

Rokasgrāmata par ...

Autors: Natalia Urus, Christer Nordin, Inna Falko,
Sergii Kulyk

Satura rādītājs

1. MANA DZĪVE IR SVARĪGA	3
2. 1. NODAĻA. KĀPĒC PERSONĪGIE STĀSTI IR SVARĪGI	4
3. 2. NODAĻA. KAS NOTIEK SMADZENĒS, KAD MĒS RADĀM PERSONĪGO STĀSTU	10
4. 3. NODAĻA. PUSAUDŽI UN SENIORI: DIVAS GRUPAS, KURĀM PERSONĪGIE STĀSTI KĻŪST PAR BALSTU	14
5. 4. NODAĻA. KĀ STRĀDĀT AR STĀSTIEM	18
6. 5. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: AR KO JŪS KĀ SPECIĀLISTS STRĀDĀSIET	22
7. 6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI	24
8. 8. NODAĻA. DARBS AR GATAVAJIEM STĀSTIEM	45
9. Rokasgrāmata par zīmēšanas rīkiem	47
10. 9. NODAĻA. METODIKAS IEVIEŠANA PROGRAMMĀS UN IESTĀDĒS	67
11. 10. NODAĻA. STORYTILECRAFT: DIGITĀLĀ TELPA STĀSTIEM, KURI VĒLAS DZĪVOT ILGĀK	70
12. EPILOGS	75
13. WORK BOOK «MANA DZĪVE IR SVARĪGA»	76

MANA DZĪVE IR SVARĪGA

← Atpakaļ uz saturu

MANA DZĪVE IR SVARĪGA

Metodiskais materiāls sociālajiem darbiniekiem, pedagoģiem un praktiskajiem psihologiem.

Pasaule, kurā esam pieraduši vērot citu dzīves — spilgtas, redīgētas, vienmēr redzamas — bieži padara nemanāmu mūsu pašu pieredzi.

Cilvēks redz citu stāstu kadrus, bet reti iegūst telpu, lai ieraudzītu savu. Šis materiāls ir radīts speciālistiem, kuri strādā tur, kur īpaši svarīgi ir atgriezt cilvēkiem sajūtu par savu vērtību:

- sociālajā darbā,
- izglītībā,
- psiholoģiskajā atbalstā un līdzās būšanā.

Metode, kas aprakstīta šajās lapās, dod cilvēkam iespēju savākt izklīdušo, noformēt piedzīvoto pieejamos kadrus, ieraudzīt sava ceļa loģiku — bez spiediena, bez vērtēšanas, drošā struktūrā.

Savukārt speciālistam tā ir metode, kas ļauj radīt apstākļus, kuros cilvēks var pateikt:

- «Es redzu savu pieredzi. Tai ir forma. Tai ir nozīme.»
- Šis ir materiāls par stāstiem, kas atgriež cilvēku pie sevis.

1. NODAĻA. KĀPĒC PERSONĪGIE STĀSTI IR SVARĪGI

← Atpakaļ uz saturu

1. NODAĻA. KĀPĒC PERSONĪGIE STĀSTI IR SVARĪGI

Mūsdienu cilvēks dzīvo pasaulē, kur notikumi mainās ātrāk, nekā mēs paspējam atcerēties, ar ko sākās iepriekšējā nedēļa. Hronisks stress, informācijas troksnis, pastāvīgā prasība “paspert līdzī” un pat pārmērīgs pozitīvo iespaidu daudzums var radīt vienādu efektu: pieredze vairs nesaliekas vienotā dzīves naratīvā. Mēs dzīvojam tik ātri, ka bieži redzam citu dzīvi — sociālo tīklu lentēs — labāk nekā savu pašu. Iekšējais kompass nosvārstās; dienas sastāv no reakcijām, nevis apzinātām darbībām. Tieši tāpēc šis materiāls piedāvā vienkāršu, bet dziļu praksi — personīgo stāstu veidošanu caur zīmēšanu, asociācijām un strukturētu naratīvu. Runa ir ne tik daudz par “traumas dziedināšanu” (lai gan tas arī iespējams), cik par sajūtas “es esmu” atgūšanu pasaulē, kas nepārtraukti virzās tālāk.

1.1. Naratīvs kā pieredzes struktūra

Cilvēka smadzenes darbojas pēc principa “savienot visu jēgā”. Pat tad, ja notikumi ir nejauši vai sīki, tās jebkurā gadījumā cenšas pārvērst tos stāstā par sevi. Veselīgā dzīves ritmā mēs vairāk vai mazāk varam atbildēt uz jautājumiem:

- “Kas es esmu?”
- “Kas ar mani notiek?”
- “Kā izskatās mans ceļš?”

1. NODAĻA. KĀPĒC PERSONĪGIE STĀSTI IR SVARĪGI

Bet, kad dzīve kļūst pārāk strauja vai pārāk saspringta — hronisks stress, multītāde, ziņas, mācības, rūpes par ģimeni, nepārtraukti mainīgi apstākļi — naratīvs izjūk. Notikumi it kā:

- sabrūk vienā kaudzē bez laika loģikas;
- zaudē emocionālo nokrāsu (“bija daudz, bet neatceros, kas tieši”);
- pārvēršas sajūtā “es to izdzīvoju, bet nebiju klātesošs”.

Tas attiecas uz visu pieredzi, ne tikai uz smago:

- intensīvi pozitīvi notikumi arī dažkārt “nepagūst” kļūt par stāsta daļu;
- prieks neintegrejas un līdz ar to kļūst mazāk pieejams kā resurss;
- pat veiksmē var paslīdēt garām, ja tā nav noformēta kā nozīmīgs notikums.

Šādos apstākļos personīgā stāsta radīšana nav “radošums radošuma pēc”. Tā ir iespēja atjaunot saikni ar sevi:

- autorība: “es rīkojos, nevis tikai reaģēju”;
- jēga: “manās dienās ir loģika”;
- kontinuitāte: “starp vakardienu un šodienu ir tilts”;
- stabilitāte: “mana dzīve ir ne tikai ātrums, tā esmu arī es”.

Pat vienkāršākā struktūra “bija — kļuva — es to izgāju cauri” darbojas kā enkurs. Tā sniedz iekšēju balstu vidē, kur ārējo orientieru kļūst arvien mazāk.

1. NODAĻA. KĀPĒC PERSONĪGIE STĀSTI IR SVARĪGI

1.2. Zīmēšana: pirms-vārdu un pirms-rationālās atmiņas valoda Liela daļa mūsu pieredzes tiek izdzīvota nevis vārdos, bet caur:

- ķermeņa reakcijām,
- tēliem,
- krāsām,
- telpas sajūtām,
- īsiem sensoriem fragmentiem.

Tas attiecas gan uz sarežģīto pieredzi (pārslodze, bailes, aizkaitinājums), gan uz patīkamiem mirkļiem (silta tikšanās, smieklis, mājīgums). Straujā tempā un pārslodzē smadzenes bieži “nepagūst” pietiekami dziļi apzināt pozitīvo pieredzi, lai tā kļūtu par resursu. Tā vienkārši paslīd garām. Zīmēšana — pat ļoti vienkārša, “aplītis un svītriņa” stilā — dod cilvēkam:

- izteiksmes instrumentu, kur nav vajadzīgi “pareizie vārdi”;
- iespēju “izvilkt” pieredzi no iekšējās sistēmas uz ārēju nesēju;
- drošu formu: tēls vienmēr ir mazāk draudošs nekā neapstrādāta sajūta;
- iespēju mainīt tēlu (krāsu, formu, izvietojumu) un līdz ar to — mainīt iekšējo reakciju.

Pozitīvai pieredzei tas strādā tāpat: kad cilvēks fiksē priecīgu mirkli kadra vai simbola veidā, šis mirklis kļūst pieejams atmiņai — tas nepazūd ikdienas troksnī. Mēs neapmācām māksliniekus. Mēs dodam cilvēkam otru, tēlainu piekļuves kanālu sev pašam.

1. NODAĻA. KĀPĒC PERSONĪGIE STĀSTI IR SVARĪGI

1.3. Atspēlēšana, saglabāšana un transformācija: kā stāsts kļūst “dzīvs” 1.3.1. Atspēlēšana kā filma vai komikss Kad mēs lūdzam cilvēkam attēlot savu pieredzi 3–6 kadros, viņš:

- strukturē notikumus;
- iegūst distanci: “skatos no malas”;
- atgūst kontroli: “es izlemju, kas ir kadrā”;
- piešķir pieredzei formu, ko var pārnest, saglabāt un mainīt.

Tas strādā gan ar smagiem mirkļiem, gan ar patīkamiem — visi tie iegūst tiesības pastāvēt kā daļas no personīgā stāsta.

1.3.2. Saglabāšana kā pašatzīšanas akts

Kad stāsts tiek saglabāts (mapē, dienasgrāmatā, lietotnē), tas kļūst par:

1.Svarīguma marķieri: “Tas ir daļa no manas dzīves. Tā ir uzmanības vērtā.” 2.Noslēguma aktu: “Es devu tam formu. Es apturēju plūsmu un atguvu kontroli.” 3.Resursu: pozitīvie stāsti kļūst par balstu; neitrālie — par struktūru; sarežģītie — par pieredzi, kas vairs nebiedē ar savu bezformību.

1.3.3. Iespēja transformēt Stāstu var:

- papildināt;
- mainīt;
- pārbīdīt akcentus;
- pārkrāsot;
- uzzīmēt resursu;
- noņemt lieko;
- radīt jaunu versiju.

1. NODAĻA. KĀPĒC PERSONĪGIE STĀSTI IR SVARĪGI

Tas attiecas arī uz gaišajiem mirkļiem: dažreiz cilvēkam vajag “uzpūst dzirkstelīti” patīkamai atmiņai, lai tā kļūtu par balstu rītdienai. Citkārt — mīkstināt saspringtu mirkli, mainot tā tēlu.

1.4. Kāpēc scenāriji jāizklāsta soli pa solim (un kāpēc tekstā ir humors) 1.4.1. Struktūra — tā ir drošība un trauksmes mazināšana Pārslodzītā pasaulē visgrūtākais ir sākt. Frāze “uzzīmē savu stāstu” viegli izraisa apjukumu:

- “Nezinu kā”;
- “Nesanāk”;
- “Es nemāku zīmēt”;
- “Mana dzīve nav interesanta”.

Tāpēc materiālā ir skaidras “sliedes”:

- izvēlies dienu;
- sadali to kadros;
- pievieno krāsas;
- piešķir nosaukumu;
- uzraksti īsus parakstus.

Tas:

- mazina trauksmi;
- dod sajūtu “es varu”;
- palīdz speciālistam turēt robežas;
- rada priekšskatāmību.

1.4.2. Pieejamība visiem izglītības līmeņiem un jebkuram vecumam

1. NODAĻA. KĀPĒC PERSONĪGIE STĀSTI IR SVARĪGI

Materiāls darbojas gan ar pusaudžiem, kas “visu zīmē memu veidā”, gan ar senioriem, kuri saka: “neatceros, kad pēdējo reizi turēju zīmuli”. Tāpēc:

- instrukcijas ir vienkāršas;
- piemēri — reālistiski un viegli;
- forma — neprasa estētiku.

Tas padara stāstu pieejamu visiem — ne tikai tiem, kas “prot radīt”.

1.4.3. Humors — tā ir regulācija, kontakts un atļauja būt dzīvam Humors tekstā nav rotājums. Tas palīdz:

- mazināt spriedzi pirms sākuma;
- izlīdzināt attiecības “speciālists — dalībnieks”;
- padarīt procesu siltu un cilvēcīgu;
- dot signālu: “šeit drīkst kļūdīties, smieties, būt pašam”.

Pasaulē, kur cilvēki pārāk bieži skatās uz citu dzīvi caur rūpīgi atlasītiem kadriem, humors atgriež pie īstā pieredzes — nepilnīga, bet dzīva.

1.4.4. Ko iegūst speciālists Strukturētie scenāriji:

- ietaupa laiku;
- sniedz gatavas frāzes skaidrošanai;
- mazina risku ieiet pārāk dziļi;
- ļauj koncentrēties uz kontaktu, nevis uz nepārtrauktu “izdomāšanu, ko darīt tālāk”.

Galvenais materiāla uzdevums — padarīt metodiku tik saprotamu, lai jūs varētu izlasīt vienu lapu — un jau šodien vadīt nodarbību.

2. NODAĻA. KAS NOTIEK SMADZENĒS, KAD MĒS RADĀM PERSONĪGO STĀSTU

← Atpakaļ uz saturu

2. NODAĻA. KAS NOTIEK SMADZENĒS, KAD MĒS RADĀM PERSONĪGO STĀSTU

Jebkura metodika kļūst saprotamāka, kad redzam tās mehānismu. Personīgā stāsta veidošana nav “intuīcijas” vai “iedvesmas” jautājums. Tā ir pilnīgi praktiska darbība, kas vienlaikus aktivizē vairākas smadzeņu sistēmas. Pateicoties tam, cilvēks labāk apzinās, kas ar viņu notiek, un spēj ieraudzīt savu pieredzi no lielāka attāluma. Mūsdienu neirozinātnes dati apstiprina: smadzenes dabiski “domā stāstos”. Ja notikumi nav sakārtoti, smadzenes mēģina to izdarīt pašas, taču dzīves ātrums, pieredzes fragmentētība un pastāvīgā slodze to bieži traucē. Tāpēc ārējā struktūra — zīmējums, kadri, īsi paraksti — kļūst par vietu, kur haoss iegūst formu.

2.1. Kāpēc smadzenes ir piesaistītas naratīviem Zinātniskajā literatūrā labi aprakstīts novērojums: cilvēki labāk atceras materiālu, kam ir sižets. Smadzenes it kā reaģē uz stāstu kā uz algoritmu:

- ir sākums,
- ir notikumi,
- ir tēls / varonis,
- ir kustība,
- ir secinājums.

2. NODAĻA. KAS NOTIEK SMADZENĒS, KAD MĒS RADĀM PERSONĪGO STĀSTU

Pat pavisam parasta diena, noformēta kā neliels stāsts, aktivizē sakārtošanas mehānismu: “Lūk, kur es biju. Lūk, kas notika. Lūk, kā es uz to reagēju.” Tā rodas iekšējā orientācija tur, kur iepriekš bija tikai notikumu plūsma.

2.2. Kuras smadzeņu zonas ir iesaistītas Zemāk — īss pārskats bez akadēmiskas pārslodzes, bet pietiekams, lai saprastu, kāpēc prakse iedarbojas dziļāk, nekā varētu šķist.

Prefrontālā garoza Atbild par plānošanu, secību un loģisko domāšanu. Veidojot stāstu, šī zona palīdz sakārtot pieredzi skaidros soļos. Notikums vairs nav “nejaušs epizode”, bet kļūst par struktūras daļu.

Mediālā prefrontālā garoza Pašrefleksijas zona. Tieši šeit rodas sajūta: “tā ir mana pieredze”, “es jēgpilni uztveru, kas ar mani notika”. Tā uztur identitātes stabilitāti — gan tiem, kuri to veido (pusaudži), gan tiem, kuri to pārskata (seniori).

Amigdala Emocionālās reaktivitātes centrs. Pieredzes izziemešana — pat neitrālas vai patīkamas — palīdz mazināt spriedzi. Tēls “notur” emociju maigāk nekā neapstrādāta sajūta.

Hipokamps Atmiņas un laika orientācijas sistēma. Kad cilvēks fiksē notikumus kadru veidā, hipokamps izveido saiknes: “kas bija pirms”, “kas pēc”, “kā tas savstarpēji saistīts”. Tas atbalsta gan kognitīvās funkcijas, gan dzīves vienotības izjūtu.

2. NODAĻA. KAS NOTIEK SMADZENĒS, KAD MĒS RADĀM PERSONĪGO STĀSTU

Tīmjenes garoza Atbild par telpisko uztveri. Tā ļauj pārvērst abstraktu sajūtu shēmā, kartē, sižeta līnijā. Daudziem tas ir veids “ieraudzīt” savu dzīvi, ne tikai domāt par to.

Skronēju garoza Tulko sensoros fragmentus valodā. Kad cilvēks zīmē un pēc tam pievieno vārdus, skronēju garoza “sašuj” tēlu un izteikumu. Tas īpaši palīdz tiem, kuriem grūti uzreiz aprakstīt jūtas vārdos.

Aizmugurējā jostas garoza Veido kopēju “panorāmas” tēlu par sevi dzīvē. Palīdz sajust: “lūk es, un lūk mans ceļš”. Tā atbild par veselumu, nevis atsevišķiem epizodiem.

2.3. Kāpēc izzīmēšana un īsie stāsti strādā ne tikai ar smago pieredzi

Daudzās metodikās darbs ar stāstiem asociējas ar “grūtām tēmām”. Taču neiropsiholoģiski jebkurai pieredzei, pat patīkamai, nepieciešama:

- fiksācija;
- apzināšana;
- integrācija.

