</p> <p><i>Bendradarbiavimo:</i> Tirti vaidmenis grupėje, kuri atlieka bendrą užduotį; savo poreikius priderinti prie grupės poreikių; dirbti grupėje; dirbti bendradarbiaujant; išskirti prioritetus; formuoti artimus ryšius; reikšti savo jausmus; suvokti riziką bendraujant bei bendradarbiaujant.</p> <p><i>Sprendimų priėmimo:</i> Suvokti lošimo riziką; įvertinti riziką; racionaliai pasirinkti; priimti apgalvotus sprendimus; identifikuoti riziką ir pasirinkimą.</p> <p><i>Gyvenimo sunkumų įveikimo etape ugdomi gebėjimai:</i> Suvokti rizikos problemą gyvenime; suvokti augimo poveikį ir elgesio pokyčius; įveikti augimo ir brendimo pokyčius; analizuoti įvairią riziką; suvokti riziką vartojant narkotikus; numatyti potencialią ateitį.</p>	10
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	52

SOCIALINĖS SĄVEIKOS IR KOMUNIKACIJOS PLĖTROS PROGRAMA

Programos pavadinimas	SOCIALINĖS SĄVEIKOS IR KOMUNIKACIJOS PLĖTROS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos arba pagal poreikį (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupiniai)
Įgyjamos kompetencijos	Gebės: užmegzti ryšį, įgyti pasitikėjimą ir palaikyti etišką santykį su personalu, savo šeimomis, kitais pacientais; kruopščiai išklausti ir apibendrinti reikiamą informaciją; tinkamai pateikti tam tikrą informaciją; išspręsti bendras problemas su kitais pacientais, savo šeimomis, įstaigos personalu.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Lietuvoje socialinio gyvenimo raida vis labiau tampa akivaizdi. Bendravimo problema ir konfliktų priežastimi dažnai tampa komunikacinės kompetencijos stoka. Kiekvieno asmens komunikacinė kompetencija sudaro prielaidas kiekvieno mūsų visaverčiam asmeniniam gyvenimui, sėkmingai pažintinei, profesinei bei visuomeninei veiklai. Nors bendravimas - mūsų prigimties dalis, vis tik tai yra didelė paslaptis ir neretai sunkiai įmenama mįslė. Bendravimas - tai mokslas, kurio tenka nuolankiai mokytis, ir menas, reikalaujantis nemažai mūsų kūrybingumo. Todėl šeimoje mes mokomės bendrauti, išreikšti save ir išklaudyti kitą, ir taip įvairiais būdais kuriame santykius. Šeima išlieka pirmoji ir pagrindinė bendravimo dirbtuvė, komunikacinės kūrybos ir įdirbio laukas. Ne be pagrindo manoma, kad šeimoje įgyta bendravimo patirtis ilgą laiką esti vienintelis santykių su aplinkiniu pasauliu vertinimo kriterijus.

Bendravimas su pacientu apima ne tik personalo pasiruošimą, bet ir veiksmingą savalaikį bendravimo įgūdžių, gebėjimų pritaikymą. Personalas turėtų gebėti sukurti gerus tarpasmeninius santykius, įtraukti pacientą į sprendimo priėmimo procesus, su pacientu kalbėtis suprantamai, medicininę informaciją pateikti aiškiai ir paprastai, mokėti identifikuoti, reaguoti į pacientų emocijas, nustatyti paciento poreikius, tikslus, norus, suvokimą ir lūkesčius. Toks į pacientą orientuotas tarpasmeninis personalo bendravimas lemia geresnį paciento ir personalo pasitenkinimą. Taigi naudingas abejoms pusėms.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai. Mokymų pabaigoje vyks baigiamasis žinių vertinimas, programos apibendrinimas.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	15
1.	Socialinės sąveikos ir komunikacijos samprata.	3
2.	Pozityvios socialinės sąveikos komponentai (bendradarbiavimas ir veikla).	3
3.	Socialinės sąveikos tarp paciento ir darbuotojo tipai (bendradarbiavimas, varžymasis ir konfliktai).	3
4.	Bendradarbiavimo modeliai (aktyvus-pasyvus; rekomendacijų ir bendradarbiavimo ir tarpasmeninio dalyvavimo modelis).	3
5.	Bendravimo tikslai (gerų tarpusavio santykių sukūrimas; keitimasis informacija; medicininių sprendimų priėmimas).	3
II.	Praktinis mokymas	20
1.	Praktiškai bandyti užmegzti ryšį, įgyti pasitikėjimą ir palaikyti etišką santykį su personalu, kitais pacientais.	5
2.	Išmokti kruopščiai išklausti ir apibendrinti reikiamą informaciją.	5
3.	Praktiškai bandyti tinkamai pateikti tam tikrą informaciją.	5
4.	Praktiškai bandyti konstruktyviai spręsti bendras problemas su kitais pacientais, įstaigos personalu.	5
III.	Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas	1
	Iš viso:	36

NEIGIAMŲ EMOCIJŲ IR NEIGIAMO ELGESIO SUMAŽINIMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	NEIGIAMŲ EMOCIJŲ IR NEIGIAMO ELGESIO SUMAŽINIMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupiniai)
Įgyjamos kompetencijos	Įgys žinių apie emocijų ir elgesio sutrikimus, pykčio ir destruktivių emocijų valdymą, konstruktyvių probleminių situacijų sprendimo bei nerimastingumo mažinimo metodus ir pan.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Emocijos įvardijamos kaip psichikos pažintiniai procesai, atspindintys žmogaus santykio su savimi ir kintančia aplinka išgyvenimą. Ugdomos emocijos tampa jausmais. Kai emocijos reiškiamos sąmoningai ir po to sekantis elgesys atitinka visuomenės nustatytas normas, - viskas gerai, tačiau nesant emocinės pusiausvyros, didelės reikšmės turi net smulkmenos, pasireiškiančios „irzlumo priepuoliais“. Elgesys – tai tarpusavyje susiję žmogaus ar žmonių grupės veiksmai, kurių tikslas, sąveikaujant su aplinka, realizuoti tam tikras funkcijas. Analizuojant agresyvaus asmens elgesį, būtina nagrinėti ir jo emocijas. Agresyvumą paprastai skatina kelios emocijos – pyktis, neapykanta ir t.t. Toks elgesys, pasiekęs aukščiausiąjį išraiškos tašką, sutrikdo būdingas socialines normas. Pagrindiniai rizikos veiksniai, įtakoję elgesio sutrikimo ir agresijos atsiradimą yra: 1) individualūs: anksti pasireiškusi agresija, priešiškus kitiems, socialinio pažinimo deficitas; 2) šeimos veiksniai: probleminiai tėvai, silpnas emocinis ryšys su tėvais, silpnos šeimos funkcijos, liberalus arba autoritarinis auklėjimo stilius; 3) aplinkos/kaimynystės veiksniai: didelė koncentracija skurdžių gyventojų, žemas ekonominis lygis, nepastovus gyvenimo būdas.

Emocijų ir elgesio sutrikimų prevencijos tikslas – užkirsti kelią neigiamiems veiksniams, kurie gali įtakoti probleminių asmens elgesį. Korekcinio darbo kryptys ir metodai turi būti parenkami atsakingai, atsižvelgiant į individualias asmens savybes bei konkrečias sutrikimo priežastis. Koreguoti probleminių asmens elgesį galima nurodant alternatyvius elgesio būdus, bei mokant suprasti neigiamo elgesio padarinius, konkrečiai nurodant kokio elgesio iš asmens tikimasi ir kaip tai turi būti padaryta. Teigiamą asmens elgesį būtina pastiprinti, nes tai leidžia jam patirti sėkmę.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	14
1.	Bendra emocijų ir elgesio sutrikimų samprata	2
2.	Pykčio ir destruktivių emocijų valdymas	2
3.	Neigiamų emocijų išreiškimas socialiai priimtinais būdais	2
4.	Konstruktyvius probleminių situacijų sprendimas	2
5.	Savo ir kitų žmonių jausmų įsisąmoninimas	2
6.	Teigiamo savęs vertinimo formavimas	2
7.	Nerimastingumo mažinimas	2
II.	Praktinis mokymas	20
1.	Išmokyti neigiamas emocijas išreikšti socialiai priimtinais būdais	4
2.	Praktiškai bandyti konstruktyviai spręsti probleminę situaciją	4
3.	Išmokyti įsisąmoninti į savo ir kitų žmonių jausmus	4
4.	Bus ugdomi teigiami savivertės įgūdžiai	4
5.	Praktiškai susipažinti išbandyti nerimastingumo mažinimo metodus	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas	2
	Iš viso:	36

ŠOKIO – MOTORIKOS TERAPIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	ŠOKIO – MOTORIKOS TERAPIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	Terapija gali būti trumpalaikė ir ilgalaikė, grupinė ir individuali, taikoma vaikams ir suaugusiems.
Programos nauda	Tai terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją. Esminiai šokio – motorikos terapijos komponentai yra šokis kaip kūno judesys, kūrybinė išraiška ir tarpasmeninis santykis.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Protas, kūnas, emocinės būsenos ir tarpasmeniniai santykiai yra nuolatinėje sąveikoje, o kūno judėjimas atspindi vidinius procesus bei suteikia jų įvertinimo galimybes ir poveikio būdus naudojant šokio – motorikos terapiją. Šokio terapijos tikslas – suvokti savo kūno, proto ir sielos visumą ir keisti tai, kas trukdo žmogui gyventi. Jos metu stebima, kaip žmogus supranta ir interpretuoja erdvę, laiką, judesį įvairiomis emocinėmis temomis. Kūno kalba leidžia neverbaliai pasakyti tai, ko galbūt niekada nepasakytume balsu, todėl ji stiprina pasitikėjimą savimi, skatina savizina, ir kaip niekas kitas apnuogina nemalonią tiesą, parodydama problemas, kurias reikia suvokti, išgyventi ir integruoti, arba spręsti.

Terapinė programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams). Užsiėmimai gali būti ir individualūs, ir grupėse, jų metu asmenims bus sudarytos sąlygos atlikti apšilimo, raumenų tempimo pratimus, judėti šokio ritmu, kurti šokio kompozicijas.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	4
1.	Šokio-judesio terapijos teorija ir ištakos	2
2.	Šokio-judesio terapijos metodai	2
II.	Praktinis mokymas	30
1.	I dalis. Atliekami apšilimo pratimai, raumenų tempimo pratimai	15
2.	II dalis. Kuriami šokio judesiai, šokio kompozicijos, improvizacijos.	15
III.	Baigiamasis žinių vertinimas. Programos apibendrinimas	2
	Iš viso:	36



Projektas „Psichikos sutrikimų turinčių asmenų socialinės integracijos priemonių kūrimas ir praktinis taikymas pasienio regione, pasitelkiant Rokiškio ir Daugpilio psichiatrinių ligoninių patirtį“, Nr. LLI-368, ReSocialization.

Vedantysis projekto partneris – Rokiškio psichiatrijos ligoninė, projekto partneris – Daugpilio psichoneurologinė ligoninė.

Projektas įgyvendintas pagal 2014–2020 m. Interreg V-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programą siekiant prisidėti prie darnaus programos teritorijoje vystymosi padedant jai tapti patrauklia ir konkurencinga vieta gyventi, dirbti ir apsilankyti.

Visas projekto biudžetas – 824705.88 Eur. Iš jų – bendrasis Europos regioninės plėtros fondo finansavimas – 700999.99 Eur.

Projekto tikslas — padidinti socialinės įtraukties priemonių prieinamumą ir efektyvumą sutrikusios psichikos asmenims, siekiant prisidėti prie socializacijos procesų gerinimo Latvijos ir Lietuvos pasienio regionuose.

Šis dokumentas parengtas naudojant Europos Sąjungos finansinę paramą. Už šio dokumento turinį atsako Rokiškio psichiatrijos ligoninė. Jokiomis aplinkybėmis negali būti laikoma, kad jis atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

www.latlit.eu.



Interreg

Latvija-Lietuva

Eiropas Reģionālās attīstības fonds



EIROPAS SAVIENĪBA

**Sociālās rehabilitācijas programma cilvēkiem ar garīgā
rakstura traucējumiem**

PAŠAPRŪPES PRASMES UN PERSONĪGĀS HIGIĒNAS ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	PAŠAPRŪPES PRASMES UN PERSONĪGĀS HIGIĒNAS ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Iegūs zināšanas par sava ķermeņa kopšanu, attīstīs veselīga dzīvesveida iemaņas, iemācīsies rūpēties par sevi, kļūs patstāvīgāks, sāks izprast sevi un savas iespējas, kļūs pārliecinātāks.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem, kā arī tiesu psihiatrijas pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Mācību programma ir izstrādāta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem, kā arī tiesu psihiatrijas pacientiem

Personas, kas apgūs šo programmu, iegūs zināšanas par personīgo higiēnu un pašaprūpi, veidos personisko pašapziņu, kas palīdzēs ievērot dienas ritmu; tiks attīstītas personīgās higiēnas un pašaprūpes prasmes. Personīgā higiēna palīdz aizsargāt un uzlabot veselību, jo higiēnas izglītība ir svarīga veselības saglabāšanai un uzlabošanai. Ņemot vērā personas vecumu, slimību un individuālās spējas, ir īpaši svarīgi mazos soļos ieviest personīgās higiēnas prasmes, apspriest, ko mēs darām un kāpēc. Spēja, kas iegūta atkārtot, var kļūt par prasmī un ieradumu turpmākajā dzīvē.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē, personīgās higiēnas un pašapkalpošanās iemaņas un spējas tiks uzlabotas.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja būs pareizi atbildēti uz testa 5 vai vairāk jautājumiem, tiks uzskatīts ka persona ir apguvusi sniegtās zināšanas apmācību laikā. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēti nepareizi, persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I.	Teorētiskā apmācība	16
1.	Roku mazgāšana, sejas mazgāšana, matu, zobu un ķermeņa kopšana.	2
2.	Tualetes izmantošana.	2
3.	Apģērbu un apavu kopšana.	4
4.	Uzvedības kultūra pie galda.	4
5.	Rūpes par personīgajām mantām.	4
II.	Praktiskā apmācība	14
1.	Praksē iepazīstas ar roku mazgāšanu, sejas mazgāšanu, matu, zobu un ķermeņa kopšanas galveniem aspektiem. Tiks attīstītas prasmes: atvelciet vaļējās piedurknes, aizveriet ūdens krānu, paņemiet ziepes un ieziepējiet rokas, nomazgājiet ziepes ar tekošu ūdeni, nomazgājiet seju, noslaukiet rokas un seju ar dvieli, pakariniet dvieli, sakārto piedurknes.	2
2.	Iemācīsies pareizi lietot tualeti un dušu.	2
3.	Praktiska iepazīšanās ar apģērbu un apavu kopšanas galvenajiem elementiem (mazgāšana, gludināšana, kopšana).	5
4.	Prasmes tiks attīstītas: slimnīcā ar savas vietas atrašanu pie galda, galda	5

	piederumu pareizu ņemšanu un glabāšanu, cenšanos kārtīgi paēst, dzerot no krūzes, izmantojot salveti, piecelties lai pievilktu krēslu pie galda.	
5.	Iepazīsies ar personīgās aprūpes pamatelementiem.	4
III.	Noslēguma zināšanu novērtējums	2
	Kopā:	36

KULINĀRIJAS PRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	KULINĀRIJAS PRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Apgūs uztura pamatus, tradicionālus ēdienus, veselīga un daudzveidīga ēdiena pagatavošanas nianšes. Uzzinās dažādu ēdienu ražošanas procesu, recepšu stāsti, to izcelsmes valsti.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Šī programma ir domāta personām, kuras apmācības vietā ir saņēmušas ievada drošības un veselības, kā arī ugunsdrošības instrukcijas.

Apgūstot šo programmu, personas iepazīs kulinārijas tehnoloģiju pamatjēdzienus, apgūs uztura pamatus, tradicionālus ēdienus, veselīga un daudzveidīga ēdiena pagatavošanas nianšes. Uzzinās dažādu ēdienu ražošanas procesu, receptes izgudrošanas stāstus, to izcelsmes valsti.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē, tiks pilnveidotas kulinārijas prasmes un iemaņas.

Pabeidzot apmācību, tiks veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja uz testa 5 vai vairāk jautājumiem būs atbildēts pareizi, tiek uzskatīts, ka persona ir apguvusi sniegtās zināšanas apmācības laikā: spēj gatavot dažādus ēdienus un droši izmantot virtuves instrumentus. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēts nepareizi, persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I.	Teorētiskā apmācība	20
1.	Pārtika un tās īpašības.	2
2.	Droša apstrāde ar galda piederumiem un citiem virtuves piederumiem.	2
3.	Galda piederumu un citu virtuves piederumu apkope.	1
4.	Recepšu stāsti, to izcelsmes valsti.	2
5.	Dažādu ēdienu ražošanas process un gatavošanas nianšes.	8
6.	Ēdieni jūsu svētkiem un ne tikai.	5
II.	Praktiskā apmācība	14
1.	Iepazīt ar pārtikas produktiem un to īpašībām.	2
2.	Iemācīt droši rīkoties un uzturēt galda piederumus un citus virtuves piederumus.	2
3.	Iepazīt ar ēdienu gatavošanas elementiem praksē (skaidrot produktu secību, to daudzumu, svaru, mērīšanu u.c.).	2
4.	Gatavot ēdienus, eksperimentēt (novērot, kā pārtika mainās ražošanas procesā), mācīties radošumu (radīt, improvizēt, attīstīt iztēli); apgūt sociālās prasmes (atbildība, prasme droši lietot virtuves piederumus, higiēna, sadarbība ar citiem, pašapziņa); attīstīt smalko motoriku.	6
5.	Internetā meklēt informāciju un attēlus par galdu klāšanu un ēdienu pasniegšanu.	2
III.	Noslēguma zināšanu novērtējums	2
	Kopā:	36

VESELĪGA DZĪVESVEIDA PRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	VESELĪGA DZĪVESVEIDA PRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Iegūt pašapziņu, veselības uzturēšanas un dzīvesveida iemaņas; zināšanas par nelaimes gadījumu un dažādu slimību cēloņu likvidēšanu, smēķēšanas atmešanu, holesterīna līmeņa samazināšanu un informāciju, kas palīdz veidot un uzturēt veselīgu sociālo un nodarbinātības vidi, uztura principus u.c.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma paredzēta personām ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem). Mērķis ir sniegt zināšanas un prasmes, kas vajadzīgas, lai novērstu slimības, nodrošinātu labāku dzīves kvalitāti un saglabātu veselību un nodarbinātību.

Veselīga dzīvesveida prasmju attīstības programmas mērķis ir attīstīt cilvēku ar garīga rakstura traucējumiem uzvedību, attieksmi pret vērtībām, kas veido indivīda fizisko un garīgo veselību, un veselīga dzīvesveida pamatus sabiedrībā kopumā.

Programmas mērķi: iemācīt indivīdus sargāt savu veselību; palīdzēt izprast kaitīgo ieradumu kaitējumu un citus faktorus, kas negatīvi ietekmē veselību; iemācīt pieņemt pareizos lēmumus, lai sargātu savu veselību.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē, tiks uzlabotas veselīga dzīvesveida prasmes un iemaņas.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Ja uz testa 5 vai vairāk jautājumiem būs atbildēti pareizi, tiek uzskatīts, ka persona ir apguvusi sniegtās zināšanas apmācības laikā. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēti nepareizi, persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I .	Teorētiskā apmācība	20
1.	Kaitīgu atkarību novēršana (smēķēšana, alkohols, narkotiku lietošana).	3
2.	Drošas vides radīšana un riska faktoru pārvaldīšana darba (nodarbinātības) vidē.	3
3.	Fiziskā aktivitāte un rūdišana.	3
4.	Garīgās veselības stiprināšana, psihosociālās vides uzlabošana, stresa kontrole.	3
5.	Neinfekcijas slimību un slimību (muskulu un skeleta sistēmas slimību, sirds un asinsvadu slimību, depresijas, vēža, diabēta uc) profilakse.	3
6.	Traumu un negadījumu novēršana.	2
7.	Veselīga uztura veicināšana un aptaukošanās novēršana.	3
8.	Personīgās higiēnas prasmju attīstīšana.	3
9.	Darba drošības, atpūtas un aktīvas darbības nodrošināšana.	3
10.	Vecāku cilvēku veselības un darba spēju uzlabošana.	2
II .	Praktiskā apmācība	6
1.	Iepazīties ar pamata fiziskiem vingrinājumiem fiziskās aktivitātes	2

	uzturēšanai.	
2.	Iemācīsies izveidot ikdienas darba un atpūtas programmu.	2
3.	Praktiski pārbaudīs relaksācijas un stresa pārvarēšanas metodes.	2
III.	Noslēguma zināšanu novērtējums	2
	Kopā:	36

PSIHOEDUCĀCIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	PSIHOEDUCĀCIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Personas varēs atpazīt un izteikt jūtas, saprast savu saziņas veidu attiecībās, saprast savas robežas attiecībās, varēs izvēlēties veidus, kā izturēties stresa, konflikta situācijās.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Mācību programma ir izstrādāta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientus).

Personas, kas mācās, izmantojot šo programmu, iegūs zināšanas un prasmes par slimībām un veselību, pamatojoties uz zinātniskām medicīnas un psiholoģijas teorijām. Lai pacients labāk apzinātos savu stāvokli un uzlabotu sadarbību ārstēšanas procesā. Psihoeducācija ir informācijas sniegšana pacientiem un viņu tuviniekiem par garīga rakstura traucējumiem, agrīnās psihozes recidīva simptomiem, faktoriem, kas veicina un novērš garīgo traucējumu rašanos, ārstēšanas metodes, to izmantošanas priekšrocības un trūkumus.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Ja uz testa 5 vai vairāk jautājumiem būs atbildēti pareizi, tiek uzskatīts, ka persona ir apguvusi sniegtās zināšanas apmācības laikā. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēti nepareizi, persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I.	Teorētiskā apmācība	11
1.	Kas ir psihoeducācija un kāpēc tā ir svarīga?	0,5
2.	Emociju un ķermeņa sajūtu atpazīšana, to konstruktīvā izpausme.	1.5
3.	Pašizziņa grupā, izmantojot attiecības ar citu.	1.5
4.	Komunikācijas prasmes un grūtības.	1.5
5.	Ierobežojumi kontaktam attiecībās.	1.5
6.	Stresa sekas konflikta situācijās.	1.5
7.	Pašpalīdzība, pašapziņa.	1
8.	Radošums – emocionāla stāvokļa uzlabošanai.	1
9.	Jaunākie pētījumi par cilvēka psiholoģiju.	1
II.	Praktiskā apmācība	24
1.	Palīdzēt atpazīt emocijas un ķermeņa sajūtas, kā arī iemācīt tos konstruktīvi izteikt.	3
2.	Palīdzēt identificēt sevi grupā, veidojot attiecības ar citu.	3
3.	Identificēt iemeslus kas traucē sazināties, komunikācijas prasmju uzlabošanai.	3
4.	Palīdzēt saprast kontakta robežas attiecībās.	3

5.	Palīdzēt analizēt stresa ietekmi konflikta situācijās.	3
6.	Palīdzēt attīstīt spēju sniegt pašpalīdzību, stiprināt pašapziņu.	3
7.	Palīdzēt attīstīt radošumu un spēju to pielietot, sava emocionāla stāvokļa uzlabošanai.	3
8.	Iepazīstināt ar jaunākiem pētījumiem par cilvēka psiholoģiju.	3
III.	Noslēguma zināšanu novērtējums	1
	Kopā:	36

ROKADARBA PROGRAMMA

Programmas nosaukums	ROKADARBA PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Darba un radošā procesa laikā tiek attīstītas smalkā motorika, asinsrite, individuālās un komandas darba prasmes, koncentrēšanās, koncentrēšanās spējas, pacietība, centība, uzņēmība, pašapziņa un spēja domāt pozitīvi.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir izstrādāta, lai radītu apstākļus cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem) atklāt un veidot personību, attīstīt radošās, mākslinieciskās spējas, attīstīt prasmes, veidot pašapziņu, radoši rīkoties un improvizēt, iemācīties komunicēt un sadarboties komandā.

