

skolas

Nr. 02; 07. 10. 2014.

PSIHOLOGIJA

**Kāpēc ir vērts
mainīties?**

**Dusmu
smalkā robeža
*Agresija klasē***

**Emociju loma
skolēna un skolotāja
sadursmju risinājumā**

**Kā skolotājam
dzīvot labklājībā?**

Kāpēc ir vērts mainīties?

Inta Santa, biedrības
ICF.LV valdes locekle,
personīgās un komandu
izaugsmes trenere,
transformācijas spēles
fasilitatore, sertificēta
eneagrammas, koučinga
un biznesa trenere



Ikviens, kurš savā dzīvē ir veiksmīgi pārvarējis personīgās krīzes, atbildēs, ka viennozīmīgi ir vērts mainīties. Savukārt tie, kuri ir tikai nupat sastapušies ar faktu – dzīve nav tāda, kāda es to vēlos vai biju iztēlojies, spēcīgi pretosies šim apgalvojumam. Un taisnība būs abiem, jo tāda ir pasaules *bilde*, kuru katrs no šiem cilvēkiem redz. Kā vienmēr – ir iespēja izvēlēties, uz kuru no pasaules *bildēm* skatīties: uz to, kurā pasaule ir attēlota kā dzīvošanai labvēlīga vide, vai uz to, kurā tā ir attēlota kā dzīvošanai bīstama vide.

Šajā sakarā man ir stāsts par Albertu Einšteinu, kuru reiz intervējis kāds jauns žurnālists. Šī jaunā žurnālista mērķis bija tikties ar tā laika izcilākajām pasaules personībām un gūt atbildi uz vienu jautājumu: „Kas ir pats svarīgākais cilvēces jautājums?” Atbildes tika saņemtas dažādas, un nu ar nepacietību žurnālists gaidīja tā laikmeta ģēnija – Einšteina – versiju. Zinātnieks kādu laiku padomāja un tad teica: „Manuprāt, svarīgākais jautājums pasaulē, kuru ir vērts uzdot katram tās iedzīvotājam pašam sev, ir: „Pasaule ir draudzīga vai pilna ienaidnieku?”” Kad jaunais žurnālists neizpratnē paskatījās uz Einšteinu, tas lēni un mierīgi turpināja: „No tā ir atkarīgs, vai mēs visus savus resursus veltīsim tiltu būvniecībai vai mūru celšanai,” – un aplusa.

Ar līdzīgu skatu var lūkoties arī uz pārmaiņām – redzēt tajās to, ar ko vajag cīnīties, vai to, ko izmantot savas dzīves uzlabošanai.

Tomēr vērts mainīties ir tikai tad, kad patiešām ir vērts mainīties. Mēdz sacīt, ka Visums ir paredzējis katram mums kādu uzdevumu un tā īstenošanai piešķir nepieciešamo enerģijas daudzumu. Vienam enerģijas pietiek, lai izveidotu jaunu valsti, citam enerģijas pietiek, lai rūpētos par ģimeni. Ir vajadzīgi gan vieni, gan otri cilvēki. **Bet būtiskākais ir saprast, kas tad ir tas, ko vēlos sasniegt, – kas ir mans dzīves uzdevums.** Un tad strādāt, lai izveidotu sevi tādu, kas var sasniegt šo dzīves uzdevumu. Šeit vietā ir piebilst, ka, tiklīdz cilvēks sāk darboties savā jomā, tā iestājas laimes sajūta. Tas tad arī ir tas, kā dēļ ir vērts mainīties. Mainīties, lai būtu laimīgs.

Kāpēc mainīšanās princips ir viens no nemainīgākajiem principiem Visumā?

Lai cik tas nešķistu dīvaini, tieši pārmaiņu princips ir tas, kas nodrošina Visuma pastāvēšanu kā tādu. Tas nodrošina attīstību, evolūciju, tas rada iespējas jaunajam. Šķiet, ka drošāk ir ar veco un sta-

bilo, kam mainīties? Tomēr arī vecais un stablais nolietojas, drūp un lūst. Ja nav nekā tā vietā, tad iestājas tukšums. Un tukšums ir nekas. Tad ir jānotiek atkal kaut kādām pārmaiņām, lai rastos kas jauns. Ieskatieties dabā – kas notiek ar dzīvo dabu, kad tā vairs nespēj mainīties, kad tā nav elastīga un pielāgoties spējīga? Tā lūst un drūp. Pat akmens to piedzīvo, lai gan šķiet, ka tam nekas nekaitē. Tāpat arī ar cilvēku. Cilvēki, kuri ir pētījuši slimību saistību ar attieksmi pret dzīvi, ir secinājuši, ka locītavu stīvums un citas neelastības kaites rodas tad, ja ar tādu attieksmi sākam izturēties pret dzīvi. Jo ilgāk spējam uzturēt domu elastību, jo ilgāk mūsu ķermenis ir gatavs adaptēties pārmaiņām un dāvāt mums iespēju kustēties. Pārmaiņas ir dabīgs process, kas nodrošina visa – arī mūsu – pastāvēšanu.

Kā vadīt pārmaiņas sevi?

Pārmaiņu vadības pamati ir ļoti labi zināmi skolotājiem. Tā ir tēma par atkārtošanu tik ilgi, kamēr tas kļūst par paradumu, jeb treniņš, treniņš, treniņš un vēlreiz treniņš.

Mehānisms ir šāds:

1. iepazīsti sevi;
2. apzinies savas ierasti destruktīvās darbības;
3. apzinies, kādu jaunu darbību tev vajadzētu iepriekšējās vietā veikt;
4. atpazīsti ierasto darbību dzīvē;
5. saki tai „Stop!”;
6. apzināti nomaini šo darbību ar citu produktīvu darbību;
7. iegūsti citu rezultātu.

Mehānisms izskatās vienkāršs, bet, zinot cilvēka smadzeņu darbības pamatprincipus, top skaidrs, kāpēc pārmaiņas ir tik grūti ieviest. Ikviens skolotājs, kurš pārzina anatomiju, man piekritīs, ka smadzenes ir organisma lielākās enerģijas patērētājas.

Un kā lielākās patērētājas tās nosaka, kā un kur tērēt resursus. Ierastām darbībām resursu tēriņš ir minimāls – neironu ceļi ir gluži kā šosejas, plati un iestāigāti, darbības ir automātiskas un rezultāts jau labi zināms. Taču jaunu neironu ceļu veidošanai ir nepieciešami resursi un to izveidei ir nepieciešams laiks – tas nozīmē, ka rezultāts ne vienmēr būs uzreiz un nāksies vienu un to pašu darbību atkārtot. Respektīvi, notiks resursu tērēšana. Smadzenēm tas nešķiet lietderīgi. Un tās pretojas. Arī tas ir dabiski. **Mūsdienu smadzeņu pētnieki ir atklājuši, ka stimula radītajam impulsam, lai palaistu ierasto reakciju, ir nepieciešamas 0,5 s. Tas ir laiks, kuru var izmantot, lai pateiktu ierastajai reakcijai „Stop!”.** Mani kolēģi – izaugsmes veicinātāji / kouči – šo laiku dēvē par „laiku, kas nodrošina mums darbu”.

