

Motivācija.

**Individuālais un
grupu darbs.**

Darbs ar motivāciju

- **Neuzbrukt**
- **Nenoniecīnāt**
- **Nenosodīt**

Klienta portrets

Personas, kuras ir pakļautas riskam psihoaktīvo vielu vai procesu ļaunprātīgai lietošanai un/vai psiholoģiskai atkarībai no cita cilvēka

raksturīgākās pazīmes:

- nepastāvība, šaubas;
- nespēja atteikt, baidoties no citu cilvēku atraidījuma;
- viegla aizvainojamība - aizskar sīkākā kritika vai noraidījums;
- nevēlēšanās uzņemt atbildību un pieņemt lēmumu;
- šaurs saskarsmes loks (ir attiecības ar dažādiem cilvēkiem, bet nenozīmīgas);
- nespēja dalīties savos pārdzīvojumos;

- labprātīgi uzņemas nepatīkamus/ pazemojošus darbus, lai iegūtu citu atbalstu un mīlestību;
- slikti pacieš vientulību, pieliek pūles, lai “bēgtu”;
- impulsivitāte;
- sava laika un darbības plānošanas trūkums, nespēja sasniegt savus mērķus.

Motivācija

- Katra cilvēka rīcības pamatā ir vajadzība.
- Lai apmierinātu iekšējo vajadzību, cilvēkam rodas motīvs, kas vada mērķtiecīgu darbību.
- Motivācija ir mudinājums, ierosme, kas izraisa organisma aktivitāti un nosaka tās virzību kāda mērķa sasniegšanai.

Nolieguma veidi

- Noliedz faktu
- Noliedz sekas (atrod alibi)
- Noliedz palīdzības nepieciešamību

Motivācijas veidi

- **ārējā** motivācija
Balstās uz ārējiem pamudinošiem apstākļiem:
 - citu cilvēku uzvedība,
 - apbalvojumi un sods,
 - apkārtējo cilvēku vērtējums un/vai reakcijas konkrētajā situācijā.
- **iekšējā** motivācija
Iekšējo motivāciju nosaka personības ieinteresētība paša darbībā.
 - Cilvēks veic kādu darbību pašas darbības dēļ, nevis lai sasniegtu kādus ārējus apbalvojumus.

Ārējās un iekšējās motivācijas salīdzinājums

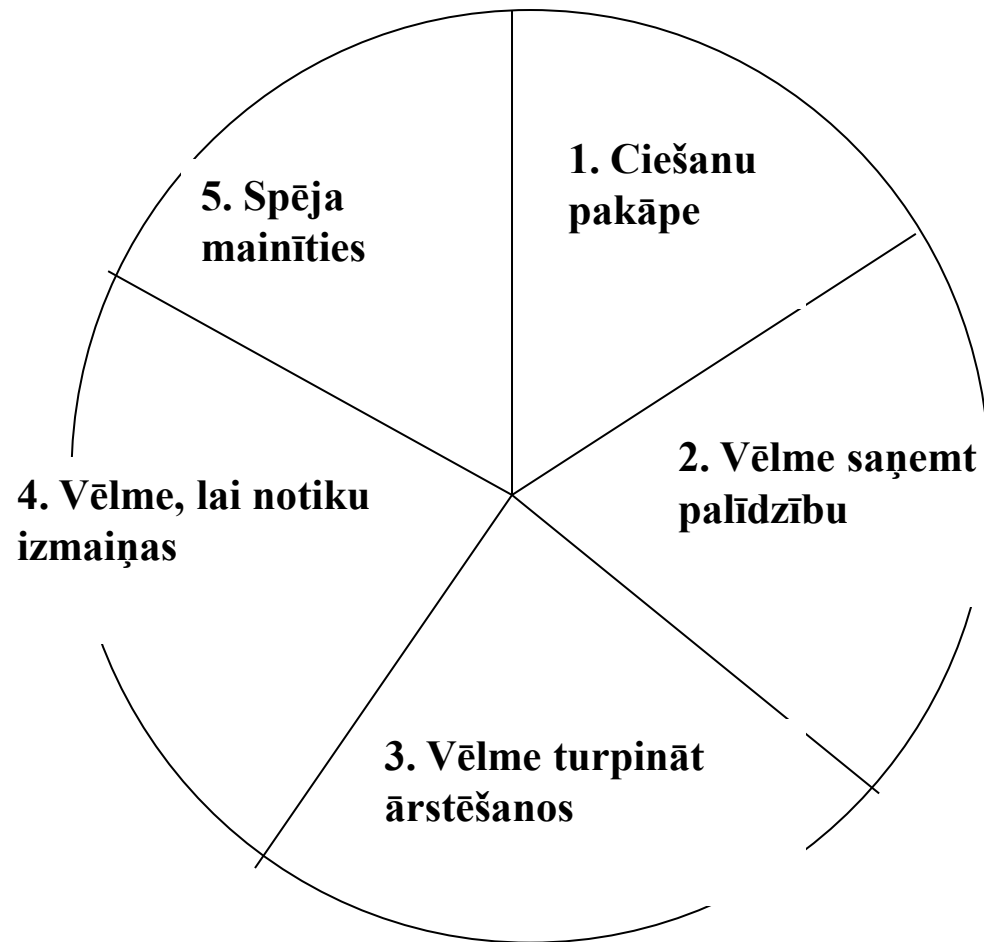
ārēji motivēta uzvedība izzūd, ja izzūd ārējais pastiprinājums,

