



Erasmus+

Treenige oma emotsionaalset
intelligentsust

Emoseniors Training Systemiga



Erasmus+ projekti "Emotsionaalne juhtimine ja seenioride tugi" tulemus
Projekti viitenumber: "2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484"



**Co-funded by
the European Union**

Erasmus+ projekti “Emotsionaalne juhtimine ja senioride tugi” tulemus,
projekti viitenumber “2021-1-PL01-KA220-ADU-000033484”

Euroopa Komisjoni toetus selle väljaande koostamisele ei tähenda selle sisu heakskiitu, mis kajastab ainult autorite seisukohti, ja komisjon ei vastuta selles sisalduva teabe võimaliku kasutamise eest.

Kaanepilt “Vanavanemad”, autor Mike Flynn – Pixabay litsents

Tere tulemast

Emoseniors koolitussüsteem!

See käsiraamat on mõeldud kõigile neile, kes soovivad toetada eakaid emotsionaalsete oskuste arendamisel. Hooldajad, täiskasvanute koolitajad, aga ka pereliikmed, kõik inimesed, kes soovivad arendada eakate tugioskusi, leiavad sellest juhendist strateegiaid, harjutusi ja kontseptuaalseid aspekte eakate emotsionaalseks toetamiseks.

Tehniliselt leiata, kuidas ületada Erasmus+ projekti „Emotsionaalne juhtimine ja toetus seenioridele“ 12 peamist raskust meie projekti esimesest osast. Poolast, Hispaaniast, Eestist, Itaaliast, Bulgaariast ja Kreekast pärit organisatsioonide poolt läbi viidud intensiivse uuringu käigus leidsime, et riikidevahelised peamised väljakutsed eakate toetamiseks on järgmised:

1. Emotsionaalse juhtimise puudumine
2. Empaatia puudumine
3. Tõhusate suhtlemisoskuste puudumine
4. Positiivse suhtumise puudumine
5. Kohanemisvõime/paindlikkuse puudumine
6. Enesemotivatsiooni puudumine
7. Kannatlikkuse puudumine
8. Enesekontrolli puudumine
9. Abituse ja pettumuse tunne
10. Vanemate vajaduste mõistmise puudumine
11. Raskused võita eakate usaldust
12. Raskused eakate emotsioonidega toimetulekul

Kõik raskused on korraldatud 3 moodulisse. Moodulid on üles ehitatud neljaks osaks

2. **Frontaalloengutes kasutatav mooduli sisu.** Sellest jaotisest leiad oma mooduli teoreetilised ja praktilised tagajärjed. Kui oled koolitaja, siis leiad, mida loengutes öelda, millisel teemal arutada, et kuulajaskonda ergutada.
3. **Harjutused.** See osa võib suurendada teie osalejate kaasatust, kuna see sisaldab praktilisi kogemusi, harjutusi ja reegleid, mida antud olukorras rakendada ning kuidas suurendada õppijate pädevusi.
4. **Juhised koolitajatele.** Olulise rollina harjutuste korrektse läbiviimisel pakume selles osas välja, kuidas juhtida harjutuste tulemusi ja nende hindamist.
5. **Ettepanek klassiruumi haldamiseks.** Emotsionaalse juhtimise seansid võivad ärgitada publiku olulisi reaktsioone ja seetõttu on oluline, et koolitaja oleks valmis võimaliku kriitilise olukorraga toime tulema. Sellest jaotisest saate teada, kuidas seda teha.

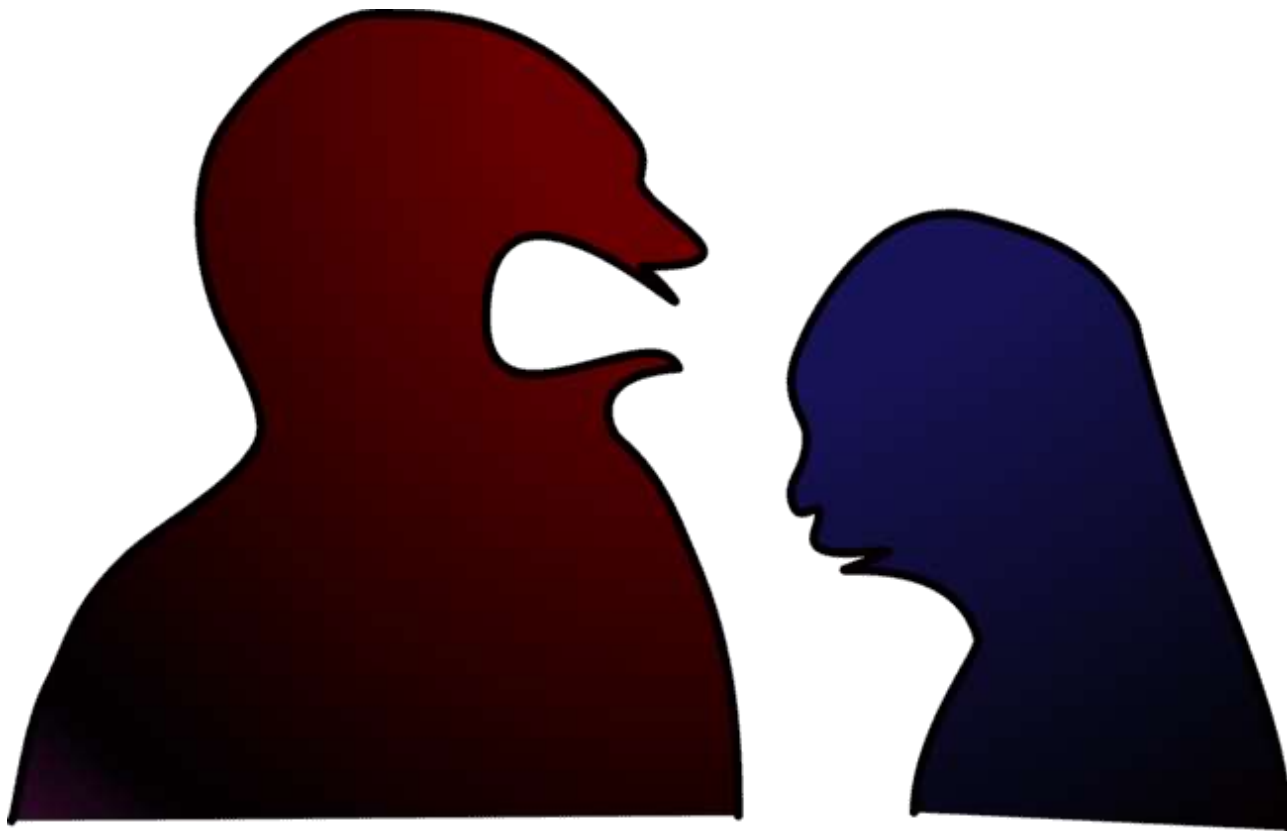
Võtke sisu vastu paindlikult ja oma vajadustest lähtuvalt. 12 raskusastet ei näita ilmtingimata järjekorda, milles peaksite spetsiaalsel koolitusel kokku puutuma, saate läbi viia kogu mudeli või võib-olla ainult osa neist - teie jaoks olulisematest. Samuti, kui teie aeg on piiratud, saate osa harjutustest ka sisendeid võtta ja neid otse rakendada.

Soovime teile head lugemist ja harjutamist!

EMOSENORS meeskond

Emotsionaalne juhtimine

1. moodul – loodud INDEPCIE (Hispaania) poolt



Pildi autor ZeeNbee. Pixabay litsents

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Kõigepealt on vaja mõista, mida mõeldakse emotsionaalse juhtimise puudumise all, ja isegi enne mõista, mis on emotsionaalne juhtimine. Need vältimatud küsimused avavad ukse sellesse moodulisse, mis püüab arendada eakate hooldajate emotsionaalseid pädevusi.

Emotsionaalne juhtimine tähendab võimet reguleerida või kontrollida "keerulist reaktsioonimustrit, sealhulgas kogemuslikke, käitumuslikke ja füsioloogilisi elemente, mille abil inimene püüab toime tulla isiklikult olulise probleemi või

sündmusega. Emotsiooni spetsiifiline kvaliteet (nt hirm), häbi) . Võib öelda, et põhjus -tagajärjest rääkimise lihtsustamiseks ei ole emotsioonid mitte ainult reaktsioonid, vaid ka sisemiselt genereeritud, lisaks võiks mainida emotsioonide reguleerimise süsteeme, mis ületavad piiratud arusaama põhjusest-tagajärjest, osana inimreaktsioonidest, mis on väliste tegurite mõjul tekivad emotsioonid ka sisemiselt.

Seetõttu, kuna eesmärk on arendada emotsionaalset juhtimist, räägime eesmärgi saavutamise protsessist, mitte eesmärgist endast.

Selle töö päritolu pärineb emotsionaalse intelligentsuse (EI) uurimisest ja rakendamisest. Emotsionaalne intelligentsus eeldab võimet mõista ja sellest vaatenurgast lähtudes juhtida enda ja teiste emotsioone. Siinkohal kerkib esile veel üks vältimatu küsimus, kumb on enne, kas kana või muna ehk teisisõnu, kus on esimene emotsionaalne tähelepanu fookus enda või teiste vajadustele? Hooldajatena võiks põhiideena mõelda klientidele (eakatele) pühendumisele. Kuldreegel ei pea aga teiste hoolimist mitte mingil juhul enda omast kõrgemaks. Teisisõnu, kuidas saab hoolitseda teiste eest, kui ta ei hooli endast, kui ta ei näita eeskujuga loo endaga olulisi emotsionaalseid tingimusi, et algatada teiste eest hoolitsemine?

Sageli moodustavad hoiakud ja uskumused isiklikud barjäärid, mis takistavad enesehooldust. Enda eest mitte hoolimine võib olla eluaegne muster, kuna teiste eest hoolitsemine on lihtsam variant. Kuid omastehooldajana peate endalt küsima: "Mis kasu on minust hooldatavale, kui ma haigeks jään? Millise inimese eest saan hoolitseda, kui haigestun? Kui ma suren? Esimene ülesanne isiklike barjääride eemaldamisel enese eest hoolitsemine tähendab kindlaks teha, mis on teie teel (Gavil án. 2012).

See esimene moodul keskendub emotsionaalse identifitseerimise, tõlgendamise ja nende emotsioonide tähenduse andmise protsessile intrapersonaalsest positsioonist, st mina ja mina jaoks.

"Parim investering, mida saate teha, on investering iseendasse ... Mida rohkem õpite, seda rohkem teenite." (Buffett, 2019).

Hooldaja töö on emotsionaalselt raske, emotsionaalselt läbi elatud, seega ohustavad teda emotsionaalsed probleemid. See tingimus sõltub eelkõige nende olukorra tõlgendustest ja isiklikest ressurssidest, mitte hooldamise konkreetsetest asjaoludest. Järelikult on seda olulisem WHO assimileerimine (1945) tervise definitsioon kui "täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, ja mitte ainult haiguse või puude puudumine".

Selleks on vaja arendada emotsionaalset teadlikkust. Esimese sammuna on vaja mõista, et emotsioonid ei ole isoleeritud sündmused. Need on käitumismustrid. See tähendab, et on teatud sündmused või käitumised, mis põhjustavad teatud emotsioonide õitsengut (ja alati samad). See tähendab, et meiega toimuva (sündmuste tõlgendused) ja emotsioonide vahel, mida me nende suhtes tunneme, on korrelatsioon.

Sõltumata eaka häire päritolust on tõlgenduste kallal töötamine ja nende emotsionaalse seisundi parandamiseks vajalike ressurssidega varustamine eriti oluline hooldajate jaoks.

Eriti perehoolduse puhul, kus hooldusgraafik võib puududa või ettevalmistus võib olla vähem formaalne, või kognitiivsete häiretega (nt dementsusega) eakate eest hoolitsevad hooldajad võivad hõlmata intensiivseid ja kestvaid stressirohke hetki.

Lawton et. al. (1991) ja Pearlin et. al (1990). uuris, kuidas hooldajaid mõjutavad kaks peamist stressitegurit: patsientide seisund, näiteks nende hooldatavate vanurite haigused, ja tõlgendused, mida hooldajad eakatega suhtlemisel teevad.

Isiklike ressursside tähtsus, et tulla toime stressi-, üksindus- või emotsionaalse survega, mida hooldaja kogeb suhetes hooldatavaga, on võtmetähtsusega. Emotsionaalse juhtimise võime on isiklik ja mittemateriaalne ressurss, mis tuleneb inimese enda arenenud võimetest ja on määrav tegur igapäevaste olukordadega toimetulekul. Teisisõnu, hooldajad tegelevad ebamugavustundega, kuid intensiivsus varieerub sõltuvalt isikuomadustest ja hooldaja käsutuses olevatest ressurssidest šokiga toimetulemiseks.

See on ahelprotsess: kui hooldajad on ärevuses või depressioonis, võivad nad tajuda suuremat koormust, olla madalama enesehinnanguga, kasutada kehvemaid toimetulekustrateegiaid, olla rohkem mõjutatud mälu- ja käitumisprobleemidest, saada vähem sotsiaalset tuge ja tunda end selle toetusega vähem rahulolevana.

Ja see näitab, et kui teil on mõni neist tingimustest, peaksite kaaluma oma emotsionaalse juhtimise oskuste tugevdamist, et tulla toime stressirohke olukordadega ennast või teisi kahjustamata.

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

Märgistamine

Selles esimeses dünaamikas otsitakse emotsioonide identifitseerimist ja tõlgendamist, selleks ja jõuga, mille H. Roth sõnadele annab, need

emotsioonid märgistatakse, nimetatakse ja tuuakse päevavalgele. "Kui suudate sõnu panna sellele, mida tunnete, saate selle omaks" (H. Roth, 1934).

Esimene samm on olla avatud nii positiivsete kui ka negatiivsete emotsionaalsete seisundite emotsionaalsele äratundmisele.

Selle emotsionaalse äratundmise protsessi alustamiseks tuleb analüüsida oma emotsioone. See emotsionaalne analüüs nõuab induktiivse analüüsi protsessi, st töötame konkreetsete juhtumitega, millest tehakse üldised järeldused.

Selleks tehke järgmist.

1. Tuletage meelde teatud kogemust hooldajana. Eriti väärtuslikud on kogemused, millel on kõige olulisem emotsionaalne mõju.

2. Tee kindlaks emotsioonid, mida sel ajal läbi elasid. See samm ei ole nii lihtne, kui võib tunduda, seega on vaja natuke kaevata, seada kahtluse alla olukorra päritolu. Mõned küsimused, mis võivad aidata tundeid õigesti tuvastada, on järgmised:

Füüsilised aistingud

- Millises kehaosas?
- Kui intensiivne?
- Kas on võimalik tuvastada seost füüsiliste ja vaimsete või emotsionaalsete tunnete vahel?

Emotsioonide päritolu

- Milline oli teise poole reaktsioon või suhtumine?
- Millised olid ootused, oodatud vastus?
- Millise emotsiooni tuvastati pärast ülaltoodud küsimustele vastamist?

Isiklik enesetundmine

- Millised on teie väärtused selle suhtes, mida emotsioon teie on tekitanud, kas olete nõus, kas see sobib teie eluviisiga või elunägemisega?
- Kuidas olete oma väärtushinnangute suhtes käitunud?

Looge silt lõpliku põhjuse jaoks, miks emotsioon tekkis.

Järgmiseks võtke paar minutit, et panna kirja tunded, mida kogesite nendes stsenaariumides. Nimetage igaüks neist, "hea" ja "halb".

Seejärel tehke iga tunde jaoks lauseid.

- Ma olen x-i peale vihane, sest x.
- Olen kurb, sest x.
- Ma tunnen end hästi, sest x.

See on aeg, mil võite olla enda vastu täiesti aus, sest kui olete selle kõik üles kirjutanud, võite selle hävitada. Selle harjutuse eesmärk on, et saaksid paremini aru, mida ja miks sa tunned nii, nagu tunned.

Kirjutades pidage meeles, et tunded on lihtsalt tunded. Need ei ole alati loogilised. Nendega toimetulemiseks peate esmalt välja selgitama, mis need tunded on ja kuidas need teid mõjutavad. Nende paberile kirjutamine aitab teil seda teha. Kirjutamine võib aidata teil avastada ka emotsiooni(de) põhjuseid.

See tegevus on mõeldud emotsionaalse samastumise ressursside vahetuks rakendamiseks. Emotsionaalse identifitseerimise kallal töötamine ei tähenda aga ainult mineviku ja kogetud emotsioonide kallal töötamist, vaid samavõrra oluline on töötada hetkega, mil emotsioon tekib.

Selles mõttes on teine stsenaarium, kus seda tööriista tuleks rakendada, emotsiooni ilmumise hetk. Peatumine enne toimingut või otsuse tegemist ja

mõne minuti võtmine, et mõista, mida tunnete, on igapäevane ülesanne. Muidugi ei ole otstarbekas küsida endalt kõiki neid küsimusi iga kord, kui midagi tunned, emotsioon tekib (mitte realistlik igapäevane olukord).

Kui aga seisate silmitsi eakate eest hoolitsemise olukorraga, kus tunnete, et te ei suuda oma emotsioone kontrollida ega nendega toime tulla, on aeg peatuda ja võtta paar minutit rahunemiseks ja lõõgastumiseks ning teha see tegevus, kui saate end kätte koos.

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Tuleb meeles pidada, et need harjutused on mõeldud emotsionaalseks kasvamiseks, kuid see on pikk tee, mis nõuab järjepidevust, nii et koheseid tulemusi pole oodata.

Järgnevalt esitatakse tööriist, mille abil saab aru, kas eneseteadvus on saavutatud.

Seetõttu on see tööriist, mis mõõdab eelmise tööriista kasutamist, kuid leiab suurema kasutatavuse pärast pikaajalist tööd ülal pakutud tööriistaga, kuna eelmisest tegevusest saadakse pikaajalised eesmärgid.

- Kas te tavaliselt tuvastate oma emotsioone?
- Kas tunnete ära kogetud emotsioonide allika?
- Kas teate "ebameeldiva" emotsiooni puhul, kuidas olukord võis muutuda "meeldivaks" emotsiooniks?
- Kas on olukordi, kus te ei saa aru, miks te tunnete nii, nagu te tunnete?
- Kas te peegeldate oma emotsioone?
- Kas sa lähed emotsionaalselt üle?

- Kas tead oma emotsionaalse taluvuse piire?
- Kas usute, et emotsioonid mängivad igapäevaelu sündmustes olulist rolli?
- Oskan oma mõtteid analüüsida
- Ma suudan end ohjeldada olukordades, mis tekitavad viha

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Mõne inimese jaoks ei pruugi emotsioonide tuvastamine nii lihtne olla. Vaimsetest blokeeringutest võivad tekkida üldised takistused. Teatud aegadel on raske oma emotsioone sügavalt või realistlikult analüüsida. Näiteks võivad tekkida tunded, mida ei ole lihtne eristada, kas need tulenevad konkreetsest sündmusest või sündmuste püsivast kuhjumisest.

Nendes olukordades on oluline peatuda ja analüüsida oma tunnete päritolu. Nii võib mõnes olukorras emotsioone lõhkudes, eelmistel lehekülgedel emotsioonijuhtimiseks pakutud tegevust ellu viies avastada, et on kogetud pahameelt. See emotsioon võib ilmnedä enne, kui keegi on teadlik selle olemasolust, mis tuleneb sündmuste kuhjumisest, nii et ilma eelneva analüüsita ei ole lihtne tuvastada ega eristada konkreetsest sündmusest tulenevaid tundeid sündmuste kuhjumisest tulenevatest. Hispaania Punase Risti (2013) sõnul on pahameel "tunne, mis on tugevalt integreeritud meie vaatesse reaalsusest ja millel võib olla suur mõju kõikidele hoolduse aspektidele".

Emotsionaalse juhtimise puudumine või puudumine eakate hooldajate poolt (nagu see juhtuks iga teise planeedi inimese puhul) võib viia ettemääratud ja negatiivse käitumiseni inimeste endi suhtes ning sellel on tagasilöök neile endile, samuti pidevad vead reaalsete emotsionaalsete sündmuste

analüüsimisel. Sellest tulenevalt juhib Hispaania Punane Rist (2013) tähelepanu:

- See viib meid hooldajatena võimekuse kaotamiseni: hoolitseda pereliikme ja enda eest hoolitsemise eest.
- See võib viia ohvriks langemiseni: tunneme, et oleme ohvrid ja käitume nii.
- Eeldades, et asjaolude põhjused on meist väljaspool, ilmnevad takistused hoolduskonteksti kontrolli alla võtmisel ja probleemide suhtes ennetava suhtumise omaksvõtmisel.
- See muudab sügavalt meie nägemust teistest ja võib viia enesekehtestatud isolatsioonini.
- See võib muuta hooldaja tugiresursid vähem tõhusaks.
- See võib põhjustada suurt pettumust ja isegi agressiooni.

Seda silmas pidades peaksid hooldajad sellistes olukordades oma aega võtma. Enne emotsionaalse looriga kaetud otsuse langetamist või kui avastad end mingis olukorras blokeerituna, on esimene asi, mida teha, peatuda ja olukorrast kokkuvõtte teha. Minge jalutama, puhastage pead, tehke sporti, heitke vanni pikali jne. Tehke midagi, mis teile tundub mugav, mugav ja aitab teil lõõgastuda, puhastada pead, et saaksite kaugema nurga alt vaadata. analüüsida, mis toimub. Reaalsus on see, et sa ei ole supermees ega supernaine, sa ei pea kogu olukorraga silmitsi seisma nii, nagu oleksid sul piiramatud võimalused. Kui tunnete meeleheite algust, leidke viis, kuidas enda jaoks aega võtta.



Emotsionaalne juhtimine

Moodul 2 – loodud INDEPCIE (Hispaania) poolt

Pildi autor: 5933179 – Pixabay litsents

Mooduli sisu, mida kasutatakse frontaalses loengus

Selles teises moodulis käsitleme faasi, mis järgneb eelmisele moodulile, selle jätkuna. Seega pakume ühelt poolt välja emotsionaalse enesejuhtimise ja teiselt poolt enesemotiveerimisega tegelemise.

Teisisõnu, kui oleme emotsionaalse samastumise etapid läbinud, õpime oma emotsioone kontrollima. Teatud emotsiooni "käivitajate" tuvastamine soosib tähelepanuvõimet teatud "emotsionaalse riski" olukordades, et oleks võimalik

rohkem tähelepanu pöörata stiimulitele, mis võivad emotsionaalse kontrolli ohtu seada.

Seal on terve tundlikkuse skaala. Kuid kas suuremal või vähemal määral teatud sõnade, fraaside, olukordade, kohtade või isegi inimeste suhtes, eriti kui need on suunatud meile või inimestele, kes jäävad meie lähikonda, eksisteerime osana inimkonnast. Nende tundlike punktide tuvastamisega on oluline tegeleda, kuna mitte kõik inimesed ei leia neid samas kohas ega sama intensiivsusega ning loomulikult on reaktsioonid inimeste vahel lõpmatult erinevad.

Emotsionaalse enesejuhtimise kaudu on eesmärk kontrollida tundeid ja impulsiivset käitumist, juhtida emotsioone tervislikult, võtta initsiatiivi, täita kohustusi ja kohaneda muutuvate oludega. See põhineb enese tundmisel (mis töötati välja eelmises moodulis) kõige tundlikumate punktide kallal.

Emotsioonide kontrolli all hoidmiseks ja eelkõige "käivitajate" määramiseks on väga positiivne teadvustada erinevate emotsioonide kogemisel tekkivaid kehalisi muutusi. Nii oleme teadlikud sellest, kui tuvastame häiresignaale, mis hoiatavad meid võimaliku emotsionaalse "plahvatuse" eest.

Need signaalid, mis on programmeeritud füsioloogilised reaktsioonid, võimaldavad hooldajal teha pausi, distantseeruda olukorrast, mis teda valdab, või muuta oma negatiivset emotsionaalset seisundit positiivsemaks, mis muudab tema töö rahulolu ja isikliku kasvu allikaks. selle asemel, et kogeda seda koormana. Kui mõistus jääb rahulikuks, on töömälu jõudlus optimaalne, kuid hädaolukorra või stressi tekkides lülitub aju toimimine enesekaitserežiimile, mis keskendub ellujäämisele, kulutab töömälust ressursse ja suunab need teistesse aju asukohtadesse, mis võimaldavad. see hoiab meeli ülivalvsuses.

Enesekontrollivõime eeldab olulist aspekti, oskust modereerida enda emotsionaalset reaktsiooni olukorrale, olgu see reaktsioon negatiivne või positiivne (nt ei sobiks väljendada liigset rõõmu teiste inimeste, kolleegide või sõprade ees, kes on sel hetkel läbi elamas probleemseid või ebameeldivaid olukordi).

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

"Elu pole see, mida elatakse, vaid see, mida mäletate ja kuidas seda mäletatakse, et lugu jutustada." García Márquez (2017). Teisisõnu, elu on tõlgendus. Emotsioonide, sündmuste tõlgendamine ja selle kindlaksmääramine, kuidas me tahame ja suudame nendega toime tulla.

Selle tegevuse käigus püüame leida viise, kuidas emotsioone juhtida ja olukordadega toime tulla, ilma et me ülekoormataks.

Kasutame mõningaid emotsioonide juhtimise tehnikaid, nagu emotsioonide muutmine, "negatiivsete" tunnete, nagu viha, vihkamine, haiget ja armukadedus, muutmine "positiivseteks", nagu armastus, imetus, kaastunne ja lahkus; ja positiivne sisemine dialoog.

1. Tee nimekiri 3 "negatiivsest" tundest, mida oled viimase nädala jooksul tundnud.

Oluline on keskenduda konkreetsetele stsenaariumidele, kus olete neid emotsioone kogunud. See puudutab konkreetse juhtumi analüüsimist. Eriti stsenaarium, mis on üle võimust võtnud, üle võimust võtnud või esile kutsunud vihatunde.

2. Kujutage ette, et lähete ajas tagasi ühe stsenaariumi juurde, kus kogesite ühte oma nimekirjas olevatest emotsioonidest.

Hingake sügavalt, et suurendada verevoolu, mis aitab teil keeruliste olukordadega toime tulla. Enne reageerimist kümneni lugemine aitab kontrollida eriti raskeid emotsioone, nagu viha. See rahustab ja annab aega mõelda, kuidas olukorraga toime tulla.

3. See on punkt, kus me oleme ja millest alates tuleb emotsiooni juhtida.

Küsimus on selles, et sündmust tuleb objektiivse pilguga analüüsida ja seejärel keskenduda pigem positiivsele kui negatiivsele. Selleks proovige leida teistsugune seletus, kui see, mida algul tõlgendasite ja mis võiks olla mõttekas (võib-olla on ta stressis, haige või tegeleb millegi muuga, mida tal pole mugav seletada. Ta võib plaanida anda rohkem selgitusi, kui ta saab).).

4. Eristage reaalsust soovist, mõistke käitumise või olukorra põhjust ja mõelge, kas tegu on tegevuse või olukorraga, mida on võimalik muuta või mitte.

5. Seejärel harjutage positiivset enesega rääkimist, et suurendada oma suutlikkust enesejuhtimiseks.

Kaaludes võimalikke alternatiive, kujundate oma mõtteid ümber, mis võib aidata teil muuta oma esimest äärmuslikku reaktsiooni. Tõlgendage neid olukordi positiivsemast vaatenurgast.

- A. Kui juhendaja mind noomib, on see sellepärast, et ma pole selles hea.
- B. Kui vanem kaebab mulle, on see sellepärast, et ma olen kasutu.
- c. Kui seenior ei arene ootuspäraselt, on põhjuseks see, et minust ei saa kunagi head professionaali.

- D. Selles eakate hoolekandekeskuses töötavad alati samad inimesed. Meid ei tunnustata kunagi. Keegi ei tea, mida oleme läbi elanud, et jõuda sinna, kus oleme. Kõik juhivad teevad oma asju.
- E. Mis siis, kui vanuril on allergiline reaktsioon ravimile, mille ma talle just välja kirjutasin?
- F. Mis siis, kui ta esitab kaebuse ja nad võtavad minu ajutise positsiooni ära?
- G. See juhtub ainult meiega, sest nad kasutavad ära meie head tahet ja meie kutsumust.
- H. Nad ei kutsu meid seda edu tähistama, sest arvavad, et nemad on ainsad, kes vastutavad.
- I. See juhtub minuga, sest ma pingutan ja ma ei tee seda nagu teised, kes kõike ignoreerivad.
- J. Mis ma oskan öelda, ma ei saa midagi teha!
- K. Kui ma kõike ei kontrolli, olen kindel, et midagi läheb valesti.
- L. Kui te teaksite, mida ma teenin, ei varastaks te mu aega nii rõõmsalt.

6. Püüdke muuta kolm loetletud tunnet positiivseteks.

7. Kasutage aega oma tugipunktina.

Kellelgi pole pidevat assimilatsiooni, kannatlikkuse ja produktiivsuse taset. Leidke selle tegevuse jaoks parim kellaaeg. Näiteks kui oled varajane ärkaja, võib sul olla lihtsam keeruliste olukordadega toime tulla või jõuda hommikuti sügavamate mõtisklusteni. Samas kui õhtuti võib teil olla suurem oht, et teid olukord tekitab üle jõu. Oluline on teada, millal saate oma emotsioone kõige paremini juhtida, et seda eneseteadlikkust enda huvides ära kasutada, näiteks tösis vestlust pidades või positiivset enesevestlust harjutades (Rawlins, 2014).

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Märkimisväärsete tulemuste saavutamine pikemas perspektiivis on protsess, mis nõuab visadust, kuid tasub end kindlasti ära. Edusamme on võimalik kontrollida ja hinnata, kui on täidetud järgmised eesmärgid:

- Olen enda kohta rohkem teada saanud
- Olen rohkem õppinud, kuidas oma emotsioone tõhusamalt juhtida.
- Olen kulutanud rohkem aega oma emotsioonide mõistmisele
- Olen oma eluga tõhusamalt hakkama saanud
- Olen parandanud oma suhteid pereliikmete ja hooldajatega.
- Leidsin oma kogukonnast uusi ressursse, mis aitavad mul enda eest hoolitseda (tegevused, tugirühmad, sport jne).
- Õppisin, kuidas enda või lähedase eest tõhusamalt propageerida.

Võite kirjutada ka lühikese eneserefleksiooni eeliste või täiendava abi kohta emotsionaalse enesejuhtimise õppimisel konkreetsemast või isiklikumast vaatenurgast.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Kurnatuse või stressirohke olukordadega võitlemine nõuab olulist, kuid vajalikku pingutust. Ühest küljest tuleb leppida sellega, et see "ebamugav" tunne on endas olemas, sest ülimalt oluline on analüüsida reaalsust koos kõigi selle moodustavate teguritega.

Võib ette tulla olukordi, kus tekivad, eriti alguses, emotsioonid, mida on raske kontrollida, või isegi väga intensiivse närvilisusega olukordi, mille puhul võivad tekkida blokeeringud. Võimalik, et mõned neist olukordadest võivad end

eelmisele harjutusele peale suruda. Kuid sellistes olukordades peaks koolitaja teavitama osalevast hooldajast, et on oluline mõelda, et enesekontroll algab iseenda piiride austamisest, et mitte paljastada end asjadele, millega ma veel hakkama ei saa, sest nemad saavad hakkama. mina. Teisisõnu on oluline kehtestada emotsionaalse kontrolli piirid või parameetrid, et mitte end üle koormata ja mitte kasutada emotsioonide allasurumist. Kui olete näiteks eelmise harjutuse simulatsioonis kasutanud juhtumit, millega te praegu silmitsi seisa ei saa, võite mõelda mõnele muule olukorrale ja minna emotsionaalsete raskuste astmeid ülespoole, purustades emotsioonid ja käitumise sellest, mis on teada ja lihtsam kontrollida, mis on keerulisem.

See puudutab meeleolude ja tunnete – või nende vahetu avaldumise – reguleerimist, kontrollimist või lõpuks muutmist, kui need on antud olukorras ebamugavad. See peegeldub kohanemisvõimes muutuvate olukordadega ning meie tegevuse kooskõlas võetud väärtuste ja kohustustega.

Kõige tähtsam on aktsepteerida emotsioone, mida tunnete. Saate oma emotsioone kontrollida, aktsepteerides neid, eitamata, et olete pettunud, pettunud või kurb. Olgu see positiivne või negatiivne emotsioon, oluline on sellega leppida.

Vastuvõtmisest peaks tulema nende tunnete palju vähem probleemaatiline kogemus. Need tekitavad üha vähem ebamugavust ja sellega seoses on aeg hinnata, kas need tunded on kooskõlas faktide tegelikkusega.

Selliste tunnete nagu pahameele aktsepteerimine ja mõistmine on normaalne ja see, mis neid põhjustab (meie konkreetsel juhul), on emotsiooniga toimetulemisel kõige vähem oluline.

Emotsionaalne juhtimine



3. moodul – loodud INDEPCIE (Hispaania) poolt

Inimestevahelised suhted

Pildi autor Gerald Altman. Pixabay litsents

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Inimestevahelised suhted on võime suhelda teiste inimeste emotsioonidega ja mõista neid ning näidata sotsiaalseid oskusi. Otsene mõju hooldajatele on see, et nende töös on selle oskuse hea valdamine ülioluline nii isiklikult kui ka tööalaselt, kuna see on elukutse, mis tegeleb pidevalt emotsionaalse eneseväljendusega teiste suhtes.

Me avaldame teistele (ja teised avaldavad meile) suurt mõju nii heas kui halvas, olgu siis tööl või isiklikes suhetes, ja see määrab meie meeleseisundi. Hooldajad, nagu kõik inimesed, seisavad erinevates eluvaldkondades silmitsi erinevate tõketega, mida tuleb ületada... Mõnes olukorras võivad need olla väikesed tõkked, teises aga tohutud seinad. Samuti on raskused erinevates

valdkondades erinevad, ulatudes vaimsest kuni füüsilise või emotsionaalseni või mitmeni korraga.

Sel hetkel on hooldajaks olemine raske töö ning abivajajaks olemine võib olla füüsiliselt ja vaimselt kurnav. Seetõttu on oluline rajada aja jooksul heade suhete alus kolleegide ja patsientide vahel, eriti lähedastes isiklikes ja tööringkondades. Suhtlemine on osa inimsuhetest ja igapäevaelust. See on asendamatu ja vältimatu, seega võib suhtluse muutmine positiivseks tööriistaks väga kasulikuks osutuda.

Sotsiaalsed suhted võivad olla hooldajatele toe, aga ka stressi, frustratsiooni ja probleemide allikaks (Williams ja Hankey, 2014).

Enamik hooldajate heaoluga seotud inimestevahelisi protsesse käsitlevaid uuringuid on keskendunud positiivsele sotsiaalsele toele versus sotsiaalse suhtluse negatiivsed aspektid (st sotsiaalne negatiivsus). Sotsiaalne toetus on kontekstispetsiifiline ja seda määratletakse tavaliselt teisele isikule ressursside pakkumisega. See mitmemõõtmeline konstruktsioon sisaldab selliseid komponente nagu sotsiaalne integratsioon (st sotsiaalsete sidemete ulatus ja struktuur), kehtestatud toetus (st sotsiaalse toetuse rakendamise sagedus) ja sotsiaalne toetus.

(st sotsiaalse toetuse saamise sagedus) ja toetuse tajutav kvaliteet (st üksikisiku hinnangud toetuse kättesaadavuse kohta) (Williams ja Hankey, 2014).

Sotsiaalne negatiivsus on samuti kontekstispetsiifiline ja sisaldab konflikte, tundlikkust ja sekkumist kolme erineva, kuid omavahel seotud komponendina. Näiteks võivad inimestevahelised suhted olla mõjutatud sügavalt juurdunud hoiakutest, millest inimene ei pruugi teadlik olla ja mis võib olla

düsfunksionaalne, näiteks enese aktsepteerimise puudujääk, mis võib samuti õõnestada positiivseid suhteid teistega (Keyes, Corey et al., 2003).

Sel põhjusel peaksid koolitajad soodustama hooldajate sotsiaalsete oskuste koolitust, et toimuks sotsiaalsete oskuste parandamisega seotud transformatiivne protsess. See protsess loob inimestevahelised suhted, mis võimaldavad ühiskonnas enesekindlalt areneda ja hoiakuid, mis soodustavad võimet tulla toime sotsiaal-emotsionaalsete raskustega.

See on eriti asjakohane, kui võtta arvesse, et kõik inimesed ei suhtle ühtemoodi, samuti ei suuda nad sotsiaal-emotsionaalsete raskustega ühtemoodi silmitsi seista ning isegi teatud raskuste ületamise või assimileerimise fakt on inimestel erinev. . Kuid olenemata toimetulekuoskuste arengutasemest on selle valdkonna koolitus protsess, mille peaksid ette võtma kõik, sest kes ei kaotaks sageli närvi või ei eksiks oluliste otsuste tegemisel, kuna tunneb end mõjutatuna või halva tujuga?

Teisest küljest on pidev enesetäiendamise või vastupidavuse töö rikastav võtte igale inimesele, see on ainult soovi küsimus, sest tahtejõud on mootor, mis liigutab maailma.

Toetamine on ülioluline, eriti toimetuleku- või vastupidavustegevustes, kuna see tähendab teiste armastuse ja hoolimise tajumist või kogemist, lugupidamist ja väärtustamist ning kuulumist vastastikuse abistamise ja kohustuste võrgustikku (Wills, 1991). Toetus võib hõlmata konkreetseid tehinguid, mille käigus üks inimene saab teiselt nõu, instrumentaalset tuge või emotsionaalset lohutust, või võib seda kogeda eelkõige tajumise kaudu, et abi ja tuge on potentsiaalselt kättesaadavad neilt, kellega ta lähedane on.

Toetus vähendab süstemaatiliselt psühholoogilist stressi, nagu depressioon ja ärevus, stressi ajal ja toetab psühholoogilist kohanemist krooniliste stressitingimustega (Holahan, Moos, Holahan ja Brennen, 1997).

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

Selle harjutuse eesmärk on arendada vastupidavust ja ületada raskusi, luues positiivseid suhteid. Üks viis selle saavutamiseks on abi küsida. See olukord hõlmab suhtlemist ja inimestevahelisi suhteid. See kajastub järgmises harjutuses.

Selle kallal saab töötada meeskondlikult; sel juhul töötame paari võrdsuse parandamise nimel. Iga inimene kirjutab ühele kaardile oskuse, milles ta on eriti hea ja millega ta võiks teist inimest aidata, ning teisele kaardile oskused, mille osas ta soovib abi paluda (või mida sooviks realiseerida) ning igaühele oma nime. kaardile.

Kasutage nii palju kaarte kui oskusi saate pakkuda või abi küsida. Need asetatakse lauale ja igaüks valib ühe kaardi, millelt abi paluda, ja teise, millel teine inimene pakub oma oskusi. Mõlemad inimesed lepivad kokku, millal, kuidas ja kus see koostöö toimub.

Harjutuse autor Marta Madrigal. Allikas: Inma Santos, Din á micas para la Igualdad (Dynamics for Equality, 2017).

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Selle harjutuse hindamiseks vaatavad nad kord nädalas kokkulepped üle ja kontrollivad, kas neid täidetakse. Kui nad tunnevad, et kõik on hästi läinud ja nad on õnnelikud, tähistavad nad eelnevalt kokkulepitud viisil. Kui kokkulepet

ei ole rahuldavalt sõlmitud, peetakse dialoogi selle üle, mis on takistanud lepingu täitmist. Seda käitumist korratakse mitu nädalat, et seda kinnistada.

Selle tegevuse eesmärk on arendada suhtlemisoskust ja usaldust. Oluline on õppida edastama tundeid, soove ja vajadusi ning mõistma, et need on ka teistel inimestel, isegi kui nad on üles kasvanud teises keskkonnas, põlvkonnas või kultuuris.

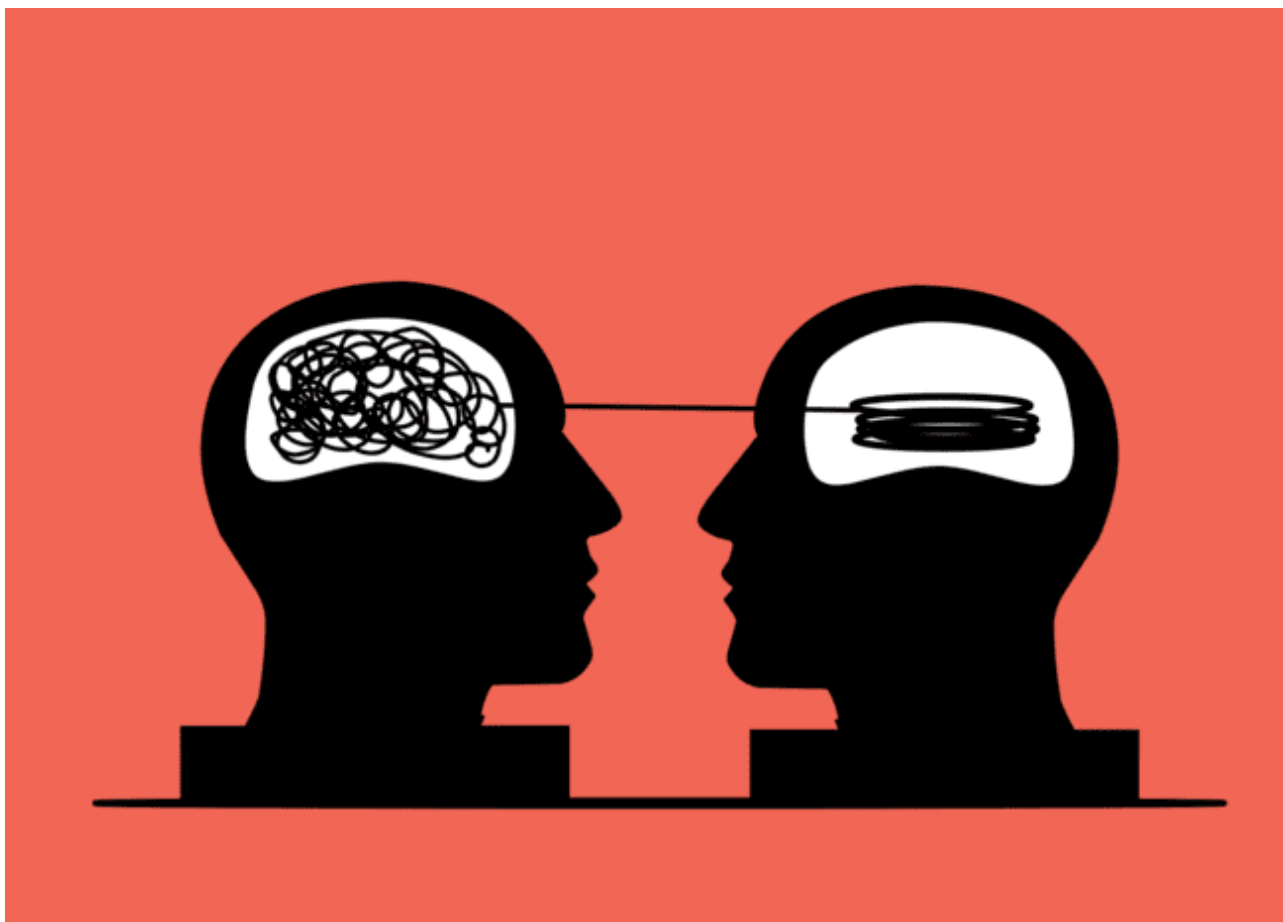
Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Võimalik on kohtuda inimestega, kes suhtlemisel ei tööta ja abi ei küsi. Mõned inimesed, kuigi nad on sukeldunud tõsisesse probleemidesse, ei oska abi küsida ja püüavad kõike ise lahendada, kuigi mõnikord pole see võimalik. Mida teha, et sellest mittesuhtlemise seisundist välja tulla.

Peaksime hakkama normaliseerima olukordi, kus meil ei ole alati hästi, kus on raskusi või halbu või ebameeldivaid hetki. Sest meil ei ole alati hästi. Ja me ei saa alati kõike ise lahendada. Esimene samm on anda tagasi igale lausele vastav väärtus. Kui küsite "kuidas läheb?", siis sellepärast, et olete huvitatud sellest, kuidas teisel läheb, ja te ei kasuta ainult sotsiaalset formaalsust.

Eakatega töös on eriti oluline tegeleda inimestevahelise emotsionaalse juhtimise tegevustega. Uuringud näitavad, et hooldajate emotsioonid on seotud nende hooldatavate vanemate inimestega. Need on "sarnased, täiendavad ja/või kaitseemotsioonid vastusena hooldatava inimese kannatustele selliste mehhanismide kaudu nagu kognitiivne empaatia, miimika ja tingimuslik õpe, mis seavad hooldajad psühholoogilise ja füüsilise haiguse ohtu" (Monin ja Schulz, 2009). Teisisõnu näitavad nende uuringute tulemused, et hooldajate vaimse tervise vajadustele tähelepanu pööramine võib leevendada ka patsiendi stressi.

Empaatia



4. moodul – loodud INDEPCIE (Hispaania) poolt

Pildi autor Mohammed Hassan. Pixabay litsents.

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

See moodul keskendub eakate hooldajate empaatiale. Kui mainitakse empaatiat, viitab see "võimele kognitiivselt omaks võtta teise inimese vaatenurka ja kalduvust kogeda teistele suunatud tundeid, nagu kaastunne ja mure" (Delucca ja Goldstein, 2020).

Empaatia asub sotsiaalses teadlikkuses, kuna see seob meie analüüsi- ja mõistmisvõime sotsiaalsete näpunäidetega, sealhulgas kirjutamata reeglitega.

Sotsiaalne teadlikkus on seotud karismaga. Kujutage näiteks ette Mariot, meest, kellele meeldib rääkida ja kui ta seda teeb, arendab ta oma ideid kolmekordselt. Kuid ta ei võta rääkides peensusi, ei tõlgenda näiteks kehakeelt. Neid tõlgendusi tegemata jättes ei suuda ta ette kujutada, et tema monoloogid muutuvad teistele frustrerivaks. Paljud meist on oma elus kohanud või kohtuvad Marioga. See sama inimene, kellel on kõrgem sotsiaalne teadlikkus, peatuks, et kuulata teisi, küsida neilt nende tunnete kohta ja tõlgendada nende mitteverbaalset keelt.

Kuidas see juhtum on seotud eakate hooldajatega? Professionaalsete hooldajate puhul on empaatiat ja sellega seotud emotsionaalseid protsesse peetud ülitähtsaks. Professionaali ja patsiendi suhetes on duaalsus. Ühest küljest mõjutab empaatia patsiente arstiabi kaudu. Suurem empaatia oleks seotud patsientide paremate tervisetulemustega. Teisalt avaldab empaatia mõju hooldaja enda heaolule, selgub Bermejo et. analüüsist. al. (2014), empaatilised inimesed kipuvad olema ka altruistlikud ja avatud ning neil on võime luua turvalisi emotsionaalseid sidemeid.

Spetsialistid, kes töötavad eelkõige selliste profiilidega nagu Alzheimeri tõbe või muid neurodegeneratiivseid haigusi põdevad eakad inimesed, omavad erivajadusi seoses professionaalse ja emotsionaalse toega. Kuna nad teevad nii tihedat koostööd patsientide ja nende peredega, kogevad nad sageli leina ja depressiooni, kui patsiendid surevad või hoolduse ajal, mis võib muutuda väga intensiivseks.

Empaatia hõlmab mitmesuguseid emotsioone, mis on hooldajate ja neid ümbritsevate inimeste igapäevaelus olulised. Need on Lazaruse (2000) sõnul empaatilised emotsioonid, nagu tänulikkus ja kaastunne, mis on eriti olulised haigus- ja sõltuvusolukordades.

Sümpaatia ja empaatia on omadused, mis võimaldavad hooldajatel oma hooldajarolli tõhusalt täita, kuid mündi tagumine külg on see, et nad võivad takistada ka nende võimet säilitada oma töö edukaks tegemiseks vajalikku emotsionaalset distantsi või põhjustada enneaegset läbipõlemist. Tegelikult, kui arvate, et olete enneaegse läbipõlemise seisundis, soovitame teil paluda abi erialaliitudelt, kaaslastelt, psühholoogidelt ja psühhoterapeutidelt, kes töötavad läbipõlemise ennetamiseks.

Lisaks lõdvestustehnikate ja naeru tervendava jõu õpetamisele aitavad need programmid tervishoiutöötajatel keskenduda oma töö ainulaadsetele röömudele, ühistele väärtustele ning nende olulisele panusele patsientide ja nende perede ellu.

Empaatia on üks emotsionaalse intelligentsuse (EI) oskustest ja pädevustest. Mayer ja Salovey (1999) määratlesid emotsionaalset intelligentsust kui võimet ära tunda emotsioonide tähendusi ja kontekste, et parandada otsuste tegemist. Goleman (1999) eristab EI-s intrapersonaalsete ja inimestevaheliste pädevuste arendamist. Inimestevahelised suhted põhinevad nende signaalide õigel tõlgendamisel, mida teised alateadlikult väljendavad ja mida nad sageli mitteverbaalselt väljastavad, ja siin tulebki esile empaatia.

Teiste inimeste emotsioonide ja tunnete tuvastamine, mida saab väljendada märkide kaudu, mis ei ole rangelt keelelised (žest, füsioloogiline reaktsioon, tikk), võib aidata meil luua tihedamaid ja püsivamaid sidemeid inimestega, kellega oleme seotud. Pealegi on teiste emotsioonide ja tunnete äratundmine esimene samm neid väljendavate inimeste mõistmise ja nendega samastumise suunas.

Emotsionaalselt intelligentsed hooldajad tunnevad ära teiste tunded ja aitavad neid juhtida.

ja aidata neid hallata. Probleem, mis võib esile kerkida, on see, et hooldaja võib alateadlikult üritada olukorrale vastavaid tundeid "suruda". Siiski tuleb mõista, et iga olukorra jaoks pole õigeid või valesid tundeid. Igal inimesel on teatud olukordades erinev viis, eriti raskemini omastatavates kontekstides.

Nendes olukordades peab hooldaja kuulama tagasisidega hoolealust, tema vajadusi ja tundeid. Ilma pealesurumise ja hinnangu andmiseta. Mõned näpunäited on järgmised:

- Sünteesige saadud teabe suurus
- Vastake otse vestluspartneri esitatud küsimustele
- Kahtluse korral kontrollige oma arusaamist. Selgitage, mida arvate, et olete aru saanud, et teada saada, kas see on õige.
- Näidake üles empaatiat selle suhtes, mida vestluspartner ütleb.

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

Selle harjutuse eesmärk on arendada hooldajate empaatiat aktiivse kuulamise kaudu. See on vaatlustegevus. Selleks töötage paaristööna. Üks peaks küsimustele vastama, samal ajal kui teine kuulab tähelepanelikult. Pärast seda pöörake rollid enne tulemuse hindamist ümber.

- A. Millisel erialal oleksite tahtnud veel tegeleda, mis pani teid praeguse eriala valima, miks just selle valisite?
- B. Asjad, mida ma elus hindan. Kuidas ma neid väärtusi oma igapäevases käitumises tõlgin. Mis on pannud teid neid "asju" väärtustama.
- C. Töö- ja pereelu tasakaalustamine. Kuidas saate mõlemat dimensiooni edukalt tasakaalustada, millised strateegiad on teie arvates kasulikud

tasakaalu saavutamiseks? Millistes valdkondades pole tasakaal võimalik?