Pārmaiņas var vadīt, apzinoties, ko tieši un kā tieši vēlamies mainīt, izmantojot zināšanas par sevi un saviem paradumiem.



Cik gatavi esam pārmaiņām?

Pirmā praktiskā lieta ir iepriekšminētā pārmaiņu mehānisma punkts Nr. 1 *Iepazīsti sevi*. Es kā izaugsmes veicinātāja/kouča pastiprināti interesējos par dažādām izaugsmi veicinošām pieejām. Un pāris gadus atpakaļ apguvu Eneagrammas teoriju – vēl vienu tipoloģijas veidu līdztekus jau plaši zināmajām Aristoteļa un Junga tipoloģijām. Eneagrammas teorija mani piesaistīja viena ļoti būtiska iemesla dēļ – tā ļāva ne tikai sevi iepazīt un saprast, bet arī apzināties savu personīgo attīstības ceļu – ceļu, kurš man un katram konkrētam cilvēkam būtu jāiet, lai kļūtu par sevi labāko versiju. Tā tad arī ir tā praktiskā un tehniskā lieta, ko ikviens cilvēks, tostarp arī skolotājs, var darīt, lai atvērtos pārmaiņām, – iepazīt sevi, saprast sevi un apjaust, kāds tieši ir tas veids,

kā attīstīties, lai varētu sniegt vislielāko ieguldījumu dzīvē.

Tas, kam gribu pievērst uzmanību, – nav viena konkrēta vingrinājuma, kurš būtu derīgs ikvienam. Vienkārši tā iemesla dēļ, ka katrs mēs esam citāds. **Vieniem ir vieglāk rīkoties, ja redz vēlamo mērķi (ir interese, vēlme to sasniegt, vēlme izcelties), otriem vieglāk rīkoties, apzinoties – ja nenotiks pārmaiņas, tad būs problēmas (ir vēlme izvairīties no problēmām, konfliktiem u.tml.), savukārt trešiem par visu svarīgāk pirms rīkošanās ir saprast, kā tieši pareizi ir jādara, lai nepieļautu kļūdas.** Tas ir tikai īss ieskats Eneagrammas teorijā, bet sniedz dažus nozīmīgus skatus uz cilvēku pieeju rīcības uzsākšanai, un katrai no šīm trim grupām būs sava veida pieeja, lai veiksmīgi realizētu pārmaiņas savā dzīvē.

1. Uz mērķi orientētiem – apzināties detaļu un apkārtējo viedokļu vērtību.
2. No problēmas mūkošiem – apzināties, ko tieši vēlamies iegūt tā vietā, no kā izbēgam.
3. Uz procesu orientētiem – apzināties, kuras no procedūrām/detaļām ir svarīgas mērķa sasniegšanai, kuras tādas nav.

Tāpēc, lai atvērtos pārmaiņām, iepazīsti sevi un strādā, lai izveidotu labāku sevi versiju!

Kā mainīties, nejūtoties kā zaudētājs?

Ir tāds teiciens: „*Plan or be planned for.*” Būtībā tas ietver arī atziņu par pārmaiņu neizbēgamību. Vai nu mainīsies pats, vai to tavā vietā izdarīs kāds cits, un iepriekšējā veidā dzīvot vairs nebūs iespējams. Attīstības teorijā pastāv divi pārmaiņu iemesli:

1. pārmaiņas, kuras tiek diktētas no ārpuses;
2. pārmaiņas, kuras radām paši ar sevi.

Šiem pārmaiņu iemesliem ir tieksme būt secīgiem. Pārmaiņas var sākties gan ar apzinātu paša vēlmi mainīties, gan ar apkārtnes radīto spiedienu. Sāpīgāks ir variants, kad impulss pārmaiņām nāk no ārpuses, kad vēl pastāv vēlme cīnīties un pierādīt, ka pasaule ir netaisnīga. Tomēr tik un tā agrāk vai vēlāk pārmaiņas spiež mainīties arī pašam. Jebkurā gadījumā rezultāts būs viens un tas pats – pārmaiņas. Ak, jā, vēl ir arī trešā iespēja – tukšums (kad nekas nenotiek un viss pamazām sadrūp, līdz vairāk nav nekā). Bet to taču mēs nevēlamies, vai ne? Ikvienam gribas kļūt un būt laimīgam. Un tā ir tēma, kuru ir pētījuši cilvēki vēl ilgi, pirms tiem bija iespēja ielūkoties smadzeņu darbības pamatprincipos.

Šai saistībā gribu padalīties ar kādu citātu no gana populāras grāmatas. Iespējams, ka lasot to jau atpazīsiet.

„... tā tad tu esi bijis debesīs, Ketut? – es brīnījos. Vecais vīrs smaidīja. Protams, viņš tur esot bijis,

viņš apstiprināja. Nokļūt debesīs esot pavisam viegli.

– Kā tur ir? – es jautāju.

– Skaisti. Viss tur ir skaisti. Visi cilvēki tur ir skaisti. Viss ēdiens tur ir skaists. Tur viss ir mīlestība. Debesis ir mīlestība.

Tad Ketuts pateica, ka viņš zinot vēl citu meditāciju. – Uz apakšu. – Šī apakšas meditācija aizvedot viņu septiņus līmeņus zem pasaules. Tā esot bīstamāka meditācija. Ne iesācējiem, tikai meistariem.

– Tātad, ja tu pirmajā meditācijā nokļūsti debesīs, – es taujāju, – tad iznāk, ka otrajā meditācijā tu nokļūsti...

– Ellē, – viņš pabeidza manu secinājumu..."

„...cenšoties ieviest skaidrību, es jautāju: – Tu esi pabijis ellē, Ketut?

Viņš smaidīja. Protams, viņš tur esot bijis.

– Kā tur, ellē, izskatās?

– Tāpat kā debesīs, – viņš atbildēja.

Redzēdams manu apmulsumu, viņš centās paskaidrot.

– Visums ir aplis, Lisa.

Man arvien vēl nebija sajūtas, ka es būtu sapratusi.

– Augša, apakša – beigās viens un tas pats, – viņš sacīja.

Es atcerējos senu kristīgo mistiķu priekšstatu: kā

augšā, tā lejā. – Tad kā tu vari noteikt atšķirību starp debesīm un elli? – es jautāju.

– Pēc tā, kā tu tur nonāc. Debesīs tu ej uz augš' caur septiņām laimīgām vietām. Ellē – uz apakš' caur septiņām bēdīgām vietām. Tāpēc priekš tevis labāk ir doties uz augš', Lisa, – viņš smējās.

Es tik un tā netiku gudra: – Tu gribi teikt, ka vari aizvadīt savu dzīvi, virzoties augšup caur laimīgām vietām, jo galamērķi – debesis un elle – beigu beigās ir viens un tas pats?