Arī pozitīvi notikumi var “pazust” dzīves tempā. Kad cilvēks tos izzīmē, smadzenes tiem pievērš lielāku uzmanību. Literatūrā šo efektu apraksta kā pozitīvās atmiņas stiprināšanu. Tāpat arī neitrāli brīži — ikdiena, rituāli, mazas prieka dzirksteles — kļūst par resursu, kad tie ir noformēti naratīvā.

2.4. Kāpēc šis process palīdz cilvēkam justies stabilāk

2. NODAĻA. KAS NOTIEK SMADZENĒS, KAD MĒS RADĀM PERSONĪGO STĀSTU

No smadzeņu skatpunkta personīgā stāsta radīšana ir veids, kā savienot sadrumstaloto.

Rezultātā: 1.Samazinās iekšējais haoss. Notikumi vairs nesaplūst vienā garā “bezgalīgā nedēļā”.

2.Pieaug klātbūtnes sajūta. Cilvēks sāk pamanīt savu dzīvi, nevis tikai reaģēt uz ārējo.

3.Atgriežas saikne starp “toreiz”, “tagad” un “tālāk”. Tas atbalsta skaidrību un pašorientāciju.

4.Veidojas resursu atmiņa. Pozitīvie mirkļi ir saglabāti ne tikai emocionāli, bet arī strukturāli.

5.Samazinās spriedze. Tēli un īsie paraksti darbojas kā ārējs kontainers pieredzei.

2.5. Kā speciālists var izmantot šos mehānismus darbā Bez skaļiem solījumiem var redzēt acīmredzamo:

- metode balstās dabiskos procesos;
- iesaista maigus, bet dziļus smadzeņu darba kanālus;
- piemērota cilvēkiem ar dažādu izglītības līmeni, vecumu un pieredzi;
- neprasa sarežģītus instrumentus;
- dod iespēju apstāties un ieraudzīt sevi.

Speciālisti bieži novēro, ka stāstu veidošanas laikā klienti:

- kļūst mierīgāki;
- skaidrāk formulē pārdzīvojumus;
- vieglāk pāriet uz saturīgu sarunu;
- labāk atceras tikšanās rezultātus;

3. NODAĻA. PUSAUDŽI UN SENIORI: DIVAS GRUPAS, KURĀM PERSONĪGIE STĀSTI KĻŪST PAR BALSTU

- izjūt, ka var ietekmēt savu ceļu.

Tas ir smadzeņu darba rezultāts, nevis tikai “jaunuma efekts”.

2.6. Nodaļas kopsavilkums

Personīgā stāsta radīšana nav mākslinieciska spēle vai simbolisks žests. Tā ir metode aktivizēt smadzeņu mehānismus, kas atbild par:

- struktūru,
- atmiņu,
- emocionālo regulāciju,
- sevis sajūtu,
- pieredzes apvienošanu vienotā tēlā.

Tieši tāpēc pat vienkāršs stāsts var kļūt par balstu: tas sakārto to, kas bija izkaisīts, un atgriež iekšējo orientāciju pasaulē, kur notikumu temps bieži atņem iespēju apstāties un ieraudzīt sevi.

3. NODAĻA. PUSAUDŽI UN SENIORI: DIVAS GRUPAS, KURĀM PERSONĪGIE STĀSTI KĻŪST PAR BALSTU

← Atpakaļ uz saturu

3. NODAĻA. PUSAUDŽI UN SENIORI: DIVAS GRUPAS, KURĀM PERSONĪGIE STĀSTI KĻŪST PAR BALSTU

3. NODAĻA. PUSAUDŽI UN SENIORI: DIVAS GRUPAS, KURĀM PERSONĪGIE STĀSTI KĻŪST PAR BALSTU

Neskatoties uz atšķirīgo dzīves pieredzi, pusaudžiem un senioriem ir viena kopīga iezīme: abas grupas dzīvo periodos, kuros iekšējā pasaules karte pārbūvējas. Pusaudži to tikai sāk zīmēt. Seniori — pārlūko ceļus, pa kuriem jau ir gājuši.

Abos gadījumos stāsts kļūst līdzīgs lukturim, kas izgaismo ceļu miglā: ne spilgti, ne uzmācīgi, bet pietiekami, lai ieraudzītu nākamo soli.

3.1. Pusaudži: kad pasaule — it kā simts atvērtu cilņu Pusaudžu vecums ir kā sistēmas pārstartēšana: emocijas ir spēcīgas, reakcijas — ātras, bet paša “es” vēl tikai veidojas. Mūsdienu pasaule šo efektu pastiprina: informācijas ir tik daudz, ka pusaudzis it kā dzīvotu istabā, kur visas durvis ir atvērtas vienlaikus. Šādā telpā ir grūti noturēt uzmanību pie viena sava tēla. Tāpēc īsie stāsti — ar kadriem, krāsām, jokiem — pusaudžiem darbojas dabiski.

1. Tēls runā ātrāk par analīzi. Pusaudži domā vizuāli. Zīmējums ir “ātrā piekļuves poga” bez gariem skaidrojumiem.

2. Stāsts kļūst par spoguļi, kur redzama nevis haotika, bet forma. Kad pusaudzis izveido vairākus sava “es” tēlus, viņš iegūst mazu karti par sevi — ar sarežģītajām, spēcīgajām un smieklīgajām pusēm.

3. Īsas ainas mazina spriedzi. Pusaudži bieži svārstās starp “es ar visu tikšu galā” un “es neesmu spējīgs ne uz ko”. Nelieli kadri atgriež realitāti: ne varonis un ne nulle, bet dzīvs cilvēks, kas kustas.

3. NODAĻA. PUSAUDŽI UN SENIORI: DIVAS GRUPAS, KURĀM PERSONĪGIE STĀSTI KĻŪST PAR BALSTU

4. Stāsts rada autonomijas sajūtu. Kadros ir redzama darbība: ne tikai “ko es jutu”, bet arī “ko es izdarīju”. Tas palīdz ieraudzīt savu spēku pat tur, kur to grūti pamanīt.

3.2. Seniori: kad pieredze — kā liels albums, kura lapas gribas pāršķirstīt lēnāk Senioru vecums — tas ir cits ritms. It kā pēc garā ceļojuma cilvēks apsēstos uz soliņa, lai atvilktu elpu un paskatītos atpakaļ. Un bieži atklāj, ka dzīves lapas ir sajaukušās: dažas kļuvušas blāvas, citas pārāk spilgtas, daļa pazaudēta starp datumiem.

Stāstu veidošana palīdz:

1. Ieraudzīt pavedienu, kas savieno gadus. Kadri, ainas, nelieli simboli — tā nav tikai nostalgija. Tas ir veids, kā salikt dzīvi secībā, kurā ir skaidrība un cieņa.
2. Atbalstīt atmiņu. Zīmēšana ir viegla vingrošana smadzenēm. Krāsas un formas notur uzmanību un aktivizē atmiņu.
3. Pārvērst atmiņas par resursu. Ikdienišķi un patīkami mirkli kļūst par “siltiem atbalsta punktiem” — tādiem kā mazi tējkanas uz plīts, kas atgādina: “te bija mājas, te bija prieks”.
4. Saudzīgi pietuvoties sarežģītajam. Kad aina ir uzzīmēta, tā vairs tik stipri “nespit”, bet vienkārši pastāv — maigākā formā.

3. NODAĻA. PUSAUDŽI UN SENIORI: DIVAS GRUPAS, KURĀM PERSONĪGIE STĀSTI KĻŪST PAR BALSTU

3.3. Divas grupas — viena vajadzība: savākt sevi Lai gan pusaudži un seniori atrodas dažādos dzīves līnijas galos, starp viņiem ir jūtama kopība.

1. Abas grupas piedzīvo lielas pārmaiņas. Pusaudži meklē savu nākotni. Seniori — jēgpilni pārskata noieto ceļu. Abiem ir svarīgi redzēt sava mūža loģiku.
2. Abas grupas ir jūtīgas. Pusaudži — pret vērtējumiem. Seniori — pret klusumu un lomu zaudēšanu. Zīmējums un īss stāsts ir maigs veids, kā izteikties bez pārslodzes.
3. Abām grupām vajadzīgs rāmis. Struktūra dod mieru. Tā ir kā forma sakarsētām metālam, kas ļauj pieredzei “sastingt” pieņemamā veidā.
4. Abas grupas grib runāt vienkārši, cilvēcīgi. Stāsti dod šo iespēju: ne augstprātīgā stilā un ne sausos terminos, bet saprotamās ainās.

3.4. Kāpēc tieši stāsti “piestāv” šīm divām vecuma grupām Pusaudžiem:

- vieglāk noturēt uzmanību;
- var izpaust humoru un fantāziju;
- nav jāizskaidro “sarežģītas jūtas”;
- mazāk bailu izskatīties pārāk ievainojamiem.

Senioriem:

- aktivizējas atmiņa;
- parādās laiks un telpa mierīgai pārskatīšanai;
- pieaug sava ceļa nozīmīguma sajūta;

4. NODAĻA. KĀ STRĀDĀT AR STĀSTIEM

- zīmējums palīdz pietuvināt gan siltus, gan sarežģītus mirkļus.

3.5. Speciālista loma: ne vadīt — pavadīt Šajā metodikā speciālists cilvēku “nevada”, bet rada apstākļus stāsta parādīšanās procesam. Viņš drīzāk ir:

- dārznieks, kas piemeklē labu augsni;
- pavadonis, kurš zina, kur taciņa ir drošāka;
- sarunu biedrs, kurš nesteidzina un nespiež.

Struktūra ir, bet tā ir elastīga. Cilvēks pats izvēlas tempu, dziļumu un formu.

3.6. Nobeigums: ikvienā vecumā vajadzīga vieta, kur dzīve saliekas stāstā Gan pusaudžiem, gan senioriem ir nepieciešams redzēt sevi ne fragmentāri, bet veselumā. Personīgais stāsts ir kā kluss rakstāmgalds trokšņainas pasaules vidū, kur var izlikt domas, jūtas, notikumus un ieraudzīt:

- te es sāku;
- te es mainījos;
- te es izturēju;
- te es biju laimīgs / laimīga;
- te es esmu.

Metodika darbojas nevis tāpēc, ka “pārveido” cilvēku, bet tāpēc, ka dod viņam iespēju ieraudzīt sevi.

4. NODAĻA. KĀ STRĀDĀT AR STĀSTIEM

← Atpakaļ uz saturu

4. NODAĻA. KĀ STRĀDĀT AR STĀSTIEM

4. NODAĻA. KĀ STRĀDĀT AR STĀSTIEM

Redakcijas ievads Strādājot ar personīgajiem stāstiem, mēs sastopamies ar materiālu, kas vienlaikus ir konkrēts un smalks. Zīmējums šķiet vienkāršs žests, taču aiz tā slēpjas pieredzes fragmenti, iekšējie tēli, atmiņa — tie izpaužas ne tieši, bet caur formu, krāsu, līniju, pauzi. Cilvēks sakārto savu pieredzi ne tikai vārdos — nereti precīzāks ir skice, zīme vai īss paraksts.

Šī nodaļa apraksta pieeju, kas ļauj jums kā speciālistam radīt tādu darba situāciju, kurā stāsts rodas dabiski — bez spiediena un pārmērīgām gaidām. Tā nav tikai instrukciju kopa: drīzāk tā ir profesionālās loģikas apraksts, kas nodrošina procesa paredzamību, ētisku mijiedarbību un psiholoģisku drošību.

Nodaļas struktūra veidota tā, lai jūs varētu redzēt, kā metode darbojas skaidros posmos, un tajā pašā laikā sajust, ka katrs stāsts ir dzīvs process, kas attīstās savā unikālajā tempā.

4.1. Ētiskie principi un speciālista profesionālā pozīcija Metodikā darbs ar stāstiem nebalstās uz ētiku kā “papildpunktu” — tā ir pamats visai mijiedarbībai. Tieši skaidras profesionālās robežas ļauj cilvēkam strādāt godīgi, brīvi un tik daudz, cik viņam šobrīd ir iespējams. Cieņa pret autonomiju nozīmē, ka dalībnieks pats nosaka, ko viņš vēlas parādīt vai pateikt. Jūs mākslīgi nepaplašināt robežas, neuzstājāt uz “vairāk” un neveidojat gaidas, kas varētu izjaukt dabisko darba tempu. Pietiekamības princips palīdz izvairīties no pārmērīgām prasībām. Viens tēls vai viena īsa doma var būt

4. NODAĻA. KĀ STRĀDĀT AR STĀSTIEM

tikpat nozīmīga kā pilns, izvērsts sižets. Neinterpretēšana ir būtiska profesionālās pozīcijas daļa. Zīmējumam nav vajadzīgs ārējs skaidrojums. Pat piesardzīga interpretācija var mainīt stāsta nozīmi, tāpēc no tās izvairās, atstājot vietu cilvēka paša secinājumiem. Emocionālā drošība nozīmē, ka jūsu uzdevums ir uzturēt mērenu aktivācijas līmeni. Mēs necenšamies radīt spēcīgas emocijas un tās nestimulējam. Pauze, palēninājums, uzmanības atgriešana ķermenī — tie ir instrumenti stabilitātes saglabāšanai. Konfidencialitāte un robežas veido uzticēšanās atmosfēru. Viss, kas radīts nodarbībā, pieder cilvēkam. Jūs to neizplatāt bez atļaujas un neiznesat ārpus kopīgā darba telpas.

4.2. Iespējamās dalībnieka reakcijas un sekas Reakcijas uz stāsta radišanu var būt dažādas, bet pārsvarā — paredzamas un dabiskas. Vieglis emocionāls uzbudinājums ir visbiežākais. Cilvēks var sajust satraukumu, siltumu, interesi vai vieglu spriedzi. Tas ir normāls efekts, strādājot ar vizuālām un emocionālām pieredzes pēdām. Pagaidu nogurums rodas kognitīvās un emocionālās slodzes dēļ. Parasti tas ātri pāriet pēc nodarbības. Vajadzība pēc klusuma — dabiska integrācijas reakcija. Dažreiz dažas klusuma sekundes pēc darba ir būtiska stabilizācijas daļa. Pēkšņs atskārsiens var parādīties kā īsa doma, kas precīzi nosauc pieredzes būtību. Jūs to pieņemat bez izvēršanas un interpretācijas. Paaugstināta emocionalitāte dažkārt rodas darba laikā. Šādā gadījumā svarīgi piedāvāt pauzi, atgriezt uzmanību ķermenī, ļaut cilvēkam atgūt kontroli pār tempu. Darbu nekad neturpina piespiedu kārtā.

4. NODAĻA. KĀ STRĀDĀT AR STĀSTIEM

4.3. Darba formāti Metodika ir elastīga: tā darbojas dažādos kontekstos un ar dažādām grupām. Individuālā formātā jūs varat precīzāk regulēt tempu un atbalstīt dinamiku, kas svarīgi paaugstinātas jutības vai spriedzes gadījumos. Darbs pārī pievieno papildus mijiedarbības dimensiju. Šis formāts ir noderīgs ģimeniskās, starppaaudžu vai pedagoģiskās situācijās. Svarīgi saglabāt līdzsvaru starp diviem dalībniekiem un nodrošināt katram savu telpu. Grupas formāts rada kopības sajūtu, bet vienlaikus prasa skaidras robežas. Dalībnieki nav pienākuma spiesti rādīt savus darbus vai komentēt citu stāstus. Katrs stāsts paliek personīgs pat kopīgā telpā.

4.4. Nodarbības struktūra Struktūra nodrošina paredzamību un stabilitāti, mazina trauksmi un rada apstākļus dabiskai iesaistei.

1. posms: Ievads Jūs izklāstāt nosacījumus: ilgumu, formātu, brīvprātīgumu un drošības principus. Tons — mierīgs, laipns, skaidrs.
2. posms: Scenārija skaidrojums Sniedz īsu instrukciju. Jūs skaidrojat nevis stāsta saturu, bet tā veidošanas veidu.
3. posms: Stāsta radišana Svarīgākā daļa. Dalībnieks strādā savā tempā, apstājas, atgriežas, pievieno detaļas. Jūs esat klātesošs, bet neiejaucieties saturā un nesteidzināt procesu.
4. posms: Refleksija Tā ir īsa pieredzes fiksācija, nevis analīze. 1–2 jautājumi ir pietiekami, lai cilvēks atzīmētu to, kas kļuva redzams.

5. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: AR KO JŪS KĀ SPECIĀLISTS STRĀDĀSIET

5. posms: Noslēgums Noslēgums stabilizē: dažas klusuma sekundes, lēna materiālu sakārtošana, uzmanības atgriešana tagadnē.

