

KĀ SASKARSMI AR PROBLEMĀTISKĀM PERSONĀM PADARĪT PATĪKAMĀKU?

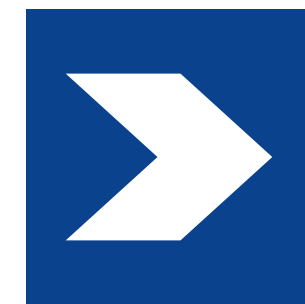
www.pacagenda.lv

Semināru vada: **Laila Majore**

laila.majore@gmail.com

Mob.t. 29450074





SASKARSME

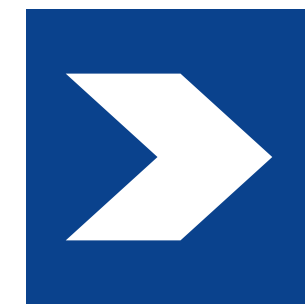
Jebkura mijiedarbība starp indivīdiem ir saskarsme, kas ir saistīta ar sociālo vajadzību apmierināšanu.





SASKARSMES MĒRĶI

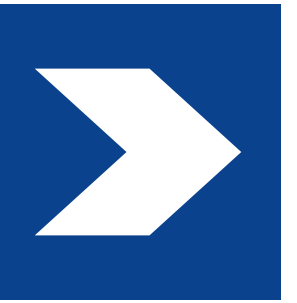
- Veidot partnerattiecības
- Iegūt informāciju
- Noregulēt starppersonu attiecības
- Ietekmēt (nereti cenšanās panākt sev vēlamo rezultātu)
- Personīgo vajadzību apmierināšana:
 - Pašapliecināšanās
 - Pēc varas
 - Pēc attiecībām
 - Izdzīvošanas
 - Paust savas emocijas, pārdzīvojumus
 - Apguves



KOMUNIKĀCIJAS VEIDI ATKARĪGI NO PERSONAS UN VAJADZĪBAS:

- Dialogs
- Ieinteresēšana
- Lūgšana
- Kritika
- Piespiešana
- Manipulēšana
- Uzslava
- Emocionālā iespaidošana
- Pārliecināšana

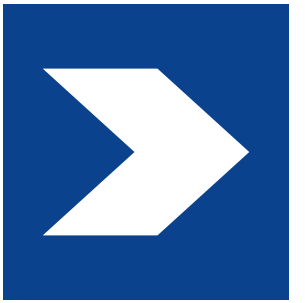




PROBLEMĀTISKAS PERSONAS

- Personu raksturojums
- Slēptās vajadzības
- Aizsardzības mehānismi

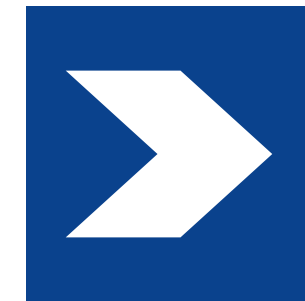




NEIROTISKI AR STRESU SAISTĪTI TRAUCĒJUMI

Neirotiski ar stresu saistīti traucējumi - galvenais simptoms ir trauksme:

- Panika – neprognozējama, lēkmjveidīga trauksme,
- Ģeneralizēta trauksme – ilgstoša (6 mēnešus un ilg.)
- Fobijas
- Pēc traumas stresa sindroms (PTSS) – attīstās pēc spēcīgas stresa situācijas vai biedējoša, draudīga notikuma.
- Obsesīvi kompulsīvi traucējumi – uzmācīgas (obsesīvas) domas, kas ir nepatīkamas, atkārtojas atkal un atkal pret paša gribu



NO KĀ IZVAIRĪTIES KOMUNIKĀCIJĀ AR CILVĒKU, KURAM IR PSIHISKI TRAUCĒJUMI

- Vispārīgas, klišeiskas frāzes

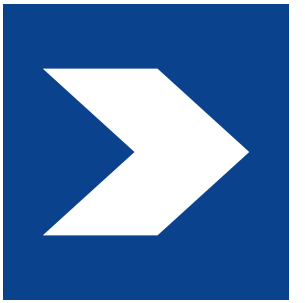
„Viss būs kārtībā!”, „Gan jau viss būs labi!”, „Tur nav par ko satraukties!”,

„Tas viss ir tikai Tavā galvā”

- Padomu došana

„Tev vajadzētu darīt šādi...”, „Tev palīdzēs, ja Tu darīsi šo...”, „Nedari tā...”.