Saskaņā ar šo programmu personas var mācīties, noklausoties ievaddrošības un veselības aizsardzības instrukciju, ugunsdrošības instrukciju mācību vietā.

Mācoties saskaņā ar šo programmu, indivīdi uzzinās par rokdarbu daudzveidību; iemācīsies strādāt ar dažādiem instrumentiem, veidojot rokdarbus; attīstīs radošās spējas; būs iespēja pašrealizēties; iemācīsies patstāvību; attīstīs individuālās un komandas darba prasmes; iemācīsies droši rīkoties ar instrumentiem; attīstīt komunikācijas un sadarbības prasmes; būs iespēja eksperimentēt un iemācīties labot kļūdas; integrēties sabiedrībā, izstādīt savus produktus gadatirgiem un izstādēm; būs informētiem par uzņēmējdarbības iespējām gadatirgos pārdodot savus radītos rokdarbus.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē, tiks pilnveidotas prasmes un iemaņas.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja būs pareizi atbildēts uz testa 5 vai vairāk jautājumiem, tiks uzskatīts ka persona ir apguvusi sniegtās zināšanas apmācības laikā. Ja uz testa jautājumiem būs atbildēts nepareizi, persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I .	Teorētiskā apmācība	4
1.	Sociālo prasmju attīstīšana un uzturēšana (droša darba rīku un iekārtu uzglabāšana).	2
2.	Nodarbības šajā rokdarbu programmā. Pašizpausmes un radošuma attīstība.	2
II .	Praktiskā apmācība	
1.	Nodarbību laikā tiek stiprināta indivīda spēja patstāvīgi risināt ikdienas problēmas individuāli vai grupās. Cilvēka ar īpašām vajadzībām personīgo vajadzību apzināšana, uzraudzība un novērtēšana, personības	2

	pašattīstība, personības socializācijas attīstība, pašprezentācija un pārstāvība starppersonu attiecībās, iespēju veidošanās personības sociālai pielāgošanai.	
2.	Cilvēki ar invaliditāti piedalīsies regulārā rokdarbu programmā, kurā apgūs: vilnas velšanas tehniku, ādas apstrādi, adīšanu, tamborēšanu, šūšanu, izšūšanu, dekupāžu, klūgu pīšanu, sveču liešanu, ziepju gatavošanu, rotu darināšanu, kā arī citu rokdarbu prasmes. Nodarbību laikā cilvēkiem tiek dota iespēja attīstīt māksliniecisko un estētisko gaumi, izteikt savas emocijas, uzlabot mākslinieciskās spējas, attīstīt pašizpaušmes veidus.	28
III.	Noslēguma zināšanu novērtējums	2
	Kopā:	36

DATORPRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMAS

Programmas nosaukums	DATORPRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMAS
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Apgūt datorprasmes iemaņas, iemācīties lietot Windows, MS Word, Excel, Open Office, Internet Explorer
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskie pacienti
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir izstrādāta, lai iemācīt cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem) datorprasmes pamatus, izmantot operētājsistēmu Windows, MS Word, Excel, Open Office, Internet Explorer programmas.

Šīs programmas ietvaros personas, kuras sasniegušas vismaz 18 gadu vecumu, var mācīties pēc tam, kad mācību vietā ir noklausījušās ievada drošības un veselības aizsardzības instrukcijas, ugunsdrošības instrukcijas.

Personas apgūs informācijas tehnoloģiju pamatus, iemācīsies lietot personālo datoru, iemācīsies strādāt ar Windows, rakstīt, rediģēt, izkārtot tekstus, veikt Microsoft Excel pamatdarbības, izmantot internetu, interneta informācijas izguves programmas un e-pastu, iepazīsies ar informāciju un arhivēšanas rīkiem..

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē, tiks uzlabotas datorprasmes prasmes, informācijas iegūšanas sistēmu izmantošana u.c. prasmes.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja būs pareizi atbildēts uz testa 5 vai vairāk jautājumiem, tiks uzskatīts ka persona ir apguvusi sniegtās zināšanas apmācības laikā: spēj veikt darbu ar MS Word, MS Excel, Open Office un Internet Explorer programmu. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēts nepareizi, persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I.	Teorētiskā apmācība	20
1.	Datoru sastāvdaļas.	2
2.	Kas ir informācija, kā to var izmērīt.	1
3.	Faili un mapes.	1
4.	Windows operētājsistēmas pārvaldības pamatelementi.	2
5.	Teksta sagatavošana datorā izmantojot programmu Word.	8
6.	Ievads Excel programmā.	4
7.	Internets un tā pakalpojumi.	2
II.	Praktiskā apmācība	14
1.	Iepazīsies ar datora sastāvdaļām, spēs ieslēgt un izslēgt datoru, pareizi lietot peli.	2
2.	Izvērtēti atrasto informāciju, saglabāt to un pārsūtīt uz citu datoru.	2
3.	Praktiski iepazīsies ar Windows operacionālās sistēmas pārvaldības pamatelementiem.	2
4.	Spēs izveidot teksta failus un mapes, tos kopēt, pārdēvēt, pārvietot, dzēst	2

	utt.	
5.	Sagatavos tekstu datorā, izmantojot MS Word.	2
6.	Spēs veikt elementāras aritmētiskas darbības Excel programmā.	2
7 .	Spēs strādāt internetā, meklēt informāciju un attēlus tajā.	2
III.	Noslēguma zināšanu novērtējums	2
	Kopā:	36

**PAŠPALĪDZĪBAS (KOMUNIKĀCIJAS UN KOMUNIKĀCIJAS PRASMJU
ATTĪSTĪBA) PROGRAMMA**

Programmas nosaukums	PAŠPALĪDZĪBAS (KOMUNIKĀCIJAS UN KOMUNIKĀCIJAS PRASMJU ATTĪSTĪBA) PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības notiek grupā)
Apgūtās kompetences	Pašpalīdzības grupa mācās: lūgt palīdzību; pieņemt palīdzību; uzdrīkstēties būt pašam; identificēt SAVAS problēmas; noteikt un ievērot uzvedības robežas sev un citiem.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem

Īss programmas apraksts

Programma paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Terapeitiskā pašpalīdzības grupa parasti sastāv no 5 līdz 10 cilvēkiem. Grupa satiekas regulāri. Dalībnieki apmainās ar pieredzi, dzīvesstāstiem, viņu pieredzi un jūtām, cenšas iejusties otra problēmās. Dalībnieki runā par sevi, uzklausa viens otru, pārdomā. Pašpalīdzības grupās ir īpaši svarīgi, lai tie paši cilvēki būtu gan ieguvēji, gan veicinātāji. Palīdzēt citiem šeit nozīmē palīdzēt sev. Pašpalīdzības grupa rada drošu atmosfēru, kurā dalībnieki var izpētīt savas jūtas, palīdzot viņiem kļūt atvērtākiem jaunai pieredzei un iegūt lielāku pārliecību par sevi un saviem lēmumiem. Grupu vada koordinators, kurš ir grupas dalībnieku komunikācijas starpnieks, palīdzot radīt iecietības un iecietības atmosfēru, atklājot saziņas šķēršļus un palīdzot tos novērst. Profesionāļu profesionālā loma nav definēta. Tie var būt pašpalīdzības grupu vadītāji vai konsultanti, skolotāji vai dalībnieki - novērotāji. Šīs lomas parasti mainās.

Pašpalīdzības grupa var būt efektīvs nodarbinātības veids, kad vecāka gadagājuma cilvēks piedzīvo izmaiņas, kas saistītas ar invaliditāti vai novecošanās procesiem - trauksmi par slimību vai novecošanos, darba zaudēšanu, ģimenes zaudēšanu, laulātā vai partnera zaudēšanu, kļūšanu par vecvecāku. Pašpalīdzības grupas sniegtais atbalsts un terapeitiskie ieguvumi var kļūt par būtiskiem atskaites punktiem, plānojot turpmāko dzīvi un meklējot jaunus darbības apvārsņus.

Grupas beigās dalībnieki apspriež, kā rezultāti tiks piemēroti ikdienas dzīves situācijās. Koordinators cenšas palīdzēt dalībniekiem saprast un apzināties, ka viņu griba ir mainīt sevi, bet ne citus.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I.	Teorētiskā apmācība	14
1.	Pašpalīdzības grupu struktūras, mērķi, funkcijas, metodika.	3
2.	Pašpalīdzības grupu aktivitāšu un grupas organizācijas dinamika.	3
3.	Pašpalīdzības grupu noteikumi.	2
4.	Mākslas terapijas metodes pašpalīdzības grupas aktivitātēs.	4
5.	Pašpalīdzības grupu efektivitāte.	2
II.	Praktiskā apmācība	20
1.	Dalība pašpalīdzības grupā (10 tikšanās pa 2 stundām)	20
III.	Noslēguma zināšanu novērtējums	2
	Kopā:	36

PAŠAPZIŅAS UN PAŠCIENU PRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	PAŠAPZIŅAS UN PAŠVĒRTĪBAS PRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	8 nedēļas 5 dienas nedēļā. Vienas sesijas ilgums ir 1,5 stundas. (nodarbības notiek grupā)
Apgūtās kompetences	Cilvēks, kurš konsekventi attīsta pašcieņu, spēs sasniegt augstākus rezultātus, būs vieglāk uzņemties darbus, kas prasa atbildību un izaicinājumus. Augoša Cilvēka augoša pašcieņa novērsīs bailes no kļūdām un veicinās tās turpmāko attīstību.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskie pacienti

Īss programmas apraksts

Pašnovērtējums tiek definēts kā indivīda sevis, viņa spēju, īpašību un vietas novērtējums starp citiem cilvēkiem. Cilvēka attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem, viņa paškritika, pašprasība, attieksme pret panākumiem un neveiksmēm ir atkarīga no pašcieņas. Pašnovērtējums ietekmē cilvēka darbību un viņa personības attīstību un ir cieši saistīts ar cilvēka izaicinājumu līmeni, t.i. mērķus, kurus viņš sev izvirza to sasniegšanai. Pašapziņa nozīmē, ka cilvēks var nošķirt savu "Es" no visa, kas viņam ir apkārt. Pašapziņa ir cilvēka izpratne par savu rīcību, jūtām, domām, uzvedības motīviem, vaļaspriekiem, viņa stāvokli sabiedrībā. Cilvēka paša ķermeņa sajūtām, kustībām un darbībām ir būtiska nozīme pašapziņas veidošanā.

Programma paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Terapeitiskā grupa sastāv no 5-10 cilvēkiem. Grupa tiek regulāri. Programmas sesiju laikā runājam par to, kā veidojas pašcieņa un no kā tas ir atkarīgs, kā noteikt pašvērtējuma veidu, mācāmies pielietot dažādas uzvedības stratēģijas komunikācijā ar dažāda veida pašcieņas cilvēkiem. Kā arī pašregulēt pašcieņu, iegūt lielāku pārliecību par sevi un citiem un samazināt indivīda dažu rakstura negatīvo iezīmju intensitāti.

Terapeitiskā grupa var būt efektīvs nodarbinātības veids, kurā jebkura vecuma cilvēks varēs labāk iepazīt sevi; uzlabot komunikācijas prasmes; iegūs drosmi rīkoties.

Grupās darba noslēgumā dalībnieki apspriedīs, kā sasniegtie rezultāti tiks piemēroti ikdienas dzīves situācijās.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I.	Teorētiskā un praktiskā apmācība	52
1.	<p>Pašapziņa. Prasmes tiek attīstītas katrā posmā.</p> <p><i>Pašizziņa:</i> Koncentrējieties uz savu raksturu un pieredzi; identificēt attiecību jomas un to ietekmi, radniecības saites; pētīt jūtu un emociju izpausmi, izprast to ietekmi uz personību; identificēt svarīgu pieredzi un izmaiņas, kas palīdz mainīt un attīstīt personību.</p> <p><i>Komunikācija:</i> Aktīvi sazināties; saprast ķermeņa valodas nozīmi komunikācijā un to, kā to lietot; atrisināt problēmas; attīstīt pašapziņu; sazināties sarežģītās situācijās; pašvērtējums; racionāls pirmā iespaids novērtējums; analizējiet savu raksturu, temperamentu.</p> <p><i>Sadarbība:</i> Neverbālā komunikācija. Neatmaidība; sociālā mijiedarbība; emociju</p>	10

	<p>vadība; pārvarēt grupas spiedienu; pārvarēt jūtas; sadarboties; pārvarēt vecuma izmaiņas; sevis izzināšana.</p> <p><i>Lēmumu pieņemšana:</i> Iepazīšanās ar sevi; plānot soļus personības attīstībai; izdarīt racionālu un pārdomātu izvēli; saprast attiecības starp izvēli un nepieciešamību; pašvērtējums.</p> <p><i>Pārvarēt dzīves grūtības:</i> Izprast pusaudža vecuma jēdzienu; izprast dažas izmaiņas pusaudžiem; novērtēt vērtību atšķirības; atšķirt spēju pārvarēt; iepazīt sevi; attīstīt pašapziņu.</p>	
2.	<p>Piederība grupai. Prasmes tiek attīstītas katrā posmā.</p> <p><i>Pašizziņa:</i> Izpētīt personas piederību grupai; izprast citu cilvēku dzīvi; runāt un klausīties; just līdzī.</p> <p><i>Komunikācija:</i> Esi labs draugs; atrisināt konfliktus: strīdus, pārpratumus; atrisināt problēmas; komunicēt; uztvert vienaudžu spiedienu; kļūdu gadījumā pārvarēt spriedzi, sniegt palīdzības roku tuviniekiem.</p> <p><i>Sadarbība:</i> Darbs pāros un grupās; sevis atpazīšana; saprast, ko nozīmē vārds "normāls"; izprast atšķirības un daudzveidību; pretoties nevienlīdzībai; sadarboties.</p> <p><i>Lēmumu pieņemšana:</i> Izprast dažādu skolas locekļu, darba kopienas lomu; atrast savu vietu sabiedrībā; izprast iekšējo un ārējo risinājumu būtību; cienīt citu viedokli; aizsargāt savu vidi; nepieciešamība radīt drošu vidi; uztvert veselību kā vērtību; lai aizsargātu citu cilvēku veselību.</p> <p><i>Dzīves grūtību pārvarēšana:</i> Izprast un novērtēt jūtas, kas saistītas ar skolas, darba vietas, dzīvesvietas maiņu; lūgt atbalstu; saprast un novērtēt tautības nozīmi; pieņemt un saprast jaunu cilvēku grupā.</p>	10
3.	<p>Vajadzības, tiesības un pienākumi. Prasmes tiek attīstītas katrā posmā.</p> <p><i>Pašizziņa:</i> Identificējiet un atpazīstiet savas un citu vajadzības; saprast vajadzību, tiesību un pienākumu būtību un saderību; meklēt kompromisus; atbildības un pienākuma uztvere; klausīties; vienoties.</p> <p><i>Komunikācija:</i> Savu vajadzību izteikšana; saprast ikviena tiesības uz drošību; novērtēt drošības draudus; esi neatlaidīgs; komunicēt; sadarboties; atrisināt problēmas; klausīties; būt atbildīgam par saviem vārdiem; izprast personu ekspluatācijas būtību; meklēt palīdzību, atbalstu.</p> <p><i>Sadarbība:</i> Atrisiniet problēmas; izprast faktoros, kas veicina veselību; rīcības plānošana; situācijas analīze; pārvarēt mājasdarbu problēmas; atbildība; radoši un kritiski domāt, lai sadarbotos.</p> <p><i>Lēmumu pieņemšana:</i> Problēmu risināšana; pieņemt lēmumus; darbs grupā; saprast vajadzību, tiesību un pienākumu ietekmi uz izvēli; novērtēt izvēles ietekmi uz sevi un citiem; novērtējiet pozitīvo un negatīvo rezultātu.</p> <p><i>Pārvarēt dzīves grūtības:</i> Saprast, kā mainās vajadzības, tiesības un pienākumi; paredzēt izmaiņas savā dzīvē un plānot, kā tās pārvarēt; pieņemt svarīgus lēmumus pēckšņu izmaiņu gadījumā; plānot un atklāt izmaiņas; atbildību un pienākumu.</p>	10
4.	<p>Ikdienas situācijas. Prasmes tiek attīstītas katrā posmā.</p> <p><i>Pašizziņa:</i> Pareiza izpratne par situāciju, kurā persona atrodas; pieņemt racionālus lēmumus dažādās situācijās; izvēlēties racionālāko un veselībai draudzīgāko no daudziem iespējamiem risinājumiem; pretoties draugu spiedienam pieņemot lēmumus.</p> <p><i>Komunikācija:</i> Sazināties; paškontrolē; izteikt jūtas; izprast līdzekļus, ar kādiem</p>	10

	<p> tiek mēģināts pārdot preci, priekšmetu u.c., saprast spiedienu, ar ko saskaras cilvēki.</p> <p><i>Sadarbība:</i> Pieņemt lēmumus; atrisināt problēmas; atrisināt konfliktus; rast kompromisus; komunicēt; sadarboties.</p> <p><i>Lēmumu pieņemšana:</i> Darbs grupā; komunicēt; pieņemt lēmumus; atrisināt problēmas; veikt konstruktīvu izvēli; lūgt atbalstu un palīdzību; iejusties citā.</p> <p><i>Pārvarēt dzīves grūtības:</i> Pieņemt konstruktīvus lēmumus; izprast pašreizējās un iedomāties nākotnes lomas; sadarboties; pārvarēt pārmaiņas; pārvarēt stresu; atrisināt problēmas.</p>	
5.	<p>Riska situācijas. Prasmes tiek attīstītas katrā posmā.</p> <p><i>Pašizziņa:</i> Saprast, kāpēc cilvēki riskē; izvēlēties pareizo risku; saprast drošu vidi, kurā riskēt; riska novērtēšana; izprast riska iemeslus.</p> <p><i>Komunikācija:</i> Dažādu jūtu izteikšana; klausīties, aktīvi klausīties; esi neatlaidīgs; saglabāt patiesu atgriezenisko saiti; darbs komunikācijā; sadarboties; ticiet sev.</p> <p><i>Sadarbība:</i> Izpētīt lomas grupā, kas veic kopīgu uzdevumu; pielāgot savas vajadzības grupas vajadzībām; darbs grupā; sadarboties; noteikt prioritātes; veidot ciešas attiecības; izteikt savas jūtas; saprast saziņas un sadarbības riskus.</p> <p><i>Lēmumu pieņemšana:</i> izprast azartspēļu riskus; novērtēt risku; racionāla izvēle; pieņemt apzinātus lēmumus; identificēt riskus un izvēles.</p> <p><i>Dzīves grūtību pārvarēšanas stadijā attīstītās spējas:</i> Izprast riska problēmu dzīvē; saprast izaugsmes un uzvedības izmaiņu ietekmi; izaugsmes un nobriešanas izmaiņu pārvarēšana; analizēt dažādus riskus; izprast narkotiku lietošanas riskus; paredzēt iespējamo nākotni.</p>	10
II.	Noslēguma zināšanu novērtējums	2
		Kopā: 52

SOCIĀLĀS SADARBĪBAS UN KOMUNIKĀCIJAS ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	SOCIĀLĀS SADARBĪBAS UN KOMUNIKĀCIJAS ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas vai pēc vajadzības (nodarbības var būt individuālas vai grupas)
Apgūtās kompetences	Spēs: izveidot komunikāciju, iegūt uzticību un uzturēt ētiskas attiecības ar personālu, savu ģimeni, citiem pacientiem; rūpīgi uz klausīt un apkopot nepieciešamo informāciju; pareizi sniegt noteiktu informāciju; atrisināt kopīgas problēmas ar citiem pacientiem, viņu ģimenēm, iestādes darbiniekiem.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem

Īss programmas apraksts

Sabiedriskās dzīves attīstība Lietuvā kļūst arvien acīmredzamāka. Komunikācijas problēma un konfliktu cēlonis bieži kļūst par komunikatīvās kompetences trūkumu. Katra cilvēka komunikācijas kompetence rada priekšnoteikumus, lai mēs katrs varētu pilnvērtīgi dzīvot, būt profesionāli un sociāli aktīvam. Lai arī komunikācija ir daļa no mūsu dabas, tā joprojām ir liels noslēpums. Komunikācija ir zinātne, kas prasa nepārtrauktu mācīšanos, kā arī māksla, kas prasa daudz mūsu radošas pieejas. Tāpēc ģimenē mēs mācāmies komunicēt, izpausties un ieklausīties viens otrā, un tādējādi veidot attiecības visdažādākajos veidos. Ģimene joprojām ir pirmā un galvenā komunikācijas darbnīca, komunikatīvās jaunrades un darba lauks. Ne velti komunikācijas pieredze ģimenē jau sen tiek uzskatīta par vienīgo kritēriju attiecību novērtēšanai ar apkārtējo pasauli.

Komunikācija ar pacientu ietver ne tikai personāla sagatavošanu, bet arī efektīvu savlaicīgu komunikācijas prasmju un spēju pielietošanu. Personālam jāspēj veidot labas starppersonu attiecības, jāiesaista pacients lēmumu pieņemšanas procesos, saprotami jārunā ar pacientu, jāsniedz medicīniskā informācija skaidri un vienkārši, jāspēj identificēt, reaģēt uz pacienta emocijām, noteikt pacienta vajadzības, mērķus, vēlmes, uztveri un cerības. Šāda uz pacientu vērsta starppersonu personāla komunikācija rada labāku pacientu un personāla apmierinātību. Kas savukārt ir izdevīgi abām pusēm.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē. Apmācības beigās notiks zināšanu noslēguma novērtējums un programmas kopsavilkums.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I.	Teorētiskā apmācība	15
1.	Sociālās mijiedarbības un komunikācijas jēdziens.	3
2.	Pozitīvas sociālās mijiedarbības sastāvdaļas (sadarbība un aktivitātes).	3
3.	Sociālās mijiedarbības veidi starp pacientu un darbinieku (sadarbība, konkurence un konflikts).	3
4.	Sadarbības modeļi (aktīvs-pasīvs; ieteikumu un sadarbības un starppersonu līdzdalības modelis).	3
5.	Komunikācijas mērķi (labu attiecību veidošana; informācijas apmaiņa;	3

	medicīnisku lēmumu pieņemšana).	
II.	Praktiskā apmācība	20
1.	Praktiski mēģiniet izveidot sakarus, iegūt uzticību un uzturēt ētiskas attiecības ar personālu, citiem pacientiem.	5
2.	Iemācieties uzmanīgi klausīties un apkopot nepieciešamo informāciju.	5
3.	Praksē mēģiniet pareizi sniegt noteiktu informāciju.	5
4.	Praktiski mēģiniet konstruktīvi risināt kopīgas problēmas ar citiem pacientiem, iestādes darbiniekiem.	5
III.	Noslēguma zināšanu novērtējums, kopsavilkums	1
	Kopā:	36

NEGATĪVU EMOCIJU UN NEGATĪVAS UZVEDĪBAS MAZINĀŠANAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	NEGATĪVU EMOCIJU UN NEGATĪVAS UZVEDĪBAS MAZINĀŠANAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības var būt individuālas vai grupas)
Apgūtās kompetences	Iegūt zināšanas par emocionāliem un uzvedības traucējumiem, dusmām un destruktīvu emociju pārvaldību, konstruktīvām problēmu risināšanas un trauksmes mazināšanas metodēm utt.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem

Īss programmas apraksts

Emocijas tiek sauktas par garīgiem kognitīviem procesiem, kas atspoguļo cilvēka attiecību pieredzi ar sevi un mainīgo vidi. Attīstītās emocijas kļūst par jūtām. Kad emocijas tiek izteiktas apzināti un turpmākā uzvedība atbilst sabiedrības normām, viss ir kārtībā, taču, ja nav emocionāla līdzsvara, pat sīkumi, kas nāk ar "aizkaitināmības uzbrukumiem", ir svarīgi. Uzvedība ir personas vai cilvēku grupas savstarpēji saistīta darbība, kuras mērķis mijiedarbībā ar vidi ir noteiktu funkciju realizācija. Analizējot agresīva cilvēka uzvedību, ir jāpārbauda arī viņa emocijas. Agresiju parasti izraisa vairākas emocijas - dusmas, naidi utt. Šāda uzvedība, sasniedzot augstāko izteiksmes punktu, izjauc raksturīgās sociālās normas. Galvenie riska faktori, kas ietekmē uzvedības traucējumu un agresijas rašanos, ir: 1) individuāli: agrīna agresijas sākšanās, naidīgums pret citiem, sociālās izziņas trūkums; 2) ģimenes faktori: problēmas ģimenē, vāja emocionālā saikne ar vecākiem, vājas ģimenes funkcijas, liberāls vai autoritārs audzināšanas stils; 3) vides / apkārtnes faktori: augsta nabadzīgo iedzīvotāju koncentrācija, zems ekonomiskais līmenis, nestabils dzīvesveids.

