

ROKASGRĀMATA
**LATVIJAS
SARKANĀ
KRUSTA
JAUNATNES**

Āderiem





PRIEKŠVĀRDS



Sveiks, Sarkanā Krusta aktīvist!

Mēs biedrībā "Latvijas Sarkanais Krusts" ticam jauniešu enerģijai, spēkam un potenciālam mainīt pasauli!

Ja lasi šo rokasgrāmatu, tad esi mūsu organizācijas biedrs, brīvprātīgais vai darbinieks, un mēs vēlam Tev izdošanos mūsu kopīgajā darbā — būt Latvijas valsts palīgam.

Būt daļai no Latvijas Sarkanā Krusta ir vesels piedzīvojums! Tas atnes iespējas, izaicinājumus, jautājumus, pieredzi, kļūdas, uzvaras, emocijas, kontaktus, draugus, zināšanas... Es varētu šo sarakstu vēl krietni paturpināt. Taču galvenais, ko vēlos Tev pateikt, — Tu vari vairāk nekā Tu domā!


Iespējams, ka esi Sarkanā Krusta kustībā jau ilgāku laiku. Iespējams, ka esi tikko pievienojies šai lielajai starptautiskajai ģimenei, kuru vieno ne tikai emblēmas, bet arī misijas apziņa. Lai kā arī būtu, novēlu, lai Tev šī rokasgrāmata kopā ar darbošanos organizācijā ir vērtīgs ceļvedis Tevis paša un mūsu kopīgajai izaugsmei.

Kopā varam palīdzēt!

Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes vadītāja
Sigita Skujiņa

© 2021 Latvijas Sarkanais Krusts
Autores: Arta Citko, Evija Eglīte, Ginta Salmiņa, Sigita Skujiņa
Māksliniece: Arta Citko
Korektori: Mariona Baltkalne, Agnese Trofimova

Kontakti:
Adrese: Šarlotes iela 1D, Rīga, LV-1001
Tālrunis: +371 67336653
E-pasts: youth@redcross.lv
www.redcross.lv



Rokasgrāmatā izmantota informācija no šādu autoru darbiem: Ārons Beks (*Aaron Beck*), Džeroms Bruners (*Jerome Bruner*), Mihājs Čiksentsmihāji (*Csikszentmihályi Mihály*), Kerola Dvecka (*Carol Dweck*), Sintija Lase, Anna Litniva, Māris Resnis, Lauma Žubule. Detalizētāku avotu sarakstu skatīt sadaļā "Resursi" (51. lpp.).

LSKJ līderu rokasgrāmata ir publicēta ar Islandes, Lihtenšteinas un Norvēģijas atbalstu caur EEZ un Norvēģijas grantu programmu "Aktīvo iedzīvotāju fonds" projekta "LSKJ kapacitātes un ilgtspējas celšana nacionālā līmenī" ietvaros. Par publikācijas saturu atbild biedrība "Latvijas Sarkanais Krusts".

SATURS

lpp

Ievads	3
---------------------	---

Sarkanā Krusta vēsture, pamatprincipi, mērķi,
LSK pamatuzdevumi, LSKJ programmas

1. daļa – PAR MANI

1. Lomas	7
2. Kompetences	11
3. Līderisma veidi	13
4. Pašvadīta mācīšanās	15
5. Motivācijas veidi	19

2. daļa – KOMANDA

6. Komandas veidošana un veidi	21
7. Konflikti	25
8. Refleksija, pašrefleksija un atgriezeniskā saite	29
9. Iekļaujoša komanda	31

3. daļa – DARBĪBA

10. LSKJ nodaļas dzīve	33
11. Projektu un citu aktivitāšu organizēšana	37
12. Neformālās izglītības metodes (NFI)	41
13. Sadarbība	43
14. Publiskais tēls un tā veidošana	45
15. Ieguvumi un ilgtermiņa ietekme	47

Resursi	51
----------------------	----

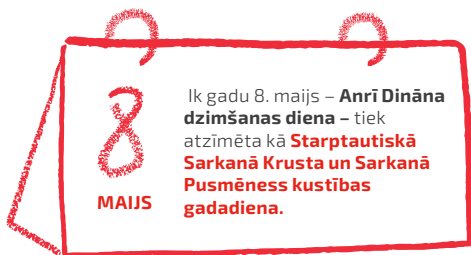
VĒSTURE



Sarkanā Krusta kustības pirmsākumi meklējami 1859. gada 24. jūnijā Solferīno, Ziemeļitālijā, kur apvienotais franču un itāļu karaspēks cīnījās pret austriešiem. Kaujā dažu stundu laikā tika ievainoti un nogalināti ap 40 000 karotāju. Notikušais dziļi iespaidoja nejausu aculiecinieku – šveiciešu uzņēmēju Anrī Dinānu (*Henry Dunant*), kura grāmata "Atmiņas par Solferīno" kļuva par pamatu plašām sabiedriskām diskusijām, kas 1863. gada 9. februārī vainagojās ar "Starptautiskās palīdzības organizācijas ievainotajiem" dibināšanu.



- 1859. g.** 24. jūnijā Solferīno, Itālijā nogalināti ap 40 000 karotāju
- 1863. g.** 9. februārī dibināta "Starptautiskā palīdzības organizācija ievainotajiem" (tagad – Starptautiskā Sarkanā Krusta Komiteja, ICRC)
- 1863. g.** oktobrī apstiprināta organizācijas emblēma – sarkans krusts uz balta fona
- 1918. g.** dibināta biedrība "Latvijas Sarkanais Krusts"
- 1919. g.** izveidota Sarkanā Krusta biedrību līga (vēlāk – Starptautiskā Sarkanā Krusta un Sarkanā Pūsmēness nacionālo biedrību Federācija, IFRC)
- 1923. g.** izveidotas pirmās Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes grupas



Starptautiskā Sarkanā Krusta kustības MISIJA



NOVĒRST UN ATVIEGLOT CILVĒKU CIEŠANAS, TĀDĒJĀDI PALĪDZOT SAGLABĀT UN VEICINĀT CILVĒKA CIĒŅU UN MIERU PASAULĒ.

2021. gadā Sarkanā Krusta un Sarkanā Pūsmēness nacionālās biedrības ir 192 valstīs.

EMBLĒMAS



SK idejas rašanās stāsts:



Sarkanā Krusta un Sarkanā Pusmēness kustības PAMATPRINCIPI

REKLAAMS



HUMĀNISMS

Starptautiskā Sarkanā Krusta un Sarkanā Pusmēness (SSKSP) kustības mērķis ir aizsargāt dzīvību un veselību, kā arī nodrošināt cieņu pret cilvēku. Tā veicina savstarpēju saprašanu, draudzību, sadarbību un pastāvīgu mieru starp cilvēkiem.



NEITRALITĀTE

Lai saglabātu vispārēju uzticību, SSKSP kustība nenostājas nevienā kara darbībā iesaistītā pusē un nepedalās politiska, rasistiska, reliģiska vai ideoloģiska rakstura strīdos.



BRĪVPRĀTĪBA

Sarkanais Krusts ir brīvprātīga palīdzības kustība, kuras darbību nevada vēlme gūt materiālu labumu.



VISAPTVEROŠUMS

SSKSP kustība, kurā visām nacionālajām biedrībām ir vienāds statuss, atbildība un pienākums savstarpēji palīdzēt, aptver visu pasauli.



OBJEKTIVITĀTE

Kustība nediskriminē individuus uz nacionalitātes, rases, reliģiskās piederības, stāvokļa sabiedrībā vai politisko uzskatu pamata. Tā cenšas mazināt cilvēku ciešanas, vadoties tikai no viņu vajadzībām.



NEATKARĪBA

Darbojoties kā valsts palīgs humānās palīdzības jomā, nacionālā biedrība saskaņā ar attiecīgās valsts likumiem vienmēr saglabā autonomiju un rīkojas saskaņā ar kustības darbības principiem.



VIENTĪBA

Katrā valstī ir tikai viena Sarkanā Krusta vai Sarkanā Pusmēness nacionālā biedrība. Tā ir pieejama ikvienam un sniedz humāno palīdzību visā valsts teritorijā.

LATVIJAS SARKANAIS KRUSTS



Biedrība "Latvijas Sarkanais Krusts" (turpmāk – LSK) ir viena no lielākajām biedru un brīvprātīgo organizācijām Latvijā, kas jau kopš tās dibināšanas – **1918. gada 20. novembra – sniedz palīdzību grūtībās nonākušiem cilvēkiem**. Tās darbība aptver visu Latvijas teritoriju – katrā reģionā darbojas LSK komiteja, tādējādi nodrošinot palīdzību pēc iespējas tuvāk iedzīvotāju dzīvesvietām.

LSK darbības

misija

PROFESIONĀLAS, KVALITĀTĪVAS, SAVLAICĪGAS, VAJADZĪBĀM ATBILSTOŠAS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA CILVĒKIEM, KURI NONĀKUŠI KRĪZES SITUĀCIJĀ, NEATKARĪGI NO VIŅU TAUTĪBAS, RASES, RELIĢISKĀS PIEDERĪBAS, STĀVOKĻA SABIEDRĪBĀ VAI POLITISKAJIEM UZSKATIEM.

LSK darbības

vīzija

KĻŪT PAR LATVIJĀ UN PASAULĒ ATPAZĪSTAMU, LABI ORGANIZĒTU, EKONOMISKI PATSTĀVĪGU ORGANIZĀCIJU, KURA OPERATĪVI UN PROFESIONĀLI RISINA KRĪZES SITUĀCIJĀ NONĀKUŠU LATVIJAS UN CITU VALSTU IEDZĪVOTĀJU PROBLĒMAS.

Ieskats LSK statūtos un stratēģijā noteiktajos PAMATUZDEVUMOS:



Popularizēt starptautiskās humanitārās tiesības, SSKSP kustības pamatprincipus.



