



**Rūpējies par sevi  
un savu tuvāko!**

## **Rūpējies par sevi un savu tuvāko!**

COVID-19 vīrusa izraisītās pandēmijas laiks ir bijis patiesi izaicinošs daudziem. Gan pieaugušie, gan jaunieši ir saskārušies ar motivācijas trūkumu, skumjām, apātiju, dusmām, vientulības sajūtu, nespēku, grūtībām saņemties. Daudziem šīs sajūtas turpinās, citiem tās ir mainījušas skatu pašiem uz sevi un dzīvi kopumā.

Šīs brošūras mērķis ir sniegt Tev atbalstu un idejas, kā parūpēties par sevi un arī savu tuvāko. Materiālā ir apkopotas dažādi ieteikumi – izvēlies tos, kas Tev der vislabāk, un centies tos praktizēt un ieviest savā ikdienā pēc iespējas regulārāk.

Lai rūpes par sevi un cilvēkiem Tev apkārt ir patīkamas, interesantas un vērtīgas!

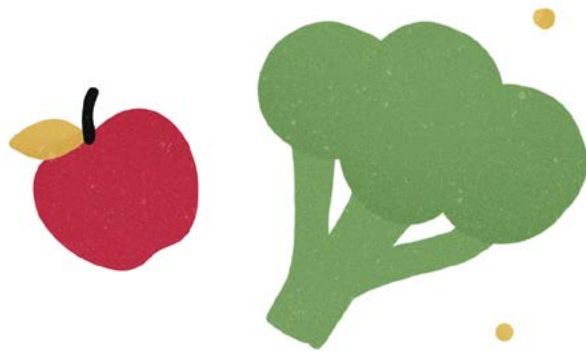
# Rūpējies par sevi fiziski

## Velti laiku fiziskajām aktivitātēm

Skrien, vingro, dejo, dari to, kas patīk un palīdz izvīst. Ieplāno fiziskās aktivitātes 3–5 reizes nedēļā. Noteikti būs tādi brīži, kad slinkums būs lielāks par vēlmi sportot, tomēr atceries, cik laba sajūta būs pēc tam un ka tas ir viens no labākajiem veidiem, kā par sevi parūpēties.

## Ēd veselīgi

Protams, protams. Par veselīgu uzturu jau tik daudz ir runāts. Tomēr ne velti tas tiek darīts. Jo vairāk čipšu, saldumu, gāzēto dzērienu, treknu ēdienu, jo negatīvāk tas ietekmē gan Tavu ķermeni, gan Tavu prātu. Ēd veselīgi un dzer daudz ūdeni, tad Tava pašsajūta noteikti būs labāka!



## Nodarbojies ar saviem hobijiem

To, kas Tev patiešām no sirds patīk, var būt arī kas tāds, ko patīk darīt agrāk, bet kādu laiku nav sanācis. Savam hobiijam ieplāno laiku vismaz reizi nedēļā – vai nu tajā esi viens pats, vai arī kopā ar kādu draugu.

## Izgulies

Kvalitatīvs miegs palīdz atbrīvoties no toksīniem ķermenī, uzlabo koncentrēšanos, domāšanu. Neej gulēt uzreiz pēc datorspēlēm vai televizora. Izdari ko tādu, kas nomierina Tavu prātu – paklausies mūziku, palasi grāmatu, paraksti.



Ieplāno, kurās dienās nodarbošies ar fiziskajām aktivitātēm, cik ilgi un ko tieši darīsi (vismaz 3 x nedēļā).

---



---



---



Ieplāno laiku hobijiem, kad darīsi to, kas Tev patiešām patīk (vismaz 2 x nedēļā).

---



---



---



Uzraksti 2 lietas, ko Tu apņemies darīt pirms miega, un 2 lietas, ko noteikti nedarīsi pirms miega. Ievēro to vismaz nedēļas garumā.

---



---



---



Uzraksti 3 pārtikas produktus, no kuriem izvairīsies. Apņemies tos neēst vismaz vienu nedēļu.

