

uzvediba.lv

ROBEŽAS DARBA VIDĒ

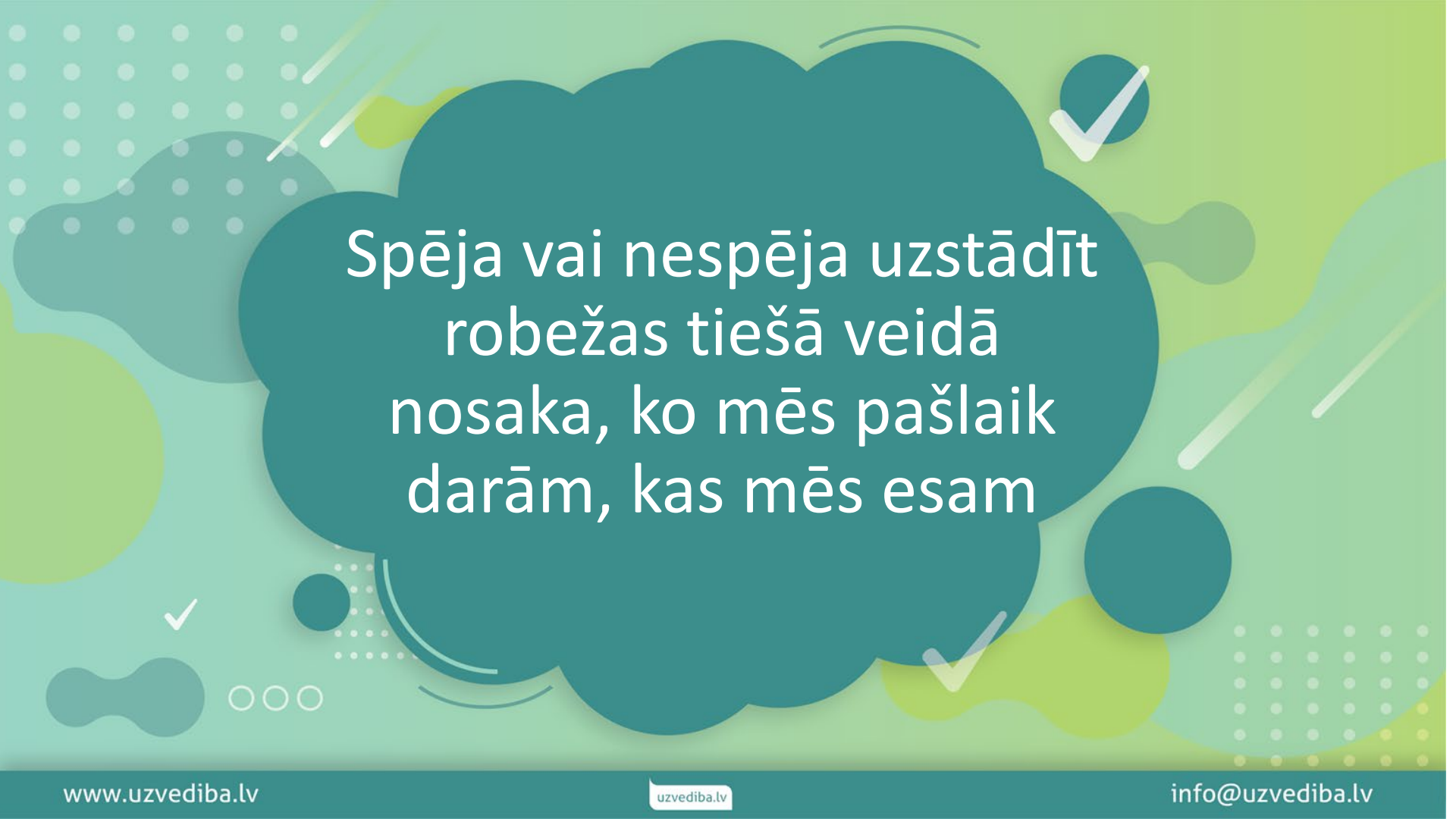
IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

Līga Bērziņa

2023.gada 4.decembris

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 utt

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

Kolektīvā nav pieņemts runāt tieši un atklāti

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 joki, zinot, ka tie jums nepatīk
- Fiziskas vardarbības draudi darba vietā
- Īstenota fiziska vardarbība

Attēls no BCCL

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.

Pedagogs – vadība

Vadības robežas

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

Pedagogs – pedagogs

Pedagogs - audzēkņi


Pedagogs - vecāki

Vecākiem
ir nesamērīgi liela ietekme
pār izglītības procesu skolā,
bet tas nemazina
viņu bezspēcības sajūtu sistēmas priekšā



Robežas!

Vecāki nevar atrisināt bērnu
skolas uzvedības problēmas tik
veiksmīgi, cik veiksmīgi viņi
rīkojas ar internetu!



Vecākiem jā māca bērnam
sociālās prasmes!

Neļaujiet vecākiem “nonest”
pedagogu!

uzvediba.lv

Laika robežas

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

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

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

Paldies!

liga@uzvediba.lv

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?*