- Nosodīšana, kritizēšana „Kā Tu varēji to nezināt?”, „Kā Tu varēji kaut ko tādu izdarīt?”.



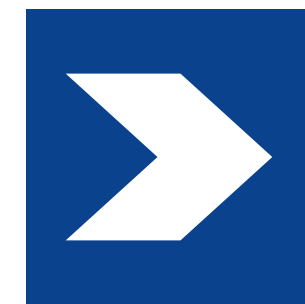
PALĪDZĪBA KOMUNIKĀCIJĀ AR CILVĒKU, KURAM IR PSIHISKI TRAUCĒJUMI

- **Pieņemšana. Svarīgi, lai saskarsmē ar cilvēku mēs parādām savu izpratni un līdzjūtību par situāciju – „Droši vien nav viegli tā justies!”, „Jā, Tev nav viegli šobrīd!”.**
- **Drošība, uzslavēšana.**
- **Cieņa, novērtējums. „Vai es varu Tev ko pajautāt?”, „Tā ir Tava izvēle!”, „Tu vari to darīt sev vēlāmā veidā!”, „Kādas ir Tavas domas?”, „Man ir svarīgs Tavs viedoklis par šo tēmu!”**

PERSONĪBAS TRAUCĒJUMI

- Asociāla personība
- Emocionāli nestabila personība
- Histēriska personība
- Anankastiska personība
- Trauksmaini izvairīga personība
- Atkarīga personība
- Organiski personības traucējumi





AGRESIJA

- Agresija ir motivēta iznīcinoša darbība, kas ir pretrunā ar sabiedrībā pastāvošām normām un kuras rezultātā tiek nodarīts fizisks vai psiholoģisks kaitējums.
- Agresija veidojas brīdī, kad dusmas tiek vērstas pret kādu citu, lai nodarītu tam būtisku kaitējumu.
- Agresija var būt kā līdzeklis mērķa sasniegšanā: kā atbildes reakcija jeb kā mērķis - uzbrukt, iznīcināt.



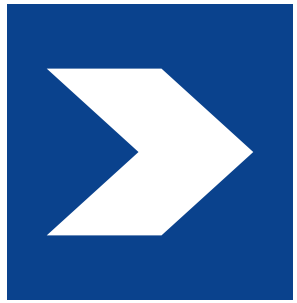


AGRESIJA

... ir saistīta ar naida jūtām un tieksmi darīt otram ļaunu jeb sev pašam (autoagresija)

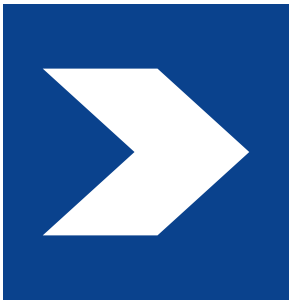
No latīņu valodas “aggresio” - uzbrukums

- Agresija ir tiek dēvēta par dzīvniecisku uzvedību jeb pašsaglabāšanās uzvedību.
- Agresijas pamatā ir konflikts, konflikts ar sevi, nav iemaņu kā risināt (bezpālīdzība).



AGRESIJU VEIDO

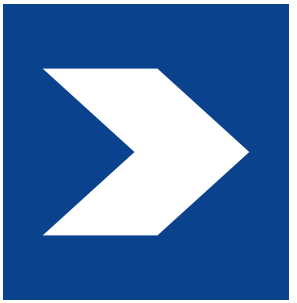
- emocijas (tieša reakcija uz stimulu) + jūtas (jūtās mēs reflektējam emocijas) + uzvedība (izpaušme)
- agresiju visbiežāk izsauc atmiņā glabātie emociju komplekti (naids, dusmas, niknums, bailes, skumjas, kauns u.c.)
- liela agresija saistīta ar afekta stāvokli (spēcīgas emocijas bez kontroles)
- agresiju vada neirālie procesi (funkcijas, hormoni un sinaptiskie mediatori).



