



MUUTUSTE JUHTIMINE JA TOIMETULEK MUUTUSTEGA

21.Kool 26.aug 2021

Õppenõukogu

Ingi Roos koolipsühholoog, perenõustaja



**Otsingurõõm ja mängulust ning
koostöö ja hoolimine aitavad
muutuste pinget leevendada!**

Muutuste mõju inimestele organisatsioonis

- Osa inimesi innustab muutuste uudsus, teisi hirmutab vajadus loobuda harjunud töövõtetest.
- Igasugune muudatus, mida inimene **ise ei ole välja mõelnud ja tema poolt algatatud**, kutsub temas esimese reaktsioonina esile vastuseisu.
- Kõige enam kardavad inimesed pigem muudatuste **sotsiaalset külge**. Lisaks materiaalsele väärtuste kaotamise ohule tuleb arvestada ka ohtu inimese tööekspidamistele, väärtushinnangutele, turvalisusele ja väljakujunenud sõprussidemetele.

Tähelepanekuid muutustesse suhtumisest

- Enamik inimesi nõustub, et muutused on vältimatud, kuid iga 10-s inimene on loomu poolest pigem uuenduste vastu
- 2/3 väidab, et ei karda muutusi, 1/3 pigem väldiks neid
- Kui edusamme kohe pole, siis pooled loobuvad pingutamast, kuid kolmandik on kindlad, et ei anna alla

Vastupanu ja hirmu põhjused Pohankova (2010)

1. Hirm ebaõnnestumise ees – kas suudetakse omandada uued oskused ja kui ei õnnestu, siis milline on tulevik
2. Hirm teadmatuse ees – uued ülesanded toovad kaasa üllatusi, mille kohta puudub piisav info
3. Hirm kaotuse ees – inimesed kardavad, et nad ei saavuta soovitud tulemusi
4. Hirm ebakindluse ees – pole teada, mida muudatus endaga kaasa toob
5. Hirm võimustatuse (või selle kaotuse) ees – uued töökohustused, uus töökoht, uued tööülesanded
6. Mõju hirm – selgub, et on vaja teha otsuseid, mis mõjutavad teiste tegevust ja toovad endaga kaasa riski ebaõnnestuda
7. Teadmatuse hirm – ebapiisav info tekitab hirmu uute asjade, tehnoloogiate ja tavade suhtes, mida ei ole varem rakendatud

Millistega neist oled mööduva aasta jooksul kokku puutunud?

Edukaks muudatuseks on vaja 4 tegurit

McKinsey, 2017, HBR mai

- 1. Muutuse tähenduse tunnetamine
- 2. Juhi eeskuju/ rolli (ameti) eeskuju
- 3. Tugev ja muutusesse uskuv meeskond
- 4. Tõsine töö muudatuse läbiviimisel

Muudatuste omaksvõtmine (Roger ja Shoemaker)

- Suhtumine uuendustesse –
- Innovaatorid, (soovivad olla esimeste seas) - 2,5%
- Varajased omaksvõtjad (sageli arvamusliidrid) - 13,5 %
- Varajane enamus – 34 %
- Hiline enamus – 34 %
- Mahajääjad, konservatiivid – 16 %

Kus oled praegu Sina?

Muutus kui psüühiline trauma?

Vaimse tervise probleemid algavad kohanemise raskustest/häiretest ja süvenevad astmeti

- **Kohanemishäired: stress, tööstress ja läbipõlemine**
- **Meeleoluhäired ehk „väike psühhiaatria“. Depressiivsus, ärevushäired, bipolaarne häire, obsessiivsus**
- **Isiksuse häired ehk „suur psühhiaatria“. Skisofreenia, paranoia, psühhopaatia jt**

Psühholoogiline paindlikkus ja sitkus

kriisiolukorras (Moran, 2011 Acceptance-Commitment Therapy)

- **Aktsepteerimine – stressile iseloomuliku ärevuse, jõuetuse ja viha tunnistamine; mis annab oskuse seda hallata**
- **Defusioon – loobumine sõna-sõnalistest tõlgendustest ja vastandumisest, (näiteks viha ja agressiivsuse korral) ning suutlikkus olukorra terviklikkust näha**
- **Olukorrale keskendumine – märkamine, kuidas „siin ja praegu“ olukorda tajutakse ja kirjeldatakse**
- **Väärtuspõhisus - kriisist väljatuleku võimaluste märkamiseks, otsustamiseks, mille eest võidelda**
- **Oma tunnete ja seisundi märkamine ning võimaluste audit kriitilises olukorras**
- **Väärtuspõhine käitumine – eetiliseks, abistavaks ja õiglaseks jäämine (abituse olukord võib vallandada igasuguseid käitumisreaktsioone)**

