



Valsts izglītības satura centrs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Psihoemocionālā veselība, emocionālais līdzsvars, labbūtība, sevis apzināšana – kā to saglabāt visiem izglītības sistēmā strādājošiem?

Dace Medne

Projekts Nr.8.5.2.0/16/I/001

Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai

Projekts Nr.8.5.3.0/16/I/001

Profesionālās izglītības iestāžu efektīva pārvaldība un personāla kompetences pilnveide

NOSLĒGUMA KONFERENCE, 30.11.2022.

Iepazīsimies



Dace Medne

Zīmējums: Gustavs Mednis 3,5 gadi

Nodarbības saturiskais tvērumš



kāpēc labizjūta, kāpēc tieši tagad



2 risinājumu grupas (grupiņas)



citi komunikācijas knifiņi

Nodarbības plānojums laikā

1
hronoloģiskā stunda
44
slaidos



Pēcklekcijas līdzņemšanai

- 🎯 idejas, lai atrastu izeju no dažādām situācijām, izmantojot atjautību un emocionālo inteliģenci
- 🎯 paplašināti resursi toksisku situāciju neitralizēšanai jeb labizjūtas veicināšanai
- 🎯 spēcināts stāsta galvenais varonis (tas ir, Jūs)
- 🎯 mazliet mainīts fokuss attiecībās ar cilvēkiem un līdz ar to uz visu savu dzīvi

Līdzdalības veidi jeb kā piedzīvot šo lekciju

- klausieties un domājiet līdzi
- uzdodiet jautājumus
- ja nepieciešamas – fotografējiet slaidus (vēlams bez lektores)

Pirms mēs sākam

- Lielākā daļa konfliktu starp cilvēkiem rodas viena vienkārša iemesla dēļ: cilvēki daudz fantazē par to, kā viņi viens otru labi saprot, bet cilvēki maz runā, lai patiesi saprastu viens otru.
- Psiholoģijas likumi ir tik pat nozīmīgi, cik fizikas likumi, bet ...
- Nezina *versus* negrib

Tāpēc

es ieaicinu jūs aizraujošā
ceļojumā pa improvizācijas,
nestandarta, elegantu, asprātīgu
risinājumu versiju pasauli



Kāpēc tā notiek (kāpēc cilvēki emocionāli uzbrūk)

- emocionālā agresija ir bieži sastopama, jo ir ...
- visstiprāk sit savējie, jo ...
- vēlas emocionāli izlādēties ... (emocionālā higiēna 1:1)
- emocionālās agresijas ietekme neaprobežojas tikai ar situāciju

Uzdevums auditorijā

- ja tā izzustu – par cik procentiem tā uzlabotu jūsu dzīvi

Ar ko viss sākas



Emocionālā līdzsvara izjaukšana (vieglāk vadīt)
Jo vairāk cilvēkam ir emociju, jo mazāk viņam ir ...



Dod enerģiju, kad izdodas to kvalitatīvi atspoguļot

Uzdevums

Atcerieties vienu epizodi savā dzīvē, kad jūs
vinnējat emocionālo varmāku



Tāpēc risinājums visbiežāk ir šāds

- Konfliktējam ar tuvākajiem (un tālākiem)
- Ēdam
- Kļūstam ciniski

Rezultātā

Izjūtam vainu par to

Samazinās mūsu sniegums

Pasliktinās attiecības

Tātad trīs veidi sabojāt jebkuru sarunu



sākt strīdēties



sākt atainoties



sākt pierādīt/ierādīt

Saruna ir sports nevis strīds



Kāpēc sākt šodien

- Kad efektīvi strādā ar aktuālām situācijām netieši tiek strādāts ar emocionālajām traumām – psiholoģiskais aikido
- Stresa situācijā cilvēks izmanto tikai tos algoritmus/modelus/paņēmienu, kurus viņš ir apguvis drošā vidē
- Ja noklusē (nobremzē) mierīgi reaģē/izvairās - tas atrisinās īstermiņā, bet ilglaicīgi tas eksalē situāciju, ja ir strīds, nepieciešams emocionāli efektīvi un atklāti iesaistīties



KĀPĒC labizjūta

- programmas, kuru mērķis ir uzlabot labizjūtu, var būt efektīvākas nekā programmas, kuru mērķis ir mazināt psiholoģisko stresu (Huppert, 2003)



Kāpēc labizjūta

Funkcionālas attiecības



Kas ir mentālā labizjūta (fokuss uz sevi)



Labizjūta ir vairāk nekā laime un apmierinātība ar dzīvi.

Ja cilvēkam ir mentālā labizjūta, viņš :

- jūtas pārliecināts par sevi un ir adekvāts pašvērtējums
- prot atpazīt un izteikt dažādas emocijas
- veidot un uzturēt konstruktīvas (funkciomālas, veselīgas) attiecības
- jūtas piederīgs pasaulei
- var produktīvi dzīvot un veikt savus profesionālos pienākumus
- funkcionāli pārvarēt ikdienas dzīves spriedzi
- pārvaldīt pārmaiņas un nenoteiktību

Kāpēc pedagogam labizjūta (fokuss uz audzēkni)



<https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/safeguarding/teachers-mental-health/>

- Bulings
- Sarežģītas situācijas mājās
- Vardarbība
- Sēras
- Atkarības
- Neurodiversitāte

Kā



20:15

Attēls: <http://www.funmysigns.net/stuck-in-place/>

1. paņēmienu grupa

Efektīvi atspoguļot emocionāli
toksisko
situāciju/incidentu/emocionālo
uzbrukumu

Pareizie vārdi nepareizā veidā kļūst
par **nepareizajiem** vārdiem

Uzdevums auditorijā



Tev ir taisnība, bet tevi apvaino



Ko tu darīji

- Skaidroji
- Pierādīji
- Argumentēji
- Apvainoji pretim



Kaut reiz tas nostrādāja?

- Iemesls papildināt emociju trauku apvienotajiem
- Nonullē argumentus

Sešu soļu atvairīšanas algoritms



1. Pamanīt (un arī klasificēt) – pamanīt ļauj emociju punkts (emocionālais deficīts) (noskatīties filmu un piefiksēt, kas emocionāli uzrunā)

2. Stop! (konflikts ievēl un tu pieļausi kļūdu)

Cilvēki sāk tevi redzēt

3. Kāds tu biji pirms uzbrukuma, tāds pēc (mīmika, žesti, ķermenis)

4. Izmanto paņēmienu amortizatoru (mīkstina un iegūst laiku(pauze))

5. Pašaizsardzības paņēmieni (daudz) skripti (runas moduļi)

6. Noruna/lūgums (tev jāzina kurp iet)



1. paņēmiens Slikti – labi

Iespējamās atbildes

- ! Vai tas ir labi vai slikti?" (Atbildot "Slikti!", mēs turpinām: "Tev vai man?", "Bet jums personīgi, kāpēc tieši tas ir slikti?".)
- ! Un vai šajā kontekstā (šajā situācijā) tas ir labi vai slikti?
- ! Es to izdarīšu, vai tas būs labi vai slikti?
- ! Vai jūs domājat, ka tas būs labi vai slikti?
- ! Kas labs notiks, kad....?
- ! Vai tas ir labi vai slikti, ka es saku to, ko domāju?
- ! Vai tas, ko es domāju, pirms es atbildu, ir labs vai slikts?
- ! Vai mana sirsnība pret jums ir laba vai slika? (Atbilde uz Jūsu joks ir stulbs?)
- ! Vai mana radošā attieksme pret biznesu (dzīvi, izskatu utt.) ir slika vai laba lieta?
- ! Tas, ka es [uzņemos atbildīgu attieksmi pret audzināšanu (dzīvi, finansēm, atpūtu utt.)], ir slikti vai labi?
- ! Un jums un man vajadzētu būt sarūgtinātiem vai priecīgiem par to?
- ! Vai tas jūs skumdina vai iepriecina?

2. paņēmiens Amortizācija vai Miglas izkliedēšana



Iespējamās atbildes (var un vajag apvienot)

! Hmm-m-m-m-m... (domīga sejas izteiksme)

! Cilvēka vārds

! Sakiet, paskaidrojiet...

! Drosmīgi, kāds mērķis šim teikumam

! Interesanti...

! Var būt...

! Tieši šādu reakciju es no jums gaidīju, kāds mērķis ir jūsu teikumam

! Jūsu teiktajā kaut kas ir... (lūdzu precizējiet...; no šīs vietas sīkāk)

! Hmm, negaidīta doma, man jāpārdomā.

! Hmm, kāds interesants un negaidīts jautājums/komentārs.