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Pange tähele kuulaja käitumist või hoiakuid. Märkige, millistes valdkondades kuulaja harjutuses kõige paremini hakkama sai: sisu, tunded, tähelepanu või tagasiside.

Sisu kuulamine

- Esitluse põhipunktide meenutamine
- Mõistmise tagamiseks selgitage võimalikke segadusi.
- Informatsiooni koguma
- Ärge katkestage
- Parafraseerige kõnelejat

Tunnete kuulamine

- Mõistmise posturaalsed märgid
- Mõistmise väljendamine
- Küsimused esitatava teemaga seotud tunnete kohta

Tähelepanelikult kuulates

- Silmakontakti säilitamine
- Huvi tõendamine kehakeele kaudu
- Asjakohaste ja asjakohaste küsimuste esitamine
- Vastuste andmine, mis peegeldavad mõistmist ja huvi
- Ärge häirige kõnelejat teie vestlusest

Kuulamine tagasisidega

- Näidake üles empaatiat selle suhtes, mida kõneleja ütleb või teeb
- Kontrollige mõistmise astet
- Kõneleja teavitamine sellest, mida kõneleja soovib või paneb sind tundma, mida ta ütleb
- Öeldu põhipunktide kokkuvõte
- Vastates otse kõneleja esitatud küsimustele

See harjutus on mõeldud läbiviimiseks töötoa vormis, kus on võimalik kohal olla koordinaator või treener, kes juhendab harjutuse protsessi ja vastab osalejate võimalikele vajadustele.

Nendest hindamisobjektidest on võimalik eelnevalt koostada nimekiri. Siiski soovitatakse seda vähemalt esimesel korral mitte teha, et hinnata lähtetaset ja tugevdatavaid punkte, ilma et see moonutaks võimalikke (teadlikke või teadvustamata) parenduskatseid.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Peame meeles pidama, et eesmärk on mõista teist. Seega tuleb kõigepealt leppida sellega, et mõnikord ei saa me kõigest kohe aru. See on mõnes suhtluses väga tõsine takistus. Küsimuste esitamine, näiteks äsja öeldu või põhiidee ümberfraseerimine, on mõned kasulikud vahendid, mis annavad kõnelejale tunde, et kuulate, et te hoolite või olete huvitatud sellest, mida öeldakse. See annab teisele inimesele võimaluse teie arusaamist kontrollida.

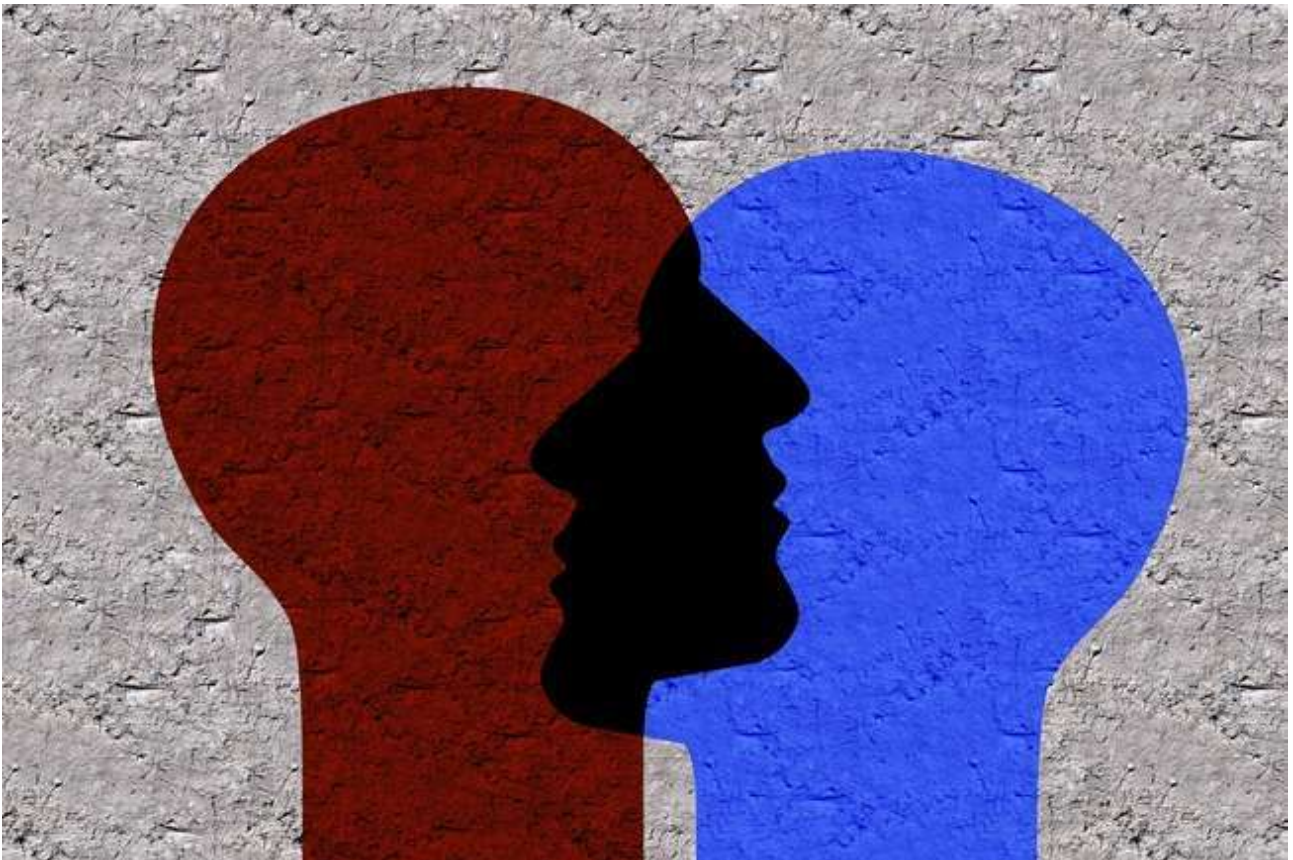
Veelgi enam, tuleb meeles pidada, et kuulamisel on erinevad tasemed: mittekuulamine, valikuline kuulamine, tähelepanelik kuulamine ja aktiivne kuulamine.

Aktiivne kuulamine ei tähenda hinnangute andmist või hinnangute andmist, vaid selleks, et mõista intellektuaalselt ja emotsionaalselt, mida teine inimene öelda tahab. Suhtlemise ajal aktiivse kuulamise säilitamine võib aidata tugevdada suhteid ja luua suhtele tugeva aluse.

Mõned näpunäited aktiivseks kuulamiseks on järgmised: keskenduge kõneleja hääletoonile, uurige ja mõistke tema kehakeelt (mitteverbaalne keel), pöörake tähelepanu sõnadele, mida nad enda väljendamiseks kasutavad. Vastamiseks peegeldage seda, mida te tegelikult arvate, isegi kui te ei nõustu, on oluline kajastada ka mitteverbaalset keelt, mis saadab ja tugevdab teie väljendatavat, säilitades silmside.

Reaktsiooni modaalsuse osas teeb Gavilán (2012) oma hooldaja eest hoolitsemise juhendis samuti ettepaneku, et kuulamisele tuleks anda tagasisidet. See soovitab: sünteesida saadud teavet, vastata otse sellele, mida vestluspartner küsib, kontrollida kahtluse korral oma arusaamist, selgitada, mida nad arvavad olevat aru saanud, et teada saada, kas see on õige, ja empaatia üles näitamine vestluskaaslase öeldu suhtes.

Empaatia



5.moodul – loodud INDEPCIE (Hispaania) poolt

Pildi autor Gerd altman. Pixabay litsents

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Kuidas juhtida empaatiat? See moodul käsitleb empaatiajuhtimise protsesse.

Spetsialistid ise on leidnud kinnitust, et raskused patsientide kannatustega piisava emotsionaalse distantsi hoidmisel võivad viia emotsionaalse kurnatuseni, mis on läbipõlemise keskne komponent. Emotsionaalne reguleerimisoskus ja empaatia on veelgi olulisemad haiguse kontekstis, kus hooldajatel on veelgi suurem tõenäosus läbipõlemiseks ja kurnatuseks.

Lisaks tuleb märkida, et mõnikord arvatakse, et emotsioonide jagamine võib olla reguleerimise või isegi empaatia vahend, kuid kui emotsioone ei reguleerita tõhusalt, võib see viia vastupidise efekti, empaatia vähenemiseni.

Emotsionaalse segaduse vältimiseks on oluline, et spetsialistid eristaksid oma emotsioone oma patsientide omadest. See põhineb enda ja teiste emotsioonide õigel tuvastamisel. Oluline oskus, mis võimaldab emotsioonide allikat õigesti tuvastada, on emotsioonide aktsepteerimine nii, nagu need tekivad, selle asemel, et püüda neid vältida või alla suruda.

Selles kontekstis on kolm peamist emotsionaalset pädevust määratletud empaatiliste protsesside tuumana: (1) oma emotsioonide tuvastamine, (2) emotsioonide tuvastamine teistes ja (3) oma emotsioonide aktsepteerimine.

Arvatakse, et tähelepanelikkusel põhinevad sekkumised, sealhulgas teadvusel põhinev stressi vähendamine (MBSR), soodustavad emotsioonide paremat teadlikkust ja aktsepteerimist nende ilmnemisel ning võivad seega aidata arendada professionaalsete hooldajate emotsionaalseid pädevusi. MBSR-i praktika on sekkumine, mis võib avaldada märkimisväärset emotsionaalset mõju, eriti tundlikumas või haavatavamas elanikkonnas, näiteks professionaalsed hooldajad.

Selle tööriista abil saavad hooldajad parandada ka oma emotsioonide tuvastamist omaenda füüsiliste aistingute mõistmise kaudu, mis võimaldas neil oma emotsioonidest rohkem teadlik olla. See protsess säilitab positiivse seose oskuste paranemise vahel, mida rohkem harjutatakse emotsionaalseid pädevusi, millel on püsivad mõjud.

MBSR-is on mitu tegevust ja lähenemist emotsioonidele, mille oluliseks osaks on see, et suudame vaadata oma kannatusi, nii sisemisi (hooldaja) kui ka

väliseid (patsient), lahkel ja kaastundlikul viisil ning seejärel tegutseda, et sellest aru saada. sobiv positsioon ja teadmised selle leevendamiseks ja ennetamiseks. Selles protsessis on oluline, et professionaalsed hooldajad õpiksid oma emotsioone aktsepteerima, mitte neid vältima või alla suruma.

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

Selle harjutuse eesmärk on parandada identifitseerimist ja emotsionaalset suhtlemist meid ümbritsevate inimestega ning parandada tähelepanu teiste emotsionaalsetele seisunditele ja inimestevahelist suhtlust.

Selles tegevuses peate töötama paaris. Üks osalejatest peab väljendama oma tunnet ilma sõnu kasutamata ja tema partner peab proovima panna sellele, mida nad väljendavad, nime anda.

Enne vastamist teeb inimene, kes peab vastama, tähelepanelikkuse harjutuse, seega peaks ta:

- Enne vastamist peatuge (füüsiliselt ja vaimselt). Seda tehakse selleks, et mõista, kas tegutsete automaatselt või mitte.
- Hingake, sügav hingamine keskendub teile iseendale ja praegusele hetkele.
- Jälgige oma keha ja aistinguid (puudutus, nägemine, helid, lõhnad ja maitsed, emotsioonid).
- Seejärel otsige vastust emotsioonile, mida partner püüdis väljendada, ja nimetage see.
- Lõpuks hinga kümme korda

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Hooldajad puutuvad pidevalt kokku teiste kannatustega, mis suurendab empaatiaväsimuse riski. Seoses sellega võib empaatiaõpe olla kaitsev, suurendades ka vastupidavust. Teiste emotsionaalsete seisundite ja emotsionaalse taseme äratundmine võib luua täpsemaid ettekujutusi reaalsusest ja selle juhtimisest.

Eelmise tegevuse tulemuste hindamiseks tehakse ettepanek, et osalejad, kes väljendasid oma emotsioone ilma sõnu kasutamata, peaksid kinnitama, parandama või täpsustama seda, mida nad arvavad, et aidata paremini sobitada tajumist sellega, mida nad tegelikult tundsid.

Lõpuks viimane samm hindamise väljatöötamisel. Kirjutage paberile, kuidas kogesite selle tegevuse mõju, kas ootasite neid tulemusi (Delaney, 2018).

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Juhul, kui harjutus ei õnnestu hooldajate poolt, peaksid treenerid selgitama mõningaid emotsionaalse tuvastamise tehnikaid. Näiteks näoilmete ja muude mitteverbaalsete vihjete tõlgendamise kaudu. Näiteks laienenud pupillid viitavad külgetõmbejõule, kulmude kiirele liigutamisele (teise tähelepanu tõmbamiseks), samaaegselt üles-alla tõusvatele kätele (näitavad teadmisi ja enesekindlust), sissepoole surutud põidraid (näitab ebakindlust või stressi) jne (García, 2014).

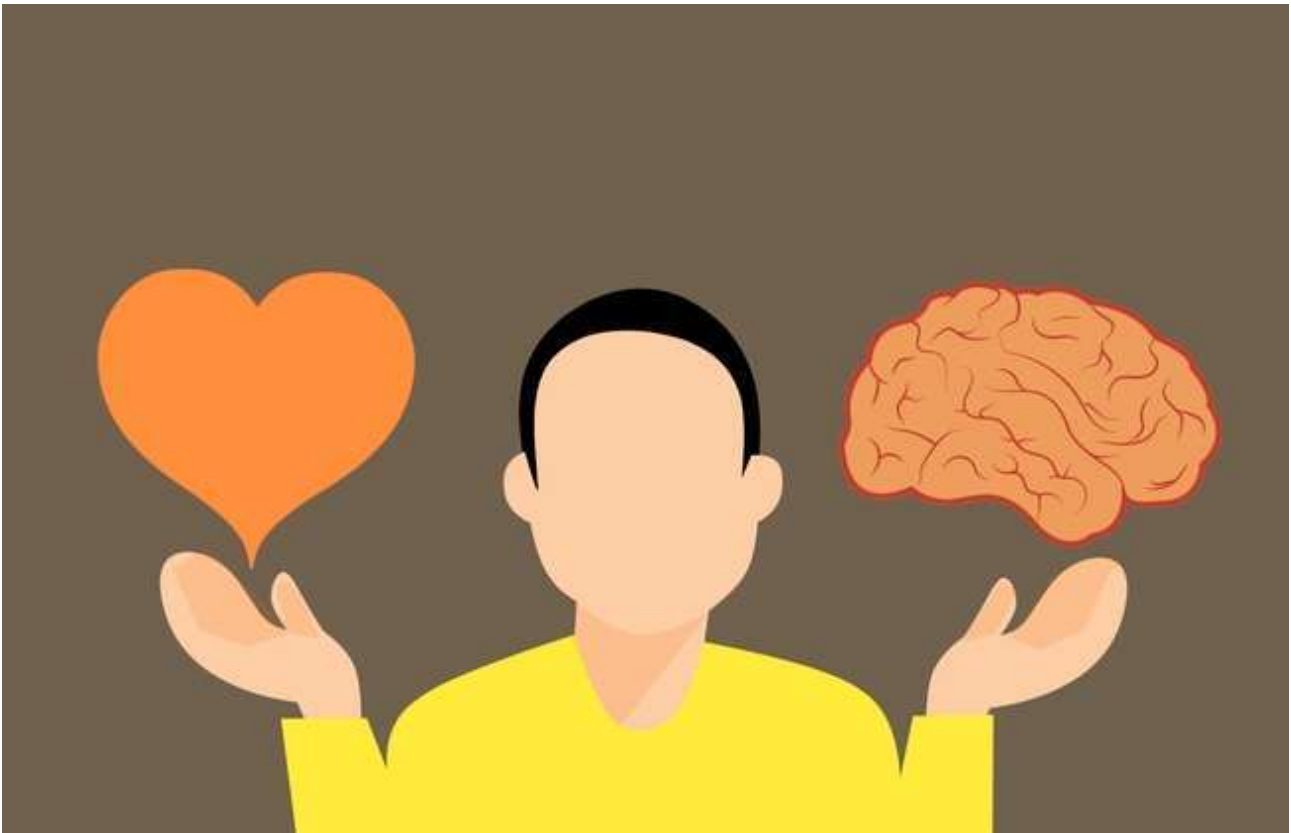
Pidage meeles, et kunagi pole lihtne end avada ja oma emotsioone teiste ees välja näidata. Eriti mida vähem on usaldust, seda raskem on. Seetõttu on eriti aktuaalne arendada empaatilist suhtlust, mille puhul rõhutatakse ja seatakse esikohale "rääkija mõistmine, mitte öeldu mõistmine" (Flores, 2016). Sellisest

suhtest on võimatu mõelda ilma isikupärastamise, intiimsuse, empaatia ja usalduseta; Seetõttu tekitab see inimestevahelise suhtluse ja see ei pea ilmtingimata toimuma füüsilise läheduse kaudu, vaid pigem afektiivse läheduse kaudu, mis on taasloodud eetilisest positsioonist (Romeu, 2015).

Empaatilise suhtluse suunamiseks mõistmisele peab olema kolm põhielementi:

- **Läbipaistvus:** mitte varjata emotsionaalseid reaktsioone, naturaliseerida emotsioone ja lahkavamusi, kuid mitte valetada, kuna see blokeerib suhtlemist.
- **Enesekontroll:** ärge ajage meie reaktsioone teise inimese reaktsioonidega segamini ega suruge peale meie vajadusi.
- **Tingimusteta aktsepteerimine:** vältige teiste käitumise üle hinnangu andmist ja keskenduge sellele, mida nad tunnevad.

Empaatia



6.moodul – loodud INDEPCIE (Hispaania) poolt

Pildi autor Mohammed Hassan. Pixabay litsents

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

See moodul keskendub empaatialle kui suhtlusressursile parema emotsionaalse juhtimise jaoks.

"Sõna empaatia tuleb kreekakeelsest sõnast "emp á theia", mis tähendab "liigutatud" või "sisemise tunne". Igal hooldajal peab olema see võime, et mõista, mida hooldatav tunneb, ja isegi kaasa tunda. iseendaga enesetundmisest. Kuid lisaks tuleb siis tegutseda, rakendades empaatia tundmaõppimisel saadud ressursse ja vahendeid.

Selles mõttes on empaatiline suhtlemine suhtlusvahend, mis kasutab ära subjektide empaatiavõimet. Selle eesmärk on arendada inimestevahelisi suhteid positiivse ja tõhusa suhtluse kaudu. Teisisõnu, ei piisa teadmised, mida öelda tahad, vaid tuleb arvestada ka sellega, kes sõnumi vastu võtab ja kuidas seda edastada tahad.

"Meie empaatia arendamine, meie võime "teisele inimesele häälestuda" suurendab usaldust ning võimaldab väljendust ja mõistmist, luues võimsamaid ja sügavamaid isiklike sidemeid. Tavaliselt algab see siis, kui me teame, kuidas "kuulama" (Hern á ndez Emotsionaalne treener, nd).

Aktiivne suhtlemine koosneb ühelt poolt aktiivsest kuulamisest ja teiselt poolt empaatilist mõistmisest.

Esimene (aktiivne kuulamine) püüab kuulata teist, ilma hinnangute, tõlgenduste või hinnanguteta. See eeldab teise inimese vaatenurga mõistmist ja selle austamist kui tema isikliku nägemust (mida te ei kavatse muuta ega selle vastu võidelda). See on väärtushinnangute tegemise vastand.

Selle eesmärgi saavutamiseks on vaja paindlikkust kahes suunas: üks, avades end mõttele, et tõde ei pruugi olla ainult üks või et sul ei pruugi olla õigus. Ja teiseks, kohanemine teise inimesega, tema suhtlemisviisi jälgimine ja austusega sellele suhtlemisviisile lähenemine.

Kui suhtleme empaatiliselt, paranevad meie isiklikud suhted, meil on vähem stressi teiste inimeste mõistmisel ja me arename isiklikult, õppides olema hinnangutevaba ja teistele takistusteta lähenema (Hern á ndez, nd) .

Teisest küljest on empaatiline mõistmine see, kus me keskendume sellele, kuidas meie vestluspartner, antud juhul teie patsient, räägib. Keskendutakse vestluse emotsionaalsetele nüanssidele. Ja aktiivne kuulamine on keskendumine täielikult kõneleajale, seega ei kuulata inimest, vaid keskendutakse täielikult sõnumile, mida patsient püüab edastada.

Hooldava patsiendiga empaatia saavutamise võti on luua kognitiivne ja emotsionaalne side tema olukorraga, mõista tema vaatenurka ja tundeid ning seejärel edastada see arusaam patsiendile.

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

Selle harjutuse abil püüame erinevate sammude või etappide kaudu arendada empaatiavõimet.

Tegevus: Mida sa pead tegema, et tunda empaatiat?

Seejärel pange paaridesse. Selles simulatsioonis otsime võimalusi luua suhteid, mis põhinevad empaatial ning emotsioonide ja tajude tõlgendamisel. Vestelge oma partneriga 10 minutit. Üks mängib abi taotleva patsiendi rolli ja teine hooldaja rolli. Kujutage ette, et teid määrati just uue patsiendi juurde ja lähete temaga nüüd kohtuma. Mõelge selle simulatsiooni jaoks välja kontekst ja olukord ning järgige alltoodud samme.

1. Tutvustage ennast ja öelge tere. Ole alati hea käitumisega ja hea suhtumisega.
2. Vestluse käigus proovige olla rahulik.
3. Harjutage aktiivset kuulamist. Selleks esitage patsiendile küsimusi, et mõista, miks ta teie abi otsib ja mida ta teilt vajab ja ootab.

Siin on mõned soovitused aktiivse kuulamise harjutamiseks

- Pöörake tähelepanu nende muredele, nende mitteverbaalsele keelele.
- Proovige lahti mõtestada, kuidas nad suhtuvad sellesse, mida nad teile räägivad, milliseid emotsioone te tajute: üksindust, ebakindlust, rahulikkust, enesekindlust jne?
- Vältige enda selgitamisel tehnilisi detaile ja suhtlege patsiendiga arusaadaval viisil.
- Kui vestlus muutub patsiendi jaoks ebamugavaks, proovige see banaalsemale teemale suunata.

Kui 10 minutit on möödas, vahetage rollid ja korrake tegevust samade sammudega, kuid muutes lugu.

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Eelmise tegevuse hindamiseks võtke kaks inimest, kes mängisid hooldajat ja patsient peaks võtma paberitüki ja vastama neile küsimustele patsiendi rolli kohta simulatsioonis, milles iga inimene mängis hooldajat.

- Proovige kirjeldada emotsioone, mida patsient tundis. Mida ta üritas öelda ja mida ta ei tahtnud öelda.
- Kas ta tundis samamoodi kogu vestluse vältel, millal märkasite, et ta ei tundnud, ja kuidas te seda tajusite?
- Kas kaldusite patsiendi probleeme kuulates püüdma lahendusi leida?
- Kas mõistsite patsiendi vajadusi ja millised need teie arvates olid?
- Kas mõistate patsiendi muret? Kirjeldage neid

Nüüd vahetage paber vastustega. Hinnake oma partneri vastuseid ja selgitage, kus eksite. Arutage, mida tahtsite edasi anda ja mida tajusite.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Suhtlemise teel on oluline pöörata tähelepanu teise inimese tegelikkusele. See tähendab, tema subjektiivne ettekujutus reaalsusest ja emotsionaalne laeng, mida see kannab. Selleks on oluline pöörata tähelepanu sellele, mida Rogers (1975) nimetas "teise inimese tajuväljaks" ja "afektiivseks komponendiks" (Rogers, 1975).

Teise inimese tajuväli viitab reaalsuse tajumisele individuaalsest ja subjektiivsest vaatepunktist. Metafooriliselt tähendab see, et hooldaja peab teisele inimesele, hooldatavale vanemale, "prillid ette panema", et näha tegelikkust tema nurga alt. See tähendab, et hooldaja jätab kõrvale teie väärtused, tunded ja vajadused, et siseneda täielikult oma vaatenurka.

Afektiivne komponent tähendab, et hooldaja peab pöörama tähelepanu sõnumile, mida edastatakse verbaalse keele kaudu, see tähendab suhtluse objektiivsele sisule. Seda silmas pidades on oluline mõista, et kõigil inimestel on filtrid (väärtused, ebakindlus, uskumused, kalduvus anda hinnanguid, kogemused jne), mis moonutavad või takistavad hooldaja emotsionaalse seisundi analüüsimist ja sügavamalt analüüsi. sõnumist, mida ta üritab edastada.

Bibliograafia

APA (2022). APA psühholoogiasõnaraamat. <https://dictionary.apa.org/emotion> (nd). *La necesidad de empatía en un cuidador*. Supercuidadores. <https://cuidadores.unir.net/informacion/cuidador/cuentame-como-cuidas/596-la-necesidad-de-empatia-en-un-cuidador>

BrainLine. <https://www.brainline.org/blog/learning-accident/caregiver-anger-five-ways-keep-blowing-your-top>

Buffett, W (2019). AZ tsitaadid. <https://www.azquotes.com/quote/849234>

Cuadrillero, FAB (2014). *Cuida: cuestionario para la evaluación de adoptantes, cuidadores, tutores y mediadores* : manuaal Tee.

Delaney, MC (2018). Hooldajate eest hoolitsemine: Kaheksanädalase teadliku enesekaastunde (MSC) koolitusprogrammi mõju hindamine õdede kaastundeväsimusele ja vastupidavusele. *PloS one*, 13(11), e0207261.

Delucca, G. & Goldstein, J. (2020). Positiivne psühholoogia praktikas: lihtsad tööriistad õnne otsimiseks ja autentseks elamiseks. Amsterdami ülikooli kirjastus.

Flores Mamani, E., García Tejada, ML, Calsina Ponce, WC ja Yapuchura Sayco, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano: *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 7(2), 5-14.

Gabriel Garcia Marquez . (2017). <https://www.goodreads.com/quotes/1517-life-is-not-what-one-lived-but-what-one-remembers>

Garc ja Ruiz A. (2014). Las señales no verbales de las que no te has dado cuenta (pero que funcionan). *ACV*

Gavilán Bouzas, D. (2012). Estrategias de gestión emocional para cuidar al cuidador. *Biokriitiline*.

Goleman, D. (2005). Emotsionaalne intelligentsus: miks see võib olla olulisem kui IQ (muudetud). Bantam.

Hernández T. *Comunicación empática* (nd).

<https://taniahernandez.es/comunicacion-empatica/>

Keyes, CLM ja Haidt, J. (toim.). (2003). *Õitsemine: positiivne psühholoogia ja hästi elatud elu*. Ameerika Psühholoogide

Assotsiatsioon. <https://doi.org/10.1037/10594-000>

La dimensión emocional de los cuidados. Guía Básica de para la gestión de los pensamientos erróneos. (2013). *Cruz Roja Española*.

Lamothe M, McDuff P, Pastore YD jt. Professionaalsete hooldajate empaatia ja emotsionaalsete pädevuste arendamine tähelepanelikkusel põhineva stressi vähendamise (MBSR) abil: kahe kontseptsiooni tõestamise uuringu tulemused. *BMJ Open* 2018;8:e018421. doi:10.1136/bmjopen-2017-018421

Lawton MP, Moss M, Kleban MH, Glicksman A, Rovine M. Hooldaja hindamise ja psühholoogilise heaolu kahefaktoriline mudel. *Gerontoloogia ajakirjad: psühholoogiateadused*. 1991;46.

Lazarus, R. (2000). *Pasión y Razón*. La comprensión de nuestras emociones. Buenos Aires: Paidós.

Madrigal M. (2017). *Dinámicas para la Igualdad*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Mayer, JD, Caruso, D. & Salovey, P. (1999). "Emotsionaalne intelligentsus vastab traditsioonilistele intelligentsuse standarditele". *Intelligence*, 27, 267-298.

Monin JK, Schulz R. Kannatuste inimestevahelised mõjud vanemate täiskasvanute hooldamissuhetes. *Psühholoogiline vananemine*. 2009 september;24(3):681-95. doi: 10.1037/a0016355. PMID: 19739924; PMCID: PMC2765123.

Pearlin LI, Mullan JT, Semple SJ, Skaff MM. Hooldus ja stressiprotsess: ülevaade mõistetest ja nende mõõtmistest. *Gerontoloogia* t. 1990 oktoober;30(5):583-94. doi: 10.1093/geront/30.5.583. PMID: 2276631.

Rawlins, R. (2014, 17 noviembre). Hooldaja viha: viis viisi, kuidas vältida oma topi puhumist.

Rabkin JG, Glenn JW, Del Bene M. Vastupidavus ja distress amüotroofse lateraalskleroosiga patsientide ja hooldajate seas. *Psühhosomaatiline meditsiin* . 2000;62:271–279.

Rogers, CR (1975). " Empaatiline: hindamatu olemisviis " . Nõustamispsühholoogid. 5(2): 2-10.

Romeu, VL (2015). Hacia una teor í a personalista de la comunicaci3n interpersonal. Revista especializada en periodismo y comunicaci3n, Vol. 1, nr 48, lk 188–198.

Roth, H. & Kazin, A. (1934). *Nimetage seda magamiseks: romaan*. Farrar, Straus ja Giroux.

Williams, NA & Hankey, M. (2014). Toetus ja negatiivsus inimestevahelistes suhetes mõjutavad hooldajate elukvaliteeti laste toiduallergia puhul. *Life Quality Research*, 24 (6), 1369-1378. <https://doi.org/10.1007/s11136-014-0862-x>

Maailma Terviseorganisatsioon. (22. juuli 1946). Maailma

Terviseorganisatsiooni põhikiri, allkirjastatud New Yorgis 22. juulil 1946.

Maailma Terviseorganisatsiooni põhikirja artiklite 24 ja 25 muudatused, vastu võetud kaheteistkümnendal assambleel Genfis, 28. mail 1959. Recuperado

de: [https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1973-](https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1973-682#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20sotsialne)

[682#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20sotsialne](https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1973-682#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20sotsialne)

Tõhusate suhtlemisoskuste puudumine

Eesti People to People (Eesti) moodul

1. Mooduli sisu kasutatakse loengu/esitluse ajal

Selle mooduli eesmärk on:

- esitleda suhtlemisoskusi pehmete oskustena
- näidata suhtlemisoskuste olulisust töös seenioridega
- suhtlemisoskuste arendamiseks
- toetuda suhtlemisoskustele eakate inimestega
- õpitulemuste hindamiseks

Pärast 3. mooduli läbimist saavad osalejad:

- mõista suhtlemisoskuste tähtsust
- õppida, kuidas arendada tõhusaid suhtlemisoskusi
- õppida uusi omandatud oskusi elus ja töös kasutama

Suhtlemine on töökohal hädavajalik oskus. Sotsiaaltöötajad ja hooldajad peavad rääkima eakate, nende lähedaste ja kolleegidega. Koostöös paljude inimestega võib mõnikord tekkida probleeme. Nende võimalike probleemide tundmaõppimine võib aidata kindlaks teha, miks see võib juhtuda ja kuidas probleeme on võimalik lahendada.

Suhtlemisoskus kui pehmed oskused

Tööelus kasutatakse enamasti viit tüüpi suhtlust:

- Verbaalne suhtlemine, kui me suhtleme teistega.
- Mitteverbaalne suhtlus, mida me rääkimise ajal teeme ja mis sageli ütleb rohkem kui tegelikud sõnad.
- Kirjutatud Suhtlemine.
- Kuulamine.
- Visuaalne Suhtlemine.

Mullatöölise ja hooldajate jaoks hõlmavad suhtlemisoskused enamasti kuulamist, rääkimist, vaatlemist ja kaasaelamist. Need oskused on olulised suhtlemisel näost näkku suhtlemise, telefonivestluste ja digitaalse suhtluse, näiteks e-posti ja sotsiaalmeedia kaudu. Need suhtlemisoskused võimaldavad eakatel mõista ja olla arusaadavad.

Vestlustes **aktiivne kuulamine , kriitilise tagasiside andmine ja vastuvõtmine ning avalik esinemine on hea suhtluse aluseks.**

Suhtlemisel eakatega on väga oluline aktiivne kuulamine, täielik tähelepanu, sest nende jutt pole sageli loogiline, hüppavad ühelt temalt teisele, unustavad nime, kohad ja segamisajad. Kuulamine nõuab palju rohkem kannatlikkust kui rääkimine, samas kui kuulamise *asemel* kuulamine on midagi, mida teevad väga vähesed. See koormab suhtlemist.

puudumine võib häid suhteid vana inimesega hävitada. Kõlarile keskendumine, segavate tegurite (nt mobiiltelefonid, sülearvutid või teised inimesed) vältimine võib aidata tõhusalt suhelda. Hea kuulamisoskus võimaldab vanuri öeldut paremini mõista või sellele kaasa tunda, selle asemel et teda lihtsalt kuulata.

Kasulik on ette valmistada küsimusi, kommentaare või ideid, millele seeniorile vastata ja näidata, et kuulasite hästi ja pöörasite vestluse käigus tähelepanu paljudele detailidele.

Suhtlusstiili kohandamine on teine soovitus eakatega suhtlemise parandamiseks. Parem on olla seenioriga samal tasemel: istuda tema lähedal või ees, näidata, et kuulate iga sõna, saate aru ja olete sellest vestlusest huvitatud. Kasulik on anda tagasisidet, vastata küsimustele ja pakkuda lahendusi. Rääkides on oluline olla selge ja kuuldav. Kohandage oma häält nii, et vanem teid kuuleks. See oskus on hea suhtlemise jaoks ülioluline. Liiga valjult rääkimine võib teatud olukordades olla lugupidamatu või ebamugav.

Oluline on näidata üles sõbralikkust ja lahkust, mis sageli soodustab usaldust ja mõistmist. Teistel segamatult kõneleda lubamist peetakse vajalikuks suhtlemisoskuseks.

Emotsioonide jagamine ja empaatia ülesnäitamine on tõhusad suhtlemisoskused. Peate mõistma vanema emotsioone ja tundeid ning valima sobiva vastuse. Vanadel inimestel on oma arusaam, mis on halb ja mis on hea ning nende suhtumist pole lihtne muuta ja ilmselt pole seda vaja teha. Seeniorid võivad igasugustele muutustele vastu seista, nii et kui soovite täita uut ülesannet või kasutada nende jaoks uut tööriista, olge valmis, et nad võivad reageerida negatiivselt.

Põlvkondadevaheline suhtlus kehtib suhtluse kohta, mis hõlmab inimesi erinevatest vanuserühmadest. Põlvkondadevahelisel suhtlusel on suur potentsiaal valesi suhtlemiseks ja ebarahuldavaks inimestevaheliseks suhtluseks. See ei juhtu mitte ainult seetõttu, et erinevatest vanuserühmadest pärit inimeste elukogemused on erinevad, vaid ka seetõttu, et erinevatel eluperioodidel on inimestel erinevad suhtluseesmärgid, vajadused ja käitumine. Teised väljakutsed rahuldavale põlvkondadevahelisele suhtlusele tulenevad vanusestereotüüpidest ja sotsiaalse rolli ootustest.

Seenioritel on erinevad elulood ja harjumused nende pika eluea tõttu, kus väärtused ja traditsioonid olid erinevad (elustiil, toit, muusika, tantsud jne). On

suurepärase, kui saate nende kohta teada ja reageerite adekvaatselt. Aga kui õpid olema tundlikum ja austama neid, võib see aidata ka suhtlemisel teise põlvkonna inimestega.

Efektsete suhtlemisoskuste puudumise põhjuseks võivad olla ka **kultuurilised erinevused**. Eakate inimeste ettekujutused oma kultuuridest võivad olla väga tugevad ja erinevate kultuuritaustade mõistmine on tõhusa suhtluse loomiseks oluline.

Lugupidav suhtlemine tähendab vestluse jaoks aja mõistlikku kasutamist, teemas püsimist, selgete küsimuste esitamist ja täielikku vastamist kõigile esitatud küsimustele. Kui te ei saa kohe vastata, andke teisele inimesele teada, et vastate hiljem. Lugupidamine võib olla sama lihtne kui pöörata tähelepanu sellele, mida öelda, kasutada inimese nime ja mitte lasta end segada. Teisi austades tunneb teine inimene end hinnatuna, mis viib ausama ja produktiivsema vestluseni.

Väikesed žestid, nagu aeg-ajalt millegi küsimine või täpsustamine, rääkimise ajal naeratamine või millegi (tee/kohvi) pakkumine, võivad aidata kaasa produktiivsele suhtlusele.

Enesekindlus on oluline ka suhtlemisel eakatega. Enesekindluse saavutamiseks on palju viise, näiteks vestluse ajal silmside loomine, sirgelt istumine ja avatud õlad. Suhtlemiseks vajaliku oskusena saab treenida kehakeelt ja silmsidet.

Ole selge eakatega **vesteldes** muutke oma sõnum võimalikult lihtsaks, hoides õiget tooni. See vähendab arusaamatuste võimalust ja aitab kiiresti mõista oma eesmärke. Selgus on suulise suhtluse asendamatu osa. See hõlmab oma mõtete loogilist struktureerimist ja õigete sõnade kasutamist, et neid võimalikult tõhusalt edasi anda. Pikk kõne ja üksikasjalikud laused

võivad teie sõnumi keeruliseks muuta, ärge kasutage sõnu, mis võivad vanu inimesi segadusse ajada. Kõige vajalikum info/juhend/idee peaks olema lühike ja selge ning esitatud pehmelt ja kenasti.

Olge kindel selles, mida oma suhtluses räägite. Enesekindel olemine võib olla sama lihtne kui silmside hoidmine, pingevaba kehaasendi säilitamine ja lühidalt rääkimine. Püüdke mitte lasta avaldustel kõlada küsimustena ja vältige katseid tunduda agressiivsed või alandavad.

Olge rahulik, kui tekib konflikt või lahkarvamus. Suhtlemisoscuse puudumine võib vestlusesse tuua emotsioone. Olge teadlik ka kehakeelest, ärge pange käsi risti ega pööritage silmi. Järjepideva kehakeele säilitamine ja ühtlase hääletooni hoidmine aitavad teil rahumeelselt ja produktiivselt järeldusele jõuda.

Halva suhtluse allikad

Suhtlemisprobleemid võivad olla kahe või enama inimese vahel ja enamasti põhjustavad need arusaamatusi. Need võivad tekkida ühe inimese selguse või ebakindluse tõttu. Need probleemid võivad olla aktiivsed probleemid, nagu inimestevahelised vaidlused, või passiivsed probleemid, mille puhul üks inimene ei pruugi probleemi olemasolust teada.

Inimestel võib olla ka halbu kogemusi, mis võivad mõjutada nende meeleolu. Näiteks vanem või teil võib olla täiendav stress, mis põhjustab hoiakute muutumist. Empaatia ja teiste meeleoludega arvestamine võivad aidata säilitada positiivset keskkonda. Kui märkate nihet oma suhtumises, võite kaaluda oma emotsioonide kirjutamist, et neid paremini mõista, või proovida lõõgastustehnikaid, nagu kõndimine või mediteerimine. Sama võite soovitada ka vanemale. Lahendusteks võivad olla jalutamine, mediteerimine, mõnus muusika.

Seniorid võivad sotsiaaltöötaja või hooldajaga suhtlemisel näidata üles passiivset agressiivsust. Enamasti on see sihilik ja maskeeritud viis vihatunde väljendamiseks ning pikemas perspektiivis mõjub passiivne agressiivne käitumine inimestevahelisi suhteid veelgi hävitavamalt kui agressioon. Passiiv-agressiivsel suhtlemisel võib olla palju põhjuseid. Seda tüüpi käitumine võib tekkida siis, kui keegi ei tunne end mugavalt või ei suuda oma tundeid ausalt väljendada. Mõnel inimesel on raske selgelt ja otse suhelda või nad ei tunne end olevat valmis oma tundeid ilma õhku paiskamata väljendada. Inimene ei pruugi olla passiiv-agressiivne. Kasulik on mõista, mis võib olla käitumise põhjuseks (terviseprobleemid, perekondlikud probleemid jne).

Sotsiaaltöötajate ja hooldajate jaoks võib probleemiks olla väärtustav kuulamine, mis viitab kuulamise tüübile, kus kuulaja kuulab sõnumit kriitiliselt ning hindab ja tõlgendab seda vahetult. Seda tuntakse ka kui kriitilist kuulamist, hinnangulist kuulamist või tõlgendavat kuulamist. Hindava kuulamise asemel soovitasid eksperdid empaatilist kuulamist või aktiivset kuulamist.

Motivatsiooni puudumine pensionäridega töötamiseks võib samuti põhjustada probleeme sotsiaaltöötaja/hooldaja ja pensionäride vahelises suhtluses. Kui tunnete end läbipõlenuna, võib teil olla väiksem tõenäosus kellegagi suhelda. Kindlasti vajate abi. Kui tunnete isiklikku motivatsioonipuudust, peate teavitama oma juhti ja paluma abi ning võiksite kaaluda pausi või erinevate ülesannete proovimist, mis aitavad noorendada ja motiveerida teid eakatega töös ülesandeid täitma.

Suhtlemisoskuste arendamine

Mõned eksperdid nõustuvad, et suhtlemisoskused hõlmavad järgmist:

- Sõnumite edastamine ilma valesti tõlgendamise või teisi eksitamiseta.
- Suhtleb tõhusalt paljude inimestega kõigilt elualadelt.

- Juhuslikust või mitteametlikust suhtlusest ametliku suhtluse poole liikumine.
- Keeleoskuse ja keeleoskuse näitamine.

Seetõttu pole üllatav, et tõhusad suhtlemis- ja inimestevahelised pädevused on jätkuvalt tööandjate otsitavate parimate oskuste hulgas, nimetades neid töökohal edu päästmiseks. Parandage oma suhtlemisoskusi, õppides kuulama, märkama mitteverbaalseid vihjeid ja harjutades suulist suhtlemist.

Nende oskuste parandamiseks saab astuda teatud samme. Mõned kohta tehnikaid on:

1. Kuulamine. Tõeline kuulamine on sageli piiratud sellega, et inimesed reageerivad liiga kiiresti.
2. Reguleerige suhtlusstiili vastavalt kuulajale.
3. Pöörake tähelepanu kehakeelele.
4. Jälgige, mida edastatakse või verbaliseeritakse.
5. Säilitage positiivne suhtumine ja naeratage.

Parim viis suhtlemisoskuste parandamiseks on kogemus ja praktika. Oluline on eelkõige enda tugevuste väljaselgitamine, nende arendamine ja täiustamine.

Saate juhtida oma reageerimisvõimet eakatega suhtlemisel:

- meelde tuletada silmsidet,
- harjutades positiivset tagasisidet andma,
- vestluse ajal küsimuste esitamine.

Isegi töö seenioridega põhineb formaalsel suhtlemisel, mitteformaalse suhtluse kaudu saate tugevdada omavahelisi suhteid. Suhete parandamine on võimalike probleemide korral oluline. Kuna mitteametlik suhtlus võimaldab vestelda erinevatel teemadel, aitab see edendada vastastikust mõistmist. Mitteametlikus suhtluses tunnevad inimesed end mugavamalt oma seisukohti ja vaatenurki väljendades. Mitteametlikud vestlused võivad aidata ärevust vähendada.

Tuvastades oma nõrkused ja neid regulaarselt vältides ning selle asemel häid harjumusi järgides, saate parandada teistega suhtlemise ja suhtlemise viisi.

Paremate suhtlemisoskuste arendamiseks võite osaleda veebi- ja võrguühenduseta seminaridel, töötubades ja tundides, mis võivad aidata saada paremaks suhtlejaks. Võite saada selget juhendamist, rollimänge, kirjalikke ülesandeid, mõnikord sisaldavad sellised kursused avatud arutelusid ja isiklikke soovitusi. Koolitaja ja teised osalejad võivad anda teile objektiivse arvamuse teie suhtlemisoskuste kohta. Suhtlemisvaldkonna täiustamise valdkondade mõistmine aitab teil kindlaks teha, millele keskenduda.

Oma suhtlemisoskuste kontrollimiseks ja treenimiseks võid valida ühe usaldusväärse vanem ja küsida aeg-ajalt temalt tagasisidet suhtlemise kohta. See aitab teil parandada olemasolevaid oskusi ja võimaldab harjutada uusi. Saate paluda oma sõpradel mängida seeniori rolli ja treenida oma oskusi, küsides tagasisidet.

2. Harjutused, mida klassiruumis rakendada

Harjutus nr 1

Kuulaja ja rääkija tegevus

See tegevus võib olla kasulik inimestele, kes soovivad mõista aktiivse kuulamise tähtsust.

See annab võimaluse harjutada kuulamisoskusi ja ka kindlaks teha, kuidas aktiivne kuulamine mõjutab osalejate sotsiaalset arengut, empaatiat ja tähelepanu detailidele.

Parim viis sellega toime tulla on määrata oma rühmas igale osalejale rollid, kus üks partner võtab rääkija rolli ja teine kuulaja rolli. Sel juhul peab kõneleja kirjeldama, millist puhkust ta soovib, täpsustamata, milline asukoht on talle kõige atraktiivsem. Seega ei pea osalejad täpsustama, kuhu nad minna soovivad.

Kuulajatel on kohustus pöörata tähelepanu sellele, mida kõneleja ütleb (ja sellele, mida ei öelda), püüdes näidata kuulamist nii oma käitumise kui ka tähelepanelikkuse kaudu.

Selleks, et vestleja sõnumist täielikult aru saada ja puhkuse nautimisel keskenduda sellele, mida ta otsib, peab kuulaja pühendama mõne hetke aktiivsele kuulamisele. Seejärel peaks kuulaja koostama kokkuvõtte kolmest kuni viiest või peamisest kriteeriumist, mida kõneleja puhkuse nautimisel silmas peab.

Lõpetuseks peaks kuulaja püüdma veenda kõnelejat puhkama ühes tema soovitatud sihtkohtadest. On oluline, et nad kaks rolli vahetaksid pärast lühikest arutelu selle kohta, kui hästi nad tegevuse ajal kuulasid.

Selles töötoas osalemisest on palju kasu, kuna see annab võimaluse harjutada rääkimist sellest, mida osalejad tahavad ja vajavad. Samuti on see võimalus

igal inimesel harjutada vaikset kuulamist ning kasutada saadud teadmisi kõneleja mõistmiseks ja temaga suhtlemiseks.

Harjutus nr 2

Telefoniharjutus

Oleme kindlad, et leiate sellest tegevusest teile abi, kui soovite parandada oma sihtrühma kuulamisoskust. Tore on näha Becky Normani (2018) klassikalist harjutust, mis illustreerib kuulamise olulisust ja seda, kuidas me ei peaks kasutamata ühtegi võimalust oma sihtrühma kuulamisoskuste parandamiseks, sest see illustreerib, miks kuulamine on nii oluline. Seetõttu peaksime kasutama kõiki võimalusi selle parandamiseks.

Jagage oma rühm kaheks võrdse pikkusega reaks. Iga rea lõpus olevatele inimestele antakse korraldus edastada avaldus, tsitaat või lause rea lõpus olevale inimesele sosinal ja seejärel edastada see rea teises otsas olevale inimesele, üks kell aega, kasutades ainult sosinat. Osaleja võib seda fraasi või lauset korrata ainult üks kord.

Esitage samal ajal muusikat või kaasake osalejad vestlusesse, et tekitada valget müra, kui nad on hõivatud sõnumi edastamisega järjekorras järgmisele inimesele. Tegevuse raskus suureneb, kuid olukord sarnaneb rohkem päriseluga, kuna osalejad puutuvad pidevalt kokku segavate teguritega.

Pärast seda, kui iga sõnum on jõudnud iga rea lõppu, paluge viimase sõnumi saanud inimesel kuulnud aru anda ja jagada. Väga huvitav on ka see, mida iga inimene on kuulnud ja miks ta seda kuulis.

Pärast seda peate koolitajana paluma iga rea esimesel inimesel algset sõnumit valjuhäälselt rühmale jagada, et kõik osalejad saaksid seda võrrelda viimase sõnumiga, mille nad on saanud. Tore on tegevust aruteluga lõpetada .

Harjutus nr 3

Arva ära emotsioon. Mis emotsiooni te arvate, et inimene tegutseb?

Seda harjutust nimetatakse "Arva ära emotsioon", mis, nagu võite arvata, eeldab, et osalejad mängivad emotsiooni välja ja arvavad, mis see on. See harjutus võimaldab harjutada emotsioonide näitlemist. Empaatia harjutamisel on mitmeid eeliseid, kuna see aitab kõigil osalejatel oma kaasliikmete vastuseid paremini mõista.

Seda köitvat mängu saab mängida alltoodud juhiseid järgides.

1. Korraldage rühm mitmeks meeskonnaks (olenevalt grupi suuruselt) ja jagage töö nende vahel.
2. Saate kuvada kaardipaki, mille esiküljel on trükitud (või käsitsi kirjutatud) emotsioon, ja asetada need lauale (või kasti).
3. Rühma 1 liige peaks võtma laualt või kasti ülemise kaardi ja mängima (pantomiimiga) välja emotsiooni, mis seda kaarti teistele rühmaliikmetele esindab.
4. antakse punkte (üks punkt iga tee kohta), kui nad suudavad emotsiooni õigesti ära arvata.
5. Laske 2. rühma osalejal emotsioone näidata. Seejärel tuleb punkte anda vastavalt emotsioonidele, mida osaleja kujutas.
6. Rühmade vahel peaks esinemisvõimaluste osas toimuma rotatsioon.
7. Niipea kui võistkonnad on 15-25 minuti jooksul tegutsenud ja arvanud, kuulutage võitja välja iga meeskonna teenitud punktide koguarvu alusel. Võitnud meeskond on selle, kelle punktide kogusumma on suurim.

Kaaluge auhinna andmist oma rühma parimale meeskonnale, eriti kui töötate eriti aktiivse, lõbusa ja võistlushimulise seltskonnaga!

Harjutus nr 4

Selg-tagasi joonis

Seljatagasi joonistamise tegevus keskendub aktiivse kuulamise ja kirjeldamise tähtsusele joonistamistegevuse osana. Selles tegevuses edasiliikumiseks peavad osalejad suutma kirjeldada, mida nad joonistavad, ja hoolikalt kuulama. Iga osaleja paaritab partneriga ja istub koos selle partneriga.

Ühel mängijal on käes valmis joonistus või pilt ja teisel on tühi paber ja midagi, millega sellele kirjutada. Ühe ja teise mängija vahel on väljakutse. Esimene mängija peab teisele mängijale lugu rääkima või pilti kirjeldama. Seejärel peab ta proovima visandada või proovima joonistada stseeni, mida esimene osaleja kirjeldas.

Pärast tegevuse lõpetamist saavad kaks mängijat võrrelda kahte enda loodud pilti. Kaks mängijat peavad panema kaks pilti kõrvuti ja võrdlema neid üksteisega.

Selle töötoa eesmärk on testida kuulamisoskust ja oskust anda osalejatele juhiseid. Kehtib reegel, mis ütleb, et kui teine mängija viigistab, ei esita ta tavaliselt küsimusi ega vihjeid. Tegevuse lõbusamaks muutmiseks saate reeglit muuta, et osalejatel oleks võimalus töötoa ajal arutleda, mitte omavahel ühepoolset vestelda. Osalejad võivad seda isegi mängida mõlemal viisil, kasutades kahte erinevat visuaali (fotod või pildid) ja vaadata, kas mängu kaks tulemust on sarnasemad, kui mängijad saavad tegevuse ajal edasi-tagasi rääkida, kui neid julgustatakse edasi-tagasi rääkima. ja vahetada teavet.

