



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EUROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
Fonds

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



VESELĪBAS
VEICINĀŠANA
JELGAVĀ

uzvediba.lv

Pieaugušā sarunas ar pusaudzi

Līga Bērziņa

Kāpēc esat te?

Mums ir jābūt spēku līdzsvaram

Ja kāda rokās ir absolūts spēks,
sarunas nav vajadzīgas



Ir daudzas
grāmatas par
runām, bet ne
par sarunām

Liels jautājums....

Kādas ir labas sarunas pazīmes?

Jūsu atbildes uz jautājumu «Kas ir labas sarunas pazīmes?»

- ja sarunas gaitā ir acu kontakts
- prasme klausīties un pa īstam sadzirdēt, ko otrs saka.
- sarunas tēmas abām pusēm ir interesantas.
- saruna ir dialogs, nevis monologs
- sarunā tiek uzdoti jautājumi,
- saruna ir ar mērķi,
- neatbildēt sarunu biedra vietā, bet uzklausīt viņu.
- kad bērns atbild, stāsta..
- Pusaudzis nepaliek dusmīgs, atbild ar vairāk kā tikai "nē", "jā"
- priekšlikumu izteikšana, tas nozīmē, ka tiešām esi sadzirdēts.
- laba saruna ir tad, kad bērns jautā un es atbildu, bet pēc tam pārjautāju - un kā Tu domā? Vai tas / vai šitas - Tev šķiet pareizi? vai ko Tu par to domā

Jūsu atbildes uz jautājumu «Kas ir labas sarunas pazīmes?»

- Laipnība, empātija, acu skatiens.
- Smaids, acu kontakts, līdzīgi žesti, patīkama reakcija
- cieņpilnas
- bērns runā paplašinātos teikumos :)
- ja saruna beidzas ar smaidu no abām pusēm. ir apskāvienu
- Nerunāt, kad otrs runā, prast uzdot atvērtus jautājumus, ieinteresētība
- Viens otru uzklausa, saprotoša attieksme
- Abpusēji jautājumi, sadzirdēt vienu otru.
- Laba sajūta pēc sarunas 😊 Jo abi esam bijuši kopā nevis katrs savā galvā.
- Pēc sarunas arī ir atbilstošas darbības
- Mierīgums, neizslēdzot emocijas, bet pēc tam paliek miers
- Laba saruna ir tad, kad tās beigās es saprotu ko es pati izdarīšu, mainīšu sevi...
- Kad vairs nav jāuzdod papildus jautājumi, lai turpinātos saruna. Saruna raisās pati no sevis.

Saprotot, kā strādā sarunas,
mēs varam atgūt kontroles
sajūtu pār dzīvi, uzlabot
komunikāciju un attiecības
visās jomās

Caur sarunām mēs varam
izvestot labākas attiecības ar
sevi un citiem gan darbā, gan
privātajā dzīvē.

Labas sarunu prasmes nosaka daudz...

- Vai tev ticēs vai neticēs?
- Vai tev uzticēsies vai neuzticēsies?
- Vai tevi atcerēsies vai neatcerēsies?



Klusums arī ir saruna

Caur sarunām mēs formējam arī
savu identitāti. Mums ir svarīgi
ne tikai runāt, mums ir svarīgi arī
dzirdēt sevi un redzēt, kā citi
mūs uztver

Mēs labojam sevi, jo caur
ekrāniem varam radīt to tēlu,
kurš patīk citiem cilvēkiem

Vai sarunāšanās prasmes var iemācīties?