3. paņēmiens Padoms vai bezgalīga precizēšana



Iespējamās atbildes:

- ! Ko jūs man ieteiktu?
- ! **Ko jūs darītu manā vietā (šajā situācijā?)**
- ! Kas man jāmaina uz...?
- ! **Kā jūs atbildētu manā vietā?**
- ! Ko es varu darīt, lai mainītu jūsu domas par mani?
- ! Ko tieši jūs man ieteiktu mainīt?
- ! Ko jūs man ieteiktu darīt, lai situāciju mainītu uz labo pusi?
- ! Kā to izdarīt?
- ! Kas ir piemērotāks?
- ! Kura krāsa (izmērs, stils, modelis) būtu vispiemērotākā?
- ! Ko es varu darīt, lai jūs mani aizvestu (pievērstu uzmanību)?

4. paņēmiens Mans Es



Iespējamās atbildes:

- ! Es augstu vērtēju savu individualitāti
- ! Tas ir pretrunā maniem priekšstatiem par mani (par manu darbu, ģimeni)" ("Tā nav" vietā)
- ! Šis apgalvojums/teikums ir pretrunā maniem priekšstatiem par mani (par manu darbu, ģimeni)
- ! Es novērtēju šo savu īpašību (prasmi, ieradumu), tā palīdz man palikt pašam (rast neparastus risinājumus grūtos dzīves brīžos, karjeras izaugsmē, radošumā)



5. paņēmiens Savādāk vai iespējas

Iespējamās atbildes:

- ! Vai ir kāds cits veids, kā izteikt savu ideju?
- ! Vai ir kāds cits veids, kā uzdot šo jautājumu?
- ! Kādas ir citas iespējas? ("Apskatīsim citas iespējas.")
- ! Vai ir kāds cits veids, kā to izdarīt? ("Paskatīsimies, kā to var izdarīt savādāk.")
- ! Un ja paskatās no citas puses? ("Paskatīsimies uz to no otras puses.")
- ! Vai ir vēl kaut kas, ko es varu darīt? ("Ļaujiet man darīt kaut ko citu jūsu labā.")
- ! **Ja es jūsu atbildei pievienošu x, kā tad mainīsies jūsu atbilde?**

6. paņēmiens Vārda precizēšana



Iespējamās atbildes

! Kas ir..

! Un ko šis vārds [] nozīmē jūsu izpratnē?

! Ko jūs domājat ar jēdzienu..?

! Un ko jūs personīgi saprotat ar šo vārdu?

! Ko jūs domājat ar vārdu..

! Kādu nozīmi jūs piešķirat vārdam..?

7. paņēmiens Fakti



Iespējamās atbildes:

- ! Kādus faktus (nosacījumus, vienošanās, konkrētus notikumus) jūs domājat?
- ! Saskaņā ar kādiem faktiem jūs izdarāt šādus secinājumus?
- ! Uz kādiem faktiem ir balstīts jūsu viedoklis?
- ! Kādi fakti jums [to] saka?
- ! Kādi fakti ir jūsu apgalvojumu (paziņojumi, piezīmes, apsūdzības) pamatā?
- ! Kādi konkrēti fakti ļāva jums izdarīt šādu secinājumu?
- ! [Ja es pareizi] Es saprotu, tā ir jūsu interpretācija (jūsu viedoklis). Uz kādiem faktiem tu paļauies?



8. paņēmiens leguvums

Iespējamās atbildes:

! Kāds ir tavs mērķis, ka tu man to saki?

! Kāds ir mērķis tam, ka tu man to saki tagad?

! Kāpēc tu man to jautā tieši tagad?

! Kāpēc (kāpēc, kāpēc) jūs man par to stāstāt?

! Kāpēc tu man to stāsti šādā veidā?

! Kāds ir mērķis šai sarunai/teikumam?

9. paņēmiens Lietas būtība



ļespējamās atbildes:

! Ko tu ar to domā? (Paskaidrojiet, lūdzu...)

! Ko tieši jūs ar to domājat?

! Ko jūs patiešām (patiesībā) vēlaties man pajautāt?

! Kāda ir jautājuma būtība?

! Vai tas jums patiešām rūp, vai ir kaut kas cits?

