



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

Erasmus+ projekts Nr. 2023-1-LV01-KA210-ADU-000164014 "Emocionālās labbūtības un veselības uzlabošana speciālistiem un NVO, kas strādā ar neaizsargātām sociālām grupām Latvijā, Lietuvā un Beļģijā" (BE WELL)

Ieteikumi un vingrinājumi emocionālās labbūtības saglabāšanai sociālā darba darītājiem



SATURS

I DAĻA: Kā pasargāt sevi no izdegšanas?	05
II DAĻA: Vingrinājumi	09
III DAĻA: Uzziņai	36



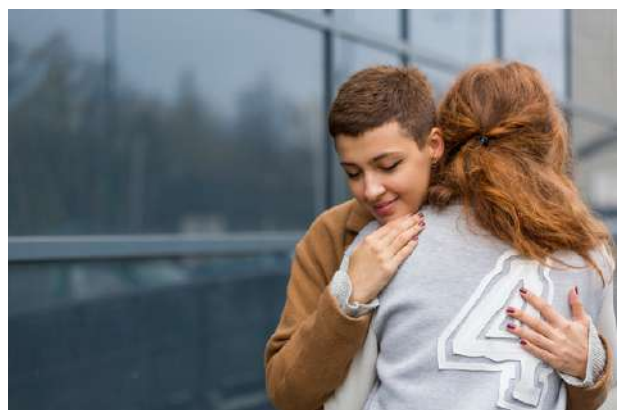


Spriedze ir kļuvusi par daudzu cilvēku ikdienas sastāvdaļu. Ir profesijas, kurās stresa situācijas ir neatņemama darba sastāvdaļa, jo nākas strādāt ar visdažādākajām sociāli neaizsargātām iedzīvotāju grupām: bēgļiem, sociālā riska ģimenēm, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, ar visiem tiem, kam atbalsts ir nepieciešams katru dienu.

Viena no šādām profesijām ir sociālais darbinieks, kurš katru dienu risina jautājumus, kas saistīti ar nabadzību, vardarbību, atkarību, garīgajām saslimšanām, bieži vien veltot šim darbam visu savu spēku, enerģiju, bet iztukšojot sevi emocionāli. Bailes, stress, nedrošība un neskaidrība – tās ir tikai dažas no lietām, ar ko ikdienas darbā saskaras sociālie darbinieki un kas negatīvi ietekmē viņu psihoemocionālo labbūtību.

Kā palīdzēt sociālo darbinieku klientiem, tajā pašā laikā pasargājot sevi no izdegšanas riska? Erasmus+ projekts BE WELL centās rast atbildi uz šo jautājumu.

Projekta laikā sociālie darbinieki un NVO pārstāvji tikās ar kolēģiem un citu jomu pārstāvjiem, kuri ikdienā ir pakļauti izdegšanas riskam Latvijā, Lietuvā un Beļģijā. Projekta mērķis bija dot iespēju sociālajiem darbiniekiem, aprūpētājiem, pedagogiem, NVO pārstāvjiem, kuri strādā ar neaizsargātām sociālajām grupām (ukraiņu bēgļiem, imigrantiem, sievietēm, bērniem, kā arī cilvēkiem ar invaliditāti) apgūt un attīstīt prasmi parūpēties par savu psihoemocionālo labbūtību arī profesionālajā dzīvē.





Viens no lielākajiem projekta ieguvumiem bija sociālās jomas speciālistu starptautiskā pieredze Beļģijā, Latvijā un Lietuvā, kā arī iespēja dalīties ar dažādām metodēm un labās prakses piemēriem psihoemocionālās labbūtības jomā ar saviem kolēģiem. Dalībniekiem bija iespēja izmēģināt dažādus vingrinājumus, kas var palīdzēt mazināt izdegšanas risku, risinot citu cilvēku sarežģītās problēmas. Lietuvas NVO sociālās jomas speciālistiem mācīja apzināties negatīvo emociju ietekmi uz psihisko un fizisko veselību, mēģināt savas emocijas pārvaldīt, ceļot savu pašapziņu un attīstot paškontroli, tādā veidā labāk tikt galā ar stresu.



Projekta dalībnieki cer, ka šajā rokasgrāmatā apkopotie vingrinājumi un padomi var palīdzēt arī citiem Eiropas sociālajiem darbiniekiem izveidot iekļaujošu, aktīvu un atvērtu vidi, strādājot ar dažādām neaizsargātām grupām.



Lai vingrinājumus varētu veikt visu trīs projektā iesaistīto valstu sociālie darbinieki, darba lapas II daļā publicētas angļu valodā. Ja jums pietrūkst angļu valodas zināšanas, aicinām izmantot Google Translate vai citu tulkošanas rīku, tādā veidā stiprinot arī savas digitālās prasmes.

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autoru un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Valsts izglītības attīstības aģentūras uzskatus un viedokļus. Ne Eiropas Savienību, ne piešķirēju iestādi nevar saukt pie atbildības par tiem.



I DAĻA KĀ PASARGĀT SEVI NO IZDEGŠANAS?

Projekta laikā partneri vienojās sagatavot praktiskus padomus, kas būtu vienkārši izpildāmi un noderīgi sociālo darbinieku psihoemocionālās labbūtības uzlabošanai. Veidojot vingrinājumus, projekta komanda izmantoja arī atziņas, ko piedāvā neirozinātne – jauna starpdisciplināra zinātņu nozare, kas pēta nervu sistēmas attīstību, funkcijas, ietekmi uz cilvēku kopumā, kā arī saistību starp smadzenēm un cilvēka uzvedību. Ja speciālists ikdienā rūpējas par savu emocionālo veselību, tā var pozitīvi ietekmēt smadzeņu darbību, uzlabot garastāvokli un vispārējo labsajūtu, secīgi – arī speciālista darba spējas.

Daži ikdienas padomi emocionālā līdzsvara uzlabošanai

NEIROPLASTISKUMS: SMADZEŅU PĀRSLĒGŠANA

Neiroplastiskuma princips ir diezgan vienkāršs – mūsu ikdienas aktivitātes, t.i., fiziskie un mentālie procesi atspoguļojas smadzeņu aktivitātē. Ikdienas ieradumi, piemēram, meditācija, lasīšana, veicina neiroplastiskumu jeb smadzeņu spēju pārkārtoties.



Šo paradumu regulāra izmantošana ikdienā stiprina pozitīvās emocijas, vājinot stresu un negatīvas emocijas. Var mēģināt koncentrēt savu apziņu uz pašreizējo brīdi, jo prāts pastāvīgi meklē jaunus stimulus, jaunas lietas, arī negatīvas, par ko domāt. Praktizējot pozitīvismu, pacietību, mieru un līdzjūtību pret sevi, var iemācīt prātam būt mierīgam un atbrīvot to no stresa un trauksmes.

HORMONU REGULĒŠANA

Pozitīvi ikdienas ieradumi ietekmē cilvēka garastāvokli, motivāciju un labsajūtu. Fiziski vingrinājumi un prieks par saviem sasniegumiem var palielināt dopamīna līmeni, tādā veidā uzlabojot svarīgas smadzeņu funkcijas, garastāvokli, atmiņu un arī miegu. Saules gaismas iedarbība, socializēšanās var palielināt serotonīna, t.i., optimistu hormona līmeni, nodrošinot labu garastāvokli, smaidu sejā un pozitīvu skatu uz dzīvi, tādā veidā mazinot trauksmi un depresiju. Apskāvieni, tērzēšana ar draugiem, joga, meditācija, rūpes par dzīvniekiem var paaugstināt oksitocīna, "mīlestības hormona" līmeni.

