

Kur slypi paauglių motyvacija keistis?

Sveikatos elgsenos specialistas
Artiomus Šabajevas

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

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



KODĖL PAAUGLIAI ELGIASI NE TAIP, KAIP MUMS NORISI?

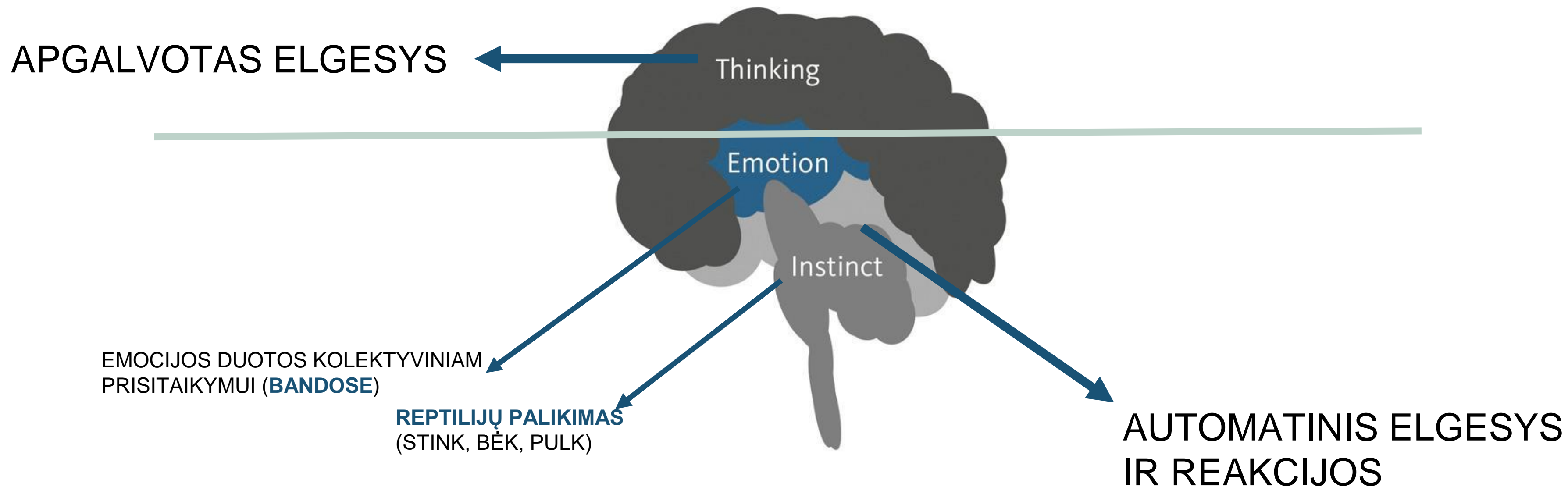


KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



MŪSŲ ELGESĮ FORMUOJA INSTINKTYVIOJI IR INTELEKTUALIOJI SMEGENŲ DALYS (SUPAPRASTINTAS MODELIS)



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



AUTOMATINIO ELGESIO (INSTINKTŲ) PROGRAMOS PAVELDĖTOS IŠ GYVŪNIJOS PASAULIO IR SKIRTOS UŽTIKRINTI MŪSŲ IŠGYVENIMĄ



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



TODĖL DAŽNAI MŪSŲ AUTOMATINĖS REAKCIJOS BEVEIK ARBA VISIŠKAI IDENTIŠKAI ATKARTOJA GYVŪNŲ ELGESĮ



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



**DAR AUTOMATINIS ELGESYS SUSIFORMUOJA INTELEKTUALIOJOJE
SMEGENŲ DALYJE GYVENIMO BĖGYJE, MUMS SAŪMONINGAI ARBA
NESAŪMONINGAI KARTOJANT TAM TIKRUS VEIKSMUS.
TAI ELGESIO CIKLAI, KURIEMS ANKSČIAU AR VĖLIAU NEREIKĖS
MŪSŲ SAŪMONINGO DĖMESIO.
TAIP GAMTOJE TAUPOMA PSICHINĖ IR FIZINĖ ENERGIJA**

