

uzvediba.lv

---

# ROBEŽAS DARBA VIDĒ

## IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

---

Līga Bērziņa

2024.gada 10.oktobris

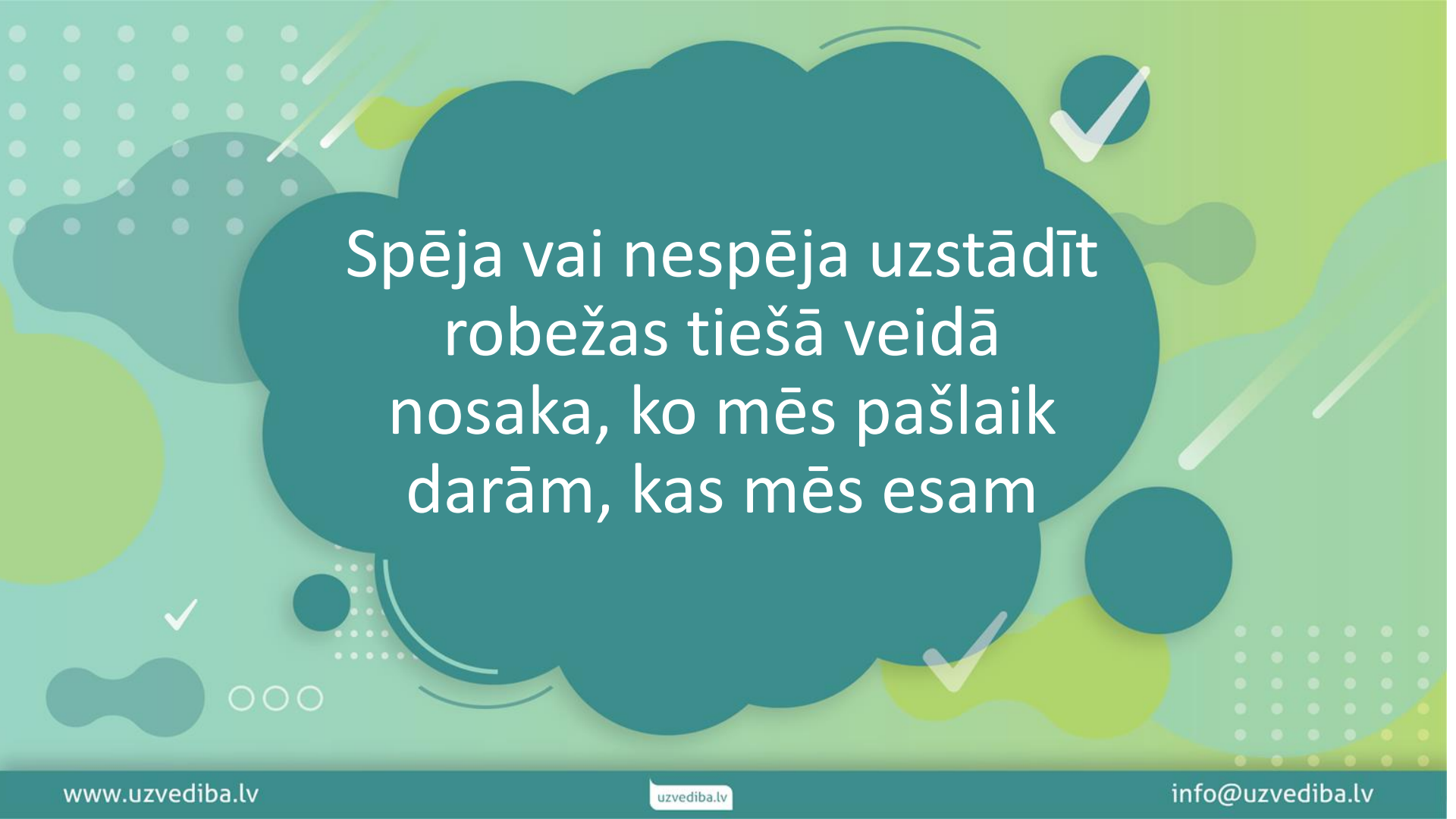
16:00-17:00

uzvediba.lv

---

Robežas = profesionāla vide

---



Spēja vai nespēja uzstādīt  
robežas tiešā veidā  
nosaka, ko mēs pašlaik  
darām, kas mēs esam

Gandrīz jebko, kas mūsu dzīvē nestrādā, var uzlabot, nospraužot robežas – draudzība, attiecības, darbs, enerģija, nauda, veselība, prioritātes, dzīvesstils utt.