PASĪVĀ AGRESIJA

- Pasīvi agresīva uzvedība ir sociāli pieņemamā veidā izrādīta agresija, uzbrucējam acīmredzami nepārkāpjot sociālās normas





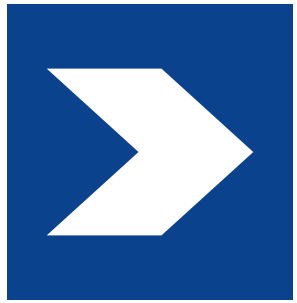
PASĪVĀ AGRESIJA

- Nesaka atklāti, kas patīk un kas ne – vēlas, lai uzmin. Nerunā tieši par savām vēlmēm un vajadzībām (dod mājienus vai klusējot gaida, kad citi bez vārdiem sapratīs viņu vajadzības).
- Pirmais nesāk konfliktu, lai gan bieži ir to cēlonis.
- Demonstrē aizvainojumu klusējot



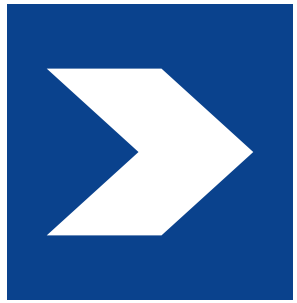
PASĪVĀ AGRESIJA

- Bieži kavē: pasīvas pretošanās veids - kaut kur ir jāiet, bet vienkārši negribas, taču nevar pateikt.
- Ar dažādiem ieganstiem ilgtermiņā atliek solījumu izpildi. Izpilda negribīgi, nekvalitatīvi un pēdējā brīdī.
- Neproduktivitāte, darbības it kā notiek, bet rezultāta tā īsti nav. Veids kā paust - “Man nepatīk, es negribu to darīt!”, neiesaistoties atklātā konfliktā. Pasīvi agresīvām personībām ir neuzticamu cilvēku reputācija - nevar paļauties.



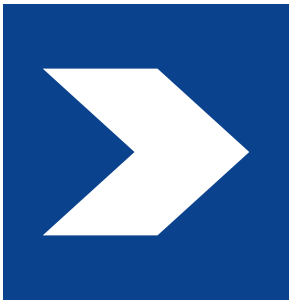
PASĪVĀ AGRESIJA

- Vaino citus nepamatotās prasībās, viņa pūļu nenovērtēšanā.
- Tenko, sūdzas par citiem (aiz muguras), apvainojas.
- Meistarīgi virzās prom no tiešas problēmu izrunāšanas. “Soda” klusējot.
- Atklātā strīdā pasīvi agresīvais pāriet uz personīgiem apvainojumiem, piemin vecos grēkus, atrod, par ko vainot pretinieku.



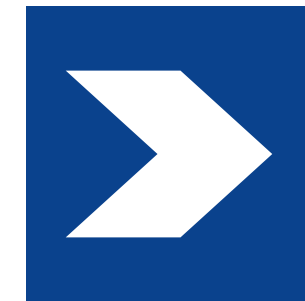
PASĪVĀ AGRESIJA

- **Nepilda solījumus: tikai apsola, bet neizdara, un meistarīgi izvairās.**
Nevēlas darīt, bet pateikt “nē” nevar.
- **Izvairās no dusmām un atbildības.**
- **Ir nekritiski pret savām kļūdām.**
- **Vaino citus.**
- **Nelūdz piedošanu, neatvainojas.**



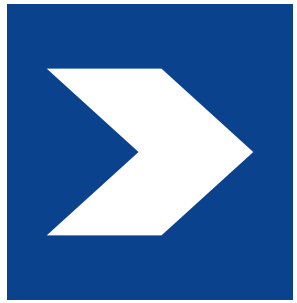
ATBILDE UZ AGRESIJU

- Sapratne / izpratne / pieņemšana
- Saut pie atbildības
- Robežas
- Vadība / palīdzība (atkarībā no situācijas):
 - ✓ Kā savādāk (ieteikums)
 - ✓ Palīdzēt atbrīvot emocijas
 - ✓ Ļaut (atkarībā no situācijas)
 - ✓ Ignorēt (atkarībā no situācijas)
 - ✓ Noteikumi