---



---

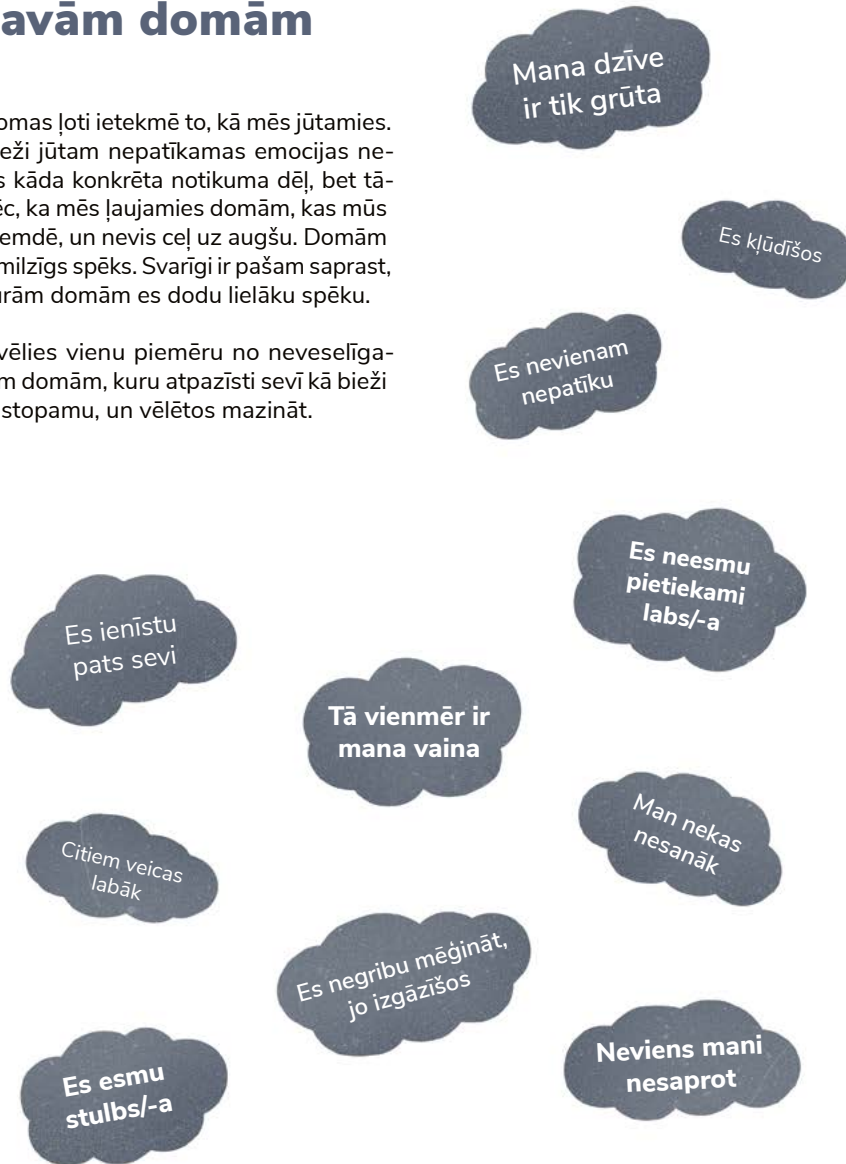


---

## Seko līdzi savām domām

Domas ļoti ietekmē to, kā mēs jūtamies. Bieži jūtam nepatīkamas emocijas nevis kāda konkrēta notikuma dēļ, bet tāpēc, ka mēs ļaujamies domām, kas mūs gremdē, un nevis ceļ uz augšu. Domām ir milzīgs spēks. Svarīgi ir pašam saprast, kurām domām es dodu lielāku spēku.

Izvēlies vienu piemēru no neveselīgajām domām, kuru atpazīsti sevī kā bieži sastopamu, un vēlētos mazināt.



Kas būs tas, ko Tu varētu teikt sev nevēlamās domas vietā? Izvēlies 1 no veselīgajām domām. Ieraksti šo teikumu sev kaut kur redzamā vietā.



