

uzvediba.lv

VEBINĀRS

Sociālā trauksme

16:00 - 18:30

Līga Bērziņa



- 
1. Vai ir bijis tā, ka gribas kaut ko pateikt, tu zini atbildi uz jautājumu, bet nevari saņemties runāt?
 2. Vai tu esi apmaldījies, bet nespēj paprasīt padomu?
 3. Tu zini, ka teiktais ir nepatiesība vai pat meli, bet tev ir bail to pateikt skaļi?
 4. Vai veikalā nezini, kur ir konkrēts produkts, un tu negribi nevienam neko jautāt?
 5. Vai tu izvairies no satikšanās, jo nezini, par ko runāt?
 6. Bail pacelt telefona zvanu vai svešu numuru?
 7. Tu nedzirdi, ko tev saka, jo tu esi paralizēts par to, ko tev jautās?
 8. Tev bailes iet uz tualeti sabiedriskā vietā vai ciemos?
 9. Tev nepatīk ēst sabiedriskās vietās pat kopā ar labākajiem draugiem?

Lielākais cietums, kurā
cilvēki dzīvo, ir bailes, ko citi
padomās

David Icks



- Šī vebināra ietvaros skatīsim sociālo trauksmi kā kautrīgumu, ekstremālu introvertumu, pārlietu uztraukumu, ko padomās citi utt.
- Sociālās situācijas var ierosināt visus parastos trauksmes simptomus, tāpat kā specifisku uzvedību, tādu kā izvairīšanās no acu skatiena, slēpšanās, aiziešana no situācijām, apmulsums, pazemināta pašapziņa
- Ekstremālos gadījumos bērns var runāt tikai ar dažiem cilvēkiem, atteikties doties uz skolu vai bērnudārzu, pat iet pastaigās
- Sociālā trauksme traucē attīstīt labas sociālās prasmes

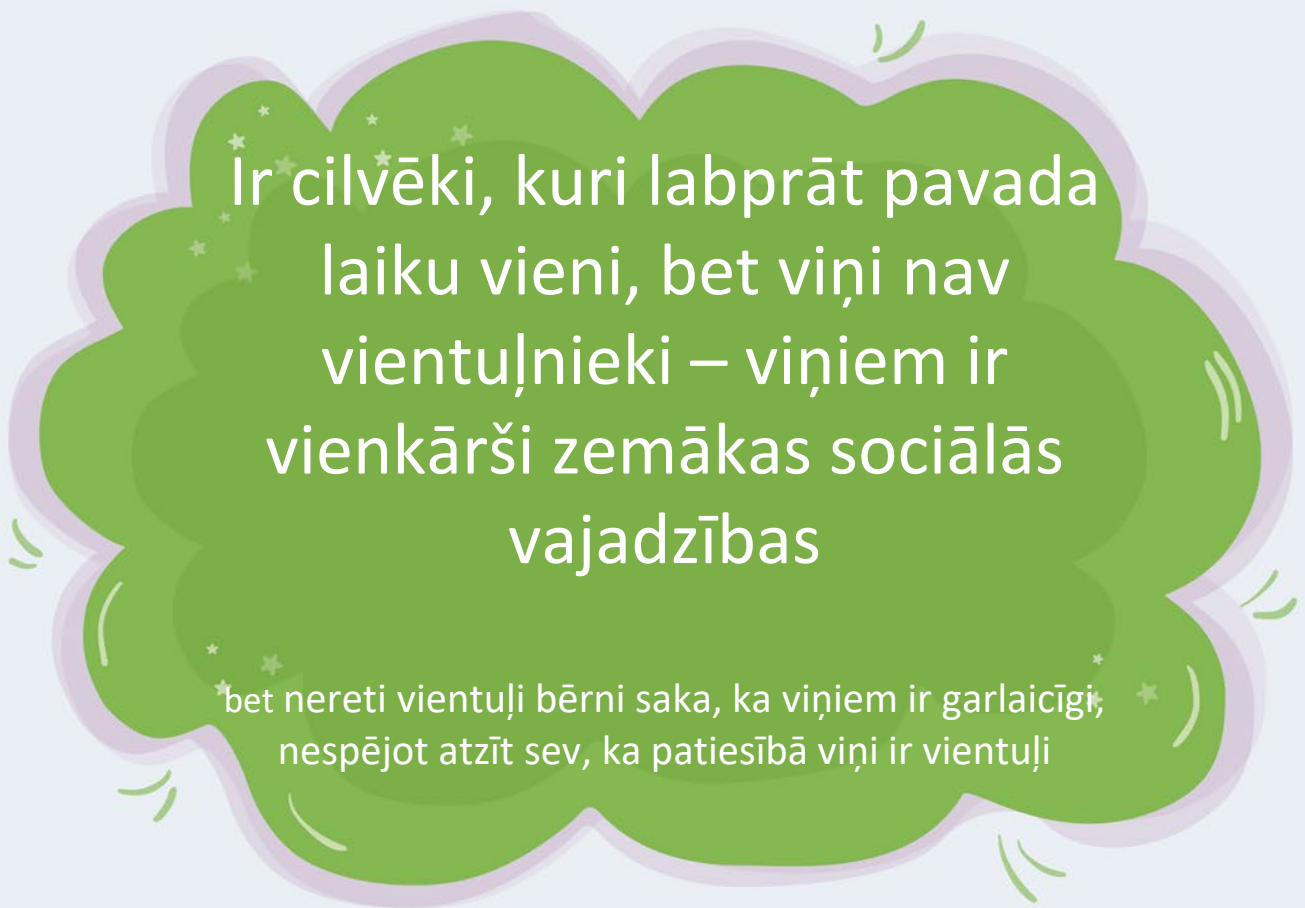


- Šie cilvēki cenšas būt neredzami, cenšas būt perfekcionisti (visi redzēs manu neizgludināto piedurkni)
- Viņi šķērso ielas, lai nesatiktu pazīstamos
- Un lūdz visus spēkus, lai viņus neizsauktu, kaut vielu viņi zina labi
- Viņi izvairās no paaugstinājuma, lieliskām iespējām dzīvē, un tas tieši ietekmē viņu pašapziņu, padara viņus vēl vairāk trauksmainus



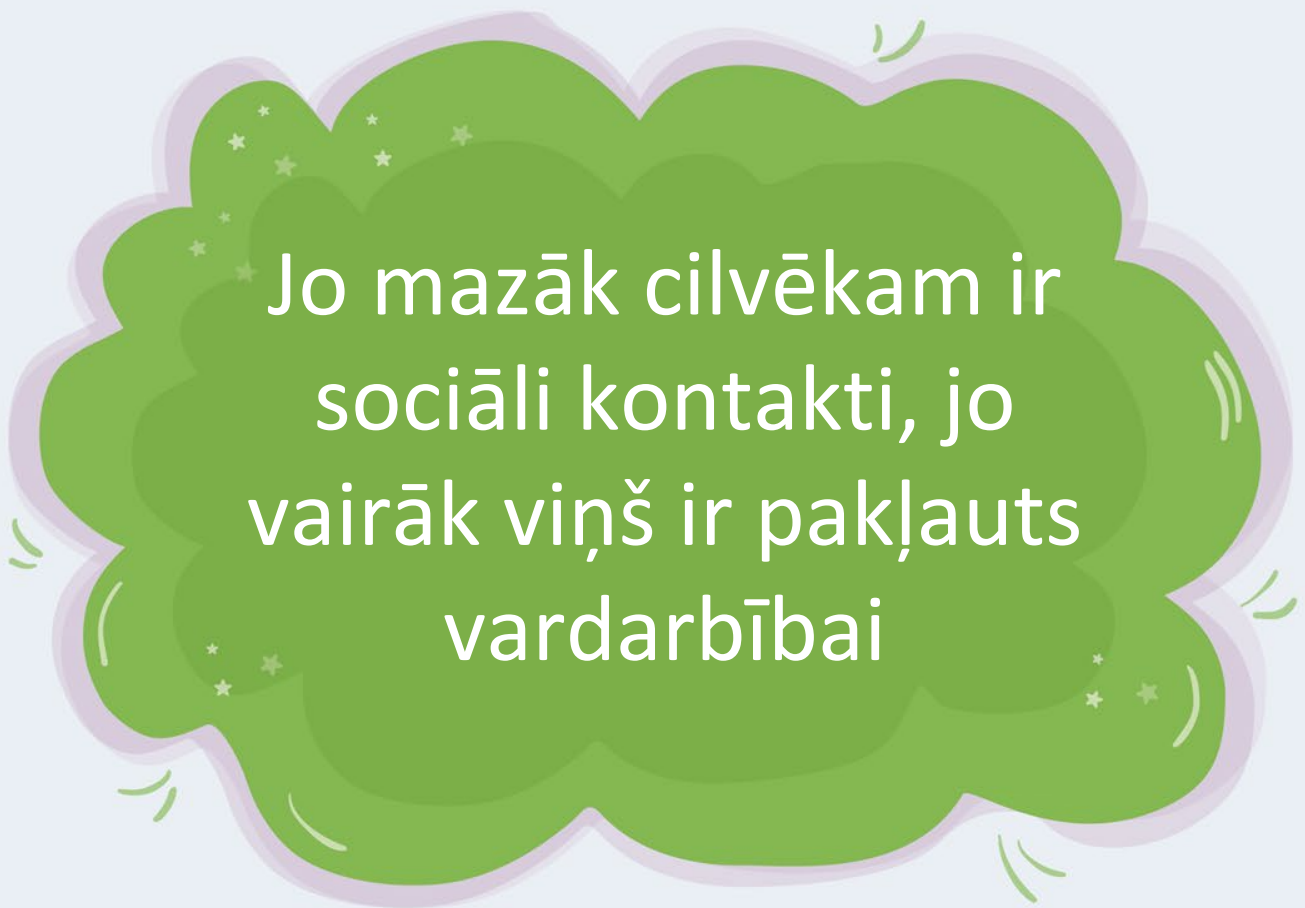


Trauksme un bailes
vienmēr ir īstas!!!

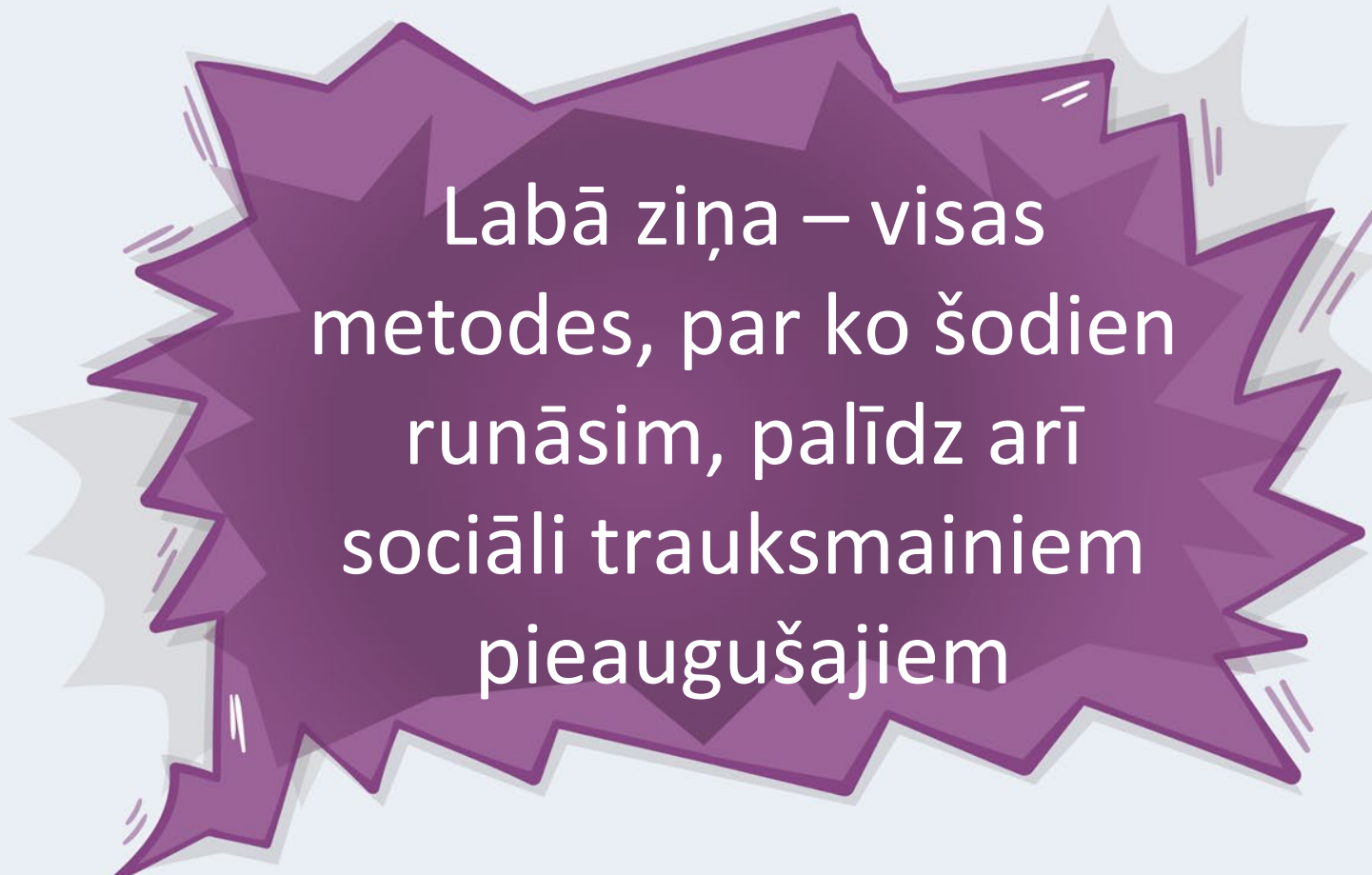


Ir cilvēki, kuri labprāt pavada
laiku vieni, bet viņi nav
vientuļnieki – viņiem ir
vienkārši zemākas sociālās
vajadzības

