



ATBALSTĪT CEĻĀ

"ATBALSTĪT CEĻĀ" JAUNUMI



Rudens - radošs, aktīvs un piepildīts ar jauniem piedzīvojumiem

SEPTEMBRĪ "ATBALSTĪT CEĻĀ" SKAITĻOS



13

ATBALSTA UN
RADOŠĀS GRUPAS

130+

DALĪBNIKU



3

PILSĒTĀS



"Atbalstīt ceļā" septembra pasākumi norisinājās Rīgā, Balvos un Bauskā.

KO MĒS DARĪJĀM SEPTEMBRĪ?

Septembris daudzās ģimenēs nāk ar pārmaiņām - atsākas skola, jāceļas agrāk un jāsaskaņo skolas, darba un nodarbību laiki. Kamēr jaunais ritms kļūst ierasts, rodas arī jautājumi un bažas, ko svarīgi ar kādu pārrunāt. Tāpēc septembrī daudzas mūsu atbalsta un radošās grupas tikās **platformā Zoom**, lai varam satikties arī tad, ja klātienē apmeklējumam pietrūkst laika vai spēka. Dalīties pieredzē, uzklaut citam citu un kopā meklēt risinājumus. **Un sarunu tiešām bija daudz!**

Par jautājumiem, kas vecākiem ir svarīgi ikdienā



Dāvis Deivids Bukovskis, ergoterapeits un Rīgas Stradiņa universitātes pasniedzējs, palīdzēja labāk izprast **senso apstrādi** un tās saistību ar bērna uzvedību. Kā bērns reaģē uz skaņām, gaismu, pieskārieniem, smaržām, ēdienu vai kustību? Ko varam pamanīt un mainīt vidē, lai ikdienā kļūtu vieglāka? Sarunā bija daudz praktisku ieteikumu, un pārrunājām arī to, kad vērts meklēt ergoterapeita palīdzību.

Savukārt ar bērnu psihiatri **Lauru Ķeveri** runājām par **miegu**. Grūtības iemigt, mošanās naktī, pārāk agra celšanās - daudzām ģimenēm tā ir ikdiena, kas ietekmē gan bērna, gan pārējo ģimenes locekļu pašsajūtu. Sarunā meklējām atbildes uz jautājumiem, kāpēc cilvēkiem ar autiskā spektra traucējumiem miegs mēdz būt citāds un ko varam darīt, lai to uzlabotu.

Ar **klinisko psiholoģi Ievu Biti** pievērsāmies **emocijām un to regulēšanai**. Kā saglabāt mieru, kad bērna emocijas kļūst ļoti intensīvas? Kā noteikt robežas un vienlaikus saglabāt saikni ar bērnu? Runājām gan par bērna emocijām, gan par savējām - ko pamanām sevī un kas mums pašiem šajos brīžos palīdz. Savukārt ar **ABA speciālisti Tatjanu Batovu** runājām par iniciatīvu. Bērns zina, kā kaut ko izdarīt, bet ikdienā gaida pieaugušā norādi. Prot lūgt palīdzību, bet nelūdz. Var iesaistīties sarunā vai rotaļā, bet pats to neuzsāk. Kā saprast, kas viņam traucē spert pirmo soli? Pārrunājām, kā atbalstīt iniciatīvu un palīdzēt bērnam apgūtās prasmes izmantot ikdienā.

Un, protams, arī klātiene!

Septembrī tikāmies arī klātienē - **Rīgā, Balvos, Bauskā** un, protams, **Provodņikā**, kur notika mākslas un grafiit darbnīcas. Vasaras Provodņika pasākums bija izrādījies pārāk īss, tāpēc septembrī tapa vēl viena Provodņika diena. Par visu, kas tur notika, pastāstīsim atsevišķi - tur ir vesels stāsts!

No vecāku pieredzes līdz savai biedrībai

Viena no sarunām bija arī par to brīdi, kad vecākam rodas doma: "Ja gribu, lai kaut kas mainās, varbūt man pašam kaut kas jāsāk darīt."

Diāna Gailuma, Jelgavas Bērnu atbalsta fonda vadītāja un dibinātāja, dalījās savā pieredzē - kā no idejas un vēlmes palīdzēt ģimenēm izveidot aktīvu kopienu, piesaistīt domubiedrus un partnerus un nonākt līdz savam atbalsta centram. Tā bija ļoti iedvesmojoša saruna par drosmi sākt.

Un vēl - kā no rīta dabūt bērnu ārā no gultas?

