

## 2022 SEPTEMBRIS-DECEMBRIS

### SASNIEGTIE MĒRĶI



### Erasmus+ "From I 2 We" projekts!

Ir aizvadīti visi plānotie Erasmus+ projekta "From I 2 We" semināri, kuru organizēšanā aktīvi iesaistījāmies kopš 2021. gada novembra. Projektā sadarbojamies ar 6 psihodramas institūtiem, pieaugušo izglītības centru Somijā, Tallinas un Tartu universitātēm un NBBE (Nordic and Baltic board of Examiners).

"From I 2 We" projekta mērķis ir izpētīt teorijā un praksē, kā vislabāk ir iespējams pielietot darbības metodes, kuru pamatā ir psihodrama, sociodrama un sociometrija, lai uzlabotu sociometrisko un zināšanu ieguves potenciālu pieaugušo apmācības grupās, kas tiek organizētas klātienē un tiešsaistē.

### Atvērtā skatuve 2022. Tele!

Viens no pirmajiem un spilgtākajiem notikumiem rudens sākumā bija ikgadējā atvērtā skatuve 13. oktobrī.

Atvērtā skatuve ir unikāls pasākums, kad vienlaicīgi Somijā, Igaunijā, Norvēģijā, Zviedrijā, Dānijā, Baltkrievijā un, protams, Latvijā tiek atvērtas institūta durvis visiem, kas vēlas iepazīties ar psihodramu. Šī gada tēma bija Tele.

Mums bija liels prieks par cilvēku atsaucību un vēlmi "nogaršot" kriptiņu psihodramas. Sakarā ar to Moreno institūts Latvijā noorganizēja papildu Atvērto skatuvi 20. oktobrī.



### Moreno institūts Latvijā attīstās!

Esam priecīgi paziņot, ka institūts ir paplašinājis savas telpas. Tā pamatojums - pieaugoša aktivitāte esošajās telpās! Šoruden esam atvēruši vēl divas telpas, kurās šobrīd jau aktīvi darbojas institūta asistenta un līdera līmeņa studenti, kā arī Inetas Vanagas un Aigas Ūdres psihodramas grupas. Tāpat šajās telpās esam jau paspējuši uzņemt ārzemju lektoros un novadījuši vairākus seminārus. Kā arī iekārtot telpas daļu monodramas nodarbībām.



## Ziemassvētki institūtā

Kā jau katru gadu, arī šogad institūts organizēja Ziemassvētku svinības visiem institūta studentiem, psihodramatistiem un institūta darbiniekiem, lai atskatītos uz paveikto un ielūkotos nākamā gada plānos un sapņos.

## Piedzīvotais un aizvadītais

Sakarā ar lielo pieteikumu skaitu mēs noorganizējām papildu Atvērto skatuvi 2022 nodarbību 20. oktobrī, lai sniegu iespēju visiem dalībniekiem iepazīties ar psihodramu darbībā. Atvērto skatuvi 2022 vadīja Aiga Ūdre (līderis psihodramā) un Jolanta Baltiņa (TEP).

Pēc atvērtās skatuves mēs noorganizējām ievadkursu psihodramā, sociometrijā un grupu psihoterapijā visiem tiem, kas vēl nestudē psihodramu, taču vēlējās uzzināt vairāk par tās teoriju un praksi.

2022. gada decembrī Moreno institūts Latvijā jaunajās telpās mūs apciemoja Dusans Potkonjakovs (Dusan Potkonjak) un Sanja Zivotica (Sanja Zivotic), kuri novadīja 3 dienu meistarklasi par tēmu "Encounters in Present World in Crisis". Esam ļoti pateicīgi par iegūto pieredzi un plašo ieskatu psihodramas kā metodes izmantošanas iespējās!

Šajā rudenī esam izsnieguši 76 sertifikātus par dalību mūsu organizētajos semināros!



Varam lepoties arī ar to, ka rudenī tika izveidota jauna studentu grupa "Asistens psihodramā, sociometrijā un grupu psihoterapijā" ar 8 jauniem studentiem!

## Iegūsti psihodramas sajūtu savās mājās!

Gada beigās izlēmām iepriecināt mūsu studentus, pasniedzējus un darbiniekus un interesentus ar vairāk kā gadu vākiem un apkopotiem citātiem par psihodramu.