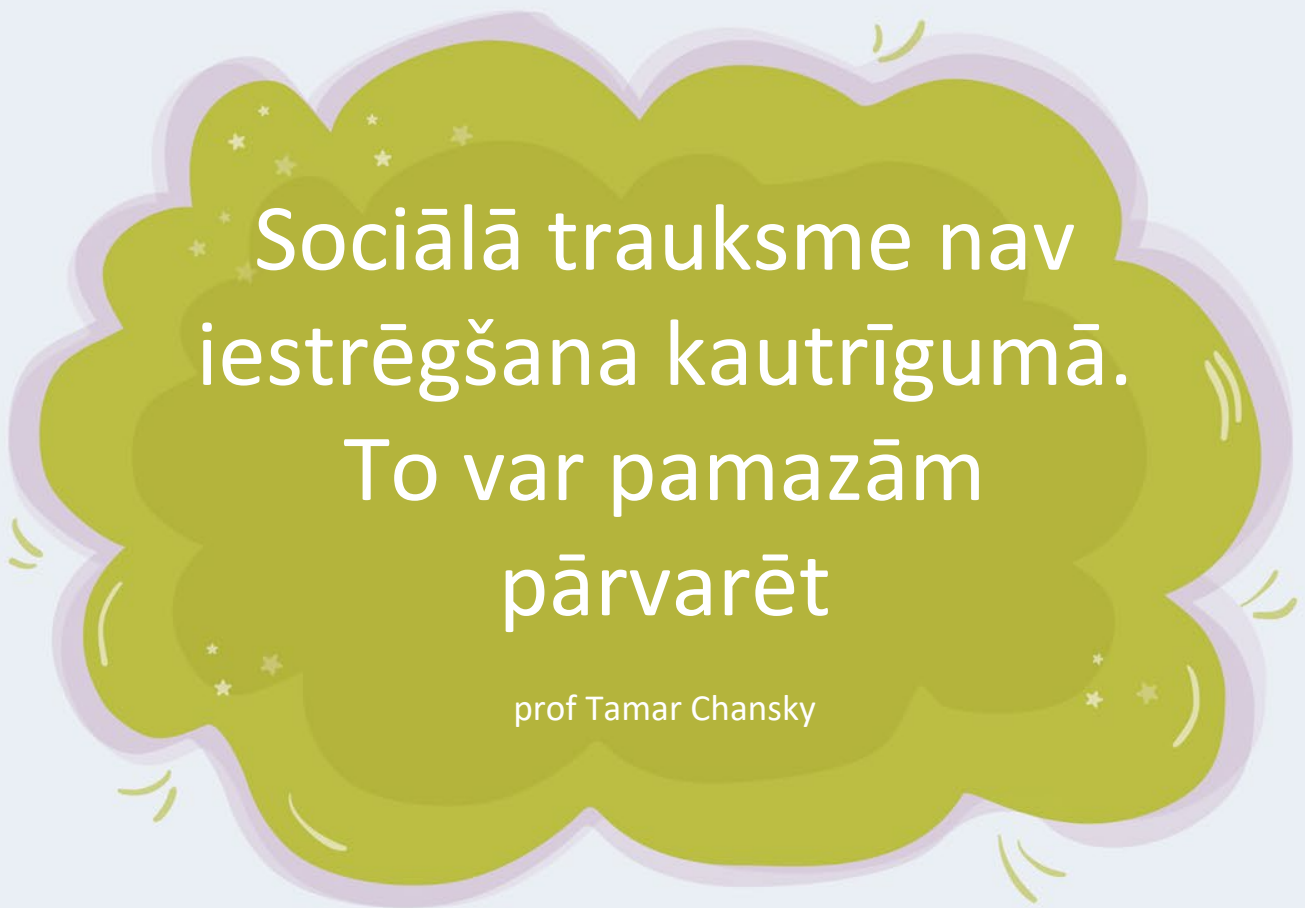
bet nereti vientuļi bērni saka, ka viņiem ir garlaicīgi;
nespējot atzīt sev, ka patiesībā viņi ir vientuļi



Jo mazāk cilvēkam ir
sociāli kontakti, jo
vairāk viņš ir pakļauts
vardarbībai

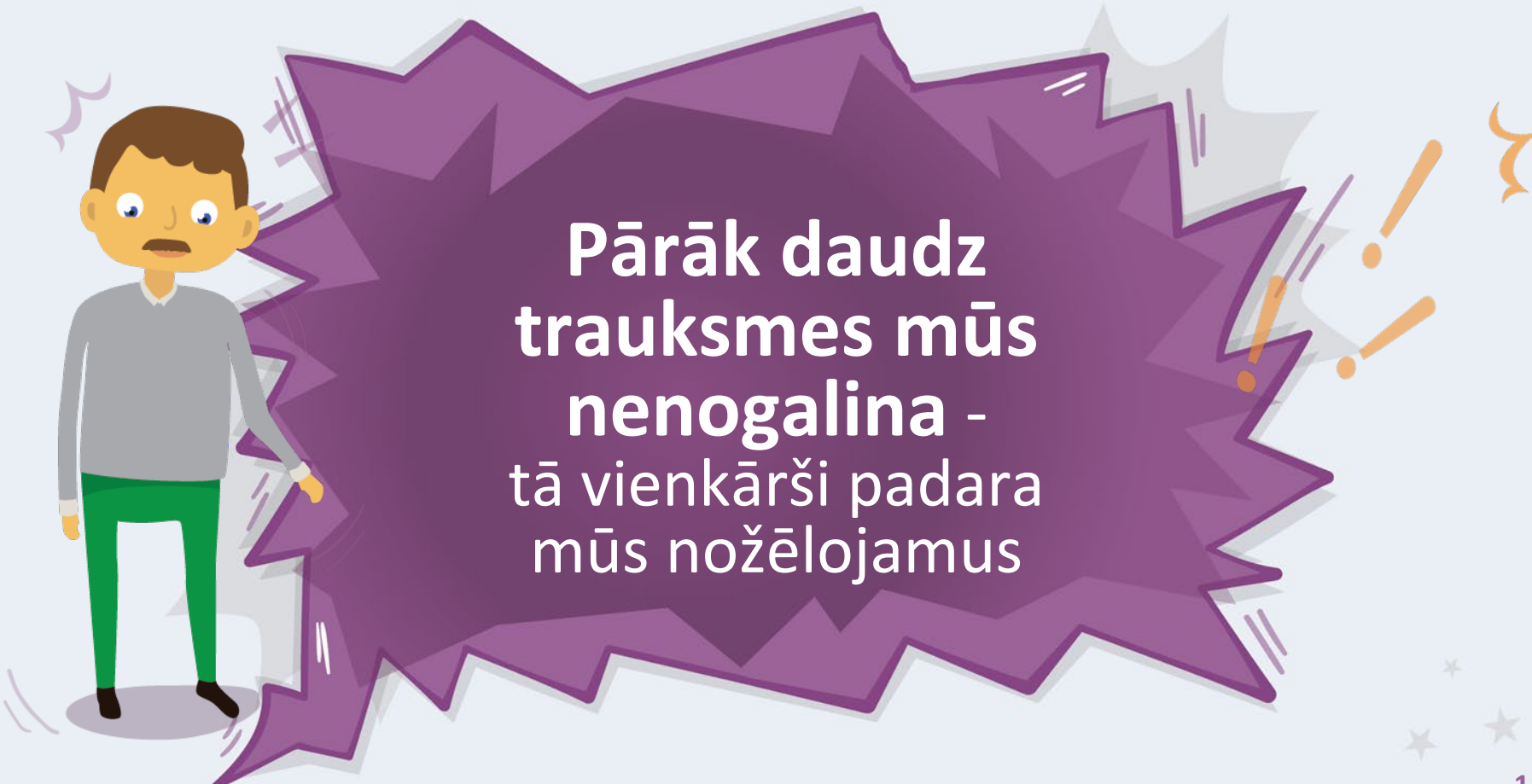


Labā ziņa – visas
metodes, par ko šodien
runāsim, palīdz arī
sociāli trauksmainiem
pieaugušajiem

