



Konsultē **ANDA GAITNIECE-PUTĀNE**, organizāciju un konsultatīvā psiholoģe, supervizore, Latvijas Universitātes Psiholoģijas nodaļas docente.

SANĒMIES!

No kā atkarīgas katra pašorganizēšanās spējas?

Skaties datora ekrānā tukšām acīm un saproti – laiks iet, darāmo darbu kaudzēm, taču saņemties neizdodas. Daļai no mums šāda situācija varētu šķist pazīstama – tad soctīklos jāpasēž, tad kafija jāuzvāra, tad jāpalasa, kā kovids *košļā* pasauli. Taču ir arī tādi cilvēki, kurus šādi vājuma brīži nepiemeklē. Gribi kļūt par vienu no viņiem? Noskaidrojam, kā saņemties produktīvam darbam un spodrināt pašorganizēšanās spējas.

Kāpēc viens cilvēks spēj mērķtiecīgi ķerties pie darba un izdarīt visu plānoto, bet citam vajag ilgi un pamatīgi iešūpoties darba cēlienam un tad jau drīz atkal no tā atpūsties? Kāpēc vieni spēj pārvarēt kārdinājumus, kas vilina atslēgties no darbiem, bet citus tie teju vispār neskar? Cilvēku pieeja darāmajiem darbiem mēdz būt ļoti dažāda. Tagad, kad daudziem darbs nenotiek ierastajā veidā un jāstrādā attālināti,

saņemties var būt vēl grūtāk. Jo vairāk tāpēc, ka mums visiem ir augstāks stresa līmenis, daudziem mājās fonā rosās citi tuvinieki, nereti viņiem jāvelta papildu uzmanība. Tad var atklāties, ka gan pašu, gan skolas bērnu pašorganizēšanās spējas ir kritušas. Bērniem, kuriem līdz šim skolā bija labas sekmes, mājās pēkšņi vairs neizdodas sasniegt tik labus rezultātus, un vecākiem nākas mobilizēties vēl vairāk. Kas

nosaka to, cik trenēts katram no mums ir šis pašorganizēšanas muskulis?

KATRAM SAVS STARTA KOMPLEKTS

Psiholoģe Anda Gaitniece-Putāne uzsver, ka pašorganizēšanās sevi ietver veselu spēju kompleksu. Tajā ietilpst, piemēram, spēja pieņemt lēmumus, spēja ieplānot un sasniegt lielus un mazus mērķus, spēja kontrolēt savus impulsus un noturēt

fokusu uz izvirzīto mērķi, spēja uzturēt savu iekšējo motivāciju un risināt problēmsituācijas. Pētījumi rāda, ka spēja sagrupēties un pašorganizēties iedzimtā bagāža veido pat piecdesmit procentu. Mūsu pašu rokās ir apmēram četrdesmit procentu, bet desmit procentus nosaka audzināšana un vide. «Noteikti jāņem vērā iedzimtība – mēs visi atšķiramies gan pēc sava temperamenta, gan personības jeb rakstura iezīmēm, jo arī

mūsu raksturu daļēji veido iedzimtās lietas, tas nav tika audzināšanas vai savas gribas jautājums vien,» skaidro Anda Gaitniece-Putāne. «Tas ir saistīts kaut vai ar to, kuri smadzeņu centri mums katram dominē, piemēram, vai tā ir smadzeņu garozas pieres daiva, kur mājo paškontroles un pašregulācijas spējas, vai arī aktīvāki ir centri limbiskajā sistēmā, kas saistīti ar impulsivitāti un emocionālu reaģēšanu.»

IEDZIMTĪBAS PIRKSTS

Tieši iedzimtības un personības iezīmju kontekstā izceļami vairāki faktori, kas nosaka to, cik ākli plānojam un cik mērķtiecīgi ķeramies pie darāmajiem darbiem.

• APZINĪGUMS

Katrs piedzimst ar vairāk vai mazāk attīstītu apzinīguma iezīmi. Tas ir saistīts ar smadzeņu garozas pieres daivu – tā ir atbildīga par plānošanas spēju un apzināti kontrolētu uzvedību. Šī iezīme un tās attīstības pakāpe ļoti konkrēti vēstī par cilvēka organizētības spējām un to, cik viņš ir motivēts veikt mērķtiecīgas darbības. Par cilvēku, kam šie rādītāji ir augsti, parasti saka: viņš ir ļoti organizēts, pašdisciplinēts, mērķtiecīgs, punktuāls un neatlaidīgs – darbinieks, uz kuru var paļauties. Ja šie apzinīguma rādītāji ir salīdzinoši zemi, tādu cilvēku mēdz uzskatīt par nesavāktu, ar zemu pašdisciplīnu, bezmērķīgu, kas dzīvē dodas, kurp vējš aizpūš. Šie cilvēki ir vairāk orientēti uz dzīves baudīšanu, nevis mērķtiecīgu darbošanos.

Visbiežāk gan cilvēks ir nevis izteikti vienā vai otrā skalas galā, bet ar tendenci uz vienu vai otru virzienu – tā jaušama jau bērnībā. Ir bērni, kuri, vēl pavisam mazi būdami, jau ir visai strukturēti vai otrādi – ir diezgan haotiski, pēc savas būtības vairāk sapņotāji. Šā tipa cilvēkiem pārvarēt šķēršļus, mērķtiecīgi iet uz rezultātu var būt liels izaicinājums.

Katrs pats varam sevi pavērot un paanalizēt – ko un cik izteikti mamma daba man iedevusi. Taču būtiski ir saprast, ka apzinīgumu var arī trenēt un attīstīt.

• TEMPERAMENTS

Šis faktors ir ļoti saistīts ar impulsu kontroli. Tātad ar to, cik viegli var novērst mūsu uzmanību vai – cik viegli spējam palikt fokusēti un koncentrējusies uz vajadzīgo. Kādu nevar tik viegli izsist no sliedēm, savukārt citam šīs spējas var būt pazeminātas – pietiek notikt kam negaidītam (piemēram, kāds kaut ko ne tā pateica – ne tādā tonī un ne tādā veidā), un tas izraisa gūzmu emociju, kas turpinājumā traucē koncentrēties. Pastrādāt vairs nav iespējams – emocijas gūst virsroku, impulsi ir uzvarējuši. Temperaments ir saistīts ar katra nervu sistēmas tipu – kāds ir labilāks, kāds ir stabilāks, kādam ir daudz

iet roku rokā ar zemām pašorganizācijas spējām. Līdz ar to veidojas apburtais aplis, ja vien to apzināti nemēģinām pārraut.

• SPĒJA FOKUSĒTIES UN ATLIKT BAUDU

Runa ir par spēju palikt fokusā uz ilgtermiņa ieguvumu un atlikt tūlītējās, mirklīgās baudas. Tā nav gluži nolemība, bet daba tomēr šo spēju kādam iedod vairāk un kādam mazāk. To labi raksturo kāds eksperiments, tā dēvētais *maršmelovu* tests, ko veica ar 4–5 gadus veciem bērniem. Katram bērnam priekšā tika nolikts šķivis ar zefīru un pateikts, ka viņš var gardumu apēst tūlīt, bet, ja pagaidīs piecpadsmit minūtes, varēs dabūt divreiz vairāk zefīru. Tie bērni, kuri spēja apspiest tūlītējo kārdinājumu, izmantoja dažādas stratēģijas, kas palīdz izturēt (lai gan tik maziem bērniem tas nebūt nav viegli), jo saprata – sagaidāmais

Ja ir grūti sevi motivēt un izturēt diskomfortu, tad nereti ļaujamies šābrīža kārdinājumiem.

enerģijas, cits savukārt ātrāk nogurst, un tas viss ietekmē mūsu pašorganizēšanas spējas. Emociju uzplūdā klāt vēl var nākt konkrēta negatīva attieksme pret darāmo. Tie ir brīži, kad pēc sarunas ar priekšnieku vai kādas e-pasta vēstules saņemšanas papīri iet pa gaisu: «Ak Dievs, tas ir stulbi! Kāpēc man tas ir jādara? Kā man tas riebjas!» Šādas situācijas rada trauksmi, ietekmē darba produktivitāti. Tad gribam trauksmi kaut kā mazināt un iekrītam atlikšanas lamatās – lai mazinātu trauksmi, kāds iet pasērēt, kāds paklačoties vai arī metas darīt kādus maznozīmīgus darbiņus, lai radītu sev sajūtu, ka es vismaz kaut ko varu un daru. Prokrastinācija