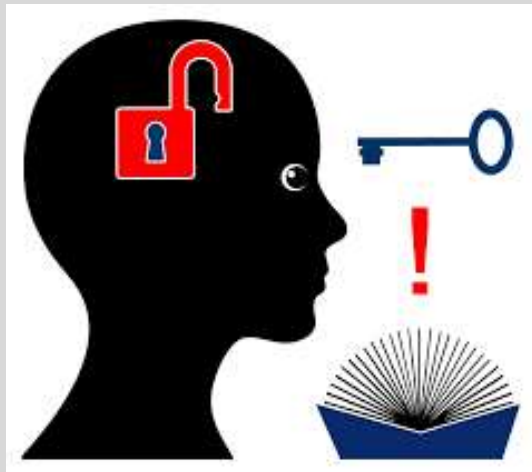
Kui ma olen paindlik, siis ma suudan hakkama saada kõikide energiatega.

- Mida fikseeritum ma olen, mida jäigem ma oma kehas olen, seda kergemini saan ma ataki ning seda kergemini ma kogen sümptomeid.
- Paindlikkus on printsiip, kus paindlikkus kehas tähendab ka paindlikkust mõtlemises.
- Sellest vaatenurgast vaadates, see mida me saame teha, et olla terved, on see et peame hoolitsema selle eest, et olla paindlikud.
- Sellepärast hiinlastel on Tai Chi. Sellega hoiavad nad end paindlikena. Sama on joogaga.

Elule jah (Stephan Hausner)

- Üks suurimaid väljakutseid vanematena/õpetajatena on praegu aidata lastel leida viisi, et nad ütleksid elule jah.
- Ja teha seda olukorras, kus me ise oleme ülekoormatud, on väljakutse.
- Koroonat toob välja täiskasvanutes nende endi traumad.
- Minu vaatenurgast just südame avamine on kõige tervendavam.
- Me oleme sündinud avatud südamega. Aga siis me sõltume oma vanematest või teistest täiskasvanutest.
- Ja muidugi kuna nemad kannavad oma traumad, siis nad ei ole alati võimelised reageerima paindlikul viisil.
- Ja sellepärast lapsed saavad traumeeritud ja mingi hetk nad sulgevad oma südamed.
- Kui me sulgeme oma südame, siis sellega me limiteerime iseennast.
- Ja me ei pea ootama kuniks ilmub sümptom, et uuesti süda üles soojendada ja ta avada.
-

- **Enda märkamine ja teadvustamine**



- **või elamine autopiloodil**



Enda märkamine ja teadvustamine

- Märkamise fookus on tähelepanu
- Tähelepanu on aluseks teadvustamisele
- Avastan kus on minu fookus- kasutan seda kui tööriista teadvustamiseks
- Millel hoida fookust?
- Kirjutan üles mis on mulle tähtsad, olulised tegevused. Kuhu investeerin oma energiat ja aega, mis toovad tulemusi (oma elus, teiste elus), isegi siis kui ei meeldi.

Hingamise kaudu saab siseneda psüühikasse

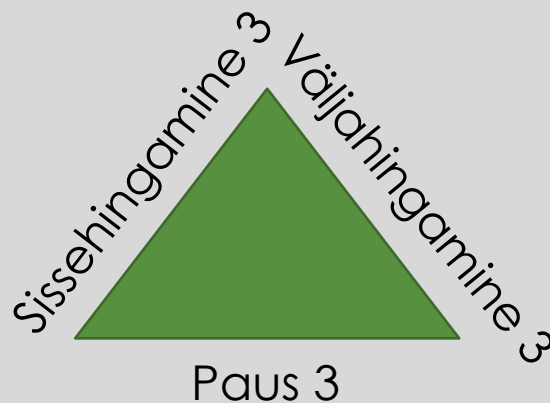
- Hingamine on füüsilise keha funktsioon, kuhu inimene saab ise siseneda.
- Hingamist saab inimene ise muuta!
- Joogas on teada, kes ei valda oma hingamist, ei valda oma tervist ega psüühikat.
- Hingamisharjutused.

1. RAHUTU MÕTTEMEELE RAHUSTAMINE

- **KAS TUNNED, ET PEAS “KETRAB” JA SA JUSTKUI EI SUUDA KESKENDUDA?**
- **Tee 3 pikka täiskeha hingamist. Sisse hingates tunne, et sissehingamine algab alt kõhust ning täida oma rind kuni üles välja, kopsutippudeni. Ja kui kopsud on täiesti õhku täis, siis hinga välja aeglaselt ja teadlikult.**
- **Tee 3 täiskeha hingamist ning fokusseeri tunnetele ja tundmustele. See tähendab, et Sa ei mõtle hingamisele, vaid tunnetad iga hingamist.**
- **Mõned minutid.. ja harjutuse mõju kestab tunde. Tee proovi ja Su meel rahuneb 😊! Ja ära unusta, harjutamine teeb meistriks**
- <https://www.teadlikhingamine.ee/>

2. KOLMNURK HINGAMINE

- KUIDAS IGAPÄEVAELU TEGEMISTES VÄSINUD OLLES, LUUA ENDALE PUHANUD OLEMISE VÄRSKE SEISUND?
- Loenda kolmeni sissehingates, loenda kolmeni väljahingates, ja siis paus sama pikalt, loenda kolmeni.
- Jätka samas tempos 5-10 minutit.
- Tee harjutust 3x päevas. Hingamise ajal hoia tähelepanu loendamisel. Ja kindlasti - lõdvestu hetkes.



3. SÜDAME LAADIMISE HINGAMINE

- Teadlikkus ei ole aju funktsioon, see on kombineeritud keha ja meele intelligentsusest. Meie süda vahendab seda kahte perfektset kanalit!
- Lisa sellesse praktikasse peamised südamega seotud tunded - armastus, kaastunne, heldimus, tänulikkus. Tänulikkus on võib-olla kõige kõrgema ravivõimega vibratsioon üldse.
- Tee pikk, aeglane, sügav või suurem sissehingamine kui Sa tavaliselt oled harjunud hingama. Loo ruumi enda sisse, sellist lõputu ruumi tunnet: Sa oled piirideta. Sa võid lisaks hingamisele juurde visualiseerida sellist pilti, et kujutad oma südant avanemas kui kaunis lilleõis. Ja välja hingates lihtsalt vabasta see ja lõdvestu, jättes oma tähelepanu südamele.

4. EKSTRA ENERGIA

- Kui oled uimane, n-ö. laiali või väsinud, kuid pead veel tööd tegema, siis sobib Sulle üks sufide hingamistehnika.
- Hinga 2 kuni 4 korda kiiresti ja lühidalt nina kaudu sisse ning puhu seejärel kokkusurutud huulte vahelt õhk välja. Tee seda kiires tempos järjest kaks minutit ja Sa näed, kuidas energiat hakkab juurde tulvama.
- Tõmba õhku sisse kiirete sõõmudega nina kaudu rinda ning taas kokkusurutud huulte vahelt välja.
- Sisse ... Sisse ... Sisse ... Puhh! Sisse ... Sisse ... Sisse ... Puhh! Sisse ... Sisse ... Sisse ... Puhh!
Sisse ... Sisse ... Sisse ... Puhh! 😊

5. LUKSUSLIK OHKAMINE

- Kujutle midagi kaunist (päikeseloojang, lõhnav lillepeenar, karge hommik linnulauluga või pehme tuulehoog meremühinaga soojal rannaliival või miskit muud, mis Sind vaimustab), siis hinga seda ilu aeglaselt suu kaudu sisse ja kujuta, et Sa võtad kõik selle ilu enda sisse, enda omaks, ja lisaks Sa naudid seda.
- Hinga nii sügavalt ja pikalt kui Sa saad seda teha.. ja siis, kui oled hingamisega viimseni täitnud kopsutipud, siis keera see pehmelt totaalselt vabastavaks väljahingamiseks - LUKSUSLIKUKS OHKAMISEKS.
- Kui Sa seda teed, siis ütle endale mõttes kiiresti “Lõdvestun, lasen kõigel minna” ja naudi seda hetke 5-15 sekundit.
- Tee sellist luksusliku ohkamise hingamist alguses 10 korda, et saada kätte kogemus. Hiljem piisab 2-3 ohkest, et viia ennast ülima õnne ja lõdvestumise seisundisse.
- Nii me saadame läbi uitnärvi signaali oma ajusse, et kõik on suurepärane, siin on turvaline ja mõnus olla, ma naudin praegu lihtsalt endas olemist.

Aitöh!