10. paņēmiens Piedāvājums



Iespējamās atbildes:

- ! Es ierosinu izvairīties no personiskiem komentāriem mūsu diskusijā (sarunā) (manu figūru/kleitu apspriest pēc stundas/lekcijas/nodarbības)
- ! Es ierosinu atgriezties pie lietas būtības
- ! Es ierosinu apspriest (parādīt) faktus (sākt ar faktiem)
- ! Es ierosinu ieskicēt rīcības plānu
- ! Es ierosinu ieskicēt kopīgas rīcības plānu pārskata sagatavošanai (akadēmiskā parāda nokārtošanai)
- ! Es ierosinu apspriest mūsu plānus (nostājas, jautājumus, domstarpības), ņemot vērā jaunus datus
- ! Es ierosinu izveidot nepieciešamo dokumentu sarakstu
- ! Es ierosinu pamatot savu apgalvojumu (jūsu nostāju)
- ! Piedāvāsim iespējas
- ! Es ierosinu atgriezties pie šī jautājuma pēc 30 minūtēm
- ! Ierosinu uz klausīt citu ekspertu viedokli

11. paņēmiens Piedāvājums rīkoties



Iespējamās atbildes:

! Izdomāsim! Esmu atvērts dialogam!

! Apsēdīsimies un apspriedīsimies. Esmu (no savas puses) atvērts diskusijām!

! Es ierosinu izpētīt situāciju. Es (no savas puses) esmu gatavs apspriest (izskatīt) faktus (variantus, jūsu priekšlikumus) un nodrošināt nepieciešamos resursus jautājuma risināšanai.

! Es ierosinu precizēt situāciju un no savas puses esmu gatavs izskatīt jūsu pieteikumu.



12. paņēmiens Es atzīstu

- **Iespējamās atbildes**

! Es atzīstu savu kļūdu (šo faktu, faktu, ka ...)

! Pieņemu, ka es kļūdījos

! Jums bija taisnība

! ES (no)kavēju. Nākotnē apsolu būt laikā. Un šodien esmu gatavs strādāt 15 minūtes vakarā

! Atvainojiet, es biju skarbs. Turpmāk apņemos kontrolēt/vērot savus izteicienus

! Jā, darījums neizdevās. Es ierosinu analizēt sarunu gaitu. Gatavs uz klausīt konkrētus priekšlikumus. No savas puses apliecinu, ka izturēšos pret tiem ar visu nopietnību!

13. paņēmiens Izvēle



Iespējamās atbildes:

- ! Vai jūs tiešām tā domājat, vai vienkārši esat par kaut ko sarūgtināts?
- ! Vai jūs tiešām domājat, ka... (raizējies par manu morālo raksturu, norūpējies par manām ērtībām) vai vienkārši noguris (satraukts, noraizējies, par kaut ko norūpējies)?
- ! Vai jūs tiešām tā domājat, vai jums [vienkārši] ir vajadzības, kuras jums ir neērti (bailes) pateikt?

14. paņēmiens Absurds vai Pārspīlēta piekrišana



Iespējamās atbildes:

! Jā, es arī naktīs aplaupīju bankas

! Hmmm. Patiesībā viss ir vēl sliktāk (labāk) (absurds)

! Tā nav visa patiesība. Patiesībā tas joprojām ir daudz sliktāk (labāk) (absurds)

! Jā, es visiem daru neatgriezenisku labumu

! Tas ir tas, kas man ir, kad man nav nekā cita

! Ir iespējas, tostarp sliktākais – nekad

! Piedod, ka ar to nepietiek. Atvainojiet, tas nav daudz

! Es arī šovasar sabojāju laika apstākļus

! Arī tas pāries (nozīmīgi)

15. paņēmiens Uzmanības pārvirzīšana uz sadzīves vajadzībām



Iespējamās atbildes:

! Vienu sekundi, es piezvanīšu (pārbaudīšu gludekli, izslēgšu tējkannu, pavēlēšu, palaidīšu cilvēkus)

! Sēdieties, lūdzu

! Paiesim malā

! **Vai dzersi tēju un kafiju?** (Atvainojiet, vai jums būs tēja vai kafija?)

! Cik, lūdzu, ir pulkstenis?

! Vienu sekundi!

16. paņēmiens Noraidīšana vai Atlikšana



Iespējamās atbildes:

- ! Šo jautājumu (šo paziņojumu, šo komentāru, šīs baumas) es apiešu/nepieskaršos
- ! Parunāsim par to vēlāk
- ! Es atbildēšu uz jūsu jautājumu pēc pārtraukuma (vēlāk, rīt, rakstiski, personīgi)
- ! Uzrakstiet savu pieprasījumu uz lapiņas, es to ņemšu vērā
- ! Šo problēmu atrisināsim piecu minūšu laikā (divas dienas, mēnesis)
- ! Man jākonsultējas (jāpadomā)
- ! [Bez komentāriem! (Nav ieteicams!)]