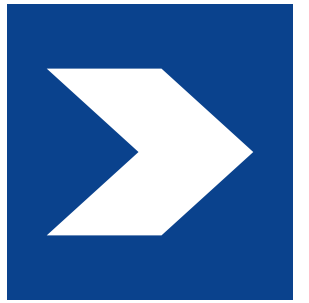
MANIPULĀCIJA

- Kā viens no saskarsmes veidiem, kā nonākt līdz mērķim
- Cilvēki manipulē, kad ir bezpalīdzīgi un ar tiem, kuri ir bezpalīdzīgi
- Manipulē tie, ar kuriem ir manipulēts
- Izmanto otru savām vajadzībām
- Tas, kurš manipulē, negrib uzņemties atbildību
- Manipulatori bieži runā caur trešo personu un “spēlē” ar jūtām



MANIPULĀCIJA

- Manipulatori meklē savus upurus (atbildības shēmā paši ir upuri)
- “Spēlē” uz jūsu distresiem (piemēram, nespēju pateikt “nē”; gribu būt laba kolēģe, mamma, sieva; vainas izjūta - es toreiz tik slikti rīkojos, nebiju laikā u.ttt.)
- Ir aktīvie un pasīvie manipulatori. Pirmajā gadījumā manipulatori izvēlas agresīvu un uzbrūkošu taktiku, otrajā – izliekas par vientiesīšiem, labiņajiem pat grēkāžiem, ja tas viņiem ir izdevīgi



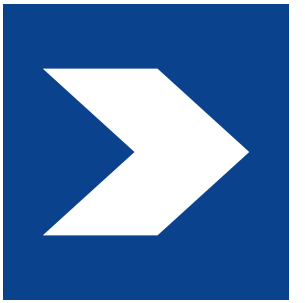
MANIPULĀCIJAS PĀRTRAUKŠANA

- Pasīvā metode: atļauj manipulēt šķietami, bet nenāk uz kontaktu, izvairās.
- Aktīvā metode: nepieņem spēles (manipulatora) noteikumus, tos atmaskojot.



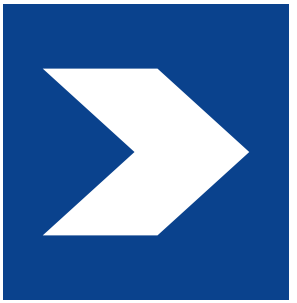
MANIPULĀCIJAS PĀRTRAUKŠANA AR AKTĪVĀM METODĒM:

- Ļaut izteikties, vērot, saprast, ko grib panākt
- Novilcinātās reakcijas metode
- Spontānās reakcijas metode - “stop”
- Nosaukšanas metode
- Lēno un prātīgo atbilžu metode
- Tiešā metode - Ko tu tieši vēlies no manis?
- Konkrētības metode (nevis “Vai tu varētu”, bet “Lūdzu, izdari to”)



MANIPULĀCIJAS PĀRTRAUKŠANA AR AKTĪVĀM METODĒM:

- Atdošanas metode (Kāpēc tu man nepalīdzi? Vai tad es tagad nepalīdzu?)
- Atbildības atdošanas jautājumi (Kas tev palīdzētu pašam rīkoties?)
- Aktīvā klausīšanās (pēc jūsu teiktā noprotu, ka
- Pārfrāzēšana (piem., Tu man nepateici... Saprotu, ka tu vēlies, lai tevi informēju)



KAD SAPRAST, KAD JĀPIELIEK PUNKTS ATTIECĪBĀS AR PROBLEMĀTISKU PERSONU?

- Ja atzīsti viņa skatījumu, pašreizējo rīcību, taču nedari viņa vietā, saucot pie atbildības, taču uzvedības modelis nemainās
- Ja apbalvo par sasniegumiem, taču rīcība nemainās
- Ja runā tieši, atspoguļojot jūtas, pieņemot, cienot, taču uzvedības modelis nemainās
- Nav izmaiņu



