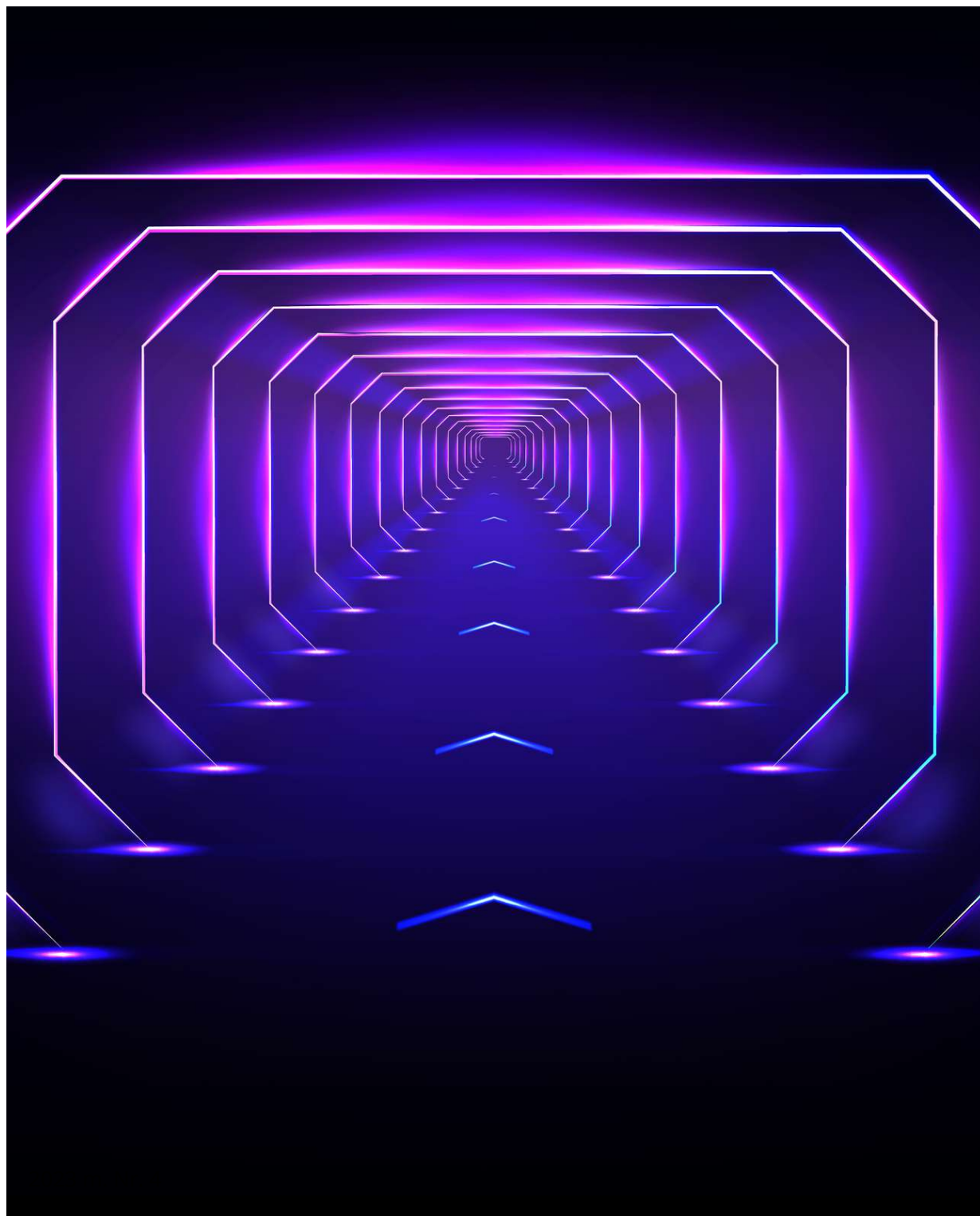


SOCIALINIS DARBAS

— ŠIANDIEN. RYTOJ —



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Profesinių
kompetencijų
tobulinimo centras



Leidinyi leidžiamas ir platinamas pagal projektą "Socialinių paslaugų srities darbuotojų profesinių kompetencijų tobulinimo centro veikla: Lietuvos socialinio darbo ateitį kuriančios kompetencijos". Projektą vykdo Lietuvos socialinių darbuotojų asociacija. Projektą finansuoja Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

TURINYS

2

Komandos
žodis

Apie nuolat
tobulėjantį socialinį
darbuotoją

3

Kalbėjimasis su
žurnalistais

Praktiniai patarimai
socialiniams
darbuotojams

6

Žvilgsnis į
ateitį

Inovatyvūs požiūriai į
socialinio darbo
praktiką

8

Vieništumo
epidemija.

Vienas iš keturių
suaugusiųjų jaučiasi
vienišas

10

Viešojo kalbėjimo
baimė?

Nustokime galvoti tik
apie save

12

Amžėjimas savo
namuose.

Kodėl tai turėtų tapti
siekiamybe?

16

Ateitį numatantis
mąstymas.

Kodėl jo reikia
socialiniams
darbuotojams?

17

Robotas Pepperis
senjorų namuose.

Kaip jam sekėsi?

19

Šiuolaikinio
bendravimo etiketas

Telefonu ir
elektroniniu paštu

23

5 klausimai Lietuvos
socialinio darbo
ekspertams

Mieli socialiniai darbuotojai,

leidinyje kaip visada Jums pristatome užsienio šalių gerąsias patirtis ir praktikas socialiniame darbe, kviečiame jas apmąstyti, mokytis ir vertinti kritiškai.

Leidinyje pirmą kartą kalbiname Lietuvos socialinio darbo ekspertus - socialinius darbuotojus, atestacijos metu įgijusius socialinio darbo eksperto kategoriją. Tikimės, kad jų mintys ir įžvalgos įkvėps mėgautis savo profesija ir siekti jos aukštumų.

Jei socialiniame darbe darote tai, ko nedaro kiti, jei turite dėmesio vertą idėją ar istoriją, susijusią su socialinio darbo inovacijomis, naujovėmis, netikėtais sprendimais ir manote, kad ateityje ji gali atsirasti šiame leidinyje, parašykite mums apie tai el. paštu info@pktc.lt

Jūs tikrai ją turite!

Palankiai,
Socialinių paslaugų srities darbuotojų
Profesinių kompetencijų
tobulinimo centro komanda

Socialinis darbas -
tai nuolatinis
gebėjimas
mokytis, pažinti
žmones, turinčius
savo unikalumą,
kultūrinį
kontekstą ir
individualius
iššūkius.

Socialinio darbo ekspertė
Angelė Suchovienė



KĄ REIKIA ŽINOTI KALBANTIS SU ŽURNALISTAIS?

PRAKTINIAI PATARIMAI SOCIALINIAMS DARBUOTOJAMS

Socialiniame darbe neretai tenka susidurti su žiniaslaidos atstovais. Bendraudami su žurnalistais prisidedame prie visuomenės nuomonės formavimo, kuriame savo profesinį įvaizdį, todėl turime skleisti informaciją apgalvotai, atsakingai, profesionaliai.

Neatsakinėkite atsitiktinai. Pirmas ir svarbiausias patarimas - nepasiduokite atsitiktinėms žurnalistų užklausoms, visada elkitės apgalvotai. Įprastai organizacijos dokumentuose būna numatyta kas yra atsakingas už komunikaciją su žurnalistais.

Dažniausiai tai būna organizacijos vadovas ar kiti įgaliojti asmenys (pvz. komunikacijos skyriaus darbuotojai). Tokiais atvejais nesuteikinkite žurnalistams jokios informacijos ir nukreipkite pas atsakingą asmenį organizacijoje.

Žinokite, kad tai, ką sakote žurnalistams, gali būti priskirta tiesiogiai jūsų organizacijai, todėl turėtumėte suderinti poziciją su vadovais. Jei kalbate ne kaip organizacijos atstovas, nurodykite žurnalistams, kad jūsų interviu metu tai turėtų būti aiškiai paminėta.

Igaliojimai. Jei žurnalistai teiraujasi kodėl atsisakote kalbėti organizacijos vardu, paaiškinkite, kad nesate įgaliotas tai daryti.

Privatumas. Jeigu iš anksto susitarėte, kad kalbėsite neatskleidžiant jūsų tapatybės, atvaizdo ir balso, prieš pokalbį dar kartą tai paminėkite. Tokiu būdu užtikrinsite savo pageidaujama privatumą. Kelis kartus pakartokite savo pageidavimus dėl privatumo, įsitikindami, kad visi suprato vienodai.

Greiti atsakymai. Patartina žurnalistams atsakyti kuo greičiau. Jei nesate pasiruošęs ar negalite suteikti informacijos, paaiškinkite, kad jums reikia laiko, turite patikrinti informaciją ir pan. Pasiteiraukite iki kada vėliausiai reikia atsakymo ir nurodykite kada galėsite atsakyti. Jei ilgai nesureaguosite, galite sulaukti viešų žinučių apie tai, kad organizacija neatsakė į klausimus ar nepavyko susisiekti. Neatsakymas į žurnalistų klausimus yra didelė klaida, galinti neigiamai paveikti visuomenės pasitikėjimą, sudaranti įspūdį, kad turite ką slėpti, esate abejingi ar kalti.

Tiesos sakymas. Niekada viešai nesakykite netiesos. Žurnalistai gali gauti teisingą informaciją iš kitų šaltinių, be to, sugadinsite savo įvaizdį ir prarasite pasitikėjimą.



Neskubėkite. Nenustebkite jei žurnalistai kreipiasi į jus vakarais ar savaitgaliais. Žinokite, kad jų tikslas yra gauti tam tikrą informaciją per nustatytą laiką. Kad ir koks atkaklus būtų žurnalistas, neskubėkite teikti jam visos informacijos, apie kurią klausia. Verčiau pasitarkite su atsakingais asmenimis, komunikacijos skyriumi ir pan.

