A background image of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, casting a warm glow across the sky and water. The sky transitions from a pale blue at the top to a deep orange and red near the horizon. The water is a calm, dark blue.

# Sociālo darbinieku Vasaras Skola 2016

## “Es izzinu sevi, lai palīdzētu citiem”

Semināru vada: dr.paed. **Lidija Šilņeva**

Asistē: mg.paed., mg.soc.zin. **Dagnija Briede**

# Semināra galvenās idejas, galvenās formas un prasības

Mācību kurss ir balstīts uz Sociālā darba starptautiskām aktualitātēm, galveno uzmanību pievēršot **sociālajam darbiniekam**, kā vissvarīgākajam pīlāram šajā profesionālajā laukā.

- ✓ Seminārs metodoloģiski ir balstīts uz Eiropas SD pētījumiem temata aktualizēšanai un uz sevis-izpētes integratīvo zinātņu idejām kā iespēju saskatīt ne tikai fundamentālo sociālo darbinieku problēmu un personīgo kļūdu un grūtību cēloņus, bet arī norādīt **risināšanas** perspektīvi.
- ✓ Īpaša uzmanība tiks pievērsta jautājumam, ka sevis izzināšana un to modeļu apguve ir ceļš uz sava emocionālā brieduma stiprināšanu, sava iekšējā līdzsvara harmonizēšanu, savu personīgo vērtību saskaņošanu ar **Universālam** un **profesionālām vērtībām**, savu mentālo modeļu pārstrukturēšanu veiksmīgai dzīvei.
- ✓ ...

## Semināra galvenās idejas, galvenās formas un prasības (2)

- ...
- ✓ Semināra ietvaros ir paredzētas lekcijas par personīgās psihosociālās higiēnas tematiem, kas palīdz paš-izpētē.
  - ✓ Semināra saturā ir integrēti praktiski uzdevumi, dažu tehniku aprobācija, speciālas rīta un vakara sociālas terapijas nodarbības, kas iekļauj meditācijas elementus, ar nolūku veicināt emocionālās spriedzes noņemšanu, kognitīvas pārstrukturēšanas vingrinājumi, kā arī relaksācijas un atpūtas pasākumi.
  - ✓ Ir speciāli paredzētas jautājumu un atbilžu sesijas;
  - ✓ Seminārs pieprasa augsti intelektuālas darbības atmosfēru nodarbību laikā, uzticēšanos procesam, atverot prātu jauno ideju pieņemšanai, gatavību saskatīt savas nezināšanas, neprasmes un uzņemties atbildību ne tikai par ārējo /profesionālo/, bet, vispirms, par personīgo iekšējo procesu kvalitāti.

# Semināra galvenie temati

- ✓ Sociālā darbinieka profesijas ārējas un iekšējas dimensijas /konflikts un risinājums/.
- ✓ Profesionāļu izdegšanas problemātika vadošo pētījumu kontekstā.
- ✓ Pašizpētes mehānisms integrālo pieeju skatījumā.
- ✓ Mentālo modeļu loma pašizdegšanā
- ✓ Stresa cēloņi.
- ✓ Personīgo, profesionālo un Universālo /obligāto/ vērtību sadursme.
- ✓ Dzīves mērķi un psiholoģiskās personības nepieciešamās kvalitātes /kvalifikācijas/ iekšējā līdzsvara un stipruma veicināšanai.
- ✓ Enerģijas menedžmenta loma iekšējā līdzsvara sekmēšanā.
- ✓ Pareiza rīcība ar pareizo attieksmi kā pamats veiksmīgai darbībai.
- ✓ Meditācija kā prāta sagatavošanas un attīrīšanas tehnika (prasības, veidi, prakse).

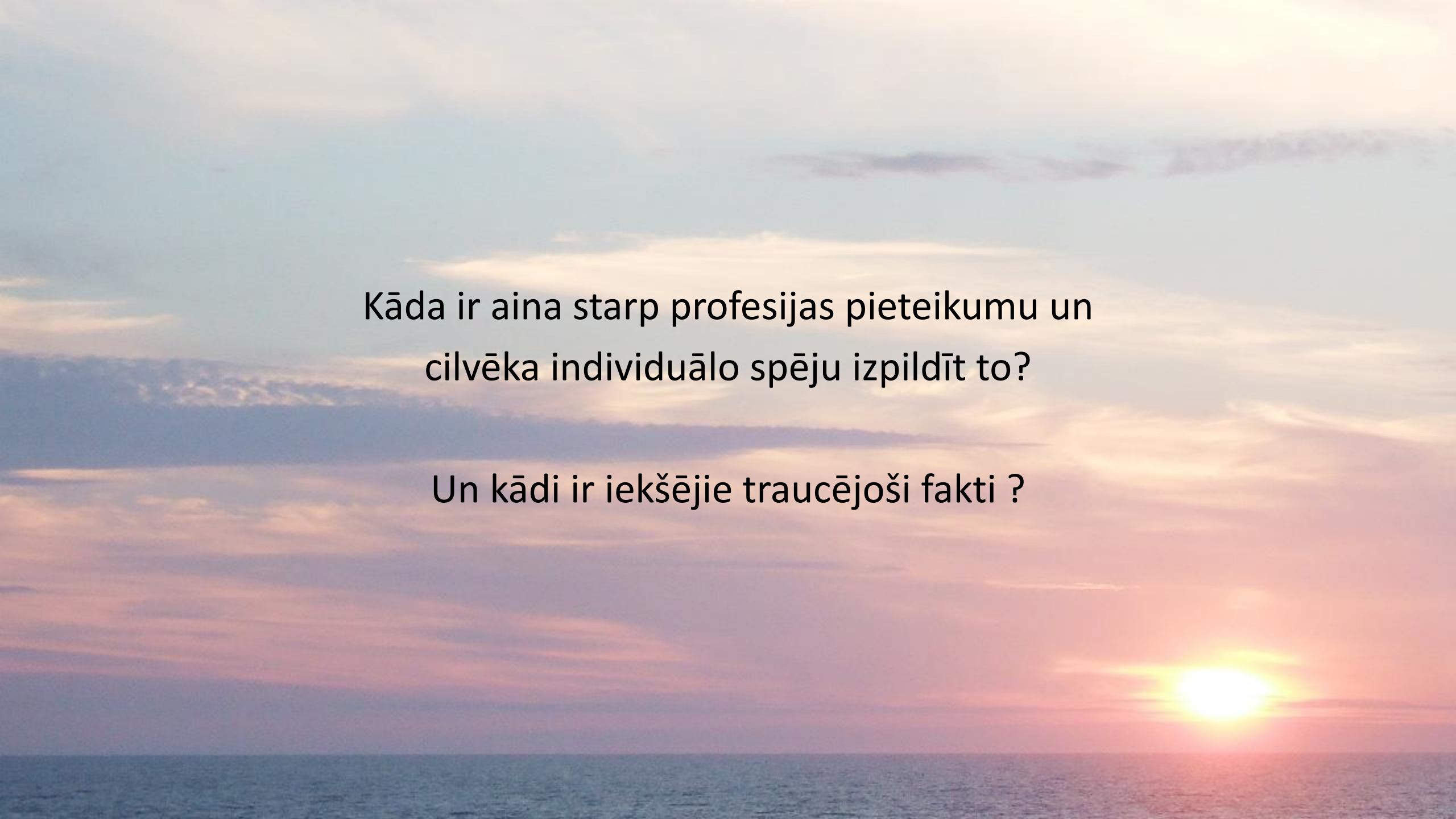
## Sociālā darbinieka profesijas ārējas un iekšējas dimensijas /konflikts un risinājums/.

Sociālais darbs ir profesija un akadēmiska disciplīna, kas veicina sociālās pārmaiņas un attīstību, sociālo saliedētību un iespēju radīšanu patstāvīgai funkcionēšanai sabiedrībā un cilvēku atbrīvi. Sociālā taisnīguma principi, cilvēktiesības, kolektīvā atbildība un cieņa pret citādību ir sociālā darba centrā. Balstoties uz sociālā darba teorijām, sociālajām un humanitārajām zinātnēm, un speciālām zināšanām, sociālais darbs iesaista cilvēkus un struktūras, lai risinātu dzīves problēmas un izaicinājumus, un veicinātu labklājību.