Saruna ir kaut kas, kas notiek pa vidu

Mēs kopā kaut ko radām

- Prieku
- Sajūtas
- Vērtības
- Nākotni
- Jaunas lietas

- Kaut ko, kas ceļ vai kaut ko, kas grauj

Saruna nav tikai
vārdu apmaiņa, tas
ir kas vairāk

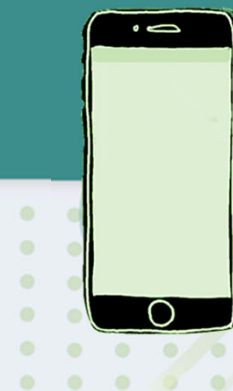
Ir sarunas, kuras notiek visu
mūžu un turpinās tieši no
tās vietas, kur mēs
apstājāmies

Acu skatiens nosaka sociālo statusu

- *Es esmu!*
- *Es tevi redzu!*
- *Tu esi!*

Un acu skatiens – tas ir grūti

- Tāpēc ir vieglāk sūtīt īsziņu
- Tāpēc ir vieglāk sarunāties ar ekrānu, nekā ar dzīvu cilvēku
- Un tāpēc vienā brīdī mēs jūtamies tik ļoti vientuļi un iztukšoti, jo mēs neredzam to brīdi, kurā saruna caur ekrānu palika par sarunu ar ekrānu





Ceļojums



Labā saruna ir kā ceļojums

- Mums ir vajadzīga vieta,
- Mums ir vajadzīgs laiks
- Mums ir vajadzīga izpratne par savu un citu cilvēku kontakta ciklu
- Mums ir vajadzīga telpa sarunai

Un kaut nedaudz spontanitātes...

Labam ceļojumam ir
vajadzīgs **galamērķis**

Te parādās arī pašprezentācijas spēks

- Mēs varam tevi paņemt tikai tādā ceļojumā, kādā tu sevi prezentē
- Tas, kā tu sevi prezentē, veido arī citiem priekšstatu par sevi

Goffman – self presentation

Tev ir jāsaprot, ko
īsti tu paņem līdzi
savā ceļojumā

- Tas prasa milzīgu pieredzi, gribasspēku, sirdsgudrību, zināšanas – lasīt starp rindām, redzēt aiz tēla
- Un citiem tam nav laika...
- Vai nav prasmju

Brīdinājuma signāli

- *Tu man neatgādināji par peldēšanu!*
- *Tu man nepateici, ka būs ieskaite!*
- *Skolotāja nepateica, ka...*
- *Tu man neieliki sporta drēbes!*
- *Tu to gribēji, tāpēc es tā darīju*
- *... ir vainīgs manās sliktajās atzīmēs,*
- *klūdās, tajā, ka es neizdarīju...*
- *Man tik un tā nekas nesanāks!*
- *Es esmu lūzeris, idiots ...*
- *Citi par mani ir labāki*
- *Tu man neatgādināji par*
- *Es neko nevaru, nesaprotu un labāk mirstu nost nekā kaut ko mācos*
- *Es nevaru, es negribu*



Mums ir jābūt vienotam pamatam

- Ko tu vēlies darīt ar sarunu – izklaidēties, rūpēties, risināt, atbalstīt?
- Sarunas partnerim ir jātic, ka jums ir kopīgas intereses un ka tās ir loģiskas.

Dzīves kvalitātei ir būtiski arī ārpus darba kontakti, sarunas “vienkārši tāpat”, it īpaši pensijas vecumā



Kā ceļojumā – viss sākas ar pirmo soli

- Kāpēc ir būtisks *Smalltalk*?

KO TU NO MANIS GRIBI?



Funkcionālie vēstījumi

- Ko tu domā par citiem?
- Ko tu domā par sevi?
- Kā tu sevi pozicionē starp citiem?
- Ko tu domā par tēmu?

Kā ceļojumā – mums ir
jābūt skaidrībā par savām
gaidām

Vai tu atklāj sevi,
atklāj savas vājās
vietas, savu
personību?

Jautājumi sarunās

Labi jautājumi sarunu var
pacelt citā līmenī.

