



**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
<b>I.</b>	<b>Teorētiskā apmācība</b>	<b>16</b>
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
<b>II.</b>	<b>Praktiskā apmācība</b>	<b>14</b>
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
<b>III.</b>	<b>Noslēguma zināšanu novērtējums</b>	<b>2</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>36</b>

## 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
<b>I.</b>	<b>Teorētiskā apmācība</b>	<b>20</b>
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
<b>II.</b>	<b>Praktiskā apmācība</b>	<b>14</b>
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
<b>III.</b>	<b>Noslēguma zināšanu novērtējums</b>	<b>2</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>36</b>

## 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
<b>I .</b>	<b>Teorētiskā apmācība</b>	<b>20</b>
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
<b>II .</b>	<b>Praktiskā apmācība</b>	<b>6</b>
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
<b>III.</b>	<b>Noslēguma zināšanu novērtējums</b>	<b>2</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>36</b>

## 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
<b>I.</b>	<b>Teorētiskā apmācība</b>	<b>11</b>
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
<b>II.</b>	<b>Praktiskā apmācība</b>	<b>24</b>
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
<b>III.</b>	<b>Noslēguma zināšanu novērtējums</b>	<b>1</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>36</b>



## 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
<b>I .</b>	<b>Teorētiskā apmācība</b>	<b>4</b>
1.	Sociālo prasmju attīstīšana un uzturēšana (droša darba rīku un iekārtu uzglabāšana).	2
2.	Nodarbības šajā rokdarbu programmā. Pašizpausmes un radošuma attīstība.	2
<b>II .</b>	<b>Praktiskā apmācība</b>	
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
<b>III.</b>	<b>Noslēguma zināšanu novērtējums</b>	<b>2</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>36</b>

## 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
<b>I.</b>	<b>Teorētiskā apmācība</b>	<b>20</b>
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
<b>II.</b>	<b>Praktiskā apmācība</b>	<b>14</b>
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
<b>III.</b>	<b>Noslēguma zināšanu novērtējums</b>	<b>2</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>36</b>

**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
<b>I.</b>	<b>Teorētiskā apmācība</b>	<b>14</b>
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
<b>II.</b>	<b>Praktiskā apmācība</b>	<b>20</b>
1.	Dalība pašpalīdzības grupā (10 tikšanās pa 2 stundām)	20
<b>III.</b>	<b>Noslēguma zināšanu novērtējums</b>	<b>2</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>36</b>

## 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, mācāmie 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.

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

Nr.	MĀCĪBU PLĀNS	Piešķirtās stundas
<b>I.</b>	<b>Teorētiskā un praktiskā apmācība</b>	<b>52</b>
1.	<p><b>Pašapziņa.</b> 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><b>Piederība grupai.</b> 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><b>Vajadzības, tiesības un pienākumi.</b> 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 faktorus, 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><b>Ikdienas situācijas.</b> 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><b>Riska situācijas.</b> Prasmis 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
<b>II.</b>	<b>Noslēguma zināšanu novērtējums</b>	<b>2</b>
		<b>Kopā: 52</b>



## 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
<b>I.</b>	<b>Teorētiskā apmācība</b>	<b>15</b>
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).	
<b>II.</b>	<b>Praktiskā apmācība</b>	<b>20</b>
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
<b>III.</b>	<b>Noslēguma zināšanu novērtējums, kopsavilkums</b>	<b>1</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>36</b>

## 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, naidis 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 faktoros, 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
<b>I.</b>	<b>Teorētiskā apmācība</b>	<b>14</b>
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
<b>II.</b>	<b>Praktiskā apmācība</b>	<b>20</b>
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
<b>III.</b>	<b>Noslēguma zināšanu novērtējums, kopsavilkums</b>	<b>2</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>36</b>

## 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

Prāts, ķermenis, emocionālie stāvokļi un starppersonu attiecības atrodas pastāvīgā mijiedarbībā. Ķermeņa kustības atspoguļo iekšējos 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.

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.

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

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](http://www.latlit.eu)