SOCIALINIS DARBAS

ŠIANDIEN. RYTOJ

2022 m. Nr. 2

Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija

Profesinių kompetencijų tobulinimo centras

LSDA

Leidinys 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 kvietimą permąstyti savo kasdienes socialinio darbo praktikas

3
Nauji socialiniai reiškiniai
Kaip juos apibūdinti

7
Amžėjanti visuomenė
Kokie galėtų būti nauji gyvenimo ir priežiūros sprendimai?

10
Dirbtinio intelekto naujovės
Išmanioji liemenė akliesiems

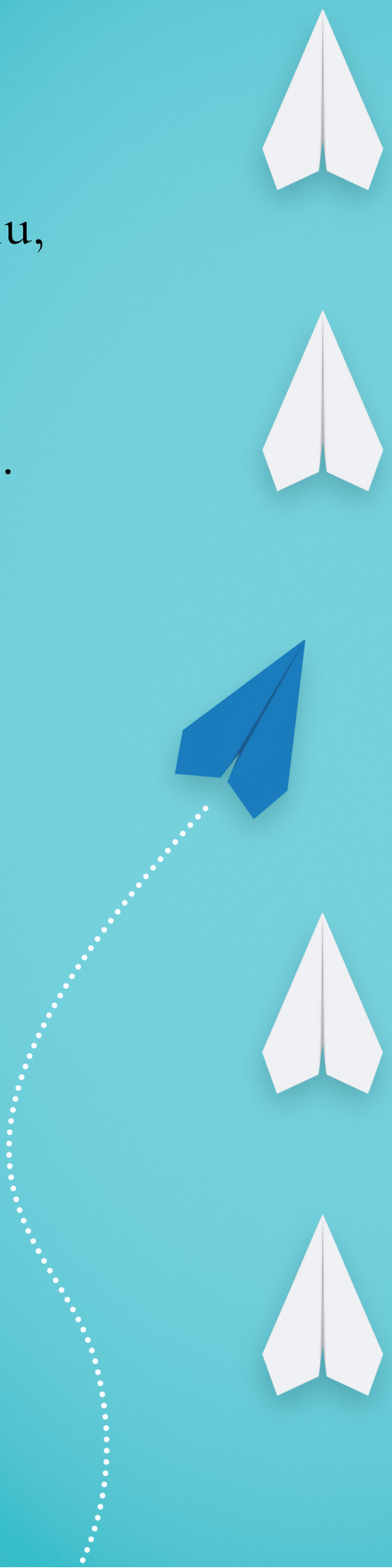
11
Darbuotojo gerovė
Pokovidinės darbo rinkos prioritetas

15
Miestų aplinka neatspindi lyčių lygybės
Ko reikia, kad tai keistųsi?

17
Traukinukas Bruno
Pirmasis pasaulyje autistiškas anlmacinis personažas

19
Pamilti save
Paauglių merginų valgymo sutrikimai

Pats
būk
tuo
pokyčiu,
kurį
nori
matyti.



Mieli socialiniai darbuotojai,

antrąjame Socialinių paslaugų srities darbuotojų profesinių kompetencijų tobulinimo centro leidinyje atkartojame neseniai įvykusios, gausaus Jūsų dalyvavimo ir puikių atsiliepimų sulaukusios konferencijos "Lietuvos socialinio darbo ateitį kuriančios kompetencijos" idėjas.

Skaitydami leidinyje pristatomas istorijas iš viso pasaulio, dar kartą kūrybiškai permąstykite savo kasdienio darbo praktikas ir pažvelkite į ateitį. Kokius sprendimus galėtume pritaikyti savo praktikoje? Kuo mes skiriamės nuo kitų ir kodėl šis skirtumas daro mus vertingus?

Jei turite dėmesio vertą idėją ar istoriją ir manote, kad 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

Nauji socialiniai reiškiniai

KAIP JUOS APIBŪDINTI?

Dr. Laura Burney Nissen - garsi socialinio darbo futuristė, Portlando universiteto socialinio darbo mokyklos profesorė – kviečia susipažinti su dabarties visuomenėje vykstančiais naujais socialiniais reiškiniais. Kaip juos galėtume apibūdinti, kad visi vienodai suprastume?

Išankstinė politika

Išankstinė politika (angl. prefigurative politics) – tai terminas, apibūdinantis reiškinį, kai įvairios žmonių grupės sukuria, įgyvendina ir praktikuoja radikalius pokyčius gerokai ankščiau, nei juos priima platesnis pasaulis. Nors tai nėra naujas reiškinys, tačiau šiandien jis įgauna didesnę reikšmę, nes reikia vis daugiau naujų, kūrybiškų, drąsių gyvenimo šiuolaikinėje visuomenėje būdų ir sprendimų. Žmonių grupės ir bendruomenės gali tarpusavyje kurti bendrą įsivaizdavimą apie trokštamą pasaulį ir jį įgyvendinti, užuot laukę tokios ateities, kurios nepageidauja.

Ekocidas

Ekocidas (angl. ecocide) – tai pačių žmonių daroma žala natūraliai aplinkai, ekosistemoms, biologinei įvairovei, planetai, prisidėjimas prie klimato kaitos procesų. Jau daug metų įvairios aktyvistų grupės siekia paskelbti ekocidą tarptautiniu nusikaltimu taikai. Šiuo metu dėl karinių veiksmų daromos didžiulės žalos gamtai Rusija yra kaltinama ekocidu.

Nuolatinė krizė

Nuolatinė krizė (angl. omnicrisis) – tai toks reiškinys, kai daug žmonių jaučia, kad gyvena vienoje krizėje po kitos, kurios susilieja ir neturi aiškios pabaigos. Terminas atsirado per COVID-19 pandemiją.

Etikos teatras

Etikos teatras (angl. ethics washing arba ethics theatre) – tai paviršutiniškas rūpinimasis svarbiais etiniais klausimais, tokiais kaip rasizmas, seksizmas ir pan. Nors asmuo įvairiais būdais demonstruoja savo susirūpinimą šiais klausimais, tačiau iš tikrųjų nieko dėl to nedaro, arba, dar blogiau, nedarydamas tik dar labiau skatina neetišką elgesį.