Radīt labvēlīgus apstākļus jauniešu intelektuālajai un radošajai attīstībai, atbalstot un veicinot jauniešu iniciatīvas.



Reaģēt ārkārtas situācijās, iesaistīt iedzīvotājus pirmās palīdzības sniegšanā.



Sekmēt sociālo integrāciju.



Aktīvi līdzdarboties veselības veicināšanas jomā.



Popularizēt un attīstīt bezatļīdzības asins donoru kustību.



Nodrošināt LSK meklēšanas dienesta darbu;



Sadarboties ar SSKSP kustības dalībniekiem.

LSK statūti:

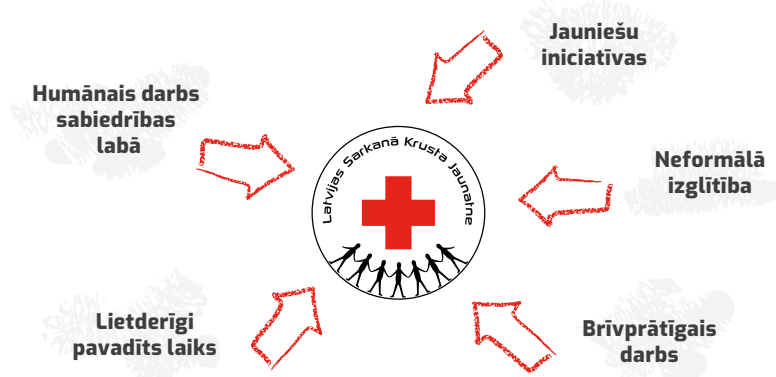


LATVIJAS SARKANĀ KRUSTA JAUNATNE

Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatne (turpmāk – LSKJ) apvieno jauniešus, kuri ir biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" biedri un brīvprātīgie vecumā no 13 līdz ~30 gadiem. LSKJ atbalsta jauniešu iniciatīvas un idejas, veicina iesaistīšanos neformālās izglītības apgūvē un popularizēšanā, motivē jauniešus lietderīgi izmantot brīvo laiku, īsteno humāno darbu sabiedrības labā.

Kas mēs esam?

Noskaties video:



LSKJ darbības PROGRAMMAS:

~~PROGRAMMAS~~

LSKJ darbības programmu ietvaros mēs organizējam seminārus un apmācības, rīkojam nometnes, akcijas un ziedojumu vākšanas kampaņas, publiskus pasākumus, konkursus, kā arī kopīgi plānojam un lietderīgi pavadām savu brīvo laiku.

PIRMĀ PALĪDZĪBA



Iemācīties un zināt! Lai ikviens no mums spēj glābt līdzcilvēku dzīvību.

SOCIĀLĀS IEKĻAUSĀNAS VEICINĀŠANA



Dāvāt prieku un sirds siltumu tiem, kuriem ikdienā tā pietrūkst.

VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN ATBILDĪBA PAR ILGTSPĒJĪGU VIDĪ



Mēs esam PAR veselīgu un atbildīgu dzīvesveidu. Mēs esam PAR rūpēm par dabu un apkārtējo vidi!

DISKRIMINĀCIJAS UN VARDARBĪBAS MAZINĀŠANA



Vairot iecietību, pasauli padarot par draudzīgāku vietu ikvienam.

LSKJ ATTĪSTĪBA, IDEJU POPULARIZĒŠANA, REĢIONĀLĀ UN STARPTAUTISKĀ SADARBĪBA

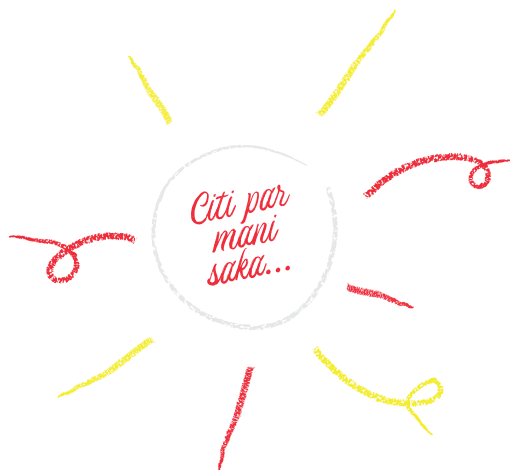


Iedvesmojošas idejas un komandas darbs virza pasauli! Vai esi gatavs pievienoties?

VISVIEGLĀKAIS VEIDS, KĀ PAŠAM AUGT KĀ
PERSONĪBAI, IR PULCĒT AP SEVI CILVĒKUS,
KURI IR GUDRĀKI PAR TEVI PAŠU.

1. Citi mani RAKSTURO kā...

Piezvani saviem draugiem/ ģimenes
locekļiem/ kolēģiem un pajautā, kā viņi
tevi raksturo.



2. Kādēļ es iesaistījos LSK?

Uzraksti 10 iemeslus!



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Kādas tavas "stiprās puses" parādās šajos iemeslos un kur tās dzīvē vēl varēs noderēt?



3. Mani pieci nākotnes MĒRĶI dzīvē kopumā un LSK:



Kā darbošanās LSK var palīdzēt man sasniegt savus dzīves mērķus?



4. Kādi ir/ būs mani IEGUVUMI, darbojoties LSK?



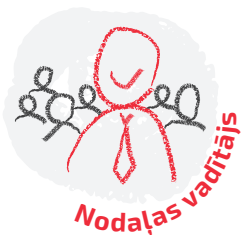
Noskaties video:
Kas ir NVO?



5. Apskati, kādas atbildības jauniešiem ir iespējams uzņemties LSK.

Padomā, kādas vēl tu zini, un piezīmē tās klāt!

Jauniešu stāsti:





Cik dažādās lomās es – jaunielis – varu izausties, darbojoties LSK?

- Kas man jādara, lai kādam citam jaunielim palīdzētu nokļūt citā lomā (piemēram, par darba grupas vadītāju)?

*Jautājums
refleksijai*
?

KOMPETENCES

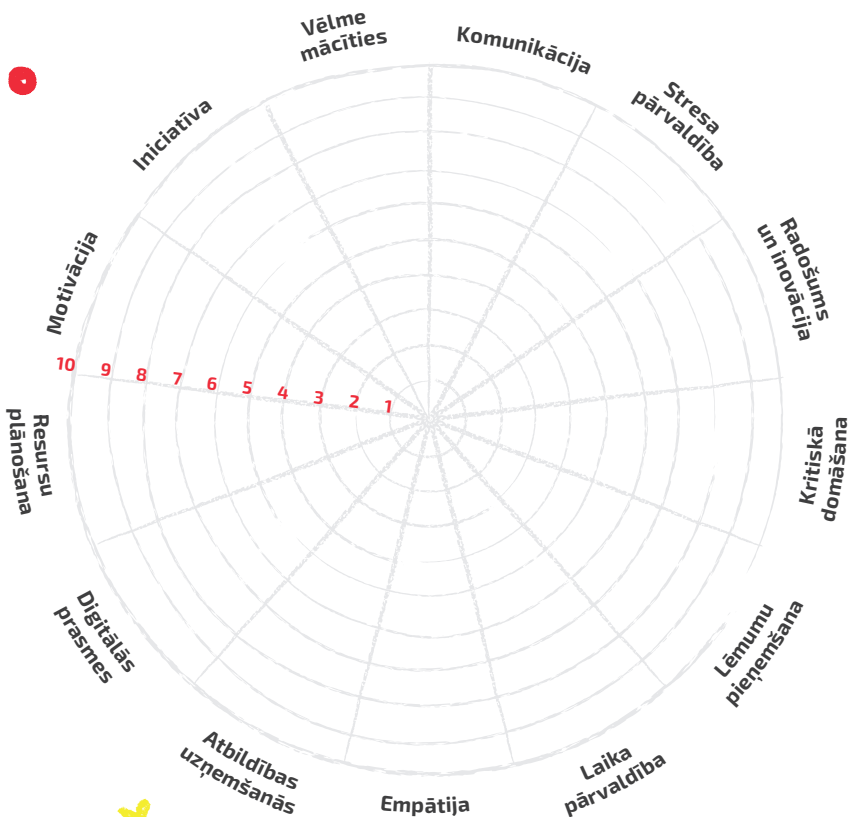
NEKLAUSIET NEVIENU, KURŠ SAKA,
KA JŪS NEVARAT KAUT KO IZDARĪT.

NO FILMAS "TIESĪBAS UZ LAIMI"
(THE PURSUIT OF HAPPYNESS)

1. Novērtē savas šī brīža kompetences

Iekrāso skalā 1-10

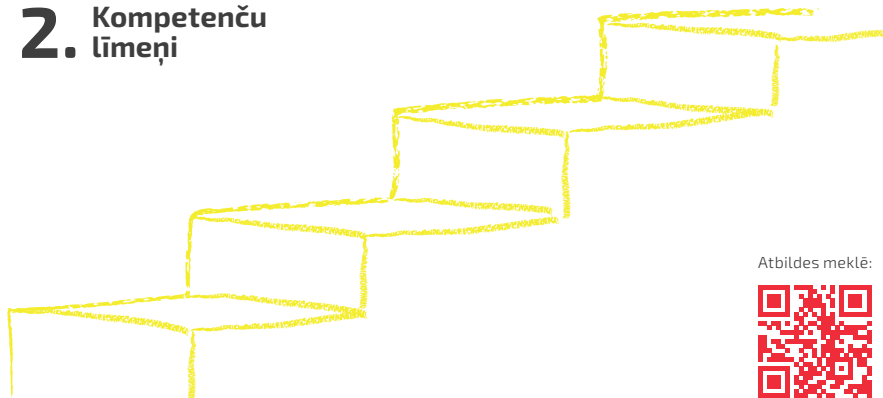
(1 – zemu attīstīta / 10 – augsti attīstīta)



Kuras **3** kompetences
attīstīt šogad?