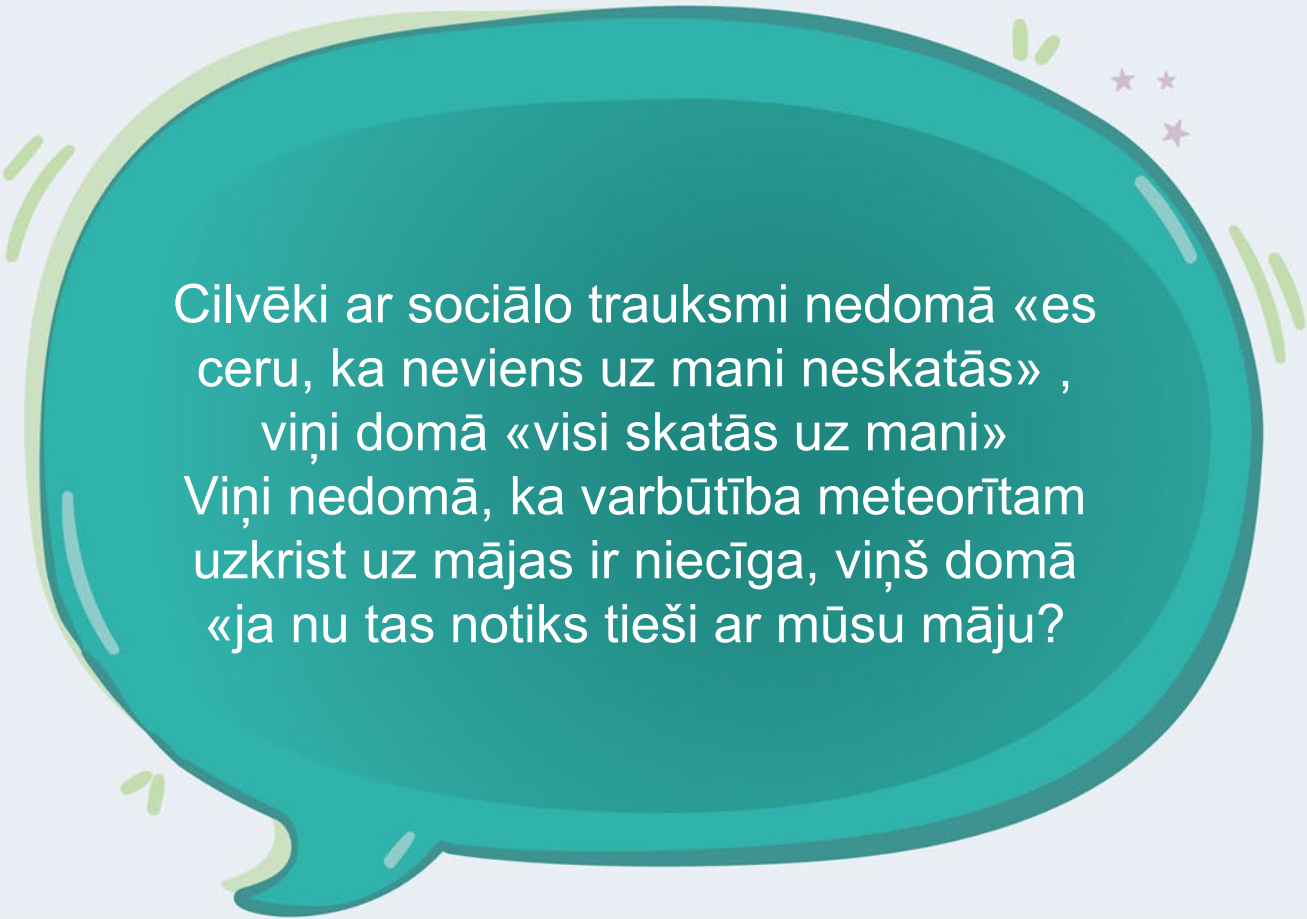


Sociālā trauksme nav
iestrēgšana kautrīgumā.
To var pamazām
pārvarēt

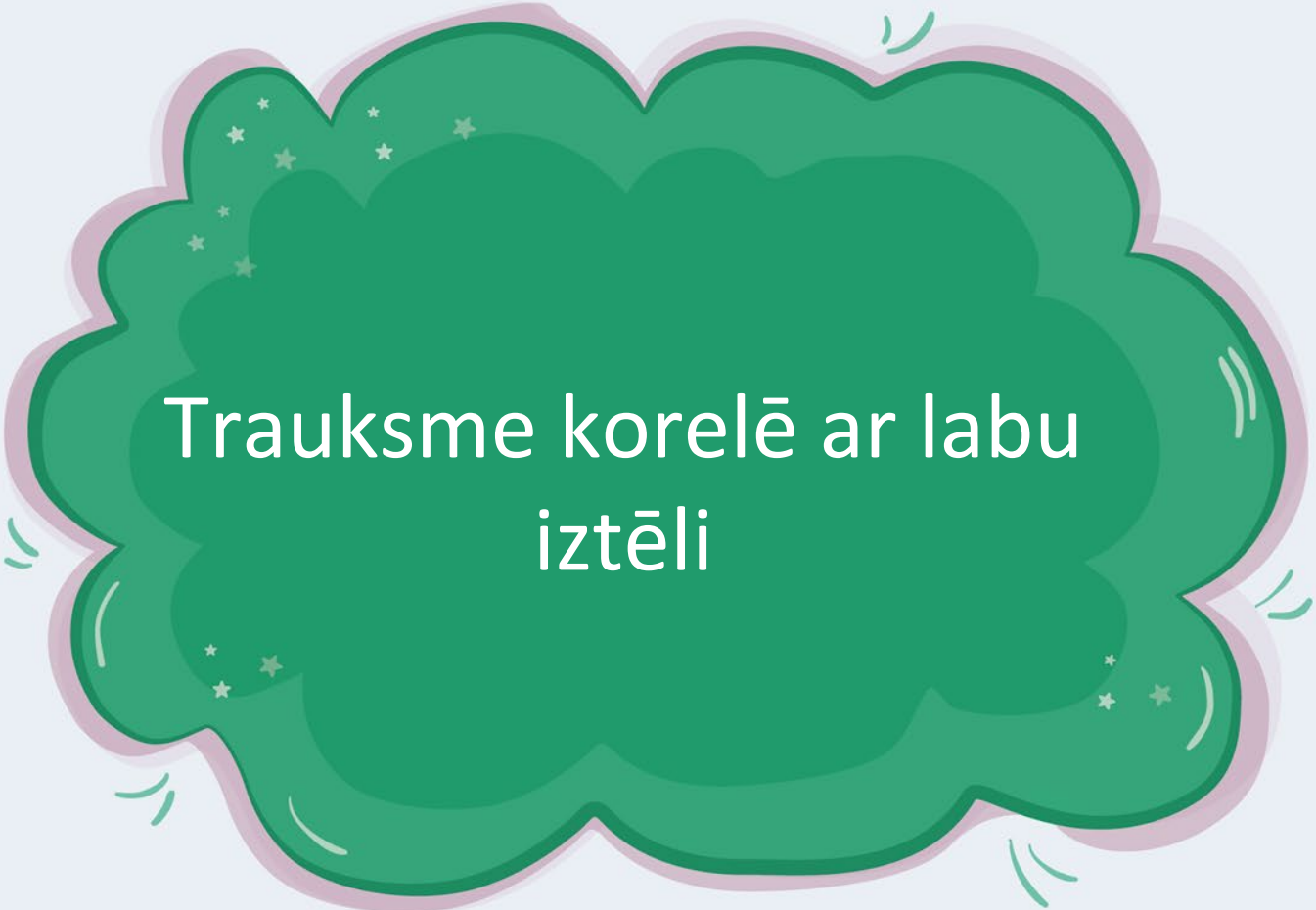
prof Tamar Chansky



**Pārāk daudz
trauksmes mūs
nenogalina -
tā vienkārši padara
mūs nožēlojamus**



Cilvēki ar sociālo trauksmi nedomā «es
ceru, ka neviens uz mani neskatās» ,
viņi domā «visi skatās uz mani»
Viņi nedomā, ka varbūtība meteorītam
uzkrist uz mājas ir niecīga, viņš domā
«ja nu tas notiks tieši ar mūsu māju?



Trauksme korelē ar labu
iztēli

Riska matricas

uzvediba.lv		RISKU MĒRĪŠANA			
IESPĒJAMĪBA	AUGŠTA				
	VIDĒJA				
	ZEMA				
	ĻOTI ZEMA				
		BEZ ZAUDĒJUMIEM	NELIELI ZAUDĒJUMI	VIDĒJI ZAUDĒJUMI	LIELI ZAUDĒJUMI
KAITĒJUMS					

Vairāk lietisku un noderīgu materiālu: www.uzvediba.lv

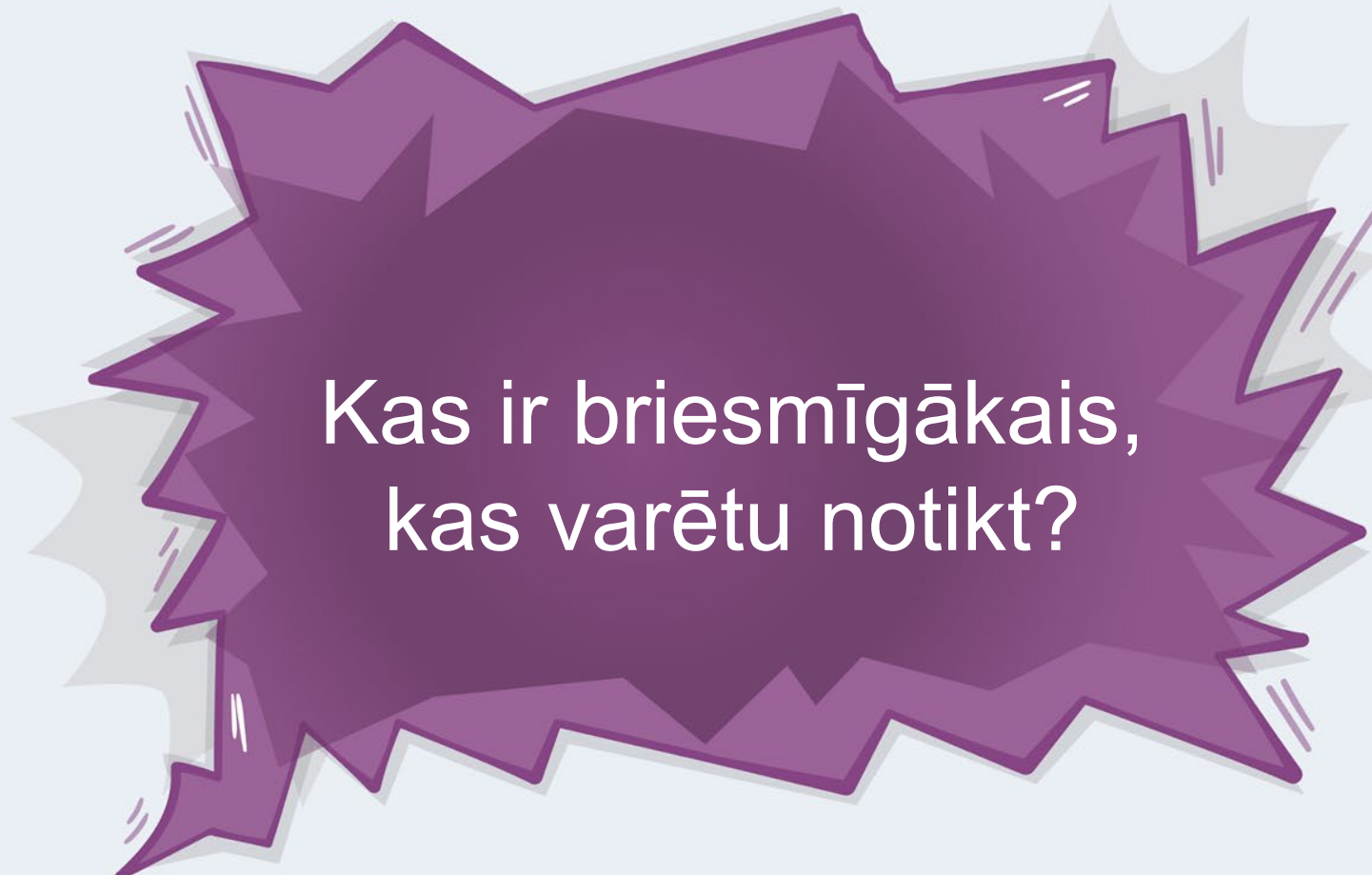
IESPĒJAMĪBA	Augsta	4 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	2 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	1 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība
	Vidēja	5 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	3 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	2 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība
	Zema	6 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	5 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība	4 Prioritāte Uzraudzība Resursi Rīcība
		Zema	Vidēja	Augsta
IETEKME				

<https://doku.lv/ieksejas-kontroles-sistemas-risku-novertejums/>

Spēlējiet *Ko darīt, ja* spēli – tas palīdzēs formulēt plānus riskantām situācijām

- Tas palīdzēs jauniešiem saprast savas vērtības un pieņemt drošus lēmumus arī tad, kad jaunieši riskē:
 - *Ko darīt, ja par mani smejas*
 - *Ko darīt, ja neviens ar mani nerunā*
- Pārrunājiet, kādas vispār pārrunu vadīšanas stratēģijas jaunieši izmanto pārrunu veikšanai;
- Māciet kritisko domāšanu – kur sākas realitāte un kur beidzas urbānās leģendas.



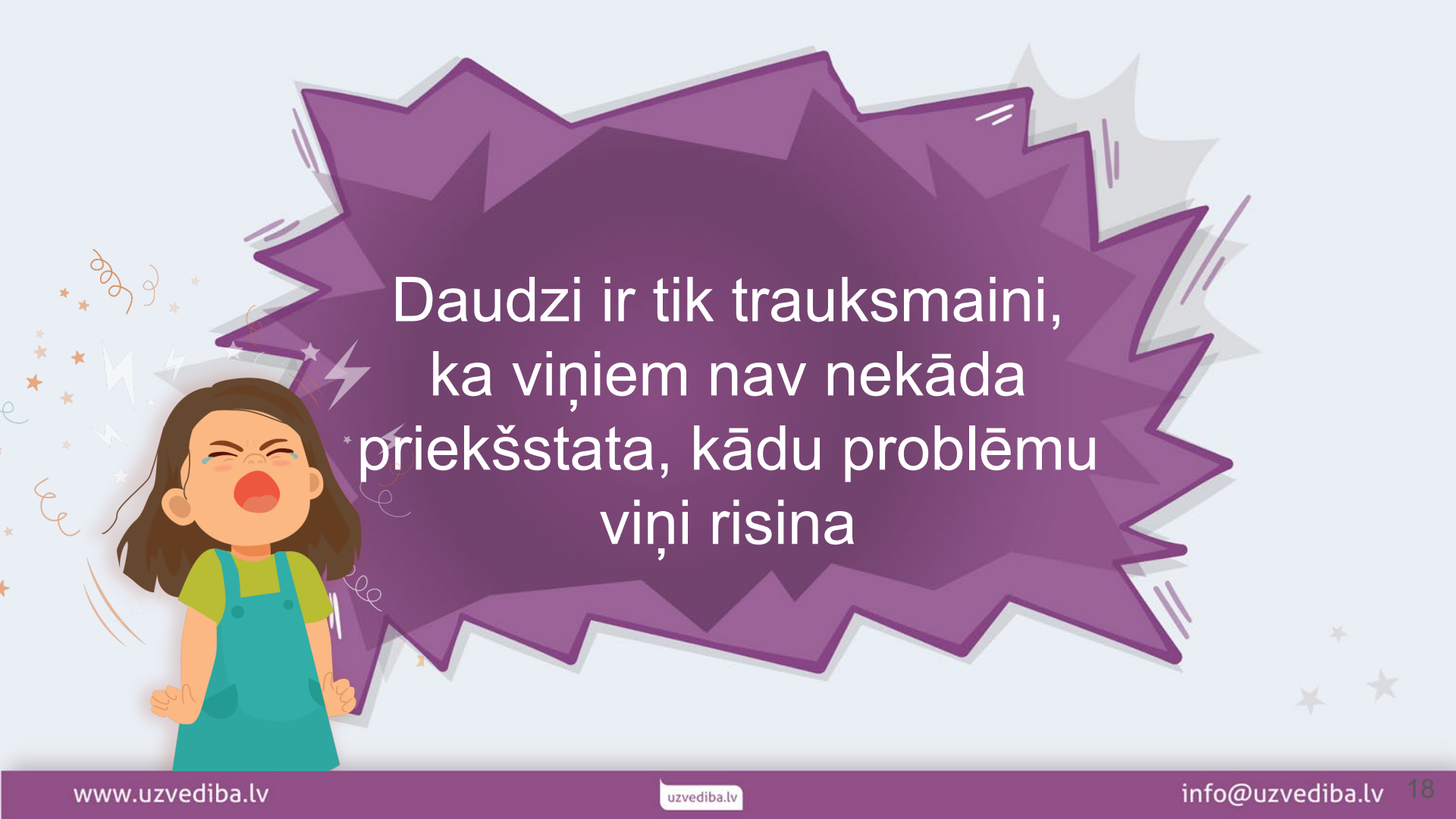


Kas ir briesmīgākais,
kas varētu notikt?