Esam radījuši 2023. gada sienas kalendāru, kurā katrs mēnesis ir noformēts ar vienu no dizianētajiem citātiem gan latviešu, gan angļu valodā. Tāpat kalendārā ir atzīmēti psihodramai nozīmīgi datumi. Ja Tev ir vēlme kļūt par šī kalendāra īpašnieku vai iepriecināt kādu sev tuvu cilvēku, tad raksti uz info@psihodrama.lv vai moreno.intituts@gmail.com! Tāpat Tev ir iespēja iegādāties apsveikuma kartiņas ar vienu no piedāvātajiem citātiem un individuālu vēlējumu sev vai kādam citam.



## Moreno psihodramas izglītības centra nosaukuma maiņa!

Kopš 2022. gada decembra profesionālās tālākizglītības un pilnveides izglītības iestāde "Moreno psihodramas izglītības centrs" ir mainījis statusu un līdz ar to arī nosaukumu uz profesionālās izglītības centrs "Moreno psihodramas izglītības centrs"! Izmaiņas veiktas saskaņā ar LR likumdošanu.

## Terapeitiskās psihodramas grupas mūsu institūta telpās!

Šis ceturksnis izcēlās ne tikai ar jaunu studentu uzņemšanu un apmācību sākumu, bet arī ar divu terapeitisko psihodramas grupu izveidošanos. Ineta Vanaga un Aiga Ūdre, 2021. gada līdera līmeņa absolventes, uzsāka savas terapeitiskās psihodramas grupas:

- Ineta Vanaga - "Psihodramas terapijas grupa personām ar ēšanas traucējumiem"
- Aiga Ūdre - "Psihodramas grupa - Drosme dzīvot, priecāties un radīt"



## Tavai izaugsmei: Semināri

### Janvāris:

- Ievads psihodramā, sociometrijā un grupu psihoterapijā psiholoģijas studentiem (12 ak. stundas, Moreno institūts Latvijā telpās)

### Februāris:

- Pasaka kā psihoterapeitiskais darba instruments (16.ak. stundas, Zoom platforma)
- Skaudība un manipulācija. Kā sevi no tā pasargāt (5.ak.stundas, Zoom platforma un klātie)
- Terapeitiskā grupa "Darbs ar sapņiem" (1x mēnesī; janvāris-maijs ieskaitot, Moreno institūts Latvijā telpās).

VAIRĀK INFORMĀCIJAS DRĪZUMĀ TIKS PUBLICĒTAS MŪSU FACEBOOK LAPĀ UN INSTAGRAMĀ

## Mēs lepojamies!



Aiga Ūdre, 2021. gada līdera līmeņa absolvente

**"...Psihodrāmas tehnikas starppersonu konfliktu risināšanai var iedalīt divās grupās un izvēlēties, kuru no tām pielietot attiecīgi pēc apstākļiem un nepieciešamības.**

**Var risināt starppersonu konfliktu, kurā protagonistam notiek satikšanās ar cilvēku, ar kuru tas vēlas izrunāties, vēlas tam, ko pateikt vai atrisināt situāciju. Psihodrāma ir tā "maģiskā" vieta, kurā ir iespējams "it kā" fiziski vienpusēji atrisināt konfliktu, jo pamainot viena cilvēka skatījumu uz notikumu, tas izmainās arī ārēji un konflikts var atrisināties arī ārpus grupas.**

**Otrs veids ir konfliktu risināt aci pret aci ar cilvēku, ar kuru tas ir radies. To var izdarīt grupās, kuras pastāv ilgāku laiku, piemēram, darba kolektīvā, ģimenē vai ilgstošā psihoterapijas grupā.**

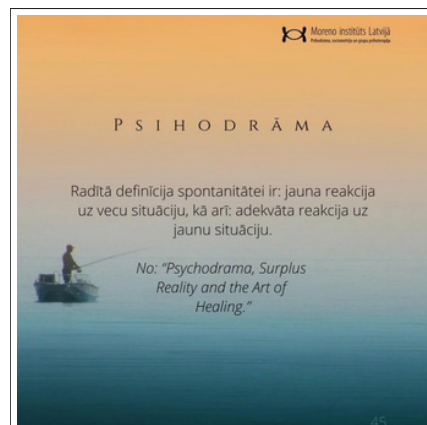
**Var tikt risināti konflikti starp divām konfliktējošām grupām (sociālām, dzimuma u.c.), lai tās viena otru labāk saprastu un spētu "iekāpt otras puses korpēs" – sociodrāma." (Ūdre, 2021)**

