

uzvediba.lv

ROBEŽAS DARBA VIDĒ

Līga Bērziņa

2021.gada 10.novembris

Apliecinājumi?

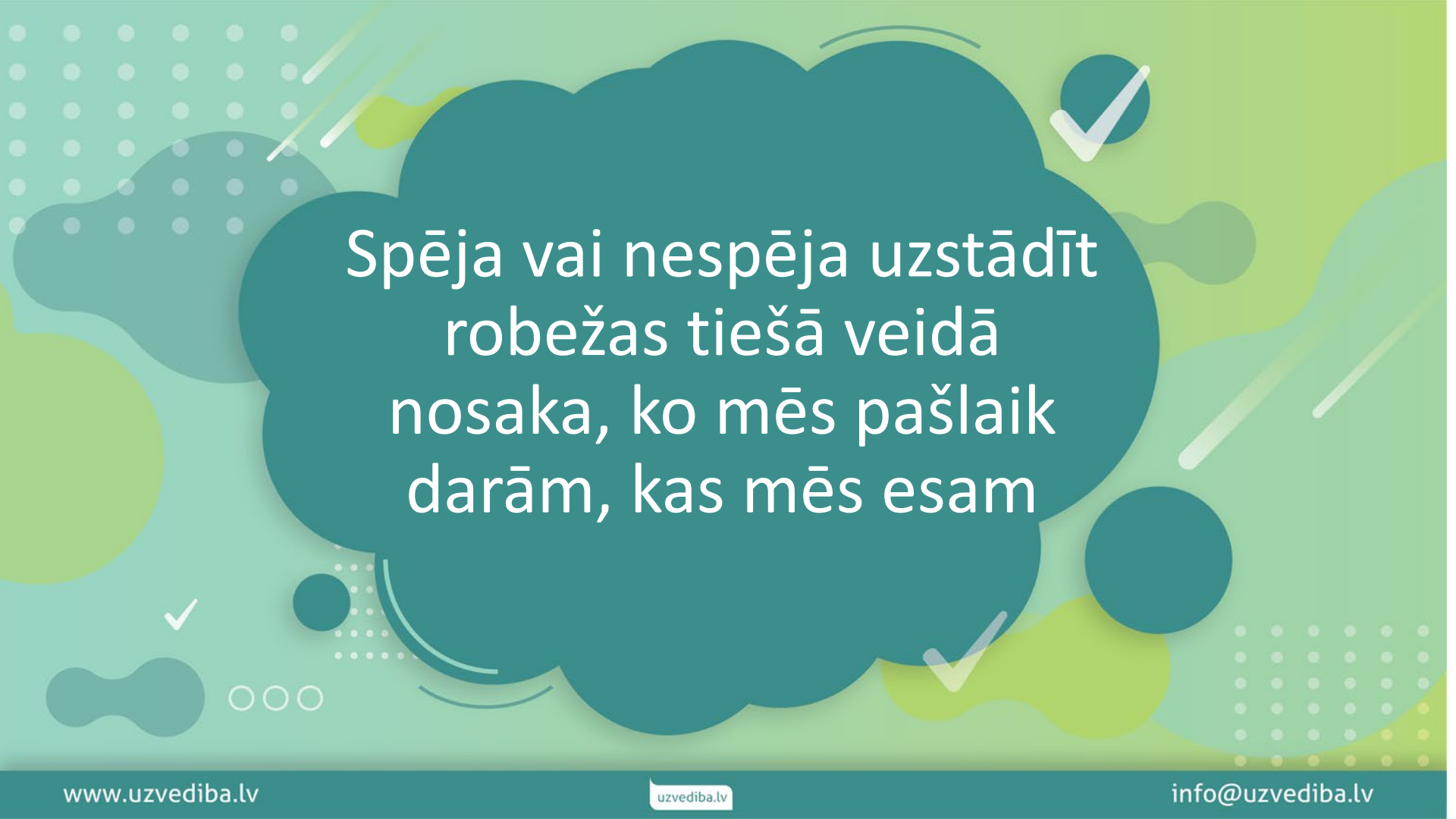
uzrakstiet beigās vienu situāciju, par ko domājāt un kādas idejas guvāt, lai šo situāciju atrisinātu?

vai

uzrakstiet situāciju, kam vēlētos zināt risinājumu, lai varam nākotnē padomāt par tēmas padziļināšanu

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

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

- Ir cilvēki, kuri ir kā tirdzniecības pārstāvji – katru “Nē!” viņi dzird kā “Varbūt!” un katru “Varbūt!” viņi dzird kā “Jā!”