Emocionālo un uzvedības traucējumu novēršanas mērķis ir novērst negatīvus faktorus, kas var ietekmēt personas problemātisko uzvedību. Korektīvās darbības virzieni un metodes jāizvēlas atbildīgi, ņemot vērā personas individuālās īpašības un īpašus traucējuma cēloņus. Koriģēt savu problēmu uzvedību, nosakot alternatīvu uzvedību un izprotot negatīvās uzvedības sekas, norādot, kāda uzvedība no personas tiek sagaidīta un kā tā būtu jādara. Ir jāstiprina personas pozitīvā uzvedība, jo tā ļauj viņam gūt panākumus.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I.	Teorētiskā apmācība	14
1.	Emocionālo un uzvedības traucējumu vispārējais jēdziens	2
2.	Dusmu un destruktīvu emociju pārvaldīšana	2
3.	Negatīvu emociju paušana sociāli pieņemamos veidos	2
4.	Konstruktīva problēmu risināšana	2
5.	Savu un citu cilvēku jūtu apzināšanās	2

6.	Pozitīvas pašcieņas veidošanās	2
7.	Trauksmes mazināšana	2
II.	Praktiskā apmācība	20
1.	Iemācieties izteikt negatīvas emocijas sociāli pieņemamos veidos	4
2.	Praktiski mēģiniet konstruktīvi atrisināt problemātisko situāciju	4
3.	Iemācieties apzināties savas un citu cilvēku jūtas	4
4.	Tiks attīstītas pozitīvas pašvērtējuma prasmes	4
5.	Iepazīstieties ar trauksmes mazināšanas praktiskām metodēm	4
III.	Noslēguma zināšanu novērtējums, kopsavilkums	2
	Kopā:	36

DEJAS - KUSTĪBU TERAPIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	DEJAS - KUSTĪBU TERAPIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	Terapija var būt īstermiņa un ilgtermiņa, grupu un individuāla, bērniem un pieaugušajiem.
Programmas priekšrocības	Tā ir kustību terapeitiska izmantošana, cilvēka emocionālas, kognitīvas, fiziskas, garīgas un sociālas integrācijas attīstībai. Dejas – kustību terapijas būtiskās sastāvdaļa ir dejas, kā ķermeņa kustība, radoša izpausme un starppersonu attiecības.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem

Īss programmas apraksts

<p>Prāts, ķermenis, emocionālie stāvokļi un starppersonu attiecības atrodas pastāvīgā mijiedarbībā. Ķermeņa kustības atspoguļo iekšējus procesus un sniedz iespējas to novērtēšanai un ietekmēs veidiem izmantojot dejas - kustību terapiju. Dejas terapijas mērķis ir izprast sava ķermeņa, prāta un dvēseles kopumu un mainīt to, kas traucē cilvēka dzīvībai. Tajā tiek novērots, kā cilvēks saprot un interpretē telpu, laiku, kustību pa dažādām emocionālām tēmām. Ķermeņa valoda ļauj neverbāli pateikt to, ko mēs, iespējams, nekad neteiktu balsī. Tāpēc tas veido pašapziņu, veicina pašapziņas attīstību un atklāj nepatīkamo patiesību, parādot problēmas, kuras ir jāsaprot, jāizdzīvo un jāintegrē dzīvē vai jāatrisina.</p> <p>Terapeitiskā programma paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem). Nodarbības var būt gan individuālas, gan grupās, kuru laikā indivīdiem tiks dota iespēja veikt iesildīšanās, muskuļu stiepšanas vingrinājumus, kustēties līdz dejas ritmam, veidot deju kompozīcijas.</p>

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I.	Teorētiskā apmācība	4
1.	Deju-kustību terapijas teorija un izcelsme	2
2.	Deju-kustību terapijas metodes	2
II.	Praktiskā apmācība	30
1.	I daļa. Tiek veikti iesildīšanās vingrinājumi, muskuļu stiepšanās vingrinājumi	15
2.	II daļa. Tiek radītas deju kustības, deju kompozīcijas un improvizācija.	15
III.	Noslēguma zināšanu novērtējums. Programmas kopsavilkums	2
	Kopā:	36

Šī publikācija ir tapusi projekta “Sociālās iekļaušanās pasākumu ieviešana Daugavpils un Rokišķu psihiatriskajās slimnīcās” ietvaros, ko finansē Eiropas Savienības Interreg V-A Latvijas – Lietuvas programma 2014. – 2020. gadam

Projekta Nr. LLI – 368. Akronīms: ReSocialization

Kopējās projekta izmaksas ir 824705.88 EUR. Projekta līdzfinansējums no Eiropas Reģionālās attīstības fonda ir 700999.99 EUR

Projekta mērķis: palielināt sociālās iekļaušanās pieejamību un efektivitāti personām ar garīgā rakstura traucējumiem, tā sekmējot resocializācijas procesa uzlabošanu Latvijas un Lietuvas pārrobežu reģionos

Projekta partneri: Rokišķu psihiatriskā slimnīca (Lietuva) un Daugavpils Psihoneiroloģiskā slimnīca (Latvija)

Projekta rezultātā tika uzlabota sociālās rehabilitācijas programma un izstrādāta pacientu atbalsta sistēma ģimenēm, uzlabota slimnīcas infrastruktūra un aprīkojums

Sadarbojoties abām slimnīcām un izmantojot abu slimnīcu speciālistu pieredzi, projekta gaitā tika uzlabota un pielāgota abu slimnīcu vajadzībām sociālās rehabilitācijas kompetence

Par šīs publikācijas saturu pilnībā atbild VŠĮ “Rokišķu psihiatriskā slimnīca”, un tas nekādos apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju

Interreg V-A Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014. – 2020. gadam mērķis ir sekmēt Programmas reģionu ilgtspējīgu sociālekonomisko attīstību, palīdzot tos padarīt konkurētspējīgākus un pievilcīgākus dzīvošanai, uzņēmējdarbībai un tūrismam

www.latlit.eu

FORMAVIMO - MOLIO TERAPIJA

(individuali socialinės reabilitacijos metodika)

Molis – tai terapijos priemonė, kuri sugeria neigiamas emocijas, išlaisvina fantaziją, o pats lipdymo procesas kūrybiškas, raminantis ir malonus darbas. Darbas su moliu meno terapijoje - lavina lytėjimo, regėjimo pojūčius, sensorinius gebėjimus.

Keramikos užsiėmimų metu mokomasi ne tik lipdymo meno, bet ir lavinamos rankos bei vaizduotė. Į lipdymo procesą yra įtraukiami pirštai, riešai, atliekant įvairius judesius - spaudžiant, minkant, mušant, voliojant, pjaunant, kočiojant, išlyginant ir kt. Todėl dailės terapijoje molis gali būti sėkmingai naudojamas pojūčiams ir motorinėms funkcijoms stiprinti. Fiziniai judesiai dirbant su moliu suteikia plačias neverbalinio bendravimo galimybes, padeda išreikšti emocijas, atsikratyti emocinės įtampos.

Molis terapijoje svarbus dėl savo savybių, jo lietimasis, spaudimas ypatingai svarbus taktiliniams pojūčiams, smulkiajai motorikai. Molis suteikia galimybę proceso metu sukurti kažką iš nieko, transformuoti jau padarytą, keisti, nes minkštame molio gabale lengva įspausti pirštų antspaudus, padedančius palikti tikro gyvenimo asmeniškų ženklus. Dirbant su moliu, lengva keisti jo formą - lengva kurti ir griauti, transformuoti, keisti, kurti skirtingas formas. Jis leidžia sukurti konkretų kūrinį, kuris gali simbolizuoti vidines vizijas. Procesas, paverčiantis beformį molio gabalą nauja skulptūra ir atvirksčiai, yra terapinis procesas. Jis leidžiasi būti daugybę kartų minkomas ir perminkomas. Todėl molis dažnai naudojamas meno terapijoje, siekiant ištrinti nemalonius jausmus.

Formavimas iš molio:

- * Lavina ir atkuria pirštų miklumą.
- * Ugdo erdvinį mąstymą ir formos supratimą.
- * Treniruoja dėmesį ir kantrybę.
- * Padidina gebėjimą susikaupti.
- * Lavina kūrybiškumą ir gebėjimą kalbėti meno kalba ir kt.

Klientui ar pacientui nereikia ankstesnės patirties ar įgūdžių meno srityje, užduotis yra ne sukurti estetinį kūrinį, bet reprezentuoti savo jausmus.

Reikalingos medžiagos:

- ✓ molis;
- ✓ degimo krosnis;
- ✓ darbo su moliu įrankiai (mentelės, įrankiai moliui pjauti, įrankiai su kilpomis, stekai, peiliukai, kempinėlis ir pan.);

- ✓ audinio gabalėliai;
- ✓ glazūra.

Dailės terapijoje darbas su moliu yra labai vertinamas kaip natūrali plastiška, leidžianti kurti trimates figūras, medžiaga. Labai svarbus veiksnys yra darbas rankomis, be papildomų įrankių, o tai reikalauja papildomų fizinių ir emocinių pastangų, be to tai yra gana ilgo proceso reikalaujanti veikla. Meno medžiaga - molis labai tinka išreikšti savo emocijas, padeda jas valdyti, padidina pasitikėjimą savimi, geriau leidžia suvokti save bei įgauti viltį, atsipalaiduoti ir patirti malonumą. Dalyvavimas šio meno kūrimo procese gali padėti sumažinti jaučiamą nerimą, todėl dėl dailės terapijos proceso ypatumų ir jo galimybių, ši terapijos forma gali būti taikoma kaip papildoma priemonė nuotaikos (afektyvių) sutrikimų turinčių asmenų savijautai gerinti.

Molio pagalba kiekvienas turi galimybę tapti meistru. Darbas su moliu suteikia galimybę tiek kinetiniams (judesio), tiek lytėjimo pojūčiams, skatina pacientus atsipalaiduoti, sumažinti jo gynybiškumą bei pasipriešinimą. Žmonės, turintys žemą savivertę, baimę, nerimą ir stiprų pasipriešinimą, gali įgyti kontrolės ir savirealizacijos jausmą, palengvina bendravimą, konsultuojantis su gydytojais psichologais, padeda pasisemti naujų įžvalgų apie savo išgyvenimus ar būseną. Sukurto vaizdinio pagalba, pacientui lengviau įsisąmoninti savo patirtį bei pasisemti naujos - teigiamos – patirties.

Molio terapija simboliniame lygmenyje leidžia aktualizuoti žmogaus vidinės dinamikos lygį, parodo žmogaus charakterį ir emocijas. Minkomas molis verčia mąstyti, analizuoti, rinktis ir priimti sprendimą.

Terapija padeda išmokti reaguoti, suvokti ir apdoroti psichoemocinius išgyvenimus, tai yra saugus nerimą keliančių veiksnių apdorojimas, pagrįstas visu psichiniu potencialu, naudojant individo išteklius, kuriant naujus elgesio modelius ir skatinant kūrybinio potencialo vystymąsi ir tobulinimą.

Darbo eiga

- Paruošti medžiagą keramikos dirbiniui formuoti;
- Formuoti vienetinį keramikos dirbinį;
- Paruošti įrankius ir darbo priemones;

Pažinimo procesas - molio apdirbimo technikų naudojimas

Operaciniai metodai - individualizuotos direktyvos/ne direktyvinės užduotys, nurodant arba nenurodant, kokios temos ir (arba) meno medžiagos turi būti naudojamos (tik molis arba molis su natūraliomis medžiagomis ir pan.), Laiko struktūrizavimas terapiniams tikslams pasiekti (problemų sprendimo užduotys); apmąstymų ugdymas ir savęs suvokimas, bendravimo įgūdžių tobulinimas, atsipalaidavimo ir vizualizacijos užduotys ir kt.).

Užbaigimomo būdai - kiekvieno meno terapijos seanso integravimui (verbalizavimas, dialogas ir grįžtamasis ryšys, metaforų kūrimas, baigiamojo darbo sukūrimas). Darbo vietos sutvarkymas, gaminio užbaigimas, papildomai apdorojant.

Nuorodos

1. Meno terapija. Teorija ir praktika. K.Martinsone, Ryga, Spaustuvė, 2009, 520 psl.
2. Meno terapija. Ryga, RaKa, 2011 m.

Darbo planas

Molio paruošimas formavimui, vietos pritaikymas patogiam darbui, būtino/reikalingo inventoriaus parinkimas.



Pažinimo procesas:

- susipažinimas su moliu,
- supažindinimas su molio apdirbimo technikomis,
- trumpi mokymai.



Veikimo technikos:

- individualizuotos direktyvos / ne direktyvinės užduotys,
- nurodant arba nenurodant, kokios temos ir (arba) meno medžiagos turi būti naudojamos (tik molis arba molis su natūraliomis medžiagomis ir pan.),
- laiko struktūrizavimas terapiniams tikslams pasiekti (problemų sprendimo užduotys);
- apmąstymų ugdymas ir savęs suvokimas,
- bendravimo įgūdžių tobulinimas,
- atsipalaidavimo ir vizualizacijos užduotys ir kt..







Užbaigimo technikos - kiekvieno meno terapijos seanso integravimui (verbalizavimas, dialogas ir grįžtamasis ryšys, metaforų kūrimas, baigiamojo darbo sukūrimas).



Darbo vietos sutvarkymas, gaminio apdorojimas.





Projektas „Psichikos sutrikimų turinčių asmenų socialinės integracijos priemonių kūrimas ir praktinis taikymas pasienio regione, pasitelkiant Rokiškio ir Daugpilio psichiatrinių ligoninių patirtį“, Nr. LLI-368, ReSocialization.

Vedantysis projekto partneris – Rokiškio psichiatrijos ligoninė, projekto partneris – Daugpilio psichoneurologinė ligoninė.

Projektas įgyvendintas pagal 2014–2020 m. Interreg V-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programą siekiant prisidėti prie darnaus programos teritorijoje vystymosi padedant jai tapti patrauklia ir konkurencinga vieta gyventi, dirbti ir apsilankyti.

Visas projekto biudžetas – 824705.88 Eur. Iš jų – bendrasis Europos regioninės plėtros fondo finansavimas – 700999.99 Eur.

Projekto tikslas — padidinti socialinės įtraukties priemonių prieinamumą ir efektyvumą sutrikusios psichikos asmenims, siekiant prisidėti prie socializacijos procesų gerinimo Latvijos ir Lietuvos pasienio regionuose.

Šis dokumentas parengtas naudojant Europos Sąjungos finansinę paramą. Už šio dokumento turinį atsako VSIA „Daugpilio psichoneurologinė ligoninė“. Jokiomis aplinkybėmis negali būti laikoma, kad jis atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

www.latlit.eu.

VEIDOŠANA – MĀLA TERAPIJA

(individuālās sociālās rehabilitācijas metodoloģija)

Darbs ar mālu mākslas terapijā paredz intensīvu taustes pieredzi. Tiek iesaistīti pirksti, plauksts, veicot daudzveidīgas kustības – saspiešanu, mīcīšanu, dauzīšanu, rullēšanu, duršanu, saplacināšanu utt. Tāpēc mākslas terapijā mālu var veiksmīgi izmantot, lai stiprinātu sajūtu un motorās funkcijas. Ķermeniskās kustības darbā ar mālu piedāvā plašas iespējas neverbālai komunikācijai, palīdz izpaust emocijas, atbrīvoties no emocionālās spriedzes.

Māls ir padevīgs, tas ir viegli pārveidojams, ļauj gan radīšanai, gan iznīcināšanai. Tādēļ māls mākslas terapijā bieži tiek izmantots arī nepatīkamo jūtu izpētei.

Veidošana ar mālu:

- * Attīsta un atjauno pirkstu veiklību.
- * Attīsta telpisko domāšanu un izpratni par formu.
- * Trenē uzmanību un pacietību.
- * Paaugstina spēju koncentrēties.
- * Attīsta radošumu un spēju runāt mākslas valodā, u.c.

Klientam vai pacientam nav nepieciešama iepriekšējā pieredze vai prasmes mākslā, uzdevums nav radīt estētisku darbu, bet gan savu izjūtu attēlojumu.

Nepieciešami materiāli:

- ✓ māls;
- ✓ steki;
- ✓ mīklas rullis;
- ✓ auduma gabaliņi;
- ✓ glazūra.

Mākslas terapijā darbs ar mālu ir augstu novērtēts tieši kā dabīgs plastisks trīsdimensiju materiāls. Ļoti nozīmīgs faktors ir darbs ar rokām, bez papildus instrumentiem, kas prasa papildus gan fizisku, gan emocionālu piepūli un ir laikietilpīga nodarbe. Mākslas materiāls – māls ir ļoti piemērots emociju un pārdzīvojumu atklāšanai, izlādei un pārstrādei, bet pats process – terapeitisks (dziedniecisks).

Ar māla palīdzību ikkatram ir iespēja kļūt par meistarū. Darbs ar mālu sniedz iespēju kā kinētiskām (kustība), tā arī taktīlām (taustes)

izjūtām, veicina resursu atklāsmi. Cilvēkiem ar zemu pašvērtējumu, bailēm, trauksmi un izteiktu rezistenci, var iegūt kontroles un pašrealizēšanās izjūtas, savstarpēji apspriežoties, domājot, jūtot un reflektējot - veicināt socializāciju.

Māla terapija simboliskā līmenī ļauj aktualizēt cilvēka iekšējās dinamikas līmeni, tā parāda cilvēka raksturu un emocijas. Māla mīcīšana liek domāt, analizēt, izvēlēties un pieņemt lēmumu.

Mākslas terapiju rekomendē pielietot šādos gadījumos - dažādas hroniskas slimības, kā piemēram, ginekoloģiskas, uroloģiskas, sirds-asinsvadu, neiroloģiskas, onkoloģiskas slimības, hroniskas sāpes, parkinsonisms, neauglība, seksuāli traucējumi, grūtniecības laikā un pēcdzemdību depresijas mazināšanai, depresija, trauksmes un panikas lēkmes, uzvedības traucējumi, ēšanas traucējumi, vardarbība, fiziski, seksuāli un emocionāli traucējumi, atkarības, psiholoģiskas, sociālas un attiecību problēmas, personības attīstības veicināšanai, pārvarēšanas prasmju attīstīšanā, izdegšanas sindroma ārstēšanā, personības izaugsmei un pašefektivitātes paaugstināšanai. Terapija spēj atreaģēt, apzināties un pārstrādāt psihoemocionālu pieredzi, tā ir droša traucējošo faktoru pārstrāde, kas balstās uz veselo psihisko potenciālu, izmantojot indivīda resursus, izveidojot jaunus uzvedības modeļus un veicinot radošā potenciāla attīstību un pilnveidi.

Darba gaita

Māla sagatavošana veidošanai, nepieciešamā inventāra izlikšana parocīgam darbam. Iepazīšanās process - māla apstrādes tehniku izmantošana. Darbības tehnikas – individualizēti direktīvi/ nedirektīvi uzdevumi, norādot vai nenorādot tēmu un/vai izmantojamos mākslas materiālus (tikai māls vai mals ar dabas materiāliem, utt.), strukturējot laiku terapeitisko mērķu sasniegšanai (uzdevumi, kas vērsti uz problēmrisināšanu; refleksijas spēju attīstīšanu un sevis apzināšanos; komunikatīvo prasmju pilnveidi; relaksācijas un vizualizācijas uzdevumi u.c.). Noslēguma tehnikas - katras mākslas terapijas sesijas integrēšanai (verbalizācija, dialoga veidošana un atgriezeniskā saikne, metaforu radīšana, noslēguma darba radīšana). Darba telpas sakārtošana, darbu apstrāde.

Izmantotā literatūra

1. Mākslas terapija. Teorija un prakse. K.Martinsone, Rīga, Drukātava, 2009, 520 lpp.
2. Mākslu terapija. Rīga, RaKa, 2011.

Darba plāns

Māla sagatavošana veidošanai, nepieciešamā inventāra izlikšana parocīgam darbam.



Iepazīšanās process - māla apstrādes tehniku izskaidrošana, īsa apmācība.



Darbības tehnikas – individualizēti direktīvi/ nedirektīvi uzdevumi, norādot vai nenorādot tēmu un/vai izmantojamos mākslas materiālus (tikai māls vai mals ar dabas materiāliem, utt.), strukturējot laiku terapeitisko mērķu sasniegšanai (uzdevumi, kas vērsti uz problēmrisināšanu; refleksijas spēju attīstīšanu un sevis apzināšanos; komunikatīvo prasmju pilnveidi; relaksācijas un vizualizācijas uzdevumi u.c.).





Projekts Nr. LLI-368, ReSocialization



Noslēguma tehnikas - katras mākslas terapijas sesijas integrēšanai (verbalizācija, dialoga veidošana un atgriezeniskā saikne, metaforu radīšana, noslēguma darba radīšana).



Darba telpas sakārtošana, darbu apstrāde.



Šī publikācija ir tapusi projekta “Sociālās iekļaušanās pasākumu ieviešana Daugavpils un Rokišķu psihiatriskajās slimnīcās” ietvaros, ko finansē Eiropas Savienības Interreg V-A Latvijas – Lietuvas programma 2014. – 2020. gadam

Projekta Nr. LLI – 368. Akronīms: ReSocialization

Kopējās projekta izmaksas ir 824705.88 EUR. Projekta līdzfinansējums no Eiropas Reģionālās attīstības fonda ir 700999.99 EUR

Projekta mērķis: palielināt sociālās iekļaušanās pieejamību un efektivitāti personām ar garīgā rakstura traucējumiem, tā sekmējot resocializācijas procesa uzlabošanu Latvijas un Lietuvas pārrobežu reģionos

Projekta partneri: Rokišķu psihiatriskā slimnīca (Lietuva) un Daugavpils Psihoneiroloģiskā slimnīca (Latvija)

Projekta rezultātā tika uzlabota sociālās rehabilitācijas programma un izstrādāta pacientu atbalsta sistēma ģimenēm, uzlabota slimnīcas infrastruktūra un aprīkojums

Sadarbojoties abām slimnīcām un izmantojot abu slimnīcu speciālistu pieredzi, projekta gaitā tika uzlabota un pielāgota abu slimnīcu vajadzībām sociālās rehabilitācijas kompetence

Daugavpils psihoneiroloģiskajā slimnīcā tika izveidota “Ģimeņu māja”, kurā tiks nodrošināti dažādi sociālās rehabilitācijas pakalpojumi un sniegts atbalsts bērniem un viņu ģimeņu locekļiem

Par šīs publikācijas saturu pilnībā atbild VSIA “Daugavpils psihoneiroloģiskā slimnīca”,

un tas nekādos apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju

Interreg V-A Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014. – 2020. gadam mērķis ir sekmēt Programmas reģionu ilgtspējīgu sociālekonomisko attīstību, palīdzot tos padarīt konkurētspējīgākus un pievilcīgākus dzīvošanai, uzņēmējdarbībai un tūrismam

www.latlit.eu

DARBS AR KOKU

(individuālās sociālās rehabilitācijas metodoloģija)

Koka rāmju izgatavošana

Tiek pirktā koka liste. No vienas puses ar speciālu kokapstrādes ierīci tiek izgatavota rievā vajadzīga dziļumā un platumā, lai varētu tajā ielikt gleznu. Tad ar leņķa zāģi tiek zāģēti pēc izmēra rāmīši gleznām. Stūri līmējas ar ūdensizturīgu celtniecības līmi PVA, stūriem ļauj nožūt 12 stundas, pēc tam uz aizmugurējās sienas stūrus sastiprina ar skavotāju ar spraudēm 4mm vai 6mm, skatoties kāda biezuma ir liste.