iekšēji motivēta uzvedība var turpināties bez apbalvojuma.

Klienta motivācija

- Motivācija ir paša lietotāja (atkarīgā) subjektīva **domu, emociju un uzvedības** faktoru mijiedarbība.
- Klienta rīcībspējīgu motivāciju veido “motivācijas aplis”.

Motivācijas aplis



Motivācijas aplis

- Ciešanu pakāpe – (atkarīgā ciešanas, līdzatkarīgā ciešanas). Ja nav ciešanu, nevar palīdzēt mainīties.
- Vēlme saņemt palīdzību – neapzinātas, apzinātas vēlmes. Svarīgi, lai vēlme ir aktīva: pats kaut ko dara.
- Vēlme turpināt ārstēšanos – atkarīgo saprotot, ir jauna pieredze un viņi tajā līmenī bieži arī paliek. Turpināt ir grūtāk nekā uzsākt.
- Vēlme, lai notiktu izmaiņas – vēlas turpināt ārstēšanos, bet nevēlas pašas izmaiņas. Baidās no tām.
- Spēja mainīties – atkarīgs no iepriekšējās pieredzes. Ja ir vismaz viena veiksmīga pieredze pielāgoties jaunai situācijai, cilvēks to spēj.

Motivācijas metodes

1. Īsā intervence
2. Intervija
3. Konfrontācija
4. Tiešā intervence

1. Īsā intervence

- Ilgst 1 – 3 tikšanās reizes, 15 - 30 min

Īsās intervences galvenie jautājumi ir:

- Jautājumi par skolu, ārpusskolas nodarbībām, ģimeni, draugiem;
- Jautājumi netiešai informācijas ieguvei par lietošanu (plašākā kontekstā);
- Jautājumi tiešai informācijas ieguvei, kuri skar lietošanas stereotipus.

Piemēram

- *Ko Tev vislabāk patīk darīt?*
- *Kā lietošana ietekmē Tev patīkamās nodarbes?*
- *Kādas sekas šobrīd sajūti/izjūti kā traucējošas lietošanas rezultātā?*
- *Vai pārtraucot lietošanu, diskomforts mazināsies?*

2. Intervija

- Ilgst 1 – 3 tikšanās reizes, 45 – 50 min

Intervijas jautājumi ir:

- *Kādēļ esat ieradies?*
- *Kādēļ jūsuprāt citi ir jūs sūtījuši pēc palīdzības?*
- *Kāda ir jūsu attieksme pret problēmu?*
- *Vai lietošana tiek uzverta kā problēma, kas būtu jārisina?*
- *Kas varētu notikt pēc gada, ja lietošana tiek turpināta tādā pašā līmenī? Pēc vēl ilgāka laika?*
- *Kādas varētu būt sekas?*
- *Kāda ir apkārtējo (ģimenes, draugu, kolēģu) attieksme pret lietošanu? Vai viņu attieksme ir pietiekošs motīvs, lai pārtrauktu lietošanu?*
- *Ko ir gatavs pats darīt, lai risinātu problēmu?*
- *Vai ir domājies, kāda ir saikne starp lietošanu un esošajām problēmām?*

3. Konfrontācija

Konfrontēšanas mērķis ir

- parādīt pretrunu starp reālo un iedomāto,
- nākotnes gaidas,
- savas uzvedības novērtējumu,
- esošās sekas,
- pastiprināt iekšējo motivāciju mainīties.

Konfrontācijas uzdevums ir palīdzēt cilvēkam nonākt pie lēmuma mainīties.

4. Tiešā intervence

Mērķis - palīdzēt atkarīgajam uzsākt ārstēšanu.

- Grupā piedalās - svarīgas personas (4-5 cilvēki)

Vecāki

Bērni (pēc 8-10 gadu vecuma)

Kolēģi

Draugi

!!! Jābūt minimāli 2*tuviem cilvēkiem kam personīgi zināmi lietošanas fakti, viņiem jāzina, ka atkarība ir slimība.

- Minam tikai faktus (lietošanas) par kuriem zinām paši. Sākam „Mēs redzējām.... (nedrīkst teikt „Mums teica...).