ieguvums būs vērtīgāks. Tie, kuri to nespēja, izvēlējās apēst zefīru uzreiz – zinādami, ka viņu ieguvums pēc laiciņa būtu lielāks. Būtībā tāpat ir ar pieaugušajiem. Ja nofokusēšos un tomēr turpināšu rakstīt savu maģistra darbu, beigu galā dabūšu grādu; ja papūlēšos un pabeigšu šo projektu vai sasniegšu svarīgu mērķi, tad pakāpšos pa karjeras kāpnītēm. Taču, ja ir grūti sevi motivēt un izturēt diskomfortu, ko šī piespiešanās prasa, tad nereti ļaujamies šābrīža kārdinājumiem, piemēram, pieņem draugu aicinājumu *patusēt* vai arī noskatīties savu mīļāko seriālu. Šai pašregulācijas spējai ir ļoti būtiska nozīme pašorganizētībā – vienalga, vai tie ir profesionāli vai privāti mērķi.

Laiks dāvināt!

-20% decembrī!

DERMASTIR
Ekskluzīva
kosmētika
no Francijas



Iesaka
Lāzermedicīnas klīnikas
dermatologi

Vācu kvalitātes
Ofa Bamberg
Kompresijas zeķes



Iesaka Dr. Mauriņa
Vēnu klīnikas
flebologi

e-veikals  ameda.lv

Rīga, Brīvības iela 148

tāl. **67 37 47 47**

www.ameda.lv

KO VĒL VARĀM DARĪT PAŠI?

Psihologe Anda Gaitniece- Putāne uzsver, ka ir būtiski bez ilūzijām pašam izprast un izsecināt – kāda tieši ir mana iedzimtības bagāža, kāds tieši ir mans temperaments? Uz kuru pusi *velk* manas personības noslieces? Kad uz to godīgi atbildēts, tad var mācīties ar to sadzīvot. Un darīt te var daudz, jo liela daļa pašorganizācijas spēju ir katra paša rokās – veidojamas un attīstāmas.

«Piemēram, saprotot savu emocionālo labilitāti, tieksmi uzvilkties un spēcīgi emocionāli reaģēt, es apzināti mācos šo stāvokli kontrolēt. Mācos trenēt savu emocionālo noturību ar dažādām stresa vadības metodēm vai arī attīstītu spēju koncentrēt un fokusēt savu uzmanību. Ja ir grūti mobilizēties darbam, tad pastiprināti piedomāju, kā darbu organizēt sev draudzīgākā veidā. Piemēram, stunda koncentrēta, mērķtiecīga darba mijas ar 10 minūšu apzinātu atpūtas pauzi,» skaidro psihologe. «Un vēl svarīgi – jāņem vērā, ka

emocionalitāte un prokrastinēšana nav obligāti saistītas. Tikpat labi arī emocionāli noturīgs cilvēks var būt tāds prokrastinētājs, ka maz neliekas! Tas viss drīzāk ir ne tik daudz par to, cik mēs vētraiņi un emocionāli reaģējam, bet gan par to, cik ļaujam sevi situācijai *paraut līdzī*. Tā vienkārši strādā mūsu smadzenes – ja piedzīvojam intensīvākas emocijas, būs grūtāk savākties un mobilizēties darbam. Savukārt kādam, kuram nav tendences tik intensīvi reaģēt, savākties būs vieglāk. Tāpēc ir tik būtiski mācīties emocijas kontrolēt, jo tas palīdz pieņemt jēdzīgākus lēmumus.»