– Tas pats, tas pats, – viņš piekrita. – Beigā' tas pats, tāpēc labāk pa ceļojuma laiku būt laimīgam.

Tad es teicu: – Ja jau debesis ir mīlestība, tad elle ir...

– Arī mīlestība, – viņš pateica priekšā.

Kādu brīdi es sēdēju, cenšoties salikt to visu pa plauktiņiem.

Ketuts no jauna iesmējās un mīli papliķēja mani pa celi.

– Jauniem cilvēkiem allaž to grūti saprast!"

(E. Gilberta. Ēd. Lūdies. Mīli)

Novēlu ikvienam no jums iepazīt sevi, atklāt savu dzīves uzdevumu un tapt laimīgiem ikdienā, vienlaicīgi kļūstot par savu labāko versiju. Galu galā – tas taču ir daudz patīkamāk nekā būvēt aizsargmūrus, baidoties no dzīves. Lai top! ■

skolas PSIHOLOĢIJA

Emociju loma skolēna un skolotāja sadursmju risinājumā

Inga Raškova,
skolotāja,
Mg. philol.



Cilvēka mijiedarbībā ar apkārtējo vidi palīdz ne tikai fiziskas sajūtas, bet arī cita signālu sistēma – emocijas, jūtas un emocionālie stāvokļi jeb iekšējās izjūtas. Reizēs, kad saduras skolotāja un skolēna atšķirīgās vēlmes, skolotājs vienmēr kaut ko jūt, tāpēc arī kaut ko dara. Seko uzmanība, situācijas izziņa, lēmums, rīcība. Rezultātā vajadzētu būt smaidam par to, ka problēma atrisināta un var turpināt darbu. Tomēr bieži vien tā nav. Kāpēc tā? Kas notiek brīdī, kad skolēna uzvedība pārtrauc skolotāja darbu?

Kaut kas notiek – jūtam. Ko?

Sākas mācību stunda. Jums prātā plāns. Tas ir labs. Ir arī mērķis: skolēni kaut ko iemācīsies. Pārskatāt klasi: jā, visi. Tur sēž meitene, kura parasti klusē. Tur – puika, kurš nekad neklusē. Tur sēž cita meitene, kura arvien smejas. Bet aiz viņas puika, kurš... Kaut ko jūtat. Sākat darbu. Viss rit kā parasti. Visu laiku arī kaut ko jūtat. Ko tieši?

Uzdevums

Uzrakstiet uz papīra tik izjūtu nosaukumu, cik vien varat iedomāties. Jo vairāk, jo labāk.

Visas izjūtas ir labas, tāpēc ka mums personīgi vajadzīgas

Visu sajūtu – arī iekšējo izjūtu – funkcija ir viena: informēt, signalizēt par visu, kas notiek cilvēka

mijiedarbībā ar vidi. Nepārtraukta dažādu signālu plūsma. **Jūtam visus iekšējo izjūtu signālus, bet apzināties tikai dažus – tā brīža vēlmei vajadzīgos. Nevis pozitīvos vai negatīvos, bet iesāktās darbības kontrolei vajadzīgos: gan patīkamos, gan nepatīkamos.**

Kas notiktu, ja mašīnai nebūtu bremžu? Kas notiktu, ja mašīnai nebūtu zaļo gaismīņu, kuras rāda, ka viss kārtībā, varam droši braukt? Cik tālu tiktu ar tādu auto? Vai un ko mēs spētu paveikt, ja nebūtu iekšējo izjūtu, kuras klusas un neredzamas, tomēr dažreiz kliež: „*Uzmanību!!!*” Dzīvniekiem apziņas nav, bet cilvēkiem ir. Tāpēc mēs varam izvēlēties, vai savās izjūtās ieklausīties vai ne, ko ar tām darīt un kā darīt. Apziņa cilvēkam ir tas pats, kas auto: transporta līdzeklis nokļūšanai no vajadzības uz tās apmierinājumu. Izjūtu funkcija – informēt cilvēku par viņa rīcības atbilstību vai neatbilstību izvirzītajam mērķim. Apzinoties tās, cilvēks vienmēr var kontrolēt savas darbības atbilstību vai neatbilstību vēlamā mērķa sasniegšanai.



Vissākas: personīga vēlme – šķērslis – reakcija

Visas izjūtas cilvēkā rodas kā reakcija uz kādu notikumu, kurš atbilst vai neatbilst viņa vēlmei. Tas var būt ārējs, ar sajūtu orgāniem uztverams notikums (šeit un tagad), bet var būt arī iekšējs – tikai doma par kaut ko. Abos gadījumos cilvēks kaut ko jūt un tāpēc kaut ko dara vai nedara. Grūtības rodas tieši domu dēļ: tās mēdz klaiņot pa pagātni vai nākotni, novēršot cilvēka uzmanību no tā, kas notiek šeit un tagad. Kamēr braucat ar auto un vērojat ceļu, viss raiti rit; tikko brauciena laikā iedomāties par zilu jūru un saulietu, tā rodas risks brauciena drošībai. Skolotāja darbs tā pati braukšana vien ir. Avārijas situācijas jeb sadursmes, protams, gadās, bet situācijām, kur kādam sāp, nevajadzētu būt. Viss, kas *braucējam* vajadzīgs, – nepārtraukta uzmanība uz ceļu un auto kustības kontroles iekārtu signāliem jeb izjūtām.

Iedomājieties sevi šādā neparastā situācijā. Rīts.

Jūs dodaties uz darbu. Prātā jums ir plāni un darāmie darbi. Visu gribas izdarīt, visu paspēt. Ejat. Pie gājēju pārejas luksofors. Iedegas sarkanā gaisma. Jūs apstāties un gaidāt: tūlīt būs *zaļais*. Bet sākas kaut kas divains... Luksofora gaismīņas sāk mirgot: zaļš, sarkans, zaļš, dzeltens, zaļš, sarkans. Tad vēl aiz muguras kāds saka: „Atveriet grāmatu!”

Uzdevums

Uzrakstiet vismaz 2 vārdus, kuri raksturo jūsu izjūtas.

Novērtējiet šīs izjūtas: patīkamas vai nepatīkamas.

Uzrakstiet, par ko šajā brīdī noteikti iedomātos.

Uzrakstiet, ko jūs darītu situācijā, kura izjauc jūsu mierīgo gājienu uz skolu.

Padomājiet, uz kuru no *signāliem* reaģējāt: kādas ir izjūtas vai domas par to.

