

Atkarība. Tas uz mani neattiecas!

Kā strādāt ar pusaudžu, jauniešu pretestību
atkarības tēmā



Dace Caica, gešaltterapeite
Biedrības "Esi Brīvs" valdes
priekšsēdētāja
25.10.2013.

Kopš 2007. gada atkarību profilakse pasākumi Rīgas un reģionu skolās

- * Interaktīvas nodarbības bērniem, pusaudžiem un jauniešiem
- * Padziļinātas diskusijas vecāko klašu skolēniem
- * Atbalsta grupas 9. un 10.klašu skolēnu vecākiem
- * Līdzdalība publiskos pasākumos ar mērķi popularizēt veselīgu dzīves veidu
- * Skype konsultācijas internātskolu un tehnikumu audzēkņiem

Lektori: labsirdīgi un pacietīgi psihologi, psihoterapeiti

Pretestība?





... dzimst vai nedzimst kontakts?

Lai izveidotu kontaktu ar klasi

1. Garantēt patiešām konfidencialitāti !!!
2. Pozicionēt sevi starp «draudzīgi / atturīgi»
3. Orientēties pusaudžu «vansos»
4. Grupas aktualitātes apzināšanās «šeit un tagad»
5. Lektora vizuālais tēls?
6. Runāt par savu lietošanas pieredzi

Sadursme



- ✓ Atļaut izteikties, uzmanīgi klausīties
- ✓ Saglabāt redzes kontaktu visu semināra laiku
- ✓ Apliecināt, ka viņa viedoklis man ir svarīgs
- ✓ Neizrādīt (!?) dusmas par provokatīvām darbībām
- ✓ Neaizstāvēt sevi un neuzbrukt
- ✓ Neuztvert personiski
- ✓ Saglabāt mieru
- ✓ Dažkārt der atreaģēt jūtas
- ✓ Mēģināt izpētīt, kas ir aiz emocijām (pusaudža patiesās vajadzības)
- ✓ Apzināties savas vajadzības, robežas

Jautājumi sev:



Ko Es NE-darīju, lai panāktu kontaktu ar klasi?

Kas bija patiesais iniciators kontakta pārrāvumam?

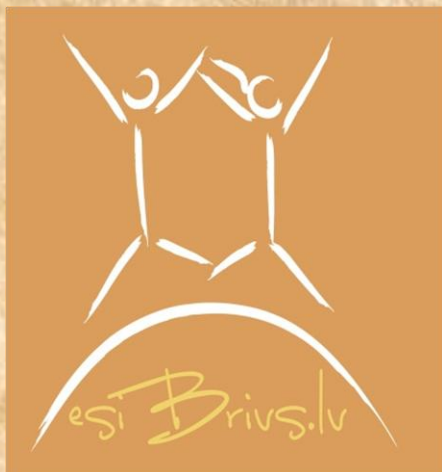
Kā runāt par to, ko jūtu?

Sarunas formula

**ievadvārds + jūtu vārds +
saturs**

Piemērs: «Es redzu, ka Tu jūties nokaitināts par to, ka es apšaubu, ka marihuānas lietošana nāks par labu Tavai veselībai.»

Paldies par uzmanību!



Dace Caica
dace.caica@inbox.lv
t.2 65 644 65