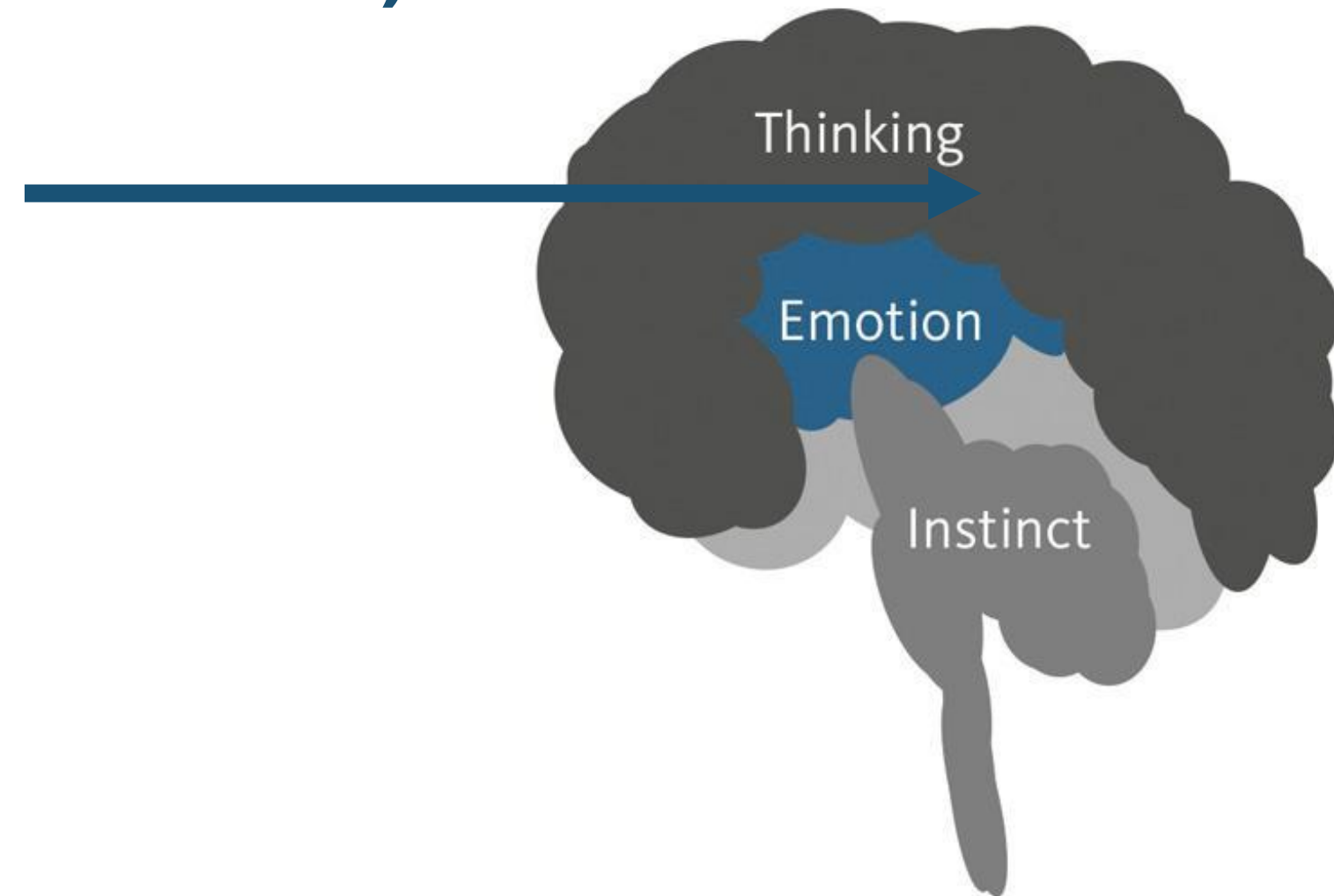


KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



SUAUGE, NORĖDAMI SUFORMUOTI TAM TIKRĄ VAIKŲ IR PAAUGLIŲ ELGESĮ, TAIKO Į JO INTELEKTUALIĄJĄ DALĮ (TIKISI APGALVOTO ELGESIO)

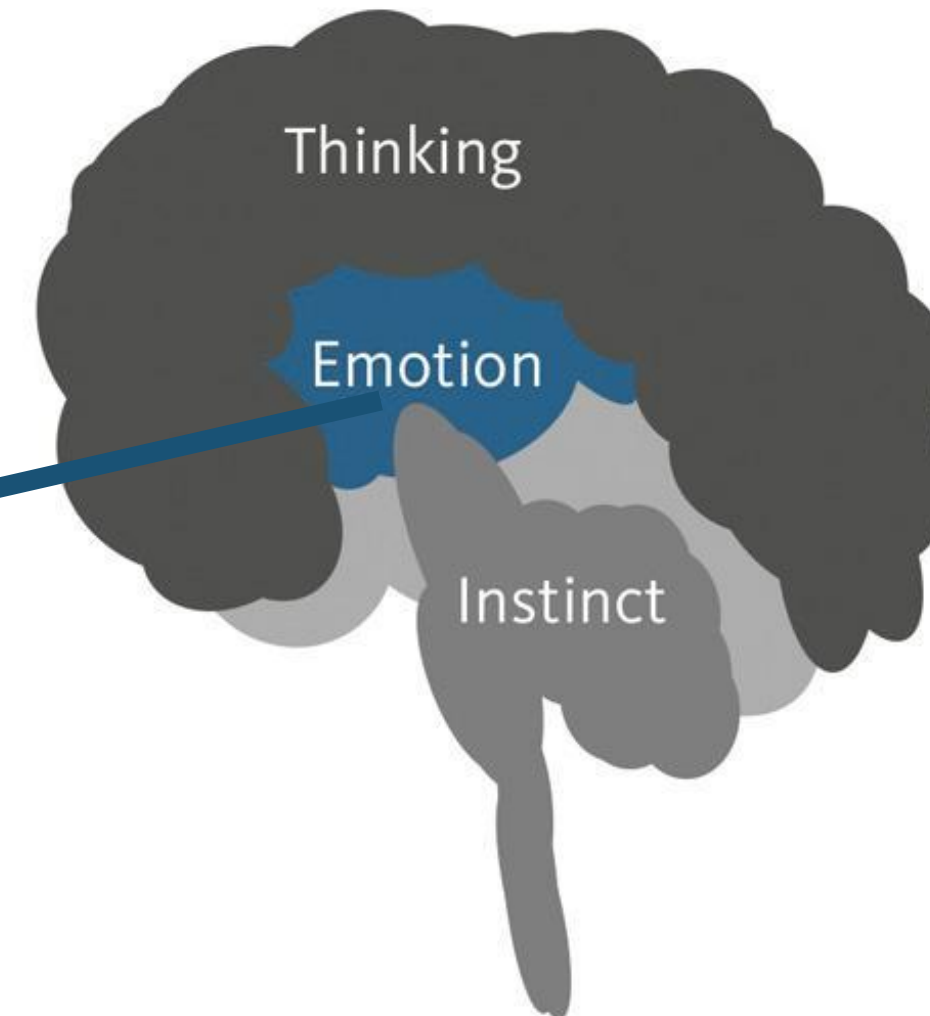


KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



O JO NEIGIAMAS EMOCINES REAKCIJAS (ATSISAKYMĄ PAKLUSTI) LAIKO NEPRIIMTINOMIS, KITAIP TARIANT – IGNORUOJA ARBA SLOPINA.