Visticamāk, ka skolotājs, pieaudzis, izglītots un ļoti apzinīgs pienākuma cilvēks, reaģēs uz savām domām jeb situācijas interpretāciju: „Tā taču nokavēju darbu! Šausmas!” Stop! Padomājiet! Starpgadījuma dēļ jau tā jutāties nepatīkami, šīm izjūtām pievienojās vēl viena – bailes nokavēt darbu, kur visi skolotāji iegūst daudz patīkamu izjūtu. No vienas puses, nepatīkama situācija, par kuru nav nekādas skaidrības; no otras puses, situācija, par kuru gan viss skaidrs – gadās visādi, bet kopumā labi. Skolotāja izvēle steigties uz skolu ir labi saprotama. Iedomājieties to pašu situāciju, tikai ar jūsu bērniem. Rīts. Jūsu klases skolēni dodas uz skolu. Luksoforā *sarkanais*, bērni apstājas un... Brīnumi sākas: luksofors sāk mirgot kā jūcis, vēl balss saka: „Atveriet grāmatu!” Cilvēki apkārt reaģē: visiem mainās sejas izteiksmes, kustības; vieni sāk skaļi runāt, citi ķer pēc telefona, vēl citi skrien pāri ielai, vēl kādi meklē apkārtceļu.

Uzdevums

Uzrakstiet skolēnu izjūtu nosaukumus.

Novērtējiet tās: patīkamas vai ne.

Uzrakstiet, par ko iedomātos skolēni.

Uzrakstiet, kāda būtu viņu rīcība šādā situācijā.

Novērtējiet viņu rīcības avotu: izjūtas vai situācijas interpretācija.

Visticamāk, ka šāda neparasta situācija ceļā uz skolu skolēniem, jo īpaši *rakariem*, liksies īpašas uzmanības vērtā. Domas par skolu varbūt arī pazibēs, bet iekšējā izjūta teiks: „Pagaidi! Paskaties, kas nu notiks!” Skolēni, būdami bērni, ļausies savai dabiskajai pasaules izziņas kārei: kas tas ir un kā tas viss darbojas. Interesanti taču!!! Turpmāko notikumu

vērojums skolēniem atklās ļoti daudz jauna, un viņi priecāsies, patiešām priecāsies.

Ja jūsu skolēni vēl mazi, tad viņi darīs tā, kā citi cilvēki dara. Kā jūs domājat – kuru cilvēku uzvedības paraugu viņi izvēlēsies? Kāpēc tā?

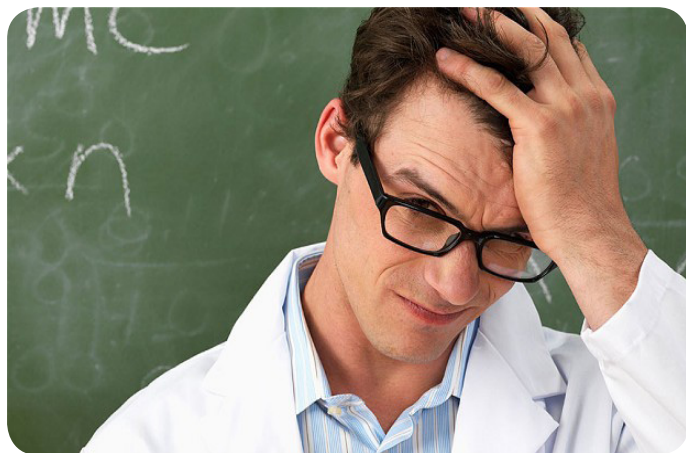


Foto: Radius Images / Alamy

Attieksme man patīk/nepatīk

Nebūtu nekāds brīnums, ja skolēni turpmāk pievērsīs īpašu uzmanību gan šai pārejai, gan luksoforam. Iespējams, kādam ienāks prātā luksoforu sabojāt tīšām. Kāpēc? Tāpēc, ka izziņas darbība ir tik interesanta un aizraujoša! Kuram gan nepatīk piedzīvot ko interesantu?!

Kā domājat – ar kādām izjūtām skolotājs turpmāk skatīsies uz luksoforu? Par ko viņš dažreiz tomēr iedomāsies?

Lūk, tā rodas cilvēku attieksme pret pasauli un visu, kas tajā ir. Kaut kas cilvēkam patīk, bet kaut kas nepatīk, turklāt ļoti un uz ilgu laiku.

Šādi emocijās balstīti secinājumi jeb attieksme pret lietām ir ļoti noturīga. Tik noturīga, ka ilgu laiku pēc tam cilvēks turpinās interesēties par to, kas viņam izraisījis spēcīgu emocionālo pārdzīvojumu, pievērsīs īpašu uzmanību jebkurai ar to saistītai informācijai. Parasti tā ir neapzināta, tāpēc vēl jo spēcīgāka. **legūtā informācija uzkrājas un veido cilvēka viedokli par kaut ko. Jo vairāk cilvēkam informācijas, jo grūtāk viņa attieksmi mainīt.** Skolēnu zināšanas nav tik plašas kā skolotājam, tāpēc audzēkņu attieksme pret mācību darbu ir vieglāk vadāma, ja vien skolotājs apzinās gan savas, gan bērnu izjūtas.

Emociju vadība – jebkuras uzvedības vadības sākums

Skolotāja darbs savā būtībā ir skolēna mācību darbības vadība – bērna uzvedības vadība. Dažreiz tā tiešām grūti vadāma, jo daži bērniem attieksme pret kaut ko un tai atbilstoša uzvedība jau kļuvusi par stabilu uzvedības paradumu. Skolotājiem arī ir kādi uzvedības paradumi. Tos mainīt var, bet tikai tad, ja cilvēks spēj apzināties savas izjūtas un

tai sekojošo rīcību. Skolēnu pašapziņa vēl veidojas, tāpēc iniciatīva un arī atbildība gan par savu, gan skolēna uzvedību mācību laikā gulstas uz skolotāja pleciem.

Iedomājieties situāciju. Jūs pēc iepriekš minētā nepatīkamā atgadījuma ceļā uz darbu pēdējā brīdī, tomēr laikus nokļūvat darbā. Satraukums gan liek par sevi manīt, tomēr ķeraties pie darba: „Atveriet grāmatu!” Šajā brīdī klasē ienāk daži skolēni – tā paša notikuma aculiecinieki. Visi priecīgi satraukti. Viņi apsēžas savās vietās, un sākas klusas sarunas par piedzīvoto. Jūs vienreiz mēģināt viņus apklusināt, otrreiz, bet neveiksmīgi. Klase atdzīvojas, viss notiek, tikai mācību darbs jāpārtrauc.

Uzdevums

Kā jūs tagad jūtaties? Uzrakstiet atbildi uz papīra.

Neviens – pat vislabākais skolotājs – šādā situācijā nevar saglabāt mieru un ar prieku turpināt savu darbu. Tas tāpēc, ka emocijām – visām iekšējām izjūtām – piemīt tendence uzkrāties un papildināties ar līdzīgām izjūtām. Bērni uztver visu, kas atbilst viņu iekšējai izjūtai, – viņiem ir interese par apkārtējo pasauli. Skolotāji īpaši asi uztver visu, kas atbilst viņu iekšējo izjūtu uzkrājumam. Kurš kuras izjūtas mēdz uzkrāt – tas atkal ir personīgās izvēles jautājums.



Katru defektu var padarīt par efektu

Pārskatiet vēlreiz situācijas pie gājēju pārejas notikumu attīstības gaitu. Atrodiet tos divus brīžus, kad gan skolēnu, gan skolotāja iekšējā izjūta saskaņēja un skolotājs varēja pašam nepatīkamo, bet bērniem interesanto situāciju sasaistīt ar mācību stundā darāmo.