[2014.gadā Vispasaules sociālo darbinieku un sociālā darba attīstības darbinieku konferencē Melburnā (Austrālija) (IFSW General Meeting and the IASSW General Assembly in July 2014) pieņemtā starptautiskās sociālā darba definīcija. <http://ifsw.org/get-involved/global-definition-of-social-work/>]

# Sociālā darba profesijas iekšējais stāvoklis galveno komponentu struktūrā:

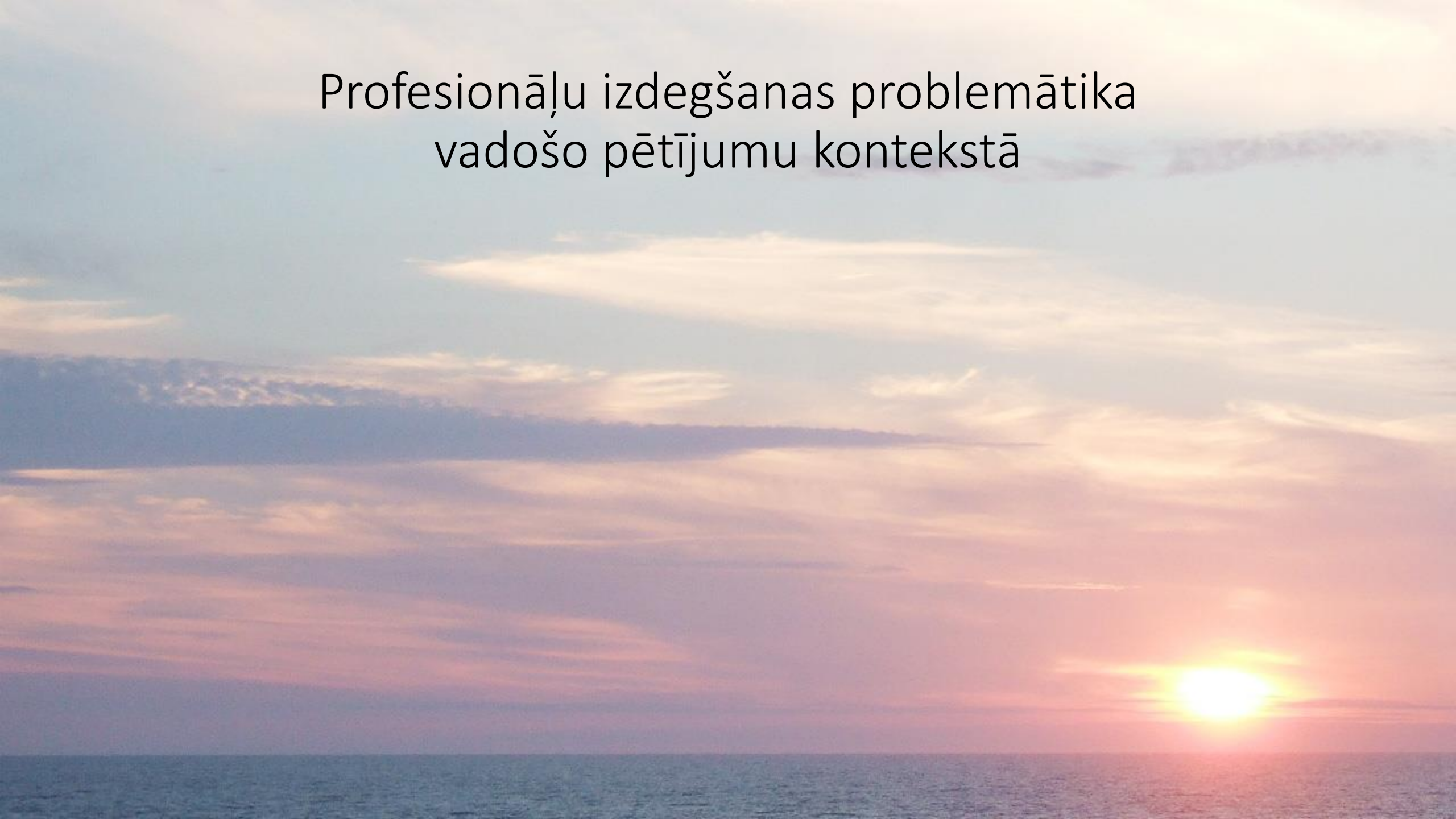
- ✓ Profesionāļu izglītība atbilstoši ārējam un valsts iekšējam standartam;
- ✓ Padziļinātā kompetence savā specializācijā;
- ✓ Profesionālās ētikas standarta asimilācija;
- ✓ Personības atbilstošās kvalitātes /humānisms, empātija, tolerance, līdzjūtība utt.;
- ✓ Mentālā atbilstība uzdevumu veikšanai;
- ✓ Fiziskā un psiholoģiskā kapacitāte;
- ✓ Spējas uz kognitīvo pašanalīzi /sevis izzināšana un novērtēšana/;
- ✓ Pietiekami enerģētiski resursi slodzes pildīšanai;
- ✓ Spēja noteikt savu morālo / ētisko struktūru un to regulēt;
- ✓ Spēja būt ideju iniciatoram un līderim ....



Kāda ir aina starp profesijas pieteikumu un  
cilvēka individuālo spēju izpildīt to?

Un kādi ir iekšējie traucējoši fakti ?