Kā ceļojumā – mums ir
jāzina savas robežas

Mums ir jāvirzās uz priekšu vienādā
vai vismaz līdzīgā ātrumā

*Kāpēc tu
neko neteici?*

*Tev nepatīk
mani draugi?*

Mums ir jābūt savstarpējai cieņai

- Pat, ja tu necieni cilvēku, neparādi to
- Mēs aizmirsīsim sarunas, bet mēs nekad neaizmirsīsim, kā mums lika justies

Izturies ar cieņu pret
zīdaini, iespējams, viņš
kādreiz tevi pieņems darbā



ZEMGALES REĢIŅA
KOMPETENČU ATTĪSTĪBAS CENTRS

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EUROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
Fonds

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



VESELĪBAS
VEICINĀŠANA
JELGAVĀ

Atbildība

ooo



Ceļojumā ir jābūt arī loģiskam un cieņpilnam noslēgumam

- Esi vērīgs un pamani, kad sarunbiedrs vēlas pabeigt sarunu. Jāprot ne tikai iesākt, bet arī laikus pabeigt.
- Mācies arī pats atvadīties (atkal kontakta cikls)



Kvalitatīva šķiršanās ir kvalitatīvas satikšanās sākums

Laba saruna

- Un tai pat laikā es nekādā gadījumā neuzspiežu savu viedokli, bet dodu vielu pārdomām.
- Viena pazīme, lai uzticētos, ka Tev kaut ko "slepeni" pasaka, tad arī pretī gribās ko teikt un uzticēties.
- Vairs bērniem neuzdodu jautājumu-kā tev šodien gāja? Jo tad seko standarta atbilde vienā vārdā! 😊 Es prasu- kas tev šodien bija visforšākais?? šo jautājumu ik vakaru vakariņu laikā uzdodam ģimenē viens otram. bērni ir sajūsmā, kad pienāk mana vai tēta kārtā atbildēt, jo mēs, pielietojot fantāziju, savu dienas foršumu cenšamies pastāstīt tā, lai raisītos tālāka saruna.

Jautājums:

Vai pusaudzim ir vajadzīgs fizisks kontakts ar vecāku? Garāmejojot apskāviens....samīļojiens pirms gulētiešanas. Mazākiem esot tas bija svarīgi, tagad nevaru saprast vai neuzbāžos ar savām mīluma izpausmēm.

Jūsu atbildes:

- Manai pusaudzei (13 gadi) vēl joprojām ir vēlme, lai es viņu samīļotu, pasēdētu blakus, pirms miega arī
- VISIEM vajadzīgi apskāvienu!!! Arī mums – pieaugušajiem
- Mans tīnis vienmēr pirms atbildīgiem sporta mačiem pats pienāk pēc cieša apskāvienu uz uzvaru.
- Man ar maniem mazuļiem arī ir mīļošanās laiks (10 un 5 gadi)...ceru, ka tas nepāries..
- .vīrs arī teica, ka- jā!
- Puikam 15 gadi- un mums ir tā, ka dēls zina, ka man ir svarīgs apskāviens kā enerģijas avots vai uzmundrinājums un reizēm saņemmu ar lūgumu, reizēm vienkārši apskāviens nāk pats virsū:)
- mans sīcis paziņoja ka esot apskāvienu cilvēks un bučas tik ļoti vairs nevajagaot:D
- Sen kaut kur lasīju, ka apskāvienam ir jāilgst 4 sekundes, lai nodotu otram savu mīlestību. Mēs to cenšamies ievērot. Un tas kaut kā mistiski vienmēr nostrādā.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EUROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
Fonds

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



VESELĪBAS
VEICINĀŠANA
JELGAVĀ

SMAGAS SARUNAS

ooo



Liels jautājums – Kas liedz mums labi justies sarunā?

Kas labu sarunu padara
par grūtu sarunu?

Jūsu atbildes:

- kad otrs ignorē
- kad sākas aizvainojumi, pārmetumi
- ja rodas pārpratumi..
- Paliek neērti
- nesaprašanās
- Ja uz uzdotu jautājumu nav atbildes...klusums...nolaista galva..
- Kad kāds sāk agresīvi uzspiest savu viedokli
- Kad liekas, ka ļoti ilgi jau stāstu savu problēmu, bet otrs vēl arvien nesaprot.
- kad izvairās no sarunas. vai saka, ka nav jēgas runāt
- par ko tad aprunā? kāpēc? par ko?