4.5. Darbs ar emocionālām izpausmēm Jūs uzturat mērenu aktivācijas līmeni. Ja emocijas pastiprinās, svarīgi apstāties, atgriezt uzmanību ķermenī, piedāvāt pārtraukt darbu — bez prasībām un skaidrojumiem. Mērķis — saglabāt procesa vadāmību, neapslāpējot un nestimulējot emocijas.

4.6. Darbs ar gatavu stāstu Gatavais stāsts pieder cilvēkam. Jūs varat piedāvāt to saglabāt, nofotografēt, izmantot nākamajā tikšanās reizē kā atbalsta punktu — taču lēmums vienmēr paliek dalībnieka ziņā.

5. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: AR KO JŪS KĀ SPECIĀLISTS STRĀDĀSIET

← Atpakaļ uz saturu

5. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: AR KO JŪS KĀ SPECIĀLISTS STRĀDĀSIET

Šī nodaļa izveidota, lai sniegtu jums — speciālistam — skaidru priekšstatu par to, ar kādu instrumentāriju jūs strādāsiet turpmāk. Scenāriji, kurus atradīsiet nākamajās nodaļās, var šķist vienkārši, taču tie ir veidoti tā, lai izturētu dziļu darbu ar dažāda vecuma, stāvokļa un pieredzes cilvēkiem. Jūs redzēsiet, ka visiem pieciem scenārijiem ir kopīga bāze:

- struktūra, kas atbalsta cilvēku;
- vienkāršība, kas nesamazina saturu;

5. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: AR KO JŪS KĀ SPECIĀLISTS STRĀDĀSIET

- forma, kas ļauj runāt par sarežģīto bez tiešas konfrontācijas.

Šeit ir īss profesionāls pārskats. Tas sniedz rāmi, kas ļauj orientēties tajā, kas tieši slēpjas aiz katra scenārija, kādu iekšējo procesu tas aktivizē un kādās situācijās ir piemērots.

5.1. “Diena, kurā es esmu” Šis scenārijs darbojas pamata apzināšanās līmenī. Tas atgriež cilvēkam spēju pamanīt savu klātbūtni dzīvē: darbībās, sīkumos, mikroskopatēs, kas parasti pazūd notikumu ātrumā. Daudziem dalībniekiem tas ir pirmais pieredzes brīdis “ieraudzīt sevi” bez sarunām par lielām tēmām. Jūsu praksē šis scenārijs kļūs par drošu, stabilizējošu ieejas punktu.

5.2. “Kas es esmu šajā pasaulē (izņemot to, ka esmu izsalcis)?” Šis scenārijs palīdz sadalīt identitāti daļās, nezaudējot tās veselumu. Tas mazina spriedzi, kas rodas, kad cilvēkam lūdz “raksturot sevi”. Vizuālā forma to padara dabiskāku: analīzes vietā — atzīme, vērtējuma vietā — vērojums. Pusaudžiem tas bieži ir pirmais brīdis, kad viņi ierauga sava “es” daudzslāņainību. Pieaugušajiem — veids pārbaudīt, kuras daļas šobrīd ir priekšplānā un kuras ir zaudējušas balsi.

5.3. “Kādreiz nesanāca, kādreiz sanāca — un es tik un tā eju tālāk” Scenārijs, kas atgriež kustību tur, kur cilvēks iestrēgst vienā epizodē — visbiežāk nepatīkamā. Trīs kadri fiksē dinamiku: grūtības → atbalsts → rezultāts. Jūsu pieredze parādīs, ka daudzi dalībnieki pirmo reizi pamana šo loģiku tieši darba procesā: ne mutiskā analīzē, bet atzīmējot galvenos momentus. Šis scenārijs dabiski atjauno reālistisku pašvērtējumu un savas izturības sajūtu.

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

5.4. “Tēja, maize un vēl mazliet atmiņu” Tas ir lēns scenārijs. Paredzēts cilvēkiem, kuriem vajadzīgs maigs balsts: senioriem, izsmeltiem, pārslogotiem, tiem, kuri zaudējuši saikni ar siltuma sajūtu savā pieredzē. Darbs ar atmiņām sensorā veidā stabilizē emocionālo stāvokli bez vajadzības runāt par sāpīgām tēmām. Praksē tas bieži kļūst par iekšējās līdzsvarošanās brīdi.

5.5. “Dzīve, kurā bija viskautkas” Šis scenārijs apkopo plašu dzīves audeklu. Tas piedāvā cilvēkam ieraudzīt savu pieredzi nevis kā vienu līniju, bet kā trīs balsta kategoriju kombināciju: sarežģīto, silto un ikdienišķo. Daudziem dalībniekiem tieši šis scenārijs rada veseluma sajūtu: dzīve pārstāj būt “par vienu notikumu”. Strādājot ar senioriem, tas bieži pārvēršas mini formātā autobiogrāfiskajai terapijai.

5.6. Nodaļas kopsavilkums Kā speciālists jūs strādāsiet nevis ar zīmējumiem — jūs strādāsiet ar to, ko zīmēšana dara ar cilvēka pieredzi. Katrā scenārijā ir sava iedarbības loģika, savs dziļuma līmenis, savs ieejas temps. Nākamajā nodaļā visi scenāriji ir aprakstīti soli pa solim, lai jūs varētu tos izmantot uzreiz — tādā formātā, kas atbilst jūsu darba stilam un dalībnieku vajadzībām.

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

← Atpakaļ uz saturu

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

Iepriekšējās nodaļās mēs soli pa solim noskaidrojām: kāpēc personīgie stāsti ir spēcīgi, kā smadzenes strādā ar paša pieredzes kadriem, kuras vecuma grupas īpaši vajag naratīvu un kādu profesionālo pozīciju speciālistam ir svarīgi noturēt. Ir pienācis brīdis, kad teorija satiekas ar praksi. Jūsu priekšā nav abstrakcijas, bet pieci pilnvērtīgi scenāriji — kā darba kartes nodarbībai. Vārds “scenārijs” šeit nav par drāmu, bet par struktūru: vienkāršu, paredzamu un vienlaikus pietiekami elastīgu, lai strādātu ar dažādiem cilvēkiem un dažādiem tempiem. Katrs scenārijs veidots tā, lai jūs kā speciālists varētu:

- īsi un skaidri izskaidrot uzdevumu, bez “sabiedriskās lekcijas”;
- dot cilvēkam saprotamu formu — bez sarežģītām instrukcijām vai “grandioziem vārdiem”;
- vadīt procesu, bet ne vadīt saturu;
- strādāt dalībnieka tempā — lēni, ātrāk, ar pauzēm;
- pabeigt nodarbību tā, lai pieredze kļūtu nostiprināta, nevis paliktu kā “izstiepta melnraksta versija”.

Visi scenāriji balstās dabiskā neiropsiholoģiskā loģikā: kad smadzenes redz tēlu, kustību, vārdu — tās pārstāj “turēt haosu” un sāk “veidot karti”. Citiem vārdiem: zīmējums + daži kadri + īss paraksts = pieredze, kas kļūst par resursu.

Kā lietot scenārijus

1. daļa. Paskaidrojums speciālistam

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

Tā ir tehniskā karte: kas, kam, ar ko scenārijs strādā.
Dalībniekam netiek lasīta.

1. daļa. Teksts, ko var lasīt dalībniekam Gatavas frāzes, kuras jūs sakāt nodarbības laikā. Bez vispārinājumiem, bez “psihanalītikas”, tikai skaidra forma. Drukātajā versijā šie bloki būs noformēti atšķirīgos stilos/krāsās, lai izvairītos no sajaukšanas. Speciālista valoda — jūsu profesionālais instruments Ne mazāk kā materiāli, svarīgs ir tonis un vārdu izvēle. Jūsu valoda ir rāmis, kas veido drošību, nosaka tempu un atbalsta cilvēka autonomiju.

Svarīgi izvairīties no:

- “virzīšanas” uz lielāku atklātību;
- vērtēšanas, interpretācijām vai “lasišanas starp rindām”;
- frāzēm, kas rada sajūtu “tev kaut kas noteikti jāatklāj”.

Tā vietā noder:

- «Mēs strādājam tavā tempā.»
- «Ar to ir pietiekami.»
- «Jebkurš simbols vai vārds der.»
- «Ja gribi — vari paņemt pauzi.»
- «Mēs neko nemeklējam — mēs tikai atzīmējam.»

StoryTileCraft lietotne — alternatīva un priekšrocības Metodika vienlīdz efektīvi darbojas gan uz papīra, gan digitālā formātā. Taču lietotnei StoryTileCraft ir priekšrocības, kuras vērts izmantot:

- iebūvēts spriedzes līmeņa indikators (distresa “termometrs”);
- poga STOP, lai jebkurā brīdī apstādinātu procesu un dotu pauzi;

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

- iespēja palēnināt vai paātrināt kustību;
- kadru atskaņošana uz priekšu/atpakaļ — kā “sava dienas pārskats” no distances;
- spēļošanas elements: mainīt krāsu, “sadedzināt” kadru, salikt/izjaukt zīmējumu — tas palīdz distancēties, ja vajag;
- vienkārša stāstu saglabāšana.

Tādējādi lietotne neizstāj papīru. Tā ir papildu regulācijas līmenis, īpaši noderīgs pusaudžiem, cilvēkiem ar augstu trauksmi vai tiem, kas strādā grupā ar atšķirīgu tempu. Scenāriju piemērošanas principi Lai gan scenāriju tēmas ir atšķirīgas — kad runājam par klātbūtni, identitāti, izturību, siltumu vai dzīves plašumu — to loģika ir kopīga:

- vienkāršas instrukcijas;
- paredzama forma;
- cieņa pret tempu un autonomiju;
- interpretāciju un vērtējumu neesamība;
- pabeigts process — neatstājam atvērtus galus.

Jūsu rokās šie pieci scenāriji kļūst ne tikai par vingrinājumu komplektu, bet par formu, kurā cilvēks sevi redz, iepazīst — un pats svarīgākais — notur sevi savā stāstā.

SCENĀRIJS 1. “DIENA, KURĀ ES ESMU” Pilna, detalizēti aprakstīta sesija speciālistam

PASKAIDROJUMS SPECIĀLISTAM Šis scenārijs ir stabilizējošs, vienkāršs, universāls. Tas palīdz cilvēkam sakārtot vienu dienu saprotamā secībā.

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

Mēs strādājam ar jebkuriem mirkļiem:

- patīkamiem,
- parastiem,
- sadzīviskiem,
- neitrāliem,
- mazliet sarežģītiem, ja tie dabiski parādās.

Mūsu mērķis — nevis tēmas dziļums, bet klātbūtne: “šeit es biju”, “šis mirklis eksistēja”, “es tajā rīkojos”.

Instrumenti:

- papīrs un zīmuļi (pilnībā pietiek),
- vai lietotne StoryTileCraft, kas strādā kā digitāls “papīrs”: lapa, krāsa, līnija, un tikai pēc vajadzības — iespēja palēnināt, apstādināt, ievietot distanci u.c.

Lietotne nav metodes aizstājējs, bet instruments tempa un stabilizācijas regulēšanai. Tās funkcijas izmanto nevis automātiski, bet tad, kad tas tiešām vajadzīgs.

PILNA SESIJA AR PILNU TEKSTU SPECIĀLISTAM (Var lasīt dalībniekam gandrīz vārds vārdā.)

1. IEVADS (2–3 min) «Šodien mēs pastrādāsim ar vienu parastu dienu. Mums vajadzēs atcerēties un atzīmēt trīs mirkļus — jebkurus: patīkamus, sadzīviskus, vienkāršus vai mazliet saspringtus. Te nav prasības izvēlēties kaut ko “svarīgu”. Svarīgs ir pats fakts, ka šie mirkļi bija. Mēs varam strādāt uz papīra vai lietotnē StoryTileCraft — tā darbojas tāpat kā lapa, tikai ar papildu iespējām apstāties, palēnināties vai atvieglot uzdevumu. Izvēlies, kas

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

tev šobrīd ir ērtāk.» (Pauze 2 sekundes.) «Šajā darbā nav pareizi vai nepareizi. Jebkura līnija vai zīme ir pietiekama.»

2. TRĪS MIRKĻU MEKLĒŠANA (3 min) «Padomā par šodienu vai kādu nesenu dienu. Izvēlies trīs mirkļus, kuros tu no teikti biji “šeit”. Tas var būt kas ļoti vienkāršs: ceļš uz veikalu, tējas krūze, gaisma pa logu, īsa saruna, žests, smarža, skaņa. Der gan patīkami, gan ikdienišķi, gan emocionāli neitrāli epizodes. Vienkārši atrodi trīs mazas sava dienas pieturas.» (Pauze 10–20 sekundes.) Ja dalībnieks saka “es neko neatceros”: → «Pamēģini atcerēties ne notikumu, bet fragmentu: krāsu, kustību, skaņu, priekšmetu rokās.» Ja saka “man viss ir neinteresanti”: → «Šajā scenārijā tieši vienkāršums ir vērtība. Arī visvienkāršāko lietu var atzīmēt.» Ja parādās satraukums: → «Mēs varam paņemt īsu pauzi. StoryTileCraft ir STOP poga vai vienkārša pauze — izmanto to, ja vajag.»

3. ZĪMĒŠANA (7–10 min) «Tagad atzīmē katru mirkli ar savu mazo zīmējumu. Tam nav jābūt detalizētam — der:

- aplītis,
- trīs līnijas,
- simbols,
- priekšmets,
- maza shēma. Katram mirklim — savs kadrs. Vari tos zīmēt blakus vai atsevišķi — kā tev ērtāk.» (Pauze.) Ja cilvēks nezina, ar ko sākt: → «Sāc ar visvienkāršāko formu. Piemēram, aplīti pirmajam kadrām. Pēc tam kaut ko pieliksi klāt.» Ja zīmējums kļūst pārāk emocionāls: → «Mēs

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

varam nomainīt krāsu uz neitrālāku vai uzzīmēt ar plānāku līniju — lietotnē to izdarīt viegli. Uz papīra var paņemt citu zīmuli.» Ja cilvēks pārāk ilgi iestrēgst pie viena kadra: → «Var paņemt mazu pauzi. Aizpildi to ar to, kas jau ir, un ej tālāk.» Ja cilvēks saka “gribu visu izdzēst”: → «Vari izdzēst. Lietotnē pat ir funkcija “izšķīdināt” zīmējumu. Sāksim no tīras vietas.»

1. **PARAKSTI** (3 min) «Tagad pievieno katram kadrām vienu vai divus vārdus. Tas var būt mirkļa nosaukums, asociācija, priekšmets, stāvoklis, vieta vai vienkārši īsa zīme. Ja kādu kadru gribi atstāt bez paraksta — tas arī ir iespējams.» Ja cilvēks jautā “ko rakstīt?»: → «Pirmo vārdu, kas nāk prātā pie šī kadra. Jebkuru.» Ja kaunas par vārdu: → «Vari atzīmēt tikai ar burtu vai simbolu.»
2. **KADRU PĀRSKATS / REFLEKSIJA** (3 min) «Paskaties uz šiem trim kadriem vienu pēc otra. Kurš no tiem šobrīd jūtas visspēcīgākais? Nav jāizskaidro — pietiek ar īsu domu vai vienkārši sajūtu.» Ja cilvēks klusē: → «Vari vienkārši dažas sekundes uz tiem paskatīties. Mēs nesteidzamies.» Ja sāk stāstīt ļoti daudz: → «Mums nav jāiedziļinās — pietiek atzīmēt, ko tu pamanīji.» Ja kadrs ir nepatīkams: → «Mēs varam nomainīt tā krāsu uz mīkstāku vai samazināt izmēru — lietotnē to viegli izdarīt. Uz papīra var apvilkt ar plānāku līniju. Tas nemaina saturu, tikai padara viņu vieglāk turamu.»
3. **NOSLĒGUMS** (2 min) «Mēs te arī apstāsimies. Dod sev dažas sekundes, lai iekšēji pabeigtu darbu. Kad būsi gatavs/gatava — saglabā stāstu lietotnē vai vienkārši saloki pa-

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

pīru.» (Pauze.) «Pirms noslēdzam, vari izdarīt vienu mierīgu ieelpu un izelpu.» PĒCSESIJAS KOMENTĀRS SPECIĀLISTAM

- Ja cilvēks izvēlas tikai patīkamus mirkļus — tā ir normāla un noderīga stabilizācija.
- Ja parādās viens nepatīkams mirklis — mēs to neattīstām.
- Ja cilvēks grib turpināt — nosakām robežu:

«Šis scenārijs strādā, jo tas ir pabeigts. Nākamreiz varam pievienot jaunus kadrus.» Lietotne tiek izmantota tikai kā tempa instruments, nevis darba centrs.