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 uzņēmumā un kas nenotiek.

Komunikācijas piramīda



**Communication Pyramid,
aka The Mehrabian Myth**

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

Ir jāpievērš uzmanība, ja...

Individuālā līmenī mainās cilvēki, tomēr grupas uzvedības modeļi paliek identiski, ar laiku mainot organizācijas kultūru

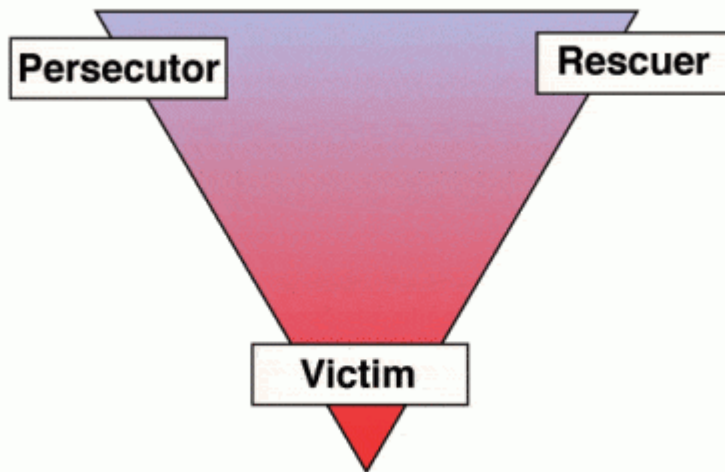
Piemēram,

«uzņēmumā ir divas vakances, un ikviens, kurš pieteiksies uz tām, ir jau nolemts»

Ir jāpievērš uzmanība, ja

Kolektīvā nav pieņemts runāt tieši un atklāti

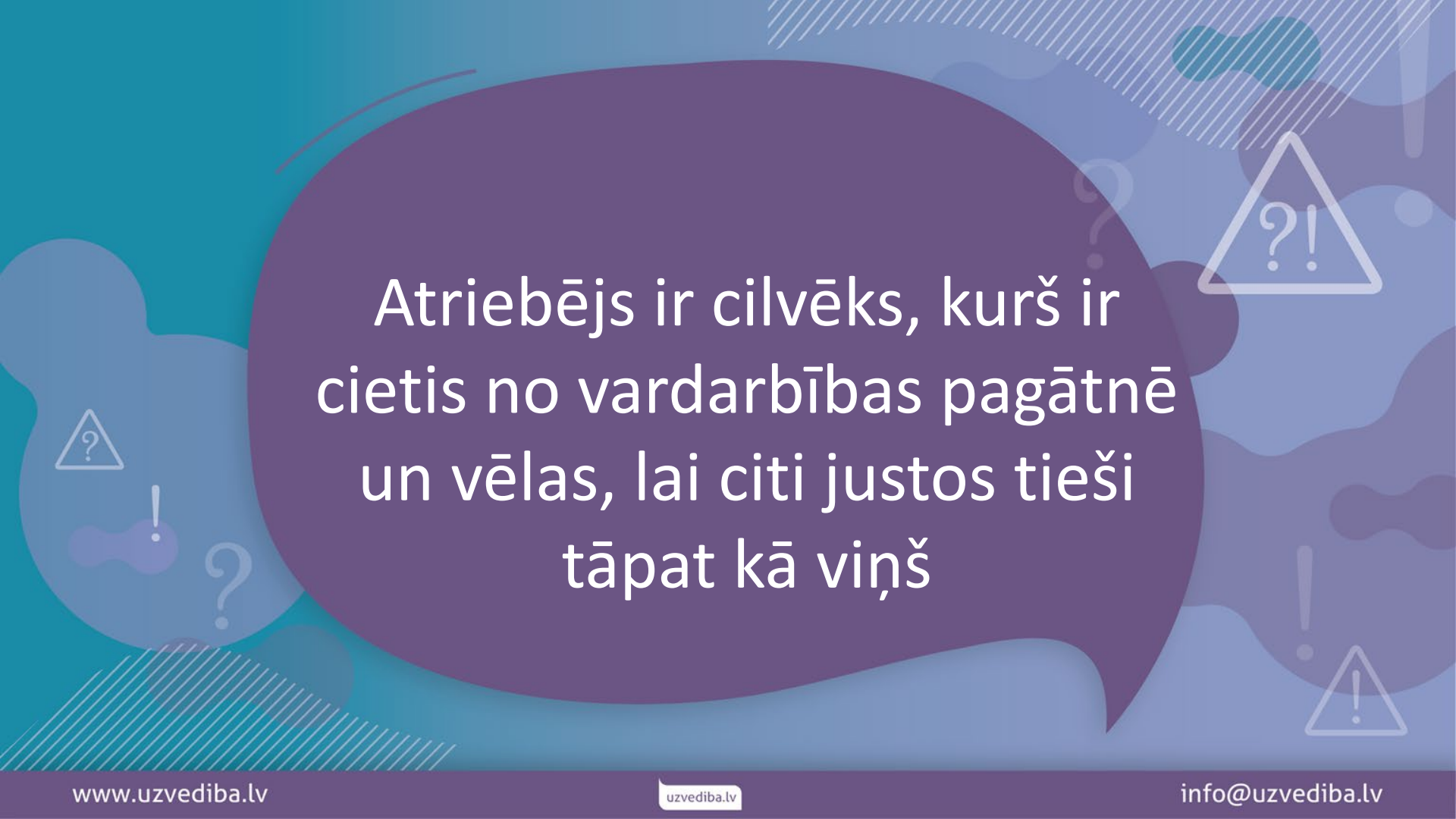
Ja cilvēki nav spējīgi paust savas vajadzības tieši, viņi «iestartē» Karpmana trijstūri



