

KĀ BŪT PIEAUGUŠAM PĀRMAIŅU SITUĀCIJĀS

Dabiskais pārmaiņu piedzīvošanas ceļš un kas tajā ir veselīgi, kas – neveselīgi.
Pārmaiņu akceptēšana un integrēšana savā dzīvē.

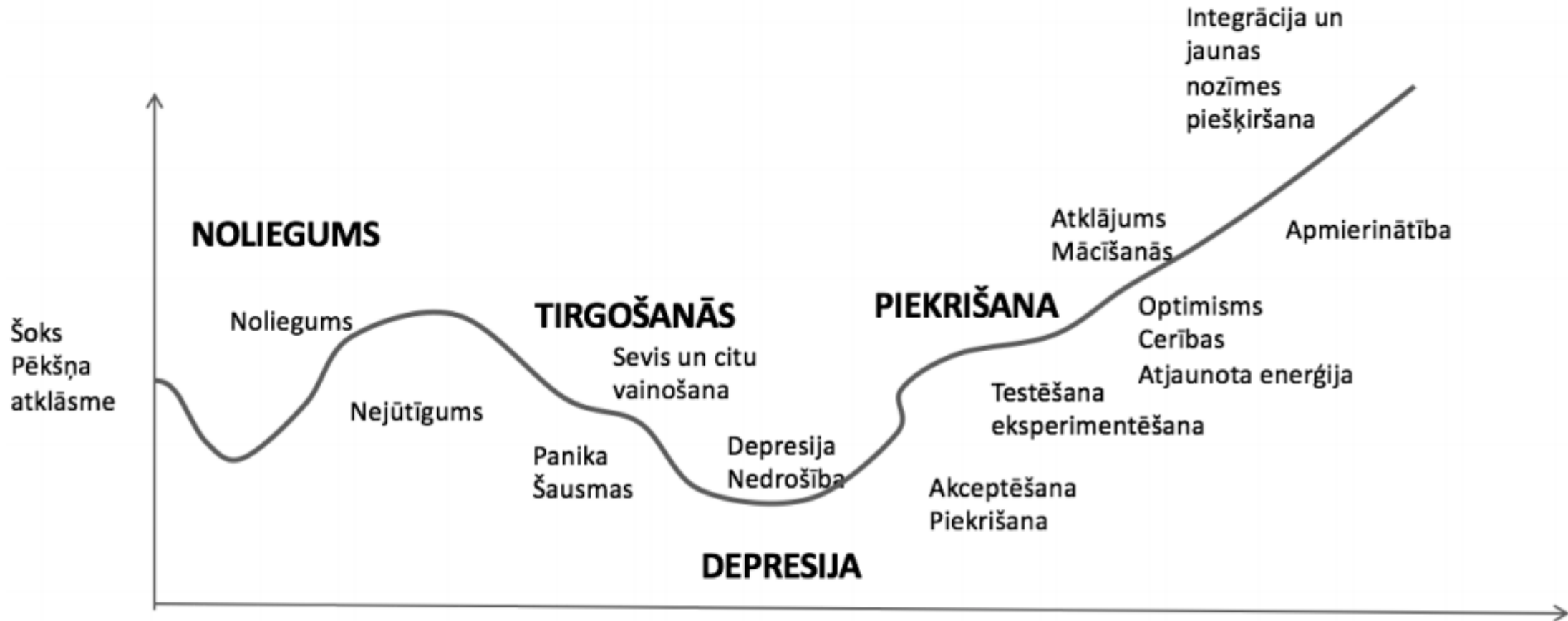
Sandra Lāce

/supervizore, Kognitīvi biheiviorālās terapijas speciāliste,
vadišanas prasmju pasniedzēja/