Obvilionierius

Obvilijonierius (angl. obvilionaire) – tai dienraščio New York Times 2022 m. metų sąvokos rinkimuose nugalėjęs žodis. Šis žodis susideda iš dviejų angliškų žodžių –„oblivious“, kuris reiškia „užsimiršęs“ ir „billionaire“, kuris reiškia „milijardierius“. Obvilijonieriumi siūloma vadinti labai turtingą žmogų, kuris pasirenka nematyti skirtumų ir nelygybės, kuriuos sukuria jo praturtėjimas. Pavyzdžiui, per dvejus pandemijos metus 10 turtingiausių pasaulio žmonių daugiau nei dvigubai padidino savo turtą, kai tuo tarpu didžiosios dalies žmonių pajamos sumažėjo. Mes gyvename tokioje epochoje, kurioje daugybė žmonių miršta nuo bado, o kiti žmonės turi daugiau pinigų, nei gali išleisti. Naujasis terminas apibūdina tokius žmones, kurie prabangos akivaizdoje atsiriboja nuo atsakomybės milijonams visame pasaulyje kenčiančių žmonių.

Nomofobija

Nomofobija – psichologinė būsena, kai asmuo bijo atsitraukti nuo mobiliojo įrenginio. Šiuolaikiniame pasaulyje vis daugiau žmonių jaučia spaudimą nuolat būti prisijungę prie interneto ryšio, todėl išsikraunant telefonui, jį pametus ar pradingus ryšiui jie gali patirti stresą, stiprų nerimą, baimę, paniką.

Parasocialiniai ryšiai

Parasocialiniai ryšiai – tai vienpusiai santykiai, kai vienas asmuo yra labai susižavėjęs ir skiria daug savo dėmesio kitam asmeniui, kuris jo net nepažįsta. Dažniausiai toks dėmesys skiriamas įžymybėms, socialinių medijų veikėjams. Tai nėra įprasti fanų ar gerbėjų ryšiai, o kai kas daugiau, kai žmogus jaučia stipresnį, asmeniškesnį ryšį. Teigiama, kad socialinė žiniasklaida tam tikromis priemonėmis skatina tokių ryšių formavimąsi ir juos palaiko.

Algoritmų kalba

Algoritmų kalba (angl. algospeak) – tai specialiai sugalvotos frazės, pakeisti žodžiai, siekiant socialiniuose tinkluose skleisti žalingą ar pavojingą turinį ir išvengti užblokavimo. Pavyzdžiui, angliškas žodis „porn“ yra keičiamas žodžiu „corn“, o terminas „sexual assault“ (angl. seksualinis išnaudojimas) keičiamas raidėmis SA. Tokiu būdu žalingas turinys gali išlikti ilgiau nepastebėtas ir nepašalintas socialinių tinklų moderatorių.

Toksiškas pozityvumas

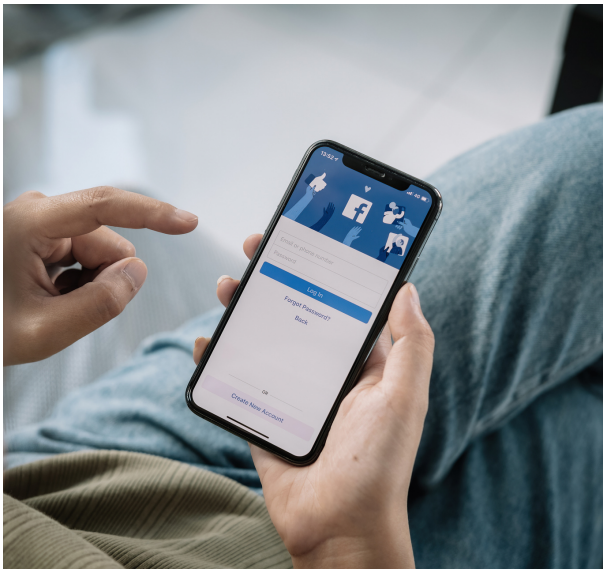
Toksiškas pozityvumas (angl. toxic positivity) – tai reiškinys, kai žmonės siūlo vieni kitiems būti optimistiškais, laimingais bet kokiais sunkiais gyvenimo atvejais. Toks supratimas dažniausiai žalingas, nes jį taikant yra ignoruojami ar dirbtinai sumažinami tikri, autentiški žmonių išgyvenimai, emocijos. Žmonių ir bendruomenių patiriamus išgyvenimus, iššūkius, viltį, kančią verčiau atskleisti ir analizuoti, o ne ignoruoti ar siekti pateikti tik per vienodą pozityvumo prizmę.

Transkalbystė

Transkalbystė (angl. translanguaging) – tai kalbos tipas, kuris susiformuoja, kai vienas žmogus ar bendruomenė kalba dviem ar daugiau kalbų. Pastaruoju metu pereinama prie palankesnio šio reiškinio vertinimo, akcentuojant tokių žmonių ir bendruomenių unikalumą, privalumus.

Klimato kaitos neigėjai

Klimato kaitos neigėjai – tai žmonės ir jų grupės, kurie aktyviai neigia klimato kaitą, nepaisant daugybės mokslinių žinių ir įrodymų, kad šis reiškinys egzistuoja.



Tėvai, kurie dalijasi

Tėvai, kurie dalijasi (angl. sharent). Anglišku žodžiu „sharent“ apibrėžiamas reiškinys, kai tėvai socialinėse medijose aktyviai dalijasi savo mažų vaikų gyvenimo detalėmis, neretai neapmąstydami pasekmių, nepaisydami vaikų teisės į privatumą.

Kaitiakitanga

Kaitiakitanga – tai Maorių kilmės žodis, žinomas jau seniai, bet pastaruoju metu naudojamas plačiau. Kaitiakitanga atspindi idėją, kad konkreti vietos žmonių bendruomenė yra atsakinga už natūralių gamtos resursų valdymą ir saugojimą. Kiekvienos bendruomenės ir kiekvieno joje esančio žmogaus pareiga – prižiūrėti ir saugoti savo gyvenamąją vietovę, kad ji būtų palanki gyventi ateities kartoms.