Selektīvā uztvere –

Cilvēkiem ar paaugstinātu trauksmi
labi strādā receptori, kas uztver
briesmas, bet ļoti vāji – receptori, kuri
sūta signālu «viss kārtībā»



A cartoon illustration of a young girl with dark hair, wearing a green shirt and blue overalls, crying with her mouth wide open. To her right is a large, jagged purple speech bubble with a white outline. The background is light blue with small white stars and orange squiggly lines. The text is written in white inside the purple bubble.

Daudzi ir tik trauksmaini,
ka viņiem nav nekāda
priekšstata, kādu problēmu
viņi risina

Plakāts – “Cik liela ir mana problēma?”



Kā strādāt ar domāšanas kļūdām?

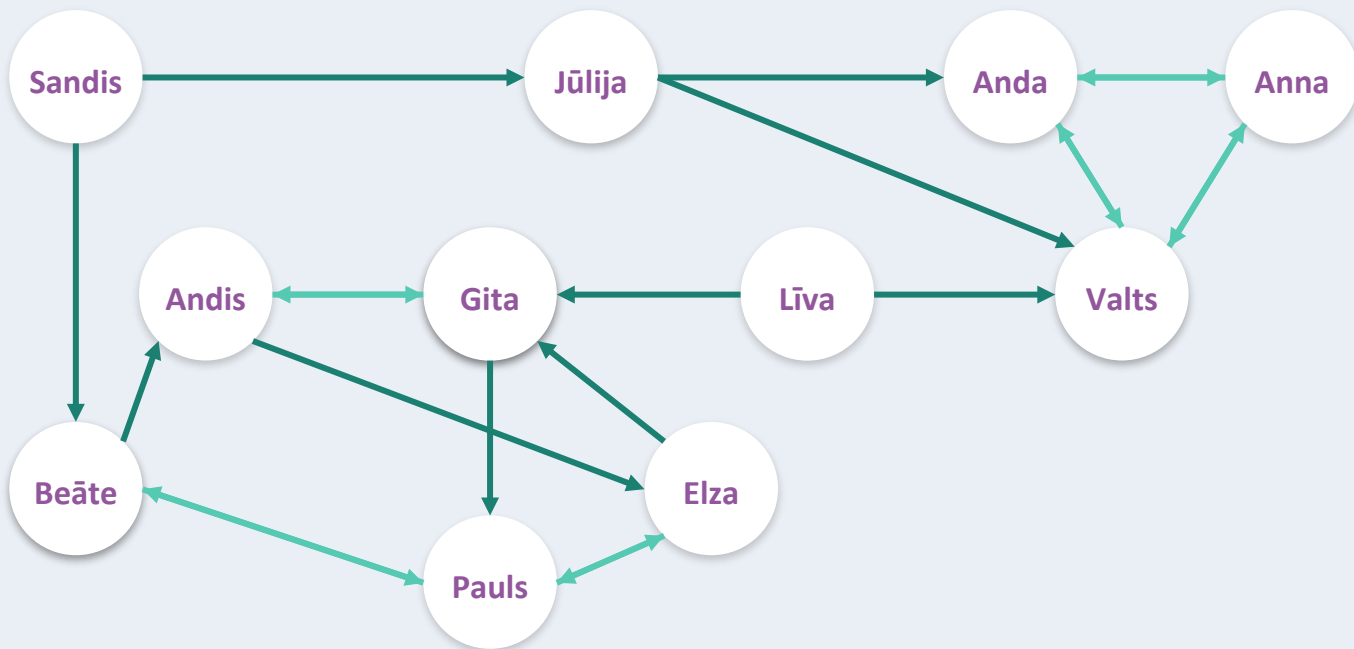
- Vai man tiešām piemīt gaišreģa spējas?
- Kā es varu zināt, ka viņi domā par mani tieši to?
- Kāpēc man šķiet, ka viņi vēro mani?
- Kāpēc man šķiet, ka es viņus interesēju?



Domāt aizvietojošās domas

- Cilvēki skatīsies uz mani → Viņiem noteikti ir labākas lietas, par ko domāt
- Es nezinu, ko teikt, ja viņi man kaut ko jautās → es pateikšu, ka
- Man nevajadzēja → Tas visiem var gadīties, ikviens var kļūdīties
- Man nekad nebūs draugi → Kā es varu paredzēt nākotni?

Mācieties veidot sociogrammas



Trauksme patērē milzīgus smadzeņu resursus



Domas grauž

- *Kāpēc es esmu tik kautrīgs?*
- *Kas ar mani nav kārtībā?*
- *Man to nevajadzēja teikt*
- *Kādu dienu es...*
- *Kāpēs es esmu tik dīvains?*
- *Es vēlētos, lai man būtu vairāk pašapziņas*
- *Ka vien es būtu tāds kā...*



Sociālā trauksme nekorelē ar intelektu

Atgādināt sev:
Labākais runātājs telpā parasti nav labākais
ideju ģenerators un gudrākais cilvēks

- Es zinu savas stiprās un vājās puses
- Ja esmu pārliecināts par sevi, es vēlos riskēt
- Es vēlos jaunus iesaistīšanos un jaunu pieredzi
- Es zinu, kā tikt galā ar šaubām
- Es veltu laiku, lai atcerētos savas veiksmes un sasniegumus
- Es tieku galā ar izmaiņām manā dzīvē
- Es jūtos droši, lūdzot padomu vai palīdzību
- Mana rīcība saskan ar manām vērtībām
- Es tik viegli nepadodos
- Es apzinos, ka es visiem nepatīku, un tas ir OK
- Es jūtos vērtīgs un vajadzīgs
- Es apzinos, ka kļūdīšanās un izgāšanās ir neizbēgama
- Manas domas mani neparalizē, kad es mēģinu ko jaunu



- *Kādas ir manas vājās vietas?*
- *Kādos jautājumos es padodos pārāk ātri?*
- *Kādas domas mani attur no rīcības?*
- *Kas traucē man doties tālāk un augt?*
- *No kādām lomām es izvairos?*



Mācieties teikt komplimentus

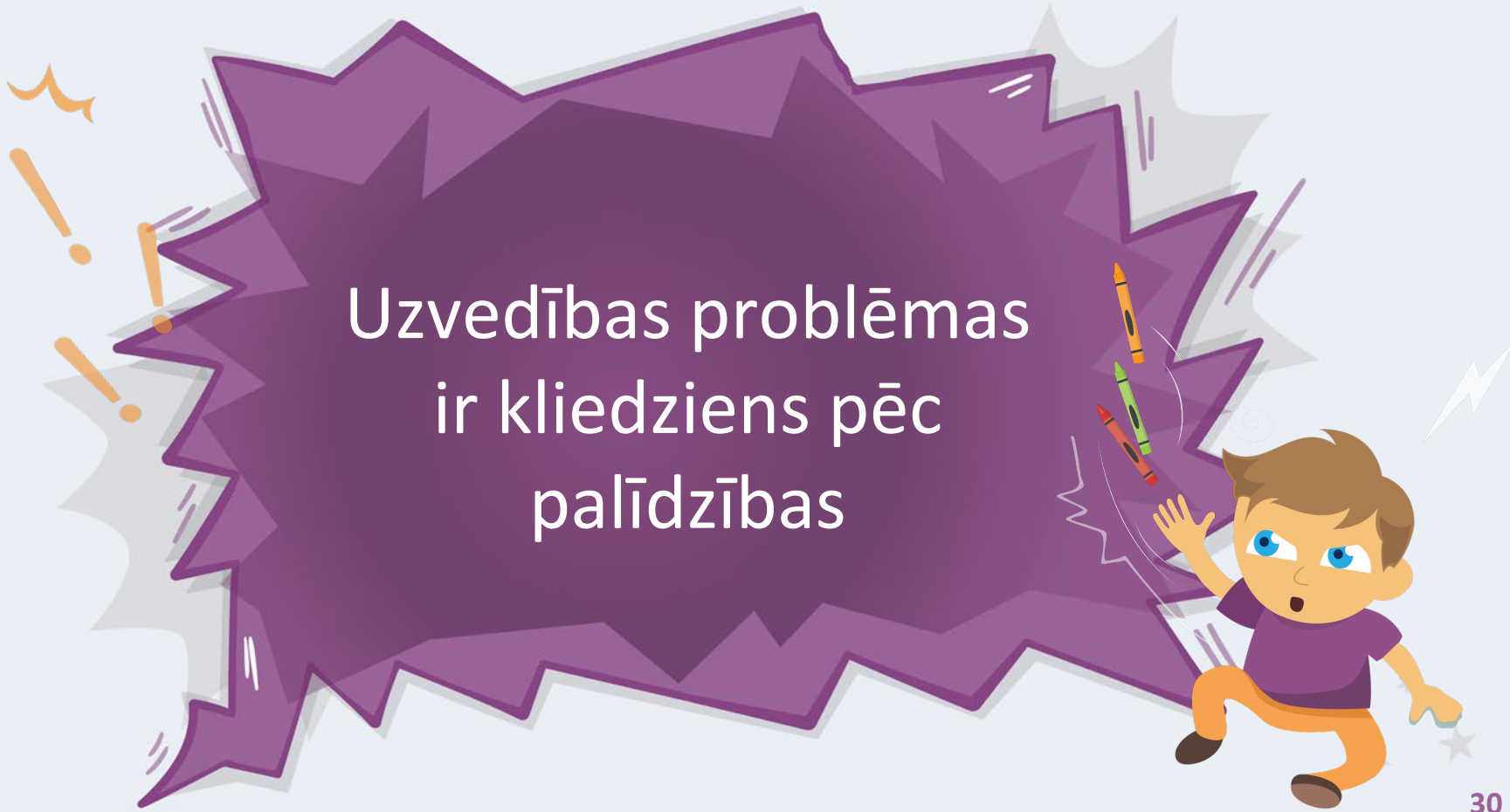
- Šī ir ļoti svarīga prasme, jo tā māca vērot cilvēkus
- Cilvēki vienmēr atcerēsies, kā tu liki viņam justies, un viņi uzturas to cilvēku tuvumā, kuri liek viņam justies labi
- Tā ir augsta meistarība – spēt pateikt komplimentu par cilvēku, kurš tev nepatīk, un kuram tu nepatīc



Afirmācijas - Pasaki sev. Pasaki citiem

- Sakiet komplimentus, māciet teikt komplimentus
- Ieviesiet mājās īpašu labo vārdu un komplimentu dienu un laiku
- Sakiet dziļus un kvalitatīvus komplimentus



A cartoon illustration of a young boy with brown hair, blue eyes, and a surprised expression, running towards a large, jagged purple starburst shape. He is wearing a purple t-shirt and orange pants. Three crayons (orange, green, and red) are flying through the air near him. The background is light blue with some white motion lines and a small white star. The purple starburst shape has a dark purple center and a lighter purple outer edge.

Uzvedības problēmas
ir kliegziens pēc
palīdzības

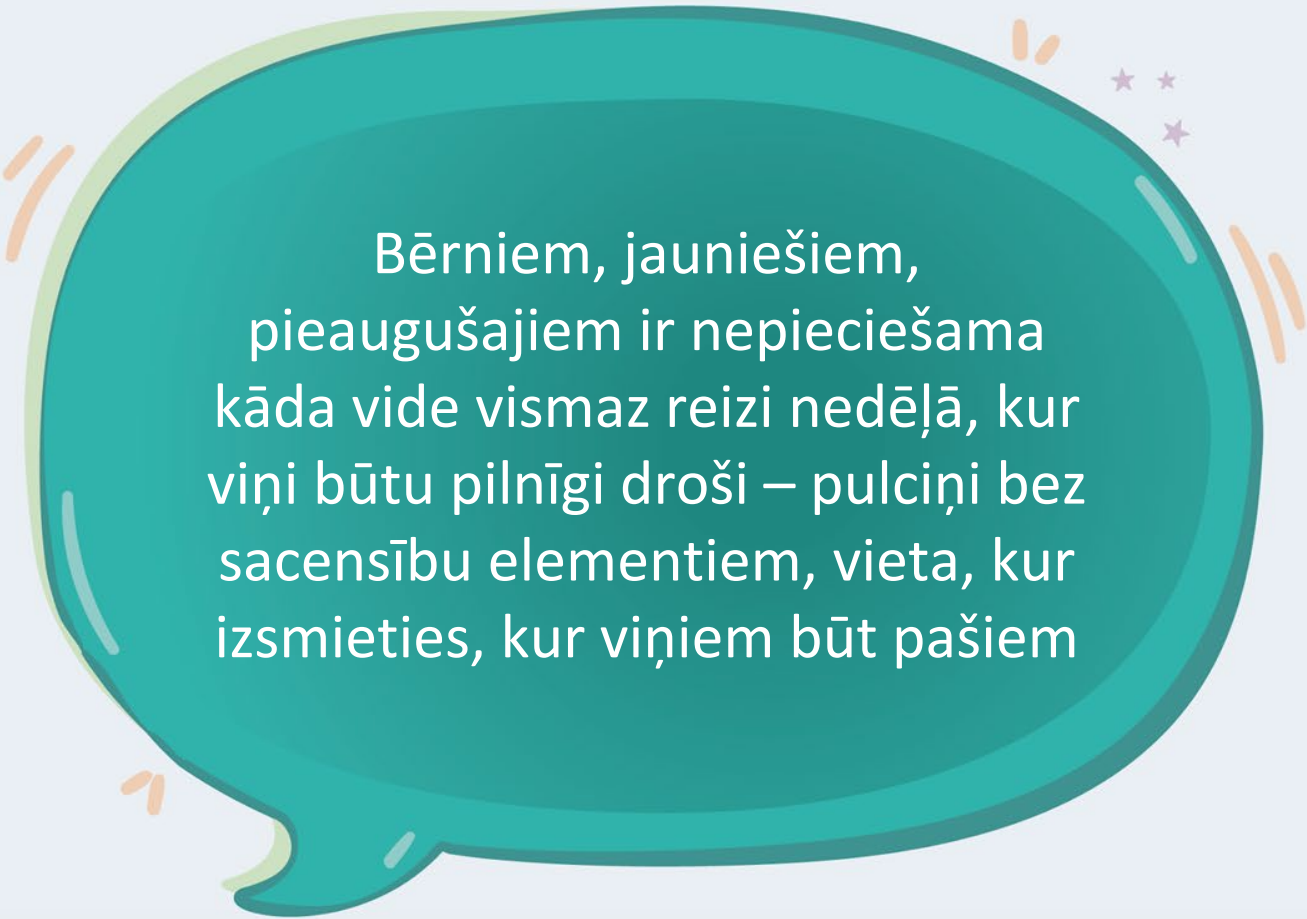


*"Nebaidies,
muļķīti!"
kas slikts var notikt ballītē?*

Būs ballīte

- Ja nu es nevienam neiepatikšos?
- Ja nu visi smiesies par manu dāvanu?
- Ja nu neviens ar mani nedraudzēsies?
- Ja nu neviens ar mani nespēlēsies?
- Es zinu, ka patiesībā viņi mani ienīst?
- A ja nu es izdarīšu kaut ko nepareizi?

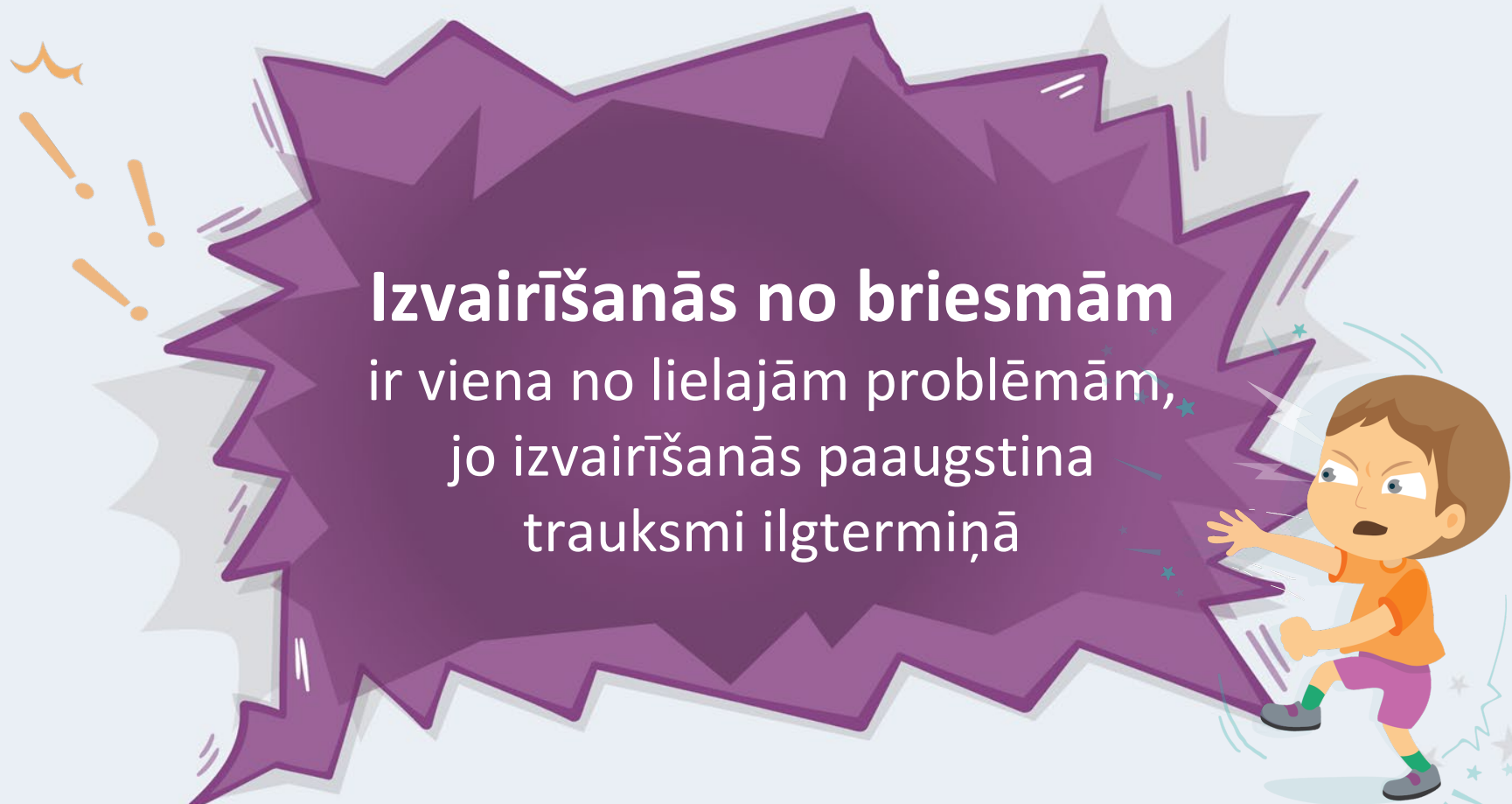




Bērniem, jauniešiem,
pieaugušajiem ir nepieciešama
kāda vide vismaz reizi nedēļā, kur
viņi būtu pilnīgi droši – pulciņi bez
sacensību elementiem, vieta, kur
izsmieties, kur viņiem būt pašiem

Stratēģijas

- Aktivitātes, kur bērni darbojas blakus, nevis sadarbojas viens ar otru tieši – sports, orientēšanās, zīmēšana, gleznošana
- Vides, kur viegli veidojas piederības sajūta (tā viegli veidojas arī riskantas uzvedības grupās – smēķēšana, alkohols utt.)



Izvairīšanās no briesmām
ir viena no lielajām problēmām,
jo izvairīšanās paaugstina
trauksmi ilgtermiņā

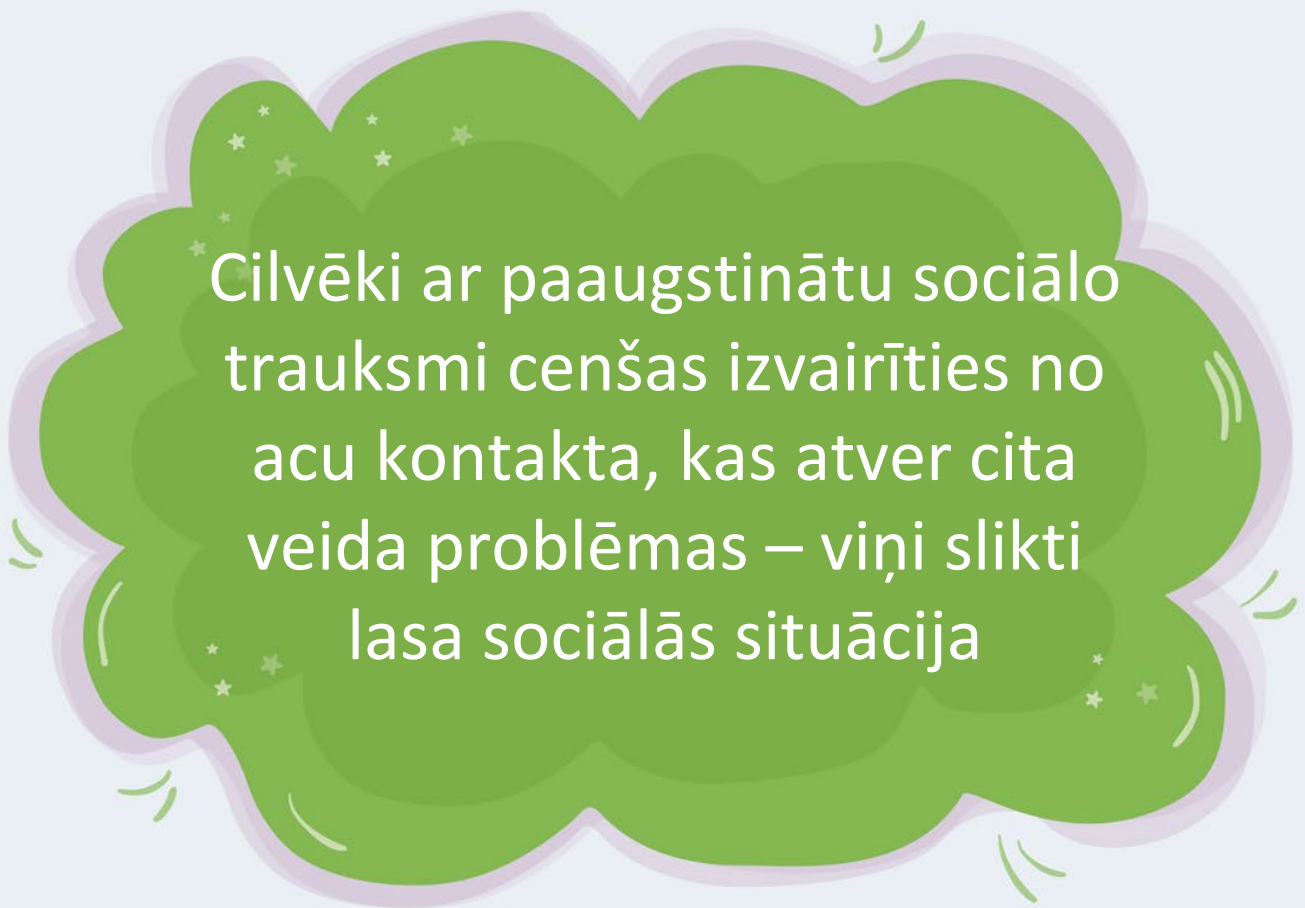
Bērni ar augstu sociālo trauksmi nav tikai nagu graužēji stūrī

Reakcija uz stresu var būt ne tikai nervoza smiešanās,
haotiska mētāšanās pa telpu, smaidīšana, noslēpumaina
klusēšana, kas sadusmo citus

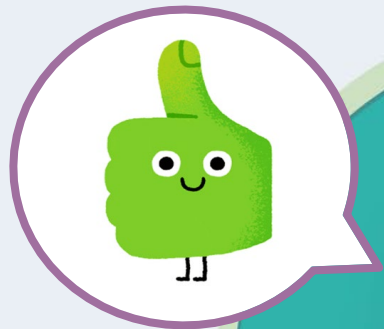
Ir būtiski noskaidrot, vai uzvedības
problēmās sociālā trauksme nav pie
vainas



Jo vairāk mēs izvairāmies, jo
vientuļāki un izolētāki kļūstam,
jo mazākas iespējas būs
praktizēties, jo mazāk
komunicēsim



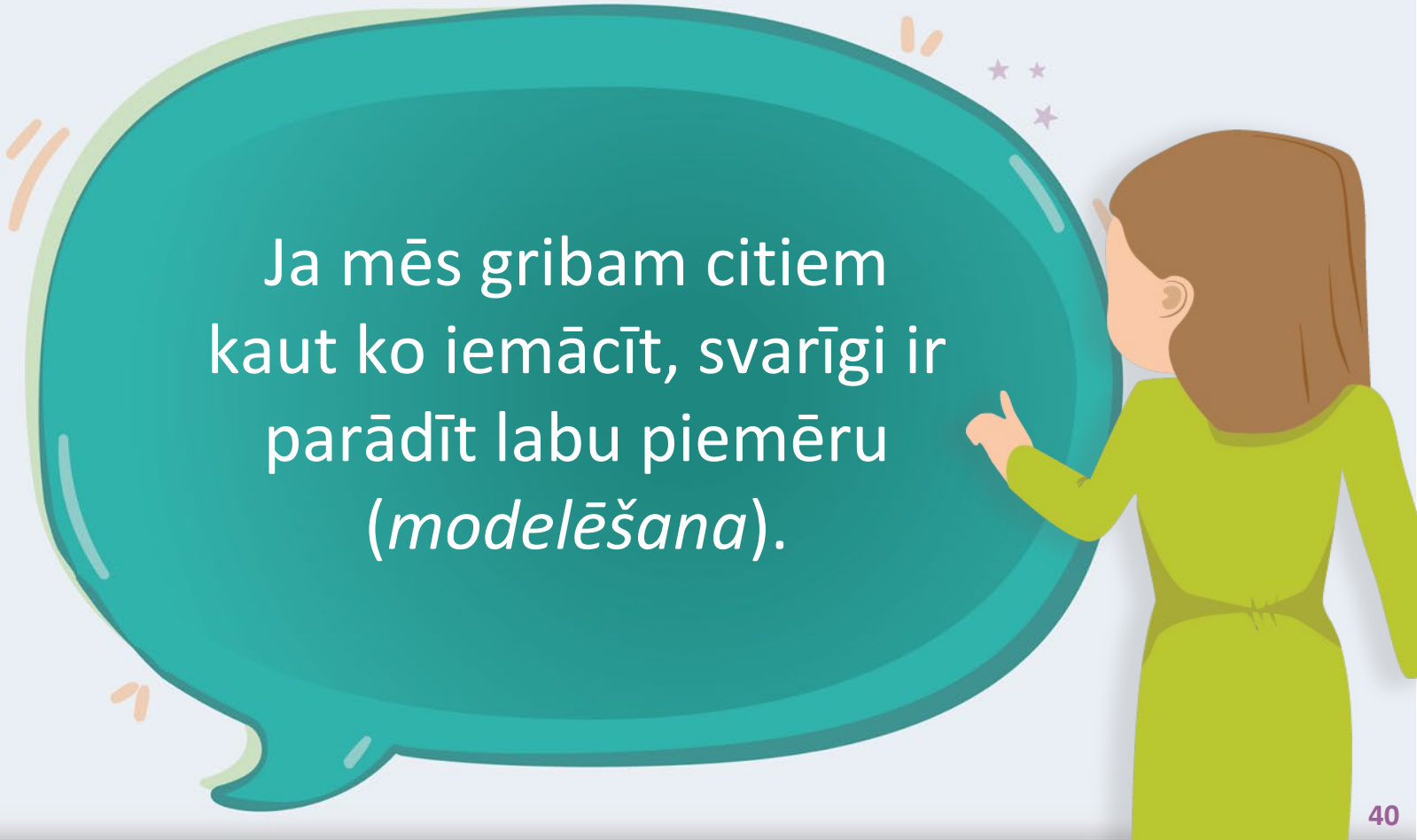
Cilvēki ar paaugstinātu sociālo
trauksmi cenšas izvairīties no
acu kontakta, kas atver cita
veida problēmas – viņi slikti
lasa sociālās situācija



Pozitīvā pastiprinājuma likums:

mūsu smadzenes cenšas atkārtot
to rīcības modeli, kas saņem
pozitīvu pastiprinājumu.





Ja mēs gribam citiem
kaut ko iemācīt, svarīgi ir
parādīt labu piemēru
(*modelēšana*).

Pašiem pieaugušajiem
saskarsme ar svešiniekiem,
pat bērna draugu vecākiem
var sagādāt panikas lēkmes



Atpazīstiet uztraukuma signālus un reaģējiet ātri

- Katrs cilvēks uz uztraukumu reaģē nedaudz savādāk, bet ir vairāki vispārzināmi signāli – sirds dauzās, nelaba dūša, paātrinās elpa vai tā tiek aizturēta, grūti padomāt, sajūta, ka esi dumjš, nosarkšana, svīšana, it īpaši roku svīšana, raudāšana.
- Izdomājiet, ko darīt, lai justos labāk



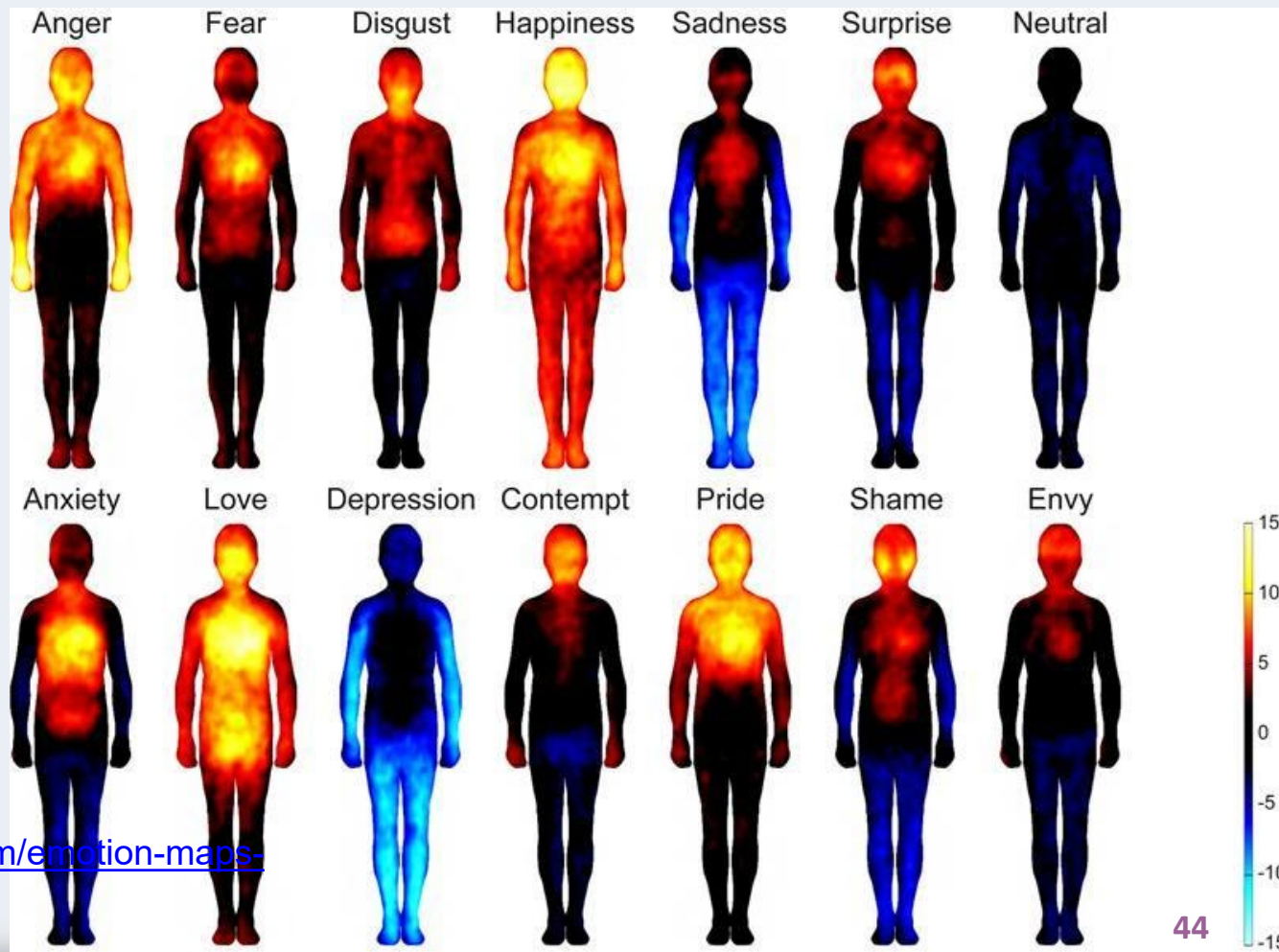
Nomierināšanās stratēģijas:

Dusmu brīdī vienmēr reaģē arī mūsu ķermenis sirds sāk straujāk sisties, elpošana kļūst sekla un ātra, muskuļi saspringst.

Relaksācijas metodes, kas palīdz nomierināt elpošanu un atslābināt muskuļus, var būtiski palīdzēt sajūties labāk gan mūsu ķermenim, gan prātam.



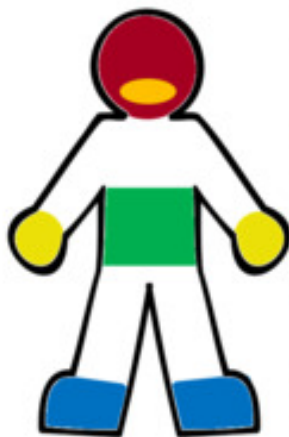
Emociju kartēšana ķermenī



<https://www.scienceofpeople.com/emotion-maps-emotions-change-body/>

Body Clues

What are some of the clues that tell you how your body feels?



Head

Clear	Burning
Unhappy	Spinning

Mouth

Smiling	Yelling
Frowning	Dry

Hands

Still	Clenched
Down	Clammy

Tummy

Comfortable	Upset
Churning	Yucky

Feet

Calm	Stomping
Heavy	Bouncy

© 2017/2018 Behavior Scouts, Helping Students Be Their Best!
www.teacherspayteachers.com/Product/The-Way-I-Feel-Feelings-in-Our-Body-PreK-2-No-Prep-Lesson-Activities-3000512

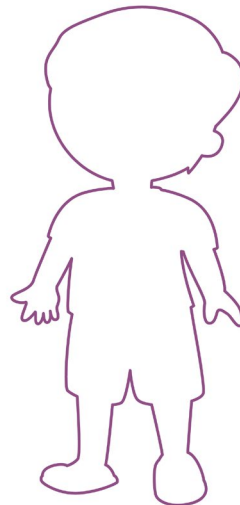


<https://www.teacherspayteachers.com/Product/The-Way-I-Feel-Feelings-in-Our-Body-PreK-2-No-Prep-Lesson-Activities-3000512>

<https://www.pinterest.com/pin/547820742147605198/>

uzvediba.lv

IZKRĀSO KUR SAJŪTI
DUSMAS

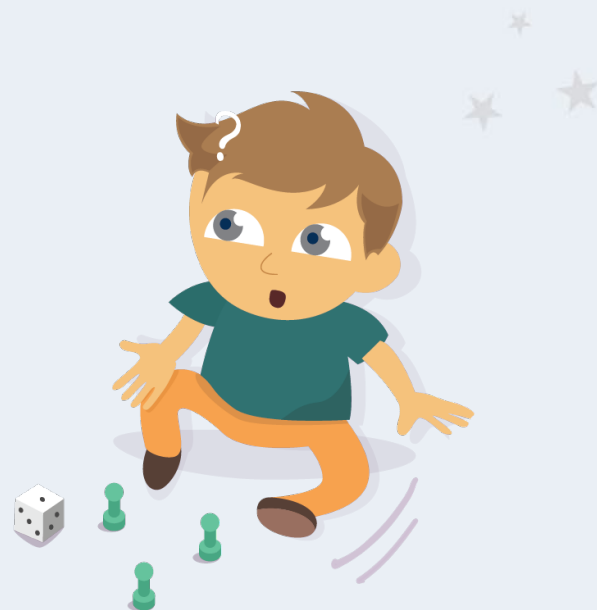


APRAKSTI KĀ JŪTĪES, KAD JŪTI DUSMAS

Vairāk materiālu un lielisku ideju: www.uzvediba.lv

Paškontroles prasmes

- *Padomā, kas notiek tavā ķermenī, kad tu zaudē paškontroles prasmes?*
- *Padomā, kāpēc tas tā notiek?*
- *Padomā, kā tu to varētu kontrolēt (elpo dziļi, skaiti līdz 10, ej prom, dari kaut ko citu)*
- *Padomā, kā tu varētu kontrolēt sevi un rīkojies tā?*



Sauc emocijas vārdā



aizkaitināts

drošs

iedvesmots

aizvainots



**Fokuss ir ne tikai kontrolēt
trauksmi,
bet arī apgūt jaunas,
veiksmīgākas stratēģijas
situāciju risināšanai**

Vērojam notikumus

- Kas notiek pirms un pēc notikuma?
- Ja skolotāja mani izsauks un es neznāšu atbildi, visi par mani smiesies....
- Tas nemaz nebija tik traki...

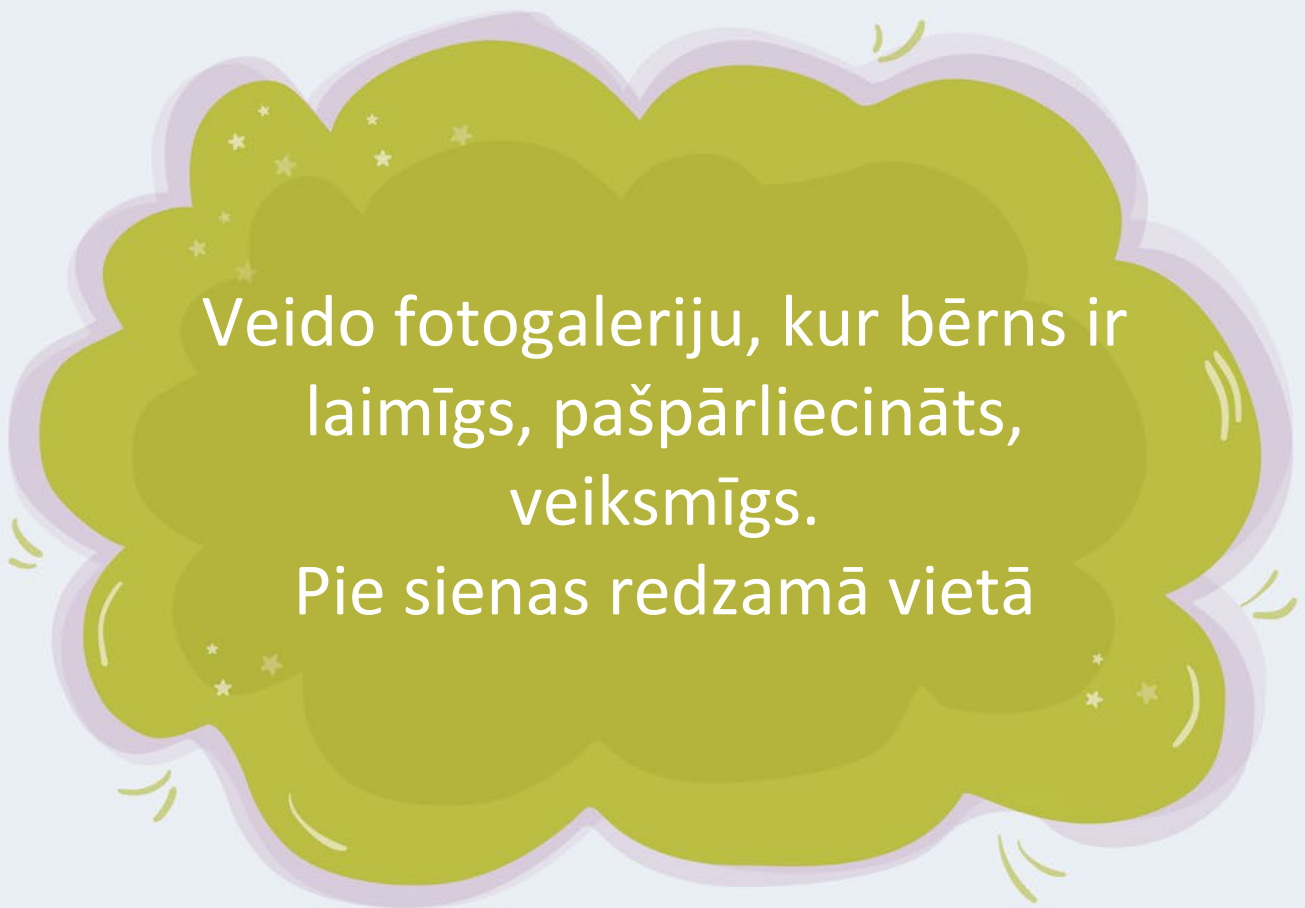
The worksheet is titled "TRAUKSME" in large, bold, black letters. Below the title is a purple header bar with a magnifying glass icon and the word "IZPĒTE" (Investigation). The main body of the worksheet is divided into four sections by purple borders. The top-left section is labeled "1" and "KAS LIECINA, KA BŪS TRAUKSME?" (Who said it would be an incident?). The top-right section is labeled "2" and "KĀ TU VARI PARŪPĒTIES PAR:" (How can you be careful about:). The bottom-left section is labeled "1" and "KAS VAR NOVĒRST TRAUKSMI?" (Who can prevent the incident?). The bottom-right section is labeled "2" and "KAS PALĪDZ SAGLABĀT MI?" (Who helps save me?). A large green pencil is drawn diagonally across the top-right section. An arrow points from the bottom of the top-left section to the top of the bottom-left section. The word "TRAUKSMES LAIKĀ" (During the incident) is written vertically on the right side of the top-right section. The word "RISINĀJUMA PLĀNS" (Solution plan) is written in a purple header bar at the bottom.

Atceries, ka daudzi uztraukumi nepiepildās

Daudzas lietas, par ko mēs uztraucamies,
nemaz nerealizējas, bet mēs esam tik
uztraukušies par citām lietām, ka to
nepamanām

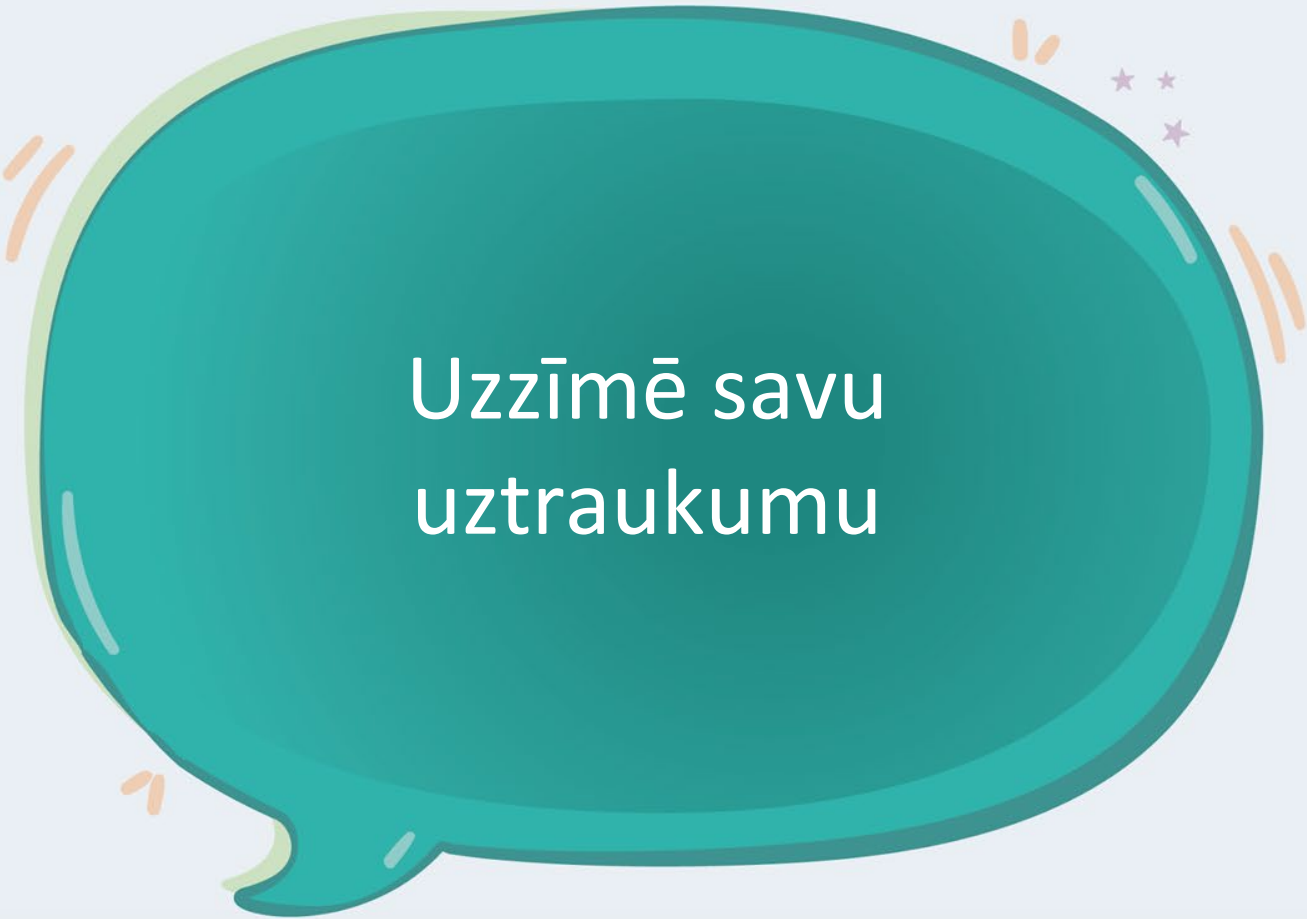


Visbriesmīgākais
moments ir mirkli pirms
sākuma



Veido fotogaleriju, kur bērns ir
laimīgs, pašpārliecināts,
veiksmīgs.

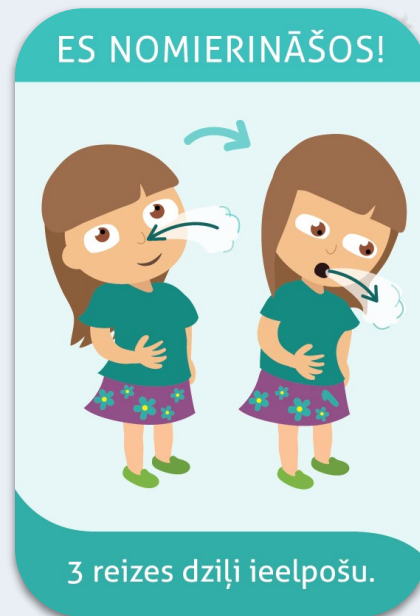
Pie sienas redzamā vietā



Uzzīmē savu
uztraukumu

Nomierināšanās stratēģijas:

- Fiziska relaksācija
- Izkustēšanās
- Uzmanības novirzīšana
- Mīļākā nodarbošanās
- Pašrefleksijas mācīšana utt.





Domāšanas stratēģijas

Trauksme ir ātrāka par domām.
Trauksmaini cilvēki bieži sāk justies
slikti daudz ātrāk nekā viņi izdomā, par
ko tieši ir uztraukušies

Draudzēšanās stratēģijas

- Empātijas lietošana
- Rūpes par citiem
- Attiecību veidošana
- Apmainīšanās ar pieredzi
- Konfliktu risināšana utt.



