

Metodiskais materiāls

VIDES INICIATĪVAS ILGTSPĒJĪGAI KOPIENAI

 **Nordic Council
of Ministers**

*Materiāls tapis projektā "Empowering youth and teacher network of the Eco-Schools programme for the Sustainable Baltic Sea region"
ar Ziemeļvalstu Ministru padomes finansiālu atbalstu.*



Projekts **Youth Eco Hub** tika īstenots četrās sadarbības valstīs: Somijā, Latvijā, Krievijā un Igaunijā. Projektā piedalījās simts dalībnieki - jaunieši vecumā no 11 līdz 20 gadiem un viņu mentori.

Projekta mērķis bija veicināt sadarbību starp Baltijas jūras reģiona ekoskolām un palielināt izpratni par klimata pārmaiņām, bioloģiskās daudzveidības samazināšanos un aprites ekonomiku.

Kā teikts Eiropas jaunatnes mērķos – kļūt ilgtspējīgiem nav izvēle, tas ir pienākums. Laikā, kad pieaug bažas par klimata pārmaiņu sekām un pieaugošajiem draudiem videi, jaunieši ir sevi pierādījuši kā spēles noteikumu mainītāji. Šī projekta ietvaros attīstījām ilgtspējīgas attieksmes veicināšanu, izmantojot jauniešu iniciatīvas.

Galvenā ideja bija dot jauniešiem vietu un laiku, lai smeltos iedvesmu, attīstītu un realizētu savas idejas atbilstoši viņu vecumam un vajadzībām. Youth Eco Hub koncentrējās uz jaunu kompetenču, piemēram, uzņēmējdarbības, līderības un pilsoniskuma, attīstību, kā arī uz aktīvas lomas rašanu vietējās kopienas ietvaros un starptautiskā līmenī.

Projekta gala produkts bija metodiskais materiāls "**Vides iniciatīvas ilgtspējīgai kopienai**" un Baltijas jūras reģiona organizāciju, pedagogu un jauniešu sadarbība.

Izdevējs

VIDES IZGLĪTĪBAS FONDS

Lapu ielā 17, Rīgā, LV 1002

Tālr.: 67225112

E-pasts: ekoskolas@videsfonds.lv

www.videsfonds.lv

Materiāla autore **Ilze Jēče**.

Grafiskā dizaina autors **Aigars Milčs**.

Materiāla saturs ir izveidots sadarbībā ar visām iesaistītajām organizācijām.

© 2021



SATURS

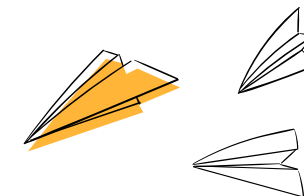
TEORIJAS

- 04 Kas ir KLIMATA PĀRMAIŅAS?
- 05 Kas ir BIOLOĢISKĀ DAUDZVEIDĪBA?
- 06 Kas ir APRITES EKONOMIKA?

CEĻVEDIS MENTORAM



- 07 IEVADS
- 08 KAS ir mentorība?
- 08 KĀPĒC kļūt par mentoru?
- 08 KĀ darbojas mentorēšana?
- 09 KAD nepieciešama mentorēšana?
- 10 MĀCĪBU PROCESA ZONAS
- 13 MĀCĪTIES VADĪT
- 14 Kā tikt galā ar NEGATĪVAJĀM EMOCIJĀM, ko izraisa ekoloģiskā krīze?
- 15 UZDEVUMU PIEMĒRI ar ekoloģisko krīzi saistītu emociju pārvaldībai
- 16 KOMANDAS DARBA un atbildības sajūtas loma
- 17 MENTORĒŠANAS NODARBĪBU ORGANIZĒŠANA
- 18 IZVĒRTĒŠANA UN ATGRIEZENISKĀ SAITE



Sākam CEĻJUMU!

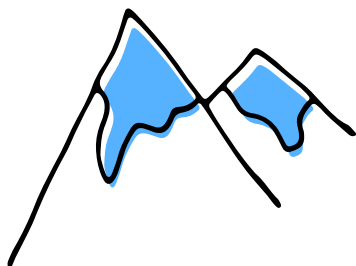
Ceļvedis iniciatīvu radīšanai.



- 20 Sāksim ar SAPNI!
- 21 Kā izskatās tava SAPŅU PASAULE?
- 22 Kas tev PADODAS VISLABĀK?
- 23 Kas tev pasaulē RŪP VISVAIRĀK?
- 24 Kādas VIDES PROBLĒMAS ietekmē manu kopienu?
- 26 PROBLĒMU KOKS
- 28 Manas kopienas "KARTĒŠANA"
- 28 Kopienas NOVĒROŠANA
- 32 VEIDOJAM KARTI!
- 36 Kas ir MANS TĪKLS?
- 37 Veidojam INICIATĪVU!
- 43 KOMUNIKĀCIJAS PLĀNS
- 44 DARBĪBAS PLĀNS
- 45 MANA MOTIVĀCIJA

TEORIJAS

Kas
ir
KLIMATA
PĀRMAIŅAS?




Klimata pārmaiņas nozīmē izmaiņas ierastos apstākļos, piemēram, vidējās gaisa temperatūras, nokrišņu daudzuma, vēja brāzmu izmaiņas ilgākā laika periodā. Piemēram, pirms 23 000 gadu Eiropu klāja ledājs, bet mūsdienās atlikuši tikai daži no tiem un klimats ir kļuvis daudz siltāks. Planētas klimats ir mainījies vienmēr, bet zinātnieki brīdina, ka pašreiz izmaiņas notiek pārāk strauji. Planētas vidējā temperatūra pēdējos 150 gados ir palielinājusies daudz straujāk nekā bija gaidīts.¹ Zinātnieki ir pārliecināti, ka to izraisa cilvēku darbība, milzīgos daudzumos dedzinot naftu, dabasgāzi un akmeņogles, piemēram, enerģijas un transporta sektorā, kā arī izcērtot mežus un īstenojot videi nedraudzīgu lauksaimniecības praksi. Klimata pārmaiņu ietekmē samazinās pārtikas un dzīvības uzturam pieejamība, notiek dabas vērtību un veselu ekosistēmu iznīcināšana, tiek apdraudēta droša dzīves vide. Tas noved ne tikai pie dabas katastrofām, bet arī pie nepietiekama uztura, slimībām un migrācijas. Vairāk par to, kāpēc tas notiek un ko varam darīt, skat.

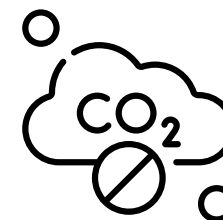
 <https://ej.uz/ekoklimats>

DAŽI INICIATĪVU PIEMĒRI:

Liepājas organizācija **RADI VIDI PATS** regulāri organizē nakts velo braucienus, lai popularizētu videi draudzīgu pārvietošanos un ilgtspējīgu dzīvesveidu. Vairāk skat. šeit:

 <https://ej.uz/naktsvelorats-rvp>

RĀMUĻU PAMATSKOLAS skolēni izpētīja skolas pārstāvju un vecāku izmantotā transporta radīto CO₂ izmešu daudzumu un atbilstoši aprēķiniem nolēma pavasarī stādīt kokus, lai kompensētu radīto ietekmi. Papildus skolēni izveidoja plānu videi draudzīgas pārvietošanas veicināšanai, piemēram, organizējot ilgtspējīgas mobilitātes kampaņas, dienas bez auto, aktīvu atpūtu dabā, kur autobusa braucieni tiek aizvietoti ar pārgājieniem un velobraucieniem.



¹ <https://climatekids.nasa.gov/climate-change-meaning/>

TEORIJAS

Kas ir
BIOLOĢISKĀ
DAUDZVEIDĪBA?




Vai tu zināji, ka katras 20 minūtes uz mūsu planētas kļūst par aptuveni 3500 cilvēkiem vairāk un pazūd viena vai vairākas sugas, kopumā gadā zaudējot 270 000 sugu?² Tas nozīmē, ka 20% no pasaules sugām var izzust tuvāko 30 gadu laikā.³ “Bio” nozīmē dzīvību un “daudzveidība” nozīmē dažādību. Līdz ar to bioloģiskā daudzveidība ir visu dzīvo būtņu – augu, dzīvnieku, sēņu, mikroorganismu, kā arī to gēnu un ekosistēmu – dažādība, ko šīs sugas veido uz Zemes. Bioloģiskā daudzveidība ir dabas daudzveidība. Tas ir visas planētas savstarpēji saistīts dzīvības tīkls, kas glabā neizmērojami daudz vērtību, no kurām atkarīga ir arī mūsu – cilvēku – pastāvēšana. Dabisku vietu iznīcināšana, vides piesārņojums un klimata pārmaiņas pašreiz rada nopietnus draudus dzīvībai uz Zemes. Vairāk par to, kāpēc tas notiek un ko varam darīt, skat.

 <https://ej.uz/ekodaudzveidiba>

DAŽI INICIATĪVU PIEMĒRI:

Liepājas organizācija **RADI VIDI PATS** īstenoja iniciatīvu “Partizānu dārzkopība”, kur cilvēki varēja veidot augu sēklu bumbas, lai pēc tam tās atstātu zaļošanai un ziedēšanai jebkurā vietā pilsētā. Tas veicina bioloģisko daudzveidību pilsētvidē un rada piemērotu vidi bitēm un citiem kukaiņiem. Vairāk skat. šeit:

 <https://ej.uz/partizanu-darzkopiba-rvp>

Ropažu novada pirmsskolas izglītības iestāde **ANNELE** nolēma savā iniciatīvā izpētīt palmu eļļas ieguves ietekmi uz bioloģisko daudzveidību un izprast, kā mūsu ikdienas izvēles var būt daļa no problēmas risinājuma. Bērni kopā ar vecākiem izpētīja ikdienas patērējamus produktu sastāvus un noskaidroja, kuru ražošanā izmanto vai neizmanto palmu eļļu. Savāktā informācija noderēja, lai izveidotu informatīvu plakātu, kas ikdienā palīdz izdarīt pareizu izvēli un pateikt ardievu produktiem, kas satur palmu eļļu. Salīdzinot rezultātus pirms un pēc, pirmsskola secināja, ka tagad, pirms izvēlēties kādu produktu veikalā, vecāki rūpīgi izpēta produkta sastāvu un daži bērni pat atteicās lietot uzturā jau iegādātos kārumus, kuru sastāvā izmantota palmu eļļa.



² <https://www.behance.net/gallery/16310193/Loss-of-Biodiversity-Infographic>
³ <https://www.globalissues.org/>

TEORIJA

Kas ir APRITES EKONOMIKA?



Iztēlojies pasauli, kurā nav atkritumu un kur katrs uzņēmums darbojas tā, lai izmantotu visus resursus saprātīgi un pilnībā. Iztēlojies, ka tavas kurpes, krekls, velosipēds un citas lietas nekad nenonāk līdz atkritumu poligonam, bet tiek salabotas, atjaunotas, sadalītas detaļās un pārstrādātas, lai taptu jauni produkti. Aprites ekonomika mudina meklēt citus dizaina risinājumus, izvērtēt pieeju, kā mēs plānojam un veidojam lietas, izstrādāt tādus produktus, kas ir ilgmūžīgi un kurus var lietot jaunu produktu radīšanai. Tās mērķis mainīt ekonomikas pieeju, veicinot arī atjaunojamo resursu izmantošanu. Tā ir jauna pieeja, kā plānot, ražot un lietot lietas, nepārsniedzot mūsu planētas resursu robežas. Pašreizējā lineārās ekonomikas pieeja, kurā mēs izmantojam resursus, lai radītu lietas, kuras pēc tam izmetam, nav ilgtspējīga. Tā ir balstīta izsmeļamo resursu patēriņā, rada milzīgu daudzumu atkritumu un veicina apkārtējās vides degradāciju – klimata pārmaiņas, bioloģiskās daudzveidības samazināšanos, lietus mežu izciršanu, pārzveju. Tas apdraud arī mūsu labklājību, ražošanas iespējas un pārtikas pieejamību. Lai veicinātu aprites ekonomiku, tajā jāiesaistās visiem: uzņēmumiem, valdībām un katram no mums, turklāt tam jāizpaužas visur – pilsētās, darbā, mājās, mūsu lietotos produktos. Vairāk par aprites ekonomiku skat.