SCENĀRIJS 2. “KAS ES ESMU ŠAJĀ PASAULĒ (BEZ TĀ, KA ESMU IZSALCIS)?” Pilna sesija speciālistam ar detalizētu tekstu

PASKAIDROJUMS SPECIĀLISTAM Šis scenārijs ir viens no centrālajiem darbā ar identitāti. Tas palīdz cilvēkam ieraudzīt savu “es” ne kā abstrakciju, bet kā saprotamu, konkrētu pušu kopumu. Mēs neanalizējam un nemeklējam “īstāko” identitāti — mēs dodam iespēju atzīmēt 3–5 fragmentus, kas jau pastāv cilvēka pieredzē. Scenārijs noņem spriedzi, kas saistīta ar jautājumu “kas es esmu”: lielā eksistenciālā formāta vietā mēs strādājam ar īsiem kadriem. Piemērots:

- pusaudžiem (īpaši tiem, kurus biedē “dziļi jautājumi par personību”);
- jauniešiem;
- pieaugušajiem meklējumu vai lomas maiņas periodā;

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

- senioriem, kuri grib ieraudzīt sevi plašāk par vienu lomu.

Mēs strādājam ar jebkuriem “es” izpausmes variantiem:

- uzvedības,
- humorīgiem,
- sadzīviskiem,
- spēcīgiem,
- ievainojamiem,
- emocionāliem vai neitrāliem.

Identitāte šeit ir daudzšķautņaina, vienkārša un bez piespiešanas.

PILNS SESIJAS PROTOKOLS

1. IEVADS (2–3 min) «Šodien mēs strādāsim ar savu “es”. Ne ar visu uzreiz, ne ar dziļumiem, ne ar analīzi — bet ar maziem fragmentiem, kas parāda tevi dažādās situācijās. Mēs izvēlēsimies 3–5 mazas savas puses — jebkādas: smieklīgas, ikdienišķas, spēcīgas, klusās, emocionālas, koncentrētas, pat mazliet dīvainas. Te nav “pareizo” pušu. Ir tās, kas vienkārši ir.» (Pauze.) «Mēs varam strādāt uz papīra vai lietotnē StoryTileCraft. Abos gadījumos tā ir tikai vieta, kur atzīmēt savus kadrus. Ja vajadzēs pausi vai apstāšanos — to var izdarīt jebkurā brīdī.»
2. “ES” PUŠU MEKLĒŠANA (3–4 min) «Padomā par sevi pēdējo dienu vai nedēļu laikā. Kādas trīs līdz piecas savas puses tu esi sevī pamanījis/pamanījusi? Tās var būt, piemēram:
 - “es, kad kaut ko daru”,

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

- “es, kad atpūšos”,
- “es, kad uztraucos”,
- “es, kad smejos”,
- “es, kad esmu ātrs”,
- “es, kad esmu lēns”,
- “es cilvēkos”,
- “es vienatnē”.

Derēs viss, kas šķiet atpazīstams.» (Pauze 10–20 sekundes.)

Ja cilvēks saka “es nezinu, kas es esmu”: → «Pamēģini meklēt ne “kas es esmu”, bet mazas savas versijas. Piemēram: “es, kad esmu ļoti koncentrēts”, “es, kad man vajag klusumu”, “es, kad izjūtu humoru”.»

Ja saka “manī nav nekā īpaša”: → «Mums nevajag īpašo. Mums vajag — atpazīstamo.»

Ja saka “gribu zīmēt tikai vienu pusi”: → «Varam sākt ar vienu. Pārējās varēsīm pievienot, kad būs vieglāk.»

1. “ES” PUŠU ZĪMĒŠANA (8–12 min)

«Tagad atzīmē katru “es” pusi atsevišķā kadrā. Tas var būt simbols, priekšmets, krāsa, žests, poza, emocija — jebkas, kas atgādina šo pusi.

Nav jāizskaidro vai jāzīmē sarežģīti. Vienkārši mazs zīmējums — lietotnē vai uz papīra.» (Pauze.)

Ja cilvēks iestrēgst: → «Sāc ar visvienkāršāko simbolu. Pat ja tas ir aplītis — tas jau ir sākums.»

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

Ja zīmējums kļūst pārāk emocionāls: → «Mēs varam nomaiņīt krāsu uz maigāku vai uzvilkt plānāku līniju.»

Ja grib izdzēst: → «Var dzēst un zīmēt jaunu zīmi. Identitāte ir kustīga struktūra.»

Ja jūk starp vairākiem variantiem: → «Izvēlies to, kas šobrīd ir vieglāks. Pārējie var pagaidīt.»

Ja parādās humors: → «Humors ir lielisks veids, kā parādīt sevi.»

1. PARAKSTI (3 min) «Tagad pievieno katram kadrām īsu parakstu — vienu vai divus vārdus, kas apzīmē šo “es” pusi. Tas var būt kaut kas nopietns, vienkāršs, smieklīgs vai neitrāls. Galvenais — lai tu pats/pati sevi šajā vārdā atpazīsti.»

Ja dalībnieks nezina, ko rakstīt: → «Pajautā sev: kā es nosauktu šo pusi, ja tā būtu tēls vai varonis?»

Ja baidās no vārda: → «Vari atzīmēt ar simbolu vai pirmo burtu.»

1. REFLEKSIJA (3–4 min) «Paskaties uz savām 3–5 pusēm. Kura no tām šobrīd jūtas vis tuvākā? Kura — visvairāk aizmirstā?

Vari pateikt vienu domu — vai arī paturēt visu pie sevis.» (Pauze.)

Ja cilvēks sāk analizēt: → «Mums nav vajadzīgs skaidrojums. Mēs vienkārši atzīmējam dažas savas puses — ar to ir pilnīgi pietiekami.»

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

Ja saka “viņas ir pretrunīgas”: → «Tā ir normāla dzīvās identitātes pazīme. Lielākajai daļai cilvēku puses nesakrīt — un tas nav trūkums.»

1. NOSLĒGUMS (2 min) «Šeit arī pabeigsim. Dod sev dažas sekundes, lai iekšēji visas puses apvienotos kopā. Kad būsi gatavs/gatava — saglabā darbu lietotnē vai saloki papīru.» (Pauze 5–10 sekundes.) «Identitāte nav formula. Tā ir mainīgu pušu kopums. Šodien mēs atzīmējam tikai dažas — un ar to vairāk nekā pietiek.» PĒCSESIJAS KOMENTĀRS SPECIĀLISTAM

- Mēs neinterpretējam “es” puses.
- Nemudinām uz “dziļumu”, pat ja tas sāk parādīties.
- Humors — veselīgs distances indikators.
- Kontrastējošas puses — adaptivitātes, ne problēmas pazīme.
- Ja cilvēks izvēlas tikai vienu pusi — tas ir normāli starta stratēģijai.
- Pabeigtība ir svarīgāka par kadru skaitu: 3 puses ir tikpat efektīvas kā 5.

SCENĀRIJS 4. “TĒJA, MAIZE UN VĒL MAZLIET ATMIŅU”
Pilnībā aprakstīta sesija speciālistam

PASKAIDROJUMS SPECIĀLISTAM Šis scenārijs ir lēns, silts un stabilizējošs. Tas veidots darbam ar cilvēkiem, kuriem ir svarīgi:

- atgriezt iekšējā siltuma sajūtu;
- stabilizēt emocionālo aktivitāti bez tiešas ieiešanas sarežģītās tēmās;

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

- ieraudzīt savu pieredzi ne caur sāpēm vai nogurumu, bet caur mazām siltuma salīņām pagātnē;
- sajust sevi atmiņās bez pārmērīgas slodzes.

Īpaši piemērots:

- senioriem;
- izsmeltiem dalībniekiem;
- tiem, kuri pārcietuši zaudējumus, izdegšanu vai ilgu trauksmi;
- cilvēkiem, kuri zaudējuši kontaktu ar siltuma sajūtu;
- dalībniekiem, kam grūti atcerēties labo vai grūti turēt uzmanību uz siltiem mirkļiem.

Galvenais regulējošais mehānisms: mēs aktivizējam sensoro, nevis sižetisko atmiņu. Cilvēks neanalizē savu dzīvi — viņš atceras “sajūtas”. Šī pieeja strādā maigi, dabiski un ļoti atbalstoši.

PILNS SESIJAS PROTOKOLS

1. IEVADS (2–3 min) «Šodien mēs mēģināsim atcerēties dažus siltus dzīves mirkļus — ļoti mazus, vienkāršus, bet dzīvus. Tie var būt saistīti ar smaržu, krāsu, roku siltumu, gaismu, dzērienu, vietu, skaņu — ar jebko, kas kādreiz bija patīkams vai mājīgs. Mēs neatcerēsimies stāstus pilnībā. Mums vajag tikai mazu ainu, kā kadru no filmas.» (Pauze.) «Mēs varam strādāt uz papīra vai lietotnē StoryTileCraft. Papīrs der, ja gribas klusumu un zīmuļa pēdu. Lietotne der, ja gribas regulēt tempu vai maigi mainīt krāsu un līniju.»

2. ATMIŅU IZVĒLE (3–5 min) (šis ir vislētākais posms) «Atceries trīs mirkļus no pagātnes, kas bija silti. Tiem nav jābūt “svarīgiem”. Tie var būt:

- maizes smarža virtuvē;
- mirklis, kad tev pasniedza tēju;
- koka ēna uz zemes;
- skaņa, kas reiz nomierināja;
- tas, kas tev patika bērnībā;
- mazs rituāls — pastaiga, krūze, logs.

Viss, kas ķermenī atstāja siltuma sajūtu.» (Pauze 20–30 sekundes.)

Ja cilvēks saka “es neko neatceros”: → «Pamēģini sākt ar maņām: ko tu reiz esi dzirdējis? Redzējis? Kāda bija smarža? Kāda krāsa palika atmiņā?»

Ja parādās asaras: → «Tas ir dabiski. Mēs varam paņemt pauzi. Tālāk ejam tikai tad, kad būs vieglāk.»

Ja izvēlas neitrālu atmiņu: → «Neitrāls atmiņu mirklis arī der. Tajā arī ir sajūta.»

1. SILTO AINU ZĪMĒŠANA (8–12 min) «Tagad atzīmē katru no trim siltiem mirkļiem ar atsevišķu zīmējumu. Nav jāveido stāsts — mums vajag tikai sensorisko daļu:

- krāsu,
- priekšmetu,
- līniju,
- gaismu,
- formu,
- žestu,

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

- kontūru.

Vari izvēlēties simbolu, kas atgādina šo atmiņu. Piemēram: krūze, maize, gaismas stars, pleds, roka, koks.» (Pauze.)

Ja dalībnieks uztraucas, ka zīmē “nepareizi”: → «Siltiem mirkļiem nav pareizuma. Mēs atzīmējam ne fotogrāfiju, bet sajūtu.»

Ja parādās spriedze: → «Mēs varam nomainīt krāsu uz mierīgāku vai uzzīmēt ar plānāku līniju. Lietotnē to izdarīt viegli. Uz papīra var paņemt citu zīmuli.»

Ja grib visu izdzēst: → «Vari izdzēst. Atmiņas ir kā tvaiks — tās var izklīst un atkal parādīties.»

Ja grib pievienot vairāk ainu: → «Trīs šim scenārijam ir pietiekami. Vairāk var kļūt par slodzi.»

1. PARAKSTI (3 min) «Uzraksti zem katra kadra īsu vārdu.

Tas var būt:

- smarža,
- krāsa,
- žests,
- priekšmeta nosaukums,
- asociācija,
- vai vienkārši vārds “siltums”.

Ja gribas — kadru var atstāt bez paraksta.»

Ja dalībnieks vilcinās: → «Pirmais vārds, kas nāk kopā ar šo atmiņu — tas arī ir pareizais.»

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

Ja paraksts šķiet “dīvains”: → «Dīvaini vārdi bieži ir visprecīzākie. Atstāsim tā, kā ir.»

1. REFLEKSIJA (3–4 min) «Paskaties uz šīm trim siltajām ainām. Kurā šobrīd ir vismaigākā sajūta? Kurā — visspēcīgākā dzīvības sajūta? Kura visvieglāk “atgriežas ķermenī”?» (Pauze.)

Ja cilvēks sāk analizēt atmiņas: → «Mums nav jāskaidro to jēga. Mēs vienkārši turam trīs siltus punktus — ar to jau pietiek.»

Ja parādās emocionalitāte: → «Mēs varam paņemt pauzi. Silti mirkli dažreiz aktivizē daudz sajūtu — tas ir normāli.»

1. NOSLĒGUMS (2 min) «Mēs šeit pabeigsim. Dod sev dažas sekundes, lai šīs trīs ainas vienkārši pabūtu līdzās. Kad būsi gatavs/gatava — saglabā tās lietotnē vai saloki lapas. Silti atmiņu mirkli nav tikai pagātne. Tas ir resurss, ko var ņemt līdzī.» (Pauze 5–10 sekundes.)

PĒCSESIJAS KOMENTĀRS SPECIĀLISTAM

- Silti mirkli var izsaukt gan mīkstum, gan negaidītas skumjas — tas ir normāli.
- Tempu turam lēnāku nekā citos scenārijos.
- Mēs nefiksējam cilvēku pagātnē — strādājam ar sajūtu, nevis stāstu.
- Ja atmiņas sajaucas ar smago — atgriežam uzmanību pie sensorajiem elementiem (“krāsa”, “gaisma”).
- Pabeigtība ir kritiski svarīga.
- Šis scenārijs nav paredzēts tiešam darbam ar traumu, bet ļoti labi strādā stabilizācijai.

SCENĀRIJS 5. “DZĪVE, KURĀ BIJA VISKAUTKAS” Pilnībā aprakstīta sesija speciālistam

PASKAIDROJUMS SPECIĀLISTAM Šis scenārijs ir “visplašākais” visā materiālā. Tas ļauj cilvēkam ieraudzīt savu dzīvi ne caur vienu notikumu, bet caur trim balsta kategorijām, kas ir jebkurā dzīves pieredzē:

1. Sarežģītais (tas, kas prasījis spēku, lēmumus, izturību)
2. Siltais (tas, kas devis atbalsta, prieka, miera sajūtu)
3. Ikdienišķais (tas, kas turējis ritmu, kārtību, ieradumu, dzīvi “starp notikumiem”) Mēs neiedziļināties sarežģītajā un neidealizējam silto — mēs dodam cilvēkam iespēju ieraudzīt balansu, kurā pastāv viņa pieredze.

Scenārijs piemērots:

- senioriem — kā maiga autobiogrāfiskās terapijas forma;
- pieaugušajiem dzīves pārskatīšanas periodā;
- pusaudžiem — lai redzētu, ka dzīve nav tikai viens pols;
- cilvēkiem ar nestabilu pašapziņu;
- tiem, kam ir tendence fiksēties tikai uz negatīvo vai tikai uz pozitīvo.

Galvenais mehānisms: trīs kategoriju apvienošana → veidojas vesels, nevis sadrumstalots dzīves tēls.

PILNS SESIJAS PROTOKOLS

1. IEVADS (2–3 min) «Šodien mēs paskatīsimies uz savu dzīvi tā, kā skatās uz lielu albumu: ne uz vienu lapu, bet trijām uzreiz. Mēs atzīmēsim trīs mirkļus, kas saistīti ar:
 - kaut ko sarežģītu,
 - kaut ko siltu,

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

- kaut ko ikdienišķu.

Tas nav analizēšanas vai vērtēšanas uzdevums. Tas ir veids, kā ieraudzīt, ka dzīve sastāv no dažādā — un visam ir tiesības būt.» (Pauze.)

«Mēs varam strādāt uz papīra vai lietotnē StoryTileCraft. Tu izvēlies to instrumentu, kas šobrīd liekas vieglāks.»

1. TRĪS KATEGORIJU IZVĒLE (3–5 min) «Padomā par savu dzīvi. Mēs meklējam trīs mirkļus:
2. Sarežģīts — kas prasījis piepūli, lēmumus vai izturību.
3. Silts — kas devis siltuma vai atbalsta sajūtu.
4. Ikdienišķs — kas ir parasts, rutīnas, mazs, nemanāms, bet īsts.

Šie mirkļi var būt no dažādiem gadiem vai no viena perioda. Mēs tos nesalīdzinām — mēs vienkārši noliekam blakus.» (Pauze.)

Ja dalībnieks saka “sarežģīto labāk neaiztikt”: → «Mēs paņēmam tikai ļoti mazu sarežģītā fragmentu — tik mazu, lai tas būtu turams. Vienu zīmi, ne visu stāstu.»

Ja saka “man nav nekā siltā”: → «Pamēģini atrast mazītiņu, īsu mirkli — pat neitrāla gaisma vai kāda žests var būt silts.»

Ja saka “ikdienišķais nav svarīgs”: → «Ikdienišķais ir dzīves skelets. Tas mūs tur arī tad, kad viss pārējais šūpojas.»