- Šīs robežas nav redzamas, bet ar savu rīcību mēs tās graužam vai stiprinām.
- Robežas ir mūsu kompass un orientieri

- Robežas palīdz labajām lietām ienākt mūsu dzīvē, bet negatīvajām – palikt ārpusē. Tas atšķir robežas no aizsardzības.
- Robežas aizsargā mūsu laiku un enerģiju, lai mums būtu iespēja savā iekšējā telpā aktivitātēm, cilvēkiem, sapņiem, kas ir patiešām mūsējie

# Praktiskā aktivitāte

- Definējam robežas skolas vidē
- Kādas robežas Jums ir būtiskas?

# Robežas

- Pedagogs – pedagogs
- Pedagogs - vadība
- Pedagogs – vecāks
- Pedagogs – audzēknis
- Pedagogs – pats



uzvediba.lv

---

# Robežu veidi

---

# Veiciet robežu auditu!

- Pienākumu;
- Laika;
- Ķermeņa, izskata;
- Izvēles;
- Pieklājības;
- Kārtības;
- Personisko lietu
- Attiecību;
- Komunikācijas;
- Emociju;
- Reliģijas;
- Atpūtas un privātās telpas
- Materiāltehniskās bāzes
- Inventāra
- Dzimuma robeža
- Dažādības
- Drošības
- Subordinācijas <sup>utt</sup>

# Mēs robežas sargājam ar Nē

- Robežu ignorēšana arī ir robežu pārkāpšana
- Ja mūsu “Nē” nav sadzirdēts, tas jāpasaka skaidrāk
- Ja “Nē” ir sadzirdēts, bet tiek ignorēts, iespējams, jūs tiek izmantoti

uzvediba.lv

---

Līdzīgi kā ir cilvēki, kuriem ir grūtības  
uzstādīt robežas, ir cilvēki, kuriem ir  
grūtības tās respektēt

---

# Mēs sazināmies arī neverbāli

- Mēs jebkurā vidē uztveram sociālos signālus un noraidām tos. Šie signāli veido sociālo spiedienu un grupas noteikumus, sapratni par tiem un formē uzvedību, vienlaikus veidojot indivīdu izpratni par organizācijas virzību
- Tas veido izpratni par to, kas notiek organizācijā un kas nenotiek.

# Komunikācijas piramīda



**Communication Pyramid,  
aka The Mehrabian Myth**

<https://ttunonverbalcoms.wordpress.com/communication-pyramid/>

# Ir jāpievērš uzmanība, ja

Kolektīvā nav pieņemts runāt tieši un atklāti  
Atsevišķs cilvēks vai cilvēku grupa nerunā tieši  
un atklāti

# Robežas visgrūtāk ir uzstādīt cilvēkiem, kuriem:

- Nezina sevi labi
- Nav pārliecināti par sevi
- Baidās, ka robežu uzstādīšana sabojās attiecības
- Netic, ka viņiem ir tiesības
- Netic, ka viņi spēj ietekmēt citus



# *“Es nezinu, kā nospraust robežas attiecībās ar citiem”*

- Favorītisms;
- Patstāvīga interese par citu privāto dzīvi;
- Baumošana, tenkas;
- Spiegošana interneta vidē, citu izjautāšana;
- Detaļu izpaušana par savu un citu privāto dzīvi, veselību, attiecībām;
- Draudzēšanās grupiņu veidošana – draudzēšanās ar kādu, draudzēšanās pret kādu utt.