STRESA SAMAZINĀŠANA

Hronisks stress paaugstina kortizola līmeni, kas savukārt var negatīvi ietekmēt garastāvokli, atmiņu un imūno funkciju. Meditācija, dziļa elpošana vai joga var pazemināt kortizola līmeni, palīdzot smadzenēm kontrolēt emocijas un atgūties no stresa.

POZITĪVAS EMOCIONĀLĀS ATMIŅAS ATTĪSTĪŠANA

Dažādi ikdienas ieradumi, piemēram, koncentrēšanās uz pozitīvām atmiņām, fotogrāfijām vai dienasgrāmatas rakstīšana uzlabo emocionālo atmiņu. Emocijas ietekmē visu cilvēka organismu, arī veģetatīvo nervu sistēmu, kas savukārt regulē visu iekšējo orgānu darbību.



Pozitīvas domāšanas ieradumu iekļaušana arī darba laikā var būtiski ietekmēt gan fizisko, gan garīgo labsajūtu.

GALVENIE IEMESLI, KĀPĒC VINGRINĀJUMI JĀVEIC REGULĀRI:



PARADUMU VEIDOŠANA

Atkārtojot vingrinājumus, tie kļūst par paradumiem, kas savukārt var uzlabot pašsajūtu. Tā var būt vingrošana, dienasgrāmatas rakstīšana vai meditācija.



BŪT PATEICĪGAM PAR ESOŠO

Koncentrējoties uz pozitīvo, var stimulēt to smadzeņu daļu, kas saistīta ar laimes sajūtu un mieru. Jo vairāk un biežāk tiek radīta apmierinātības un laimes sajūta, jo vieglāk kļūst nomierināt prātu.





DISCIPLĪNA UN PAŠKONTROLE

Ikdienas paradumi liek pievērst lielāku uzmanību arī pašdisciplīnai, kas ir ļoti svarīga, lai sasniegtu mērķus.



LABA PAŠSAJŪTA

Regulāras fiziskās aktivitātes, kvalitatīvs miegs un tikšanās ar patīkamiem cilvēkiem atbrīvo neirotransmitterus, piemēram, dopamīnu un serotonīnu, kas savukārt uzlabo garastāvokli, mazina stresu un trauksmi.



PRIEKS PAR SAVIEM PANĀKUMIEM

Pat nelielu ikdienas vingrinājumu izpildīšana rada gandarījuma sajūtu, kas vairo arī pašcieņu un motivāciju.

Lietuvas un Latvijas projekta grupai šie vingrinājumi likās noderīgi un uzlaboja kopējo emocionālo stāvokli. Ceram, ka arī citiem tie liksies noderīgi. Šīs idejas var praktizēt visas kopā vai pa daļām, kā arī papildināt un pielāgot, lai vislabāk atbilstu katra dienas ritmam un individuālajam labbūtības līmenim.



II DAĻA VINGRINĀJUMI

A REMINDER TO NURTURE A HEALTHY MIND, BODY, AND SPIRIT



Awareness

- | | |
|---------------------------|----|
| • Wheel of life | 11 |
| • Life goals | 12 |
| • Self-care goals | 13 |
| • Understanding goals | 14 |
| • Steps to reach my goals | 15 |
| • Self-care ideas | 16 |

Action

- | | |
|-------------------------------|-------|
| • Morning affirmations | 17 |
| • Daily planner | 18 |
| • Gratitude | 19 |
| • Weekly planner | 20 |
| • Weekly goals tracker | 21 |
| • Breathing exercises | 22 |
| • Monthly tracker | 23 |
| • Inspiration board: beginner | 24 |
| • Inspiration board: advanced | 25 |
| • Relax: coloring exercises | 26–31 |

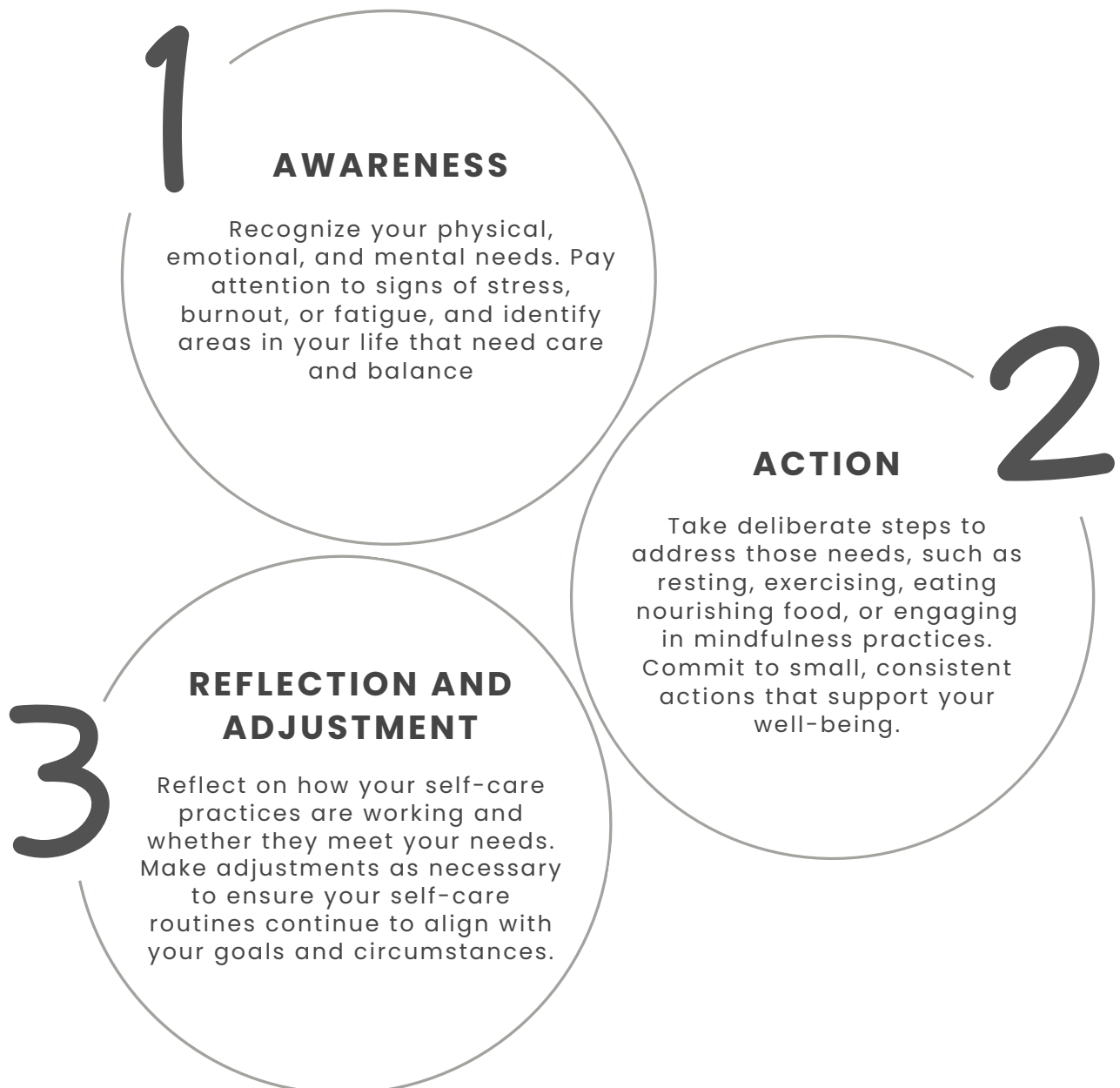
Reflection

- | | |
|-----------------------------|----|
| • Weekly reflection | 32 |
| • Monthly reflection I | 33 |
| • Monthly reflection II | 34 |
| • For your personal reading | 35 |