Laikykitės iš anksto apgalvotos pozicijos. Bendraudami su žiniasklaida išlikite ramūs, kantrūs ir susikaupę. Neleiskite būti spaudžiami, nenukrypkite nuo savo profesionalios pozicijos. Apgalvokite kelis svarbiausius nuomonės, informacijos punktus ir jų nuosekliai laikykitės.

Kalbėkite teigiamai. Nekalbėkite neigiamais, nesustiprinkite neigiamų žodžių, pvz. užuot sakę „Mes nemeluojame“, sakykite „Mes visada sakome tiesą“.

Nedvejokite. Nespėliokite, nekelkite prielaidų, nekalbėkite neapibrėžtai. Gali būti, kad tam tikros informacijos suteikti negalėsite, nes atliekamas tyrimas.

Užjauškite. Jei nutiko nelaimė, išreikškite užuojautą, tačiau nedemonstuokite jausmų ir emocijų. Išlikite profesionalioje pozicijoje.

Rinkitės pageidaujama būdą atsakyti. Jei nejaukiai jaučiatės kalbėdami gyvai, pasiūlykite galimybę į klausimus atsakyti raštu.



Paiškinkite. Jei negalite teikti tam tikros informacijos, paaiškinkite žurnalistams apie jūsų profesines ribas, konfidencialumo reikalavimus ir pan.

Rinkitės vietą. Jei interviu filmuojamas, pasirinkite vietą, kuri galėtų sustiprinti jūsų profesionalų įvaizdį, pvz. konferencijų salė.

Edukuokite. Skirkite laiko ir paaiškinkite žurnalistams apie organizacijos veikimo, paslaugų teikimo ypatumus. Žurnalistai dirba labai skirtingose srityse, tad daugelis jūsų organizacijos ar veiklos ypatumų jiems gali būti nežinomi. Kuo daugiau įvairiomis priemonėmis skleisite žinias, edukacijas apie savo profesinę veiklą, tuo lengviau bus jus suprasti ir pasitikėti.

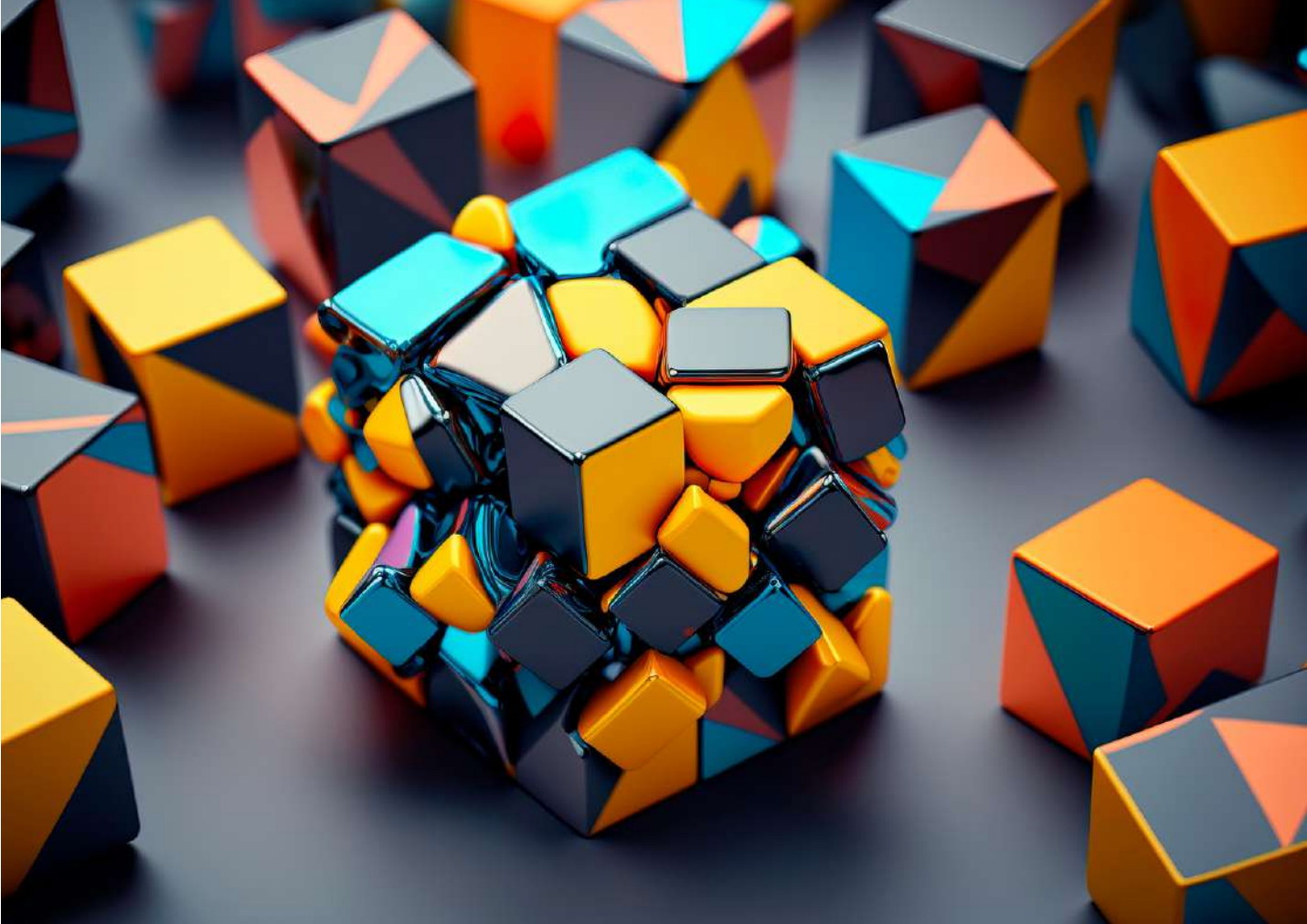
Turėkite organizacijos politiką. Jeigu jūsų socialinių paslaugų organizacijoje nėra politikos, reglamentuojančios bendravimą su žiniasklaida, pasiūlykite ją parengti. Nėra vieno geriausio būdo kaip bendrauti su žiniasklaida, ypač krizių kontekste, tačiau kai kuriuos atvejus įmanoma ir prasminga iš anksto aptarti komandoje.

Bendraukite su patikimomis žiniasklaidos priemonėmis. Jei planuojate duoti interviu, pasidomėkite kokias žiniasklaidos priemones ketinate tai daryti. Kai kurie žmonės patys save pasivadina žurnalistais arba užsiima neetiška žurnalistika. Tokių turėtumėte vengti.

Plačiau skaitykite [čia>>](#) ir [čia>>](#).



INOVATYVŪS POŽIŪRIAI Į SOCIALINIO DARBO PRAKTIKĄ



Socialinio darbo srityje ilgą laiką buvo akcentuojami į klientą ir jo artimą aplinką orientuoti santykiai. Socialiniai darbuotojai gana lėtai įsisavino technologijas ir naujoves savo darbe, nes jos kėlė ir vis dar kelia abejonių dėl nuasmeninimo, konfidencialumo ir klientų pasitikėjimo. Tačiau pasauliui išgyvenant nuolatinį pokyčius, kai kurie anksčiau socialinių darbuotojų taikomi metodai nebeatitinka dabartinių poreikių. Taigi, socialinių pokyčių ir sudėtingų socialinių problemų akivaizdoje turime priimti daug naujų sprendimų ir ieškoti naujų darbo metodų.

Socialinio darbo inovacijas būtų galima apibūdinti įvairiai. Vienas iš galimų požiūrių

teigia, kad tai yra kūrybiškos idėjos, skirtos spręsti socialiniams iššūkiams. Inovacija galima vadinti ir esamo metodo patobulinimą, kad jis taptų tinkamesnis ir veiksmingesnis. Socialinių inovacijų variklis – tai besikeičiantys visuomenės poreikiai, su kuriais kartu turi keistis ir socialinis darbas.

Technologinis požiūris

Naujausi tyrimai atskleidžia inovacijų privalumus. Pavyzdžiui, technologinėmis inovacijomis grįstos socialinės paslaugos yra prieinamesnės. Skaitmeninės paslaugos, tokios kaip „Skype“ ar „Zoom“ padeda socialiniams darbuotojams ir jų paslaugų gavėjams palaikyti nuolatinį bendravimą.

Organizaciniu lygmeniu technologinės naujovės padeda dirbti efektyviai ir koordinuotai. Ranka rašyti užrašus ir juos kaupti tampa vis nepatogiau ir nepatikimiau, lyginant su šiuolaikinių elektroninių sistemų siūlomomis informacijos rinkimo ir saugojimo galimybėmis.

Informacinės ir komunikacinės technologijos pastaraisiais metais suteikė daug naujų galimybių socialinio darbo praktikai. 2023 m. 90 proc. pasaulio žmonių naudojo mobiliuosius telefonus, 65 proc. – internetą. Taigi, dauguma pasaulio žmonių gali pasiekti socialines paslaugas, pagalbą, gauti informaciją ir konsultacijas belaidžiu būdu. Ateityje tokias galimybes turinčių žmonių vis daugės.

Socialiniai darbuotojai vis geriau gali susisiekti su savo paslaugų gavėjais nuotoliniu būdu. Vis daugiau atskirtyje esančių žmonių technologijų dėka gali gauti prieinamesnę pagalbą. Nuolat kuriamos mobiliosios programėlės, kurių dėka žmonės gali sau padėti čia ir dabar, iškart, kai tik prireikia pagalbos.

