**4. ASMENS SOCIALINĖS PARAMOS TINKLO TYRIMAS**

**1. ASMENS SOCIALINĖS PARAMOS TINKLO TYRIMAS**

Socialinė parama yra vienas iš pagrindinių žmogaus poreikių. Tai poreikis būti santykiuose su kitais žmonėmis, poreikis priklausyti žmonių grupei, poreikis būti priimtam. panagrinėkime, kokie yra mūsų santykių poreikiai ir kaip teikiamas socialinės paramos tinklas.

**2. AR ATPAŽĮSTATE ASMENIS, KURIE Į JŪSŲ GYVENIMĄ ATNEŠA ŠIŲ KETURIŲ RŪŠIŲ PARAMĄ?**

Norėdami pradėti šią temą, grįžtame prie anksčiau aptartų 4 socialinės paramos rūšių.

* Ar gaunate įvairių rūšių pagalbą ar paramą iš skirtingų socialinio tinklo narių?
* Ar atpažįstate asmenis, kurie į jūsų gyvenimą atneša šių keturių rūšių paramą?

Emocinė parama reiškia rūpestį, įvertinimą, paguodą, meilę, priėmimą ir empatiją, kurią mums siūlo kiti. Įsivaizduokite du draugus, kurie išreiškia savo jausmus prie arbatos puodelio.

Informacinė pagalba-tai patarimai, patarimai ir problemų sprendimas, kurį gauname iš kitų. Įsivaizduokite giminaitį, kuris pataria dėl nekilnojamojo turto rinkos.

Materialinė parama reiškia praktinę pagalbą, pagalbą ir materialinę pagalbą, kurią gauname iš kitų. Įsivaizduokite, kad jūsų vaikas ar anūkas veža jus pas gydytoją.

Pramogavimo parama reiškia tuos asmenis, su kuriais galime smagiai praleisti laiką. Įsivaizduokite linksmą žaidimų vakarą su draugais, vakarienę ar galbūt net nedidelę kelionę.

**3. PALAIKYMO SISTEMOS TYRIMAS (1)**

Pagalvokite apie žmones, kurie yra su jumis:

* Tavo artimieji
* Jūsų draugai
* Jūsų pažįstami
* Jūsų kaimynai

**4. PALAIKYMO SISTEMOS TYRIMAS (2).** Šis pratimas skirtas padėti jums nustatyti savo asmeninės pagalbos tinklą.

Nurodykite šių paramų stiprumą. Ar tai stiprios ar silpnos grandys? Ar ši parama yra reguliari ar atsitiktinė? Tai galite parodyti nubrėžę punktyrines linijas, nurodančias atsitiktinę paramą, o sunkesnes - stiprią ar reguliarią paramą. Tada kitos spalvos rašikliu pridėkite dalykų, kurie blokuoja jūsų pažangą. Kas trukdo jums gauti reikiamą paramą? Galite įtraukti kitų žmonių kritiką, nepasitikėjimą savimi ar paramos nepasiekimą.

**5. PALAIKYMO SISTEMOS TYRIMAS: SAVIKONTROLĖS KLAUSIMAI.** Baigę apibendrinkite gautą vaizdą su partneriu. Paaiškinkite savo darbą ir paprašykite savo partnerio susidaryti bendrą įspūdį apie Jus.

Atsakykite į pateiktus klausimus:

* Ar tokios paramos norite?
* Ar pakankamai? Kokios paramos trūksta? Kaip galėjai gauti tokią paramą?
* Kokia parama jums tikrai yra teigiama tiek, kiek jums reikia, kad įsitikintumėte, jog ją turite?
* Kokius blokus galėtumėte sumažinti?

Pakartokite procesą su partneriu, kaip jis įsivaizduoja.

**6. TADA JŪS IR JŪSŲ PARTNERIS TURĖTUMĖTE PARENGTI VEIKSMŲ PLANĄ, KAIP GAUTI REIKIAMĄ PARAMĄ.**

Jūsų asmeniniame veiksmų plane turėtų būti nurodyta:

* kokio tipo paramos jums reikia
* kaip ketinate gauti šią paramą
* kada gausite šią paramą
* su kuo tai susiję?

**7. SANTRAUKA: KAIP PAGERINTI SOCIALINĖS PARAMOS TINKLĄ:**

* Reguliariai susisiekite su kitais žmonėmis - paskambinkite, parašykite tekstą, susitikite.Kalbėkite apie savo emocijas ir jausmus su žmonėmis, kurie jus supranta
* Nuoširdžiai pasidalykite savo mintimis ir jausmais. Pasikalbėkite apie savo rūpesčius ir poreikius (kai jiems buvo suteikta patarimų ir pagalbos). Paklauskite, ką kiti žmonės galvoja apie jūsų situaciją, ir parodykite, kad tai jums svarbu
* Būkite geras klausytojas. Parodykite susidomėjimą kitais, paklauskite, kaip jie yra, ir pažvelkite į anksčiau aptartas problemas. Patarkite, jei jūsų to paprašys planuoti visuomeninę veiklą. Užtikrinkite santykių plėtojimo galimybes, dalyvaukite socialiniuose renginiuose, kurie suteikia jums teigiamų emocijų

Artimų santykių poreikis yra labai aktualus ankstyvoje vaikystėje, kai santykiai su kitu yra saugumo ir išlikimo garantas. Suaugęs žmogus yra savarankiškesnis ir pajėgesnis už vaiką, tačiau artimi ir palaikantys santykiai su kitais žmonėmis visada yra svarbūs. Santykiai su artimais žmonėmis yra viena iš emocinės gerovės ir gyvenimo kokybės sąlygų. Palaikantys santykiai yra svarbi gyvenimo kokybės ir emocinės gerovės sąlyga, nes: apsaugoti žmogų nuo neigiamo (ilgalaikio) streso poveikio, gali padėti įveikti sunkumus ir įveikti iššūkius, skatinti žmonių dalyvavimą veikloje, kuri prisideda prie asmeninio augimo ir emocinio pilnatvės jausmo.

**8. AČIŪ UŽ DĖMESĮ!**