1. TRĪS KADRU ZĪMĒŠANA (10 min) «Tagad uzzīmē katru no trim kategorijām kā atsevišķu kadru. Nevajag veidot sižetu. Tas var būt:

 - priekšmets,

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

- krāsa,
- simbols,
- žests,
- kontūra,
- līnija.» (Pauze.)

Sarežģītajam: «Izvēlies simbolu, kas ļauj runāt par sarežģīto, neieejot tajā dziļi. Tas var būt akmens, mezgls, tumša līnija, aizvērtas durvis, apavi, ceļš.»

Siltajam: «Šeit derēs krāsas, gaisma, patīkams priekšmets, forma, kas raisa mieru.»

Ikdienišķajam: «Iedomājies parastu dienas kustību: krūze, galds, logs, maršruts, rokturis, rituāls.»

Tipiskas reakcijas un atbildes:

1. Cilvēks atsakās zīmēt sarežģīto: → «Atzīmē to kā pavisam mazu simbolu. Pat punkts ir pietiekams.»
2. Siltais kadrs izraisa asaras: → «Tā ir normāla siltu mirkļu reakcija. Mēs varam paņemt pauzi.»
3. Cilvēks koncentrējas tikai uz ikdienišķo: → «Ikdienišķais var saturēt ļoti daudz jēgas. Bet pamēģināsim atzīmēt arī pa maziņam fragmentam no siltā un sarežģītā, lai redzētu balansu.»
4. Cilvēks grib visu izdzēst un sākt no jauna: → «Var dzēst. Dzīvi arī dažreiz gribas pāršķirt. Bet šajā scenārijā svarīga nav ideālums, bet klātbūtne.»

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

5. PARAKSTI (3 min) «Tagad pievieno zem katra kadra īsu vārdu. Vienu sarežģītajam, vienu siltajam, vienu ikdienišķajam. Tas nav izskaidrojums, bet zīme:

- “ceļš”,
- “gaisma”,
- “tēja”,
- “mezgls”,
- “kustība”,
- “miers”.»

Ja cilvēks neatrod vārdu: → «Pajautā sev: kāds vārds stāv blakus šim mirklim?»

Ja vārds šķiet “dīvains”: → «Dīvaini vārdi bieži ir visprecīzākie. Atstāsim tā.»

1. REFLEKSIJA (3–4 min) «Paskaties uz visiem trim kadriem. Kā tie izskatās kopā?

- Vai starp tiem ir līdzsvars?
- Vai kaut kas grib vairāk vietas?
- Vai kaut kas, tieši otrādi, grib būt mazāks?

Vari pateikt vienu teikumu. Vai paturēt domas sev.» (Pauze.)

Ja cilvēks saka “sarežģītā ir pārāk daudz”: → «Tas nozīmē, ka sarežģītais ir atzīmēts. Bet tas neaizņem visu lapu — tev blakus stāv siltais un ikdienišķais.»

Ja saka “siltais šķiet vājš”: → «Siltais var būt mazs, bet tas tur stiprāk, nekā mēs domājam.»

6. NODAĻA. PIECI SCENĀRIJI: GATAVI ŠABLONI PRAKSEI

Ja saka “dzīve izskatās haotiska”: → «Mēs tikko izveidojām struktūru. Trīs kadri — tā jau ir forma.»

1. NOSLĒGUMS (2 min) «Mēs šeit pabeigsim. Dod sev dažas sekundes, lai sajustu trīs kadrus kopā. Kad būsi gatavs/ gatava — saglabā zīmējumu lietotnē vai saloki papīru. Dzīvē vienmēr ir viskautkas. Un tad, kad tas stāv blakus, nevis sajaucas vienā putrā, ar to ir vieglāk dzīvot.» (Pauze 5–10 sekundes.)

PĒCSESIJAS KOMENTĀRS SPECIĀLISTAM

- Ja siltais šķiet vājš — normalizēt, nevis pastiprināt.
- Ja sarežģītais dominē — neanalizēt, tikai fiksēt līdzās pastāvēšanu.
- Ja ikdienišķais šķiet “nesvarīgs” — izskaidrot tā regulējošo nozīmi.
- Neveidot mākslīgu līdzsvaru: dalībniekam ir tiesības redzēt savu proporciju.
- Vienmēr pabeigt ar trim kadriem, bez papildu kategorijām.
- Šis scenārijs bieži rada spēcīgu veseluma efektu, bet neprasa dziļu sarunu.

Turpmāk (8., 9. nodaļā un pielikumos) saturu var pielāgot īpaši nemedicīniskiem, neterapijas speciālistiem — psihologiem, sociālajiem darbiniekiem, pedagogiem, fasilitatoriem, kopienu praktizētājiem. Stils — strukturēts, zinātniski populārs, saskaņā ar iepriekšējo nodaļu toni. Saturs — bez terapeitiskām interpretācijām, ar akcentu uz prasmju attīstību, atbalstu un sociāli izglītojošiem mērķiem.

8. NODAĻA. DARBS AR GATAVAJIEM STĀSTIEM

← Atpakaļ uz saturu

8. NODAĻA. DARBS AR GATAVAJIEM STĀSTIEM

Pēc stāsta radīšanas darbs nebeidzas — tas pāriet jaunā fāzē. Gatavs zīmējums vai sižets nav “rezultāts”, bet materiāls, ar kuru cilvēks var turpināt strādāt: atgriezties, precizēt, attīstīt. Psihologam, sociālajam darbiniekam vai pedagogam ir svarīgi zināt, kā tieši izmantot šos stāstus, nepadarot procesu par terapiju, bet saglabājot radošā un mācību pieredzes vērtību.

Šī nodaļa skaidro, kā strādāt ar jau radītajiem stāstiem sociālajā, izglītības un atbalsta formātā.

8.1. Saglabāšana, atgriešanās, tēlu maiņa

Saglabāšana Gatavs stāsts ļauj cilvēkam ieraudzīt savu ceļu konkrētā formā.

Speciālista uzdevums — nodrošināt:

- izvēles iespēju, kā saglabāt (mapē, aploksnē, fotogrāfijā, digitālā arhīvā lietotnē StoryTileCraft);
- dalībnieka tiesības pašam lemt, vai stāstu paturēt pie sevis vai dalīties ar citiem;
- vērtējuma trūkumu — saglabāšana nav “panākumu rādītājs”, tā ir tikai fiksēšanas forma.

8. NODAĻA. DARBS AR GATAVAJIEM STĀSTIEM

Atgriešanās pie stāsta Kad dalībnieks pēc nedēļas vai mēneša atkal paskatās uz savu stāstu, viņš pamana detaļas, kas iepriekš nebija izceltas: krāsas, līnijas, ainu savstarpējo izvietojumu, vārdu-atzīmes.

Atgriešanās pie stāsta dod:

- jaunu skatpunktu;
- iespēju salīdzināt sevi “pirms” un “pēc”;
- attīstības un dinamiskuma izjūtu.

Tas īpaši noder izglītības un sociālajās programmās, kur dalībnieki bieži nepamana paši savu progresu. Tēlu maiņa. Krāsas maiņa, detaļu pievienošana, otrās versijas izveide nav “klūdu labošana”, bet turpinājums un precizēšana.

Dalībniekam tas ir veids:

- izteikt jaunu skatījumu;
- novietot notikumu vai pieredzi citādi;
- pastiprināt svarīgo vai mazināt pārsātināto.

Speciālistam svarīgi nestimulēt pārmaiņas, bet radīt telpu, kur tās var notikt.

8.2. Kā izmantot stāstus turpmākajā darbā Gatavs stāsts var tikt izmantots ļoti plašā sociāli-izglītojošu formātu spektrā. Psiholoģiskajā atbalstā (ne terapijā).

- pašrefleksijas attīstīšanai;
- kā treniņš prasmē vērot savu pieredzi;
- kā veids sākt sarunu par ikdienu, neieejot sarežģītās tēmās.

Sociālajā darbā

- personīgo plānu, mērķu, ritmu veidošanai;
- savu resursu un ikdienas balstu apzināšanai;
- grupas saliedēšanai caur pieredzes apmaiņu (ja dalībnieki paši to vēlas).

Pedagoģiskajās programmās

- kā veids savākt iespaidus par mācību nedēļu;
- kā projekta darba forma;
- struktūrēšanas prasmju attīstīšanai;
- kā emocionālās pratības instruments caur vienkāršiem tēliem.

Jauniešu un kopienu projektos

- kā īsa prezentācijas forma “kas es esmu”;
- kā plānošanas rīks;
- kā instruments grupas iepazīšanai caur 3–6 kadriem.

Svarīgākais: stāsts ir resurss, nevis diagnoze. Speciālists neanalizē: “ko tas nozīmē?”, bet palīdz dalībniekam strādāt ar to, ko viņš pats tajā ierauga.

Rokasgrāmata par zīmēšanas rīkiem

← Atpakaļ uz saturu

Iepazīšanās ar rīku paneļiem

Ekrānā rīki ir izvietoti gar planšetes malām.

- labais augšējais panelis — panelis darbam ar zīmējumu;
- labais apakšējais panelis — navigācijas panelis, dzēšanas poga, pauzes poga;


- kreisais augšējais stūris — iestatījumi;
- kreisais apakšējais stūris — gamifikācijas panelis (ieslēdzams iestatījumos pēc vajadzības);
- apakšējais rīku panelis — zīmēšanas rīki.


Augšējie un apakšējie rīku paneļi satur papildu pogas, kas paslēptas aiz trim punktiem.

Ja zīmējat ar planšeti, izpildiet darbības saskaņā ar instrukciju, izmantojot pirkstus vai irbuli. Ja zīmējat klēpj datorā pārlūkā Google Chrome, visas darbības veiciet ar peļi. Papildu darbības — ar peles ritenīti, turot nospiestu taustiņu `Alt` vai `Ctrl`.


Posms 1. Kadru pārvaldība


1. Izveidojiet kadru zīmēšanai.

Apakšējā rīku panelī nospiediet pogu pievienot kadru. 

 Ekrānā parādīsies pirmais kadrs zīmēšanai. 

2. Pievienojiet vēl divus kadrus zīmēšanai.

Nospiediet pogu vēl divas reizes. 



 Ekrānā parādīsies vēl divi kadri zīmēšanai.

3. Izvēlēsimies kadru zīmēšanai.


Kadru var izvēlēties divos veidos:

- pirmais veids — pieskarieties kadram ekrānā ar pirkstu;
- otrais veids — ekrāna apakšējā kreisajā stūrī atrodiet aplīšus ar cipariem. Numurs atbilst kadra numuram.


Nospiediet uz aplīša ar numuru. 


 Jūs redzēsiet, ka viens no kadriem pārvietojies uz ekrāna centru un tam ir oranža kontūra.  Pārējiem kadriem ir pelēka kontūra.

4. Kadra dzēšana

- izvēlieties kadru, izmantojot kādu no abiem iepriekš aprakstītajiem veidiem;
 - nospiediet pogu dzēst izvēlēto kadru.  Poga atrodas blakus pogai pievienot kadru.
-


5. Visi kadri — pilnīga darba telpas notīršana


- ekrāna apakšējā kreisajā stūrī atrodiet pogu ar atkritnes ikonu; 
- nospiediet pogu.

 Visi kadri kopā ar zīmējumiem tiks dzēsti, un jūs iegūsiet tīru darba telpu.


6. Palielināsim zīmēšanas kadra izmēru.



Ir divi veidi, kā palielināt kadru:

- pirmais veids darbojas, ja kadrs jau ir fokusā (tam ir oranža kontūra). Lai izmantotu šo veidu, vēlreiz piespiediet izvēlētā kadra ciparu aplīti;
- otrais veids — ar fokusā esošā kadra paslēptajām pogām. Vienu reizi ātri pieskarieties kadra vidum. Paša kadra labajā apakšējā stūrī parādīsies taisnstūra ikona.  Ātri divreiz pēc kārtas piespiediet taisnstūri.

 Zīmēšanas kadrs uz ekrāna palielināsies.

7. Mainīt kadru kārtību stāstā

Apakšējā rīkjoslā atrodiet pogu kārtības maiņai un aktivizējiet to. 

- kamēr rīks ir aktīvs, jūs varat brīvi pārvietot kadrus.
- nospiediet pārvietošanas pogu; 
- pieskarieties ar pirkstu kadram ar numuru 2 un pārvelciet to uz stāsta beigām;
- nospiediet kārtības maiņas pogu vēlreiz , piemērojot jauno kārtību.
- stāsts automātiski izkārtosies lentē jaunā secībā.
- atskaņojiet stāstu vēlreiz.


Tādējādi jūs redzat, kā stāstā ir mainījusies kadru secība.


8. Pievienot papildu kadru stāsta vidū



- nosakiet, pēc kura kadra vēlaties pievienot jaunu kadru;
- ielieciet kadru fokusā, viegli pieskaroties tam ar pirkstu;
- apakšējā rīkjoslā nospiediet pogu, lai pievienotu kadru.

Tādējādi jūs redzat, kā jaunais kadrs izveidoja jaunu kadru secību stāstā.

9. Kadra klonēšana


Ielieciet kadru fokusā. 

- augšējā rīkjoslā nospiediet pogu, lai klonētu izvēlēto kadru. 

 Pašreizējā kadra dublikāts parādīsies blakus oriģinālajam kadrum. 

10. Mainīt kadru orientāciju ekrānā.

Ja zīmējat planšetē:

1. Lai **pietuvinātu vai attālinātu attēlu**, izpletiet vai savelciet divus pirkstus.
2. Lai **pagrieztu audeklu**, pieskarieties ekrānam ar trim pirkstiem un viegli pagrieziet roku.
3. Lai **izkārtotu kadrus vienā rindā vai atgrieztu sākotnējo kārtību**, ir trīs veidi:
 - nospiediet pogu, lai izlīdzinātu stāstu joslā; 
 - pavelciet ar pirkstu **no apakšas uz augšu vai no augšas uz leju (Swipe)**;


- pagrieziet planšeti par 90 grādiem.

Ja zīmējat klēpj datorā pārlūkā Google Chrome:


1. Lai **pietuvinātu vai attālinātu attēlu (Zoom)**, ritiniet peles ritenīti uz priekšu vai atpakaļ.
 2. Lai **pārvietotu vienu kadru (Move)**, novietojiet peles kursoru uz kadra, tad nospiediet labo peles taustiņu un velciet.
 3. Lai **izkārtotu kadrus vienā rindā vai atgrieztu sākotnējo kārtību**, nospiediet pogu, lai izlīdzinātu stāstu joslā. ■■■
-

11. Slēptās kadra funkcijas

Divreiz pieskarieties kadra iekšienē (**Double tap**).

- apakšējā labajā stūrī redzēsiet kadra palielināšanas pogu — pielāgot ekrānam. 

Divreiz pieskarieties kadra augšējam kreisajam stūrim, kurā ir attēls.

- augšējā kreisajā stūrī redzēsiet pogu, kas ļauj pārvietot attēlu kadra iekšienē — kadra iekšējā kompozīcija.  Šajā režīmā var mainīt jau uzzīmētos elementus — pārvietot, samazināt vai izlīdzināt.

Ja navigācijas pogas ir pazudušas un vēlaties, lai tās tiktu rādītas, vai, gluži pretēji, vēlaties paslēpt navigācijas paneli:

- vienlaicīgi novietojiet četrus pirkstus uz planšetes ekrāna.
-


****Pirmais posms pabeigts. Jūs esat apguvuši stāsta kadru pārvaldību.****

Tālāk — nākamais solis: mācīsimies zīmēt stāstu.

Posms 2. Zīmēšana

1. Sākam zīmēt.


Uzzīmēsim ciparu «1» pirmajā kadrā:

- apakšējā rīkjoslā atrodi pogu ar zīmuļa attēlu;
- nospiedi pogu zīmulis; 
- izvēlētajā kadrā ar pirkstu uzzīmēji ciparu «1».


Atcerieties: kustības ātrums ietekmē līnijas biezumu — jo ātrāk kustināt, jo biezāka līnija.


2. Dzēšgumijas izmantošana

Apakšējā rīkjoslā atrodi pogu ar dzēšgumijas attēlu.


- nospiedi pogu un izvēlies rīku dzēšgumija; 
 - izdzēsiet ciparu «1».
-

3. Mainām līnijas biezumu zīmēšanai.

- apakšējā rīkjoslā atrodi slīdni; 
- pārvietojiet slīdni pa labi vai pa kreisi un izvēlies līnijas biezumu zīmēšanai. Pārvietojot slīdni, jūs maināt švīkas biezumu.

 Līnijas biezums mainīsies.


4. Mainām līnijas krāsu

Apakšējā rīkjoslā labajā pusē atrodiet aplīti ar krāsu. 