COVID-19 pandemija parodė, kad nuotolinės paslaugos bus vis labiau reikalingesnės, todėl mokslininkai ir praktikai jau išbando tokius įrankius kaip virtualios realybės kognityvinė terapija, kurios metu asmuo, dėvėdamas virtualios realybės akinius ir kitus jo smegenų bei kūno signalus stebinčius prietaisus, būdamas savo namuose, dalyvauja terapiniame užsiėmime. Specialistas gali realiuoju laiku sekti asmens smegenų, kūno signalus ir juos interpretuoti.

Technologiniai patobulinimai puikiai pasitarnauja būsimų socialinių darbuotojų mokymo procese, leisdami saugioje mokymosi aplinkoje susidurti su realiomis situacijomis. Dėvėdamas virtualios realybės akinius studentas „keliauja“ į paslaugų gavėjų namus, kuriuose pagal tam tikrus požymius mokosi atpažinti vaikų teisių pažeidimus, smurtą, apleistumą ir panašius atvejus.

Tarpdisciplininis požiūris

Technologijos beveik visus socialinio darbo aspektus daro lengvesniais ir efektyvesniais. Internetinės duomenų bazės, susitikimų įrašymo galimybės, duomenų dalijimasis tampa vis labiau naudojamas kasdienėje socialinio darbo praktikoje. Jau šiandien naudojamos elektroninės priemonės skirtingiems specialistams padeda numatyti, sekti, matuoti ir vertinti socialinio darbo rezultatus, nustatyti klaidas, rengti veiksmų planus ir pan.

Įgalinantis, stiprybes pabrėžiantis požiūris

Socialiniai darbuotojai vis dažniau naudoja programinę įrangą, elektronines sistemas, kurios padeda nustatyti asmenų ir bendruomenių stipriąsias puses ir rekomenduoja tikslesnių intervencijų kryptis. Internetas leidžia žmonėms burtis į bendruomenes, kurti virtualias paramos grupes, dalintis savo patirtimi ir pasiūlyti pagalbą vieni kitiems. Tai galingas savipagalbos šaltinis, kuris sunkiai galėtų egzistuoti be šiuolaikinių technologijų.

Trauminėms patirtims jautrus požiūris

Tyrimai rodo, kad 70 proc. suaugusių amerikiečių yra patyrę bent vieną traumuojančią įvykį savo gyvenime. Socialiniai darbuotojai nuolat susiduria su traumas patyrusiais žmonėmis. Naujausi technologiniai sprendimai gali padėti nustatyti su praeities traumomis susijusius simptomus, psichikos sutrikimus. Neseniai patyrusiems trauminius išgyvenimus žmonėms gali būti naudojami prietaisai, sekantys jų sveikatos būklę ir smegenų signalus, siekiant suprasti jų savijautą.

Plačiau skaitykite [čia >>](#) [čia >>](#) ir [čia >>](#).



VIENIŠUMO EPIDEMIJA.

VIENAS IŠ KETURIŲ SUAUGUSIŲJŲ JAUČIASI VIENIŠAS



Jei jaučiatės vienišas, jūs – ne vienas. Naujausias Meta-Gallup tyrimas rodo, kad taip jaučiasi 1 iš 4 suaugusiųjų visame pasaulyje. Tyrimas buvo atliekamas 142 šalyse.

24 proc. vyresnių nei 15 metų asmenų į klausimą „Ar jaučiatės vieniši“ atsakė, jog jaučiasi gana vieniši arba labai vieniši.

Vienišumą daugiausiai jaučia 19-29 metų asmenys (27 proc.), mažiausiai – 65 metų amžiaus ir vyresni asmenys (17 proc.). Pusė vyresnių nei 45 metai asmenų visiškai nejaučia vienišumo, kiti panašaus amžiaus jį jaučia retai arba beveik nejaučia.

Paprastai labai daug iki šiol atliekamų tyrimų pabrėžia vyresnio amžiaus žmonių vienišumą ir socialinę izoliaciją, tačiau šio tyrimo rezultatai atkreipia dėmesį ir primena, kad vienišumas nėra tik su amžiumi susijusi problema. Dabar jauni žmonės turi 70 proc.

mažiau socialinių kontaktų su kitais žmonėmis nei prieš du dešimtmečius. Socialiniai tinklai reikšmingai keičia jaunų žmonių bendravimo būdus ir neretai – į neigiamą pusę. Kartais jauniems žmonėms internete daug lengviau surasti palaikančią bendruomenę nei realybėje.

Tyrimė nepastebėta reikšmingo skirtumo tarp vyrų ir moterų patiriamo vienišumo, tačiau kai kuriose šalyse skirtumai tarp lyčių buvo labai dideli bei priklausė nuo kultūrinio konteksto. 79 iš 142 šalių moterų patiriamas vienišumas buvo didesnis nei vyrų.

Įvairūs tyrimai rodo, kad vienišumas neigiamai veikia sveikatą bei gali prisidėti prie ankstyvos mirties. Vienišumo patirtys 29 proc. padidina širdies ir kraujagyslių ligų riziką, 32 proc. padidina insulto tikimybę, 50 proc. padidina demencijos išsivystymo tikimybę. Vienišumo jausmas prilyginamas 15-ai surūkytų cigarečių per dieną.

Vis daugiau jaunų žmonių pereinant į suaugusę nesijaučia užtikrinti daugelyje svarbių savo gyvenimo sričių, tokių kaip romantiniai santykiai, karjera ir pan. Perėjus į suaugusiojo amžių tampa lengviau, nes atsiranda daugiau aplinkinių žmonių (savo šeima, draugai, bendruomenė), kurie suteikia reikalingą paramą.

Būti vienam nebūtinai reiškia būti vienišam. Galime jaustis vieniši net jei mus supa daug žmonių. Vienišumo jausmas rodo santykių su kitais žmonėmis kokybę. Naudinga išmokti būti savimi veiklose su kitais žmonėmis. Kai tai išmokstame, galime būti ramūs ir nesijausti vieniši, kai esame vieni.

Nors socialiniai tinklai laikomi puikia bendravimo priemone, kartais jie gali kenkti, jei dalyvaujama pasyviuoju būdu, pvz. tik naršant ir stebint. Jei stebime neretai pagražintą kitų žmonių veiklą ir lyginame juos su savimi, socialiniai tinklai gali tik sustiprinti vienišumo jausmą. Turėtume naudoti socialinius tinklus bendravimui, dalinimuisi, nuomonės raiškai ir panašioms bendravimo formoms.

Viena iš strategijų, padėsianti išvengti vienišumo – ryšio mezgimas ir bendravimas su kuo daugiau skirtingų žmonių, kuriuos sutinkame savo kasdienybėje. Tai gali pagerinti nuotaiką, pakelti ūpą ir sumažinti vienišumo jausmą.



Ilgalaikiai veiksmai, kurie padėtų mažinti žmonių vienišumą

- Stiprinti socialinę infrastruktūrą, tokią kaip parkai, bibliotekos kitos viešos veiklos, kurios skatina žmonių bendravimą.
- Įgyvendinti žmonių ryšius skatinančią viešąją politiką, pvz. žmonėms užtikrinamas prieinamas viešasis transportas, kompensuojamos šeimos atostogos ir pan.
- Sutelkti sveikatos ir socialinių paslaugų sektorių, kuris patenkintų žmonių poreikius, kylančius dėl vienišumo.
- Keisti skaitmeninę aplinką, kritiškai vertinant dabartinį žmonių santykį su technologijomis.
- Gilinti žinias, tirti vienišumo problemą įvairiais lygmenimis.
- Ugdyti, puoselėti, skatinti kultūrą, kurioje pabrėžiami gyvi ryšiai tarp žmonių.

Plačiau skaitykite [čia >>](#) ir [čia >>](#)



VIEŠOJO KALBĖJIMO BAIMĖ?

NUSTOKIME GALVOTI TIK APIE SAVE



Daugelis mūsų, net labiausiai patyrę kalbėtojai, patiriame viešojo kalbėjimo baimę. Nemėgstame būti apžiūrinėjami ir išskiriami iš kitų, viešai kalbėdami neretai vengiame akių kontakto. Nors akių kontakto su publika vengimas atrodo efektyvi strategija sumažinti viešojo kalbėjimo baimę, visgi tai gali sukelti dar daugiau jaudulio.

Grįžkime į priešistorinius laikus, kai į žmogų žiūrinčios akys sukeldavo jam baimę ir reikšdavo pavojų. Žmonės bijojo būti užpulti kitų žmonių, gyvūnų. Taigi, mūsų smegenys net būdamos dabartinėje realybėje siunčia mums pavojaus signalą, įjungdamos „kovok arba bėk“ reakciją. Kitaip tariant, viešojo kalbėjimo baimė užkoduota mūsų DNR.

Viešąjį kalbėjimą mes suprantame kaip pavojų. Į mus žiūrintys žmonės - auditorija tarsi tampa plėšrūnu, nuo kurio turime apsiginti. Kalbant viešai daugelio iš mūsų reakcijos panašios į fizinio pavojaus požymius (dusulys, veido paraudimas, drebulys).

Vienas iš sprendimų, padėsiantys patirti gerokai mažesnę viešojo kalbėjimo baimę – tai dėmesio nukreipimas nuo savęs paties, negalvojimas ar kalba pavyks, ar ne, o atvirkesčiai – intensyvus galvojimas apie tai, ką gero mes patys galime padovanoti publikai. Gerumo ir dosnumo demonstravimas prieš publiką padeda nuraminti „kovok arba bėk“ reakciją ir leidžia mums jaustis ramiau, patirti mažiau įtampos.

Kai ruošiatės kalbai, galvokite apie savo klausytojus

Dažna klaida, kurią daro kalbai ruošdamiesi žmonės – pirmiausiai galvoja apie temą. Susikoncentravimas apsunkina ryšį tarp kalbančiojo ir auditorijos. Prieš planuojant pranešimo turinį, pagalvokite – kas yra mano auditorija? Kodėl jie manęs klausosi? Ko jiems reikia iš manęs? Atpažinkite auditorijos poreikius ir pamėginkite paruošti tokią kalbą, kuri juos patenkintų.

