

uzvediba.lv

ROBEŽAS DARBA VIDĒ –

veselīga klimata veidošanai
un vardarbības prevencijai

Līga Bērziņa

Robežu veidi

- 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, tsk. students un pasniedzējs

- Gandrīz jebko, kas mūsu dzīvē nestrādā, var uzlabot, nospraužot robežas – draudzība, attiecības, darbs, enerģija, nauda utt.

Robežas?

- Šīs robežas nav redzamas, bet ar savu rīcību mēs tās graužam vai stiprinām.
- Robežas ir mūsu kompass un orientieri

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

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

uzvediba.lv

Robežu veidi

uzvediba.lv

Laika robežas

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

- Viens no vardarbības veidiem darba vidē ir pārāk daudz uzdevumi nereālos termiņos ar nerasniedzamiem mērķiem
- Ja vadītājs savam vadītājam nespēj nospraust laika robežas, nespēj pateikt nē, cietīs kolektīvs

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

uzvediba.lv

Komunikācijas robežas

Tas, ka tev nerunā pretī, nenožīmē, ka esi uzvarējis
strīdā

- Pievērs uzmanību, ja kaut kas trūkst sarunā. Piemēram, tavi jautājumi vai komentāri tiek ignorēti
- Neignorē kontekstu
- Tev nav jāatbild uz jautājumiem birokrātiski

- 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

- Vilcināšanās uzdot jautājumus, jo nezināt, ko par jums padomās, var izraisīt arī nelaimes gadījumus darbā

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

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 varmākam, ka viņš kontrolē vai soda jūs
- 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

Ķermeņa robežas

- Neļaujiet komentēt savu svaru, izskatu
- Pieklājīgi pasaki paldies par diētu ieteikumiem
- Ja nejūtaties ērti, ka kāds stāv par tuvu, pasakiet to

uzvediba.lv

Kā darba vides robežas parādās retorikā?

“Es nevaru teikt nē, jo...”

Kā tas atspoguļojas darba vidē:

- Ilgas sarunas par dzīvi;
- Sporta spēles;
- Pasēdēšanas pēc darba;
- Palīdzība citiem projektos;
- Citu cilvēku darbu pabeigšana.

uzvediba.lv

**Labā plānošana nozīmē spēt
sabalansēt savas vajadzības un citu
vajadzības**

Tas ir mans pienākums – visus “vākt kopā”

Kā tas izskatās darba vidē:

- Piespiedu piedalīšanās pasēdēšanās, citu piespiešana pasēdēt;
- Dalīšanās ar informāciju par privāto dzīvi, rūpes par citu bērniem, draugiem utt.
- Sporta spēles, komandas saliedēšanas pasākumi ārpus darba laika.

uzvediba.lv

Man ir tiesības **un pienākums** teikt nē, un
tas palīdzēs gan man, gan manai
komandai.

Mums ir jādara viss iespējamais, lai mēs vairāk laika pavadītu kopā un labāk iepazītu viens otru

Kā tas izpaužas darba vidē?

- Man noteikti jāinformē kolēģi, kādi ir mani plāni nedēļas nogalei
- Kolēģi ir jāiesaista plānos, talkās, sportiskās aktivitātēs

uzvediba.lv

Man ir tiesības dzīvot savu dzīvi, un katram ir
tiesības veikt savas izvēles. Ja kāds pēc darba
izvēlās būt ar draugiem, ģimeni vai viens, es
to respektēju

Nevienam nevar ticēt

Kā tas izpaužas darba vidē

- Man visam viss jādara vienam pašam;
- Kāpēc visi ir tik neaptēsti;
- Man atkal vajadzēs pēc darba sēdēt un darīt citu darbu;
- Es esmu tik viens un tik vientuļš!

uzvediba.lv

Es uzņemos risku deleģēt, es uzņemos risku sniegt arī negatīvu atgriezenisko saiti, es apzinos, ka mans pienākums ir skaidri deleģēt darba uzdevumus, es apzinos to, ka viens gadījums nav sistēma

Mīts - Bez manis viss sabruks

Kā tas izpaužas retorikā darba vidē:

- Šo jomu nezina neviens tik labi kā es;
- Ja es neizdarīšu viņa vietā, viņš izdegs;
- Es nevaru likt viņam vilties;
- Es pārsteidzīgi apsolīju, un viņi visi rēķinās ar mani.

uzvediba.lv

Nevienam nav jāuzņemas atbildība par otras personas nespēju pieņemt atteikumu, nospraužot pienākumu un citas robežas (raudāšana, dusmas utt.)

“Ja mani nevar redzēt un dzirdēt, ja es
“neizlekšu”, tad mani neaiztiks”

Kas notiek realitātē?

- Varmākas par upuriem nereti izvēlas tieši tos, kuri neizlec, kuriem ir vājas sadarbības attiecības ar citiem

uzvediba.lv

Ikkatram ir tiesības sargāt savu
privātumu, savu unikalitāti, veidot
sevi, mainīties un pilnveidoties

uzvediba.lv

Darbs – tā nav visa tava dzīve, un tā arī nav
visu cilvēku vienīgā dzīve.

Jūs esat vajadzīgi ne tikai kolēģiem,
bet arī savējiem tur – ārā!

Paldies!

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?*