- piespiediet aplīti ar pirkstu;
 - izvēlieties krāsu, kas jums patīk.
-

5. Turpināsim zīmēt

Uzzīmēsim skaitli «1» pirmajā kadrā vēlreiz:

- apakšējā rīkjoslā atrodiet pogu ar zīmuļa attēlu;
 - nospiediet pogu zīmulis; 
 - izvēlētajā kadrā ar pirkstu uzzīmējiet skaitli «1».
-


6. Pārslēgties uz nākamo kadru zīmēšanai.


Atrodiet navigācijas paneli (aplīši ar cipariem planšetes ekrāna apakšējā kreisajā stūrī).  

Navigācijas panelis



1. Katrs kadrs ir **poga ar numuru**. Numurs atbilst kadra numuram.
2. **Viens pieskāriens** pārnes izvēlēto kadru ekrāna centrā.
3. **Otrais pieskāriens** palielina kadru zīmēšanai un detali-zētai skatīšanai.

Ko darīt, lai pārietu uz otro kadru:

- piespiediet aplīti ar numuru 2. 

 Otrais kadrs zīmēšanai pārvietosies uz ekrāna centru.

7. Pievienosim attēlu otrajam un trešajam kadrām.


- apakšējā ekrāna panelī nospiediet pogu zīmulis; 
- uzzīmēsime skaitli «2»;
- navigācijas panelī pāriesim uz trešo kadru, piespiežot ciparu 3;
- apakšējā ekrāna panelī vēlreiz izvēlieties zīmuli  un uzzīmējiet skaitli «3».

****Lieliski! Otrā instrukcijas daļa par stāsta zīmēšanu ir veiksmīgi pabeigta.****

Solis pa solim viss kļūst vienkārši, ja dot sev mazliet laika un mierīgi spiest pareizās pogas. Jūs esat izveidojuši savu pirmo stāstu — un tagad varat sākt mācīties to pārvaldīt.

Posms 3. Stāsta atskaņošana

1. Atskaņot stāstu uz priekšu.

Svarīgi: Ja kadrs ir fokusā, stāsts sāks atskaņoties no kadrā fokusā (ietvars ar oranžu kontūru).  Lai stāsts atskaņotos no pirmā kadra, nepieciešams pārvietot fokusu uz pirmo kadru. Tam kadru navigatorā nospiediet aplīti ar ciparu 1.

1

Ja neviens kadrs nav fokusā, tad stāsts sāks atskaņoties no sākuma.

Kā atskaņot: Apakšējā rīkjoslā nospiediet pogu atskaņot.



Papildu atskaņošanas vadības pogas:

- apturēt atskaņošanu — nospiediet pauzes pogu;
- mainīt atskaņošanas ātrumu — nospiediet saraksta pogu **1×** un izvēlieties atskaņošanas ātrumu: **4×** (ātrākais), **2×**, **1×**, **0,5×**, **0,25×** (lēnākais);
- beigt atskaņošanu — nospiediet stop pogu . Poga pārtrauc stāsta atskaņošanu. Ja vēlreiz nospiedīsiet pogu atskaņot , stāsts sāks atskaņoties no sākuma.

2. Atskaņot stāstu apgrieztā secībā.

Apgreiktās atskaņošanas poga ir paslēpta aiz trim punktiem apakšējā rīkjoslā.


- nospiediet trīs punktus pa labi no stop pogas , un apgrieztās atskaņošanas poga parādīsies pirms atskaņošanas pogas;
- nospiediet apgrieztās atskaņošanas pogu;
- nospiediet atskaņošanas pogu.

3. Pārtīt stāstu uz nākamo kadru.

Apakšējā rīkjoslā atrodiet pogu pārtīt atskaņošanu uz priekšu.

- nospiediet pogu vienu reizi;
- nospiediet pogu otro reizi;


- nospiediet pogu trešo reizi;

 Jūs redzēsiet, ka fokuss pārvietojas uz nākamo stāsta kadru. Var pārslēgties bezgalīgi. Pārslēgšana notiek pa apli.

4. Izlīdzināt stāstu lentē.

Lai pēc atskaņošanas atkal izlīdzinātu stāstu lentē:

- augšējā rīkjoslā atrodi pogu izlīdzināt stāstu lentē; ■■■
- nospiediet pogu. ■■■

 Stāsts automātiski atgriezīsies sākotnējā stāvoklī — lente ekrāna centrā.

Papildu veids: Pārvelciet ar pirkstu no augšas uz leju ekrāna labajā pusē (**Swipe down**).



Trešais posms pabeigts. Tagad jūs ne tikai protat zīmēt stāstu, bet arī to vadīt. Jūs pārlicinoši virzāties uz priekšu, un pats interesantākais solis jau ir tepat blakus.

Posms 4. Gamifikatori



Lietotne arī nodrošina iespējas vadīt atsevišķu kadru. Lai izmantotu rīkus, pirms to pielietošanas nepieciešams iezīmēt kadru.

1. Pievienojam tekstuālo naratīvu


Katram kadram var pievienot tekstuālu naratīvu. 

- izvēlieties vienu no kadriem; 
- augšējā panelī atrodi runas mākoņa pogu; 


- nospiediet ikonu. 

 Kadrs automātiski pārvietosies ekrāna vidū. Pa labi blakus kadram parādīsies runas burbulis ar kursoru — vieta naratīvam. Jūs varat ievadīt tekstu. Naratīva redaktorā ir pogas dzēst tekstu , atcelt **X**, apstiprināt izmaiņas ✓.

- naratīva redaktorā ievadiet tekstu, piemēram: «Tas ir cipars 1»;
- nospiediet pogu apstiprināt izmaiņas ✓

 Kadram ir runas mākonis ar tekstu.

- izvēlieties citu kadru;
- otrā kadra naratīva redaktorā ievadiet tekstu, piemēram: «Tas ir cipars 2»;
- nospiediet pogu apstiprināt izmaiņas ✓

 Otrajam kadram ir runas mākonis ar tekstu.


Pamēģiniet atskaņot stāstu ar naratīvu kadros un apskatiet, kā jūsu stāsts izskatās ar teksta pavadījumu.

- nospiediet atskaņot stāstu. 

2. Pievienojam termometru

Ievietojiet kadru fokusā.


- augšējā rīkjoslā nospiediet termometru. 

 No ekrāna kreisās malas zem augšējās rīkjoslas parādīsies termometrs ar skalu no 1 līdz 10.



Kā mainīt termometra skalas pozīciju pašreizējam kadram:

- pārbīdīet skalas slīdni un mainiet tās pozīciju.

Skalu var aizvērt divos veidos:



- pirmais — nospiediet krustiņu uz skalas;
- otrs — augšējā panelī vēlreiz nospiediet termometra pogu. 


Noņemt termometru no kadra:

- ievietojiet kadru fokusā, lai kadram būtu oranža kontūra; 
- nospiediet termometra pogu augšējā panelī. 

3. Nosakām kadra fonu


Paņemiet kadru fokusā.



- apakšējā rīkjoslā atveriet krāsu paleti  un izvēlieties krāsu, kas jums patīk;
- augšējā rīkjoslā nospiediet pogu tonis  — kadrs tiks iekrāsots izvēlētajā krāsā.

 Kadra fons ir iekrāsots jūsu izvēlētajā krāsā.


4. Rādīt ekrānā tikai vienu kadru

Paņemiet fokusā kadru, kuru vēlaties atstāt ekrānā.


- augšējā rīkjoslā nospiediet pogu “rādīt tikai izvēlēto kadru”; 



 No ekrāna pazūd visi kadri, izņemot izvēlēto. Poga mainīja stāvokli un ikonu uz 


- nospiediet pogu , lai atgrieztu visus kadrus ekrānā.

 Visi kadri atkal ir redzami ekrānā.


5. Režims “viens kadrs pārklāj citu”

Paņemiet kadru fokusā, lai tam būtu oranžs kontūrs. 

- augšējā rīkjoslā nospiediet pārklāšanas režīma pogu; 
- apakšējā rīkjoslā nospiediet pogu “pārbīdīt kadru”; 
- uzmanīgi uzlieciet pirkstu uz izvēlēta kadra un pārbīdīet to uz blakus esošo kadru (virs cita kadra).


 Virs kadra parādīsies pogas piktogramma. Pašreizējais kadrs ar piktogrammu pārklāj citu kadru. Otra kadra attēlu nevar redzēt, kamēr pašreizējais kadrs to pārklāj.



6. Elpošana — iespēja ieturēt pauzi

Apakšējā kreisajā stūrī atrodiet pogu pārejai uz elpošanas režīmu. Nospiediet elpošanas pogu.  Mēģiniet lēnām ieelpot un izelpot, vērojot attēla kustību ekrānā.

7. Mijiedarbība ar tēliem caur gamifikatoriem

Ieslēdziet gamifikācijas paneli:


- nospiediet zobrata ikonu  ekrāna augšējā labajā stūrī;
- logā **Iestatījumi** atveriet **TF-CBT**;
- pārslidiniet “**Ieslēgt gamifikācijas elementus**” slēdzi uz labo pusi.


 Apakšējā labajā stūrī parādīsies gamifikatoru paneļa ikona džoistoka veidā. 

- nospiediet gamifikatoru paneļa ikonu un apskatiet gamifikatorus;


8. Mijiedarbība ar attēlu, to sadragājot.


Palieliniet viena kadra izmēru.


- paņemiet kadru fokusā, lai kadram būtu oranžs kontūrs;
- nospiediet pogu ar āmura attēlu; 

 Kadrs pārvietosies uz sadragāšanas darba vidi.


- pieskarieties kadram ar pirkstu jebkurā vietā;






 Kadrs sāks sadalīties kā stikls.

- atjaunojiet kadru, nospiežot pogu **atjaunot** , kas atrodas ekrāna kreisajā apakšējā stūrī sadragāšanas darba vidē;


- mainiet slīdņa novietojumu ekrāna kreisajā pusē sadragāšanas darba vidē;
 - pieskarieties kadram ar pirkstu jebkurā vietā;
 - ☑ Kadrs sadalījās ātrāk nekā iepriekšējā reizē.
 - atgriezieties stāsta darba vidē, nospiežot pogu **atgriezties**. 
-


9. Darbs ar uguni.


Izvēlieties kadru, kuru vēlaties sadedzināt. Palieliniet šī kadra izmēru. Paņemiet kadru fokusā, lai kadram būtu oranžs kontūrs. 



- nospiediet pogu ar uguns attēlu; 
- ☑ Tiks atvērta uguns gamifikatora darba vide.
- pavelciet ar pirkstu pāri zīmējumam;
- ☑ Attēls sāks it kā degt.
- nospiediet pogu **atjaunot attēlu**; 
- izmantojiet aizsardzības rīku , lai iezīmētu attēla daļu, kuru vēlaties pasargāt no liesmas;
- pavelciet ar pirkstu pāri zīmējumam;
- ☑ Attēls degs tikai tur, kur nav aizsardzības.
- nospiediet pogu **atjaunot attēlu**; 
- nospiediet rīku **degviela**; 
- pavelciet ar pirkstu pāri attēlam, lai pievienotu “malku” un attēls labāk aizdegotos;


- pavelciet ar pirkstu pāri zīmējumam;

 Ar degvielu attēls deg ātrāk.


- nospiediet pogu **atjaunot attēlu**; 
- ekrāna kreisajā augšējā pusē pabīdīet slīdņus augstāk;
- pavelciet ar pirkstu pāri attēlam;


 Liesmas attēlā ir lielākas diametrā. Attēls deg ātrāk.


- nospiediet pogu **atjaunot attēlu**; 
- pavelciet ar pirkstu pāri attēlam;
- kamēr liesma deg, nospiediet **ugunsdzēšamā aparāta** pogu; 

 Liesma nodzisa pēc tam, kad nospiedāt ugunsdzēšamo aparātu.


10. Kolorizācija un tēla salocīšana


Izvēlieties kadru, ar kuru vēlaties paspēlēties ar filtriem. Palieliniet šī kadra izmēru. Ievietojiet kadru fokusā, lai kadram būtu oranža kontūra. 

- nospiediet pogu ar kolorizācijas un tēla salocīšanas attēlu; 



 Atvērsies krāsu filtru un tēla salocīšanas darba vide. Jūs redzat rīkjoslau ar pogām:      

11. Pelēktoņu rīks




- nospiediet pelēktoņu pogu; 

- lēnām pārbīdīet slīdni līdz galam pa kreisi, pēc tam līdz galam pa labi;
 - pievērsiet uzmanību, kā mainās attēla krāsas;
-  Slīdnis līdz galam pa kreisi — attēls ir pelēks. Slīdnis līdz galam pa labi — attēls ir krāsains.
-


12. Aizmiglošanas efekta rīks

- nospiediet aizmiglošanas efekta pogu; 
 - lēnām pārbīdīet slīdni līdz galam pa kreisi, pēc tam līdz galam pa labi;
 - pievērsiet uzmanību, kā mainās attēla asums;
-  Slīdnis līdz galam pa kreisi — attēls ir ass. Slīdnis līdz galam pa labi — attēls ir aizmiglots.
-



13. Krāsu inversijas rīks

- nospiediet dinamiskās krāsas maiņas pogu; 
 - lēnām pārbīdīet slīdni  līdz galam pa kreisi, pēc tam līdz galam pa labi;
 - pievērsiet uzmanību, kā mainās attēla krāsas;
-  Slīdnis līdz galam pa kreisi — attēls ir tāds pats kā bija. Slīdnis vidū — krāsas ir mainījušās. Slīdnis līdz galam pa labi — attēls ir tāds pats kā bija.
-


14. Krāsu filtra rīks

- lēnām nospiediet krāsu filtra pogu  vairākas reizes pēc kārtas;
 - pievērsiet uzmanību, kā mainās attēla krāsas;
 - Pēc katras pogas nospiešanas attēls maina krāsu.
-



15. Attēla salocīšanas rīks

- nospiediet salocīšanas pogu; 
- Ekrāna vidū parādīsies vertikāla punktota līnija.
- novietojiet pirkstu ekrāna labajā pusē un turiet;
- Zīmējums salocīsies pa kreisi.
- vēl vienu reizi nospiediet salocīšanas pogu; 
- Zīmējums apvērsīsies. Punktotā līnija kļūs horizontāla.
- novietojiet pirkstu ekrāna augšējā vai apakšējā pusē un turiet;
- Zīmējums salocīsies uz augšu.

Atkārtojiet darbības tik reižu, cik nepieciešams, vai līdz brīdim, kad attēlu vairs nevarēs atpazīt:




- nospiediet salocīšanas pogu; 
- novietojiet pirkstu ekrāna labajā pusē un turiet;
- novietojiet pirkstu ekrāna augšējā vai apakšējā pusē un turiet;


****Svarīgi:****

Pēc salocīšanas attēls stāstā paliks salocīts, ja nospiedīsiet pogu atgriezties  un atgriezīsieties stāsta darba vidē. Lai atgrieztu kadru sākotnējā stāvoklī, izlociet to tajā pašā darba vidē, kur salocījāt, izmantojot attēla izlocīšanas rīku. 

16. Attēla atlocīšanas instruments

Lietošanas priekšnosacījumi: Jums planšetes ekrānā jāredz salocīts zīmējums. Jums jāatrodas zīmējumu salocīšanas — atlocīšanas darba vidē.

- nospiediet attēla atlocīšanas pogu; 
- pieskarieties zīmējumam un pagaidiet, līdz tas atlocās;
- nospiediet attēla atlocīšanas pogu; 
- pieskarieties zīmējumam un pagaidiet, līdz tas atlocās;
- nospiediet attēla atlocīšanas pogu; 
- pieskarieties zīmējumam un pagaidiet, līdz tas atlocās;
- atkārtojiet šīs darbības, līdz zīmējums būs pilnībā atlocīts.

 Zīmējums pilnībā atlocīts.


Nospiediet 

****Jūs esat pamēģinājuši mijiedarboties ar atsevišķiem zīmētā stāsta kadriem.****

Šobrīd jūs esat iepazinušies ar lietotnes pamatiespējām — pirmā līmeņa iespējām.


Posms 5. Stāsta saglabāšana un atjaunošana


Stāsta saglabāšana

- nospiediet zobrata ikonu  ekrāna augšējā labajā stūrī;
- logā **Iestatījumi** kreisajā izvēlnē atveriet **Krātuve**;
- nospiediet **Saglabāt stāstu JSON failā**

 Ekrānā uz dažām sekundēm parādīsies paziņojums, ka fails ir lejupielādēts.

Stāsta atjaunošana

- nospiediet zobrata ikonu  ekrāna augšējā labajā stūrī;
- logā **Iestatījumi** kreisajā izvēlnē atveriet **Krātuve**;
- nospiediet **Ielādēt stāstu no JSON-faila**

 Tiks atvērta jūsu planšetes krātuve.

- atrodiat savu stāstu planšetes krātuvē;
- izvēlieties stāstu, pieskaroties tam ar pirkstu.