17. paņēmiens Mērķi

Iespējamās atbildes:

- ! Kāds ir šī teikuma mērķis
- ! Saki lūdzu šajā situācijā ko tu vēlies ar šo teikumu/jautājumu panākt
- ! Izskatās, ka mūsu saruna drīz beigsies, kāds labākais rezultāts, ka tevi apmierinās
- ! Tas gan bija sāpīgi
- ! Man bija sajūta, ka tu neklausījies. Vai varam sākt šo sarunas daļu no jauna?
- ! Ko tu biji ar to domājis?
- ! Vai šis teikums bija domāts vainas izjūtas veicināšanai?
- ! Tas izklausījās pēc sarkasma. Vai tā tas bija domāts?

2.

Miegs

Nenovērtēts faktors labizjūtai

Bezmiegs – klusā epidēmija

Miegs ir zāles (Chow, 2020): labizjūtai, izpildfunkcijai (executive function), fiziskajai veselībai



Atbildes uz jautājumiem



Rē jautāji - tē atbildē!

ko darīt
ar nepareigām
atbildēm!

- Vai visiem jautājumiem jāatbild?

jautājumi



novērtēt
jautājumu
dūkst?



izvērtēta
atbilde

jautājumi



ko darīt, ja neatbild?

Uzmanību!

Klasē/korī/grupā uzslavas atkarīgais (Praise Junkie)



uzslavas atkarīgais ir persona (bērns vai pieaugušais), kurai nepieciešams pastāvīgs citu cilvēku apstiprinājums, lai justos pārliecināts par savu varējumu vai izvēlēm.

20:15

Uzslavas atkarīgais (Praise Junkie) – kā komunicēt



- **Pārvirzīt no novērtējuma uz motivāciju**

«Es esmu tik lepns ar tevi» vietā, sakiet: “Tu noteikti esi tik lepns par/ar SEVI!”

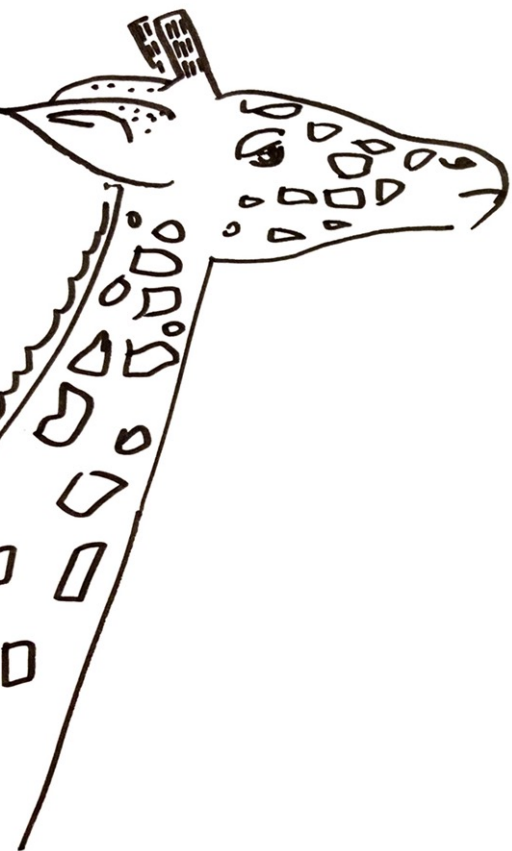
- **Koncentrēties uz procesu, nevis rezultātu**

«Oho, tu dabas zinībās ieguvi 10!» vietā sakiet: "Oho, tu noteikti esi ieguldījis daudz nopietna darba mācoties

- **Izvairīties birkām (Labels) – labi/slikti**

«Es ļoti novērtēju veidu, kā tu piedāvāji palīdzēt bez lūguma. Tas manu darbu padarīja daudz vieglāku»

Līdzī ņemšanai



Atrodi sevi drosmi
plūst pa uzvarētāju

jo

uzvarētāji uzvar sevi

Zaudētāji meklē vainīgos

Attēls: Kaiva Jurševska 2020 (dāvinājums pēc dalības nodarbībā)

Mūsu fantāzija!