# Profesionāļu izdegšanas problemātika vadošo pētījumu kontekstā



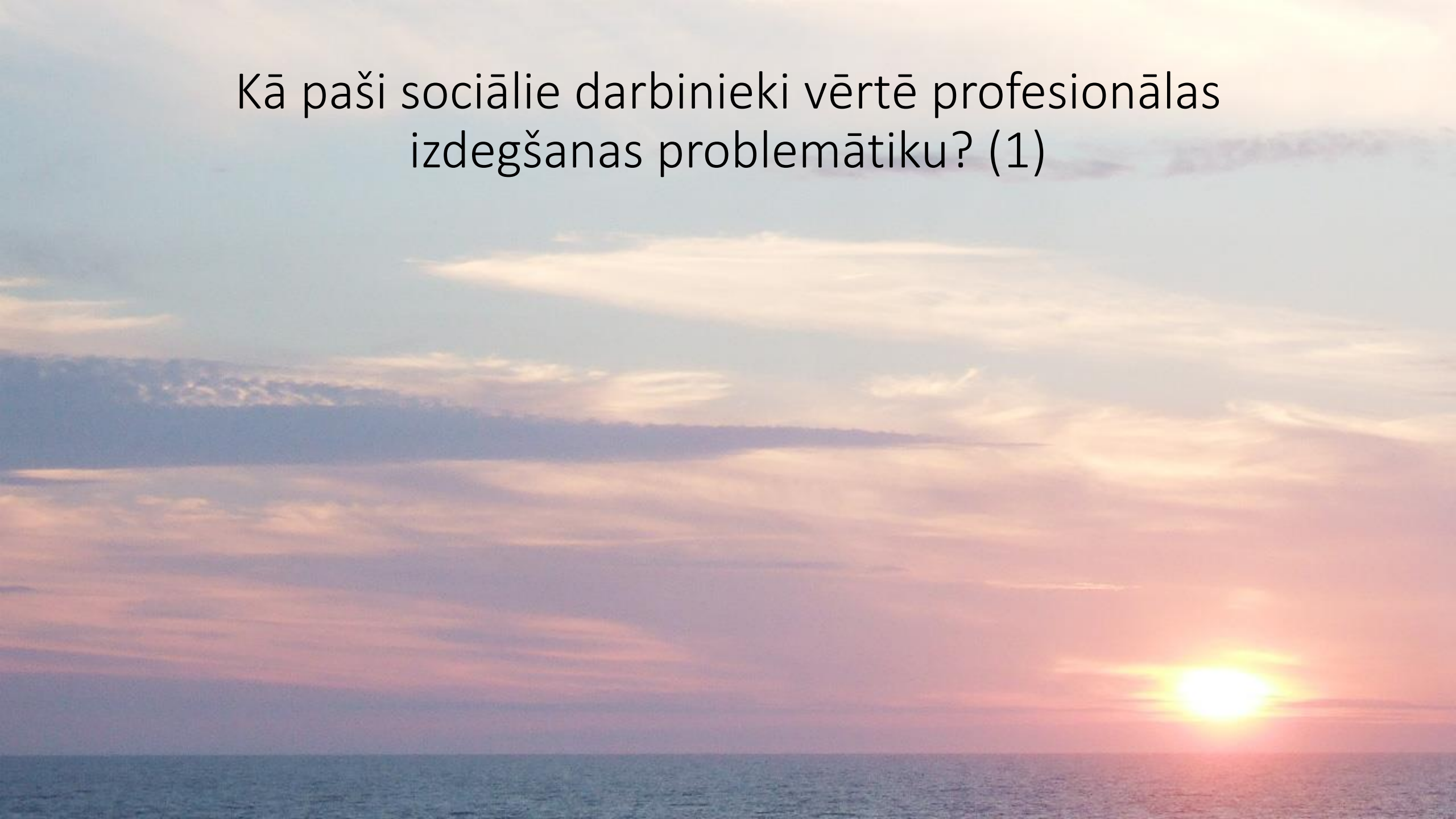


**Izdegšanas** terminu pirmo reizi izmantoja Freidenbergers (1975), lai aprakstītu to, kas notiek, kad darbinieks kļūst arvien „nefunkcionējošāks”.

Kāda ir šī fenomena definīcija ?

„Izdegšana ir psiholoģiskā stresa veids. Profesionālai izdegšanai jeb izdegšanai darbā ir raksturīgs pārgurums, entuziasma un motivācijas trūkums, neprasmes sajūta, tai var būt arī frustrācijas vai cinisma dimensija, un tas var novest pie darba produktivitātes samazināšanās.”

Kā paši sociālie darbinieki vērtē profesionālas  
izdegšanas problemātiku? (1)



## Kā paši sociālie darbinieki vērtē profesionālas izdegšanas problemātiku? (2)

“Visa mana dzīve ir mana profesija, es vienmēr identificējos un lepojos ar to gan sabiedrībā, gan ģimenē... Īstenībā esmu dzīvojusi nevis savu, bet augsto ideālu dzīvi, iedomājoties, ka laba darīšana ir mana misija, un tas palīdz “glābt” pasauli... Man patiktos būt Mātes Terēzes lomā... Bet tādu pašrealizāciju man, laikam, nerasniegt...”

“Mums ļoti bieži atgādina par ētikas standartu darbā ar klientiem... Bet man personīgi šie standarti /daži no tiem!/ ir sveši, tie nav manas dzīves sastāvdaļa... Un darbā es kādreiz sajūtu ne tikai frustrāciju, bet pat pretestību pret tiem /standartiem/...”

“Man ir diploms un daudz sertifikātu...Bet es pamanu, ka dažas manas rakstura iezīmes traucē mana pienākuma izpildi... Es nervozēju un nezinu, kā tikt galā ar sevi...”

# Kā paši sociālie darbinieki vērtē profesionālas izdegšanas problemātiku? (3)

“Man personīgi, un es domāju daudziem, nav tādas praktiskās Pasaules-Indivīda-Dieva mijiedarbības izpratnes. Kā rezultātā, es paļaujos tikai uz saviem spēkiem, kas, savukārt sagādā pastiprinātas sāpes īpaši pie nenovērtētiem jeb negatīviem rezultātiem...”

“Man ir grūti mainīt savus uzskatus, ja pat tie ir novecojuši... grūti kognitīvi sekot pārmaiņām... īpaši pašizpausmes jomā... Kādreiz mentāla slodze ir ļoti liela, kas ietekmē arī manu privāto dzīvi... es nezinu, kā šo spriedzi noņemt..”

“Bieži emocijas vada manu dzīvi, un lai izdabāt darba videi un klientiem, es visu laiku cenšos tās slēpt... Esmu gājusi SD tālākizglītībasursos, bet tur esmu apguvusi mācības, kas saistās ar profesionālo pienākumu izpildi.. ļoti reti kaut ko uzzinu par praktiskām metodēm emociju attīrīšanas un rehabilitācijas / rekreācijas pasākumiem. Iespēja strādāt ar psihoterapeitiem ir, bet tas ir ilgstošs process...”

# Kā paši sociālie darbinieki vērtē profesionālas izdegšanas problemātiku? (4)

“Liels enerģijas patēriņš, jūtos bieži pavisam izsīkusi... Un tad par izbrīnu sev-ļoti dinamiska... Tas arī traucē, jo nav tāda miera, līdzsvara...”

“Es dzīvoju sabiedrībā, kur ir slavējama cilvēku veiksmē. Un pakļaujoties šim spiedienam, es arī radu un draugu lokā cenšos ne tikai prezentēt, bet arī sasniegt veiksmes etalonu. Bet arvien mazāk man tas izdodas...”

“Manas vizītes laikā uz Āzijas valstīm pamanīju, ka palīdzošo profesiju vidū ir ļoti populāras meditācijas kā atslodzes darba vidē, rekreācijas telpa personālam, mūzikas un vingrinājumu pauzes...Būtu lietderīgi izmantot to arī manā praksē, kas brīžiem noved pie izmisuma...”

## Kā paši sociālie darbinieki vērtē profesionālas izdegšanas problemātiku? (4)

“Manuprāt, man pietrūkst, ko šodien moderni sauc par “garīgo inteligenci”... bet kā lai to iegūst? Jo tas jau nav tas pats, kas ticība... Es jūtu, ka tas varētu būt labs atbalsts gan man pašai, gan maniem klientiem...”

“15 gadus smagi un atbildīgi strādāju psihoneiroloģiskajā slimnīcā... bet man tā arī neizdevās izveidot stabilu atbalsta modeli, kas dotu man un maniem klientiem patiesu prieku un gandarījumu par panākumiem. Ļoti frustrējoši ir intensīvi strādāt un neredzēt ilgtermiņā savu ieguldījumu patstāvīgus pozitīvus rezultātus. Mērķis gūt baudu no tā, ko daru, ir arvien man grūtāk sasniedzams..”

Pašizpētes mehānisms integrālo pieeju skatījumā



## Kāpēc manī tas notiek? Un kas īstenība "izdeg"?

*"Ja jūs domājat, ka sevis izzināšana nozīmē aizvērt acis un skatīties sevī, tad jūs rūgti maldāties. Ne ar atvērtām, ne ar aizvērtām acīm jūs neieraudzīsiet savu seju, ja vien jums nebūs spogulis. Lai ieraudzītu sevi pašu, jums ir vajadzīgs spogulis, vārdisks spogulis, kas atklāj jūsu būtību. Lūkojoties spogulī, jūs neredzat spoguli, bet redzat sevi. Sava patiesā Es izzināšana ir šī mācība. Tā ir nodarbošanās ar pasaules, personas un sava patiesā Es izzināšanu mūža garumā..."*

*/ Džeimss Švarcs /*

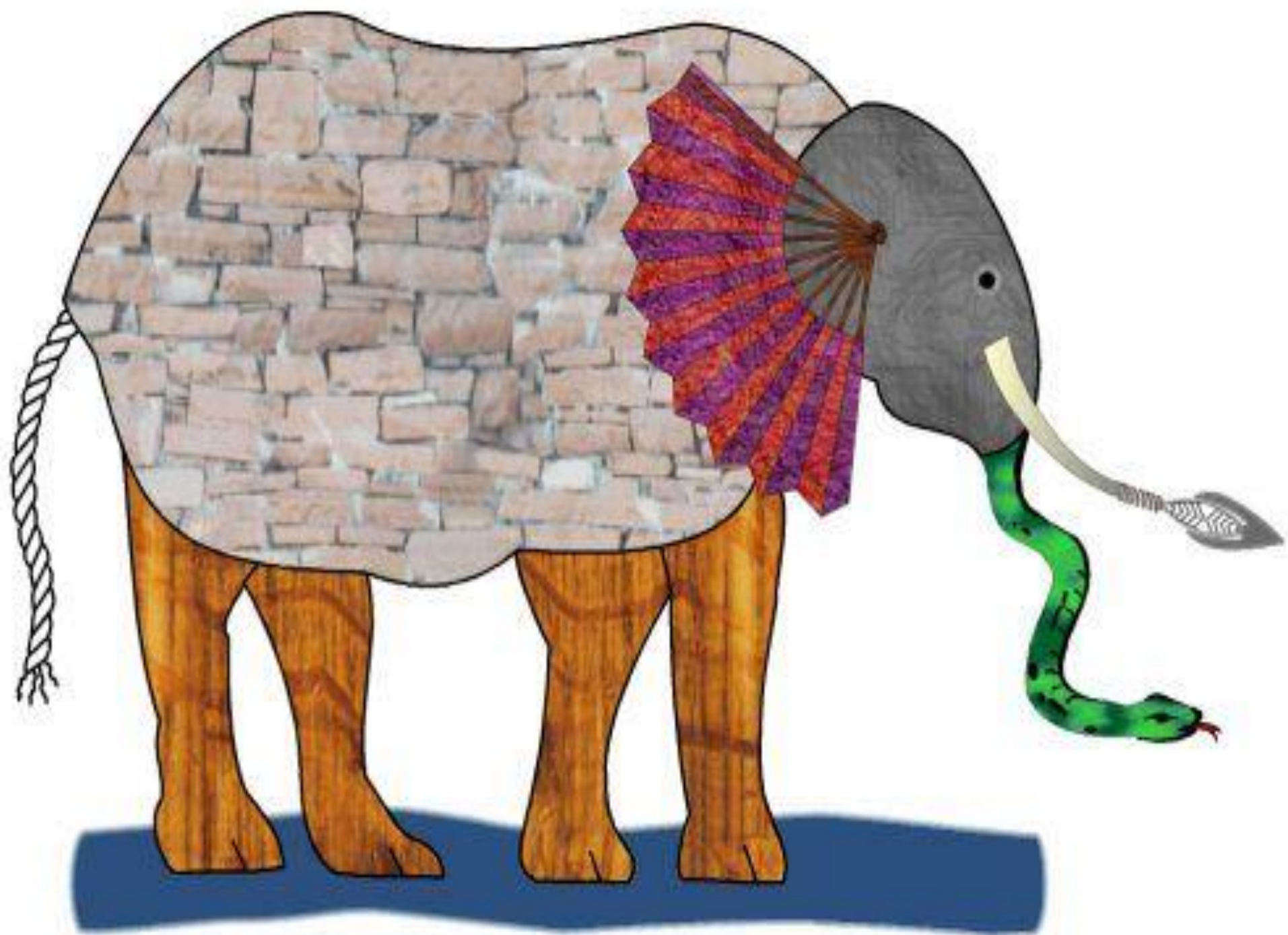


# Izzināšanas māksla

Uzmanīgi izlasiet, kā Džons Godfrejs Sakss (1816-1887) interpretē populāro Indiešu leģendu.

AKLIE VĪRI UN ZILONIS





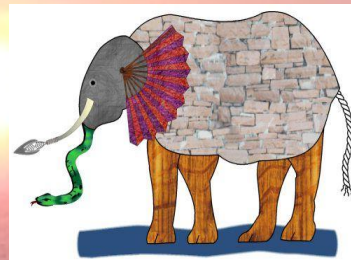
Ko savā prātā iztēlojas katrs no sešiem akliem vīriem, kuri pirmo reizi aptausta ziloni:

Tie bij' seši vīri no Indostānas,  
Kas tiecās pēc zināšanām;  
Un tie devās aplūkot Ziloni  
(Kaut visi viņi bija akli),  
Lai ar saviem vērojumiem  
Spētu apmierināt prātu.

Otrais, taustīja ilkni un sauca:  
„O-o! Kas tad ir te mums –  
Tik ļoti apaļš un gluds, un ass?  
Gluži skaidrs man  
Ir Ziloņa brīnums šis –  
Tas ļoti līdzinās šķēpam!”

Pie Ziloņa pienāca pirmais,  
Un viņam gadījās atdurties  
Pret tā plato un raupjo sānu,  
Viņš uzreiz sāka klaigāt:  
„Lai Dievs man ir žēlīgs!  
Bet Zilonis līdzinās sienai!”

Pie dzīvnieka pienāca trešais,  
Un gadījās viņam lokano snuķi  
Ņemt rokās savās,  
Tad nu viņš ziņoja droši:  
Pilnīgi skaidrs, ka Zilonis  
Ļoti līdzinās čūskai!”

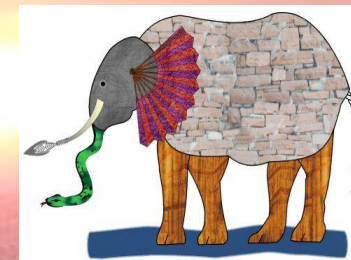


Ceturtais pastiepa roku kāru  
Un taustīja Ziloņa kāju.  
„Cik vienkārši,” sacīja vīrs,  
Brīnišķs ir dzīvnieks šis!”  
„Ir pilnīgi skaidrs, ka Zilonis  
Ir gluži kā koks!”

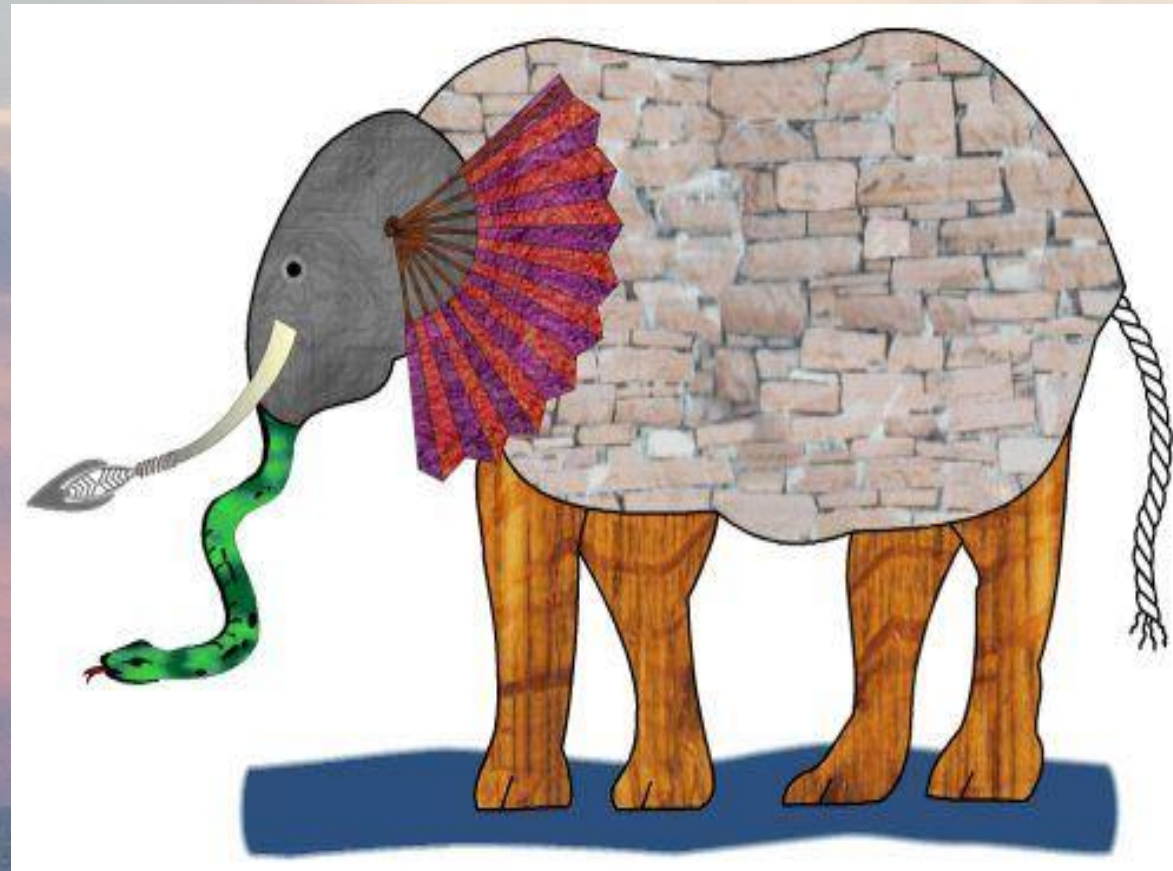
Sestais vēl nebija sācis  
Ap zvēru grābstīties,  
Tad, satvēra asti, kas šūpojās,  
Viņam deguna galā,  
„Es redzu”, viņš teica, „Zilonis  
Ļoti līdzinās virvei!”

Piektajam paveicās pieskarties ausij,  
„Pat visaklākais vīrs,” sacīja viņš  
Var pateikt, kam līdzinās tas,  
Noliedziet kāds, ja to varat:  
Gluži kā vēdeklis  
Ir brīnums šis – Zilonis!”

Un tad šie Indostānas vīri,  
Skaļiem, ilgiem strīdiem ļāvās,  
Katrs pie savas atziņas  
Tik stūrgalvīgi turējās,  
Lai arī katrs patiesību teica,  
Tie visi reizē maldījās!



Tātad, katra cilvēka iegūtās zināšanas bija nepilnīga patiesība.  
Viņi izdarīja nepareizus spriedumus, jo viņu zināšanu iegūšanas  
līdzeklis bija nepilnīgs.



**Apziņa** ir visa **avots** !

Tā ir nedalāma, bezgalīga, mūžīga.

SAT-CHIT-ANANDA.

Existence-Apziņa-Bezgalība.

Tā ir pati **Pilnība** un **Veselums**.

A serene sunset scene over a vast ocean. The sun is a bright, glowing orb on the right side of the horizon, casting a warm, golden light across the sky. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of pink, orange, and light blue. The ocean below is a deep, calm blue, reflecting the colors of the sky.

Mentālo modeļu loma pašizdegšanā

Piecu soļu programma prāta kontroles apgūšanai

Kāpēc jūs neesat atbildīgs par daudzām lietām, kas jūs uztrauc.

- ✓ Kāpēc jūs dažkārt jūtaties bezspēcīgs savas dzīves filmā.
- ✓ Kā vienmēr saglabāt iespējami lielāku spēku.
- ✓ Kā atgūt spēju, par ko Jūs nemaz nezinājāt, ka esat to zaudējis:
  - Novērst savas sāpīgās problēmas.
  - Katru dienu padarīt savu dzīvi arvien piepildītāku un piepildītāku.



**Jūsu Dzīve = Jūsu Prāts**

Jūsu prāts ir jūsu galvenais instruments sevis pieredzēšanai



Jūsu prāts ir **ļoti** spēcīgs

Tas ceļ jūs augšup līdz vislielākajam priekam un  
iemet visdziļākajās sāpēs

Jūsu prātam ir viena nopietna problēma  
Prāts nemitīgi rada domas un darīs to vienmēr...

## JEBKURA PRĀTA ĪPAŠĪBAS

**01** PRĀTS PASTĀVĪGI VEIDO NEAPZINĀTAS DOMAS  
(BALSTĪTAS PAGĀTNE)

JŪSU DOMAS VIENMĒR IR PILNĪBĀ  
ATBILDĪGAS PAR TO, KO JŪS PIEDZĪVOJAT **02**

**03** PRĀTS IR NEPĀRVARAMI NEAPMIERINĀTS

PRĀTAM IR NOSLIECE SASKATĪT  
VAIRĀK NEGATĪVO NEKĀ POZITĪVO **04**

**05** PRĀTAM IR NOSLIECE UZ SLINKUMU  
(NEVĒLAS MEKLĒT PATS SAVUS TRŪKUMUS)

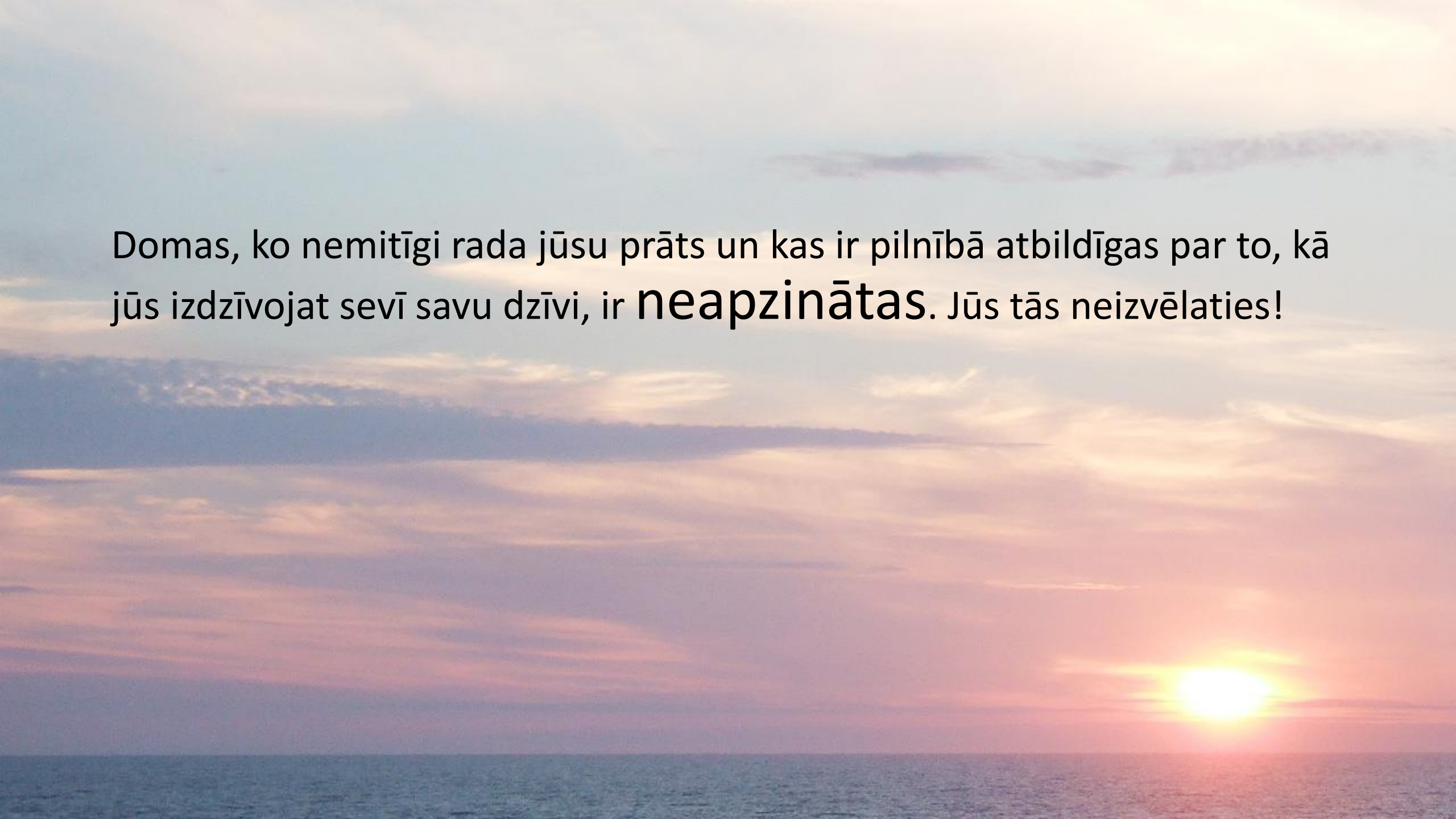
PRĀTS SLIECAS VAINOT CĪTUS **06**

**07** PRĀTS APŠAUBA GANDRĪZ VISU, KAS TAM TIEK  
SNIEGTS

PRĀTAM IR 3 ĪPAŠĪBAS:  
TAS IR PĀRLIEKU AKTĪVS (PROJICĒJOŠS),  
TRULS (NOLIEDZOŠS) UN SKAIDRS. **08**

A photograph of a sunset over the ocean. The sun is a bright yellow-orange circle on the right side of the horizon, partially obscured by thin clouds. The sky transitions from a pale blue at the top to a deep orange and red near the horizon. The ocean is a dark blue-grey color at the bottom. In the center of the image, the text "Kāpēc tā ir problēma?" is written in a black, sans-serif font.

Kāpēc tā ir problēma?



Domas, ko nemitīgi rada jūsu prāts un kas ir pilnībā atbildīgas par to, kā jūs izdzīvojat sevī savu dzīvi, ir **neapzinātas**. Jūs tās neizvēlaties!

# DOMAS

## APZINĀTAS VS NEAPZINĀTAS

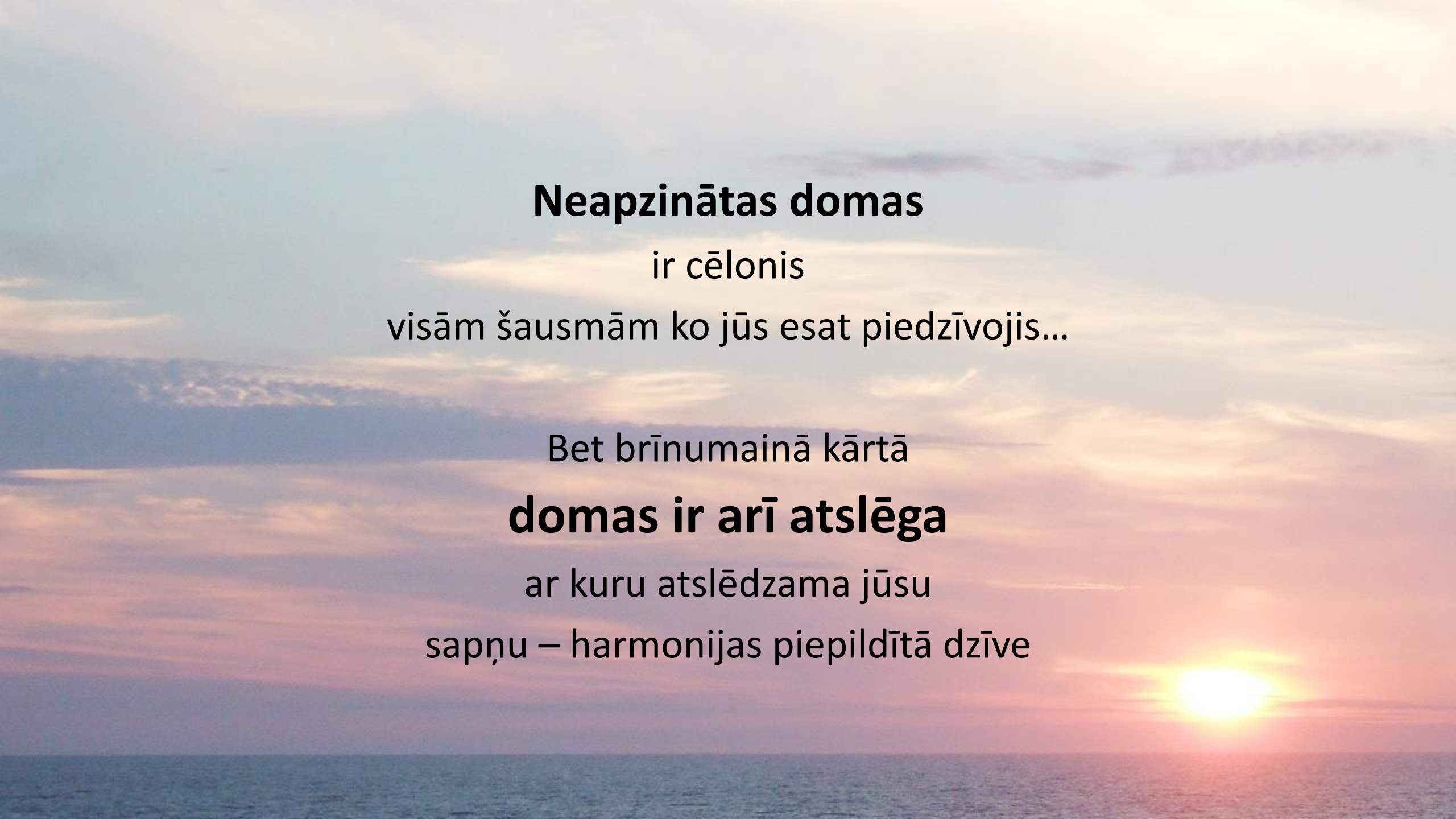




Ja jūs to **saprotat**,

tad jums ir **risinājums** jebkurai problēmai,

jo jūs esat spējīgs šīs domas **pārvaldīt** un noteikt savu dzīvi.



**Neapzinātas domas**  
ir cēlonis  
visām šausmām ko jūs esat piedzīvojis...

Bet brīnumainā kārtā  
**domas ir arī atslēga**  
ar kuru atslēdzama jūsu  
sapņu – harmonijas piepildītā dzīve

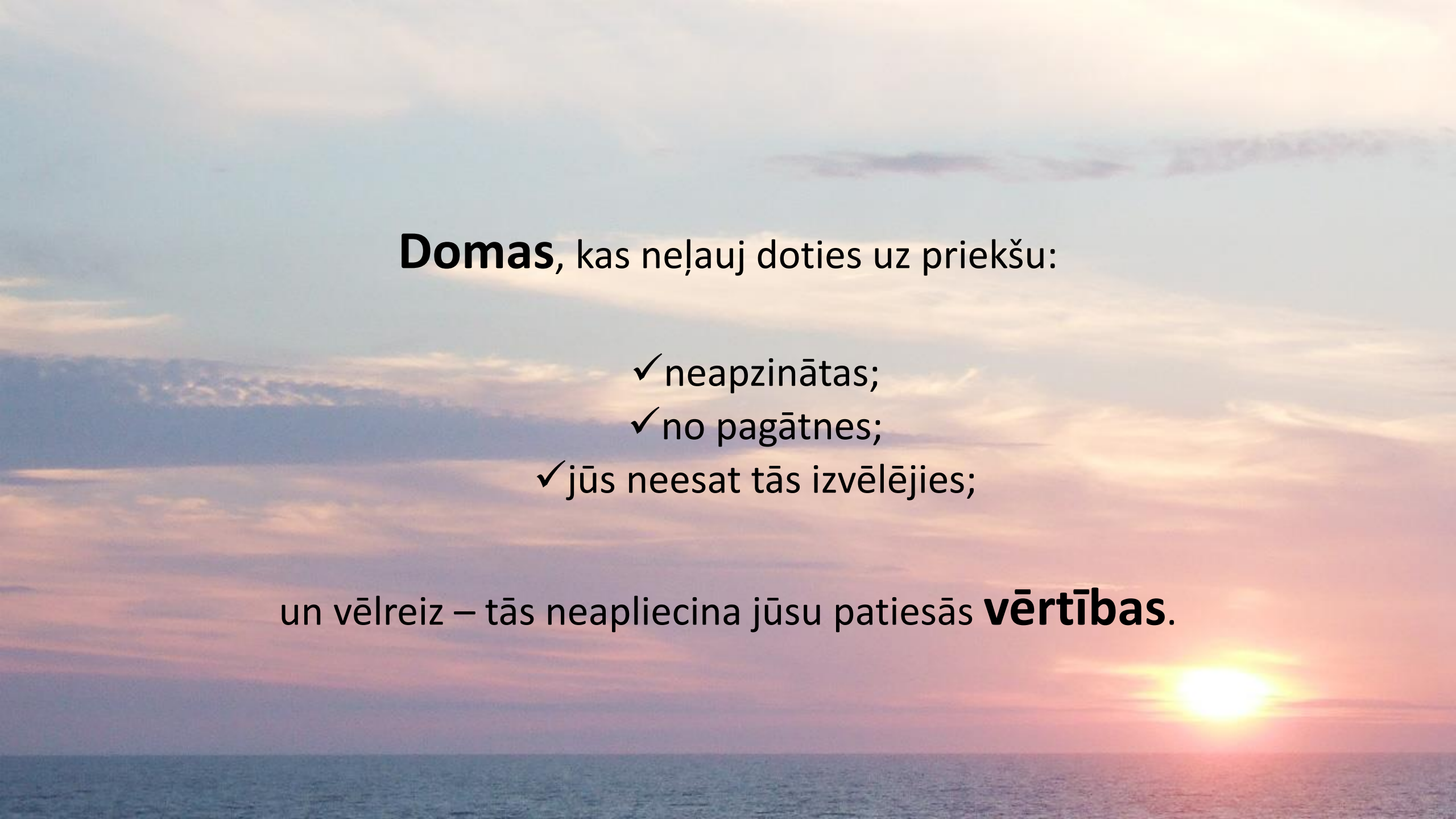


A wide-angle photograph of a sunset over the ocean. The sun is a bright, glowing orb on the right side of the horizon, casting a warm, golden light across the sky. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of pink, orange, and light blue. The ocean is a deep blue, visible at the bottom of the frame. In the center of the image, the text "Kur ir risinājums?" is written in a bold, black, sans-serif font.