SELF-CARE

PROCESS

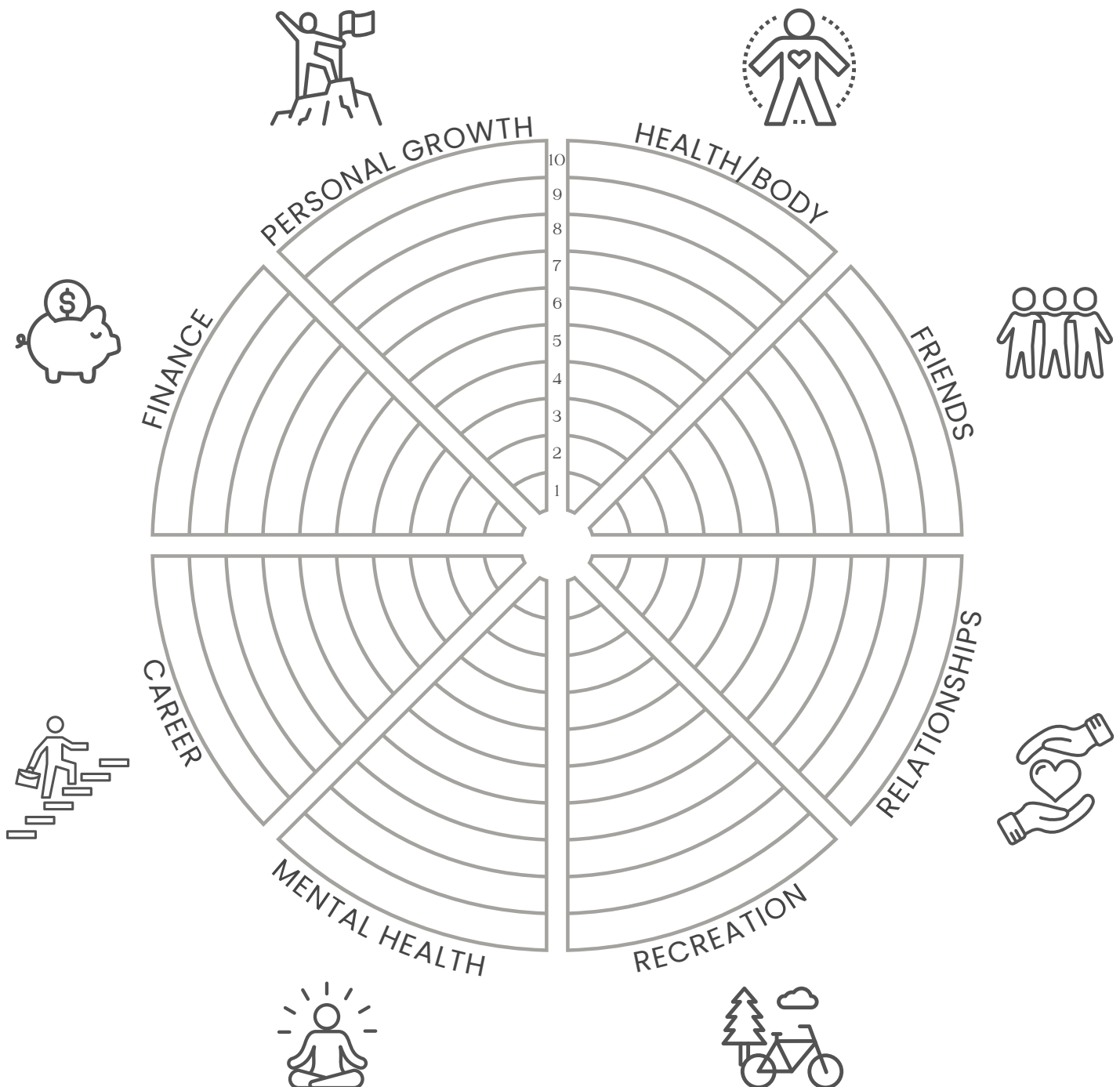
Following this process will help you create a strong foundation for long-term well-being, leading to lasting positive changes that will make you feel more balanced, energized, and capable of managing stress.



AWARENESS

WHEEL OF LIFE

The wheel of life is a powerful tool to help you gain insight into how to create more balance in your life. Reflect on the 8 life areas below and rate each on a scale from 1 to 10.



AWARENESS

LIFE GOALS

For each category below, put your score from wheel of life exercise, reflect on what is going well and where improvement is needed. Write a goal for each area to focus on.

CATEGORY	MY SCORE	WHAT IS GOING WELL	THINGS THAT I CAN IMPROVE	MY GOALS
RELATIONSHIPS				
FRIENDS				
HEALTH/ BODY				
PERSONAL GROWTH				
FINANCE				
CAREER				
MENTAL HEALTH				
RECREATION				

*Remember, you don't need to do everything — simply reflect and choose your priorities. Small steps every day will lead to meaningful progress!

AWARENESS

SELF-CARE GOALS

Take a moment to reflect on your self-care goals for your mind, body, and soul. Identify at least one specific action you can take in each area to nurture your mental clarity, physical health, and emotional or spiritual well-being.

Mind

Example: Read a chapter from a book to stimulate your mind

Body

Example: Go for a 15-minute walk to get some movement and fresh air.

Soul

Example: Practice 5 minutes of gratitude by writing down things you're thankful for.

AWARENESS

UNDERSTANDING GOALS

In the previous steps, initial life and self-care goals were identified. Now is the time to focus on one goal at a time and explore it further. The exercise below helps reflect on each goal's purpose and ensure it aligns with personal desires, as meaningful goals are key to taking effective action.

YOUR GOAL:

WHAT WILL REACHING THIS GOAL GIVE YOU?

AND WHAT WILL THIS GIVE YOU?

AND WHAT WILL THIS GIVE YOU?

AND WHAT WILL THIS GIVE YOU?

SO, WHY IS THIS GOAL IMPORTANT?

AWARENESS

STEPS TO REACH MY GOALS

DATE : _____

A YEAR FROM NOW, I ENVISION MYSELF AS...

1

MY FIRST GOAL IS: _____

I need to take these steps to reach it:

1

2

3

4

2

MY SECOND GOAL IS: _____

I need to take these steps to reach it:

1

2

3

4

3

MY THIRD GOAL IS: _____

I need to take these steps to reach it:

1

2

3

4

AWARENESS

SELF-CARE IDEAS

Here are some self-care ideas for inspiration. Evaluate which ones align with your goals and lifestyle. You don't need to incorporate them all—simply check the ones that best support your objectives.