 Stāsts automātiski tiks ielādēts lietotnē un parādīsies zīmēšanas darba vidē.

9. NODAĻA. METODIKAS IEVIEŠANA PROGRAMMĀS UN IESTĀDĒS

← [Atpakaļ uz saturu](#)

9. NODAĻA. METODIKAS IEVIEŠANA PROGRAMMĀS UN IESTĀDĒS

9. NODAĻA. METODIKAS IEVIEŠANA PROGRAMMĀS UN IESTĀDĒS

Ievads Stāstu metode organiski iekļaujas sociālā atbalsta programmās, izglītības plānā, jauniešu aktivitātēs, mācībās un paaudžu sadarbības iniciatīvās. Tā neprasa sarežģītas iekārtas, nerada augstu emocionālo spriedzi un ir viegli pielāgojama dažādiem uzdevumiem.

Šī nodaļa ir par to, kā ieviest metodiku jūsu kontekstā tā, lai tā darbotos dabiski un stabilā ritmā.

9.1. Kā integrēt scenārijus esošajās programmās

1. Noteikt mērķi Metodiku var integrēt, lai:

- attīstītu pašrefleksiju;
- stiprinātu grupas saliedētību;
- mazinātu ikdienas pārdzīvojumu haotiskumu;
- vizualizētu rutīnas un ikdienas procesus;
- pastiprinātu uzmanību uz dalībnieka personīgo stāstu.

1. Iekļaut programmas struktūrā Scenāriji var būt:

- nodarbības sākums (noskaņošanās);
- galvenais modulis;
- noslēgums (kopsavilkums);
- atsevišķa sadaļa starp divām aktivitātēm.

1. Sagatavot speciālistus Iepazīties ar scenārijiem, veikt īsu iekšējo praksi, pārrunāt robežas, saskaņot valodu.

2. Nodrošināt apstākļus

- mierīgu telpu;
- materiālus (papīrs / planšetes ar StoryTileCraft);

9. NODAĻA. METODIKAS IEVIEŠANA PROGRAMMĀS UN IESTĀDĒS

- skaidrus noteikumus: brīvprātība, cieņa, tiesības nedalīties.

9.2. Izmaiņu izvērtēšana (novērojumu marķieri) Metodika neparedz sarežģītus diagnostiskos instrumentus, taču piedāvā vienkāršus marķierus, pēc kuriem var vērtēt izmaiņas.

Uzvedības marķieri:

- dalībnieks strādā mierīgāk;
- vieglāk pieņem instrukcijas;
- neizvairās no zīmēšanas vai tēmas izvēles.

Kognitīvie marķieri:

- parādās spēja strukturēt savus notikumus;
- dalībnieks spēj īsi paskaidrot, ko ir atzīmējis;
- palielinās izteikumu skaidrība.

Emocionālie marķieri:

- mazāka spriedze uzdevuma laikā;
- lielāka interese;
- gatavība atgriezties pie stāsta.

Grupas marķieri:

- pieaug savstarpējā cieņa;
- vieglāka domu apmaiņa;
- mazāk pārpratumu radītu konfliktu.

Šie marķieri ir pieejami jebkuram speciālistam arī bez terapeitiskas sagatavotības.

Zemāk sniegta literāri padziļināta, plūstoša, zinātniski populāra StoryTileCraft nodaļas versija — vienotā grāmatas stilā: profesionāla, saturiski ietilpīga, ar maigu frāžu ritmu, metaforām un tikko manāmu humoru.

10. NODAĻA. STORYTILECRAFT: DIGITĀ- LĀ TELPA STĀSTIEM, KURI VĒLAS DZĪVOT ILGĀK

← Atpakaļ uz saturu

10. NODAĻA. STORYTILECRAFT: DIGITĀLĀ TELPA STĀSTIEM, KURI VĒLAS DZĪVOT ILGĀK

Ievads: tur, kur papīra lapa sastopas ar XXI gadsimta iespējām Darbojoties ar personīgajiem stāstiem, mēs esam pieraduši pie ļoti vienkāršām lietām: tīras lapas, mīksta zīmuļa, klusa galda. Tas viss darbojas tikpat ilgi, cik pastāv cilvēka atmiņa.

Bet mūsdienu apstākļi bieži prasa ko vairāk:

- strādāt tiešsaistē,
- atbalstīt grupas, kur tempu starpība ir ļoti liela,
- nebūt atkarīgiem no papīra, printeriem vai fiziskas telpas,
- radīt un saglabāt rezultātus tā, lai tie nepazustu starp tikšanās reizēm.

Tieši šeit parādās StoryTileCraft — nevis kā papīra aizvieto-tājs, bet gan kā paplašinājums tam žestam, ko cilvēks izdara brīdī, kad sāk zīmēt savu stāstu. Lietotne nepārņem galveno lomu — tā, gluži pretēji, atbrīvo vietu saturam, noņemot no speciālista sadzīviskos un tehniskos ierobežojumus.

Var teikt, ka StoryTileCraft ir mūsdienīgs galds ar lampu: tā pati baltā telpa, tikai plašāka, mobilāka un spējīga pielāgoties tikšanās dinamikai.

10. NODAĻA. STORYTILECRAFT: DIGITĀLĀ TELPA STĀSTIEM, KURI VĒLAS DZĪVOT ILGĀK

10.1. Zīmēšana, kas uzvedas dabiski Neraugoties uz digitālo formu, viss StoryTileCraft vidē atkārtro roku zīmējuma noskaņu:

- tukša lapa dažādos formātos,
- dzīva līnijas kustība,
- krāsas, ko var mainīt ar vienu pieskārienu,
- iespēja strādāt gan ļoti smalki, gan plašiem žestiem.

Lietotājs neiegrimst tehnikā — viņš uzreiz nonāk procesā. Digitālā vide nepasaka priekšā, kā zīmējumam “vajadzētu” izskatīties, to neizrotā un ne “izlīdzina”. Tā ir klusa, pieticīga platforma, kas atkārtro papīra loģiku un ļauj cilvēkam koncentrēties uz saturu. Daudziem tieši digitālais formāts mazina bailes kļūdīties: “Varu atgriezt, izdzēst, pamēģināt vēlreiz.” Papīrs to ne vienmēr piedāvā.

10.2. Regulācijas instrumenti, kas strādā precīzāk nekā frāze “ievēro savu tempu” StoryTileCraft ietver funkcijas, kas atbalsta procesa stabilitāti bez psiholoģiska spiediena.

Distresa termometrs Mazs indikators, ko dalībnieks aizpilda pirms un pēc darba. Tā nav diagnostika vai “noskaņojuma vērtējums”, bet tikai veids sajūst, kāds bija viņa ceļš nodarbības laikā.

Poga “Stop” Kad cilvēkam vajadzīga pauze, viņš to saņem oficiāli un atļauti.

Tas ir ļoti vienkāršs, bet svarīgs žests: “Tu drīksti apstāties. Process tevi sagaidīs.”

10. NODAĻA. STORYTILECRAFT: DIGITĀLĀ TELPA STĀSTIEM, KURI VĒLAS DZĪVOT ILGĀK

Iebūvēts elpošanas vingrinājums 20–40 sekundes mierīgas elpošanas — vienkāršs paņēmieni sasprindzinājuma izlīdzināšanai. Ne terapija, ne dziļa tehnika — tikai pašregulācijas instruments viena pieskāriena attālumā. Tie ir mazi mehānismi, kas palīdz cilvēkam saglabāt kontroli pār tempu.

10.3. Gamifikācija kā viegla roka, kas uztur interesi Gamifikācija StoryTileCraft nav spēle un nav izklaide. Tā ir iespēja saglabāt kontaktu ar procesu brīžos, kad uzmanībai vai emocijām vajadzīgs pārvirziens.

Pieejamas vairākas funkcijas:

- “Sadalīt zīmējumu” — aplūkot attēlu fragmentos un salikt to atpakaļ.
- “Nodedzināt” — simbolisks noslēgums, kam nav vajadzīgi vārdi.
- “Pārkrāsot” — mainīt emocionālo toni bez liekiem skaidrojumiem.
- “Salocīt un izlikt” — just, ka attēlu var pieklusināt vai, gluži otrādi, atgriezt pilnā spēkā.

Šīs funkcijas īpaši labi darbojas ar pusaudžiem un izsīkušiem dalībniekiem — tās nav uzbāzīgas, bet palīdz uzturēt dialogu starp cilvēku un viņa paša attēlu.

10.4. “Play”: stāsts kā kustība Kad kadri tiek atskaņoti uz priekšu vai atpakaļ, cilvēks redz nevis attēlus, bet secību. Tā ir kā mazs filmas fragments, kurā galvenais varonis ir pats dalībnieks, un montāža notiek tiešsaistē. Grupās šī funkcija rada “kopīgas skatīšanās” efektu: dalībnieki neanalizē un nekomentē — vienkārši vēro kustības loģiku.

10. NODAĻA. STORYTILECRAFT: DIGITĀLĀ TELPA STĀSTIEM, KURI VĒLAS DZĪVOT ILGĀK

10.5. Arhīvs, kurā var atgriezties StoryTileCraft ļauj:

- saglabāt stāstus atsevišķās kolekcijās,
- veidot jaunas redakcijas,
- atgriezties pie tiem pēc mēneša vai ilgāka laika,
- izveidot vairākas vienas dienas vai notikuma versijas.

Sociālajā un izglītības darbā tā ir īpaši svarīga iespēja: cilvēks redz savu progresu, bet speciālists — materiālu tālākai darbībai, nepārkāpjot konfidencialitāti.

10.6. Tiešsaistes darbs: tikšanās telpa, kas nav ierobežota ar istabu Attālinātajā darbā StoryTileCraft piedāvā to, ko papīrs nevar nodrošināt:

- stabilu kopīgu ekrānu,
- iespēju vienlaikus strādāt ar vairāku dalībnieku kadrēm,
- vienādus rīkus visiem,
- nevajadzību skenēt vai fotografēt darbus.

Digitālais formāts ļauj strādāt ar stāstiem tur, kur atrodas cilvēki, nevis tur, kur novietots galds ar papīru.

10.7. Ekoloģiskā loģika: stāsti, kas nepieprasa mežu izciršanu Daudzās programmās papīrs pazūd ātrāk, nekā ierodas nākamais dalībnieks. StoryTileCraft mazina šo slodzi:

- mazāk atkritumu,
- mazāk izdevumu,
- mazāka atkarība no materiāliem,
- lielāka ilgtspēja.

No ekoloģiskā skatpunkta tas ir ilgtspējīgs formāts: metode darbojas, bet daba — necietušā.

10. NODAĻA. STORYTILECRAFT: DIGITĀLĀ TELPA STĀSTIEM, KURI VĒLAS DZĪVOT ILGĀK

10.8. Kāpēc StoryTileCraft nav “digitālā terapija”, bet gan darba instruments Svarīgi: lietotne neaizstāj:

- dzīvu kontaktu,
- atbalstu,
- speciālista profesionālo pozīciju,
- metodes struktūru.

Tā tikai palīdz:

- noturēt rāmi,
- regulēt tempu,
- strādāt tiešsaistē,
- saglabāt stāstus,
- dot dalībniekam papildu telpu mēģinājumiem un versijām.

Tā nav cita metode. Tas ir tas pats pieejas pamats, pārņests mūsdienīgā vidē.

10.9. Kopsavilkums: digitāls galds, uz kura stāsts paliek cilvēcis StoryTileCraft nepadara stāstu skaistāku, lielāku vai labāku. Tas padara to pieejamu.

Var teikt, ka lietotne vienlaikus ir:

- kārtīgs galds,
- liela lampa,
- tīra lapa,
- rīku kaste,
- plaukts, kur glabāt paveikto,
- un visam tam nav nepieciešama ne vieta, ne papīrs.

EPILOGS

Speciālista rokās tā kļūst par dabiski turpinātu darbu ar stāstiem. Cilvēks zīmē — tāpat kā uz papīra. Speciālists atbalsta — tāpat kā klātienē. Bet stāsts — kā vienmēr — atrod savu ritmu, krāsu un formu.

EPILOGS

← Atpakaļ uz saturu

EPILOGS

Katrs stāsts, ko cilvēks izveido — uz papīra, lietotnē vai atmiņā — vienmēr ir mazliet lielāks, nekā šķiet. Tas nav tikai par pagātņi. Tas ir par to, ka cilvēks atzīst savu ceļu, atgūst tiesības redzēt un nosaukt piedzīvoto un veido mazu, bet stabilu iekšējo balstu.

Šajā grāmatā mēs runājam par struktūru un neirozinātņi, par pusaudžiem un senioriem, par kadriem, tempu un speciālista lomu. Taču, ja visu apkopot vienā teikumā, būtība paliek vienkārša: stāsts ir veids, kā palikt kontaktā ar sevi laikā, kad pasaule ir pārāk skaļa.

Speciālists, kurš strādā ar stāstiem, neiejaucas saturā — viņš rada apstākļus. Viņš nemaina cilvēku — tikai dod telpu ieraudzīt to, kas jau pastāv. Viņš neveido stāstu dalībnieka vietā — tikai notur vienmērīgu, mierīgu ritmu, kurā stāsts var piedzimt.

WORK BOOK «MANA DZĪVE IR SVARĪGA»

Šis darbs var šķist nemanāms. Taču tieši šādas nemanāmas mijiedarbības formas bieži ietekmē visvairāk. Jo reizēm cilvēkam nav vajadzīgi skaidrojumi, secinājumi vai interpretācijas — bet tikai viena klusa lapa, dažas līnijas, īss paraksts un iespēja būt sadzirdētam tajā, ko viņš pats ir ieraudzījis.

Ja pēc šīs grāmatas izlasīšanas jūsu rokās ir parādījies mazliet vairāk pārliecības par metodes vienkāršību, mazliet vairāk skaidrības par tās loģiku un mazliet vairāk miera darbā — tad tās ceļš ir noslēdzies pareizi.

Un tālāk — stāsti turpinās savu darbu. Katras tikšanās laikā. Katram kadrā. Katrā kustībā, kas palīdz cilvēkam atgūt klātbūtni savā dzīvē. Mēs esam atstājuši uz šī galda tīru lapu. Jūs zināt, ko ar to darīt.

WORK BOOK «MANA DZĪVE IR SVARĪGA»

← Atpakaļ uz saturu

WORK BOOK «MANA DZĪVE IR SVARĪGA»

Pašvadīts stāstu piezīmju klades darbam ar StoryTileCraft. Viegls. Gādīgs. Godīgs. Un balstīts uz vienu centrālo ideju: mana dzīve ir svarīga.

1. VIENKĀRŠI PAR EMOCIJĀM, STĀVOKĻIEM, DOMĀM UN SMADZENĒM

Šī Work Book balstās uz vienu svarīgu domu: katram cilvēkam ir tiesības uz savu stāstu. Un šis stāsts — ir nozīmīgs.

Emocijas, domas, stāvokļi, pieredze, mazie brīži, nelielas uzvaras, ikdienišķas ainas — tas viss ir daļa no tavas dzīves. Un, ja tā ir tava dzīve, tātad tā ir svarīga.

1.1. Emocijas — informatori, nevis ienaidnieki

Emocijas nepienāk, lai sabojātu dienu, bet lai kaut ko pateiktu:

- bailes → «esi uzmanīgāks»
- prieks → «lūk, kas tev der»
- skumjas → «apstājies, atpūties»
- dusmas → «te ir tavas robežas»

Emocija — tā ir vienkārši vēstule no ķermeņa. Reizēm īsa, reizēm dramatiskāka, bet vienmēr — signāls.

1.2. Stāvokļi — tas ir fons, uz kura mēs dzīvojam

Stāvoklis var būt:

- mierīgs;
- nedaudz satraukts;
- «es esmu cilvēks, bet vēl ne līdz galam pamodies»;
- «baterija 12 %, bet vēl strādāju».

Jebkurš stāvoklis — ir normāls. Jo tu esi normāls/normāla, un tava dzīve ir svarīga ne tikai «labajās dienās».

1.3. Domās — tie nav fakti, bet smadzeņu balsis

Domās bieži skan ļoti pārliecinoši. Bet tas vēl nenozīmē, ka tās ir patiesas.

Piemēri:

- «Man nekas nesanāk» — tas nav fakts, bet nogurušu smadzeņu secinājums.
- «Visi domā, ka es esmu dīvains/dīvaina» — tas ir pieņēmums, nevis realitāte.
- «Es nevienam neesmu vajadzīgs/vajadzīga» — tā ir emocija, kas izliekas par domu.

Noteikums: Doma — tas neesi tu. Doma — ir doma.

Tu vari teikt sev:

- «Man ir doma, ka...»
- «Manas smadzenes tagad piedāvā šādu versiju...»
- «Šī doma skan skaļi, bet vai tā man palīdz?»