8.aprīlis, 2021

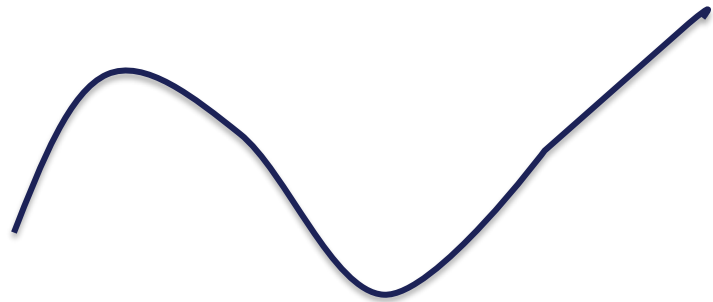
PĀRMAIŅAS

- Pārmaiņas ir process, kurā pašreizējo (esošo) situāciju nomaina cita, un tā visbiežāk ir nezināma un jauna situācija.

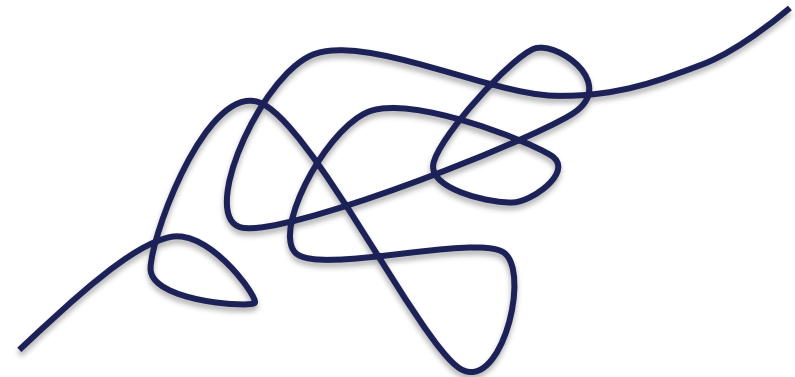


KO DARĪT? Nr.1

Apzināties, ka pārmaiņu procesā ir normāli šūpoties kā pa viļņiem: sākot no nedrošības, bailēm, dusmām līdz pakāpeniskai jaunas situācijas pieņemšanai un apgūšanai.