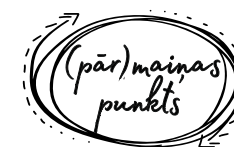
 <https://ej.uz/ae-plakats> un <https://ej.uz/ae-materials>


DAŽI INICIATĪVU PIEMĒRI:

TARTU DABAS MĀJAS STARPTAUTISKAIS KLUBS ikvienam interesentam organizēja radošās darbnīcas, kurā bija iespēja izmantot vairs nevajadzīgus aizkarus augļu un dārzenu maisiņu izgatavošanai. Meistarklases vadītāja palīdzēja apgūt pamatprasmes šujmašīnas lietošanā un maisiņu šablonu veidošanā, lai katrs pats pēc tam mācētu sev uzšūt maisiņus. Pēc maisiņu izgatavošanas nodarbība beidzās ar filmas vakaru par tekstila ietekmi uz vidi.



Liepājas organizācija **RADI VIDI PATS** regulāri īstenoja pasākumus, kuros cilvēki varēja bez maksas apmainīties ar drēbēm. Papildus notika izglītojošas aktivitātes par aprites ekonomiku, patēriņiem un citām vides tēmām, piemēram, dokumentālās filmas "Patiesā cena" (*The True Cost*) skatīšanās un diskusija par ātrās modes industrijas ietekmi. Kad pasākumi kļuva populāri, organizācija izveidoja patstāvīgu Pār(maiņas) punktu kā izglītojošu platformu, kur apmainīties ar drēbēm un iegūt papildus informāciju par ātrās modes ietekmi uz vidi, efektīvu resursu patēriņu, apģērba uzlabošanas, atjaunošanas un jaunu lietu radīšanas iespējām (*upcycling*), piemēram, uzzinot, kā no "vecām" džinsa biksēm uzšūt apmetni. Vairāk skat. šeit:



 <https://ej.uz/ldd-piemers> un <https://ej.uz/parmainas-punkts>

RANDVERES EKOSKOLA no Igaunijas īstenoja iniciatīvu, kurā aicināja ziedot vairs nevajadzīgus atkārtoti izmantojamus traukus. Mērķis bija atteikties no vienreizlietojamo plastmasas trauku izmantošanas skolu pasākumos un tādējādi samazināt skolu radīto atkritumu apjomu. Vairāk skat. šeit:



 <https://ej.uz/randveres-piemers>

CEĻVEDIS MENTORAM

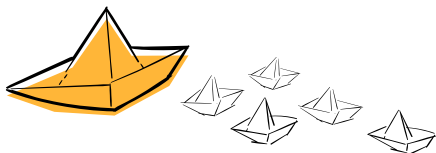
IEVADS

Šī materiāla daļa ir izstrādāta, lai palīdzētu tev ar mentorēšanas principiem un metodēm vadīt jauniešus viņu iniciatīvas veidošanas posmā. Šeit ietverta teorija par mentorēšanu, mācīšanos un izaugsmes vadību, kā arī idejas tam, kā veidot mācību plānu, vadīt nodarbības un organizēt izvērtēšanu.



lesakām izlasīt šo sadaļu vēl pirms uzsāc mentorēšanu un tad izskatīt, kā vari izmantot šo materiālu iniciatīvu veidošanā. Iniciatīvas daļā gandrīz visi uzdevumi ietver refleksijas jautājumus, kurus vari izmantot, lai parādītu jaunas perspektīvas, tādējādi veicinot dziļāku zināšanu apguvi.

KAS ir mentorība ?



KĀPĒC kļūt par mentoru ?

KĀ darbojas mentorēšana ?

Ir daudz definīciju, kas skaidro, kas ir mentors un mentorība. Šajā projektā mēs ar jēdzienu **“mentors”** apzīmējam cilvēku, kurš **vada, iedvesmo un motivē** jauniešus **atrast un izmantot** viņu potenciālu būt **atbildīgiem un ētiskiem globālajiem pilsoņiem**, kuri vēlas būt pārmaiņu veidotāji gan savās kopienās, gan visā pasaulē. Nomainīt skolotāja kurpes uz mentora korpēm var būt izaicinājums. Atšķirībā no skolotāja, kurš nereti ir eksperts kādā noteiktā jomā, mentora loma ir palīdzēt citiem atrast pašiem savu ceļu uz zināšanām.

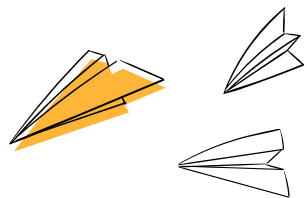
Esam pārlicināti, ka **mentori var ļoti būtiski uzlabot vērtīgas iniciatīvas un kustības**, ja viņi savā darbā izmanto koučinga un izglītības principus. Kaut arī mentorēšanas galvenais mērķis ir palīdzēt izplānot un īstenot iniciatīvu, vienlaikus notiek arī daudzi citi procesi, par kuriem nevajadzētu aizmirst. Tava kā mentora klātbūtne un prasmes var būt ļoti svarīgas daudzu mērķu sasniegšanā, par kuriem vairāk uzzināsi darba procesā. Šīs rīku sadaļas uzdevums ir iedvesmot tevi kļūt par labāku ceļvedi jauniešiem, izmantojot teoriju un dažādas aktivitātes, kuras var noderēt visā mentorēšanas procesā.

Mūsaprāt, pilsonisko aktivitāti pamatā veido cilvēka izpratne par viņa motivāciju iesaistīties labākas pasaules veidošanā. Tādēļ mēs **strādājam, atbalstām un izglītojam ar prieku, nevis tikai pienākuma dēļ.** Aicinām arī tevi padomāt, ko tu kā jauniešu mentors vēlies iemācīties, piedzīvot un sasniegt? Vari izveidot sarakstu ar saviem ieguvumiem un aplūkot to ik reizi, kad tev nepieciešams neliels atgādinājums vai iedvesmas dzirksts, lai turpinātu darbu.

Viens no gudras mentorēšanas pamatprincipiem ir **vadīt neuzbāzīgi un nodrošināt, ka jaunieši procesā ir pilnīgi klātesoši un uzņemas atbildību par savas iniciatīvas veidošanu.** Ir vilinoši norādīt, kas jādara, un mācīt no savas pieredzes, kā ir labāk. Tāpēc arī var būt visai grūti tam neļauties un dot jauniešiem iespēju visu apgūt pašiem, pieļaut kļūdas un reizēm arī neattaisnot tavas cerības.

Vari izmantot šajā rīku sadaļā aprakstītās metodes, iekļaujot tās nodarbībās, bet vari arī izmantot tās kā iedvesmas avotu savai individuālajai pieejai.

KAD nepieciešama mentorēšana ?



Kopsavilkums LABĀS PRAKSES PIEMĒRIEM mentorēšanā:

Iesakām iepļānot regulāras tikšanās ar komandu, lai varētu ik pa laikam sekot līdzi, kā viņiem veicas, ko viņi jau ir iemācījušies un kas vēl sagādā grūtības. Šajā rīku sadaļā atradīsi uzdevumus, kurus vari ietvert gan regulārajās nodarbībās, gan atsevišķos mentorēšanas posmos. Aicinām izvērtēt kopā ar komandu, kāds būtu labākais formāts jūsu tikšanās reizēm vietas, nodarbību biežuma un ilguma ziņā, lai visi justos pēc iespējas ērtāk.

- *Iztēlojies sevi kā "zināšanu apguves veicinātāju" nevis ekspertu, kuram ir visas pareizās atbildes.*
- *Uzdod jautājumus un izvairies sniegt padomus, ja vien tas netiek īpaši lūgts. Izmanto dažādus mācību rīkus, kas var palīdzēt jauniešiem domāt dziļāk un plašāk.*
- *Dalies savā pieredzē, gūtajās atziņās un padomos tikai vajadzības gadījumā. Vienmēr uzsver, ka tava pieredze var atšķirties no jauniešu pieredzes un ka viss minētais ir tikai piemēri.*
- *Ierobežo vēlmi risināt problēmas jauniešu vietā. Šī ir viņu iespēja kļūdīties, mācīties un sākt no jauna.*
- *Tu nevari ietekmēt mācību procesa rezultātus. Katrs audzēknis ir pats atbildīgs par savu izaugsmi.*
- *Palīdzi jauniešiem saskatīt lietas dažādos rakursos un perspektīvās.*
- *Sniedz jauniešiem atbalstu un atgriezenisko saiti, kas viņiem palīdzēs augt.*
- *Iedrošini, iedvesmo un izaicini jauniešus sasniegt viņu mērķus.*
- *Laiku pa laikam esi spontāns un elastīgs attiecībā uz komandas noskaņojumu un dažādiem iniciatīvas posmiem. Reizēm veiksmes atslēga ir uzticēšanās procesa plūsmai.*
- *Pārskati savu mentorēšanas praksi un lūdz jauniešiem sniegt atgriezenisko saiti. Tādā veidā tu rosināsi viedokļu apmaiņu arī viņu pašu starpā.*
- *Izbaudi savu privilēģiju būt mentoram. Apzinies, ka tavš darbs ar ikkatru audzēkni ir ļoti nozīmīgs viņa izaugsmē un pozitīvu pārmaiņu veidošanā pasaulē.*

Viena no svarīgākajām mentora prasmēm ir izpratne, kad audzēkni nepieciešams pārvirzīt no komforta zonas uz mācīšanās zonu, izvairoties no nokļūšanas panikas zonā. Regulārs kontakts ar komandu var palīdzēt tev saprast, kā jauniešiem klājas, vai viņi mācās vai atpūšas – atkarībā no viņu vajadzībām un noskaņojuma. Vari arī katrā nodarbībā pajautāt, vai, ejot uz iniciatīvas realizēšanu, viņi ir komforta, mācīšanās vai panikas zonā. Pavaicājiet, kāda veida atbalstu vai iedrošinājumu viņi vēlētos saņemt, lai justos labāk un turpinātu mācīties, justos droši un iedvesmoti.

Lai sasniegtu labākos rezultātus, katram audzēknim būtu jāizveido savs mācību plāns un **jānovēro, vai un kā notiek mācīšanās process, vēlāk izvērtējot, kas ir apgūts.** Mācīšanās procesu varat izrunāt individuālās tikšanās reizēs, vai arī darbu ar mācīšanās plāniem var iekļaut kopējās nodarbībās. Iespējams, tev vajadzēs paskaidrot, kā notiek neapzinātais ikdienas mācību process, izpildot pat visvienkāršākos uzdevumus. Izmantosim par piemēru talku vietējā parkā. Varētu šķist, ka šeit nekas jauns īsti netiek apgūts, tomēr patiesībā talkas laikā mēs varam apgūt, piemēram, to, kādi ir šķirojamie un nešķirojamie atkritumi, ar kāda veida atkritumiem parks tiek piesārņots visvairāk. Ja talku veicam kopā ar citiem cilvēkiem, šī ir iespēja attīstīt komunikācijas un sadarbības prasmes. Mācīšanās var nozīmēt arī sevis iepazīšanu. Piemēram, varam ievērot, ka mums riebjas cilvēki, kas aiz sevis atstāj atkritumus un ka jūtamies bezspēcīgi, jo nevaram kontrolēt viņu uzvedību. Vai arī pamanām, ka šādos darbos ļoti ātri nogurstam vai, gluži pretēji, talkas kopā ar komandas biedriem mūs iedvesmo un liek justies iederīgiem vietējā kopienā.

Arī tu kā mentors vari **izveidot savu mācību plānu, kas ietver arī tavu motivāciju būt par mentoru.** Aicini komandu padomāt, ko viņi vēlas sasniegt ar savu iniciatīvu, un rosi viņus formulēt konkrētus, izmērāmus rādītājus. Mācīšanās mērķi var būt ļoti plaši: no vēlmes iemācīties labāk klausīties līdz prasmēm izveidot vienkāršu mājaslapu; no organizācijas prasmju attīstīšanas līdz video veidošanai; no dažādu ar klimata pārmaiņām saistītu fakti apguves līdz prasmēm savu vēstījumu pasniegt efektīvā veidā, kas iedvesmotu citus mainīt savus paradumus.

Dažas idejas, kā veidot un veikt piezīmes mācību plānā.

MĀCĪBU PLĀNA PIEMĒRI

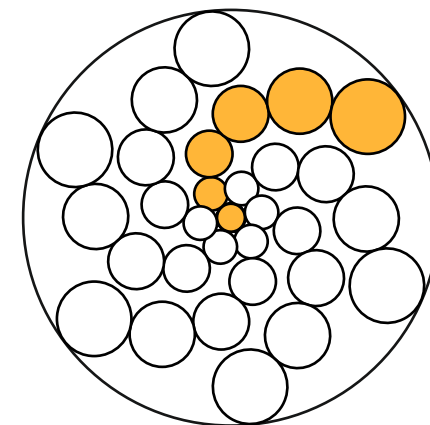
1



Var izveidot sarakstu ar mācību mērķiem un vajadzībām un sakārtot tos iniciatīvas veidošanas laika līnijā. Iespējams, vienkāršāk būs izmantot simbolus un simboliskus attēlus vai attēlu kartītes. Vari izveidot savu kartīšu komplektu no dažādām pastkartēm, fotogrāfijām vai izmantot spēles “Dixit” kārtis. Katrs var izvilkt 5 līdz 10 kārtītes un, iedvesmojoties no tajās redzamajiem attēliem vai teksta, padomāt, kādas varētu būt mācību iespējas un vajadzības. Komandas nodarbību laikā vienmēr vari atgriezties pie mācību plāniem, lai tos pārskatītu un, iespējams, pamanītu jaunas iespējas mācīties. Vari izmantot mācību plānu arī kā novērtēšanas rīku projekta beigās.