Institucinė išdavystė

Institucinė išdavystė (angl. institutional betrayal) – tai institucijų veiksmai, kenkiantys asmeniui, priklausančiam nuo šių institucijų, pavyzdžiui, nereagavimas, nesugebėjimas apsaugoti ar užkirsti kelią tolimesniems pažeidimams. Ankščiau institucinės išdavystės terminas buvo paplitęs apibūdinant seksualinę prievartą patyrusių asmenų patirtis, kai saugoti, ginti ir padėti turinčios institucijos pasirenka netinkamą atsaką, kuriuo dar labiau gilinama prievartą patyrusių žmonių trauminė patirtis. Dabar institucinės išdavystės terminas plinta ir apibūdina reiškinį, kai žmonės nebepasitiki tomis bendruomenės institucijomis, kuriomis ankščiau pasitikėjo. Šio termino priešingybė yra „institucinė drąsa“ – tai reiškinys, kai institucijos savo veiksmais ieško tiesos, moralės, nepaisant nemalonumų, rizikos ar patiriamų trumpalaikių išlaidų. Taip pabrėžiamas įsipareigojimas saugoti ir rūpintis tais, kurie yra priklausomi nuo institucijos. Institucinė drąsa yra galinga jėga, kuri padeda institucijoms tapti atsakingesnėms, teisingesnėms ir palankesnėms visiems žmonėms.

AMŽĖJANTI VISUOMENĖ

KOKIE GALĖTŲ BŪTI NAUJI GYVENIMO IR PRIEŽIŪROS SPRENDIMAI?

Nauji priežiūros modeliai

Vyresniame amžiuje dauguma žmonių nori gyventi savo namuose, tačiau kartais tai įgyvendinti sudėtinga, pavyzdžiui, kai viena šeima gyvena 150-250 kv. m. dydžio priemiesčio name. Siūloma tokius didelius namus pritaikyti gyventi mažoms bendruomenėms, kartu su priežiūros paslaugų teikėju. Vienos šeimos namai pertvarkomi taip, kad juose galėtų gyventi 2-3 vyresnio amžiaus žmonės. Šiuos žmones lankytų ar su jais gyventų jiems paslaugas teikiantys darbuotojai, padėsiantys tenkinti kasdienius poreikius, palaikyti ryšius su bendruomene, pasinaudoti jos resursais.

> “Profesionali, ilgalaikė vyresnio amžiaus asmenų globa ir priežiūra yra brangi. Ateityje mums reikės naujų, veiksmingesnių ir plačiau prieinamų sprendimų, padėsiančių senjorams suteikti reikiamą priežiūrą.”

Taip būtų sumažintos išlaidos profesionalioms institucinėms ilgalaikės globos paslaugoms, o stacionarios globos įstaigos būtų skirtos tik tiems, kam reikia ypač intensyvios priežiūros.

Įsivaizduokite namus, kuriuose gyvena keletas vyresnio amžiaus žmonių ir jų priežiūra besirūpinantis darbuotojas. Toks modelis keičia įprastą ilgalaikės socialinės globos modelį. Vyresnio amžiaus žmonėms sukuriama labiau nepriklausoma, šeimos ir namų gyvenimą primenanti aplinka.

Tokiame kontekste vienas priežiūros paslaugų teikėjas gali padėti pasirūpinti kelių žmonių kasdieniais reikalais – reguliariu vaistų vartojimu, gydytojų konsultacijų organizavimu, apsipirkimais, maisto gamyba, namų ruoša, finansų tvarkymu ir t.t.

Patogesnė medicininė priežiūra

COVID-19 pandemija pasiūlė naujų, efektyvių sprendimų vyresnio amžiaus žmonių medicininei priežiūrai. Itin populiarūs tapo nuotoliniai sprendimai, kurie padėjo žmonėms geriau patenkinti savo sveikatos priežiūros poreikius (ypač mažiau judantiems, turintiems demenciją ar padidėjusią infekcijų riziką).

Galimybė nuotoliniu būdu susisiekti su gydytoju ir gauti tinkamą gydymą ar reikalingas paslaugas sumažino ne tik kelionių metu patiriamą įtampą, bet ir rizikas, kurios kyla ilgai nesikreipiant į sveikatos priežiūros specialistus.

Nuotoliniai sveikatos priežiūros sprendimai itin pasitarnauja kaimiškose vietovėse, kuriose yra žemas psichikos sveikatos paslaugų prieinamumas, trūksta aukštos kvalifikacijos specialistų. Žmonės, kuriems reikia psichikos sveikatos pagalbos, gali konfidencialiai ir patogiai ja naudotis nuotoliniu būdu.

Integruotos visuomenės sveikatos ir medicininės priežiūros paslaugos

Vienas iš svarbiausių visuomenės sveikatos tikslų yra pasiekti, kad žmonėms reikėtų kuo mažiau medicininių intervencijų. Ligos ne tik reikalauja gydymo, bet ir padidina kitas sveikatos problemas.

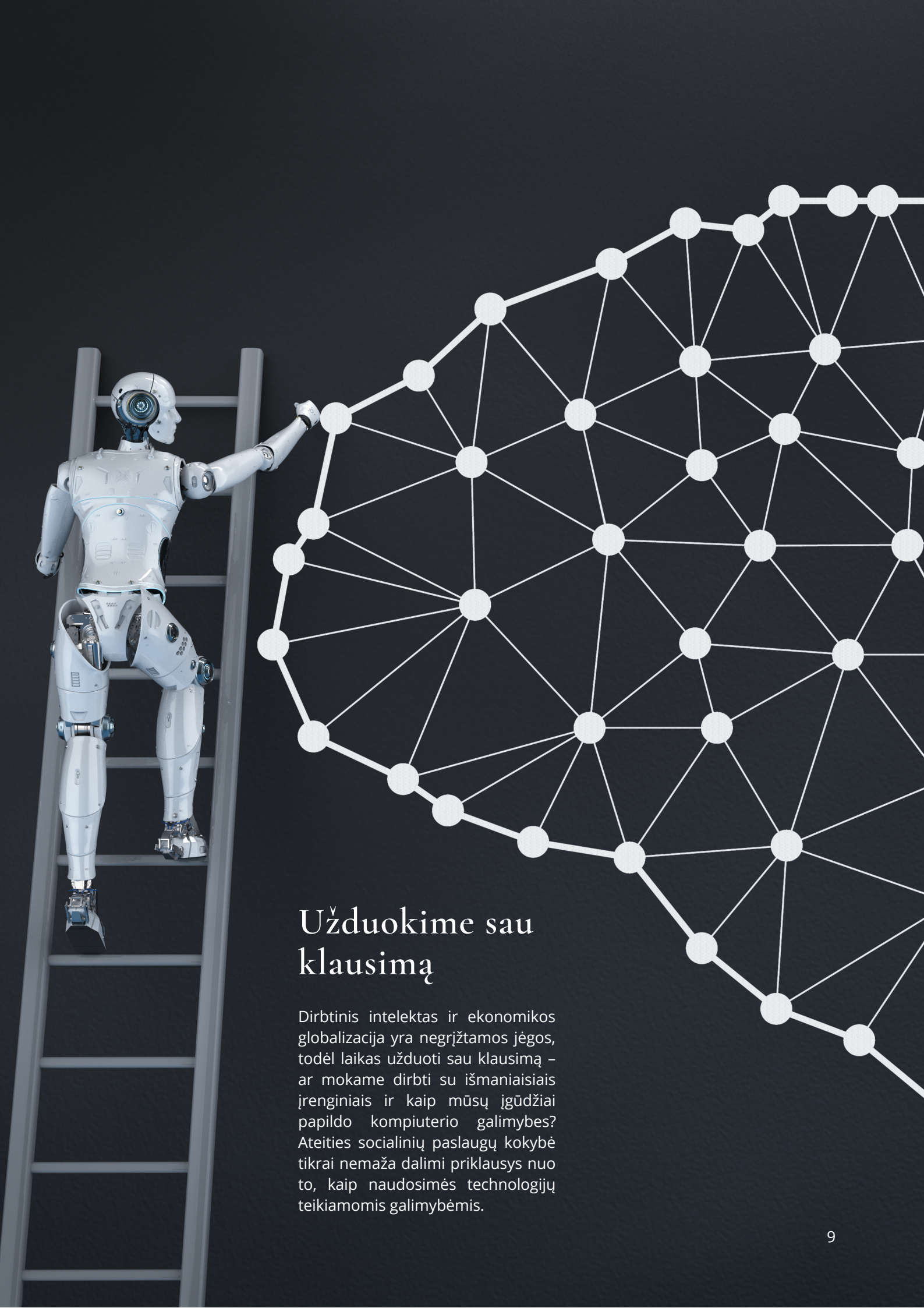
Pagrindinės visuomenės sveikatos stiprinimo priemonės – skiepai, pirminės sveikatos priežiūros prieinamumas, sveika mityba, fizinis aktyvumas, galimybė gauti psichikos sveikatos pagalbą – sumažina ligų pasireiškimo tikimybę ir sveikatos priežiūros paslaugų poreikį.