<https://lindagraham-mft.net/triangle-victim-rescuer-persecutor-get/>

Tomēr Karpmana drāmas trijstūris neapskata vēl vienu lomu - ATRIEBĒJS

sli.do #645079



Atriebējs ir cilvēks, kurš ir
cietis no vardarbības pagātnē
un vēlas, lai citi justos tieši
tāpat kā viņš

Robežas visgrūtāk ir uzstādīt cilvēkiem, kuriem:

- Nezina sevi labi
- Nav pārlicināti 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.

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 utt

uzvediba.lv

Laika robežas

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

- Ja vadītāji nespēj nospraust laika robežas, nespēj pateikt nē, cietīs kolektīvs

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

Precizitātes robežas laikā

- Katru reizi, kad norunā tikšanos ar kādu, tu slēdz līgumu. Katra minūte, ko kavē, izdedzina kāda cita laiku.

Laika robeža

- Tavs laiks – tā ir tava dzīve
- Protams, tu vari “pārdot” kādam savu laiku
- Neviens nav tik atbildīgs par tavu laiku kā tu pats, un neviens necietīs tik ļoti no tā nepareiza izlietojuma kā tu pats.

uzvediba.lv

Komunikācijas robežas

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

- 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

Kā nospraust robežas retorikā?

- Uzdod šo pašu jautājumu viņiem
- Saasini jautājumu, pārspīlē to
- Atbildi formāli un tā, lai tas nepateiktu par neko personisku
- Pajautā, kāpēc viņi jautā
- Izskaidro, ka neesat tik labi pazīstami, lai atbildētu uz šiem jautājumiem
- Pārtrauc sarunu

Uzstādi robežas

Ko tu biji ar to domājis?

No šīs vietas sīkāk

Pie manas figūras atgriezīsimies vēlāk...

Pastāstīsi, lūdzu...

Šis gan bija sāpīgi

Mēs varam turpināt sarunu vēlāk. Man vajadzīga pauze

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?*



Pārtrauc sarunu, ja
nepieciešams

uzvediba.lv

Darba attiecību pārkāpšana

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

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

Dzimumu robeža

- Ja kādam tiek liegtas iespējas, ja kāds tiek izslēgts, diskriminēts dēļ dzimuma, tā arī ir robežu pārkāpšana

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 tiek 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