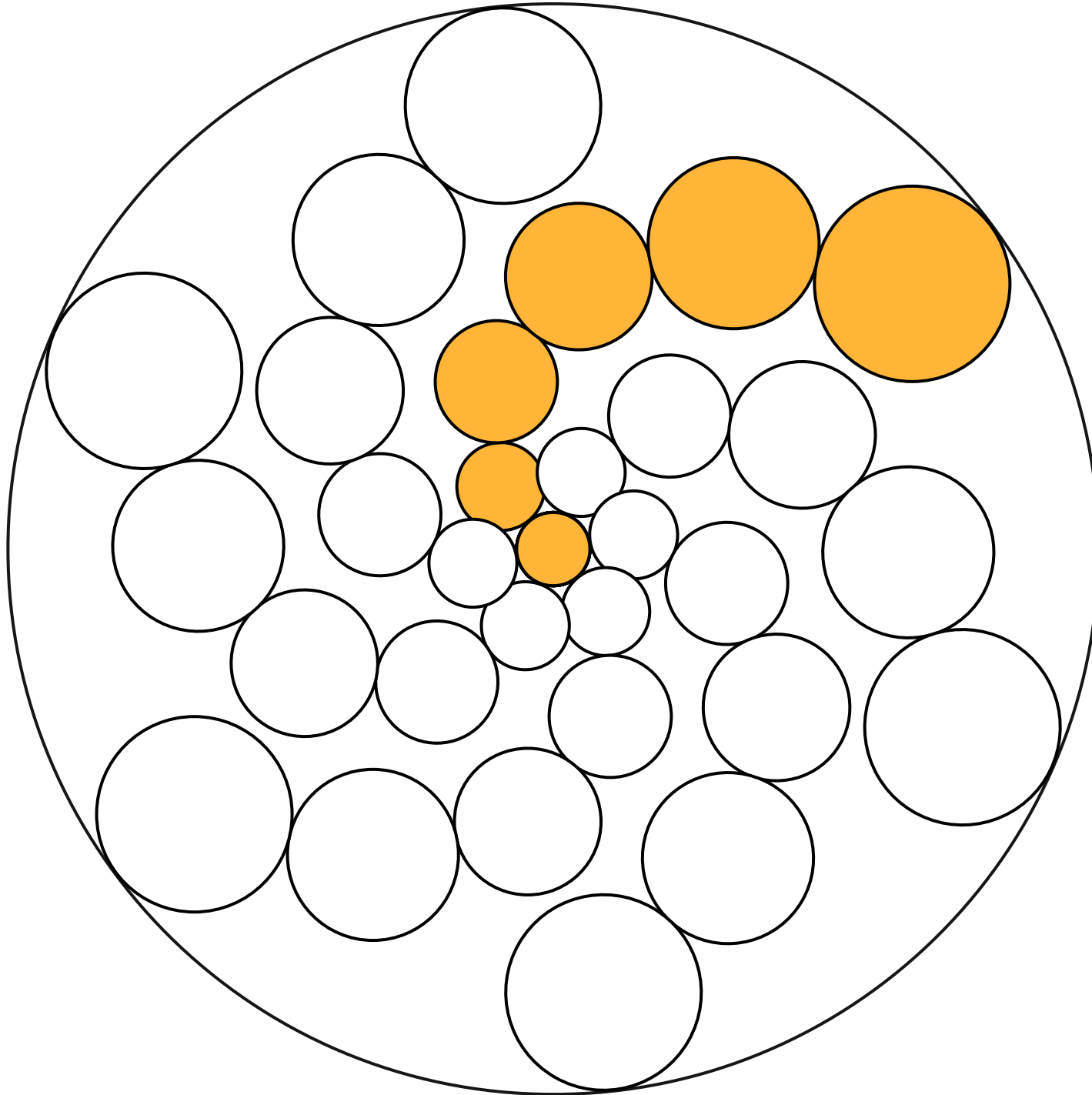
2

Vari izmantot šo mandalu gan mācību plānošanai, gan apgūtā fiksēšanai. Izdrukā mandalas attēlu katram komandas dalībniekam un lūdz ierakstīt katrā aplītī lietas, ko viņi plāno apgūt vai ko jau ir apguvuši. Mandalu aizpilda virzienā no centra uz āru. Aplīšus var arī izkrāsot, lai process būtu radošāks un patīkamāks.





TAVA MANDALA
IZDRUKĀŠANAI

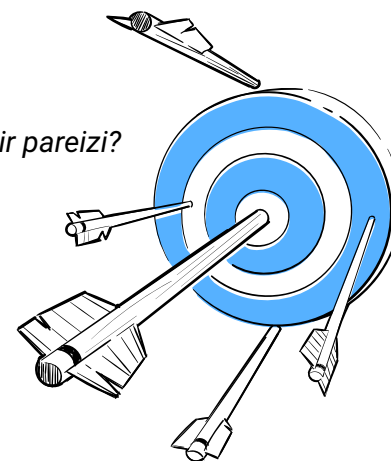


MĀCĪTIES VADĪT

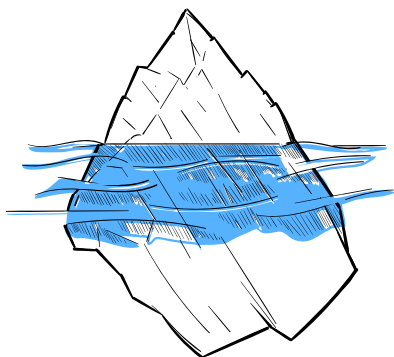
Zināms, ka audzēkņi **labprātāk iesaistās tad, kad jūtas procesam piederīgi un par to atbildīgi**. Tāpēc ir būtiski izplānot mentorēšanas procesu un definēt, kādu attieksmi un pieeju izmantot mentorēšanas laikā. Šeit vari aplūkot koučinga pieeju, kas balstīta idejā, ka audzēkņos jau ir visas zināšanas un prasmes. Mums kā izaugsmes veicinātājiem ir jāuzdod pareizie jautājumi, lai atbildēs jaunieši sadzird un saprot savus resursus. **Zinātkāre, iedrošināšana, uzticēšanās citiem un darba procesam ir ikviena mentora svarīgākais prasmju kopums**, tāpēc vērts izmēģināt dažādas pieejas šo prasmju labākai apguvei un izmantošanai.

Daži jautājumi, kas var palīdzēt komandas mentorēšanas procesā. Šie ir vispārīgi jautājumi, kas var būt noderīgi, vadot procesu. Taču **droši pārveido tos atbilstoši tavām un tavas komandas vajadzībām**.

- *Vai varu tev uzdot dažus jautājumus?*
- *Kāds ir tavs šīs nedēļas sasniegums?*
- *Ko tu iemācījies?*
- *Vai notikušais tevi iedrošina vai rada bezspēcības sajūtu?*
- *Ko tu vari mainīt, lai nākamreiz sasniegtu labākus rezultātus?*
- *Novērtē skalā no 1 līdz 10, cik godīgs šajā jautājumā tu esi bijis pret pārējiem?*
- *Vai neiebilsti, ja padalīšos ar saviem novērojumiem?*
- *Vai šī ir problēma vai risinājums?*
- *Kādi tam ir šķēršļi?*
- *Ko šis tev nozīmē?*
- *Vai tu koncentrējies drīzāk uz to, kas nav pareizi, vai to, kas ir pareizi?*
- *Vai tas ir viens piemērs/stāsts vai visa patiesība?*
- *Kā to noskaidrot?*
- *Vai šis tevi piepilda ar enerģiju, vai to tērē?*
- *Kas šajā gadījumā sniegs būtiskākos uzlabojumus?*
- *Ko par šo saka tava intuīcija?*
- *Vai tev par šo ir kāda nojauta?*
- *Cik ilgi tu jau par šo domā?*
- *Vai tu jau esi kādreiz piedzīvojis kaut ko līdzīgu?*
- *Ja tu mainītu savas domas, kas tad būtu iespējams?*
- *Kāds būtu sliktākais scenārijs un kā tu varētu tikt ar to galā?*
- *Kas tev traucē rīkoties?*
- *Ja tu nebaidītos, ko tu darītu?*
- *Ko tu esi gatavs darīt, lai uzlabotu situāciju?*
- *Ko tu esi gatavs pārtraukt darīt, lai uzlabotu situāciju?*
- *Kā tu varētu gūt prieku, risinot problēmu?*
- *Vai tev būtu jāstrādā vairāk vai jādeleģē šis uzdevums kādam citam?*
- *Kurš tev varētu palīdzēt?*



Kā tikt galā ar NEGATĪVAJĀM EMOCIJĀM, ko izraisa ekoloģiskā krīze?



Izpratne par tādiem globāliem problēmjautājumiem kā klimata pārmaiņas, bads, bēgļu krīzes vai bioloģiskās daudzveidības samazināšanās, var radīt dažādas negatīvas emocijas: bēdas, **bailes, vainas apziņu, kaunu vai trauksmes sajūtu**. Problēmu nopietnība un draudu atmosfēra var sagādāt grūtības pedagogiem rast veidu, kā ar šiem jautājumiem adekvāti strādāt klasē. Pēdējos gados ekoloģiskā krīze ir piesaistījusi arvien lielāku mediju uzmanību un **ir paaugstinājusi trauksmes sajūtu gan pieaugušajos, gan jauniešos**. Līdz ar to ir radusies nepieciešamība meklēt veidus, kā pārvaldīt šīs emocijas jau mācību procesā.

Cilvēka labsajūtas pamatā ir prasme pārvaldīt emocijas. Ilgstošas negatīvas emocijas vai to apspiešana palielina fizisko un garīgo slimību risku, turklāt ievērojami apgrūtina arī mācību procesu. Emociju pamanīšana un nosaukšana vārdā palīdz samazināt spriedzi, un trauksme neliek justies paralizētam, kas aptur jebkādu rīcību un apdraud cilvēka labsajūtu kopumā. Jāuzsver, ka **skolotājiem un mentoriem ir īpaši būtiski izprast savas sajūtas, lai negatīvās emocijas nenodotu tālāk audzēkņiem**.

Ekoloģiskā krīze izjauc mūsu ieradumus un esošās vērtības. Ar šiem izaicinājumiem saskaras arī skolotāji un visa izglītības joma. Vides problēmām jāpievēršas pietiekami nopietni un jāņem vērā cilvēku reakcijas, ko tās izraisa. Vienlaikus **ir svarīgi pamanīt, ka šīs problēmas sniedz arī iespējas. Tas nenozīmē attiekties pret tām ar pārspīlētu optimismu, taču tas arī nenozīmē panikas celšanu. Svarīgākais ir spēt saglabāt balansu starp cerību un draudiem**.

Ekoloģiskā krīze ir sociāla problēma, ko viena indivīda rīcība – lai cik nevainojama – nevar atrisināt. Viens cilvēks ar savām personīgajām izvēlēm nevar atrisināt visas pasaules vides problēmas. Vienlaikus **ekoloģiskā krīze ir mūsu kopējā problēma, kuras risināšanā nepieciešama ikviena cilvēka iesaiste**. Šī iemesla dēļ ir svarīgi, ka mēs kā indivīdi atbalstām pāreju uz ilgtspējīgu sabiedrību. Šo procesu var ietekmēt dažādos veidos, un aktīva rīcība ir arī viens no efektīvākajiem veidiem, kā mazināt satraukumu. **Ticība saviem spēkiem ir pilsoniskās aktivitātes pamatā**, tāpat ir būtiski stiprināt jauniešu pašpaļāvību un uzsvērt labo.



