**4. tēma**

**1. Personas sociālā atbalsta tīkla izpēte**

No sociālās psiholoģijas mēs zinām, ka vajadzība pēc tuvām attiecībām ir ļoti aktuāla agrīnajā bērnībā, kad attiecības ar otru ir drošības un izdzīvošanas garants. Pieaudzis cilvēks ir daudz neatkarīgāks un spējīgāks par bērnu, bet tuvas un atbalstošas attiecības ar citiem cilvēkiem ir vienmēr svarīgas. Tas ir viens no emocionālās labklājības un dzīves kvalitātes nosacījumiem, jo aizsargā cilvēku no negatīvā stresa ietekmes, palīdz pārvarēt grūtības un tikt galā ar izaicinājumiem, veicina personisko izaugsmi un emocionālā piepildījuma sajūtu.

Pat tajā dzīves posmā, kad ģimenes vairs nav kopā, un vecāka gadagājuma cilvēki dzīvo vieni, atbalstošas attiecības ir viena no cilvēka pamatvajadzībām. Tāpēc mēs apskatīsim jautājumus, kā izpētīt, analīzēt un uzlabot personas sociālā atbalsta tīklu.

**2. Vai atpazīstat personas, kas nodrošina dažāda veida sociālo atbalstu?**

Lai sāktu apskatīt šo tēmu, mēs atgriezīsimies pie iepriekš apspriestajiem 4 sociālā atbalsta veidiem. Tagad, lūdzu, iedziļinieties savās domās un mēģiniet atbildēt uz jautājumiem:

Kas ir tie cilvēki, kas Jums sniedz dažādus atbalsta veidus? Vai no dažādiem cilvēkiem – Jūsu sociālā tīkla dalībniekiem, saņemat dažāda veida palīdzību vai atbalstu?

Emocionālais atbalsts – tās ir rūpes, atzinība, komforts, mīlestība, pieņemšana un līdzjūtība, ko mēs saņemam no citiem. Iztēlojieties, ka divi draugi pauž savas jūtas pie tējas tases. Ja viens no viņiem ir satraukts, tad otrs sniegs viņam atbalstu.

Informatīvais atbalsts – tie ir padomi, norādījumi un problēmu risināšana, ko mēs saņemam no citiem. Iztēlojieties radinieku, kas sniedz padomu par nekustamā īpašuma tirgus norisēm.

Instrumentālais atbalsts – tā ir praktiskā un materiālā palīdzība, ko saņemam no citiem cilvēkiem. Iztēlojieties, kā bērns vai mazbērns Jūs aizvedīs pie ārsta, kad Jūs paši to nevarēsiet paveikt.

Piederību apliecinošo atbalstusaņemam no tām personām, ar kurām varam jūsties brīvi un izklaidēties. Iztēlojieties jautru vakaru ar draugiem, vakariņas vai varbūt pat nelielu ceļojumu.

3. **Sociālā atbalsta tīkla izpēte**

Sociālā atbalsta tīkls – savstarpējo attiecību sistēma, ko var attēlot aplī. Tagad, lūdzu, izpildiet uzdevumu!

**1.solis** - Padomājiet par cilvēkiem, kuri ir Jums blakus: par radiniekiem; par draugiem; par tālākiem paziņām; par kaimiņiem

**2.solis** - Atzīmējiet šos cilvēkus darba lapā tuvāk vai tālāk, izvērtējot to, cik emocionāli tuvi Jums šie cilvēki ir!

4. **Sociālā atbalsta tīkla izpēte**

Šis vingrinājums (izlasiet no slaida) ir paredzēts tam, lai palīdzētu jums iedomāties savu personīgo atbalsta tīklu un identificēt, cik tas ir apmierinošs. Vēlāk mēs parunāsim par to, kā to var attīstīt un pilnveidot.

Mēģiniet attēlot stiprās un vājās saites, izmantojot cietas, punktētas vai dažādu krāsu līnijas.

Tagad mēģiniet atrast vietas, kur Jūsu attiecības ar citiem cilvēkiem šķiet bloķētas. Atcerieties, kas tieši Jums traucē komunicēt ar šo cilvēku un saņemt nepieciešamo atbalstu? Iemesli var būt gan ārējie, gan iekšējie.

5. **Sociālā atbalsta tīkla izpēte: paškontroles jautājumi**

Tagad ir pienācis laiks Jūsu zīmējuma detalizētai analīzei.

Atbildiet uz sekojošiem jautājumiem (izlasiet no slaida):

Sociālā atbalsta tīkla izpēte ir vērsta uz to, lai pētītu starp Jūsu tīkla dalībniekiem pastāvošās attiecības: noteiktu saišu daudzumu un stiprumu, šo attiecību kvalitāti un atbalsta pieejamību. Tas savukārt var kalpot rīcības plāna izveidošanai sociālā atbalsta tīkla potenciālās palielināšanas nolūkos.

6**. Rīcības plāns sociālā atbalsta tīkla uzlabošanai**

Tagad mūsu uzdevums ir izstrādāt rīcības plānu, lai turpmāk saņemtu nepieciešamo atbalstu. Atbildot uz sekojošiem jautājumiem, lūdzu, mēģiniet paredzēt nākotnes soļus Jūsu sociālā atbalsta tīkla uzlabošanai!

(izlasiet no slaida)

7. **Ieteikumi sociālā atbalsta tīkla uzlabošanai**

Vai analizējot Jūsu zīmējumu, radās idejas, kā uzlabot un paplašināt sociālā atbalsta tīklu? Šeit ir vēl daži ieteikumi tiem, kas nākotnē vēlas nedaudz mainīt savu dzīvi, lai paplašinātu saskarsmes loku, atrastu jaunus veidus, kā mijiedarboties ar cilvēkiem, lai sniegtu iespēju citiem cilvēkiem piedalīties Jūsu sociālā atbalsta tīklā. (izlasiet no slaida)

8. **Diskusijas jautājumi:**

Kāpēc ir svarīgi saglabāt sociālos kontaktus senioru vecumā?

Kādi sociālā atbalsta veidi Jums šķiet vissvarīgākie?

Kas traucē senioriem uzturēt attiecības ar citiem?

9. **Paldies!**