Prieš pat kalbą pakreipkite savo mintis

Aukščiausias įtampos lygis įprastai būna prieš pat išeinant į sceną. Jūsų smegenys jums sako: „Visi mane stebės. O kas jei man nepavyks?“. Būtent šią akimirką turite pakreipti savo mintis nuo savęs į auditoriją. Priminkite sau, kad jūsų tikslas – padėti auditorijai. Pasakykite savo smegenims: „Ši kalba yra ne apie mane. Ji skirta auditorijai“. Ketvirtą ar penktą kartą jūsų smegenys pradės tai suprasti ir jūs jaudinsitės mažiau.

Palaikykite akių kontaktą

Viena didžiausių klaidų – tai kalbėjimas žmonėms, įsivaizduojant juos kaip grupę. Kalbėdami mes žiūrime į auditoriją, mėginame apžvelgti ją vienu metu, tačiau taip ir neužmezgame ryšio su niekuo. Reikėtų suprasti, kad kiekvienas žmogus mūsų klauso kaip atskiras individas, todėl geriausias būdas užmegzti ryšį su auditorija – kalbėti taip, tarsi kalba būtų skirta vienam žmogui. Vieną mintį skirkite vienam žmogui, kitą mintį kitam žmogui ir taip keliaukite toliau. Šis būdas padės auditorijoje esantiems žmonėms pasijusti taip, lyg kalbėtumėte kiekvienam individualiai.

Taigi, kalbėdami būkite dosnūs publikai ir mažiau galvokite apie save. Išnaudokite savo energiją ne galvojimui ką apie jus galvoja kiti, o dosnumui, kurį norite skleisti auditorijai. Dosnumas yra galingas ginklas, nukreipiantis mūsų stresą ir baimę į norą įtikinti ir paveikti publiką tu, ką jiems sakote.

Plačiau skaitykite [čia >>>](#)





AMŽĖJIMAS SAVO NAMUOSE. KODĖL TAI TURĖTŲ TAPTI SIEKIAMYBE?

Vyresniame amžiuje žmonės labiau linkę likti savo namuose, nei rinktis ilgalaikę globą institucijose.

Tyrimai rodo, kad 88 procentai vyresnių nei 60 metų asmenų senatvėje norėtų gyventi savo namuose ir tik 12 procentų rinktųsi slaugos ar globos namus.

69 procentai vyresnio amžiaus žmonių nesijaučia pasiruošę tinkamai užtikrinti savo poreikių senatvėje, neplanuoja ar planuoja labai mažai. Tik 16 proc. amerikiečių teigia turintys pakankamai finansinių išteklių pasirūpinti savo ilgalaikę priežiūra.

Prognozuojama, kad trys ketvirtadaliai vidutines pajamas gaunančių amerikiečių po dešimties metų negalės patenkinti savo ilgalaikės priežiūros poreikių. Mažėjant šeimos institutui atsiranda vis daugiau visiškai vienišų vyresnio amžiaus žmonių.

Neretai vyresnio amžiaus žmonės žino apie kliūtis, kurios yra jų namuose, tačiau nenori nieko keisti arba vengia apie tai kalbėti, bijodami prarasti nepriklausomybę. Pavyzdžiui, neretai vengiama pasakyti apie griuvimą savo namuose, nors keli geri namų aplinkos sprendimai galėtų reikšmingai sumažinti griuvimų riziką.

Kai kuriose JAV valstijose atsiranda vis daugiau socialinės politikos priemonių ir programų, skatinančių vyresnio amžiaus žmones kuo ilgiau likti savo namuose, nesinaudojant institucinėmis paslaugomis. Daugelis šių programų vertinamos kaip itin sėkmingos, nes asmeniui jo namuose visapusiškai užtikrinami tiek socialiniai, tiek sveikatos priežiūros poreikiai. Tyrimai rodo, kad dalyvavimas šiose programose asocijuojasi su kokybiškiau užtikrintais vyresnio amžiaus asmens priežiūros poreikiais, mažesniu mirtingumu, geresnėmis organizmo funkcijomis, retesniais vizitais į ligonines, mažesnėmis asmens išlaidomis sveikatos priežiūros paslaugoms. Vienišumą gyvenant namuose mažina sudarytos plačios galimybės lankytis įvairiose bendruomeninėse veiklose.

Gyvenimas namų aplinkoje, lyginant su globos įstaiga, yra ne tik malonesnis, bet ir labiau motyvuojantis. Savo namuose esantys žmonės yra labiau linkę keltis iš lovos ir ką nors nuveikti, nei gyvenantys globos įstaigos aplinkoje. Galimybė likti savo bendruomenėje ir tęsti širdžiai mielas veiklas daugeliui žmonių yra labai svarbi. Priežiūra namuose tarsi sutelkia paslaugas aplink žmogų, o priežiūra institucijose artina žmogų prie paslaugų.

Siekiant, kad vyresnio amžiaus žmogus kuo ilgiau galėtų gyventi savo namuose, turime kuo anksčiau įvertinti jų namų aplinkos saugumą ir imtis prevencinių priemonių, padėsiančių užtikrinti saugią aplinką, nelaukiant kol įvyks griuvimas ar panaši situacija. Kartais tiesiog užtenka pasirūpinti gerai veikiančiais dūmų detektoriais, ranktūriais prie sienų ar atlikti nedidelį remontą ir namų aplinka tampa ženkliai saugesnė. Daugelis žmonių pernelyg susirūpinę dėl laiptų, tačiau patirtis rodo, kad vyresnio amžiaus žmonės įgunda gana saugiai jais naudotis.



Pasaulyje mažėja žmonių, galinčių teikti priežiūrą ir pagalbą vyresnio amžiaus žmonėms, todėl technologijų tobulinimas ir plėtra gali reikšmingai padėti patenkinti senėjančios visuomenės poreikius.

Populiarėjančios išmaniųjų namų technologijos reikšmingai pagerina ir praplečia vyresnio amžiaus žmogaus galimybes gyventi savo namuose. Pradedant naudotis šiomis technologijomis labai svarbu žmogui paaiškinti ką jos gali ir ko negali, nes jų atžvilgiu gali kilti nerealistiški lūkesčiai, dėl kurių vėliau gali būti nusiviliama.

Pasirinkimų spektras platus - nuo išmaniųjų durų spynų, kamerų ir apšvietimo iki modernių visus namus saugančių ir valdančių technologijų, kurias valdyti galite ne tik ekrane, nuotoliniu būdu, bet ir balsu, virtualių asistentų pagalba. Išmanaus apšvietimo sistemos leidžia senjorui balsu įjungti ir išjungti šviesą, neieškant jungiklių. Išmaniosios gaisrų prevencijos sistemos išjungia viryklę, jei ilgiau nei 5 minutes neaptinka jokio judesio virtuvėje. Išmaniosios apsaugos sistemos filmuoja ir vaizdo pranešimais įspėja apie bet kokį judesį aplink namus. Išmaniosios sistemos primena ne tik kada reikia išgerti vaistus, bet ir išduoda tinkamą jų rūšį bei kiekį, siekiant išvengti perdozavimo ar sumaišymo. Nešiojami ar jutikliniai prietaisai stebi sveikatos būklės rodiklius, praneša apie pokyčius, įvykusias traumas ar griuvimus.



Išmaniųjų namų sistemos padeda vyresnio amžiaus žmogui kuo ilgiau gyventi savarankiškai ir nepriklausomai savo namų aplinkoje. Socialiniai darbuotojai turėtų siekti į šių prietaisų kūrimą kuo plačiau įtraukti pačius vyresnio amžiaus žmones. Namų aplinkoje socialinis darbuotojas turėtų skatinti, mokyti ir teikti pagalbą naudojantis šiais įrenginiais.

Išmaniųjų namų technologijos kuriamos taip, kad ne tik analizuotų vyresnio amžiaus žmonių elgesį, bet ir jį numatytų, tokiu būdu dar labiau pagerindamos technologijų naudojimo patirtį. Ateities išmaniuosiuose namuose turi būti siekiama dar platesnio vyresnio amžiaus žmonių ir technologijų bendradarbiavimo kiekvienoje kasdienio gyvenimo situacijoje.

Visgi ateityje, kai mūsų namai bus pripildyti išmaniųjų technologijų, bus svarbus dar vienas aspektas - kiek įmanoma labiau pagerinti asmens patirtį technologijomis perpildytoje aplinkoje.

Dažniausiai išmaniųjų namų sistemos atlieka tokias funkcijas:

- Fizinės sveikatos stebėjimas ir fiksavimas (asmens fizinės sveikatos funkcionavimo rodikliai, pvz. kraujo spaudimo, cukraus kiekio stebėjimas ir pan.);
- Asmens kasdienių funkcijų vertinimas ir palaikymas (pvz. mitybos ypatumų sekimas, judėjimas namuose, vyraujančios emocijos, neįprasti elgesio pasikeitimai ir pan.);
- Asmens saugumo stebėjimas (namuose esančių daiktų, įrengimų, aplinkos saugumas, pvz. dujų, vandens, oro ir pan.);
- Namų aplinkos saugumo stebėjimas (asmeniui namuose kylančių grėsmių nustatymas, pvz. neįprastas lango ar durų atidarymas ir pan.);
- Socialinio bendravimo skatinimas (patogios ir lengvos nuotolinio bendravimo su artimaisiais, draugais galimybės);
- Pažintinių funkcijų įgyvendinimas (pvz. sistemos primena kada reikia išgerti vaistus ar padeda surasti dingusius daiktus).