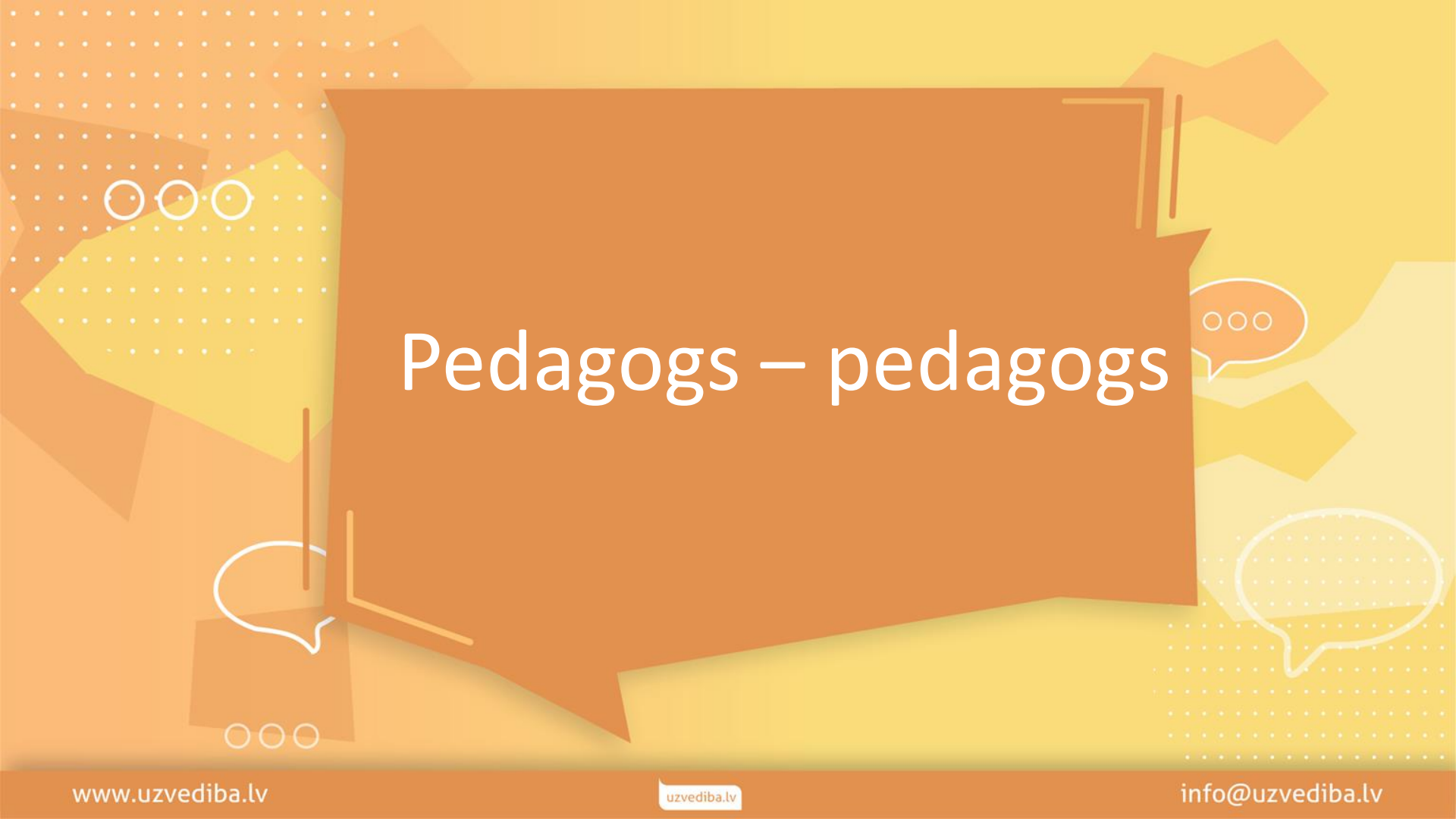
# Pedagogs – vadība

# Vadības robežas

- Interesešu konflikts
- Komunikācijas trūkums
- Profesionāla respekta trūkums
- Privātās dzīves robežu pārkāpšana
- Favorītisms
- Nepiemērotas privātās attiecības
- Profesionālo lomu pārkāpšana
- Privātās telpas pārkāpšana
- Baumošana un intrigas
- Nelūgts padoms vai kritika
- Pienākumi socializēties ārpus darba laika utt.