## Plāno laiku

- Saraksti visu, kas nedēļas laikā ir jāizdara un ko gribi izdarīt, – skolai, ģimenei, sev, draugiem utt.
- Sakārto plānotos darbus nedēļas kalendārā un pārlicinies, ka katru dienu ir laiks arī kādai aktivitātei, kas sniedz prieku Tev pašam.
- Izdomā, kas būs Tavi ikdienas ieradumi, un arī tos ieraksti kalendārā: piemēram, celties plkst. 7:00, no rīta vingrot, pēcpusdienā veltīt konkrētu laiku savam hobijsam, vakarā veltīt 30 minūtes grāmatai utt.



## Nedēļas plāns un mērķi

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Celšanās un rīta rituāli							
Darāmie darbi							
Fiziskās aktivitātes							
Laiks ar draugiem vai hobijsam							
Vakara rituāli un došanās gulēt							

Ko šonedēļ iemācījies? \_\_\_\_\_

Ko šonedēļ sapratu par sevi? \_\_\_\_\_

Par ko šonedēļ esmu pateicīgs/-a? \_\_\_\_\_

## Koncentrējies uz to, ko vari ietekmēt

Savās domās un attieksmē cilvēks parasti atrodas vai nu vienā laukā, vai otrā. Dzeltenajā aplī ir tās lietas, kuras dzīvē vari ietekmēt, zilajā aplī – tās lietas, par ko vari satraukties, bet nevari ietekmēt. Būt dzeltenajā noteikti ir grūtāk, jo tad Tu uzņemies vairāk atbildību par to, kāds esi un kur esi. Tomēr kopumā, tikai atrodoties dzeltenajā laukā, Tu varēsi veikt pārmaiņas savā dzīvē uz labu. Zilajā laukā cilvēki parasti satraucas, skumst, vaimanā un iejūtas upura lomā, necenšoties pašiem mainīt.

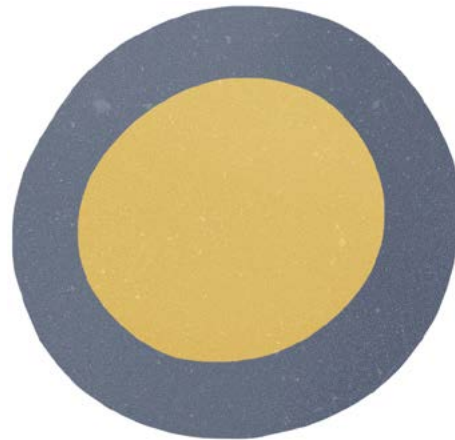
### Daži piemēri:

Dzeltenais (Ietekmes) aplis –  
**VARI IETEKMĒT**

- attieksmi pret sevi un citiem
- to, ko dari brīvajā laikā
- noieto soļu skaitu dienā
- laika pavadīšanu dabā
- palīdzības prasīšanu
- to, kā izskaties katru dienu
- sapņus par nākotni
- cik daudz laiku velti pārdzīvojot un cik daudz, domājot jaunas idejas, kā uzlabot esošo situāciju
- atvairošanās draugam
- iniciatīvas izrādīšanu iepazīstoties

Zilais (Satraukuma) aplis –  
**NEVARI IETEKMĒT**

- sabiedrības attieksmi globāli
- valdības lēmumus
- laikapstākļus
- pandēmijas tālāko gaitu



Jo vairāk Tu ikdienā atradīsies ietekmes aplī, jo lielāks tas paliks. Tu apzināsies savu spēku, to, ka pats/pati vari mainīt vismaz to, kas ir Tavā ietekmē, gūsi lielāku pašpārliecinātību, un pamazām Tava pašsajūta un situācija uzlabosies.

Jo vairāk Tu ikdienā atradīsies satraukuma aplī, jo lielāks tas paliks. Ikdienā aizvien biežāk redzēsi tikai to, ko nevari un kas nesanāk, vainosi citus, kļūsi skumīgāks, apātiskāks, un Tev liksies, ka nekas nevar mainīties.



Uzzīmē divus aplus: **Ietekmes** apli iekšpusē un **Satraukuma** apli ārpusē.



Ieraksti detalizēti, par ko Tu daudz satraucies, bet īsti nevari ietekmēt.



Ieraksti detalizēti, kādas lietas ir Tavā **Ietekmes** aplī: viss, ko vari ikdienā ietekmēt, sākot no domāšanas līdz konkrētām rīcībām.