UZDEVUMU PIEMĒRI ar ekoloģisko krīzi saistītu emociju pārvaldībai:

1

Izveido domu karti ar emocijām, kas rodas, kad tu domā par globāliem izaicinājumiem kopumā vai arī par kādu atsevišķu problēmu. Lūk, daži padomi, kā atvieglot šo procesu:

- *izvēlies piemērotu laiku un telpu, kas ļaus justies droši un mierīgi;*
- *šo aktivitāti var būt noderīgi veikt grupā, kurā pēc tam varat dalīties pārdomās;*
- *ja vēlies, vari pēc tam analizēt arī to, kurā ķermeņa daļā izjuti domu kartē minētās emocijas, un kādas bija šīs ķermeniskās sajūtas (vari, piemēram, uzzīmēt savu ķermeni un ar krāsām atzīmēt tajā dažādās emocijas).*

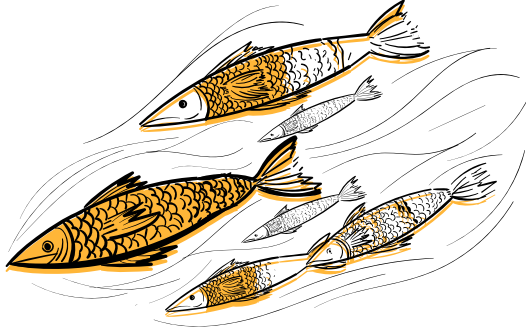
2

Pieraksti savas izjūtas, pabeidzot dotos teikumus:

- *Kad pirmo reizi uzzināju par X, es...*
- *Tagad, kad dzirdu par X, es jūtos...*
- *Mani visvairāk uztrauc...*
- *Es izjūtu līdzsietību, kad...*
- *Jūtos laimīgs, kad...*
- *Vēlos, lai nākotnē...*

PĒC teikumu uzrakstīšanas vari pasvītrot vārdus, kas atkārtojušies visbiežāk, un padomāt, ko tu vēlētos mainīt un kas dod tev spēku.

Šajās aktivitātēs ir būtiski parūpēties, lai esat drošā vidē, dodat sev laiku nomierināties un ļaujaties savām emocijām. Tāpat svarīgi ir pabeigt uzdevumus uz pozitīvas nots un rosināt dalīties iespaidos ar pārējiem.



KOMANDAS DARBA un atbildības sajūtas loma:

Jebkuru aktivitāšu plānošanas sākumā svarīgākais ir padomāt, kā strādāt ar jauniešiem, lai viņi savā starpā sadarbotos kā komanda. **Viens no iemesliem, kāpēc cilvēki iesaistās dažādās kustībās un iniciatīvās, ir piederības sajūta, ka viņi sev patīkamā sabiedrībā dara kaut ko augstāku mērķu labā.** Šī iemesla dēļ ir jāatvēl adekvāti laika resursi aktivitātēm, kas palīdz ikvienam justies piederīgam un redzēt, ka komandai ir vienoti mērķi, skaidras atbildības un atbalsts mērķu īstenošanā. Pirms uzsākat iniciatīvas plānošanu, sarīko kādu komandas saliedēšanās aktivitāti. Internetā var atrast daudz paraugu šādām aktivitātēm. Meklē tos, piemēram, **Salto meklētājā**. Vari arī nelielas saliedēšanās aktivitātes iekļaut katrā tikšanās reizē, lai stiprinātu mērķi un saikni citam ar citu. Daži aktivitāšu piemēri:

- *Apsēdieties aplī un aiciniet katram pastāstīt par vienu pārsteidzošāko/smieklīgāko/garlaicīgāko/aizraujošāko notikumu pēdējā mēneša laikā.*
- *Izveidojiet kopīgu izdomātu stāstu. Viens cilvēks izvēlas vārdu, kas saistīts ar vides jautājumiem, nākamais izvēlas vārdu, kas turpinātu iesākto teikumu u.t.t. Izspēlējiet vairākus apļus, kamēr izveidojas stāsts. Reizēm šī metode var noderēt, lai radošā veidā meklētu, piemēram, formulējumu komandas misijas pamatuzdevumiem vai iniciatīvas mērķiem. Tas ne vienmēr izdodas, taču var dot impulsu radošai un brīvai domāšanai.*



Salto meklētājs: <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>

MENTORĒŠANAS NODARBĪBU ORGANIZĒŠANA

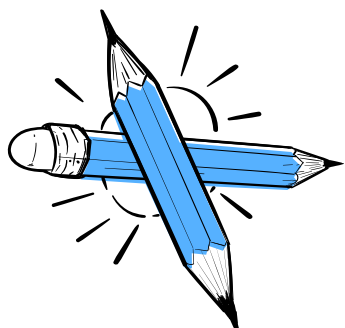


Dažas idejas, kuras var izmantot nodarbībās ar jauniešiem:

- 1 Izveido pamata noteikumus nodarbību norisei. Piemēram: nepārtrauc citus, kamēr viņi runā; centies būt godīgs, sniedzot savu vērtējumu, u.c. Vari ieskicēt arī to, kur, kad un cik bieži jūs tiksieties un kā komunicēsiet starp tikšanās reizēm.
- 2 Ir svarīgi, ka jaunieši jūtas atbildīgi arī par darba procesu, tāpēc nodarbībās varat variēt uzdevumu sadali. Katrā nodarbībā varat kopīgi nolemt, kurš veiks pierakstus, kurš kontrolēs laika grafika ievērošanu un kurš varbūt vēlas vadīt sarunas. Pirms katras nodarbības varat apdomāt, kādas ir vajadzības un piedāvāt dažādas lomas, kuras jaunieši var uzņemt.
- 3 Katras nodarbības sākumā pārbaudiet, kāds ir komandas noskaņojums, lai novērtētu, vai visi jūtas iesaistīti un piederīgi, vai arī ir kaut kas, kas novērš viņu uzmanību. Piemēram, varat lūgt visiem izdarīt, izveidot vai parādīt kaut ko, kas raksturo viņu sajūtas.
Viņi var:
 - Izdomāt atbilstošu vārdu;
 - Paņemt kartīti no asociāciju kartīšu kavas vai izvēlēties attēlu internetā;
 - Izvēlēties atbilstošu dziesmu
 - Veikt nepārtraukto rakstīšanu 3-5 minūtes;
 - Izvēlēties kādu raksturojošu priekšmetu;
 - Ieņemt kādu raksturojošu ķermeņa pozu.

Pajautā jauniešiem – ja viņi varētu būt jebkurš dzīvnieks, augs, laikpstkļu veids, krāsa vai mūzikas instruments, kas viņi būtu? Tad aicini apla kārtībā pastāstīt par savu izvēli kā simbolu kādām noteiktām emocijām un pieredzei – aicini pastāstīt, kāpēc izdarīta šī izvēle un kā tā varētu būt saistīta ar attiecīgo iniciatīvas posmu un jaunieša lomu tajā.

- 4 Nereti plānošanas procesā gadās pārāk pieķerties kādai domai un kļūt noraidošam pret dažādām citām idejām. Tāpēc ir vērts izspēlēt “Jā, lai notiek!” spēli, kura rosina piedāvāt trakas idejas un pieņemt viedokļu un domu dažādību. Aktivitātē ir 2 darbības: 1) kāds saka “Darām/ ejam/skrienam...” un parāda attiecīgo darbību; 2) pārējie uz to atbild “Jā, lai notiek!” un atkārtoti redzēto darbību. Turpiniet spēli tik ilgi, kamēr spēlētājiem ir jautri un katram ir bijusi iespēja izdomāt kādu darbību un izteikt savu ierosinājumu.
- 5 Lai process būtu radošāks, varat izmantot dažādus rīkus:
 - Aiciniet visus doties ārā un fotografēt dažādas vietas un lietas tuvējā apkaimē, lai no fotogrāfijām izveidotu stāstu, kas varētu būt saistošs plānotajai iniciatīvai.
 - Uz mazām papīra lapiņām uzraksti dažādus ar vidi saistītus vārdus, piemēram, aprites ekonomika, bioloģiskā daudzveidība, klimata pārmaiņas, parks, koki u.t.t. Uz citām lapiņām uzraksti ar šo tēmu pilnīgi nesaistītus vārdus, piemēram, dakšiņa, pildspalva, telefons u.c. Izvelc pa vienai lapiņai no abām kaudzītēm un aicini jauniešus izdomāt stāstu, kas savieno šos abus vārdus – piemēram, “parks” un “pildspalva”. Ļaujoties fantāzijai, vari iedomāties, piemēram, rakstīšanas konkursu parkā vai ekskursiju parkā, kurā aplūkojat uzrakstus ar augu botāniskajiem nosaukumiem, u.t.t. Ne vienmēr stāsti ir reālistiski, taču reizēm tie var sniegt interesantas idejas. Tas var palīdzēt jauniešiem arī par viņu iniciatīvu domāt radošākā un brīvākā veidā.



IZVĒRTĒŠANA UN ATGRIEZENISKĀ SAITE

Izvērtēšanai ir izšķiroša loma mācīšanās procesā un izaugsmē. Iniciatīvas īstenošanas laikā var veikt vairākas izvērtēšanas aktivitātes – gan personiskā, gan iniciatīvas līmenī. Personiskajai izvērtēšanai var rosināt komandu sniegt cits citam atgriezenisko saiti gan projekta laikā, gan tā noslēgumā. **Jāatceras gan, ka atgriezeniskās saiknes sniegšana ir īsta māksla.** Ne visi prot to dot un ne visi spēj to pieņemt. Tāpēc aicinām vērst uzmanību uz pozitīvo – kas katram labi sanācis un kas varētu izdoties labāk ar pārējo atbalstu. Neizvairieties runāt arī par neveiksmēm, citādi nākotnē jūs to nevarēsiet paveikt labāk. Nepieļaujiet vainošanu vai grēkāža meklēšanu – daudz vērtīgāk ir nodrošināt vidi, kurā cilvēki var justies brīvi lūgt atbalstu. Izvērtēšanā var izmantot arī dažas no metodēm, kas minētas sadaļā par nodarbību norisi – reizēm simboli var palīdzēt būt atklātākiem.

Jums kā komandai būs nepieciešams izvērtēt arī iniciatīvu – **kā tā noritēja, ko vajadzētu uzlabot un ko jūs darītu citādi, ja būtu iespēja visu sākt no jauna.** Šeit var uzdot daudz dažādu jautājumu, un tiem vajadzētu būt tēmētiem uz izaugsmi un iedrošinājumu, ka nākotnē viss izdosies vēl labāk. Domājot par nākotni, varat izmantot arī šo aktivitāti, kas noder gan personiskajai, gan komandas izvērtēšanai.

Novietojiet vienā rindā trīs krēslus un piešķiriet tiem nosaukumus **“PAGĀTNE”**, **“TAGADNE”** un **“NĀKOTNE”**. Aiciniet jauniešus ieņemt attiecīgo pagātnes, tagadnes vai nākotnes vietu, atbildot uz jautājumiem par prasmēm, kas viņiem nepiemita vai bija vājas pagātnē, kuras viņi ir ieguvuši tagad un kuras viņi attīstīs nākotnē.



Sākam **CEĻJUMU!**

Ceļvedis iniciatīvu radīšanai

Kā izskatās tava **SAPŅU PASAULE?**

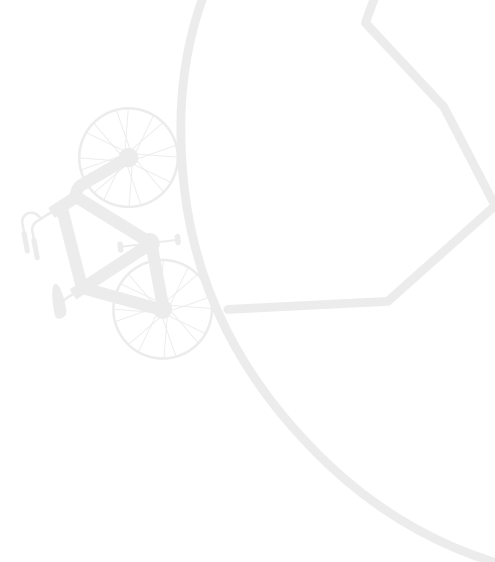


- Uzskicē, kā izskatītos tava ideālā pasaule.
- Vari zīmēt **pilsētas plānu, ainavu** vai **dažādus simbolus**, kas atspoguļo tavu sapni.
- Vari iekļaut arī **atslēgas vārdus, citātus** vai jebko citu, kas tevi iedvesmo.

Ja nevēlies zīmēt, vari **veidot kolāžu**, izgriežot dažādus attēlus no žurnāliem un salīmējot tos brīvajā laukumā. Kolāžai vari izmantot šo laukumu vai atsevišķu papīra lapu.