Ja skolotājs uzklausi savas iekšējās izjūtas, kuras lūdz, pat prasa pievērst uzmanību tieši šim brīdim, tieši šai vietai, tad varētu būt tā: brītiņš uzmanības skolēna izjūtām un tā brīža svarīgākajai domai (uzklausišana), tad skolēna izjūtas un domas sasaistišana ar mācību tēmu, pēc tam uz

priekšu – pie darba!

Viss, kas vajadzīgs, – uzmanība savām un skolēnu izjūtām šeit un tagad un radoša izdoma, kuras skolotājiem nekad nav trūcis. Tā abas puses iegūtu patikamu noskaņu, no kuras izriet gan attieksme pret notiekošo, gan viedoklis par to, gan arī tam atbilstoša uzvedība, kuru varam nostiprināt katru die-

nu. Šāda paraduma izveide, protams, prasa laiku un uzmanību vispirms pašam pret sevi un savām izjūtām. Tomēr rezultāts ir piepūles vērts.

Pavērojiet savas izjūtas: kā tās rodas, kā ietekmē jūsu domas un to, kas notiek vai nenotiek pēc tam, kad aicināt skolēnus ķerties pie darba. ■

skolas PSIHOLOĢIJA

DUSMU SMALKĀ ROBEŽA Agresija klasē

Dace Caica,
psihoterapeite



Mācību process rit savu gaitu līdz brīdim, kad klasē notiek emocionāls sprādziens. Parasti tie, kam nervi neiztur, ir skolēni, biežāk pusaudži, taču arī skolotājiem ir savs pacietības mērs. Kāda agresīva rīcība, frāze vai skatiens pārcērt kā ar pātagu gaisotni klasē. Skolotājs, lai arī perfekts, sagatavojies, koncentrējies un iejūtīgs, arī ir tikai cilvēks. Pedagoģs zina un cenšas saprast, ka bērna agresīvai rīcībai vienmēr ir kāds neredzams cēlonis un arī mērķis, ko viņš cer šādi panākt, tomēr stunda ir jāvada un nereti notiekošais destabilizē mācību darbu visiem.

KĀ IZSKATĀS AGRESIJA?

Agresija ir motivēta iznīcinoša darbība, kas ir pretrunā ar sabiedrībā pastāvošām normām un kuras dēļ tiek nodarīts fizisks vai psiholoģisks kaitējums. Agresija veidojas brīdī, kad dusmas tiek vērstas pret kādu citu, lai nodarītu tam nozīmīgu kaitējumu. Agresija var būt kā līdzeklis mērķa sasniegšanā vai arī kā atbildes reakcija. Izšķir tiešo agresiju un slēpto agresiju, kurai ir sarežģītas, maskētas izteiksmes formas.

Piemēram, ja skolēns atkārtoti pārkāpj vispārnoteiktus kārtības noteikumus – atsakās sadarboties, izaicina, trokšņo, lamājas, stundās plāpā, nemitīgi jautā, uzbāžas, ākstās, nepārtraukti kavē –, tad rodas pamats domāt, ka kaut kāda iemesla pēc viņam vai viņai ir nepieciešama piesaistītā uzmanība. Viņš vai viņa netiešā veidā pauž savu agresiju pret kādu cilvēku vai notiekošo procesu, taču patiesībā, iespējams, vēlas pateikt – izkliegt pavisam ko citu.

Arī pretējas izpausmes minētajām – kautrīgums, bailīgums, nogurums, apjukums, nevērīgums, bezpalīdzīgums un slimošana – liecina par skolēna psiholoģiskajām ciešanām un/vai vajadzību piesaistīt sev uzmanību – tikai pasīvā veidā. Šinī gadījumā bērns var kļūt agresīvs pats pret sevi. Pastāv arī iztāpīgais uzmanības pievēršanas veids, kad skolēns ir

godkārigs, asprātīgs un trauksmains.

Visas šīs uzvedības formas norāda, ka skolēnam piemīt mazvērtības sajūta, raksturīga neuzticēšanās sev un apkārtējiem, nespēja iekļauties grupā, ka, iespējams, ģimenē ir nedroša un trauksmaina gaisotne. **Cilvēkam ilglaicīgi izjutot nedrošību un bezpalīdzību, agresīvu reakciju parādīšanās ir tikai likumsakarīga emocionālās spriedzes izlāde.** Nereti bērns vai pusaudzis ir pieņēmis vai ieguvis pieredzi, ka tieši šāda uzvedība ir visefektīvākais veids, kā būt interesantam un piederēt grupai.

Parasti ar vārdu *agresija* domājam fizisko agresiju. Mūsdienās daudz biežāka ir psiholoģiskā agresija. Pastāv uzskats, ka zēniem vairāk raksturīga ir fiziskā, bet meitenēm – verbālā agresija, tomēr minētie agresīvās uzvedības veidi var būt raksturīgi abiem dzimumiem.

KĀPĒC MAN JĀCIEŠ NO TĀ, KO VECĀKI NAV IEMĀCĪJUŠI SAVIEM BĒRNIEM?

Dažkārt pedagogi jūtas bezspēcīgi, mēģinot izprast skolēna agresivitātes izpausmes un izdomāt, ko vēl varētu šim konkrētajam bērnam piedāvāt, lai atbalstītu, mīrinātu un psiholoģiski viņu sakārtotu.

Ļoti bieži ir gandrīz neiespējami palīdzēt bērnam, jo ģimenes vērtības, attieksme, vēlme sadarboties ir vājas. Tas, ko skolēni atļaujas attiecībās ne tikai viens ar otru, bet arī ar pedagogu, bieži ir prātam neaptverami. Skolotājam *nolaižas rokas* un rodas pamatots jautājums: „Priekš kam man šī sūrā pieredze ir vajadzīga? Kāpēc es saņemu pār savu galvu visu to, ko vecāki nav iemācījuši saviem bērniem?” Atbilde ir katra pedagoga individuāls ceļš pašam pie sevis, savas izvēlētās profesijas. Kad pacietības mērs ir pilns, pirms atlūguma nomešanas uz galda varbūt pedagogam palīdzētu godīga aprunāšanās pašam ar sevi: „Ko es saņemu/nesaņemu no šī darba? Kāpēc es izvēlos strādāt skolā?” Der uzrakstīt sev visus tos iemeslus – reālus un abstraktus –, kāpēc es daru šo darbu. **Nosakiet motivāciju, vērtību un nozīmīgumu savam darbam. Jebkurš izaicinājums, kas mūs nenogalina, padara stiprākus.** Mobilizēt nemierīgu pusaudzi mācību darbam – tas patiešām ir izaicinājums. Ja viss izdodas – gandarījums ir tas, kas palīdz strādāt tālāk.



Ir kāda vienkārša gudrība senlatviešu likteņstāstos – lai cik smagu darbu darīja saimnieks un lai cik pārguris fiziski bija viņa ķermenis, lai kādu rūpju pārņemts bija viņa prāts, viņš, aparot savu lauku, atrada laiku apsēsties uz celma un, aplūkojot savu darbu, savu lauku un mīļo Dieva zemi, justies gandarīts, laimīgs un lepns. Vai pedagogam ir laiks *apsēsties uz celma*, pirms dumpiniekiem pienācis izlaidums, un saskatīt mazās uzvaras?

KO DARĪT AR AGRESĪVU BĒRNU?

Un tomēr – ko darīt pedagogam, kad bērna iekšējā neapmierinātība mācību darba laikā pēkšņi izlaužas uz āru kā negaidīts dusmu uzliesmojums, aizskarot klasesbiedru vai skolotāja pašcienu?

Trīs reizes mierīgi ieelpot – izelpot un sākt ar apzināšanos, ka jebkuras skolēna dusmas ir īslaicīgs

emocionāls stāvoklis, ko izraisa frustrācija (spēcīgs sasprindzinājums, kad cilvēkam šķiet, ka viņš nespēs sasniegt sev nozīmīgu mērķi vai apmierināt savas vajadzības). Šī spēcīgā emocija, lai kāds būtu cilvēka vecums, izpaužas uzbrūkoši, iznīcinoši, neredzi – sāpinoši un ļoti bieži būtu adresējama pavisam citam cilvēkam, notikumam.

Katram skolotājam ir savs unikālais darba stils un paņēmieni, kā rīkoties situācijā, kad kāds skolēns kļūst dusmīgs, agresīvs vai vardarbīgs pret sevi un citiem. Savā praksē esmu pārliecinājusies par konstruktīvi empātiskā problēmrisināšanas stila efektivitāti, kas paredz tūlītēju robežu noteikšanu un atklātu sarunu pēc tam – starpbrīdī vai vēlāk.

Ja konkrētais skolēns ir pārsāvis pār stripu pirmo reizi, tad nekavējoties:

1. noskaidrojam pārkāpuma iemeslus;
2. atgādinām iekšējās kārtības noteikumus;
3. pārliecināties, ka bērns izprot noteikumu nozīmību;
4. panākam vienošanos par soda mēriem, kas tiks piemēroti, ja vienošanās tiks laužta.

Par atkārtotu pārkāpumu saruna ar skolēnu norit jau citādi:

1. atkārtoti noskaidrojam pārkāpuma iemeslus;
2. atsaucamies uz vienošanos;
3. nekavējoties realizējam soda mēru, par kuru iepriekš vienojāmies;
4. pārkāpumu turpmāk nepieņemam.

Ir svarīgi, lai gadījums pēc tam tiktu pabeigts – noskaidrots, ko vislabāk ir izdarīt kādā skolotāja brīvbrīdī, uzaicinot skolēnu uz sarunu *zem četrām acīm*.

LAI BĒRNI MĀCĀS NO TAVAS ATTIEKSMES!

Visas jūtas un emocijas ir dabiskas. Būtu vērtīgi, ja vecāki saviem bērniem skaidrotu, ka dažādās emocijas – gan pozitīvās, gan negatīvās – piešķir ikdienas dzīvei krāsu. Ne patīkamās, ne nepatīkamās jūtas nav ne labas, ne sliktas, jo ir īstas, taču laiks un vieta, kur tām būt, ir jāizvēlas. Bērnam, esot skolā, ir jāspēj pamanīt, kontrolēt un, ja nepieciešams, apturēt savas negatīvās sajūtas. Ideāli būtu, ja minēto būtu iespējams iemācīties mājās – kontaktā ar savējiem. Taču vecāku uzdevums ir arī atgādināt – ja cilvēks pierod nemitīgi nomākt sevī negatīvās emocijas (naidu, niknumu, skaudību, aizdomīgumu), viņš zaudē arī spēju izjust patīkamās (mīlestību, labestību, uzticību). Dusmas, naidu, nodevību piedzi-

vo jebkurš – ar to jāiemācās sadzīvot, turklāt galvenais – adekvāti runāt par visu. Ja bērnam nav bijusi iespēja to apgūt ģimenē, tad nereti skolotājam šīs elementārās patiesības ir jāizstāsta un jāparāda ar savu attieksmi. Piemēram, nereti tieši skolotājs ir tas, kurš spēj pirmais atvairināties, ja ir kļūdījies, vai arī pasaka paldies par attieksmi. **Skolēns, lai arī šķiet, ka ir dusmīgs vai absolūti noraidošs, bieži ir ļoti vēris. Skolēns pamana skolotāja atbalstu, vēlmi palīdzēt, spēju pagaidīt, un varbūt ne uzreiz, bet ar laiku tas raisa viņā cieņu un palīdz ja ne sadarboties, tad vismaz paklusēt un vārdiski nebrukt virsū.** Bērniem pusaudžu vecumā ir vajadzīgs kāds pieaugušais, ar ko identificēties, veidojot savu personību, un gadās, ka par šo cilvēku kļūst tieši kāds mīļš vai ne tik mīļš pedagogs.

RISINIET SARUNU DIVATĀ

Sarunu ar agresīvu noskaņotu vai manipulējošu pusaudzi vēlams vadīt vienatnē ar viņu, palūdzot klasesbiedrus atstāt telpu. Šādā sarunā pusaudzis, visticamāk, turpinās provocēt un var uzvesties demonstratīvi (noslēgties vai bļautīties), tāpēc pedagogam būtu svarīgi mēģināt uzlūkot dumpinieku kā cilvēku, kam noteiktajā dzīves periodā ir kaut kādas ciešanas, kuras izpaužas kā grūtības komunikācijā ar vienaudžiem, sev nozīmīgajiem pieaugušajiem un citām autoritātēm, piemēram, skolotāju. **Dažkārt viens vienīgs teikums, kurā beidzot (!) nosaukts galvenais (pārdzīvojums, sajūtas), var mainīt kardinali sarunu un uzvedību,** piemēram: „Es nojaušu, ka tev ir nepanesami smagi un vientuļi bez mammas/tēta, kurš/kura patlaban dzīvo un strādā citā valstī.” Jūtas ir nosauktas, un tas palīdz kā atspēriena punkts, lai noskaidrotu, kas īsti notiek dusmīgajā dvēselē.

Skolotājam sarunā ar agresīvu noskaņotu skolēnu būtu svarīgi:

1. Neuztvert skolēna dusmas personiski.
2. Būt godīgam, teikt arī savas sajūtas par notikušo.
3. Neaizstāvēties un neuzbrukt.
4. Saglabāt mieru arī tad, ja pacietība tūdaļ draud beigties.
5. Atrēģēt savas un runātāja jūtas, kad saspīlējums mazināties.
6. Apliecināt, ka esat sadzirdējis agresīvā skolēna pretenziju.
7. Mēģināt izpētīt, kas ir aiz skolēna intensīvajām

emocijām (vajadzības).