Arī šis jautājums septembrī izrādījās ļoti aktuāls. Mūsu jaunajā **ikmēneša vecāku atbalsta grupā „Kā tev klājas skolā?”**, kas notiek **platformā Zoom** un ko vada Latvijas Autisma apvienības vadītāja Līga Bērziņa, vecāki dalījās pieredzē par rītiem pēc vasaras - kad atkal jāceļas laikā, jāgatavojas un jāiet uz skolu. Bērnam vajadzīgs laiks, lai pierastu pie pārmaiņām, bet arī vecākam šajos rītos ne vienmēr ir viegli. Vecāki dalījās pieredzē - kas rītos sagādā grūtības un ko izdevies atrast, lai tie kļūtu mierīgāki. Katrā ģimenē risinājumi var būt atšķirīgi, bet, uzklaut citam citu, varam labāk saprast arī sava bērna vajadzības un pamanīt, ko vēl varētu pamēģināt.

"Kā tev klājas skolā?" turpināsies katru mēnesi, pievēršoties citiem aktuāliem jautājumiem. Tā būs vieta, kur dalīties gan ar grūtībām, gan mazajām veiksmēm, uzdot jautājumus un kopā meklēt risinājumus. Lai ar to, kas satrauc, nav jāpaliek vienatnē.

66

Tāds bija mūsu septembris - ar jaunām zināšanām, praktiskiem padomiem, sarunām, pieredzes apmaiņu, radošumu un, galvenais, cilvēkiem, kuri viens otru saprot. Un, ja šoreiz kaut kur nepaspēji - nekas. Oktobrī un novembrī turpinām!





VAI ZINĀJI?

Mūsu aktivitātes ir paredzētas ne tikai bērniem un jauniešiem ar autiskā spektra traucējumiem, bet arī viņu vecākiem, brāļiem, māsām un visai ģimenei kopā. Katram ģimenē var būt savi jautājumi, izaicinājumi un vajadzības, tāpēc atbalsts veidots, domājot par ģimeni kopumā.



KO NO "ATBALSTĪT CEĻĀ" IEGŪST ĢIMENE?



BĒRĒNAM

Bērnam tā ir iespēja izmēģināt jaunas lietas, apgūt praktiskas prasmes, kļūt patstāvīgākam, satikt citus bērnus un trenēt saskarsmi drošā un pieņemšā vidē.



VECĀKIEM

Vecākiem tā ir iespēja iegūt zināšanas, praktiskus padomus un ikdienā noderīgu atbalstu, kā arī satikt citus vecākus, aprunāties, dalīties pieredzē un saprast, ka ar saviem jautājumiem neesat vieni.



BRĀĻIEM UN MĀSĀM

Brāļiem un māsām tā ir iespēja piedalīties kopīgās aktivitātēs, iepazīt citas ģimenes un veidot jaunas draudzības.



VISAI ĢIMENEI

Kopā ģimene veido stiprākas attiecības, gūst vairāk izpratnes un atrod jaunus veidus, kā atbalstīt citam citu. Dažkārt lielākais ieguvums ir vienkārši kopā piedzīvotais.

KAS NOTIEK OKTOBRĪ UN NOVEMBRĪ?

Jaunas tikšanās, zināšanas un atbalsts ikdienai

Arī rudenī "Atbalstīt ceļā" turpinās dažādas nodarbības, atbalsta grupas un kopīgi piedzīvojumi bērniem un ģimenēm. Šeit piedāvājam nelielu ieskatu oktobra un novembra aktivitātēs. Pilnu informāciju par gaidāmajiem pasākumiem un pieteikšanos "Atbalstīt ceļā" pakalpojuma saņēmēji saņem e-pastā. Un jau pamazām gatavojam pārsteigumus decembrim - lai gada nogalē mums būtu vēl kāds silts kopā būšanas brīdis!

19. UN 21. OKTOBRĪ JELGAVĀ UN RĪGĀ

Izklaide bērniem un pieaugušajiem Pixelroom

23.OKTOBRĪ PLKST 14:00 RĪGĀ

Ekskursija dabas muzejā par putniem

16.NOVEMBRĪ PLKST. 19.00 ZOOM

"Kā tev klājas skolā" atbalsta grupa vecākiem
"Šausmas ar nosaukumu mājasdarbi"

Atbalsta grupas vecākiem (VAG) notiks daudzās pilsētās: Alūksnē, Kandavā, Daugavpilī, Tukumā un Kuldīgā.