Harjutus nr 5

Silmsiduga meeskonna loomise tegevus

Selle töötoa elluviimiseks kulub umbes kolmkümmend minutit teie aega. Silmasiduva meeskonna moodustamise tegevuse ajal kulutab juhendaja/koolitaja 5 minutit, et grupile tegevust selgitada.

Tegevuse lõpuleviimiseks kulub 5–10 minutit. Tegevuse ülevaatamiseks ja ülevaate tegemiseks tuleks varuda 15 minutit. Tegevust saab teha nii siseruumides kui ka õues, olenevalt ilmast ja rühmas osalejate arvust. Takistuste ehitamiseks on võimalik kasutada erinevaid esemeid, sealhulgas laudu, diivaneid, toole, puid ja muid esemeid. Vaja läheb ka 1 silmaklappi.

Silmade sidumise väljakutse juhised on allpool.

Tegevuse ülespanekuks saame kasutada teipi, samuti saab teha koonuste või köitega takistusraja alguses ja lõpus, mis tähistab tegevuse algust ja lõppu. Takistusraja läbib korraga üks meeskonnaliige. Sellega seoses võib olla kasulik näidata osalejatele siinkohal teed. Igal meeskonnaliikmel seotakse kursuse ajal silmad ja nad sõltuvad ülesande täitmisel täielikult teistest rühmaliikmetest.

Takistuste ja kõige muu, mis võib osalejat ohustada (näiteks seinad või igasugused augud või teravad esemed) vahel peaks alati olema mõistlik vahemaa, et takistused ei võtaks liiga palju ruumi. Kuna need esemed võivad osalejale ohtu kujutada. 5-minutilise arutelu käigus antakse meeskondadele võimalus rääkida ja töötada välja mitteverbaalne suhtlusplaan, mis aitab kinniseotud silmadega osalejatel takistusrajal ohutult liikuda. Kui kinniseotud silmadega osaleja puudutab takistust, peab ta lisaks peatumisele ja alguspunkti naasmisele ka teise meeskonnaliikmega ümber vahetama. Kui läbimiskatse ebaõnnestub või kui rada läbitakse vaatamata mõnele takistusele, luuakse uus rada, mille tulemuseks on kõrgem väljakutse. (See on ilmselgelt

võimalus). Kursuse edukaks läbimiseks tuleks enne vahetust lubada kinniseotud silmadega inimestele maksimaalselt 2 minutit.

Selle tegevuse tegemiseks võite grupi jagada väikesteks alameeskondadeks ja lasta neil omavahel võistelda (rajal võib korraga olla 5 võistkonda) või teha seda suure rühmana (korraga on kaasatud maksimaalselt 5 meeskonda). See sõltub tegelikult grupi inimeste arvust. Kuna kinniseotud silmadega osaleja läbib takistusraja esimesena, saab kõnealune inimene selle eest punkte.

Selle tegevusega on võimalik saavutada mitmeid õppeeesmärke:

- Suhtlemine ja suhtlemine teiste osalejatega .
- Koostööl põhinev lähenemine, meeskonna loomine.
- Usaldusväärne suhe.
- Teadmised, kuidas luua osalejatele mugavaid tsoone.

Arutelu käigus saab vastata järgmistele küsimustele:

- Mis tunne oli olla seotud silmadega? Kas see tekitas teistsuguseid tundeid?
- Kui sul olid silmad kinni, kuidas sa sellesse suhtusid?
- Kas teil oli enne väljakutse proovimist oma partneriga mingeid arutelusid? Mis tähtsus sellel oli?
- Kas kõigil rühmaliikmetel on olnud võimalus rühmale oma arvamust või ideid välja pakkuda?
- Mil moel oli teiste meeskonnaliikmete usaldamine teie arvates tegevuse õnnestumise seisukohalt oluline?
- Mille poolest erineb takistus väljakutsest? Mida see tähendab, kui räägite takistustest?
- Kas takistus on midagi, mida peate ületama?
- Kas suhtlus oli protsessi oluline aspekt? Suhtlemise tähtsust selles protsessis saab mõõta mitmel viisil. Kuidas?

- Mida on vaja tõhusaks suhtlemiseks teada? Mida täpselt tähendab tõhus suhtlemine?
- Kirjeldage täna tehtud tegevuse eesmärki ja eeliseid ning milliseid toiminguid saate sellega seoses teha.
- Mis olid meie tegevuses selle tegemise põhjused ja kui sellest midagi ära võtta, siis mis need on?

3. Klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Koolitaja saab esitada küsimusi, kui kõik osalejad on ringis koos.

- Kuidas sa end treeningu ajal tundsid?
- Kas sa õppisid midagi uut?
- Mida saate sellest klassiruumist oma igapäevaellu kaasa võtta?
- Mida olete valmis oma elus muutma? Mis on esimesed sammud?

On väga oluline, et koolitaja ja teised osalejad toetaksid neid samme, motiveeriksid optimistlike sõnadega.

Koolitaja saab koostada ka individuaalse hindamisvormi samade ja lisaküsimustega ning seejärel analüüsida ja anda osalejatele omapoolset tagasisidet individuaalselt või grupis.

4. Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Koolitaja võib alustada lühikese positiivse avaldusega ja seejärel teha teemakohase ettekande, küsides osalejatelt, kas neil on puudulikud

suhtlemisoskused, millised on nende suhted eakatega, eesmärgiga mõista kuulajate spetsiifilisi vajadusi.

Koolitaja saab klassiruumis rakendada nelja harjutust ja anda viienda kodutöö.

Väga oluline on hindamine korraldada sessiooni lõpus, parem kõigile osalejatele ringis, kuid olenevalt osalejate grupist saab seda teha ka individuaalselt.

Bibliograafia

1.Suhtlemisoskused: definitsioonid ja näited

<https://in.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/communication-skills>

2. S uhtlusprobleemid : definitsioon ja levinumate probleemide loetelu

<https://in.indeed.com/career-advice/career-development/communication-problems>

3. Suhtlemisoskused

<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/management/communication/>

4.Suhtlemisoskus

<https://www.toolshero.com/tag/communication-skills/>

5. Viis tüüpi suhtlust

<https://drexel.edu/graduatecollege/professional-development/blog/2018/July/Five-types-of-communication/>

6. 11 parimat suhtlemisoskust (teie eluks ja karjääriks)

<https://novoresume.com/career-blog/communication-skills>

7. Hindav kuulamine: definitsioon ja näited

<https://www.toolshero.com/communication-methods/evaluative-listening/>

8. Põlvkondadevaheline suhtlus

<http://communication.iresearchnet.com/developmental-communication/intergenerational-communication/>

9. Kuidas ümber kujundada passiiv-agressiivne suhtlus

<https://www.grammarly.com/blog/passive-aggressive-communication/>

10. 7 põhjust, miks inimesed kasutavad passiivset agressiivset käitumist

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/passive-aggressive-diaries/201403/7-reasons-why-people-use-passive-aggressive-behavior>

Positiivne suhtumine



Eesti People to People (Eesti)

Pildi autor Alexa. Pixabay litsents

Mooduli sisu kasutatakse loengu/esitluse ajal

Selle mooduli eesmärk on:

- esitleda positiivset suhtumist ühe pehme oskusena
- näidata positiivse suhtumise olulisust töös seenioridega
- arendada positiivse suhtumise oskusi
- toetuda positiivsele suhtumisele eakatesse
- õpitulemuste hindamiseks

Pärast mooduli 4 läbimist saavad osalejad:

- mõista positiivse suhtumise tähtsust
- õppida, kuidas arendada positiivse suhtumise oskusi
- õppida uusi omandatud oskusi elus ja töös kasutama
- luua ja kasutada kasulikke tööriistu positiivse suhtumise arendamiseks ja hoidmiseks

Positiivne suhtumine vs negatiivne suhtumine

Olles positiivsed, näevad inimesed elu helgemat külge, muutuvad enesekindlaks ning ootavad paranemist ja edu. Positiivne suhtumine on elu õnne, rõõmu ja edu saavutamiseks hädavajalik. See tähendab positiivset ellusuhtumist. See väljavaade annab jõudu jätkata, uuesti proovida ja hoolimata tagasilöökidest parimal viisil hakkama saada. Positiivne suhtumine ja positiivne mõtteviis toovad selle valdajate ellu valgust, lootust ja entusiasmi. Need inimesed jagavad seda valgust enda ümber ja teiste inimestega.

Sellise mõtteviisi omaksvõtmine ei tähenda, et kõik kulgeks alati sujuvalt ja teel ei tekiks konarusi. Kahjuks on hooldajatel ja sotsiaaltöötajatel igapäevaelus palju stressi ning positiivse suhtumise hoidmine on nende jaoks väga raske. Väga sageli ütlevad inimesed neile, et nad peavad loobuma negatiivsest suhtumisest ja omaks võtma positiivse suhtumise. Tavaliselt juhtub see siis, kui inimene tunneb end alla, ootab läbikukkumist ja kahtleb oma võimetes või kui ta hakkab alla andma ja näitab puudulikku usku endasse.

lihtne on sattuda negatiivsesse mõtlemisse, kahtlustesse, muredesse ja hirmudesse ning omaks võtta negatiivne ellusuhtumine. Kuid tugev positiivne

suhtumine ei lase takistustel seista, inimesed tunnevad end kindlalt ja on kindlad oma edus.

Isegi inimene armastab oma tööd, on aegu, mil asjad lähevad negatiivseks. Hooldajad ja sotsiaaltöötajad võivad takerduda vihase pensionäri, kolleegide või administratsiooni halva toe või oma töö ebaefektiivsuse tunnetesse. Selle tulemusena muudab negatiivne ja pessimistlik suhtumine inimese ebameeldivaks ja stressis. Negatiivne suhtumine ei tee teisi lihtsalt halvaks, vaid sellel on ka käegakatsutav, mõõdetav mõju tööle.

Isegi üks või kaks negatiivset inimest võivad alandada kogu töökoha suhtumist. Negatiivsus võib tekitada põlgust ja luua keskkonna, kus kolleegid ei usalda üksteist ja püüavad päevaga hakkama saada, mitte areneda, edu saavutada ja see mõjutab teie soovimatust proovida uusi asju, vähenenud energiataset, depressiivseid tundeid, halvenenud töö kvaliteeti ja raskusi takistuste ületamisel.

Negatiivne suhtumine töösse võib mõjutada nii karjääri kui ka üldist ellusuhtumist. Positiivne suhtumine on oluline mitmel põhjusel, kuid üks positiivse suhtumise peamisi põhjuseid töökohal on see, et see võib kõigile teistele mõjuda. Halva suhtumisega töötaja võib tekitada mürgise keskkonna. Positiivne hoiak võib muuta töökeskkonna rõõmsaks ja rõõmu tunda. Negatiivne suhtumine võib olla nakkav ja aja jooksul mõjutada kaastöötajaid. Neil aegadel, olenemata sellest, kas teil on raske aeg või mõni teie kaastöötajatest, peate püüdma negatiivsust kõrvale hoida.

Inimesed tunnevad end paremini, kui neid ümbritsevad positiivsed inimesed. Positiivsed inimesed kiirgavad teistsugust energiat, nad arvestavad ja tunnevad empaatiat teiste vastu. Nad julgustavad üksteist saavutama parimaid

tulemusi, töötama targalt ja keskendumata oma unistuste täitumisele. Positiivsus sünnitab rohkem positiivsust.

Kui midagi läheb valesti, ütlevad inimesed tavaliselt esimese asjana, et " jää tugevaks " ja " jää positiivseks". " Need väikesed kinnitused annavad mõnikord tööd ja on oluline meeles pidada, et negatiivsuse ajal võivad sõnad palju jõuda, eriti töökohal.

Eakate inimestega heade suhete loomine ja hoidmine on hooldajate ja sotsiaaltöötajate edu võti. Rasketele eakatele inimestele reageerimise õppimine on oluline samm. Isegi hea professionaal puutub aeg-ajalt kokku vihaste inimestega. Meie loomulik reaktsioon on asuda kaitsesse ja sattuda rahulolematu vanemaga negatiivsesse mõtteviisi.

Negatiivsuse muutmine positiivseks

Õnnetu pensionäri muutmiseks pahurast tänulikuks on tänada jagamise eest halb kogemus teiega. Kui lülitate lüliti ümber ja alustate sõnadega „aitäh”, on vastus nende jaoks tavapäratu. Kui pensionärid on kannatamatud, esitage konkreetseid küsimusi ja kujundage oma vastused positiivses valguses. Kõige tähtsam on kuulata nende muresid hoolikalt.

Vihane senior pole lihtsalt lõpptulemusega rahul ning katsed olukorda parandada ei aita ja võivad olukorda isegi halvendada, olenemata stsenaariumist või lahendusest. Parim viis on alustada suhtlust probleemi pärast vabandades. Vestluse ajal ärge heitke kõrvale nende muresid ega kaebusi, kuulake mõistva ja tähelepaneliku kõrvaga. Püüdke olukord lahendada teravate lahendustega. Ärge unustage seda lühidalt hoida. Mida kauem viivitad, seda rohkem tekib kaebusi.

Nõudlik vanem kulutab palju teie energiat ja aega. Rääkige aeglaselt ja olge kannatlik. Kuulake kõiki muresid ja tegutsege kiiresti nende lahendamiseks. Ole läbipaistev.

Ebamäärastel pensionäridel pole selget ettekujutust, mida nad vajavad. Neil võib olla raskusi probleemi sõnastamisega või nad ei pruugi oma vajadusi täielikult mõista. Esitage küsimusi, et jõuda probleemi tuumani. Vastused ei pruugi aidata ja võivad olukorrale isegi segadust tekitada, kuid küsivad ebamäärastelt vanuritelt vajaduste kohta konkreetseid küsimusi. See annab tõenäoliselt teavet, mida vajate, et neid kõige paremini aidata. Iga küsimus, mida küsite, peaks olema positiivse suhtumisega ja eesmärgiga olukorra põhjani jõuda.

Kuidas muuta negatiivne suhtumine positiivseks

4. **Kõigepealt kuulake.** Ärge proovige eakate üle rääkida ega nendega vaielda. Laske neil sõna sekka öelda, isegi kui teate, et nad eksivad ja teil pole kogu teavet, või võite ette näha, mida nad järgmisena ütlevad. Kuulamise ajal kasutage võimalust oma vastuseid koostada.
5. **Looge vastuseid empaatia abil.** Pane end vanema kingadesse. Korrake nende pettumuse allikat ja näidake, et mõistate nende olukorda ja olukorda. Kui suudate nende probleemile kaasa tunda, aitab see neid maha rahustada.
6. **Alandage oma häält.** Kui pensionärid muutuvad valjemaks, rääkige aeglaselt, madalal toonil. Teie rahulik käitumine võib neile edasi kanduda ja aidata neil rahuneda. Kui lähenete olukorrale rahuliku ja selge meelega, mida seenioride toon või helitugevus ei mõjuta, siis nende viha üldiselt hajub.

7. **Vastake nii, nagu teised inimesed vaataksid.** Kujutage ette, et te ei räägi mitte ainult eakate inimestega, vaid ka suhtlust jälgiva publikuga. See vaatenurga nihe võib pakkuda emotsionaalset puhvrit, kui vanem on verbaalselt solvav, ja võimaldab teil reageerimisel selgemalt mõelda. Kuna pensionärid võivad olla negatiivseks suunajaks, eeldage, et nad kordavad vestlust teistele inimestele. See mõtteviis võib aidata teil anda endast parima, et nende muredele rahustavalt tähelepanu pöörata.
8. **Tea, millal alla anda.** Kui on ilmne, et ebaviisaka inimese rahuldamiseks kulub kaks tundi ja pudel aspiriini ning selle tulemuseks on siiski negatiivsed soovitusel, võib olla parem minna teele ja teha kompromisse tema kasuks. See annab teile rohkem aega produktiivsemate suhete loomiseks. Pidage meeles, et suhtlus on ebatüüpiline ja teil on tegemist erandiga.
9. **Ole rahulik.** Kui pensionärid sõimavad või solvavad verbaalselt, hingake sügavalt sisse ja jätkake nii, nagu te ei kuulekski neid. Samamoodi vastamine ei lahenda midagi ja tavaliselt süvendab see olukorda. Selle asemel tuletage meelde, et olete seal, et neid aidata ja teil on nende parim võimalus olukorra lahendamiseks. See lihtne avaldus aitab sageli olukorda leevendada.
10. **Ärge võtke seda isiklikult.** Rääkige alati käsitletavast probleemist ja ärge muutuge isiklikuks, isegi kui seda teevad pensionärid. Pidage meeles, et pensionärid ei tunne teid hästi ja lihtsalt avaldavad teie kui sotsiaalteenistuse esindaja frustratsiooni. Suunake vestlus õrnalt tagasi probleemi ja selle lahendamiseni.
11. **Pidage meeles, et suhtlete inimesega.** Kõigil on aeg-ajalt halb päev. Võib-olla tülitsete teie ebaviisakas vanem abikaasaga või tal oli hiljuti

halb õnn. Me kõik oleme seal mingil määral olnud. Proovige kaasa tunda ja muuta päev paremaks, olles meeldiv rahustav hääl. See paneb sind ka hästi tundma.

12. **Kui lubate tagasihelistada, helistage tagasi.** Isegi kui lubasite värskendust, mida teil veel pole, helistage igal juhul vanemale määratud ajal. Vanem saab kinnitust, et te ei ürita kõrvale hiilida ja hindab järelmeetmeid.
13. **Tehke järgmistest sammudest kokkuvõte.** Kõne lõpus andke vanemale täpselt teada, mida oodata, ja seejärel järgige kindlasti oma lubadusi. Dokumenteerige kõne, et olla järgmiseks suhtluseks hästi ette valmistatud.

Positiivne suhtumine töökohal

Positiivne mõtlemine, naeratus ja positiivsus üldiselt on positiivse isikliku suhtumise põhialused. Positiivne suhtumine töökohal ei muuda teid tingimata oma töös paremaks, kuid see parandab inimeste suhtumist teiesse kui inimesesse, nii et nad võivad olla rohkem valmis teid edu saavutama ja teid rõõmustama. Positiivne suhtumine paneb kõiki uusi asju proovima, uute ideede osas julgelt tundma ja paneb inimesi tundma põnevust, et minna oma töökaaslastega tööle.

Parim viis positiivse suhtumise kujundamiseks on kasutada positiivseid sõnu. Positiivsed inimesed on enamasti "jah" inimesed, nad on valmis proovima uusi asju ja võtma uusi kohustusi. Kuid positiivne suhtumine ei muuda inimest tingimata vähem stressiks, kuid see võib varustada vahenditega, mis aitavad stressiga tervislikumalt toime tulla. Positiivsusega on võimalik treenida

perspektiivi ja aju. Kuid positiivse suhtumise säilitamine nõuab tööd, see ei ole alati lihtne.

Üks häid näiteid positiivse suhtumise hoidmiseks on lõpetada kurtmine, olla kõigi vastu lahke ja ehtne ning mitte pidevalt lobiseda ega kuulujutte levitada.

Positiivsete hoiakute määratlused

Remez Sasson , veebisaidi SuccessConsciousness.com autor ja looja, pakub praktilist teavet ja juhiseid, mis aitavad inimestel elada paremat, õnnelikumat ja täisväärtuslikumat elu. Ta annab kasulikke määratlusi oma artiklis " Mis on positiivse suhtumise tähendus? "

Siin on mõned määratlused:

1. Positiivne suhtumine on meeleseisund, mis näeb ette ja ootab soodsaid tulemusi.
2. See on valmisolek proovida teha uusi asju.
3. Usk, et kõik läheb hästi.
4. See on suhtumine, mis aitab näha inimestes head.
5. See on vaimne hoiak, mis näeb teie elus pigem head ja saavutusi, mitte negatiivset ja ebaõnnestumisi.
6. Positiivne suhtumine on mõtteviis, mis aitab näha ja ära tunda võimalusi.
7. Positiivne suhtumine tähendab positiivne mõtlemine.
8. Optimism ja positiivse mõtteviisi säilitamine.
9. Vaimne hoiak, mis keskendub elu helgemale poolele.
10. Mõtteviis, mis kasutab sõnu " ma saan " ja " see on võimalik ".

Positiivse suhtumisega inimestega on lihtsam läbi saada, nad on õnnelikud ja levitavad rõõmu enda ümber. Nad on optimistid ja oodata heade asjade sündi.

Positiivse suhtumisega inimesed ei peatu mineviku probleemidel ja raskustel ega lase neil oma elu dikteerida. Sellised inimesed õpivad mineviku vigadest ja liiguvad edasi.

Positiivne suhtumine mõjutab elu soodsalt kõigis valdkondades. Positiivse suhtumisega inimesed suhtuvad elusse, väljakutsetesse ja läbielatud olukordadesse enesekindlalt ning on kindlad, et saavad nendega hakkama. Need inimesed ei oleks kinni a negatiivne suhtumine hirmust, enesehinnangu puudumisest ja passiivsusest. Positiivse suhtumisega inimesed ei lase ebaõnnestumistel ega takistustel oma teel seista ning püüavad alati leida võimalusi nende ületamiseks.

Positiivse suhtumise arendamine

Igaüks meist saab arendada positiivse suhtumise oskusi ja peatada negatiivsed mõtted. Muidugi pole see alguses lihtne. Enamik inimesi kardab ja mõtleb ebaõnnestumistele, probleemidele, erinevatele hädadele ja sellele, kui halb elu on. Oluline on mõista, et need mõtted põlistavad negatiivseid olukordi. Millal negatiivsed mõtted domineerivad, inimene ei otsi lahendusi, näeb ainult negatiivseid olukordi ja ootab neid. See mõjutab mõtteviisi ja ka tegusid ning teeb alateadlikult halbu valikuid.

Kogusime siia mõned ekspertide soovitusel positiivse suhtumise arendamiseks ja säilitamiseks loominguliste viiside kohta:

- Esimene samm on keelduda negatiivselt mõtlemast ja asendada negatiivsed mõtted positiivsete mõtetega. Oluline on aeg-ajalt enda mõtteid proovile panna ja teada saada, mis on negatiivne ja mis positiivne.
- Alustage iga hommik tugevalt. Väga oluline on alustada iga päeva tänuliku mõtteviisiga.

- Looge tänulikkuse päevik.
- Iga päev, kui ärkate hommikul, korrake mõnda kinnitust selle kohta, kuidas te oma päeva ootate. Mõelge päeva jooksul oma elu headele asjadele, eriti kui teie meeltesse tungivad negatiivsed mõtted.
- Püüdke vältida uudiste liigset lugemist ja kuulamist, kuna enamik neist on negatiivsed.
- Positiivse suhtumise oskuste arendamine hõlmab unistustel põhinevate eesmärkide loomist. Lühiajalise asemel keskenduge pikaajalisele.
- Looge ja hoidke positiivsemaid suhteid.
- Andke immuunsüsteemile vajalik tuge.
- Luba endale iga päev enesehooldust.
- Vältige kuulujuttude levitamist.
- Tehke rohkem nalju.
- Tehke tõelisi pause.
- Pärast tööd on midagi, mida oodata.
- Harjutage meditatsiooni.
- Kuulake muusikat, mis sobib teie meeleoluga.

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

Harjutus nr 1 – koosta kaks nimekirja

Proovige meenutada, millised mõtted teil viimase 24 tunni jooksul tekkisid, ja kirjutage need üles. Koostage kaks loendit, millest üks sisaldab oma negatiivseid mõtteid ja teine loend, kuhu kirjutate oma positiivsed mõtted. Seejärel võrrelge neid kahte loendit. Kumb on pikem? Kas vajate negatiivseid mõtteid? Kas neid on võimalik asendada mõtetega positiivse mõtlemise nimekirjast?

Jätkake selle harjutuse tegemist nädal või kaks nädalat ja hakkate nägema, kuidas teie positiivne suhtumine paraneb. Muutke harjumuseks asendada iga negatiivne ja halb mõte heade mõtetega. Peate seda tegema ikka ja jälle, kuni sellest saab harjumus.

Harjutus nr 2 – keera negatiivne positiivseks

Selles harjutuses osalejad hakkavad sõnadega individuaalselt töötama. Nad peavad jagama paberiloendi ja kirjutama vasakult poolt oma negatiivsed tunded ja paremalt poolt konverteerima need positiivseteks.

Koolitaja palub osalejatel jagada mõningaid oma negatiivseid ja positiivseid tundeid ning küsida võimalike lahenduste kohta, kuidas on võimalik negatiivseid tundeid positiivseks muuta, milliseid harjutusi, milliseid treeninguid, milliseid hoiakumuutusi saab inimene teha, et end positiivselt tunda. Osalejad märgivad soovitusi ja annavad omapoolset tagasisidet ning ütlevad, kas nad saavad neid soovitusi järgida või mitte ja miks. Koolitaja ja rühm püüavad anda osalejatele võimalus astuda samm edasi, töötada oma negatiivsete tunnetega ning suunata tähelepanu lootuse, optimismi ja heade, konstruktiivsete mõtete poole.

Harjutus nr 3 – Kõndimine-rääkimine

Treener jagab rühma paarideks, kelle ülesanne on kõndida 10 minutit. Esimene inimene räägib oma muredest teisele, kes peab ainult kuulama ja ei saa 5 minuti jooksul ühtegi sõna öelda.

Seejärel räägib teine inimene oma muredest 5 minuti jooksul ilma esimese kommentaari ja küsimusteta.

10 minuti pärast saavad mõlemad peatuda ja esitada küsimusi ja anda tagasisidet eesmärgiga muuta mured väljakutseteks ja võimalusteks. Mõlemad arutlevad ja püüavad leida olukordadest positiivseid külgi, pane need kirja. Mõlemad püüavad olla tänulikud heade asjade eest töös ja elus.

Koolitaja võib soovitada osalejatel jagada grupiga tagasisidet kõndimise-rääkimise kohta, kui sellel koolitusel osalejad nõustuvad selle harjutuse tulemusi jagama.

Harjutus nr 4 – saagem tänulikud

Selle harjutuse abil muudame teie vaatenurga positiivsemaks. Kasutage järgmisi tekstiviipasid ja lõpetage laused. Oma ideid üles kirjutades tunnetage tõeliselt tänulikkust ja positiivseid emotsioone, mis voolavad läbi teie keha. Pidage meeles, et elu on alati nii halb, nagu te seda tunnete.

Olen tänulik kolme asja eest, mida kuulen:.....

Olen tänulik kolme asja eest, mida näen:

Olen tänulik kolme asja eest, mida ma lõhnan:

Olen tänulik kolme asja eest, mida puudutan/tunnen:

Olen tänulik nende kolme asja eest, mida ma maitsen:

Olen tänulik nende kolme inimese eest, kellega kohtusin:

Olen tänulik nende kolme sõbra eest:

Olen tänulik nende kolme pereliikme eest:

Olen tänulik nende kolme asja eest oma kodus:

Olen tänulik nende kolme asja eest, mida õppisin:

Olge nüüd hea ja jäädvustage päev!

Harjutus nr 5 – koosta märkmik

Koguge positiivseid suhtumise tsitaate. Saate seda oma voodis hoida ja neid igal hommikul lugeda. Siin on mõned positiivsed tsitaadid:

"Kuhu iganes lähete, olenemata ilmast, võtke alati kaasa oma päikesepaiste."
– Anthony J. D'Angelo

"Kui asendate negatiivsed mõtted positiivsetega, hakkavad teil olema positiivsed tulemused."
- Willie Nelson

"Teie suhtumine on nagu värvipliatsid, mis värvivad teie maailma. Värvige oma pilti pidevalt halliks ja teie pilt jääb alati tume. Proovige lisada pildile erksaid värve, lisades huumorit, ja teie pilt hakkab heledamaks muutuma."
- Allen Klein

"Iga põlvkonna suurim avastus on see, et inimene võib oma elu muuta, muutes oma suhtumist."
- William James

"Sa oled oma suhtumise dirigent! Keegi teine ei saa teie eest teie mõtteid koostada."
– Lee J. Colan

"Muutke oma ellusuhtumist ja te muudate oma elu. Konstruktivne meeleseisund on loodud optimismist, mis on ühendatud terve mõistuse ja matkimisvõimega."
– Remez Sasson

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Koolitaja saab esitada küsimusi, kui kõik osalejad on ringis koos.

- Kuidas sa end treeningu ajal tundsid?
- Kas sa õppisid midagi uut?
- Mida saate sellest klassiruumist oma igapäevaellu kaasa võtta?
- Mida olete valmis oma elus muutma? Mis on esimesed sammud?

On väga oluline, et koolitaja ja teised osalejad toetaksid neid samme, motiveeriks optimistlike sõnadega.

Koolitaja saab koostada ka individuaalse hindamisvormi samade ja lisaküsimustega ning seejärel analüüsida ja anda osalejatele omapoolset tagasisidet individuaalselt või grupis.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Koolitaja võib alustada lühikese positiivse energisaatoriga ja seejärel teha teemakohase ettekande, küsides osalejatelt, kas neil puudub positiivne suhtumine, millised on nende suhted eakatega, eesmärgiga mõista publiku spetsiifilisi vajadusi.

Koolitaja saab klassiruumis rakendada nelja harjutust ja anda viienda kodutöö. Väga oluline on hindamine korraldada sessiooni lõpus, parem kõigile osalejatele ringis, kuid olenevalt osalejate grupist saab seda teha ka individuaalselt.

Bibliograafia

1. Remez Sasson. Mis on positiivse suhtumise tähendus – määratlused.
<https://www.successconsciousness.com/blog/positive-attitude/what-is-the-meaning-of-positive-attitude/>
2. Norman Vincent Peale. Positiivse mõtlemise jõud: praktiline juhend igapäevaelu probleemide lahendamiseks. 1952. aastal.
3. Swetha Amaresan. 10 loomingulist viisi positiivse suhtumise säilitamiseks, ükskõik mida. <https://blog.hubspot.com/service/positive-attitude>
4. Kuidas negatiivsed ja positiivsed hoiakud töökohta mõjutavad?
<https://smallbusiness.chron.com/negative-positive-attitudes-affect-workplace-21287.html>
5. Jennifer Post. Kuidas kujundada töökohal positiivset suhtumist.
<https://www.businessnewsdaily.com/6912-develop-positive-mindset.html>

Kohanemisvõime



IFIKE moodulid (Kreeka)

Pildi autor Manfred antrania zimmer. Pixabay litsents

Eakate hooldus on kiiresti kasvav valdkond ja eakatega töötavad hooldajad seisavad silmitsi paljude väljakutsetega, sealhulgas füüsiliste, emotsionaalsete ja psühholoogiliste nõudmistega. Nende väljakutsete tõhusaks lahendamiseks on oluline, et hooldajatel oleks kõrge kohanemisvõime, võime kohaneda uute ja muutuvate olukordade ja keskkondadega.

Kohanemisvõime on keeruline konstruktsioon, mida mõjutavad erinevad tegurid, sealhulgas isiksuseomadused, eelnev kogemus, toimetulekustrateegiad ja individile kättesaadav sotsiaalne toetus. Uuringud on näidanud, et kõrge kohanemisvõimega inimesed suudavad paremini toime

tulla stressiga, neil on paremad vaimse tervise tulemused ja nad säilitavad tõenäolisemalt positiivseid suhteid teistega.

Eakate hoolduse kohanemisvõime parandamiseks on oluline arendada probleemide lahendamise, stressijuhtimise ja suhtlemise oskusi. Lisaks on oluline hoida hooldatavate eakatega positiivseid suhteid ja otsida vajadusel sotsiaalset tuge.

1. moodul: kohanemisvõime ja eakate hooldus

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Kohanemisvõime on eakate hooldajate jaoks kriitiline oskus, kuna nad peavad suutma reageerida oma klientide muutuvatele vajadustele. Kohanemisvõime on " võime kohaneda muutuvate tingimuste, keskkonna ja olukordadega " (Achenbach, 2019). See on keerukas oskus, mis hõlmab kognitiivseid ja emotsionaalseid elemente, nagu oskus ära tunda kliendi vajadusi, vastata nendele vajadustele ja kohandada oma käitumist, et see vastaks paremini kliendi vajadustele. Et paremini mõista eakate hooldajate kohanemisvõime keerukust, on oluline arvestada protsessi psühholoogilisi ja geriaatrilisi aspekte.

Psühholoogiliselt on kohanemisvõime seotud vastupidavuse kontseptsiooniga, mis on " võime kohaneda keeruliste või väljakutsuvate olukordadega või raskustest tagasi pörkuda " (Riedel & Sacks, 2019). See on oluline oskus hooldajatele, kes peavad suutma tulla toime oma klientide muutuvate vajaduste ja käitumisega, sageli keerulistes olukordades. Hooldajate vastupidavuse suurendamine on samuti oluline, kuna see võib aidata neil oma tööga kaasnevat stressi paremini juhtida (Riedel & Sacks, 2019).

Geriaatrilisest vaatenurgast on kohanemisvõime seotud isikukeskse hoolduse kontseptsiooniga. Isikukeskne hooldus hõlmab „ terviklikku lähenemist iga vanema füüsiliste, vaimsete, sotsiaalsete ja vaimsete vajaduste arvessevõtmiseks ” (Lang, 2019). Seda tüüpi hoolduse pakkumiseks peavad hooldajad suutma reageerida oma klientide muutuvatele vajadustele ja kohandama oma käitumist vastavalt.

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

1. harjutus

Materjalid: pabertahvel ja markerid, registrikaardid, pastakad või pliiatsid

Sissejuhatus: alustage töötuba, tutvustades kohanemisvõime teemat ja selle tähtsust hooldaja ametis. Selgitage, et töötoa eesmärk on aidata hooldajatel muutuda muutustega kohanemisel mugavamaks ja enesekindlamaks.

Rühmaarutelu: paluge hooldajatel jagada väikestes rühmadesse ja arutada järgmisi küsimusi:

- Milliste väljakutsetega olete hoolduskeskkonnas silmitsi seisnud, mis on nõudnud teilt kohanemisvõimet?
- Kuidas olete varem nende väljakutsetega kohanenud?
- Millised strateegiad on teie jaoks muutustega kohanemisel hästi toiminud?
- Millised strateegiad pole teie jaoks muutustega kohanemisel hästi mõjunud?

Jagage leide: 10–15 minuti pärast paluge igal rühmal jagada oma leide suurema rühmaga. Kirjutage pabertahvlile hooldajate jaoks hästi toimunud strateegiad ja julgustage hooldajaid ka oma ideid lisama.

Rollimäng: jagage hooldajad paaridesse ja esitage igale paarile stsenaarium, mis nõuab kohanemisvõimet. Näiteks on elanikul järsk meeleolu või käitumise muutus või tuleb kasutusele võtta uus seade. Laske paaridel stsenaarium läbi mängida ja harjutada muutusega kohanemist.

Kokkuvõte: pärast rollimängu viige rühm uuesti kokku ja laske igal paaril jagada, mida nad harjutusest õppisid. Julgustage hooldajaid jagama teadmisi või strateegiaid, millest nad muutustega kohanemisel abiks olid.

Peegeldus: Jagage igale hooldajale kartoteegikaardid ja pastakad või pliiatsid. Paluge hooldajatel mõtiskleda töötoa üle ja kirjutada üles üks kaasavõetav või tegevus, mida nad saavad oma töös rakendada, et parandada oma kohanemisvõimet.

Lõpetamine: lõpetage töötuba, tehes kokkuvõtte peamistest näpunäidetest ja tugevdades kohanemisvõime tähtsust hooldaja ametis. Täname hooldajaid osalemise eest ja julgustage neid oma vastleitud oskusi ellu viima.

Seda seminari saab perioodiliselt korrata, et tugevdada kohanemisvõime tähtsust ning pakkuda hooldajatele nende töös pidevat tuge ja juhiseid.

Hindamine:

1. Enesehindamine: hooldajad täidavad enesehinnangu küsimustik enne ja pärast järelkontrolli, et hinnata muutusi nende kohanemisvõimes ja koostöös üksteisega.

2. Vaatleja hindamine: juhendaja või määratud vaatleja teeb jälgige hooldajaid, kui nad eakatega töötavad, ja andke objektiivne hinnang nende koostööle ja kohanemisvõimele üksteise vajadustega.

3. Tagasiside eakatelt: Eakatelt klientidelt palutakse seda teha anda tagasisidet hooldajate kohanemisvõime ja üksteisega koostöö kohta.

Selle tegevuse läbiviimisel on hooldajatel võimalus teavitada oma vajadusi ja väljakutseid ning teha koostööd, et leida lahendusi, et parandada oma koostööd ja kohanemisvõimet üksteise vajadustega. Hindamismeetod annab võimaluse mõõta tegevuse tõhusust ja määrata, kas see on oma eesmärgi saavutamisel olnud edukas.

Soovitused treenerile

Julgustage kõigi osalejate osalemist ja aktiivset kaasamist. Looge osalejate jaoks positiivne ja toetav keskkond. Olge valmis harjutuste ajal tekkida võivate raskuste või väljakutsetega toimetulemiseks ning pakkuge osalejatele kogu mooduli vältel pidevat tuge ja tagasisidet. Samuti olge teadlik hooldajate ja eakate mitmekülgsest taustast ja kogemustest ning olge tundlik nende tunnete ja vajaduste suhtes. Julgustage ja toetage avatud ja ausa suhtluse jaoks turvalist ja hinnangutevaba keskkonda.

Lõpuks lõpetage tegevus, tehke kokkuvõtte peamistest näpunäidetest ja tugevdades empaatia tähtsust hoolduse andmisel. Julgustage neid mõtisklema oma kogemuste üle ja selle üle, kuidas nad saavad oma õpitut rakendada oma igapäevases töös eakatega.

2. harjutus

Vajalikud materjalid: tahvel või pabertahvel, markerid, kleepuvad märkmed või kartoteegikaardid, taimer.

Klassiruumi haldamine:

1. Sissejuhatus: Koolitaja peaks end tutvustama ja osalejaid tervitama. Selgitage tegevuse eesmärki ja seda, mida nad selle lõpuks õpivad.

2. Jäämurdja: alustage tundi kiire jäämurdjaga, et aidata osalejatel üksteist tundma õppida ja end klassiruumis mugavalt tunda.

3. Väikeste rühmade arutelud: Jagage osalejad väikestesse rühmadesse ja paluge neil arutada väljakutseid, millega nad eakate eest hoolitsemisel kokku puutuvad, eriti mis puudutab kohanemisvõimet. Lubage igal rühmal jagada oma mõtteid ja kogemusi suurema rühmaga.

4. Esitlus: Seejärel peaks koolitaja esitama ettekande kohanemisvõime tähtsusest eakate hooldamisel. Käsitletavat teemat on järgmised:

- Eakate muutuvate vajaduste mõistmine
- Usalduse ja suhte loomine eakate klientidega
- Eakate klientide iseseisvuse soodustamine
- Eakate klientide raske käitumise juhtimine

5. Rollimäng: pärast ettekannet jagage osalejad paaridesse ja paluge neil mängida rolli, kus nad hoolitsevad eaka kliendi eest, kellel on raskusi oma rutiini muutustega kohanemisega. Jälgige rollimängu ja andke igale paarile tagasisidet selle kohta, kuidas nad saavad parandada oma kohanemisvõimet hooldamisel.

6. Refleksioon: Tegevuse lõpus paluge osalejatel mõtiskleda selle üle, mida nad on õppinud ja mida nad sellest kogemusest kaasa võtavad.

Harjutuse hindamise juhised:

1. Osalemine: Jälgige osalejate kaasatust ja osalemist väikeses rühmas toimuvates aruteludes, rollimängudes ja refleksiooniharjutustes.

2. Arusaamine: hinnata osalejate arusaama kohanemisvõime tähtsusest eakate hooldamisel.

3. Oskuste arendamine: Hinnake osalejate võimet rakendada rollimängus õpitut.

4. Tagasiside: julgustage osalejaid andma tegevuse kohta tagasisidet, sealhulgas seda, mida nad pidasid kasulikuks ja mida saaks parandada.

Soovitused treenerile

1. Osalemise julgustamine: julgustage kõiki osalejaid aktiivselt osalema väikeses rühmas toimuvates aruteludes ja rollimängudes.

2. Toetage toetavat keskkonda. Looge toetav ja hinnangutevaba keskkond, kus osalejad tunnevad end mugavalt oma kogemusi jagades ja küsimusi esitades.

3. Andke selged juhised: Veenduge, et iga harjutuse juhised oleksid selged ja lühikesed.

4. Kasutage näiteid. Kasutage arutletavate mõistete illustreerimiseks reaalsest elust pärit näiteid ja juhtumiuuringuid.

5. Julgustage refleksiooni: julgustage osalejaid mõtisklema selle üle, mida nad on õppinud ja kuidas nad saavad seda oma hoolduspraktikas rakendada.

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Koolitaja peab igalt hooldaja-vanemapaarilt kokku koguma raskused, millega nad oma igapäevaelus koostöös kokku puutuvad. Sageli teatatakse sellistest probleemidest nagu ravimite/toidu tarbimine, riietumine või füüsiline aktiivsus. Pärast harjutust võib treener paluda paaril tegeleda eelnimetatud probleemidega ja vaadata, kas kohanemisvõime teineteise vajadustega on paranenud.

Treener peab treeningu ajal jälgima osalejate reaktsioone üksteisele ja iseendale. Meeleolu muutused (nii positiivsed kui ka negatiivsed), suurenenud suhtlus grupi vahel, naer või vaidlused tuleks üles märkida ja neid tuleks kasutada juhisenähtetena, et kohendada harjutust vastavalt olukorrale ja anda teavet järelaruande jaoks.

Pärast harjutusi saab treener läbi viia ka uuringu osalejate psühholoogilise seisundi kohta enne ja pärast treeningut.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Vaidlusolukorras on oluline, et koolitaja ei peataks harjutust kõigi osalejate jaoks. Selle asemel peavad ülejäänud paarid või rühm tantsu jätkama, et rõhutada nii endale kui ka teistele nende koostöö ja üksteisega kohanemise ülekaalu, mitte keskenduda erinevustele/takistustele. Sisuliselt on harjutuse

eesmärk rõhutada vajadust kohaneda, integreerida, ületada ja isegi mööda vaadata probleemidest ühise eesmärgi nimel, mis on suurem kui probleemid, mis on iseenesest lahendamatud.

„ Teise ” perspektiiv

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Kohanemisvõime puudumine eakate hooldamisel on peamiselt seotud kahe osapoole suutmatusega teha koostööd ja leida ühisosa erinevate eluetappide vahel. Takistused on enamasti vaimsed kui füüsilised: kui vanadus takistab liikumist ja üldist liikuvust, siis tegelikult takistab pooltevahelist suhtlemist „ vana” või hooldajast erinevaks olemise mentaliteet.

Nendes tantsudes ja eriti traditsioonilistes tantsudes, mida tantsivad ringis, saavad nii hooldajad kui ka vanurid nendes olukordades kasu. Selliste tegevuste tõhususe tõendeid on hästi uuritud tantsu psühholoogiliste eelistega, mis aitavad kaasa seltskondlikkusele ja sõbralike suhete arendamisele tantsurühmaga liitumisel. (Hui, Chui ja Woo, 2009). Kaasaegse sotsiaalse funktsionaalsuse uuringu tulemused on seotud ka empaatia ja koostöö tulemustega, kus tantsijad edestasid jällegi teisi rühmitusi, kes sarnastes tegevustes ei osalenud (Bougiesi 2011).

Sellistel harjutustel on kaks kasu: tantsides koos ja muusika saatel, on mõlemad pooled kohustatud sünkroniseerima, tegema koostööd ja ületama kõikvõimalikud erimeelsused, et end kunstilise väljenduse kaudu lõbustada. Lisaks on konkreetse muusika valik tuttav nii eakatele kui ka hooldajatele.

1. harjutus

Juhised :

Igale osalejale antakse nimekiri küsimustest, millele ta kordamööda vastab. Hooldaja vastab alustuseks ühele küsimusele ja seejärel vastab eakas samale küsimusele.

Küsimused võivad olla seotud hobide, huvide, lapsepõlvemälestuste, lemmiktoitude jms.

Kui mõlemad osalejad on samale küsimusele vastanud, liiguvad nad järgmise küsimuse juurde.

See jätkub seni, kuni kõik küsimused on vastatud või kuni tegevuseks määratud aeg on täis.

Näidisküsimused:

Mis on sinu lemmikhobi?

Mis on sinu parim lapsepõlvemälestus?

Mis on su lemmik toit?

Mis on kõige huvitavam koht, kus olete kunagi reisinud?

Mis on sinu lemmikfilm või -raamat?

Eelised:

Tegevus annab võimaluse nii omastehooldajatele kui eakatele üksteise kohta rohkem teada saada ning mõista üksteise tausta, huvisid ja vaatenurki.

See aitab luua tugevamaid suhteid ja parandada nende ja eakate vahelist suhtlust.

Isiklikku teavet jagades aitab tegevus murda barjääre ning loob positiivsema ja toetavama keskkonna.

Seda tegevust võib teha kord nädalas või nii tihti kui soovitakse ning seda saab kohandada iga hooldussuhte konkreetsetele vajadustele.

2. harjutus

Juhised:

Igale osalejale antakse komplekt vanu fotosid ja palutakse tuua vanu fotosid, mis esindavad olulisi sündmusi või mälestusi nende elust.

- Seejärel palutakse neil jagada lugu iga foto taga ja selgitada, miks on sellel nende elus eriline koht.
- Hooldaja ja eakas jagavad kordamööda oma mälestusi ja lugusid ning võivad esitada üksteisele küsimusi või kommenteerida teise fotosid.
- See jätkub seni, kuni kõik fotod on jagatud või kuni tegevuseks määratud aeg on täis.

Eelised:

- Tegevus annab võimaluse nii neile kui ka eakatele üksteise kohta rohkem teada saada ning mõista üksteise isiklikke kogemusi ja mälestusi.
- See aitab luua tugevamaid suhteid ja parandada suhtlemist hooldajate ja eakate vahel.
- Isiklikku infot jagades aitab tegevus murda barjääre ning loob positiivsema ja toetavama keskkonna.
- Vanade fotode vaatamisel ja mineviku meenutamisel võib olla ka teraapiline mõju, mis aitab vähendada stressi ja parandada meeleolu.

Seda harjutust saab teha kord nädalas või nii tihti kui soovitakse ning seda saab kohandada iga hooldussuhte konkreetsetele vajadustele.

Harjutuse hindamise juhised:

Osalemine: Jälgige nii hooldaja kui ka eaka osalemise taset. Veenduge, et mõlemad jagaksid aktiivselt oma lugusid ja osaleksid vestluses.

Suhtlemine: Hinnake hooldaja ja eaka vahelise suhtluse kvaliteeti. Jälgige, kas nad esitavad küsimusi, kommenteerivad ja suhtlevad üksteisega positiivselt ja lugupidavalt.

Isiklik side: hinnake, kas tegevus on aidanud luua tugevamat isiklikku sidet ja suhet hooldaja ja eaka vahel.

Emotsionaalne reaktsioon: jälgige osalejate emotsionaalset reaktsiooni. Kas nad on silmnähtavalt lõdvestunud, kaasatud ja positiivse kogemusega?

Tagasiside: julgustage osalejaid andma tegevuse kohta tagasisidet, sealhulgas seda, mida nad pidasid kasulikuks ja mida saaks parandada.

Soovitused treenerile

Julgustage aktiivset osalemist: julgustage nii hooldajat kui ka eakat aktiivselt osalema ning oma lugusid ja mälestusi jagama.

Positiivse ja toetava keskkonna edendamine: looge positiivne ja toetav keskkond, kus osalejad tunnevad end mugavalt oma isiklike kogemusi ja mälestusi jagades.

Julgustage suhtlemist: julgustage mõlemat osalejat küsimusi esitama, kommenteerima ja vestlusesse kaasama.

Pakkuge mugavat keskkonda: veenduge, et tegevuse keskkond on mugav ja soodustab isiklike kogemuste ja mälestuste jagamist.

Olge valmis emotsionaalseteks reaktsioonideks: olge valmis selleks, et osalejad reageerivad emotsionaalselt, ja pakkuge vajadusel tuge.

Varuge piisavalt aega: veenduge, et tegevuseks oleks piisavalt aega, et kõigil osalejatel oleks võimalus oma lugusid ja mälestusi jagada.

3. moodul: Kohanemisvõime ühise planeerimise kaudu

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

1991. aastal tuli dr Bill Thomaselt algatus nimega Eden Alternative (TEA). Üheks praktikaks, mis selle algatuse huvitavaks teeb, on regulaarsed, spontaansed ja planeeritud kohtumised elanike ja hooldajate vahel, kus arutatakse esimeste poolt välja toodud olulisi teemasid ning tehakse ühiselt otsuseid keskuse toimimise kohta. Nii saab luua kogukondi, kus elu on elamist väärt.

Seda näitavad uuringud, mis on läbi viidud The Eden Alternative'i kohta. Üks neist, mille viis läbi The Texas Long Term Care Institute, näitas, et seda sekkumismudelit rakendanud keskused teatasid 60% vähem kinnipeetavate käitumisega seotud juhtudest, 57% vähem patsientide haavandeid, 25% vähem elanikke, kes lähevad magama ja 11 inimest. % kasv rahvaloendusel. Teine firma Elmhurst Extended Care näitas 63% vähem töötajate rünnakuid ja õendusaega vähendati nullini. Selle meetodi põhimõtetele tuginedes pakutakse välja järgmine harjutus.

1. harjutus

Hooldajad ja pensionärid peavad kogunema kord nädalas või kuus, et koos arutada ja otsustada järgmise kuu/kuu tegevuste üle.

Kuigi need kohtumised on aruteluks avatud, peavad need EDENi algatuses välja pakutud tegevuste jaoks üheaegselt vastama kolmele erinevale teemale, nimelt:

- a) pidev kontakt taimede ja loomadega,
- b) seltskonna hõlbustamine teistega
- c) eakate ja õdede vaheline hooldusvahetus.

Selles kontekstis pakuvad kokkulepitud tegevused eakatele kontakti loodusega, mille eelised on hästi uuritud ja tõestatud, muutes need tegevused rühma- või meeskonnapõhiseks, et võidelda igavuse ja eraldatuse tundega, mis on hooldekodudes levinud ja sama olulised. ja see on seotud hooldajate kohanemisvõime puudumisega, tegevused, mis on vastastikku kokku lepitud.

Nii saavad hooldajad sõna sekka öelda, kus, kus ja kuidas nad oma aega ja vaeva veedavad, selle asemel, et järgida vanurite ajakava, nagu nad tavaliselt teevad, pakkudes neile (hooldajatele) mõjuvõimu ja võimalust oma panuse anda ja oma tegevust oma töös kasutada. Lisaks, kuna need tegevused on vastastikku kokku lepitud, saavad mõlemad pooled oma igapäevaelus iseseisvuse ja proaktiivsuse tunde.

Lisaks aitab vanematelt hooldajatele hoolduse pakkumise parameeter kaasa kaassõltuvuse stereotüübi murdmisele, mis vastutasuks isoleerib kaks osapoolt nende erinevatest rollidest. Lisaks loob see eraldatus keskkonna,

kus "teine " on hooldaja. -andjad või eakad suhtuvad teise gruppi kui võõrastavat ja neist teatud määral erinevat gruppi. Vastutasuks saavad hooldajad vanematelt abi ja tuge, mis muidu oleks tavapärasel keskkonnas teostatav.

Kuigi harjutus iseenesest toob mõningaid eeliseid ja parandusi, aitab just ideede vahetus läbi osapooltevahelise suhtluse kohanemisvõimet soodustada: planeeritud tegevusi arutades ja arutledes vaatavad hooldajad eakate vajadusi. mõistvamal viisil, sest nad saavad sõna sekka öelda ja seeläbi suunatakse neid oma vajadusi rõhutama ja ka aktiivselt koostööd tegema.

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Harjutuste ja tegevuste olemuse kohta peaks olema vähe juhiseid, millest üks on spontaansuse ja mitmekesisuse vajadus.

Senioride ja hooldajate koosolekutel ei tohi olla ranget ajakava ega päevakorda; see tähendab, et seal peab olema spontaanse ideede vahetamise element ja seega osalejate huvide ehtsam toode.

Sellest tulenevalt peavad tegevused olema teatud määral mitmekesised: alates väljasõitudest lähedalasuvatesse parkidesse, aiatöödest, maalimisest või isegi spordist peavad ideed varieeruma ja distantseeruma tavapärasest asutuse päevast.

Teiseks peaks hierarhia ja eriti vanemate ja hooldajate vaheline dihhotoomia sujuvalt välja tulema. Sel põhjusel tuleb tagada, et mõlemat osapoolt kuulatakse võrdselt ja pigem kogukonda kui institutsiooni (alisatsiooni).

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Sekulariseerumise asemel kogukonna keskkonna arendamiseks peavad osalejad istuma koos segarühmades ja neid tuleb kõnetada nende eesnimede järgi, tehes selgeks, et harjutus on kollektiivne pingutus.

Lisaks tuleks tagada, et mõlemat rühma võetakse ära ja vahetatakse mõtteid võrdselt; veelgi parem on lasta hooldajatel välja pakkuda ideid, kuidas parandada vanemate poolt pakutavaid tegevusi ja vastupidi.

Koolitaja peab meeles pidama, et arutelu ise on harjutuse lahutamatu osa; Isegi kui üksmeelele ei jõuta, on osalejate jaoks positiivne tulemus väljendada oma vajadusi ja seisukohti igaühele, luues seeläbi vastastikuse mõistmise, empaatia ja distantseerumise aluse hooldajate ja eakate institutsionaliseerumise ja võõrandumise normidest.

2. harjutus

Klassi suurus: 10-15 osalejat (hooldajad ja vanemad)

Kestus: 45-60 minutit

Juhised :

Sissejuhatus (5-10 minutit): Koolitaja tutvustab tegevust ja selgitab rühmale selle eesmärgi.

Soojendus (5-10 minutit): treener viib grupi läbi lihtsa venitus- ja hingamisharjutuse, et aidata neil lõõgastuda ja olla hetkes kohal.

Empaatiat jalutuskäik (30-40 minutit): Koolitaja jagab rühma paarideks, igas paaris on üks hooldaja ja üks vanem. Iga paar on kordamööda "hooldaja" ja "vanem".

Hooldaja paneb silmad kinni ja kõnnib toas ringi, samal ajal kui vanem juhendab neid ainult suuliste juhiste abil.

Vanem annab juhiseid, mis aitavad hooldajal mõista, mis tunne on igapäevatoimingutes abi vajamine.

5–10 minuti pärast rollid vahetuvad ja vanem paneb silmad kinni, samal ajal kui hooldaja juhendab.

Mõtisklus (5-10 minutit): Koolitaja juhhib rühmaarutelu, et kajastada kogemust ja julgustada hooldajaid jagama oma arusaamu ja tundeid.

Harjutuse hindamise juhised:

Tähelepanekud: Treener peaks harjutuse ajal paare jälgima ja märkima nende kaasatuse, koostöö ja suhtlemise taseme.

Tagasiside osalejatelt: Koolitaja võib paluda osalejatel anda tagasisidet oma kogemuse ja selle mõju kohta, mis on avaldatud nende arusaamale vanema vajadustest.

Eneserefleksioon: Koolitaja peaks mõtlema oma kogemustele, mis harjutust hõlbustavad, ja tegema märkmeid parandamist vajavate valdkondade kohta.

Soovitused treenerile

Ettevalmistus: Veenduge, et ruum on ohutu ja vaba igasugustest ohtudest. Samuti peaks treener jälgima, et silmaklapid oleksid puhtad ja sanitaarsed.

Suhtlemine: Koolitaja peaks suhtlema selgelt ja andma osalejatele selgeid juhiseid. Samuti peaksid nad olema treeningu ajal kohal ja tähelepanelikud, et vajadusel toetada ja juhendada.

Kohanemine: Koolitaja peaks olema paindlik ja kohanemisvõimeline ning olema valmis kohandama harjutust vastavalt vajadusele, et see vastaks osalejate vajadustele.

Empaatia: Koolitaja peaks lähenema harjutusele empaatia ja mõistmisega ning püüdma luua toetavat ja kaasavat keskkonda kõigile osalejatele.

Esimese kompetentsi bibliograafia

Bergman-Evans, B. (2004). Lisaks põhitõdedele: Eden Alternative mudeli mõjud elukvaliteedi probleemidele. *Journal of gerontological nursing*, 30(6), 27-34.

Birkel, DAG (1998). Vananev aju, vananev meel: tegevused vanemale täiskasvanule: keha ja vaimu integreerimine. *JOPERD*, 69 (9)

Bergman-Evans, B. (2004). Lisaks põhitõdedele: Eden Alternative mudeli mõjud elukvaliteedi probleemidele. *Journal of gerontological nursing* , 30 (6), 27-34.

Cooper, L. & Thomas, H. (2002). Graatsiliselt vananemine: Sotsiaalne tants kolmandas eas. *Aging & Society*, 22, 689-708.

Devor, M. ja Renvall, M. (2008). Hariduslik sekkumine dementsusega eakate hooldajate toetamiseks. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 23 (3), 233-241.

Garnet, ED (1974). Liikumisteraapia vanematele inimestele. In: Mason, K. (Toim.), *Tantsuteraapia: Focus Dance VII* (lk.59-61). Washington, DC: Ameerika tervise, kehalise kasvatus ja vaba aja ühendus.

Haboush BA, Floyd, M., Caron J., LaSota M. ja Alvarez K. (2006). Peotantsutunnid geriaatrilise depressiooni jaoks: uurimuslik uuring Amanda. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 89-97

Huang, HL, Shyu, YIL, Chen, MC, Chen, ST ja Lin, LC (2003). Pilootuuring kodupõhise hooldajate koolitusprogrammi kohta hooldajate enesetõhususe parandamiseks ja dementsusega eakate käitumisprobleemide vähendamiseks Taiwanis. *International Journal of geriatric psychiatry*, 18 (4), 337-345.

Thomas, WH (2006). *Vanemate kätes: mõistujutt targast juhtimisest ja kogukonna loomisest.* Kirjastaja: VanderWyk&Burnham.

Flury, J. ja Ickes, W. (2001). Emotsionaalne intelligentsus ja empaatiline täpsus. Väljaandes J. Ciarrochi, JP

Forgas ja JD Mayer (Eds), *Emotsionaalne intelligentsus igapäevaelus: teaduslik uurimine* (lk 113–132). Philadelphia, PA: Psychology Press.

Herzog, AR, Frank, JC, Phillips, CL, Greenfield, EA ja Boker, JR (2002). "Hooldushinnangu ja psühholoogilise heaolu mudel vanemate täiskasvanute

perekonnas hooldajatel." *The Gerontologist*, 42(5), 632-644.

Matthews, G., Zeidner, M. ja Roberts, RD (2002). *Emotsionaalne intelligentsus: teadus ja muut.* Cambridge, MA: MIT Press

Martinez, AA (2006). *Selline koht: uuring vanemate inimeste arusaamadest (sic) elamisest hooldekodus, mis on omaks võtnud Eden alternatiivse hooldusfilosoofia* (doktoritöö, Briti Columbia ülikool).

Wikstrom, BM (2004). Vanemad täiskasvanud ja kunst: esteetiliste väljendusvormide tähtsus hilisemas elus. *Journal of Gerontological Nursing*,

Wylie, R. (2001). Eden Alternative TM mõju Texase hooldekodude elanike elukvaliteedile: psühhosotsiaalne vaatenurk.

Aksoydan, E., Aytar, A., Blazeveciene, A., van Bruchem-Visser, RL, Vaskelyte, A., Mattace-Raso, F., ... & Kiziltan, G. (2019). Kas mitteametlike hooldajate ja nende vanemate inimeste koolitusest on abi? Süstemaatiline ülevaade. *Gerontoloogia ja geriaatria arhiiv*, 83, 66-74.

Smith, MT (2018). Kohanemisvõime eakate hoolduses: väljakutsed ja strateegiad. *Journal of Geriatric Care and Management*, 6(3), 45-54.

Johnson, BM ja Clark, MK (2016). Kohanemisvõimet mõjutavad tegurid eakate hoolduses. *Journal of Aging and Health*, 28(6), 789-796. doi: 10.1177/0898264316645699

Nguyen, TT ja Nguyen, TT (2019). Sotsiaalse toe roll eakate hoolekande vajadustega kohanemisel. *International Journal of Geriatric Care and Management*, 8(2), 123-130. doi: 10.11648/j.ijgcm.20190202.11

Keith, R. (2018). "Hooldus USA-s" National Alliance for Caregiving ja AARP Public Policy Institute.

Schulz, R. ja Martire, LM (2004). "Dementsusega inimeste perehooldus: levimus, tervisemõjud ja tugistrateegiad." *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 12(3), 240-249.

Lee, SY ja Kim, HJ (2017). Probleemide lahendamine, stressijuhtimine ja suhtlemisoskused kohanemisvõime tagamiseks eakate hoolduses. *Geriatrics and Gerontology International*, 17(8), 1151-1158. doi: 10.1111/ggi.13121

Chen, YJ ja Chen, CY (2020). Isiksuseomadused ja kohanemisvõime eakate hoolduses. *Journal of Gerontological Nursing*, 46(3), 20-27. doi: 10.3928/00989134-20200220-05

Enesemotivatsioon



IFIKE moodulid

PILT PEXELS. PIXABAY LITSENTS

65-aastased ja vanemad mehed ja naised moodustavad ELis 90 miljonit +65 inimest (Eurostat, 2020), mis peaks 2050. aastaks enam kui kahekordistuma ning hinnanguliselt moodustab see tulevikus 29% elanikkonnast (150 miljonit). Kuigi see tähendab rohkem eakaid, tähendab see ka rohkem karjäärivõimalusi neile, kes otsustavad nendega koos töötada. Lisaks kogeb iga neljas vanemaealine vaimse tervise probleeme, nagu depressioon või ärevus, ning füüsilised ja kognitiivsed muutused, mida mõned inimesed vananedes kogevad, võivad need probleemid veelgi keerulisemaks muuta.

Need andmed näitavad pensionäride hooldamise keerukust, mis on seotud sellise ülesande lähenemisega, täpsemalt käsitledes seda kannatlikkuse, empaatia, optimismi ja austuse mitmetahulise probleemina.

1. moodul: enesemääramine ja tõhusus

Eakatega töötavate hooldajate motivatsioonipuuduse parandamisele suunatud tegevuste teoreetiline taust on juurdunud motivatsioonipsühholoogia valdkonnast. See valdkond uurib, miks inimesed osalevad teatud käitumises ja tegureid, mis mõjutavad nende motivatsiooni seda teha (Ryan & Deci, 2000).

Üks silmapaistvamaid motivatsiooniteooriaid on enesemääramise teooria (SDT) (Ryan & Deci, 2000). SDT teeb ettepaneku, et motivatsioon suureneb, kui inimesed kogevad oma tegevustes autonoomiat, pädevust ja seotust (Ryan & Deci, 2000). Autonoomia viitab kontrolli tundele oma käitumise ja otsuste üle (Ryan & Deci, 2000). Pädevus viitab veendumusele, et inimesel on oskused ja võimed ülesande tõhusaks täitmiseks (Ryan & Deci, 2000). Seotus viitab seotuse ja seotuse tunnetusele teistega (Ryan & Deci, 2000). Kui hooldajad tunnevad, et nende töö on kooskõlas nende väärtustega, annab neile kontrolli tunde ja võimaldab neil teistega suhelda, suureneb nende motivatsioon tõenäoliselt (Ryan & Deci, 2000).

Teine asjakohane teooria on Self-Efficacy Theory (Bandura, 1977), mis väidab, et indiviidi usk oma võimesse ülesannet täita mõjutab tema motivatsiooni seda teha. Kui hooldajad usuvad, et nad on oma töös pädevad ja suudavad eakate elu positiivselt mõjutada, suureneb nende motivatsioon tõenäoliselt (Bandura, 1977).

Lisaks on motivatsiooni hoidmisel oluline ka enese eest hoolitsemise ja teiste toetuse roll. Hooldajad, kes tegelevad nende heaolu edendavate tegevustega ja kellel on tugev tugisüsteem, säilitavad suurema tõenäosusega oma motivatsiooni ka aja jooksul (Shanafelt et al., 2015). Motivatsiooni edendamisel võib olulist rolli mängida ka teiste, näiteks pere, sõprade või kolleegide positiivne kinnitus (Bandura, 1977).

Kokkuvõttes põhineb teoreetiline taust eakatega töötavate hooldajate motivatsioonipuuduse parandamiseks enesemääramise teooria (Ryan & Deci, 2000), enesetõhususe teooria (Bandura, 1977) ja enese olulisuse kombinatsioonil. -hooldus ja toetus teiste poolt (Shanafelt et al., 2015). Nende võtmeteguritega tegelemisel võivad hooldajate motivatsioonipuuduse parandamisele suunatud tegevused oluliselt mõjutada nende heaolu ja üldist edukust töös.

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu:

- Selgitage osalejatele harjutuse eesmärki ja kuidas see käsitleb hooldajate motivatsioonipuudust.
- Tõstke esile enesemotiveerimise tähtsust ja selle mõju nii hooldajate kui ka eakate üldisele heaolule.
- Rõhutada hooldajate rolli toetava ja motiveeriva keskkonna loomisel nii enda kui eakate jaoks

Teoreetiline arusaam:

- Viitage lühidalt enesemotivatsiooni ja selle arenguga seotud psühholoogilistele teooriatele.
- Selgitage hoolduse mõju enesemotivatsioonile ja tegureid, mis võivad selle langusele kaasa aidata.
- Arutage enesehoolduse ja enesemotiveerimise tähtsust nende jaoks, et pakkuda eakatele parimat hooldust.

Praktilised tagajärjed:

- Andke hooldajatele praktilisi näpunäiteid ja strateegiaid nende enesemotivatsiooni ja positiivsuse säilitamiseks. Üks tõhus viis on oma

väärtuste ja eesmärkide üle mõtisklemine. Hooldajad peaksid leidma aega, et mõelda, mis neid oma töös ajendab, millised on nende väärtused ja mida nad loodavad oma karjääris saavutada. Nende üleskirjutamine ja hästi nähtavas kohas hoidmine võib olla pidev meeldetuletus, mis on oluline ja miks nad selle elukutse üldse valisid. Teine oluline strateegia on saavutatavate eesmärkide seadmine. Nad saavad jagada oma pikaajalised eesmärgid väiksemateks juhitavateks sammudeks ja tähistada oma edusamme. See mitte ainult ei aita neid motiveerida, vaid annab ka saavutus- ja edutunde. Lisaks saavad nad oma eesmärgi korrapäraselt ümber hinnates teha vajalikke muudatusi ja püsida soovitud tulemuse saavutamiseks õigel teel.

Hooldajad saavad inspiratsiooni ka teistelt, kellel on eakatega töötamise kogemus. Vestlemine kolleegide, mentorite või eakate elu positiivselt mõjutanud inimestega võib pakkuda uusi vaatenurki, nõuandeid ja juhiseid. See võib samuti aidata luua kogukonnatunnet ja toetust, mis võib olla kriitilise tähtsusega motivatsiooni ja vastupidavuse säilitamisel selles keerulises valdkonnas.

- Tõstke esile puhkepauside ja enesehooldustegevuste olulisus. Regulaarne treening, meditatsioon, hobid või muud tegevused, mis toovad nende ellu rõõmu ja tasakaalu, võivad aidata neil füüsiliselt ja vaimselt tervena püsida. See võib omakorda aidata ennetada läbipõlemist ning säilitada nende motivatsiooni ja energiat tööks.
- Arutage teiste positiivse tugevdamise ja toetuse rolli enesemotivatsiooni edendamisel. Hooldajad võivad leida tuge perekonnalt, sõpradelt või tugirühmadelt, mis võivad pakkuda julgustust, tagasisidet ja vastutust. Mentori või kellegi poole pöördumine nõu ja juhendamise saamiseks võib

samuti aidata hooldajatel tunda oma töös sidet ja toetust.

1. harjutus:

Eesmärk: parandada hooldajate kohanemisvõimet üksteise vajadustega ja soodustada nendevahelist paremat koostööd.

Juhised:

1. Jagage hooldajad paaridesse.
2. Igal paaril on 10 minutit aega, et omavahel vestelda, jagades kordamööda järgmist teavet:
 - a. Üks isiklik väljakutse, millega nad eakatega töötades kokku puutuvad.
 - b. Üks vajadus on neil oma partnerilt vanuritega töötades.
 - c. Üks ettepanek parandada nende koostööd eakatega töötades .
3. Pärast 10-minutilist vestlust moodustab iga paar ringi teiste paaridega.
4. Ringis jagab iga paar teavet, mida nad arutasid sammus 2 koos ülejäänud rühmaga.
5. Seejärel toimub rühmas 20-minutiline hõlbustatud arutelu ühiste väljakutsete, vajaduste ja parendusettepanekute väljaselgitamiseks.
6. Koolitaja salvestab arutelu põhipunktid ja koosta aruanne, mida jagatakse kõigi hooldajatega.
7. Pärast ühe kuu möödumist toimub järeleseanss, et vaadata läbi anda aru ja hinnata tegevuse tulemuslikkust, hinnates muutusi hooldajate koostöös ja kohanemisvõimes üksteise vajadustega.

2. harjutus:

Eesmärk: aidata hooldajatel välja töötada strateegiaid enesemotivatsiooni suurendamiseks ja oma töösse rohkem kaasa lüüa.

Materjalid: pabertahvel ja markerid, registrikaardid, pastakad või pliiatsid

Sissejuhatus: alustage töötuba enesemotiveerimise teema ja selle tähtsuse tutvustamisega hoolduses. Selgitage, et töötoa eesmärk on aidata hooldajatel saada motiveeritumaks ja oma töösse rohkem kaasa lüüa.

Rühmaarutelu: paluge hooldajatel jagada väikestesse rühmadesse ja arutada järgmisi küsimusi:

- Millal tunnete end oma töös kõige rohkem motiveerituna?
- Millised tegevused või ülesanded pakuvad teile kõige rohkem rahuldust?
- Milliste väljakutsetega olete silmitsi seisnud, mis on muutnud motivatsiooni säilitamise keeruliseks?
- Milliseid strateegiaid olete oma motivatsiooni tõstmiseks varem kasutanud?

Jagage leide: 10–15 minuti pärast paluge igal rühmal jagada oma leide suurema rühmaga. Kirjutage pabertahvlile hooldajate jaoks hästi toimivad strateegiad ja julgustage hooldajaid ka oma ideid lisama.

Mõelge väärtustele: jagage igale hooldajale kartoteegikaardid ja pastakad või pliiatsid. Paluge hooldajatel mõtiskleda oma isiklike väärtuste üle ja panna kirja kaks või kolm nende jaoks olulist väärtust. Julgustage hooldajaid mõtlema, kuidas nende väärtused on seotud nende tööga hooldajana.

Ülesannete sobitamine väärtustega: laske hooldajatel arutada oma väärtusi väikestes rühmades ja julgustage neid leidma oma töös ülesandeid või tegevusi, mis vastavad nende väärtustele. Näiteks võib hooldaja, kes hindab kaastunnet, leida, et üks-ühele töötamine vanemaga on rahuldav ülesanne.

Eesmärkide seadmine : julgustage hooldajaid seadma endale eesmärgid nende väärtustega kooskõlas olevate ülesannete või tegevuste alusel. Näiteks võib hooldaja seada eesmärgiks veeta rohkem aega vanematega sisukalt suheldes.

Mõtisklus: Pärast eesmärgi seadmise harjutust paluge hooldajatel oma eesmärgid mõelda ja kirjutage üles üks tegevuspunkt, mida nad saavad järgmisel nädalal rakendada, et oma eesmärgi nimel tööd alustada.

Lõpetamine : lõpetage töötuba, tehes kokkuvõtte peamistest näpunäidetest ja tugevdades enesemotiveerimise tähtsust hooldaja ametis. Täname hooldajaid osalemise eest ja julgustage neid oma vastleitud oskusi ellu viima.

Seda töötuba võib perioodiliselt korrata, et tugevdada enesemotiveerimise tähtsust ning pakkuda hooldajatele nende töös pidevat tuge ja juhiseid.

3. harjutus:

Jälgige osalejaid vestluse ajal paarikaupa, et hinnata nende seotuse taset ja valmisolekut oma väljakutseid, vajadusi ja ettepanekuid üksteisega jagada.

Jälgige ringis toimuvat arutelu, et kõigil paaridel oleks võimalus oma panus anda ning et vestlus oleks lugupidav ja produktiivne.

Hinnake arutelu käigus koostatud aruannet, et hinnata, kas see kajastab täpselt arutatud põhipunkte ja kas see on hooldajatele kasulik.

Jälgige järeleantssi, et hinnata, kas hooldajate koostöö ja kohanemisvõime üksteise vajadustega on paranenud ning kas aruanne on olnud nende muutuste edendamisel tõhus.

4. harjutus:

Jälgige osalejaid rühmaarutelu ajal, et hinnata nende kaasatuse taset ja valmisolekut jagada oma kogemusi ja enesemotiveerimise strateegiaid.

Hinnake arutelu käigus loodud strateegiaid, et hinnata, kas need on praktilised, teostatavad ja hooldajate jaoks asjakohased.

Jälgige väikeses rühmas toimuvat arutelu väärtuste ja ülesannete sobitamise üle väärtustega, et hinnata, kas hooldajad suudavad oma väärtusi siduda oma tööga hooldajana.

Hinnake tegevuse tulemuslikkust, hinnates muutusi hooldajate motivatsioonitasemes ja nende töösse kaasamises.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Alustage klassiruumis toetava ja kaasava keskkonna loomisest, püstitades selged ootused käitumisele ja osalemisele.

Julgustage kõigi osalejate avatud ja lugupidavat suhtlemist ning aktiivset osalemist. Hallake aega tõhusalt, hoides tegevusi ja arutelu õigel teel ning tagades, et igal osalejal on piisavalt aega panustamiseks.

Julgustage osalejaid tegema vajadusel pause, eriti pikkade tegevuste ajal, et aidata säilitada keskendumist ja energiataset.

Edendage kogukonnatunnet, julgustades osalejaid üksteist ühendama ja üksteist toetama nii seminari ajal kui ka väljaspool seda. Regulaarselt hinnata ja hinnata tegevuste tulemuslikkust ning teha vajadusel kohandusi, et tagada nende asjakohasus ja tõhusus.

2. moodul: Motiivide eneserefleksioon

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Mooduli eesmärgi lühiselgitus ja selle olulisus eakatega töötavatele hooldajatele. Koolitaja peaks aitama koolitatavatel lahutada isiklikku ja professionaalset aspekti eakate hooldamisel. Selles mõttes peab ta rõhutama, et eakate olukorra halvenemine ei ole sageli hooldajapoolse ebakompetentsuse küsimus, vaid vältimatu loomulik protsess, mida iga terve inimene läbi elab. Eriti just nooremate hooldajatega töötades peab koolitaja keskenduma nende tähelepanu kõrvalejuhtimisele aspektidelt, mida ta kontrollida ei saa (füüsilised vaevused, tervise halvenemine) aspektidele, mida nad saavad kontrollida ja seega parandada (emotsionaalne heaolu, aktiivne elustiil, seltskondlikkus, pidev õppimine).

II. Teoreetiline psühholoogia taust

Motivatsioonipsühholoogia valdkonna ja selle olulisuse selgitus eakatega töötavatele hooldajatele.

Ülevaade kahest peamisest motivatsiooniteooriast, mida arutatakse: enesemääramise teooria (SDT) ja enesetõhususe teooria.

Arutelu SDT põhikomponentide üle: autonoomia, pädevus ja seotus ning kuidas need mõjutavad motivatsiooni.

Seletus selle kohta, kuidas enesetõhususe teooria väidab, et indiviidi usk oma võimesse ülesannet täita mõjutab tema motivatsiooni seda teha.

Arutelu enese eest hoolitsemise ja teiste toetuse rollist motivatsiooni hoidmisel.

1. harjutus: eneserefleksiooniharjutus

- Osalejatel palutakse mõelda oma praegusele motivatsioonitasemele hooldajana.
- Osalejatel palutakse tuvastada oma väärtused, eesmärgid ja püüdlused ning see, kuidas nad oma hooldajatööga ühtlustuvad.
- Osalejatel palutakse mõelda, kuidas nende töö hooldajana võimaldab neil kogeda autonoomiat, pädevust ja seotust.
- Osalejatel palutakse mõelda enese eest hoolitsemise ja teiste toetuse rollile oma motivatsiooni säilitamisel.

Rühmavestlus

- Osalejad jagatakse väikestesse rühmadesse ja neil palutakse omavahel arutada oma eneserefleksiooni.
- Rühmadel palutakse tuvastada oma peegelduste hulgas ühised teemad ja mustrid ning arutada strateegiaid, kuidas parandada nende motivatsiooni hooldajana.

Kokkuvõte ja mõtisklus

- Osalejatel palutakse teha kokkuvõtte peamistest arusaamadest, mida nad on harjutusest saanud, ja mõelda, kuidas nad saaksid neid teadmisi oma töös hooldajatena rakendada.

Juhised teostatud harjutuste hindamiseks

Osalejate kaasatuse ja eneserefleksiooniharjutuses osalemise taseme hindamine.

Hinnang sellele, mil määral suutsid osalejad tuvastada oma väärtused, eesmärgid ja püüdlused ning kuidas nad sobituvad oma hooldajatööga.

Hinnang selle kohta, mil määral said osalejad mõtiskleda selle üle, kuidas nende töö hooldajana võimaldab neil kogeda autonoomiat, pädevust ja seotust.

Hinnang sellele, mil määral osalejad suutsid kaaluda enesehoolduse rolli

2. harjutus

1. Autonoomia refleksioon: laske hooldajatel mõelda oma praegusele autonoomia tasemele oma töös, paludes neil vastata järgmistele küsimustele:

- Kui palju kontrollin ma oma tegude ja otsuste üle oma töös eakatega?
- Kui kooskõlas on minu töö minu väärtuste ja eesmärkidega?
- Kui palju panen ma oma tööga seotud otsustusprotsessidesse?

2. Pädevuste refleksioon: laske hooldajatel mõelda oma praegusele pädevuse tasemele oma töös, paludes neil vastata järgmistele küsimustele:

- Kui kindel ma olen oma võimes oma tööd tõhusalt teha?
- Kas tunnen, et olen valmis eakatega töötamisega kaasnevate väljakutsetega toime tulema?
- Milliseid konkreetseid oskusi või teadmisi pean täiendama, et tunda end oma töös pädevamana?

3. Seotuse refleksioon: laske hooldajatel mõtiskleda oma praeguse seotuse taseme üle oma töös, paludes neil vastata järgmistele küsimustele:

- Kas tunnen end seotuna oma kolleegide, eakate inimeste ja nende peredega?

- Kui toetav on minu töökeskkond sidemete ja suhete edendamisel ?
- Mida saan teha, et oma tööga seotustunnet suurendada?

Pärast vastuste üle järelemõtlemist paluge hooldajatel jagada oma mõtteid väikestes rühmades. Julgustage neid kuulama üksteise vaatenurki ning pakkuma tuge ja ettepanekuid, kuidas suurendada oma töös autonoomiat, pädevust ja seotust.

Juhised harjutuse hindamiseks klassiruumi seadetes

- Jälgige väikese grupi arutelude ajal hooldajate osaluse ja kaasamise taset.
- Hinnake hooldajate võimet oma kogemusi kajastada ja teha kindlaks valdkonnad, mida tuleks parandada.
- Hinnake rühmaarutelu tõhusust hooldajate vahelise toetuse ja sideme edendamisel.
- Mõõtke harjutuse mõju hooldajate motivatsioonile ja rahulolule oma tööga.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

- Looge hooldajatele turvaline ja toetav keskkond oma kogemuste ja mõtete jagamiseks.
- Julgustage väikese rühma arutelude ajal hooldajate vahelist aktiivset kuulamist ja lugupidavat suhtlemist.
- Luua positiivsuse ja lahenduskeskse mõtlemise õhkkond.
- Tagada, et kõigil hooldajatel oleks võimalus osaleda ja oma seisukohti jagada.

- Andke hooldajatele tagasisidet ja juhiseid selle kohta, kuidas nad saavad oma töös oma autonoomiat, pädevust ja seotust suurendada.

3. harjutus

Kestus: 2 tundi

Eesmärgid:

- Suurendada osalejate arusaamist põhiteguritest, mis mõjutavad motivatsiooni hooldustöös.
- Julgustada osalejaid mõtisklema oma kogemuste üle hooldajana ja tuvastama valdkonnad, kus nad saavad oma motivatsiooni parandada.
- Pakkuda osalejatele võimalusi suhelda teistega ja jagada oma kogemusi, samuti saada teistelt tuge ja tagasisidet.

Materjalid:

- Tahvel ja markerid
- Jaotusmaterjal loengu põhipunktidega
- Pabertahvel ja post-it
- Pliiatsid või pliiatsid

Juhised:

1. osa: Sissejuhatus (30 minutit)

- Koolitajate ja osalejate tutvustus
- Töötoa eesmärkide seletus
- Teoreetilise tausta tutvustus (30 minutit)

2. osa: peegeldus (45 minutit)

- Osalejatel palutakse mõtiskleda oma kogemuste üle hooldajana ja mõelda, mis on neid nende töös motiveerinud.
- Osalejatel palutakse kirja panna oma mõtted ja mõtisklused post-it'ide kohta ning asetada need pabertahvlile.
- Osalejatel palutakse sarnased postitused rühmitada ja ühised teemad välja tuua.

3. osa: Rühmavestlus (45 minutit)

Osalejad jagatakse väikestesse rühmadesse ning neil palutakse arutada oma mõtteid ja 2. osas määratletud ühiseid teemasid. Igal rühmal palutakse välja tuua üks valdkond, kus nad tunnevad, et võiksid oma hooldustöös motivatsiooni tõsta. Rühmadel palutakse tutvustada oma leide ja jagada oma ideid suurema rühmaga.

4. osa: tegevuste planeerimine (30 minutit)

Osalejatel palutakse 2. ja 3. osa arutelude ja arusaamade põhjal koostada individuaalselt tegevuskava, et parandada oma hooldustöö motivatsiooni.

Tegevuskava peaks sisaldama konkreetseid samme ja strateegiaid nende kindlaksmääratud parendusvaldkonnaga tegelemiseks. Osalejaid julgustatakse jagama oma tegevuskavasid oma väikeste rühmadega ning saama tagasisidet ja tuge teistelt.

5. osa: Kokkuvõte (15 minutit)

Koolitajad võtavad kokku töötoa peamised näpunäited ning julgustavad osalejaid vestlust jätkama ning üksteist tegevusplaanide elluviimisel toetama.

Osalejatele jagatakse jaotusmaterjal loengu põhipunktidega ja juhised klassiruumis teostatud harjutuste hindamiseks.

Harjutuse hindamise juhised

Harjutuse hindamist saab läbi viia mitmete meetodite abil, sealhulgas osalejate tagasiside, käitumise muutuste jälgimine ning tegevuseeelsed ja -järgsed uuringud.

Hindamine peaks keskenduma järgmistele valdkondadele:

Kas osalejad mõistsid peamisi tegureid, mis mõjutavad motivatsiooni hooldustöös?

Kas osalejad kajastasid oma kogemusi ja leidsid valdkonnad, kus nad saavad oma motivatsiooni parandada?

Kas osalejad suhtlesid teistega ning said kaaslastelt tuge ja tagasisidet?

Kas osalejad koostasid sisuka tegevuskava oma hooldustöö motivatsiooni tõstmiseks?

Kas osalejad tundsid toetust ja julgustust oma tegevuskavade elluviimisel?

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Julgustage kõigi osalejate aktiivset osalemist ja kaasamist. Looge turvaline ja toetav keskkond, kus osalejad tunnevad end mugavalt oma kogemusi ja mõtteid jagades. Hõlbustada arutelusid ja julgustada osalejaid üksteist kuulama ja toetama. Julgustage osalejaid olema oma tegevuskavade väljatöötamisel loovad ja proaktiivsed. Pakkuge positiivset tugevdust ja tuge kogu seminari vältel.

3. moodul: Koostöö motivatsiooni edendamisel

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Nagu Zarzycki ja Morrison rõhutavad (Zarzycki & Morrison 2021), tuleks paremini mõista erinevusi motivatsiooni ja hooldusvalmiduse vahel ning neid mõjutavaid tegureid, et neid säilitada. Sellega seoses peaks eksisteerima äratundmine hooldajate ainulaadsete asjaolude vahel, mis eristab esialgseid motive ja jätkamise motive, võimet ja valmisolekut osutada hooldust ning mis tunnistab selliste tegurite varieerumist aja jooksul ning sama oluline on olla ettevaatlik, et mitte teha oletusi hooldajate motivatsioon ja valmisolek hoolitseda (Zarzycki & Morrison 2021, lk 653).

Motivatsioone ja valmisolekut hooldust pakkuda tuleks samuti arvesse võtta sotsiaal-kultuurilises kontekstis, milles nad tegutsevad, ning nende tegurite ja nende mõju parem mõistmine on oluline tervishoiu- ja sotsiaalhoolduse praktika või poliitika jaoks.

Nagu märgitud, on hoolduse osutamise võime ja valmisoleku eristamine oluline: iga hooldaja hindamine peaks jätma ruumi hooldajate mitmekülgsete motivatsioonide ja hooldusvalmiduse ning nende ainulaadsete asjaolude õigeaegseks uurimiseks, kui nende hooldusvõime on kinnitatud. Seda eristamist silmas pidades tehakse ettepanek järgmiseks toiminguks. See keskendub hooldajate motivatsioonile vanurite suhtes ja eelkõige nende töö tunnustamisele.

Seega on võimalik saavutada motivatsiooni ja hooldusvalmiduse ühtlustumine. Kuna see jäetakse sageli tähelepanuta vanadekodu igapäevategevuses ja ka koduhoolduses, ei rõhutata ega kommuniqueerita alati oma töö ja panuse tunnustamist. Seega on tavaline, et hooldaja kannatab ebapiisava tunde ja/või

1. harjutus

Tänu tegevus

1. Koolitaja jagab hooldajad ja vanurid 4-5-liikmelistesse rühmadesse.
2. Iga rühm veedab 20 minutit, et arutada ja mõtiskleda järgmiste küsimuste üle:
 - a) Millised on hooldajate konkreetsed tegevused ja käitumisviisid, mis avaldavad eakate elule positiivset mõju?
 - b) Kuidas saavad eakad väljendada oma tänulikkust hooldajate vastu?
 - c) Millised on viisid, kuidas eakad saavad hooldajaid nende töös toetada ja julgustada?
3. Pärast arutelu esitab iga rühm oma mõtteid ja ideid suuremale rühmale.
4. Koolitaja aitab luua tänutahvli, kuhu eakad saavad kirja panna oma tänu- ja toetussõnumid hooldajatele.
5. Koolitaja juhendab eakaid oma sõnumeid hooldajatele esitama ning nende rasket tööd ja pühendumist tunnustama.

Harjutuse hindamise juhised:

Jälgige nii hooldajate kui ka eakate kaasamise ja osalemise taset.

Hinnake tegevuse mõju hooldajate motivatsioonitasemele küsitluste või fookusgrupi arutelude kaudu.

Hinnake hooldajate poolt eakatelt saadava positiivse tugevduse ja toetuse taset.

Soovitused koolitajale tegevuse juhtimiseks ja osalejatele:

Julgustage nii hooldajate kui ka eakate võrdset osalemist.

Looge positiivne ja toetav keskkond avatud suhtlemiseks ja tänu avaldamiseks.

Veenduge, et eakad mõistaksid tänu avaldamise ja hooldajate raske töö tunnustamise tähtsust.

Rõhutage tegevuse rolli hooldajate motivatsiooni ja heaolu suurendamisel.

2. harjutus

Juhised:

- Osalejad jagunevad väikestesse rühmadesse, kus igas rühmas on üks hooldaja ja üks vanur.
- Igale rühmale antakse komplekt eesmärkide seadmise materjale, näiteks tööleht või kleepmärkmed, ning neil palutakse ajurünnak ja isiklike ja ametialaste eesmärkide nimekiri kirja panna.
- Hooldaja ja vanur jagavad kordamööda oma eesmäärke ning pakuvad tuge ja julgustust.
- Seejärel palutakse hooldajal valida üks eesmärk, mida ta on eriti motiveeritud saavutama, ning eakatel palutakse pakkuda tuge ja julgustust, et aidata tal seda eesmärki saavutada.
- Eesmärgiks võib olla midagi, mis on seotud nende tööga eakatega, näiteks mõne uue oskuse õppimine või konkreetse eakaga suhtlemise parandamine, või midagi tema isikliku eluga seonduvat, näiteks uue hobi õppimine või tervise parandamine.
- Järgmise paari nädala või kuu jooksul kontrollivad hooldaja ja eakas regulaarselt teineteisega, et näha, kuidas hooldaja oma eesmärgi poole edeneb, ning pakkuda tuge ja julgustust.

Eelised:

- See tegevus aitab hooldajatel kindlaks teha oma eesmärgid ja tõsta motivatsiooni nende saavutamiseks.
- Eakaga töötades on neil keegi, kes on nende edusse investeerinud ning suudab pakkuda tuge ja julgustust.
- Eesmärgi seadmise ja selle nimel töötamise protsess võib olla inspiratsiooni- ja motivatsiooniallikaks, aidates neil tunda end oma töös rohkem rahulolevana ja rahulolevana.
- Tegevus aitab ka hooldajatel ja eakatel luua tugevamat ja toetavamast suhet, kui nad töötavad koos ühise eesmärgi nimel.

Seda tegevust saab teha regulaarselt, kusjuures hooldajad seavad aja jooksul erinevaid eesmärke ja töötavad nende poole.

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Ülalkirjeldatud tegevuse tõhusust saab hinnata mitmel viisil. Üheks võimalikuks meetodiks on tegevuseelse ja -järgse uuringu abil hinnata muutusi hooldajate motivatsioonis, suhtumises oma töösse ja eesmärkide saavutamise tasemele.

1. Tegevuseelne uuring: enne tegevust võib hooldajatel paluda täita küsitlus, mis hindab nende praegust motivatsioonitaset, tööga rahulolu ning võimet seada ja saavutada isiklikke ja tööalaseid eesmärke. Küsitlus võib sisaldada selliseid küsimusi nagu:

- Kui motiveerituna te end oma töös tunnete?
- Kui rahul olete oma praeguse tööga?
- Kui sageli seate isiklikke ja tööalaseid eesmärke?
- Kui tihti te neid eesmärke saavutate?
- Kuidas hindaksite oma võimet eesmärke seada ja neid saavutada?

2. Tegevusjärgne uuring: pärast tegevust võib hooldajatel paluda sama küsitluse uuesti täita, et hinnata muutusi nende motivatsioonis, tööga rahulolus ja eesmärkide saavutamises. Seejärel saab uuringu tulemusi võrrelda tegevuseelse uuringu tulemustega, et teha kindlaks, kas on toimunud muudatusi.

3. Järelintervjuud: lisaks küsitlustele võib hooldajate valimiga läbi viia järelintervjuud, et koguda põhjalikumat teavet nende tegevuse käigus kogetud kogemuste kohta. Intervjuude ajal võib hooldajatele esitada selliseid küsimusi nagu:

- Milline oli teie kogemus eakatega eesmärgi seadmisel ja selle nimel töötamisel?
- Kuidas see tegevus mõjutas teie motivatsiooni ja suhtumist teie töösse?
- Kas olete märganud mingeid muutusi oma võimes eesmärke seada ja saavutada?
- Mis oli selle tegevuse kõige väärtuslikum aspekt teie jaoks?

Eesmärgi saavutamise jälgimine: hooldajatel võib samuti paluda jälgida oma edusamme tegevuse käigus seatud eesmärgi suunas. Seda saab teha eakaga regulaarselt registreerudes või enesest teatamise kaudu. Oma edusamme jälgides saavad hooldajad näha, kui hästi neil läheb oma eesmärkide saavutamisel, ja teha kindlaks, kas tegevus avaldas positiivset mõju nende motivatsioonile ja eesmärkide saavutamisele.

Kasutades uuringute, intervjuude ja eesmärkide saavutamise jälgimise kombinatsiooni, saab läbi viia tegevuse tõhususe igakülgse hindamise. Hindamise tulemusi saab kasutada edaspidiseks tegevuse parendamiseks ning kindlaks teha, kas see on tõhus viis aidata hooldajatel eesmärke seada, tõsta motivatsiooni ja kujundada positiivset suhtumist oma töösse.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Nagu eelmistes harjutustes, peaksid osalejad kogunema segarühma eesmärgiga kasvatada kogukonna ja vastastikkuse tunnet, hetkeks eemal instituudi/kodu piiridest. Võimalusel võib koolitus toimuda eakate kodust erinevas piirkonnas, et vabaneda igapäevastest emotsionaalsetest assotsiatsioonidest hooldajatega. Järelikult võib selline keskkonnamuutus aidata hooldajatel olla oma vastustes ja tagasisides avatum. Ka koolitaja peab pingutama, et kõiki osalejaid piisavalt ära kuulataks.

Bibliograafia

Bandura, A. (1977). Enesetõhusus: käitumismuutuste ühendava teooria poole. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Ciarrochi, J., Chan, AYC ja Caputi, P. (2000). Emotsionaalse intelligentsuse konstruktsiooni kriitiline hinnang. *Isiksus ja individuaalsed erinevused*, 28, 539 –561.

Ciarrochi, J. ja Deane, F. (2001). Emotsionaalne pädevus ja valmisolek otsida abi professionaalsetest ja mitteprofessionaalsetest allikatest. *British Journal of Guidance and Counseling*, 29, 233-246.

Hiyoshi-Taniguchi, K., Becker, CB ja Kinoshita, A. (2018). Millised dementsuse käitumuslikud ja psühholoogilised sümptomid mõjutavad hooldaja läbipõlemist? *Clinical gerontologist*, 41(3), 249-254.

Lindgren CL, Pass CM, Sime AM. Läbipõlemine ja sotsiaalne tugi omastehooldajates. *Western Journal of Nursing Research*. 1990;12(4):469-487. doi:10.1177/019394599001200404

Martinez, AA (2006). Selline koht: uuring vanemate inimeste arusaamadest (sic) elamisest hooldekodus, mis on omaks võtnud Eden alternatiivse hooldusfilosoofia (doktoritöö, Briti Columbia ülikool).

Ryan, RM ja Deci, EL (2000). Enesemääramise teooria ning sisemise motivatsiooni, sotsiaalse arengu ja heaolu soodustamine. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.

Shanafelt, TD, Boone, S., Tan, L., Dyrbye, LN, West, CP, Sinsky, C., ... West, VJ (2015). Sekkumised arstide heaolu edendamiseks ja läbipõlemise leevendamiseks: põhjalik ülevaade. *Mayo Clinic Proceedings*, 90(9), 1263-1278.

Silva, AL, Teixeira, HJ, Teixeira, MJC ja Freitas, S. (2013). Kodus elavate eakate mitteametlike hooldajate vajadused: integreeriv ülevaade. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(4), 792-803.

Lyonette, C. ja Yardley, L. (2003). Eakate eest hoolitsemise motivatsiooni mõju hooldaja heaolule ja suhted hooldatavaga. *Aging & Society*, 23 (4), 487-506.

Zarzycki M, Morrison V. Tagasi saamine või tagasi andmine: hooldaja motivatsiooni mõistmine ja valmisolek mitteametlikku hooldust pakkuda. *Health Psychol Behav Med*. 2021, 13. juuli; 9 (1): 636–661. doi: 10.1080/21642850.2021.1951737. PMID: 34345534; PMCID: PMC8281125.



Kannatlikkust

1. moodul Darini – D. Todorova – Noorte Psühholoogide Ühendus 4. aprill (Bulgaaria)

Pildi autor Pete Linforth. Pixabay litsents

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

* Teoreetilises ülevaates tuleks Patience'i täielikumaks tutvumiseks ja mõistmiseks arvestada ülaltoodud "Kannatuse lisas" toodud infoga.

Selles moodulis pöörame tähelepanu suhetele või sotsiaalsetele sidemetele, mida inimene loob, ja arusaamist endast. Need on algselt määravad isiklike ja üldiste eesmärkide saavutamisel, mis nõuab kannatlikkust teel soovitud tulemuseni.

Psühholoogiateaduste professor Aleksandrov ütleb: "Inimese ja inimsuhete kohta teadmiste tähendus on väärtus iga inimpraktika jaoks. Inimese elu toimub ranges raamistikus, kui palju ta tunneb teisi ja kui palju ta tunneb ennast." Inimese ülesehitatud minapilt toimib globaalse käitumismotiivina, inimesed valivad käitumismustreid tugevalt sellest, mida nad endast arvavad, kuidas ennast hindavad, kuidas end kogevad. Enesehinnangud reguleerivad meie suhteid teistega ja programmeerivad meie käitumist.

Endale loodud kuvandi kaudu juhime suhet teistega ja sellise käitumise eesmärk on:

- *saavutada edu ja saada edu saavutavat sotsiaalset mõju; võim olla teise poolt aktsepteeritud, välistada vastasseis temaga;
- *vallutada strateegiline koht, mis tähendab võidetud tuleviku jaoks;
- *süü äratundmine ja vältimine – usalduse, austuse otsimine, teiste poolt enda tähtsuse avastamine; eneseesitlus on tõeline mäng, milles manipuleeritakse ja töödeldakse enda kohta käivat informatsiooni.

See moodul on inspireeritud tõestatud sammudest potentsiaali maksimeerimiseks, nagu kirjeldas John C. Maxwell raamatus "5 Levels of Leadership". Kirjeldatakse printsiipe – väliseid tõesid, mis on füüsilise seadusena usaldusväärsed, mida tajudes ja sisemiselt võttes saab printsiip osaks isiksuse väärtushinnangutest. Nii mõjutab see elu ja tööd.

1. tase – positsioon. Õigused. Inimesed jälgivad sind, sest nad peavad seda tegema.

"Positsioon" on juhtimise madalaim tase – algtase. Ainus mõju on see, mis ametinimetusega kaasneb. Positsiooniline juhtimine põhineb ametikoha ja ametikohaga tagatud õigustel. Juhtimisel pole viga midagi. Ja see kõik on vale, kui positsiooni kasutatakse selleks, et inimesi järgida.

2. tase – luba. Suhted. Inimesed jälgivad sind, sest nad tahavad.

2. tase põhineb täielikult suhetel. Loa tasemel järgivad inimesed, sest nad tahavad. Kui teile meeldivad inimesed ja kohtlete neid kui teie väärtust omavaid indiviide, hakkate neid mõjutama. Usaldus on loodud. Autosfäär muutub palju positiivsemaks – olgu selleks kodu, töökoht, mäng või vabatahtlik tegevus. Eesmärk on õppida inimesi tundma ja mõista, kuidas luua nendega harmoonilisi suhteid. "Inimesed võivad meeldida ilma neid juhtima, kuid te ei saa neid hästi juhtida, kui nad ei meeldi." "Kui arvate, et juhite ja keegi ei järgne, siis jalutate lihtsalt." - KW Perry

3. tase – tootlikkus. Tulemused. Inimesed jälgivad teid selle tõttu, mida olete organisatsiooni heaks teinud.

Võib teha raskeid otsuseid, mis viivad muutusteni. Inimesed saab viia teisele tõhususe tasemele.

4. tase – inimeste areng. Paljundamine. Inimesed jälgivad teid selle pärast, mida olete nende heaks teinud.

Siin on võti võime anda teistele mõjuvõimu, investeerida oma jälgijatesse/meeskonda/kolleegidesse/inimestesse, kellest hoolite ja aidata neil kasvada.

5. tase – apogee. Respekt. Inimesed jälgivad sind selle pärast, kes sa oled ja mille eest sa seisad.

See nõuab palju pingutust, oskusi ja keskendumist, aga ka kõrget talenti, et aidata teistel inimestel 4. tasemele areneda.

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

Rakendage järgmisi harjutusi oma positsiooni laiendamiseks ja positiivse kuvandi loomiseks:

Tänage inimest, kes kutsus teid koos töötama.

Inimestega töötamine ja kellegi eest hoolitsemine on äärmiselt vastutusrikas ja näitab, et keegi on sinusse uskunud. Pole tähtis, millal alustate, pole kunagi liiga hilja oma tänu avaldada.

Võtke aega, et kirjutada kiri või e-kiri, et inimest tänada ja rääkida talle keto positiivsest mõjust teile.

Pühenduge töökohal kasvamisele.

Leidke jõudu ja astuge oma mugavustsoonist välja ning püüdke olla parem kui praegu.

Kirjutage kasvuavaldus, milles kirjeldate, mida kavatsete teha, et kasvada ja kuidas seda teha. Seejärel pange kuupäevad kirja ja allkirjastage see. Asetage see nii, et saaksite seda tulevikus näha. Nii tähistate päeva, mil olete võtnud endale kohustuse saada juhiks/inimeseks, milleks teil on potentsiaali, ja tõusta mõjuvõimu apogeele.

Määratlege oma juhtimine/juhtimis- ja tööviis.

Võtke aega, et määratleda oma juhtimis-/tööstiil ja otsustada, millises vormis soovite seda võtta.

Vasta kolmele küsimusele:

- Kes ma olen?

- Mis on minu väärtused?
- Milliseid praktikaid soovin rakendada?

Minge positsioonilt potentsiaali.

Kuidas te varem oma karjäärieesmärke väljendasite? Kas pidasite seda sihtkohaks, näiteks konkreetseteks postitusteks ja pealkirjadeks, või teekonnaks, mis on seotud teie tehtava tööga, püüdes saavutada suuremat visiooni? Kui teie mõtted olid seotud positsiooniga - muutke oma fookust. Selle asemel mõelge oma potentsiaalile.

Proovige ette kujutada:

- Mis tüüpi juhiks/isikuks/hooldajaks sul on potentsiaali saada?
- Millist positiivset mõju saate avaldada inimestele, kellest hoolite/juhite?
- Millist mõju saate maailmale avaldada?
- Kirjutage oma eesmärgid ümber, et võtta omaks mittepositsiooniline mõtteviis. See mõjutab teie õppimisvõimet ja seda, kuidas te suhtlete oma meeskonna/inimestega, kellest hoolite.

Keskenduge visioonile.

Mõelge endast rohkem kui inimesest, kes aitab teie inimestel selle visioonini jõuda.

Võtke aega, et oma ametijuhend selles vaimus ümber kirjutada. Kirjutage organisatsiooni/pere visioon ja kuidas teie meeskond/ ealised/ kolleegid/ sina/ osakond selle elluviimisele kaasa aitavad.

Seejärel kirjutage konkreetsed viisid, kuidas saate hõlbustada visiooni elluviimise seda osa, mida teie meeskonnaliikmed peavad ellu viima.

Liikuge reeglilt suhete poole.

Kui varem juhtisite rohkem kui reeglid, reeglid, määrused, siis nüüd pöörake tähelepanu suhetele inimestega.

Alustuseks otsige igaühe väärtust.

Seejärel tehke kõik endast oleneva, et anda kõigile teada, kui väga te neid hindate.

Olge oma meeskonnaliikmete kontaktivõimaluste algataja.

Kui seni oled oodanud, et keegi sinu juurde tuleks, siis nüüd mine positsioonist välja ja otsi võimalust kontakti saamiseks. Pöörake tähelepanu nende tundmaõppimisele, nende hindamisele, julgustamisele ja neile oma abi pakkumisele.

Ärge mainige oma tiitlit ega ametikohta.

Väljakutse seisneb selles, et teha kõik endast oleneva, et samastada end vähem oma ametikohaga ja rohkem sellega, kuidas panustate oma meeskonda/eakate/organisatsiooni.

Õppige ütlema "ma ei tea".

Sa ei pea ja võid kõike teada. Jõustage ja küsitlege sagedamini oma meeskonda/isikut/perekonda, kes leiavad neile vajalikud vastused.

Järgmise kuu jooksul, kui keegi küsib sinult midagi, mida sa ei tea – tunnista seda. Seejärel küsige oma meeskonna inimestelt nende arvamust. Kui te ei tea küsimustele vastuseid, küsige, kas nad teavad kedagi, kes teab või on neil idee, kust vastuseid leida. Lahendage probleeme koos.

Leidke juhtkond/eakate hoolekande-/tööstustreener, kellega olete seotud ja keda saate mõjutada.

Enamikul inimestel on raske kasvada ilma kellegi abita, kes on seal juba käinud.

Mõelge mõnele valdkonna parimale, mida teate, ja paluge ühel neist end juhendada. Küsige, kas teil on võimalik kohtuda kuskil neli kuni kakskümmend korda aastas. Enne koosolekut valmistuge alati põhjalikult. Planeerige küsimused, mida esitate, ja probleemid, mille osas nõu küsite. Kui te pole valmistunud või teil pole küsimusi - ärge minge koosolekule.

Palju õnne! Olete jõudnud järgmisele tasemele.

Rakendage loa, suhete saamiseks järgmisi harjutusi.

Veenduge, et suhtute inimestesse/ täiskasvanutesse/ meeskonda/ peresse õigesti.

Suhted on üks peamisi edu võtmeid, olenemata sellest, kas proovite müüa, koolitada, juhtida, hooldada, juhendada või lihtsalt oma igapäevaste toimetustega tegeleda.

Just suhete kaudu annavad juhi järgijad/inimesed, kellest hoolid ja nende pered/teie meeskond sulle loa neid juhtida, kuhugi koos minna.

Võtmeküsimus on see, kui palju sulle inimesed meeldivad ja kui palju sa neile meeldid. Saate kontrollida, kui palju teile inimesed meeldivad, ja põhimõtteliselt, kui nad teile tõesti meeldivad, meeldite neile enam-vähem tagasi. Tehke täna otsus, et meeldite kõigile... isegi kui te neile ei meeldi. Kirjutage see leid üles, seejärel allkirjastage ja kuupäevastage. Vajadusel hoidke seda pidevalt enda ees, et teile iga päev meelde tuletada, et inimesed oleks teie prioriteet.

Ühendage iseendaga

Et saada osavaks teistega suhete loomisel, peab sinust saama inimene, kellega tahaksid endaga koos olla.

Üks inimestega ühenduse loomise ja suhete loomise saladusi on enda tundmine ja meeldimine. Raamatus "Võit koos inimestega" nimetab John Maxwell seda "peegli põhimõtteks", mis ütleb: "Esimene inimene, keda peame tundma, oleme me ise." Töö suhete loomisel peab alati algama meist endist. Mida see tähendab?

→ Esimene, kes teab, olen mina – eneseteadvus

Inimloomust näib iseloomustavat võime hinnata kohut kõigi üle peale iseenda. Vähesed on algselt andekas eneseteadvusega. Mida peab inimene sellisel juhul tegema? Hakka iseenda õpilaseks. Eneseteadvuse arendamiseks on mitu võimalust, kuid pidage meeles, et see võtab aega.

Kõrge eneseteadlikkusega inimesed loovad positiivse keskkonna ning sisendavad oma meeskonda lootust ja legitiimsust.

- *Uurige välja, milline on teie isiksuse tüüp, temperament, anded.*
- *Uurige oma tugevaid ja nõrku külgi.* Saate hakata oma eneseteadvust arendama, õppides seal, kus olete kõige tugevam ja nõrgem. Alustage isikliku SWOT-analüüsiga.
- *Mõelge sellele, milline on teie mõju teistele.* Hea viis selle saavutamiseks on pidada päevikut, kuhu jäädvustate oma päeva, sooritatud ülesandeid, kogetud emotsioone.
- *Teine võimalus on puhata 5-10 minutit päevas ja mediteerida.* Meditatsioon aitab avardada ja tugevdada eneseteadvust ning ka vähendada stressi. Võite võtta õhtul aega, et oma päevast vaimset ülevaadet teha ja teha kindlaks, kui tõhusalt kolleegidega koostööd tegite.
- *Keskenduge teistele.* Inimesed, kes on eneseteadlikud, on teadlikud sellest, kuidas nende sõnad ja teod mõjutavad teisi.
- *Paluge teistel enda üle kohut mõista.* Tagasiside saamine on eneseteadlikkuse arendamiseks oluline. See on sageli ainus viis saada teavet probleemide kohta, millega te ei saa silmast silma kohtuda. Võite küsida oma kolleegide või meeskonnaliikmete arvamust. Kui otsite tagasisidet teid ümbritsevatelt inimestelt, on teil võimalus näha oma käitumist nende vaatenurgast.
- *Uurige, kuidas te igat tüüpi olukorras mõtlete, tunnete ja tegutsete.* Kui võtate oma stressi ja viha välja teiste peal, peate selle viivitamatult lõpetama. Selle asemel vaadake, kas te ei leia olukorrast midagi positiivset.

Kui kontrollite seda, mida ütlete ja teete, ei tähenda see, et teete midagi valesti. Pigem näitab see, et hoolid teistest inimestest piisavalt, et mitte öelda ega teha midagi, mis neile negatiivselt mõjuks. Mõelge hoolikalt, mida ütlete, ja mõelge, kuidas see mõjutab inimest, kellega räägite.

Hingake paar korda sügavalt sisse või minge isegi mujale, kui tunnete, et ei suuda oma emotsioone kontrollida.

→ **Esimene inimene, kellega ma kokku puutun, olen mina ise – enesehinnang.**

On palju asju, mida saate enda juures muuta, selle nimel aktiivselt tööd teha. Kuid on palju asju, mida te muuta ei saa – nõustuge sellega. Thomas DeBefferson ütles: „ Kui asi puudutab südametunnistust, olge kindel nagu kalju; kui rääkida moest, siis mine vooluga kaasa”.

Töötage kõigi isiksuseprobleemidega, mis teil võivad olla, et saaksite enda kohta positiivselt mõelda.

→ **Esimene inimene, kes mulle probleeme valmistab, olen mina ise – ausus iseenda vastu**

Väga raske on olla nii enesepeettaja kui ka edukas.

Näitleja Jack Paar teeb sarkastilise märkuse: "Tagantjärele vaadates on mu elu nagu üks suur takistusrada ja peamiseks takistuseks olen mina ise."

Vaadake ennast realistlikult ja tehke otsus reaalsusega silmitsi seista, hoolimata sellest, kui palju see teile haiget teeb.

Valu võib teid hävitada, kuid see võib teid ka võitjaks muuta. Valu viib kasvuni ja kasv püsib distsipliini ja läbipaistvuse kaudu.

→ **Esimene inimene, keda pean muutma, olen mina ise – enese kasvatamine**

Kui soovite oma elu paremaks muuta, on esimene asi, mida peate tegema, muutma ennast paremaks.

Liiga sageli otsime oma probleemide allikat endast väljastpoolt. Ja tegelikult tuleb suur osa sellest seestpoolt, meist endist.

Pühenduge suhete loomise oskuse arendamisele. Pane oma lubadus kuupäevale ja võta see kinni.

→ Esimene inimene, kes saab midagi muuta, olen mina – isiklik vastutus

Iga oluline saavutus algab pühendumisest midagi muuta. Kui te ei võta enda eest vastutust, siis ärge oodake, et teie elu muutub millekski teistsuguseks kui praegu. Võtke vastutus oma tegude ja käitumise eest. Tehke seda seni, kuni see töötab, ja pidage meeles, et edu saavutamiseks pole lihtsat teed!

Uurige, kes te olete.

Kas teie jaoks on loomulik väärtustada inimesi ja seada nad tootlikkusest ettepoole või olete ambitsioonikam ja asetate tootlikkuse inimestest ette? - Analüüsige hiljutisi olukordi ja muid olukordi, mis jätsid tugeva mulje ning mõistke, millisesse tüüpi te kuulute. Väljakutse seisneb selles, et oleks mõtet õppida ja uurida võimalusi nii suhete kui ka tootlikkuse realiseerimiseks.

Siin võib koha leida kahest peamisest ideest inspireeritud inimsuhete koolitus:

- (1) eneserefleksioon, eelkõige enda mõju tajumine teistele ja
- (2) rühmadünaamika, sealhulgas arenguprotsessid, rühmarollid, ülesanded ja rühma hooldusfunktsioonid ja rühmadevaheliste suhetega seotud teemad.

Kasulik kontseptsioon ja tegevus koolitusel on "Johari aken". Selles aknas esindab kvadrant I, avatud või avalik kvadrant, käitumist, mis on inimesele ja teistele teada. Kvadrant II, pime kvadrant, esindab käitumist, mida teavad teised, kuid mitte inimene, ja kvadrant III, varjatud ala, viitab tegevustele, mida inimene teab, kuid mitte teisi. Tundmatu IV kvadrant, esindab käitumist, mis pole nii inimesele kui ka teistele teada.

"Johari aken"	<i>Inimesele teada</i>	<i>Isikule tundmatu</i>
<i>Teistele tuntud</i>	I. AVATUD	II. PIME
<i>Teistele tundmatu</i>	III. PEIDETUD	IV. TUNDMATU

Oluline eesmärk on vähendada pime- ja varjatud alade suurust ning suurendada avaliku ala suurust. Enesetunnetuse suurenemise tulemusel avalikkuse suurenemine suurendab inimestevahelist pädevust, eriti grupikeskkonnas.

Näidake kõigile meeskonnas / pensionäridele / pereliikmetele, et hindate neid.

Võtke aega, et leida positiivseid asju, mida saate oma meeskonna iga inimese kohta siiralt öelda, ja kirjutage need üles.

Järgmise nädala jooksul leidke aega, et rääkida igale inimesele enda kohta vähemalt üks positiivne asi.

Hinnake, kui hästi tunnete oma meeskonda/vanemaid.

Kirjutage oma meeskonnas olevate inimeste ja täiskasvanute nimed, kellest hoolite. Ja vastake igaühe kohta järgmistele küsimustele:

- Milliseid kolme teie tööga mitteseotud asja teate selle inimese kohta?
- Mida see inimene väärtustab?
- Mis on selle inimese kolm suurimat muret?
- Mida see inimene elult tahab või milliseid lootusi sellel inimesel on?

Kui te ei suuda nendele küsimustele oma meeskonnaliikme kohta vastata, peate temaga tutvumiseks rohkem aega veetma. Võta sel nädalal aega.

Võtke kogu inimest tervikuna.

Kui soovite oma tegemistes hea olla, peaksite selle inimese täielikult aktsepteerima. Õppige võtma vastutust inimeste abistamise eest. Inimesed ei ole vahend teie eesmärkide saavutamiseks.

Tee lõbus eesmärk.

Uurige, kuidas tööl lõbusam olla. Kui olete tööl rohkem keskendunud asjade tegemisele, lisage oma ülesannete nimekirja ka lõbu. Nii on teil seda lihtsam saavutada ja samal ajal meeldite teile rohkem.

Pöörake inimestele kogu oma tähelepanu.

Jätke kõik, mis teid segab, häirib.

Inimestega suheldes olge tähelepanelik ja kuulake tõeliselt. Vähesed asjad näitavad inimestele, et hoolite paremini kui neile oma jagamatu tähelepanu pööramine. Ja see ei maksa teile midagi peale aja.

Hakka oma meeskonna peamiseks ergutajaks/eakateks

Inimesed tõmbavad loomulikult nende poole, kes annavad neile enesekindlust ja panevad end oma nahas hästi tundma. Julgusta teadlikult.

Kirjutage nimekiri julgustavatest fraasidest, sõnadest, väljenditest, žestidest.

Järgmise kahe nädala jooksul öelge iga päev kellelegi oma meeskonnast/täiskasvanule midagi julgustavat. Seejärel jälgige, kuidas ta sellele reageerib. Tehke seda järk-järgult kõigiga ja vaadake, kuidas kõik tahavad teiega koostööd teha ja te saavutate tööl rohkem.

Rakenda muret ja otsekohesust.

Kui hoolite oma inimestest, tahate olla nendega aus viisil, mis neid aitab.

Kui näete, et meeskonnaliige / vanem / pereliige või mõni muu oluline inimene mingil moel ebaõnnestub, tehke märkus, et nendega kohe rääkida.

Nimekiri hoolivast otsekohesusest. Enne vestluse alustamist veenduge, et vastate jaatavalt kõigile järgmistele küsimustele.

- Kas ma olen sellele suhtele piisavalt andnud, et olla sirgjooneline?
- Kas ma tõesti hindan neid inimestena?
- Kas ma olen kindel, et see on nende ja mitte minu probleem?
- Kas ma olen kindel, et ma ei tõsta seda, sest tunnen end ohustatuna?

- Kas probleem on tähtsam kui suhe?
- Kas on selge, et see vestlus teenib nende huve, mitte ainult minu huve?
- Kas ma olen valmis panustama aega ja energiat, et nad muutuksid?
- Kas ma olen valmis neile näitama, kuidas midagi teha, mitte lihtsalt ütleva, mis viga on?
- Kas ma tahan ja suudan oma ootusi selgelt ja konkreetsetelt välja öelda?

Kui vastate kõigele loetletud küsimusele "Jah", siis:

- Tegutsege kiiresti – lahendage probleem, kui see on veel väike.
- Tehke seda rahulikult, mitte kunagi vihaselt.
- Tee seda näost näkku – sinu eesmärk on inimest aidata, mitte panna teda ebamugavasse olukorda.
- Tehke seda taktitundeliselt, minimeerides ebamugavusi või piinlikkust.

Pidage meeles, et muutused on kahesuunalised. Samuti peaksite küsima tagasisidet, olema piisavalt küps ja enesekindel, et aktsepteerida nende kriitikat ilma kaitsesse astumata ja sellest õppida.

Vabane tarbetust "koormusest"

See näitab sügavat julgust leida oma tee ja austada teed, mille teised on valinud. (Brene Brown, Deep Audacity, 2016).

Joonistage tahvlile/paberilehele ring ja paluge osalejatel asetada ringi keskele kõik järgmised väited, et kontroll on nende kätes ja nende isiklik vastutus, eesmärk, missioon, väärtus, veendumus:

- Autentsuse loomine: inimeste arvamustest vabanemine;
- Enesekaastunde loomine: perfektsionismist lahti laskmine;
- Vastupidava vaimu loomine: tuimusest ja jõuetusest vabanemine;
- Kuidas kogeda tänu ja rõõmu: Vabane ebaadekvaatsuse tundest ja hirmust pimeduse ees;
- Intuitsiooni ja usalduse loomine: turvalisuse vajadusest vabastamine;
- Loominguliste oskuste arendamine: Võrdluste tegemise harjumusest vabanemine;
- Mäng ja puhka: kuidas vabaneda kurnatusest kui staatuse sümbolist ja produktiivsusest kui isikliku väärtuse mõõdupuust;
- Rahulikkuse ja vaikuse loomine: ärevusest vabanemine kui eluviis;
- Pühendumus tööle, mida sa armastad: ära kahtle endas ja ära ütle "peaks"
- Naera, laula, tantsi: alati ei pea olema tõsine ja kontrolli all.

Ringist väljas olevad osaleja poolt "soovimatud" avaldused hävitatakse sümboolselt. Neid saab lugeda igaüks, kuni jõuab küllastus või selgus ja rahulolu, mis põleb, mis vabaneb või lihtsalt kortsub, nendega maadelda või keset tuba nähtamatus tules/tules osalejad põletavad, murra need.

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Põhiliste arusaamissoovituste ja hindamissoovituste loend, mida kohaldatakse enamiku klassiruumis rakendatavate olukordade puhul:

6. MA Lieberman, Yalom ja Miles kirjeldavad juhi nelja peamist funktsiooni: emotsionaalne stimulatsioon, tugi, retseptide määramine ja täidesaatvad funktsioonid.

Olenemata sellest, millised on treeneri isiklikud ja tööalased eelistused ja huvid, on vaja jälgida ja raporteerida kogemusi, mis aitavad kaasa muutustele. Üldist muutuste protsessi grupimeetodite kaudu saab esindada rühmakogemuse kahe keske ja üksteisest sõltuva aspektiga. Rühma omadused näevad ette tingimused, mis määratlevad konteksti, milles soovitud muutused peavad aset leidma. Teine oluline aspekt süsteemis muutuste esilekutsumiseks grupi kaudu on sündmuste ja kogemuste "pakett" – muutuste mehhanismid.

Väljenduslikkus. Emotsioonide väljendamine on enamiku teooriate jaoks kesksel kohal. Mõned teoreetilised seisukohad rõhutavad positiivsete tunnete rõhutamist, teised aga peavad negatiivsete tunnete väljendamist ülioluliseks.

Eneseavaldamine on teabe jagamine, mida jagaja usub, et teised tõenäoliselt ei õpiks ja mida jagaja peab nii isiklikuks, et edastab seda tavaliselt väga ettevaatlikult.

Tagasiside – teabe saamine selle kohta, kuidas teised end tajuvad – on grupi olukorrale ainuomane.

Tugevate tunnete kogemine. Igasugune teraapia mõjutab inimese emotsionaalset elu. Tugevate tunnete kogemine ei pruugi olla seotud nende otsese väljendamisega. Tervendavad rühmad pakuvad hulgaliselt stiimuleid, et tekitada oma liikmetes intensiivseid tundeid.

Ühisustunne. Rühma ainulaadne omadus on selle võime luua igas osalejas teistega ühtsustunne.

Altruism. Rühmadele on omane ka teiste abistamise kogemus.

Vaatlemine. Rühmades ei ole ebatavaline, et mõned inimesed jäävad vaikseks ja passiivseks, kuid saavad oma osalemisest siiski kasu. Vaatluse kasulikkus on tavaline, kuigi seda ei saa veel hästi seletada. Sellised inimesed õpivad uusi käitumisviise rohkem vaadates teiste hirmutavaid tegusid, kui neid ise sooritades.

Sarnasuse tuvastamine. Üks grupi positiivsemaid kogemusi on kergendus, mida osalejad saavad, kui nad avastavad, et nende probleem pole ainulaadne.

Katsetamine. Grupi olukord võimaldab osalejatel katsetada uusi käitumisvorme vähese riskiga.

Lootust andes. Grupis toimuvad sageli sündmused, mis sisendavad lootust – tunnet, et inimene saab muutuda ja et selle muutuse eest saab vastutust võtta.

Kognitiivsed tegurid (inimteadvuse kognitiivsed võimed ja protsessid ning mälu, keele, loogilise mõtlemise, tähelepanu, tajude, kujutlusvõime, otsustusvõime jms probleemid). Traditsioonilised psühhoteraapilised süsteemid ja treeningvormid rõhutavad selgelt kognitiivsete tegurite rolli, mille kohta kasutatakse tavaliselt mõistet "insight" ning uuringud on julgustavad: kasu saavad erinevad rühmad.

Treeneril on soovitatav meeles pidada järgmisi grupi õppimise või tervenemise/oskuste arendamise tunnuseid:

- oskus luua kuuluvustunnet;
- võime preemiate ja karistuste kaudu kontrollida oma liikmete käitumist;
- võime määratleda reaalsust ja sellest tulenevalt seda, kuidas selle liikmed näevad ennast, rühma kui tervikut ja teisi rühma liikmeid;
- võime esile kutsuda ja vabastada tugevaid tundeid;

- oskus luua kontrasti sotsiaalseks võrdluseks ja tagasisideks. Osalejad võrdlevad sageli oma suhtumist sellistesse asjadesse nagu olulised teised, tunded grupis toimuva suhtes, kurbuse, õnne, viha põhjused, tüüpilised toimetulekustrateegiad jne. Need võrdlused hõlbustavad identiteedi revideerimist, pakkudes uusi võimalusi ja alternatiive.

3. Koolituse korralduse ja läbiviimise hindamiseks saad kasutada järgmist

Küsitluskaart:

Kuupäevad:	
Koolituse teema/ Seminar:	
Osaleja nimi, perekonnanimi:	
Organisatsioon:	
Asukoht:	

I. KOMMENTAARID PÄEVATEEMADE KOHTA:			
1. Kuidas hindate ettekannete sisu?	Väga hea	Hea	Halb
2. Kuidas hindate õppejõu	Väga hea	Hea	Halb

poolt materjali esitust?			
3. Kuidas hindate koolituse korraldust - aega, arutelusid, vastuseid küsimustele?	Väga hea	Hea	Halb
4. Milline teema oli teile kõige kasulikum?			
5. Päeva kommentaarid:			
III. ÜLDISED KÜSIMUSED:			
1. Kui kasulik oli koolitus teile?	Väga kasulik	Kasulik	Kasutu
2. Kas koolitus vastas teie ootustele?	Täiesti	Osaliselt	Parem mitte
3. Kui ei, siis mis sinu arvates puudu oli?			
4. Mil määral tunnete end pärast koolitust ette valmistatud?	Väga ette valmistatud	Valmistatud	Ettevalmistamata
5. Kui suur on tõenäosus, et peale koolitust rakendad	Suur	Väike	ma ei suuda otsustada

õpitud töö?			
6. Millise üldmulje jätab koolitusest, millel osalesid?			
7. Millised tulevaste koolituste teemad erutavad teie tähelepanu?			

* Küsitluskaart tuleb täita iga koolituspäeva kohta "Päeva kommentaarid antud teemast" ja ülejäänud osad - koolituse lõpus.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Soovituste loend põhimõistmiseks ja soovitused klassiruumis rakendamiseks:

- Püüdes kaasata/kaasata mitteaktiivsemat osalejat, saab koolitaja teda julgustada kasutades silmsidet, näoilmeid; tema kehaasendi jäljendamine ja asendi kerge avamine; võimaldama liikumismängu või muul viisil tuua teda lähemale märkmete tegemise kohale, tahvlile;
- teine võimalus kriitiliseks olukorraks koolitusel on see, kui juhil on raske oma sõna tagasi saada - siis võib dominandile anda ülesande teha koolituse kohta märkmeid; anda rühmale väike paus, kui seade seda võimaldab; algatada ruumis kohavahetuse mäng; muud, vastavalt teie intuitsioonile ja otsustusvõimele;

- Et vähendada osalejate ärevust ja võimalikku vastupanuvõimet protsessile, saab koolitaja saata eelkoolitusprogrammi, kus on lühidalt kirjeldatud tegevusi, töövõtteid, kestust ja kasu osalejale nii tööalaselt kui ka isiklikult.
- Vastavalt konkreetsetele vajadustele, aja- ja ruumivõimalustele koolituse läbiviimiseks on lubatud kavandatavatest harjutustest oma pakett koostada ja korraldada nii, et see vastaks teie konkreetsetele vajadustele - plokk (laupäev-püha, näiteks kaks päeva) , intensiivne (regulaarselt, mitme päeva jooksul intensiivsetes lühiajalistes seanssides, näiteks 1-2). Igal juhul tuleks lähtuda kõige üldisemast raamistikust:
 - 1. sissejuhatus;
 - 2. tegevus - jagamine;
 - 3. tagasiside rühmadünaamika kohta.
- Vanuse, kogemuse (isiklik ja tööalane) ja pädevuse arengutaseme poolest heterogeense rühma puhul on koolitaja sobiv:
 - analüüs - osalejate kogemuste vahel ühise ja ainulaadse ülesmärkimine läbi ajurünnaku, jagamise ring mängude kaudu (nt äratundmiseks. grupist pärit inimene jagab tunnet, mälestust, sündmust, isikuomadust ja see, keda tunnustatakse - annab a märk (tõstab käe või paneb käe tema õlale jne)
 - kokkuvõtte ja järeldused rollist ja vajadusest arendada kvaliteeti ja vooruslikkust – kannatlikkust, et säilitada rahulolu ja kvaliteet töös täiskasvanutega, kolleegidega ja isiklikus elus.

Eelprogrammi näidis

Koolitus

Tutvumine – Jääsulataja tegevused ja mängud, nimemälumängud ja palju muud.

Tuletatavad reeglid - mis ei ole lubatud, mis on lubatud, mille osas võiks grupp kompromisse teha; programm arutatakse läbi ja antakse võimalus jagada ideid, arvamusi (nt Alustada õigeaegselt, olla kohal 5 min enne seansi aega; mitte katkestada esinejat jne)

Sissejuhatus teemasse, lühike teoreetiline ülevaade "Ühes keeles rääkimine" lühike paus (10-15 min)

Emotsionaalne kaasatus teemasse läbi väljakutse, mängu, harjutuse, küsimuse

Individuaalsete ja rühmameetodite, tehnikate ja praktikate harjutused ning jaga/tagasiside rühmas

Kokkuvõtte ja soovitus järgnevaiks individuaalseks tööks vastava kannatlikkuse kasvatamise mooduliga

Tagasiside ning järelkontakti ja toe võimalused

T-rühmad

- ❖ Grupi esimene kokkusaamine (olenevalt grupi suurusest; kuni 10-liikmelisele grupile - 90 min; 10-20 osalejale - minimaalselt 2-3 astronoomilist tundi; 20-30-liikmelisele rühmale - minimaalselt 3-4 tundi. Kasulik oleks grupe pidada 4-6 järjestikusel päeval).

Üksteise tundmaõppimine ja koostegemise reeglite tutvustamine (seansi kestus, mängude arv ja tüüp võib varieeruda olenevalt osalejatest ning sellest, kas tegemist on juba meeskonnaga või alles tutvumine, vahemikus 15-40 min).

Mõistete tuletamine, lühike teoreetiline ülevaade teemast.

Isiklike kogemuste jagamine ja osalejate isiklike eesmärkide väljaselgitamine.

Harjutus – soovitused praktikate jätkusuutlikuks rakendamiseks kannatlikkuse arendamiseks.

Tagasiside koosolekult ja nõudmine järgmise rühma koosoleku päeva, aja ja koha kohta.

- ❖ Järgnev grupi kokkusaamine (olenevalt grupi suurusest; kuni 10 osalejaga grupile - 90 min; 10-20 osalejale - minimaalselt 2-3 astronoomilist tundi; 20-30 osalejaga grupile - vähemalt 3-4 tundi).

Tervitused kohalviibijatele;

Lühiülevaade eelmisest kohtumisest ja seatud eesmärkidest, harjutustest.

Kõigi isiklike kogemuste jagamine saavutuste ja raskuste kohta määratud harjutuste sooritamisel.

Võimalikud stsenaariumid muutusteks ebaõnnetega toimetulekul ja edu tähistamisel.

Uute väljakutsete seadmine, harjutused - kodutöö/ koolituse ülekandmine.

Järgmise kohtumise kokkuleppimine

Soovituste loetelu ettevalmistamiseks, inspiratsiooniks või mingil moel rühmatöösse kaasamiseks:

- Soovitus filmidele, filmiloeng teemal:
 - Siin täna, 2021, režissöör: Billy Crystal
- Raamatu soovitus:

- Teadke oma temperamenti: Florence Littaueri isiksus pluss
- Muusika soovitus:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=kgXlhoyQOU0>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=x3bEJKm519c>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=LXK3sphcbAQ>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=-5ajVJ1Yxlg>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=mAVON-Ot5Qk>

Jälgides, et inimesel-osalejäl on tugevamad sisemised konfliktid, isiklikud probleemid või vajadus lisatoe järele, võid väga delikaatselt, eravestluses, viidata mõnele allolevale praktikale või grupi jagamisel ideede ja inspiratsiooni saamiseks – täpsemalt. sissejuhatus või lisategevus, mis on seotud:

- PEER GROUP THERAPY, madal, AA
- CHANGE INDUCTION GROUP, Back, K., 1973
- T-GROUPS, Bradford, L. P. , Gibb, JR ja Benne, KD, 1964
- PSYCHODRAMA, Moreno, JL, 1934., Corsini, RJ, 1966., Starr, A., 1977
- SUHETERAAPIA, Buber, Sullivan, Anchin, JC ja Kiesler, DJ
- OTSEOTSUSE TERAPIA, Greenwald, H.
- SUGGESTION THERAPY, Haley, J., Erickson, MH & Rossi, EL
- MOVEMENT THERAPY, Bernstein, P., Chaiklin, S., Wallock, SF & Eckstein, D.
- TANTSUTERAPIA, Duggan, D.
- MUUSIKATERAAPIA, Alvin, J., 1978., Schulberg, C., 1981.
- MITTEVERBAALSED TERAAPIAD, Feldenkreis, M., 1972., Lowen, A., 1975
- IKUNSTITERAPIA, Levick, M., 1981, Wasedon, H., 1980
- REALITY THERAPY, Glasser, W.
- FIKSEERITUD ROLLITERAAPIAT, Kelly, GA
- LUULETERAAPIA, Leedy, JJ, Lerner, A., Prescott, FC

Kannatlikkust

2. moodul Darini – D. Todorova – Noorte Psühholoogide Ühendus 4. aprill (Bulgaaria)

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Teoreetilises ülevaates tuleks Kannatlikkuse täielikumaks tutvumiseks ja mõistmiseks arvestada ülalpool "Kannatuse lisas" toodud infoga.

T suhtumine

Sallivus on mõiste, mis tähendab sallivust ja austust erinevuste vastu, olgu need sotsiaalsed, kultuurilised, seksuaalsed või religioossed. Mõnede filosoofiliste sõnaraamatute järgi võib see avalduda järeleandmisaktina, sallivusaktina või toetamise ja mõistmise aktina. Vastavalt sellele kvalifitseeruvad sallimatuse alla kõik lähenemised ja praktikad, mis sellist suhtumist ei näita. Sallivuse avaldumine ei tähenda ükskõiksust, sotsiaalse ebaõigluse sallimist, oma veendumuste tagasilükkamist ega oma seisukohtade järeleandmist välise surve all.

Sallivus on moraalne väärtus, mis eeldab täielikku austust teiste, nende ideede, tavade või uskumuste vastu, olenemata sellest, kas need erinevad meie omadest. Selles mõttes on see inimloomusele omaste erinevuste, kultuuride, religioonide või käitumisviiside mitmekesisuse äratundmine. Mõned peavad sallivust harmoonilise rahumeelse kooseksisteerimise põhiväärtuseks. Arvatakse, et sallivus on erinevate kultuuride, usutunnistuste, rasside ja elustiilidega inimeste heade suhete aluseks.

Kehtestav käitumine ja enesekehtestamine

Peamised suhtlusstiilid on:

Agressiivne stiil. Tüüpiline näide agressiivsest käitumisest on ähvardused ja inimeste üldine kohtlemine nende tundeid austamata.

Sellise käitumise eeliseks on see, et agressiivsed inimesed väldivad tavaliselt tülitamist. Negatiivne külg on see, et inimesed ei taha nende inimeste läheduses olla.

Passiivne stiil. Kui inimene lubab teistel end häirida, kui ta ei suuda enda eest seista.

Passiivse olemise eeliseks on see, et te kogete harva otsest tagasilükkamist. Negatiivne külg on see, et nad kasutavad sind ära (nad kasutavad sind) ja sa talletad palju pahameelt ja viha.

Enesekindel stiil. Inimene käitub end kehtestavalt, kui ta seisab enda eest, väljendab oma tõelisi tundeid ega lase teistel end ära kasutada. Samas austab ta teiste tundeid.

Enesekehtesoleku eeliseks on see, et saad selle, mida tahad, teisi inimesi vihastamata. Kui olete enesekindel, saate oma huve kaitsta parimal viisil, tundmata end süüdi või et eksite.

Iga inimene on ühele või teisele stiilile lähedasem, keegi ei suhtle üdini passiivselt, agressiivselt või kehtestavalt. Kuigi on tõsi, et me suhtleme tavaliselt sagedamini ühes neist stiilidest, olenevalt vestluskaaslasest, teemast või antud olukorrast, saame roteerida kolme olemasoleva stiili vahel.

Enesekehtestav suhtlusstiil on vahepunkt agressiivse ja passiivse stiili vahel ning on omane inimestele, kes suudavad kaitsta oma huve ja arvamusi, austades samas teiste oma. See on ainus suhtlusstiil, mis hõlbustab inimestevahelisi suhteid.

Kehtestav käitumis- ja suhtlusstiil on ennastkehtestav, milles väljendame oma emotsioone, vajadusi ja kaitseme oma õigusi, kuid rikkumata teiste õigusi.

Enesekindlus on käitumisviis, mis näitab teie eneseaustust ja austust teiste vastu. See põhineb isikliku vastutuse filosoofial ja teiste inimeste õiguste teadvustamisel. Kehtestav käitumine peegeldab arusaamist igaühe isiklikust väärtusest – enda ja teiste inimeste kui eraldiseisvate indiviidide kohta.

KESKENE OLLA TÄHENDAB:

Et mõista, et teil on mitmeid õigusi, mida saate kasutada ja kaitsta.

Oma enesetundest selge pildi saamine ja tunnete nägemine millegi tähenduslikuna.

Väljendage end selgelt, lihtsalt, otse ja omal moel.

Mitte domineerida teiste üle ja mitte neid käsutada.

Pidada väljakutseks olukordi, milles teie (või teised inimesed) ei osale võrdselt.

Ole avatud ja aus enda ja teiste vastu.

Kuulake teiste seisukohti ja näidake mõistmist.

Aktsepteerida seda, mida tunned, mõtled ja teed. Austada teiste inimeste tundeid ja asju, mida nad teevad.

KEHTIVAD ÕIGUSED

Mul on õigus:

- et mind koheldaks võrdse austusega olenemata minu vanusest, rassist, sotsiaalsest staatusest, soost, võimetest või majanduslikust staatusest
- väljendada oma tundeid ja arvamusi
- vastust nõudma
- ära kuulata ja mitte nõustuda
- omada teistsuguseid soove ja vajadusi kui teistel inimestel
- öelda "EI"
- olla teiste suhtes konstruktiivselt kriitiline
- et teaksin, millal mind kritiseeritakse, ja et mul oleks võimalus minu kohta tehtud kriitikale vastata
- et oleks otsuste tegemisel aega mõelda
- öelda, mida tahan
- öelda, kui ma aru ei saa ja küsida lisateavet
- vastutama oma tegude eest
- mitte sõltuda teiste heakskiidust
- omada oma isiklike sfääre, olenemata rollidest, mida teised mind näevad, näiteks: ema, tütar, isa, õpilane jne, hooldaja, töötaja, juht
- seista vastu hoiakutele ja käitumisele, mis inimesi diskrimineerib
- rõõmustada, olla õnnelik

MINU KOHUSTUSED

- kohtlema teisi lugupidavalt ja seista vastu olukordadele, kus kedagi diskrimineeritakse

- kuulata teiste seisukohti, nende ettepanekuid, arvamusi, mida nad väljendavad, ja neile vastata
- mitte eirama teiste seisukohti ja arvamusi, kui need erinevad minu omadest
- leppima tõsiasjaga, et mõnda minu esitatud taotlust ei pruugita täita
- leppima sellega, et teistel on õigus minu tegevust kritiseerida, kui nad teevad seda konstruktiivsel viisil
- näidata mõistmist, kui teised teevad vigu
- austada teiste inimeste õigusi ja nende soovi enda eest rääkida.

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

Esimene samm on tuvastada kolm põhilist inimestevahelise käitumise stiili: agressiivne, passiivne ja enesekindel.

S lugu rollimäng

Stsenaarium: lehel olev koolitaja on ühe rolli ette kirjutanud (kui eelnevat ettevalmistust pole, võib ta selle tegelasele kõrva sosistada). Rollid on: agressiivsed; passiivne; enesekindel; manipuleeriv tüüp. Iga tegelane peaks oma rolli täitma, kasutades lühikest stseeni/olukorda/jooni/žeste/miimikaid/kõike muud, mis pähe tuleb. Teised osalejad – publik – peaksid ära arvama, milline osaleja millist rollitüüpi esitleb. Pärast rollimängu tehke lühike jagamine kogu rühmaga, küsides järjest: Kuidas tegelased end konkreetses rollis tundsid?; Millise tunde – emotsionaalse vastukaja konkreetne roll publikus esile kutsus?

M matš/grupimäng (sobib ka algtaseme rühmahindamiseks)

Treener joonistab tahvlile/pabertahvlile neli veergu või määrab pörandal erinevad tsoonid: agressiivne; passiivne; enesekindel; manipuleeriv.

Koolitaja loeb tüüpide tunnuste loendist. Paluge rühmal tunnus ära tunda ja asetada see õigesse kohta.

* Harjutuse individuaalne versioon on paluda igal osalejal enda jaoks graafikaga paberilehele kirja panna.

Funktsioonide/nõuete loend

AGRESSIIVNE

- oma eesmärkide poole püüdlemine
- teiste sundimine tegema asju, mida nad teha ei taha
- teiste seisukohtade ja õiguste eiramine
- endale kasumi otsimine iga hinna eest
- teiste domineerimine, solvamine ja alandamine
- vägivald teiste vastu

MANIPULATIIVNE

- pealtnäha viisakas ja väliselt agressiivne käitumine
- teiste hooletusse jätmine
- vaikus
- varjatus suhetes teistega
- teiste süütunde jätmine, kui nad ei tee seda, mida neilt nõutakse

PASSIIVNE

- konfliktide vältimine
- öelda jah, kui tahad öelda ei
- seades alati esikohale teiste vajadused
- ei väljenda tundeid
- tehes asju, mida ei soovita või milleks puudub sisemine nõusolek
- ebaselgus soovide ja tunnete osas

- enda nägemine ebaõigluse ohvrina
- otsustusvõimetus, leebus, pessimism
- enese alandamine ja alandamine

KINDLUS

Paluge rühmas osalejatel pakkuda välja oma ideid iseloomulike tunnuste, joonte, väljenduste ja käitumisviiside loendi kohta. Kirjuta need üles. Seejärel arutage iga ettepanekut, ideed. Aktsepteerige neid, mis on tõesed, ja lükake tagasi need, mis on valed.

Teine samm enesekehtestamise koolituses on tuvastada need olukorrad, milles soovite olla tõhusam.

Andke osalejatele võimalus igaüks ise hinnata. Andke paberileht ja laske igal inimesel üles kirjutada, mis on tema jaoks oluline.

- Näidisolukordade loetelu: *abipalve; eriarvamuste väljendamine; negatiivsete tunnete vastuvõtmine või väljendamine; suhtlemine kellegagi, kes keeldub koostööst; rääkida millestki, mis sind ärritab; rääkimine, kui kõik pilgud on suunatud teile; protesti peetuse vastu; öelda ei; teenimatule kriitikal reageerimine; taotluste esitamine ametiasutuste tegelastele; läbirääkimisi millegi üle, mida soovite; millal peaksite ründama; koostöö otsimine; idee välja pakkumine; kui sind rünnatakse; kui esitate küsimusi; tegelemine katsetega panna teid end süüdi tundma; teenuse taotluse; kohtumist vastassoost isikuga või ärikohtumist taotledes; teenuse taotluse; midagi muud*
- Nimekiri inimestest, kellega sa ei ole enesekehtestav: *vanemad; kolleegid tööl, klassikaaslased; võõrad; vanad sõbrad; abikaasa või intiimne sõber; tööandja; sugulased; lapsed; eakad; tuttavad;*

müügimehed; ametnikud; rohkem kui kaks või kolm inimest rühmas; teised.....

Kolmas samm enesekehtestamise koolituses on kirjeldada oma probleemistseeni.

Valige loendist olukord, kus tunnete end veidi või mõõdukalt ebamugavalt.

Kirjutage stseen paberilehele, sealhulgas:

- KES on sellesse kaasatud,
- MILLAL see juhtus /aeg ja seadistus/,
- MIS on teid häirinud
- sinu HIRM selle ees, mis juhtub, kui oled enesekehtestav ja
- teie EESMÄRK.

Ole alati konkreetne. Üldistus raskendab hiljem skripti kirjutamist, mis võimaldab selles olukorras kehtestavat käitumist.

Neljas samm on muutmisskripti kirjutamine.

Teie tööplaani on olukorraga enesekindlalt toime tulla. Igal stsenaariumil on 6 elementi.

- Mõelge oma õigustele, sellele, mida soovite, mida vajate, ja oma tunnetele nendes olukordades. Lase lahti süütundest, haavast ja enesehaletsusest. Määrake oma eesmärk ja hoidke seda muutuste üle läbirääkimistel esiplaanil.
- Leppige teema arutamiseks kokku aeg ja koht, mis on teile ja teisele inimesele sobiv. Selle sammu võib ära jätta, kui peate tegelema spontaansete olukordadega, kus olete otsustanud olla enesekindel, näiteks kui keegi katkestab teid järjekorras.
- Määratlege probleemne olukord võimalikult täpselt.

- Kirjeldage/väljendage oma tundeid sõnumina ilma teist hukka mõistmata või süüdistamata ("Tundsin haiget, kui hüvasti jätmata lahkusite").
- Esitage oma soov ühe või kahe kergesti arusaadava lausega. Ole konkreetne ja kindel! Küsige muudatusi, mis on mõistlikult võimalikud ja piisavalt väikesed, et mitte tekitada vastupanu. Ärge paluge ühe koosoleku jooksul teha rohkem kui üks või kaks konkreetset muudatust.
- Suurendage võimalust saada seda, mida soovite, tuues välja positiivsed tagajärjed, mida teisel inimesel oleks, kui ta teiega koostööd teeks. Muutke tugevdamine ilmseks, pakkudes midagi, mida teine inimene tõesti soovib.

Iga osaleja kirjutab oma stsenaariumid ise.

Kõik, kes soovivad seda rühmas lugeda ja kõik koos, kommenteerivad selle tugevaid ja nõrku külgi.

Viies samm enesekehtestamise koolituses on kehakeele arendamine.

Individuaalses töös on väga kasulik peegli ees harjutamine, aga ka rühmas järgmiste 5 põhireegli järgimine:

1. Säilitage otsene silmside.

Jagage osalejad paardesse ja andke neile ülesanne vaadata üksteisele kolm minutit silma ilma üksteisega rääkimata.

2. Hoia oma keha püsti.

Harjutage oma päeva jooksul püsti kõnnakut. Rühmas saab üle ruumi kõndides raamat peas ja raamat tuleks hoida peas.

3. Rääkige selgelt, arusaadavalt ja kindlalt.

Valige lühike, kergesti hääldatav lause. Jagage osalejad paaridesse või helistage ringi keskele, rühmast vabatahtlike paarile. Paluge ühel osalejal paarist öelda sõna ilma helita, lihtsalt suu avades. Laske teisel osalejal lauset korrata. Jagage, rõhutades selgelt, selgelt ja kindlalt rääkimise tähtsust.

4. Ära virise ega räägi vabandava tooniga.

Paluge osalejatel jagada olukorda, kus vestluse teine osapool nurises, vingus, rääkis arusaamatul viisil või käitus nii. Arutage, kuidas ta end tundis; kas see oli kasulik, milline oli selle olukorra tulemus, millist mõju see nende suhtele avaldas.

5. Kasutage rõhutamiseks (tugevdamiseks) žeste ja näoilmeid.

Harjutage, pöörake tähelepanu: kulmude tõstmisele, peanoogutusele.

** Vaadake moodulit "Fustratsiooni ja abituse tunne", "Ise/l-sõnum ja vägivallatu suhtlemine".*

Kuues ja viimane samm enesekehtestavaks inimeseks saamiseks on õppida, kuidas vältida manipuleerimist.

Paratamatult kohtate blokeerivaid manöövreid sellelt või neilt, kes soovivad teie pealehakkavat taotlust ignoreerida. Järgmised tehnikad on tõestatud viisid standardsetest blokeerimismanöövritest üle saamiseks.

1. Kirje lõpetamine või " Bütsantsi leping". Rahulikult kordades oma seisukohta, laskmata neil vestlust mujale juhtida (*Jah, aga... Jah, ma tean, aga minu mõte on... Olen nõus, aga... Jah, aga ma rääkisin... Õige, aga ma siiski ei ole huvitatud*).

2. Kehtev nõusolek. Kriitikale vastamine, tunnistades tehtud viga, kuid eraldades selle vea sinust kui halvast inimesest (*Jah, ma unustasin meie kohtumise. Tavaliselt olen vastutustundlikum*).

3. Kehtestav küsitlemine. Provokatiivne kriitika, et koguda vaidluse ajal lisateavet teie kasuks (*Ma saan aru, et teile ei meeldinud see, kuidas ma eile õhtul kogunemisel käitusin. Mis mu käitumine teid häiris? Mis minust oli teie arvates solvav? Mis see täpselt on minu rääkimise kohta, mis teid häirib?*).

4. Muutke sisult protsessi. Fookuse nihutamine teemalt teie kahe vahel toimuva analüüsile (*Me hajume sellest, millest me räägime. Arutame vanu teemasid. Sa paistad minu peale vihane*).

5. Hägustamine. Teeseldes, et nõustub vastase põhjendustega, ilma seda tegelikult tegemata (*Sul võib õigus olla, ma võiksin ilmselt olla suuremeelsem. Võib-olla ma ei peaks vaidlema, aga...*).

6. Defundeerimine. Vastase viha ignoreerimine ja arutelu edasilükkamine, kuni ta rahuneb (*näen, et olete praegu väga närvis ja vihane. Räägime hiljem pärastlõunal*).

7 Katkesta joon. Kriitika esilekutsumiseks vastamine ühe sõna või väga lühikese lausega (*jah...ei...võib-olla*).

8. Kehtev iroonia. Positiivne vastamine negatiivsele kriitikale (Asenda vastus "Teil on väga lõbus" sõnadega "Aitäh")

9. Kehtev edasilükkamine (viivitus). Väljakutsuvale lausele vastamise edasilükkamine, kuni olete maha rahunenud ja saate sellega

adekvaatselt hakkama. (*Jah...väga huvitav vaatenurk...ma ei taha sellest praegu rääkida...Ma ei hinda seda*)

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Lugu-rollimängu mängimine.

Paluge ühel kuni kahel osalejal jagada oma probleemolukorda ja muuta stsenaariume. Osalejate abiga näitle seda. Viige läbi arutelu ja hindage edu. Seda saab teha ka teie või mõne osaleja poolt välja pakutud probleemsituatsiooniga praktikast ja isiklikust kogemusest eakatega.

** Siin on põhimõistmise soovitude ja hindamissoovitude loend, mida kohaldatakse enamikus klassiruumis rakendatavates olukordades, mis asuvad täpselt 1.3. 1. mooduli "Asukohalt mõjutamise ja muutmise loani".*

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Siin kohaldub põhimõistmise soovitude ja klassiruumi rakendamise soovitude loend, mis asub täpselt punktis 1.4. 1. mooduli "Asukohalt mõjutamise ja muutmise loani".

Kannatlikkust

3. moodul Darini – D. Todorova – Noorte Psühholoogide Ühendus 4. aprill (Bulgaaria)

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Selles moodulis on tähelepanu keskpunktis sellised nähtused nagu planeerimine, eesmärkide seadmine, muud Patsiendi isiksuse voodused ja omadused, nagu tasakaalus, rahulikkus, vaoshoitus, lahus, rõõm, elujõud.

Planeerimine ja eesmärkide seadmine

Planeerimine on kontrolliga tihedalt seotud. Ühest küljest on planeerimine protsess, mille käigus otsustatakse järgmiste küsimuste üle: mida tuleks teha, kuidas, millal, millega ja kelle poolt. Teisest küljest on kontroll plaanis seatud eesmärkide elluviimise kontrollimise protsess ja vajadusel korrigeerivate toimingute tegemine vastavalt plaani nõuetele või esialgse plaani muutmise.

Prognoosi täpsust ei garanteerita. Sageli on vaja kompromissi paindlikkuse vajaduse (selle annab lühiajaline planeerimine) ja koostatud plaanide vastastikuse sõltuvuse vajaduse vahel (pikaajalise planeerimise ülesanne).

Eesmärkide sõnastamisel tuleb täita teatud nõudeid, muidu kaotab planeerimine mõtte. Üldiselt peaksid eesmärgid olema mõõdetavad, piisavalt selged, järjepidevad, konkreetset, saavutatavad ja kontrollitavad. Lisaks peab neid olema piisav arv, mis tähendab, et neid poleks liiga vähe ega kondenseeriks esineja aega, aga ka mitte liiga palju ja seda katkestama.

Suurem arv seatud eesmäärke nõuab nende prioriseerimist.

E tagasihoidlikkus, rahulik

Inimesed, kes on rahulikud, olles õppinud end kontrollima, oskavad teistega suhelda ja kohaneda; ja need teised omakorda austavad rahulike inimeste vaimset jõudu ja tunnevad, et saavad neilt õppida ja neile toetuda. Mida rahulikumaks me muutume, seda suurem on meie edu, mõju, jõud hüvanguks.

Elu, millesse me praegu siseneme, peab olema helge mõte, et toetada kõiki inimesi. Õige mõte välistab igasuguse ärevuse. Muretsedes puutub inimene kokku erinevate haigustega.

Leebus, pehmus, lahkus

"Seal, kus lahkus möödub, peatuvad kõik vastuolud. Headus sisaldab kõike iseeneses. Ta välistab kõik nõrkused. Hea on tark, hea ja tugev; nii isand kui sulane. Headus toob headust ja rõõmu, hinge täis elu ja noorust.

Headus on armastuse ja tarkuse väline ilming. Lahkuses peab olema midagi materiaalist. Sa ei saa olla kellegi vastu lahke, kui sa teda ei toida, kui sa ei riieta teda. Siit saab alguse lahkus, mitte ilusatest sõnadest. Headus algab tegelikust maailmas . " (Danov)

"Head sõnad võivad olla lühikesed ja neid on lihtne öelda, kuid nende vastukaja on lõputu." (Ema Teresa)

Andke mehele õigus – mitte väljamõeldud, vaid hädavajalik, mida ta soovib ja mis talle meeldib – ja ta pehmeneb. Seadus on nagu "Maa vesi", see pehmendab tahkeid kehasid. "Seda niiskust valatakse 1-2 tilka korraga kõrvadest läbi ja sealt läheb see ajju (kõrv on õpetaja Danovi sõnul tarkuse organ)".

Usk

Usk on oletatud tõe tajumine mõistusega.

Usk, mis tuleneb ladinakeelsetest sõnadest fides ja vanaprantsuse feid, on usaldus või usaldus inimese, asja või kontseptsiooni vastu.

Usu saavutamine tähendab saada kümme korda tugevamaks. - Gustave Lebon, raamatust "Rahvaste psühholoogia".

Sule silmad ja sa näed. — Joseph Joubert

Minu teadmised on pessimistlikud, aga usk optimistlik. — Albert Schwatter

Ära usu, mida su silmad sulle räägivad! Nad saavad näidata ainult piire.

Vaadake oma tõelise taipamisega, avastage, mida sügaval sisimas teate, ja siis näete lendamise viisi. — Richard Bach filmist "Jonathan Livingston The Seagull"

Inimene on see, mida ta usub. — Anton Tšehhov

Enesekontroll, vaoshoitus

"Kannatlikkuse saladus seisneb selles, et kui keegi sind solvab, siis leia solvangu hea pool ja kasuta seda ära. Kui kohtad solvanguid, solvanguid, ebaõnne – need on kõvad kivid, tuleb need murda, sest nende kivide sees on aarded mida saad kasutada ja seeläbi end rikastada... Kui rääkida kannatlikkusest, siis see on see kallis kivi, mida peaksid hoolega keele all hoidma. Ja sellele kivile kirjutatakse ühel päeval sinu nimi. Kui sa seda kivi ei tee millele on kirjutatud teie nimi, ei saa te korralikult areneda." (Petar Dunov)

Eneseregulatsiooni ja käitumise piiramise küsimuste käsitlemine põhineb kahel põhieeldusel:

1) inimesed on võimelised oma mõtteid, tegevusi ja emotsioone ise reguleerima vastavalt oma eesmärkidele;

2) selliste oskuste ja neid toetavate protsesside abil on võimalik parandada pika- ja lühiajalist õppimisvõimet, kriisiolukorras käitumise adekvaatsust ja antud ülesandega tegelemise kestust.

Karolyi defineerib eneseregulatsiooni kui "sisemisi või tehingulisi protsesse, mis võimaldavad indiviidil suunata oma eesmärgistatud tegevusi aja jooksul ja muutuvates tingimustes". Teine definitsioon ütleb, et "eneseregulatsiooni all mõistetakse indiviidi võimet iseseisvalt kujundada eesmärgid ja vastavaid tegevusprogramme, samuti tagada oma situatsiooniline regulatsioon, mis põhineb koondandmetel käitumise kohta". R. Baumeisteri ja kolleegide sõnul seostatakse eneseregulatsiooni "sisemiste ressurssidega, mida indiviid kasutab otsuste tegemisel, keskkonnamõjudele aktiivsel reageerimisel ja enesekontrolli teostamisel". Selles mõttes võib eneseregulatsiooni vaadelda kui laiemat mõistet, mis hõlmab enesekontrolli. Enesekontrolli defineerib M. Rosenbaum kui "isiklikku käitumist kõrge vaimse pinge või stressi seisundis, mis on suunatud olukorra kontrolli määra muutmisele". Üha enam seostatakse psühholoogilises kirjanduses enesekontrolli ja eneseregulatsiooni mõisteid üldistatud ootustega ning eelkõige optimismi ja negatiivsete ootustega. Üldistatud ootusi vaadeldakse kui isiksusesüsteemi regulatiivseid struktuure, mis juhivad käitumist tundmatutes või keerulistes olukordades. T. Jantševa rõhutab, et üldistatud ootused mõjutavad eesmärkide seadmist, planeerimist, korraldamist ja käitumise reguleerimist, eriti ebamäärase, määratlemata ja pidevalt muutuvate parameetritega keskkonna tingimustes.

Järjepidevus, distsipliin

Tihti kuulete öeldut, et tuleb olla kannatlik. Millal muutub kannatamatuks? Millal muutub see ükskõikseks? Millises vanuses on inimene kõige kannatamatum? Lapsed on kõige kannatamatud. Niipea, kui talle midagi lubatakse ja ta ei saa seda määratud ajal kätte, muutub laps kannatamatuks. Üldiselt, kui

inimesel pole ajast ja ruumist selget ettekujutust, muutub ta kannatamatuks. Kui tal ei ole selget ettekujutust ideest, mida ta tahab saavutada, muutub inimene rahutuks ja kannatamatuks.

Muinasjutt konnadest

Kaks konna elasid rabas, rikka mõisniku maja lähedal. Kord tahtsid nad näha, mida nende peremees teeb. Majja sisenedes nägid nad piimapada, mille naine just lüpsnud ja keskele asetanud. Nad piilusid sisse, et näha, mis pajas on, ja kukkusid sisse. Nad hakkasid ringi käima, lootes leida väljapääsu, kuid see oli võimatu.

Üks väsis ja palus oma sõbral alla puhkama minna, kuid sõbranna käskis tal meeles pidada, et see on piim ja kui nad alla lähevad, siis nad surevad. Kuid ta läks alla ja uppus. Teine kõndis ringi, kuni ta kloppis pinnale moodustunud piima ja õli, millele ta peale astus ja välja läks. Seega on vaja ka visadust, toetuspunkti moodustamist ja kindlalt seismist, et tõusta vaimsesse maailma.

Õppetund: teid petetakse sageli, kui paljud teile tõtt räägivad. Las igaüks räägib, mida tahab. Iga asi on tõsi selle inimese kohta, kes seda ütleb. Sa vaatad tõde, mis on sinu südames, mida see sinuga räägib. Ärge aktsepteerige tõde kõigilt. Seega ehitage visadusega üles kindlale alusele.

Olge kõiges püsiv ja ärge heituge! Püsivus on elu proovikivi, see paneb proovile inimhinge jõud.

Epiktetost eristas suur visadus ja vastupidavus. Ta oli Rooma patriitsi ori, kes piinas palju orje, sealhulgas Epiktetust. Viimane talus kõike suure kannatlikkusega, ilma igasuguse protesti ja pahameeleleta. Seda nähes peksis peremees teda sageli, piinas teda, et provotseerida, kuid ta ei suutnud. Ühel päeval vajutas ta kõvasti oma jalga, et näha, kas ta vähemalt seekord ei protesti, kuid Epiktetos vaatas talle ükskõikselt otsa ja ütles: Õpetaja, ära vajuta

mu jalga nii kõvasti, sest see läheb katki ja ma ei saa enam. suudavad teid korralikult teenindada. Peremees muudkui surus, kuni murdis jala. "Kas sa nägid, mu isand, et sa murdsid mu jalaluu?" Nüüd, isegi kui ma tahaksin, ei saa ma enam nii nagu varem töötada. Tema iseloomu ja tubliduse pärast vabastas Rooma patriits ta, öeldes: Sa väärivad vabaks saamist! Epiktetos läks oma kodumaale - Kreekasse, kus ta sai lühikese ajaga kuulsaks silmapaistva filosoofina. Jalumurd pani ta vabanema, sai vabaks kodanikuks ja kuulsaks filosoofiks Kreekas. Mida teeb tavaline inimene, kui keegi astub jala peale ja murrab selle?

Noor bulgaarlane õppis mitu aastat keraamikat ja arvas, et teab kõike, mistõttu ta ütles oma meistrile: " Meister, ma tahan iseseisvalt töötada, raha teenida, abielluda, elama asuda, nagu kõik inimesed." Meister ütles talle: " Kui tahad olla iseseisev, ole vaba." Ta andis talle kõike, mis talle meeldis, ja soovis edu. Poiss ostis vajalikud materjalid ja asus ise tööle: sõtkus savi, tegi potid, kuivatas veidi aega ja pani siis ahju küpsema. Mis oli tema üllatus, kui ta nägi, et pärast laskmist läksid kõik potid mõranema. Ta läks kohe peremehe juurde ja küsis temalt: Meister, miks mu potid küpsetamisel pragunevad?

"Sa pole kunsti õppinud." Peate minuga veel kolmeks aastaks jääma, õppima ära pottide lõhkumise kunsti. Poiss jäi peremehe juurde ja vaatas, mida ta teeb, et potid ei praguneks. Ja ta märkas, et enne, kui ta poti ahju pani, puhus peremees sinna sisse ja kuuldus hääl "huh". Ja tõepoolest, peale puhumist pott ei pragunenud. Poiss ütles: Imeline asi, ühe "huh" jaoks pidin ma veel kolm aastat õpipoiss olema. - Poti peale puhumisest ei piisa, kui öelda "huh", vaid peab teadma, millal seda öelda, lisas meister.

Peab teadma, kuidas asju omal ajal rakendada, see tähendab. Kui on tingimused ja kui jumalik seadus töötab. Ütle ka seda "huh" ja vaadake, milliseid tulemusi saate. Kui teil on füüsiliselt või vaimselt halb, öelge kolm

korda päevas "huh". Näete, et mõne aja pärast teie ebamugavustunne kaob. Kui paned tule põlema või kustutad küünla, puhud ikka. Niisiis, ta tunneb puhumiskunsti, ta on proovinud selle "huh" jõudu. Vanad bulgaarlased rakendavad seda kunsti ka juhuks, kui keegi näppu ära põletab. Kohe võtab pihku, puhub, ütleb "huh" ja mõne aja pärast põlenud koht paraneb. Kui süda valutab, puhu uuesti ja ütle "huh". Ei lähe kaua, kui südamevalu lakkab.

Rõõm, elujõud

"Rõõmustage," ütleb Kristus. - Millal peaks mees rõõmustama? - Praegusel ajal, mil inimkond kannatab kõige rohkem. Kunagi pole mehed tundnud sellist rõõmuvajadust kui praegu.

Kui olete hädas, konjugeerige tegusõna "saab".

Nii nagu puhastate oma maju, puhastage ka oma meelt ja südant. Ära lase ühtki halba mõtet pähe ja ühtki halba tunnet südamesse, sest need ei too rõõmu. Nad rikuvad inimelu, nagu rooste hävitab rauda.

Kui mõtled pidevalt rõõmule ja räägid sõna rõõm, siis ühel päeval särab su nägu sisemisest rõõmust, mis sind valdab. Kui sa vaatad tumedalt inimesi ja maailma, siis su nägu tumeneb. Soovimata ühendate end meeste kurbuse ja kurbusega. Kui teie maailm muutub ärevaks, kui teie silmapiir muutub häguseks, hakake oma mõtete ja tunnetega tegelema, kuna tark ja teadlik ema hoolib mitte ainult oma laste kehast, vaid ka nende mõistusest ja südamest. Inimese mõtted ja soovid on tema lapsed, st põld, mida ta peab kündma, koristama ja külvama.

Kui armastus töötab inimeste seas ja tõstab nende hinge, siis nad rõõmustavad. Selles olukorras pole haigusi, vastuolusid, pettumusi.

3.2. Harjutused, mida klassiruumis rakendada

1. Kõik algab minust ja miski ei lõpe minuga

Kõigepealt uurige oma mõtete, tunnete ja tegude elemente, et saaksite hiljem moodustada keerukaid ühendeid. Alustage kannatlikkuse elementide õppimisest, et oma kannatamatusega toime tulla. See on teadus, mille rakendamiseks on erinevaid meetodeid.

Kannatlikkuse arendamiseks tehke järgmist harjutust: seiske sirgelt ühel jalal ja painutage teist täisnurga all. Nii seistes oled sirge, ilma ühele või teisele poole õõtsumata. Ennast harides ei kõiguta sa jalalt jalale, vaid seisad paigal ja rahulikult, jälgid ennast, kummale poole keha kaldub: paremale, vasakule, ette või taha. Kui te ei saa peremeheks oma parema või vasaku jala üle, kuidas saate siis kogu oma keha, oma mõtete, tunnete ja tegude peremeheks? ("Avatud vormid", "Looduse tähestik", Dunov)

Esitage järgmised küsimused ja paluge kõigil oma vastused kirja panna:

- Mis on minu eesmärk?
- Mis on minu missioon?
- Millised on minu väärtused?
- Millised on minu töökspidamised?

2. Alusta unistamist, planeerimist, eesmärkide seadmist, saavutamist ja tähistamist

Oskus unistada teeb elu ilusaks.

Vaadake oma elu mitte kui sprinti, vaid kui maratoni.

- Teeskle, et sel ööl juhtus ime ja kõik, millest unistasid, sai teoks. Kuidas näeb välja teie "edukas elu"? Kirjutage see üksikasjalikult paberilehele.
- Esitage järgmised küsimused ja paluge kõigil oma vastused kirja panna.
 - Mida ma teen?
 - Kus ma olen?
 - Mis on minu parim plaan?
 - Mis on minu vahendid, millised on minu tööriistad?
 - Mis on minu vaatamisväärsused/tugevused?
- Pange kirja SMART eesmärgid – mõõdetavad, piisavalt selged, ühilduvad, konkreetsete, saavutatavad ja kontrollitavad. Aju ei saa töötada ilma eesmärgita.

Määrake mõned olulised strateegilised eesmärgid, mida soovite professionaalselt ja isiklikult saavutada, ja seejärel hakake nende poole püüdlema.

3. Hallake oma aega paremini

Ärge pöörake tähelepanu ainult kiireloomulistele asjadele, keskenduge arvuliselt vähematele, kuid nende oluliste tegevuste ja ülesannete arvelt. See annab teile suurema korra ja kontrolli tunde.

Keskendu millelegi väikesele. Näiteks jälgige pikka aega looduspilti, joonistage või värvige pilti, puhastage oma tuba säravaks... Miski ei pane teid kiirustama, miks mitte keskenduda oma tegevusele ja nautida iga hetke?

4. Kõrgem eesmärk. Rõhutage pikaajalist kasu

Teine soovitatud asi on seostada kannatusi, ootamist või probleemi kõrgema eesmärgi, kasuga, mille poole osaleja püüdleb. Et küsida endalt, kas kõigel, mida ta praegu läbi elab, on mõtet. Kui on – keskenduda sellele, kui vahendile negatiivsusega tegelemiseks praeguses hetkes.

5. Kognitiivne ümberhindamine

See tähendab toimuva ümbermõtestamist, teise nurga alt vaatamist ja positiivset leidmist. Nii suudame enne reageerimist emotsiooni maandada ja aega võita. Oluline on märkida, et mindfulness aitab palju ka rasketel aegadel – tunnetada ära, mida kogeme, et seda valdada.

Harjutage väljendusrikast kirjutamist. Traumaatilise kogemuse 15–20 minutiline üleskirjutamine 3–4 päeva jooksul võib füüsilises ja vaimses tervises tõeliselt muuta. Emotsionaalne kirjutamine võib positiivselt mõjutada ka uneharjumusi, töövõimet ja teiste inimestega suhtlemise viise.

6. Treeni vähem kriitilistel aegadel

Kuid harjumuste loomine oma viha ja kannatamatuse ohjeldamiseks nõuab palju enamat, kuid on ka palju tõhusam, usuvad teadlased. Enesekontrolli säilitamise õppimiseks peame harjutama aegadel, mis ei tundu meile väga stressi tekitavad. Hetki igapäevaelust. Võime lifti oodates olla lõdvestunud. Kui arendame seda oskust kahjututes olukordades, oleme suurteks väljakutseteks paremini ette valmistatud.

7. Lähedaste toetus

Kasulik oleks jagada lähedastega, et tahame lihtsalt proovimise asemel kannatlikkust õppida ja pidevalt harjutada. Rahulikumaks olemisele aitab kaasa ka regulaarne mediteerimine või teadveloleku praktika.

8. Väljakutsed – individuaalsed ja grupilised:

- Kannatlikkuse kallal töötamise meetod – "nisuterad".

Las igaüks teist võtab tuhat nisutera. Kui juhtute olema kärsitu, alustage nisuterade lugemist. Kõigepealt loete kümneni. Kui teie kannatamatus kaob, lõpetate ubade lugemise. Kümme tera, mille sa kõrvale lükkad. Kui kannatamatus jätkub, loete saja terani. Kui ka siis oled ikka veel kärsitu, jätkad terade lugemist, kuni oled täielikult maha rahunenud. Märkate, kui palju nisuterasid olete taastanud kannatuse. Te teete seda katset kümme päeva. Mida rohkem kordi te selle kümne päeva jooksul kannatamatust üles ilmutate, seda rohkem kordi hakkate nisuterad kokku lugema.

Helmeste loendamine on aeglane, rahulik, olles täiesti teadlik oma kogemusest. Sel viisil kasvatate oma kannatlikkust. Mida rohkem sa selle kümne päeva jooksul teravilju kokku lugesid, seda rohkem töötasid enda kallal. Terasid lugedes näidake igaühe vastu üles austust. Nad on elusolendid ja iga mari annab sulle midagi iseenesest. Need panevad sind mõtlema. Olete seda seadust oma sõprade kohta kontrollinud. Kui räägid sõbraga, tulevad helged mõtted pähe. Tema juuresolekul tunnete end paigal. Niipea, kui see sinust eraldatakse, kaob su meelelaad, justkui oleks sinu meeles ja südames mingi tühjenemine. Seetõttu toob iga hea olend teile mõeldes teie pähe mõne ereda idee. ("Kasvu suund", "Kannatlikkuse omandamine", Danov).

- Küsin teilt, kas keegi teist on kokku lugenud, mitu juuksekarva teil peas on?

Väidetavalt on inimese peas umbes 250 000 juuksekarva. Sel juhul annan sulle järgmise väikese ülesande: loe kokku, mitu juuksekarva sul peas on. Sel eesmärgil, kui keegi teist on otsustanud oma juukseid lõigata, siis laske tal seda teha, naastes nüüd oma koju ja jagada teile igaühele väike osa oma juustest, et neid saaks hoolikalt lugeda. . See ülesanne paneb teie kannatlikkuse proovile. Sul on järgmise pühapäevani aega karvad üle lugeda ja siis, kui me ühel päeval Vitoshasse läheme, põletame need ära. ("Õpilase uued kontseptsioonid", "Päikesetransformaatorid", Danov)

- Katsetage endaga, et oma kannatlikkust proovile panna. Kujutage ette, et teil on oluline töö, mis tuleb teatud ajal ära teha. Sel ajal tuleb teie sõber teiega rääkima. Möödub 5-10 minutit, ta istub rahulikult ja räägib.

Võtke käekell välja ja jälgige, kui kaua teie sõber seisab ja kui kaua suudate oma tasakaalu rikkumata kinni hoida.

Pane tähele ka seda, et kui soovid enda sees, et su sõber läheks varem ära, ilmub temas vastupidine soov, ta tahab sinuga kauemaks jääda. Mida tugevam on teie soov teid vabastada, seda tugevam on tema soov teiega jääda. Ja juhtub vastupidi: oled vaba, sul on aega sõbraga vestelda, naudid rohkem koos aega, kuid temas on soov sind pigem vabastada. See on seadus, mis reguleerib inimese vaimset elu. Peate teadma seda seadust ja järgima seda. Ainult nii saad endas iseloomu luua. Kolm elu, energiatega muutmine / energiatega muutmine

- Proovige: aasta jooksul öelge igal hommikul kümme korda sõna "rõõm"; et näha, milline muutus sinus toimub.

Igal sõnal on teatud jõud, eriti kui seda õigesti hääldada. Näiteks kui kuulete sõna "tulekahju", tekib kohe hanenahk. See tekitab inimeses hirmu. Kui kuulete sõna "hurraa", tunnete kohe rõõmu. See toob rõõmu inimeste südamesse. Iga sõna on võimas, kui seda ajas ja kohas rakendada. Rõõmustage, kui teie sõnad ja teod on omal kohal ja ajal.

Ütle sõna "rõõm" usuga ja ärge mõelge, mida see sinus tekitab. Teie vaim tõmbab oma mahla ja teeb teid võimsaks. Kui räägite sõna ja näete tulemust, tänage.

- Korrake valemit (pärast iga ärkamist ja enne magamaminekut vastavalt vajadusele, kuid mitte vähem kui 21 päeva järjest)

" Kannatlikkus on jõud, mina olen kannatlik.

Kannatlikkus on edu, mul õnnestub.

Kannatlikkus on jõud, kannatlikkusega olen ma võimas.

- Malemäng

Muidugi saab mängida ka muid mõttemänge, aga male on üks parimaid. See arendab võimet mõelda enne tegutsemist. Kui eelistatakse kaardimänge, on pokker suurepärane alternatiiv.

3.3. Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Siin on põhimõistmise soovitude ja hindamissoovituste loend, mida kohaldatakse enamikus klassiruumis rakendatavates olukordades, mis asuvad täpselt 1.3. mooduli 1 "Ametikohalt mõjutamise ja muutmise loani".

3.4. Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Eelkõige pidage meeles, et muutust/saavutusi peaks soovima ise, osaleja. Inimest on võimatu harida, kui ta ei taha ennast harida. Selles mõttekäigus kontrollige osalejate valmisolekut muutusteks ja valmisolekut areneda, arendada võimeid ja töötada sellel tasemel.

Siin kohaldub põhimõistmise soovituste ja klassiruumi rakendamise soovituste loend, mis asub täpselt punktis 1.4. mooduli 1 „Asukohalt loani”.

Soovitatav filmide vaatamine:

- Gifted, 2017, USA, režissöör: Marc Webb
- August Rush, 2007 (USA), režissöör: Kirsten Sheridan

Bibliograafia

WE Craighead, CB Nemeroff, Psühholoogia ja käitumisteaduste entsüklopeedia, Teadus ja kunst, Sofia, 2008

Beinsa Dano, Mõttevalgus, 1996, Alpha Dar, Sofia, Berliin

"Arukas elu. Elu kolm alust." Teine väljaanne. Sofia, kirjastus Janua-98, 2002
Dunov, Petar Konstantinov. Armastuse tund. Koguduse kõned (1934). Sofia, 1934.

O., G., J., Al-Ubaydli, Jones, Weel (2013). "Kannatlikkus, kognitiivsed oskused ja koordinatsioon korduval hirvejahil" (PDF). Journal of Neuroscience, Psychology and Economics. 6 (2): 71–96. doi:10.1037/npe0000005

Brown, B. (2010) Ebatäiuslikkuse kingitus: laseme lahti sellest, kes me arvame, et peaksime olema, ja võtame omaks need, kes me oleme. Kesklinn, MN: Hazelden.

Brown, B. (2016), Daring Greatly, PRD LLC

Maxwell, John, 5 juhtimistaset, Anhira, Sofia, 2017

Pennebaker, JW, 2010, Kirjutamine paranemiseks: juhendatud ajakiri traumast ja emotsionaalsest murrangust taastumiseks.

Karlheinz Biller, Maria de Lourdes Stiegeler, W ö rterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Emil Frankl, Böhlau, 2008

<https://en.wikipedia.org/wiki/Patience>

<https://www.gnezdoto.net/mydrost/3109-mudrostta-se-krie-v-turpenieto>

<https://edition.cnn.com/2021/10/19/health/how-to-be-patient-benefits-wellness/index.html>

<https://www.novavizia.com/tyrpenie-predpazlivost-i-uravnovesenost/>

<https://slideplayer.bg/slide/17130068/>

Kannatlikkuse lisa

❖ Kannatlikkus kirjanduses

Katkend luuletusest "TARKUS ON PEIDETUD KANNATUSES: autor: Darini - D. Todorova:

"Kannatlik olemine on iseloomu tugevus. Oma vaimu karastamine, ego alistamine, vaikimine, kui tunnete, et soovite karjuda, on need julguse tilgad, mille leiata enda seest iga kord, kui kannatlikkust üles näitate.

See ei tähenda, et peaksite paigal seisma, hambaid kiristama ja mitte midagi tegema. See tähendab, et peate lihtsalt lõõgastuma, uskuma heasse tulemusse ja teadma, et lõpuks võidab kannatlikkus kõik.

❖ Kannatlikkus okultistlikus maailmas ja filosoofias

Kannatlikkus on "maise elu suurim voorus". See esindab inimese selgroogu. Kannatlik olemine on terve teadus, terve filosoofia. Kannatlikkuse kallal tuleb töötada, ootamata, kuni inimesed talle kannatlikkust meelde tuletavad.

Kannatlikkust ei saa saavutada ootamatult, vaid järk-järgult ja püsivuse kaudu.

Iseloomu kujundamisel on vaja kannatlikkust. See on asjade alus. Kannatlikkus on iseloomuomadus, millega inimene ei sünni, vaid mis omandatakse pingutusega.

Inimene, et omandada kannatlikkust, peab esmalt läbima viletsuse. Seega saab viletsuse mõistuse ja mõistliku eluviisi abil muuta kannatlikkuseks. Teadmised, jõud ja armastus omandatakse kannatlikkuse kaudu.

❖ Kannatlikkus kristluses

Kristlikus religioonis on kannatlikkus üks elu väärtuslikumaid vourusi. Kannatlikkuse suurendamist vaadeldakse kui Püha Vaimu tööd kristlases, kes on päästeanni vastu võtnud. Kuigi kannatlikkus ei kuulu piibli kolme traditsioonilise teoloogilise vouruse ega ka traditsiooniliste kardinaalsete vouruste hulka, on see osa Püha Vaimu viljast, nagu ütleb apostel Paulus oma kirjas galaatlastele. Õpetussõnade raamat märgib, et "kannatlikkusega saab valitsejat veenda ja õrn keel võib luu murda". 1. kirjas Tessalooniklastele öeldakse, et me peaksime "olema kannatlikud kõigiga. Vaadake, et keegi ei maksaks kurja kurjaga, vaid otsige alati seda, mis on hea üksteisele ja kõigile". Kirjas galaatlastele on kannatlikkus loetletud "Vaimu vilja" osana: "armastus, rõõm, rahu, kannatlikkus, lahkus, headus, ustavus, tasadus ja enesevalitsemine. Selliste asjade vastu pole seadust".

❖ Kannatlikkus islamis

Kannatlikkust vankumatu usuga Allahisse nimetatakse sabriks (araabia keeles : صَبْرٌ şabr), üks islami elu parimaid vourusi. Sabri kaudu usub moslem, et inimene võib saada Jumalale lähemale ja saavutada seeläbi tõelise rahu. Samuti rõhutatakse islamis, et Jumal on nendega, kes on kannatlikud, täpsemalt õnnetuste ja kannatuste ajal.

❖ Kannatlikkus budismis

Budismis on kannatlikkus (skt.: kshanti ; pali : khanti) üks "täiustustest" (paramitas), mida bodhisattva treenib ja praktiseerib, et saavutada täiuslikku valgustumist (bodhi). Budistlik kannatlikkuse mõiste erineb selle sõna ingliskeelsest määratlusest. Budismis tähendab kannatlikkus pigem kahju mitte hüvitamist, kui lihtsalt raske olukorra talumist. See on oskus oma emotsioone

kontrollida ka siis, kui teda kritiseeritakse või rünnatakse. Dhammapada salmis 184 öeldakse, et "kannatlikkus on kõrgeim kasinus".

❖ Kannatlikkus ja hinduism

Kannatlikkust ja kannatlikkust peetakse hinduismis oluliseks vooruseks. Hindu filosoofias on kannatlikkus raskete tingimuste rõõmsameelne talumine ning inimese tegevuse ja tegude tagajärg (karma). See on ka võime oodata, taluda vastandeid – nagu valu ja nauding, külm ja kuumus, mured ja rõõmud – rahulikult, ilma ärevuseta ja ilma soovita kätte maksta. Inimestevahelistes suhetes tähendab vooruslik *titiksha* seda, et kui keegi ründab või solvab põhjusega, tuleb seda taluda ilma vaenu, viha, solvumist või ärevust tundmata. Kannatlikkuse mõistet seletatakse kui usaldust enam kui väärtust, mis peegeldab seisundit. oma kehast ja vaimust. Mõistet *pariksha* tõlgitakse mõnikord ka testiks või eksamiks, muus kontekstis. Mõned neist mõistetest on kantud jooga vaimsesse mõistmisse.

❖ Kannatlikkus psühholoogias ja kognitiivses neuroteaduses

Psühholoogias ja kognitiivses neuroteaduses uuritakse kannatlikkust kui valikut selliste probleemide lahendamiseks, millel on lühiajalises perspektiivis kasu puudumine või väike, võrreldes alternatiividega, millel on pikas perspektiivis väärtuslikum tulu.

Küsimused inimeste ja loomade kannatlikkuse ja käitumise kohta on teadlastes huvi äratanud Darwini ajast kuni tänapäevani. Nende uuringute kokkuvõtte on see, et kui neile antakse valik, kipuvad kõik loomad ja inimesed eelistama lühiajalisi hüvesid pikaajalistele hüvedele. Seda hoolimata sellest, et pikaajalise valikuga kaasnevad sageli suuremad eelised.

Inimkasutajate kannatlikkus võrgumaailmas on olnud paljude hiljutiste teadusuuringute objektiks. 2012. aasta uuringus. Uuring näitab ka, et kiirema Interneti-ühenduse kasutajad on vähem kannatlikud kui nende kolleegid, kes on ühendatud aeglasemalt, näidates seost inimeste ootuste kiiruse ja kannatlikkuse vahel. Need ja teised kannatlikkust käsitlevad teaduslikud uuringud on viinud paljud sotsiaalkommentaatorid järeldusele, et tehnoloogia kiire tempo muudab inimesed üha vähem kannatlikuks.

Sarah Schnitker on Baylori ülikooli psühholoogia ja neuroteaduse dotsent. 2012. aastal viis ta läbi uuringuid inimeste rahu ja heaolu kohta. Ta järeldab, et inimestel on erinev kannatlikkuse lävi ja võime seda erinevates olukordades kasutada. Kannatlikkust saab arendada ja treenida järjekindla, sihikindla pingutusega, kuni kannatlikkus muutub meie olemuse osaks – harjumuseks. Seega võis igaüks üles näidata vajalikku kannatlikkust – oodata, et taluda kõiki vastuolusid ja kuulata kõiki.

Kannatlikkust seostatakse ka depressiooni väiksema tõenäosusega.

Kokkuvõte. Kannatlikkuse töödefinitsiooni vastuvõtmine.

Pärast erinevate teaduslike, religioosete, filosoofiliste ja tõlgenduskontseptsioonide kirjanduse läbivaatamist võime koolituse jaoks kokku võtta, et Kannatlikkuse all mõistame üldiselt: võimet seista vastu rasketes oludes, näiteks visadus hilinemisega silmitsi seistes; sallivus provokatsioonide suhtes, reageerimata tüütuse või vihaga; või kannatlikkust surve all, eriti pikaajaliste raskustega silmitsi seistes. Kannatlikkus on vastupidavuse tase, mis võib olla negatiivsusega silmitsi seistes. Seda kasutatakse ka vankumatuse kui iseloomuomaduse tähistamiseks. Kannatlikkuse vastand on tormakus ja ülevoolavus.

Järgmises kolmes praktilises moodulis vaatleme tinglikult liitnähtusi, eelsoodumuslikke tegureid ning võimalikke sise- ja välisolude stsenaariume elus ja tööl, et arendada kannatlikkust:

Positsioonist mõju ja muutmise loani;

Sallivus ja enesekehtestamine – enesekehtestamise koolitus;

sageduse peenhäälestuse põhimõtted.

Kuidas saada üle abitusest ja pettumusest

1. moodul Darini – D. Todorova – Noorte Psühholoogide Ühendus 4. aprill (Bulgaaria)

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Hooldaja rollis pettumuse ja abituse minimeerimiseks peate teadma vanemat. Selle saavutamiseks peate koostama küsimustiku.

Ankeet on seenioride kohta teabe kogumise viis ja see tuleks täita seeniori esmasel hinnangul. See peaks olema pidev teabe kogumise protsess. Seda võiks nimetada "**See olen mina**" (vt lisa 1 **THIS IS ME**). Küsimuste komplekt annab mõningaid teadmisi seeniori meeldimiste ja mitte-meeldimiste kohta, nende elu tausta, suhete, perede, haiguste, hobide ja üldise ülevaate teie hoolealusest.

Küsimused võiks üles seada järgmiselt:

- *"Räägi mulle midagi endast.*
- *Kuidas sa tahad, et ma sulle helistaksin*
- *Mis kell sa tavaliselt hommikul ärkad?*

- *Kuidas teile tee/kohv meeldib? Mis on sinu lemmiksöök/jook?*
- *Mis on esimene asi, mida tahaksid hommikul üles tõustes teha?*
- *Mida sa tahaksid vabal ajal teha?*
- *Mis hobi teil on?*
- *Millega sa tegelesid?*
- *Millised on teie suhted perega?*
- *Kellega ma saan hädaolukorras ühendust võtta?*

Loodud küsimustik "See olen mina" on abiks vahend isikukeskse hoolduse pakkumiseks ja edendamiseks, mis annab võimaluse kohelda inimesi kui ainulaadseid indiviide.

Sellegipoolest võib see tööriist suurendada hooldajate rahulolu ja ennetada nii osapoolte hooldajate kui ka pensionäride frustratsiooni. (Lisa 3 **SEE OLEN MINA**)

** Mooduliga seotud mõistete väljatoomiseks ning osalejatele definitsioonide ja olemuse osas suurema selguse andmiseks palun jaga nendega fakte "Abituse ja pettumuse tundest" Lisa 1, Kompetents 9, mis asub mooduli alguses. Pädevus "Abituse ja pettumuse tunne".*

1.2. Harjutused, mida klassiruumis rakendada

1. harjutus: Seeniori tundmaõppimine – "See olen mina" – rollimäng

Koolitaja peab stsenaariumi osalejatele tutvustama. " Proua X " ja hooldaja "Y" rolli peavad täitma kõik osalejad. Koolitaja peab selgitama rollimängu reegleid, mida oodatakse ja soovitud tulemust. Koolituse

lõpus on vajadus diskussiooni järele, positiivne tulemus ja tagasiside koolituse kohta ning ettepanekud edasiseks parenduseks.

6-8-liikmelises rühmas teostage soovitatud stsenaarium. Harjutage etteantud stsenaariumit paarides. Rollimängu eesmärk on, et omasteholdajad saaksid kogeda emotsioone, tundeid ja mõtteid, mis võivad teie potentsiaalsel vanuril tekkida teie hoolitsuse ja suhtumise tõttu. Teisisõnu “panna end seeniori kingadesse”.

See harjutus annaks selge pildi, kuidas hooldajad saavad mõjutada ja mõjutada positiivselt ja negatiivselt inimese igapäevaelu. Hooldaja tegevuse, teadmiste ja oskuste mõju võib aga avaldada mõju mõlema poole, nii hooldaja kui ka vanema füüsilisele ja vaimsele tervisele.

Pärast soovitatud stsenaariumi mängimist tehke 10-minutiline paus. Kasutage seda aega targalt, aega enda jaoks mõtlemiseks ja lõõgastumiseks.

Laske rühmal uuesti kokku saada. Jagage oma mõtteid, emotsioone ja tegusid. Ärge katkestage, kuulake üksteise kogemusi. Mõni osaleja võib emotsionaalseks minna, las see olla. Aja oma mõtted ja tunded rinnast välja.

Arutelu lõpus tehke järeldus, kui oluline on seenioride igapäevaelu, nende tehtud valikute ja eelistuste tundmine. Elus on palju erinevaid reaalseid olukordi, millega inimesed peavad silmitsi seisma iga päev.

See on soovitatud stsenaarium:

“Proua X on 80-aastane naine, kellele meeldib, et tema isiklikku hooldust pakub naishooldaja. Ta märkis oma esialgsel hinnangul, et talle meeldib juua kohvi kell 8 hommikul ilma piimata, kuna ta on piima suhtes allergiline. Talle

meeldib väljendada oma seksuaalsust, lastes oma juukseid teatud viisil teha, talle meeldib esinduslik välja näha ja samuti meeldib talle huultel olla huulepulk. Mrs.X-ile meeldib kohvi juues ajalehte lugeda. Ta tunneb end väga õnnelikuna ja rahulolevana, et hooldajad austavad tema soove ning kuulavad teda alati ning küsivad tema eelistuste kohta. Ta tunneb end koduselt. Tema lähisugulased on väga hõivatud ja nad ei külasta teda kuigi sageli. Vastuvõtueelne proua X täitis ankeedi "See olen mina" ja kõik hooldajad lugesid ankeeti ja täitsid seda vastavalt. Mõlemad pooled olid üksteisega enesekindlad ja rahul.

Ühel päeval käis proua X isiklikus hoolduses uus töötaja. Hooldaja " Y" oli mees. Proua X oli ärritunud ja ta ütles midagi hooldajale ning ka tema sai pahaseks. Küll aga tegi ta talle piimaga kohvi. Ta andis talle hommikusööki, kuid ta ei küsinud, mida ta hommikusöögiks tahaks. Hooldaja andis lõuna ajal ajalehe välja.

Selle tulemusena olid nii proua X kui ka hooldaja õnnatud, ärritunud ja rahulolematud. Mrs.X oli väga ärritunud ja esitas juhile kaebuse. Ta tundis, et tema vajadused ei olnud täidetud, ta tundis pettumust. Pärast vahejuhtumit sai proua X-le palju kindlustunnet mõnelt töötajalt. Hooldajal oli vaja proua X-i ees vabandust paluda. Hooldaja tundis, et ta ei ole piisavalt hea proua X-i eest hoolitsemiseks. Ta oli samuti ärritunud ja vajab ka oma kolleegidelt kinnitust.

Analüüsige olukorda. Esitage endale ja rühmale küsimusi, näiteks:

- Mis siis, kui see olin mina? Kuidas ma end tunneksin? Kuidas ma reageeriksin?
- Kuidas saaks seda ära hoida?
- Mida saaks teha teisiti?
- Mis läks valesti ja kus?
- Pidage rühmaarutelu, kuulake üksteise kogemusi rollimängu tulemusena

6. Koolituse tulemus

7. Küsimuste aeg

8. Tagasiside koolitusele ja parendusettepanekud

9. Andke osalejatele näpunäiteid, kust leida koolituse teemaga seotud lisateavet, näiteks veebisaite, raamatuid, ajakirju, veebivideoid

Isikuandmed ja teadmised eakate kohta on turvalise, isikukeskse hoolduse võti, mis on vaba frustratsioonist, abitusest ja rahulolematusest.

Kokkuvõttes tuleks uuele hooldajale anda aega Seenioriga tutvumiseks. Meeshooldajale tuleks anda suuline selgitus eelistuste kohta, mida proua X oli esiteks väljendanud, või lasta tal lugeda vorm "See olen mina". Seda stsenaariumi poleks tohtinud kunagi juhtuda.

Teadmiste puudumine Seniori kohta võib põhjustada mõlema osapoole rahulolematust.

Rahuldamata vajadused võivad muutuda tohutuks institutsionaalseks hooletusse jätmise probleemiks ning põhjustada mõlema poole, nii hooldaja kui ka vanema pettumust ja abituse tunnet.

Soovitatav rollimäng on võimalus rõhutada, et abituse ja pettumuse ennetamiseks ja minimeerimiseks on seeniori tundmaõppimine ülioluline. Seeniori vajaduste ja soovide tundmine on eeliseks mõlema osapoole usalduse ja enesehinnangu loomisel.

** Täiendavate praktikate ja näidistegevuste saamiseks, mis võivad selle pädevuse mooduli programmi ja eesmärgi rikastada, külastage jaotist „Eksklusiivne loend nähtustest, näpunäidetest ja harjutustest, mis on seotud*

erinevate teguritega ja asjaolude kontrolli alla võtmisega, mis viivad tunnete vähenemiseni. frustratsioon ja abituse "Lisa 2, Kompetents 9, asub pädevuse alguses " Abituse ja frustratsiooni tunne".

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Harjutuste efektiivsuse hindamist sai teha mitmel erineval viisil.

Koolituse juht peab tundma publikut.

Koolitaja võib koolituse alguses esitada lühikese küsimustiku, et koguda osalejatelt teavet selle teema üldiste teadmiste kohta. Ankeet peab olema teemaga seotud. Need küsimused võivad olla järgmised:

- Mida sa tead pettumusest?
- Kui sageli tunnete pettumust?
- Mida sa teed, kui tunned pettumust?
- Mis tekitab sinus pettumust?
- Kui tõenäoline on agressiivne reageerimine?
- Kui tõenäoline on, et jagate oma tundeid kolleegide, juhi või sõbraga?
- Mida tead abitusest?
- Kas saate kirjeldada mõningaid abituse märke?
- Kas arvate, et proua X tundis pettumust?
- Kui abituna tundis end proua Smith rahuldamata vajaduste tõttu skaalal 1-5?
- Kui suur on tõenäosus, et vajate sellel teemal täiendavat koolitust?
- Kui tõenäoline on, et hooldaja jagab proua X-i tundeid?

„Sisenemise“ küsimustiku eesmärk on „jäämurdmine“ ning ühtlasi ka osalejate rahustamine ja teemale keskendumine ning koolitajale info kogumine osalejate teadmiste kohta antud teemal.

Pärast koolitust saab koolitaja ankeedi tagasi anda ning osalejad peavad vastama koolituse lõpuks koostatud küsimustele. Koolituse lõpus ankeedi oodatavad tulemused peaksid olema palju positiivsemad, võrreldes koolituse alguses ankeediga.

Eesmärk on panna nad mõistma teema olulisust ja tõhusa suhtluse, ühise eesmärgi ja strateegiate tähtsust frustratsiooni ja abituse vähendamiseks.

Koolitaja võiks küsida osalejatelt tagasisidet koolituse, treeneri soorituse ja koolituse kasulikkuse kohta, samuti selle kohta, kuidas see neile edastati.

Koolitaja võiks koolitusse juurutada eneseanalüüsi, meeskonna loomise tegevusi, selgeid juhiseid, vastastikuse lugupidamise reegleid.

Lisaks peab koolitaja rõhutama pideva isikliku arengu olulisust, positiivsete ja konstruktiivsete suhete loomise tähtsust kolleegide, pensionäride ja nende lähedastega.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Koolitajal peab olema teema, selge idee ja struktuur, kuidas koolitust läbi viia, et osalejad saaksid koolitusega rahulolu tunda. Kasuks tuleb töötamine väikeses 6-8 osalejaga grupis. Juht peaks paluma osalejatel töötada paaris. Väikeses rühmas töötamise eelised võivad aidata kaasa hiljem tunnis, kui juht kutsub rühmaarutelule.

Koolitajal on vaja teema eelnevalt teada anda. Koolituse aeg ja koht tuleks kutsel selgelt ära märkida.

Eelistatav on, et koolitus toimuks vaikses kohas, kergesti ligipääsetavas, hästi varustatud ja võimalusel vahetundidel suupisteid.

Juhil peavad olema selged reeglid, mis peaksid sisaldama vastastikust austust koolitaja ja osalejate vahel ning eetilised reeglid peaksid olema selged.

Sissejuhatuse etapis peab koolitaja end tutvustama. See hõlmab lühikest töökogemust, positsiooni organisatsioonis ja isiklikku kogemust.

" Jäämurde" aeg, kus räägitakse üldiselt: " *Kuidas läheb? Kuidas teie päev siiani on läinud? Kas olete täna midagi märkimisväärset teinud? Kas olete koolitusel osalemist pikisilmi oodanud*".

Koolitajal peavad olema kindlad suhtlemisoskused ja suhtlemisoskused, et koolituse eesmärki täita. Positiivne suhtumine on uskumatult nakkav ning võib julgustada edasist probleemide lahendamist ja koostööd. On oluline, et juht oleks hea kuulaja ning arvestaks ja mõistaks teisi seisukohti. Teiste kuulamiseks aega võtmine näitab ka austust, mis võib olla koolituse ajal tervete suhete aluseks.

Oluline on olla seda tüüpi inimene, kes kuuleb tagasisidet, olgu see koolitusel positiivne või kriitilisem nõuanne, kuidas ülesandeid tõhusamalt tellida.

Lisaks on koolituse lõpus saadud aus tagasiside väärtuslik nii koolitaja kui ka osalejate tugevate ja nõrkade külgede tuvastamiseks.

Koolitaja peaks jätma koolituse lõpus piisavalt aega küsimuste ja vastuste jaoks.

Rühm peaks hindama end jagatud teadmiste ja teabe eest, lõpetama koolituse konstruktiivselt positiivselt.

Soovitage veebisaidil www.bild.org.uk vaadata videot positiivse käitumise toe kohta

Kuidas saada üle abitusest ja pettumusest

2. moodul Darini – D. Todorova – Noorte Psühholoogide Ühendus 4. aprill (Bulgaaria)

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Mooduliga seotud mõistete väljatoomiseks ning osalejatele definitsioonide ja olemuse osas suurema selguse andmiseks jagage nendega fakte "Abituse ja pettumuse tundest" - Lisa 1, Kompetents 9, mis asub mooduli alguses. Pädevus "Abituse ja pettumuse tunne".

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

1. harjutus

- Psühholoogias on praktika, mis aitab õpitud abitusest üle saada. Praktika seisneb lihtsate küsimuste esitamises grupis. Osalejad saavad kirjalikke vastuseid jagada või selle üle arutleda. Parim tava on vastused paberile kirja panna. Parim viis on, kui osalejad töötavad paaris.
- Proovige ette kujutada, et olete voodis. Sa just ärkasid. Öö jooksul on juhtunud ime, teie unistused said teoks. Kõik hirmud, takistused, hirmuäratavad sündmused on igaveseks kadunud. Proovige kirjeldada oma tundeid, mõtteid, emotsioone ja tegusid. Suunavad küsimused: Mis on teie ümber? Millised inimesed sind ümbritsevad? Milline sa välja näed? Kuidas sa end tunned?

2. harjutus:

Inimese tugevate külgede väljatoomine ja kaitsekilbi ehitamine abitustunnet toovate asjaolude eest- harjutused rühmas.

Seda harjutust mõjutavad frustratsiooniga toimetulemise viisid. Üks neist on "gildi imputeerimine". Siin leidub igasuguseid solvanguid. Need on suunatud üksikisikutele, inimrühmale, igapäevaelule, töökeskkonnale ja nii edasi.

Teine viis frustratsioonist üle saamiseks on võtta vastutus sellise inimese eest, kes igaüks olla soovib.

Juht joonistab suurele paberile või tahvlile ringi, mida kõik rühmas osalejad näevad. Osalejatele jagatakse väikesed sedelid.

Järgmise sammuna palub juht osalejatel kirja panna mõned faktid, ideed mõne sündmuse kohta nagu Ukraina sõda, Covid-19 pandeemia, bensiinikriis, ülemaailmne inflatsioon, kliimamuutused ja nii edasi. Samuti palutakse osalejal kirjutada kleepuvad märkmed selliste mikrotegurite kohta nagu haridus, perekond, tervis, lapsed, kolleegid, sõbrad ja nii edasi. Seda tuleks teha 5 minuti jooksul. Märkmikud tuleks kleepida suureks ringiks.

Juht peaks joonistama veel 2 ringi koos selgitusega, et esimene ring, mis on täis kleepmärke, tähistab meie aju. Enamasti on meie aju/ esimene ring täis hirne, probleeme, negatiivseid emotsioone, negatiivseid tundeid. Suur kleepmärke täis ring näeb välja nagu tähti täis universum. Nüüd on aeg puhastada meie universum, saates kõik need tähed õiges ringis õiges suunas.

- Esimeses ringis, mida nimetatakse " valgeks auguks", peate panema mured, mis on kontrollitavad osalejate endi jõupingutuste, oskuste, teadmiste, soovidega.
- Teises ringis, mida nimetatakse " Mustaks auguks", peate panema kleepuvaid märkmeid, kus on osalejate kontrolli alt väljas olevad probleemid.

Iga osaleja peab liigutama ühe kleebise ja andma parandusettepanekuid ning kirja panema soovitatud paranduse. Ülejäänud grupi liikmed saavad anda tuge ja arvamust. See peaks olema kollektiivne töö. Rühmitage samad või sarnased märkmed ja eemaldage duplikaadid.

Koolituse juht võiks sisaldada toetavaid videoid nagu:

Mõjuring Steven Covey- video Bingis.

Järgmine samm on arutelu.

Julgustage rühma mõtlema:

- Millist osa kõigist " musta augu"/esimese ringi muredest juhime positiivsete muudatuste tegemiseks?
- „ mustas augus” muredest üle saada? Kontrollring, soovitatav video Youtube'is
- Kuidas me oma muredele " mustas augus" reageerime? Kas on otstarbekas üle mõelda?
- Kuidas saate meie prioriteeti, eesmärki ja jõupingutusi ümber hinnata?
- " valge ringi" ja " must ringi" varjatud tähendus?

" Must auk", mis see on? Mis juhtuks, kui pingutaksime, et muuta asju, mis on meie kontrolli alt väljas?

Võtke arutelu tulemusena kõik positiivsed meetmed. Kirjutage see paberile teise kohta. Andke selged juhised tegutsemiseks, visandage tähtaeg ja määrake selle ülesande eest vastutav isik.

** Täiendavate praktikate ja näidistegevuste saamiseks, mis võivad selle pädevuse mooduli programmi ja eesmärgi rikastada, külastage jaotist „Eksklusiivne loend nähtustest, näpunäidetest ja harjutustest, mis on seotud erinevate teguritega ja asjaolude kontrolli alla võtmisega, mis viivad tunnete vähenemiseni. frustratsioon ja abituse” - Lisa 2, Kompetents 9”, mis asub pädevuse „Abituse ja frustratsiooni tunne” alguses .*

Juhised klassiruumis rakendatud harjutuste hindamiseks

Koolituse tulemuslikkuse ja kasu saab kindlaks teha koolituse lõpus saadud tagasisidest. Enamikel koolitustel on koolituse juhil olnud heaks tavaks jäämurdmise sissepääsuküsimustikuga küsimustiku koostamine.

Sellised küsimused nagu: Kuidas te selle koolituse teemasse suhtute? Mida sa juba tead pettumusest ja abitusest? Kas tead, kuidas pettumusest ja abitusest üle saada? Millal te viimati neid emotsioone kogesite ja kuidas reageerisite?

Ankeet võib sisaldada suletud või avatud küsimusi.

Tagasiside tulemus võib olla positiivne või negatiivne. Juhi reaktsioon tagasisidele on tihedalt seotud tema emotsionaalse intelligentsusega.

Samuti peab juht olema avatud, et kaaluda ja mõista teisi seisukohti. Treeningsituatsioonis on juht vastuvõtlik ka uute asjade õppimisele ja ideede omaksvõtmisele. See juhtub enamasti pärast osalejate tagasiside kajastamist.

Koolitaja peab looma võimalused avatud tagasiside andmiseks. Oluline on olla seda tüüpi inimene, kes kuuleb tagasisidet, olgu see positiivne või negatiivne.

Tagasiside vastuvõtlik olemine tähendab vastutuse võtmist oma tegude eest ja valmisolekut end koolitusgrupi juhina paremaks muuta. Inimestel on erinevad teadmised, arusaamad ja kogemused. Selle väite põhjal peaks juht sellega enne koolitust ja koolituse ajal arvestama.

Lisaks tuleks koolitust tunnustada kui võimalust arendada uusi oskusi ja teadmisi, parandada olemasolevat võimet rakendada emotsionaalset intelligentsust töökeskkonnas ja igapäevaelus.

Soovitatav küsimustik, mida saab muuta vastavalt soovitud tulemusele:

K1: Millised on teie teadmised abituse kohta?

Ebapiisav	Nõuab täiustamist	Hea
1 2	3 4 5	6 7 8

Q2: Kuidas te arvate, kuidas ja kust tuge saada?

Ebapiisav	Nõuab täiustamist	Hea
1 2	3 4 5	6 7 8

K3: Kas tunnete, et teid kuulatakse ja tunnete, et olete oluline?

Ebapiisav	Nõuab täiustamist	Hea
1 2	3 4 5	6 7 8

Q4: Kas tunnete, et olete osav, pädev ja teadlik?

Ebapiisav	Nõuab täiustamist	Hea
1 2	3 4 5	6 7 8

K5: Kas olete teadlik oma tunnetest, emotsioonidest ja tegudest?

Ebapiisav	Nõuab täiustamist	Hea
1 2	3 4 5	6 7 8

K6: Kas koolitusest oli teile kasu teadmiste, enesekindluse ja abituse tunde paremaks mõistmiseks?

Ebapiisav	Nõuab täiustamist	Hea
1 2	3 4 5	6 7 8

K7: Kas koolitus oli positiivne ja informatiivne?

Ebapiisav	Nõuab täiustamist	
1 2	3 4 5	6 7 8

K8: Kas teie teadmised sellel teemal on pärast koolitust täienenud ja paranenud?

Ebapiisav	Nõuab täiustamist	Hea
1 2	3 4 5	6 7

K9: Mida teeksite koolituse mõjul teisiti?

Ebapiisav	Nõuab täiustamist	Hea
1 2	3 4 5	6 7 8

K10: Kas soovitaksite seda koolitust oma kolleegidele, perele ja sõpradele?

Ebapiisav	Nõuab täiustamist	Hea
1 2	3 4 5	6 7 8

K11: Palun öelge treenerile oma isiklik arvamus ja ettepanekud.

*See küsimustik on idee, kuidas küsimustik võiks välja näha, seda saab muuta ja seda saab kasutada kõigi soovitatud harjutuste jaoks.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Koolitaja peab publikut tundma. Väga oluline on ennustada osalejate teadmiste taset. Koolituse eesmärk peab olema selge ja hinnangut ei tohiks kasutada. Koolitaja peab silmas pidama, et inimestel on erinev teadmiste tase, erinevad elukogemused, erinevad õppimisstiilid ehk teisisõnu tuleks väärtustada erinevusi.

Koolitaja peab mõtlema, kuidas koolitust korraldada. Kasuks tuleks töötamine väikeses 6-8 inimese grupis. Osalejad peavad töötama paaris, oluline on osaleda omavahelises arutelus ja seejärel jagada oma leide ülejäänud rühmaga.

Koolitajal on vaja teema ette teatada vähemalt nädal. Koolituse aeg ja koht tuleks kutsel selgelt ära märkida.

Eelistatav on, et koolitus toimuks vaikselt kohas, kergesti ligipääsetavas, hästi varustatud ja võimalusel vahetundidel suupisteid.

Lisaks peab koolitaja kehtestama selged reeglid, mis peaksid sisaldama koolitaja ja osalejate vastastikust austust ning selged eetikareeglid. Sissejuhatuse etapis peab koolitaja end tutvustama. See hõlmab lühikest töökogemust, ametikohta organisatsioonis ja isiklikku kogemust.

" Jäämurde" aeg, kus räägitakse üldiselt: " Kuidas läheb? Kuidas teie päev siiani on läinud? Kas olete täna midagi märkimisväärset teinud? Kas olete koolitusel osalemist pikisilmi oodanud? Millal sa viimati pettumust tundsid? Kas tead, kuidas pettumusest ja abitusest üle saada?

Koolitajal peavad olema suurepärased suhtlemisoskused ja suhtlemisoskused, et koolituse eesmärki täita.

Küll aga on hea tava, et koolitaja uurib, kui palju teadmisi koolitusel osalejatel on koolituse teema kohta. Seetõttu peaks koolitaja koostama küsimustiku algtasemega ja koolituse lõpus väljatöötatud teadmiste tulemusega.

Koolituse juht peab olema emotsionaalselt intelligentne, peab olema teadlik oma tunnetest. Koolituskeskkonnas peab juht ära tundma, kuidas teised koolitusse suhtuvad. See oleks võimalik jäämurdmise sissepääsuküsimustiku kasutuselevõtuga. Juhi positiivne suhtumine on uskumatult nakatav. Emotsionaalselt intelligentsed juhid mõistavad positiivsete sõnade ja sõbralike žestide jõudu. See võib soodustada ka edasist probleemide lahendamist ja koostööd.

Tugevad suhtlemisoskused on emotsionaalse intelligentsuse jaoks kriitilise tähtsusega. Tõhusa koolituse pakkumiseks on ülioluline teadmine, mida väljendada või kirjutada ning millal teavet ja tuge pakkuda.

Juht peab harjutama ja rakendama aktiivset kuulamist. Inimesed suhtlevad verbaalselt ja mitteverbaalselt, seega on oluline kuulata ja jälgida potentsiaalselt positiivseid või negatiivseid reaktsioone. Koolituse küsimuste kuulamiseks ja neile vastamiseks aja võtmine näitab ka austust osalejate vastu.

Lisaks on koolituse lõpus saadud aus tagasiside väärtuslik nii koolitaja kui ka osalejate tugevate ja nõrkade külgede tuvastamiseks.

Koolitaja peaks jätma koolituse lõpus piisavalt aega küsimuste ja vastuste jaoks.

Rühm peab end väärtustama jagatud teadmiste, teabe ja aja eest. Koolitus peab lõppema konstruktiivselt positiivselt.

Kuidas saada üle abitusest ja pettumusest

3. moodul Darini – D. Todorova – Noorte Psühholoogide Ühendus 4. aprill (Bulgaaria)

Frontaalloengul kasutatava mooduli sisu

Mooduliga seotud mõistete väljatoomiseks ning osalejatele definitsioonide ja olemuse osas suurema selguse andmiseks jagage nendega fakte "Abituse ja pettumuse tundest" - Lisa 1, Kompetents 9, mis asub mooduli alguses. Pädevus "Abituse ja pettumuse tunne".

Harjutused, mida klassiruumis rakendada

Kas soovite rakendada Marshall Rosenbergi vägivallatu elufilosoofiat? Milliseid vägivallatu suhtlemisharjutusi saate harjutada?

Proovige neid vägivallatu suhtluse (NVC) harjutusi, et tugevdada oma arusaamist põhimõistetest.

1. harjutus: Harjutage tähelepanekute tegemist, mitte hinnanguid

Objektiivsete tähelepanekute tegemine hinnangute asemel inimeste kohta, kellega te ei nõustu, on keeruline. Harjutage seda oskust, alustades tehtud positiivsetest otsustest.

- Mõelge inimesele või rühmale, kelle kohta olete hiljuti positiivse moraalihinnangu teinud. Näiteks: “Mu tütar on nii tark” või “Arsenali naiste jalgpallimeeskond on ajaloo parim meeskond”. Kirjutage see otsus allpool.
- Kuidas saate seda hinnangut tähelepanekuks ümber sõnastada? Näiteks: “Minu tütar sai füüsikatestil A” või “Arsenali naiste jalgpallimeeskond on võitnud viis kuldmedalit”.
- Mõelge nüüd negatiivsetele moralistlikele hinnangutele, mida olete minevikus teinud. Näiteks “Minu naaber on halb inimene” või “Ukraina sõda toetavad inimesed on halvad inimesed”. Kirjutage see otsus allpool.
- Kuidas saate seda otsust tähelepanekuna parafraseerida? Näiteks "Minu naaber puhus kõik oma lehed minu aeda" või " Vägivallatus on minu jaoks oluline, seega ma ei poolda relvade omamist".

2. harjutus: Määrake kindlaks tunded ja vajadused

Tunnete ja vajaduste tuvastamine nõuab harjutamist. Proovige seda kohe, vaadates uuesti läbi varasemad vestlused.

- Mõelge viimasele korrale, kui teil oli lahkarvamusi kellegi lähedasega (see võib olla elukaaslane, naine, laps, sõber või töökaaslane). Mida sa selle lahkarvamuse ajal tundsid? Mis vajadus need tunded tekitas?
- Mõelge nüüd inimesele, kellega te ei nõustunud. Mida nad sel ajal tundsid? Mida neil vaja oli?

3.harjutus: Harjutage hädaolukorras empaatiat

Mõnikord võite tunda end kellegi poolt nii ohustatuna või häirituna, et te ei suuda tõelist empaatiat pakkuda. See harjutus aitab teil nende olukordade jaoks plaani koostada.

- Mõelge inimesele või rühmale, kes rikub teie väärtusi nii põhjalikult, et teil on võimatu neile kaasa tunda. Milliseid emotsioone tundsite, kui olete selle inimese või rühmaga varem suhelnud?
- Millised emotsioonid tekivad, kui praegu sellele inimesele või rühmale mõelda?
- Kas te praegu sellele inimesele või rühmale mõeldes, kuigi te temaga otseselt ei suhtle, on teil siiski võimatu neile kaasa tunda? Milliseid nende tundeid või vajadusi saate tuvastada?
- Kuidas saate näidata endale esmaabi empaatiat järgmisel korral, kui peate selle inimese või rühmaga suhtlema?

** Täiendavate praktikate ja näidistegevuste saamiseks, mis võivad selle pädevuse mooduli programmi ja eesmärke rikastada, külastage jaotist „Eksklusiiivne loend nähtustest, näpunäidetest ja harjutustest, mis on seotud erinevate teguritega ja asjaolude kontrolli alla võtmisega, mis viivad tunnete vähenemiseni. frustratsioon ja abitus - lisa ”, mis asub pädevuse " Abituse ja pettumuse tunne" alguses .*

Juhised klassiruumis teostatava harjutuse hindamiseks

Rühma- ja individuaalarutelu. Sisenemise küsimustik ja tagasiside koolituse lõpus. Tunnete ja teadmiste taseme jagamine enne ja pärast koolitust.

Soovitav küsimustik, mida saab vastavalt soovitud tulemusele muuta.

Soovitused koolitajale klassiruumi haldamiseks

Koolitaja peab korraldama NVC-teemalise koolituse nii, et osalejad tunneksid rahulolu ja omandaksid teadmisi, mida oma hooldajarollis ja igapäevaelus praktikas rakendada.

Juht peab teemat tutvustama ja koolitust läbi viima kasutades enda emotsionaalse intelligentsuse oskusi. Grupis võib olla 6-9 inimest. Hea tava on luua 3 või 2 väikest 3-liikmelist rühma, mis töötavad triodes. Treener võib sisaldada ka individuaalset harjutust.

Koolituse alguses kohe pärast ruumi sisenemist palutakse osalejatel üksteisega visuaalselt ühendust võtta. Selleks moodustatakse ring ja ükshaaval peaks iga osaleja võtma endale koha keskel ja visuaalselt ilma sõnadeta kõiki silmitsi tervitama.

Siis saavad nad rohkem aega (umbes 3 minutit) ühenduse loomiseks mis tahes muul viisil, mida nad peavad kõigi rühmas olevate inimeste jaoks sobivaks, püüdes keskenduda rohkem inimestele, kellega neil selleks ajaks nii palju sidet polnud. Sellele tegevusele peaks järgnema lühike tagasiside. Esitage selliseid küsimusi: mida me tegime? Miks? Kuidas on see NVC-ga seotud?

Aktiivse kuulamise ja vaatlemise harjutustes saab koolitaja panna osalejad triodes töötama. Kaks osalejat räägivad 3 minutit juhuslikul teemal, üks peaks rääkima, üks kuulab. Kolmas osaleja on vaatleja, kes peaks vaatlema ja andma igale paarilisele lühikest tagasisidet, keskendudes aktiivsele kuulamisoskusele. Paar peaks ka oma tundeid vahetama, mis hetkel nad tundsid, et partner kuulas tähelepanelikult ja millal neil seda tunnet ei olnud ja miks?

Esitage küsimusi ja kirjutage vastused pabertahvele. Sellised küsimused nagu:

Kas see oli kõigile raske või kerge?

Milliseid tehnikaid kasutate, et olla aktiivne kuulaja?

Mis vahe oli vaatlusel ja hindamisel?

Kas tundsite, et teid mõistetakse ja kuulatakse?

Koolitaja peaks lisama need põhimõtted, millest osalejad puudust tunnevad ning jagama ka vihjeid.

Koolituse eesmärgid:

Anda ruum aktiivse kuulamise omandamiseks, vaba hindamisvaatlusoskustest

Juhtida osalejate tähelepanu suhtluses osalevate osapoolte vajaduste ja nendega seotud tunnete väljaselgitamise ja avatud väljendamise tähtsusele viisil, mis ei tähenda hinnanguid, kriitikat ega süüdistamist/karistamist.

Käsitleda suhtlemises seotuse ja empaatia probleemi

Anda ruumi, kus õppida, kuidas esitada avatud taotlusi ilma nõudmisteta.

Koolitaja peaks andma aega küsimustele ja vastustele. Samuti on vaja anda teavet edasiseks lugemiseks, näiteks raamatud, veebisaidid, videod.

Tagasiside koolituse ja sisu edastamiseks.

Kokkuvõtteks võib öelda, et ülaltoodud tõenduspõhiste lähenemisviiside praktikas rakendamine hoiab ära ja edendab hooldajate heaolu. See peaks olema tervishoiupoliitika põhikontseptsioon. Heaolu tuleks vaadelda kui "hea enesetunnet ja head toimimist". Mõnede uuringute kohaselt kirjeldatakse hooldajaid kui "õnne soodustajaid".

Emotsionaalselt intelligentsed hooldajad peaksid suutma ära tunda enda ja teiste inimeste emotsioone, eristada erinevaid emotsioone ja neid asjakohaselt märgistada ning kasutada emotsionaalset teavet mõtlemise ja käitumise suunamiseks.

Bibliograafia

Basics of Nonviolent Communication-BayNVC.[veebis] Saadaval aadressil:<
<https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/> > [Kasutatud 2.
detsembril 2022]

Terviseministeerium, 2014. *Heaolu Miks see tervisepoliitika jaoks oluline on*
[pdf] Saadaval aadressil:<
[www.https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/upl
oads/attachment_data/file/277566 /Narrative_January_2014 .pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/277566/Narrative_January_2014.pdf) >
[Kasutatud 31. oktoobril 2022]

Frothingham, MB (2022, 26. juuni). *Emotsionaalne intelligentsus: määratlus, komponendid ja näited*. Lihtsalt psühholoogia. www.simplypsychology.org/emotional-intelligence.html > [Vaadatud 17. novembril]

Grafton, H. Hofland, J., Lister, S., 2020. *Royal Marsden Manual of Clinical Nursing Procedures*. Kümnes väljaanne. London: Wiley Blackwell.

Leonard, J. 2022. Tänapäevased meditsiiniuudised. *Õpitud abitus: näited, sümptomid ja ravi*. [võrgus] Saadaval aadressil: < www.medicalnewstoday.com > [Vaadatud 22. novembril 2022]

NHS.UK. *Parem tervis on iga meele tähtsus* [veebis] Saadaval aadressil:<[www.https://Every mind matters Support-NHS Tips for Mental Health](https://www.nhs.uk/mental-health-support)> [Kasutatud 6. detsembril 2022]

Nickerson, C. (2021, 17. detsember). *Frustratsiooni-agressiooni hüpotees*. Simply Psychology [võrgus] Saadaval aadressil:< [www.https://simplypsychology.org/frustration-aggression-hypothesis.html](https://simplypsychology.org/frustration-aggression-hypothesis.html)> [Vaadatud 10. novembril 2022]

Kashtan, I. ja Kashtan, M., 2021. Vägivallatu suhtlemise alused. [veebis] Saadaval aadressil:< [www.https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/](https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/) > [Vaadatud 7. detsembril 2022]

Positiivse käitumise tugi (PBS)| bild [veebis] Saadaval aadressil:<<https://www.bild.org.uk>

The Nonviolent Communication Model-Sprouts-Learning Videos-Social Sciences Saadaval aadressil:< <https://sproutsschools.com/the-nonviolent-communication-model/> > [Kasutatud 7. detsembril 2022]

Wallston, K., 2001. Abitus. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences.[veebis] Saadaval aadressil: < <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/helplessness-Helplessness-an-overview>| ScienceDirecti teemad > [Kasutatud 20. novembril]

Mooduli lisa – Kuidas saada üle abitusest ja frustratsioonist

Kirjandus viitab sellele, et hoolitsevas rollis töötamine võib olla uskumatult rahuldust pakkuv ja rahuldust pakkuv. Enamik valis hooldaja elukutse, kuna soovib positiivselt reageerida inimeste vajadustele (Grafton et.al., 2020).

Skovholti ja Trotter-Mathisoni (2020) soovitatud on neli viisi, kuidas hoolitseva rolli täitjaid premeerida:

- Hoolivad rollid loovad identiteedi- ja sidemetunde teistega;
- Hooldajad saavad teatud tüüpi armastuse ja staatuse nende silmis, kellest nad hoolivad;
- Hooldajaroll annab võimaluse hooldatavatelt õppida, mis on oluline ja mis annab elule mõtte;
- Hoolivad rollid pakuvad otsest sotsiaalset tugevdamist kinnituse, positiivse tagasiside kaudu, mis annab eesmärgi ja eneseväarikuse tunde.

Hoolduskarjääri alguses on inimestel tihtipeale väga kõrged ootused enda suhtes ja veidi mõeldakse töö mõjudele kas füüsiliselt või emotsionaalselt.

Hooldajal võib oma rollis olla palju väljakutseid ja ta võis kogeda sügavat negatiivset mõju nende füüsilisele ja vaimsele tervisele.

Paljud uuringud näitavad, et hooldustöö mõjutab hooldajate heaolu. Negatiivne mõju võib põhjustada stressi, abituse tunnet, frustratsiooni, ebatervislikku elustiili, mis põhjustab negatiivset mõju heaolule. Selle töö eesmärk on juhendada hooldajaid, kuidas minimeerida frustratsiooni ja abituse mõju neile ning kuidas edendada õnne, heaolu, rahulolu, võimestamist, motivatsiooni ja tunnustust.

Mis on frustratsioon?

Frustratsiooni kirjeldab Dollard (1939) kui pingetunnet, mis tekib siis, kui meie jõupingutused eesmärgi saavutamiseks on blokeeritud.

Kui inimesed on pettunud, kogevad nad soovi olla oma pettumuse objekti suhtes agressiivsed, mis on kohatu ja vastuvõetamatu.

Dollard et al. kirjeldab frustratsiooni pigem sündmuse kui afektiivse seisundina (Breuer ja Elson, 2017).

Dollard (1939) arvas, et frustratsioon on ootamatu blokeering eesmärgi saavutamisel, mille saavutamist keegi eeldas" (Nickerson 2021).

Frustratsioon on emotsioon, mis tekib olukorras, kus inimesel on takistatud jõuda oma tegevuse soovitud tulemuseni. Põhjus Frustratsiooni võib põhjustada enesekindluse puudumine, suutmatus tõhusalt suhelda ning suutmatus väljendada tundeid ja emotsioone. Frustratsioon võib olla kasulik indikaator probleemidest, millega inimene silmitsi seisab, ja see võib olla ka muutuste motivaator.

Frustratsiooni märgid

Frustratsiooni märgid võivad inimestel erineda. Tavalised märgid on viha, ärevus või ärevus. Võib esineda füüsilisi nähte, nagu punane nägu, kõrge vererõhk, pearinglus, peapööritus, ebaregulaarne pulss.

Kuid frustratsioon võib olla hävitav, põhjustada viha, stressi, pahameelt, depressiooni, enesehinnangu ja enesekindluse kaotust ning allaandmise tunnet.

Frustratsiooni põhjustab liiga palju pingutusi ja liiga väheste tulemuste saamine.

Frustratsiooni põhjused - sisemised ja välised tegurid

Frustratsioonitunnet võivad põhjustada sisemised ja välised tegurid.

Paljud sisemised tegurid, mis võivad frustratsiooni tekitada, on seotud isiklike puudujääkidega, nagu madal enesehinnang, teadmiste puudumine, piiratud teave eakate kohta, koolituse puudumine ja enesekindlus väljakutsetega toimetulemisel.

Osa välistest teguritest on seotud inimesest väljapoole jäävate tingimustega, nagu ebaselged juhised ohutu ja kvaliteetse hoolduse pakkumiseks, pikad töötunnid, personali ja inforessursside nappus, kolleegide ja juhtkonna toetuse puudumine.

Mis on abitus?

Wallstoni (2001) järgi” on abitus usk, et keegi ei saa halva olukorra parandamiseks midagi teha. Abitus on usk, et olukorra või selle tulemuste üle on võimatu kontrollida. Nagu kõik uskumused, õpitakse ka abitust (Seligman 1975)”.

Wallston (2001) väitsid, et abitus võib olla isiklik või universaalne. Mõlemat tüüpi abituse uskumused on seotud motivatsiooni-, käitumis- ja/või afektiivsete puudujääkidega. Õpitud abitusega inimesed ei kavatse võtta kasutusele uusi potentsiaalselt tõhusaid käitumisviise ning neil on tavalisest kõrgem ärevuse ja depressiooni tase.

Ameerika Psühholoogide Assotsiatsioon on väitnud, et õpitud abituse seisund tekib siis, kui keegi seisab korduvalt silmitsi kontrollimatu ja stressirohke olukorraga, kuid ei rakenda kontrolli, kui see on kättesaadav. Inimene hakkab uskuma, et ta ei suuda olukorda kontrollida ega muuta (Leonard, 2022).

Ajalooliselt on õpitud abituse teooriat kirjeldanud Seligman ja Maier aastal 1967. Nad viisid läbi uuringu koerte kohta. Teadlased andsid loomadele elektrilöögi. Koerad ei suutnud põrutust kontrollida, põrutust vältida ei püüdnud, oleks võinud seda teha üle tõkke hüpates. Kahe teadlase järeldus oli, et koerad õppisid abituks muutuma. Nad on väitnud, et see teooria kehtib ka inimeste kohta .

Õpitud abituse sümptomid

Õpitud abitus võib negatiivselt mõjutada inimese võimet stressiolukordades toime tulla. Samuti võib see suurendada vaimse tervise seisundite riski.

Õpitud abitusega seotud sümptomid on järgmised:

- vähenenud motivatsioon
- madal enesehinnang
- abi küsimata jätmine
- pettumuse tunne
- suurendada passiivsust
- kergesti alla andmas
- kontrolli puudumine ülesannete tulemuste üle

Õpitud abituse põhjused

Õpitud abitus võib tekkida vastusena stressirohketele sündmustele või traumeerivatele kogemustele, mille puhul inimene tunneb, et ei suuda olukorda kontrollida. See toob kaasa abituse tunde, motivatsiooni kaotuse, mis jääb püsima ka pärast võimalust olusid muuta.

Meditatsioonitöötajad peavad õpitud abitust pigem mõttehäire tüübiks kui vaimse tervise seisundiks. See võib aga halvendada olemasolevate vaimse tervise seisundite sümptomeid, sealhulgas traumajärgset stressihäiret, depressiooni ja muid terviseprobleeme.

Sageli saab õpitud abitus alguse lapsepõlves. Kui hooldajad ei reageeri lapse abivajadusele, võib laps teada saada, et ta ei saa oma olukorda muuta. Kui see juhtub regulaarselt, võib õpitud abituse seisund püsida täiskasvanueas. Siin on mõned laste õpitud abituse tunnused: madal enesehinnang, madal motivatsioon, madalad ootused edule, abi mitte küsimine.

Lapsepõlves ilmneb õpitud abitus sageli koolis. Kui laps õpib kõvasti, et oma koolitöö hästi teha, kuid lõpuks läheb tal halvasti, võib ta tunda end abituna ja lootusetuna.

Lapsepõlves õpitud abituse vältimise viis on vastupidavuse, hooldajatega positiivse seotuse, huumori ja iseseisvuse kujundamine.

Õpitud abituse mõju täiskasvanutele

Täiskasvanutel väljendub õpitud abitus kui inimene, kes ei kasuta või ei õpi keerulistes olukordades kohanemisvõimet. Selles seisundis nõustuvad inimesed sellega, et halbu asju juhtub ja et neil on nende üle väike kontroll.

Nad ei suuda probleemi lahendada isegi siis, kui on olemas potentsiaalne lahendus.

Inimese kogemused võivad suurendada tema riski haigestuda õpitud abitusse pärast traumaatilist sündmust, lapsepõlves väärkohtlemist või perevägivalda. Selle kujunemisel mängib rolli ka selgitav stiil. Selgitav stiil on inimese viis sündmust endale selgitada.

Pessimistliku selgitamisstiiliga inimesed panevad neis nägema negatiivset sündmust vältimatuna ja nende puudustest tulenevana, mistõttu kogevad nad tõenäolisemalt õpitud abitust. Inimesed, kellel on optimistlik selgitav stiil, teevad seda vähem.

Lisaks võib õpitud abitust seostada selliste probleemidega nagu madal enesehinnang, passiivsus ja vähenenud motivatsioon.

Õpitud abitus võib mõjutada inimese igapäevaelu, töötulemusi, suhteid, sotsiaalset ja psühholoogilist heaolu. Samuti võib see süvendada teatud vaimse tervise seisundite riski.

Suhtlemine

Seos pettumuse ja abituse tunde sisemiste ja väliste põhjuste vahel on suhtlemine.

Suhtlemine seisneb teistega kontakti loomises ja mõistmises. Hea suhtlemisoskus aitab teil arendada töösuhteid, anda selget teavet, anda ja saada teavet teie pakutava hoolduse ja toetuse kohta, pakkuda emotsionaalset tuge inimestele, kellega koos töötate, ning viia läbi üksikisiku hooldusvajaduste hindamine.

Oma igapäevatöös kasutame erinevat tüüpi verbaalset, mitteverbaalset suhtlust ja muid suhtlusvorme.

Suhtlemisel on takistusi, mis võivad põhjustada frustratsiooni ja abitust (suhtluse olulisust käsitletakse käesolevas dokumendis mujal).

“ **mina**” -**sõnumite** tähtsust ja eeliseid seoses pettumuse ja abituse negatiivse mõju parandamisega ja minimeerimisega üksikisikutele.

Autentne suhtlus on suhtlusstiil, mida iseloomustavad ausus, terviklikkus, empaatia ja eneseteadlikkus. Suur osa autentsest suhtlusest hõlmab enda tunnete tõhusat jagamist, see eeldab ka aktiivset kuulamist ja turvalise ruumi loomist, et teised saaksid oma arvamusi ja tundeid jagada.

Autentse suhtluse eelised:

- See loob kaasava keskkonna. Keskkonnas, kus autentne suhtlus on prioriteet, tunnevad kõik liikmed, et nende hääl on väärtuslik ja sellega arvestatakse.
- Autentne suhtlus loob usaldust. Selge ja aus suhtlemine väldib segadust ja suhtlemisvigu ning loob kindlustunde.
- Autentne suhtlus on väärikas.

On hästi tuntud viise autentsete suhtlemisoskuste parandamiseks, näiteks:

- Olge avatud ja selge: rääkige aeglaselt ja avatult, valige vestluseks õige aeg ja koht.
- Olge aus: ausus ja läbipaistvus on vastastikusel usaldusel põhinevate töösuhete loomise lahutamatud osad. Räägi enda eest.
- Kuulake: jälgige öeldut tähelepanelikult ja pange teised tundma, et neid kuulatakse ja arvestatakse.

- Empaatne: võime mõista ümbritsevate inimeste tundeid on kõrge emotsionaalse intelligentsuse lahutamatu osa. Empaatiavõime loob suhte teie ja teiste vahel.
- Mõelge, kuidas te suhtlete: see ei tähenda ainult seda, mida te ütlete, vaid ka seda, kuidas te seda ütlete. Võtke arvesse ka oma kehakeelt ja hääletooni.
- Osalege meeskonna loomise tegevustes, tehke koostööd töökaaslastega. Töötage ühiste eesmärkide nimel.

Tervislik suhtlemine võib olla väljakutse igat tüüpi suhetes, eriti kui inimene on teise käitumises pettunud. Mina -sõnumite kasutamine võib olla tõhus viis konstruktiivsete vestluste edendamiseks, mis ei põhjusta viha ega pahameelt. "mina" sõnumid on loodud vähem provokatiivselt kui need, mis algavad "sina". Sisuliselt käsitleb kõneleja teise soovimatut käitumist, kasutades sõnu, mis on vähem süüdistavad ja soodustavad tõenäolisemalt empaatilisemat reageerimist. Näiteks:

- "Sa ei kuula kunagi" vs. "Ma tunnen end kuulmatuna, kas saame rääkida?"
- "Sa ei aita kunagi kodus" vs. "Tunnen end ületöötatuna ja oleksin väga tänulik lisaabi eest."
- "Te ei saa aru, mida ma tunnen" vs. "Tunnen, et mind mõistetakse valesti ja see ajab mind häirima."

Olgu see vanem, töökaaslane või pigem laps, kui alustame teatud väidet sõnaga „sina”, kaldume panema inimesed kaitsepositsioonile. Teisest küljest saab “mina”-sõnumeid kasutada tunnete, murede, vajaduste ja ootuste edastamiseks, ilma et see tekitaks teist inimest rünnatuna.

Kõige tõhusamad I -sõnumid sisaldavad kolme elementi:

- Kuidas ma suhtun teatud käitumisse
- Kõnealuse käitumise kirjeldus
- Käitumise käegakatsutavad mõjud

Näiteks: " Ma tunnen (väljendan teie tunnet), kui te (kirjeldate käitumist), sest (selgitage, kuidas käitumine mõjutab teie tundeid või heaolu).

"Mina" sõnumid on suurepärase suhtlustehnika ja toimivad nagu kahe-suunaline tänav. Üldiselt töötab see tehnika kõige paremini siis, kui seda kasutavad mõlemad inimesed.

Vägivallatu suhtlemise (NVC) puudumine

NVC töötas välja dr Marshall B. Rosenberg. Ta kirjeldas NVC-d kui kaastunde keelt, positiivsete sotsiaalsete muutuste vahendit ja vaimset praktikat. NVC annab meile tööriistad ja teadvuse, et mõista, mis sunnib meid vastutama oma reaktsioonide eest ning süvendama sidet iseenda ja teistega. Lõppkokkuvõttes hõlmab see radikaalset muutust selles, kuidas me elust ja tähendusest mõtleme.

NVC põhineb aluspõhimõttel mõista üksteist meie vajaduste tasandil. See loob sügavama sideme, sarnasused meie vahel kaaluvad üles erinevused, tekitades suuremat kaastunnet. Kui keskendume vajadustele, tõlgendamata või edastamata kriitikat, süüdistamist või nõudmisi, õitseb meie sügavam loovus ja tekivad lahendused, mis olid varem meie teadlikkusest blokeeritud. Selles sügavuses saab konflikte ja arusaamatusi kergemini lahendada.

NVC keel koosneb kahest osast: enese ausa väljendamine teistele ja teiste empaatiline kuulamine. Mõlemad väljenduvad läbi nelja komponendi – tähelepanekud, tunded, vajadused ja taotlused.

NVC harjutamine hõlmab nende komponentide eristamist hinnangutest, tõlgendustest, nõudmistest ja nendesse komponentidesse põimitud teadvuse kehastamist. Selleks, et väljendada end ja kuulata ennast ja teisi viisil, mis soodustab tõenäolisemalt mõistmist ja sidet, et toetada kõiki, kes on seotud oma vajaduste rahuldamisega, ja toita meis kõigis rõõmu andmisest ja saamisest. (Lisateavet NVC kohta leiate mujalt dokumendis).

Lisaks ei ole realistlik eeldada, et saate pettumusest vabaneda, kuid võite õppida tegema asju, et frustratsiooni minimeerida ja veenduda, et te ei reageeri frustratsioonile ebatervislikult.

„Eksklusiivne loetelu nähtustest, näpunäidetest ja harjutustest, mis on seotud erinevate teguritega ja asjaolude üle kontrolli haaramisega, mis viib pettumuse ja abituse tunde vähenemiseni” Lisa 2, pädevus 9

Frustratsiooni juhtimise võti on oma tunnete mõistmine nende tuvastamise kaudu ja samuti saate muuta seda, kuidas see teie igapäevaelu mõjutab.

Frustratsioon ja sellega seotud viha on sageli keeruline emotsioon, mida kontrollida, kuid võite õppida oma pettumust ja viha positiivsemal viisil suunama.

- **Tahtlikkus** – võime hoida alal eesmärgi ja väärtusi, mis on meie jaoks olulised oma hoolsuskohustuse täitmisel. Kui keegi ignoreerib teie väärtusi, ütleb teie tunnetav viha teile, kui olulised need väärtused teie jaoks on. Nendes olukordades proovige vihaseks jäämise asemel seada piirid ja kui see ei toimi, siis distantseerige end sellest inimesest.

Proovi seda:

Kujutage ette, et kohtute väga targa inimesega, kes on väga lahke ja kes on teie parimad huvid. Sellel inimesel on võime näha teie meele sisse.

See inimene tahab teada, miks te oma tööd teete, mis on teie jaoks oluline ja kuidas te sellega iga päev tegelete, kuidas suhtute oma pensionäridesse ja nende peredesse, kuidas suhtlete oma kolleegidega. Mida sa ütleksid?

Kui oleme pettunud ja motiveerimatud, kipume alateadlikult reageerima impulsiivselt olukordades, mida tunneme stressis, püüdes piirata "ohtu" või rasket olukorda või sellest vabaneda. See võib väljenduda ärritunud palvena kolleegile või enese lohutamisega vaheajal, süües rohkem šokolaadi või kooke, kui olime ette näinud. See tõestab, et mida suuremat stressi, frustratsiooni ja abitust me kogeme, seda suurem on tõenäosus, et meie käitumine reageerib.

Proovi seda:

Koostage nimekiri omadustega, mis teil inimesena ja hooldajana on. Kvaliteet, mida hooldajal peab olema, et ta saaks pakkuda ohutut ja kohandatud hooldust. Küsige oma naabrilt, sõbralt või lihtsalt võõralt kohvikus, millised on hooldaja omadused. Mis sa arvad, mida nad ütleksid? Kirjutage üles nimekiri omadustest, mida nad võiksid mainida.

Vaadake oma loend läbi ja kaaluge:

- Milliste omadustega nõustute ja kuidas need teie väärtushinnanguid kujundavad ning miks te oma tööd teete?
- Millised neist on teie töös realistlikud ja võimalikud?
- Kas nende omadustega arvestamine on muutnud teie väärtushinnanguid ja seda, kuidas te ennast näete?

Pole tähtis, kas nimekirjas on palju erinevusi, oluline on, et teil võib tekkida ka ebareaalne ettekujutus endast kui hooldajast. Te ei tohi unustada, et olete palju enam kui hooldaja. Oled inimene, kellegi mees, naine, õde, vend või sõber, nimekiri on lõputu.

- **Enesekaastunne** – olge enda vastu lahke, võttes end osana suuremast inimkogemusest, selle asemel, et näha end isoleerituna. On tõestatud, et enesekaastunde arendamine suurendab võimet õppida ebaõnnestumistest ning hoida valusaid mõtteid ja tundeid tasakaalustatud teadlikkuses, mitte nendega liigselt samastuda. Enesekaastunne seisneb iseenda mõistmises.

Hooldaja rollis hoolitseme oma eakate eest nii, nagu tahaksime, et meie eest hoolitsetaks, kui oleksime nende asemel. Selle saavutamiseks peame esmalt hoolitsema enda eest lahkuse ja kaastundega.

Üks oluline viis, kuidas saate hakata enda vastu kaastunnet näitama, on saada väga teadlikuks sellest, kuidas te endaga räägite, kui olete surve all. Kas teie sisemine narratiiv on stressi ajal kasulik või mitte? Mõelge keelele, mida surve all kasutate.

Proovi seda:

Otsi üles märkmik või kasuta oma telefoni ja kirjuta iga päev töö lõpetades üles kolm asja, mis sul hästi läks või pane kirja eakate või kolleegide aitäh või tänulik kommentaar või lihtsalt pildista tänukaart.

Proovige panna kirja paar head asja enda ja täna tehtud heade asjade kohta ning lugeda see valjusti, kui tunnete enda suhtes tõesti negatiivset.

Küsi endalt:

- Kas ma olen hea kuulaja?
- Kas ma olen hea organiseerija?
- Kas ma olen lõbus?

Rääkige oma sõpradele, et teil on see nimekiri, et nad saaksid teile meelde tuletada, et peaksite seda vaatama alati, kui tunnete end negatiivselt, et saaksite väikese meeldetuletuse enda vastu lahke olla.

Ühendus ja tugi – kolleegide toetuse, kuulda ja hoolivuse tunnetamine on meie vastupidavuse säilitamiseks ning pettumusest ja abitusest ülesaamiseks ülioluline. Üks tõhusamaid viise negatiivsetest emotsioonidest üle saamiseks ja nende mõju minimeerimiseks on jagada neid raskeid kogemusi teistega pingevabas, toetavas ja hinnangutevabas keskkonnas. On oluline, et rühm oleks keskkonnas, kus kõik tunnevad end psühholoogiliselt turvaliselt, et nad saaksid avatult ja ausalt rääkida. Peame olema teadlikud oma professionaalsest tugivõrgustikust ja seda arendama.

Proovi seda:

Pange tähele:

1. Professionaalne kolleeg, kellele võid helistada “hädaolukorras”, kui sinu tunded ja mõtted tööga seoses on lihtsalt liiga suureks läinud ja sa pead sellest kellelegi rääkima. Peate nendega kontrollima, kas see on nendega korras. Saate neile samasugust tuge pakkuda.
2. Toetuse allikad, mida te teate, kuulavad, näiteks töotervishoid, personali nõustamisteenus, ametiühing.
3. Kas teie rolli jaoks on regulaarne juhendamine või refleksioon? Kas osalete? Kes saab sind sellega toetada?

4. Mida teete meeskonnana, et koos lõbus oleks? Kas teete seda sageli?

- **Enesehooldus ja taaselustamine** – oma hooldaja rollis hoolime eakatest, andsime oma emotsionaalse ja füüsilise energia, seega peab meil olema plaan tankida või taaselustada regulaarsete puhkepauside, harjutuste, piisava une ja hea toitumise ning niisutus, hingamisharjutused, kunstiteraapia ja muud valitud tegevused.

Proovi seda:

Tehke nimekiri asjadest, mida teete tavalisel tööpäeval tõusmisest kuni magamaminekuni, näiteks: ärka üles, kuula muusikat, joo teed/kohvi, käi duši all, kõnni tööle ja nii edasi.

Vaadake päeva lõpus olevat nimekirja ja küsige endalt: mida ma märkan? Mida rohkem on? Kas mõni võiks olla parem, olenevalt teie suhtumisest neisse? Kas loendis on midagi, mis kulutab teie energiat ja kurnab teid. Tehke tähelepanek selle kohta, mida saaksite muuta, et enda eest paremini hoolitseda.

Teised kasulikud vahendid, mida saab kasutada pettumuse ja abituse ärahoidmiseks, negatiivse mõju minimeerimiseks ning rahulolu, õnne, edu ja motivatsiooni suurendamiseks, on eneseregulatsiooni, eneseteadlikkuse, enesehoolduse, tahtlikkuse, enesekaastunde harjutamine. , Mindfulness, sotsiaalsed oskused, ühendus ja tugi.

- **Eneseteadvus** – oskus oma emotsioone ära tunda ja mõista on oluline emotsionaalse intelligentsuse oskus. Eneseteadlikuks saamiseks peab inimene olema võimeline jälgima oma emotsioone, samas ära tundma

erinevaid emotsionaalseid reaktsioone ja identifitseerima õigesti iga erineva emotsiooni.

Eneseteadvus on ka võime ära tunda oma tugevaid ja nõrku külgi ning muutub seejärel võimeks olla avatum uutele andmetele, kogemustele ja õppida nende vahetusest teistega.

Eneseteadvus võib olla väga kasulik oskus emotsioonide tõhusaks kontrollimiseks vihahetkel. Kui saate teada, miks olete ärritunud, saate võib-olla rohkem teada oma nõrkade kohtade ja emotsionaalsete katalüsaatorite kohta. See võib teid ette valmistada järgmiseks korraks, kui leiate end sarnasest olukorrast. Kasulik tegevus on üles märkida, kui tunnete end ärritununa.

Lisaks on eneseteadlikkust säilitavatel inimestel hea huumorimeel, nad on enesekindlad ja oma võimetes kindlad.

Eneseteadvuse parandamiseks

Proovige seda:

Kirjutage väikesele paberile mõned emotsioonid ja mõtted, mida olete seni kogunud. Voldi nimekiri kokku ja pane konteinerisse (seda toimingut peavad tegema kõik hooldajad), pärast seda peaksid kõik hooldajad valima konteinerist nimekirja. Idee on segada pabereid ja iga hooldajat, et jagada tundeid, mõtteid ja emotsioone, kuigi see ei olnud see, mida nad üles kirjutasid. Selle infotunni eesmärk on panna hooldajad tundma end enesekindlalt, et jagada teistega tundeid, emotsioone ja mõtteid. meeskonnast.

Tõhus viis eneseteadvuse parandamiseks on suhtlemine kolleegide, pensionäride, nende perede, juhtide ja teiste hooldustegevuses osalevate inimestega.

Proovige seda:

Tõhus on korraldada igapäevaseid infotunde inimestega tööl. Mõtete, tunnete ja emotsioonide jagamiseks võib kokku leppida 10-15 minutit. Keskendutakse positiivsele ja saavutustele. Vältige konflikte, kuid lahendage probleeme rahulikult. Soovitatavad põhipunktid on järgmised:

1. Küsi teistelt konstruktiivset tagasisidet.

Esitage selliseid küsimusi nagu: Kuidas mul täna läks? Kas arvate, et mul puuduvad mõnes valdkonnas teadmised? Kas arvate, et pean oma kuulamisoskust parandama? Kas leidsite, et minu soovitus oli kasulik muuta seda, kuidas me pensionäridele läheneme?

2. Pööra tähelepanu teiste mõtetele ja tunnetele.

Seda saate teada, esitades selliseid küsimusi nagu: Kuidas te end tundsite, kui ma teie tegevust parandasin? Kuidas sa end tundsid, kui ma õigel ajal ei vastanud? Millised olid teie esialgsed mõtted minust?

3. Õppige uusi oskusi ja seadke endale eesmärgid.

Eesmärkide seadmine ja uute oskuste õppimine võib olla suurepärane viis uute inimestega kohtumiseks, enesekindluse ja eesmärgitaju suurendamiseks. Õppimine aitab teistega suhelda ja on suurepärane viis uute inimestega suhete

loomiseks. Küsige endalt, millal te viimati midagi esimest korda tegite? Millal sa viimati midagi õppisid ja uusi oskusi omandasid?

4. Mõelge oma kogemustele ja olge tänulikud.

Küsi endalt, kuidas mul täna läks? Kas on midagi, mida saaksin parandada? Kuidas ma panin teisi inimesi enda vastu tundma? Premeerige ennast iga saavutuse eest.

Mindfulness on võime pöörata tähelepanu praegusele hetkele teatud viisil, tahtlikult, andmata hinnanguid või kriitikat iseenda või teiste suhtes. See võimaldab meil lõpetada autopiloodil elamise ja hakata elama elu täielikumalt ja reageerivamalt, mitte reageerivalt.

Mindfulness hoiab meid praeguses hetkes, õpetab meid keskenduma hingamisele või kehale häälestama. Võimaldab meil ära tunda, kui oleme automaatpiloodil ning meie reaktsioon teistele ja iseendale ei ole tahtlik ega peegelda meie väärtust. Tähelepanelikkuse kaudu jälgime ja aktsepteerime oma mõtteid, tundeid ja sensoorseid reaktsioone kogemustele ning laseme kõikumisel üle minna või lihtsalt taluda neid ja jääda nendega, olenemata sellest, kas nad on meeldivad, ebamugavad või neutraalsed.

Teadveloleku praktika õpetab meid igapäevaste pettumuste, ärevuse ja stressiga toime tulema lahkuse ja kaastundega enda ja teiste vastu.

Tähelepanu praktiseerimisel ei ole konkreetseid eesmärke ega eesmärke, erinevalt teistest tehnikatest, nagu lõõgastus või meditatsioon.

Võtke see lihtne näide: kui me käsi peseme, mõtleb meie meel sageli sellele, mida me järgmisel või hiljem päeval tegema hakkame, selle asemel, et märgata

vee temperatuuri, seebi pehmet ja meeldivat lõhna, helisid kraanist voolab vett. Peame endalt küsima, kui palju aega kulutame siin ja praegu mõtlemisele?

Mindfulness kasutab STOP tööriista.

Proovige seda tööriista:

S - STOP: mida iganes sa teed, ja pane tähele, mis sinu vaimus ja kehas toimub. Ära tee midagi, vaid pane tähele.

T – MÕTLE: mida sa mõtlesid, kas sinu meel keskendus minevikule, olevikule või tulevikule? Mis meeleolu need mõtted olid?

O - OPTIONS: kui leiate, et teie mõistus ei olnud seal, kus tahtsite, saate selle tuua " siin ja praegu". Kasutage oma meeli, et viia see siia ja praegu

P - EDA: minge tagasi selle juurde, mida tegite, olles teadlik oma väärtustest ja sellest, mis on teie jaoks igapäevaelus oluline.

Soovitused teadveloleku harjutamiseks lihtsate ülesannetega:

Proovige teadlikku kätepesu:

Lülitage autopiloot välja ja seebitage oma käed, nagu teeksite seda esimest korda. Aeglustage ja olge oma tegudes teadlik

Iga aistingu tundmine: soe vesi, seebi lõhn, võtke aega iga sõrme pesemiseks, oma käte tagakülg

Olge teadlik elususest ja elujõulisusest teie kätes, kui nad üksteisest üle liiguvad, märgates lihtsat naudingut, mida teie nahal on soojas vees, ja nautige puhta naha tunne.

Kujutlege kogu stressi, viha, muret ja pettumust, mis voolavad koos veega mööda kanalisatsiooni.

Käsi kuivatades jätkake tähelepanelikult kohalolekut, pannes tähele kõiki aistinguid.

Olenemata sellest, mitu korda te käsi pesete ja kuivatate, on iga hetk värskendavalt kordumatu. (Allikas: kohandatud Sheridanist)

Proovi seda:

3-minutiline hingamisruumi meditatsioon:

1. Võtta teadlikult püstine ja väärikas kehahoiak, kas istudes või seistes.
2. Sule silmad. Too oma sisemine teadlikkus oma sisemise kogemuse juurde ja tunnusta seda, küsides: milline on minu praegune kogemus? Millised mõtted teie peas keerlevad? Tunnistage neid vaimsete sündmustena.
3. Millised tunded on olemas? Pöördudes igasuguse ebamugavustunde poole või ebameeldivaid tundeid, tunnistage neid proovimata tekitada need erinevad.
4. Millised kehaaistingud siin praegu on? Tunnistage neid, tehke mitte neid muuta.

Rohkem viise pettumusest ja õpitud abitusest üle saamiseks

Seligman tuvastas ka õpitud optimismi, mis on õpitud abituse polaarsus, kus te sisendate oma olukorra lootusetuse tunnet. See on aeg panna proovile oma mõtteprotsessid ning selle tulemusena muutuvad teie käitumised ja tulemused.

Kasulikud vahendid, mida saab kasutada frustratsiooni ja abituse vältimiseks, nende mõju hooldajatele minimeerimiseks ning rahulolu, õnne, motivatsiooni ja edu edendamiseks, on eneseregulatsiooni, eneseteadlikkuse, enesehoolduse, tahtlikkuse, enesekaastunde, tähelepanelikkuse harjutamine. Sotsiaalsed oskused, Ühendus ja tugi, Kognitiivne käitumisteraapia (CBT), tervislik eluviis, meditatsioon, hingamisharjutused, sotsiaalne side, eneseabitehnikad.

Kognitiivne käitumuslik teraapia (CBT) on teatud tüüpi rääkimisteraapia, mille eesmärk on muuta meie mõtteviisi, et aidata toime tulla ja juhtida keerulisi olukordi. See põhineb ideel, et meie mõtted, tunded ja käitumine on tihedalt seotud ja mõjutavad üksteist.

Kui meil on kasutatud mõtted ja tunded, võib see kaasa tuua kasutule käitumise, mis võib muutuda edasiste negatiivsete mõtete nõiaringiks ja nii edasi.

CBT eesmärk on aidata meil õppida ära tundma neid kasutuid mustreid ning murda ja läheneda probleemidele erineval viisil, et parandada oma enesetunnet. CBT-d võib harjutada koos terapeudiga või harjutada eneseabi CBT tehnikaid.

Õppige mõttetuid mõtteid ümber kujundama, kasutades lähenemist "püüdke kinni, kontrollige ja muutke".

Negatiivsete mõtete väljakutsumine ja nende asendamise õppimine on üks parimaid viise stressi ja ärevusega toimetulemiseks ning meeleolu parandamiseks.

Teisisõnu, see lähenemisviis seisneb selles, et astuda samm tagasi ja vaidlustada kasutatud mõtted, mõeldes, millised tõendid teil neid toetavad. Aja jooksul võib teil õnnestuda need positiivsemateks muuta.

Võite alustada oma mõtete üleskirjutamist, luues " Minu mõttekirje". See võib sisaldada selliseid jaotisi nagu:

Olukord – mis juhtus?

Minu tunded

Mul olid mõttetud mõtted

Tõendid minu mõtete toetamiseks

Tõendid minu kasutute mõtete vastu

Alternatiivsed, realistlikumad või neutraalsed mõtted

Kuidas ma end praegu tunnen

Teine abituse õppimise meetod on tähelepanelik hingamine. Mindfulness ja meditatsioon aitavad olla olevikus. Olevikule keskendumine tähendab oma mõtetele ja tunnetele tähelepanu pööramist just siin ja praegu. Hingamisharjutused on suurepärane võimalus keskenduda olevikule ja olla tähelepanelikum.

Proovige mõista, miks võite muutustele vastu seista.

Kui kogete keerulisi või negatiivseid emotsioone, nagu abitus, võib olla kasulik uurida mõningaid põhjuseid, miks te võite olla vastupanuvõimetu. See ei tähenda, et valite abituse, kuid see võib olla midagi, mida te ei soovi muuta, sest alternatiiv on hirmutav.

Kui te ei tunne end abituna, võib see tähendada, et olete valmis oma elus muutusi tegema. Teisest küljest võib nende negatiivsete tunnete ületamine sundida teid seda tegema

võtta vastu väljakutseid, mis võivad olla ka rasked, väljakutseid esitavad või üle jõu käivad.

Oluline on meeles pidada, et mõtteviisi muutmine võib olla raske ja sellega kaasnevad omad väljakutsed. Aga avab ka uue võimaluste maailma.

Püüdke keskenduda sellele, mida saate kontrollida

Kui veedate liiga palju aega nende asjade üle, mida te muuta ei saa, mõtiskledes, suurendate tõenäolisemalt abituse tunnet. Nendele muutumatutele asjadele keskendudes tunnete end ainult rohkem lüüa.

Tähelepanu pööramine asjadele, mida saate kontrollida, võib aidata teil end võimekamana tunda. See annab suurema tegutsemisvabaduse ja võib anda teile motivatsiooni ja energiat muutuste tegemiseks.

Pidage meeles, et teie mõtted ei pruugi olla täpsed

Kognitiivsed moonutused on teie aju viis sündmusi valesti tõlgendada, teha valesid järeldusi ja uskuda, et asjad on lihtsalt valed. Kui teil on raske emotsioon, nagu abituse, on oluline meeles pidada, et teie aju ei räägi teile alati tõtt.

Järgmine kord, kui avastad end tegemas negatiivsete mõtete jäneseauku“ miski ei muutu kunagi” või “ ma ei saa midagi muuta, mis muudaks”, proovige hetkeks tagasi astuda ja võtta realistlikum vaade.

Esitage väljakutse oma abitutele tunnete

Kui olete need abitud mõtted ja tunded ära tundnud, on aeg hakata aktiivselt proovile panema ja asendama need täpsemate ja jõudu andvatega.

Hakake otsima tõendeid, mis viitavad vastupidisele. Näiteks kui tunnete end abituna, püüdes saavutada konkreetset eesmärki, mõelge kordadele, mil olete

saavutanud midagi, mille poole olete seadnud. Mõelge millelegi, mis näitab teie isiklikku agentuuri. Otsides aktiivselt teavet, mis paneb sind tundma end võimsamana ja võimekamana, suudad paremini jõuetust mõtteviisist välja murda.

Pidage meeles oma tugevusi

Kui tunnete end abituna, võib olla kasulik tunnustada oma ainulaadseid andeid, tugevusi ja võimeid. Nende võimaluste rõhutamine on suurepärane võimalus saada rohkem mõjuvõimu ja motivatsiooni, et tulla toime väljakutsetega, millega võite silmitsi seista.

Koostage nimekiri asjadest, milles olete hea, ja mõelge, kuidas saate seda loendit probleemi lahendamiseks kasutada. Selle asemel, et keskenduda oma nõrkustele, keskenduge oma tugevuste hindamisele ja lihvimisele.

Harjutage vastuvõtmist

Asjade tunnistamine väljaspool teie kontrolli parandab teie võimet neid aktsepteerida. Kui tunnete, et peate kõike kontrollima, võite end olukorra reaalsuses tundes end abitumalt ja isegi lootusetumalt tunda.

Keskendumine olevikule, asjadele, mida saate kontrollida siin ja praegu, võib olla tõhusam. Oleviku asjade kontrollimise kallal töötamine võib aidata inimestel tunda end vähem muretuna ja eluga rahulolevana.

Teised kasulikud vahendid, mida saab kasutada frustratsiooni ja abituse ärahoidmiseks, nende mõju hooldajatele minimeerimiseks ning rahulolu, õnne, motivatsiooni ja edu edendamiseks, on eneseregulatsiooni, eneseteadlikkuse, enesehoolduse, tahtlikkuse, enesekaastunde harjutamine, Mindfulness, sotsiaalsed oskused, ühendus ja tugi.

Enesekontrolli puudumine vanas eas



Mooduli 1 lõi Igor Vitale International srl (Itaalia)

Pilt iStockist

Enesekontrolli nimetatakse sageli ka tahtejõuks, täidesaatvaks kontrolliks, pingutuste kontrolliks, rahulduse viivitamiseks, enesedistsipliiniks, ajaelistuseks, ego tugevuseks ja eneseregulatsiooniks. See on vajalik võime teha optimaalseid otsuseid, mis on oluline mis tahes isikliku valiku tegemiseks, mis puudutab näiteks majanduslikke, moraalseid valikuid, isiklike eelistusi või elustiili eelistusi puudutavaid otsuseid.

Enesekontroll on peamine pidur, mida inimesed oma impulsside ja soovide täitmiseks kasutavad, ning puudutab täpsemalt võimet ignoreerida või kustutada teatud automaatreaktsioon.

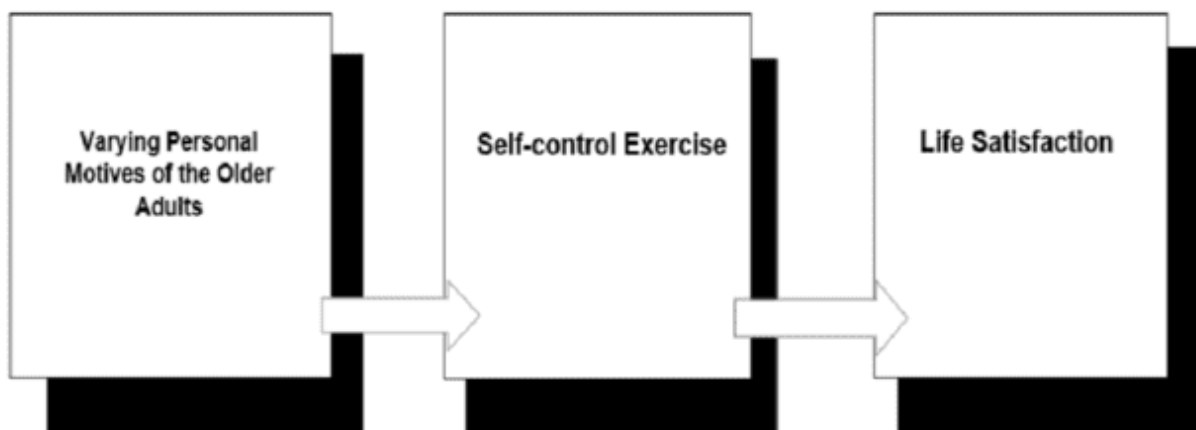
Enesekontroll on põhielement oma eesmärkide poole püüdlemisel, oma isekatele ja potentsiaalselt kahjulikele impulssidele vastu seista ning elus edukas olemiseks: kuna soovid ja kiusatused on alati olemas ning enesevalitsemine on vajalik, eelkõige vanadus, kui see on füsioloogiliselt kahjustatud, samuti üldiselt kõik autonoomiaga seotud inimvõimed.

Näiteks vanemas eas võib enesekontroll väljenduda tähelepanuna toidu tarbimise osas: nad võivad leida, et nad peavad vältima asju, mis võivad nende tervist halvendada, näiteks vältima toite, mida neile vaatamata ei soovitata. neile meeldivad või peavad ainevahetuse parandamiseks tegema füüsilisi harjutusi. Lisaks võiks vanemas eas enesevalitsemist seletada vaimsete motivatsioonidega: eakad on üldiselt teadlikud, et nad on hämaras, teadlikkus, mis suurendab nende vaimset sidet, mistõttu paljud hoiduvad mõnele soovile järele andmast, kuna kardavad. pattude tegemisest, kartes jumaliku kohtumõistmist.

Võib väita, et üksikisiku enesekontrolli taga on erinevad põhjused. Sisemised motivatsioonid ja ajendid esinevad erineval kujul, kuna inimestel on erinevad eesmärgid, püüdlused ja eesmärgid ning sellega seoses on enesekontroll sisestatud kui võime reguleerida oma tegevusi, tundeid ja mõtteid. Lisaks aitab see üksikisikul lahendada lühi- ja pikaajaliste eesmärkide vahelised konfliktid, tegelikult suudavad inimesed, kes oskavad end hästi kontrollida, kergesti kiusatustele vastu panna.

Caorong Laarni (2021) "enesekontrolli teooria" järgi on enesekontroll inimese tegude, tunnete ja emotsioonide valitsemist puudutav isereguleeruv protsess,

mida juhivad isiku isiklikud motivatsioonid. Samuti eeldavad teooria loojad, et eakad teostavad enesekontrolli teistmoodi, kuna selle teostamisel on erinevad isiklikud motiivid, mis toob kaasa eluga rahulolu seoses isiklike eesmärkide ja eesmärkidega. Enesekontroll hõlmab ka enesevaatlust, hindamist ja mõtlemisprotsessi, mis võimaldab teil otsustada ja valida, milliseid käitumisviise ja tegevusi tuleks rakendada.



Joonis 1: Enesekontrolli teooria skemaatiline diagramm vanemas eas. In: Caorong, LA (2021). Enesekontroll vanemas eas: põhjendatud teooriauuring. Belitung Nursing Journal, 7(3), 151-162.

Alati sama autor, nagu ülaltoodud diagrammilt näha, hõlmab eakate enesekontrolli teostamine erinevate motivatsioonitegurite kaasamist: teooria kohaselt eeldatakse, et motiveerivateks teguriteks on tahe hoida oma tervist, heaoluriik, kohustuste täitmine, üldise heaolu saavutamine ja parimate suhete loomine. Seetõttu on eluga rahulolu saavutamine enesekontrolli teostamise tulemus.

Filosoofia ja psühholoogia valdkonnas on olemas tees, mille kohaselt on enesekontroll vajalik kohese tarbimistungi allasurumiseks: enesekontrolli näideteks võib tuua mittesuitsetamise, rasvase toidu mittetarvimise või

alkohoolsete jookide mittetarvitamise, otsuseid, mille teevad enamasti need, kes eelistavad tulevikus hüvesid või hüvesid, nagu parem tervis või pikem eluiga.

Terrie Moffitti ja kolleegide (2011) sõnul on mõiste enesekontroll sünonüümiks kohusetundlikkusele, see on isiksuseomadus, mis hõlmab korda, vastutustunnet ja töökust.

Lisaks erinevatele mõistetele defineeritakse enesekontrolli tavaliselt kui võimet reguleerida iseennast oma mina kaudu.

Üldiselt on rohkem enesekontrolliga inimesed kui impulsiivsed, reguleerima käitumis-, tähelepanu- ja emotsionaalseid impulsse pikaajaliste eesmärkide saavutamiseks.

Erinevates uuringutes on keskkonna üle kontrolli võimet peetud psühholoogilise põhivajaduse rahuldamiseks, aga ka bioloogiliseks vajaduseks, tegelikult vastavalt Edward Deci ja Richard Ryani (2008) psühholoogiliste põhivajaduste raamistikule. autonoomia, rahulolu, pädevus ja inimeste heaolu sotsiaalsed suhted ning optimaalse õppimise ja toimimise põhitegurid.

Erinevate uuringute kohaselt vajavad inimesed ja ka loomad valikuvõimet, kuigi see võib hõlmata suuremat pühendumist või rohkem tööd, mis viitab tasu olemasolule kontrolli teostamise eest. Sellega seoses on enesekontrolli teadlased rõhutanud, et see on "praegu": inimesed näitavad enesekontrolli, kui nad eelistavad tulevikus suuremaid tasusid kui väiksemaid tasusid, mida nad võiksid kohe saada. Nii et erinevus kellegi vahel, kes kontrollib ennast, ja selle vahel, kes ei saa ennast kontrollida, seisneb ajafaktoris.

Valimisvõime on seotud ajupiirkondade suurema aktiivsusega, mis on otseselt seotud tasu töötlemisega, mida peetakse suuremaks kui valiku puudumise olukordades. Tõepoolest, enesekontroll hõlmab kognitiivseid funktsioone, kuid seos vananemise kognitiivse languse ja vanemas eas enesekontrolli võime vahel on suures osas teadmata, kuigi sellel on suur mõju eakate inimeste otsustele rahanduse, tervise, ühiskonna ja muude asjade kohta. elu valdkonnad.

Lisaks näitavad oma autonoomiaga inimesed paremat õppimist ja tulemuslikkust võrreldes inimestega, kellel pole võimalust valida. Näiteks Jing Zhou (1998) uuringus leidsid täiskasvanud, kes töötavad ülesande täitmisel suure autonoomia tingimustes, kus osalejatele oli antud märkimisväärne vabadus ja sõltumatus otsustamisel, kuidas seda ellu viia, loovamaid lahendusi kui ülesanne, mis hoolimata lihtsamast hõlmas vähese autonoomia tingimust.

Või mõelgem näiteks lastele, kes Cordova ja Lepperi (1996) analüüsis näitasid sisemise motivatsiooni, tajutud pädevuse, kaasatuse sügavuse ja suuremat autonoomiat nõudvate aritmeetiliste ülesannete õppimise tõusu.

Enesekontrollivõime õppimine (eriti arengueas) või selle taastamine pärast psühhopatoloogilisi sündmusi toob kasu lastele, täiskasvanutele, puuetega inimestele ja isegi eakatele. Tegelikult võimaldab eakatele inimestele oma tegude enesekontrolli toetamine neil kasu saada ülesannete täitmisel, mille täitmisel neil on raskusi. Oluline on mitte asendada vanureid nende ülesannete täitmisel, sest nad peavad ise neid täitma, et elada ilma hooldajatoetuse piiranguteta.

Mis puudutab laste enesekontrolli olemasolu, siis kui see on halb, siis on leitud, et see ennustab enda jaoks hälbivaid või kahjulikke käitumisi, nagu koolist väljalangemine või ainete tarvitamine. Teisest küljest on näidanud, et

täiskasvanueas enesekontrollilisemad lapsed taotlevad paremaid koolitulemusi, neil on parem füüsiline tervis ja nad loovad sisukamaid inimestevahelisi suhteid.

Vastavalt Leah Richmond-Rakerdi ja kolleegide (2021) uuringule, mis viidi läbi 1037 lapsest koosnevas rühmas, mis esindas elanikkonda ja mida jälgiti sünnist kuni 45. eluaastani, võimet kontrollida oma liigutusi, käitumist ja oma mõtteid. varases lapsepõlves ennustada mitmeid positiivseid elutulemusi, sealhulgas pikaealisust.

Lisaks sellele leiti selles uuringus, et parema enesekontrolliga lapsed vananevad oma kehas aeglasemalt ja neil on ka vähem ajus vananemise märke: keskeas olid need lapsed ka paremini varustatud mis tahes tervisevajadustega toimetulemiseks, sotsiaalsed ja rahalised vanemas eas, mis tavaliselt esinevad selles vanuserühmas. Eelkõige uuriti erinevate uuringus osalevate isikute vananemiskiirust, võrreldes laia spektrit füsioloogilisi, bioloogilisi ja psühholoogilisi näitajaid: uuriti aju resonantse, mõõdeti valgeaine hüpertensiooni mahtu, st mikrokahjustuste näitajat, suureneb elu jooksul ja ennustab kognitiivse languse võimalikku kiirenemist, näopilte võrreldi aja jooksul ja teavet saadi osalejatelt endilt, nende vanematelt, sugulastelt, õpetajatelt. Agressiivse, hüperaktiivse ja tähelepanematusse käitumise täpsustamiseks jälgiti. Seetõttu järeldavad teadlased, et enesekontroll võib olla tervisliku vananemise peamine koostisosa.

Üks põhjusi, miks eakatel võib puududa enesekontrollivõime, on kognitiivne vananemine; viimast on seostatud mälukaotuse, keskendumisvõime vähenemise, mälu taastamise protsesside väiksema kontrolli ja aeglasema närvitöötluskiirusega. Kognitiivne vananemine lisaks inimese protsesside üldisele halvenemisele hõlmab ka erinevate käitumishäirete tekkimist, sealhulgas füüsilist ja verbaalset agressiivsust, ärrituvust, agitatsiooni ja seega

ka üldist kontrolli puudumist oma keha ja vaimu üle. Eakad, kes muutuvad agressiivseks, võivad olla vastuväiteid igapäevatoimingutes, nagu riietumine ja pesemine, nad võivad keelduda söömast, olla füüsiliselt ja verbaalselt agressiivsed isegi pereliikmete ja tuttavatega, nad võivad tõsta oma hääletooni, seda kõike, kuigi nad pole kunagi seda teinud. oma elus sellist käitumist avaldanud.

Lisaks seostatakse impulsside kontrollimise vähenemist üldiselt ka vananemisest tuleneva motoorsete võimete vähenemisega, mis avaldub erinevates kontekstides.

Paralleelselt kontrolli kaotamisega peavad vanurid silmitsi seisma ka oluliste psühholoogiliste tagajärgedega, eriti kui ta on sunnitud elama kodust eemal, hooldekeskuses, kuna lähedased, kes on oma tööst ja igapäevasest dünaamikast ära võetud, on ei suuda seda enda kätte võtta. Sellega seoses võib struktuuri sisestatud vanur kergemini kaotada oma võime täita igapäevaseid ülesandeid ning kontrollida oma füüsilisi ja vaimseid impulsse, kuna ta peab läbima teistsuguse rutiini kui see, mida ta elas kodus, ja sageli dünaamilisem. Tegelikult on tervishoiutöötajad väga sageli keskendunud pigem patsientide vajaduste rahuldamisele kui nende võimete ja oskuste stimuleerimisele.

Täpsemalt patsiendi autonoomia toetamise psühholoogiliste tagajärgede kontekstis puudutavad need regressiooni, mõju meeleolule ja mõjusid kognitiivsel tasandil. Eelkõige toimub taandareng, kuna abivajadus määrab vajaduse saada rohkem tähelepanu ja muutuda "kapriissemaks", et saada soovitud tähelepanu. Mõju meeleolule puudutab pidevat meeleolumuutuste kogemust, mis puudutab eelkõige ärevust, viha, kurbust ja agressiivsust. Lõpuks puudutavad tagajärjed kognitiivsel tasandil näiteks desorientatsiooni ruumilisel ja ajalisel tasandil ja täiendavate sümptomite ilmnemist, nagu

mäluhäired, luulud, raskused keele loomisel ja mõistmisel ning keskendumisraskused.

Eaka inimese halb enesekontroll võib väljenduda autonoomsete otsuste piiratusena, tahte kahjuks, tegutsemise spontaansuse piiramisena või üldise passiivsusega. Eelkõige puudub autonoomsete otsuste piiramine piirangute kehtestamist või vajadust iseseisvalt liikumise raskuste tõttu pidevalt teiste abi paluda, mõelgem näiteks eakatele, kes peavad paluma abi oma hooldajalt, et teda puhkama saada. pärast sööki; kuigi ratastooli kasutamisega võib kaasneda probleemideta liikumine, on tegevusvabaduses ja autonoomsetes liikumistes siiski piiranguid.

Tegevuse spontaansuse piiratus puudub eaka vajadust organiseerida end eelnevalt oma vajaduste rahuldamiseks; näiteks mõelge vanurile, kes lahkub kodust ilma mütsita ja saab siis hiljem aru, et tal on seda vaja, sel juhul on viimasel raske lühikese aja pärast tagasi minna ja oma mütsi kätte saada. Lõpetuseks passiivsus seoses sellega, et eaka inimese jaoks kätkeb liikumispiirangutega väga sageli üleminek inertss seisundisse, see tähendab, et iga vajaduse ja peab ootama oma hooldaja kättesaadavust, mis ei ole alati võimalik.

Itaalias Caltanissetta (Sitsiilia) omavalitsuses 233 vanemaealise 70-aastase või vanema inimese seas läbi viidud eakate autonoomia ja sotsiaalse integratsiooni kohta (2001) kohaselt ei ole 22% üle 70-aastastest isemajandavad. autonoomia kaotus on kõrge, 50%, üle 80-aastastel, samas kui 70–80-aastastel ei ole 10% isemajandavad ja 36% sõltuvad veidi hooldajast. Seda uuringut jälgiti vastusena demograafilistele muutustele, mis tõid esile eakate kehva tervises seisundi ning seetõttu kerkis esile vajadus kirjeldada eakate tervislikku seisundit, sotsiaalse kaasatuse kvaliteeti ja

enesega toimetuleku taset. , pakkudes seega andmeid samade praeguste elutingimuste kohta.

Euroopa tasandil peetakse vanemas eas autonoomia kontseptsiooni keskseks EL-i ministrite konverentsil "Koostöö parandamine kukumisest põhjustatud autonoomia kaotuse ärahoidmiseks", mis toimus 27. jaanuaril 2022, mis annab võimaluse meenutada mitmefaktorilist mõõdet. autonoomia vanemas eas.

Tegelikult ei ole eakatel väga sagedased kukumised autonoomia kaotuse ja sellest tulenevate raskuste kontrollimisel oma füüsiliste ja vaimsete impulsside ainsad põhjused: seda võivad ohustada ka neurodegeneratiivsed haigused, nagu Alzheimeri või Parkinsoni tõbi või muudest psühhopatoloogilistest sündmustest.

Ka EL ministrite konverentsi puhul soovitati rakendada järgmisi põhimõtteid, et edendada võimet kontrollida oma impulsse ja sellest tulenevalt ka vanemas eas oma igapäevaelu iseseisvalt toime tulla:

- Võitlus vanemaealisi puudutavate stereotüüpide ja eelarvamustega ning võitlus diskrimineerimisega, millega tuleb silmitsi seista: positiivselt vananemise võimalus on otseselt seotud võrdsete võimaluste põhimõttega, mida omakorda takistavad negatiivsed vanusega seotud stereotüübid, mis mõjutavad subjekti sõltumatust. nii füüsiline kui vaimne tervis ning ka ühiskonnaelus osalemine;
- Teadvustada eakate inimeste vajadusi, mitmekesisust ja mitmekülgset elukogemust, mille nad on omandanud; see lähenemisviis on ülioluline, et võidelda sotsiaal-majandusliku ebavõrdsusega ja paremini mõista tugisüsteeme, mida sageli vajatakse kogu elu jooksul, eelkõige üleminekuperioodidel;

- Eakate jaoks kohandatud keskkondade võtmeroll on inimväärse vananemise ning hea füüsilise ja vaimse tervise edendamine, mis peaks tähendama eakate inimeste ellu õnne, heaolu ja tasustamist ning võimaldama neil teha seda, mida nad rohkem armastavad. Sellega seoses on Maailma Terviseorganisatsiooni pakutud "vanusesõbralike" keskkondade eesmärk seda eesmärki järgida.

Vanusesõbralik keskkond on osa 2006. aastal toimunud algatusest eakate linnade programmist: programmi esimene samm oli komisjoni moodustamine, kuhu kuulusid 22 riigi 33 linna esindajad üle kogu maailma ja mis määratles kontrollnimekiri ja juhend eakate tunnistuste kogumiseks, mille eesmärk oli viia linnades läbi põhjanevad muudatused, et muuta need üle 60-aastastele sobivamaks.

Eelkõige on need aspektid, mille osas on teatatud kõige suuremast rahulolematusest ja mille kallal on vaja tööd teha, austus ja sotsiaalne kaasatus, sotsiaalne osalus, suhtlus ja teave, juurdepääs ühistranspordile, kogukonna- ja tervishoiuteenuste toetus ning pinkide olemasolu. kus avatud ruumides istuda. Võib ette kujutada, kuidas eakate vajaduste rahuldamine on oma igapäevaelu rahuliku toimetamise oskuse edendamisel põhiline.

Uuringuid, mille eesmärk on uurida autonoomia toetamise mõjusid haiguste all kannatavate või vananemise mõju all kannatavate eakate õppimisprotsessis, on endiselt vähe.

Sellega seoses on Suzete Chiviacosky ja kolleegide (2012) uurimustöö eesmärk uurida Parkinsoni tõbe põdevate eakate kehalise abivahendi enesekontrollitud kasutamise eeliseid tasakaaluülesande õppimise käigus; selles uuringus oli autonoomia toetamisest tulenev kasu määravam kui teine oluline muutuja, nimelt enesekontrollitud tagasiside.

Kuidas parandada eakate enesekontrolli?

Inimese jaoks, kellel ei ole psühhopatoloogiat, on enesekontrolli käitumise otsene põhjus käitumise ja selle tagajärgede pikaajaline korrelatsioon, mõelge näiteks magustoidu keeldumisele, kuna see võib teid paksuks teha. . Kuid isegi "tavalisel" inimesel ei ole alati lihtne enesekontrolli harjutada, eriti kui see toimub olukordade ennetava muutmise või valimise vormis viisil, mis suurendab soovitud impulsse või nõrgestab soovimatuid impulsse, näiteks istudes. pidu kohas, kus jookke pakutakse, või sisenedes raamatukogusse ilma mobiiltelefonita.

Kuna impulsid kipuvad aja jooksul tugevnema, võivad enesekontrollistrateegiad, mida nad rakendavad ahvatleva impulsi tõrjumiseks eos, olla eriti tõhusad kõigi nende tegevuste ärahoidmisel, mis võivad olla ebasoovitavad, nii et indiviid võib olla võimeline minimeerima intrapsüühika mööduvat kogemust. võitlus, mida tavaliselt seostatakse enesekontrolli teostamisega.

Praktika mahtu on pikka aega peetud oluliseks autonoomia õppimise teguriks, nagu näitavad Phillip Posti ja kolleegide uuringud aastatel 2011 ja 2014: mõlemal osalejal, kellel oli võimalus praktika käigus katsete arvu kontrollida, näitasid nad paremaid tulemusi. õpitulemused kui need, kes ei saanud valida, millal harjutamist lõpetada, näitavad tulemused, et sama palju harjutamist ei pruugi alati viia sarnase õppimiseni.

Vastupidiselt sellele, mida arvati veel paar aastat tagasi, on mitmed teaduslikud uuringud rõhutanud, et neuronid taastuvad kuni umbes kaheksakümmend aastat, eriti hipokampuses, mis on mälu ja õppimise jaoks ülioluline ajupiirkond.

Kuigi kognitiivsete häirete jaoks, mis määravad autonoomia nõrgenemise, puuduvad spetsiifilised ravimeetodid, on võimalik seda langust võimalikult palju aeglustada, et see ei tooks kaasa reaalselt dementsuse seisundit, seetõttu rõhutatakse kirjanduses kandmise tähtsust. teha füüsilisi ja vaimseid harjutusi, et treenida aju üldiselt ja eriti hipokampust, sealhulgas lugemine, ristsõnad, kaartide mängimine, tehnoloogiliste seadmete kasutamine, mõtestatud sotsiaalsete suhete elamine, kursuste läbimine, kognitiivsete võimete täiustamise testide tegemine.

Täpsemalt on hea, et eakaid julgustatakse sooritama väikseid igapäevaseid oskusi, mis tuleb läbi viia enamasti iseseisvalt, referentsfiguuri (hooldaja) või tervishoiutöötaja toel ja julgustamisel. Viimased peaksid suutma pakkuda strateegiaid või skeeme, mis võivad hõlbustada autonoomiat, näiteks pakkudes eakatele teatud ülesande hõlbustamiseks lehele kirjutatud jadasid, tagades, et nad neid kasutavad. riided ilma paelteta või liiga keerulised kanda, rahustades inimest afektiivse, sooja ja abivalmi suhtumisega. Tegelikult on oluline kohal olla seal, kus inimene ise ei saa, aga mitte viimast asendada.

Põhiline aspekt on võime ennetada eakate enesekontrolli kaotust, nähes ette, mis võib neid vihastada, et aidata neil viha reguleerida. Näiteks hooldekodudes on igapäevased rutiinid, mida eakad peavad austama, mille rikkumine võib põhjustada ebamugavusreaktsiooni, mis väljendub käitumuslike ja verbaalsete tegude kaudu. Selles kontekstis võib olla kasulik kasutada lõõgastustehnikaid, mida rakendavad kvalifitseeritud töötajad.

Mõnel juhul, kui olukorda on raske lahendada, on võimalik kasutada meeleolumuutuste leevendamiseks meeleolu stabiliseerivaid ravimeid, hallutsinatsioonide või luulude korral antipsühhootikume, hüperagitatsiooni või unehäirete korral bensodiasepiine või antidepressante.

Eakate patsientide enesekontrollivõime suurendamise sihipäraste sekkumiste osana on võimalik pöörduda tegevusteraapiasse (TO), mis ravib defitsiidiga inimesi, kellel on vähenenud psühhosotsiaalse aktiivsuse tase ja kellel on piiratud toimevõime. igapäevased tegevused ja enesehooldus ning selle eesmärk on saavutada kõrgeim enesekontroll ja autonoomia. Eelkõige on TO eesmärk taastada funktsionaalseid oskusi ning motoorseid ja kognitiivseid võimeid, ajakohastada olemasolevaid funktsionaalseid piiranguid ja arendada kompenseerivaid strateegiaid, stimuleerida ja säilitada olemasolevaid võimeid ning sekkuda keskkonnaga kohanemiseks.

TO kavatseb sekkuda kahe põhielemendi kaudu: hindamine ja sekkumismeetodid.

Eelkõige puudutab hindamine füüsilisi võimeid, nagu koordinatsioon, jõud ja tasakaal, kognitiivseid oskusi, nagu probleemide lahendamine ja mälu, ning sotsiaal-emotsionaalseid oskusi, nagu enesehinnang ja suhtlemine. Hindamisel kasutatakse tegevuste analüüsi, et tuua esile piirid, mida katsealune nende sooritamisel esitab, ning tuuakse esile tegevust mõjutavad oskused, nagu kognitiivsed, taju-, sensor-motoorsed ja psühhodefitsiidid - sotsiaalne. Samuti hinnatakse sooritusoskusi kodustes tegevustes, nagu toiduvalmistamine, toidupoodide ostmine või koristamine, vaba aja veetmise ja enesehooldusega seotud tegevused, nagu söömine, pesemine ja riietumine, ning sotsiaalset keskkonda, kuhu eakas on paigutatud, ja spetsiifilist füüsilist keskkonda. nagu kodu või hooldusasutus, mis teda tervitab.

Mis puutub sekkumismeetoditesse, siis need lepatakse patsiendiga kokku vastavalt konkreetsetele isiklikele ja perekondlikele vajadustele. Need on mitmekesised ja sisaldavad:

- Enesekontrolli treenimine igapäevaelu tegevuste, näiteks riietumise ja lahtiriietumise, söömise, joomise, ostlemise, toiduvalmistamise või isikliku hügieeniga seotud tegevuste kaudu.
- Sensorsete-motoorsete oskuste treenimine jõu-, võime-, koordinatsiooni-, püsivuse ja keha tajumise harjutuste kaudu.
- Kognitiivne koolitus tähelepanu, keskendumise, orientatsiooni, mälu, taju jne harjutuste kaudu.
- Huvide ergutamine, viidates konkreetset isiklikule kogemusele.
- Abivahendite hindamine ja isikupärastamine.
- Sotsiaalsete emotsionaalsete oskuste stimuleerimine, tugevdades enesehinnangut, loovust, suhtlemist, motivatsiooni jne.
- Enda elukeskkonna hindamine ja arhitektuursete barjääride eemaldamine.

Neid sekkumisi saab rakendada koolituse, hariduse ja teabekursuste kaudu patsiendile, aga ka tema perekonnale eesmärgiga saavutada terapeutiline liit, justkui jagataks eesmäärke kõigiga, kes osalevad eakate ravis ja teel. autonoomia taastamiseks on teil suurem võimalus edu saavutamiseks.

Lisaks saab läbi viia pereliikmetele nõustamist ja koolitusi igapäevaelu tegevuste teemal, et parandada patsiendi funktsionaalset võimekust ja mõista parimaid praktikaid, mida ette võtta, ning koolitusi patsiendi abivahendite kasutamiseks, ja need, kes osalevad raviprotsessis.

Bibliograafia

AGE Platform Europe (2022). *EL-i ministrite konverentsil arutati autonoomiat vanemas eas, keskendudes kukkumiste ennetamisele*. Aadressil <https://www.age-platform.eu/policy-work/news/eu-ministerial-conference-discussed-autonomy-older-age-focus-prevention-falls> Juurdepääs 2022. aasta septembris.

Boldrini, M., Fulmore, CA, Tartt, AN, Simeon, LR, Pavlova, I., Poposka, V., & Mann, JJ (2018). Inimese hipokampuse neurogenees püsib kogu vananemise ajal. *Cell stem cell*, 22 (4), 589-599.

Caorong, LA (2021). Enesekontroll vanemas eas: põhjendatud teooriauring. *Belitung Nursing Journal*, 7 (3), 151-162.

Chiviacosky, S., Wulf, G. ja Lewthwaite, R. (2012). Enesekontrollitud õppimine: arusaamade kaitsmise tähtsus pädevus. *Frontiers in Psychology*, 3, 1–8 [artikkel 458].

Coats, RO, Wilson, AD, Snapp-Childs, W., Fath, AJ ja Bingham, GP (2014). 50ndate kalju: taju-motoorse õppimise määrad kogu eluea jooksul. *PloS one*, 9 (1), e85758.

Cordova, DI ja Lepper, MR (1996). Sisemine motivatsioon ja õppimisprotsess: kontekstualiseerimise, isikupärastamise ja valiku kasulikud mõjud. *Journal of Education psychology*, 88 (4), 715.

Deci, EL ja Ryan, RM (2008). Enesemääramise teooria: inimese motivatsiooni, arengu ja tervise makroteooria. *Canadian Psychology*, 49, 182–185.

Duckworth, AL (2011). Enesekontrolli tähendus. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108 (7), 2639-2640.

Duckworth, AL, Gendler, TS ja Gross, JJ (2016). Enesekontrolli situatsioonistrateegiad. *Perspectives on Psychological Science*, 11 (1), 35-55.

Epicentro, Istituto Superiore di Sanità (2001). *Salute, Autonomia e Integrazione Sociale degli Anziani, Comune di Caltanissetta*. Aadressil https://www.epicentro.iss.it/ben/2001/luglio_ago/2 Juurdepääs 2022. aasta septembris.

Epicentro, Istituto Superiore di Sanità (2006). *Città a misura di anziano: il programm dell' Oms*. Aadressil <https://www.epicentro.iss.it/ambiente/OmsAgeFriendly> Juurdepääs 2022. aasta septembris.

Letotti, LA ja Delgado, MR (2011). Valiku loomupärane tasu. *Psühholoogiateadus*, 22, 1308–1310.

Moffitt, TE, Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, RJ, Harrington, H., ... & Caspi, A. (2011). Lapsepõlve enesekontrolli gradient ennustab tervist, jõukust ja avalikku turvalisust. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108 (7), 2693-2698.

Pedrinelli Carrara, L. (2018). Allenamento cognitiivne ja ringkond. Koolitus intellektiivsete võimete potentsiaalile täiskasvanueas ja anzianis . Erickson.

Post, PG, Fairbrother, JT, Barros, JA ja Kulpa, JD (2014). Enesekontrollitud harjutamine kindla aja jooksul hõlbustab korvpallikomplekti löögi õppimist. *Journal of Motor Learning and Development*, 2, 9–15.

Post, P., Fairbrother, J. ja Barros, J. (2011). Enesekontrollitud harjutuste hulk soodustab motoorsete oskuste õppimist. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82, 474–481.

Rachlin, H. (1974). Enesekontroll. *Biheiviorism*, 2 (1), 94-107.

Richmond-Rakerd, LS, Caspi, A., Ambler, A., d ' Arbeloff, T., de Bruine, M., Elliott, M., ... & Moffitt, TE (2021). Lapsepõlve enesekontroll ennustab keskealise vananemise tempot ja valmisolekut vanaduseks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118 (3).

Smyth, AC ja Shanks, DR (2011). Vananemine ja kaudne õppimine: kontekstuaalse viitamise uurimine. *Psühholoogia ja vananemine*, 26 (1), 127.

Tafarodi, RW, Milne, AB ja Smith, AJ (1999). Valikukindlus: tõendid suurendava mõju kohta enesetajutud jõudlusele. *Isiksuse ja sotsiaalpsühholoogia bülletään*, 25, 1405–1416.

Zhou, J. (1998). Tagasiside valents, tagasiside stiil, ülesande autonoomia ja saavutustele orienteeritus: interaktiivsed mõjud loomingulisele jõudlusele. *Rakenduspsühholoogia ajakiri*, 83 (2), 261.

Hooldaja tasakaal ja stabiilsus kui eakate vastu usaldust tekitav tegur



Mooduli 2 lõi Igor Vitale International srl (Itaalia)

Pilt saidilt www.pragna.net

Loengul/esitlusel kasutatava mooduli sisu

Selle mooduli eesmärk on:

- osalejate tutvustamine teadmistega hooldaja stabiilsuse ja tasakaalu mõjust usalduse loomisele eaka hooldussuhetes
- osalejate teadvustamine, et neil on mõju nende emotsionaalsele stabiilsusele
- osalejate varustamine põhiliste strateegiatega pingete vähendamiseks ja vaimse tasakaalu taastamiseks, mida nad saavad töö ajal kasutada

" Hooldaja tasakaal ja stabiilsus kui eakate usalduse loomise tegur " läbimisel osaleja:

- teadma tema vaimse ja emotsionaalse seisundi mõju vanema turvatundele
- suudavad saavutada oma emotsionaalse tasakaalu tänu õpitud strateegiatele
- kasutage oma tasakaalu ja stabiilsust vanemaga usaldusliku suhte loomiseks

jäämurdmise valdkonnas (nt palub igal osalejal rääkida kõige üllatavamast asjast, mis temaga viimasel ajal juhtus. aasta). Lisaks küsib juhendaja 1 ootust seoses koolitusega.

Juhendaja tutvustab ka kohtumise ajaks sõlmitud lepingus põhiprintsiipe:

- osalejad osalevad õppustel aktiivselt
- osalejad räägivad vastastikuse lugupidamisega
- osalejad hoolivad usaldusest, st hoiavad teiste privaatseid lugusid enda teada

Järgides üldist-spetsiifilist põhimõtet, palub juhendaja rühmal defineerida mõiste usaldus. Palub osalejatel esitada oma määratlused, seosed ja kirjutab need tahvlile.

Koolitaja esitab osalejatele järgmised definitsioonid:

Usaldus on vaimne seisund, mida väljendavad positiivsed ootused teiste inimeste käitumise motiivide ja suhtlemise tulemuse suhtes ning valmisolek aktsepteerida teise inimese käitumist.

Usaldust defineeritakse ka kui vaimset seisundit, mis väljendub suhtlemisest tulenevate nõrkuste aktsepteerimises ja teise inimese käitumise ootuses.

Usaldus on ka "minevikul põhinev, kuid tulevikku ulatuv suhtumine"

“Usaldusväärseks inimeseks olemine on seotud väliste tingimustega (kohtumiste kokkusaamine, vestluste sisu konfidentsiaalsuse austamine) ja sisemiste tingimustega (käitumise aktsepteerimine, kui olen ärritunud või skeptiline). Carl Rogers (positiivse psühholoogia rajaja . Carl Rogers on üks humanistliku lähenemise rajajaid ja kindlasti ka isikukeskse lähenemise rajaja) kirjutab: Seega, et olla usaldusväärne, ei nõua minult järjekindlust, vaid "et ma olen alati tõsi, autentne . Selle all pean silmas seda, et ükskõik mis tunnet või suhtumist ma hetkel kogen, mu teadvus kohandub sellega. Kui see tingimus on täidetud, siis olen sel hetkel integreeritud inimene. Nii et saan olla see, kes ma olen sügaval sisimas. teised tajuvad sellist autentsust kui usaldusväärset suhtumist .

Paljud usalduse määratlused viitavad sellistele elementidele nagu autentsus, ehtsus, kavatsuse siirus, usaldusväärsus ja tõesus. Need elemendid võivad avalduda suhetes eakaga, kui tema hooldaja on täies jõus, emotsionaalses tasakaalus ja vaimses heaolus.

Tänane kohtumine on pühendatud tasakaalu eest hoolitsemisele, et osata kasutada oma potentsiaali olla eaka inimese suhtes turvaline ja stabiilne tugipunkt.

Kaasaegne lähenemine psühhoteraapiale (sh traumadele) põhineb sageli ressursside arendamisel, tugevate külgede tugevdamisel, distantseerumise õppimisel ja stabiliseerimistehnikate arendamisel. Kõik need elemendid võivad olla eaka inimese hooldajale heaks tasakaalu ja stabiilsuse allikaks. Tänase

kohtumise teoreetiliseks aluseks on eeldus, et ainult stabiilne eestkostja suudab tagada turvatunde ja sellest tulenevalt luua usaldusel põhineva suhte seenioriga. Lastekasvatuse kirjanduses tsiteeritakse sageli metafoori lennukis maski panemisest, kui salongirõhk langeb: enne paneb maski vanem, seejärel laps. Ainult sel juhul saab ta tagada selle ellujäämise. Seda väidet ümber sõnastades võib järeldada, et ainult stabiilne, tasakaalustatud eestkostja võib anda kaitsealusele turvatunde.

Sellel kohtumisel sooritate iga ala harjutusi individuaalse töö vormis. Mõned neist puudutavad kujutlusvõimet, mõned kasutavad kujutlusvõime mõju suurendamiseks kunstiteraapiat. Kõiki neid võtteid saad kasutada ka suhetes mentiiga, et toetada teda pingete maandamisel ja sisemise tasakaalu taastamisel.

Nii et alustame esimese harjutusega.

Harjutus 1

Sulge oma silmad. Hinga sügavalt sisse. Kujutage ette üht raskustest, mis ilmnevad suhetes teie juhendatavaga. Tuletage meelde oma tundeid selle olukorraga seoses. Pidage meeles, kuidas teie keha reageeris. Hinda skaalal 0–10, kui raske see oli (0 on väga lihtne, 10 on väga raske). Jääge sellesse mällu. Pidage meeles oma ja oma kaitsealuse sõnu.

Kujutage nüüd ette, et iga hingetõmbega saate positiivse väljavaate ja rahu. Iga väljahingamine vabastab pinged ja raskused. Hingake paar tähelepanelikult sisse ja kujutage ette pinget, stressi, närvilisust ja raskusi kehast väljumisel. Kujutage ette, kuidas iga hingetõmbega täitub teie hõljuv rind rahu ja positiivse energiaga.

Võib-olla on rahu ja positiivne energia, mis teid iga hingetõmbega täidab, teatud värvi? Valige milline. Tunne, kuidas rahu värv täidab sind iga hingetõmbega, muutud rahulikumaks. Tundke rahu, mis saab teie osaks. Hingake veel 3 aeglast ja sügavat hingetõmmet. Ava oma silmad.

Juhendaja ootab tagasi kõigi osalejate kujutlusvõimet. Küsimuste esitamine:

- Milline oli teie jaoks kogemus?
- Kas see oli kellelegi raske?
- Kas tunnete praegu endiselt samasugust erutust ja ärevust kui siis, kui mäletate raskusi suhetes mentiiga?

Kutsub teid järgmisele treeningule.

Harjutus 2

Lähme tagasi raskuse juurde, mida meenutasite eelmise harjutuse puhul. Proovige ette kujutada mõningaid oskusi/pädevusi, mida peate sellise raskusega toime tulema. Kirjutage need paberile.

Koolitaja ootab, kuni osalejad oma ideid genereerivad. Raskuste korral tuleb ja aitab.

Juhendaja jätkab harjutuse järgmise osaga. Nüüd valige 2 loetletud oskustest, mis on vajalikud selle raskusega toimetulemiseks. Keskenduge esimesele.

Sulge oma silmad. Meenuta seda imelist päeva, mil sul oli võimalus end niimoodi tunda. Sul oli see oskus. Laske oma meeltel seda päeva meenutada. Tunnetate emotsioone, mis on sinus selle oskusega seoses tekkinud. Kas see on rõõm, uhkus või rahulolu? Proovige neid nimetada ja tunda. Millises kehaosas sa neid kõige rohkem tunned? Soovi korral võid oma käe sinna

panna. Nautige seda head tunnet. Võib-olla toob selle oskuse tekitatud tunne teatud värvi meelde või leiata sellele sümboli.

Tunneta nüüd, et see oskus, mida vajad koos menteega raskuste lahendamiseks, on osa sinust, oled seda juba korra kasutanud. Tundke, kui suurepärase see oli, kui teil õnnestus seda kasutada. Jää mõneks ajaks selle tunde juurde.

Hinga kolm korda sügavalt sisse ja ava silmad.

Koolitaja viib läbi sama protokolliga teise pädevuse/oskuse kohta, mida osaleja vajab raskustega suhetes mentiga.

Juhendaja küsib osalejatelt:

- Milline oli teie jaoks kogemus?
- Kas see oli kellelegi raske? Kas kellelgi on sellise kujutlusvõimega raskusi olnud?
- Mis tunne on kogeda, et kõik, mida vajate probleemi lahendamiseks, on teie sees ja olete seda varem kasutanud?

Juht juhhib tähelepanu iga osaleja potentsiaalile, julgustades sellega suhetes senioriga oma usku oma tugevustesse ja võimalustesse laiendama.

Harjutus 3

Järgmine harjutus on turva- ja rahutunde taastav tehnika. Psühhoteraapias nimetatakse seda "heaolu kohaks".

Selle tegevuse jaoks vajate värvipliiatseid ja paberit.

Koolitaja alustab harjutust sõnadega:

Istuge mugavalt. Sulge oma silmad. Tunneta oma keha – tunneta, kuidas sinu selg puudutab seljatuge, tuharad istmega ja jalad puudutavad maad. Hinga sügavalt sisse. Kujutage ette kohta, kus tunnete õndsust, rahu, olete turvaline ja tunnete end hästi. See võib olla reaalne koht, olemasolev koht või koht teie kujutlusvõimest. See koht on teie vastu sõbralik, tunnete end seal hästi. Vaata ringi. Vaadake vähemalt 5 erinevat eset. Vaadake neid hästi ja pidage meeles.

Proovige nüüd kuulda 4 erinevat heli. Keskenduge sellele hästi.

Nüüd puudutage kolme erinevat objekti – kontrollige nende temperatuuri, tekstuuri ja niiskust.

Proovige nuusutada 2 erinevat lõhna.

Maitse üht asja.

Istuge mugavalt oma heaolukohas. Nautige selle turvalist ja rahustavat atmosfääri. Mõelge ühele märksõnale, mida selle kohaga seostate. Vaadake selles kohas ringi, olge selles ja korrake mõttes märksõna. Hingake rahulikult.

Hinga veel 3 korda sügavalt sisse ja mine tuppa tagasi, ava silmad.

Koolitaja annab osalejatele hetke kujutlusvõimest naasmiseks.

Ta ütleb osalejatele: Nüüd palun joonistage paberile oma turvalised kohad.

Pärast jooniste tegemist kutsub läbiviija osalejaid oma töid näitama. Osalejad saavad käia laudade vahel, et näha teiste osalejate töid.

Koolitaja küsib osalejatelt:

- kuidas sa end oma kohal tundsid?
- kas teil õnnestus märksõna leida?

Juhendaja annab osalejatele teada, et iga täna antud tehnika vajab harjutamist ja põhjalikkust. Teatud tehnika ühekordsest sooritamisest ei piisa, et olla tõhus. Heaolu paika tasub külastada iga kord, kui osalejad seisavad silmitsi millegi raskega või tunnevad kasvavat pinget.

See on ka tehnika, mida saab juhendatavale näidata.

Juht palub osalejatel ühe lause vormis mõtiskleda tänase koosoleku üle.

Harjutused, mis tuleb läbi viia tundide ajal

Harjutus 1

Juhend:

Juhendaja loeb seda aeglaselt ja rahulikult, võttes arvesse pause.

Sulge oma silmad. Hinga sügavalt sisse. Kujutage ette üht raskustest, mis ilmnevad suhetes teie juhendatavaga. Tuletage meelde oma tundeid selle olukorraga seoses. Pidage meeles, kuidas teie keha reageeris. Hinda skaalal 0–10, kui raske see oli (0 on väga lihtne, 10 on väga raske). Jääge sellesse mällu. Pidage meeles oma ja oma kaitsealuse sõnu.

Kujutage nüüd ette, et iga hingetõmbega saate positiivse väljavaate ja rahu. Iga väljahingamine vabastab pinged ja raskused. Hingake paar tähelepanelikku hingetõmmet, kujutage ette pinget, stressi, närvilisust ja raskusi kehast väljumisel. Kujutage ette, kuidas iga hingetõmbega täitub teie hõljuv rind rahu ja positiivse energiaga.

Võib-olla on rahu ja positiivne energia, mis teid iga hingetõmbega täidab, teatud värvi? Valige milline. Tunne, kuidas rahu värv täidab sind iga

hingetõmbega, muutud rahulikumaks. Tundke rahu, mis saab teie osaks. Hingake veel 3 aeglast ja sügavat hingetõmmet. Ava oma silmad.

Milline oli teie jaoks kogemus? Kas see oli kellelegi raske? Kas tunnete praegu veel samasugust erutust ja ärevust, kui meenutades raskusi suhetes menteega?

Harjutus 2

Juhend:

Lähme tagasi raskuse juurde, mida meenutasite eelmise harjutuse puhul. Proovige ette kujutada mõningaid oskusi/pädevusi, mida peate sellise raskusega toime tulema. Kirjutage need paberile.

Nüüd valige 2 loetletud oskustest, mis on vajalikud selle raskusega toimetulemiseks. Keskenduge esimesele.

Sulge oma silmad. Meenuta seda imelist päeva, mil sul oli võimalus end niimoodi tunda. Sul oli see oskus. Laske oma meeltel seda päeva meenutada. Tunnetage emotsioone, mis on sinus selle oskusega seoses tekkinud. Kas see on rõõm, uhkus või rahulolu? Proovige neid nimetada ja tunda. Millises kehaosas sa neid kõige rohkem tunned? Soovi korral võid oma käe sinna panna. Nautige seda head tunnet. Võib-olla toob selle oskuse tekitatud tunne teatud värvi meelde või leiab sellele sümboli.

Tunnetage nüüd, et see oskus, mida vajad koos menteega raskuste lahendamiseks, on osa sinust, oled seda juba korra kasutanud. Tundke, kui suurepärase see oli, kui teil õnnestus seda kasutada. Jää mõneks ajaks selle tunde juurde.

Hinga kolm korda sügavalt sisse ja ava silmad.

Koolitaja viib läbi sama protokolliga teise pädevuse/oskuse kohta, mida osaleja vajab raskustega suhetes mentiga.

Harjutus 3

Juhend:

Istuge mugavalt. Sulge oma silmad. Tunneta oma keha – tunneta, kuidas sinu selg puudutab seljatuge, tuharad istmega ja jalad puudutavad maad. Hinga sügavalt sisse. Kujutage ette kohta, kus tunnete õndsust, rahu, olete turvaline ja tunnete end hästi. See võib olla reaalne koht, olemasolev koht või koht teie kujutlusvõimest. See koht on teie vastu sõbralik, tunnete end seal hästi. Vaata ringi. Vaadake vähemalt 5 erinevat eset. Vaadake neid hästi ja pidage meeles.

Proovige nüüd kuulda 4 erinevat heli. Keskenduge sellele hästi.

Nüüd puudutage kolme erinevat objekti – kontrollige nende temperatuuri, tekstuuri ja niiskust.

Proovige nuusutada 2 erinevat lõhna.

Maitse üht asja.

Istuge mugavalt oma heaolukohas. Nautige selle turvalist ja rahustavat atmosfääri. Mõelge ühele märksõnale, mida selle kohaga seostate. Vaadake selles kohas ringi, olge selles ja korrake mõttes märksõna. Hingake rahulikult.

Hinga veel 3 korda sügavalt sisse ja mine tuppa tagasi, ava silmad.

Võtke paber ja värvipliatsid ning joonistage oma heaolukoht.

Juhend tundides läbiviidud harjutuste hindamiseks

Õppuste ajal osaleb juhendaja aktiivselt nende läbiviimisel. Kui harjutusi tehakse rühmades, läheneb õpetaja igale rühmale, kuulab ära ja sõnastab kuuldu sisu ümber. Kui tööd tehakse individuaalselt, näitab ta ka aktiivset suhtumist.

Grupile antakse tagasisidet viisil, mis paneb osalejad tegema järeldusi.

Kasutab küsimusi:

- Kuidas sa selleni jõudsid?
- Mis kogemus teil selle teemaga on?
- Kuidas see teie töös/kogemuses kajastub?
- Kas saate öelda, kuidas see teile tundub?
- Kas see meetod võib teie puhul kasulik olla?

Soovitused koolitajale tegevustes osaleva rühma juhtimise kohta

Põhiväärtus koolitusel on hea, turvalise kontakti loomine grupiga. Selleks tasub võtta paar minutit, et üksteist tundma õppida kasutades 'jäämurdvat' küsimust. Koolitaja peab olema selles koolitusvoorus aktiivne osaleja. Iga elemendi sisestamisel tasub küsida, kas on küsimusi või ebaselgust. Kui tekib küsimusi, on hea tava need ümber sõnastada (rääkides oma sõnadega), et kavatsust õigesti mõista. Usaldusväärsus ja autentsus on töötoa ajal suhete loomisel olulised elemendid. Kui koolitaja küsitavale küsimusele vastust ei tea, tasub seda selgelt ja ausalt tunnistada, lubades sisu sisulistest allikatest üle kontrollida.

Bibliografia

Bugdol M., Zaufanie jako element systemu wartości organizacyjnych, Współczesne zarządzanie, nr 1, 2010

Czapiński J., Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka. PWN, Warszawa 2022

Lederer D., Hall M., Relaksacja w pigułce: jak zmniejszyć stres w pracy i w życiu codziennym. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2008

Rothschild B., Cia ło pamięta., Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014

Wójcicka M., Szczuka J., Opiekun szyty na miarę. Poradnik dla opiekunów w osobach z chorobami otępiennymi. Fundacja na rzecz standardów w opiece Wyspy Pamięci, Warszawa 2019