• **GRIBASSPĒKS UN IEKŠĒJĀ MOTIVĀCIJA.** Tie abi savstarpēji ir ļoti saistīti. Pašorganizēšanās kontekstā ir īpaši svarīgi, lai neesam tikai rīkojumu izpildītāji. Svarīgi paturēt arī iekšējo autonomijas sajūtu – es esmu tas, kurš izdara izvēli veikt šo darbību, jo redzu tam jēgu un pievienoto vērtību, kāpēc to vispār daru. Pētījumi rāda – ja darbiniekiem ir sajūta, ka viņi ir

tikai izpildītāji, tad gribasspēks ātri izsīkst. Savukārt, ja tā ir katra paša izvēle un atbildība, tad spējam daudz ilgāk noturēt savu gribasspēku. Gribasspēka muskuli varam trenēt (un to arī darām) katru reizi, kad sasniedzam izvirzīto mērķi. Tomēr – ja muskuļus darbinām par daudz, tad fiziski nogurstam. Līdzīgi ir arī ar gribasspēka muskuli – ja sasprindzinām to daudz un intensīvi, tas neizbēgami nogurst. Tāpēc ir neproduktīvi sevi ilgstošī *nonstop* izdzīt, darīt *čerez ņemogu* – caur piespiešanos. Te sava nozīme ir arī mūsu iedzimtajām atšķirībām – kāds kā ceļš no rīta, tā strādā līdz vēlam vakaram, bet citiem ir mazāks jaudas un enerģijas apjoms. Ja paši to apzināties, tad ir īpaši jāparūpējas, lai būtu pauzes, lai būtu iespējas atjaunoties, atgūties, pēc tam atkal varēsim turpināt produktīvi darboties.

• **APZINĀTIES SAVUS GRĀBEKLUS.** Apmēram četrdesmit procentus mūsu dienas veido dažādi ieradumi un rutīna, nevis mūsu apzinātas izvēles. Svarīgi

papētīt, kādi ir šie ieradumi: vai tie veicina efektivitāti vai – gluži otrādi – ir grābekļi, uz kuriem uzkāpjam atkal un atkal. Piemēram, ja, darot svarīgu darbu, tevi piemeklē kāre kārtējo reizi atkal *pačeket* soctiklus, tad apzināti iepauzē un izvērtē, vai tiešām tev šobrīd tas noteikti jādara. Sajūtot šādu lūzuma punktu tuvošanos, ir jāsaprot, ka tā ir tava atbildīga un motivēta izvēle – mainīt ieradumus, jo tie nemainīsies paši no sevis. No tiem ir apzināti *jākāpji ārā*, izdomājot stratēģijas, kā tikt ar to galā. Ja velk uz našķi virtuvē, turi blakus datoram burkānus un aiztaupi sev uzmanības novēršanu, mazini mirkļa iegribu. Ja mēdz pārāk bieži ielūkoties soctiklos, ņemam skaņu visiem *messenger* un *whatsapp* paziņojumiem. Jo, izdzirdot signālu, smadzenes tik un tā neļaus koncentrēties darāmajam, tāpēc ka fonā būs doma – kas tas bija; kuram ko vajag? Tātad jau iepriekš vajag novākt liekus kairinātājus. Un tā – dienu no dienas, jo sākumā tas nemaz nebūs tik vienkārši.

KOVIDLAIKA NOKRĀSAS

Pašorganizācijas spējam pašreizējos apstākļos ir īpaša nozīme. Lūk, dažādi pieturas punkti, kuru apzināšanās, var palīdzēt strukturēt darāmo.

1. Veic dienas auditu

Ir vērts sadalīt dienu segmentos un pavērot, kurā dienas daļā tu strādā visproduktīvāk. Darbus, kas prasa piepūli, ieplāno šajos dienas posmos. Vēl – kā tu vispār organizē savu darbošanos, kādas ir tavas rutīnas? Piemēram, vai uzreiz pēc pabrokastošanas tu uzreiz ķeries pie prioritārajiem uzdevumiem vai arī tev gribas vispirms iešūpoties? Ir cilvēki, kuri darbavietā nevis uzreiz sāk strādāt, bet uzvāra sev kafiju, patrin mēles ar kolēģiem, *izče*ko e-pastus utt. Tā jau stunda pusotras pagājis, bet darbiņš nav izkustējies ne no vietas. Līdzīgi mēdz

notikt, arī strādājot no mājām. Ja šajā stāstā atpazīsti sevi, vērts apzināti pamēģināt pēc brokastīm uzreiz ķerties pie svarīga darba un, piemēram, 50 minūtes fokusēti strādāt. Un tad piešķirt sev atpūtu – varēšu 10 minūtes atvēlēt, lai *izče*kotu Instagramu vai apbalvotu sevi ar kafijas tasi. Tad atkal – tik un tik minūtes (bet ne mazāk par 30) strādāju, un – pauzīte.