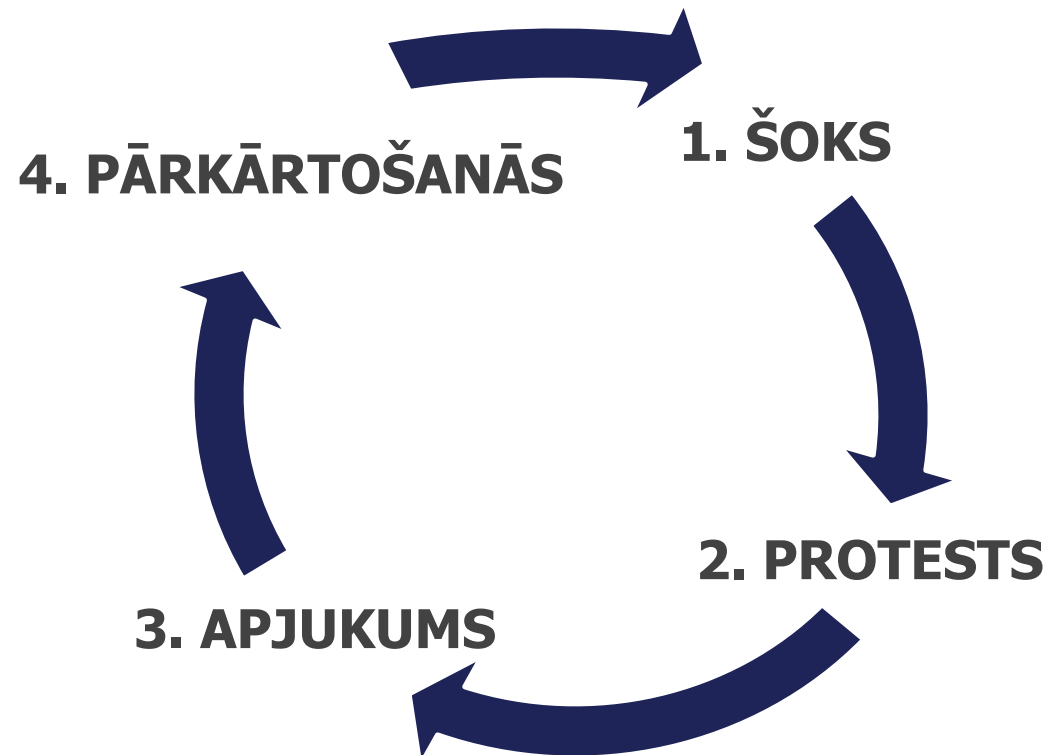
Gribētos šādi



Dzīvē ir šādi

PĀRMAIŅAS IR ARĪ ZAUDĒJUMS

- Kādam no mums pārmaiņas nozīmē vien to, ka esošā situācija tiek zaudēta un vietā nāks kas jauns.
- Kādam no mums pārmaiņas ir krīze, kas nozīmē izšķirīgu pagriezienu, pārrāvumu ierastajā dzīvē. Jēdzienu "krīze" vēl var izskaidrot kā īpašas grūtības, kas pārsniedz cilvēka ierastos resursus un sarežģījumu pārvarēšanas mehānismus.



KO DARĪT? Nr.2

Apzināties, ka pārmaiņu situācijās mēs kaut ko zaudējam (individuālā līmenī var būt pat krīzes izjūta). Neatkarīgi no apmēra, izsērot zaudējumu tāpat kā jebkuru citu zaudējumu.

DOMAS



EMOCIJAS



RĪCĪBA/UZVEDĪBA

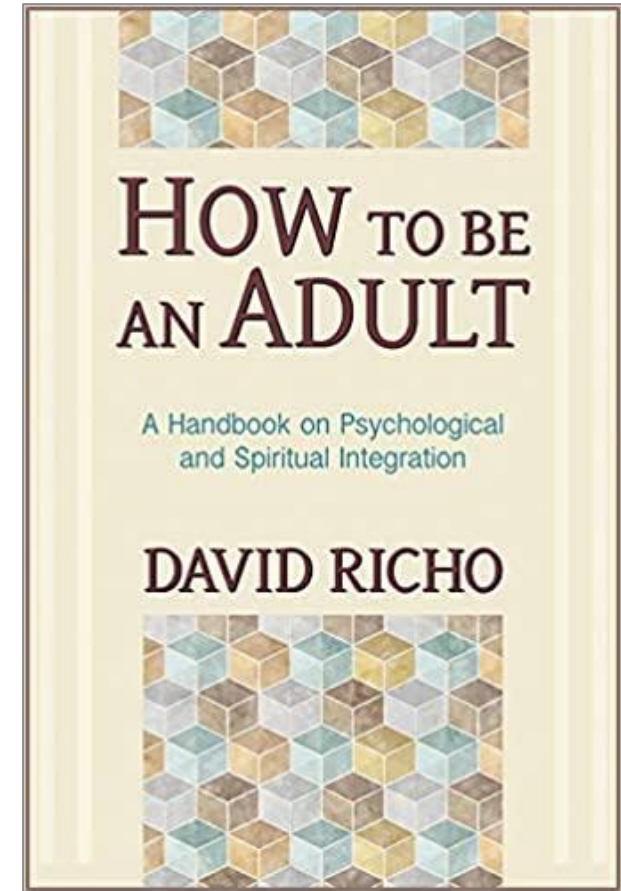
KĀDAS SEKAS IR UZVEDĪBAI?

KĀDĒĻ REIZĒM NEIZDODAS?

Kādēļ dažkārt paliekam iestrēguši kādā no pārmaiņu vai zaudējumu posmiem? Vai arī griežamies kā pa apli pārlietu ilgi?