8. Kopīgi ar skolēnu pārrunāt, ko var izdarīt pašlaik, lai uzlabotu situāciju.
9. Koncentrēties uz problēmu, mazāk – uz stāstītāju.
10. Apzināties savas vajadzības, robežas un resursus.
11. Vienoties par konkrētu rīcību plānu.
12. Uzmanīgi uzklaut skolēna reālās grūtības rīcības plāna izpildē.
13. Mēģināt sev noteikt, ko viņš/viņa patiesībā vēlas no manis. Vai no kāda cita.
14. Rīkoties nekavējoties, ja nepieciešams piesaistīt skolas atbalsta komandu vai vecākus.
15. Saglabāt pašcieņu.

Strādājot ar agresīvu skolēnu, ļoti svarīgs ir arī vecāku atbalsts un izpratne, jo jāmainās gan bērnam, gan videi, kurā viņš dzīvo. Tāpēc noteikti jābūt sadarbībai arī ar vecākiem.



JA SADARBĪBA AR VECĀKIEM NENOTIEK

Lielākā daļa Latvijas pedagogu ir profesionāļi – spējīgi stāvēt pāri sadzīvīskām ķildām, vecāku augstprātībai, zināšanu trūkumam, personiskai nepatīkamai pret kādu ģimeni, taču ko iesākt, ja sadarbība ar vecākiem vienkārši nenotiek? Kā pieņemt pašam skolotājam, ka ar bērnu nekas nemainīsies? Jā, tīri cilvēciski ir grūti noskatīties uz to, kā cieš bērns vecāku nesakārtotu dzīvju dēļ, taču mēs katrs ierodamies uz šīs zemes vieni un aizejam vieni, bet pa vidu mums katram ir kāds Uzdevums, kas jāizpilda, lai mantotu mācību. Diemžēl dažiem cilvēkbērniem šie Uzdevumi ir ļoti grūti. **Mēs varam būt līdzās (un tas nav maz!), bet Uzdevums katram tomēr ir savs. Manuprāt, arī pedagoga darbā svarīgi to paturēt prātā. ■**

Kā skolotājam dzīvot labklājībā?

Inese Prisjolkova,
Pavasara studijas
vadītāja, grāmatu
leelpo laimi
un mīlestību
un Audzēt
Mīlestību autore



Ja profesija nav pietiekami labi atalgota, vai tas nozīmē, ka skolotājam nav nekādas iespējas dzīvot labklājībā? Smaidu un saku – IR. Bet nu par visu pēc kārtas.

Kad saņēmu uzaicinājumu uzrakstīt par naudu un materiālajām vērtībām, par to, kā skolotājam nopelnīt vairāk, kāpēc ir cilvēki, kam naudas enerģija plūst secen, kā atpazīt pārpilnības enerģiju un kā ar to iedraudzēties, mana pirmā sajūta bija – kā par šo visu spējam parunāt bez aizkaitinājuma un dusmām? Kā lai tēmu, kura ir tik *sasāpējusi*, uztveram mierīgi un radoši? Jo uzreiz varu pateikt – ja kaut kas mūs kaitina un satrauc, tad tajā brīdī mūsos ir tik noraidošā un graužoša enerģija un attieksme, ka arī sarunas rezultāts var būt tikai graužošs.

Tāpēc pirmais, ko gribu tev lūgt, mīlo lasītāj, ja vien vari, noskaņojies uz ļoti tīru un gaišu attieksmi, jo tikai tad varēsi izvērtēt, vai tas, ko rakstu, tev der vai ne. Otrs, par ko gribētu vienoties, – vai varam viens otru domās uzrunāt uz *tu*? Es šādi rakstu savas grāmatas, un *tu* jau nupat ir tik pierasts, ka *jūs* forma kaut kā lieki attālina.



Atceries – saimniekam nauda ir, kalpam nav. Tātad – jābūt saimniekam

Es pati pēc izglītības esmu skolotāja un daudzus gadus nostrādāju izglītības sistēmā, tāpēc man ir ļoti pazīstama attieksme un sajūtas, kādas valda skolotāju vidū. Tā, kas mūsos visos ir ārkārtīgi vērtīga, ir spēja dot. Skolotājs ir devīgs pēc savas būtības. Skolotājs dalās ar savām zināšanām, viņam tas patīk. Skolotājs dalās ar padomiem, turklāt labprāt to dara arī sadzīvē. Un tā ir milzīga vērtība tieši nau-

das plūsmas ziņā. Ja cilvēkam necirkulē enerģija un viņš ir skops, tad arī naudas plūsma viņam cauri neiet. Vai – ja uz kādu brīdi šādam skopam cilvēkam ir nauda, viņš to ātri vien zaudē. Bet skolotāji ir devīgi, un tā ir mūsu vērtība.

Taču ir ļoti jāseko līdzi tam, lai neklūstam pārāk devīgi, aizmirstot sevi pašu. Tiklīdz nāc mājās pārguris, tas nozīmē, ka esi devis par daudz. Tiklīdz dod par daudz, tā mīlestības (un arī naudas plūsmas) enerģija neiet caur tevi, bet plūst no tevis prom.

Tātad pirmais noteikums – mīli savu tuvāko kā sevi pašu. Mīlēt sevi ir Visuma noteikta kārtība. Ja strādājam pāri saviem spēkiem un vairs nespējam priecāties par dzīvi, tad dzīve mūs uztver kā upuri un kļūst par tirānu. Lai naudas plūsma nāktu mūsu virzienā, mums jāklūst par savas dzīves saimniekiem. Atceries – saimniekam nauda ir, kalpam – nav. Tātad – jābūt saimniekam. Tiklīdz sāc citiem vai dzīvei izkalpoties, tā upura jeb kalpa sajūta ir klāt un naudas vairs nav.

Rezumējot šo pirmo soli – ir jāiemācās sevi mīlēt un dzīvot ar apziņas centru sevī. **Tiklīdz pieķeru sevi, ka dodu par daudz, strādāju par daudz, nemīlu sevi vai atodu sevi visu darbam un sabiedrībai, tā momentā jāpārnes apziņas centrs uz sevi un jāatjauno sava enerģija. Tukšums atspoguļo tukšumu (arī kontā un makā).**

Ir jāgrib saņemt atalgojumu par savu darbu tieši naudā

Otrais noteikums – ir jāgrib saņemt atalgojumu par savu darbu tieši naudā. Skolotājam ļoti izteikta ir īpašība gūt gandarījumu un prieku no rezultāta, no bērnu sekmēm, no vecāku pateicības, tātad no visa tā, kas nav saistīts ar naudu un materiālajām vērtībām. Skolotājs *it kā* stāv pāri naudai. Tiklīdz ir tāda attieksme, tā dzīve mums ļauj stāvēt pāri un gūt gandarījumu no visa kā, tikai bez naudas.