Visas šuves nošpaktelē ar špakteli kokam. Pēc tā, kā rāmītis ir izkaltis, noslīpē ar smilšpapīru. Tad tiek krāsots jebkādā krāsā kādā vēlas vai apstrādā ar "Pinotex" vajadzīgā krāsā. Pēc izkalšanas nolako ar bezkrāsainu akrila laku 2 reizes. Rāmīti var dekorēt aplīmējot ar skaidām vai makaroniem.

Izgatavojam no koka rāmīšus gleznām - parastus, dekoratīvus (ar makaronu uzlīmēšanu un dekorētus rāmīšus (kažokā) ar skaidām.) Makaronu pielīmēšana: uz gatavu aizšpaktelētu, noslīpētu rāmīti tiek uzlīmēti makaroni lapiņas un aplīša veidā uz zīmējumu ar celtniecības līmi, tad visu rāmīti nokrāso ar akrila krāsu 2 reizes vajadzīgā krāsā. Pēc tam notiek apzeltījums ar smidzinātāju vai otu. Dekorēti rāmīši (kažokā): uz gatavu rāmīti lielā daudzumā uznes celtniecības līmi un pielīmē skaidas. Pēc izžūšanas skaidas sakrata un nokrāso ar baltu akrila krāsu. Kad krāsa izžūst, uzliek tumšu pinoteksu divās kārtās. Visam ļoti labi jāizžūst. Tad rāmīti tīra sākumā ar rupju smilšpapīru, pēc tam ar vieglu. Beigās rāmīti noklāj ar caurspīdīgu laku.

Koka figūriņu darināšana

Tiek ņemta skaista koka pagale (piemēram: veidojot zaķi), zāģējam ripās. Ripas tiek savienotas ar koka standziņām, ausis un ķepas savienojas ar skrūvēm, kad zaķis savākts, gatavojam dekoru.

Tāpat tiek darināts arī "Čeburaška" – pasaku tēls ar lielām ausīm un acīm, sniegavīrs, lācis, jo lielākas koka ripas, jo lielāka sanāks figūra.



Vēl no koka izgatavojam dažādas figūriņas āra dekoram: mājiņas, zaķītšus, lāčus, zosis, stārķus. Zosis, zirdziņus veidojam no koka bluķīšiem.





Paliktņi rakstāmpiederumiem

Var izgatavot šādā veidā paliktņišus rakstāmpiederumiem. Tiek izzāģētas nelielas pagalītes 10-12 cm augstumā, augšējā virsmā ar urbi tiek izurbti vairāki caurumiņi 1 cm diametrā, tad šo paraudziņu noslīpējam ar smilšpapīru un tiek veikts dekors, nokrāsots, pārklāts ar laku 3 slāņos.



Vēl izgatavojam vairākas lietiņas – priekšmetus no dažādiem citiem materiāliem: no čiekuriem, sakārņiem, papīra, kartona, lentēm, olu čaumalām, diegiem, avīžu tūbiņām u.c.

Dažādi materiāli atnesti no meža rūpīgi tiek attīrīti, noslīpēti ar smilšpapīru, tiek pārklāti ar laku. Materiāli tiek izvēlēti tā, lai tie būtu kaut kam līdzīgi vai arī kaut ko atgādinātu .

Pacienti ļoti patīk darboties ar koku. Patīk izgriezt zīmējumu uz koka, izdedzināt kokā zīmējumu. Šiem darbiem labāk ņemt dēlīšus no liepas, jo tie viegli apstrādājas.

Šī publikācija ir tapusi projekta “Sociālās iekļaušanās pasākumu ieviešana Daugavpils un Rokišķu psihiatriskajās slimnīcās” ietvaros, ko finansē Eiropas Savienības Interreg V-A Latvijas – Lietuvas programma 2014. – 2020. gadam

Projekta Nr. LLI – 368. Akronīms: ReSocialization

Kopējās projekta izmaksas ir 824705.88 EUR. Projekta līdzfinansējums no Eiropas Reģionālās attīstības fonda ir 700999.99 EUR

Projekta mērķis: palielināt sociālās iekļaušanās pieejamību un efektivitāti personām ar garīgā rakstura traucējumiem, tā sekmējot resocializācijas procesa uzlabošanu Latvijas un Lietuvas pārrobežu reģionos

Projekta partneri: Rokišķu psihiatriskā slimnīca (Lietuva) un Daugavpils Psihoneiroloģiskā slimnīca (Latvija)

Projekta rezultātā tika uzlabota sociālās rehabilitācijas programma un izstrādāta pacientu atbalsta sistēma ģimenēm, uzlabota slimnīcas infrastruktūra un aprīkojums

Sadarbojoties abām slimnīcām un izmantojot abu slimnīcu speciālistu pieredzi, projekta gaitā tika uzlabota un pielāgota abu slimnīcu vajadzībām sociālās rehabilitācijas kompetence

Daugavpils psihoneiroloģiskajā slimnīcā tika izveidota “Ģimeņu māja”, kurā tiks nodrošināti dažādi sociālās rehabilitācijas pakalpojumi un sniegts atbalsts bērniem un viņu ģimeņu locekļiem

Par šīs publikācijas saturu pilnībā atbild VSIA “Daugavpils psihoneiroloģiskā slimnīca”, un tas nekādos apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju

Interreg V-A Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014. – 2020. gadam mērķis ir sekmēt Programmas reģionu ilgtspējīgu sociālekonomisko attīstību, palīdzot tos padarīt konkurētspējīgākus un pievilcīgākus dzīvošanai, uzņēmējdarbībai un tūrismam

www.latlit.eu

DARBAS SU MEDIENA

(individuali socialinės reabilitacijos metodika)

Medinių rėmų gamyba

Medinius rėmus mes perkame. Viena vertus, kad būtų galima įterpti paveikslą naudojant specialų medžio apdirbimo prietaisą, iš medienos galima pasidaryti tai pačiam, reikia padaryti reikiamo gylio ir pločio griovelį. Tada kampiniu pjūklų išpjaunami paveikslų rėmai. Kampai klijuojami su vandens pagrindu gaminamai klėjais, skirtais statybos darbams (PVA). Kampams leidžiama išdžiūti 12 valandų, tada užpakalinė sienelė gali būti pritvirtinama arba siūlais su kaiščiais 4mm arba 6mm, arba klijuojama su minėtais klėjais, čia priklauso nuo sienelės storį.

Visos siūlės glaistomos medžiui skirtu glaistu. Kai rėmas išdžiūva, reikia nušlifuoti švitrinio popieriumi. Tada jis dažomas bet kokia norima spalva arba apdorojamas Pinotex gaminio reikiama spalva. Po išdžiuvimo 2 kartus lakuojame bespalviu akriliniu laku. Rėmelį galima papuošti įklijuojant traškučiais ar makaronais. Medinių rėmų gamyba su piešiniais - paprastųjų, dekoratyvinių (su makaronų klėjavimu ar dekoruotais rėmais (kailiu, medžiagos skiautėmis ar pan.))

Makaronų įklėjavimas: parengtą, nušlifotą rėmą galima puošti makaronų lakštais, ar kitais papuošimais, su statybiniais klėjais priklijuojant prie paruošto rėmo, tada visas rėmas nudažomas akrilinais dažais 2 kartus norima spalva. Po to galimas paausavimas, jį atliekant purkštuvu ar teptuku.

Rėmo dekoravimas kailiu: ant paruošto rėmo užtepkite daug statybinių klėjų ir drožlių. Po džiovinimo drožlės susmulkinamos ir nudažomos baltais akrilinais dažais. Kai dažai išdžiūsta, dviem sluoksniais tepame tamsų p i n o tekstą. Viskas turėtų labai gerai išdžiūti. Tada rėmą pirmiausia nuvalome šiurkščiu švitrinio popieriumi, tada – smulkiu švitrinio popieriumi užbaigiame rėmo paruošimą. Pabaigoje padeniame rėmą skaidriu laku.

Medinių figūrėlių gamyba

Paimama graži medinė sija (pavyzdžiui: sukuriant zuikį), supjaustome diskais. Diskai sujungiami mediniais kaištukais, ausys ir letenos varžtais, kai renkamas kiškis, ruošiamo dekorą.

Taip pat pagamintas „Čeburaška“ - pasakiška figūrėle didelėmis ausimis ir akimis, sniego senis, lokys, kuo didesni mediniai diskai, tuo didesnė figūra.



Taip pat iš medžio gaminame įvairias figūrėles lauko dekoravimui: namus, zuikius, lokius, žąsis, gandrų. Žąsis ir arklius gaminame iš medinių kaladėlių.



Projekto Nr. LLI-368, ReSocialization



Stovai kanceliarinėms prekėms

Kanceliarinių prekių stovai gali būti pagaminti tokiu būdu. Smulkūs medžio rąsteliai supjaustomi 10-12 cm ilgio, viršutiniame paviršiuje gražtu išgręžiamos kelios 1 cm skersmens skylės, tada šitą mėginį nuvalome švitrinium popieriumi ir dekoru, dažome, lakuojame 3 sluoksniais.



Taip pat gaminame keletą dalykų - daiktus iš įvairių kitų medžiagų: iš kūgių, šaknų, popieriaus, kartono, juostelių, kiaušinių lukštų, siūlų, laikraščių vamzdelių ir kt.

Įvairios iš miško parvežtos medžiagos kruopščiai valomos, šlifuojamos, su švitrinium popieriumi, padengiamos laku. Medžiagos parenkamos taip, kad atrodytų kaip kažkas arba primintų kažką.

Pacientams labai patinka dirbti su medžiu. Šiems darbams geriau paimti lentas iš liepų, nes jas lengva dirbti.

Projektas „Psichikos sutrikimų turinčių asmenų socialinės integracijos priemonių kūrimas ir praktinis taikymas pasienio regione, pasitelkiant Rokiškio ir Daugpilio psichiatrinių ligoninių patirtį“, Nr. LLI-368, ReSocialization.

Vedantysis projekto partneris – Rokiškio psichiatrijos ligoninė, projekto partneris – Daugpilio psichoneurologinė ligoninė.

Projektas įgyvendintas pagal 2014–2020 m. Interreg V-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programą siekiant prisidėti prie darnaus programos teritorijoje vystymosi padedant jai tapti patrauklia ir konkurencinga vieta gyventi, dirbti ir apsilankyti.

Visas projekto biudžetas – 824705.88 Eur. Iš jų – bendrasis Europos regioninės plėtros fondo finansavimas – 700999.99 Eur.

Projekto tikslas — padidinti socialinės įtraukties priemonių prieinamumą ir efektyvumą sutrikusios psichikos asmenims, siekiant prisidėti prie socializacijos procesų gerinimo Latvijos ir Lietuvos pasienio regionuose.

Šis dokumentas parengtas naudojant Europos Sąjungos finansinę paramą. Už šio dokumento turinį atsako VSIA „Daugpilio psichoneurologinė ligoninė“. Jokiomis aplinkybėmis negali būti laikoma, kad jis atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

www.latlit.eu.



Pagalbos pacientų šeimai sistema

INDIVIDUALIOS KONSULTACIJOS KRITINĖSE SITUACIJOSE PROGRAMA

Programos pavadinimas	INDIVIDUALIOS KONSULTACIJOS KRITINĖSE SITUACIJOSE PROGRAMA
Trukmė	36 valandos arba pagal poreikį. Programa taikoma individualiai
Įgyjamos kompetencijos	Taikant programą bus ugdomas įprotis kreipti dėmesį į "čia ir dabar" patyrimą – kylančių jausmų ir kūno fiziologinių pojūčių atpažinimą, išjautimą ir įsisąmoninimą; stiprinamas gebėjimas atpažinti nujautrintus, nuslopintus jausmus ir kūno pojūčius, kurių slopinimas pasireiškia tarsi be priežasties apėmusią slogia / apatiška / irzlia ar įtempta nuotaika; stiprinama žmogaus natūrali savireguliacija. Atrandami ir stiprinami savo paties palaikymo „įrankiai“, neneigiant ir nenuvertinant natūralaus aplinkos palaikymo poreikio. Padedama atpažinti nuvertintus savo poreikius, norus, svajones. Bus siekiama „užbaigti neužbaigtas“ neišspręstas situacijas, santykius, poreikius. Užbaigimas gali reikšti susitaikymą, atleidimą, sumažėjusius lūkesčius, atsitraukimą arba atvirkesčiai – pokyčio santykyje inicijavimą/savo elgesio santykyje pasikeitimą ir pan.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Kol esame sveiki, manome, kad sveikata yra savaime suprantamas dalykas, o mes esame nepažeidžiami. Sunkios ligos diagnozė priverčia staigiai pakeisti turėtą prielaidą apie asmeninio pasaulio saugumą ir patikimumą. Atsiranda suvokimas, kad taip, kaip buvo, jau nebus. Natūralu, kad tokius išgyvenimus lydi itin stiprios neigiamos emocijos. Žinant apie glaudžius proto, emocijų ir kūno saitus, sunkia liga sergančiam žmogui stiprūs išgyvenimai tampa itin kenksmingi. Ypač sveikatai pavojingų emocijų sąrašą pirmąją ilgalaikę įtampa, pyktis, nerimas ir depresija. Kiekvieno žmogaus gyvenimą galima prilyginti karuselėms – jame pasitaiko pakilimų ir kritimų. Susidūręs su kritimu arba sunkumu gyvenime asmuo pats pasirenka tvarkymosi būdą. Tačiau lygiai taip, kaip karuselėse drąsiau važiuoti dviese, taip ir įveikiant gyvenimo sunkumus efektyviau tai daryti su kito asmens pagalba. Tokiu atveju itin veiksmingas tampa individualus konsultavimas. Jo metu asmuo, susiduriantis su problema ar kritine situacija gyvenime, pasitelkdamas į pagalbą specialistą ieško problemos sprendimo būdų, mokosi naujų elgesio metodų, aiškinasi problemų priežastis ir keičia požiūrį į jas. Individualus konsultavimas gali būti naudingas susidūrus su įvairiais sunkumais, tokiais kaip artimo žmogaus netektis, krizė, tarpasmeninių santykių problemos, ar tiesiog siekiant pagerinti tam tikrus savo gyvenimo aspektus.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	18
1.	Socialinio darbo, individualių konsultacijų su individu metodo modeliai	2
1.1.	Krizių intervencijos modelis	2
1.2.	Problemų sprendimo modelis	2
1.3.	Į sprendimą orientuotas modelis	2
2.	Individualaus darbo (konsultacijų) su klientu etapai	2
2.1.	Preliminarinis ir pradinis etapai	2
2.2.	Informacinio, diagnostinio ir terapinio interviu ypatumai	2
2.3.	Konfrontavimas ir konfidencialumas	2
2.4.	Individualaus darbo ir konsultacijos užbaigimo etapai	2
II.	Praktinis mokymas	16
1.	Praktiškai susipažinti ir išbandyti individualių konsultacijų su individu metodo modelius.	8
2.	Praktiškai bandyti taikyti individualaus darbo (konsultacijų) su klientu etapus	8
III.	Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas	2
	Iš viso:	36

SOCIALINIŲ IR BUITINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	SOCIALINIŲ IR BUITINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Gebės: priimti teisingus sprendimus ir spręsti problemas; kūrybiškai ir kritiškai mąstyti; bendrauti su asmenimis ir visuomene; pažinti save; būti empatiškam; valdyti emocijas ir įveikti stresą.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta parengti psichikos negalią turinčius asmenis sėkmingai prisitaikyti gyvenime, bendraamžių ir suaugusiųjų aplinkoje, atsispirti psichoaktyviosioms medžiagoms. Pasaulio sveikatos organizacijos „gyvenimo įgūdžių“ sąvoka apibrėžiama kaip „gebėjimas, padedantis asmenybei prisitaikyti kasdieniame gyvenime, adekvatus ir teigiamas elgesys“. Socialiniai ir buitiniai įgūdžiai tai – asmens gebėjimai elgtis taip, kad galėtų sugyventi su kitais asmenimis bei jų grupėmis, bendrauti ir bendradarbiauti. Socialiniai ir buitiniai įgūdžiai leidžia asmeniui užmegzti socialinius ryšius, efektyviai spęsti įvairias gyvenimo problemas, padeda atsispirti socialiniam spaudimui, suvokti psichologines problemas, analizuoti netinkamo elgesio apraiškas, jas koreguoti, todėl juos būtina ugdyti.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai, bus tobulinami asmens socialiniai ir buitiniai įgūdžiai. Praktinių užsiėmimų metu bus ugdomi gebėjimai koreguoti netinkamus įgūdžius.

Baigus mokymą pagal šią programą individualaus pokalbio metu bus vykdomas baigiamasis žinių vertinimas.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	12
1.	Baziniai socialiniai įgūdžiai, kas tai yra ? (aš ir kiti, kontakto užmezgimas; mokėjimas priėti; pasisveikinimo ritualai; savęs pristatymas; bendros veiklos pasiūlymas; kontakto išlaikymas; konfliktų sprendimas; šeima ir sveikata, socialinių ryšių nutraukimas).	2
2.	Socialinių įgūdžių samprata (pasekmių priėmimas; etiškas elgesys; avarinės situacijos; jausmų raiška; pozityvus požiūris į save; judėjimas mieste; atsakingas elgesys; klausimų formulavimas ir atsakinėjimas; vadovaujančių priėmimas; elgesys grupėje; konflikto sprendimas; diskusijos ir prieštaravimas; dėmesio gavimas; kitų pasveikinimas; pagalba kitiems; grupinė veikla; pokalbio palaikymas; pozityvus požiūris į kitu).	4
3.	Buitinių įgūdžių samprata (asmens higiena; maistas ir mityba, veikla, poilsis, fizinis aktyvumas, kūno apsauga (saugos įgūdžiai); aplinka ir sveikata (ekologinis ugdymas); savarankiškas darbas; rūpinimasis aplinka; rūpinimasis savimi; elgesys valgio metu; instrukcijų vykdymas; darbų pabaigimas; kokybės siekimas; elgesys su kitų nuosavybe; žalingi įpročiai).	4
4.	Turimi ir įgyti įgūdžiai. Jų korekcija.	2
II.	Praktinis mokymas	23
1.	Socialinių įgūdžių ugdymas.	8
2.	Buitinių įgūdžių ugdymas.	8
3.	Praktiškai susipažinti su pagrindiniais įgūdžių korekcijos elementais.	5
III.	Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas	1
	Iš viso:	36

EMOCINIŲ (SOCIALINIŲ) KOMPETENCIJŲ LAVINIMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	EMOCINIŲ (SOCIALINIŲ) KOMPETENCIJŲ LAVINIMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos arba pagal poreikį daugiau (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Įgys kompetencijų šiose įgūdžių srityse: savo emocijų suvokimas ir valdymas, pozityvių tikslų išsikėlimas ir siekimas, kitų globa ir rūpinimasis kitais, pozityvių santykių su kitais kūrimas ir palaikymas, tinkamas tarpasmeninių santykių situacijų valdymas; atsakingas sprendimų priėmimas.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Pastaruoju metu vis dažniau kalbama apie emocinį (socialinį) ugdymą ir teigiamą jo įtaką asmenų psichikos sveikatai. Emocinės (socialinės) kompetencijos – tai gebėjimai dirbti kartu su kitais, produktyviai mokytis tam tikrų pozityvių įgūdžių, atlikti svarbiausius vaidmenis šeimoje, bendruomenėje, darbo vietoje. Todėl emocinis socialinis ugdymas organizuojamas taip, kad asmenys (vaikai ir suaugusieji) (t. y. ne tik pacientai, bet ir jų artimieji) įgytų žinių, nuostatų, įgūdžių ir kompetencijų, būtinų psichikos sveikatai stiprinti ir išsaugoti.

Socialinis emocinis ugdymas organizuojamas kaip procesas, kurio metu asmenys įgyja žinių, nuostatų, įgūdžių ir kompetencijų šiose srityse: savo emocijų suvokimas ir valdymas, pozityvių tikslų išsikėlimas ir pasiekimas, kitų globa ir rūpinimasis kitais, pozityvių santykių su kitais kūrimas ir palaikymas, tinkamas tarpasmeninių santykių situacijų valdymas, atsakingas sprendimų priėmimas. Žmogaus mintis ir elgesį lemia emocijos, kylančios iš išgyvenimų ir prisiminimų, kurie suformuoja vidines nuostatas, įsitikinimus ir vertybes. Emociškai intelektualus žmogus – tas, kuris išmoksta stebėti save. Savistaba, refleksija ir savęs keitimas norima linkme – emociškai intelektualaus žmogaus pranašumai ir įrankiai, sudarantys sąlygas kurti vidinę „laimės“ būseną, norimą santykį su savimi ir kitais žmonėmis. Socialinės ir emocinės kompetencijos vystosi nuosekliai. Asmenys jau ankstyvame amžiuje turi pažinti save, savo emocijas, stiprybes ir silpnybes, paskui turi išmokyti emocijas suvaldyti, tapti savo gyvenimo tvarkytojais, organizatoriais, atsakingais ir pasitikinčiais savimi piliečiais. Kai išmoksta pažinti save ir valdyti emocijas, stiprėja jų gebėjimas suprasti kitus žmones, empatiškumas, tolerancija. Kai įgyja gebėjimą būti empatiški, gali kurti gerus tarpusavio santykius, išmoksta bendrauti, dirbti kartu, taikiai spręsti konfliktus. Šie gebėjimai yra itin svarbūs, priimant atsakingus sprendimus, prisiimant asmeninę, socialinę ir moralinę atsakomybę.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai. Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas, programos apibendrinimas.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	16
1.	Emocinių (socialinių) kompetencijų samprata, kuo jos gali mums padėti ?	2
2.	Emocinių (socialinių) kompetencijų lavinimas:	
2.1.	Savimonė (geras savo emocijų ir vertybių, kurios tarnautų atsparumui ir gebėjimui save apriboti, žinojimas: tikslus savęs suvokimas, atpažinimas savo stiprybių, poreikių ir vertybių, aktyvus veikimas, dvasingumas, savo emocijų identifikavimas ir atpažinimas).	2,5
2.2.	Atsakingas sprendimų priėmimas (moralūs ir konstruktyvūs sprendimai, susiję su asmeniniu ir socialiniu elgesiu, problemos identifikavimas, situacijos analizė, problemos sprendimas, veiksmas, įvertinimas, asmeninė, socialinė moralinė atsakomybė).	2,5

2.3.	Tarpusavio santykiai (pozityvių santykių formavimas, darbas komandoje, veiksmingas konfliktų sprendimas: komunikavimas, socialinis įsitraukimas, santykių kūrimas, darbas bendradarbiaujant, derybiniai gebėjimai, atsisakymo gebėjimai, konfliktų valdymas, gebėjimai ieškoti pagalbos ir ją rasti).	2,5
2.4.	Socialinis sąmoningumas (supratimas ir empatiškumas kitų atžvilgiu, sugebėjimas pažvelgti iš kito perspektyvos, empatiškumas, socialinės įvairovės pripažinimas, atsakomybė už kitus).	2,5
2.5.	Savitvarda (emocijų ir elgesio valdymas siekiant savo tikslų: impulsyvumo kontrolė, streso valdymas, motyvacija ir disciplina, tikslų nusistatymas, organizaciniai gebėjimai).	2,5
3.	Socialinių emocinių kompetencijų formavimasis ir įtaka gyvenimo kokybei bei mokymuisi.	1,5
II.	Praktinis mokymas	19
1.	Emocinių (socialinių) kompetencijų praktinis lavinimas	19
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	1
	Iš viso:	36

PSICHOEDUKACIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	PSICHOEDUKACIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai gali būti individualūs arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Asmenys gebės atpažinti ir išreikšti jausmus, suprasti savo bendravimo būdą santykiuose, suprasti santykiuose savo ribas, gebės pasirinkti būdus kaip elgtis stresinėse, konfliktinėse situacijose.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta mokyti psichikos negalią turinčius asmenis (teismo psichiatrijos pacientus).