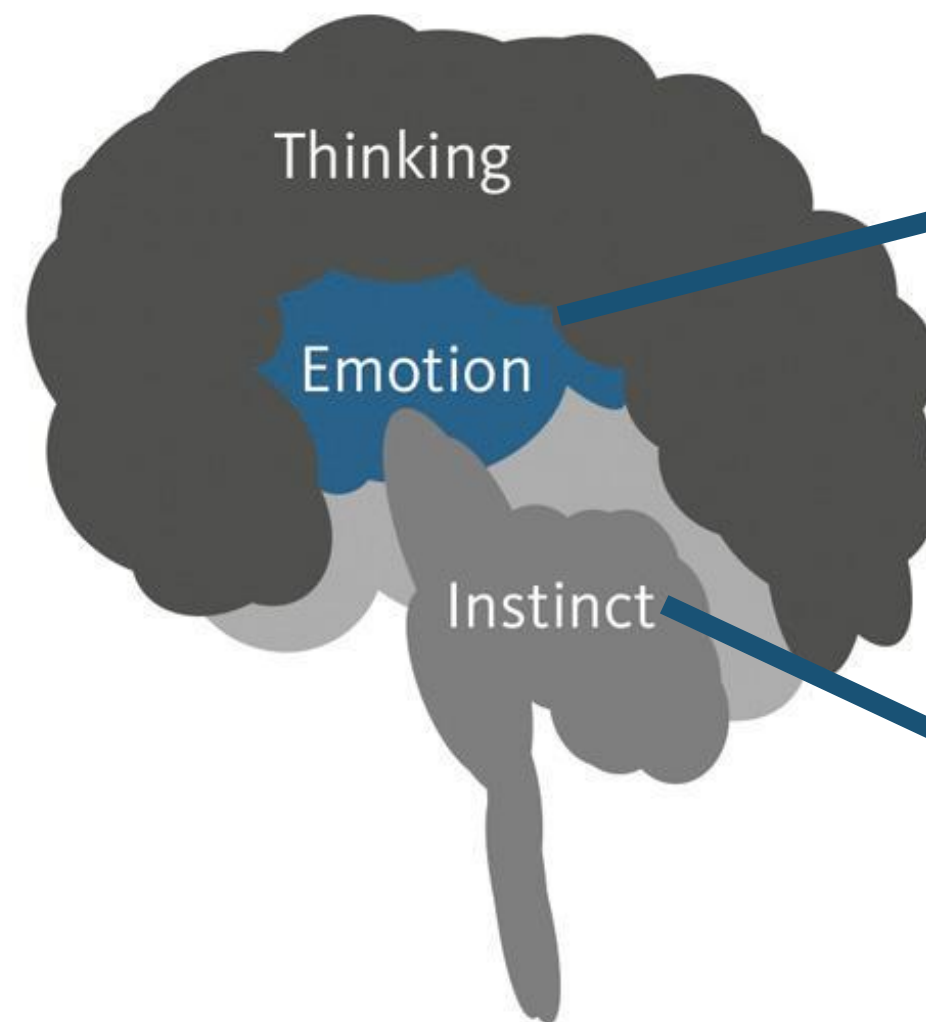


KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



SUVEIKIA AUTOMATINĖS IR SUNKIAI VALDOMOS „REPTILIŠKŲJŲ“ IR „GYVŪNIŠKŲJŲ“ INSTINKTŲ VALDOMOS SMEGENŲ PROGRAMOS



PAAUGLIAI GINASI,
GINČYJASI, PIKTINASI
(BEŽDŽIONĖ PUOLA,
GINA SAVO STATUSĄ)

PAAUGLIAI VENGIA
SUAUGUSIŲ (STIRNA BĖGA);
PAAUGLIAI NEREAGUOJA
(DRIEŽAS SUSTINGSTA);

KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



SĄMONINGAS PASIRINKIMAS IR LAISVAS VALINGAS NORAS SUFORMUOTI NAUJĄ ELGESĮ PRIKLAUSO NUO INTELEKTUALIOSIOS SMEGENŲ DALIES IŠSIVYSTYMO LYGIO



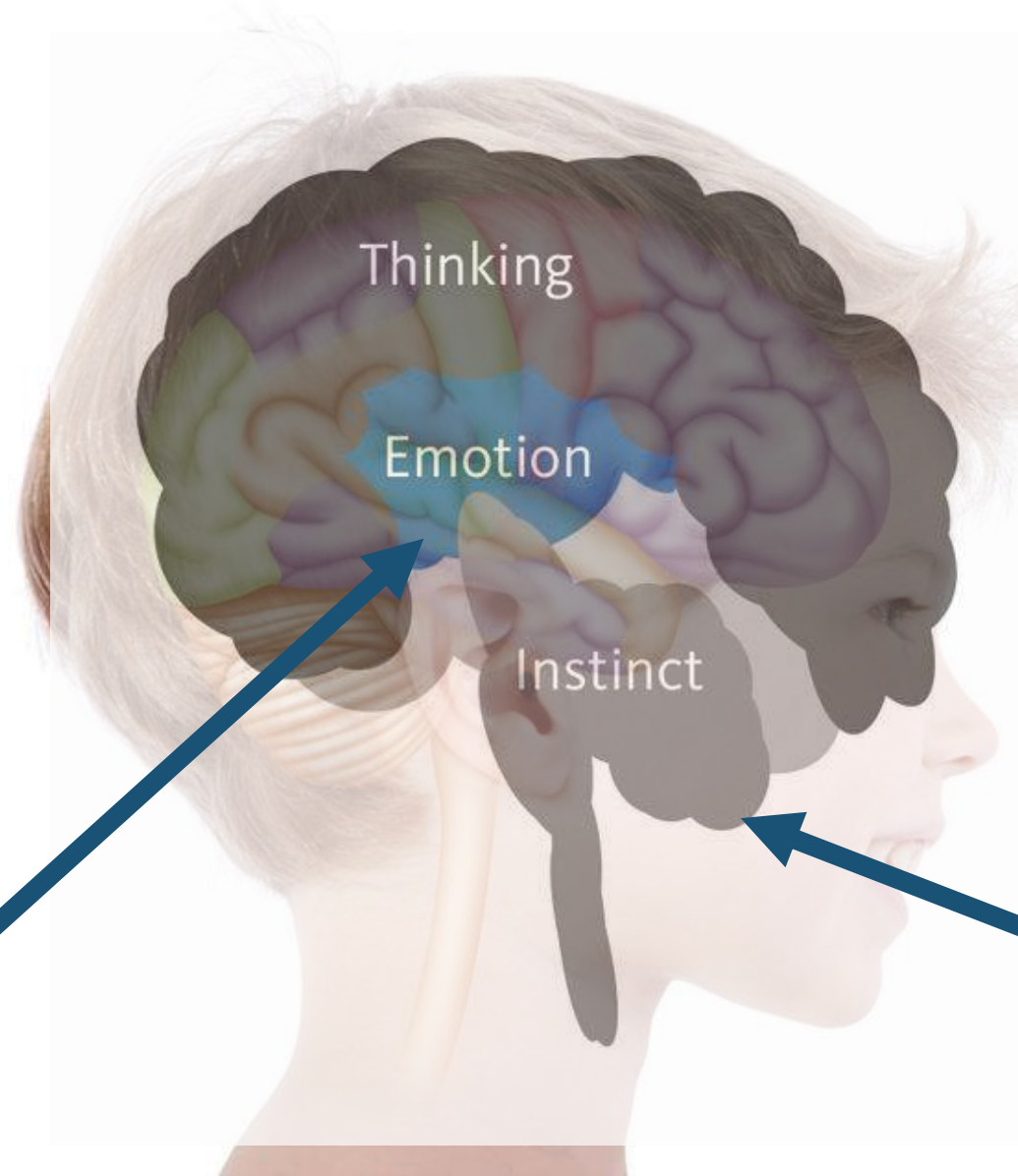
VAIKŲ IR PAAUGLIŲ
FRONTALINĖ SMEGENŲ
DALIS, ATSAKINGA UŽ
**ATSAKOMYBĖS
PRISIĖMIMĄ IR
ĮSIPAREIGOJIMĄ**, VYSTOSI
IKI 24-25 metų

KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



TODĖL LABIAUSIAI VAIKŲ IR PAAUGLIŲ ELGESĮ PAVEIKTI GALIME, PAŽINĘ JO INSTINKTŲ IR EMOCINIŲ REAKCIJŲ PASIREIŠKIMUS



TURIME SKATINTI TEIGIAMAS EMOCIJAS (STIPRINTI PRIERAŠUMO JAUSMĄ, **PRIGLAUSTI BEŽDŽIONĖLĘ**)

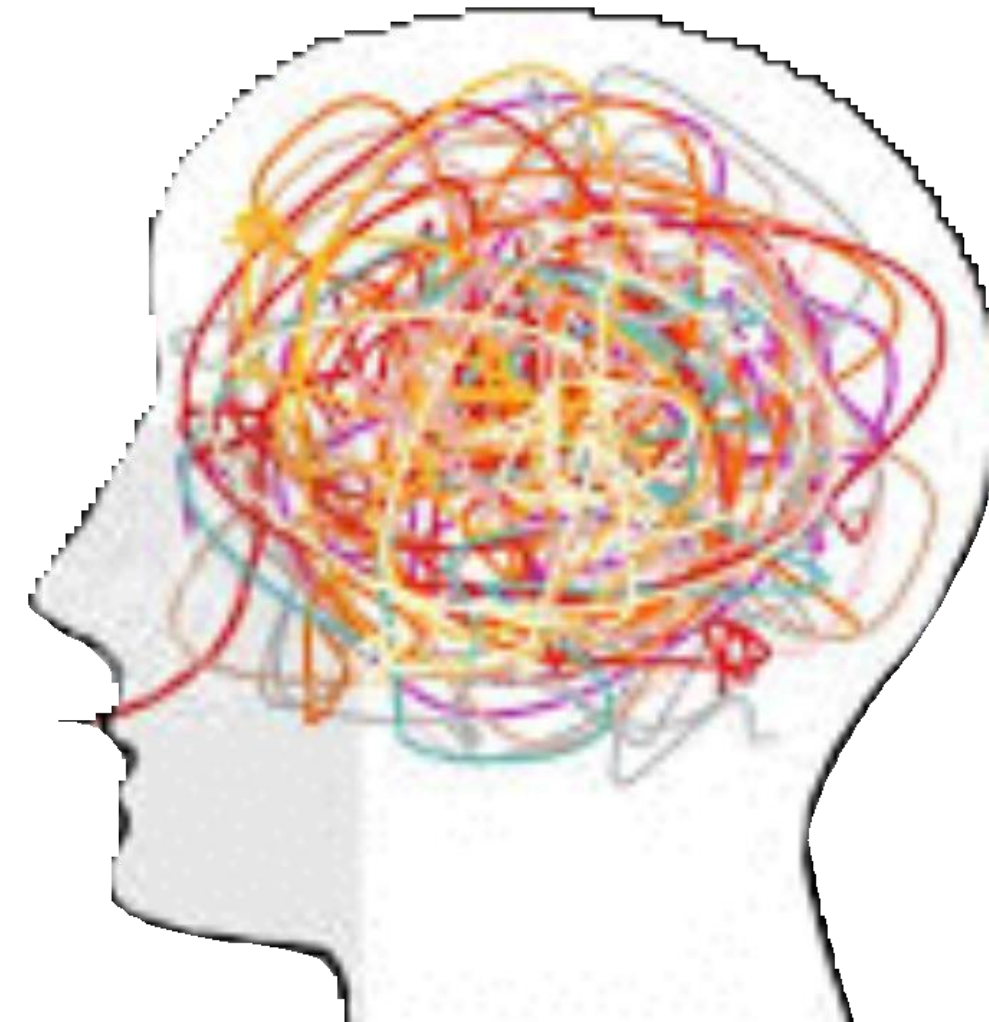
TURIME STIPRINTI SAUGUMO JAUSMĄ (**NURAMINTI REPTILIJĄ**)

KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



VAIKŲ IR PAAUGLIŲ INTELEKTUALIŲJŲ SMEGENŲ GEBĖJIMAS SĄMONINGAI KURTI NAUJUS ELGESIO CIKLUS (ELGTIS NAUJAI) ŽYMIAI SUSTIPRĖJA, KAI UŽTIKRINTI SAUGUMO IR „PRIKLAUSYMO BANDAI“ (PRIERAŠUMO) POREIKIAI