**Kur ir risinājums?**

Tas pats prāts, kas ar apsēstību un satraukumu neļauj jums doties uz priekšu un saka, ka jūs neesat veiksmīgs un esat “izdedzis”, ir bruņots ar savu paša vislabāko risinājumu:

**APZINĀTAJĀM DOMĀM**

A background image of a sunset over the ocean. The sun is low on the horizon, casting a warm glow of orange and yellow light across the sky. The sky transitions from a pale blue at the top to a deep orange near the horizon. The ocean is visible at the bottom, with gentle ripples on its surface.

**Domas**, kas neļauj doties uz priekšu:

- ✓ neapzinātas;
- ✓ no pagātnes;
- ✓ jūs neesat tās izvēlējies;

un vēlreiz – tās neapliecina jūsu patiesās **vērtības**.

Prāta kontroles apgūšana nenozīmē visu laiku kontrolēt prātu.

Tā nozīmē

**saprast**, kā jūsu paša prāts darbojas.

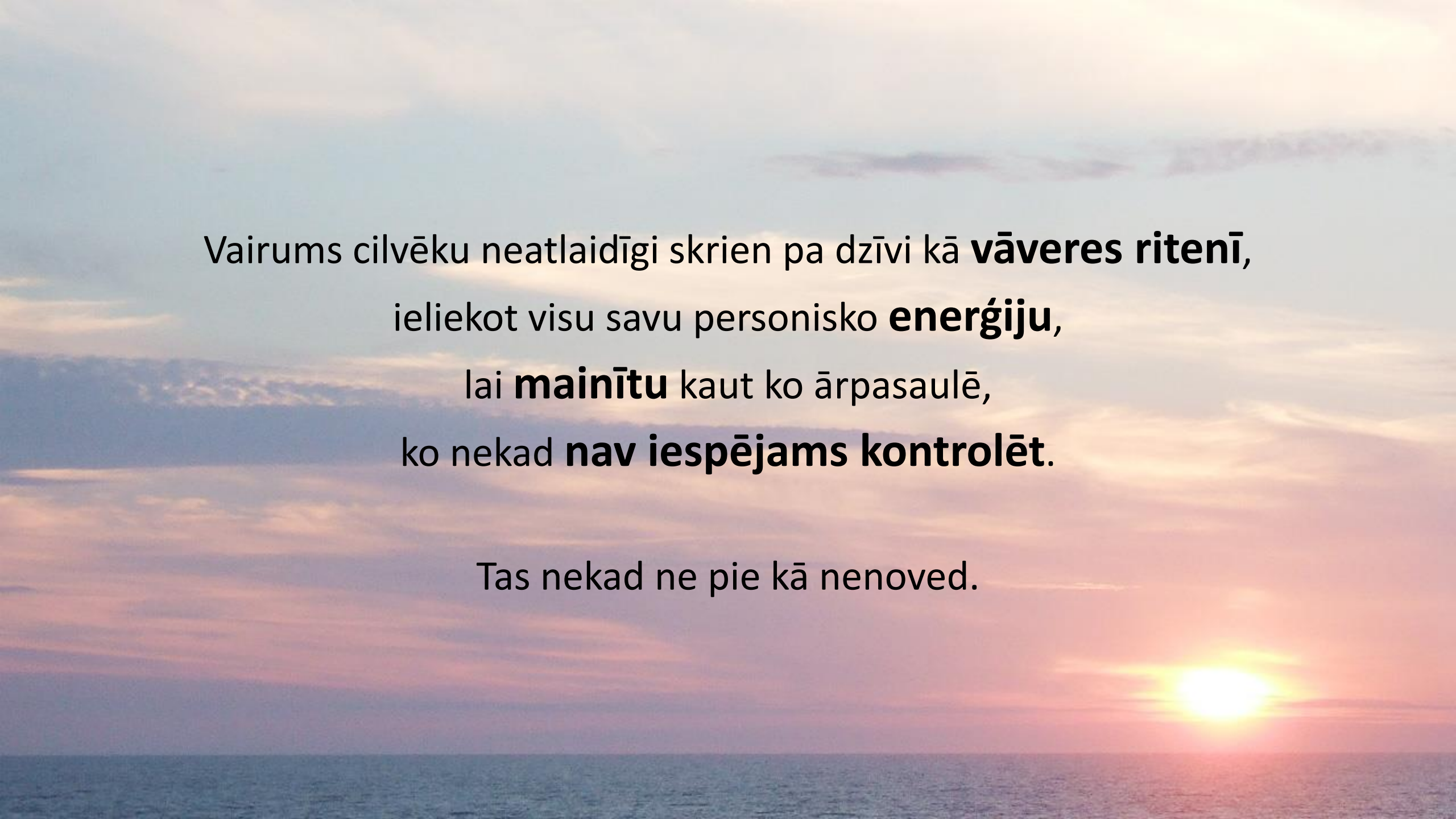
Kad jūs to esat sapratis,

tad jūs varat to **pārvaldīt**,

un tas nozīmē, ka jūs esat sava galvenā instrumenta **saimnieks**

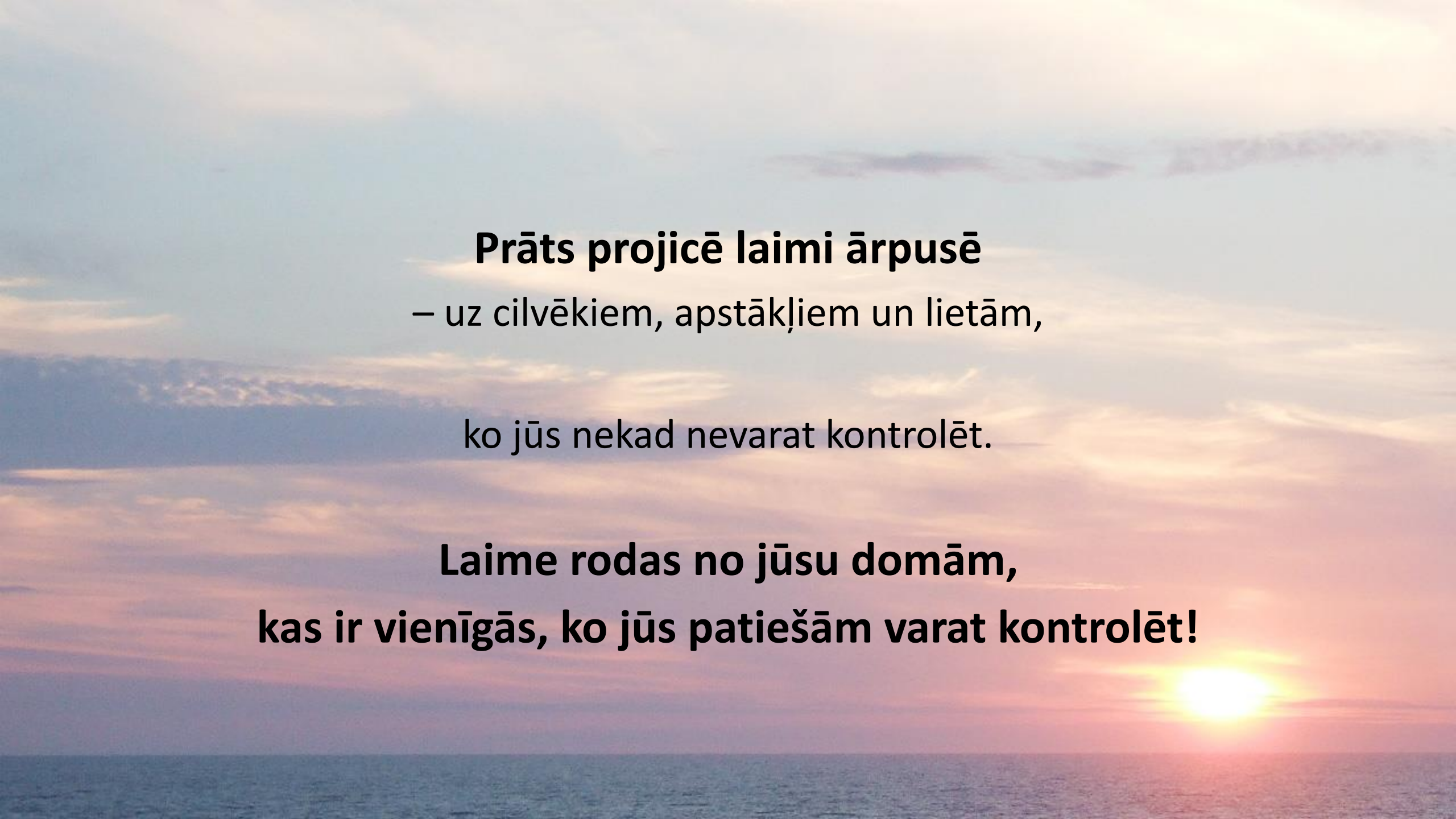
un varat to izmantot, lai paustu savas **vērtības**

