

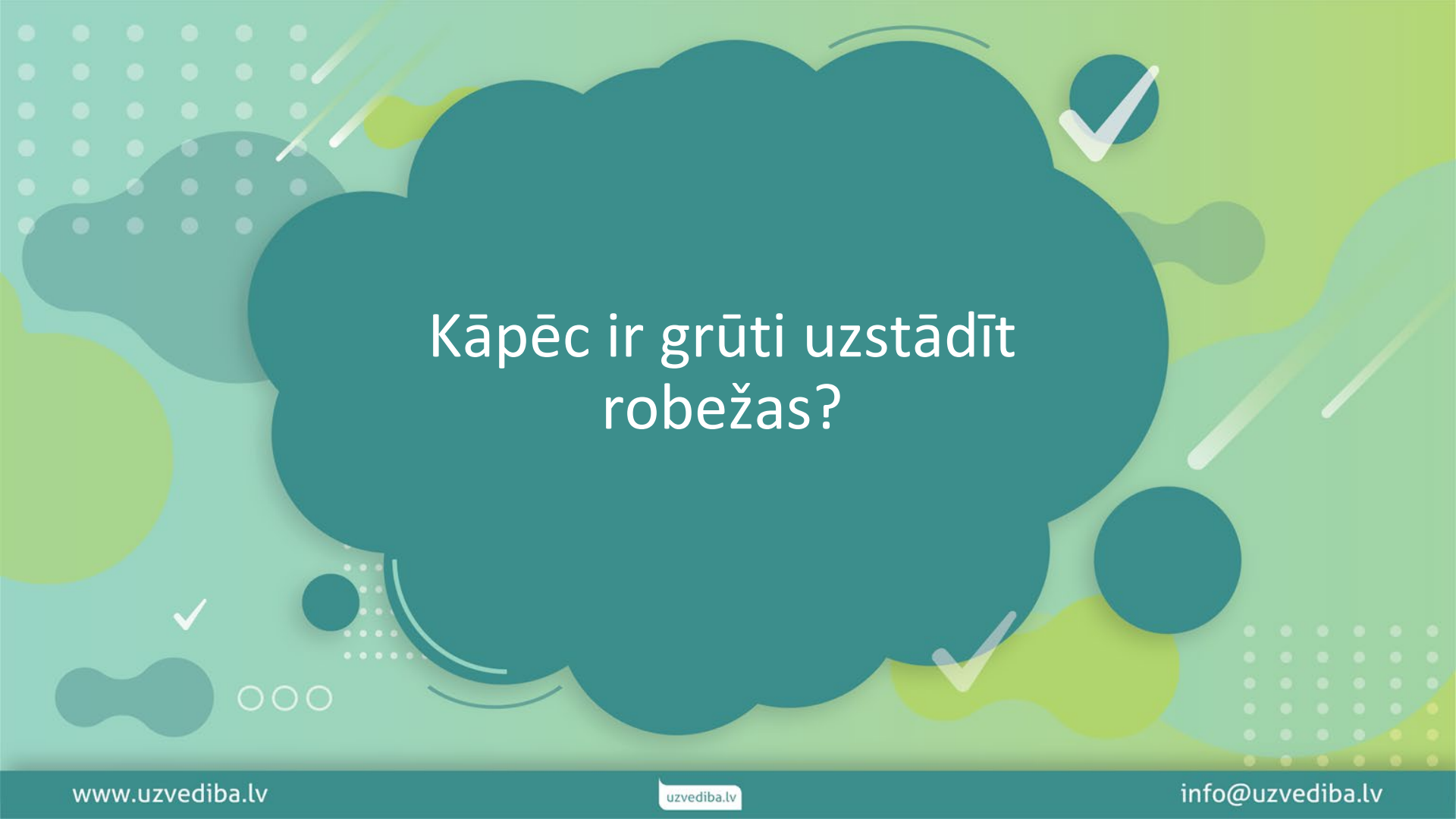
uzvediba.lv

Kā nospraust robežas ar sarunu palīdzību?