Kad tu tā saki, tu neizšķīsti domā — tu skaties uz to no malas.

Šajā brīdī parādās telpa: es — tas neesmu viena doma, es — esmu dzīvs cilvēks, un mana dzīve ir svarīga.

1.4. Smadzenes vienkārši grib palīdzēt (bet dažreiz pārspilē)

- Amigdala: «UZMANĪBU! Kas izslēdza gaismu koridorā?! Mēs visi mirsim!»
- Hipokamps: mēģina ieviest kārtību atmiņās.
- Prefrontālā garoza: «Labi, bez panikas, tiksim galā».

Kad tu zīmē vai veido stāstu, visas trīs zonas strādā kopā. Un kad smadzenes strādā kopā — parādās miers, struktūra un sajūta:

«Jā, mana dzīve ir svarīga, un es to redzu».

2. KĀPĒC PRASME VEIDOT STĀSTUS — TĀ IR NĀKOTNES PRASMĒ

Saskaņā ar mūsdienu pētījumiem (MIT, Harvard, UCL):

2.1. Stāstu veidošana = XXI gadsimta prasme

Prasme veidot savu naratīvu attīsta:

- spēju apzināties sevi;
- analītisko domāšanu;
- radošumu;
- emocionālo regulāciju;
- komunikāciju;
- citu motivāciju izpratni;
- noturību.

Tas nepieciešams visās profesijās:

- medicīna;
- psiholoģija, sociālais darbs;
- izglītība;
- dizains un IT;
- UX/UI;
- darbs ar MI;
- menedžments;
- radošās industrijas.

Tie, kuri prot strukturēt pieredzi, labāk pielāgojas pārmaiņām.

2.2. Senioriem

Stāstu veidošana:

- palēnina kognitīvo novecošanu;
- aktivizē atmiņu;
- samazina trauksmi;
- piešķir siltumu un jēgu;
- atgriež sajūtu par nodzīvotā vērtību.

«Mana dzīve ir svarīga — jo es to esmu nodzīvojis/nodzīvojusi».

3. KĀ LIETOT ŠO WORK BOOK

1. Sagatavo telefonu/planšeti ar lietotni StoryTileCraft vai papīra lapu.
2. Izvēlies vienu no scenārijiem (1–5).
3. Vienmēr sāk ar distresa termometru.
4. Izpildi soļus secīgi, nesteidzoties.
5. Beigās saglabā rezultātu un piešķir nosaukumu savam stāstam.
6. Atceries: «Mana dzīve ir svarīga», tāpēc katrai rindai un katram triepienam ir tiesības būt šeit.

4. DISTRESA TERMOMETRS (0–10)

Indikators tam, kā es jūtos šobrīd:

- 0 — šodien esmu kā mīksta sega;
- 2 — normāla diena;

- 4 — darba stāvoklis;
- 6 — strādājam lēnāk;
- 7 — laiks pauzei;
- 8–10 — šodien noteikti pauze; burtnīcu atvēršu vēlāk.

Noteikums: strādājam tikai līdz līmenim 6.

Jo mana dzīve ir svarīga — un tā tad svarīga ir arī mana drošība.

5. PAUZE «STOP — ELPOT — IZVĒLIES»

Kad kļūst grūti:

1. **Stop** — apstājies uz 10 sekundēm.
2. **Elpo** — 4 sekunžu ieelpa, 4 sekunžu izelpa × 3 cikli.
3. **Izvēlies** — vienu mazu nākamo soli (piemēram: «uzzīmēšu vienu līniju un apstāšos»).

Tas arī ir par vērtību: es esmu svarīgs/svarīga, tāpēc neizdaru uz sevi spiedienu.

6. DARBS StoryTileCraft

Lietotne ļauj:

- zīmēt līnijas, traipus, simbolus;
- mainīt līnijas ātrumu un biezumu;
- izvēlēties krāsu spilgtumu un piesātinājumu;
- veidot jaunas lapas un kadrus;
- izmantot antistresa pogu ar elpošanu;
- atzīmēt savu distresu termometrā (0–10);
- «sadedzināt» zīmējumus (atmaidēšanas rituāls);
- savākt stāstus personīgās galerijās;
- darīt to visu ekoloģiski, bez lieka papīra.

StoryTileCraft tu esi autors, pētnieks un sava iekšējā pasaules ekoloģijas sargs.

Katrs zīmējums — maza «ekoloģiska darbība» attiecībā pret sevi. Tu novāc lieko, saglabā nepieciešamo, atjauno telpu. Un tas arī ir pierādījums tam, ka mana dzīve ir svarīga.

7. PIECI WORK BOOK SCENĀRIJI (patstāvīgi uzdevumi, soli pa solim)

SCENĀRIJS 1. «DIENA, KURĀ ES ESMU»

Atbalstoša frāze:

«Es esmu šeit. Un tas jau ir svarīgi.»

Kam Jebkuram vecumam. Īpaši noderīgi, kad diena «saplūst vienā troksnī».

Kāpēc Lai atgrieztu spēju pamanīt savu klātbūtni dzīvē — sīkumos, mikrocēnās, ikdienišķās darbībās.

Kas nepieciešams StoryTileCraft vai papīrs, 15–25 minūtes.

Pirms sākuma Atzīmē distresa termometrā savu līmeni no 0 līdz 10. Ja tas ir virs 6 — vispirms «Stop — Elpo — Izvēlies», pēc tam izlem, vai sākt.

Soli pa solim algoritms

1. solis. Pieraksti 4 dienas notikumus

Jebkurus:

- «izdzēru tēju»;

- «sarakste ar draugu»;
- «paskatījos pa logu»;
- «pagāju garām kokam».

Var saraksta veidā.

2. solis. Pievieno katram notikumam 1 detaļu

Kas pavadīja notikumu:

- skaņa;
- smarža;
- doma;
- mazs sajūtas mirklis.

Piemēram: «Tēja — citrona smarža», «Pastaiga — auksts gaiss».

3. solis. Uzzīmē 4 kino-kadrus

StoryTileCraft izveido 4 kadrus. Katram — vienkāršs zīmējums: krāsa, simbols, 1–2 figūras, īss nosaukums.

4. solis. Izvēlies 1 kadru–saturu

Apskati visus 4 kadrus. Izvēlies to, kuru gribi paturēt atmiņā. Zem tā uzraksti 1–2 teikumus:

«No šīs dienas es ņemu līdzi...»

5. solis. Nosauc savu dienu kā filmu

Piemēram:

- «Diena, kurā es mazliet izelpoju»;
- «Diena vārdā Kafija»;

- «Klusa otrdiena».

Refleksija (kontROLSARAKSTS)

Pēc beigām atbildi rakstiski vai domās:

- Kas bija mazais prieks?
- Kas bija vienkārši neitrāls, bet mans?
- Kas mani šodien atbalstīja?
- Viens teikums: «Šajā dienā es biju... (klātesošs/klātesoša, dzīvs/dzīva, noguris/nogurusi, bet īsts/īsta).»

Noslēgumā Vēlreiz atzīmē distresa līmeni 0–10. Ja skaitlis kļuva kaut mazliet zemāks — tas jau ir rezultāts.

SCENĀRIJS 2. «KAS ES ESMU ŠAJĀ PASAULĒ (IZNEMOT TO, KA ES ESMU IZRĒCIS)?»

Atbalstoša frāze:

«Es esmu daudzslāņota dzīve. Un katrs slānis ir svarīgs.»

Kam Pusaudžiem, jauniešiem, pieaugušajiem, kuri pēta identitāti.

Kāpēc Ieraudzīt savas dažādās «versijas» bez pašpārmetumiem un dramatisēšanas. Viegli, vizuāli, ar humoru.

Kas nepieciešams StoryTileCraft vai papīrs, 20–30 minūtes.

Pirms sākuma Atzīmē savu distresa līmeni 0–10.

Algoritms

1. solis. Uzzīmē 5 siluetus — savus 5 «es»

Paraksti (vari mainīt):

- «es ģimenei»;
- «es vienatnē»;
- «es sociālajos tīklos»;
- «es, kad esmu laimīgs/laimīga»;
- «es savā grūtajā dienā».

Ja grūti — sāc ar trim un vēlāk pievieno pārējos.

2. solis. Pievieno katram «es» krāsu un frāzi

- Izvēlies noskaņas krāsu.
- Uzraksti īsu parakstu (līdz 7 vārdiem).

Piemēri:

- «Zeīķes + trīs džemperu + nulle ambīciju»;
- «Es_savā_labākajā_versijā»;
- «Mans eņģelis, tikai mazliet saputināts.»

3. solis. Pievieno simbolu un, ja gribi, skaņu

Simbols: jautājuma zīme, zvaigzne, sirsniņa, zibens, mākonītis. Skaņa (pēc izvēles): «ha-ha», «eh», «bzz», «oi».

4. solis. Uzraksti mikro-stāstu 3–4 teikumos

Apvieno visus 5 «es» vienā tekstā. Vari sākt tā:

- «Reizēm es..., bet citreiz es...»
- «Kāds redz mani..., kāds — ...»
- «Un tas viss — es. Piedodiet, es esmu sarežģīta konstrukcija. Bet godīga.»

5. solis. Izvēlies to «es», kuru vēlies stiprināt šonedēļ

Ieliec pie tā ★. Padomā: ko es varu izdarīt, lai šim «es» būtu vairāk vietas?

Refleksija (kontROLSARAKSTS)

- Kurš «es» bija pārsteigums?
- Kuru «es» es sen nebiju pamanījis/pamanījusi?
- Kurš «es» dod man balstu?
- Viens teikums: «Šodien mana “es” kolekcija izskatās šādi: ...».

Noslēgumā Vēlreiz atzīmē termometrā 0–10. Ja skaitlis nav mainījies — arī labi. Svarīgākais — tu ieraudzīji, ka mana dzīve ir svarīga, pat tad, kad es esmu dažāds/dažāda.

SCENĀRIJS 3. «KADREIZ NEIZDEVĀS, KADREIZ IZDEVĀS — BET ES JEBKURĀ GADĪJUMĀ EJU TĀLĀK»

Atbalstoša frāze: «Es kustos, jo mana dzīve ir svarīga.»

Kam Pusaudžiem, jauniešiem, pieaugušajiem.

Kāpēc Pārvērst kļūdas par pieredzi, nevis par pierādījumu tam, ka «es esmu neveiksminieks/neveiksmiece».

Kas nepieciešams StoryTileCraft vai papīrs, 20–35 minūtes.

Pirms sākuma Atzīmē distresu 0–10. Ja virs 6 — vispirms elpošanas pauze.

Algoritms

1. solis. Atceries drošu «feilu»

Notikums, kas bija nepatīkams, bet šobrīd nav trauma. Uzraksti 2 rindās: kas notika un kāpēc tas bija nepatīkami.

2. solis. Uzzīmē komiksu no 3 paneļiem

- «Pirms» (kā viss bija pirms notikuma);
- «Feils» (kas tieši notika);
- «Mana reakcija» (kā es toreiz rīkojos).

3. solis. Izveido alternatīvu finālu

Pievieno 4. paneli: kā tu gribētu, lai viss būtu beidzies. Var ar humoru. Galvenais — lai tur būtu tava spēks, resurss, kustība.

4. solis. Ieliec «noturības vērtējumu» 1–5

Cik daudz noturības tu redzi sevī tagad, atskatoties atpakaļ? Pievieno «dienas mem-repliku» — īsu frāzi tavā stilā.

5. solis. Uzraksti 1 mācību un 1 rīcību

- «Mācība: ...»
- «Nākamreiz es izmēģināšu...»

Refleksija (kontrolsaraksts)

- Kas manī kļuva stiprāks pēc šīs situācijas?
- Kas izrādījās ne tik biedējošs, kā likās?
- Kam šis stāsts šodien varētu palīdzēt?

Noslēgumā Vēlreiz atzīmē skaitli termometrā 0–10. Tu jau vienreiz izgāji cauri grūtajam. Tas ir vēl viens pierādījums: mana dzīve ir svarīga — un es spēju izturēt.

SCENĀRIJS 4. «TĒJA, MAIZE UN VĒL MAZLIET ATMIŅU»

Atbalstoša frāze:

«Manas atmiņas — pierādījums tam, ka mana dzīve ir svarīga.»

Kam Gados vecākiem cilvēkiem; ikvienam, kam vajadzīgs siltums un maigums.

Kāpēc Aktivizēt siltas/neitrālas atmiņas caur sajūtām (smaržu, garšu, skaņu), izjust dzīves nepārtrauktību.

Kas nepieciešams Tēja vai pazīstama smarža, klusa vieta, StoryTileCraft vai papīrs, 20–40 minūtes.

Pirms sākuma Atzīmē distresa līmeni 0–10. Ja virs 6 — vispirms pauze un dažī malki silta dzēriena.

Algoritms

1. solis. Apraksti «šeit-un-tagad» (4 punkti)

- kur es tagad esmu;
- ko es dzirdu;
- kā smaržo;
- ko tikko darīju.

2. solis. Atceries 2–3 tēlus/stāstus

Kas atnāca kopā ar šo smaržu, skaņu vai sajūtu.

3. solis. Uzzīmē «tasi» un 3 atmiņu burbuļus

StoryTileCraft — viena tase centrā, tai apkārt 3 «burbuļi»: attēli vai vārdi, kas saistīti ar atmiņām.

4. solis. Uzraksti 3–4 rindas par jēgu

Kāpēc tieši šīs atmiņas šodien ir svarīgas? Ko tās par tevi parāda?

5. solis. Pievieno datumu

Tā ir neliela lapa tavas personīgās hronikas.

Refleksija (kontROLSARAKSTS)

- Kas šajās atmiņās sasildīja visvairāk?
- Vai parādījās miera sajūta?
- Kam es gribu (vai negribu) to parādīt — un kāpēc?

Noslēgumā Vēlreiz atzīmē distresa līmeni 0–10. Ja iekšā kļuva kaut nedaudz siltāk — tas jau ir svarīgi. Jo mana dzīve ir svarīga, un tajā ir vietas siltumam.

SCENĀRIJS 5. «DZĪVE, KURĀ BIJA VISKĀ»

Atbalstoša frāze:

«Mana dzīve bija dažāda — un tieši tāpēc tik vērtīga.»

Kam Gados vecākiem cilvēkiem; pieaugušajiem ar bagātu pieredzi.

Kāpēc Ieraudzīt savu dzīvi nevis kā vienu notikumu (bieži — sūpīgu), bet kā sarežģītā, siltā un ikdienišķā savienojumu.

Kas nepieciešams StoryTileCraft vai papīrs, 25–45 minūtes.

Pirms sākuma Atzīmē distresa līmeni 0–10.

Algoritms

1. solis. Izveido trīs zonas: «Sarežģītais», «Siltums», «Ikdienišķais»

Uz lapas vai StoryTileCraft — trīs atsevišķi bloki.

2. solis. Atceries notikumus katrai kategorijai

- «Sarežģītais» — tas, ko bija grūti pārdzīvot;
- «Siltums» — tas, kas sasildīja;
- «Ikdienišķais» — tas, kas vienkārši bija «dienas daļa».

Pieraksti vai uzzīmē 2–3 piemērus katrā zonā.

3. solis. Pievieno simbolu katrai zonai

- sarežģītajam — mākoņi, kalns, ceļš;
- siltajam — saule, svece, sirds, zieds;
- ikdienišķajam — krūze, ceļš, krēsls, grāmata.

4. solis. Uzraksti 1–2 teikumus katrai zonai

- «Sarežģītajā es... bet es izgāju tam cauri.»
- «Siltumā es jutu...»
- «Ikdienišķais — tas, kas mani turēja ik dienu.»

5. solis. Savieno trīs zonas ar dzīves līniju

Uzzīmē viļņotu līniju, kas iziet cauri visiem trim blokiem. Tā ir tava dzīves trajektorija: ne taisna, bet dzīva.

Refleksija (kontROLSARAKSTS)

- Ko es vēlos saglabāt atmiņā?
- Ko gribu nodot citiem kā savas dzīves daļu?

- Vai es tagad jūtu, ka mana dzīve bija dažāda, nevis tikai «grūta»?

Noslēgumā Atzīmē skaitli termometrā 0–10. Ja krūtīs kļūst mazliet plašāk — tā tad stāsts ir paveicis savu darbu.

Mana dzīve ir svarīga. Un viss, kas tajā bija, — arī.

8. FINĀLS

Te nav jābūt ideālam. Nav jāprot skaisti zīmēt. Nav jāprot rakstīt «pareizi».

Tu vari būt godīgs/godīga pret sevi. Savā tempā. Savā stilā. Ar saviem stāstiem.

Un ar to — pietiek.

MANA DZĪVE IR SVARĪGA. TAVA DZĪVE IR SVARĪGA. KATRA CILVĒKA STĀSTS — IR SVARĪGS.