Atzīmē ar zvaigznīti!

2. Kompetenču līmeņi



Atbildes meklē:



3. Pabeidz teikumu *Kompetence ir...*



? Kādas kompetences es varu attīstīt, darbojoties LSK?

? Kā varu iedrošināt otru jaunietauzņemties darīt to, ko viņš vēl nemāk?

- Kādas kompetences man ir vajadzīgas, lai darbotos LSK?
- Kādas kompetences es vēlētos redzēt savā komandā?

*Jautājumi
refleksijai*

?

LĪDERISMA VEIDI

LĪDERISMS IR RĪCĪBA,
NEVIS POZĪCIJA.

DONALDS MAKGANONS

1. Kuru cilvēku tu uzskati par veiksmīgu līderi? Nosauc 3 iemeslus, kāpēc izvēlēties šo cilvēku!

Viņš/ viņa var būt no ģimenes, draugiem,
Latvijas, Eiropas, pasaules...

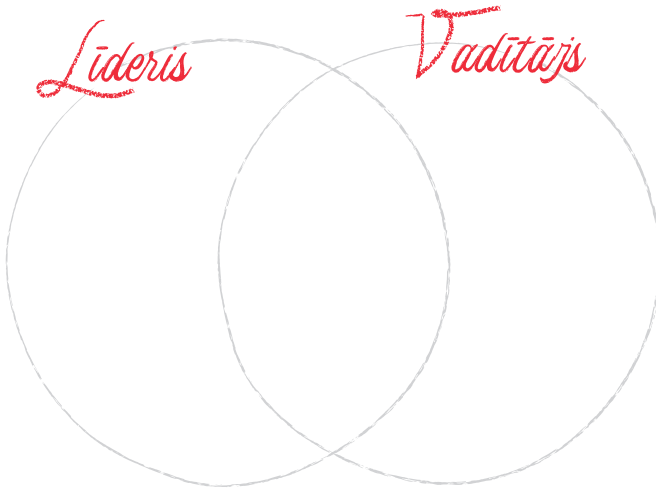
1. _____

2. _____

3. _____



2. Kādas ir 7 atšķirības starp līderi un vadītāju?



Atbildes meklē:



Tests:



3. Pabeidz teikumu! *Līderis bez titula ir* _____

4. Kādām 10 īpašībām jāpiemīt labam līderim?

Piemērs:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

5. Novērtē šīs īpašības sevī skalā no 1 līdz 10!

(1 – zemu attīstīta / 10 – augsti attīstīta)

1	5	10
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Atzīmē ar zvaigznīti, kuras 3 īpašības no augstāk minētajām vēlies sevī attīstīt!



Apzināties savas stiprās un vājās puses



Jautāt risinājumus, nevis uzklausi attaisnojumus



Iepazīties un komunicēt

Kā sevī attīstīt līdera prasmes

Iedrošināt radošumu komandā

Koncentrēties uz pozitīvo

- Kā es varu zināt, vai es esmu līderis?
- Ko es iegūstu, ja esmu līderis?
- Kā par tādu kļūtu?

Jautājumi refleksijai



PAŠVADĪTA MĀCĪŠANĀS*

*self-directed learning

MĀCĪTIES IR TAS PATS,
KAS AIRĒT PRET STRAUMI:
TIKLĪDZ PĀRSTĀSI AIRĒT -
TŪLĪT TEVI NESĪS ATPAKAĻ.

ĶĪNIEŠU SAKĀMVĀRDS



Vai darbošanās Sarkanajā Krustā ir mācīšanās?

Vai to vadu es vai citi?

Kā notiek mācīšanās?

Kā es mācos, ko es daru?



Kas man vēl JĀIEMĀCĀS, lai es būtu labs
LSK Jaunatnes nodaļas līderis?



2. Uzraksti ATŠĶIRĪBAS!

Viena no pasaules vadošajām pētniecēm motivācijas un personīgās pilnveides jautājumos – Kerola Dveka (*Carol Dweck*) – ir izvirzījusi teoriju par diviem pretējiem konceptiem:

Atbildes meklē:



*Uz izaugsmi
vērstā domāšana*
(*growth mindset*)



*Fiksēta
domāšana*
(*fixed mindset*)



Kuru domāšanu
tu vēlies sev?

3. Kā ir iespējams ATTĪSTĪT uz izaugsmi vērsto domāšanu?

Savieno teikuma sākumu...

ar beigām

- + Aizstāt vārdu "kļūdišanās" ar ..
- + Uzņemties atbildību par ...
- + Saskatīt izaicinājumus kā ...
- + Jautāt atgriezenisko saiti un neuztvert to personiski, bet no tās ...
- + Attīstīt savas ...
- + Izmantot vārdu ...
- + Atrast laiku ...

iespējas
"mācišanās"
mācīties
"nepilnības"
savu attieksmi
refleksijai
"pagaidām"