Kāpēc? Jo paši to izvēlamies, sakot, ka es taču nestrādāju par naudu. Manu darbu par naudu vispār nevar novērtēt. Tas ir sirids darbs. Tas ir mīlestības darbs. Tiklīdz naudu un atalgojumu savā vērtību

sistēmā ierindojam kaut kur pavisam zemu, zemapziņa visu mūsu dzīvē sakārto tādā veidā, lai tā, ko vērtējam augstu, ir daudz, bet tā, ko nevērtējam, nav.

Ir jāsāk priecāties par naudu savā dzīvē, un tad mūsu pašu zemapziņa sāks visu sakārtot tā, lai šis prieka avots mūsu dzīvē būtu pilns.

Rezumējam otro soli – **nauda ir jāpieņem ar mīlestību un prieku. Attieksmei vajadzētu būt tādai, „ka nopelnu labu naudu ar darbu, kurš man ļoti patīk”.**



Tikai tas, par ko domājam, var ar laiku materializēties

Trešais noteikums ir priecāties par pasaulīgo dzīvi un materiālajām vērtībām. Ja cilvēks ir pārāk garīgs un ar savām domām rada tikai un vienīgi garīgas vērtības, tad jāatceras, ka mūsu dzīvē ir tas, ko radām. Tas, par ko domājam. Un tikai tas, par ko domājam, var ar laiku materializēties. Jo vairāk pozitīvā nozīmē domāsi par naudu un bagātību, jo lielāka iespējamība šīm domām īstenoties. Ja par to nedomā vai arī domā noliedzīgi, tad arī materializēšanās iespējamība pazūd.

Kā jūties, kad tev dod naudu?

Nākamais solis attieksmē pret naudu ir saistīts ar saņemšanu. Kā tu jūties, kad tev dod naudu? Iedomājies, ja kāds pienāktu un pēkšņi tev dotu naudu – kā tu justos? Un kā tu jūties, ja kāds grib samaksāt tev par kādu pakalpojumu?

Tiem cilvēkiem, kas paši ir izteikti devēji, bieži vien ir ļoti grūti saņemt. Mēs tā esam audzināti, ka „Dod, Dieviņ, otram dot, ne no otra mīļi lūgt”. Ka stipri un vērtīgi jūtamies tad, kad ne no viena nekas nav jāpieņem. Ne palīdzība, ne nauda, ne cits materiālais atbalsts. Bet iedomājies, kā ir otrādi. Kā jūtas cilvēks, kuram tu palīdzi. Viņš taču arī grib dot. Viņš arī grib samaksāt. Reiz kādā seminārā viena dalīb-

niece teica, ka tā ir mūsu lepība un augstprātība, kad nepieļaujam mums atdarīt, samaksāt, pateikties. Ka mēs it kā ar spēku noturam to devēja pozīciju. Bet otrs taču arī grib būt devējs. Otrs arī grib, lai saņem to, ko viņš dod. Starp citu – vissāpīgāk ir tad, kad dod, bet nav, kas ņem pretim. Laime un spēks ir mijiedarbībā, kad abas puses ir apmierinātas. Dod iespēju sev un otram būt laimīgam mijiedarbojoties.

Jo tuvāk mēs esam savai (sievietes sievišķajai un vīrieši vīrišķajai) būtībai, jo veiksmīgāki esam

Un tad ir vēl viena tēma, ko gribu šeit nedaudz ieskicēt. Tā ir vīrišķības un sievišķības tēma, kas arī ir cieši saistīta ar naudas pelnīšanu. Uzreiz varu pateikt, ka naudas pelnīšana ir mūsu vīrišķā daļa. Atbildība par rēķiniem, tēriņiem, ģimenes uzturēšana, apgādāšana – tā visa ir vīrišķā enerģija un vīrišķā būtība. Tādēļ var gadīties, ka mūsu pašu zemapziņa skolo-tājām sievietēm speciāli neļauj īpaši daudz nopelnīt, lai viņas varētu būt savu vīru aizvējā un azotē. Mēs katra labprāt gribētu, ka vīrs būtu labi atalgots un varētu nopelnīt tik, cik ģimenei nepieciešams. Bet Visuma kārtība ir tāda – ja sieviete pūlēsies apgādāt ģimeni pati, vīrs viņai to ļaus aiz cieņas pret sievas izvēli. Savukārt, ja sieviete pelna un strādā tikai tik, cik tas pašai sagādā prieku, un visu lielo *medijumu* nes mājās vīrs, tad viņš jūtas vīrišķīgs un vērtīgs savā vīrieša uzdevumā un būtībā.

Šī ir atsevišķa tēma, kuru varam izrunāt kādā citā rakstā, bet te vēlos izcelt atziņu, ka sievišķīga sieviete strādā un pelna tikai tik daudz, cik viņai pašai patīk. Savukārt vīrietis pelna iztikai, lai apgādātu ģimeni. Ja šīs vērtības ir sajukušas, tad zemapziņa mūs bremzē un nevaram nopelnīt tikai tāpēc, ka paši sev darām pāri. Jo tuvāk mēs esam savai (sievietes sievišķajai un vīrieši vīrišķajai) būtībai, jo veiksmīgāki esam.

Noslēgumā pamēģināsim salikt visus punktus uz i:

- ✓ Mīlēt sevi un dzīvot ar piepildītu enerģiju. (Pretēji – ja paliekam tukši, tad tukšums atspoguļojas arī kontos un makos.)
- ✓ Lai varētu nopelnīt naudu, jābūt pozitīvai attieksmei pret naudu un pasaulīgo dzīvi. Nauda ir šīs pasaules instruments. Ja cilvēkam patīk dzīve, nauda, materiālās vērtības, naudas plūsma, spēja saņemt un atdot naudu (saņemt atalgojumu, veikt pirkumus), tad viņa paša zemapziņa iekārtos tā, lai viņš varētu dzīvot pārpilnībā un to izbaudīt. (Pretēji – ja cilvēkam patīk knapiņāties, runāt par trūkumu, par to, kā valdība nedomā

par skolotājiem, cik slikta ir izglītības sistēma, kas visus padara nabagus, utt., tad zemapziņa ļaus pilnībā izbaudīt šo variantu.) Vienmēr atceries: kā domāsi – tādu dzīvi sev radīsi.

- ✓ Ir jāgrib saņemt labu naudu par brīnišķīgu darbu, kuru dari. (Pretēji – ja būs augstprātība, ka skolotājs jau nestrādā par naudu, tad dzīve to tā arī sakārtos un apstiprinās.)
- ✓ Atļauj otram būt devējam. Ja nepieņem, ka tev

samaksā, tu nevilšus nodari otram pāri, neļaujot būt līdzsvarotā mijiedarbībā. Nākamreiz, kad tev kāds vēlas ko samaksāt, vienkārši un ar prieku pieņem un saki: „Paldies!” Izbaudi, cik patīkami ir ne tikai dot, bet arī saņemt.

- ✓ Audzē sevī sievišķību, ja esi sieviete, vai vīrišķību, ja esi vīrietis. Jo tuvāk cilvēks dzīvo saskaņā ar savu būtību, jo veiksmīgāks un laimīgāks viņš ir jebkurā dzīves jomā – arī materiālajā sfērā. ■