- *Kā tu juties, domājot par savu sapņu pasauli?*
- *Kur tu redzi sevi šajā sapņu pasaulē?*
- *Aplūko savu rakstīto un pasvītro atslēgas vārdus. Kas tie ir un ko tie tev nozīmē?*
- *Kā tavā sapņu pasaulē cilvēki attiecas pret klimata pārmaiņām, bioloģisko daudzveidību un aprites ekonomikas ieviešanu?*





- Padomā, kādas prasmes tev jau ir un ko tu varētu dot pasaulei.
- Šeit uzskaitītas dažādas prasmes un iezīmes. Aplūko tās un katrā novērtē sevi no 1 līdz 4, pierakstot savu pieredzi!



MANAS PRASMES	Labi padodas	Varu veikt	Nepadodas	Kādā jomā šī prasme ir noderīga?
Organizēt skolas pasākumus				
Uzstāties				
Strādāt ar datoru				
Rakstīt tekstus				
Sazināties svešvalodās				
Uzņemties vadību				
Izrādīt iniciatīvu				
.....				

RAKSTURA IEZĪMJU TESTS

IEZĪME	ĪSS APRAKSTS	1	2	3	4
Atvērtība	Man patīk uz klausīt cilvēkus, kuru redzējums ļoti atšķiras no mana.				
Apzinātība	Es zinu, ko es spēju un ko es vēlos.				
Iniciatīva	Protu rīkoties, kad redzu nepieciešamību kaut ko mainīt vai kad redzu iespēju uzsākt kaut ko, kas palīdz veicināt pārmaiņas.				
Motivācija	Es vienmēr darīšu visu, kas manos spēkos, un man izdosies iecerētais.				
Adaptācijas spējas	Spēju pielāgoties dažādām situācijām un komunicēt ar dažādiem cilvēkiem.				
Vēlme mācīties	Man patīk apgūt jaunas zināšanas un prasmes.				
Neatkarība	Labāk strādāju neatkarīgi nekā kāda vadībā.				
Izlēmība	Parasti lēmumus pieņemu ātri un droši.				
Attiecību veidošana	Viegli un droši dibinu kontaktus ar svešiem cilvēkiem.				
Radošums	Man ir daudz ideju.				
Uzticamība	Uz mani vienmēr var paļauties.				
Spēja pieņemt kompromisu	Varu pieņemt un rīkoties atbilstoši citu cilvēku viedoklim – arī tad, ja tas atšķiras no mana.				
Atsaucība	Lielākoties esmu gatavs sniegt palīdzību.				
Prasme strādāt komandā	Man patīk strādāt kopā ar citiem.				
Pašpārliecība	Esmu pārliecināts, ka protu rīkoties ikvienā situācijā.				
.....				



- Vai tev izdevās par sevi uzzināt ko jaunu? Ja jā, kas tas bija?
- Kā tu jau šobrīd izmanto šīs prasmes, lai palīdzētu pasaulei kļūt labākai?
- Kā tu varētu izmantot šīs prasmes, lai veidotu savu sapņu pasauli?
- Kādas prasmes tu vēl vēlētos apgūt?

Kas tev pasaulē



- Kādas vides problēmas tevi uztrauc visvairāk?

(Piem., klimata pārmaiņas, slikti funkcionējošas ekonomiskās sistēmas, bioloģiskās daudzveidības samazināšanās, ūdens piesārņojums, plastmasas piesārņojums, pesticīdu izmantošana u.c.)



Savas izvēles pieraksti šeit un atzīmē arī iemeslu!



Man rūp

Jo

Man rūp

Jo

Man rūp

Jo

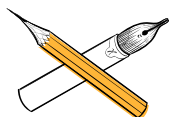
Kādas

VIDES PROBLĒMAS



ietekmē
manu kopienu?

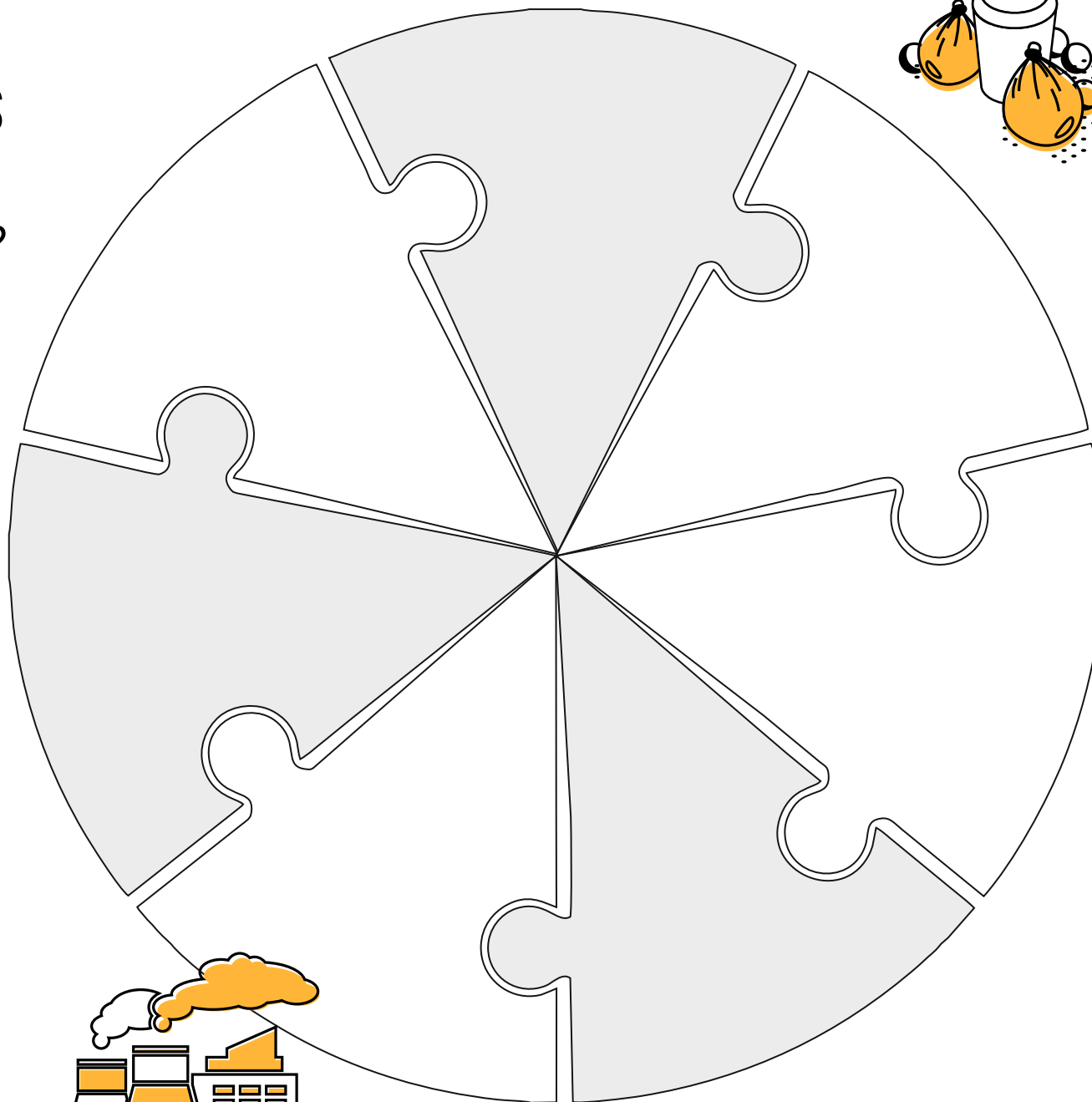
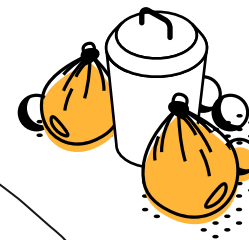
- Pievērsīsimies vietējai videi!
Padomā, kādas vides problēmas ietekmē tavu kopienu.
- Lai mainītu pasauli, vispirms jāaplūko pašu mājas, tuvējā apkārtnē un kopiena.
- Šeit koncentrējies uz tēmām, kas saistītas tieši ar bioloģisko daudzveidību, klimata pārmaiņām un aprites ekonomiku.

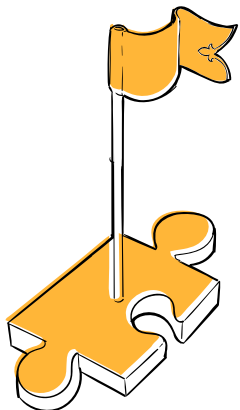


Kopā ar komandu vai individuāli pieraksti visas vides problēmas, kas skar tavu apkārtējo sabiedrību, un katru no tām ieraksti savā apļa sektorā.

Ja uzdevumu veicat individuāli, aizpildiet visas apļa daļas un pēc tam kopīgi komandā salīdziniet savas idejas.

Atzīmējiet, kas jūsu atbildēs ir kopīgs, lai varat apvienot spēkus un izvēlēties kopā risināt kādu konkrētu problēmu.






Novērtē izvēlētās problēmas, lai noskaidrotu, kuras

1 ir svarīgas un tev interesantas;

2 tu vari ietekmēt un veicināt pārmaiņas.

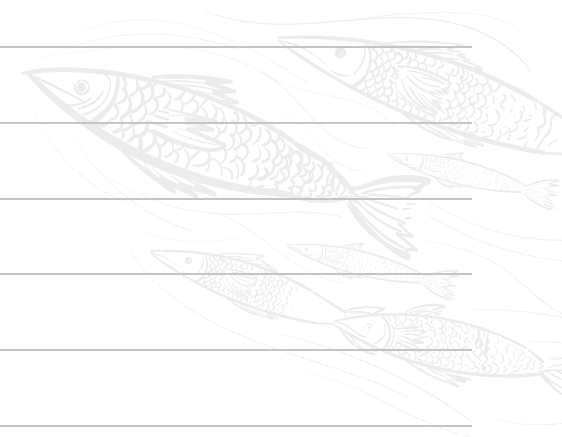
 Pieraksti tās visas šeit un papildini ar faktiem, kas, tavuprāt, parāda, kāpēc šīs problēmas ir īpaši aktuālas tev un tavai apkārtnējam sabiedrībai.

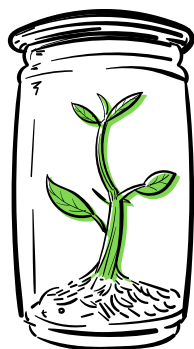
Ko tikai mūsdienās nevar atrast Googlē!
Esi piesardzīgs un uzticies tikai tādai informācijai, kas balstīta pārbaudītos faktos.
Reizēm šī informācija var izrādīties pretēja tam, ko tu uzskatīji par patiesu un pareizu.
Neskatoties uz to, ir ārkārtīgi svarīgi, ka tu un tava komanda varat minēt konkrētus faktus, kas apliecina jūsu iniciatīvas nozīmi.
Svarīgi arī, ka jūs zināt, kā atbildēt un uz kādiem avotiem atsaukties, kad jums uzdod sarežģītus vai izaicinošus jautājumus.

1

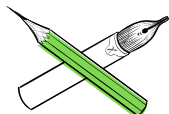
2

3





PROBLĒMU KOKS



**Uzzīmēsim problēmas koku
katrai no top 3 problēmām,
kuras iepriekš ierakstīji aplī,
un atradīsim šo problēmu galvenos cēloņus.**

Sekas (*piesārņots gaiss, piemēslots mežs*)

Iemesli, kāpēc šīs problēmas pastāv:

(šeit atbilde un jautājumu – kāpēc gaiss ir piesārņots?)