# Pedagogs - audzēkņi

# Pedagogs - vecāki



# Pedagogs – pedagogs

uzvediba.lv

---

# Laika robežas

---

- Laiks ir manipulācijas instruments – cik laika aiziet idejās, cik – citu aprunāšanai un emocionālajam atbalstam?



# Laika robežas

- Pedagogiem var būt pārmērīgs darba apjoms vai arī tiek gaidīts, ka viņi strādās ārpus noteiktā darba laika.
- Laiks var tikt izmantots kā manipulācijas instruments, piemēram, pārtraucot citu darbu ar nenozīmīgiem uzdevumiem.

- Ja plāni viegli brūk, ja darbi paliek neizdarīti, ja jūties nedroši pie katrām pārmaiņām, visticamāk, laiku paņem citu cilvēku vajadzības.

uzvediba.lv

---

# Informācijas robežas

---

# Informācijas robežas

- Vai tu saņem visu informāciju un atbalstu, lai labi padarītu savu darbu?
- Vai visi saņem informāciju laikus?
- Kā tiek nodota informācija?

uzvediba.lv

---

# Komunikācijas robežas

---

Tas, ka tev nerunā pretī, nenožīmē, ka esi uzvarējis  
strīdā

# Komunikācijas robežas

- Tiek izplatītas baumas, notiek intrigas
- Konflikti tiek risināti nevis tieši, bet aiz muguras
- Netiek ievērota profesionālā komunikācijas forma vai arī trūkst tiešas un atklātas sarunas.
- Veidojas mikrogrupas, un informācija tiek nodota tām, komandas ir ieinteresētas mikrogrupu sasniegumos, ne kopējā izaugsmē
- Aizvainojoša vai nicīga komunikācija

- Ja tu kaut ko vēlies, palūdz to tieši un skaidri
- Ja tas ir netipisks lūgums, kas pārsniedz attiecību robežas, atzīsti to
- Atceries un ņem vērā, ka personai ir tiesības atteikt tev

# Uzdod tiešus jautājumus

*Vai tev  
vajadzīga  
palīdzība?*

*Es varu tev  
kā palīdzēt?*

*Tas izklausījā spēc  
sarkasma? Tā tas  
bija domāts?*

*Kāds bija šī  
teikuma mērķis?*



uzvediba.lv

---

# Darba attiecību pārkāpšana Favorītisms

---

uzvediba.lv

---

Rūpīgi izvērtē, ko tu stāsti un kāpēc.  
Uzmanies, atklājot informāciju par sevi  
kādam, kurš ir negodīgs, paviršs, manipulatīvs,  
neuzticams

---

Ja kāds ir pārkāpis robežas pagātnē, visticamāk, viņš to  
izdarīs vēl

uzvediba.lv

---

# Emociju robežas

---

- Dusmas pirms sarunas uzsākšanas, eksplozija arī varētu būt citu cilvēku kontroles veids

- Negatīvu emociju izplatīšana var būt gan lūgums pēc palīdzības, gan nespēja palūgt tieši un skaidri to, kas nepieciešams

# Ir cilvēki, kuri uzbrūk aizsargājoties

- Reizēm ir nepieciešamas robežas, lai aizsargātos no citu cilvēku aizsardzības...
- Reizēm ar verbālām barjerām būs par maz, un mums būs nepieciešams uzstādīt fiziskas robežas. Arī distanci

- Atspoguļo emocijas, bet netaisnojies:
  - Es saprotu
  - Es varu iedomāties
  - Šī ir ļoti nomācoša situācija
  - Kā vēl es varu palīdzēt
  - Tas diemžēl nav manos spēkos utt.