Praktiskas spēles

- **Kas notiek attēlā?**
- **Izgrieziet vairākus attēlus no žurnāla**, lūdziet bērnam sākt stāstu un lieciet klāt jaunas un jaunas bildes, kuras turpina stāstu
- **Emociju stāsti** – veidojiet kopā ar bērnu stāstus, iesaistot dažādas emocijas
- **Pabeidz teikumus**, pabeidz stāstus, izdomā laimīgas beigas
- **Veidojam stāstu**, kur katrs pēc kārtas pievieno savu teikumu
- **Veidojam kopīgus zīmējumus** u.c.

Visas domas var tikt mainītas

Izdomājiet bailīgās domas līdz galam

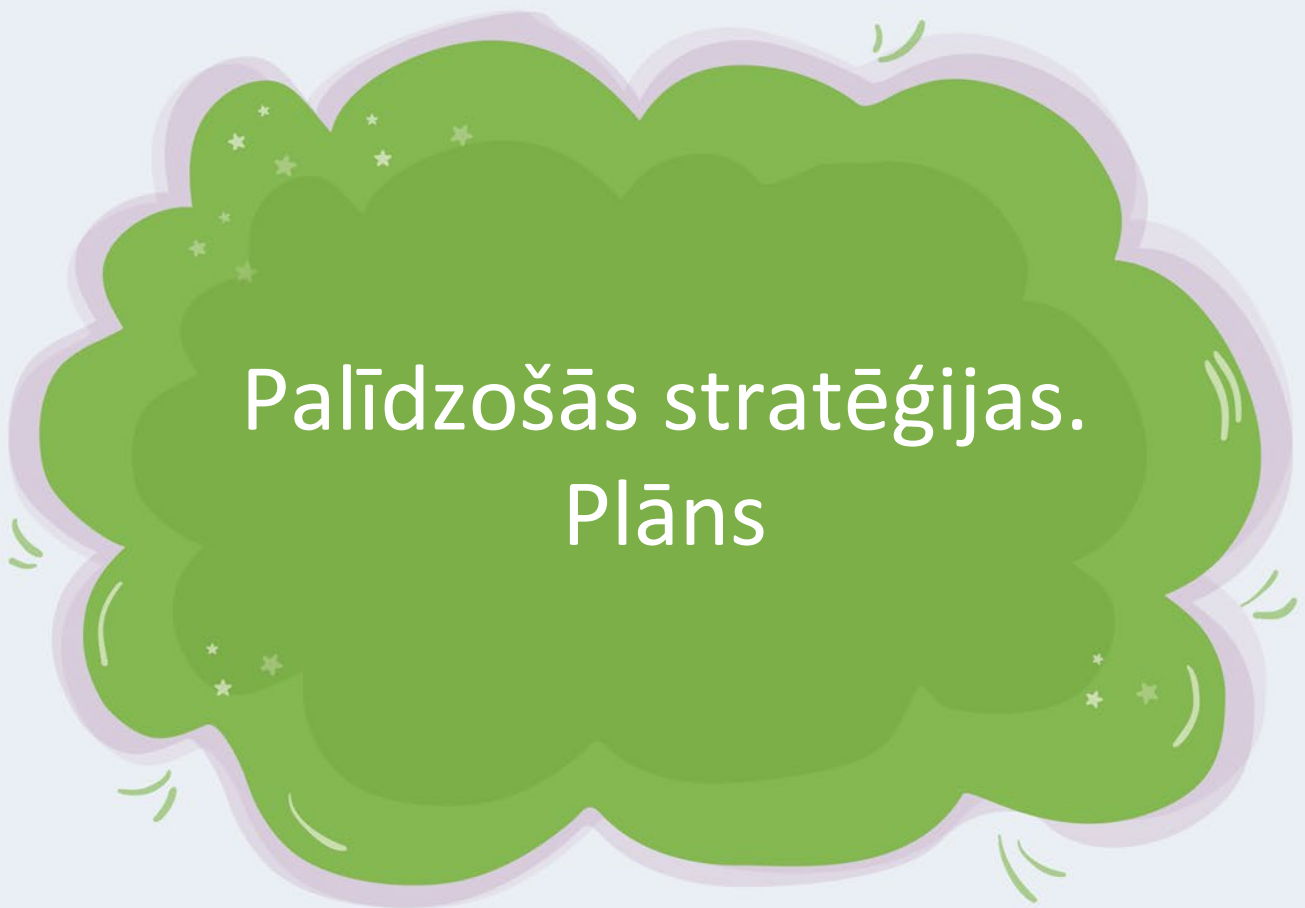
Pajautājiet:

*Kas ir sliktākais,
kas var notikt?*

*Vai es esmu 100%
pārliecināts, ka tas
notiks?*

*Kāpēc es
domāju, ka
varu paredzēt?*

*Kā es vēl varētu
uz to skatīties?*



Palīdzošās stratēģijas. Plāns

TRAUKSME

uzvediba.lv



IZPĒTE

1

KAS LIECINA, KA
BŪS TRAUKSME?

PIRMS TRAUKSMES

2

KĀ TU VARI
PARŪPĒTIES PAR SEVI?

TRAUKSMES LAIKĀ

3

KAS TEV IZDEVĀS?

PĒC TRAUKSMES



RISINĀJUMA PLĀNS

1

KAS VAR NOVĒRST TRAUKSMI?

PIRMS TRAUKSMES

2

KAS PALĪDZ
SAGLABĀT MIERU?

TRAUKSMES LAIKĀ

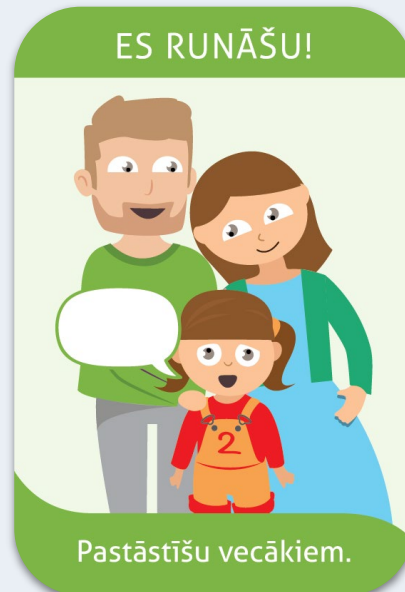
3

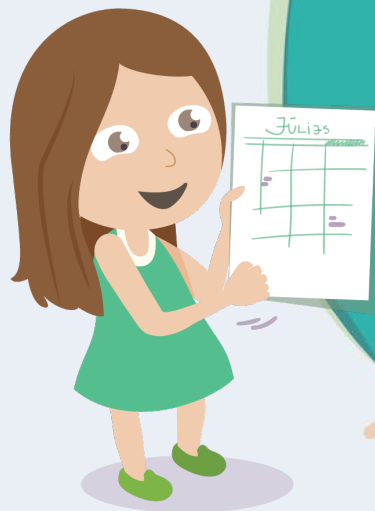
KO VAJADZĒJA
DARĪT CITĀDĀK?

PĒC TRAUKSMES

Sarunāšanās stratēģijas:

- Mācīt ievērot sociālo kontekstu.
- Pozitīvi un iedrošinoši apgalvojumi sev pašam
- Palīdzības lūgšana un pieņemšana utt.





Nenovērtējiet par
zemu sociālos
stāstus

<http://autisms.lv/index.php/lv/socstasti> 62

Būt skolniekam



Ikdien dodas uz skolu. Katru darbdienu dodas uz skolu. Arī es dodos uz skolu.



Katru darbdienu dodas uz skolu. Katru darbdienu dodas uz skolu. Arī es dodos uz skolu.



Katru darbdienu dodas uz skolu. Katru darbdienu dodas uz skolu. Arī es dodos uz skolu.



Katru darbdienu visi skolas vecuma bērni dodas uz skolu. Arī es dodos uz skolu.

Stāstu metode

- Stāstiet stāstus, kā jūs atrisinājāt savas problēmas
- Lasiet priekšā veiksmīgus dialogus
- Izmēģiniet dažādas lomu spēles
- Improvizācijas teātri – piedalīšanās, skatīšanās, mācīšanās



Veido plānus un pārskati tos

- Uzraksti 50 savus mērķus!!!
 - Īstermiņa mērķi un Ilgtermiņa mērķi
 - Dzīves mērķi
 - Veselības mērķi
 - Karjeras mērķi
 - Attiecību mērķi
 - Vaļasprieku mērķi
 - Prasmju mērķi
 - Garīgie mērķi



Uzdod jautājumus

- Kādas iespējas es esmu noraidījis, jo nejūtos pietiekami pārliecināts par sevi?
- Kādas iespējas es īstenotu, ja man būtu lielāka pārliecība par sevi?
- Kādas aktivitātes es neīstenoju, jo baidos?



Vērtību spēle, kas palīdzētu mazināt sociālo trauksmi

- Kas tev ir svarīgs? Ko citi domā, kas tev ir svarīgs? Kāda ir atšķirība?
- Kāds cilvēks tu vēlēts būt? Kādas kvalitātes? Mājās? Skolā?
- Kāda izskatītos tava ideālā dzīve?
- Kādi ir tavi mērķi? Kas tev palīdz sasniegt tavus mērķus?

Ķermeņa valoda

- Acu kontakts
- Balss
- Stāja
- Žesti
- Smaids



Kā uzsākt sarunu?

Ir cilvēki, kuri labi iniciē kontaktu un
ir cilvēki, kuri labi uztver kontaktu

Spēlējiet "Sarunu apli" un citas spēles,
kur jāstāsta labas lietas par sevi



Palīdzēšana citiem

Modelējiet

- Izdomā, kam būtu nepieciešama tava palīdzība (tu vari vērot un tu vari jautāt)
- Padomā par veidiem, kā tu varētu viņam vai viņai palīdzēt
- Pavaicā, vai viņai ir nepieciešama palīdzība
- Padomā, kā tu rīkosies, ja tev atteiks palīdzību
- Palīdzi vai respektē atteikumu



Scenāriju spēles

- Kas būtu, ja... spēle vai tās vietā – KAS NOTIEK PAŠLAIK? spēle
- Novērošanas spēles – automašīnu bingo
- “Par laimi un diemžēl” spēle. *Par laimi, tā bija ļoti lietaina diena, Diemžēl, sāka līt*
- Kas notiks, ja tas notiks?
Kas notiks, ja tas nenotiks? u.c.



Prasīt atļauju vai uzdot jautājumu

Modelējiet

1. Izlem, ko tu varētu darīt, kam tev jāprasa atļauja
2. Izlem, kam tu prasīsi atļauju
3. Izlem, kā tu prasīsi atļauju
4. Izvēlies pareizo vietu un laiku
5. Palūdz atļauju



Neglābiet bērnu pārāk daudz un pārāk bieži – tas tikai palielinās viņu trauksmi

- Uzdod sev kontroljautājumu –
- Negaidi pilnīgu neatkarību uzreiz. Trauksme veidojas slāni pa slānim

*Vai mana
uzvedība stiprina
bērnu vai vājina?*



Ja tomēr ar trauksmi
klājas ļoti, ļoti grūti,
nerisiniet bērna dzīvi,
bet paskatieties, kā jūs
paši tiekat galā ar to



Literatūras avoti

- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group. 2013
- Erik Myers Overcoming Shyness: Break Out of Your Shell and Express Your True Self
- Blase, Joseph. Breaking the Silence: Overcoming the Problem of Principal Mistreatment of Teachers . SAGE Publications. 2003
- Pincus, Donna B.. Growing Up Brave . Little, Brown and Company. 2012
- Reuter PhD, Tyson . Standing Up to OCD Workbook For Kids: 40 Activities to Help Children Stop Unwanted Thoughts, Control Compulsive Behaviors, and Overcome Anxiety . Rockridge Press. 2019
- Robin May Schott and Dorte Marie Søndergaard. School Bullying. New Theories in Context. Cambridge University Press. (2014)
- Sullivan PhD, Lake. How To Get Unstuck From The Negative Muck: A Kid's Guide To Getting Rid Of Negative Thinking . LiberWriter.com. 2013

Avoti

- <https://kidshealth.org/en/parents/ocd.html>
- <http://autisms.lv/index.php/lv/socstasti>
- <https://www.scienceofpeople.com/emotion-maps-emotions-change-body/>
- <https://www.teacherspayteachers.com/Product/The-Way-I-Feel-Feelings-in-Our-Body-PreK-2-No-Prep-Lesson-Activities-3000512>
- <https://www.pinterest.com/pin/547820742147605198/>
- <https://www.bkus.lv/lv/content/mans-slimnicas-stasts>