☐ Drink enough water	☒ Sleep well	☐ Cook a healthy meal
☐ Listen to your favorite music	☐ Exercise or move your body	☐ Body-care treatment
☐ Me time	☐ Limit social media use	☐ Read for pleasure
☐ Practice mindful meditation	☐ Socialize with neighbors	☐ Journal your thoughts
☐ Practice gratitude	☐ No screen time before bed	☐ Go for a long walk
☐ Go to sleep early	☐ Take a long bath or shower	☐ Attend a workshop or class
☐ Watch a light-hearted movie	☐ Plan out your week in advance	☐ Spend time with a loved one
☐ Practice deep breathing	☐ Do a DIY Spa treatment	☐ Spend time in nature

ACTION

MORNING AFFIRMATIONS

Select or craft a mantra that resonates with you and represents the mindset or attitude you want to embrace during the day. Incorporate it into your morning routine by repeating it—whether during meditation, while preparing for the day, or at a time that feels most impactful. This practice can help center your thoughts and establish a positive intention for the day.

I am strong, capable, and prepared to make the most of today.

I choose to fill my day with positivity, peace, and joy.

I radiate love, confidence, and kindness in all my interactions.

Everything I need to succeed is already within me.

I invite positivity into my life now and always.

I welcome positivity into my life today and always.

My mind is focused, my heart is open, and I am ready to seize the day.

I am resilient and view challenges as chances to grow and learn.

I am grateful for this day and the opportunities it brings.

I trust in my ability to overcome any obstacles that come my way.

I let go of what I cannot control and focus on what I can create.

I am grounded, calm, and at peace with myself and the world around me.

ACTION

DAILY PLANNER

Daily self-care check-ins are essential for staying aware of your physical, mental, and emotional well-being, helping you address needs before they become overwhelming. Giving structure to your day creates balance, reduces stress, and ensures time for both productivity and relaxation.

DATE : _____

TODAY'S AFFIRMATION*

TODAY'S TOP GOALS

01

02

03

TODAY I AM GRATEFUL FOR

MOOD CHECK-IN



ENERGY CHECK-IN



SLEEP GOAL



WATER GOAL



SCHEDULE

SOMETHING I LOOK FORWARD TO

SOMETHING I WILL DO FOR MYSELF

*Take a sneak peek at the page with morning affirmations for inspiration.

ACTION

GRATITUDE

Practicing gratitude is important because it shifts focus from what's lacking to what's abundant, fostering a positive mindset. It can improve mental well-being, strengthen relationships, and enhance overall happiness by encouraging appreciation for the present moment.

MORNING GRATITUDE

Things I'm
Thankful for

Things That
Will Make
Today Great

Things That
I'm Looking
Forward to

EVENING GRATITUDE

Things That
Happened Today

People I'm
Grateful for

Things I Look
Forward to
Tomorrow

ACTION

WEEKLY PLANNER

Write down your self-care weekly goals! Take inspiration from page 16.

WEEK OF : _____

MY WEEKLY SELF-CARE GOALS!

	M	T	W	T	F	S	S
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ACTION

WEEKLY GOALS TRACKER

WEEK OF: _____

	MY GOALS	DONE
MON		☐
TUE		☐
WED		☐
THU		☐
FRI		☐
SAT		☐
SUN		☐

ACTION

BREATHING EXERCISES

Breathing exercises help reduce stress by activating the parasympathetic nervous system, which calms the body and lowers the stress response. Deep, controlled breathing improves oxygen flow to the brain, promoting relaxation and mental clarity. Regular practice can enhance overall well-being by reducing anxiety, improving focus, and balancing emotions.

1

Diaphragmatic breathing (belly breathing)

This technique involves breathing deeply into the diaphragm instead of shallowly into the chest, which activates the parasympathetic nervous system, promoting relaxation.

2

4-7-8 breathing

Inhale for 4 seconds, hold the breath for 7 seconds, and exhale for 8 seconds. This method helps to calm the mind and reduce anxiety.

3

Alternate nostril breathing

Breathe in and out through one nostril at a time while closing the other. This practice helps balance the body and soothe the mind.

4

Box breathing

Inhale for 4 seconds, hold the breath for 4 seconds, exhale for 4 seconds, and hold again for 4 seconds. This technique improves focus and regulates the nervous system.

5

Resonance breathing

This involves breathing at a steady rate of around 5 breaths per minute, which helps promote deep relaxation and a sense of calm.



ACTION

MONTHLY TRACKER

Consistency is key. Put a check mark if you've treated yourself and made an effort, even a small one, to improve your well-being each day.

MONTH: _____

	(M)	(T)	(W)	(T)	(F)	(S)	(S)
WEEK 1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
WEEK 2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
WEEK 3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
WEEK 4 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
WEEK 5 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

REFLECTION NOTES

ACTION

INSPIRATION BOARD: BEGINNER

Take a moment to think about the things that inspire you and make you feel good. Write down one or two ideas in each of the following categories:

Person

Someone who motivates or uplifts you:

Place

A location that makes you feel peaceful or happy:

Time of Year

A season or moment that brings you joy:

Activity

Something you love doing or that helps you relax:

Quote/Word

A phrase or word that inspires you:

Once you've written these down, use them as a reminder of what brings positivity into your life and how you can include more of it in your self-care routine.

ACTION

INSPIRATION BOARD: ADVANCED

Objective: To visualize self-care goals, values, and dreams while sparking motivation and positivity.

Step 1: Gather materials

You'll need:

- A poster board, corkboard, or digital tool (like Canva or Pinterest)
- Magazines, photos, printouts, or any images that resonate with you
- Scissors, glue, tape, or pins
- Markers, pens, or stickers for decoration

Step 2: Reflect on your self-care goals

Take a moment to think about what self-care means to you. Ask yourself:

- What makes me feel happy, calm, or energized?
- What are my goals for my mind, body, and soul?
- What inspires me to take care of myself?

Write down a few key ideas, words, or phrases that come to mind.

Step 3: Select visuals and words

Look for images, quotes, or words that align with your self-care vision. For example:

- A photo of nature if spending time outdoors inspires you
- Words like "balance," "calm," or "growth"
- Pictures of activities you enjoy, like yoga, reading, or cooking
- Inspirational quotes or affirmations

Step 4: Arrange and create

Place your chosen visuals on your board in a way that feels right to you. Arrange them by theme (mind, body, soul) or mix them together. Add decorative touches to make it personal and uplifting.

Step 5: Display your inspiration board

Put your board somewhere you'll see it daily, like your bedroom, workspace, or as a screensaver on your phone or computer.