Asmenys, mokydamiesi pagal šią programą įgys žinių ir įgūdžių apie ligą bei sveikatą, remiantis mokslinėmis medicinos ir psichologijos teorijomis, siekiant, kad pacientas geriau įsisąmonintų savo būklę, bei pagerinti bendradarbiavimą gydymo procese. Psichoedukacija – tai pacientų ir jų artimųjų informavimas apie psichikos sutrikimus, ankstyvosios psichozės atkryčio simptomus, psichikos sutrikimų atsiradimą skatinančius ir nuo jų apsaugančius veiksnius, gydymo metodus, jų taikymo privalumus ir trūkumus.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atlieka nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokosi pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	11
1.	Kas yra psichoedukacija ir kodėl ji svarbi?	0,5
2.	Emocijų ir kūno pojūčių atpažinimas, konstruktyvus jų išreiškimas.	1,5
3.	Savęs pažinimas grupėje per santykį su kitu.	1,5
4.	Bendravimo įgūdžiai bei sunkumai.	1,5
5.	Kontakto ribos santykiuose.	1,5
6.	Streso poveikis konfliktinėse situacijose.	1,5
7.	Savipagalba, pasitikėjimas savimi.	1
8.	Kūrybiškumas - emocinės būklės gerinimui.	1
9.	Naujausi moksliniai tyrimai apie žmogaus psichologiją.	1
II.	Praktinis mokymas	24
1.	Padėti atpažinti emocijas ir kūno pojūčius, bei mokyti konstruktyviai juos išreikšti.	3
2.	Padėti atpažinti save grupėje per santykį su kitu.	3
3.	Padėti lavinti bendravimo įgūdžius, nagrinėti priežastis kas trukdo bendrauti.	3
4.	Padėti suprasti kontakto ribas santykiuose.	3
5.	Padėti nagrinėti streso poveikį konfliktinėse situacijose.	3
6.	Padėti ugdyti gebėjimą teikti savipagalbą, stiprinti pasitikėjimą savimi.	3
7.	Padėti ugdyti kūrybiškumą ir gebėjimą jį taikyti savo emocinės būklės gerinimui.	3
8.	Pateikti naujausius mokslinius tyrimais apie žmogaus psichologiją.	3
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	1
	Iš viso:	36

ŽMONIŲ KENČIANČIŲ NUO DEGENERACINIŲ NERVŲ SISTEMOS LIGŲ, STEBĖJIMO IR PERSONALO, DIRBANČIO SU ŠIAIS PACIENTAIS, MOKYMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	ŽMONIŲ KENČIANČIŲ NUO DEGENERACINIŲ NERVŲ SISTEMOS LIGŲ, STEBĖJIMO IR PERSONALO, DIRBANČIO SU ŠIAIS PACIENTAIS, MOKYMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos arba pagal poreikį
Įgyjamos kompetencijos	Asmenys gebės atpažinti ligos simptomus, gebės įvertinti pacientų, kenčiančių nuo degeneracinių nervų sistemos ligų, paslaugų poreikį bei sugebės parengti individualų priežiūros ir pagalbos planą.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, teismo psichiatrijos pacientams bei peronalui dirbančiam su žmonėmis kurie kenčia nuo degeneracinių nervų sistemos ligų.

Trumpas programos apibūdinimas

Degeneracinės centrinės nervų sistemos ligos pasireiškia recidyvuojančiais ar nuolat progresuojančiais neurologinės disfunkcijos simptomais, palaipsniui sukeliančiais negrįžtamą negalią. Šiomis ligomis dažniausiai serga jauni, darbingo amžiaus žmonės, kurių gyvenimo kokybė ženkliai nukenčia nuo daugelio šios ligos simptomų. Ligų simptomų įvairovė yra labai plati ir gali sutrikdyti visas CNS funkcijas, bet dažniausiai pacientus vargina nuovargis, nuotaikos, atminties sutrikimai, galūnių silpnumas ir sustingimas, jutimo, koordinacijos, regėjimo sutrikimo simptomai bei šlapinimosi ir tuštinimosi sutrikimai. Vieni simptomai lengvai diagnozuojami ir gydomi, o kiti – daug sunkiau koreguojami ar net visai nepasiduoda gydymui ir reikalauja didelio gydančio gydytojo patyrimo ir profesionalumo, kantrybės ir jautrumo bei glaudaus medicinos personalo ir paciento bendradarbiavimo. Visais atvejais labai svarbus susitaikymo su liga procesas. Sergantieji šiomis ligomis neretai teigia, kad būtina susidraugauti su liga. Susitaikymo laikotarpį padeda įveikti optimizmas, artimųjų palaikymas, informacijos paieška ir bendravimas su likimo draugais.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai. Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Žinių apibendrinimas.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	25
1.	Degeneracinės nervų sistemos ligos.	2
2.	Išsėtinės sklerozės simptomai, jų gydymo bei priežiūros principai (bendrieji simptominio gydymo principai; spastiškumo, nuovargio, tremoro bei ataksijos, akių judesių sutrikimų, vestibulinių sutrikimų, skausmo, pažintinių funkcijų, miego, autonominių sutrikimų, paroksizminių simptomų, šlapinimosi, tuštinimosi, seksualinių sutrikimų gydymo principai).	7
3.	Į asmenį orientuota priežiūra, bendravimas ir bendrų sprendimų priėmimas	2
4.	Priežiūros tikslų nustatymas ir išankstinis planavimas ir priežiūros tęstinumas	2
5.	Prognozavimas ir savalaikis artėjančios mirties pripažinimas	2
6.	Vengiant agresyvaus, apsunkinančio ar beprasmiško gydymo	2
7.	Optimalus simptomų gydymas ir komforto užtikrinimas	2
8.	Psichosocialinė ir dvasinė parama	2
9.	Pagalba šeimoms ir jų įtraukimas į paciento priežiūrą	2
10.	Sveikatos priežiūros specialistų komandos mokymas	2
II.	Praktinis mokymas	10
1.	Parengti priežiūros ir pagalbos planą pacientui kenčiančiam nuo degeneracinės nervų sistemos ligos.	10
III.	Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas.	1
	Iš viso:	36

PSICHOSOCIALINĖS INTERVENCIJOS Į PSICHIKOS LIGĄ PROGRAMA

Programos pavadinimas	PSICHOSOCIALINĖS INTERVENCIJOS Į PSICHIKOS LIGĄ PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (taikoma individualiai arba grupėje)
Įgyjamos kompetencijos	Asmenys pagerins gyvenimo kokybę, bus siekiama apriboti turimą neigiamą patirtį, susijusią su psichosocialiniu pažeidžiamumu, bei padės kurti palankią (paremiančią, kūrybišką, panaudojančią socialinį tinklą ir kitus bendruomenės išteklius) aplinką.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims bei teismo psichiatrijos pacientams.

Trumpas programos apibūdinimas

Psichosocialinė rehabilitacija susideda iš trijų etapų: įvertinimo (diagnostikos), planavimo ir intervencijų. Nors psichikos sveikatos priežiūra reikalauja labai skaidriai ir etiškai subalansuoto santykio tarp biomedicininų ir psichosocialinių intervencijų, skaidraus ir viešo dialogo apie skirtingo gydymo veiksmingumą ir naudą, iki šiol šis konsensusas nėra pasiektas daugelyje šalių, taip pat ir Lietuvoje. Psichosocialinių intervencijų įgyvendinimas, siejamas su lūkesčiais gerinti asmens/kliento gyvenimo kokybę, nukreipiamas apriboti turimą neigiamą patirtį, susijusią su psichosocialiniu pažeidžiamumu, bei kurti palankią aplinką. Šiame procese jungiamos skirtingos profesinės veiklos (gydymas, psichoterapija, socialinė parama).

Psichosocialinės intervencijos programa – tai planingų ir sistemingų priemonių visuma, skirta psichikos negalią turintiems asmenims ir jų artimiesiems. Psichosocialinės rehabilitacijos procese specialistai vadovaujasi „choose – get – keep“ (pasirinkti – gauti – išlaikyti) veikimo principu, kurį taikant klientas įvardija tai, kas jam svarbu (pvz.: išsirinkti alternatyvią pagalbą (gydymą, psichoterapiją, konkrečią socialinę paramą) arba dalyvauti norimose veiklose, kurios stiprintų pasiryžimą, savęs ir aplinkos suvokimą, suteiktų galimybę kurti ar išlaikyti socialinį tinklą) (Anthony, Cohenm, Farkas, 1998).

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	15
1.	Psichosocialinės intervencijos samprata, bei paslaugas teikiantys specialistai.	2
2.	Paciento įvertinimas psichosocialinei intervencijai (įvertinama psichinė būseną, elgesys, psichosocialinio funkcionavimo ypatumai, alkoholio ir kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimas, paskirtų ar savarankiškai pasirinktų vaistų vartojimas, gydymo režimo laikymasis, paciento savipriežiūros, kasdienės veiklos gebėjimai ar jų stoka, mitybos ar dietos, gebėjimo pasirūpinti savimi, buities darbų atlikimo, finansų valdymo, darbo, užimtumo arba aplinkos bei vaikų priežiūros įgūdžiai, paciento tikslai ir motyvacija (poreikis pokyčiui ir pasiryžimas pokyčiui), vidiniai resursai (savęs ir aplinkos suvokimas), psichosocialinė paciento aplinka (išsilavinimas, darbinė patirtis ir galimybės, artimųjų buvimas, finansinė padėtis, būstas ir kt.) bei jos resursai.	5
3.	Plano psichosocialinei intervencijai sudarymas	2
4.	Įgūdžių tiesioginis mokymas (-is) ir programavimas.	2
5.	Išteklių koordinavimas ir pritaikymas (atvejo vadyba).	2
6.	Pokyčių įvertinimas	2
II.	Praktinis mokymas	20
1.	Įvertinti pacientą psichosocialinei intervencijai.	4
2.	Parengti planą psichosocialinei intervencijai.	4
3.	Praktiškai mokyti įgūdžių, parinkti tinkamus išteklius.	10
4.	Praktiškai įvertinti pokytį.	2
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	1
	Iš viso:	36

PROGRAMA BENDRUOMENĖS ĮTRAUKIMAS Į PSICHIKOS SUTRIKIMŲ TURINČIŲ ŽMONIŲ INTEGRACIJOS PROCESĄ

Programos pavadinimas	BENDRUOMENĖS ĮTRAUKIMAS Į PSICHIKOS SUTRIKIMŲ TURINČIŲ ŽMONIŲ INTEGRACIJOS PROCESĄ PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos
Įgyjamos kompetencijos	Asmenys gebės įsivertinti poreikį bendruomeninėms paslaugoms. Sužinos apie bendruomeninių paslaugų spektrą konkrečioje aplinkoje.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalių turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Neįgaliųjų socialinės integracijos politika pastaraisiais metais kryptingai keitėsi nuo šalpos ir palaikymo, kaip vienintelės priemonės, link pačių neįgaliųjų gebėjimų, savarankiškumo ugdymo, integracijos į vietos bendruomenes ir apskritai į socialinį gyvenimą skatinimo. Psichosocialinė rehabilitacija - procesas, kuris suteikia galimybę psichikos sutrikimų ir negalių turintiems asmenims pasiekti optimalų nepriklausomo funkcionavimo visuomenėje lygį. Tai apima tiek paties individo gebėjimų gerinimą, tiek jį supančios aplinkos keitimą, tam, kad sukurtų kiek įmanoma kokybiškesnį gyvenimą psichikos sutrikimų turintiems asmenims. PSR strategijos derinamos su vartotojų poreikiais, vietos, kur atliekama rehabilitacija (ligoninės ar bendruomenės), ir šalies, kurioje ji vyksta, kultūrinėmis, socialinėmis bei ekonominėmis sąlygomis. PSR procese dalyvauja tiek patys paslaugos vartotojai, tiek profesionalai, šeimos nariai, darbdaviai, įvairių savivaldybės tarnybų darbuotojai, tiek pati visuomenė. Atvejų vadyba bendruomenės psichiatrijoje remiasi kliento poreikių įvertinimo rezultatais ir klientui sudarytu individualiu gydymo bei rehabilitacijos planu. Daugelio turinčių psichikos sutrikimų pacientų būklė labai priklauso nuo šeimų materialinės ir emocinės paramos. Tokios šeimos, gyvendamos su sutrikusios psichikos asmeniu dažnai išgyvena stresines situacijas, todėl pagalba turi būti teikiama ne tik pacientams, bet ir jų šeimoms nariams, taip užtikrinant geresnius psichosocialinės rehabilitacijos rezultatus.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai. Baigus mokymą vykdomas įgytų žinių įvertinimas, apibendrinimas.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	20
1.	Bendruomenės samprata.	2
2.	Integracijos samprata bei įgalinimo – procesas. Integracijos etapai.	6
3.	Etika - įgalinančios bendruomenės pagrindas.	2
4.	Tarpinstitucinis bendradarbiavimas (Bendradarbiavimas ir tarpusavio pagarba; Abipusis priėmimas, pagarba, pasitikėjimas; Pozityvių ginčų, prieštaravimų ir konfliktų kaip narių aktyvumo, komandos darbingumo, gerų ir originalių sprendimų priėmimo būdų vertinimas; Narių sutelktumas ir stiprus vidinės priklausomybės komandai jausmas; Didelė kiekvieno nario motyvacija, įgyvendinant komandos tikslus; Individualūs išpareigojimai bei komandinė atsakomybė; Lyderio funkcijų pasiskirstymas; Sugebėjimas įvertinti sėkmingą ir nesėkmingą savo veiklą darant atitinkamas išvadas, koreguojančias tolesnį darbą kartu).	6
5.	Bendruomeninės paslaugos ir jų spektras.	4
II.	Praktinis mokymas	15
1.	Padėti asmeniui įsivertinti savo poreikius, įgūdžius ir gebėjimus.	5
2.	Supažindinti asmenį su bendruomeninių paslaugų paieškos būdais.	5
3.	Padėti asmeniui pasirengti bendruomeninių paslaugų planą.	5
III.	Baigiamasis žinių vertinimas, apibendrinimas	1
	Iš viso:	36

**INDIVIDUALIOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS
PROGRAMA**

Programos pavadinimas	INDIVIDUALIOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	22 valandos
Įgyjamos kompetencijos	Įgys žinių apie individualios psichologinės pagalbos galimybes. Mokysis spręsti emocines ir elgesio problemas. Mokysis alternatyvių veikimo būdų, atsakingumo, savarankiško sprendimų priėmimo.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Individualaus konsultavimo esmė - kontaktas tarp paciento ir konsultanto, skirtas padėti pacientams išsiaiškinti ir suprasti tai, kas vyksta jų gyvenimo erdvėje, išmokti siekti savo tikslo prasmingai, pagrįstai renkantis ir sprendžiant emocinio ir tarpasmeninio pobūdžio problemas. Individualus konsultavimas apima keletą svarbiausių elementų: padeda žmogui veikti pasirinktinai, padeda mokytis naujai elgtis, skatina asmenybę tobulėti.

Pacientas mokosi atsakingumo, savarankiškų sprendimų priėmimo.

Programa skatina keisti elgesį, kad pacientas galėtų gyventi produktyviau, būtų patenkintas gyvenimu, net esant tam tikrų neišvengiamų socialinių apribojimų, lavinti įgūdžius, padedančius įveikti problemas, išskylančias susidūrus su naujomis gyvenimo situacijomis ir naujais reikalavimais,

užtikrins, kad būtų priimami efektyvesni gyvenimo sprendimai.

Tam konsultavimo metu reikia išmokti daugybę dalykų: įvertinti poelgius, laiko ir energijos sąnaudas, rizikos padarinius, vertybių lauką, kuriame priimami sprendimai, tyrinėti savo asmenybės ypatybes, emocinius sunkumus, nuostatų įtaką sprendimams ir kt.

Programa padės lavinti gebėjimą užmegzti ir palaikyti tarpasmeninius santykius, nes konsultuojant visada siekiama pagerinti klientų gyvenimo kokybę, mokant juos efektyviau tarpusavyje bendrauti.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai: bus tobulinami bendravimo, problemų sprendimo, konfliktų valdymo, emocijų atpažinimo ir valdymo įgūdžiai bei gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	10
1.	Individualios psichologinės pagalbos tikslai ir galimybės.	2
2.	Pagrindinis individualios pagalbos būdas – individualus konsultavimas.	2
3.	Individualaus konsultavimo privalumai ir trūkumai.	1
4.	Konsultanto vaidmuo.	1
5.	Etiniai konsultavimo principai.	1
6.	Konsultavimo procesas.	2
7.	Kuo individualus konsultavimas skiriasi nuo psichoterapijos?	1

II.	Praktinis mokymas	10
1.	Mokytis įvardyti problemas, apibūdinti situacijas.	2
2.	Mokytis apibūdinti emocinę būseną.	2
3.	Mokytis išsakyti lūkesčius konsultantui.	2
4.	Mokytis kurti kokybišką ryšį, palaikyti kontaktą.	2
5.	Praktikuotis, suteikiant grįžtamąjį ryšį.	2
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	22

ŠVIESOS TERAPIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	ŠVIESOS TERAPIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	18 valandų (esant poreikiui, valandų skaičius gali būti didinamas)
Įgyjamos kompetencijos	Įgys žinių apie šviesos terapijos istoriją, poveikį, procedūras. Mokysis įveikti negatyvias mintis ir emocijas.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Šviesos terapija – intensyvių specialaus spektro šviesos srautų naudojimas gydymo tikslams.

Šviesos terapija įprastai pradeda spalio mėnesį, kai atsiranda su šviesos stoka susijusių simptomų.

Kai organizmui labai trūksta saulės šviesos, tampame piktesni, labiau pavargę, neturime energijos. Šviesa padeda stimuliuoti medžiagų gamybą, kuri yra atsakinga už normalią smegenų sistemos veiklą. Dažniausiai trūkstant saulės šviesos organizme pasigamina daugiau melatonino, o tai ir sutrikdo mūsų įprastą organizmo veiklą. Dėl to rekomenduojama net ir profilaktiškai taikyti šviesos terapiją.

Šviesos terapija gydo sezoninę depresiją ir nuotaikos sutrikimus. Jautriems šviesos stokai žmonėms gerina nuotaiką, darbingumą, padeda sumažinti lėtinio nuovargio simptomus, gerina miego kokybę, gerina vegetacinės nervų sistemos, imuninės sistemos funkcijas.

Baigus mokymą, vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	12
1.	Šviesos terapijos samprata.	1
2.	Šviesos terapijos rūšys.	1
3.	LED šviesos terapija.	2
4.	Bioptron šviesos terapijos sistema.	2
5.	Polarizuotos šviesos terapija.	2
6.	Šviesos terapija naudojant spalvas.	2
7.	Šviesos terapijos poveikis.	1
8.	Informacija apie šviesos terapijos procedūrą.	1
II.	Praktinis mokymas	4
1.	Šviesos terapijos praktika.	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	18

AROMATERAPIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	AROMATERAPIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	12 valandų (esant poreikiui, valandų skaičius gali būti didinamas)
Įgyjamos kompetencijos	Įgys žinių apie aromaterapijos kryptis, poveikį, procedūras.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Aromaterapija – tai eterinių ir augalinių aliejų naudojimas ligų gydymui ir jų profilaktikai.

Procedūros metu garinami eteriniai aliejai, skamba atpalaiduojanti muzika.

Ši terapija dažnai vadinama jutiminiu mokslu, nes jungia lytėjimo ir uoslės pojūčius.

Vieni aromatai ramina, kiti stimuliuoja, žadina jausmus ar keičia nuotaiką, šalina nuovargį, lengvina kvėpavimą.

Kiekvienas per odą ar nosies gleivinę patekęs eterinis aliejus apkeliauja visą mūsų organizmą ir atiduoda mums savo stiprinančias savybes. Vieni aromatai veikia raminančiai, o kiti kaip tik tonizuoja. Eterinių aliejų aromate esančios veikliosios medžiagos veikia žmogaus nervų sistemą, mažina stresą, įtampą, depresiją, pagerina miego kokybę. Aromaterapija taip pat dažnai naudojama fiziškai ir psichologiškai atsipalaiduoti. Ji stiprina ir subalansuoja organizmą.

Aromaterapijai naudojami eteriniai aliejai, absoliutai, fitoncidai, infuzijos. Aromatinės medžiagos dažniausiai skleidžiamos ore (smilkalai, aromatinės žvakės, kvepalai) arba aromatinų vonių, masažo metu, kompresais. Kartais naudojamos tiesioginės inhaliacijos ar aromatiniai gėrimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	7
1.	Aromaterapijos apibrėžimai.	1
2.	Aromaterapijos kryptys.	1
3.	Holistinė aromaterapija.	1
4.	Klinikinė aromaterapija.	1
5.	Medicininė aromaterapija.	1
6.	Aromaterapijos poveikis.	1
7.	Informacija apie procedūrą.	1
II.	Praktinis mokymas	3
1.	Aromaterapijos praktika.	3
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	12

GRUPINĖ PSICHOLOGINĖ PAGALBA PROGRAMA

Programos pavadinimas	GRUPINĖS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos
Įgyjamos kompetencijos	Įgys žinių apie grupinės psichologinės pagalbos galimybes ir būdus, mokysis atsakomybės už savo veiksmus, pasirinkimus, elgesį. Taps sąmoningesni, mokysis save pažinti, suvokti savo galimybes, labiau pasitikės savimi. Sužinos apie relaksacines technikas, atsipalaidavimo galimybes. Išmoks nerimo bei įtampos įveikos būdų.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Grupinė psichologinė pagalba – tai psichologinės pagalbos teikimo būdas, kuomet žmonių grupėje vykstantys procesai pasitarnauja sprendžiant emocines, asmenybės, elgesio problemas, siekiant plačiau ir giliau pažinti ir tobulinti savo asmenybę. Grupėje dalyviai išmėgina naujus elgesio scenarijus, tyrinėja savo bendravimą, mokosi bendrauti kitaip. Grupėje sulaukiama kitų žmonių reakcijų į savo elgesį, o tai padeda pamatyti savo elgesio būdų ypatumus ir padarinius. Grupėje gali būti taikomi įvairūs patyriminiai metodai, leidžiantys kitu kampu pažvelgti į žmonių tarpusavio sąveikas. Grupėje skatinama dalintis savo asmeniniu patyrimu, kilusiais jausmais bei mintimis su kitais dalyviais. Atsiranda galimybė sužinoti kaip sprendžiamos gyvenimo problemos, pažvelgti į savo situaciją kitų akimis. Grupė suteikia vertingos informacijos, padedančios tobulinti savo elgesį ir geriau jį suprasti.

Grupinė terapija efektyvi esant depresijai, nerimui, traumuojančioms patirtims, gydant priklausomybės ligas ar tiesiog siekiant asmenybės augimo. Grupinė terapija gali būti taikoma tiek kaip vienintelė gydymo priemonė, tiek derinama su individualia terapija ar medikamentiniu gydymu. Dalyvių skaičius priklauso nuo grupės tikslo, taikomo terapinio metodo. Dalyviai dažniausiai susirenka kartą per savaitę, tačiau priklausomai nuo grupės tikslų, naudojamų metodų grupės gali vykti ir kitokiais intervalais. Grupės dalyviai, naudodami savo stiprybes, gali padėti vieni kitiems ir taip ugdo pasitikėjimą savimi ir savigarbą. Grupėje nevyksta nieko, kas šiaip neįvyksta žmogaus gyvenime. Čia atsikartoja vaikystės patirtys, bendravimo su kitais žmonėmis ir pasauliu modeliai, išryškėja dalyvių požiūris į save ir kitus. Grupės dalyviai gali saugiai tyrinėti šiuos dalykus ir juos keisti labiau adaptyviais, sveikesniais. Grupėje galima mokytis naujų elgesio būdų. Čia palaikoma saugi atmosfera. Grupės dalyviai vieni kitiems suteikia palaikymą ir pagalbą, tai leidžia eksperimentuoti be baimės pralaimėti. Dirbdami grupėje dalyviai supranta savo atsakomybę – už savo veiksmus, pasirinkimus ir gyvenimą.

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai: bus tobulinami bendravimo, problemų sprendimo, konfliktų valdymo, emocijų atpažinimo ir valdymo įgūdžiai bei gebėjimai.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	14
1.	Kas yra psichologinė grupė?	2
2.	Psichologinės pagalbos grupėje ypatumai.	2
3.	Kada rinktis pagalbą grupėje?	1
4.	Kokios būna grupės ?	2
5.	Kokia psichologinės grupės nauda?	1
6.	Ko tikimasi iš psichologinės grupės dalyvių?	2
7.	Meno terapijos grupės.	2
8.	Relaksacinės technikos.	2
II.	Praktinis mokymas	20
1.	Grupės taisyklės.	2
2.	Savęs pažinimo grupė.	4
3.	Bendravimo įgūdžių lavinimo grupė.	4
4.	Pykčio valdymo programa.	4
5.	Dailės terapijos užsiėmimai.	2
	Relaksacinė praktika.	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	36

MENO TERAPIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	MENO TERAPIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	32 valandos (esant poreikiui, valandų skaičius gali būti didinamas)
Įgyjamos kompetencijos	Susipažins su meno terapijos rūšimis ir nauda. Lavins socialinius įgūdžius, mokysis lavinti vaizduotę, atsipalaiduoti. Mokysis išreikšti savo vidinį pasaulį ir pažinti save meno terapijos užsiėmimų būdu.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Meno terapija (kartais vadinama kūrybine arba raiškos terapija) padeda išreikšti ir suprasti savo emocijas per meninius užsiėmimus ir kūrybinį procesą. Kiekvienu atveju meno terapijos priemonės taikomos, atsižvelgiant į grupės ar individo poreikius, tikslus. Kūrybinis procesas gali padėti išspręsti kilusias psichologines problemas, pakoreguoti elgesį ir emocijas, sumažinti stresą ir padidinti pasitikėjimą savimi.

Meno terapijos procesas pagrįstas tuo, kad reikšmingiausios žmogaus mintys ir pergyvenimai gali būti greičiau išreikšti vaizdiniais, nei žodžiais. Kai asmuo išreiškia savo vidinį patyrimą piešdamas, jis labai dažnai įgyja sugebėjimą apibūdinti tai žodžiais, o tai leidžia brandžiau suvokti problemą, ją priimti, išanalizuoti ir konstruktyviai spręsti. Tuomet meninis produktas tampa kaip asmens vidinio pasaulio dokumentas.

Meno terapijos nauda: padeda išreikšti savo vidinį pasaulį (mintis, jausmus, poreikius) ir pažinti save – stiprina savivoką, padeda išreikšti emocijas, išspręsti emocinius konfliktus, ugdyti savitvardą ir skatinti asmeninį augimą, didina pasitikėjimą savimi ir padeda geriau save vertinti, lavina vaizduotę ir kūrybiškumą, padeda atsipalaiduoti, padeda ugdyti socialinius įgūdžius, lavina motorinius įgūdžius, padeda organizuoti savo psichinius procesus ir struktūruoti elgesį.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	16
1.	Meno terapijos samprata.	1
2.	Meno terapijos rūšys.	1
3.	Dailės terapija.	2
4.	Dramos terapija.	2
5.	Judesio terapija.	2
6.	Pasakų terapija.	2

7.	Žaidimų terapija.	2
8.	Biblioterapija.	2
9.	Meno terapijos nauda.	2
II.	Praktinis mokymas	14
1.	Dailės terapijos praktika.	4
2.	Judesio terapijos praktika.	2
3.	Pasakų terapijos praktika.	4
4.	Biblioterapijos praktika.	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	32

POILSIO (LAISVALAIKIO) ORGANIZAVIMO PROGRAMA

Programos pavadinimas	POILSIO (LAISVALAIKIO) ORGANIZAVIMO PROGRAMA
Mokymosi trukmė	36 valandos (užsiėmimai individualūs arba grupėse)
Įgyjamos kompetencijos	Laisvalaikis taikomas, kaip priemonė kuri padeda sumažinti fizinį ar emocinį skausmą, nerimą, stresą, bendrai pagerinanti savijautą, o gydymo įstaigoje reabilitacijos metu, jis dar prisideda prie prastų asmens funkcijų lavinimo.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims bei teismo psichiatrijos pacientams

Trumpas programos apibūdinimas

Laisvalaikio bei menų poveikio sveikatai, gerovei ir socialiniam kapitalui vertinimas ir supratimas pastaruoju dešimtmečiu labai išaugo. Laisvalaikis gali keisti ir formuoti asmens ir visuomenės įpročius bei turėti poveikio biologiniams sveikatos veiksniams. Poveikis gali pasireikšti bendrai populiacijai ar tikslinėms grupėms - vaikams ir jaunimui, vyresnio amžiaus žmonėms, psichikos sveikatos sutrikimų turintiems asmenims, negalią turintiems asmenims ir kt.

Įsitraukimas į laisvalaikio veiklas yra susijęs su sugebėjimu valdyti stresą, siejamas su geresne psichikos sveikata. Laisvalaikio ir poilsio veiklos turi poveikio emocinei ir socialinei gerovei, dėl to yra ypač naudinga ir plačiai taikoma psichikos sveikatos sunkumų ir sutrikimų turintiems asmenims. Įsitraukimas į laisvalaikio veiklas turi teigiamą poveikį mažinant psichosocialines pasekmes psichikos sutrikimų turintiems asmenims ar socialinę atskirtį patiriantiems asmenims. Laisvalaikis yra pasitelkiamas stigmatoms apie psichikos sveikatos sutrikimus mažinti. Poilsio (laisvalaikio) užimtumo veiklų pasirinkimą nulemia asmens sveikata, kuri riboja fizinės galimybes dalyvauti tam tikrose veiklose. Dalyvavimą laisvalaikio užimtumo veiklose įtakoja aplinkos pritaikymas, kuo aplinka yra labiau pritaikyta, tuo didesnė dalyvavimo tikimybė. Kitas veiksnys lemiantis socialinį dalyvavimą yra negalią turinčio asmens vidinės savybės, tokios kaip pasitikėjimas savimi, motyvacija, užsispyrimas, noras siekti užsibrėžtų tikslų. Galima teigti, kad asmens fizinei būklei ir socialiniam dalyvavimui gerinti yra svarbus laisvalaikis. Laisvalaikio paslaugos yra būtinos, nes jos suteikia galimybę negalią turinčiam asmeniui įsitraukti į visuomenines veiklas, kurios tenkina asmeninius neįgaliųjų poreikius.

„Meno pritraukimas į žmonių gyvenimą per veiklas, įskaitant šokius, dainavimą, lankymąsi muziejuose ir koncertuose, suteikia papildomos dimensijos, kaip galime pagerinti fizinę ir psichinę sveikatą“ (PSO Europos regiono direktorė Dr. Piroška Östlin).

Praktinių užsiėmimų metu asmenims bus sudarytos sąlygos įgytas žinias pritaikyti praktiškai. Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys, individualių pokalbių metu apibendrins savo potyrius dalyvaujant šioje programoje.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	20
1.	Poilsio (laisvalaikio) samprata, formos ir funkcijos.	2
2.	Poilsio (laisvalaikio) tikslai (pažinimo, emociniai, psichomotoriniai).	2
3.	Veiksniai, įtakoiantys laisvalaikio praleidimo formas ir būdus.	2
4.	Poilsio (laisvalaikio) užimtumo rūšys: maisto ruošą, kompiuterinis raštingumas, kūrybiniai įgūdžiai, bendravimo grupė, muzikos terapija, medžio darbai, keramika, šokio ir judesio terapija, tekstilė, modelinas, origamis, meno terapija psichoedukacinė grupė, vaško darbai, nėrimas, vytelių pynimas, užsiėmimas su šiaudais, sveika gyvensena, fizinis aktyvumas.	14
II.	Praktinis mokymas	15
1.	Įvertinti asmens funkcinę ir psichoemocinę būklę stacionarinės reabilitacijos programos metu, bei parinkti tinkamas poilsio (laisvalaikio) formas.	2
2.	Praktiškai išbandyti parinktas poilsio (laisvalaikio) užimtumo rūšis.	13
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	1
	Iš viso:	36

KINO TERAPIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	KINO TERAPIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	23 valandos (esant poreikiui, valandų skaičius gali būti didinamas)
Įgyjamos kompetencijos	Susipažins su kino terapijos samprata, metodais ir nauda. Mokysis pamatyti save iš šalies, įveikti savo problemas ir tobulinti savo vidinį pasaulį.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Kino terapija – gydymas filmu. Tinkamas filmas turi nepaprastą galią – atstatyti psichologinę pusiausvyrą, pagerinti nuotaiką, sugrąžinti optimizmą, rasti išeitį iš aklavietės, atrasti savo kelią.

Kino terapija gali padėti esant: depresijai; baimėms, neryžtingumui, vienatvei, priklausomybėms, įkyrioms mintims ir būsenoms, valgymo sutrikimams, skausmui, netekčiai.

Kinas gali padėti ištrinti negatyvios patirties sukurtą neigiamą vidinį savęs suvokimą, nepasitikėjimą, nedrąsumą. Matant kaip elgiasi, kokius sprendimus priima bei keičiasi su panašiomis problemomis susiduriantis filmo herojus, žmogui lengviau atsikratyti neteisingo savęs matymo, nebijoti gyventi savo gyvenimą.

Filmų terapija gali padėti geriau pažinti save, analizuoti ir mokytis kontroliuoti savo elgesį, atpažinti ne tik savo stiprybes, bet ir baimes. Tai – savo vidinio pasaulio analizavimas, bandymas savas vertybes, problemas ir savybes suvokti stebint filmų herojus. Susitapatinimas su kuriuo nors veikėju, gali padėti pažinti neišreikštas baimes, problemas ir kitas kankinančias emocijas. Žiūrint ir analizuojant filmus, galima pamatyti gilumines problemas ir gauti naujų įžvalgų ir jėgų pradėti jas spręsti.

Filmų terapija kaip metodas gali būti naudojamas įvairiems tikslams: savęs pažinimui, atsipalaidavimui, savianalizei, jausmų suvokimui, vertybių analizei, bendradarbiavimo, atvirumo, tarpusavio pasitikėjimo skatinimui, socialinių problemų analizavimui.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	9
1.	Kino terapijos samprata.	1
2.	Kino terapijos tikslai.	2
3.	Kokius filmus pasirinkti?	2
4.	Filmo aptarimas – svarbi terapijos dalis.	2
5.	Kino terapijos nauda.	2

II.	Praktinis mokymas	12
1.	Filmo, depresijos įveikai, peržiūra ir aptarimas.	4
2.	Filmo, priklausomybių įveikai peržiūra ir aptarimas.	4
3.	Įkvepiančio filmo peržiūra ir aptarimas.	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	23

MUZIKOS TERAPIJOS PROGRAMA

Programos pavadinimas	MUZIKOS TERAPIJOS PROGRAMA
Mokymosi trukmė	30 valandų
Įgyjamos kompetencijos	Susipažins su muzikos terapijos samprata, metodais ir nauda. Mokysis lavinti vaizduotę, atsipalaiduoti.
Kiti duomenys	Programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims, bei teismo psichiatrijos pacientams
Baigiamojo tikrinimo forma	1 testas (10 klausimų)

Trumpas programos apibūdinimas

Mokymo programa skirta psichikos negalią turintiems asmenims (teismo psichiatrijos pacientams).

Muzikos terapija – tai sistemingas, tikslingai organizuojamas procesas, kurio metu terapeutas, kaip pokyčio priemonę naudojantis muzikos poveikį bei užsimezgiusius tarpasmeninius santykius, padeda pacientui palaikyti ar atgauti fizinį ir dvasinį sveikatingumą. Ši terapija gali būti taikoma pacientams, kurie turi įvairių socialinių, emocinių, intelektualinių ir kitokių terapinių poreikių. Taikant muzikos terapiją, efektyvi yra ta muzika, kuri pacientui yra prasminga. Muzikos terapijoje yra svarbu ne tik pati muzika, bet ir užsimezgę paciento ir terapeuto tarpusavio santykiai.

Galimos dvi muzikos terapijos formos: pasyvi, kai pacientas klausosi muzikos, naudodamas vaizduotės pratimus, ir aktyvi, kai pacientas dalyvauja muzikos kūrimo procese, naudodamasis muzikos instrumentais.

Pagrindinis muzikos terapijos tikslas – atsipalaidavimo ir ramybės patyrimas, vaizduotės plėtojimas ir teigiamų emocijų išgyvenimas. Muzikos terapija yra vedama grupėse, kurios sudaromos pagal pacientų psichines būsenas ir naudojama, siekiant sumažinti stresą, nerimą, depresiją.

Muzika stimuliuoja mūsų emocijas, padeda jas išreikšti ir sureguliuoti. Muzika padeda save pažinti ir išreikšti, atspindi identitetą, lavina dėmesingumą ir koncentraciją, stimuliuoja atmintį, padeda įsiminti ir prisiminti. Savo elementų įvairovė, pokyčių bei kontrastų galimybėmis muzika turi platų spektrą terapinių galių – gerina klausymo įgūdžius bei kalbos suvokimą, padeda suvokti laiką ir erdvę ir gali sukelti tam tikras asociacijas ir vaizdinius, todėl ji gali būti taikoma plačiam pacientų ratui.

Baigus mokymą vykdomas baigiamasis žinių vertinimas. Asmenys atliks nustatytos formos testą. Teisingai atsakius į testo 5 ir daugiau klausimų, laikoma, kad asmuo įsisavino mokymo metu pateiktas žinias. Neteisingai atsakius į testo klausimus, asmuo mokysis pakartotinai.

Eil. Nr.	MOKYMO PLANAS	Skiriama valandų
I.	Teorinis mokymas	14
1.	Muzikos terapijos samprata.	1
2.	Muzikos terapijos metodai.	2
3.	Muzikos atlikimas.	2
4.	Dainavimas.	2
5.	Improvizavimas.	2
6.	Muzikos klausymas.	2
7.	Muzikos kūryba.	1

8.	Muzikos terapijos nauda.	2
II.	Praktinis mokymas	14
1.	Dainavimo praktika.	4
2.	Muzikos klausymo praktika.	4
3.	Improvizavimo praktika.	4
III.	Baigiamasis žinių vertinimas	2
	Iš viso:	30



Projektas „Psichikos sutrikimų turinčių asmenų socialinės integracijos priemonių kūrimas ir praktinis taikymas pasienio regione, pasitelkiant Rokiškio ir Daugpilio psichiatrinių ligoninių patirtį“, Nr. LLI-368, ReSocialization.

Vedantysis projekto partneris – Rokiškio psichiatrijos ligoninė, projekto partneris – Daugpilio psichoneurologinė ligoninė.

Projektas įgyvendintas pagal 2014–2020 m. Interreg V-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programą siekiant prisidėti prie darnaus programos teritorijoje vystymosi padedant jai tapti patrauklia ir konkurencinga vieta gyventi, dirbti ir apsilankyti.

Visas projekto biudžetas – 824705.88 Eur. Iš jų – bendrasis Europos regioninės plėtros fondo finansavimas – 700999.99 Eur.

Projekto tikslas — padidinti socialinės įtraukties priemonių prieinamumą ir efektyvumą sutrikusios psichikos asmenims, siekiant prisidėti prie socializacijos procesų gerinimo Latvijos ir Lietuvos pasienio regionuose.

Šis dokumentas parengtas naudojant Europos Sąjungos finansinę paramą. Už šio dokumento turinį atsako Rokiškio psichiatrijos ligoninė. Jokiomis aplinkybėmis negali būti laikoma, kad jis atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

www.latlit.eu.



Interreg

Latvija-Lietuva

Eiropas Reģionālās attīstības fonds



EIROPAS SAVIENĪBA

Palīdzības sistēma pacientu ģimenēm

PROGRAMMA INDIVIDUĀLAI KONSULTĀCIJAI KRITISKAJĀ SITUĀCIJĀ

Programmas nosaukums	PROGRAMMA INDIVIDUĀLAI KONSULTĀCIJAI KRITISKAJĀ SITUĀCIJĀ
Mācību ilgums	36 stundas vai pēc vajadzības. Programma tiek piemērota individuāli
Apgūtās kompetences	Programmā tiks attīstīts ieradums koncentrēties uz „šeit un tagad” pieredzi - jaunu sajūtu un ķermeņa fizioloģisko sajūtu atpazīšanu, sajūtu un apzināšanos; stiprina spēju atpazīt sensibilizētas, apspiestas jūtas un ķermeņa sajūtas, kuru apspiešana izpaužas kā nomākts / apātisks / aizkaitināms vai saspringts garastāvoklis bez iemesla; stiprina cilvēka dabisko pašregulāciju. Atklāt un nostiprināt pašpalīdzības rīkus, nenoliedzot vai nenovērtējot dabisko nepieciešamību pēc vides atbalsta. Palīdz noteikt nenovērtētās vajadzības, vēlmes, sapņus. Mērķis būs „pabeigt nepabeigtas” neatrisinātas situācijas, attiecības, vajadzības. Pabeigšana var nozīmēt samierināšanos, piedošanu, vājākas cerības, izstāšanos vai otrādi - pārmaiņu uzsākšanu attiecībās / uzvedības maiņu utt.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem, kā arī tiesu psihiatrijas pacientiem

Īss programmas apraksts

Kamēr esam veseli, mēs uztveram veselību kā pašsaprotamu un esam neaizskārami. Smagas slimības diagnoze liek mums pēkšņi mainīt pieņēmumus par personīgās pasaules drošību un uzticamību. Pastāv uzskats, ka tā, kā tas bija, vairs nebūs. Protams, šādu pieredzi pavada ārkārtīgi spēcīgas negatīvas emocijas. Zinot prāta, emociju un ķermeņa ciešās saites, spēcīga pieredze ārkārtīgi kaitē cilvēkam ar nopietnu slimību. Ilgtermiņa spriedze, dusmas, trauksme un depresija ir to emociju sarakstā, kas ir īpaši bīstamas veselībai. Ikvienu dzīvi var pielīdzināt karuseļiem - ir kāpumi un kritumi. Saskaņoties ar kritienu vai dzīves grūtībām, cilvēks pats izvēlas ārstēšanas metodi. Bet, tāpat kā drosmīgāk braukt divatā ar karuseļiem, tā ir efektīvāk to darīt ar citas personas palīdzību, pārvarot dzīves grūtības. Šajā gadījumā individuāla konsultācija kļūst īpaši efektīva. Tās laikā cilvēks, kurš dzīvē saskarās ar kādu problēmu vai kritisku situāciju, ar speciālista palīdzību meklē problēmas risinājumus, apgūst jaunas uzvedības metodes, skaidro problēmu cēloņus un maina attieksmi pret tām. Individuālas konsultācijas var palīdzēt risināt dažādas grūtības, piemēram, mīļotā zaudējumu, krīzi, starppersonu problēmas vai vienkārši uzlabot dažus savas dzīves aspektus.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	18
1.	Sociālā darba modeļi un individuāla konsultācija ar indivīdu	2
1.1.	Krīzes intervences modeļi	2
1.2.	Problēmu risināšanas modeļi	2
1.3.	Uz risinājumu orientēts modeļi	2
2.	Individuālā darba posmi (konsultācijas) ar klientu	2
2.1.	Preliminārie un sākotnējie posmi.	2
2.2.	Informatīvo, diagnostisko un terapeitisko interviju īpatnības	2

2.3.	Konfrontācija un konfidencialitāte	2
2.4.	Individuālā darba un konsultāciju pabeigšanas posmi	2
II	Praktiskā apmācība	16
1.	Iepazīstieties un pārbaudiet individuālās konsultācijas ar indivīdu metodes modeļus.	8
2.	Praktiski izmēģināt pielietot individuālā darba (konsultācijas) posmus ar klientu.	8
III	Zināšanu noslīguma novērtējums, kopsavilkums	2
	Kopā:	36

SOCIĀLĀ UN SADZĪVES PRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	SOCIĀLĀ UN SADZĪVES PRASMJU ATTĪSTĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Spēs pieņemt pareizos lēmumus un risināt problēmas; domāt radoši un kritiski; sazināties ar indivīdiem un sabiedrību; iepazīt sevi; būt empātiskam; pārvaldīt emocijas un pārvarēt stresu.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem, kā arī tiesu psihiatrijas pacientiem

Īss programmas apraksts

Mācību programma ir izstrādāta, lai sagatavotu cilvēkus ar garīga rakstura traucējumiem veiksmīgi pielāgoties dzīvei, vienaudžus un pieaugušos, pretoties psihoaktīvām vielām. Pasaules Veselības organizācija “dzīves prasmes” definē kā “spēju palīdzēt cilvēkam pielāgoties ikdienas dzīvei, adekvātu un pozitīvu uzvedību”. Sociālās un sadzīves prasmes ir personas spēja uzvesties tā, lai viņa varētu sadzīvot ar citiem cilvēkiem un cilvēku grupām, sazināties un sadarboties. Sociālās un sadzīves prasmes ļauj cilvēkam nodibināt sociālās attiecības, efektīvi risināt dažādas dzīves problēmas, palīdz pretoties sociālajam spiedienam, izprast psiholoģiskās problēmas, analizēt nepareizas uzvedības izpausmes, tās labot, tādēļ tās ir jāattīsta.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē, tiks uzlabotas personas sociālās un sadzīves prasmes. Praktisko nodarbību laikā tiks attīstīta prasme koriģēt neatbilstošās prasmes.