Gērbšanās robežas

Lietišķā etiķete

uzvediba.lv

Veselības robežas

uzvediba.lv

Ķermeņa robežas

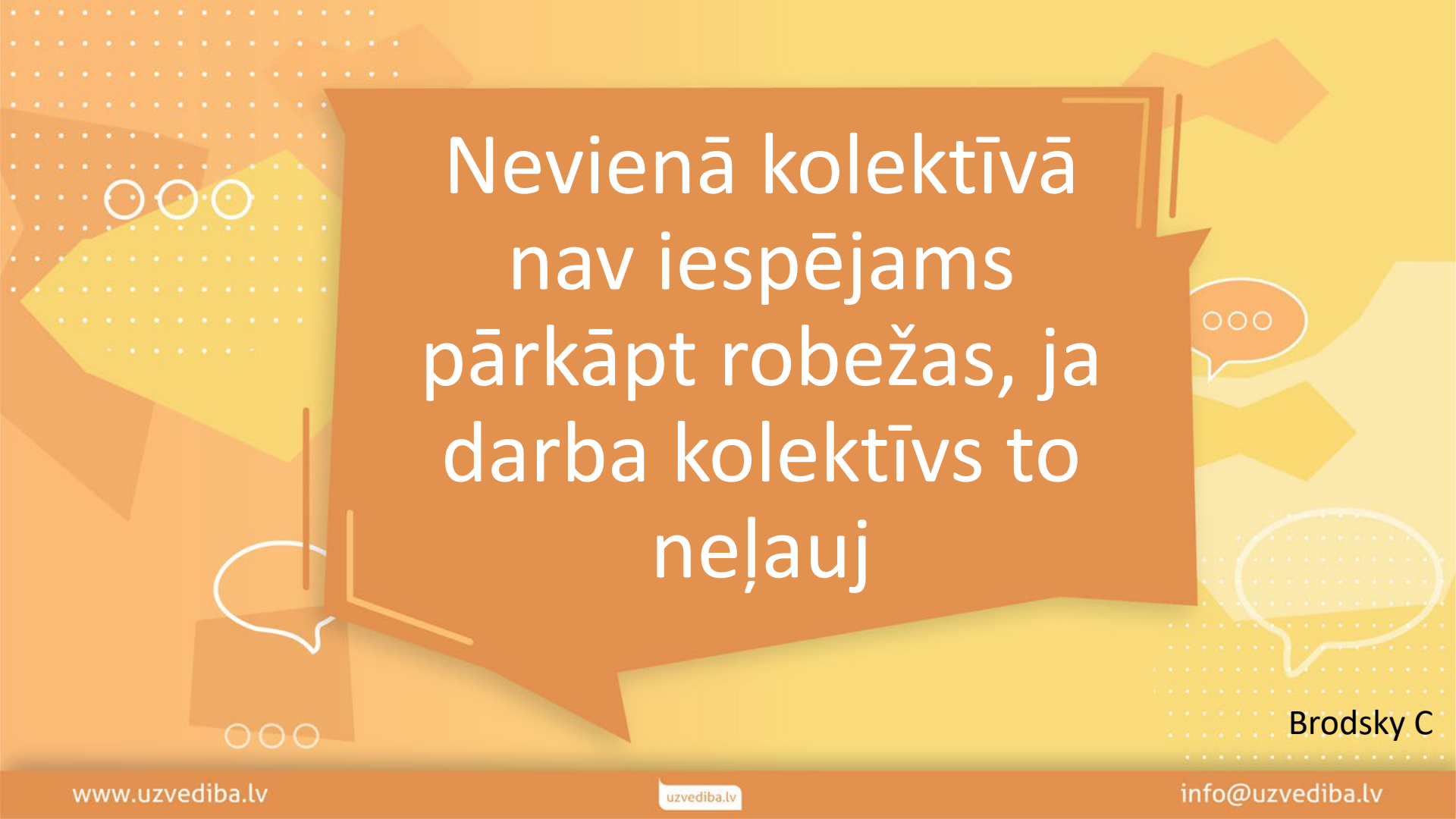
- Neļauj komentēt svaru, izskatu
- Pieklājīgi pasaki paldies par diētu ieteikumiem
- Ja nejūties ērti, ka kāds stāv par tuvu, pasaki to

uzvediba.lv

Pienākumu robežas

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

Kā darba robežas parādās retorikā?

Mīts - “Es nevaru teikt nē, jo...”