Kuo daugiau informuoti ir konsultuoti – tokia užduotis turėtų vienyti specialistus, dirbančius su vyresnio amžiaus žmonėmis, padedant jiems atrasti sprendimus, užtikrinančius pilnavertišką gyvenimą savo namuose. Specialistai turėtų teirautis vyresnio amžiaus žmonių apie jų ateities pasirinkimus, poreikius, bei planuojamus veiksmus, kuriais galėtų sau užtikrinti palankią senatvę.

Atskiras specialistas negali sukurti vyresnio amžiaus žmogui palankaus senėjimo jo namuose, tačiau gali inicijuoti ir daryti poveikį sistemai, kuri tokį senėjimą užtikrintų. Turime kuo daugiau tarpusavyje kalbėtis apie žmogaus amžėjimą savo namuose. Kuo anksčiau šiuos pokalbius pradėsime ir kuo daugiau specialistų, organizacijų, žmonių įtrauksime, tuo greičiau įvyks pokyčiai.

Plačiau skaitykite [čia >>](#), [čia >>](#) ir [čia>>>](#).



Sistema, apsauganti vyresnio amžiaus žmones nuo gaisrų virtuvėje

Viena dažniausių vyresnio amžiaus žmonių namuose vykstančių gaisrų priežasčių – neatidus maisto gaminimas. Tyrimai rodo, kad vyresni nei 65 metų asmenys susiduria su 2,5 karto didesne rizika susižeisti ar žūti per gaisrą, įvykusį gaminant maistą.

iGuardStove yra paprasta ir lengvai naudojama sistema, kuri tiesiog išjungia elektrinę viryklę jei šalia jos 5 minutes neaptinkama jokio judesio.

Plačiau skaitykite [čia >>>](#).



ATEITĮ NUMATANTIS MĄSTYMAS. KODĖL JO REIKIA SOCIALINIAMS DARBUOTOJAMS?



Mūsų kaip socialinių darbuotojų požiūris į etiką, įsipareigojimai siekti lygybės, žvelgti iš stipriųjų pusių perspektyvos – visa tai yra svarbūs visuomenės progresą ir geresnę ateitį skatinantys varikliai. Kad galėtume kurti geresnę ateitį, turime nuolat tobulinti savo ateitį numatantį mąstymą.

Ateitį numatantį mąstymą naudojantis socialinis darbuotojas nuolat kelia klausimus – kaip toliau vystysis mano darbo sritis, koks būsiu aš, kokie bus mano paslaugų gavėjai ir visuomenė. Kartais toks galvojimas vadinamas „ateities mąstysena“, „scenarijų numatymu“, „prognozavimu“.

Ateities mąstysena ypatinga tuo, kad joje nėra tik „juodo ir balto“. Šiuolaikinio pasaulio reiškinuose tampa vis sunkiau tampa rasti vieną teisingiausią atsakymą, mintį, nuomonę, todėl nuolat turime turėti mintyse, apgalvoti ir galbūt sujungti vienas kitam prieštaraujančius ir papildančius dalykus. Svarbiausia užduotis – nenukrypti nuo aukštesnių tikslų ir vertybių.

Ateities mąstymas susijęs su daug skirtingų požiūrio taškų ir scenarijų. Ateitį nulemia tai, kaip galvojame ir ką planuojame šiandien. Visgi planuodami turime suprasti ir įsisavinti, kad ateitį formuoja dvi jėgos – tai išorinio pasaulio pokyčiai, kurių pakeisti mes negalime, ir pokyčiai, kuriuos kuriame patys – remdamiesi savo sprendimais ir veiksmais. Planuodami apgalvokime ką mes galime pakeisti, o ko – ne.

Socialinio darbo profesija iš prigimties yra susijusi su planavimu. Tačiau socialiniai darbuotojai vis dar mažai naudoja ateitį numatančią mąstyseną savo darbe. Turėtume aktyviau naudoti savo profesinę socialinio darbo patirtį, išmanymą, kurdami problemų sprendimo scenarijus ir geresnės ateities viziją tokiose srityse kaip benamystė, smurtas prieš vaikus, skurdas, psichikos sveikata ir pan. Taip pat turėtume drąsiau prisijungti prie kitų aktyvistų, kurie veikia už įprastų socialinio darbo ribų, tokiose srityse kaip dirbtinis intelektas, klimato kaita ir pan.

Kiekvienas socialinis darbuotojas, organizacijos lyderis turėtų turėti mintyje daug atsakymų į klausimą – kas bus per ateinančius 10 metų ir kaip aš / mano organizacija esame tam pasiruošę?

Nuolat turėdami mintyse ateities viziją mes tampame drąsesni ir kūrybiškesni dabartyje. Garsus futuristas Nikas Badmintonas sako, kad būsime stipresni jei klausimą „Kaip yra“ pakeisime į klausimą „Kas būtų, jei“.

Ateitį numatantys mąstytojai mąsto greitai, plačiai, neneigia kitų žmonių pasiūlytų sprendimų, sumaišo skirtingiausias idėjas, kurdami naujas, dar geresnes ir apmąstydami jų poveikį po 10 ar 20 metų. Beje, kuriant naujas idėjas pravartu įsiklausyti ir sužinoti ką kalba vaikai – jie dar nepraradę kūrybiškumo taip, kaip suaugusieji.

Plačiau skaitykite [čia >>](#) ir [čia >>](#)

ROBOTAS PEPERIS SENJORŲ GLOBOS NAMUOSE. KAIP JAM SEKĖSI?



Carros ir kt. (2022) tyrimo metu tris mėnesius buvo stebima roboto Pepperio veikla senjorų globos namuose.

Tyrimas parodė, kad:

- robotas humanoidas Pepperis buvo gana greitai pripažintas vyresnio amžiaus žmonių ir darbuotojų, bet pradžioje jie buvo nusiteikę priešingai ir turėjo daug baimių;
- iš pradžių globos namų darbuotojai nesuprato kaip robotas veiks, baiminosi, kad besisukinėdamas ir judėdamas sužalos žmones;
- robotui pradėjus veikti, globos namų darbuotojai ir gyventojai prie jo įprato, net ėmė vadinti vardu, kartais glostydamo galvą;
- darbuotojai minėjo pastebėję, kad globos namų gyventojai su robotu šnekėjosi panašiai kaip su mažu vaiku ar naminiu gyvūnu;
- vyresnio amžiaus žmonės palankiai atsiliepdavo, teigiamai pasakojo apie robotą kitiems žmonėms;
- po 3 mėnesius trukusio tyrimo, jame dalyvavę globos namų gyventojai ir darbuotojai daugeliu atvejų sakė, kad robotas netapo jiems artimas, liko tarsi nepažintas;
- kad kai buvo naudojamas robotu, senjorai nenorėjo pasilikti su juo vieni, o pageidavo, kad šalia nuolat būtų globos namų darbuotojas;
- nors vyresnio amžiaus žmonėms pakankamai tiksliai sekė ir vykdė roboto veiksmus įvairiose veiklose, tačiau jų dėmesys buvo išlaikomas gana trumpai ir ne visą laiką.

- kai kurie darbuotojai turėjo gana aukštų lūkesčių robotui, tačiau liko nusivylę, kai suprato, kad savarankiškai veikti jis negali ir reikalinga daug žmogaus pagalbos, ypač sudėtingesnių, neįprastų situacijų metu.
- robotas suprato ne visų vyresnio amžiaus žmonių sakomus žodžius, kartais nesuprato balso, todėl ne visada veikdavo tinkamai;
- robotas Pepperis kartais negalėdavo laisvai judėti patalpoje, todėl jį tekdavo pasukti link žmogaus, kad bendraujant ar atliekant kokią nors veiklą stovėtų priešais;
- po 3 mėnesių globos namų gyventojai teigė, kad neįsivaizduoja jog kada nors darbuotojai galėtų pasikeisti su robotais. Jiems patiko bendrauti su robotu, tačiau toks bendravimas neatrodo kaip pagrindinis.
- darbuotojai robotą įvertino tarsi pagalbos įrankį tam tikroms reikšmingoms užduotims atlikti, bet ne tiesioginiam, betarpiškam bendravimui.

Daugėjant vyresnio amžiaus žmonių visame pasaulyje didėja spaudimas socialinės globos sektoriui, o tai yra vienas pagrindinių veiksnių, skatinančių greitą socialinių robotų - asistentų plėtrą.

Nepaisant robotų teikiamų pagalbos galimybių vyresnio amžiaus žmonėms, realioje socialinio darbo praktikoje jie vis dar retai sutinkami. Dažniausiai minimos priežastys – globos ekosistemų kompleksškumas, esami išankstiniai nusistatymai, susirūpinimas dėl plataus mąsto skaitmenizavimo ir automatizavimo, didelė įvairovė socialinių paslaugų praktikų ir institucinių tvarkų, į kurias sudėtinga įtraukti bet kokias technologijas.

Mokslinėje literatūroje dar nepakanka duomenų dėl robotų naudojimo socialinėje srityje, kad būtų galima pastebėti tam tikras tendencijas, todėl reikalingi tolimesni, ilgalaikiai moksliniai tyrinėjimai, apimantys plačias geresnio pritaikymo rekomendacijas techniniais, efektyvumo, organizaciniais, ekonominiais, etiniais, sociologiniais aspektais.

November 2020	
1	09:30 Uhr – TV-Gottesdienst „Jagen wir das böse Wort“
2	10:30 Uhr – „Bewegung mit Musik“
3	„Pepper“ besucht die Wohnbereiche & die Zimmer
4	10:30 Uhr – Gottesdienst
5	15:30 Uhr – Kreativangebot „November-Laternen“
6	10:30 Uhr – Tanzen im Sitzen mit „Pepper“
7	10:30 Uhr – „Überraschung“
8	09:30 Uhr – TV-Gottesdienst „Kirche ist Zukunft“
9	16:00 Uhr – Besuchshunde Edey und Sky
10	15:30 Uhr – Sprichwörter und Redewendungen
11	10:30 Uhr – Gottesdienst „St. Martin“
12	15:30 Uhr – Spielenachmittag
13	10:30 Uhr – „Bewegung mit Musik“
14	10:30 Uhr – „Klänge erleben“
15	09:30 Uhr – TV-Gottesdienst „Nimm teil an der Frucht“
16	„Pepper“ besucht die Wohnbereiche & die Zimmer
17	15:30 Uhr – „Angebot mit Pepper“
18	10:30 Uhr – Gottesdienst
19	17:00 Uhr – Erinnerungs-Gottesdienst
20	15:30 Uhr – „Wortwortschatz-Stunde“
21	10:30 Uhr – Frühgymnastik
22	09:30 Uhr – TV-Gottesdienst – St. Johanneskirche Schwanfurt
23	10:30 Uhr – Emely und Maja feiern „Erntedank“
24	10:30 Uhr – „Bewegung mit Musik“
25	10:30 Uhr – Gottesdienst
26	15:30 Uhr – „Kürbis-Suppe“ selbst gemacht
27	15:30 Uhr – Kreativangebot
28	10:30 Uhr – „Mensch-Objekt“
29	09:30 Uhr – TV-Gottesdienst – „Alte Zeiten“
30	16:00 Uhr – Besuchshunde Edey und Sky



Globos namų informacija, kurioje gyventojai informuojami apie užsiėmimus su robotu Pepperiu.

Plačiau skaitykite [čia >>](#)



Šiuolaikinio bendravimo telefonu ir elektroniniu paštu etiketas

Kartu su technologijų pažanga keičiasi ir mūsų bendravimas. Galime skambinti į daugelį pasaulio šalių nesijaudindami dėl kainos, kalbėtis naudodamiesi išmaniaisiais laikrodžiais ar balso pranešimą paversti tekstu ir perskaityti būdami triukšmingoje vietoje.

Egzistuoja daug nerašytų pokalbių telefonu ir el. paštu taisyklių, skirtumai ryškėja bendraujant tarp kartų, todėl tarp žmonių neretai kyla nusivylimų. Pateikiame patarimus, kurie padės kiekvienam patobulinti savo kasdienio bendravimo būdus.

Šie patarimai nėra vienareikšmiai – bendravimo būdai gali skirtis, priklausomai nuo jūsų santykių, skambučio, žinutės ar laiško konteksto. Kuo artimesni esame, tuo mažiau bendravimo taisyklių galioja.

Patarimai bendravimui telefonu

Nepalikite balso pranešimo

Balso paštas prarado savo aktualumą atsiradus tekstinėms žinutėms. Jei turite informacijos, kurią reikia perduoti tiksliai ir laiku, kur kas geriau ją parašyti kaip teksto žinutę ar el. laišką.

Dabar dauguma telefonų transkribuoja balso pašto pranešimus, todėl tikėtina, kad žmonės net neklauso to, ką pasakėte, o skaito (galbūt neteisingą) teksto versiją. Išimtis iš šios taisyklės yra balso žinutė artimam asmeniui, kuriam visada miela išgirsti jūsų balsą.

Parašykite žinutę prieš skambindami

Skambutis telefonu neįspėjus kitam asmeniui gali kelti stresą. Tūkstantmečio kartos žmonės, užaugę interneto apsuptyje, nemėgsta telefono skambučių vien todėl, kad į juos reikia atsakyti skubiai. Pirmiausiai parašykite žinutę ir paklauskite kada žmogus galėtų kalbėti arba paprašykite jums paskambinti kai atsiras galimybė. Nerašykite „Gal galite man paskambinti“, nes tai skambės kaip skubus prašymas. Verčiau pažymėkite ar pokalbis skubus, ar tiesiog norite aptarti tam tikrus reikalus. Tokiu atveju trumpai parašykite pokalbio tikslą, pvz. „Gal galėčiau Jums paskambinti po pietų? Norėčiau aptarti rytojaus susirinkimo temas“.

Jei tam tikram žmogui skambinate dažnai, pasiteiraukite koks dienos metas tinkamiausias, pvz. ankstyvas rytas arba popietė.

Žinoma, niekada neturėtumėte skambinti vaizdo skambučiu neįspėję, nebent skambinate labai artimam žmogui.

Neprivalote atsiliiepti į kiekvieną skambutį

Neprivalote nedelsiant atsiliiepti, jeigu kažkas skambina Jums iš anksto nesusitaręs. Jei esate restorane, susitikime ar vonioje, nutildykite garsą ir perskambinkite tada, kai bus patogesnis metas. Mes patys turime nutarti kada tinkamas metas atsiliiepti į skambutį. Gyvo bendravimo su žmonėmis neturėtų pertraukti atsiliiepimas į skambutį. Jei atsiliiepėte, tai yra jūsų atsakomybė, o ne skambinančiojo. Jeigu labai svarbu atsiliiepti, atsiprašykite esančiųjų šalia.

Norėdami būti mandagesni, atmetę skambutį išsiųskite iš anksto paruoštą automatinę žinutę. Žinutė gali skambėti taip: „Atsiprašau, negaliu su Jumis kalbėtis, bet galiu rašyti“ arba „Šiuo metu negaliu kalbėti. Netrukus su Jumis susisieksiu“. Nepamirškite kartais atnaujinti automatinę tekstą, kad jie neskambėtų šabloniškai.

Emocijas reikškite balsu, o faktus rašykite tekstu

Kai mėginote nutarti kokį bendravimo būdą pasirinkti, t.y. parašyti ar paskambinti, pagalvokite ką norite pasakyti. Jei tai reikalauja nuomonės, emocijų išraiškos, argumentų ar sprendžiamas ginčas, verčiau paskambinkite. Jei reikalingi faktai, derinami planai ar kiti konkretūs dalykai, patogiau parašyti. Jei susirašinėjimas užsitęsia ir sudaro labai ilgą teksto grandinę, verčiau susitarkite susiskambinti. Tūkstantmečio kartos žmonių taisyklės skambėtų maždaug taip: jei galite parašyti el. paštu, rašykite el. paštu; jei tai įmanoma, visada rašykite el. paštu.

Neskambinkite iškart antrą kartą

Jeigu žmogus neatsiliepia į jūsų skambutį, padėję ragelį neskambinkite tuoj pat dar kartą. Taip pat nerašykite el. laiško apie tai, ką norėjote pasakyti paskambinę. Jei pokalbis skubus, verčiau parašykite trumpąją žinutę.

Nekalbėkite viešumoje įjungę garsiakalbį

Viešai naudotis garsiakalbiu nedera. Naudokite ausines, tačiau irgi atsižvelgdami į kitų žmonių asmeninę erdvę. Įprastai net būdami su ausinėmis mes kalbame garsiau – turėtume to nepamiršti. Vaizdo skambučiai viešose vietose taip pat yra opi problema. Daug žmonių, pvz. esantieji viešajame transporte, nenorėtų atsidurti jūsų vaizdo skambučio ekrane arba matyti tai, ką matote jūs savo ekrane. Taigi, atitinkamai pasirinkite vaizdo skambučio vietą.

Išbandykite naujas telefonų funkcijas

„Apple“ įdiegė naują funkciją, kuri leidžia realiuoju laiku transkribuoti tekstine forma balso pranešimus. Galite realiuoju laiku tekstine forma skaityti žmogaus įrašinį balso pranešimą ir nutarti į jį atsiliiepti arba ne.

Nenustokite bendrauti telefonu

Pokalbis telefonu su žmogumi realiuoju laiku gali sustiprinti santykius, pagerinti psichikos sveikatą, sumažinti vienatvę. Nenustokite kalbėtis vieni su kitais. Visgi el. laišakai turėtų būti pagrindinė komunikacijos forma darbe. Jie leidžia suteikti vieni kitiems laisvės, atsakyti tada, kai patogiu ir prisiminti tai, apie ką buvome kalbėję.





Patarimai bendravimui elektroniniu paštu

Nenaudokite kelių teksto paryškinių viename laiške

Teksto pajuodinimas, pabraukimas ar kursyvas gali būti naudojami siekiant išryškinti svarbiausias mintis, tačiau viename laiške negali būti naudojami keli būdai. Pasirinkite viena ryškinimo stilių ir jį naudokite. Įsivaizduokite jei žmogus skaitytų tekstą nuo vieno paryškimo iki kito. Paryškinkite taip, kad jis galėtų suprasti pagrindinę mintį.

Rašykite kuo trumpiau

Jei galite esmę pasakyti 8 sakiniams, sutrumpinkite viską iki 4 sakinių. Tik 53 proc. laiškų yra perskaitomi dėmesingai. Didelė dalis žmonių laiškus skaito mobiliajame įrenginyje. Kuo trumpesnis laiškas, tuo daugiau tikimybės, kad jis bus perskaitytas atidžiau. Didesnį dėmesį atkreipkite į laiško temą, kurią turėtų sudaryti ne daugiau nei 7 svarbūs žodžiai, pvz. „Lapkričio 12 d. 15 val. susitikimo klausimai“. Trumpa laiško tema padeda atkreipti dėmesį. Dar geriau, jei laiško temoje parašysite ką reikia padaryti, pvz. vietoj temos „Dėl konferencijos“ geriau skambėtų „Reikia nutarti konferencijos datą“.

Rašykite neutraliai

Tai, kas jums el. laiške skambės linksmi, kitam žmogui gali skambėti įžeidžiančiai. Rašydami el. laiškus būkite neutralūs, nes tekstas nesuteikia tokių galimybių išreikšti mintį, kurias suteikia kūno kalba ar kitos neverbalinės užuominos.