Izvēlies 1–2 no ietekmes apļa lietām un apņemies uz tām pēc iespējas vairāk fokusēties nākamajā nedēļā un atcerēties jo sevišķi izaicinošos brīžos.

## Rūpējies par savām attiecībām ar citiem

Daudz ir pētījumu par to, ka tuvas un labas attiecības lielā mērā pozitīvi ietekmē cilvēka pašsajūtu, apmierinātību ar dzīvi, arī laimes sajūtu.



Izvēlies kādu no šīm aktivitātēm un tādā veidā parūpējies gan par sevi, gan par otru:

- Uzraksti vēstuli kādam sev svarīgam cilvēkam/cilvēkiem un nosūti to pa pastu vai e-pastu!
- Uzzvani kādam sen nesatiktam draugam, draudzenei un aprunājies ar viņu!
- Kopā ar ģimeni sarīkojiet spēļu vakaru ar vecām labām spēlēm – dambreti, riču-raču, cirku, domino, loto.
- Aprunājies ar tuvāko draugu par tādām tēmām kā draudzība, dzīve, sapņi, mērķtiecība, grūtības, nākotne!
- Iepazīsties ar kādu jaunu cilvēku, varbūt kaimiņu vai kādu cilvēku ko bieži redzi, bet nekad neesi runājis!

### Prasi palīdzību, ja nepieciešams

Ja ilgu laiku jūties nomācīts, bezspēcīgs, depresīvs, prasi palīdzību:

- Vari aprunāties ar vecākiem vai kādu tuvu draugu;
- Sazinies un padalies ar savu skautu/ gaidu vadītāju (vai arī citu jaunatnes darbinieku);
- Zvani uz bērnu un jauniešu bezmaksas uzticības tālruni 116111 jebkurā diennakts laikā.



Kurš/-i cilvēks/-i ir vai varētu būt Tavi tuvākie atbalsta cilvēki? Vecāki vai citi radnieki, draugi, skolotāji vai citi.

---



---



---



---



Cik atklātam par to, kā Tu jūties, Tev izdodas būt ar viņiem? Kas Tev būtu nepieciešams, lai varētu būt vairāk atklāts?

---



---



---



---



Kuru no augstāk minētajiem uzdevumiem Tu tuvākajā laikā vēlies izdarīt?

---



---



---



---





# Mans drošības plāns, brīdī, kad sajūtīšos sliktāk

## Padomā par kādu sev tuvu draugu/draudzeni –

**Domas:** Kā es pamanīšu, ka manam draugam ir grūti?

---

---

**Palīdzība:** Kā es varu atbalstīt savu draugu/draudzeni?

---

---

**Darbība:** Ko es varētu darīt kopā ar savu draugu/draudzeni, lai viņš/viņa sajostos labāk?

---

---



## Padomā par sevi –

**Domas:** Kādas domas man palīdzēs? Ko sev teikšu, lai justos labāk?

---

---

**Palīdzība:** Kam es prasīšu atbalstu vai palīdzību?

---

---

**Darbība:** Ko fiziski darīšu, lai sajostos labāk?

---

---

Skautisms un gaidisms ir jaunatnes neformālās izglītības kustība, kas papildina skolu un ģimeni. Tās mērķis ir veidot jaunatni par aktīviem un atbildīgiem savas valsts un pasaules pilsoņiem. Skautisms un gaidisms attīsta patstāvību, vēlmi izzināt un gribu mācīties.

“Latvijas Skautu un gaidu centrālā organizācija” darbu ar jaunatni nodrošina, izmantojot ilgtermiņa brīvprātīgā darba principu, apvienojot vairāk nekā 950 biedrus. LSGCO ir vienīgā un pilntiesīgā pasaules skautu un gaidu organizāciju WOSM (World Organization of the Scout Movement) un WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts) dalīborganizācija Latvijā.