Step 6: Use it regularly

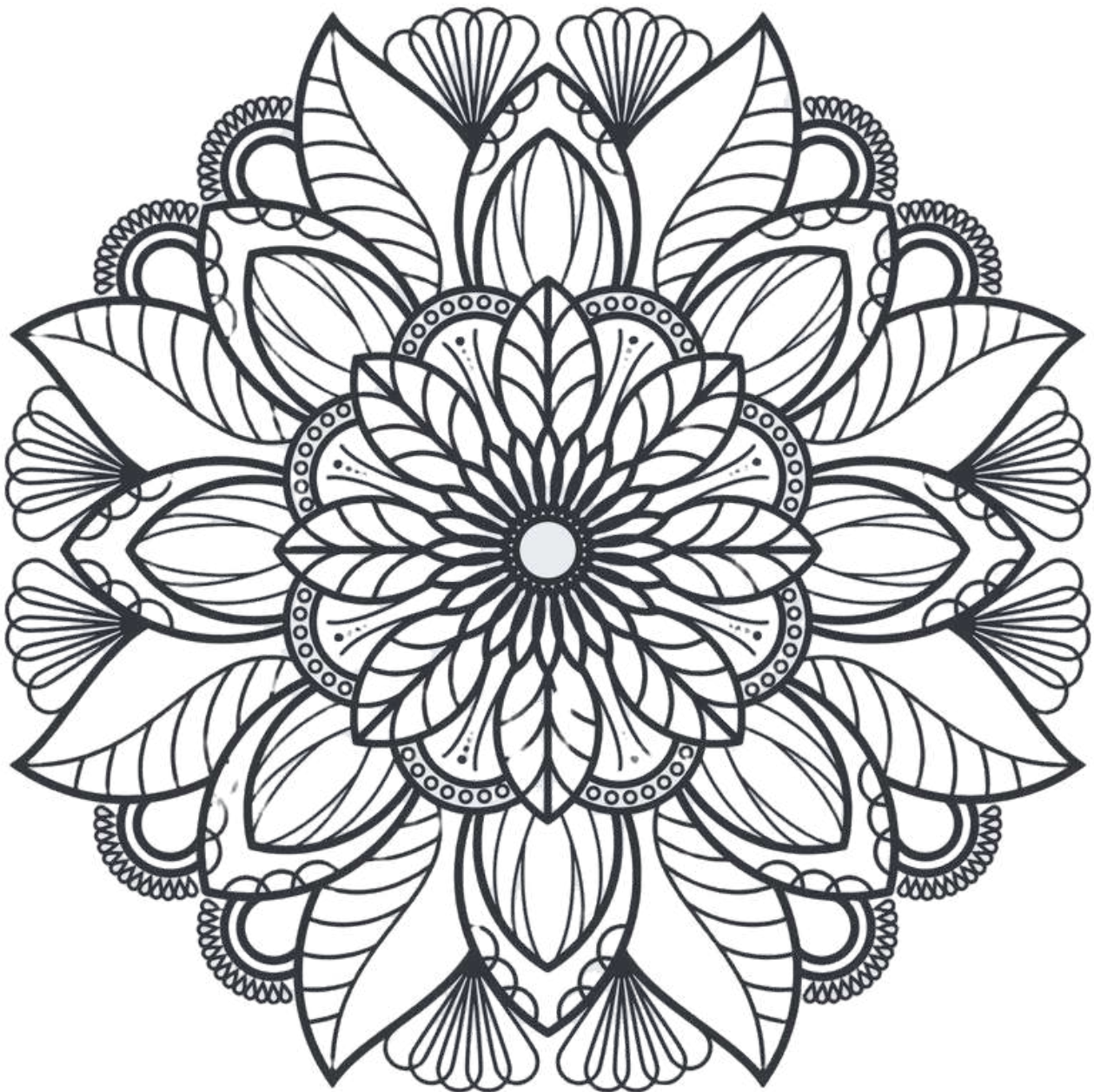
- Spend a few moments each day reflecting on your board.
- Let it remind you of your self-care intentions and inspire you to take small, meaningful actions toward your well-being.

This exercise helps you stay motivated and focused while keeping self-care a fun and creative process!

ACTION

RELAX AND HAVE SOME ME TIME

Coloring mandalas or other designs is beneficial for mental health because it promotes mindfulness, reduces stress, and helps focus the mind. The repetitive, calming nature of coloring can trigger a relaxation response, lower anxiety, and improve mood by allowing individuals to stay present in the moment and express creativity.