Esminiai sprendimai siekiant įveikti amžėjančios visuomenės iššūkius – tai prevencinės ir visuomenės sveikatos srities stiprinimas, prieiga prie kokybiško maisto ir didesnės galimybės palaikyti sveiką gyvenseną. Pavyzdžiui, dalyvavimas mankštos užsiėmimuose ne tik padidina socialinį įsitraukimą ir pagerina kognityvinius rodiklius, bet ir sumažina širdies ir kraujagyslių ligų bei griuvimo rizikas. Širdies ir kraujagyslių ligos bei griuvimai – tai dvi dažniausios priežastys, dėl kurių vyresnio amžiaus žmonės patenka į ligonines.

Demografinio visuomenės senėjimo kontekste artimiausiais dešimtmečiais reikės įgyvendinti naujus sprendimus. Šie sprendimai reikalauja didelių investicijų ir į ateitį orientuotos vizijos – žvilgsnio, kuris mato ne tai, kokie esame dabar, o kokie būsime po 10 metų.

Plačiau

https://www.weforum.org/agenda/2022/10/ageing-population-care-housing-healthcare/



Užduokime sau klausimą

Dirbtinis intelektas ir ekonomikos globalizacija yra negrįžtamos jėgos, todėl laikas užduoti sau klausimą – ar mokame dirbti su išmaniaisiais įrenginiais ir kaip mūsų įgūdžiai papildo kompiuterio galimybes? Ateities socialinių paslaugų kokybė tikrai nemaža dalimi priklausys nuo to, kaip naudosimės technologijų teikiamomis galimybėmis.

DIRBTINIO INTELEKTO NAUJOVĖS

IŠMANIOJI LIEMENĖ AKLIESIEMS

Didžiausioje pasaulio technologijų parodoje CES 2022 metais buvo pristatytas šveicarų sukurtas startuolis. Dirbtiniu intelektu grįstą įrenginį žmogus prisisega prie pečių tarsi kuprinę.

Įrenginys 3D vaizdo kameromis filmuoja ir analizuoja aplinką, kad galėtų aptikti ir iš anksto perspėti apie kliūtis. Naudotojas jam palankiais 3D garsais informuojamas apie supančią aplinką.

Įrenginio veikimas tarsi atkartoja autonominės transporto priemonės veikimo būdą. Pavyzdžiui, įrenginys perspės vartotoją apie jo judėjimo trajektorijoje už 12 metrų artėjantį dviratininką, tačiau nepaisys objekto, kuris yra arčiau, tačiau nekelia susidūrimo rizikos.

Įrenginį sukūrė šveicarai Maelis Fabienas ir Bruno Volmeris. Maelį įkvėpė kasdienis darbas šalia oftalmologijos ligoninės Lozanos mieste. „Kiekvieną dieną susidurdamas su aklaisiais ir silpnaregiais žmonėmis aš galvodavau - kokios priemonės dar galėtų būti jiems naudingos, neskaitant aklųjų lazdelių ar šunų palydovų“ – sakė Maelis.

Įrenginiu siekiama mažinti stigmą, nes jis neatrodo kaip medicininis prietaisas. Įrenginys turi 170 laipsnių matymo lauką, sveria mažiau nei 950 gramų ir daugiau nei 6 valandas gali veikti su keičiama baterija.

Prijungtas prie išmaniojo telefono, įrenginys gali padėti nukreipti žmogų ten, kur jam reikia nueiti. Patogiai uždedamas ar nuimamas, be specialių diržų ar tvirtinimų.

Tikimasi, kad greitu metu šis įrenginys bus sertifikuotas ir gaus medicininio prietaiso statusą. Vartotojų testus įrenginys įveikė sėkmingai.

Planuojama siūlyti didelėms įmonėms ir organizacijoms turėti bent po vieną tokį įrenginį, kad jį galėtų naudoti siekiant pagerinti savo lankytojų patirtį.

Plačiau

https://www.designboom.com/technology/biped-ai-copilot-blind-visually-impaired-people-ces-2022-01-10-2022/

DARBUOTOJO GEROVĖ
POKOVIDINĖS DARBO RINKOS PRIORITETAS

COVID-19 pandemijos metu daugelio darbuotojų gerovė atsidūrė pavojuje.

Apklausų duomenimis, daugiau nei pusė amerikiečių teigia, jog pandemija neigiamai paveikė jų psichinę sveikatą. Darbuotojams reikia ir jie vis labiau tikisi papildomos paramos iš savo darbdavių.