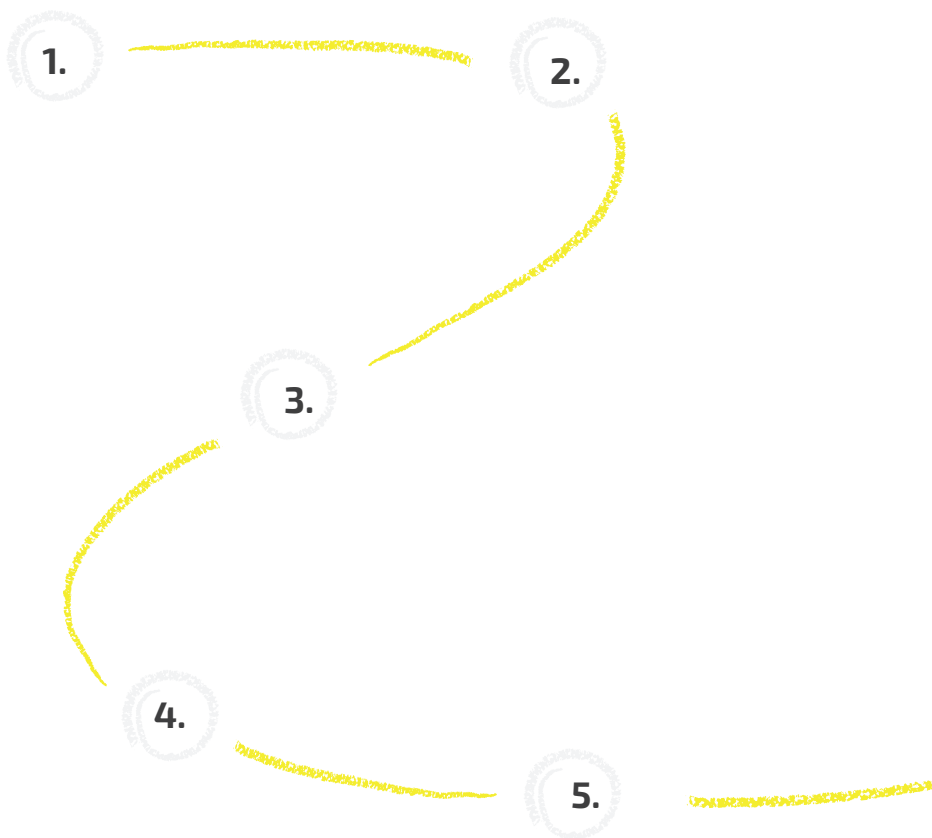
*Jautājumi
refleksijai*

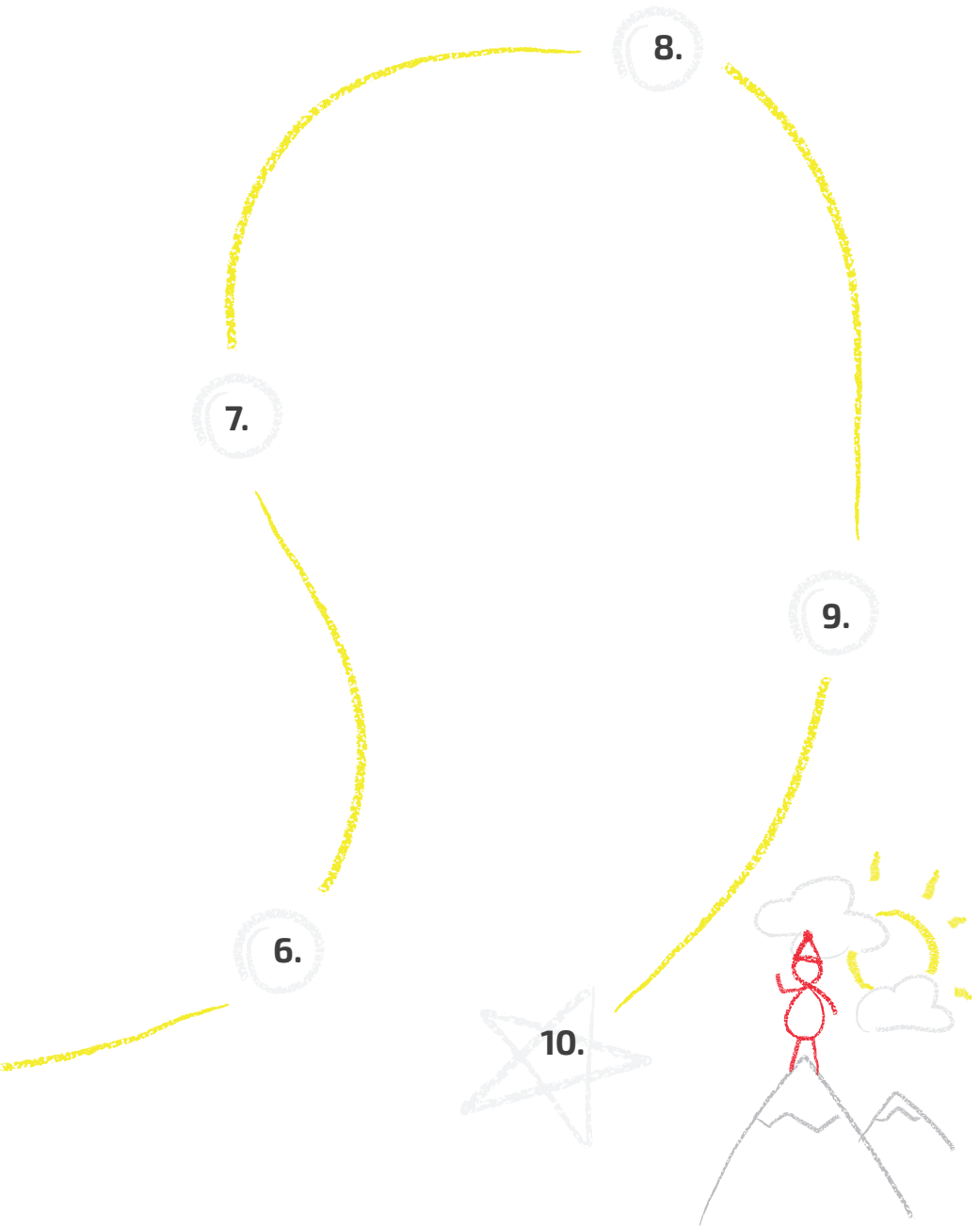


- Kā un ko es vislabāk varu mācīties, veicot brīvprātīgo darbu LSK?
- Kā atlikušās 7 nodarbībās varu sev palīdzēt saprast, ko esmu iemācījies?
- Kas var man palīdzēt mācīties un kur to atrast? (piem., mācišanās dienasgrāmata/ kalendārs)

Izaicinājums

Izveido 10 soļu plānu 3 mēnešiem, kā tu attīstīsi
3 izvēlētās kompetences! (Skatīt 11. lpp.)



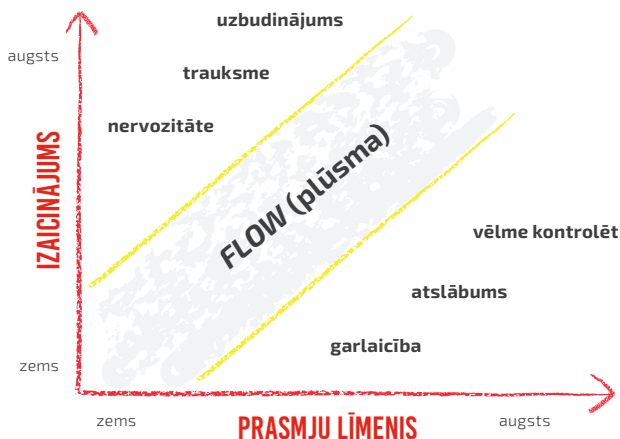


MOTIVĀCIJAS VEIDI

VIENĪGAIS CILVĒKS, KURŠ VAR
TEVI ATTURĒT NO TAVIEM
MĒRĶIEM, ESI TU PATS.

1. Iepazīsties ar *FLOW* modeli

Tā autors ir Mihājs Čiksentmihāji (*Csikszentmihályi Mihály*). Modelis raksturo, ka radošums, prieks un augsta līmeņa iesaiste organizācijā iespējama tad, ja ir iespēja sasniegt "plūsmas" stāvokli — izaicinājuma līmeņa un prasmju līmeņa saskaņā.



2. Kādi ir iekšēji un ārējie motivatori?

Aizpildi tabulu!

Atbildes meklē:



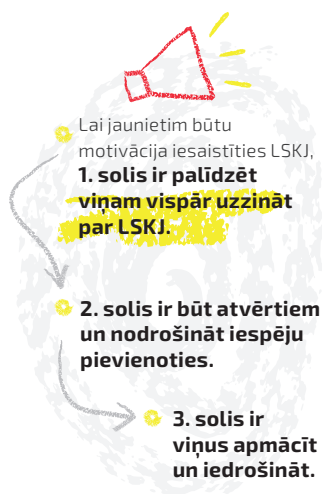
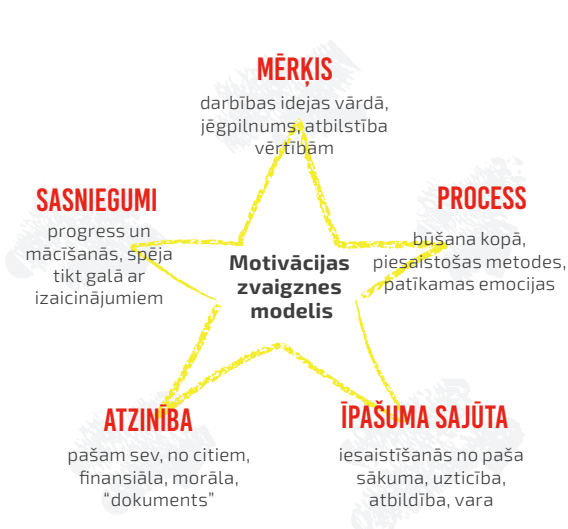
Iekšējā motivācija

Ārējā motivācija

3. Kāpēc es iesaistos LSKJ?

Aizpildi tabulu!

	<i>Mana iekšējā motivācija</i>	<i>Mana ārējā motivācija</i>
Iestājoties LSKJ		
Darbojoties ilgtermiņā		



- Kas jauniešus demotivē darboties LSKJ nodaļās? Vai un kā tu to vari novērst vai mazināt?
- Ko es uzzināju par savu motivāciju?
- Kā es varu motivēt citus jauniešus LSKJ?

*Jautājumi
refleksijai*



KOMANDAS VEIDOŠANA UN VEIDI

NĀKŠANA KOPĀ IR SĀKUMS.
TURĒŠANĀS KOPĀ IR PROGRESS.
DARBS KOPĀ IR VEIKSME.

HENRIJS FORDS

1. Ar ko KOMANDA atšķiras no GRUPAS?

Aizpildi tabulu!

Atbildes meklē:



Komanda

Grupa



Kā LSKJ nodaļa var kļūt par komandu?

2. Kādas ir komandas ATTĪSTĪBAS FĀZES?

Pieraksti katrai fāzei nosaukumu!

Pārbaudi atbildes:



3. Kādi ir komandas SPĒLĒTĀJI?

Lai komanda veiksmīgi darbotos, tajā ir nepieciešami dažādi spēlētāji, un katram ir jāzina savi pienākumi, atbildība.



SPĒLĒTĀJI	Uzraksti tabulā konkrētu aktivitāti/-es, kurā/-s novēroji katra spēlētāja lomu.	KURŠ uzņemās šī spēlētāja lomu?
VADĪTĀJS		
IZPILDĪTĀJS		
IDEJU ĢENERATORS		
ADMINISTRATORS/ UZRAUDZĪTĀJS		
IEDVESMOTĀJS		
RESURSU PĒTNIKS/ SAGĀDNIKS		
KOMANDAS CILVĒKS		

4. Kāds komandas spēlētājs ESMU ES?

Lomas ir dažādas, un cilvēki ir dažādi.
Svarīgi, lai komandā visi nebūtu vienādi.



5. Kādi komandas darbā var būt ŠĶĒRŠĻI UN IZAINĀJUMI?





6.

Ar ko KOMANDAS VADĪTĀJS galvenokārt atšķiras no citiem komandas spēlētājiem?

Atbildes meklē:



Komandas vadītāja 13 kaušļi

Atbalsta rīkus meklē

1. Tev būs izveidot un noturēt komandu aktīvu!
2. Tev būs ģenerēt idejas un uz klausīt citu domas!
3. Tev būs izvirzīt mērķi un sekot tā izpildei!
4. Tev būs redzēt "lielo bildi" un saskatīt mazās detaļas!
5. Tev būs nemitīgi mācīties un atbalstīt mācībās citus!
6. Tev būs dalīties informācijā un regulāri komunicēt!
7. Tev būs apzināties situācijas un pieņemt lēmumus!
8. Tev būs iesaistīties sarežģījumu un konfliktu risināšanā!
9. Tev būs plānot, uzraudzīt, nodrošināt kvalitāti un domāt ilgtermiņā!
10. Tev būs atbildēt uz jautājumiem un tos uzdot!
11. Tev būs iedvesmot un motivēt savu komandu!
12. Tev būs sadarboties ar saviem komandas biedriem, LSK pārstāvjiem!
13. Tu drīksti kļūdīties, nezināt kaut ko un lūgt palīdzību!

- Kā varētu justies jauns brīvprātīgais, kurš ienāk nodaļā brīdī, kad kāda pasākuma plāns jau ir vidū/ pusceļā uz pabeigšanu?
- Ja es esmu komandas vadītājs, kā man izmantot neformālo līderi savā labā?
- Kā komandas vadītājam rīkoties, ja viņš netiek galā ar saviem pienākumiem?

*Jautājumi
refleksijai*



KONFLIKTI

CENTIES, LAI STRĪDĀ TAVI VĀRDI BŪTU MAIGI,
BET ARGUMENTI STINGRI! CENTIES PRETINIEKU
NEVIS SĀPINĀT, BET GAN PĀRLIECINĀT!