2. Akceptē, ka produktivitāte var kristies

Daudzi cilvēki atzīst, ka, strādājot mājās, darba produktivitāte ir zemāka. Tāpēc ir svarīgi

nenoteikt sev pārmēru augstus standartus, saprotot, ka realitāte šobrīd ievieš korekcijas. Nav īstais brīdis mēģināt būt perfekcionistiem it visā!

3. Menedžē Covidtrauksmi

Izstrādā plānu, kā rīkoties, ja kādu no ģimenes *kovids* tiešām skars. Kad ir plāns, trauksme mazināsies, varēsi fokusēties svarīgajam, kas jādara prioritāri šodien.

4. Neļaujies piesaukt zemas darbības

Ja, strādājot jaunajos apstākļos, mums kaut kas regulāri neizdodas, tas

nomāc, krītas produktivitāte. Un tas var negatīvi ietekmēt mūsu pārliecību par savām spējām, ko psiholoģijā dēvē par pašefektivitātes izjūtu. Var sākt darboties tāds mehānisms, ko sauc par pašrealizējošo pareģošanu. Ja neuzticos savai spējai labi organizēt savus mērķus un tos plānveidīgi sasniegt, mans pesimistiskais redzējums tiešām mazina darba efektivitāti, jo neapzināti varu sākt visu novilcināt, neieguldos tik daudz, cik vajadzētu, un tas savukārt atstāj negatīvu iespaidu uz rezultātu. Un tad, ieraugot sliktu darba iznākumu, pats sev it kā dodu apstiprinājumu: redz, ar mani nu tiešām nav labi! Tā var veidoties sava veida apburtais aplis: neticu savām spējām, strādāju sliktāk, iegūstu sliktākus rezultātus – vēl vairāk neticu savām spējām. Tātad ieteicams uzmanīgi pavērot, cik liela tad īsti ir tava pārliecība par sevi.

Kad ir plāns, trauksme mazināsies, varēsi fokusēties svarīgajam, kas jādara prioritāri šodien.

Temāci bērniem!

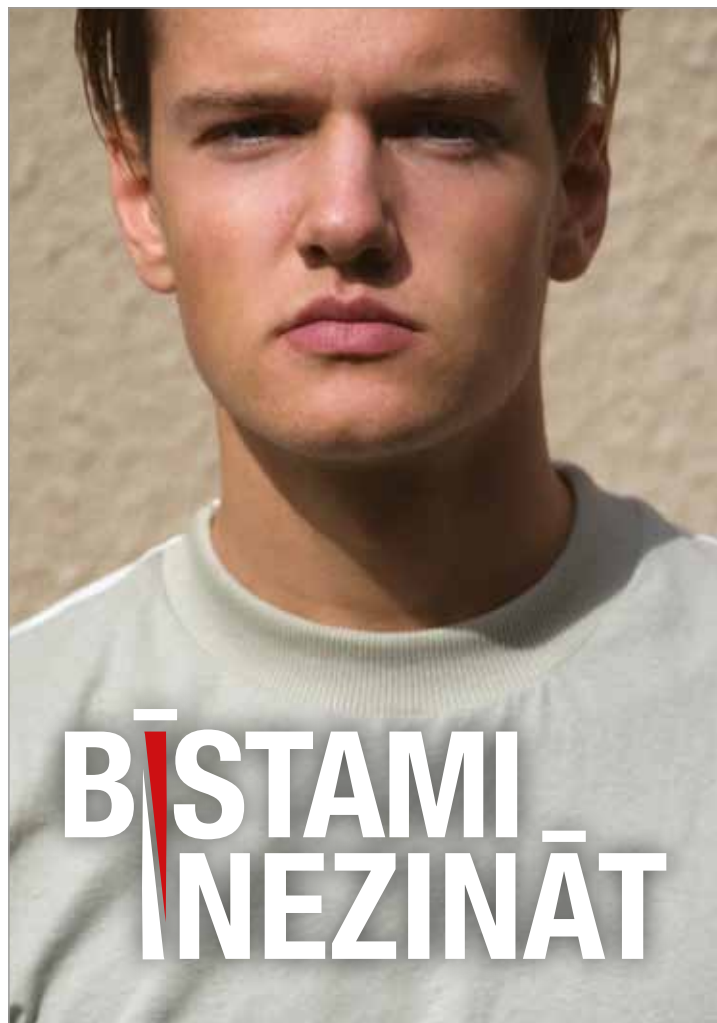
Vieglāk ir tiem vecākiem, kuru bērni tagad paši mājās pietiekami labi tiek galā ar attālinātajām mācībām un citiem saviem pienākumiem, jo spēj pašorganizēties. Taču ir arī gana daudz mammu un tētu, kam tieši šobrīd, iespējams, rodas aizdomas – vai audzināšanas gaitā nav palaists garām kas svarīgs? «Bērnam var būt šī iedzimtā nosliece pašorganizēties, saskaroties ar grūtībām. Taču var būt arī tā, ka vecāki savu daļu nav iemācījuši, jo noteikta nozīme tomēr ir arī audzināšanai,» skaidro Anda Gaitniece-Putāne. Ja vecāki paši nav spējīgi labi organizēt un sistemātiski īstenot savus plānus, bērni to redz, un viņiem nav cita parauga, no kā varētu mācīties. Bet var būt arī tā, ka vecāki labi tiek galā ar saviem darbiem, taču to, kas saistīts ar bērnu mācībām,



kādā brīdī ir atstājuši pašplūsmā – gan jau viņi kaut kā tiks galā paši. Ja skolas lietas buksē, vismaz divu nedēļu garumā mammai vai tētim vajadzētu kopā ar bērnu diendienā pārskatīt darāmos darbus, kopā saplānot, kas un kādā secībā paveicams un kā to labāk izdarīt. Jāiemāca lielu darbu sadalīt mazākos un nenobīties no tā apjoma, jāseko līdzī

arī izpildei. Būtu labi iemācīt bērnu plānot darbu reālistiskos termiņos. «Pastāv tā dēvētie plānošanas maldi, kad cilvēks sev nosaka pārāk optimistisku darbu izpildes termiņu. Arī pieaugušie bieži pieļauj šo kļūdu, nerēķinoties ar to, ka pa vidu taču var nākties tikt galā arī ar ko neplānotu. Ja bērns saka: «Ai, tagad iešu paspēlēties un vēlāk šo izdarišu piecpadsmit

minūtēs,» – vecākiem ir jāizvērtē reālā situācija un jāpasaka: nē, tur būs vajadzīga vismaz pusstunda vai pat stunda! Tas viss ir jāiemāca,» skaidro psiholoģe. Tāpat bērniem ir jāiemāca stiprināt gribasspēku. To var darīt, liekot uzņemties atbildību par mazajiem ikdienas darbiem – piemēram, katru dienu ir jāsaklāj gulta, jāiztīra truša būris vai regulāri jāved suns ārā pastaigāties. Atrunu nevar būt. Tā bērni mācās mērķtiecīgi pārvarēt grūtības, nenofokussēties tikai uz savām negatīvajām emocijām, bet palikt apzinātajā izvēlē – tā ir mana atbildība. Būtiski arī bērns neskopojoties paslavēt, bet – mazāk par rezultātu, vairāk tieši par pūliņiem: es redzēju, ka tev bija grūti saņemties, bet tu to izdariji – malacis! Vai arī: lieliski, ka tu nomazgāji traukus bez atgādinājuma! Mazās uzvaras dod sajūtu, ka var pieveikt arī lielākus darbus, sasniegt lielākus mērķus.



BĪSTAMI INEZINĀT



HIV NAV RETA INFEKCIJA –
ar to dzīvo 3 no katriem
1000 Latvijas iedzīvotājiem
Uzzini savu HIV statusu!

Agrīna diagnostika
nozīmē savlaicīgi
uzsāktu terapiju,
kas savukārt
nodrošina
nenosakāmu
vīrusa slodzi –
situāciju,
kad HIV+ cilvēks
nevar nodot
infekciju
citiem