Līga Bērziņa

Lielākā daļa jautājumu, kas ir saistīti ar atbildību, ir robežu jautājumi -

jautājumi par fizisko, mentālo, emocionālo, pienākumu un citu robežu nospraušanu



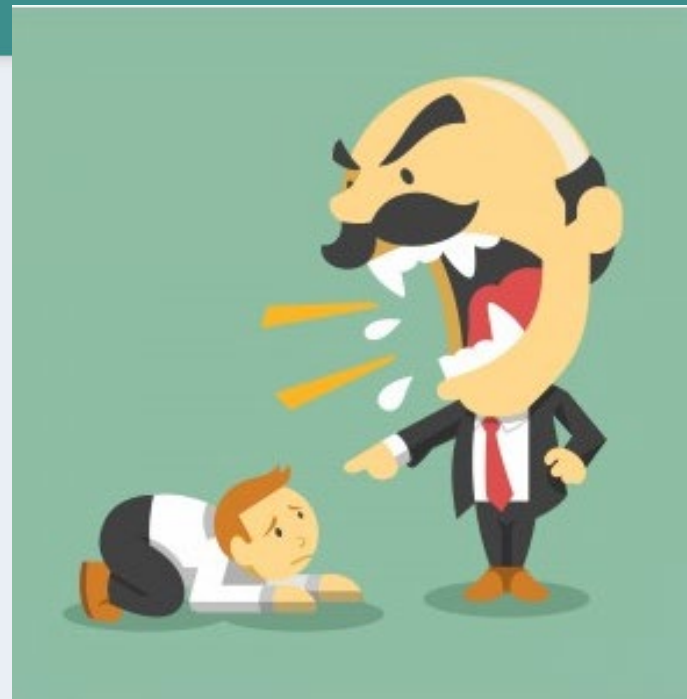
Kāpēc ir grūti uzstādīt robežas?

Būtiski jautājumi par robežām

- Vai es varu uzstādīt robežas un joprojām būt labs cilvēks?
- Kas ir veselīgas robežas?
- Ko darīt, ja mana robežu uzstādīšana kādu sāpina?
- Ko darīt, ja kāds vēlas manu mīlestību, laiku, enerģiju, uzmanību, naudu utt., bet es nevēlos t sniegt?
- Kāpēc mani vienmēr pārņem tik liela vainas apziņa brīdī, kad uzstādu robežas?
- Vai robežas ir egoistiskas?

EINARSEN NEGATĪVO DARBĪBU ANKETA

- Netiek saņemta pilnīga informācija par veicamo darbu, kas tieši ietekmē darba kvalitāti
- Tiek deleģēts neizpildāms darbu apjoms
- Tiek uzticēti darba pienākumi, kas ir zemāki par kvalifikāciju
- Tiek deleģēti uzdevumi ar neiespējamiem termiņiem vai neizpildāmiem mērķiem
- Viedoklis tiek ignorēts
- Tiek īstenota pārspīlēta kontrole par darbu
- Par kļūdām nepārtraukti tiek atgādināts
- Notiek izsmiešana vai pazemošana
- Tiek izplatītas baumas vai tenkas par jums
- Notiek izslēgšana vai ignorance
- Tiek doti mājieni vai signāli, ka vajadzētu pamest darbu



Attēls no 123RF.com

EINARSEN NEGATĪVO DARBĪBU ANKETA

- Darbs un iniciatīva tiek nepārtraukti kritizēta
- Komunikācijā ar citiem tiek saņemta naidīga reakcija vai ignorance
- Pamata darba pienākumu apjoms ir ticis samazināts vai aizvietots ar daudz nepatīkamākiem pienākumiem
- Tiek izteikti nepatiesi apgalvojumi par jums
- Komunikācijā vērojams pārspīlēts sarkasms vai izsmiešana
- Kliegšana vai spontāna dusmu izlāde uz jums
- Ir veikts spiediens atteikties no tā, kas tev pienākas pēc likuma (izmantojot atvaļinājumu, slimības lapu utt.)
- Par jums tiek izteikti jokī, zinot, ka tie jums nepatīk
- Fiziskas vardarbības draudi darba vietā
- Īstenota fiziska vardarbība



Attēls no BCCL

Dominance retorikā

Es...