McKinsey & Company 2020 m. lapkričio mėnesį atliktas tyrimas parodė, kad 62 proc. darbuotojų visame pasaulyje psichikos sveikatos problemas laiko didžiausiu pandemijos sukeltu iššūkiu. 96 proc. tame pačiame tyrime dalyvavusių darbdavių pažymėjo suteikiantys savo darbuotojams papildomų resursų psichikos sveikatai gerinti, tačiau tik vienas iš šešių darbuotojų pasisakė jaučiantys papildomą paramą.

Abejingumas darbuotojų psichikos sveikatos problemoms reiškia didžiulius finansinius ir moralinius praradimus – darbuotojai tampa mažiau motyvuoti ir produktyvūs, dažniau serga, nerimauja dėl beprecedenčių šeimos poreikių patenkinimo.

Norėdami atgaivinti ekonomiką bei dirbti su darbuotojais, kurie atsparūs neigiamiems poveikiams, darbdaviai turėtų teikti pirmenybę gerai darbuotojų savijautai, sveikatai ir laimei.

Gerovė pasiekiama kai mūsų protas, kūnas ir mintys kuria pozityvius jausmus ir pasitenkinimą savo gyvenimu.

Darbdaviai turėtų vertinti darbuotojų gerovės kūrimą kaip apčiuopiamą įgūdį ir siekti kurti išmatuojamą gerovę.

Gerovės kūrimas yra įgūdis, kurį galime išmokti ir taikyti visi

Gerovės kūrimo įgūdžiai (kaip ir visi kiti įgūdžiai) turi būti lavinami kasdien, atkreipiant dėmesį į tokius elementus kaip meditacija, miegas, mankšta, mityba, priklausymas bendruomenei, dvasiniai ryšiai ir pan.

Į ateitį orientuoti darbdaviai darbuotojų gerovę supras ne kaip miglotą sąvoką, o kaip tam tikrus išmoktus veiksmus ir kasdieninio elgesio dalį.

Kiekvienas iš mūsų turime skirtingas patirtis apie tai, kas mums padeda jaustis gerai, o kas sukelia stresą, nerimą, diskomfortą. Tampa kritiškai svarbu atpažinti šias patirtis ir aktyviai praktikuoti būtent tai, kas didina mūsų gerovę.

Į ateitį orientuoti darbdaviai sieks įgalinti darbuotojus, kad šie atpažintų savo individualius poreikius ir atrastų unikalius geros savijautos kūrimo būdus. Pavyzdžiui, vieniems darbingumo atkūrimui svarbu gerai išsimiegoti, mankštintis ar tinkamai maitintis, o kitiems svarbu atlikti dėmesingo įsisąmoninimo (angl. mindfulness) praktikas, atsijungti nuo technologijų, skirti laiką bendravimui su žmonėmis.

Geresnė ateitis laukia darbdavių, kurių darbuotojai turės asmeninės gerovės kūrimo įgūdžių

Darbe įvairių mokymų metu įprastai tobuliname tokius įgūdžius kaip problemų ir konfliktų sprendimo, komunikacijos, lyderystės. Tačiau rūpinimasis savo gerove yra vienas iš kritiškai svarbių šiandienos darbuotojų įgūdžių, kurie turi būti įvairiais būdais tobulinami.

Vadovai turėtų vertinti darbuotojų asmeninę gerovę lygiai taip pat, kaip jų techninius gebėjimus.

Darbuotojų gerovės klausimų aptarimas ir įvertinimas turėtų tapti komandos susirinkimų dalimi, įprasta rutina. Taip pat svarbu užtikrinti, kad pagrindiniai ištekliai, tokie kaip savipagalbos įrankiai, būtų lengvai ir paprastai prieinami darbuotojams.

Atvirai kalbėdami apie darbuotojų gerovę ir palaikydami ją konkrečiais veiksmais, darbdaviai gali pakeisti atgyvenusią darbo kultūrą, kurioje profesinė veikla buvo svarbesnė nei asmeniniai poreikiai.

Vadovai turėtų sukurti saugias erdves atviriems pokalbiams su darbuotojais. McKinsey & Company 2020 m. vykdyta apklausa parodė, kad tik 30 proc. darbuotojų jaučiasi patogiai kalbėdami su vadovais apie savo psichikos sveikatą.

Gerovei kurti svarbi aplinka, kuri įgalina darbuotoją teikti pirmenybę sau, kalbėti apie savo individualią gerovę, ypač apie psichikos sveikatą taip lengvai, tarsi būtų kalbama, pavyzdžiui, apie sulūžusią ranką.

Darbdavys turėtų investuoti į būdus, kurie padėtų darbuotojams įgyti įgūdžių kalbėti apie savo gerovę, taip pat kurti darbo aplinkos normas, kurios skatintų šiuos pokalbius.

Viena iš pačių paprasčiausių technikų kaip išmatuoti darbuotojų gerovę – kartą per savaitę siunčiamas vienas ar du klausimai, skirti jų savijautai: „Kaip tu jautiesi“? Tai leidžia kiekvieną savaitę žinoti kaip jaučiasi konkretūs darbuotojai, padaliniai, skyriai.

Tokiu būdu darbdaviui lengviau identifikuoti tam tikras problemines sritis, kurioms reikia skirti daugiau dėmesio ir paramos. Taip pat tai suteikia galimybę darbuotojui atkreipti dėmesį į save, paprašyti ir gauti individualią, konfidencialią paramą.

Galima išmokyti darbuotojus rūpintis savo gerove, įvairiais atvejais suteikti vieni kitiems ankstyvą psichologinę paramą.

Šiandien, kai technologijos leidžia darbui skverbtis į mūsų asmeninį gyvenimą 24 valandas per dieną ir 7 dienas per savaitę, tampa svarbu mokėti pasirūpinti savo gerove.

Veiksmai, kurių darbdaviai imsis dabar, sustiprins mus ateityje.

Mūsų ateities lyderystę lems tai, kaip įveiksime sunkumus dabar, kaip gebėsime pasirūpinti savo gerove šiuo nežinios ir netikrumo laikotarpiu.

Plačiau

https://www.weforum.org/agenda/2021/01/priority-workplaces-new-normal-wellbeing/

Minkštieji įgūdžiai vs Kietieji įgūdžiai

Trys ketvirtadaliai bet kokio darbo sėkmės priklauso nuo mūsų turimų minkštųjų įgūdžių, tokių kaip lyderystė, komandinis darbas, bendravimas, darbo etika, lankstumas, atsparumas stresui, emocinis intelektas. Ir tik viena dalis iš keturių yra kietieji, techniniai įgūdžiai - tai mūsų įgyta specialybė, žinios, geras teisės aktų išmanymas ir pan. Tad tobulėdami darbe teikime prioritetą minkštiesiems įgūdžiams ir rūpinimuisi savimi, emociniam atsparumui. Viso kito galima išmokti.