- Ja darbā, ģimenē vienmēr sarunas beidzas ar strīdiem, un nereti vieniem un tiem pašiem strīdiem, tu vari sākt šaubīties par sevi kā par profesionāli, kā par cilvēku, kā par vecāku, mīļoto cilvēku
- Jā, un pat apšaubīt savu mentālo veselību...

Valoda ir arī instruments,
kā sodīt un izrēķināties,
kā distancēties

Mēs noliedzam jauniešu jūtas

- Tu atkal reagē pārāk asi!
- Tu nemaz tā nejūties!
- Kāds garastāvoklis tavā vecumā?
- Saņemies un izdari!
- Tev nav iemesla tā justies
- Kāpēc tu visu vienmēr pārspīlē?



Atpazīsti emocijas. Frāzes

- Es saprotu
- Akkkk
- Tiešām?
- Ja es spētu
- Ak vai!



Kā atbildēt?

- Draudzenes aprunā mani aiz muguras
 - *Es redzu, ka tu esi satraukta?*
 - *par ko tad aprunā?*
 - *Ko tieši viņas saka?*
 - *Vai Tu esi vienīgā, kuru aprunā?*
 - *Izstāstīsi, lūdzu, situāciju? Kā Tu to uzzināji? Vai sāpina?*



Kā atbildēt?

- Man neiet mācībās...
 - *Ko tieši tu ar to domā?*
 - *kas tieši Tev neveicas?*
 - *Kā tu domā vai ir iemesls, kāpēc?*
 - *bet tev ir izcili panākumi sportā!*
 - *Kā es Tev varu palīdzēt? Vai tiksi pats gala?*
 - *Kāda palīdzība Tev būtu nepieciešama?*



- Skolotājai ir mīluļi

- *Es varu iedomāties, kādu ietekmi tas atstāj uz kolektīvu*
- *Man ļoti žēl, ka tev tam ir jāiet cauri...*
- *Kā tu uzzināji par to?*
- *Tevi tas aizskar?*
- *Kas ir mīlulis? Vai tas ir labi/slikti?*



Viņa zog manas idejas

- vai vari izstāstīt, kas tieši ir noticis?
- Kāpēc Tu tā domā?
- Kā Tu to uzzināji? Kāpēc viņš tā varētu darīt?
- Kā izpaužās tavu ideju zagšana?
- Pastāsti vairāk... Redzu, ka tas tevi aizvairo... Vai tev ir idejas, ko tu darīsi
- Aprunāsimies par to... Kāpēc tu tā domā? Kā tas notika?
- Vai viņa tikai tavas idejas zog, vai arī no citiem bērniem? Vai mēģināji ar viņu par to parunāties, un pateikt, ka tev tas nepatīk?
- Tas nozīmē, ka tev ir kolosālas idejas! Tomēr sajūta noteikti ir nepatīkama. Kas tieši notika?



Man liekas, ka man ir depresija

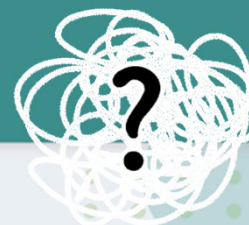
- Esmu gatava Tevi uz klausīt!
- Ejam pastaigā?!?
- Pastāstīsi, lūdzu, kā izpaužas depresija?
- Pastāsti ko vairāk!
- Kā varu tev palīdzēt?
- Ko Tev nozīmē depresija?
- Kā tu jūties? Kā tas izpaužas?
- Mēģināsim kopā atrisināt šo situāciju.
- Paldies, ka tu par to runā ..
- Esmu tev blakus, ja vēlies varam parunāties?
- Vai atceries, kad juties priecīgs un kas notika, kad pārstāji justies labi?