ĻEVS TOLSTOJS

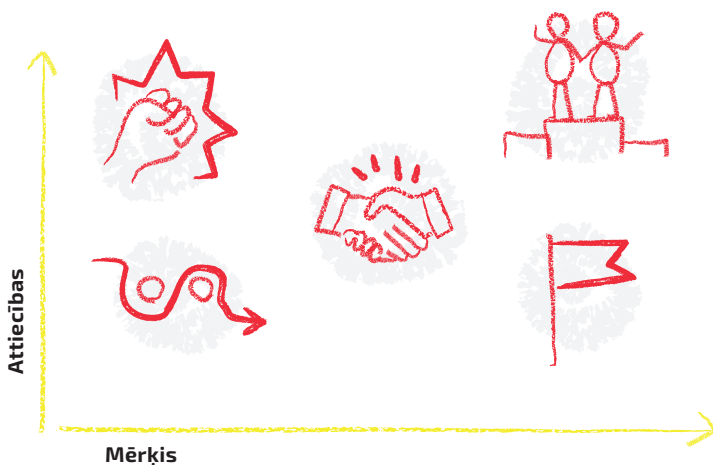
1.

Vai konflikts var būt POZITĪVS un
ko var MĀCĪTIES no konfliktiem?

2. Konflikta risināšanas STRATĒĢIJAS

Pieraksti katrai stratēģijai nosaukumu!

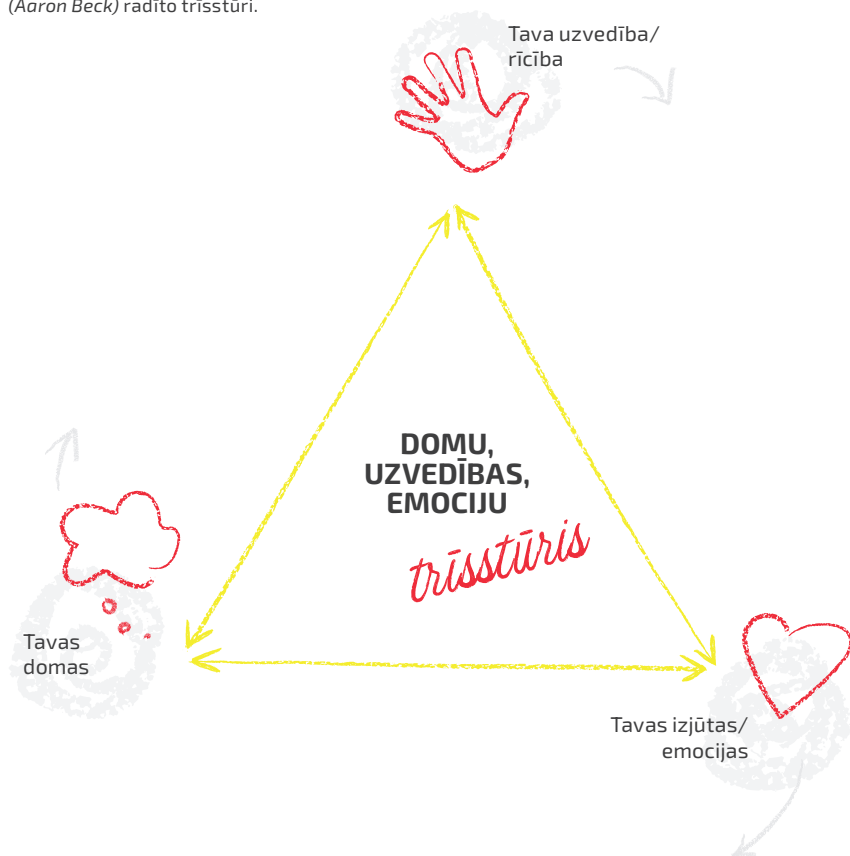
Atbildes meklē:



3. Kā REAGĒT konfliktos

Atsauc atmiņā kādu konfliktu un brīvajā vietā pieraksti, kādas bija tavas domas, emocijas un rīcība!

Izmanto psihologa Ārona Beka (Aaron Beck) radīto trīsstūri.



Kā tu vērtē savu reaģēšanas prasmi konfliktu situācijās?



Saprātīgā reaģēšana

Uz emocijām balstīta reaģēšana

Pašsaglabāšanās reaģēšana

*Jautājums
refleksijai*

?

5. IETEIKUMI konfliktsituāciju risināšanai

Savieno atbilstošos!

KRITISKĀ
DOMĀŠANA

1

Metode konflikta risināšanai, kurā cilvēki sākotnēji dalās ar faktiem par konkrētu situāciju un pēc tam pastāsta, kā par to jūtas, kādas domas šī situācija viņos raisa.

KONFLIKTS
"UZ GALDA"

2

Izvērtēt, vai visa informācija ir atbilstoša, pareiza. Ja iespējams, pārbaudīt informācijas kanālu (vai tas, ko man teica/ ko uzzināju, tiešām atbilst patiesībai).

KOPĪGA CĪŅA

3

Risinot konfliktu, iedomāties, ka tas atrodas uz galda. Sīkākai analīzei var izmantot papildmateriālus, piemēram, līmlapiņas, uz kurām uzrakstīt kādas konflikta detaļas, marķierus un citus priekšmetus.

"FIX" METODE

4

Cilvēkiem piemīt vairākas reakcijas - instinktīvā/ glābšanās reakcija, emocionālā reakcija, loģiskā reakcija. Nonākot konfliktsituācijā, būtiski, lai ar prātu varam nodalīt emocijas un fokusēties uz pašu konfliktsituāciju ar "vēsu prātu".

KONFLIKTS,
EMOCIJAS
UN PRĀTS

5

Cīņa pret konfliktu, nevis vienam pret otru. Vienoties ar otru pusi, ka jūs kopīgi cīnāties pret konfliktu vai konkrēto situāciju. Nevis viens pret otru.

6. Pabeidz teikumu *Konflikts ir...*

Noskaties video:



- Kāpēc baidāties no konfliktiem un izvairāties no tiem?
- Kā es visbiežāk rīkojos, redzot konfliktu no malas, kurā pats neesmu iesaistīts?
- Vai var rasties situācija, ka viena konfliktā iesaistītā puse neuzskata, ka ir konflikts, bet otra puse uzskata? Kāpēc?

*Jautājumi
refleksijai*

?

REFLEKSIJA, PAŠREFLEKSIJA UN ATGRIEZENISKĀ SAITE

1. Kas ir REFLEKSIJA?

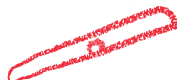
MĒS NEVARAM SAVIENOT PUNKTUS, SKATOTIES NĀKOTNĒ, TO VAR IZDARĪT TIKAI, SKATOTIES PAGĀTNĒ. UN UZ NĀKOTNI MUMS IR TIKAI JĀCER UN JĀNOTIC, KA VISAM, KO MĒS DARĀM UN KAS AR MUMS NOTIEK, IR SAVA JĒGA, UN NĀKOTNĒ VISS SAKĀRTOSIES.

STĪVS DŽOBSS



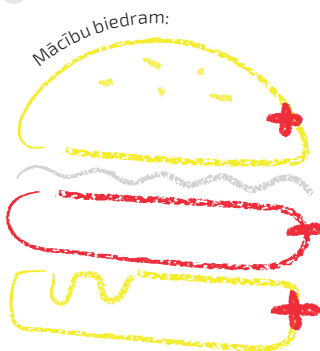
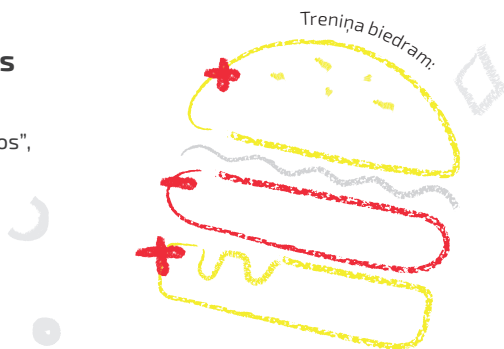
2. Kādas refleksijas METODES var izmantot?

Atbildes meklē:



3. Atgriezeniskās saites HAMBURGERS

Ieraksti savus piemērus "hamburgeros", kā dot ieteikumus un kritiku!



4. Mana MIĻĀKĀ KLŪDA

Kļūda, no kuras es daudz mācījos...

Kļūda, kuru es vēlētos atkārtot...

Kļūda, kuru es ieteiktu visiem...

Kļūda, par kuru esmu pateicīgs/-a...

Kļūda, kas mani visvairāk ir mainījusi...

- Kā pēc LSKJ aktivitātes organizēšanas varu izvērtēt, ko esmu iemācījies?

*Jautājums
refleksijai*

?

IEKĻAUJOŠĀ KOMANDA

DŽĪVE TEV PAVĒR IESPĒJAS. TEV
TIKAI ATLIEK VAI NU TĀS PIENĒMT,
VAI ARĪ BAIDĪTIES NO TĀM.

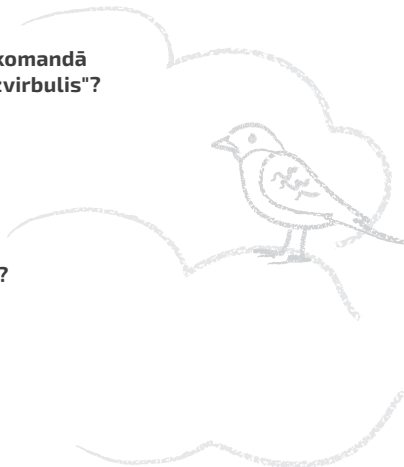
DŽĪMS KERIJS

1. Noskaties video un atbildi uz jautājumiem!

Noskaties video:



Ko darīt, ja mūsu komandā
parādās "baltais zvirbulis"?



Kā es komunicēju LSKJ nodaļā ar
tiem, kuri nav manā draugu bariņā?

2. Iekļaujošas komandas PAMATPRINCIPI

Atbildes meklē:



1

2

3

4

5

3. Kādus IEGUVUMUS un IZAICINĀJUMUS tu saskati, iesaistot komandā jauniešus ar mazākām iespējām* gan komandai, gan jauniešiem?

