

Noslēdzies projekts "I. am. I. - eju tālāk"



Vidzemes Tehnoloģiju un dizaina tehnikumā oktobra mēnesī notika sevis izziņas

projekts **“I.am.I - eju tālāk”**, kuru finansē ESF un īstenoja biedrība “IN-LAAT”. Projekta klātienas aktivitātes tika īstenotas no 4. līdz 25. oktobrim. Projekta mērķis - **jauniešu iekšējā potenciāla un resursu atvēršana**.

Pirmās aktivitātes laikā - “ES un manas emocijas” jaunieši tika iesaistīti savu emociju izziņā - kā veidojas emocijas, kādas ir emocijas, kā atpazīt un vadīt emociju mainīgo dabu, jo ļoti bieži jaunieši un arī pieauguši cilvēki, emociju uzplūdus pieņem nepareizus lēmumus. Šī projekta mērķa sasniegšanas uzdevuma atrisināšanas viena no atslēgām ir rodama tieši emociju atpazīšanā un vadīšanā, lai nepieņemtu pārstiedzīgus lēmumus un nepamestu iesākot mācību darbu priekšlaicīgi. Jauniešiem tika izstāstīts, kas ir labdarības darbs un ko mēs varam iegūt, ja iesaistāmies brīvprātīgo darbu veikšanā.

“ES un ķermeņa valoda” - jaunieši iepazīna labas uzvedības principus no citas perspektīves - kā es sevi pasniedzu apkārtējai sabiedrībai caur savu ķermeņa valodu. Kā pašam izprast šo neverbālo sevis izpausmi un kā to prasmīgi veidot, lai katrs no mums komunikācijā būtu pieņemts, interesants un patīkams.

Tehnikuma jaunieši izplānoja un realizēja labo darbu aktivitāti ar mērķi izteikt īpašu paldies un iepriecināt ikdienā sastaptos līdzcilvēkus, īpaši tos, kuri nesavtīgi strādā sabiedrības labā. Jaunieši sarūpēja dāvanīgas - pašizceptus cepumiņus un Paldies kartiņas.

Šajā dienā dāvanīgas un iepriecinājumu saņēma Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests Cēsu daļas darbinieki, Cēsīs sastaptie sētnieki, strādnieki, pārdevēji, ārsti un arī kāds saskumušais pretīmnācējs. Iepriecinājumu guva ne tikai dāvaniņu un laba vēlējumu saņēmēji, bet arī paši jaunieši.

Dienas beigās jaunieši atzina, ka labdarība, dāsnums un vienkārša paldies pateikšana ikdienas skrējienā ir īpaši svarīga šajā laikā. Tika izdarīts arī secinājums - darīt labu, palīdzēt un iepriecināt citus ir aizraujoša, interesanta un vērtīga brīvā laika nodarbe.

Aktivitātes laikā “ES iepazīstu, izzinu, pastāstu” jaunieši tikās arī ar olimpisko spēļu dalībnieci Lieni. Diena tika veltīta āra dzīves aktivitātēm ar mērķi rosināt jauniešos veselīga dzīvesveida ieradumu veidošanos un dzīves prasmju stiprināšanu, kā arī aktualizēt fizisko aktivitāšu ietekmi uz garastāvokli, emocijām un mentālo veselību. Jauniešu komandas plānoja pārgājienu un devās kopīgi izvēlētā pārgājienā, paplašināja savas zināšanas par tehnikuma apkārtni. Dalījās pieredzē par ceļošanu un aktīvu atpūtu.

Piektās aktivitātes diena “ES un mana profesijas izvēle” bija projekta īstenošanas pēdējā diena ar aicinājumu *mest* skatu nākotnē - apzinoties karjeras iespēju nepārtraukto mainīgumu. Bet, tā kā šie audzēkņi jau ir izvēlējušies savu profesiju, tad viņiem tika piedāvāti uzdevumi, kas paplašina redzējumu, kā savu profesiju iespējams pielietot dažādos nozaru segmentos. Ļoti radošas un interesantas idejas tika attīstītas runājot un iepazīstinot ar brīvprātīgā darba iespējām. Tas pavēra jaunus apvāršņus kā veidot un uzkrāt pieredzi, lai iesaistoties darba attiecībās jaunieši varētu būt

konkurētspējīgi.

Projekta mērķa sasniegšanā tika izmantotas neformālās mācību metodes, caur kuru daudzveidību un dažādo pieeju tika rasti risinājumi tādām grūtībām kā emociju atpazīšana un vadīšana, motivācijas aktualizēšana, dzīves redzējuma paplašināšana, mentālās veselības stiprināšana ar kurām ikdienā sastopas jaunieši, lai novērstu priekšlaicīgus mācību pārtraukšanas riskus.

Noslēdzoties projektam jaunieši pauda pateicību un gandarījumu par apgūto un izziņāto. Katrs bija piedzīvojis kādu atklāsmi, kas kalpo par motivāciju turpināt izziņas ceļu.

Paldies sakām Vidzemes Tehnoloģiju un dizaina tehnikumam, tās jauniešiem par līdzdalību, īpašu paldies par aktīvu līdzdarbošanos un atbalstu skolotājai Judītei Plendišķei, paldies arī Cēsu novada pašvaldībai un PuMPuRS par veiksmīgu sadarbību!

Dalība projektā skolēniem tika finansēta no Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.8.3.4.0/16/I/001 "Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai" (PuMPuRS).

Informāciju sagatavoja biedrība " IN-LAAT".