KRĪZE

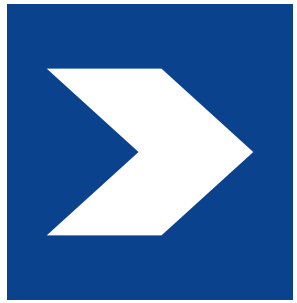
- Krīze (“krisis” no sengrieķu valodas - lēmums, pagrieziena punkts, rezultāts) pēkšņas vai nepamanītas pārmaiņas
- Krīze ir nobriedusi nepieciešamība mainīt situāciju vai maiņas iespēja
- Krīze ir radikālu izmaiņu stāvoklis procesā

<http://www.philos.lv/definijas.html>

KRĪZI PAVĀDA

emocionāls, sāpīgs pārdzīvojums, kas rodas dzīves situācijā, kad cilvēka iepriekšējā pieredze un līdzšinējie reakciju veidi nav pietiekami, lai pārvarētu aktuālo situāciju.

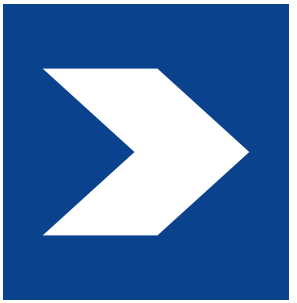




KRĪŽU VEIDI

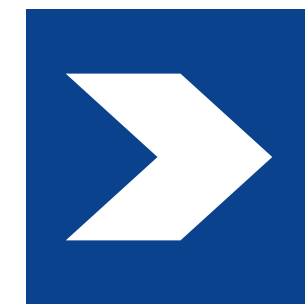
Personības attīstības krīzes (vecumposmu, t.sk. eksistenciālās)

Situāciju krīzes: ierastās vides, darbības, situācijas maiņa; zaudējumi: tuvinieka nāve, šķiršanās, īpašuma zaudēšana; nelaimes gadījumi, saslimšana, darba apstākļu maiņa, katastrofas, ekonomiskā, politiskā krīze u.c.)



KRĪZES STĀVOKLIS

Jebkurā krīzē „vecais” sabrūk, atkrīt, vairs nav lietojams, turpretim „jaunais” vēl nav kļuvis skaidrs, identificējies, izveidojies, nostiprinājies. Iestājas stāvoklis „starp” jeb “es nezinu kā”.



KRĪZES PĀRVARĒŠANAS VAJADZĪBA RODAS, JA:

- nākas saskarties ar jaunām prasībām un vecie, ierastie reaģēšanas veidi vairs nestrādā;
- indivīds vairs nevar realizēt plānus, vēlmes, nodomus atbilstoši savām vērtībām.

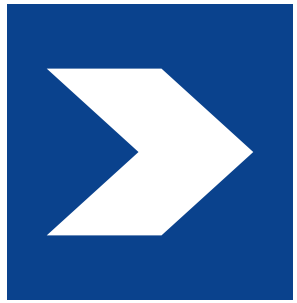
Krīzes pārvarēšana atkarīga no katra indivīda personību veidojošajām kompetencēm, uztveres īpatnībām, dzīves pieredzes, spējām būt miejiedarbībā ar situāciju utt.



1. AKŪTĀ (ŠOKA) FĀZE

Norise (minūtes - dienas)

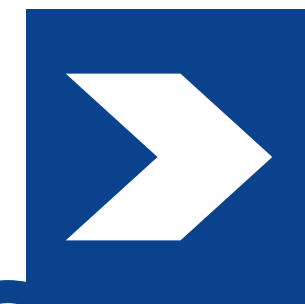
- Apmulsums
- Sastingšana
- Noliegums
- Dezorientācija
- Haoss
- Atrautība no realitātes
- Hiperaktivitāte
- Paniskas trauksmes veģetatīvās izpausmes



2. REAKCIJAS (DUSMU) FĀZE

Norise (stundas līdz vairāki mēneši)

- Kāpēc man?
- Emociju u.c. izjūtu kopums: trauksme, bezspēcība, dusmas, kauns, pamestība, atstumtība, pazemojums, vainas apziņa u.c.
- Grūtības koncentrēties, pieņemt lēmumus, palēnināta domāšana
- Grūtības vai nespēja veikt ierastos darbus
- “Ieraušānās” sevī
- Apreibinošu vielu lietošana