Atsakykite laiku

Atsakykite į el. laiškus per 24-48 valandas. Jei planuojate atsakyti vėliau, parašykite apie tai trumpą žinutę.

Ištaisykite klaidas

Neveraskite kito žmogaus redaguoti jūsų laišką, kad galėtų suprasti ką norėjote pasakyti. Prieš siųsdamas perskaitykite ir ištaisykite klaidas. Įsitikinkite, kad prisegėte visus priedus, ar tinkamai veikia siunčiamos nuorodos.

Nepalikite neatsakytų laiškų

Jei dėl tam tikrų priežasčių manote, kad nespėsite laiku atsakyti į laišką, parašykite trumpą žinutę, pvz. „Ačiū, laišką gavau. Šiuo metu dėl darbų gausos negalėčiau atsakyti laiku“. Kai kuriems žmonėms neatsakytas laiškas kelia įvairių minčių, todėl tokia trumpa žinutė gali būti veiksminga.

Nepūskite miglos

Nerašykite nekonkrečių žinučių, pvz. „Paskambink man“, „Turiu tau klausimą“, „Ką veiksi antradienį?“, nes kitą žmogų gali erzinti nežinojimas ko norėjote paklausti. Sukonkretinkite mintį, pvz. „Ką veiksi antradienį? Gal norėtum susitikti pasikalbėti dėl kitos savaitės konferencijos?“.

Neužkimškite pašto dėžutės

Venkite mažai prasmės turinčių laiškų, kuriuose yra tik žodis „Ačiū“, „Laišką gavau“ ar „Dalyvausiu“. Papildykite svarbia informacija, o jei tokios nėra, tiesiog nesiųskite nieko. Venkite naudoti funkciją „Atsakyti visiems“, jei tai tikrai nėra svarbu visiems. Kitiems tikrai nemalonu perskaityti krūvą laiškų, kuriuose yra tik siuntėjui aktuali informacija.

Naudokite nematomos kopijos funkciją

Jei rašote laiškus keliems gavėjams ne savo organizacijos viduje, venkite atskleisti jų el. pašto adresus. Naudokite nematomos kopijos funkciją.

Tinkamai užbaikite laišką

Priklausomai nuo laiško turinio, įprasta jį užbaigti žodžiais „Dėkoju“, „Linkėjimai“, „Šiltai“, „Maloniai lauksiu Jūsų atsakymo“, „Iš anksto dėkoju“ ir pan.

Naudokite profesionalų parašą

Po laišku turi būti Jūsų parašas, kuriame yra vardas, pavardė, organizacijos pavadinimas, pareigos, kontaktinė informacija, socialinių tinklų adresai ir pan. Žmonės linkę geriau jus prisiminti jei prie parašo mato nuotrauką.

Automatiniai atsakymai

Jei kurį laiką neatsakinėsite į laiškus, naudokite automatinius atsakymus. Pavyzdžiui: „Laba diena, nebūsiu darbe nuo lapkričio 15 iki 20 dienos. Jei turite skubių klausimų, maloniai prašau susisiekti su mano kolege Laima el. paštu laima@organizacija.lt. Kitu atveju atsakysiu į Jūsų laišką grįžusi. Šilti linkėjimai.“

Plačiau skaitykite [čia>>](#), [čia>>](#), [čia>>](#) ir [čia>>](#).

Naujųjų laikų etiketas

Naujųjų laikų etiketas įtraukia dar vieną būtiną elementą – pusiausvyrą tarp darbo ir asmeninio gyvenimo. Venkite rašyti ir atsakinėti į laiškus ne įprastomis darbo valandomis. Daugelis el. pašto programų leidžia nustatyti laiką, kada laiškas turi būti išsiųstas.



5 klausimai Lietuvos socialinio darbo ekspertams

Lietuvos socialinio darbo ekspertai - tai socialiniai darbuotojai, atestacijos metu įgiję socialinio darbuotojo eksperto kvalifikacinę kategoriją. Šioje rubrikoje kviečiame susipažinti su jų mintimis ir įžvalgomis apie socialinio darbo profesiją bei jos ateitį.

Inga Bradūnienė. Žmogus gražus, kai savo darbu puošia Žemę



Inga Bradūnienė, socialinio darbo ekspertė, Lietuvos kalėjimų tarnybos Kauno kalėjimo Resocializacijos skyriaus vyriausioji socialinė darbuotoja, VŠĮ Šeimų centro "Būkime kartu" vadovė

Ką Jums reikia būti socialinio darbo ekspertu?

Įstojau studijuoti į Utenos aukštesniąją medicinos mokyklą dar 1992 m. ir baigiau socialinio darbo studijas su antrąja socialinių darbuotojų laida Lietuvoje. Šiai dienai turiu įgijusi 27 metų socialinio darbo patirtį su įvairiomis tikslinėmis grupėmis (vaikais, suaugusiais, neįgaliaisiais, senjorais, globėjais ir globojamais vaikais, nuteistaisiais), taikant įvairius darbo metodus (esu dirbusi individualiai, su šeimomis, grupėmis, su bendruomene).

Todėl man, kaip vienai pirmųjų socialinio darbo absolventų, mačiusiai visa socialinio darbo raidą šalyje ir turinčiai ilgametę darbo patirtį, yra garbė būti vienai iš socialinio darbo ekspertų.

Kaip ir kokia patirtimi dalijatės su kolegomis - socialinių paslaugų srities darbuotojais?

Savo patirtimi dalinuosi su kolegomis tiesioginiame darbe, bendraudama su kitų organizacijų darbuotojais renginių ar mokymų metu, su būsima socialinio darbo studentais pristatymų metu. Esu parengusi keletą švietėjiškų straipsnių, metodinę priemonę „Bendruomenės psichologinio atsparumo įgūdžių ir socialinių – emocinių kompetencijų stiprinimas, pasitelkiant kultūros ir meno intervencijas“. Dalyvauju socialinius darbuotojus vienijančių asociacijų veiklose, ketverius metus buvau Kauno miesto savivaldybės šeimos tarybos narė.

Ko, Jūsų nuomone, trūksta Lietuvos socialiniam darbui?

Dėl ekonominių, demografinių, politinių pokyčių Lietuvoje socialinio darbo specialistų poreikis didėja, o socialinių darbuotojų veikla plečiasi, auga jų profesionalumas. Žmonių problemų sprendimas yra sąlygojamas ne tik darbuotojų kompetencijų didinimu, bet ir atitinkamos valstybės socialinės politikos formavimu. Bet jei žiūrėti finansinės motyvacijos, socialinis darbas nėra pakankamai vertinama ir atlyginama profesija, ir neretai socialiniai darbuotojai labiau dirba dėl pašaukimo. Vis dar būtinas pakankamas dėmesys saugioms socialinių darbuotojų darbo sąlygoms, adekvačiam jų atlyginimui, mažesniam darbo krūviui. Žiniasklaidos dažnas socialinio darbuotojo linksniavimas negatyviame kontekste formuoja neigiamą socialinio darbuotojo įvaizdį.

Tuo tarpu pozityvios informacijos apie socialinius darbuotojus, jų pasiekimus, sėkmės istorijas vis dar trūksta.

Norėtusi, kad socialinio darbo profesijos prestižas visuomenėje augtų, kad socialiniai darbuotojai būtų pripažįstami ir vertinami kitų specialistų kaip lygiaverčiai komandos nariai, socialinio darbo praktikai aktyviau dalyvautų socialinės politikos formavimo procese.

Kaip matote Lietuvos socialinio darbo ateitį?

Socialinių darbuotojų profesionalumas yra labai svarbus socialinių paslaugų vystymui dėl jų gebėjimo įvertinti esamą situaciją, numatyti socialinių problemų šaltinius ir parinkti efektyviausius socialinių paslaugų teikimo būdus.

Socialinis darbuotojas yra arčiausiai kiekvieno asmens gyvenimo ir jo problemų, susijusių su įvairiomis sritimis – negalia, vaiko auginimu, šeimyninio gyvenimo sunkumais, senatve, skurdu, nedarbu, namų neturėjimu, smurtu ar kitomis socialinėmis rizikomis. Jų klientų sąrašas įvairus: beglobiai vaikai, priklausomybių turintys asmenys, psichikos ligomis sergantys asmenys, vieniši senjorai, į laisvę iš kalėjimo išėję asmenys ir t.t. Socialinio darbuotojo užduotis tampa ne tik pagalbos teikimas, bet ir naujų pagalbos formų ir paslaugų organizavimas. Galiu teigti, kad tai specialybė, kurios absolventams niekuomet nepritrūks darbo.

Ko palinkėtumėte sau ir kolegoms?

Dirbant socialinį darbą reikia įdėti nemažai pastangų, kasdienis darbas yra lėtas procesas, kurio rezultatas ne taip lengvai matomas ir parodomas, todėl svarbu džiaugtis bet kokių pasiekimų.

Socialinis darbuotojas – tai toks specialistas, kuris negali dirbti vienas, jis turi telkti kitus, veikti komandoje, siekiant maksimaliai padėti savo klientui. Linkiu visiems daugiau vienybės, vieni kitų palaikymo ir bendradarbiavimo. Ne ką mažiau svarbus ir kūrybiškumas kasdieniniame darbe, kai tenka organizuoti reikiamą pagalbą, turint minimalius išteklius. Taip pat kiekvienam linkiu rasti daugiau laiko sau, savo šeimai, pomėgiams, tam kad neperdegti.

Užbaigti noriu poeto Algimanto Baltakio žodžiais, iliustruojančiais kilnią socialinio darbuotojo misiją:

*Žmogus gražus, kai savo darbu puošia Žemę,
Žmogus gražus, kai vertina kitus,
Kai savo širdį jautrią ir neramią,
Kitiems dalina lyg lietaus lašus.*

Laura Paulaitytė: „Svarbu – jausti pasitenkinimą savo darbu“



Laura Paulaitytė, socialinio darbo ekspertė, BĮ Klaipėdos miesto šeimos ir vaiko gerovės centro Pagalbos šeimoms padalinio Atvejo vadybos skyriaus atvejo vadybininkė

Ką Jums reiškia būti socialinio darbo ekspertu?