Miestų aplinka neatspindi lyčių lygybės

KO REIKIA, KAD TAI KEISTŲSI?

Šiuo metu 55 procentai viso pasaulio žmonių gyvena miestuose ir ateityje miestų gyventojų skaičius augs. Iki 2050-ųjų 7 iš 10 žmonių gyvens miestuose.

Naujausias Jungtinių Tautų tyrimas rodo, kad miestuose esanti aplinka nėra teisinga moterų atžvilgiu. Gyvendamos miestuose moterys patiria smurtą, skurdą, dažnai atlieka neapmokamus namų ruošos ir priežiūros darbus, stokoja galių priimant viešuosius ir privačius sprendimus.

Daug miesto aplinkos elementų nepakankamai atspindi realius moterų poreikius. Pavyzdžiui, vienodas vyrams ir moterims skirtas viešųjų tualetų skaičius. Tyrimai rodo, kad moterų laukimo laikas prie viešųjų tualetų yra 6 kartus ilgesnis nei vyrų.

Lyderystės suteikiama galia

Dauguma miestų projektavo ir statė vyrai, tad nenuostabu kodėl miestų aplinka ne visada atitinka moterų poreikius.

Net išsivysčiusiose šalyse moterys vis dar rečiau dalyvauja priimant sprendimus. 35 procentai Jungtinės Karalystės Bendruomenių rūmų parlamento narių skaičiaus sudaro moterys ir šis skaičius yra aukštesnis nei buvęs kada nors ankščiau.

Rekomenduojama, kad planuojant miestus būtų ieškoma ir atspindima moterų perspektyva. Pavyzdžiui, priimant sprendimus mieste, aktualu tam tikrais atvejais naudoti pagal lytį suskirstytus duomenis. Švedijoje tokie duomenys parodė, kad teikiama pirmenybė magistralinių takų valymui prisnigus neigiamai paveikė moteris ir vaikus, kurie daugiau važinėjo dviračių takais. Pirmenybinis dviračių takų išvalymas per pusę sumažino moterų ir vaikų patiriamų nelaimingų atsitikimų skaičių ir sutaupė lėšų.

Miestai, išryškinantys moterų pasiekimus

Statulos, paminklai ir gatvių pavadinimai gali reikšmingai keisti miesto tapatybę, išryškindami žmonių ar jų grupių darbus bei pasiekimus. Tačiau šiuo metu moterų pasiekimų tai neišryškina. Pavyzdžiui, Londone tik 4 procentai statulų vaizduoja moteris (netgi perpus mažiau nei gyvūnus). Londonas lenkia dauguma kitų pasaulio miestų, kuriuose vidutiniškai tik 2-3 proc. statulų vaizduoja moteris.

Asperno rajone (Vienoje) visos gatvės ir viešosios vietos pavadintos moterų vardais, siekiant išryškinti lyčių lygybės klausimą, pripažinti ir pabrėžti moterų pasiekimus.

Saugesnės gatvės, tobulesni įstatymai ir švietimas

Moterys miestuose dažnai nesijaučia saugios ir ne be priežasties. Jungtinėje Karalystėje 71 proc. moterų teigia mieste patyrusios seksualinį priekabiavimą. Etiopijos viešajame transporte daugiau nei pusė moterų ir mergaičių patyrė smurtą.

Australijoje, Melburne buvo ištirtos nesaugiausios miesto vietos. Šiose vietose buvo nustatyti išskirtiniai apšvietimo reikalavimai ir pasitelktos kitos priemonės, galinčios sustiprinti saugumą.

Ekvadore buvo įvesta pranešimų apie seksualinį priekabiavimą sistema viešajame transporte. Priekabiavimą patyręs asmuo gali išsiųsti žinutę apie atvejį autobuse trumpuoju numeriu. Tuo metu automatiškai per autobuso garsiakalbius pranešama, kad autobuse užfiksuotas galimas priekabiavimo atvejis ir policijos pareigūnai jau laukia artimiausioje stotelėje, o su auka susisiekia pagalbą teikiantys specialistai. Ši priemonė Ekvadore padėjo ne tik nustatyti nemažai seksualinio priekabiavimo atvejų, bet ir padidino visuomenės supratimą apie smurtą prieš moteris.

Taigi, labai svarbu, kad miestų kūrimui naudotume holistinį, visa apimantį požiūrį, sukuriantį įtraukią aplinką visiems žmonėms.

Plačiau

https://www.weforum.org/agenda/2022/10/designing-cities-for-women-undp-report/

Nuotr. CNN

TRAUKINUKAS BRUNO

PIRMASIS PASAULYJE AUTISTIŠKAS ANIMACINIS PERSONAŽAS

Eliotas sako, kad Bruno naudojamos ausinės jam pačiam yra pažįstamas dalykas, nes jam kartais irgi sudėtinga išbūti triukšmingoje aplinkoje. „Turiu sugalvoti naujų pagalbos sau strategijų, kaip ir Bruno“ – sako Eliotas.

JAV ir Didžiosios Britanijos vaikų televizijos laidoje „Tomas ir draugai“ pristatomas pirmasis pasaulyje autistiškas personažas – traukinukas Bruno. Šio personažo atsiradimas atspindi JAV žaislų milžinės „Mattel“ siekį televizijos ekranuose vaizduoti įvairovę.

Vaikams skirto serialo personažą įgarsins autistiški aktoriai – devynmetis Eliotas ir dešimtmetis Chuckas. Atranką laimėjęs Eliotas teigė esantis susijaudinęs ir džiaugsmingas dėl to, kad autistiški personažai bus rodomi jo mėgstamame animaciniame filmuke. „Bruno yra linksmas, protingas, atsipalaidavęs personažas, kuris kartais nustemba, kartais nerimauja arba daro juokingus dalykus tam, kad išspręstų įvairias problemas“ – sako Eliotas.

Nuotr. CNN

Jungtinėse Amerikos Valstijose 2 proc. suaugusiųjų yra autistiški.

Kompanijai „Mattel“ Bruno personažą padėjo sukurti autistiški rašytojai ir kūrėjai bei šiuos žmones atstovaujančios ir vienijančios organizacijos.

