

Kas ir dzīves spēks un kā veikt tā attīstīšanu?

Mūsu skolā 2 – 3 reizes gadā tiek organizēti “Vecāku kluba” un “Māmiņu skolas” pasākumi skolēnu vecākiem, kur notiek dažādas nodarbības par aktuālajām tēmām. Atbalsta pozitīvai uzvedībai (APU) komandas pārstāvji vienmēr ir ieinteresēti piedāvāt vecākiem noderīgu informāciju, padomus un ieteikumus, kā labāk rīkoties ar bērniem dažādās dzīves situācijās vai problēmās. Skolas APU komanda kopā ar izglītojamo vecākiem apspriež interesējošus jautājumus. Tā, šogad rudenī bija organizēta kārtējā nodarbība, kurā tika apskatīta tēma: “Kas ir dzīves spēks un kā to attīstīt?”.

Pasākumā tika runāts par to, ka mēs paši radām to pasaules modeli, kurā dzīvojam. Pirmkārt, mums pašiem ir jāuzņemas atbildība par savu pasauli, kuru mēs veidojam sev apkārt. Starp pašu realitāti un mūsu realitātes aprakstu pastāv liela atšķirība. Mēs paši radām konfliktus, nepatiku, bet, ja mēs paši radām savu pasauli, tad tikai mēs paši to varam to mainīt tieši tur, kur paši mēs esam. Pasaule ir mūsu domu atspoguļojums. Zemapziņas galvenā funkcija – dzīvot šajā pasaulē un rūpēties, lai paša realitātes modelis pēc iespējas vairāk atbilstu pasaules realitātes modelim. Lai kaut ko mainītu saskarsmē, pirmām kārtām mainīsimies mēs paši. Lai mainītos, mainīsim domas. Savukārt, lai mainītu domas, aizvien biežāk ir nepieciešams sazināties ar savu iekšējo saprātu. Cilvēkam to vajadzētu mācīt kopš bērnības, tāpat kā lasīt un rakstītprasmi.

Skolas dzīve un mācības izraisa bērniem stresu, bet skolai un vecākiem ir nepieciešams palīdzēt bērniem saglabāt iekšējo labbūtību un dzīvotspēju.

Tālis Tisenkopfs, Latvijas Zinātņu akadēmijas (LZA) korespondētājloceklis, 2016.gadā notiekošajā Latvijas zinātnieku savienības diskusijā, runājot par ilgtspēju pieaugoša riska, krīžu un nedrošības sabiedrībā, piedāvā jēdzienu «resilience» tulkot kā dzīvotspēja. Dzīvotspēja ietver trīs nozīmīgas spējas:

- spēju pārvarēt šokus, saglabājot savu identitāti,
- spēju pielāgoties,
- spēju mainīties.

Kādi faktori nosaka dzīvesspēku?

Pētnieki atklājuši vairākus svarīgus faktorus, kas veicina dzīvesspēka attīstību un saglabāšanos dzīves laikā.

Pirmais no tiem ir cilvēkam piemītošās *rakstura īpašības* - tādas kā neatlaidība, centība, mērķtiecība un spēja sasniegt ilgtermiņa realistiskus mērķus; pozitīvs pašvērtējums un pārliecība par saviem spēkiem un spējām; komunikācijas un problēmu risināšanas prasmes; emocionālais intelekts (spēja izprast savas un citu emocijas un kontrolēt savas emocijas), spēja pielāgoties iespējamām izmaiņām un citas rakstura iezīmes, kas ļauj efektīvi pārvarēt grūtības.

Otrais faktors - pozitīvas emocijas un smieklis. Empīriskie pētījumi apstiprinājuši saistību starp pozitīvajām emocijām un dzīvesspēku. Pozitīvu emociju saglabāšana dzīves grūtībās mazina stresu, kā arī palīdz atgūties no stresu izsaukušajiem notikumiem.

Pie ārējiem dzīvesspēku veicinošiem faktoriem pieder *labvēlīga sociālā vide: ģimene*, kurā indivīdam ir emocionāli tuvas attiecības ar vismaz vienu tās locekli, emocionāli stabils partneris; atbalsts no kolēģiem, aktīva iesaistīšanās dzīvē, kopības izjūta ar apkārtējiem cilvēkiem un plašāko sabiedrību utt.

Dzīvesspēku traucējošie faktori

Dzīvesspēku traucējošie faktori ir *komunikācijas un mīlestības trūkums, vientulība, personiskās īpašības, finansiālās grūtības, ārējie apstākļi un citu cilvēku attieksme.*

Svarīgākais: komunikācijā ar bērnu!

Saglabāt un nosargāt labas attiecības ar bērniem ir svarīgāk par izcilām atzīmēm un panākumiem. Tāpat jāseko, lai bērns iemācās komunicēt ar citiem bērniem un skolotājiem – komunikācijas iemaņas dzīvē ļoti noderēs!

Padomi vecākiem skolas gaitas laikā

- Domāt un runāt par skolu kā par labu, jaunu sākumu. Bērns uzzinās daudz jauna, interesanta, iegūs jaunus draugus. Ja radīsies kādas grūtības, ar tām varēs tikt galā.
- Sekot, lai bērns attīstās savā tempā, atbilstoši savām spējām un vajadzībām.
- Visi bērni ir mīlami, katrs ir atšķirīgs. Visiem nav jābūt vienādiem!
- Nesalīdzināt bērnu ar citiem. Salīdzināšana ir ļoti kaitīga.
- Stiprināt, attīstīt, palīdzēt atklāt bērna talantus.
- Uzslavēt par panākumiem. Neuzsvērt neveiksmes, bet palīdzēt ar tām tikt galā.
- Vecākiem nevajadzētu censties būt perfektiem. Optimāli un veselīgi ir būt “pietiekami labiem”. “Pietiekami labi” vecāki bieži kļūdās, bet ir gatavi savas kļūdas labot. Viņi bieži nezina pareizas atbildes, taču vēlas mācīties.

Daži praktiski piemēri

- Esot grūtībās sazinieties ar sev tuviem cilvēkiem, dalīties ar savām emocijām, nevis distancējieties vai izvairīties no kontakta.
- Mēs nevaram kontrolēt to, ka pasauli piemeklēja krīze vai ka esam zaudējusi tuvu cilvēku, bet varam kontrolēt to.
- Mācīties pieņemt, ka negatīvās emocijas ir daļa no cilvēka dzīves, ka dzīves pārmaiņas vai zaudējums ir normāla dzīves sastāvdaļa un tajos brīžos, kad skumjas, bailes, bēdas ņemiet virsroku, necentieties aizbēgt neveselīgos sevis mierināšanas veidos (alkohols vai citas vielas, stundām ilga seriālu skatīšanās, pārēšanās utt.), bet centāties būt līdzjūtīgs pret sevi un meklējiet veidus, kas būtu vairāk palīdzoši, nekā pāri nodaroši, pat ja tie uzreiz nedod tik ātru atvieglojumu. Piemēram, saruna ar draugu, emociju un domu pierakstīšana, ļaušana sev izraudāties nevis mēģinājumi “būt stipram” turoties.
- Konkrētu rīcības plānu sastādīšana – ko es darīšu, ja notiks tā vai tā? Kur es vērsīšos pēc palīdzības?
- Ja vērtība un prioritāte ir ģimene, pat krīzes brīžos, censties palikt kontaktā, dalīties ar to, kas notiek un mēģināt turpināt vismaz dažas ģimenes ikdienas rutīnas.

Uzdevums

- Mēģiniet pamanīt un piefiksēt, kuros brīžos paliek grūtāk, spēcīgāk izjūtiat dusmas, skumjas, vilšanos, izmisumu vai citas emocijas.
- Nosauciet emociju/as!
- Pamaniet savu uzvedību! Ko tieši dariet vai vēlāties uzreiz darīt, kad sajūtiat slikti?
- **Uzdodiet sev jautājumu, vai tas ko šobrīd daru ir man palīdzoši vai drīzāk dara pāri? Ja uzvedība uztur situāciju vai pat padara to grūtāku, mēģiniet atrast citu, palīdzošāku vai vismaz neitrālu uzvedību.**

Kā rīkoties, lai atgūtu dzīvesspēku?

Kā rīkoties, lai atgūtu dzīvesspēku un spēju atkopties no nelabvēlīgiem un izaicinošiem notikumiem? Pirmkārt, ir jāieslēdz savi iekšējie resursi, savs spēks. Pamatā ir *kvalitatīva fiziskā veselība* – veselīgs uzturs, miegs un fiziskās aktivitātes. Ir ļoti svarīgi *rūpēties par sevi laicīgi*, lai nepieļautu izsīkumu un apātiju. *Centies komunicēt* un uzturēt labas attiecības ar kolēģiem, draugiem. Dalies, jautā padomu, palīdzi otram. Būtiski ir saprast, ka no katra cilvēka varam kaut ko mācīties. Analizē un pamanī to, kā tu reaģē uz notikumiem. Ir ļoti svarīgi *nepazaudēt savu personību un nesākt līdzināties citiem*, pārveidojot savu attieksmi vai rīcību. Atceries, ka viens no svarīgākajiem noteikumiem ir *būt godīgam un patiesam pret sevi!* Tas ir iekšējais spēks, kas iepazīstina tevi ar sevi pašu. Jebkuras pārmaiņas ir daļa no dzīves. Ir procesi, ko varam ietekmēt un procesi, ko nevaram. Būtiski ir pievērsties tam, ko vari ietekmēt, un vēl būtiskāk ir pamanīt to, kā negatīvie dzīves notikumi ir tevi stiprinājuši un ļāvuši atgūties.

Svarīgi – uzzināt, pieņem un mīlēt sevis tādu kāds tu esi

Ja sevi mīlam un pieņemam tādus, kādi mēs patiesībā esam, dzīvē viss veidojas labvēlīgāk. Tikai tad mēs esam gatavi un spējīgi ar izpratni uzsākt mainīties. Mūsu veselība uzlabojas, mēs sākam pelnīt vairāk naudas, mūsu attiecības kļūst harmoniskākas, radošās spējas atklājas visā pilnībā. Rodas iespāids, ka viss notiek bez mūsu līdzdalības, pats no sevis. Mīlestība un dvēseles līdzsvars, mierīga, labvēlīga un uzticības pilna atmosfēra mūsu garīgo darbu padara organizētāku, attiecības - siltākas, palīdz atrast jaunu darbu, nodrošina ar labāku, nekā bijis līdz šim, mājokli un utt. Ir zināms, ka cilvēki, kuri mīl sevi un savu ķermeni, nekad neizturas slikti pret sevi vai citiem cilvēkiem. Mūsu dvēseles līdzsvars un sevis atzīšana šajā brīdī ir noteicošais tam, lai nākotnē visās dzīves jomās notiktu labvēlīgas pārmaiņas.

Savedīsim kārtībā savas domas

Rūpīgi uzkopjot istabu, mēs vienmēr vērīgi apskatām gan pašu istabu, gan visas lietas, kas tajā atrodas. Dažas mantas mums nekad vairs nebūs vajadzīgas; tas nozīmē, ka pienācis laiks no tām šķirties. Vecas avīzes, žurnālus un papīra traukus var mierīgi izmest atkritumu grozā, par to nav nekādas vajadzības uztraukties. Tieši tādā pašā veidā mēs savedam kārtībā savas domas, un nav vērts pārdzīvot to, ka no dažām domām vajag atteikties. Lai tās mūs atstāj tikpat viegli kā ēdiena palieku izmešana mēslainē. Vai mēs rakņāsimies iepriekšējās dienas ēdiena paliekās, gatavojot sev maltīti šodien? Vai mēs rakņāsimies novecojušos uzskatos, lai radītu pamatu savai nākotnei? Ja kāda doma vai uzskats mums nenāk par labu, lai tas pazūd! Jo nav taču tāda likuma, kas noteiktu, ka mums nav tiesību atteikties no novecojušiem pagātnes uzskatiem.

Izvērtēsim domas

Daudzi dod priekšroku tādām domāšanas veidam, kāds bija raksturīgs mūsu vecākiem, skolotājiem taču mums šī tradīcija nebūt nav jāturpina. Nevienā likumā nav teikts, ka mums būtu jādomā tā vai citādi.

Ja mēs kaut kam ticam, tad tas izrādīsies pareizs

Cik bieži mēs sakām: "es esmu tāds" vai "tas ir tā". Patiesībā šīs frāzes nozīmē to, ka mums liekas pareizs tas, kam mēs ticam. Mūsu uzskati parasti ir to cilvēku viedoklis, kurus mēs esam iekļāvuši savu uzskatu sistēmā. Nav nekādu šaubu, ka šis viedoklis pilnībā atbilst arī citiem mūsu uzskatiem. Ja mēs gribam savu dzīvi padarīt patīkamu un priecīgu, domāsim par priecīgu; ja gribam

dzīvot mīlestībā un saskaņā - domāsim par mīlestību utt. Viss, ko mēs domājam vai sakām, atgriezīsies pie mums līdzīgā veidā.

Katrs mirklis ir jauns iesākums

Es atkārtāju: "Mūsu spēks ir pašreizējā mirklī." Mēs nekad nestāvam uz vietas. Visas pārmaiņas mūsu prātos notiek tieši šajā mirklī. Nav svarīgi, cik ilgi mūsu domāšanas veids bijis negatīvs, cik ilgi mēs vienaldzīgi izturējamies cits pret citu vai cietām no naudas trūkuma vai neapmierinātības ar sevi, - mēs spējam sākt mainīties šodien. Tagad tās, pakāpeniski samazinoties, izzudīs uz visiem laikiem. Tas ir mūsu spēkos. Iegaumēsim: šis domāšanas veids piemīt tikai mums un nevienam citam. Tikai mums ir spēks un vara pār sevi. Mūsu pagātnes domas un uzskati radījuši pašreizējo situāciju un visus citus līdzšinējos dzīves apstākļus. Viss, kam mēs pašlaik gribam ticēt, par ko domājam un runājam, rada nākamo mirkli, nākamo dienu, mēnesi un nākamo gadu ... un ...

Noķersim domu

Uz mirkli apstāsimies un notveriet savu domu. Par ko mēs pašlaik domājam? Acumirklīgās domas nosaka turpmāko dzīvi. Protams, nav viegli bezgalīgi mainīgajā domu straumē noķert vienu vienīgo domu, taču mēs jau tagad varam sākt sekot sev, savām domām un teiktajam. Ja mēs sevi pieķersim izmantojam negatīvus vārdus, apstāsimies frāzes vidū! Mēs varam to pārfrāzēt, atlaist vai vienkārši pateikt: "Vācies projām!" Iedomāsimies, ka mēs atrodamies kādā greznā viesnīcā un stāvam rindā kafejnīcā vai bufetē, kur ēdienu vietā tiek piedāvātas domas. Jums nepieciešams izvēlēties jebkuras domas pēc savas gaumes. Šīs domas veidos mūsu lielo dzīves pieredzi. Ja izvēlēsimies sliktas domas, tas būtu, tāpat kā izraudzīties ēdienu, kas slikti ietekmē mūsu veselību. Centīsimies atturēties no domām, kuras rada problēmas un sāpes.

Prāta kontrole

Mums piemīt apbrīnojams spēks un prāta spējas, kas nosaka mūsu domas un vārdus. Iemācījušies kontrolēt savu prātu, apzināti izvēloties to vai citu domu, mēs sevi apveltām ar šo spēku. Ja mēs uzskatām, ka prāts mūs kontrolē, tad kļūdāmies: mēs paši to kontrolējam un izmantojam - atkarībā no dzīves situācijām. Pateicoties prātam, mēs varam atteikties no veciem domāšanas stereotipiem. Ja šie stereotipi mēģina atgriezties un saka: "Mainīties ļoti grūti", tad savam prātam pasacīsim: "Tagad es gribu ticēt, ka mainīties man kļūst vieglāk." Iespējams, mums vēl ne reizi vien nāksies risināt šādas sarunas ar sevi, lai pārliecinātos, ka tie esam mēs, kas kontrolē situāciju, un viss noris tā, kā sev to pavēlējam.

Jo vairāk mēs domājam par negatīvām parādībām, jo tās kļūst dziļākas

Jo vairāk mēs pievērsīsim uzmanību tam, no kā mēs gribētu atbrīvoties, jo problēma kļūst dziļāka. Viss, kam mēs pievērsām uzmanību, palielinās un kļūst par neatņemamu mūsu dzīves sastāvdaļu.

Afirmācijas

Mācīsimies izmantot domāšanā pozitīvas afirmācijas. Par tām var kļūt jebkurš jūsu apgalvojums. Turpretim negatīvie apgalvojumi vairo tikai nevēlamo. Bet, ja mēs teiksim: "Tagad es pieņemu... ", šis paziņojums atvērs uztveres kanālu mūsu apziņā, tādā veidā nodrošinot jaunu realizāciju. Afirmācijas izteiksim tagadnes formā. Piemēram: "Esmu skaists un vesels" vai "Man

ir lieliski draugi". Mūsu vēlme, izteikta nākotnes formā vai vēlējuma izteiksmē, tā arī paliks nākotnes vai vēlējuma formā.

Apziņas trenēšana

Paskatīsimies spogulī un sacīsim: "Es tevi mīlu un pieņemu tādu, kāds tu esi." Kā jūs jūtamies tagad? Vai mums kļūva nedaudz vieglāk? Sevis pieņemšana un atzīšana ir atslēga pozitīvām pārmaiņām mūsu dzīvē. Viss labais dzīvē sākas ar sevis atzīšanu un mīlestību pret savu "es". Pamēģināsim sevī atklāt labās īpašības un iezīmes, un pat šis nelielais solis pārmaiņu virzienā izrādās ļoti noderīgs. Arī laba veselība sākas ar mīlestību pret sevi. To pašu var teikt par labklājību, mīlestību un radošo spēju atklāšanos. Ja izvērtēsi savu pieredzi un savus iekšējos un ārējos resursus jeb spēku, tas palīdzēs apzināties tavas atbilstošākās stratēģijas, kā pārvarēt grūtības. Izdari izvēles, vadoties pēc savām vērtībām. Mācies no savas pieredzes.

Dzīvē nekad nav par vēlu kaut ko mainīt. Vienmēr ir jāsāk ar sevi! Ir jāmaina attieksme pret notikumiem, kā uz tiem reaģē un, protams, arī attieksme pašam pret sevi.

Rakstu sagatavoja Daugavpils Stropu pamatskolas – attīstības centra
Izglītības psiholoģe Viktorija Bogdanova