Aiga Ūdre ir viena no Moreno psihodrāmas izglītības iestādes absolventiem, kuras līdera līmeņa nobeiguma darba tēma bija **"Starppersonu konfliktu risināšana psihodrāmā"**. Savā darbā Aiga bija izvirzījusi mērķi izpētīt un aprakstīt starppersonu konfliktu risināšanu psihodrāmā.

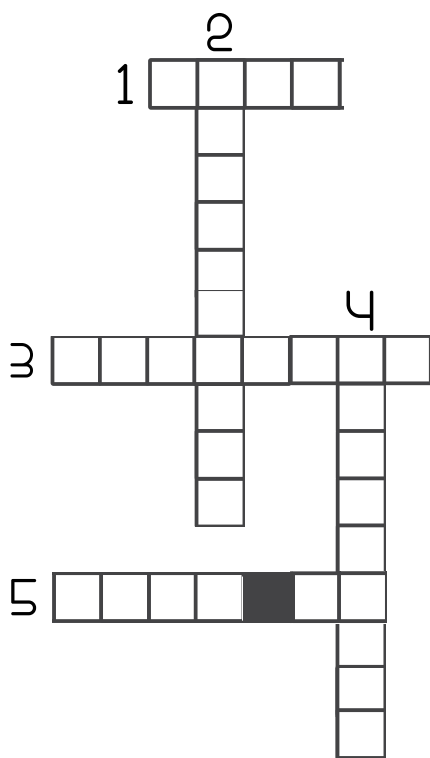
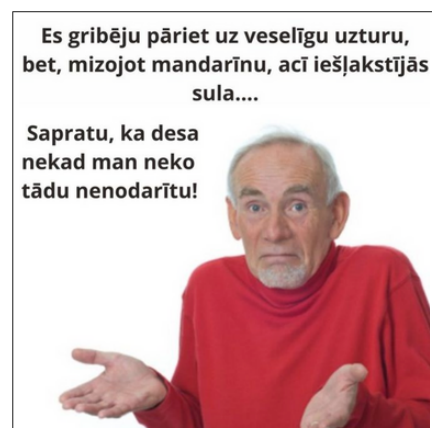
Ja vēlies gūt plašāku ieskatu šajā tēma, piesaki savu vizīti uz SIA Moreno institūts Latvijā bibliotēku mūsu e-pastā info@psihodrama.lv un iepazīsties ar Aigas pilno darba versiju!

## Latviešu psihodramatistu identitātes mēnesis

Novembrī aizsākām jaunu rubriku ar nosaukumu "Latviešu psihodramatistu identitātes mēnesis". Sakarā ar Latvijas dzimšanas dienu, mēs izlēmām pievērst uzmanību mūsu pašmāju psihodramatistiem un viņu domām par psihodrāmu. Tā kā psihodramatistu mums ir daudz, izlēmām rubriku paildzināt. Līdz šim esam publicējuši 7 psihodramatistu citātus, ar kuriem varat iepazīties mūsu Facebook lapā Moreno institūts Latvijā vai Instagram – @moreno.instituts



Populārākais citāts:  
Populārākais joks:



## Krustvārdu mīkla

1. Atvērtās skatuves 2022 tēma!
2. Dusana un Sanjas novadītā semināra tēma - "\_\_\_\_\_ in the Present World in Crisis"
3. Cik valstis vienlaicīgi vada Atvērto skatuvi?
4. Kādu līmeni apgūst šogad izveidotā studentu grupa? \_\_\_\_\_ līmeni!
5. Erasmus+ projekta nosaukums - "\_\_\_\_\_ | 2 \_\_\_"

ievieto trūkstošos vārdus J. L. Moreno citātā (1973)!

"Mēs varam mainīties tikai

\_\_\_\_\_ ar citiem cilvēkiem šeit un

tagad!"