Pabeidzot apmācību saskaņā ar šo programmu, individuālās intervijas laikā tiks veikts galīgais zināšanu novērtējums.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	12
1.	Sociālās pamatprasmes: kas tas ir? (es un citi, kontaktu veidošana; spēja tuvojties; sveiciena rituāli; pašprezentācija; kopīgu darbību ierosināšana; kontaktu uzturēšana; konfliktu risināšana; ģimene un veselība, sociālo saišu pārtraukšana).	2
2.	Sociālo prasmju jēdziens (seku pieņemšana; ētiska uzvedība; ārkārtas situācijas; jūtu izpausme; pozitīva attieksme pret sevi; pārvietošanās pilsētā; atbildīga uzvedība; jautājumu formulēšana un atbildēšana; vadītāju pieņemšana; uzvedība grupā; konfliktu risināšana; diskusijas) un opozīcija; palīdzēšana citiem; grupas aktivitātes; sarunu atbalsts; pozitīva attieksme pret citiem).	4
3.	Sadzīves prasmju jēdziens (personīgā higiēna; pārtika un uzturs, aktivitātes, atpūta, fiziskās aktivitātes, ķermeņa aizsardzība (drošības prasmes); vide un veselība (ekoloģiskā izglītība); pašnodarbinātība; rūpes par vidi; pašaprūpe; uzvedība pie ēdamgalda; norādījumu ievērošana; darba pabeigšana, tiekšanās pēc kvalitātes, attieksme pret citu īpašumu,	4

	kaitīgi ieradumi.	
4.	Esošās un iegūtās prasmes. To korekcija.	2
II	Praktiskā apmācība	23
1.	Sociālo prasmju attīstība.	8
2.	Sadzīves prasmju attīstīšana.	8
3.	Iepazīstieties ar prasmju korekcijas galvenajiem elementiem praksē.	5
III	Zināšanu noslēguma novērtējums, kopsavilkums	1
	Kopā:	36

EMOCIONĀLĀS (SOCIĀLĀS) KOMPETENCES IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	EMOCIONĀLĀS (SOCIĀLĀS) KOMPETENCES IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas vai vairāk pēc vajadzības (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Apgūt kompetences šādās prasmju jomās: savu emociju uztvere un vadīšana, pozitīvu mērķu izvirzīšana un sasniegšana, rūpes un rūpes par citiem, pozitīvu attiecību veidošana un uzturēšana ar citiem, pareiza starppersonu attiecību pārvaldība; atbildīgu lēmumu pieņemšanu.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem, kā arī tiesu psihiatrijas pacientiem

Īss programmas apraksts

Pēdējā laikā arvien vairāk tiek runāts par emocionālo (sociālo) izglītību un tās pozitīvo ietekmi uz indivīdu garīgo veselību. Emocionālās (sociālās) kompetences ir spēja strādāt kopā ar citiem, produktīvi apgūt noteiktas pozitīvas prasmes, veikt vissvarīgākās lomas ģimenē, sabiedrībā, darba vietā. Tāpēc emocionālā sociālā izglītība tiek organizēta tā, lai indivīdi (bērni un pieaugušie) (t.i., ne tikai pacienti, bet arī viņu radnieki) iegūtu zināšanas, attieksmi, prasmes un kompetences, kas nepieciešamas garīgās veselības stiprināšanai un uzturēšanai.

Sociālā emocionālā izglītība tiek organizēta kā process, kura laikā indivīdi iegūst zināšanas, attieksmi, prasmes un kompetences šādās jomās: savu emociju uztvere un vadība, pozitīvu mērķu izvirzīšana un sasniegšana, rūpes par citiem, pozitīvu attiecību veidošana un uzturēšana ar citiem, pareiza starppersonu attiecību situācijas vadība, atbildīga lēmumu pieņemšana. Personas domas un uzvedību nosaka emocijas, kas rodas no pieredzes un atmiņām, kas veido iekšējo attieksmi, uzskatus un vērtības. Emocionāli inteliģents cilvēks ir tas, kurš iemācās novērot sevi. Pašrefleksija, pārdomas un sevis maiņa vēlamajā virzienā - emocionāli intelektuāla cilvēka priekšrocības un instruments, kas rada apstākļus iekšēja „laimes” stāvokļa radīšanai, vēlamajām attiecībām ar sevi un citiem cilvēkiem. Sociālās un emocionālās kompetences attīstās konsekventi. Indivīdiem agrīnā vecumā ir jāpārzina sevi, savas emocijas, stiprās un vājās puses, un pēc tam jāiemācās pārvaldīt savas emocijas, kļūt par savas dzīves vadītājiem, organizatoriem, atbildīgiem un pārliecinātiem pilsoņiem. Mācoties iepazīt sevi un pārvaldīt emocijas, nostiprinās viņu spēja saprast citus cilvēkus, empātija, tolerance. Iegūstot spēju būt empātiskam, viņi var veidot labas attiecības, iemācīties komunicēt, strādāt kopā, mierīgi atrisināt konfliktus. Šīs prasmes ir izšķirošas, lai pieņemtu atbildīgus lēmumus, uzņemtos personisku, sociālu un morālu atbildību.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē. Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums un programmas kopsavilkums.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	16
1.	Emocionālās (sociālās) kompetences jēdziens. Kā tās var mums palīdzēt?	2
2.	Emocionālo (sociālo) kompetenču attīstība:	

2.1.	Pašapziņa (labas emociju un vērtību zināšanas, kas kalpotu noturībai un spējai sevi ierobežot: precīza sevis uztvere, savu spēku, vajadzību un vērtību atzīšana, aktīva darbība, garīgums, emociju identificēšana un atpazīšana).	2,5
2.2.	Atbildīga lēmumu pieņemšana (morāli un konstruktīvi lēmumi, kas saistīti ar personisko un sociālo uzvedību, problēmu identificēšana, situācijas analīze, problēmu risināšana, rīcība, novērtēšana, personīgā, sociālā morālā atbildība).	2,5
2.3.	Starppersonu attiecības (pozitīvu attiecību veidošana, komandas darbs, efektīva konfliktu risināšana: komunikācija, sociālā iesaistīšanās, attiecību veidošana, sadarbības darbs, sarunu prasmes, atteikšanās prasmes, konfliktu pārvaldība, spēja meklēt un atrast palīdzību).	2,5
2.4.	Sociālā apziņa (izpratne un empātija pret citiem, spēja paskatīties no citas skatupunkta, empātija, sociālās daudzveidības atzīšana, atbildība par citiem).	2,5
2.5.	Pašpārvalde (emociju un uzvedības vadība, lai sasniegtu savus mērķus: impulsivitātes kontrole, stresa pārvaldība, motivācija un disciplīna, mērķu noteikšana, organizatoriskās prasmes).	2,5
3.	Sociāli emocionālo kompetenciju veidošanās un to ietekme uz dzīves kvalitāti un mācīšanos.	1,5
II	Praktiskā apmācība	19
1.	Emocionālo (sociālo) kompetenču praktiskā attīstība	19
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	1
	Kopā:	36

PSIHOEDUCĀCIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	PSIHOEDUCĀCIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (nodarbības var būt individuālas vai grupā)
Apgūtās kompetences	Personas varēs atpazīt un izteikt jūtas, saprast savu saziņas veidu attiecībās, saprast savas robežas attiecībās, varēs izvēlēties veidus, kā izturēties stresa, konflikta situācijās.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Mācību programma ir izstrādāta, lai apmācītu cilvēkus ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientus).

Personas, kas mācās, izmantojot šo programmu, iegūs zināšanas un prasmes par slimībām un veselību, pamatojoties uz zinātniskām medicīnas un psiholoģijas teorijām, lai pacients labāk apzinātos savu stāvokli un uzlabotu sadarbību ārstēšanas procesā. Psihoeducācija ir informācijas sniegšana pacientiem un viņu tuviniekiem par garīga rakstura traucējumiem, agrīnās psihozes recidīva simptomiem, faktoriem, kas veicina un novērš garīgo traucējumu rašanos, ārstēšanas metodes, to izmantošanas priekšrocības un trūkumus.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja atbildēts pareizi uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiek uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēts nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	11
1.	Kas ir psihoeducācija un kāpēc tā ir svarīga?	0,5
2.	Emociju un ķermeņa sajūtu atpazīšana, to konstruktīvā izpausme.	1,5
3.	Pašizziņa grupā, izmantojot attiecības ar citu.	1,5
4.	Komunikācijas prasmes un grūtības.	1,5
5.	Robežu apzināšana attiecībās.	1,5
6.	Stresa sekas konflikta situācijās.	1,5
7.	Pašpalīdzība, pašapziņa.	1
8.	Radošums - emocionālā stāvokļa uzlabošanai.	1
9.	Jaunākie pētījumi par cilvēka psiholoģiju.	1
II	Praktiskā apmācība	24
1.	Palīdzēt atpazīt emocijas un ķermeņa sajūtas un iemācīt tos konstruktīvi izteikt.	3
2.	Palīdziet identificēt sevi grupā, veidojot attiecības ar citu.	3
3.	Palīdzēt uzlabot komunikācijas prasmes; identificēt iemeslus, kas traucē	3

	sazināties.	
4.	Palīdzēt saprast kontakta robežas attiecībās.	3
5.	Palīdzēt analizēt stresa ietekmi konflikta situācijās.	3
6.	Palīdzēt attīstīt spēju sniegt pašpalīdzību, stiprināt pašapziņu.	3
7.	Palīdzēt attīstīt radošumu un spēju to pielietot, sava emocionāla stāvokļa uzlabošanai.	3
8.	Sniegt jaunākos pētījumus par cilvēka psiholoģiju.	3
III	Zināšanu nosléguma novērtējums	1
	Kopā:	36

CILVĒKU AR DEĢENERATĪVĀM SLIMĪBĀM NOVĒROŠANA UN PERSONĀLA APMĀCĪBA, KAS STRĀDĀ AR ŠIEM PACIENTIEM

Programmas nosaukums	CILVĒKU AR DEĢENERATĪVĀM SLIMĪBĀM NOVĒROŠANA UN PERSONĀLA APMĀCĪBA, KAS STRĀDĀ AR ŠIEM PACIENTIEM
Mācību ilgums	36 stundas vai pēc vajadzības
Apgūtās kompetences	Personas varēs atpazīt slimības simptomus, varēs novērtēt pakalpojumu nepieciešamību pacientiem, kuri cieš no deģeneratīvām nervu sistēmas slimībām, kā arī varēs izstrādāt individuālu aprūpes un palīdzības plānu.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem, tiesu psihiatriskiem pacientiem un personāls, kas strādā ar cilvēkiem, kuri cieš no deģeneratīvām nervu sistēmas slimībām.

Īss programmas apraksts

Centrālās nervu sistēmas deģeneratīvās slimības izpaužas ar atkārtotiem vai nepārtraukti progresējošiem neiroloģiskās disfunkcijas simptomiem, kas pakāpeniski noved pie neatgriezeniskas invaliditātes. Šīs slimības visbiežāk skar jauniešus darbaspējīgā vecumā, kuru dzīves kvalitāti būtiski ietekmē daudzi slimības simptomi. Slimības simptomu loks ir plašs un var pasliktināt visas CNS funkcijas. Pacientus visbiežāk traucē nogurums, garastāvokļa maiņa, atmiņas traucējumi, ekstremitāšu vājums un nejutīgums, maņu, koordinācijas, redzes traucējumu simptomi, kā arī urīnceļu un defekācijas traucējumi. Dažus simptomus ir viegli diagnosticēt un ārstēt, savukārt citus - ir daudz grūtāk labot vai tie nereaģē uz ārstēšanu, un tiem nepieciešama nopietna ārstējošā, ārsta pieredze un profesionalitāte, pacietība un jutīgums, kā arī cieša sadarbība starp medicīnas personālu un pacientu. Visos gadījumos samierināšanās process ar slimību ir ļoti svarīgs. Cilvēki ar minētām slimībām bieži saka, ka ir nepieciešams draudzēties ar šo slimību. Optimisms, tuvu cilvēku atbalsts, informācijas meklēšana un komunikācija ar cilvēkiem ar līdzīgām slimībām palīdz pārvarēt samierināšanās periodu.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē. Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums, zināšanu kopsavilkums.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	25
1.	Deģeneratīvas nervu sistēmas slimības.	2
2.	Multiplās sklerozes simptomi, to ārstēšanas un aprūpes principi (vispārējie simptomātiskās ārstēšanas principi; spastiskums, nogurums, trīce un ataksija, acu kustību traucējumi, vestibulārie traucējumi, sāpes, kognitīvās funkcijas, miegs, veģetatīvie traucējumi, paroksizmaļie simptomi, urinēšana, defekācija, seksuālās disfunkcijas ārstēšanas principi).	7
3.	Uz personību vērsta uzraudzība, komunikācija un kopīga lēmumu pieņemšana	2

4.	Uzraudzības mērķu noteikšana, iepriekšēja plānošana un uzraudzības nepārtrauktība	2
5.	Gaidāmās nāves prognozēšana un savlaicīga atzīšana	2
6.	Izvairīšanās no agresīvas, pastiprinošas vai bezjēdzīgas ārstēšanas	2
7.	Optimāla simptomu ārstēšana un komforta nodrošināšana	2
8.	Psihosociālais un garīgais atbalsts	2
9.	Palīdzība ģimenēm un viņu iesaistīšana pacientu aprūpē	2
10.	Veselības aprūpes speciālistu komandas apmācība	2
II	Praktiskā apmācība	10
1.	Izstrādājiet aprūpes un palīdzības plānu pacientam kurš cieš no deģeneratīvas nervu sistēmas slimības.	10
III	Zināšanu noslēguma novērtējums, kopsavilkums.	1
	Kopā:	36

PSIHOSOCIĀLĀS INTERVENČES PROGRAMMA GARĪGĀS SLIMĪBAS GADĪJUMĀ

Programmas nosaukums	PSIHOSOCIĀLĀS INTERVENČES PROGRAMMA GARĪGĀS SLIMĪBAS GADĪJUMĀ
Mācību ilgums	36 stundas (piemērojams individuāli vai grupā)
Apgūtās kompetences	Personas uzlabos savu dzīves kvalitāti, ierobežos viņu negatīvo pieredzi saistībā ar psihosociālo ievainojamību un palīdzēs radīt atbalstošu (atbalstošu, radošu, sociālo tīklu un citu kopienas resursu) vidi.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem

Īss programmas apraksts

Psihosociālā rehabilitācija sastāv no trim posmiem: novērtēšana (diagnostika), plānošana un ieviešana. Lai gan garīgās veselības aprūpei ir nepieciešamas pārredzamas un ētiski līdzsvarotas attiecības starp biomedicīnas un psihosociālajām intervencēm, pārredzams un publisks dialogs par dažādu ārstēšanas metožu efektivitāti un ieguvumiem, šī vienprātība vēl nav panākta daudzās valstīs, tostarp Lietuvā. Psihosociālo ieviešanu pasākumu īstenošana, kas saistīta ar cerībām uzlabot personas / klienta dzīves kvalitāti, ir vērsta uz to, lai ierobežotu esošo negatīvo pieredzi saistībā ar psihosociālo ievainojamību un radītu labvēlīgu vidi. Šis process apvieno dažādas profesionālās darbības (ārstēšana, psihoterapija, sociālais atbalsts).

Psihosociālās ieviešanas programma ir plānveida un sistemātisku pasākumu kopums cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem un viņu radiniekiem. Psihosociālās rehabilitācijas procesā speciālisti ievēro principu "izvēlēties - saņemt - paturēt", saskaņā ar kuru klients identificē sev svarīgo (piemēram, izvēlas alternatīvu palīdzību (ārstēšanu, psihoterapiju, īpašu sociālo atbalstu) vai piedalās vēlamās aktivitātēs, kas stiprina apņemšanos, pašapziņu un vides apziņu, sniedz iespēju veidot vai uzturēt sociālo tīklu) (Anthony, Cohenm, Fark, 1998).

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	15
1.	Psihosociālās ieviešanās jēdziens un pakalpojumu sniedzēji.	2
2.	Pacienta novērtējums par psihosociālu ieviešanos (psihiskā stāvokļa, uzvedības, psihosociālās funkcionēšanas īpatnību, alkohola un citu psihoaktīvo vielu lietošanas novērtējums, izrakstīto vai pašu izvēlēto medikamentu lietošana, ārstēšanas režīma ieviešana, pacienta pašaprūpe, ikdienas spējas vai pašaprūpes, uztura vai uztura trūkums, mājsaimniecības darbi, finanšu pārvaldība, darbs, nodarbinātība vai vides un bērnu aprūpes prasmes, pacienta mērķi un motivācija (nepieciešamība pēc pārmaiņām un apņemšanās mainīties), iekšējie resursi (izpratne par sevi un vidi), pacienta psihosociālā vide (izglītība, darba pieredze un iespējas, klātbūtne, finansiālais stāvoklis, mājoklis utt.) un tās resursi.	5
3.	Psihosociālās ieviešanās plāna sastādīšana	2
4.	Tieša prasmju apmācība (-s) un programmēšana.	2

5.	Resursu koordinēšana un pielāgošana (lietu pārvaldība).	2
6.	Izmaiņu novērtējums	2
II	Praktiskā apmācība	20
1.	Novērtējiet pacientu psihosociālās iejaukšanās.	4
2.	Izstrādājiet psihosociālas iejaukšanās plānu.	4
3.	Prasmju praktiskā apmācība, atbilstošu resursu izvēle.	10
4.	Praktiski novērtējiet izmaiņas.	2
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	1
	Kopā:	36

**PROGRAMMA PAR KOPIENAS IESAISTĪŠANA CILVĒKU AR GARĪGIEM
TRAUCĒJUMIEM INTEGRĀCIJAS PROCESĀ**

Programmas nosaukums	PROGRAMMA PAR KOPIENAS IESAISTĪŠANA CILVĒKU AR GARĪGIEM TRAUCĒJUMIEM INTEGRĀCIJAS PROCESĀ
Mācību ilgums	36 stundas
Apgūtās kompetences	Personas varēs paši novērtēt sabiedrisko pakalpojumu nepieciešamību. Uzziniet par kopienas pakalpojumu klāstu noteiktā vidē.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem

Īss programmas apraksts

Cilvēku ar invaliditāti sociālās integrācijas politika pēdējos gados ir mainījies no palīdzības, kā vienīgā līdzekļa cilvēka attīstībai, uz cilvēka atbalsta politiku, nodrošinot neatkarību, integrāciju vietējās kopienās un sabiedriskajā dzīvē kopumā. Psihosociālā rehabilitācija (turpmāk tekstā – PSR) ir process, kas dod iespēju cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem un invaliditāti sasniegt optimālu patstāvīgas funkcionēšanas līmeni sabiedrībā. Tas ietver gan indivīda spēju uzlabošanu, gan vides maiņu, lai cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem radītu pēc iespējas labāku dzīves kvalitāti. PSR stratēģijas ir pielāgotas lietotāju vajadzībām, rehabilitācijas atrašanās vietai (slimnīcām vai kopienām) un tās valsts kultūras, sociālajiem un ekonomiskajiem apstākļiem, kurā tā notiek. PSR procesā ir iesaistīti paši pakalpojumu lietotāji, kā arī profesionāļi, ģimenes locekļi, darba devēji, dažādu pašvaldības dienestu darbinieki un pati sabiedrība. Īpašuma zvejnieku kopienu psihiatriskā vadība balstās uz klienta vajadzību novērtējuma rezultātiem un klienta individuālo ārstēšanas un rehabilitācijas plānu. Daudzu pacientu ar garīgiem traucējumiem stāvoklis ir ievērojami atkarīgs no ģimeņu materiālā un emocionālā atbalsta. Šādas ģimenes nereti piedzīvo stresa situācijas, dzīvojot kopā ar cilvēku ar garīgiem traucējumiem, tāpēc palīdzība jāsniedz ne tikai pacientiem, bet arī viņu ģimenes locekļiem, tādējādi nodrošinot labākus psihosociālās rehabilitācijas rezultātus.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē. Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums, kopsavilkums.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	20
1.	Kopienas jēdziens.	2
2.	Integrācijas jēdziens un iespējas. Integrācijas posmi.	6
3.	Ētika ir pilnvarojošas kopienas pamats.	2
4.	Starpiestāžu sadarbība (sadarbība un savstarpēja cieņa; savstarpēja pieņemšana, cieņa, uzticēšanās; pozitīvu strīdu, pretrunu un konfliktu novērtēšana kā biedru darbība, komandas darbaspēja, labas un oriģinālas lēmumu pieņemšanas metodes; dalībnieku uzmanība un spēcīga komandas piederības sajūta; augsta katra dalībnieka motivācija, komandas mērķu īstenošana; individuālās saistības un komandas pienākumi; vadības funkciju sadalījums; spēja novērtēt savas darbības veiksmi un neveiksmi, izdarot atbilstošus secinājumus, kas koriģē turpmāko sadarbību).	6

5.	Kopienas pakalpojumi un to spektrs.	4
II	Praktiskā apmācība	15
1.	Palīdziet personai pašnovērtēt savas vajadzības, prasmes un spējas.	5
2.	Iepazīstiniet personu ar veidiem, kā meklēt kopienas pakalpojumus.	5
3.	Palīdziet personai sagatavot kopienas pakalpojumu plānu.	5
III	Zināšanu noslēguma novērtējums, kopsavilkums	1
	Kopā:	36

INDIVIDUĀLĀ PSIHOLOĢISKĀS PALĪDZĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	INDIVIDUĀLĀ PSIHOLOĢISKĀS PALĪDZĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	22 stundas
Apgūtās kompetences	Iegūt zināšanas par individuālās psiholoģiskās palīdzības iespējām. Iemācīsies tikt galā ar emocionālām un uzvedības problēmām. Apgūs alternatīvus rīcības veidus, atbildību, neatkarīgu lēmumu pieņemšanu.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Individuālās konsultācijas būtība ir kontakts starp pacientu un konsultantu, kura mērķis ir palīdzēt pacientiem uzzināt un saprast, kas notiek viņu dzīves telpā, iemācīties jēgpilni sasniegt savu mērķi, saprātīgi izvēloties un risinot emocionālās un starppersonu problēmas. Individuālās konsultācijas ietver vairākus svarīgus elementus: palīdz personai rīkoties selektīvi, palīdz apgūt jaunu uzvedību, veicina personības attīstību.

Pacients apgūst atbildību, neatkarīgu lēmumu pieņemšanu.

Programma veicinās uzvedības izmaiņas, lai nodrošinātu pacientam produktīvāko dzīvi, būt apmierinātam ar dzīvi, pat ievērojot neizbēgamus sociālos ierobežojumus, attīstīt prasmes pārvarēt izaicinājumus, saskaroties ar jaunām dzīves situācijām un jaunām prasībām, un nodrošināt efektīvākus dzīves lēmumus.

Konsultāciju laikā ir jāapgūst daudzas lietas: lai novērtētu uzvedību, laika un enerģijas izmaksas, riska sekas, vērtību lauku, kurā tiek pieņemti lēmumi, kā arī izpētītu savas personības iezīmes, emocionālās grūtības, attieksmes ietekmi uz lēmumiem un tā tālāk.

Programma palīdzēs attīstīt spēju veidot un uzturēt starppersonu attiecības, jo konsultāciju mērķis vienmēr ir uzlabot klientu dzīves kvalitāti, mācot viņus efektīvāk sazināties vienam ar otru.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē: tiks attīstītas komunikācijas un problēmu risināšanas, konfliktu vadības, emociju atpazīšanas, vadības prasmes un iemaņas.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja būs atbildēts pareizi uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiks uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēts nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	10

1.	Individuālās psiholoģiskās palīdzības mērķi un iespējas.	2
2.	Galvenais individuālās palīdzības veids ir individuāla konsultēšana.	2
3.	Individuālās konsultācijas priekšrocības un trūkumi.	1
4.	Konsultanta loma.	1
5.	Konsultāciju ētikas principi.	1
6.	Konsultāciju process.	2
7.	Kā individuālās konsultācijas atšķiras no psihoterapijas?	1
II	Praktiskā apmācība	10
1.	Iemācieties nosaukt problēmas, aprakstīt situācijas.	2
2.	Iemācieties aprakstīt emocionālo stāvokli.	2
3.	Iemācieties izteikt padomdevējam cerības.	2
4.	Iemācieties veidot kvalitatīvu komunikāciju, uzturiet kontaktus.	2
5.	Praktizējiet atgriezeniskās saites sniegšanu.	2
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
	Kopā:	22

GAISMAS TERAPIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	GAISMAS TERAPIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	18 stundas (ja nepieciešams, stundu skaitu var palielināt)
Apgūtās kompetences	Iegūstiet zināšanas par gaismas terapijas vēsturi, ietekmi un procedūrām. Iemācīsies pārvarēt negatīvās domas un emocijas.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Gaismas terapija ir intensīvu īpašu spektrālās gaismas plūsmu izmantošana terapeitiskos nolūkos. Gaismas terapija parasti tiek uzsākta oktobrī, kad parādās simptomi, kas saistīti ar gaismas trūkumu.