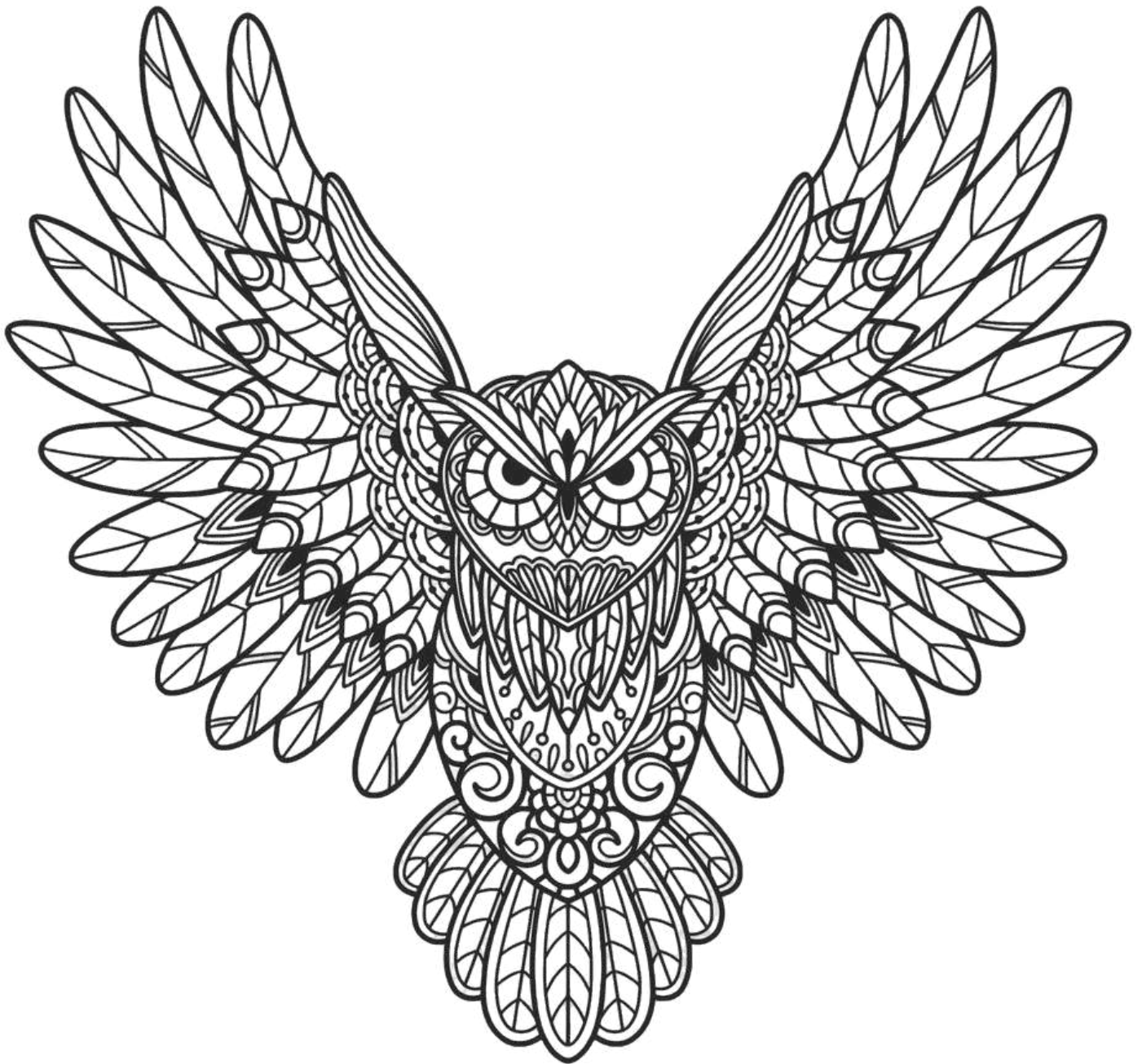
ACTION

RELAX AND HAVE SOME ME TIME



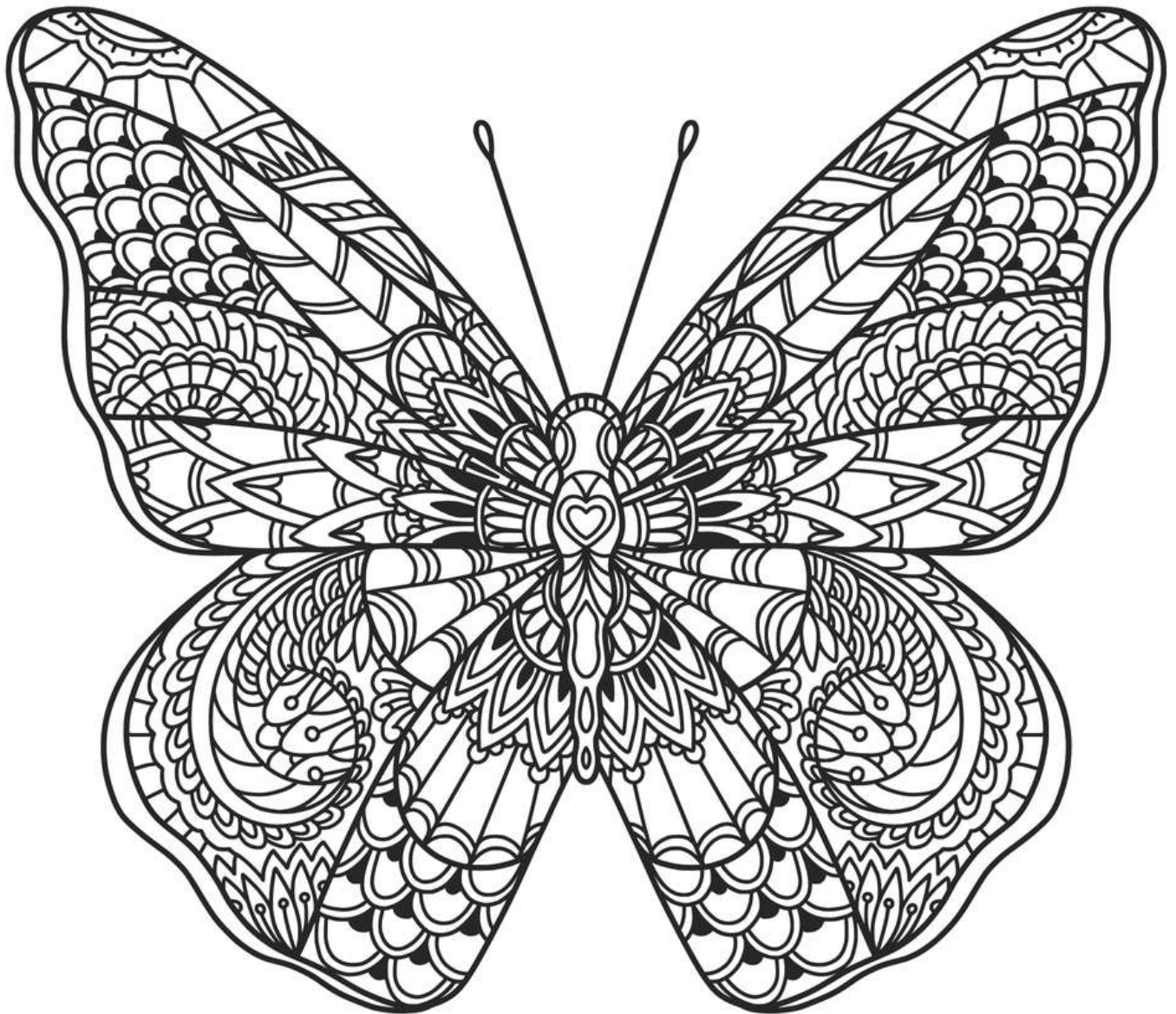
ACTION

RELAX: COLOUR YOUR DAY



ACTION

RELAX: COLOUR YOUR FEELLINGS



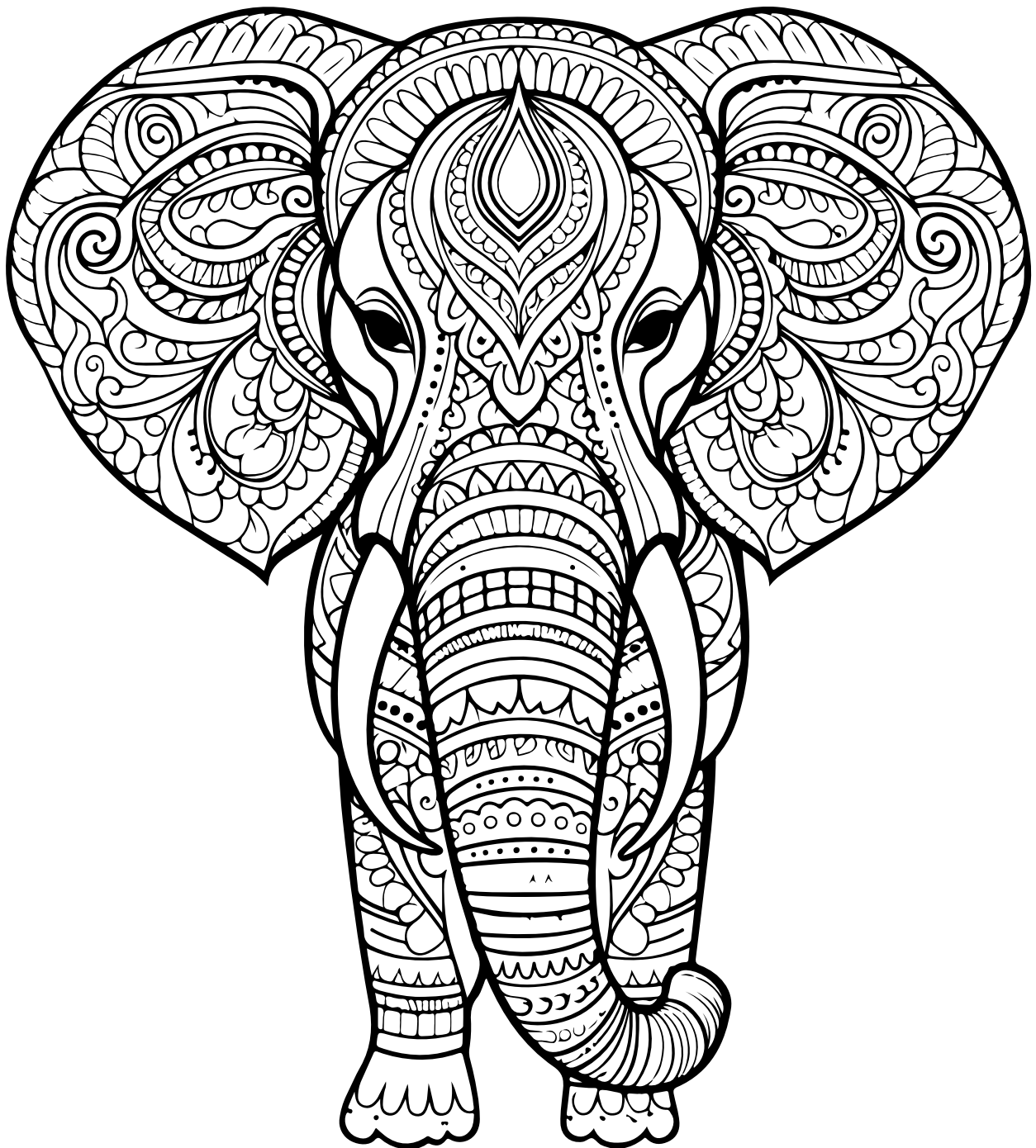
ACTION

RELAX: COLOUR YOUR MOOD



ACTION

RELAX: COLOUR YOUR STRENGTH



REFLECTION

WEEKLY REFLECTION

1. This good thing happened to me and I appreciate it because:



2. This not so good thing happened to me and this is how I handled it:



3. This thing made me happy:



4. I discovered this about myself:



REFLECTION

MONTHLY REFLECTION I

Take some time at the end of each month to reflect on your self-care journey. Use the questions below to assess how you've been caring for your mind, body, and soul, and to set intentions for the month ahead.