Un viņš palika sarkans kā biete

Viņš saplaka

Bez manis viņi...

Kad es sāku strādāt...

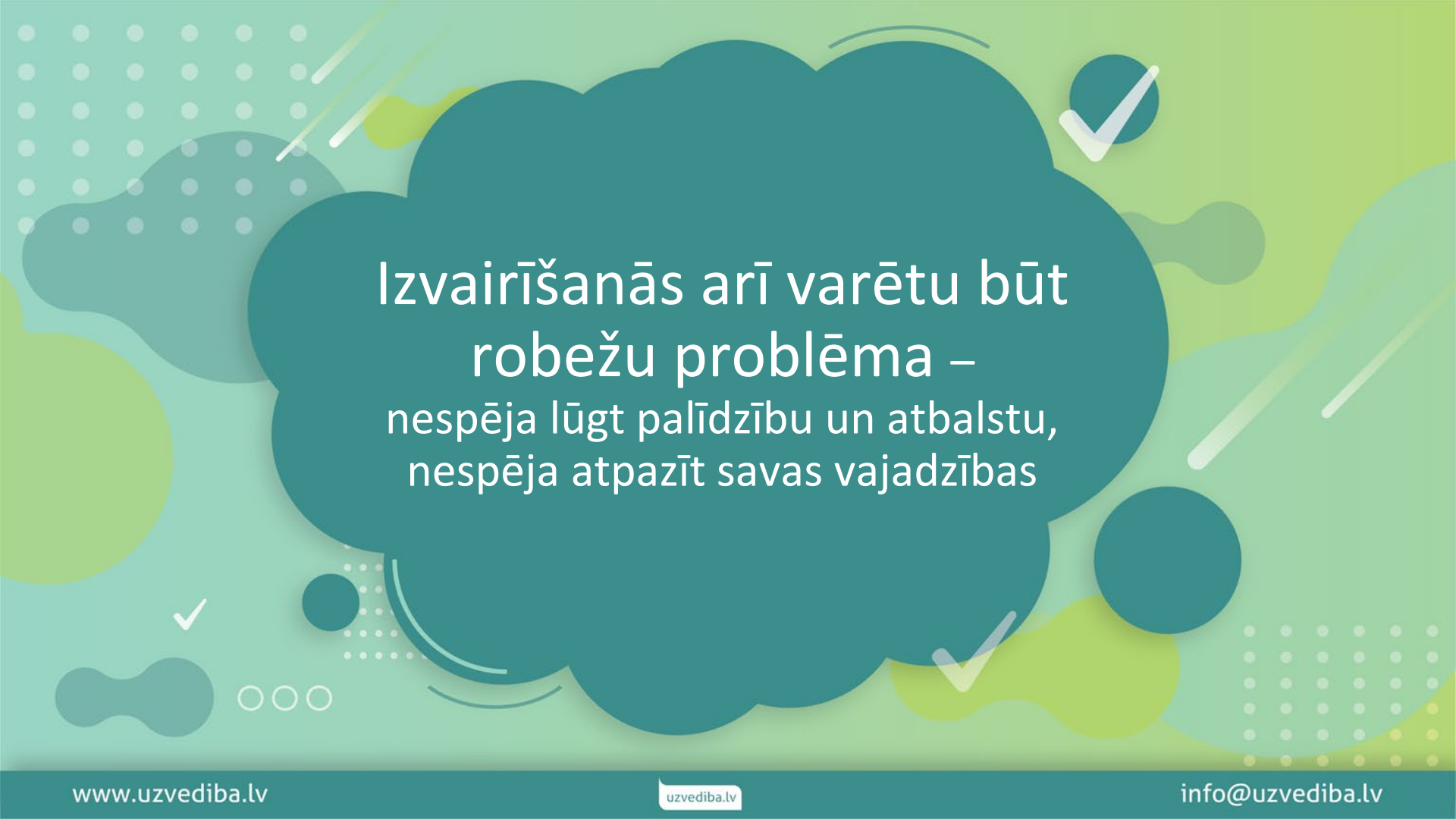
Kādus piemērus vēl jūs ziniet?