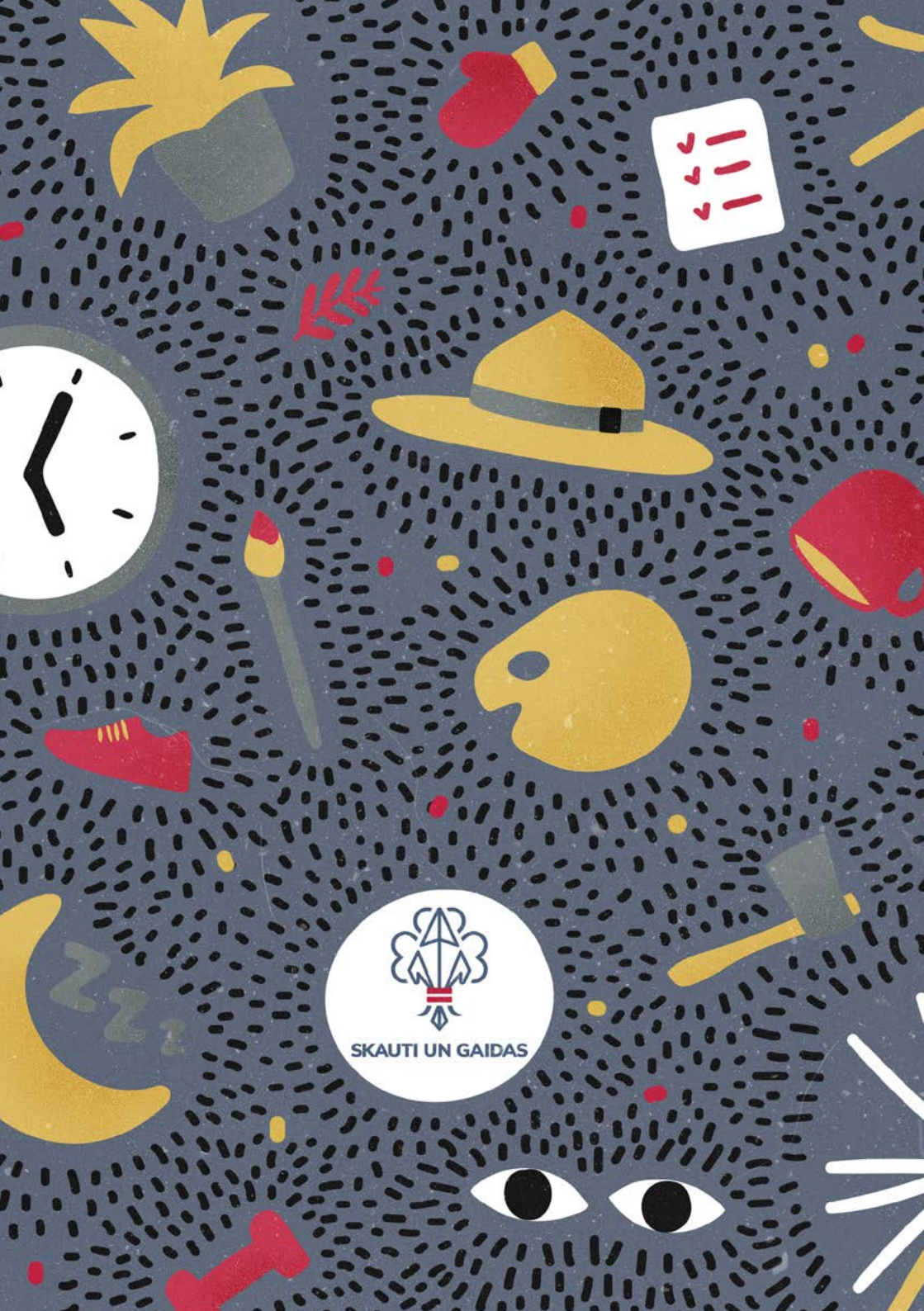
### Sabiedrības integrācijas fonds

Brošūra “Rūpējies par sevi un savu tu vāko!” ir sagatavota projekta “Bērnu un jauniešu socializēšanās, emocionālās veselības un jaunu prasmju pilnveide” ietvarā ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par saturu atbild biedrība “Latvijas Skautu un gaidu centrālā organizācija”.

   @skautiungaidas

[www.skautiungaidas.lv](http://www.skautiungaidas.lv)

©LSGCO, 2021



SKAUTI UN GAIDAS