1. Reflect on the past month and answer these questions:

Mind: What helped me stay mentally calm and focused? What challenged me?

Body: How did I care for my physical health? Did I get enough rest, nourishment, and movement?

Soul: What brought me joy or a sense of purpose? Did I spend time doing things I love?

2. Celebrate wins: write down 1-3 self-care successes or small wins from the month. These could be anything, like sticking to a routine, trying something new, or simply making time for rest.

3. Identify areas for improvement: think about what could have gone better. Where did you struggle to prioritize self-care? Write one area you'd like to focus on improving next month.

REFLECTION

MONTHLY REFLECTION II

1. Self-care scorecard. Rate from 1 to 10.

Mind: How well did you manage stress and mental clarity? ○○○○○○○○○○

Body: How well did you prioritize your physical health? ○○○○○○○○○○

Soul: How much joy did you experience this month? ○○○○○○○○○○

2. Energy audit

- **Energizers:** List the people, activities, or habits that made you feel good.
- **Drainers:** List the things that depleted your energy.

Decide which "drainers" you can reduce or let go of next month.

Energizers	Drainers

3. Gratitude check-in

Write down 4 things you were grateful for this month. Think about moments, people, or experiences that brought joy or peace into your life.

1.	3.
2.	4.

4. Mindset reset. Ask yourself:

- What negative habits or thoughts held me back this month?
- What positive mindset or practice can I adopt to improve my well-being?

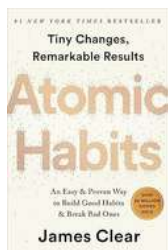
5. Rate and revise your routine. Rate how effective it has been on a scale of 1 to 10. Then, list one thing to add, change, or remove for next month.

6. Declutter your space. Choose one area (like your desk, a drawer, or your phone's photo gallery) to declutter as a reset for the new month. Reflect on how this affects your mental clarity.

REFLECTION

FOR YOUR PERSONAL READING

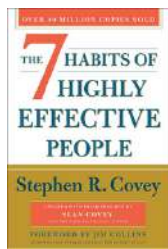
Here are some books that could be beneficial for reflection and expanding your knowledge in the fields of self-care and well-being.



ATOMIC HABITS

James Clear / www.jamesclear.com

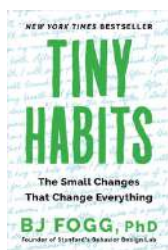
Atomic Habits by James Clear is a comprehensive, practical guide on how to change your habits and get 1% better every day. Using a framework called the Four Laws of Behavior Change, Atomic Habits teaches readers a simple set of rules for creating good habits and breaking bad ones.



THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE: POWERFUL LESSONS IN PERSONAL CHANGE

Stephen R. Covey / www.amazon.com

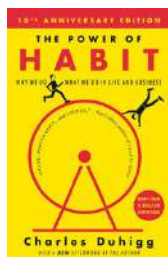
Book presents a holistic, integrated, principle-centered approach for solving personal and professional problems. With penetrating insights and pointed anecdotes, Covey reveals a step-by-step pathway for living with fairness, integrity, service, and human dignity – principles that give us the security to adapt to change and the wisdom and power to take advantage of the opportunities that change creates.



TINY HABITS: THE SMALL CHANGES THAT CHANGE EVERYTHING

BJ Fogg / www.amazon.com

A habit expert from Stanford University shares his breakthrough method for building habits quickly and easily. With Tiny Habits you'll increase productivity by tapping into positive emotions to create a happier and healthier life. Dr. Fogg's new and extremely practical method picks up where Atomic Habits left off.



THE POWER OF HABIT: WHY WE DO WHAT WE DO IN LIFE AND BUSINESS

Charles Duhigg / www.amazon.com

Author takes us to the thrilling edge of scientific discoveries that explain why habits exist and how they can be changed. At its core, The Power of Habit contains an exhilarating argument: The key to exercising regularly, losing weight, being more productive, and achieving success is understanding how habits work. As Duhigg shows, by harnessing this new science, we can transform our businesses, our communities, and our lives.

III DAĻA UZZIŅAI

Aptaujājot projektā iesaistītos sociālos darbiniekus, tika konstatēts, ka ikdienā viņi regulāri saskaras ar vairākiem profesionālā darba izaicinājumiem. Kā regulāri vingrinājumi var palīdzēt sociālo darbinieku emocionālajai labbūtībai?

1

Vingrinājumi var uzlabot emocionālo noturību, mazināt stresu un attīstīt veselīgākus paradumus, jo palīdzēt citiem var tikai emocionāli stabils speciālists.

2

Vingrinājumi var palīdzēt dažādu dzīves pārmaiņu laikā, piemēram, pievērsties citai karjerai, dibinot jaunas attiecības vai pārmaiņu periodā personīgajā dzīvē.

3

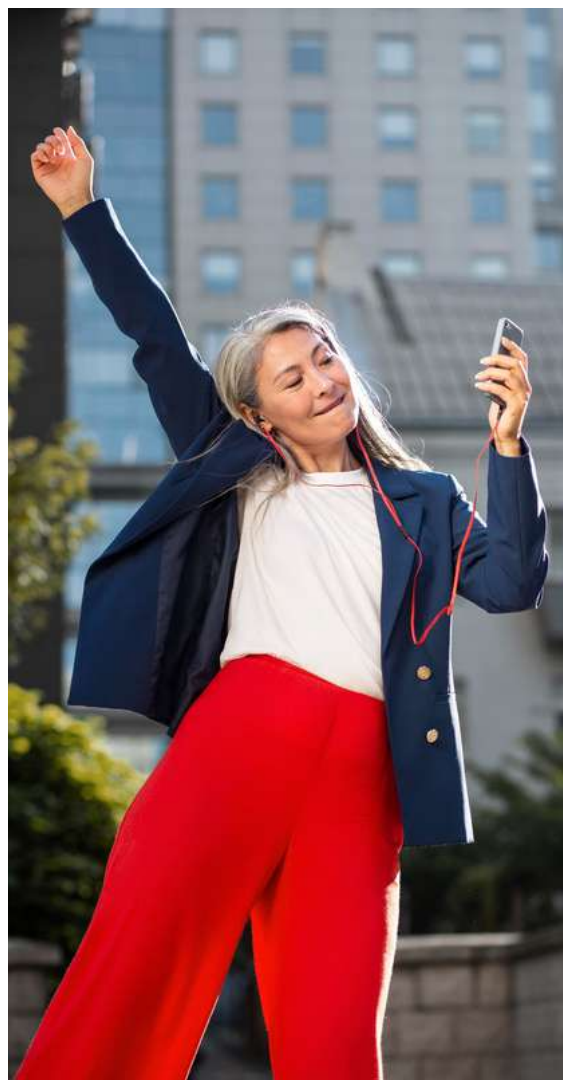
Vingrinājumi var palīdzēt definēt personīgos mērķus, izstrādāt plānu to sasniegšanai, radīt lielāku pārliecību par sevi, saglabājot pozitīvu emocionālo labbūtību darbā ar dažādiem klientiem.