<i>Frequent Types of Verbal Abuse (Weekly/ daily)</i>	<i>Young</i>	<i>Mature</i>	<i>Difference</i>
Harshly criticized	47%	6%	Yes
Jokes at your expense	27%	3%	Yes
Put down in front of others	40%	12%	Yes
Yelled or screamed at	29%	10%	Yes

Numbers are the percentage of Young and Mature employees who said they experienced the type of abuse very frequently—weekly or daily. “No” and “Yes” indicate whether or not there was a *statistically significant difference* between groups.

Signāli: “Es nezinu, kā nospraust robežas attiecībās ar citiem”

- Favorītisms;
- Patstāvīga interese par kolēģu 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.



Izvairīšanās arī varētu būt
robežu problēma –
nespēja lūgt palīdzību un atbalstu,
nespēja atpazīt savas vajadzības

uzvediba.lv

Kā mēs zinām, ka ir
pārkāptas robežas?

Robežas

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

Ko darīt? Divi līmeņi – taktiskais un retorikas



Ko darīt?
ATDALI VĒSTĪJUMUS
NO METAVĒSTĪJUMIEM

Un te bērni ir lieliski –

Kas notiek?

Tev ņem mantas nost? —→

Tevi kaitina? —→

Tev saka, ka lupatas virsū? —→

Smejas par tavu rokrakstu? —→

Ko teikt?

Ejam spēlēt kopā!

Es varu iedomāties, cik tu vientuļi jūties? Ko mēs varam kopā padarīt?

Es priecājos, ka tu tik labi proti saskaņot krāsas

Cik tev labi izdodas pašam zīmēt!!!
Iedosi padomu, kā uzzīmēt...

Uzdod tiešus jautājumus

*Vai tev
vajadzīga
palīdzība?*

*Kāds bija šī
teikuma mērķis?*

*Vai šis teikums bija
domāts vainas
sajūtas radīšanai?*

*Tas izklausījās spēcīgs
sarkasms? Tā tas
bija domāts?*

Realitātes robežas

- *Mums (man) nepieciešams jūsu (tavs) redzējums un padoms*
- *Es vēlētos atrisināt problēmu pirms tā ir samilzusi*
- *Es vēlētos dzirdēt tavas bažas par...*
- *Tas, ko es redzu, ir... Kāds ir tavs skatījums?*
- *Man nepieciešams «reality check»*

Komunikācijas robežas

- *Es nevēlos tevi sāpināt, bet man ir svarīgi... (piemēram, nerunāt par citiem)*
- *Lūdzu, runā par šo jautājumu ar... Es tev te nevaru palīdzēt*
- *Redzot, kā tu izturies pret jauno kolēģi, man bail, ka tā tu vari izturēties arī pret mums*
- *Lūdzu sūdzības par.... adresē.... Es nevēlos spēlēt pastnieku*

Emociju robežas

- *Es redzu, tu esi dusmīgs?*
- *Ja ar mani runā šādā tonī, man ir sajūta, ka tie ir draudi*
- *Es jūtu, ka tevi kaitina mana klātbūtne?*

Informācijas robežas

- *Es esmu sarūgtināts, ka es nebiju uzaicināts uz sapulci, kaut tas bija mans jautājums*
- *Es saprotu, ka šī ir frustrējoša situācija, bet mums nepieciešams vairāk informācijas*
- *Vai tu vari pastāstīt, kā tu nonāci pie šādiem secinājumiem?*
- *Ko tu domā, sakot, ka... (piemēram, viņai/viņam ir briesmīga attieksme?)*
- *Vai tu vari man pastāstīt par kādu konkrētu situāciju?*
- *Jūs abi ļoti labi sadarbojaties ar citiem kolēģiem. Kāpēc šis gadījums ir atšķirīgs?*
- *Es esmu ļoti sarūgtināts par to, ka nepainformēji mani par pasēdēšanu...*
- *Tas ir labi, ka tu rūpējies par drošību, bet painformē visu komandu par jaunajām parolēm, labi?*