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



TEIGIAMAS EMOCIJAS, SOCIALIAI NAUDINGĄ ELGESĮ, PAGEIDAUJAMĄ ELGESĮ SKATINA LAIMĖS IR MALONUMO HORMONAI

dopaminas

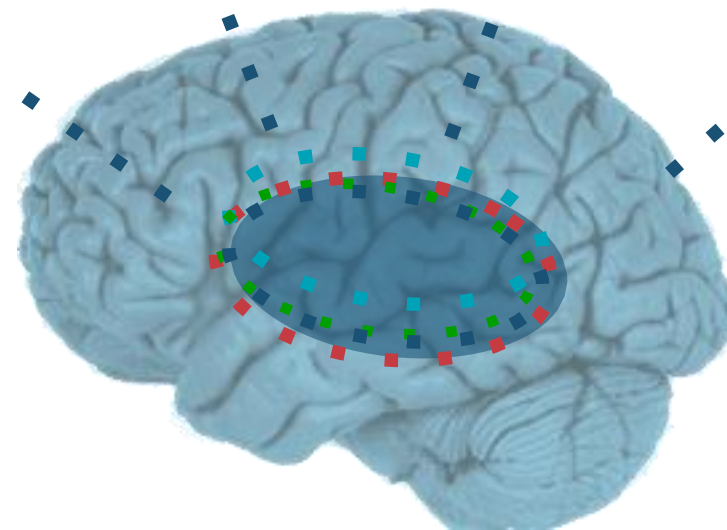


serotoninas

oksitocinas



endorfinai



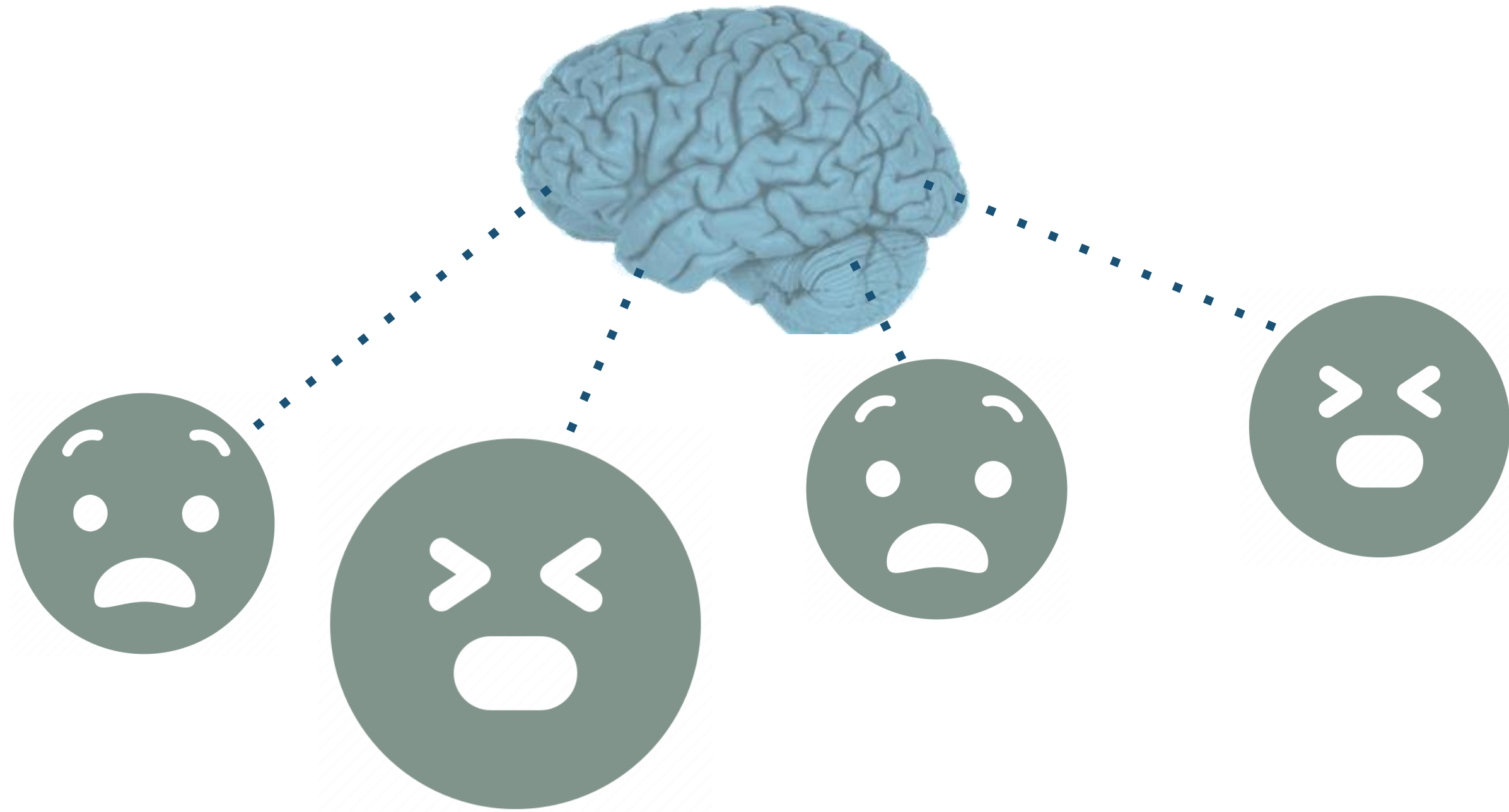
KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



NUO PAVOJŲ SAUGO, GYNYBĄ STIPRINA IR **NEIGIAMAS EMOCIJAS** PALAIKO STRESO HORMONAI

k o r t i z o l i s, adrenalinas ir kt.

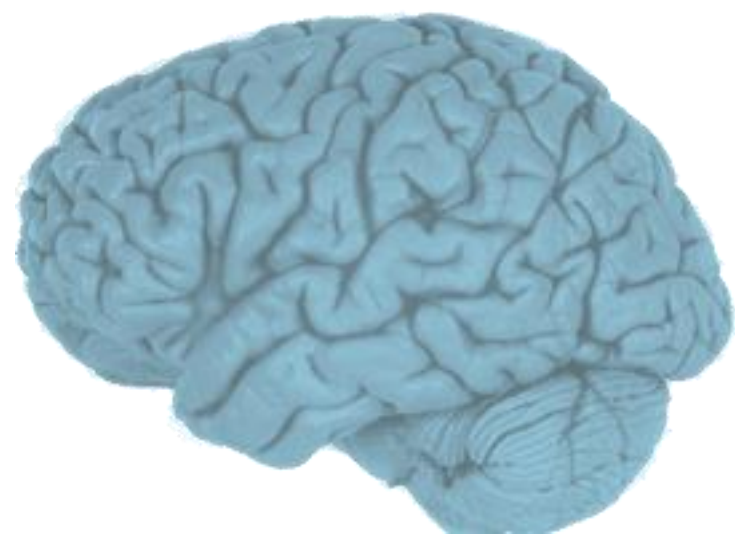


KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



SMEGENŲ DIDŽIAUSIAS DARBAS – UŽTIKRINTI, KAD MUMS BŪTŲ VISKAS GERAI. TODĖL JOS NUOLAT **SUSITELKIA Į PAVOJŲ (FIZINIŲ IR PSICHOLOGINIŲ) **PAIEŠKĄ**, TADA SIEKIA UŽTIKRINTI ARBA ATRASTI ĮRODYMĄ, KAD ŠIE PAVOJAI ĮVEIKTI ARBA NEGRESIA (KAD VISKAS GERAI, MUMS PUIKIAI SEKASI GYVENTI IR IŠGYVENTI TARP KITŲ)**