un **bagātinātu savu dzīvi**.



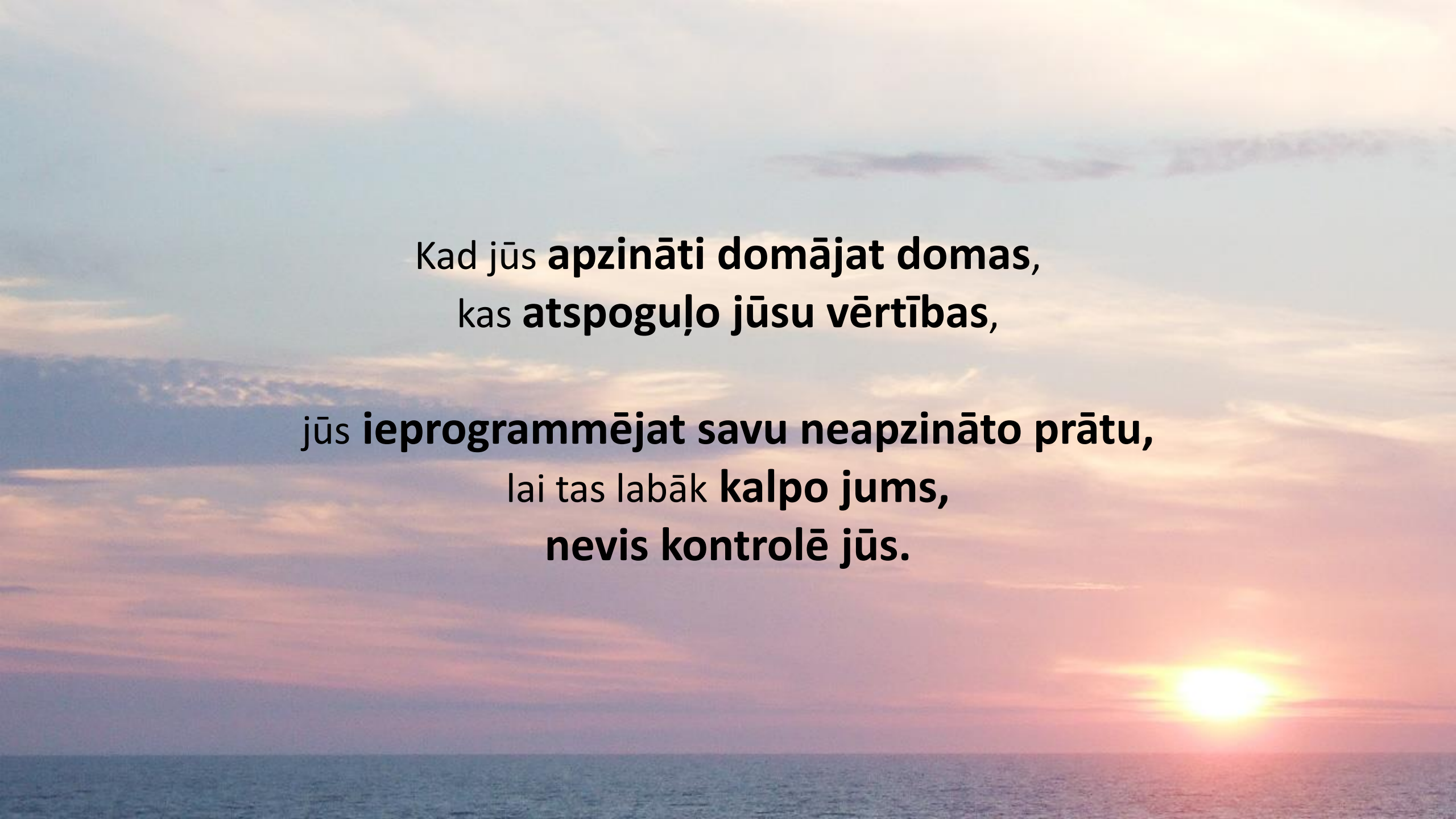
Vairums cilvēku neatlaidīgi skrien pa dzīvi kā **vāveres ritenī**,  
ieliekot visu savu personisko **enerģiju**,  
lai **mainītu** kaut ko ārpusaulē,  
ko nekad **nav iespējams kontrolēt**.

Tas nekad ne pie kā nenoved.

A serene sunset scene over a calm ocean. The sun is a bright, glowing orb on the right side of the horizon, casting a warm, golden light across the sky. The sky transitions from a pale blue at the top to soft pinks and oranges near the horizon. The ocean surface is dark blue with gentle ripples. The overall mood is peaceful and contemplative.

**Prāts projicē laimi ārpusē**  
– uz cilvēkiem, apstākļiem un lietām,  
ko jūs nekad nevarat kontrolēt.

**Laime rodas no jūsu domām,  
kas ir vienīgās, ko jūs patiešām varat kontrolēt!**



Kad jūs **apzināti domājat domas,**  
kas **atspoguļo jūsu vērtības,**  
jūs **ieprogrammējat savu neapzināto prātu,**  
lai tas labāk **kalpo jums,**  
**nevis kontrolē jūs.**

01

Identificējiet emocionālos traucējumus

02

Pajautājiet sev, vai tos labi pazīstat

03

Novērtējiet to intensitāti

04

Nosakiet, kura doma rada šos emocionālos traucējumus

05

Nomainiet šo domu ar tādu, kas atspoguļo jūsu vērtības

**5 SOĻU FORMULA PRĀTA KONTROLES APGUVĒ**





## UPĀSĀNA JOGA



### FIZISKĀ DISCIPLĪNA

Fiziskā disciplīna nozīmē labi sabalansētu diētu, vingrošanu, tostarp tādas fiziskās aktivitātes kā jogu, kā arī pietiekamu atpūtu



### VERBĀLĀ DISCIPLĪNA

- Runas kvantitātes kontrole
- Runas kvalitātes kontrole



### SENSORĀ DISCIPLĪNA

Sensorā disciplīna nozīmē izvairīšanos no neveselīgiem objektiem, kas var piesārņot prātu, un veselīgu objektu mērenību



### MENTĀLĀ DISCIPLĪNA

- Relaksācijas meditācija
- Koncentrēšanās meditācija
- Paplašināšanās meditācija
- Vērtību meditācija

Papildus resurss

Keitijas Bairones "Darbs"/"The Work"/

Tas ir veids, kā identificēt un izzināt domas

<http://thework.com/sites/thework/latviesu/>

A serene sunset scene over a vast ocean. The sun is a bright, glowing orb on the right side of the horizon, casting a warm, golden light across the sky. The sky is filled with soft, wispy clouds in shades of pink, orange, and light blue. The ocean below is a deep, calm blue. The word "Namaste!" is written in a dark blue, sans-serif font in the center of the image.

Namaste!