Pienākumu un laika robežas

- *Man ir problēma, man ir dilema. Man darba lūgumā ir rakstīts pus slodze, bet pašlaik es strādāju no 8 rītā līdz 8 vakarā*
- *Vāja plānošana ir plānotāju problēma, ne manējā.*
- *Ja es šodien darīšu A, es nevarēšu padarīt B. Kas Tev ir svarīgāk?*
- *Man ir sajūta, ka mums būtu nepieciešams ievākt nedaudz vairāk informācijas. Vai mēs varam tam veltīt nedaudz laika un atgriezties pie jautājuma nedaudz vēlāk?*
- *Man ir sajūta, ka darba apjoms palielinās un palielinās*
- *Ja mēs nenoteiksim atbildīgo par... tas ietekmēs mūsu reputāciju*

Laika robežas

- *Es ļoti novērtētu, ja tu informētu mūs par to, ka tu kavēsi*
- *Ja tu neinformē mūs savlaicīgi par izmaiņām, es zaudēju komandas sajūtu*
- *Mēs nevaram padarīt kvalitatīvi darbu, ja dokumenti no tavas puses ienāk vēlu*

Emociju robežas

- *Ja tu mani kritizē citu priekšā, es jūtos...*
- *Ja tu ar mani runā šādā tonī, es jūtos...*
- *Es vēlētos zināt, kāpēc...*
- *Es patiešām priecājos palīdzēt citiem, un tavs komentārs par izmantošanu sāpina*
- *Jā, dažreiz lietas ir sarežģītas, lūdzu, izrunā to ar vadītāju*
- *Tad, kad tu runā ar mani šādā tonī, man ir sajūta, ka man ir jāaizstāvas*

Personiskās telpas robežas

- *Mani ļoti uztrauc tas, ka tu manu datoru izmanto bez atļaujas*
- *Tas ir ļoti svarīgi, ka mēs visi nevainojami pārzinātu šo programmu*

- *Tad, kad tu cērt durvis, es jūtos, ka tu draudi mums*
- *Mani biedē, ar kādiem vārdiem tu apraksti mūsu komandu*
- *Paldies par vērīgumu, bet es jūtos ļoti neveikli, dzirdot, ka katru dienu komentē manu izskatu*
- *Man ir grūti runāt, zinot, ka šo sarunu noklausās citi*
- *Ja tu sarkastiski komentē katru manu palīdzības lūgumu, es...*

- *Šie komentāri mums nepalīdz sasniegt sapulces mērķi*
- *Vai tiešām atbilde šādā tonī ir nepieciešama?*
- *Ikviens komentārs ir vērtīgs*
- *Es jūtos ļoti slikti, dzirdot šādus komentārus par savu klientu*
- *Es vēlētos, ka mēs pārstājam runāt aiz muguras*
- *Šādi komentāri mums nepalīdz*
- *Man ir sajūta, ka mana klātbūtne tevi kaitina*

Klausies, lai saprastu

- *Ļauj man atkārtot, vai pareizi sapratu*
- *Kā sapratu, tu domāji*
- *Man ir aizdomas, ka mums nav zināms viss situācijas konteksts*
- *Šāda veida sarunas nekad nav vienkāršas*
- *Paldies, ka pajautāji!*
- *Es vēlētos saprast, kāpēc tu šo redzi kā vislabāko risinājumu...*

Tilti uz sāpīgiem pavedieniem

- *Es sen vēlējos šo jautājumu izrunāt, un priecājos, ka nu ir piemērots brīdis*
- *Es kaut ko līdz galam nesaprotu*
- *Kāpēc tev šis jautājums ir tik sāpīgs?*