*invaliditāte, veselības
problēmas, cita kultūra,
cits sociālais stāvoklis utt.



ikdienas paradumiem /tradīcijām



pasākumiem/aktivitātēm

5. Kādā nodaļā/ komandā tu vēlies būt?

Izdomā 5 PAMATVĒRTĪBAS, kas raksturotu tavu nodaļu/ komandu.



- Cik mūsu komanda ir atvērta cilvēkiem no citas skolas, grupas, mazākumtautībām?

*Jautājums
refleksijai*


?

LSKJ NODAĻAS DZĪVE

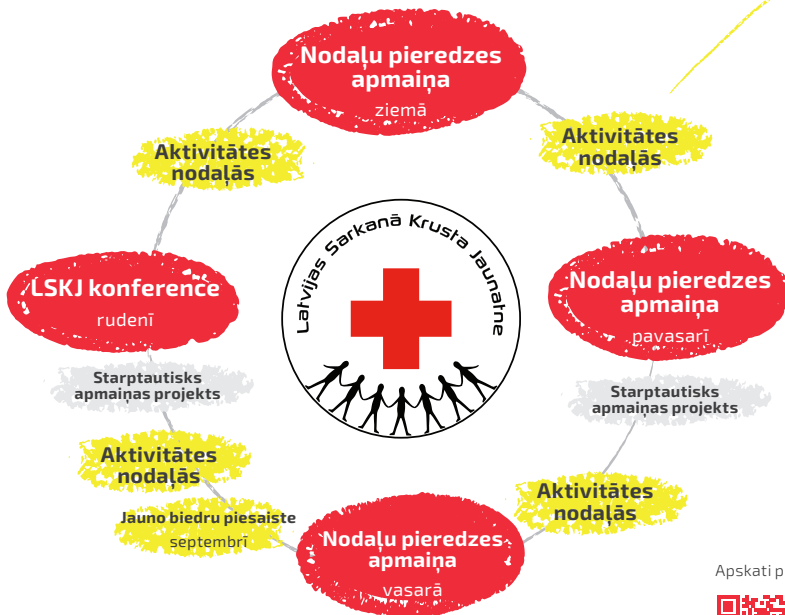
KATRA PLĀNOŠANAI VELITĀ
MINŪTE PĒC TAM MUMS DOD
DARBA STUNDAS.

LSKJ gada plāns

4 un vairāk reizes gadā LSKJ vadītājs organizē visu Jaunatnes nodaļu pārstāvjiem apmācības un pieredzes apmaiņas.

 1-2 dienu
apmācības un pieredzes
apmaiņa starp nodaļām.

 Nodaļas izstrādā savus
individuālos gada plānus,
balstoties uz LSKJ nodaļu gada plānu.



Apskati piemēru:



Kas ir vienaudžu un tālāk-izglītotāju apmācības

1.
Piesakies LSKJ
apmācībām,
kad tās tiek izsludinātas
www.redcross.lv vai
organizācijas ietvaros.

2.
Apgūsti teoriju kopā
ar citiem jauniešiem
+ izej praksi.

3.
Vadi nodarbības
bērniem un jauniešiem,
kā LSKJ
tālāk-izglītotājs.





LSK Jaunatnes nodaļas izstrādā savus individuālos gada plānus, balstoties uz LSKJ nodaļu kopējo gada plānu

SEP	OKT	NOV	DEC
JAN	FEB	MAR	APR
MAI	JUN	JUL	AUG



**NODAĻAS AKTIVITĀTES
VAR ORGANIZĒT
3 LĪMEŅOS**



Par aktivitāšu organizēšanas soļiem uzzini nākamajā nodaļā.



**Starptautiskās
aktivitātes**

Organizatori

Erasmus+ apmaiņa



Partneri

Erasmus+ apmaiņa



Erasmus+



LSK komitejas jaunieši drīkst veidot Erasmus+ starptautiskas apmaiņas projektu pieteikumus, to iepriekš saskaņojot ar izpilddirektoru, LSK starptautisko un sabiedrisko attiecību programmas vadītāju, LSKJ vadītāju. Īpaši būtiska ir aktuālas tēmas izvēle un starptautisko sadarbības partneru piesaiste. Tie iepriekš jāaskaņo.

Informācija:



LSKJ vadītājs veido apvienoto komandu no vairākām nodaļām, ar kuru izstrādā Erasmus+ projekta pieteikumu:

Projekta "AWAKE" piemērs:



Kad kādas citas valsts biedrība piedāvā LSK būt par partneri, komitejas saņem e-pastā informāciju ar iespēju jauniešiem piedalīties. Izmanto!



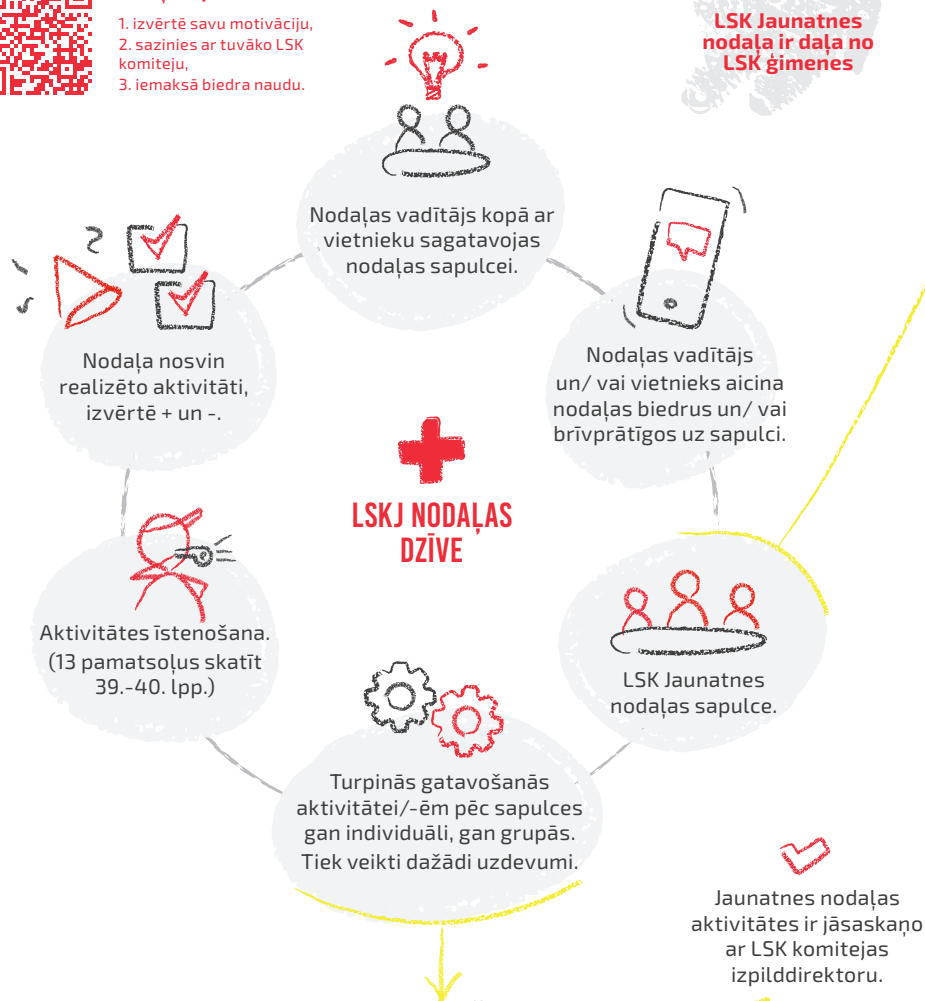
Jauniešiem individuāli ir iespēja piedalīties starptautiskās apmaiņās un treniņos, piesakoties dažādu biedrību atklātiem konkursiem/uzaicinājumiem.



Lai kļūtu par LSK biedru:

1. izvērtē savu motivāciju,
2. sazinies ar tuvāko LSK komiteju,
3. iemaksā biedra naudu.


LSK Jaunatnes nodaļa ir daļa no LSK ģimenes



Gatavošanās aktivitātei un saskaņošana

Sapulces laikā biedri un/vai brīvprātīgie uzņemas dažādas atbildības, pienākumus, ko paveic konkrētā laikā individuāli vai mazākās grupās pēc sapulces.



Par LSKJ nodaļu sapulcēm

1



Atceries sapulces sākt ar iepazīšanos un iespēju katram pastāstīt, kas aktuāls ikdienā. Kas foršs noticis katram?

- + Tēja, cepumi + attiecības + brīvprātīgais darbs.

3



Nav vienas "pareizās formulas", kā sadalīt pienākumus. To var darīt dažādos veidos.

- + Kurš ko darīs? Skaidrība ir kā vadība!

2



Kā ērti un pārredzami saplānot LSK Jaunatnes nodaļas semestra un/vai gada plānu?

- + Pieraksti un vizuāli materiāli.

Ieteikumi gada plāna veidošanai

Iepazīšanās un saliedēšanās aktivitātes

4



"Gribēšana dažreiz ir lielāka par mācēšanu". Sadalot atbildības un uzdevumus, ļoti svarīgi ir atbalstīt un motivēt citam citu. LSK Jaunatnē jaunieši mācās darot - viņi neatnāk kā profesionāļi.

Piemēri pienākumu sadalei – LSKJ nodaļu struktūras

Piemēri atbalstīšanai, motivēšanai



Kā dibināt LSK Jaunatnes nodaļu



Iesaistes, atbildības līmeņi

VADI KOMANDU

Iedvesmo, motivē citus, uzņemies atbildību, organizē darbu, iegūsti vērtīgu pieredzi un prasmes.

VEIDO AKTIVITĀTES

Iesaisties projektā, iniciatīvu veidošanā, sadarbībā ar citiem īsteno savas idejas, iegūsti organizatoriskās prasmes un radi brīvprātīgā darba iespējas citiem.