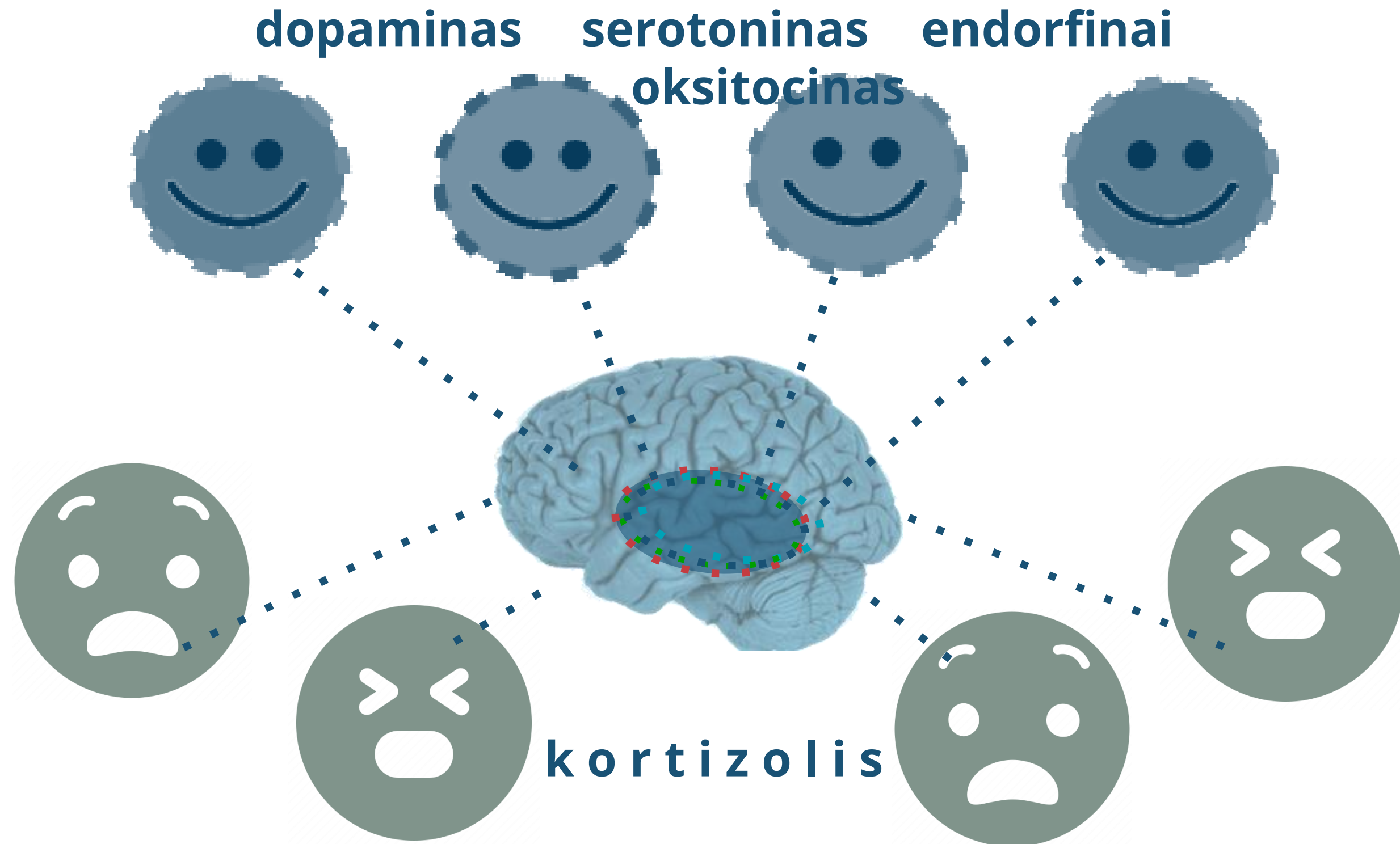


KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



TAI VADINAMAS **PUSIAUSVYROS DĖSNIS** – INVESTICIJA Į STRESĄ TURI ATSIPIRKTI TEIGIAMAIS IŠGYVENIMAIS

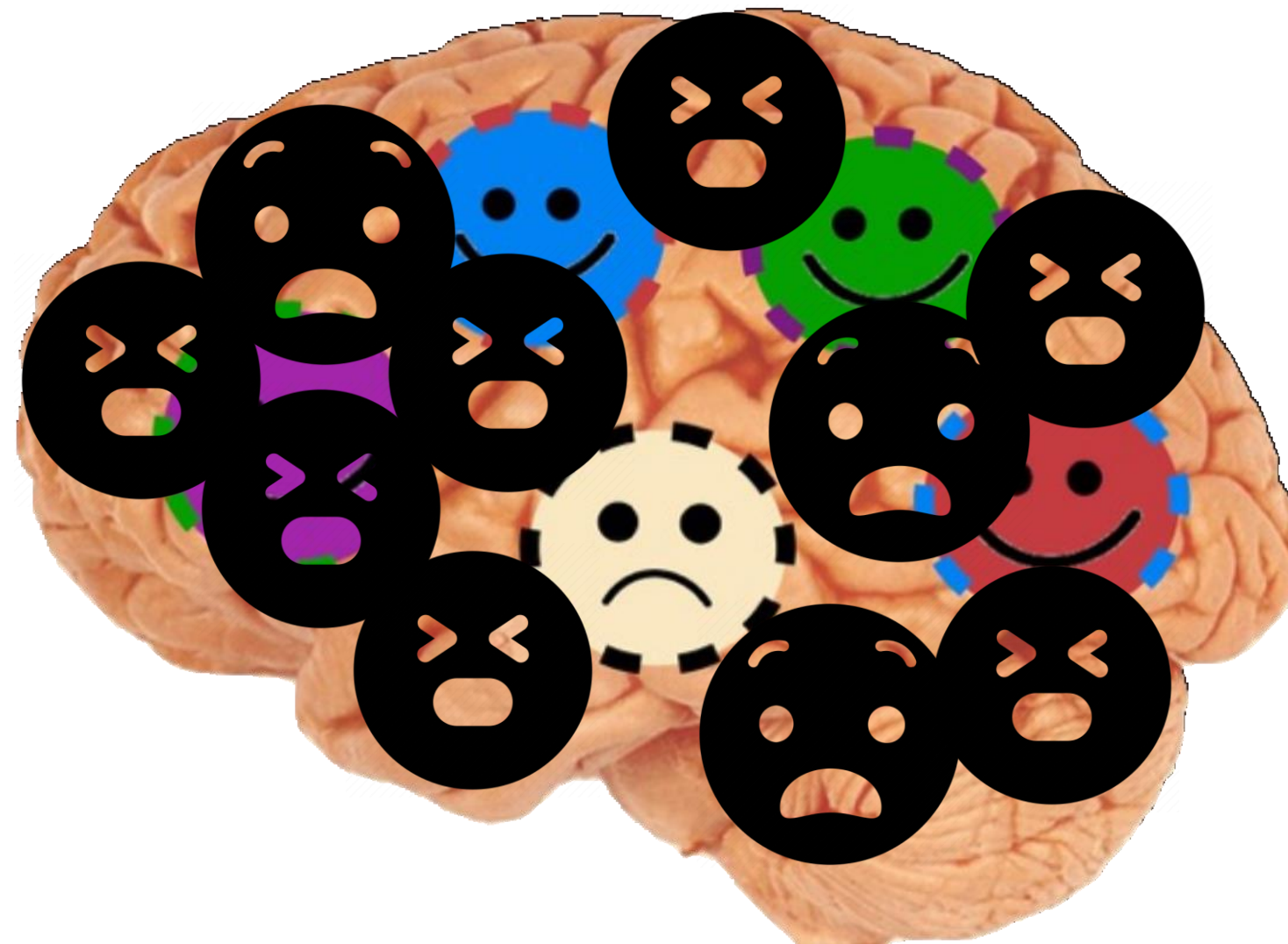


KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



JEIGU PUSIAUSVYROS NĖRA, SMEGENYS FIKSUOJA, KAD NĖRA UŽTIKRINTAS SAUGUMAS – TODĖL ŽMOGUI BŪDINGAS STRESINIS ELGESYS, VALDOMAS INSTINKTYVIŲJŲ SMEGENŲ



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



KAIP PAAUGLIUI PASIEKTI ŠIĄ PUSIAUSVYRĄ?