- Lai vai kāda būtu cilvēka pagātne, tagadne vai nākotne, nekas nedod viņam tiesības pārkāpt citu cilvēku robežas emocionāli vai fiziski



uzvediba.lv

---

# Personisko lietu robežas

---

- Darba vidē nereti tiek stāstīts par pazudušām dienasgrāmatām, personiskajām mantām, krūzēm, pat puķu podiem. Tie nav tikai priekšmeti, kas tiek atņemti – tās ir atmiņas par draudzību, prieku, pašatklāsmēm, sasniegumiem utt. Mēs pazaudējam ne tikai tos, mēs zaudējam arī savu iekšējo spēku

- Priekšmetu atņemšana dod īslaicīgu sajūtu, ka jūs tiekat kontrolēti vai sodīti
- Lai no kādiem priekšmetiem jums neliktu atteikties, tas nepalīdzēs salīgt ar varmāku, jo iekšējais neapmierinājums varmākam paliek tik un tā
- Tas nozīmē, ka vardarbība turpināsies...

uzvediba.lv

---

# Kārtības robežas

---

- Lietu kārtošana, citu kolēģu lietu kārtošana var būt veids, kā izvairīties no lielu problēmu risināšanas

uzvediba.lv

---

# Materiāltehnisko resursu robežas

---

# Materiāltehnisko resursu robežas

- Kā tiek pārvaldīti un dalīti materiāltehniskie resursi skolā? Vai ir godīgi un pārredzami kritēriji tam, kā pedagogiem piešķir aprīkojumu, resursus un telpas?

uzvediba.lv

---

# Gērbšanās, Veselības, Ķermeņa robežas

---



- Neļauj komentēt svaru, izskatu
- Piekļājīgi pasaki paldies par diētu ieteikumiem
- Ja nejūties ērti, ka kāds stāv par tuvu, pasaki to