PALĪDZI PRAKTISKI

Atsaucies palīdzēt citu Sarkanā Krusta brīvprātīgo un sadarbības organizāciju rīkotos pasākumos.

DALIES AR INFORMĀCIJU SOCIĀLO TĪKLU VIETNĒS

Tas ļaus mūsu idejām un informācijai sasniegt plašāku cilvēku loku.

PIEDALIES PASĀKUMĀ KĀ DALĪBNIEKS

Atnāc uz citu rīkoto pasākumu kā dalībnieks un paņem līdzi kādu savu draugu.

6. Kā sauc projekta fāzi starp aktivitātes plānošanu un īstenošanu?
7. Kā vienā vārdā sauc aktivitātes, ar kuru palīdzību mērķa grupa un sabiedrība uzzina par aktivitāti/ organizāciju/ projektu?
8. Kas tiek realizēts projekta ietvaros, lai sasniegtu projekta mērķi?
9. Projekta noslēguma fāze, kurā cilvēki tiek aicināti izteikt gan plusus, gan mīnus.
10. Kas paliek pēc projekta beigām, kad rezultāti sasniegti?


2. Mana projektu/ aktivitāšu īstenošanas PIEREDZE

Kas bija labi?

Ko uzlabotu, ja īstenotu vēlreiz šādu aktivitāti?

Kurš "ķēdes posms" bija vājais?

Par ko īpaši lepojies, kas īpaši labi izdevās?



3. Pabeidz teikumu

Projekts ir...

Blank space for writing the sentence completion.

13 PAMATSOĻI, KĀ ORGANIZĒT AKTIVITĀTI/ PROJEKTU

ILGTERMIŅA IETEKME 13.

Kā iegūtie rezultāti nepazudīs?
Ko varam veikt kā nākamo aktivitāti, lai iegūto ietekmi pastiprinātu?

IZVĒRTĒŠANA UN SVINĪBAS 12.

Kā komanda varētu izvērtēt + un - ?
Kā plānot nākotnes plānus?
Kā komanda vislabāk var nosvinēt padarīto un sasniegto?

ATSAUKSMES 11.

Kādā veidā mēs varam uzzināt mērķa grupas viedokli par notikušo aktivitāti/ projektu?

AKTIVITĀTES/-ŠU SATURS 10.

Kas tieši notiks?

PUBLICITĀTE 9.

Kā mērķa grupa uzzinās par aktivitāti/-ēm?
Kā apkārtējā sabiedrība zinās, kas un kāpēc tiek organizēts?

VIETA, LAIKS 8.

Kura norises vieta un laiks būs vispiemērotākie? Kāpēc?

SAGATAVOŠANĀS 7.

Kas mums ir jāizdara pirms pašas aktivitātes/-ēm?
Cik daudz laika un cilvēku resursu mums nepieciešams, lai to paveiktu kvalitatīvi?
Kas var noiet greizi? Kā novērst iespējamos riskus?

PROBLĒMA/ VAJADŽĪBA

Kā mēs zinām, ka šī ir īsta problēma, nevis mūsu izdomāta?
Kādi dati un informācijas avoti to apstiprina?

1.

2. LSKJ PROGRAMMA

Kurai no 5 LSKJ programmām atbilst šī tēma?

3. MĒRĶIS + MĒRĶA GRUPA

Ko konkrēti mēs vēlamies sasniegt/ mainīt?

Kuriem un cik cilvēkiem aktivitāte/-s ir mērķēta/-s? Kāpēc viņiem šī aktivitāte/ projekts būtu nepieciešams?
(piem., X dienas centra bērni, X pansionāta ļaudis, X skaits jauniešu vecumā no 15 līdz 20 gadiem X pilsētā utt.)

4. REZULTĀTI

Kas būs sasniegts un mainījies aktivitātes/ projekta beigās?
Vai un kā mēs to zināsim/ izmērīsim?

5. KOMANDA UN SADARBĪBAS PARTNERI

Kuri cilvēki un cik ir vajadzīgi, lai sasniegtu mērķi?
Kāda atbildība un uzdevumi katram tiks uzticēti?

6. RESURSI

Kādi konkrēti "netaustāmie" resursi mums ir vajadzīgi, lai šo paveiktu, – prasmes, zināšanas, atbildība, laiks u.c.?

Kādi "taustāmie" resursi mums ir nepieciešami – materiāli, tehnika, produkti, pakalpojumi u.c.? Kā mēs varam izveidot aktivitātes tāmi?

Kādi resursi mums jau ir? Kurus resursus varam aizņemties no sadarbības partneriem – jauniešu centrs, citas NVO, skolas utt.?

Kur iegūt finansējumu aktivitāšu un projektu idejām?



- Kas visvairāk attur tevi no projekta veidošanas?

*Jautājums
refleksijai*

?

NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS METODES

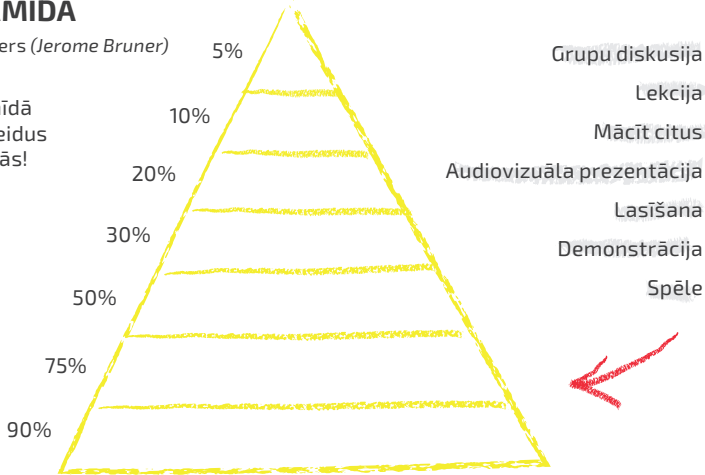
IZGLĪTĪBA IR VIENS NO
SPĒCĪGĀKAJIEM RĪKIEM, KO TU VARI
IZMANTOT, LAI MAINĪTU PASAULI.

NELSONS MANDELA

1. Mācīšanās PIRAMĪDA

Džeroms Bruners (*Jerome Bruner*)

Ievieto piramidā
mācīšanās veidus
pareizās vietās!



2. Neformālās izglītības METODES un to VEIDI

Katram veidam pretī uzraksti vienu aktivitāti!

Atbildes meklē:



IEPAZIŠANĀS

“LEDUS LAUŠANA”

KOMANDU VEIDOŠANAS

UZMUNDRINOŠĀS (*ENERGISER*)

GRUPU DARBI

DISKUSIJAS

IZVĒRTĒŠANA

3. Kas KOPĪGS un kas ATŠKIRĪGS šīm mācīšanās metodēm?

Atbildes meklē:



- Kāda saistība LSKJ un neformālajai izglītībai?
- Kā jauniešus iesaistīt organizēšanas procesā?

*Jautājumi
refleksijai*
?

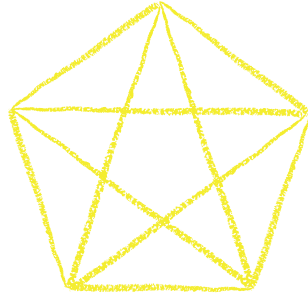
SADARBĪBA

KO VIENS NEVAR, VAR OTRS.

LATVIEŠU SAKĀMVĀRDS

1. Cik trīsstūrus es redzu?

Uzliec hronometru 2 min un saskaiti, cik šajā zīmējumā redzi trīsstūrus!



Pareiza atbilde ir (1+14):5x10+5

2. Atsauc atmiņā piemērus no sadarbības LSKJ un citās organizācijās!

Ja šādas pieredzes nav, var uzrakstīt/ atcerēties par cita veida sadarbību, piemēram, no skolas laika.

Ieguvumi
pozitīvi aspekti



Izaicinājumi
ne tik pozitīva pieredze



3. Ar kuriem partneriem ir jāsaskaņo sadarbība?

Ieraksti luksoforā sadarbības partneru piemērus!

Atbildes meklē:



Vietējā, reģionālā līmeņa aktivitāšu partneri:

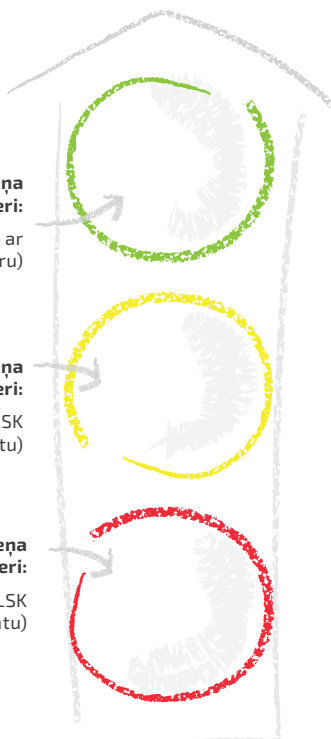
(Saskaņo ar izpilddirektoru)

Nacionāla līmeņa partneri:

(Saskaņo ar LSK sekretariātu)

Starptautiska līmeņa partneri:

(Saskaņo ar LSK sekretariātu)



6 soļi

“ZELTA” sadarbībai

1. Pirms dodies pie partneriem vaicāt, vai ir iespējams aizņemties vai ziedot kādus konkrētus resursus aktivitātēm, noteikti to saskaņo ar savas komitejas izpilddirektoru! Iespējams, ka šādi resursi ir pieejami tavā vai citā tuvējā komitejā.
2. Pajautā LSKJ vadītājam vai biroja vadītājam, vai šādi resursi ir pieejami LSK sekretariātā.
3. Katrā pašvaldībā ir jauniešu centrs/ jauniešu māja, kuras resursus visbiežāk bez maksas var izmantot arī LSK jaunieši.
4. Pirms kopā ar komitejas izpilddirektoru uzrunājat sadarbības partnerus, padomājiet par principu "dots pret dotu". Kāpēc sadarbības partneris vēlētos atbalstīt? Ko viņš no tā iegūtu? Varbūt reklāmu, pieredzi, gandarījumu?
5. Izvērtējiet kopā ar izpilddirektoru, kā pateiksiet "paldies" sadarbības partneriem.
6. Pārrunājiet, vai un kā šo sadarbību turpināt ilgtermiņā.