4

Vingrinājumi var palīdzēt attīstīt pozitīvus ieradumus, aizstājot negatīvās domāšanas modeļus vai uzvedību ar pozitīviem ieradumiem, tādā veidā uzlabojot arī vispārējo dzīves kvalitāti.

5

Vingrinājumi var uzlabot līdzsvaru starp darbu un privāto dzīvi, tādā veidā samazinot izdegšanu un palielinot darba produktivitāti.



Sociālā darba darītājiem ir svarīgi rūpēties par savu emocionālo labsajūtu, īpaši ņemot vērā sava veiktā darba sarežģītību, tostarp:

GARĪGĀS VESELĪBAS PROBLĒMU PALIELINĀŠANĀS VISU VECUMA GRUPU CILVĒKU VIDŪ

Sociālie darbinieki bieži saskaras ar garīgās veselības problēmām, piemēram, trauksmi, depresiju, traumām. Pieaugošais sociālo mediju spiediens, iebiedēšana, ģimenes problēmas, stress darba vietā, kā arī neprasmē tikt galā ar savu emocionālo spriedzi, var apgrūtināt šīs jomas pārstāvju spēju palīdzēt klientiem.

ATBILSTOŠU METODISKO MATERIĀLU UN RESURSU TRŪKUMS

Daudziem sociālajiem darbiniekiem trūkst zināšanu par garīgās veselības īpatnībām, līdz ar to ir ierobežotas viņu spējas atpazīt ne tikai savas, bet arī klientu garīgās veselības problēmas un attiecīgi reaģēt uz tām. Bez atbilstošām zināšanām sociālajiem darbiniekiem var būt grūtības piedāvāt klientiem pareizo atbalstu – konsultācijas, terapiju vai citus pakalpojumus.

EMOCIONĀLĀ IZDEGŠANA

Darbs ar neaizsargātām sociālām grupām, piemēram, ar pacientiem, kuriem ir garīgās veselības traucējumi, var būt psiholoģiski smags. Sociālie darbinieki var just ne tikai līdzjūtību, bet arī nogurumu un emocionālo izdegšanu, ja šis darbs tiek veikts ilgstoši, ja speciālistiem trūkst attiecīgu profesionālo zināšanu un prasmju.





STEREOTIPI PAR PSIHISKO VESELĪBU

Mūsdienu sabiedrībā ir daudz mītu un stereotipu par psihiskās veselības traucējumiem. Šī tēma bieži vien kļūst par stigmatu, kuras dēļ cilvēki baidās meklēt palīdzību. Sociālie darbinieki bieži saskaras ar savu klientu nevēlēšanos meklēt un pieņemt palīdzību, ja rodas psihiskās veselības problēmas. Tā rezultātā sociālajā jomā strādājošajiem speciālistiem ir ierobežotas iespējas palīdzēt klientiem atgūt psihisko veselību.



INSTITUCIONĀLĀ ATBALSTA TRŪKUMS

Sociālie darbinieki bieži saskaras ar ierobežotu institucionālo atbalstu garīgās veselības problēmu risināšanā. Nepietiekams finansējums, darbinieku pārslodze un nepietiekams atbalsta personāla skaits apgrūtina efektīvu garīgās veselības atbalsta sniegšanu. Tas var likt sociālajiem darbiniekiem justies izolētiem savos centienos palīdzēt klientiem risināt sarežģītas problēmas.



ATBALSTS PSIHOLOĢISKO TRAUMU UN KRĪŽU RISINĀŠANĀ

Sociālie darbinieki bieži strādā ar cilvēkiem, kuri ir pieredzējuši dažādas psiholoģiskas traumas, tostarp ļaunprātīgu izmantošanu, atstāšanu novārtā vai vardarbību. Šādu situāciju risināšanai ir nepieciešamas īpašas zināšanas un prasmes, kuru sociālajiem darbiniekiem var arī nebūt. Piemēram, sociālajiem darbiniekiem gadās klienti ar domām par pašnāvību vai paškaitējuma nodarīšanu, taču lai sniegtu vajadzīgo palīdzību, ir jābūt attiecīgajām zināšanām un vadlīnijām.

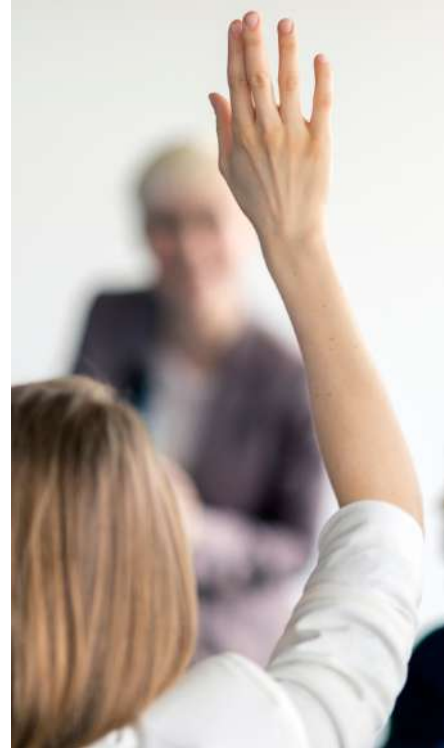
ROBEŽU NOSPRAUŠANA

Sociālajiem darbiniekiem ir jāsauglabā profesionālās robežas, vienlaikus veidojot atbalstošas attiecības ar dažādām sociāli neaizsargātām cilvēku grupām. Šis līdzsvars var būt sarežģīts, jo darbinieki var justies spiesti sniegt lielāku emocionālo atbalstu, nekā viņi ir tiesīgi piedāvāt, izraisot robežu izplūšanu, kas var ietekmēt gan klientu, gan darbinieku.

SOCIĀLIE UN EKONOMISKIE IZACINĀJUMI

Daudzi sociālo darbinieku klienti saskaras ar nabadzības, bezpajumtniecības un diskriminācijas problēmām, kas saasina šo cilvēku garīgās veselības problēmas. Sociālajiem darbiniekiem ir jārisina gan viņu sociālās problēmas, gan jāatbalsta klientu emocionālā labbūtība, kas ir sarežģīts process, ja trūkst visaptverošas sociālo darbinieku atbalsta sistēmas.

Šīs problēmas norāda uz nepieciešamību palīdzēt sociālajiem darbiniekiem izvairīties no izdegšanas sindroma, kas var radīt arī negatīvu ietekmi uz klientu aprūpi un tās kvalitāti. Iesakām pievērsties savai emocionālajai labbūtībai gan veicot šajā materiālā norādītos vingrinājumus, gan arī meklējot citas idejas, kā sev palīdzēt.



Emotional well being for employees working with vulnerable groups in Latvia, Lithuania, Belgium: guide book for a healthy social workers society.

This material is part of the Erasmus+ project No. 2023-1-LV01-KA210-ADU-000164014 "Developing the approaches of emotional well-being and mental health for specialists and NGOs working with vulnerable social groups in Latvia, Lithuania and Belgium".

Project partners:

- NGO "Viedokļu līderu skola" (Latvia);
- NGO "Vaikų ir jaunimo visapusiško lavinimo centras" (Lithuania);
- NGO "The Latvian Association's of Local and Regional Governments Representation Office in Brussels" (Belgium).

Photos by Freepic (www.freepik.com) and Canva (www.canva.com).