[PĀRMAINĀS] MŪS VADA *EGO* – MŪSU APZINĀTĀS DZĪVES CENTRS

- **Ego ir funkcionāls**, ja tas labā un pamatotā veidā aktivizē mūsos tos principus, caur kuriem mēs veicam intelektuālus izvērtējumus un spriedumus, izrādām sajūtas adekvātā veidā un prasmīgi veidojam attiecības ar citiem cilvēkiem.
- **Ego var būt arī neirotisks**, ja tas tiek aizskarts, vai arī, ja ir kļuvis atkarīgs, duālistisks vai nosodošs.
- Neirotisks Ego veido paniku un trauksmi, kontrolē, pieprasa, dramtizē sajūtas un tic, ka tam pienākas īpaša apiešanās. Šādi maldi neirotiskajam Ego dod spēku turēt mūs iestrēgušus konkrētā situācijā.



KO DARĪT? Nr.3

Arvien vairāk dzīvot no funkcionālā Ego pozīcijas, vienlaikus caur psiholoģisku darbu ar sevi palaist prom un transformēt neirotisko Ego.

Apzināties savu prasmi un personības spēju iziet cauri pārmaiņu procesam. Apzināties savus iekšējos emocionālos, mācīšanās, pieņemšanas procesus:

- būt skaidrībā ar savām sajūtām, izvēlēm un nodomiem un rīcībām;
- uzņemties atbildību par savām sajūtām un uzvedību/rīcību;
- jautāt/paprasīt atbalstu vai to, ko vēlies uzzināt, saprast;
- ļaut tam aiziet, ja atbilde ir atteikums.

[PĀRMAINĀS] MŪS VADA MŪSU "IEKŠĒJĀ KOMANDA"

Aprūpējošs, atbalstošs, veido normas un principus, disciplinēts.

Vecāks

Vēlas statusu, cieņu, necieš kritiku, stabili uzskati, "es zinu" pozīcija, iestrēgst situācijā.

Uzņemās atbildību un pieņem lēmumus. Apzinās, ka situācija ierosina kaut ko mūsos, bet par interpretācijām mēs esam atbildīgi paši:

A - Kas notika?

B – Kā es interpretēju situāciju? Kam es ticu? Kādas ir manas pārlicības?

C - Ko es jūtu?

Pieaugušais

Rotaļīgs, priecīgs, spontāns, radošs.

Bērns

Neizprot emocijas, reaģē impulsīvi, nevēlas disciplīnu.

KO DARĪT? Nr.4

Novērtē savu pieredzi un saki savai pieredzei "Jā!". Apzinies visu, ko zini, vari, proti un kā to integrēt jaunajā situācijā, pat tad, ja jāuzsāk kas jauns.

- Atvadies no tieksmes «izmest miskastē» visu savu iepriekšējo pieredzi – tas notur tevi «iekapsulētus notikumu drāmā».
- Apzinies savus mācīšanās paradumus un kā tie tev var kalpot par pamatu jaunu lietu apgūšanai. Integrē esošo pieredzi un kompetenci savā nākotnes ceļā.
- Domā optimistiski un mērķtiecīgi: ko es gribu, kāds ir mans mērķis, kādi ir mani darbības soļi.
- Esi atvērts tam, ka, uzsākot ko jaunu, tu piedzīvoši sajūtu «nezinu, neprotu, nesaprotu». Tas ir normāli un tas mainīsies, kompetencei pieaugot.

LAI IZDODAS IET CAURI PĀRMAINĀM
CIK VIEN IESPĒJAMS NO
PIEAUGUŠĀ POZĪCIJAS!

Pat tad, ja pārmaiņas un izaugsme mazliet baida,
izvēlies tās!

Tici sev - ja es ticēšu sev, tad es varēšu,
iemācīšos un man izdosies!