- Kā vislabāk attīstīt sadarbību (un kāpēc) starp LSKJ nodaļām?
- Kādi var būt riski uzsākot sadarbību?

*Jautājums
refleksijai*

PUBLISKAIS TĒLS UN TĀ VEIDOŠANA

CILVĒKI NEPĒRK PRECES UN
PAKALPOJUMUS, VIŅI PĒRK
ATTIECĪBAS, STĀSTUS UN BRĪNUMU.

SETS GODINS



1. Kāds ir LSK PUBLISKAIS TĒLS?

1. Kā **TEV** šķiet, kuri 5 vārdi raksturo LSK publisko tēlu?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. Sazinies ar kādu no **SAVAS ĢIMENES** (vai kaimiņu) un pajautā, kuri 5 vārdi, viņaprāt, raksturo LSK publisko tēlu.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2. Sazinies ar kādu no **SAVAS NODAĻAS JAUNIEŠIEM** un pajautā, kuri 5 vārdi, viņaprāt, raksturo LSK publisko tēlu.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

4. Sazinies ar **SAVAS NODAĻAS KOMITEJAS ĪZPILDDIREKTORU** (vai kādu citu darbinieku) un pajautā, kuri 5 vārdi, viņaprāt, raksturo LSK publisko tēlu.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2. Kas tas ir - publiskais tēls?

Izveido savu definīciju!



Kā publiskais tēls ietekmē jauniešu iesaisti LSK?
Kā publisko tēlu var uzlabot?
Kas to var sabojāt?

3. LSK spēkā esošie noteikumi un nosacījumi publicitātei

Atbildes meklē:



Drīkst



Nedrīkst

Apskati resursus Google Drive!

Materiāli, ko tu vari lietot
JAUNIEŠU INFORMĒŠANAI

- video
- prezentācijas
- afišas
- skrejlapas



redcross.lv/jauniesi



[lskjaunatne](https://www.facebook.com/lskjaunatne)

[@red_cross_youth_latvia](https://www.instagram.com/red_cross_youth_latvia)

*Jautājums
refleksijai*



- Darot vienas un tās pašas darbības, nevar gribēt citu rezultātu. Ko varu darīt citādi, lai piesaistītu jauniešus?

IEGUVUMI UN ILGTERMIŅA IETEKME

VEIKSMĪGS CILVĒKS IR TAS, KURŠ SPĒJ
UZCELT SAVU ĒKU NO SPRUNĢUĻIEM,
KO CITI VIŅAM META CEĻĀ.

DEVIDS BRINKLIJS

1. IEGUVUMI

Atbildi uz jautājumiem!

Ko no darbošanās LSKJ iegūstu **es?**

Ko no darbošanās LSKJ iegūst
nodarbes jaunieši?

Ko no piedalīšanās LSKJ aktivitātēs
iegūst **citi jaunieši?**

Ko iegūst **LSKJ**, ja jaunieši darbojas LSKJ?

Ko iegūst **vietējā kopiena/ sabiedrība**,
ja jaunieši iesaistās LSKJ?



2. Mana nākotne LSK

Atbildi uz jautājumiem un pabeidz teikumus!

1

Vai es redzu, ka savu profesionālo karjeru varētu saistīt ar LSK?
Ja jā, kā es to iztēlojos pēc vairākiem gadiem?

2

Darbojoties LSK, es vēlētos izdarīt/ sasniegt...













3

Kādu ietekmi manas izvēles, ko izdaru tagad, atstās uz manu turpmāko dzīvi?

4

Savas profesionālās karjeras labā es šobrīd vēl varētu izdarīt...













3. Mans RĪCĪBAS plāns

Aizpildi tabulu!



Nākamajās
24-48h



Nākamajās
2 nedēļās



Nākamajos
3 mēnešos

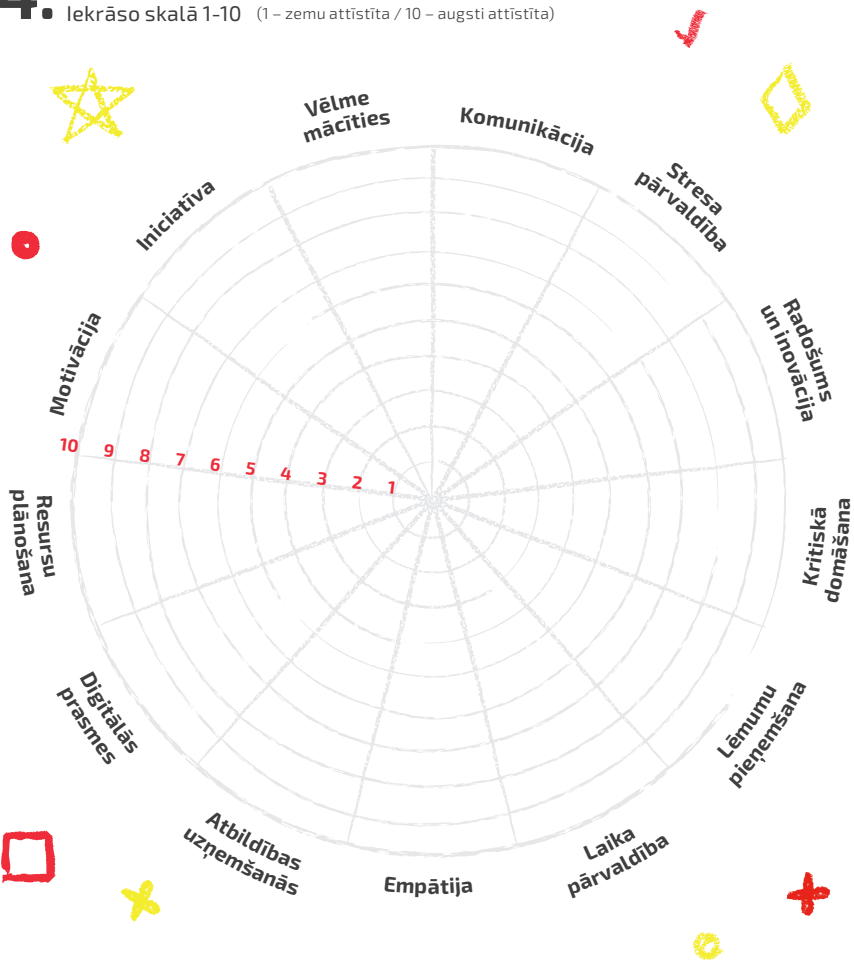
SEV PAR
LABU

SAVU
JAUNIEŠU
LABĀ

VIETĒJĀS
KOPIENAS/
SABIEDRĪBAS
LABĀ

4. Novērtē savas šī brīža kompetences

Iekrāso skalā 1-10 (1 – zemu attīstīta / 10 – augsti attīstīta)



5. Salīdzini šī brīža atbildes ar pirmās nedēļas atbildēm un rūpīgi izpēti izmaiņas



Kas ir mainījies?

Kāda ir Tava galvenā atziņa par izmaiņām?

RESURSI



LSKJ
informatīvie
materiāli



Metodes
darbam ar
jauniešiem



Rokasgrāmatā
izmantotie
avoti

Par starptautisko SKSP kustību uzzini šeit:

www.ifrc.org

Biedrības "Latvijas Sarkanais Krusts" informācija:

www.redcross.lv

Starptautiski treniņi darbā ar jaunatni iesaistītajiem:

www.salto-youth.net

Par Eiropas Solidaritātes Korpusu, Erasmus+ un citām jaunatnes programmām:

www.jaunatne.gov.lv

Starptautiskas apmācības, stipendijas u.c.

www.eurodesk.eu

Par jauniešu iespējām Latvijā:

www.visasiespejas.lv

Apskati resursus
Google Drive!



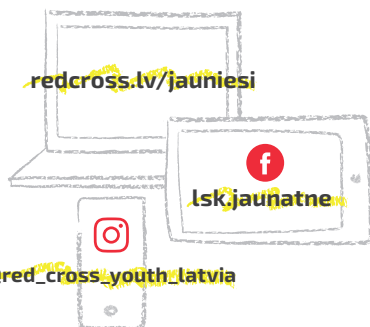
Materiāli LSKJ nodaļu darbam:



- video
- prezentācijas
- afišas
- skrejlapas



redcross.lv/jauniesi



[lsk.jaunatne](https://www.facebook.com/lsk.jaunatne)

[@red_cross_youth_latvia](https://www.instagram.com/red_cross_youth_latvia)

**TIE, KURI IR PIETIEKAMI TRAKI,
LAI DOMĀTU, KA SPĒJ MAINĪT
PASAULI, TO PATIEŠĀM IZDARA.**

STĪVS DŽOBSS

Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes līderu rokasgrāmata ir radīta ar mērķi palīdzēt organizācijas jauniešiem izprast sevi, kā arī sekmēt viņu prasmes un zināšanas, kas nepieciešamas brīvprātīgā darba veikšanā.

Tā paredzēta Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes nodaļu vadītājiem, vietniekiem, darba grupu un projekta komandu vadītājiem, kā arī tiem jauniešiem, kuri Latvijas Sarkanajam Krustam pievienojušies salīdzinoši nesen un kādu no minētajām lomām veiks pēc gada vai diviem.

Rokasgrāmata ir tikai rīks. Tas, kā Tu to izmantosi, jau ir Tavā pārziņā.

Lai izdodas!