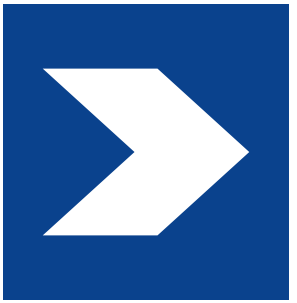
3. PĀRORIENTĒŠANĀS (KAULĒŠANĀS JEB APSTRĀDES) FĀZE

Norise (mēneši - pusgads - gads)

- Cenšas saprast notikušā psiholoģiskos un saturiskos aspektus
- “Jā, bet” periods

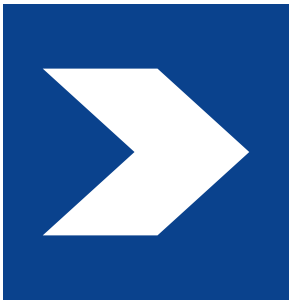
Krīzes dabiskajā gaitā pamazām rodas izpratne, sākas problēmu risināšana.

Ja kāda iemesla dēļ nav iespēju, jeb neredz iespējamo risinājumu u.ttt., var rasties dažādi riski.



PĀRORIENTĒŠANĀS FĀZES RISKI

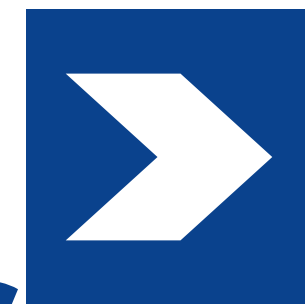
- var būt depresīva reakcija un / vai trauksme,
- var pavidēt doma, ka pats nespēs tikt galā, plānot uz priekšu vai turpināt darboties pašreizējā situācijā,
- nespēja veikt ierastos ikdienas darbus (ieilgusi fāze),
- var būt uzvedības traucējumi, epizodiska vai patstāvīga alkohola, narkotisko vielu lietošana,
- turpinās somatiskās reakcijas (ieilgusi fāze), kas var pāriet nopietnos veselības traucējumos



4. PIENĒMŠANAS (RISINĀŠANAS) FĀZE

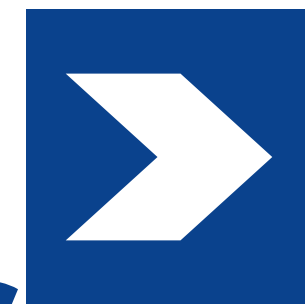
Norise (ap pusgadu, gadu)

- Tiek atrasts veids kā sadzīvot ar notiekošo, pieņemt esošo, risināt problēmu, iezīmējas nākotne
- “Man ir”, “bija” problēma, taču...
- Sāpes, zaudējums, aizvainojums ir kontrolējams vai izzudis



KRĪZES SITUĀCIJAS PĀRVARĒŠANAS VEIDI:

- altruisms,
- aktīva izvairīšanās,
- konstruktīva darbība,
- kompensācija,
- koncentrēta atslābināšanās,
- pašizolācija, solidaritāte,
- izejas meklējumi sarežģītā situācijā,
- atbalsta meklējumi,
- pārslēgšanās, situācijas uztvere „melnā krāsā” ,
- pieņemšana,
- ignorēšana,



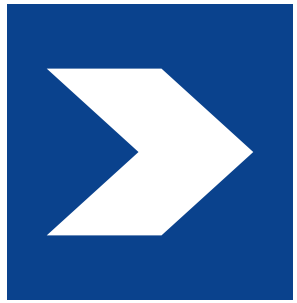
KRĪZES SITUĀCIJAS PĀRVARĒŠANAS VEIDI:

- pašsavaldīšanās, humors, ironija,
- problēmas analīze,
- reliģiozitāte,
- pašvērtības paaugstināšana,
- sašutums, žēlums pret sevi,
- emocionāla izlāde, optimisms,
- izolācija, apspiešana,
- pasīva sadarbība, samierināšanās,
- sevis vainošana, vainīgā meklējumi
- niknums.