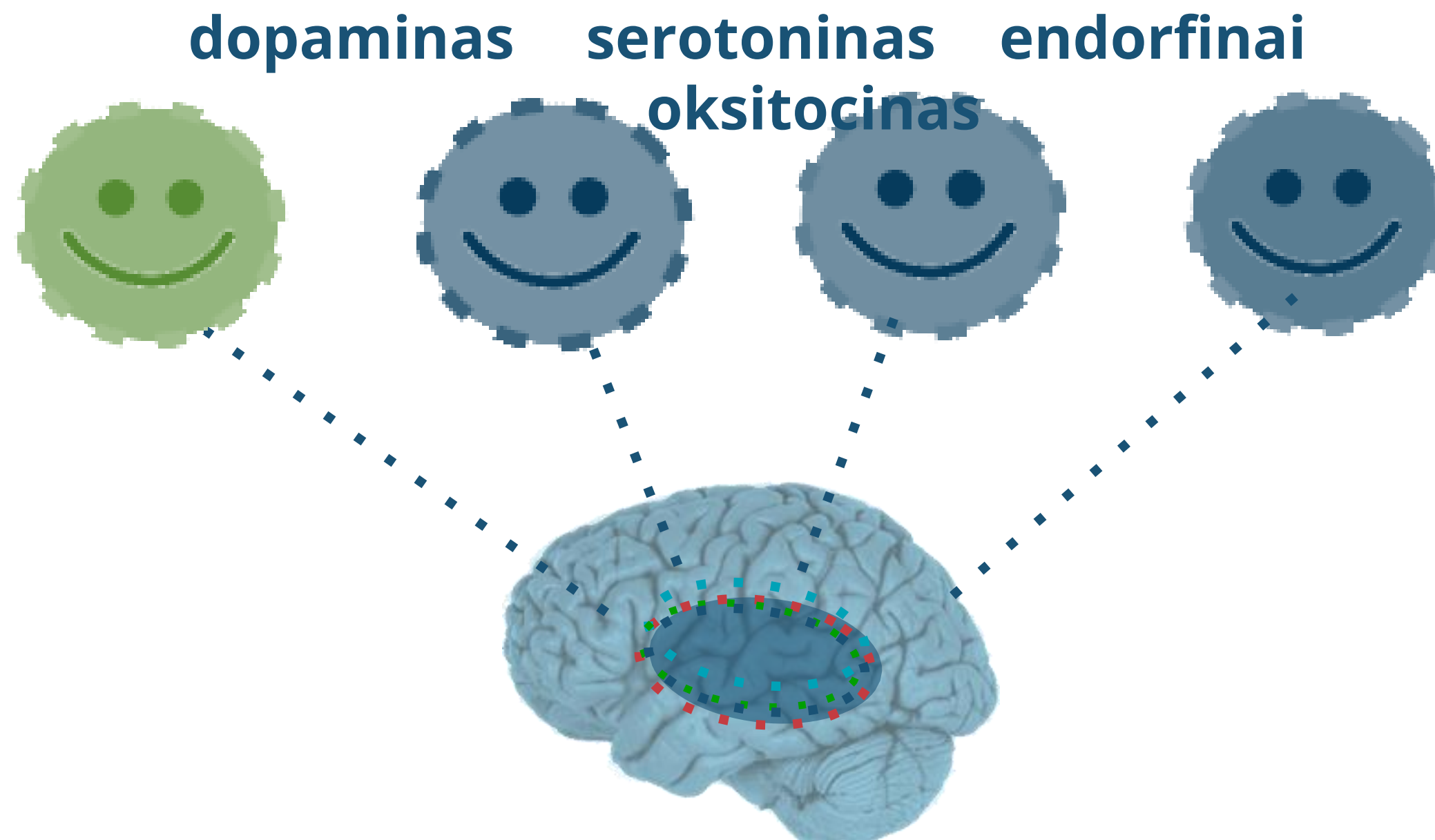


KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



KAIP GAUNAM DOPAMINO?