Kompanija pabrėžia savo siekį reprezentuoti pasaulyje esančių žmonių įvairovę.

Bruno personažas turi žibintus, kurių besikeičianti šviesa atspindi jo emocinę būseną. Kai Bruno tampa jautrus aplinkos garsams ir triukšmui, jis išleidžia garą ir užsideda savo garines ausines.

Traukinukas Bruno mintinai žino visas savo važiavimo trasas, jam svarbūs tikslūs planai, tvarkaraščiai ir grafikai.

Eliotas sako, kad Bruno naudojamos ausinės jam pačiam yra pažįstamas dalykas, nes jam kartais irgi sudėtinga išbūti triukšmingoje aplinkoje. „Turiu sugalvoti naujų pagalbos sau strategijų, kaip ir Bruno“ – sako Eliotas.

Tomas Purseris, Didžiosios Britanijos nacionalinės autizmo draugijos atstovas, sveikino Bruno personažo idėją ir sakė, kad labai svarbu ekranuose matyti autistiškus personažus.

„Jungtinėje Karalystėje yra 160 tūkstančių autistiškų mokyklinio amžiaus vaikų. Jie tikrai norėtų, kad ekranuose būtų vaizduojamos ir jų istorijos. Autizmo neturintiems vaikams tai padeda suprasti ką reiškia būti autistu.“ – sakė Tomas.

Manoma, kad Bruno personažo atsiradimas populiariame animaciniame filmuke pasiūlys jo žiūrovams prasmingų socialinės įtraukties pavyzdžių.

Plačiau

https://edition.cnn.com/2022/09/07/entertainment/thomas-friends-autistic-character-intl-scli-wellness-gbr/index.html

https://www.youtube.com/watch?v=NpWJn6_MhQI

PAMILTI SAVE. Paauglių merginų valgymo sutrikimai

„Labas, gražuole“ – tai nebūtų dažnas paauglių merginų kreipinys žiūrint į save veidrodyje. Daug paauglių merginų naudoja veidrodį tarsi įrankį savo vertei nustatyti – kritiškai ieško trūkumų ir klaidų, kurios neatitinka jų pačių sau nusistatytų grožio standartų. Didelis noras būti tobulomis neretai sukelia gėdą dėl savo kūno, pasibjaurėjimą ir nerimą.

Paauglės itin pažeidžiamos brendimo laikotarpiu, prie kurio dar prisideda neigiami COVID-19 pandemijos padariniai ir visuotiniai neramumai pasaulyje. Šis chaotiškų išgyvenimų derinys dažnai sukelia sumaištį paauglės gyvenime ir sukuria aplinką, kurioje formuojasi valgymo sutrikimai.

Savo įsivaizduojamas kūno paveikslas susideda iš trijų dalių: kaip jūs matote save, kaip įsivaizduojate, kad jus mato kiti ir kaip jaučiatės gyvendami savo kūne. Daugelis žmonių, kenčiančių nuo valgymo sutrikimų, yra linkę galvoti apie savo kūną kaip objektą, kurį reikia vertinti dėl jo išvaizdos, o ne dėl jo paskirties ar veiksmingumo. Išvaizda laikoma svarbesne nei protas, veiksmingumas ir kiti panašūs dalykai.

Pagrindinis dalykas, kurį gali padaryti socialinis darbuotojas – tai padėti paauglėms susitaikyti su savo kūnu, vertinti kūną kaip savo sąjungininką, o ne priešą. Dirbdami su paaugliais socialiniai darbuotojai turi nuolat patys pažinti, išsigryninti savo emocinę būseną ir pasiruošimą atviriems, autentiškiems profesiniams santykiams. Tai svarbu, nes paaugliai yra itin gerai įgudę suvokti kitų žmonių mintis ir jausmus.

Paaugliai, turintys valgymo sutrikimų, dažniausiai nėra linkę pokyčiams ir terapijoms. Tačiau yra vienas dalykas, kuris visada padeda užmegzti ryšį – tai rodomas nuoširdus domėjimasis paaugliu kaip asmenybe.

Kaip patekti į paauglio pasaulį? Kaip sukurti intervencijoms palankų ryšį su juo?

- paprašykite, kad kiekvieno susitikimo metu paauglys užrašytų kaip jautėsi. Kito susitikimo pradžioje aptarkite šiuos užrašus;
- paprašykite, kad papasakotų apie savo mėgstamiausias laidas, filmus, aktorius, hobius. Jūs papasakokite taip pat;
- paklauskite ar jis turi gyvūnų. Dauguma paauglių mėgsta gyvūnus ir pokalbius apie juos;
- esminis klausimas – „Padėk man suprasti ką reiškia būti tavimi“.

Svarbu paaugliui padėti atskleisti jo supratimą apie savo kūną. Kai kalbatės, atkreipkite dėmesį į emocijas – pvz. pyktį, liūdesį, išgąstį, meilę.

Paprašykite užsimerkti ir pakelti vieną ranką. Tegul ranka lėtai juda į tą kūno dalį, kurioje kaupiasi dabartinė emocija, pvz. pyktis. Paklauskite kaip arti kūno paviršiaus yra pyktis, kiek vietos kūne jis užima, ar turi spalvą? Po kelių sekundžių galima paprašyti atsimerkti ir pasikalbėti apie tai, kas vyko.

Šie ir panašūs pratimai gali padėti paaugliams kasdieniame gyvenime užmegzti ar palaikyti ryšį su savo kūnu. Atminkite, neretai paaugliai yra labai įsijautę į savo kūną, todėl negyvena „čia ir dabar“.

- Padėkite paaugliui pakeisti nemalonų galvojimą apie save. Paprašykite pastebėti momentus, kurių metu jie apie save galvoja nemaloniai ir nemalonius žodžius pakeisti malonesniais. Patarkite, kad kurį laiką nesijaudintų, jei tai neatspindi jų tikrosios nuomonės apie save, nes reikia laiko patikėti savo naująja „versija“.

- Naudokite veidrodį įvertinimui, o ne baudimui. Prieš žiūrint į veidrodį, paprašykite visiškai atpalaiduoti akis, kelis kartus lėtai užsimerkti ir atsimerkti. Pakvieskite atpalaiduoti veidą ir tik tada žiūrėti į save veidrodyje. Tegul draugiškai su savimi pasisveikina veidrodyje. Toliau galima apžvelgti veidrodyje visą savo kūną kaip visumą, neišskiriant vienos konkrečios kūno dalies – pažvelgti į save kaip į žmogų. Šį pratimą galima kartoti kelis kartus per dieną.