uzvediba.lv

---

# Pienākumu robežas Profesionālās attīstības robežas

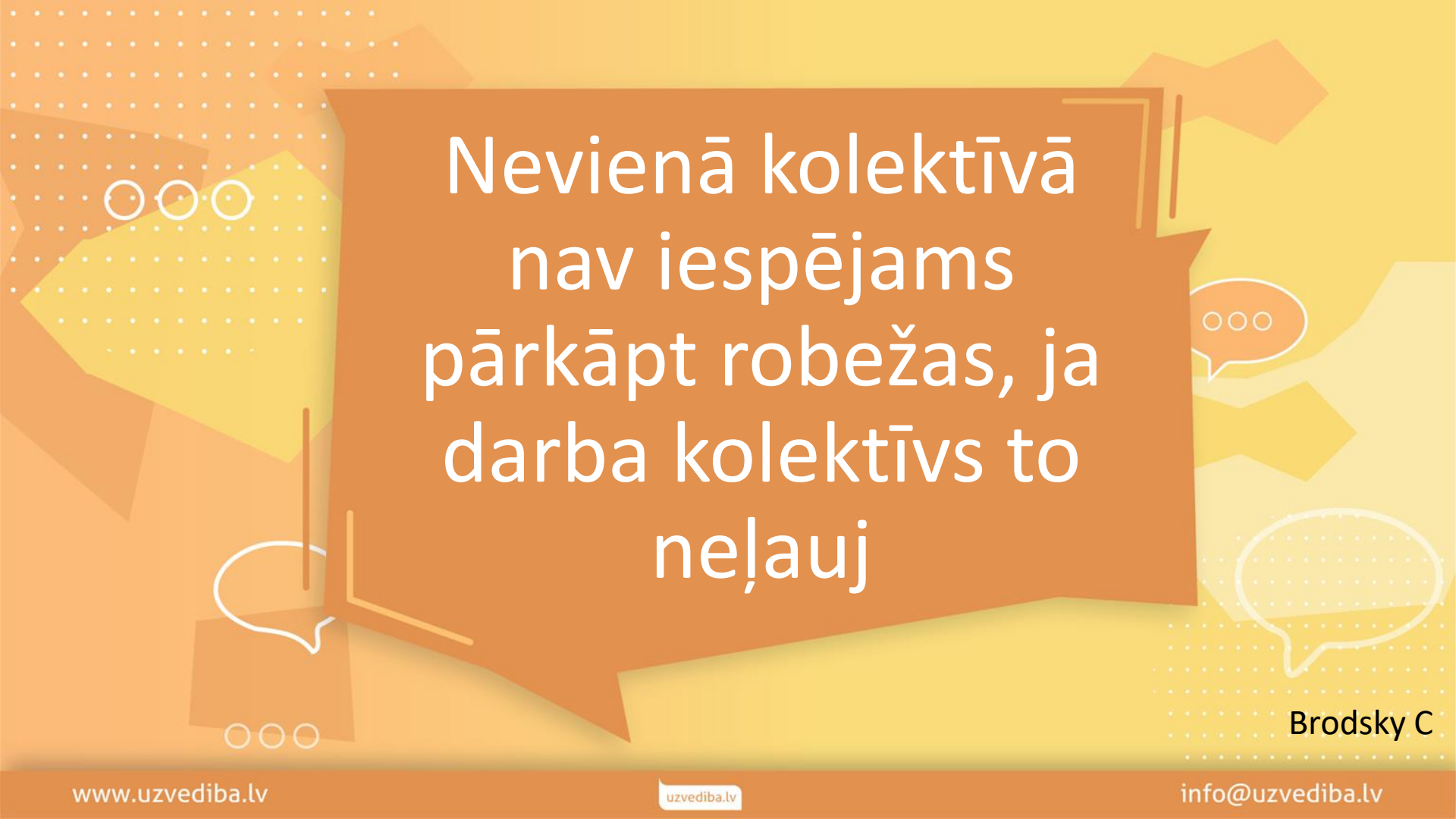
---

# Profesionālā attīstība

Katram pedagogam ir vienlīdzīgas iespējas profesionāli augt un attīstīties, nenonākot situācijās, kur profesionālās izaugsmes iespējas tiek piešķirtas favorītisma dēļ vai arī apzināti kavētas.

# Veiciet robežu auditu!

- Pienākumu;
- Laika;
- Ķermeņa, izskata;
- Izvēles;
- Pieklājības;
- Kārtības;
- Personisko lietu
- Attiecību;
- Komunikācijas;
- Emociju;
- Reliģijas;
- Atpūtas un privātās telpas
- Materiāltehniskās bāzes
- Inventāra
- Dzimuma robeža
- Dažādības
- Drošības
- Subordinācijas



Nevienā kolektīvā  
nav iespējams  
pārkāpt robežas, ja  
darba kolektīvs to  
neļauj

Brodsky C

uzvediba.lv

---

Paldies!

[liga@uzvediba.lv](mailto:liga@uzvediba.lv)

[www.uzvediba.lv](http://www.uzvediba.lv)

---

# Avoti

- S Einarsen, H Hoel, D Zapf, CL Cooper, eds. Bullying and emotional abuse in the workplace: International perspectives in research and practice. London: Taylor Francis; 2011
- Sara Branch, Jane Murray. Workplace bullying: Is lack of understanding the reason for inaction?. Organizational Dynamics; 2015
- Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job; 2013
- Keashly, L, Nowell, BL. Conflict, conflict resolution, and bullying. In: S Einarsen, H Hoel, D Zapf, C Cooper, eds. Bullying and harassment in the workplace: Developments in theory, research, and practice. 2nd edition. Boca Rotan, FL: CRC Press/ Taylor & Francis Group; 2011
- Blase, Joseph. Breaking the Silence: Overcoming the Problem of Principal Mistreatment of Teachers . SAGE Publications. 2003
- Cloud, Henry. Boundaries Updated and Expanded Edition, Zondervan. 2013, 2017
- BEATING THE WORKPLACE BULLY
- Curry, Lynne. Beating the Workplace Bully: A Tactical Guide to Taking Charge . AMACOM. 2016
- Dane Pūcīte Neformālas attiecības darbā – emocionāla motivācija vai risks biznesam?