*Piemēri atbildēm: trūkst ierobežojumu un sodu,
zema sabiedrības informētība un izpratne, nav kontroles sistēmas)*

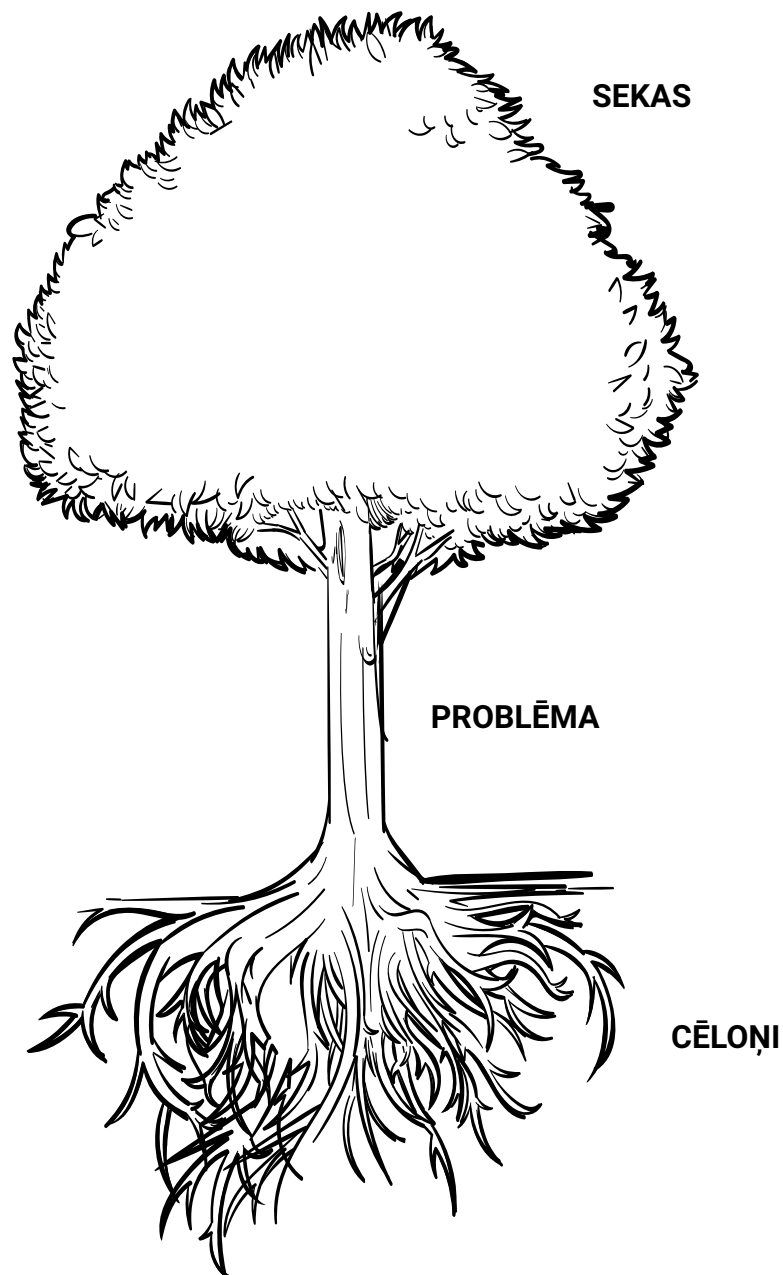
Iemesli, kāpēc pastāv minētie problēmu iemesli:

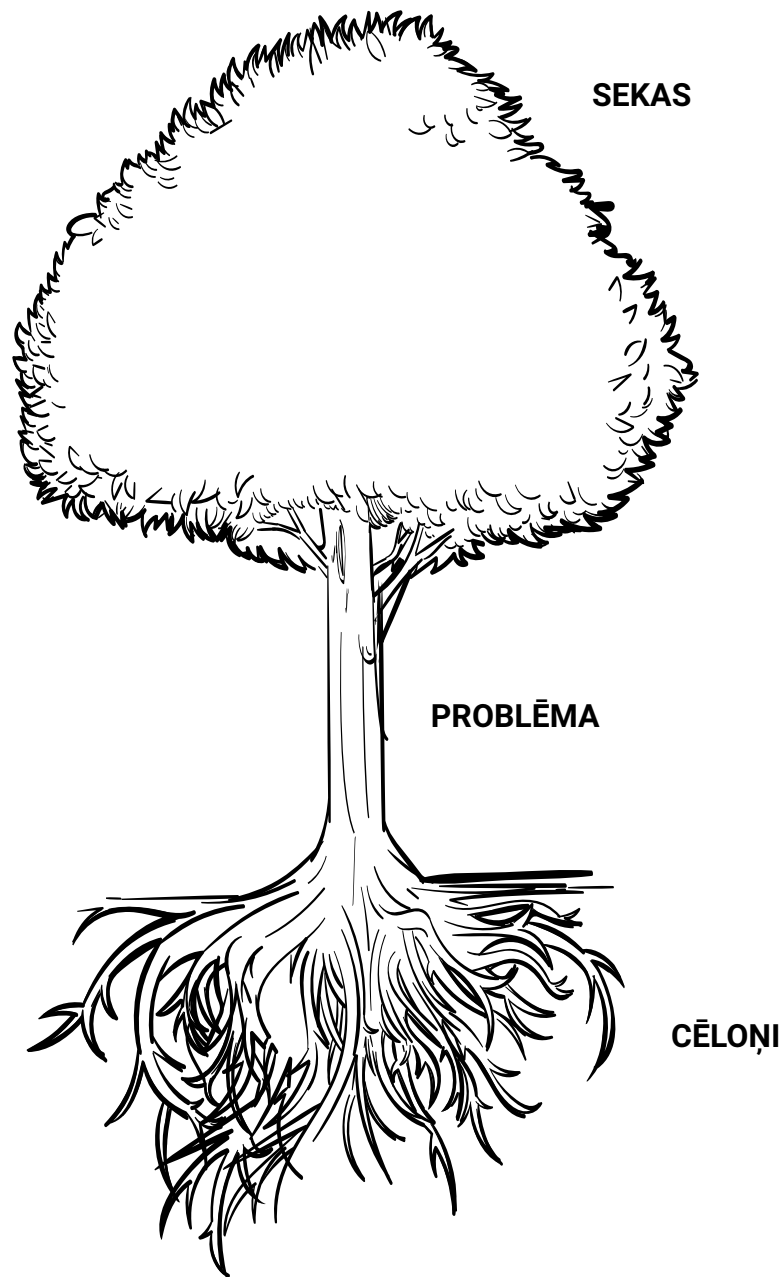
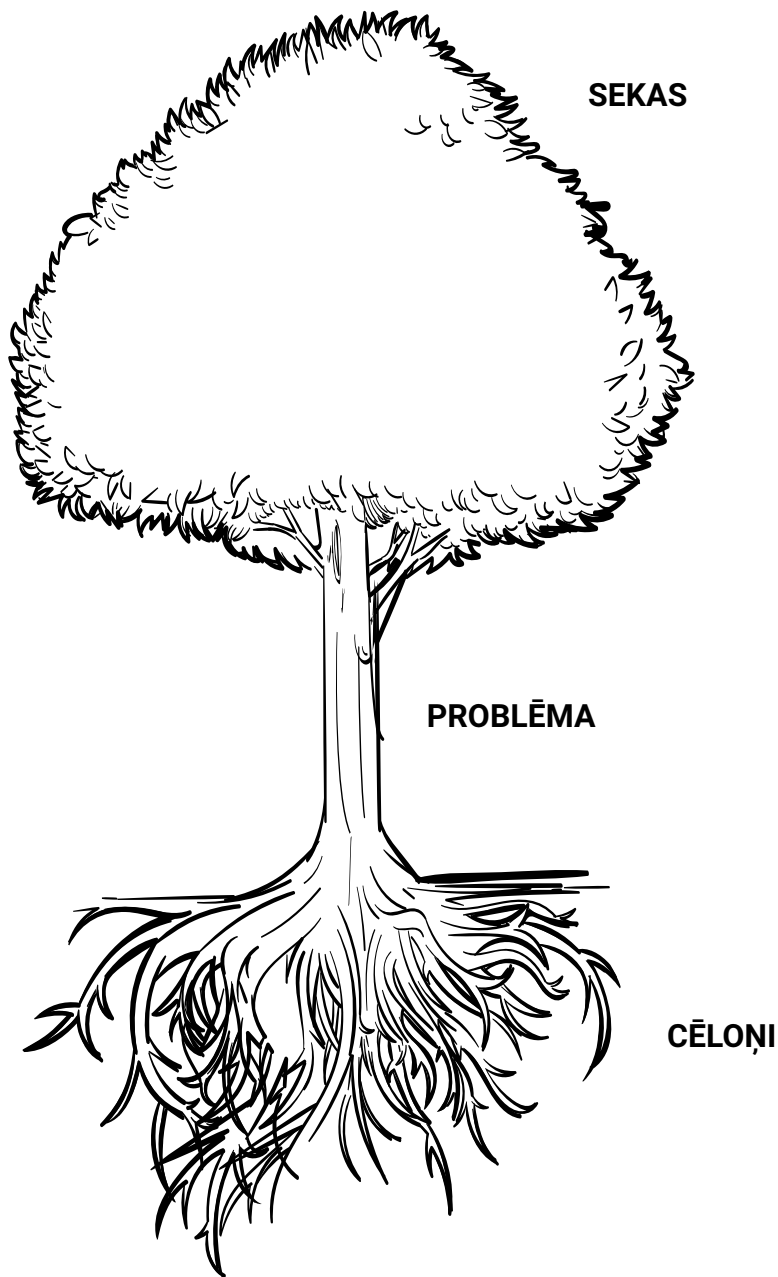
*(šeit atbilde uz jautājumu – kāpēc pastāv iemesli,
kuru dēļ mēs piesārņojam gaisu?)*

*Piemēri atbildēm: cilvēki nav izglītoti par gaisa tīrību;
cilvēki neiestājas par savām tiesībām dzīvot tīrā vidē u.t.t.)*

Vari izvēlēties koncentrēties gan uz problēmu,
gan tās iemeslu – atkarībā no tavām iespējām
un intereses.

Tomēr ir svarīgi, ka izproti problēmu būtību un
iemeslus, kāpēc mums ir šīs problēmas.





- *Kā tev patika pildīt šo uzdevumu? Tas bija viegls vai grūts?*
- *Kā tu dažādos veidos ietekmē šo problēmu?*
- *Kā tu varētu izmantot šādu strukturētu pieeju savas iniciatīvas veidošanā?*
- *Kam tu gribētu pievērsties vairāk – cēloņiem, problēmai vai sekām?*



“KARTĒ-ŠANA”

Šī metode aizgūta no



**Džeinas Gudolas Institūta
“Roots & Shoots” programmas,**

kur tev līdzīgi jaunieši izzina savu kopienu, tās resursus un iespējas ar vietējās sabiedrības atbalstu un iesaisti risināt aktuālas vides problēmas.

Šajā uzdevumā nekoncentrēsimies uz problēmām, bet jau esošu iniciatīvu izziņāšanu, lai saprastu, kādu atbalstu mēs varētu gūt savā kopienā un kādi ir tajā esošie resursi.

Kopienas “kartēšana” var ilgt no dažām stundām līdz vairākām nedēļām, atkarībā no tā, cik detalizētu izpēti vēlies veikt.

Velti uzdevumam gana daudz laika, lai rezultātā “karte” tev palīdzētu atrast visus tavai iniciatīvai pieejamos vērtīgos resursus.



Noskaties šo video, iedvesmojies un uzzini, kā darbojas kartēšana!

<https://www.youtube.com/watch?v=CLzi3c8uamQ>

Kopienas

NOVĒROŠANA



Dodoties uz darbu vai skolu, pievērs uzmanību apkārtni. Iztēlojies, ka vēro savu kopienu no putna lidojuma.

Kāpēc ir svarīgi uzzināt vairāk par savu apkārtnējo kopienu?

Kādi ir tev tuvumā esošie ceļi? Vai tiem ir daudz krustojumu?

Vai ir pieejams sabiedriskais transports?

Vai ir iekārtotas arī speciālas joslas gājējiem vai velobraucējiem?



Kopienas NOVĒROŠANA



UZDEVUMA VARIĀCIJA:

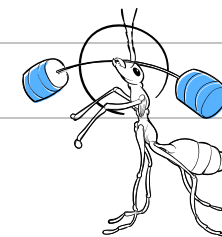
Iepazīsti savu kopienu virtuāli!
Ja nevari doties veikt novērojumus ārā,
Google ielas skats tam var būt lielisks risinājums.

- 1 Dodies uz **Google.lv/maps** un ieraksti sākuma adresi vai atrašanās vietu.
- 2 Lai pārslēgtos uz ielas skatu, nospied uz attēla, kas parādās zem adreses. Šim skatam var arī piekļūt, nospiežot uz dzeltenā cilvēciņa apakšējā labajā stūrī un uzvelkot to uz kartes. Tad kartē parādīsies zilas līnijas visur, kur pieejami Google ielas skata attēli.
- 3 Aplūko apkaimi ar pētnieka acīm:
 - Ko tu redzi?
 - Vai tas ir tas, ko gaidīji?
Ja nē, kas no šī skatupunkta izskatās citādi?
 - Vai vari noteikt, kāds gadalaiks redzams ielas skata attēlos?
 - Vai šajos ielas skata attēlos ir redzami cilvēki vai dzīvnieki?
 - Ko no dabas tu redzi savas ielas apkārtnē?
- 4 Paver logu vai durvis un palūkojies ārā. Kā varētu salīdzināt to, ko redzi, ar Google ielas skata attēliem? Palūkojoties laukā pa citu logu vai durvīm un turpini salīdzināt redzēto.

Kur tu redzi augus vai kokus? Kā tie izdzīvo un kā tie nonāca šajās vietās?
Kāpēc tie ir nozīmīgi tavai kopienai?



Kādi ir cilvēki un organizācijas, kas veido tavu kopienu? Kādas ir viņu vērtības?



Pievērsīsimies pašizziņai. Kāda ir tava loma sabiedrībā?
Kā tavas ikdienas darbības ietekmē cilvēkus, dzīvniekus un vidi tev apkārt?

Kopienas NOVĒROŠANA



Kad esi paveicis
pirmo pētījuma daļu,



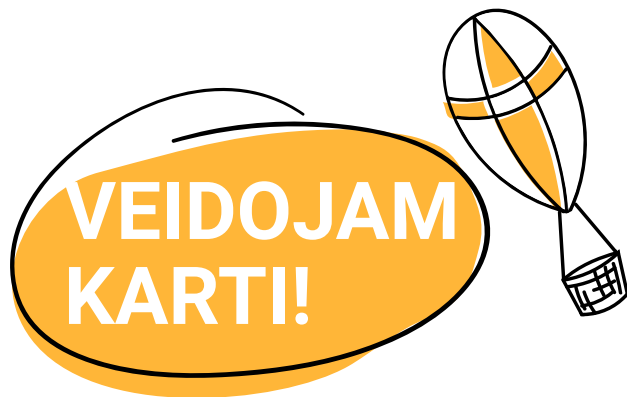
analizē
savus
novērojumus,

atbildot uz šiem
jautājumiem:

- Kā tu vērtē savu kopienu?
- Vai, tavuprāt, tava kopienai ir pietiekami resursu, lai nodrošinātu visu nepieciešamo gan cilvēkiem, gan dzīvniekiem?
- Vai, tavuprāt, vietējās amatpersonas domā par to, kā vidi un sabiedrību ietekmē tādas būtiskas pārmaiņas kā jaunu ceļu, parku u.c. objektu veidošana?

- Vai pēdējā laikā esi lasījis vai dzirdējis par kādu problēmu, kas ietekmē tavu kopienu?
Ja jā, tad kas tā ir?
- Vai tā galvenokārt ietekmē cilvēkus, dzīvniekus vai vidi?
- Vai, tavuprāt, šai problēmai ilgtermiņā būs pozitīva vai negatīva ietekme, kā tā ietekmēs kopienu?

- Kādas ir tavai kopienai raksturīgās iezīmes?
Vai tā ir pilsētas, lauku vai piepilsētas kopiena?
- Vai tajā ir pārsvarā daudzdzīvokļu ēkas, rindu mājas, privātmājas vai cita tipa mājokļi?



Izplāno, kā vēlies veidot savu karti, un sagādā nepieciešamos materiālus!

Vari karti zīmēt, izmantot lego vai citus priekšmetus 3D efektam, vai veidot to virtuāli. Ja vēlies veidot virtuālu karti, vari sekot šai pamācībai:



<https://www.rootsandshoots.org/wp-content/uploads/2019/12/Digital-Mapping-ESRI-ArcGIS.pdf>

Ja tomēr vēlies veidot vienkāršu karti, sagatavo flomāsterus, krītiņus, krāsas un uzlīmes. Izdrukā vai nopērc savas apkaimes karti, vai noskaidro par iespējām tādu iegūt bez maksas. Vari arī uzzīmēt karti uz papīra lapas pēc atmiņas.

Tālāk aplūko blakus redzamos piemērus ar kopienu raksturojošiem objektiem.

Šie saraksti ir tikai piemēri, tev nav kartē jāatzīmē viss uzskaitītais. Tāpat tu vari atzīmēt citus objektus, kas ir specifiski tavai kopienai. Piemēram, ja dzīvo pilsētā, objekti, ko tu atzīmēsi, ļoti atšķirsies no tiem, kurus izvēlēšies lauku teritorijas iedzīvotājs.

Izdali kartē trīs kategorijas, piemērojot katrai savu atpazīstamības zīmi (piemēram, noteiktu krāsu, formu vai uzlīmi).

Piemēram, cilvēku objektus atzīmē zilā krāsā; dzīvnieku objektus atzīmē oranžā, bet vides – zaļā.

Vari pievienot arī elementus, kas saistīti ar klimata pārmaiņām, bioloģisko daudzveidību un aprites ekonomiku.

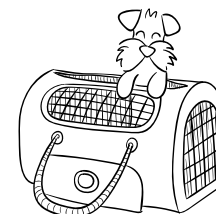
CILVĒKI



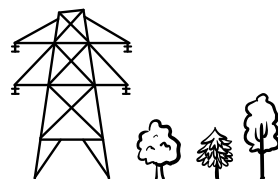
- Skolu/darbavietu ēkas
- Galvenās ielas, autobusu maršruti, veloceliņi vai ietves
- Bibliotēkas/kopienas centrs
- Reliģiskas celtnes
- Pārtikas veikali (ieskaitot tirgu, bezatkritumu veikalus, bioloģisko un dabai draudzīgo produktu veikalus)
- Remonta pakalpojumi
- Īres/koplietošanas pakalpojumi (piem. darba instrumenti, auto koplietošana u. t. t.)
- Iecienītākās ēstuves
- Slimnīcas un klīnikas
- Patversmes un zupas virtuves
- Pamestas ēkas
- Rotaļu laukumi
- Kopienas dārzi
- Organizācijas un cilvēki, kas strādā vides jomā

DZĪVNIEKI

- Pamanīti dzīvnieki/sugas
- Vides objekti mājdzīvniekiem (suņu parki, suņiem draudzīgas takas u. c.)
- Dzīvnieku patversmes
- Veterinārās klīnikas
- Dzīvnieku rezervāts
- Putnu būri, kukaiņu viesnīcas



VIDE



- Dabiskās dzīvotnes (mežs, pļavas, piekrastes u. c.)
- Savvaļas un/vai aizsargājamās zonas
- Ūdenstilpes
- Ūdens apgāde
- Parki
- Zaļās zonas (pagalmi, dobes)
- Cilvēku veidotas dzīvotnes (vietējās izcelsmes augu dārzi un pļavas u. c.)
- Neapsaimniekotas teritorijas
- Atkritumu pārstrādes centri/izgāztuves/atkritumu un kompostu apsaimniekošana
- Enerģijas avoti (akmeņogles, kodoldegviela, vēja, saules vai ģeotermālā enerģija)
- Ekotūrisma objekti (dabas takas u. c.)

Vai kāds no augstāk atzīmētajiem objektiem iekļaujas vairāk nekā vienā kategorijā?
(Piemēram, pārstrādes centrs ir ne tikai vērtīgs vides aizsardzībai, bet arī sniedz pakalpojumu cilvēkiem.)

Kad karte ir izveidota,



**analizē,
kas tajā
redzams!**

Vari izmantot šos vai citus jautājumus,
lai padomātu, kas tavai kopienai ir
aktuālākais, un izlemtu,
kur nepieciešams iesaistīties.

**Kuri no augstāk minētajiem objektiem tavā kopienā ir vērtīgi gan cilvēkiem,
gan dzīvniekiem, gan videi?**

Kas tev īpaši patīk tavā kopienā?

(Mini vienu kvalitāti, kas tavu kopienu padara par lielisku dzīves telpu cilvēkiem;
vienu kvalitāti, kas ir vērtīga dzīvniekiem, un vienu – videi)



Kas tevī rada vislielāko lepnumu (prieku), ka esi daļa no savas kopienas?

Kad karte ir izveidota,

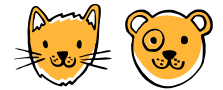


**analizē,
kas tajā
redzams!**

Vari izmantot šos vai citus jautājumus,
lai padomātu, kas tavai kopienai ir
aktuālākais, un izlemtu,
kur nepieciešams iesaistīties.

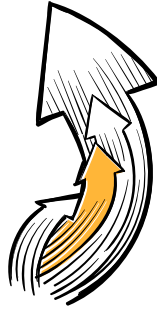


Vai tava kopiena nodrošina visas cilvēku un dzīvnieku pamatvajadzības?



Vai tava kopiena rūpējas par vides ilgtspēju?

(Vai vide tavā kopienā var nodrošināt esošo iedzīvotāju vajadzības, neatstājot negatīvu ietekmi uz nākotnes paaudžu vajadzībām un iespējām?)



Ko tavā kopienā varētu uzlabot?

(Mini vienu īpašību, ko nepieciešams uzlabot, lai tava kopiena būtu labāka dzīves telpa cilvēkiem; vienu īpašību, kas būtu jāuzlabo dzīvnieku labsajūtai un vienu, kas jāuzlabo vides kvalitātes celšanai.)

Kad karte ir izveidota,



**analizē,
kas tajā
redzams!**

Vari izmantot šos vai citus jautājumus, lai padomātu, kas tavai kopienai ir aktuālākais, un izlemtu, kur nepieciešams iesaistīties.

Kas vēl no tavas kopienas būtu jāiekļauj tavā kartē?

Kāpēc šie elementi ir svarīgi cilvēkiem, dzīvniekiem un videi tavā kopienā?

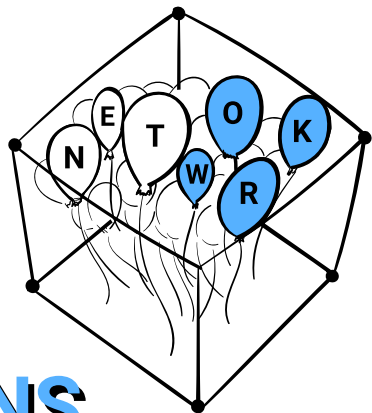
Analizē novērojumus, kurus veici uzdevuma 1. daļā. Kā tavi sākotnējie novērojumi ietekmējuši tavu karti?

Vai kartēšanas laikā atklāji par savu kopienu ko pārsteidzošu?

Savas atziņas vari strukturēt, izmantojot šo "kopienas domu karti":

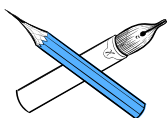


<https://www.rootsandshoots.org/wp-content/uploads/2020/06/Community-Mind-Mapping.pdf>



Kas ir **MANS TĪKLS?**

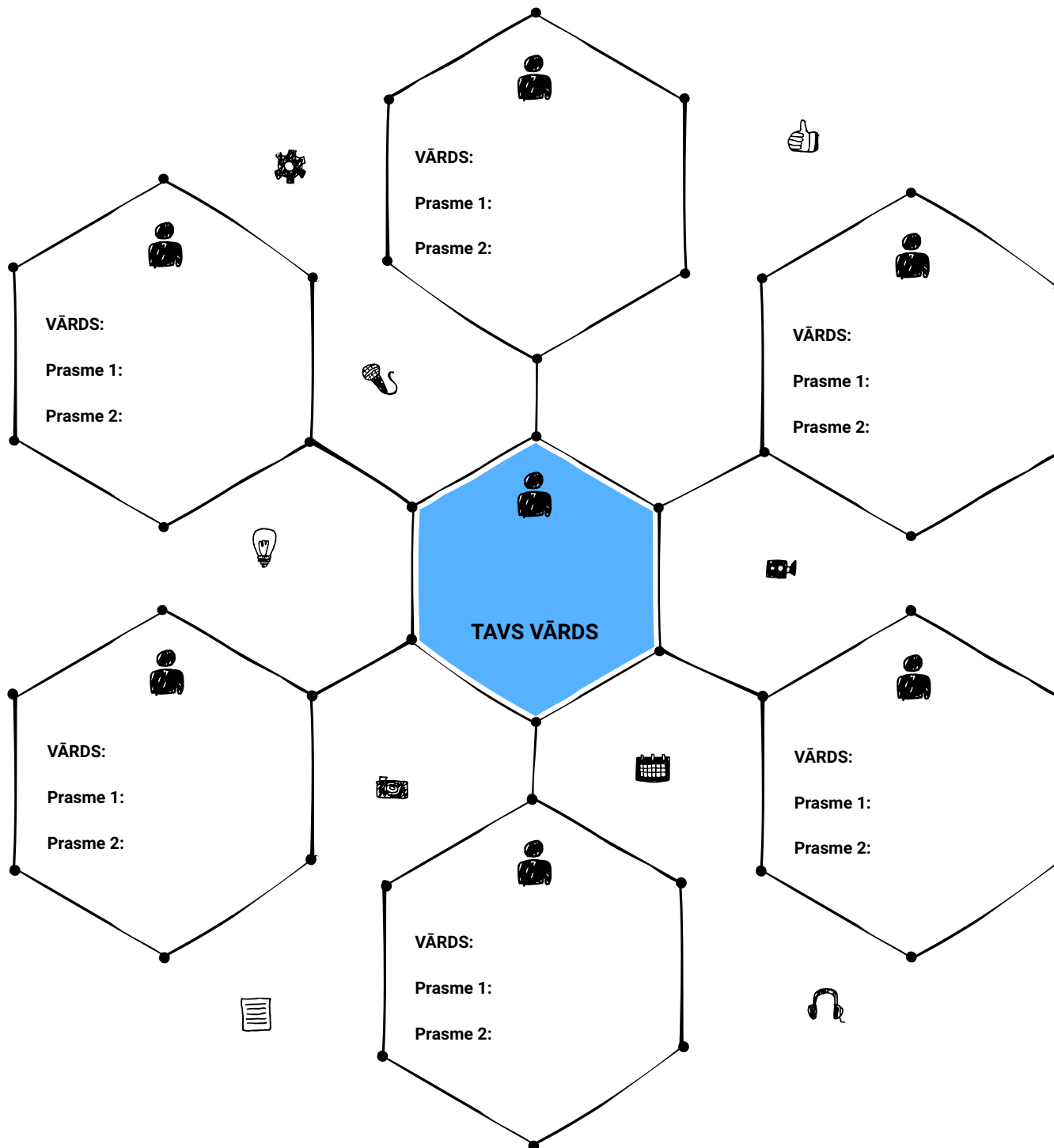
Jebkura revolūcija vai pārmaiņas var notikt tāpēc, ka cilvēkiem kaut kas rūp un viņi kopīgi tam velta lielas pūles.

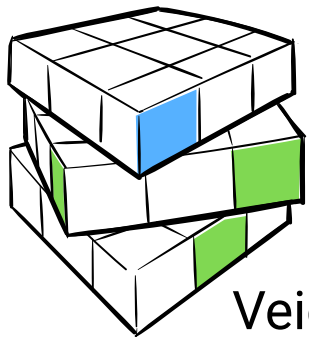


Uzzīmē "tīklu" ar cilvēkiem, kuri varētu palīdzēt tavai iniciatīvai darīt pasauli labāku. Pieraksti šo cilvēku **talantus un prasmes**, kas varētu būt vērtīgas.

Vari arī izmantot lielu plakātu, lai cilvēku un prasmju tīklu veidotu kopā ar savu komandu.

Kad izveidosi iniciatīvas uzmetumu, atgriezies pie šī uzdevuma, lai novērtētu, kā tavs tīkls var noderēt iniciatīvas īstenošanā!





Veidojam

INICIATĪVU!

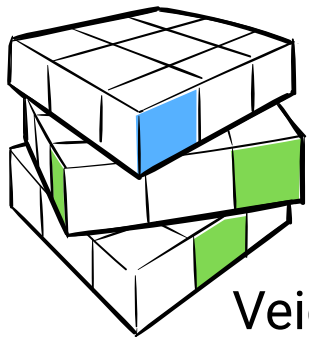


KĀPĒC

Kādi ir iniciatīvas mērķi? Padomā, kādi ir ilgtermiņa un īstermiņa mērķi.

Ar kādiem izaicinājumiem tu varētu sastapties iniciatīvas īstenošanā?

Vai kopienas kartē tu atradi kādus resursus, kuri varētu palīdzēt tavai iniciatīvai? Ja jā, kas tie ir? Izveido sarakstu ar visiem nepieciešamajiem resursiem (materiāli, transports u.c.).



Veidojam
INICIATĪVU!

KĀ

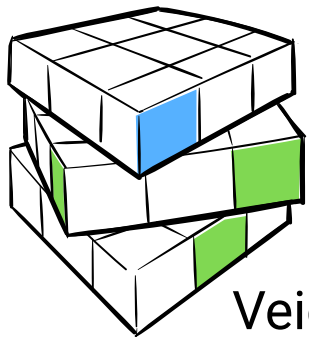


Kā un kādu informāciju tu ievāksi, lai izmērītu iniciatīvas rezultātus?

**Kurš būs atbildīgais par iniciatīvas īstenošanas soļiem?
Apsver iespēju katram komandas loceklim piešķirt savu lomu.**

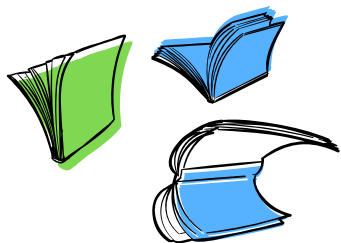
Kā pārvarēsi augstāk minētos izaicinājumus un šķēršļus?

Kuri cilvēki un organizācijas tavā kopienā varētu tevi atbalstīt?



Veidojam
INICIATĪVU!

KAS



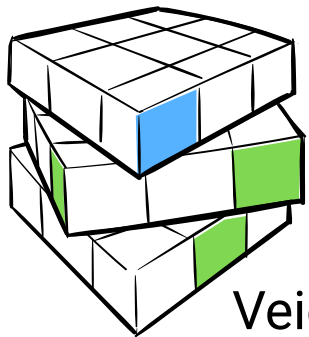
Kādu ietekmi tu vēlies panākt un kā tu zināsi, ka esi to panācis?

Kas mainīsies cilvēku attieksmē, zināšanās un prasmēs?

Kāda būs ietekme tavā kopienā?

Ko tu varētu iemācīties projekta laikā? Kāda būs ietekme uz tevi?





Veidojam
INICIATĪVU!

KAD

Kad paredzēts uzsākt iniciatīvu?

Kad paredzēts iniciatīvu noslēgt? Vai tā plānota vienreizēja, ikgadēja vai pastāvīga?

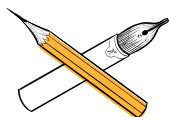
Izveido laika līniju, atzīmējot plānotos izpildes datumus dažādiem iniciatīvas posmiem.



KOMUNI- KĀCIJAS

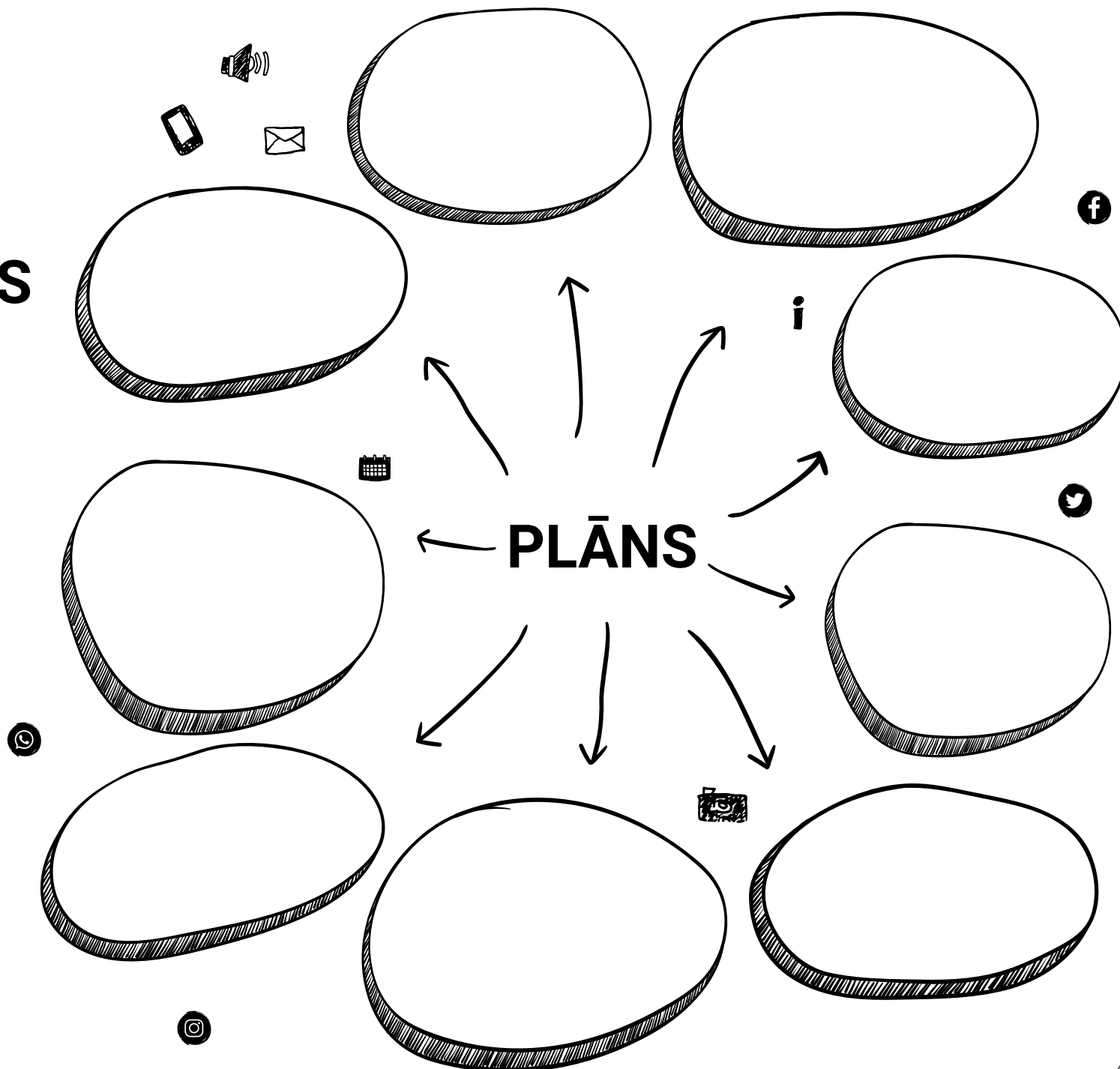


PLĀNS



Padomāsim, kā izplatīt ziņas par tavu iniciatīvu un tās mērķiem! Apsver dažādus komunikācijas kanālus un to, kā tos izmantot.

- Kādus mediju kanālus un sociālo tīklu platformas tu plāno izmantot un cik bieži?
- Vai sūtīsi preses relīzes vietējiem medijiem?
- Kā plāno sasniegt iespējami plašu auditoriju?
- Kā pārliecināsies, ka cilvēki ir ne tikai informēti par konkrēto tēmu, bet arī ir gatavi izmainīt savu uzvedību un ieradumus?





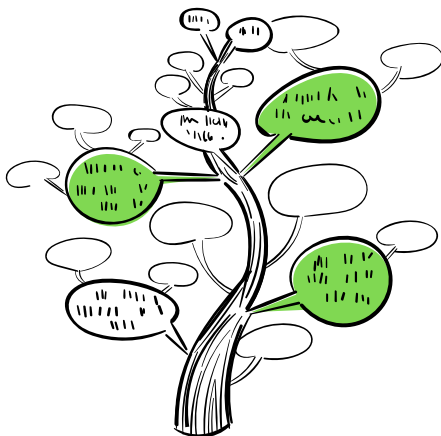
MOTIVĀCIJA

Atceries, lai pilnvērtīgi piedalītos iniciatīvā, ir vērtīgi zināt, kā sevi motivēt un turpināt aktīvi piedalīties.

Neviena revolūcija netiek īstenota vienpersoniski. Kad tava motivācija vai enerģija ir stipri kritusies, meklē komandas biedru un citu cilvēku atbalstu!



Pirms iniciatīvas uzsākšanas, mēģini atbildēt uz šiem jautājumiem:



Kāpēc šīs iniciatīvas veidošana tev ir personīgi svarīga?

Kāds būs tavs ieguvums un ko tu iemācīsies no šīs iniciatīvas veidošanas?

Kas tev palīdzēs, ja tev būs maz enerģijas un ja būs dusmas vai apnikums?

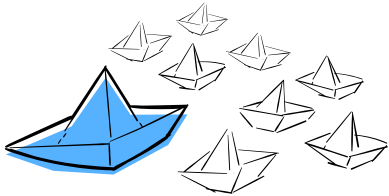
Kurš varētu tevi atbalstīt un kāda veida atbalsts tev būtu nepieciešams?

Vai kāds no komandas varētu tevi atbalstīt un kādā veidā?



MOTIVĀCIJA

Ir vērts atbildes uz šiem jautājumiem
apspriest komandā, lai tu zinātu,
kā vari atbalstīt citus un citi – tevi!



Vari atgriezties pie šiem jautājumiem,
lai sev atgādinātu, ka tev ir ļoti daudz iespēju
atgūt motivāciju un atjaunot savu iesaisti.

**Pasaulei nepieciešamas tavas prasmes
un tava rīcība, lai tā kļūtu par labāku,
godīgāku un mierīgāku planētu
visām dzīvajām būtnēm!**

Kādi vārdi varētu tevi iedvesmot?

Kāda mūzika vai aktivitātes tevi iedvesmo un mudina darboties?

Kā tu svinēsi iniciatīvas panākumus?

Kā tu sevi atalgosi pēc iniciatīvas noslēguma?





Metodiskais materiāls

**VIDES
INICIATĪVAS
ILGTSPĒJĪGAI KOPIENAI**

© 2021