- Pakvieskite paauglį tobulinti kasdienio rūpinimosi savimi įgūdžius ir puoselėti sau palankų gyvenimo būdą. Svarbu sulėtinti gyvenimo tempą, kad būtų galima įsiklausyti ir pajusti kūno siunčiamus signalus, patirti gilesnius kūno sukeliamus pojūčius.

- Pasiūlykite paaugliui laikyti save patį savo geriausiu draugu ir atitinkamai taip elgtis.

- Patarkite daugiau bendrauti su tais žmonėmis, kurie jį myli ir vertina besąlygiškai. Priminkite, kad kiekvienas žmogus gali rinktis savo aplinką ir draugus.

- Įtraukite į kasdienį gyvenimą fizinio aktyvumo užsiėmimus ir atpalaiduojančio kvėpavimo pratimus. Kvėpavimo pratimai padeda ne tik išlikti ramiems ir susikaupusiems, bet ir „įsižeminti“ savo kūne. Judėjimą skatinantys pratimai padeda susijungti su savo kūnu, suteikia gyvybės ir energijos pojūtį, kuris padeda lengviau įsimylėti, priimti ir puoselėti save.

- Priminkite, kad įvairiose medijose matomi dalykai yra reti kasdieniame žmonių gyvenime. Įžymybių kūno tobulinimas, dietos ir kiti dalykai yra sunkus jų kasdienis darbas, kurį atlikti padeda gausybė kitų žmonių, darbuotojų.

- Paaugliai, turintys valgymo sutrikimų, dažniausiai nėra linkę pokyčiams ir terapijoms. Tačiau yra vienas dalykas, kuris visada padeda užmegzti ryšį – tai rodomas nuoširdus domėjimasis paaugliu kaip asmenybe.

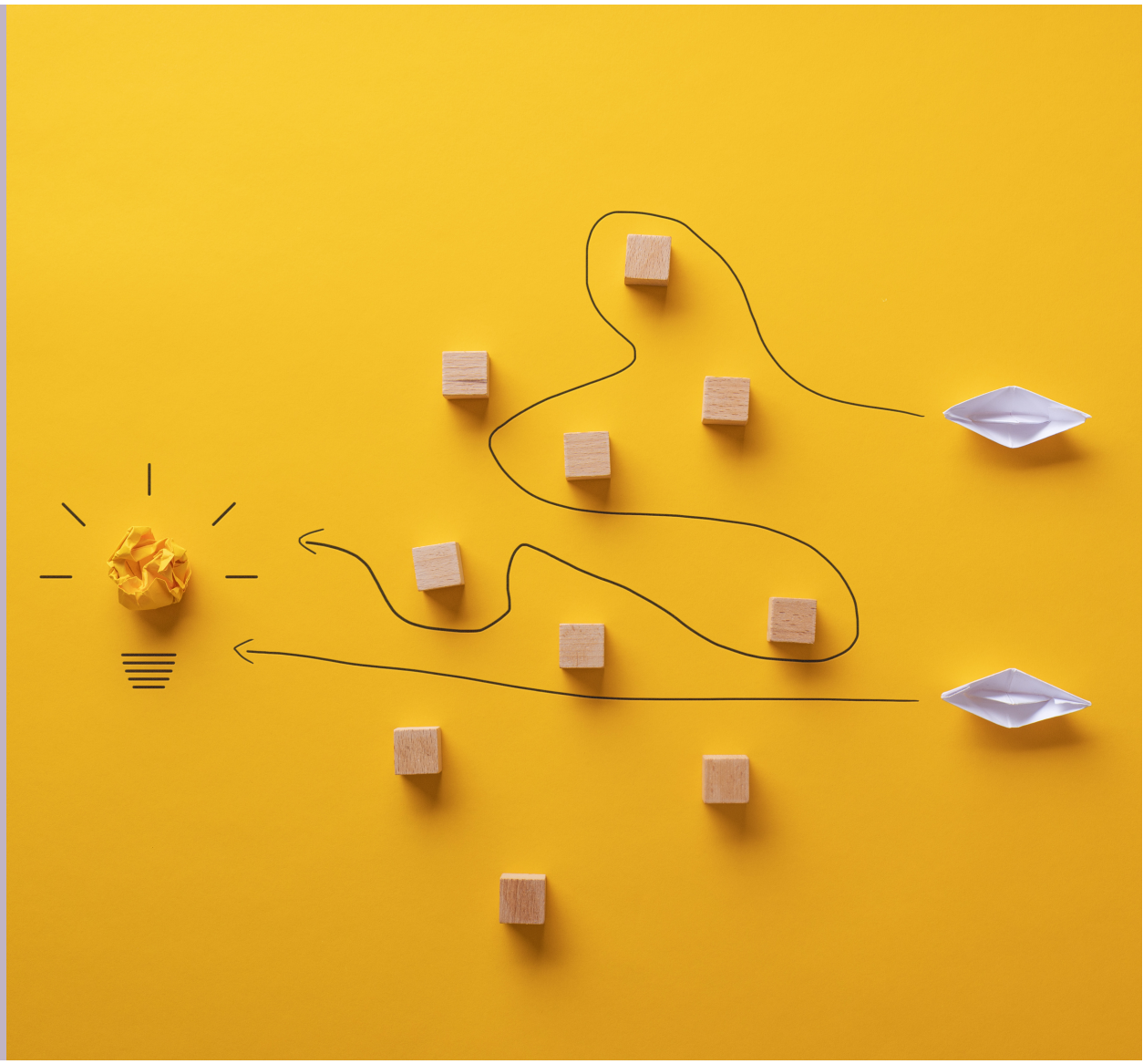
Plačiau

Social Work Today, 2022 summer. https://secure.viewer.zmags.com/services/DownloadPDF?publicationID=9cf3ceea&selectedPages=all&pubVersion=5&print=true

“ Priminkite paaugliui, kad įvairiose medijose matomi dalykai yra reti kasdieniame žmonių gyvenime. Įžymybių kūno tobulinimas, dietos ir kiti dalykai yra sunkus jų kasdienis darbas, kurį atlikti padeda gausybė kitų žmonių, darbuotojų. ”

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

2022 m. Nr. 2
"Socialinis darbas. Šiandien. Rytoj."
Aktualus periodinis metodinis elektroninis leidinys



Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija

Profesinių kompetencijų tobulinimo centras

LSDA

Leidinys 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.