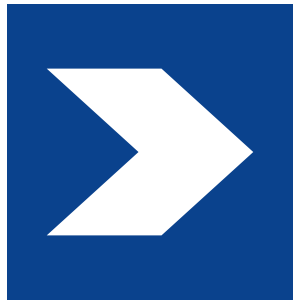
KOPSAVILKUMS:

- krīzes var būt un var arī nebūt;
- ja ir krīze, tai var būt dažādas „smaguma” pakāpes;
- krīzes spriedzi rada dilemma starp esošo un vēlamo;
- Krīzes situācijā nepieciešama palīdzība, ja cilvēkam nav bijusi pieredze jeb nav savu resursu;
- krīzes situācijā cilvēks attīstās;
- krīzes būtība ir izvēles izdarīšana;
- krīzes risinājums veido jaunu pagātnes, tagadnes un nākotnes redzējumu.



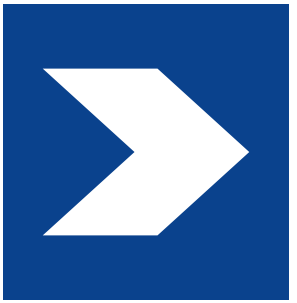
KOPSAVILKUMS:

- krīzes var būt un var arī nebūt;
- ja ir krīze, tai var būt dažādas „smaguma” pakāpes;
- krīzes spriedzi rada dilemma starp esošo un vēlamo;
- Krīzes situācijā nepieciešama palīdzība, ja cilvēkam nav bijusi pieredze jeb nav savu resursu;
- krīzes situācijā cilvēks attīstās;
- krīzes būtība ir izvēles izdarīšana;
- krīzes risinājums veido jaunu pagātnes, tagadnes un nākotnes redzējumu.



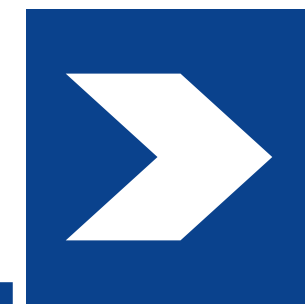
PALĪDZĪBA KRĪZES SITUĀCIJĀS:

- **Psiholoģisko palīdzību krīzes situācijās sauc par krīzes intervenci (iejaukšanos).**
- **Krīzes intervence ir tā kā psiholoģiska ātrā palīdzība cilvēkiem, kas atrodas krīzē.**



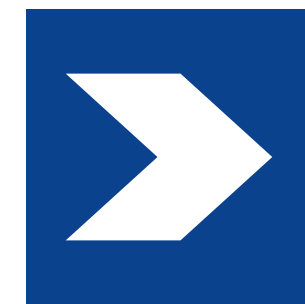
PALĪDZĪBA KRĪZES SITUĀCIJĀS:

- Virzīt uz konstruktīvo (spēj pieņemt, runā par to), ne destruktīvo (ilgstoši noliedz, ieilgst, nerunā, izvairās u.c.) krīzes izdzīvošanu.
- Pieņemt (reakcijas, taisnošanos, noliegšanu u.c.).
- Rīkoties atkarībā no stadijas (atslogo ikdienu, lai nebūtu papildus emocionālas slodzes, fizisks komforts nepieciešams, ļauj izrunāties (sevišķi 1. un 2. fāzē, varbūt speciālists nepieciešams, jo, ja neko nedara, parādās hronisks distress un veselības problēmas)).



KĀ PALĪDZĒT PAŠMOTIVĒTIES KRĪZES SITUĀCIJĀ NONĀKUŠAI PERSONAI?

- Ieraudzīt krīzes stadiju pirms rīkoties
- Pieņemšana
- Vienkārši būt
- Noskaidrot stāvokli, kā jūtās
- Vai nav iestrēgšana
- Kas tev palīdzētu? Kas tev būtu nepieciešams, lai...? Acīmredzot tev.... es cienu tavu izvēli... ja esmu nepieciešams...



PAŠAIZSARDZĪBA UN EMOCIONĀLĀ PAŠREGULĀCIJA SASKARSMĒ AR PROBLEMĀTISKĀM PERSONĀM

1. Adevāta situācijas / personas novērtēšana
2. Pieņemšana
3. Skaidri saprast, ko un vai manos spēkos darīt ko savādāk
4. Skaidri rāmji / robežas
5. STOP metode
6. Neiesaistīties emocionāli
7. Neuztvert personīgi
8. Vizualizācija
9. Izreaģēšana / atreaģēšana
10. Iekšējā miera tehnikas

JAUTĀJUMI?



PALDIES PAR UZMANĪBU!

