



## **Ilona Žodžika**

Psihologs

**Sertificēts psihologs klīniskā un veselības psiholoģijas jomā.**

Sertifikāti citās psiholoģijas jomās:

Sertificēts psihologs konsultatīvā psiholoģijas jomā.

Sertificēts psihologs un psihologs-pārbaudītājs izglītības un skolu psiholoģijas jomā.

### **Izglītība:**

**2015.gads** - Daugavpils Universitāte, profesionālais maģistra grāds psiholoģijā un izglītības psihologa kvalifikācija

**2009.gads** - Daugavpils Universitāte, maģistra grāds psiholoģijā

**2007.gads** - Daugavpils Universitāte, bakalaura grāds psiholoģijā

### **Darba pieredze:**

No 2021.gada psihologa privātprakse

No 2019.gada Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centrs, Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologs

No 2019.gada Salienas vidusskolas psihologs

2017. – 2019.g. - Daugavpils pilsētas pašvaldības iestāde Sociālais dienests, Ģimenēm ar bērniem sektora psihologs

2017. gads - Mācību centrs plus, “Motivācijas programmas” lektore un sociālais mentors darba meklēšanai

2016. – 2017.g. - Lāču pamatskolas psihologs

2015. – 2017.g. - Daugavpils pilsētas domes Sociālo lietu pārvalde, Sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas dienas centra psihologs

2014. - 2015.g. - Psiholoģisko konsultāciju centrs “Intence” (brīvprātīgā prakse)

2011. – 2012.g. - Daugavpils Saskaņas pamatskolas psihologs

2009. – 2010.g. - Bērnu noma - patversmes „Priedīte” psihologs

2008. – 2009.g. - Daugavpils rajona skolas psihologu Metodiskas Apvienības vadītāja

2008. – 2017.g. - Špoģu vidusskolas psihologs

2007. – 2008.g. - Daugavpils pilsētas domes Sociālo lietu pārvalde, Ģimenes atbalsta centrs/patversme un Grupu dzīvokļi personām ar garīga rakstura traucējumiem (brīvprātīgā prakse)

### **Profesionālā attīstība:**

Piedāvāju individuālās konsultācijas pieaugušajiem dažādu psiholoģisko problēmu risināšanā - sniedzu psiholoģisko palīdzību zaudējumu gadījumos (tuva cilvēka nāve; attiecību) un pēc citām krīzes situācijām; ja ir grūtības

savstarpējās attiecībās ar cilvēkiem; problēmas ar pašvērtējumu; baiļu un trauksmes gadījumos u.c. Konsultēšanas procesā izmantoju geštalt-terapijas, smilšu spēļu terapijas pamatelementus, psiholoģiskās konsultēšanas tehnikas, koučinga pamatprincipus, projektīvās metodes. Strādāju ar pārdzīvoto traumatisko un kritisko notikumu sekām, izmantojot EMDR metodes pamatprincipus (eye movement desensitization and reprocessing), ITR metodi (Instinktīva reakcija uz traumu metode). Ir pieredze psiholoģiskās palīdzības sniegšanā krīzes situācijās individuāli un grupā, izmantojot psiholoģisko debriŅingu. Ir pieredze veikt psihodiagnostiku un rakstīt atzinumus, kā arī izstrādāt un vadīt seminārus un treniņus psiholoģijas jomā. Konflikta risināšanā izmantoju mediācijas pamatprincipus. Man ir liela pieredze gan psiholoģiskajā konsultēšanā pieaugušiem, gan darbā ar bērniem (individuāli un grupās). Sniedzu konsultācijas bērnu audzināšanas un vecāku-bērnu attiecību jautājumos. Vadu atbalsta grupas pašizpratnes un izaugsmes problēmu risināšanai, sevis iepazīšanai, savu resursu apzināšanai, nostādņu un ieradumu maiņai, dzīves mērķu uzstādīšanai un sasniegšanai, laika plānošanas prasmju izstrādāšanai, stresa vadīšanai, kā arī apzinātības (mindfulness) attīstībai.

**Piedāvā sekojošas pakalpojumus:**

- Individuālās konsultācijas
- Darbs ar klientiem krīzes situācijās (grupā un individuāli)
- Darbs ar grupām:
  - treniņi, semināri
  - psiholoģiskā atbalsta grupas

**Kontakti:**

Adrese: Daugavpils, Piekrastes iela 23, 16. kab.

Tālrunis: 26369561

E-pasts: [ilona.zodzika@iem.gov.lv](mailto:ilona.zodzika@iem.gov.lv)