- Es jūtos ļoti slikti
- Kur tu jūties slikti?
- Es esmu blakus! Es Tevi dzirdu!
- Nāc iedzersim tēju ar cepumiņu... un tikai vēlāk sākt sarunu
- Kas noticis? Vai gribi man to pastāstīt?
- Kas varētu Tev uzlabot tavu pašsajūtu?
- Gribi uzvārīš tev tēju? Kas tev lika jūties slikti? Tu gribētu pabūt viens pašlaik?
- Ko mēs varētu darīt, lai to labotu?
- vai esi saguris no šīs dienas? es varētu tevi uz klausīt
- Kā es varu tev palīdzēt uzlabot pašsajūtu? Apskausimies?
- Kurā vietā ķermenī Tu sajūti savu slikto sajūtu? Vai es tev varu palīdzēt? Man pašai palīdz justies labi karsta vanna ar burbuļiem - varbūt Tu vēlies, lai es tev tādu uztaisu?



Grūtās sarunas



- Ko darīt, ja tev nepatīk cilvēks?
- Ko darīt, ja tev nepatīk saruna?
- Kā atdalīt cilvēku no problēmas?
- Kas īsti tev nepatīk - viedoklis, persona vai problēma, ko tu kopā risini?



Kā palikt kontaktā?



Tu kādam nepiekrīti?

Spēja sarunāties ar
kādu, kam Tu
nepiekrīti, ir personības
brieduma pazīme



Atdali vēstījumus no metavēstījumiem



Tu šajā kleitā izskaties resna!

Ko viņa vēlas
pateikt?



Es vēlos tev palīdzēt, jo
tu man esi svarīga

Man rūp tavs izskats

Vai tu vēlies teikt, ka...

Kā to pateikt citādāk?

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...

Ko tu ar to domāji?

- Kad dialogs norit raiti, mēs saprotam (vai pieņemam, ka saprotam) viens otru
- **Ko tu ar to domāji?** – signalizē, ka vai nu mēs nesapratām vai arī sapratām pārāk labi teiktā nozīmi

Klausies, lai saprastu

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

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 visiem 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?*

Uzstādi robežas

Ko tu biji ar to domājis?

No šīs vietas sīkāk

Pie šī atgriezīsimies vēlāk...

Pastāstīsi, lūdzu...