Kad organismam trūkst saules gaismas, cilvēks ātrāk nogurst, sajūt enerģijas trūkumu. Gaisma palīdz stimulēt tādu vielu ražošanu, kas ir atbildīgas par normālu smadzeņu sistēmas darbību. Saules gaismas trūkums parasti ražo vairāk melatonīna organismā, kas traucē cilvēka normālai ķermeņa darbībai. Tāpēc ir ieteicams, pat profilaktiski, izmantot gaismas terapiju.

Gaismas terapija ārstē sezonālu depresiju un garastāvokļa traucējumus. Jūtīgiem cilvēkiem gaismas trūkums uzlabo garastāvokli, darba spējas, palīdz mazināt hroniska noguruma simptomus, uzlabo miega kvalitāti, uzlabo autonomās nervu sistēmas un imūnsistēmas funkcijas.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja pareizi atbildēs uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiks uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēts nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	12
1.	Gaismas terapijas jēdziens.	1
2.	Gaismas terapijas veidi.	1
3.	LED gaismas terapija.	2
4.	Bioptron gaismas terapijas sistēma.	2
5.	Polarizēta gaismas terapija.	2
6.	Gaismas terapija izmantojot krāsas.	2
7.	Gaismas terapijas ietekme.	1
8.	Informācija par gaismas terapijas procedūru.	1
II	Praktiskā apmācība	4
1.	Gaismas terapijas prakse.	4
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
Kopā:		18

AROMATERAPIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	AROMATERAPIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	12 stundas (ja nepieciešams, stundu skaitu var palielināt)
Apgūtās kompetences	Iegūstiet zināšanas par aromterapijas virzieniem, iedarbību, procedūrām.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Aromterapija ir ēterisko un augu eļļu izmantošana slimību ārstēšanai un profilaksei. Procedūras laikā ēteriskās eļļas tiek iztvaicētas un atskan relaksējoša mūzika.

Terapiju bieži dēvē par maņu zinātņi, jo tā apvieno taustes un ožas sajūtas.

Daži aromāti nomierina, citi stimulē, pamodina sajūtas vai maina garastāvokli, novērš nogurumu, atvieglo elpošanu.

Katra ēteriskā eļļa, kas nonāk ādā vai deguna gļotādā, ceļo pa visu mūsu ķermeni un dod mums tās stiprinošās īpašības. Dažiem aromātiem ir nomierinoša iedarbība, bet citiem tonizējoša iedarbība. Ēterisko eļļu aromātā esošās aktīvās sastāvdaļas ietekmē cilvēka nervu sistēmu, mazina stresu, spriedzi, depresiju, uzlabo miega kvalitāti. Aromterapiju bieži izmanto fiziskai un psiholoģiskai atpūtai. Tas stiprina un līdzsvaro ķermeni.

Aromterapijā tiek izmantotas ēteriskās eļļas, absolūtās, fitoncīdi, uzlējumi. Aromātiskās vielas parasti izdalās gaisā (vīraks, aromātiskās sveces, smaržas) vai aromātiskās vannās, masāžas laikā, kompresēs. Dažreiz tiek izmantotas tiešas inhalācijas vai aromātiski dzērieni.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personai veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja atbildēs pareizi uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiek uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēti nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	7
1.	Aromterapijas definīcijas.	1
2.	Aromterapijas norādījumi.	1
3.	Holistiskā aromterapija.	1
4.	Klīniskā aromterapija.	1
5.	Medicīniskā aromterapija.	1
6.	Aromterapijas ietekme.	1
7.	Informācija par procedūru.	1
II	Praktiskā apmācība	3
1.	Aromterapijas prakse.	3
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
Kopā:		12

GRUPAS PSIHOLOĢISKĀS PALĪDZĪBAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	GRUPAS PSIHOLOĢISKĀS PALĪDZĪBAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas
Apgūtās kompetences	Iegūt zināšanas par grupas psiholoģiskās palīdzības iespējām un metodēm, iemācīties atbildību par savu rīcību, izvēli, uzvedību. Kļūt apzinīgākam, iemācīties iepazīt sevi, apzināties savas iespējas, kļūt pārliecinātākam. Uzzināt par relaksācijas paņēmieniem, atpūtas iespējām. Uzzināt kā pārvarēt nemieru un spriedzi.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Grupās psiholoģiskā palīdzība ir psiholoģiskās palīdzības sniegšanas veids, kad cilvēku grupā notiekošie procesi kalpo emocionālo, personības un uzvedības problēmu risināšanai, lai plašāk un dziļāk iepazītu un uzlabotu savu personību. Grupā dalībnieki izmēģina jaunus uzvedības scenārijus, pēta viņu komunikāciju un iemācās komunicēt savādāk. Grupa saņem citu cilvēku reakcijas uz viņu uzvedību, kas palīdz saskatīt viņu uzvedības īpatnības un sekas. Grupā var izmantot dažādas pieredzes metodes, lai aplūkotu cilvēku mijiedarbību no cita leņķa. Grupa tiek aicināta dalīties savā personīgajā pieredzē, jūtās un domās ar citiem grupas dalībniekiem. Ir iespēja uzzināt, kā tiek atrisinātas dzīves problēmas, paskatīties uz savu situāciju ar cita cilvēka acīm. Grupa sniedz vērtīgu informāciju, lai palīdzētu uzlabot un labāk izprast savu uzvedību.

Grupu terapija ir efektīva depresijas, trauksmes, traumatiskas pieredzes, atkarības traucējumu ārstēšanā vai tikai personiskai izaugsmei. Grupu terapiju var izmantot kā vienīgo ārstēšanu vai kombinācijā ar individuālu terapiju un medikamentiem. Dalībnieku skaits ir atkarīgs no grupas mērķa, izmantotās terapeitiskās metodes. Dalībnieki parasti satiekas reizi nedēļā, bet atkarībā no grupas mērķiem un izmantotām metodēm, grupas darbs var notikt dažādos intervālos. Grupās dalībnieki var izmantot viens otra stiprās puses, lai palīdzētu viens otram un tādējādi veidotu pašapziņu un pašcieņu. Grupā nekas nenotiek, kas nenotiek cilvēka dzīvē. Šeit tiek atkārtota bērnības pieredze, saziņas modeļi ar citiem cilvēkiem un pasauli, kā arī izcelta dalībnieku attieksme pret sevi un citiem. Grupās dalībnieki var droši izpētīt šīs lietas un padarīt tās adaptīvākas, veselīgākas. Grupā var iemācīties jaunu uzvedību. Šeit tiek uzturēta droša atmosfēra. Grupās dalībnieki sniedz viens otram atbalstu un palīdzību, ļaujot eksperimentēt, nebaidoties zaudēt. Strādājot grupā, dalībnieki saprot savu atbildību - par savu rīcību, izvēli un dzīvi.

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē: tiks attīstītas komunikācijas un problēmu risināšanas, konfliktu vadības, emociju atpazīšanas un vadības prasmes un iemaņas.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja būs pareizi atbildēti uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiks uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēti nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	14
1.	Kas ir psiholoģiskā grupa?	2
2.	Psiholoģiskās palīdzības īpatnības grupā.	2
3.	Kad izvēlēties grupas palīdzību?	1
4.	Kādas ir grupas?	2
5.	Kādas ir psiholoģiskās grupas priekšrocības?	1
6.	Kas tiek gaidīts no psiholoģiskās grupas dalībniekiem?	2
7.	Mākslas terapijas grupas.	2
8.	Relaksācijas paņēmieni.	2
II	Praktiskā apmācība	20
1.	Grupas noteikumi.	2
2.	Pašizziņas grupa.	4
3.	Komunikācijas prasmju attīstības grupa.	4
4.	Dusmu pārvaldības programma.	4
5.	Mākslas terapijas nodarbības.	2
6.	Relaksācijas prakse.	4
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
	Kopā:	36

MĀKSLAS TERAPIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	MĀKSLAS TERAPIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	32 stundas (ja nepieciešams, stundu skaitu var palielināt)
Apgūtās kompetences	Iepazīstas ar mākslas terapijas veidiem un priekšrocībām. Attīsta sociālās prasmes, iemācīsies attīstīt iztēli, atpūsties, iemācās izteikt savu iekšējo pasauli un iepazīt sevi, izmantojot mākslas terapijas nodarbības.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Mākslas terapija (dažreiz saukta par radošo vai izteiksmes terapiju) palīdz izteikt un izprast savas emocijas, izmantojot mākslinieciskas aktivitātes un radošo procesu. Katrā gadījumā mākslas terapijas pasākumi tiek piemēroti atbilstoši grupas vai indivīda vajadzībām un mērķiem. Radošais process var palīdzēt atrisināt psiholoģiskas problēmas, pielāgot uzvedību un emocijas, mazināt stresu un palielināt pašapziņu.

Mākslas terapijas procesa pamatā ir fakts, ka cilvēka nozīmīgākās domas un pieredzi var izteikt vairāk vizuāli nekā vārdos. Kad cilvēks pauž savu iekšējo pieredzi zīmēšanā, viņš bieži iegūst spēju to aprakstīt vārdos, kas dod iespēju izprast problēmu, tās pieņemšanu, analīzi un konstruktīvu risinājumu. Mākslinieciskais produkts kļūst par cilvēka iekšējās pasaules dokumentu.

Mākslas terapijas priekšrocības: palīdz izteikt savu iekšējo pasauli (domas, jūtas, vajadzības) un iepazīt sevi, stiprina pašapziņu, palīdz izteikt emocijas, atrisināt emocionālus konfliktus, attīsta paškontroli un veicina personīgo izaugsmi, palielina pašapziņu, pārlicība un palīdz uzlabot pašnovērtējumu, radošumu, palīdz atpūsties, attīstīt sociālās prasmes un motoriskās prasmes, palīdz organizēt savus garīgus procesus un strukturēt uzvedību.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personai veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja pareizi atbild uz 5 vairāk jautājumiem, tiek uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēts nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	16
1.	Mākslas terapijas jēdziens.	1
2.	Mākslas terapijas veidi.	1
3.	Mākslas terapija.	2
4.	Drāmas terapija.	2
5.	Kustību terapija.	2
6.	Pasaku terapija.	2

7.	Spēļu terapija.	2
8.	Bibliotēkas terapija.	2
9.	Mākslas terapijas priekšrocības.	2
II	Praktiskā apmācība	14
1.	Mākslas terapijas prakse.	4
2.	Kustību terapijas prakse.	2
3.	Pasaku terapijas prakse.	4
4.	Bibliotēkas terapijas prakse.	4
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
	Kopā:	32

ATPŪTAS (STRUKTURĒTA BRĪVA LAIKA PAVADĪŠANA) ORGANIZĀCIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	ATPŪTAS (STRUKTURĒTA BRĪVA LAIKA PAVADĪŠANA) ORGANIZĀCIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	36 stundas (individuālas vai grupu nodarbības)
Apgūtās kompetences	Atpūtas laiks tiek izmantots kā instruments, kas palīdz mazināt fiziskas vai emocionālas sāpes, trauksmi, stresu, kopumā uzlabo pašsajūtu, un rehabilitācijas laikā medicīnas iestādē tas arī veicina zaudēto personīgo funkciju attīstību.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem

Īss programmas apraksts

Atpūtas un mākslas ietekme uz veselību, labklājību un sociālo kapitālu novērtēšana un izpratne pēdējā desmitgadē ir ievērojami pieaugusi. Atpūta var mainīt un veidot individuālus un sabiedriskus ieradumus, kā arī ietekmēt bioloģisko veselību noteicošus faktoros. Ietekme var skart iedzīvotājus kopumā vai mērķa grupas - bērnus un jauniešus, vecāka gadagājuma cilvēkus, cilvēkus ar garīgās veselības problēmām, ar invaliditāti utt.

Iesaistīšanās brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs ir saistīta ar spēju pārvaldīt stresu, kas saistīts ar labāku garīgo veselību. Atpūta un izklaides pasākumi ietekmē emocionālo un sociālo labklājību, padarot tās īpaši izdevīgas un plaši pielietojamas cilvēkiem ar garīgās veselības problēmām un traucējumiem. Iesaistīšanās brīvā laika pavadīšanas pasākumos pozitīvi ietekmē psihosociālo seku mazināšanu cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem vai sociālo atstumtību. Atpūtas laiks tiek izmantots, lai mazinātu aizspriedumus par garīgās veselības traucējumiem. Atpūtas (strukturēta brīvā laika pavadīšana) nodarbinātības aktivitāšu izvēli nosaka cilvēka veselība, kas ierobežo fiziskās iespējas piedalīties noteiktās aktivitātēs. Dalību brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs ietekmē vides pielāgošanās, jo vairāk pielāgota vide, jo lielāka līdzdalības varbūtība. Vēl viens faktors, kas nosaka sociālo līdzdalību, ir personas ar invaliditāti iekšējā kvalitāte, piemēram, pašapziņa, motivācija, spītība, vēlme sasniegt izvirzītus mērķus. Var teikt, ka atpūta ir svarīga cilvēka fiziskā stāvokļa un sociālās līdzdalības uzlabošanai. Atpūtas pakalpojumi ir būtiski, jo tie dod iespēju personai ar invaliditāti iesaistīties sabiedriskās aktivitātēs, kas atbilst viņa personīgajām vajadzībām.

“Mākslas iekļaušana cilvēku dzīvē ar aktivitātēm, tostarp dejām, dziedāšanu, muzeju apmeklēšanu un koncertiem, piešķir papildu dimensiju tam, kā mēs varam uzlabot fizisko un garīgo veselību” (PVO Eiropas reģionālā direktore Dr. Piroška Östlin).

Praktisko nodarbību laikā personām tiks dota iespēja iegūtās zināšanas pielietot praksē. Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Individuālās intervijas laikā indivīdi apkopos savu pieredzi, piedaloties šajā programmā.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	20
1.	Atpūtas (strukturēta brīvā laika pavadīšana) jēdziens, formas un funkcijas.	2

2.	Atpūtas (strukturēta brīva laika pavadīšana) mērķi (kognitīvi, emocionāli, psihomotoriski).	2
3.	Faktori, kas ietekmē brīvā laika pavadīšanas formas un veidus.	2
4.	Atpūtas aktivitāšu veidi: ēdiena gatavošana, datorprasme, radošās prasmes, komunikācijas grupa, mūzikas terapija, koka darbi, keramika, deju un kustību terapija, tekstils, modelis, origami, mākslas terapijas psihoizglītības grupa, vaska darbs, tamborēšana, pīts pīšana, darbs ar salmiem, veselīgs dzīvesveids, fiziskās aktivitātes.	14
II	Praktiskā apmācība	15
1.	Novērtēt personas funkcionālo un psihoemocionālo stāvokli stacionārās rehabilitācijas programmas laikā un izvēlēties atbilstošus atpūtas (strukturēta brīva laika pavadīšana) veidus.	2
2.	Praktiski pārbaudīt izvēlēto atpūtas (strukturēta brīva laika pavadīšana) aktivitātes veidu.	1 3
III.	Zināšanu noslēguma novērtējums	1
	Kopā:	36

FILMAS TERAPIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	FILMAS TERAPIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	23 stundas (ja nepieciešams, stundu skaitu var palielināt)
Apgūtās kompetences	Iepazīstas ar filmu terapijas jēdzienu, metodēm un priekšrocībām, iemācās redzēt sevi no malas, pārvarēt savas problēmas un uzlabot savu iekšējo pasauli.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Filmu terapija - ārstēšana ar filmu. Pareizajai filmai piemīt neparasts spēks - atjaunot psiholoģisko līdzsvaru, uzlabot garastāvokli, atjaunot optimismu, atrast izeju no strupceļa, atklāt savu ceļu.

Filmu terapija var palīdzēt samazināt: depresiju, bailes, neizlēmību, vientulību, atkarības, obsesīvas domas, ēšanas traucējumus, sāpes, zaudējumus.

Kino var palīdzēt izdzēst negatīvo iekšējo priekšstatu par sevi, neuzticēšanos un kautrību, ko rada negatīvā pieredze. Redzot, kā uzvedas un mainās filmas varonis, kurš saskaras ar līdzīgām problēmām, cilvēkam ir vieglāk atbrīvoties no nepatiesa redzējuma, nebaidīties dzīvot savu dzīvi.

Filmu terapija var palīdzēt labāk iepazīt sevi, analizēt un iemācīties kontrolēt savu uzvedību, atpazīt ne tikai savas stiprās puses, bet arī bailes. Tā ir savas iekšējās pasaules analīze, mēģinājums izprast savas vērtības, problēmas un īpašības, vērojot filmu varoņus. Identificēšanās ar varoni var palīdzēt identificēt neizpaustas bailes, problēmas un citas satraucošas emocijas. Skatoties un analizējot filmas, var saskatīt dziļas problēmas un iegūt jaunas atziņas un spēkus sākt tās risināt.

Filmu terapiju kā metodi var izmantot dažādiem mērķiem: sevis izzināšanai, relaksācijai, pašanalīzei, jūtu uztverei, vērtību analīzei, sadarbības veicināšanai, atvērtībai, savstarpējai uzticībai, sociālo problēmu analīzei.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja ir dotas pareizas atbildes uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiek uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēti nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	9
1.	Filmu terapijas jēdziens.	1
2.	Filmu terapijas mērķi.	2
3.	Kādas filmas izvēlēties?	2

4.	Filmas apspriešana ir svarīga terapijas sastāvdaļa.	2
5.	Filmu terapijas priekšrocības.	2
II	Praktiskā apmācība	12
1 .	Filmas skatīšana un diskusija, depresijas pārvarēšana.	4
2.	Filmas skatīšana un diskusija, atkarību pārvarēšana.	4
3.	Iedvesmojošo filmu skatīšana un diskusija.	4
III.	Zināšanu noslīguma novērtējums	2
	Kopā:	23

MŪZIKAS TERAPIJAS PROGRAMMA

Programmas nosaukums	MŪZIKAS TERAPIJAS PROGRAMMA
Mācību ilgums	Kopā 30 stundas
Apgūtās kompetences	Iepazīstas ar mūzikas terapijas jēdzienu, metodēm un priekšrocībām. Mācās attīstīt iztēli, atpūsties.
Citi dati	Programma paredzēta cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem un tiesu psihiatriskiem pacientiem.
Noslēguma pārbaudes forma	1 tests (10 jautājumi)

Īss programmas apraksts

Apmācību programma ir paredzēta cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem (tiesu psihiatrijas pacientiem).

Mūzikas terapija ir sistemātisks, mērķtiecīgi organizēts process, kurā terapeits palīdz pacientam saglabāt vai atgūt fizisko un garīgo veselību, izmantojot mūziku kā starpnieku savstarpējo empātisko attiecību veidošanai. Terapiju var piemērot pacientiem ar dažādām sociālām, emocionālām, intelektuālām problēmām un citām terapeitiskām vajadzībām. Ir jāapzinās, ka mūzikas terapijā ārstēšanas efektu nodrošina tā mūzika, kas pacientam ir saprotama un nozīmīga. Mūzikas terapijā svarīga ir ne tikai pati mūzika, bet arī pacienta un terapeita savstarpējās attiecības.

Ir iespējamās divas mūzikas terapijas formas: pasīva, kad pacients klausās mūziku, izmantojot iztēles vingrinājumus, un aktīva, kad pacients ir iesaistīts mūzikas veidošanas procesā, izmantojot mūzikas instrumentus.

Mūzikas terapijas galvenais mērķis ir izjust relaksāciju un mieru, attīstīt iztēli un piedzīvot pozitīvas emocijas. Mūzikas terapija tiek veikta grupās, kas tiek veidotas atbilstoši pacientu garīgajam stāvoklim un tiek izmantotas stresa, trauksmes un depresijas mazināšanai.

Mūzika stimulē mūsu emocijas, palīdz tās izteikt un regulēt. Mūzika palīdz izzināt un izpaust sevi, atspoguļo identitāti, attīsta uzmanību un koncentrāciju, stimulē atmiņu, palīdz atcerēties. Pateicoties daudzveidīgajiem elementiem, izmaiņu iespējām un kontrastiem, mūzikai ir plašs terapeitisko spēku klāsts - tā uzlabo klausīšanās prasmes un valodas uztveri, palīdz uztvert laiku un telpu un var izraisīt noteiktas asociācijas un attēlus, tāpēc to var piemērot plašam pacientu lokam.

Pabeidzot apmācību, tiek veikts zināšanu noslēguma novērtējums. Personas veiks noteiktas formas pārbaudi. Ja būs pareizi atbildēts uz testa 5 un vairāk jautājumiem, tiks uzskatīts, ka persona apmācības laikā ir apguvusi sniegtās zināšanas. Ja uz testa jautājumiem tiek atbildēts nepareizi - persona mācās atkārtoti.

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
I	Teorētiskā apmācība	14
1.	Mūzikas terapijas jēdziens.	1
2.	Mūzikas terapijas metodes.	2

3.	Mūzikas izpildīšana.	2
4.	Dziedāšana.	2
5.	Improvizācija.	2
6.	Mūzikas klausīšana.	2
7.	Mūzikas radīšana.	1
8.	Mūzikas terapijas priekšrocības.	2
II	Praktiskā apmācība	14
1.	Dziedāšanas prakse.	4
2.	Mūzikas klausīšanas prakse.	4
3.	Improvizācijas prakse.	4
III	Zināšanu noslēguma novērtējums	2
	Kopā:	30

Šī publikācija ir tapusi projekta “Sociālās iekļaušanās pasākumu ieviešana Daugavpils un Rokišķu psihiatriskajās slimnīcās” ietvaros, ko finansē Eiropas Savienības Interreg V-A Latvijas – Lietuvas programma 2014. – 2020. gadam

Projekta Nr. LLI – 368. Akronīms: ReSocialization

Kopējās projekta izmaksas ir 824705.88 EUR. Projekta līdzfinansējums no Eiropas Reģionālās attīstības fonda ir 700999.99 EUR

Projekta mērķis: palielināt sociālās iekļaušanās pieejamību un efektivitāti personām ar garīgā rakstura traucējumiem, tā sekmējot resocializācijas procesa uzlabošanu Latvijas un Lietuvas pārrobežu reģionos

Projekta partneri: Rokišķu psihiatriskā slimnīca (Lietuva) un Daugavpils Psihoneiroloģiskā slimnīca (Latvija)

Projekta rezultātā tika uzlabota sociālās rehabilitācijas programma un izstrādāta pacientu atbalsta sistēma ģimenēm, uzlabota slimnīcas infrastruktūra un aprīkojums

Sadarbojoties abām slimnīcām un izmantojot abu slimnīcu speciālistu pieredzi, projekta gaitā tika uzlabota un pielāgota abu slimnīcu vajadzībām sociālās rehabilitācijas kompetence

Par šīs publikācijas saturu pilnībā atbild VŠĮ “Rokišķu psihiatriskā slimnīca”, un tas nekādos apstākļos nav uzskatāms par Eiropas Savienības oficiālo nostāju

Interreg V-A Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014. – 2020. gadam mērķis ir sekmēt Programmas reģionu ilgtspējīgu sociālekonomisko attīstību, palīdzot tos padarīt konkurētspējīgākus un pievilcīgākus dzīvošanai, uzņēmējdarbībai un tūrismam

www.latlit.eu