Būti socialinio darbo ekspertu reiškia turėti specializuotas žinias ir įgūdžius, kurių reikia siekiant padėti žmonėms įveikti socialinius iššūkius ir kylančias problemas. Supratimą apie teisės aktus, gebėjimą teikti emocinę bei praktinę pagalbą skirtingas gyvenimo situacijas išgyvenantiems asmenims.

Kaip ir kokia patirtimi dalijėtės su kolegomis – socialinių paslaugų srities darbuotojais?

Su kolegomis – socialinių paslaugų srities darbuotojais – dalinuosi žiniomis, požiūriu ir įgūdžiais, reikalingais darbui, tai vyksta intervizijų ir atvejų aptarimų metu. Taip pat svarbu siekti, tikslingo komunikavimo su paslaugų gavėjais tobulinimo, skiriant ypatingą dėmesį į teigiamus pokyčius.

Nemaža dalis atvejų, su kuriais susiduriame savo kasdiniame darbe, yra šeimos, nusprendusios skirtis, arba gyvenančios skyriumi, nesutariančios, konfliktuojančios, taip darydamos neigiamą įtaką vaikams. Tokiose situacijose labai svarbi kolegų patirtis.

Gerą patirtimi dalinuosi su kolegomis nuolat, pristatau taikomus įvairius darbo metodus. Vienas iš efektyviausių būdų, sprendžiant kylančius sunkumus, yra motyvacinis interviu. Taikant šį darbo metodą, galima sustiprinti žmogaus asmeninę motyvaciją, siekti teigiamų pokyčių problemų sprendime.

Ko, Jūsų nuomone, trūksta Lietuvos socialiniam darbui?

Lietuvoje socialiniam darbui trūksta finansinių ir žmogiškųjų resursų. Teikiamas ribotas finansavimas socialiniam darbui, trūksta socialinių darbuotojų, darbo vietos nėra užpildytos, trūksta darbo krūvio normavimo, aiškiai suformuoto ir perteklinėmis biurokratiškomis procedūromis neapsunkinto darbo.

Kaip matote Lietuvos socialinio darbo ateitį?

Lietuvos socialinio darbo ateitis gali priklausyti nuo kelių veiksnių, įskaitant valdžios formuojama socialinę politiką, investicijas į socialinį sektorių ir visuomenės požiūrį į socialines problemas.

Ko palinkėtumėte sau ir kolegoms?

Palinkėčiau profesionaliai augti ir vystytis, maksimaliai didinti savo žinias ir gebėjimus, jausti pasitenkinimą savo darbu.



Angelė Suchovienė:

„Mūsų visuomenė – kaip dažų paletė“



Angelė Suchovienė, socialinio darbo ekspertė, Vilniaus „Vilko pėdos“ namų socialinio darbo organizatorė

Ką Jums reiškia būti socialinio darbo eksperte?

Būti socialinio darbo eksperte, man reiškia turėti galimybę kurti ryšį su įvairiomis bendruomenėmis. Tai nuolatinis gebėjimas mokytis, pažinti žmones, turinčius savo unikalumą, kultūrinį kontekstą ir individualius iššūkius.

Kaip ir kokia patirtimi dalijatės su kolegomis - socialinių paslaugų srities darbuotojais?

Esu socialinio darbo magistrė, turiu 20 metų praktinio socialinio darbo patirtį su atskirtį patiriančiais asmenimis, nuteistaisiais, moterimis, patyrusiomis smurtą. Buvau asociacijos „Lygtinai išleistų asmenų priežiūros organizacijos (LIAPO)“ vadovė. Taip pat daug metų dirbu Vilniaus „Vilko pėdos“ namų socialinio darbo organizatore.

Turiu knygų leidybos patirties („Žalos atlyginimo link“, „Atkuriamasis teisingumas“, „Bausmė ir socialinis teisingumas“), esu socialinio projekto ir filmo „Antrasis šansas“ bendraautorė.

Be to, esu Vyriausiosios socialinių darbuotojų atestacinės komisijos narė, Lietuvos socialinių darbuotojų asociacijos vykdančios socialinių paslaugų srities darbuotojų Profesinių kompetencijų tobulinimo centro funkcijas projekto veiklų įgyvendintoja.

Vedu mokymus socialiniams bei individualios priežiūros darbuotojams. Iš kolegų jaučių stiprų palaikymą. Bendradarbiavimas su tokia talentinga komanda ne tik skatina efektyvumą, bet ir tampa įkvepiančiu kasdienio darbo aspektu.

Ko, Jūsų nuomone, trūksta Lietuvos socialiniam darbui?

Socialiniame darbe būtų naudinga dar labiau pabrėžti resursų svarbą ir skatinti geresnį bendradarbiavimą tarp įvairių sektorių. Svarbu skatinti profesinių kompetencijų nuolatinį tobulėjimą. Tai užtikrins, kad socialinių paslaugų srities darbuotojų pastangos būtų visapusiškai panaudojamos bei atitiks bendrą visuomenės gerovės tikslą.

Kaip matote Lietuvos socialinio darbo ateitį?

Stiprus ir veiksmingas socialinis darbas yra tiesiog proporcingas jo integracijai į nacionalinę politiką. Socialinių paslaugų srities darbuotojai – aktyviai dalyvaujantys formuojant ir įgyvendinant socialinius politikos sprendimus.

Ko palinkėtumėte sau ir kolegoms?

Linkiu, kad mūsų visuomenė būtų kaip dažų paletė, kurios spalvos simbolizuoja įvairovę, o tapybos procesas būtų prisodrintas darbų ir santykių pozityvumo, meilės ir bendro indėlio.



Saulius Liekis: „Dalintis žiniomis negaila“



Saulius Liekis, socialinio darbo ekspertas, Klaipėdos psichikos sveikatos centro socialinis darbuotojas, Klaipėdos krašto socialinių darbuotojų asociacijos pirmininkas

Ką Jums reiškia būti socialinio darbo ekspertu?

Eksperto kvalifikacija man yra aukščiausias profesinis įvertinimas. Tai ilgo profesinio kelio pasiekimas. Supranti, kad gyvenime esi teisingame kelyje.

Kaip ir kokia patirtimi dalijatės su kolegomis - socialinių paslaugų srities darbuotojais?

Esu socialinio tinklo Facebook grupės „Socialinis darbas“ administratorius. Grupė vienija 26 tūkst. narių. Šioje grupėje stengiuosi kolegas skatinti diskutuoti aktualiais darbo klausimais, dalinuosi socialinio darbo naujienomis, rūpesčiais.

Kaip Klaipėdos krašto socialinių darbuotojų asociacijos pirmininkas taip pat nuolat nariams siunčiu naujausią informaciją apie teisės aktų pasikeitimus. Skatinu kolegas prisidėti kuriant pasiūlymus ir pastabas naujiems teisės aktų projektams.

Skatinu kolegas nebijoti viešinti gerųjų socialinio darbo pavyzdžių, sėkmės istorijų. Nebijau kalbėti viešai ir ginti socialinio darbo profesiją ir prestižą.

Turiu ir virtualų socialinio darbuotojo kabinetą socialinėje erdvėje. Dažnai kolegas ir kitus žmones konsultuoju, dalinuosi patarimais dėl neveiksmo ir globos nustatymo. Dalintis žiniomis negaila. Ypač, kai žmonės būna pasimetę gyvenimo situacijose ir nežino, nuo ko pradėti spręsti iškilusias problemas.

Ko, Jūsų nuomone, trūksta Lietuvos socialiniams darbui?

Socialiniame darbe dažnai reikia daug kūrybos. Manau, socialiniai darbuotojai galėtų daugiau jos pasitelkti savo darbe. Taip pat nereikėtų bijoti „pastovėti“ už savo profesiją esant sudėtingoms praktinėms situacijoms darbe, neigiamam visuomenės požiūriui. Taip pat visi turėtume mokytis žaliojo socialinio darbo.

Kaip matote Lietuvos socialinio darbo ateitį?

Manau socialinis darbas ateityje daug nesikeis. Nes niekas neatstos tikro ir nuoširdaus kontakto su žmonėmis, o tai – socialinio darbo esmė. Žinoma, naujos inovatyvios technologijos palengvins darbą, bet niekas neatstos žmogaus santykio su žmogumi.

Ko palinkėtumėte sau ir kolegoms?

Linkiu būti optimistais ir tikėti, kad viskas bus gerai ir, kad gėris visada laimi. Tik būdami optimistai galime suteikti viltį kitam keistis.

Dėkojame ekspertams už jų įžvalgas. Daugiau interviu - kituose leidinio "Socialinis darbas. Šiandien. Rytoj" numeriuose.



SOCIALINIŲ PASLAUGŲ
SRITIES DARBUOTOJŲ
PROFESINIŲ KOMPETENCIJŲ
TOBULINIMO CENTRO
VEIKLA: LIETUVOS
SOCIALINIO DARBO ATEITĮ
KURIANČIOS
KOMPETENCIJOS

2023 m. Nr. 4
"Socialinis darbas.
Šiandien. Rytoj."
Aktualus periodinis
metodinis
elektroninis leidinys



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



Profesinių
kompetencijų
tobulinimo centras



Leidinyi leidžiamas ir platinamas pagal projektą "Socialinių paslaugų srities darbuotojų profesinių kompetencijų tobulinimo centro veikla: Lietuvos socialinio darbo ateitį kuriančios kompetencijos". Projektą vykdo Lietuvos socialinių darbuotojų asociacija. Projektą finansuoja Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija.