

# KĄ DARYTI SU SAVIMI, PRIEŠ PADEDANT KEISTIS KITIEMS? SAVĖS PAŽINIMAS

Sveikatos psichologė, lektorė  
**Dr. Roza Joffė-Luinienė**

**PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS:**  
pasekmės, rizikos, prevenciniai ir intervenciniai pagalbos metodai

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa



# MOKYMŲ DALIES PLANAS IR KAM TAS SAVĖS PAŽINIMAS?



KĄ DARYTI SU SAVIMI, PRIEŠ PADEDANT  
KEISTIS KITIEMS? SAVĖS PAŽINIMAS

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa







## Savivertė

- Pasitikėjimas savimi, savivertė yra susijęs su tokiomis asmenybės dimensijomis kaip emocinis stabilumas ir sąmoningumas (Erol ir Orth, 2011)
- Savivertė, pasitikėjimas savimi yra susijęs su socialiniu priėmimu ir atmetimu (ZeiglerHill, 2013)

KAŲ DARYTI SU SAVIMI, PRIEŠ PADEDANT  
KEISTIS KITIEMS? SAVĖS PAŽINIMAS



- Ar gyvenimo patirtis išmokė mane save vertinti ir branginti?
- Kokia mano paties nuomonė apie save?
- Ar tinkamai su savimi elgiuosi ar save prižiūriu?
- Ar sau patinku?
- Ar jaučiuosi vertas kito dėmesio ir laiko?
- Ar tiek pat laiko skiriu savo tobulėjimui, kiek ir savo trūkumų, silpnybių akcentavimui?
- Ar jaučiuosi nusipelnęs gerų dalykų, sėkmės?
- Ką dažniau darau - palaikau ar kritikuoju save?
- Ar mano lūkesčiai sau yra tokie pat lankstūs kaip ir kitiems?
- Ar dažnai abejoju savimi?

KAŲ DARYTI SU SAVIMI, PRIEŠ PADEDANT  
KEISTIS KITIEMS? SAVĖS PAŽINIMAS

# DAŽNAI PASITAIKANČIOS MĄSTYMO KLAIIDOS

1. Mąstymo būdas „**Viskas arba nieko**“. Viską skirsto į „juoda“ ir balta“. Jeigu ką nors atlieka netobulai, jaučiasi esąs visiškai nevykęs.
2. **PERDĖTAS APIBENDRINIMAS**. Kiekvieną nepalankų įvykį mato kaip nesibaigiančią nelaimių virtinę.
3. **POZITYVIŲ DALYKŲ NUVERTINIMAS**. Teigiamą patyrimą atmeta tvirtindamas, kad dėl vienos ar kitos priežasties „tai nesiskaito“. Šitaip išlaiko negatyvų pasaulio vaizdą, nors kasdienė patirtis tam prieštarauja.
4. **Skubotų išvadų darymas**. Padaro negatyvią išvadą net tada, kai nėra jokių akivaizdžių ją palaikančių faktų.
5. **SUREIKŠMINIMAS IR SUMENKINIMAS**. Pervertina dalykų svarbą (savo klaidų ar kitų žmonių laimėjimų) arba nepelnytai nureikšmina taip, kad jie tampa visai menki (savo paties gerąsias savybes ir trūkumus). Kitaip tai vadinama „triuku su žiūronais“.

KAŲ DARYTI SU SAVIMI, PRIEŠ PADEDANT  
KEISTIS KITIEMS? SAVĖS PAŽINIMAS

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa



# DAŽNAI PASITAIKANČIOS MAŠTYMO KLAIIDOS

6. **EMOCINIS MAŠTYMAS.** Mano, kad neigiamos emocijos būtinai atspindi tikrąją realybę („Aš taip jaučiuosi, vadinasi, tai yra tiesa“).

7. Jausmų valdomos mintys. **Niekinančios etiketės:** „aš durnė/nevykėlė“, „Čia mano bėda, aš tiesiog nevykėlis“.

8. „**Kaltinkite mane**“ – kai jaučiamės atsakingi už neigiamus įvykius, kurių negalime kontroliuoti (“Kai tik įlipau į autobusą, jis sugedo”; kai draugas nepasisveikina, galvojam: “Kažką jam pasakiau, kas nepatiko”)

9. **PROTO FILTRAS.** Išsirenka vieną negatyvią detalę ir išpučia ją taip, kad visa tikrovė ima atrodyti niūri – tarsi į taurę vandens įlašinus lašą rašalo.

10. MAŠTYMAS KATEGORIJOMIS „**Turiu**“, „**Privalau**“. Bando motyvuoti save, sakydamas „turiu“ arba „neturiu“, tarsi jeigu pasielgtų kitaip, jį turėtų mažų mažiausiai nuplakti. „Privalau“ ir „Reikia“ taip pat yra žmogaus priešai. Emocinė pasekmė – kaltės jausmas. Kai prievoles nukreipia į kitus žmones, ima jausti pyktį, susierzinimą ir pagiežą.

KĄ DARYTI SU SAVIMI, PRIEŠ PADEDANT  
KEISTIS KITIEMS? SAVĖS PAŽINIMAS

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa





## PRAK TINĖ UŽDUOTIS

KAŽ DARYTI SU SAVIMI, PRIEŠ PADEDANT  
KEISTIS KITIEMS? SAVĖS PAŽINIMAS

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa





# PASIPRIEŠINIMO SIMPTOMAI

Pasipriešinimas	Žodinis	Nežodinis
Aktyvus	<p>Prieštaravimas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Argumentai prieš</li><li>• Priekaištai</li><li>• Grasinimai</li><li>• Polemika</li><li>• Formalių taisyklių laikymasis</li></ul>	<p>Neramumai</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ginčai</li><li>• Intrigos</li><li>• Apkalbos</li><li>• Grupuočių</li></ul>
Pasyvus	<p>Vengimas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tylėjimas</li><li>• „tai visai nesvarbu“</li><li>• Pavertimas juokais</li><li>• Nesvarbių dalykų sureikšminimas</li></ul>	<p>Nenoras</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nedėmesingumas</li><li>• Nuovargis</li><li>• Atsisakymas dalyvauti</li><li>• Vidinis pasišalinimas</li><li>• Liga</li></ul>

KĄ DARYTI SU SAVIMI, PRIEŠ PADEDANT  
KEISTIS KITIEMS? SAVĖS PAŽINIMAS

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa



# PASIPRIEŠINIMO ĮVEIKIMAS

Išsiaiškinti priežastis

Stengtis konstruktyviai įveikti pasipriešinimą:

1. Informavimas
2. Motyvavimas
3. Įtraukimas

KĄ DARYTI SU SAVIMI, PRIEŠ PADEDANT  
KEISTIS KITIEMS? SAVĖS PAŽINIMAS

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa



# APIBENDRINIMAS, KLAUSIMAI



KAŽ DARYTI SU SAVIMI, PRIEŠ PADEDANT  
KEISTIS KITIEMS? SAVĖS PAŽINIMAS

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa

