

Adaptācija citā vidē

➤ Mērķis un uzdevumi:

- Attīstīt spējas adaptēties un integrēties jaunā sociālā vidē.
- Veidot izpratni par cilvēka individuālajām īpatnībām saskarsmes procesā.
- Attīstīt prasmes un iemaņas komunikācijas veidu attīstībā.

*Izglītības un skolu psiholoģe
Sarmīte Bērziņa*

2023

Adaptācija jaunā sociālā vidē:

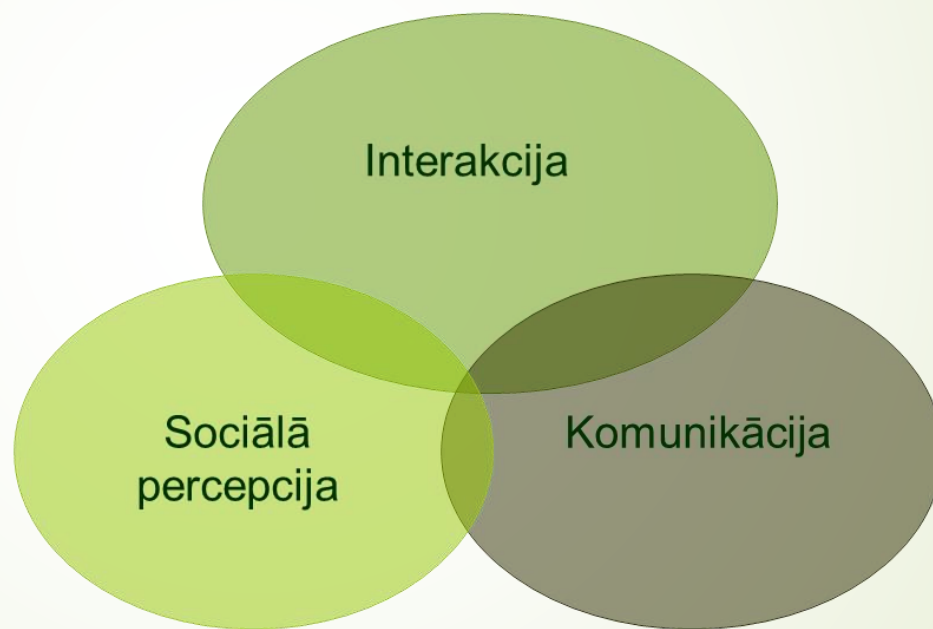


- ir reakcija, ar kuru cilvēks maina izturēšanos atbilstoši apstākļiem, pielāgošanās apstākļiem;
- Cilvēka dzīve prasa neskaitāmas adaptācijas – gan fiziskas, gan psihiskas (pielāgošanās temperatūras svārstībām, jaunai situācijai, emocionālam šokam utt.);
- Lielākajai daļai kompleksu cēlonis ir neizdevusies adaptācija;
- Adaptācijas trūkums sevišķi raksturīgs pirmajā mācību gadā;
- Adaptācija ir būtiska līdzsvara pazīme.

Saskarsme ir kontakta nodibināšanas, uzturēšanas un attīstības process, ko rada vajadzība nodot informāciju un mijiedarboties.

- Saskarsmes rezultātā veidojas attiecības un savukārt attiecības ietekmē saskarsmes procesu.
- Saskarsmes procesā cilvēki, pauž savas domas, jūtas un parāda savu attieksmi pret kaut ko, un viens pret otru. Katram cilvēkam ir svarīgi kādam uzticēt savus pārdzīvojumus, gan pozitīvos, gan negatīvos.
- Abiem labvēlīgā saskarsmes procesā cilvēki apmierina savas vajadzības pēc sapratnes, otra klātbūtnes, pēc palīdzības, padoma, atzinības un parauga.
- Saskarsmē cilvēki apmierina ne tikai savu vajadzību pēc sapratnes, bet arī cenšas ietekmēt sev vēlamā veidā otra vai citu uzvedību, domas, jūtas un attieksmi.

Saskarsmes struktūra



Sociālā percepcija jeb sociālā uztvere

- Saskarsme sākas ar savstarpēju uztveri, un no tās ir atkarīgs, kā saskarsme veidosies tālāk.
- Sociālā percepcija nav tikai cita cilvēka (vai grupas) fiziskā tēla uztvere, bet arī priekšstats par viņa nodomiem, spējām, emocijām, darbību un vēlmēm.
- Sociālā uztvere ne vienmēr ir objektīva, atbilstoša patiesībai, jo tā lielā mērā ir atkarīga no cilvēka subjektīvās attieksmes, stereotipiem, aizspriedumiem.
- Runājot par sociālo uztveri, tiek akcentēts tieši cita cilvēka personības uztveres aspekts.



Komunikācija – informācijas apmaiņas process

- Tajā cilvēki nodod informāciju cits citam dažādos veidos. Informācija var tikt nodota vārdiski – to sauc par verbālo komunikāciju.
- Liela daļa informācijas tiek nodota bez vārdiem, ar ķermeņa kustībām, žestiem, pozu, bals intonāciju, mīmiku – to sauc par neverbālo komunikāciju.
- Komunikācija starp cilvēkiem var notikt arī ar masu informācijas līdzekļu starpniecību, piemēram, radio, presi, televīziju, - to sauc par masu komunikāciju.



Interakcija-

uz rīcības regulāciju vērsta mijiedarbība

- Saskarsmes procesā, veicot kādu kopīgu darbību, cilvēki cits citu ietekmē.
- Analizējot interakciju, uzmanība tiek pievērsta tam, kā notiek mijiedarbība starp diviem vai vairāk cilvēkiem vai arī kā savstarpēji mijiedarbojas vairākas grupas.

Interakcija-mijiedarbība



- Mijiedarbība saskarsmes situācijās starp cilvēkiem notiek dažādos dziļuma jeb tuvības līmeņos.
- Ar katru saskarsmes dziļuma pakāpi cilvēku loks sašaurinās.

Komunikācija – informācijas apmaiņa



- Amerikāņu valodnieks Romans Jakobsons (1896. – 1982.) izveidoja komunikācijas procesa modeli :
- ziņas raidītājs – cilvēks, kas nodod informāciju;
- saņēmējs – cilvēks, kas saņem informāciju;
- kontakts – informācijas nodošanas veids (mutiski, rakstiski, bez vārdiem); (TAGAD ARĪ SOC.SAZIŅAS LĪDZEKĻI, uzmanīgi ar emociju-zīmju ievietošanu)
- paziņojums – informācijas saturs;
- kods – valoda un tās likumi, ar kuru palīdzību nodod informāciju;
- konteksts – reālā saskarsmes situācija, kurā informācijas saturs atklājas pilnībā.

Ziņas saņēmējs – klausītājs



- Saņēmējs atkodē informāciju – saprot ziņas raidītāja verbāli teikto un uztver neverbālo izturēšanos.
- Neverbālie izteiksmes līdzekļi vai nu papildina vārdos izteikto ziņu, vai arī neatbilst sacītajam un sniedz citu informāciju attiecīgajā situācijas kontekstā.
- **Klausītāju iespaids**-ziņas raidītāja ārējais izskats - 55 %
- balss intonācija - 38 %,
- vārdi sniedz tikai 7 % no kopējās informācijas.
- Tātad verbālā komunikācija ir vispamanāmākā, tomēr neverbālā komunikācija, kuras signāli ir grūtāk pamanāmi, sniedz lielāko daļu informācijas par sarunu partnera attieksmi, emocionālo noskaņojumu un rakstura iezīmēm.

Neverbālā saskarsme- ir sazināšanās, izmantojot ķermeņa valodu.

Svarīgi:

1.distance starp saskarsmes partneriem:

Intīmā distance:0,5 m

Personiskā distance: 0,5 - 1,5 m

Sociālā distance-1,5m- 3,5m

2.acu kontakts –skatās acīs, novērsts u.c.

3.mīmika

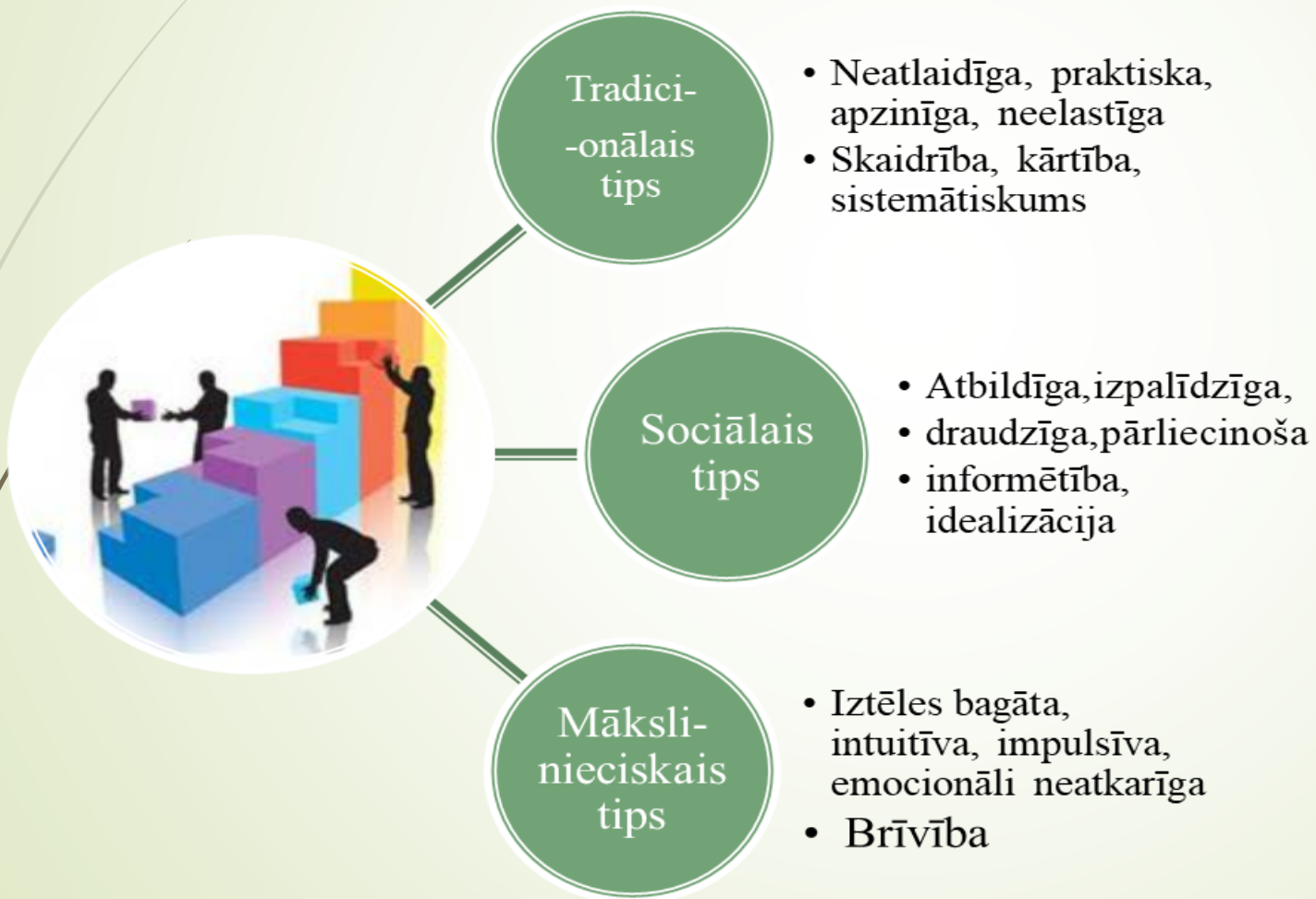
4.poza

5.žesti un citas ķermeņa kustības, balss tonis

Žestiem ir būtiska nozīme tikai tad, ja saskarsmes partneri saprot kontekstu. Daži žesti ir universāli. Piemēram, zobu sakošana vai pat atņirgšana un dūru savilkšana visās pasaules kultūrās apliecina agresiju un izdzīvošanas tendenci, bet smaids tiek uztverts par labvēlības zīmi.



Personības tipi



Personības tipi:

Introversija-Ekstraversija

Temperamenti:

Sangvinīķis; Holēriķis; Flegmātiķis un Melanholiķis.

Temperamenti_RTRIT audzēkņu īsfilma:



Kopīgs mērķis



Personība

Konflikts- ir divu vai vairāku cilvēku mijiedarbība, kuras laikā notiek asa nozīmīgu pretrunu risināšana, cilvēkiem pretdarbojoties un paužot negatīvas emocijas.

- Sacensība vai ķīviņš starp atšķirīgi domājošiem indivīdiem.
- Konflikts rodas, ja vienā jautājumā pastāv divi vai vairāki atšķirīgi, savstarpēji konkurējoši viedokļi.
- Bieži konflikta laikā cilvēki sarunā daudz lieka, apvainojoša.
- Konflikts netiek atrisināts, bet attiecības tiek sabojātas, pat izbeigtas.



Konflikta cēloņi.

- Netiek apmierinātas cilvēka pamatvajadzības (A. Maslova vaj. teorija);
- Ja cilvēkiem ir dažādi uzskati, domas par vienu jautājumu;
- Ja cilvēkiem ir atšķirīgas vērtības;
- Ja cilvēkiem ir atšķirīgas intereses;
- Ja atšķiras pieejamība resursiem;
- Ja cilvēkiem ir dažādas psiholoģiskās vajadzības (mīlestība, atzīšana, nozīmīgums).

Konfliktu attīstības posmi.

- Iekšējais diskomforts.
- Incidenti.
- Pārpratumi.
- Saspridzinājums.
- Krīze – konflikts nav atrisināts, emocijas netiek kontrolētas.



Konflikta risināšanas iespējas

- Vispirms ir jāvēlas to atrisināt, pats no sevis tas neatrisināsies;
- Jāpiedalās visām iesaistītajām pusēm;
- Ja attiecības būs ilgstošas, tad būtu aktīvi jāiesaistās konflikta risināšanā;
- Emociju kontrolēšana;
- Ir jāveic pārrunas ar cilvēku, ar kuru esi sastrīdējies;
- Jāizsaka katram savas domas, neuzbrūkot un neaizvainojot;
- Kopīgi jāizlemj, kas katram no jums jāpaveic, lai atrisinātu situāciju.



Konflikta risināšanas stratēģija

P
e
r
s
o
n
i
s
k
ā
s



CITU INTERESES

Stress jeb emocionālā spriedze



- Līdzko cilvēks piedzīvo kādas pārmaiņas ierastajā situācijā, dzīves ritmā, attiecībās, parādās kāds kairinātājs jeb «stresors». Organisms sāk «rīkoties», lai piemērotos (adaptētos). Tā ir iedzimta un neapzināta atbildes reakcija.
- Stress ir tas, kas cilvēkiem liek virzīties uz priekšu, tas liek adaptēties jauniem apstākļiem, jauniem vides faktoriem, sociālām izmaiņām. Stresu varētu nosaukt par degvielu mūsu dzīvei.
- „Līdzko izjūtam stresu, mūsu organisms sāk ražot dažādus bioķīmiskus vēstnešus, kas plūst pa visu ķermeni. Šie bioķīmiskie vēstneši sagatavo ķermeni vai nu uzbrukt briesmām, vai no tām aizbēgt.

Stress ir reakciju virkne, ko izraisa jebkurš neparasts spēcīgs kairinātājs.

Stresa

Fāzes

1. Trauksmes stadija

2. Rezistences
(adaptācijas)

3. Izsīkuma



stadija

stadija

Stresa stadija

- **Trauksmes reakcija** – tā ir mobilizācijas stadija, kad organisma aizsargspēki tiek mobilizēti, lai cīnītos ar stresoru. Šo stadiju raksturo ādas apsārtums, pastiprināta siekalu izdalīšanās, muskuļu tonusa vājināšanās, pārmaiņas virsnieru dziedzeru darbībā un to palielināšanās, ķermeņa masas samazināšanās svārs un katabolo jeb sadalīšanās procesu pastiprināšanās audos.
- **Adaptācijas jeb rezistences (noturīguma) stadija. Rezistences (latīņu valodā – izrādīt pretestību) stadijas laikā organisms ir sagatavots pastiprinātai aizsardzībai pret dažādiem kairinātājiem.**
- **Izsīkuma stadija**, šīs stadijas simptomi ir līdzīgi trauksmes reakciju simptomiem, taču šajā stadijā stresogēnajai reakcijai ir patoģenētiska nozīme.

Cilvēkiem ir jāiemācās pielietot savā ikdienā STRESA pārvarēšanas paņēmienus:

- Sevi nomierināt – dziļā elpošana stresa situācijā, muskuļu atslābināšana.
- Jāiemācās atjaunot savus spēkus – jāuzņem veselīgs uzturs, kas ir bagāts ar vitamīniem un minerālvielām, var iemācīties medītēt, mācīties risināt savas problēmas, relaksēties, mācīties koncentrēties,
- Jāpārvērtē sava dzīves filozofija – vajag pārdomāt kā uztver lietas, varbūt mēs notikumus uztveram pārāk saasināti, visu vajag pārdomāt un noskaidrot savā dzīvē prioritātes, jāvelta vairāk laika fiziskiem vingrinājumiem, pastaigām svaigā gaisā un obligāti ir jāiemācās plānot savs laiks. Laika trūkums arī ir viens no lielākajiem stresa cēloņiem, pareizāk sākot neprasme organizēt savu brīvo laiku un darbu.

Tolerance



- Plašākā nozīmē tolerance jeb iecietība ir īpašība, kura pieļauj, ka citiem ir savs, no jūsējā atšķirīgs viedoklis, kuru tie apliecina.
- Tolerance nozīmē toleranci dažādu dzīvesveidu, uzvedību, paražas, jūtas, viedokļiem, idejām, uzskatiem. Tātad, tas ir saistīts ar brīvību nesaskaņām plašākajā šī vārda nozīmē, nevis to, kas ir pierādījusi sevi politiskajā sfērā, ir tuvu jēdzieniem labdarību un žēlsirdību.
- Tāpēc ir svarīgi šo fenomenu mūsdienu dzīvē ir tik stipra, ka 1995. gadā UNESCO pieņēma deklarāciju par principiem iecietību, kas ietver cieņu, pieņemšanu un atzinību bagāto daudzveidību mūsu pasaules kultūrām, mūsu izpausmes formām un veidiem, ko cilvēks, harmoniju dažādībā, koncentrējas uz sasniegumiem miers un veicina aizstāšanu kultūras kara ar miera kultūru.

Tolerance

- Neiecietība
- Diskriminācija
- Rasisms
- Cilvēktiesības



- Mēs pieņemam otru cilvēku tādu , kāds viņš ir
- Spējam izprast citu tautu paražas , tradīcijas un īpatnības
- Mēs varam pieņemt un attiekties pret cilvēkiem ar īpašām vajadzībām ar cieņu





Izglītības un skolu psiholoģe

Sarmīte Bērziņa

E-pasts: sarmite.berzina@rtrit.lv

A.Deglava iela 41a, 326.kab.

Pieņemšanas laiki:

Pirmdiena :9.00-17.00

Otrdiena: 9.00-17.00

Trešdiena:9.00-17.00