Jābūt faktu sarakstam, saistītam ar lietošanu.

Tiešās intervences posmi

1. Mēģinājums

- - izrunāt faktus
- - izlemt, kur notiks intervence
- - sarunāt, kur ārstēsies atkarīgais
- - sastāda nosacījumus. Katrs izsaka: ".Es gribu, lai tu ietu ārstēties, vai es...." (izpildīt uz 100%)

2. Sesija

- Nopietna un ar mīlestību

3. Supervīzija

- - *neskatoties uz rezultātiem grupai jāsatiekas pēc sesijas bez atkarīga ar mērķi dalīties ar jūtām*

Svarīgi!!!

- Speciālistam būtiska ir **refleksija** (izrunāšanās, “atskatīšanās” uz notikušo sarunu ar klientu), kuru svarīgi ir atreaģēt.
- Speciālistam jāizvērtē:
 - ✓ Vai es varu risināt pats šo situāciju savas kompetences ietvaros?
 - ✓ Vai es ļauju klientam uzņemt atbildību un pašam pieņemt lēmumu?
 - ✓ Vai es spēju saskatīt resursus klienta uzvedībā, pieredzē?
 - ✓ Vai es spēju pieņemt klienta viedokli?
 - ✓ Vai man nepieciešama **kovīzija** (izrunāšanās ar kolēģi, kolēģiem)?
 - ✓ Vai man ir nepieciešama **supervīzija**, lai izprastu klientu un/vai situāciju?

Individuālais darbs ar bērnu

- Konsultācijas 1-2 reizes nedēļā
- Ilgums 40-60 minūtes
- Sākotnēji kontakta un uzticības veidošana

Individuālā darba 5 posmi

1. Informācijas vākšana un diagnostika

- minimizē vai noliedz problēmas

2. Klienta izpratne par problēmu un motivācija mainīties

- gatavība atpazīt un risināt problēmas
- klienta viedoklis par problēmu
- iepriekšējā pieredze problēmas risināšanā

3. Mērķa izvirzīšana

Piemērs, klients piedzēras katru nedēļas nogali.

- Mērķim jābūt sasniedzamam ne tikai speciālistam, bet arī klientam.
- Kopīgi meklējam sasniedzamu mērķi, pat, ja mums ir aizdomas, ka šim cilvēkam alkohola lietošana ir ikdienas problēma.
- Speciālists, sākotnēji tur fokusu uz alkohola lietošanu nedēļas nogalēs.
- Svarīgi neizvirzīt nesasniedzamu mērķi. Problēmu identificēšanā un mērķu izvirzīšanā aktīvi iesaista klientu.

4. Stratēģijas izstrāde

- Kad ir izvirzīti mērķi, kuriem piekritis klients, jāizstrādā stratēģijas mērķa sasniegšanai.
- Viena no lielākajām problēmām, kas raksturīga klientiem ar vājām problēmu risināšanas prasmēm, ir nespēja savu lielo problēmu sadalīt mazos „solīšos” (sadalīt mazākās, bet risināmās problēmās) un arī saprast problēmas izraisītās sekas.

5. Stratēģijas izpildes pārraudzība

- Speciālistam jāveic pārraudzība pār izvēlēto stratēģiju – jāizvērtē tās veiksmīgums un nepieciešamības gadījumā tā jāmaina.

Grupu darbs

Atbalsta grupas bērniem

- Epizodiskajiem lietotājiem (E)
- Līdzatkarīgajiem bērniem (LA)

- Dalībnieku skaits 7-10 dalībnieki
- Grupas ilgums 45 min -1,5 stundas (ar pauzi)
- Nodarbību skaits 5 -16
- Vadītāji – 2
- Vecuma sadalījums (12-15 gadi; 16-18)

Grupās uzdevumi

LA grupās:

- Mazināt līdzatkarības lomas
- Ierasto uzvedības un attieksmes modeļu maiņa
- Sevis iepazīšana
- Atbalstīt, uz klausīt,
- Prasmju pilnveidošana

E grupās:

- Mazināt atkarības riskus
- Motivācijas stiprināšana
- Atbalstīt, uz klausīt, pieņemt
- Prasmju pilnveidošana

Tēmas epizodisko lietotāju grupu darbam

- Lietošana, alternatīvas
- Emocijas
- Atbildība
- Nozīmīgi cilvēki
- Saskarsme
- Atkarības būtība
- Pašvērtējuma celšana

Tēmas līdzatkarīgo bērnu atbalsta grupu darbam

- Sevis un citu iepazīšana
- Emocijas.
- Kā pateikt „Nē!”
- Stresa pārvaldīšana
- Attiecības
- Vardarbība
- Atbildība un lēmumi
- Pašapziņa