Kā tas atspoguļojas darba vidē:

- Ilgas sarunas par dzīvi;
- Sporta spēles;
- Pasēdēšanas pēc darba;
- Palīdzība citiem projektos;
- Citu cilvēku darbu pabeigšana.

uzvediba.lv

**Labā plānošana nozīmē spēt
sabalansēt savas vajadzības un citu
vajadzības**

Mīts - tas ir mans pienākums – visus “vākt kopā”

Kā tas izskatās darba vidē:

- Piespiedu piedalīšanās pasēdēšanās, citu piespiešana pasēdēt;
- Dalīšanās ar informāciju par privāto dzīvi, rūpes par citu bērniem, draugiem utt.
- Sporta spēles, komandas saliedēšanas pasākumi ārpus darba laika.

uzvediba.lv

Man ir tiesības **un pienākums** teikt nē, un
tas palīdzēs gan man, gan manai
komandai.

Mīts - Mums vairāk laika jāpavada kopā un labāk jāiepazīst viens otru

Kā tas izpaužas darba vidē?

- Man noteikti jāinformē kolēģi, kādi ir mani plāni nedēļas nogalei
- Kolēģi ir jāiesaista personiskajos plānos, talkās, sportiskās aktivitātēs

uzvediba.lv

Man ir tiesības dzīvot savu dzīvi, un katram ir
tiesības veikt savas izvēles. Ja kāds pēc darba
izvēlās būt ar draugiem, ģimeni vai viens, es
to respektēju

Mīts - Nevienam nevar ticēt

Kā tas izpaužas darba vidē

- Man visam viss jādara vienam pašam;
- Kāpēc visi ir tik neaptēsti;
- Man atkal vajadzēs pēc darba sēdēt un darīt citu darbu;
- Es esmu tik viens un tik vientuļš!

uzvediba.lv

Es uzņemos risku deleģēt, es uzņemos risku sniegt arī negatīvu atgriezenisko saiti, es apzinos, ka mans pienākums ir skaidri deleģēt darba uzdevumus, es apzinos to, ka viens gadījums nav sistēma

Mīts - Bez manis viss sabruks

Kā tas izpaužas retorikā darba vidē:

- Šo jomu nezina neviens tik labi kā es;
- Ja es neizdarīšu viņa vietā, viņš izdegs;
- Es nevaru likt viņam vilties;
- Es pārsteidzīgi apsolīju, un viņi visi rēķinās ar mani.

uzvediba.lv

Nevienam nav jāuzņemas atbildība par otras personas nespēju pieņemt atteikumu, nospraužot pienākumu un citas robežas (raudāšana, dusmas utt.)

Mīts - Ja būšu laipns un pacietīgs, izdarīšu visu, tad mani liks mierā un sāks par mani labi domāt

Kā tas izpaužas darba vidē?

- Varmākas klusēšanu uztver kā vājuma pazīmi

Svarīgi ir pārtraukt tieši pirmos incidentus!

uzvediba.lv

Ikvienam ir tiesības pastāvēt par
sevi. Ir būtiski palīdzēt tiem, kuri
nevar sevi aizstāvēt

Veselīgas robežas

- Precizē otra cilvēka lūgumu, ja tas nav skaidrs. Uzdod jautājumus
- Pirms tu kādam saki «Jā» vai «Nē», paņem pauzi un padomā par sevi, savu vietu un lomu
- Ja veic izmaiņas robežās, runā par tām
- Pamani brīžus, kad sākas sarunas par robežām, piedāvā variantus, lūdz variantus – tas radīs pozitīvāku gaisotni
- Pievērs uzmanību, ja kaut kas trūkst sarunā. Piemēram, tavi jautājumi vai komentāri tiek ignorēti. Neignorē kontekstu

uzvediba.lv

Uzstādot robežas, tu sūti savai psihei signālu,
ka viss ir kārtībā, tev nedraud briesmas, nav
pamata būt nepārtrauktā trauksmes stāvoklī

uzvediba.lv

Darbs – tā nav visa tava dzīve, un tā arī nav
visu cilvēku vienīgā dzīve.

Jūs esat vajadzīgi ne tikai kolēģiem,
bet arī savējiem tur – ārā!

uzvediba.lv

Paldies!

liga@uzvediba.lv

www.uzvediba.lv

Apliecinājumi?

uzrakstiet beigās vienu situāciju, par ko domājāt un kādas idejas guvāt, lai šo situāciju atrisinātu?

vai

uzrakstiet situāciju, kam vēlētos zināt risinājumu, lai varam nākotnē padomāt par tēmas padziļināšanu

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?*