Šis gan bija sāpīgi

Mēs varam turpināt sarunu vēlāk. Man vajadzīga pauze

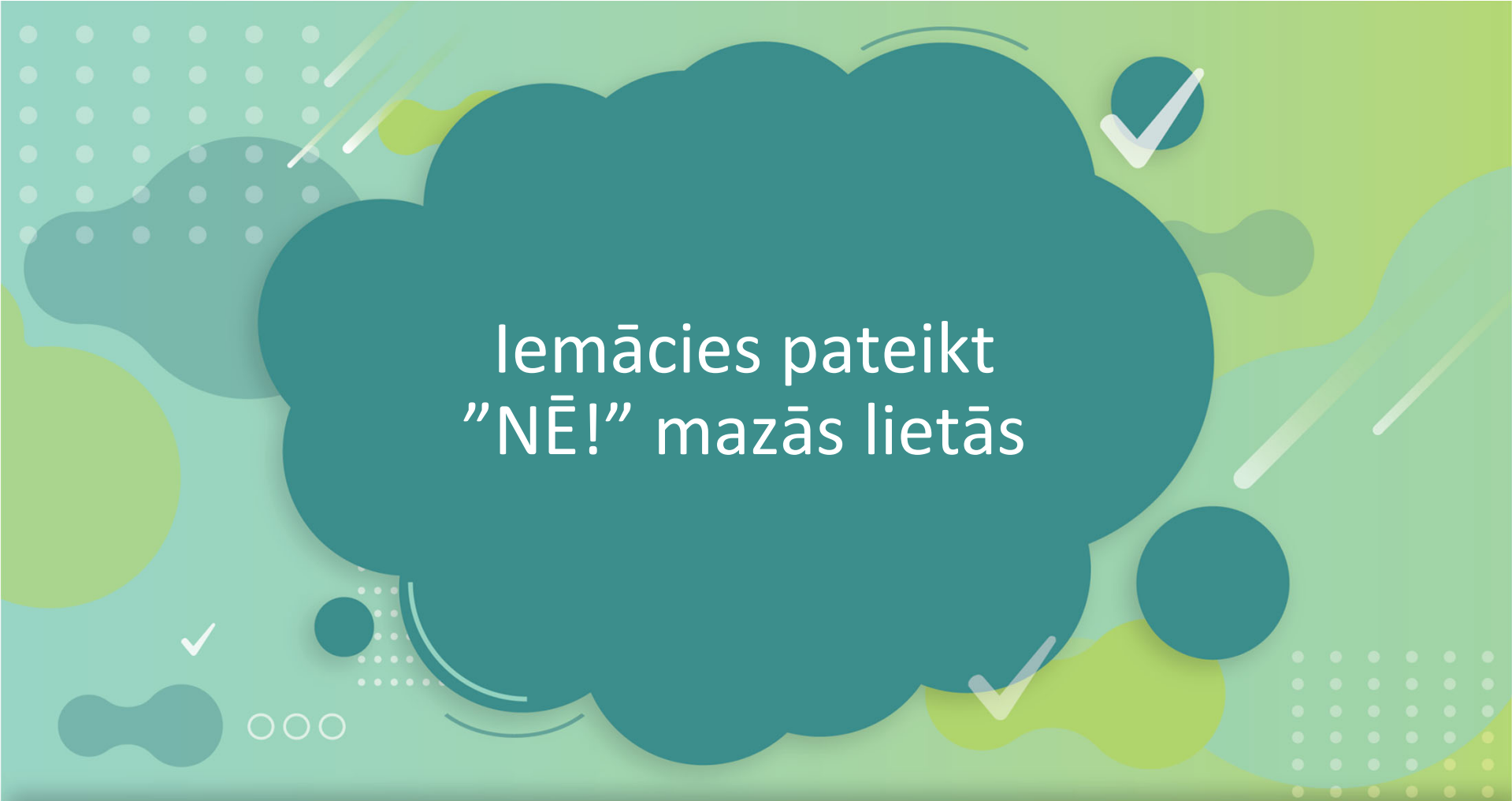
Uzdod tiešus jautājumus

*Vai tev
vajadzīga
palīdzība?*

*Es varu tev
kā palīdzēt?*

*Tas izklausījā spēc
sarkasma? Tā tas
bija domāts?*

*Kāds bija šī
teikuma mērķis?*



Iemācies pateikt
"NĒ!" mazās lietās

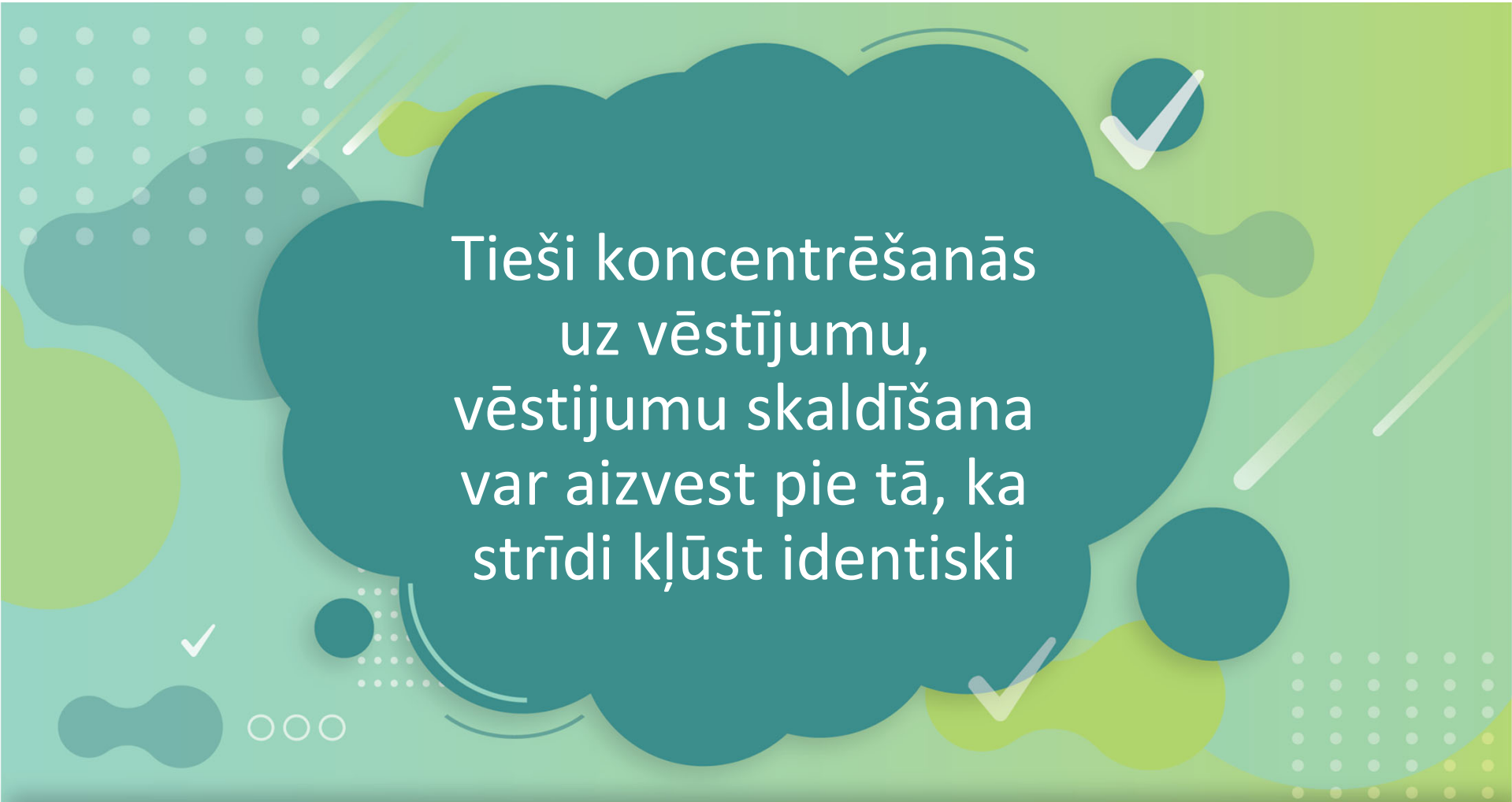


Runā par sevi!!!

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

Būtiski signāli sarunā

- Sarunas iet pa apli (te palīdz vizuālas piezīmes uz flipchart)
- Verbāla vardarbība, piezīmes, nicinoši komentāri
- Sarunas partnera pārtraukšana;
- Partnera vērtības mazināšana, partnera personības negatīvs vērtējums;
- Atšķirību starp sevi un partneri akcentēšana;
- Partnera devuma kopējās lietas 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)



Tieši koncentrēšanās
uz vēstījumu,
vēstījumu skaldīšana
var aizvest pie tā, ka
strīdi kļūst identiski

Domā un izsakies skaidri!

- Visbiežākais mulsinošu vēstījumu avots ir neskaidra domu paušana.
- Mums ir ideja, ko līdz galam neesam apsvēruši vai arī vēlamies pateikt vairāk nekā spējam saprotami izteikt.
- Vai arī mums ir ļoti kategorisks viedoklis, kuru negrasāmies mainīt.
- Ja neesam pienācīgi sagatavojušies sarunai, mēs mulsinām citus.
- Labas sarunas galvenais priekšnosacījums ir apdomāt sakāmo, pirms uzsākt runāt.

Ir sarunas, kas tevi
spārno un ir sarunas, kas
izdedzina

Praktizē uzvedību, kas
ceļ, nevis gremdē
attiecības.

Kā labā ceļojumā

- Dod iespēju sev
- Dod iespēju otram cilvēkam
- Laiks un telpa atradīsies



Paldies!