DALĪBA PROJEKTA AKTIVITĀTĒS PAREDZĒTA MŪSU PAKALPOJUMA SAŅĒMĒJIEM

Pieteikšanās aizpildot pieteikumu mājaslapā:



www.autisms.lv/atbalstit-cela/



atbalsts@autisms.lv



ATBALSTĪT CEĻĀ

PROVODŅIKS - MŪSU RADOŠĀ TRADĪCIJA

Dienas, kurās satikās krāsas, radošums un kopā būšana



“

No 20. līdz 24. jūlijam "Atbalstīt ceļā" bērniem un jauniešiem piedāvāja piecas vasaras dienas Provodņikā - ar krāsām, radošām darbnīcām, spēlēm, eksperimentiem un kopā būšanu. Tās aizritēja tik forši, ka vasaras noslēgumā sapratām - ar vienu dienu vēl nepietiek! Tāpēc septembrī atgriezāmies Provodņikā vēl uz vienu radošu dienu. Šoreiz bērni varēja izmēģināt mākslas un grafiti darbnīcas un vēlreiz izbaudīt vietu, kas pamazām kļūst par vienu no mūsu vasaras mīļākajām tradīcijām.

Krāsas, grafiti un brīvība radīt

Viena no Provodņika centrālajām aktivitātēm bija grafiti darbnīca. Bērni iepazīna grafiti mākslas pamatus, eksperimentēja ar krāsām, formām un dažādām tehnikām, radot paši savus mākslas darbus.

Grafiti šeit nebija tikai zīmēšana - tā bija iespēja izmēģināt ko neierastu, pieņemt radošus lēmumus un redzēt, kā ideja pakāpeniski pārtop īstā darbā. Tieši tas ir viens no skaistākajiem radošo nodarbību ieguvumiem: nav viena pareizā rezultāta - ir iespēja mēģināt.

Ne tikai darbnīcas

Līdzās radošajām aktivitātēm Provodņikā bija daudz iespēju vienkārši būt kopā. Galda un vides spēles, ziepju burbulji, sarunas un kopīgi piedzīvojumi veidoja dienas, kurās nebija jāsteidzas no vienas nodarbes uz nākamo.

Bērni varēja izvēlēties sev interesējošās aktivitātes, izmēģināt ko jaunu vai vienkārši pavadīt laiku kopā ar citiem. Arī tā ir svarīga pieredze - atrast savu vietu grupā, iepazīt jaunus cilvēkus un sajūst, ka kopā būt var būt patīkami un droši.

Piecas dienas izrādījās par maz

Vasaras beigās kļuva skaidrs, ka ar piecām dienām mums īsti nepietiek. Tāpēc 19. septembrī mēs atgriezāmies Provodņikā uz vēl vienu dienu ar mākslas un grafiti darbnīcām, radošu darbošanos un to pašu brīvo, mazliet piedzīvojumu pilno atmosfēru! Bērni un jaunieši atkal varēja izvēlēties sev interesējošās aktivitātes un darboties savā tempā. Provodņikā nav jābūt māksliniekam, nav jāprot zīmēt un nav obligāti jāizmēģina viss. Galvenais ir vēlme atnākt, piedzīvot un atrast to, kas patīk pašam.

PROVODŅIKS – VIETA AR VAIRĀK NEKĀ 130 GADU VĒSTURI

Provodņiks bija Krievijas–Francijas gumijas ražošanas uzņēmums, kas 1888. gadā sāka darbu Rīgā, Sarkandaugavā. Fabrika ražoja visdažādākos gumijas izstrādājumus - no medicīnā izmantotas gumijas un linoleja līdz galošām un automašīnu riepām. Pirms Pirmā pasaules kara tā bija viena no četrām lielākajām gumijas fabrikām pasaulē.



1888.gads

Rīgā darbu sāka gumijas fabrika "Provodņiks".



16 000 darbinieku

1913. gadā rūpnīcā strādāja aptuveni 16 000 cilvēku.



266 metrus gara ēka

Viena no bijušās rūpnīcas ēkām ir aptuveni 266 metrus gara.



Gandrīz tikpat kā "Titāniks"

"Titānika" garums bija 269 metri - par trim metriem vairāk.



Rūpnīcas stāsts

No 1946. līdz 2014. gadam teritorijā darbojās Rīgas elektromašīnbūves rūpnīca.

Šodien vēsturiskajā teritorijā atkal pulcējas cilvēki, notiek mākslas un radošie pasākumi - arī mūsu darbnīcas bērniem un ģimenēm.

Izskatās, ka Provodņiks ir kļuvis par mūsu labu tradīciju. Mēs jau sākam domāt par nākamo gadu un idejas nākamajām radošajām dienām jau krājas!