Personiskās perspektīvas jautājumi

- *Ko tu vēlies?*
- *Kas tev ir svarīgi?*
- *Kāds būtu svarīgs risinājums?*
- *Kas notiks, ja...*
- *Kā tu domā, kāpēc situācija izveidojās šāda? Kā tu domā, kāpēc (piemēram, viņš tā teica utt.)*
- *Kas mums vēl jāzina, lai mēs saprastu tavu pozīciju?*
- *Kāds ir tavs viedoklis?*
- *Vai ir kāda iespēja, ka tas ir tikai pārpratums?*

Jautājumi par nākotni

- *Kas notiks, ja konflikts netiks atrisināts?*
- *Kas ir jums nepieciešams, lai...*
- *Kā šis konflikts ietekmē jūsu komandas?*
- *Ko mēs zaudēsim, ja...*
- *Ko mēs iegūsim, ja...*
- *Ko mēs vēl neesam izrunājuši no lietām, kas mums palīdzētu virzīties tālāk?*

Ja ir grūtības klausīties

- *Tu varētu būt septisks attiecībā uz manu redzējumu, bet man tomēr būtu svarīgi, lai tu ieklausītos manā teiktajā*
- *Tas nebija tas, ko es teicu. Atļauj man atkārtot manu sacīto*
- *Man radās sajūta, ka tu neklausījies. Vai varam sākt šo sarunas daļu no jauna?*
- *Es redzu, ka mums visi ir, ko teikt, bet vai mēs varētu runāt pēc kārtas un ieklausīties arī cits citā?*
- *Ja mēs vēlamies atrisināt šo jautājumu, mums ir svarīgi dzirdēt visus viedokļus*
- *Vai mēs varam paņemt pauzi un turpināt pēc piecām minūtēm? Savādāk mēs paliekam aizvien skaļāki un nedzirdam viens otru?*

Būtiski signāli sarunā

- Cilvēki sarunā iet pa apli. (tad svarīgi veikt vizuālas piezīmes)
- Verbāla vardarbība, piezīmes, nicinoši komentāri
- Sarunas partnera pārtraukšana;
- Partnera vērtības mazināšana, partnera personības negatīvs vērtējums;
- Atšķirību starp sevi un partneri akcentēšana;
- Partnera devuma kopējās lietās labā mazināšana un sava ieguldījuma pārspīlēšana;
- Krasa sarunas tempa paātrināšana;
- Mēģinājumi apspriest jautājumu racionāli, ignorējot partnera stāvokli, ja viņš pārdzīvo spēcīgu negatīvu emociju;
- Nosaukšana (naming)? Vainošana (blaming)? Pieprasīšana (claiming)

Noslēgumā

- Ir ļoti grūti klausīties dusmīgu cilvēku, tāpēc nepieņem, ka tiks sadzirdēts vai dzirdēsi visu
- Neaizmirsti par fizisku distanci
- Neaizmirsti par savu balsi un, ja citi paceļ balsi, lūdz to samazināt
- Neaizmirsti par fiziskām robežām - augstu emociju apstākļos neskaries citiem cilvēkiem klāt un neļauj, lai aiztiek tevi
- Izvairies no jokiem un sarkasma, pasīvi agresīviem izteikumiem – nepieņem tos un nelieto pats
- Nedraudi un nemēģini iebiedēt. Neakceptē draudus.

Runā par sevi!!!

Nevis - Tava rīcība nebija jauka.
Un draugi arī tā teica



uzvediba.lv

PALDIES!

www.uzvediba.lv
info@uzvediba.lv

Avoti

- Amdur, Ellis. In the Eye of the Hurricane: Skills to Calm and De-escalate Aggressive & Mentally Ill Family Members . Edgework Books.
- Carpenter, Deborah. The Everything Parent's Guide to Dealing with Bullies: From playground teasing to cyber bullying, all you need to ensure your child's safety and happiness, Adams Media.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- Kane, Lawrence A.. The Little Black Book of Violence: What Every Young Man Needs to Know About Fighting . YMAA Publication Center.
- 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, ORCM Academic Press.
- Tannen, Deborah. I Only Say This Because I Love You, Random House Publishing Group.