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



DOPAMINAS – TAI PASIEKTO TIKSLO IR LAIMĖJIMO HORMONAS

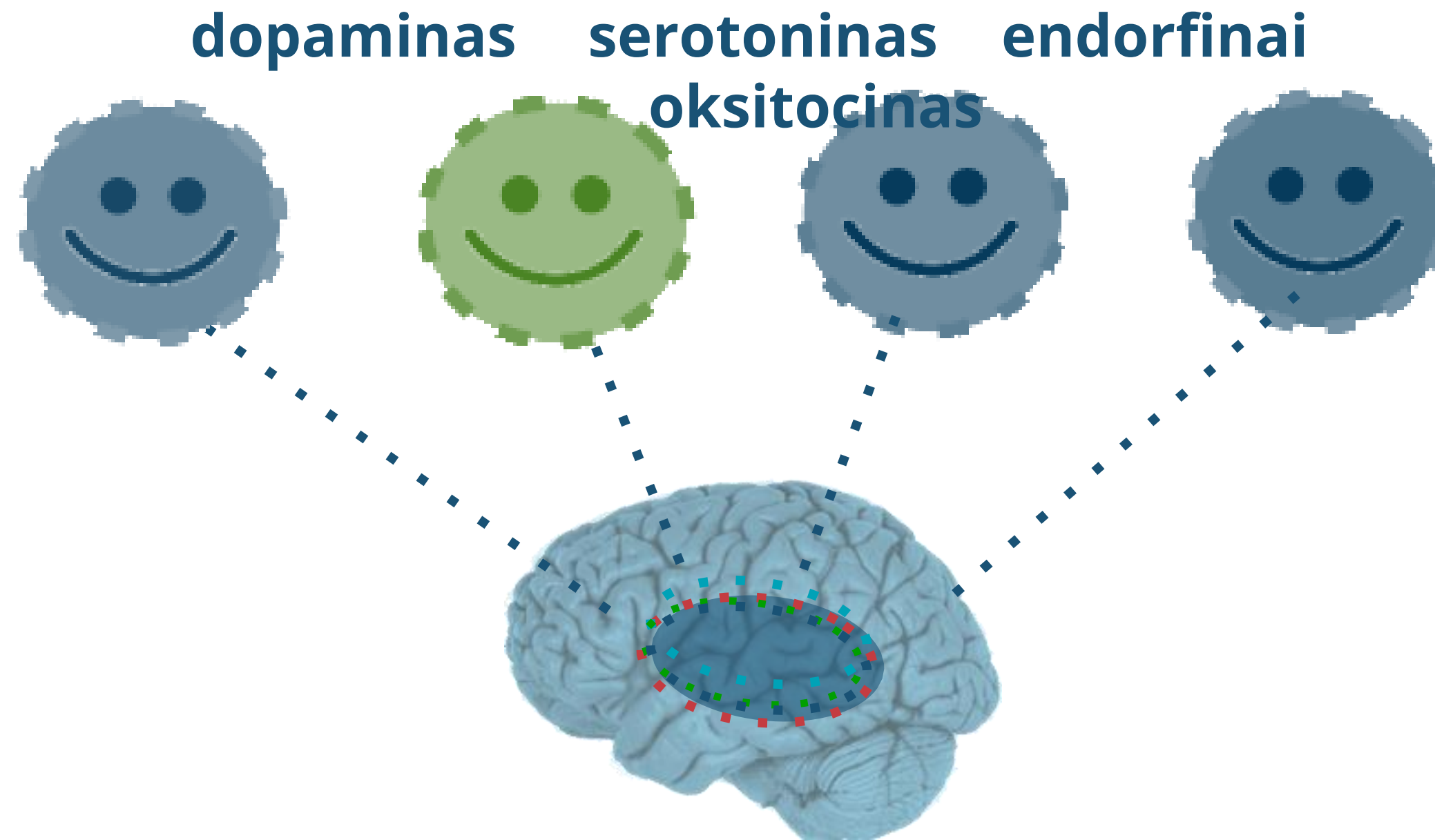


KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



KAIP GAUNAM SEROTONINO?



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



SEROTONINAS – TAI STATUSO ĮRODYMO HORMONAS



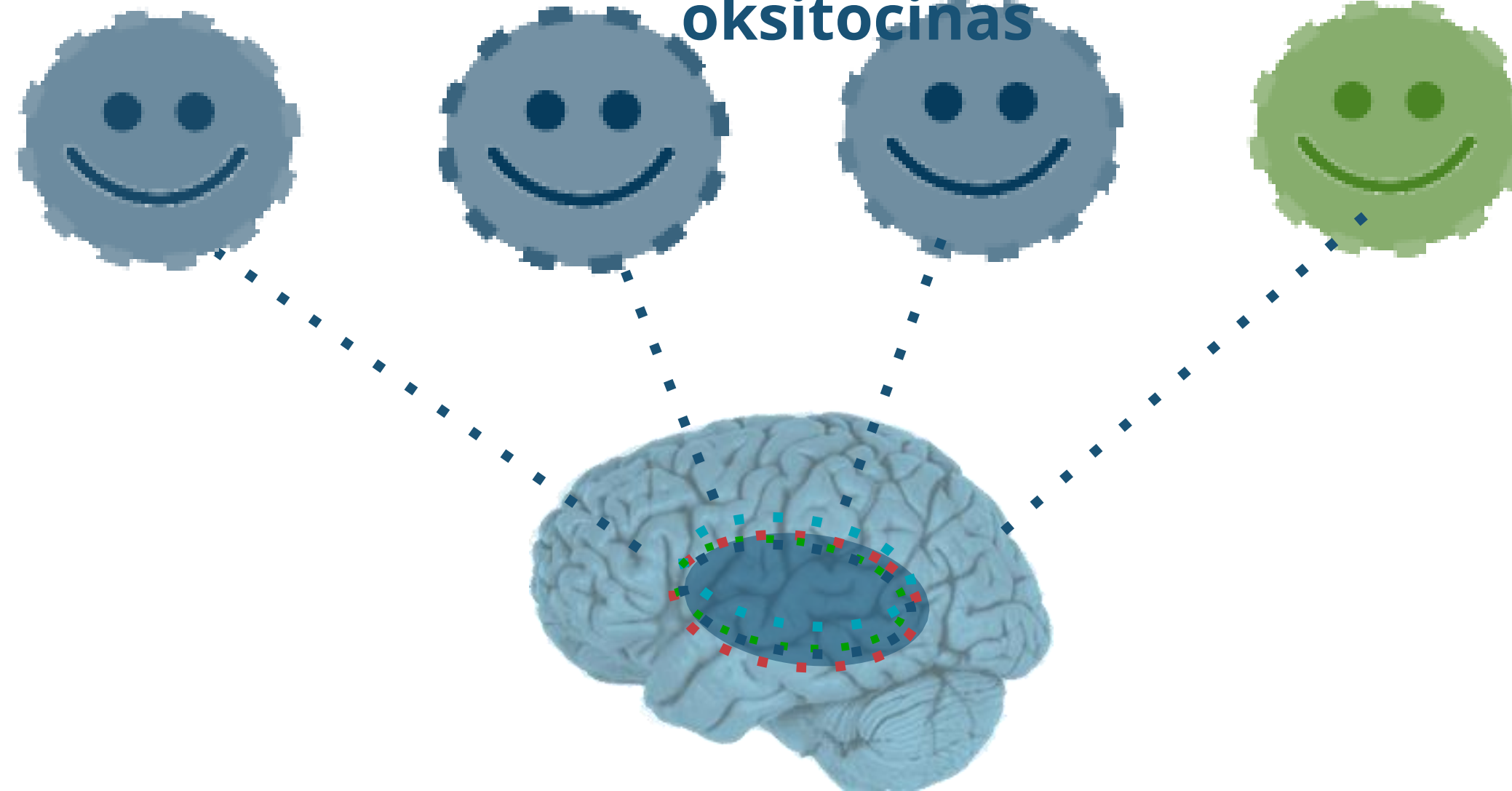
KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



KAIP GAUNAM OKSITOCINO?

dopaminas serotoninas endorfinai
oksitocinas



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



OKSITOCINAS – TAI PRIERAŠUMO IR REIKALINGUMO HORMONAS



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



JEIGU PAAUGLIO SMEGENYSE ŠIŲ HORMONŲ NETRŪKSTA – PAAUGLYS JAUČIASI SAUGUS IR REIKALINGAS, TUOMET JO ATSPARUMAS STRESUI IŠAUGA KARTAIS, KAIP IR GEBĖJIMAS BEI NORAS MOKYTI



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



TAČIAU ABSOLIUČIOJE DAUGUMOJE ATVEJŲ, PAAUGLIAI STOKOJA ŠIŲ TEIGIAMŲ IŠGYVENIMŲ, TODĖL, SIEKDAMOS ATSTATYTI PUSIAUSVYRĄ, **SMEGENYS IEŠKO KITŲ BŪDŲ GAUTI TEIGIAMŲ IŠGYVENIMŲ**



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



MALONUMAS IŠ MAISTO IR CUKRUMI TURTINGŲ GĖRIMŲ

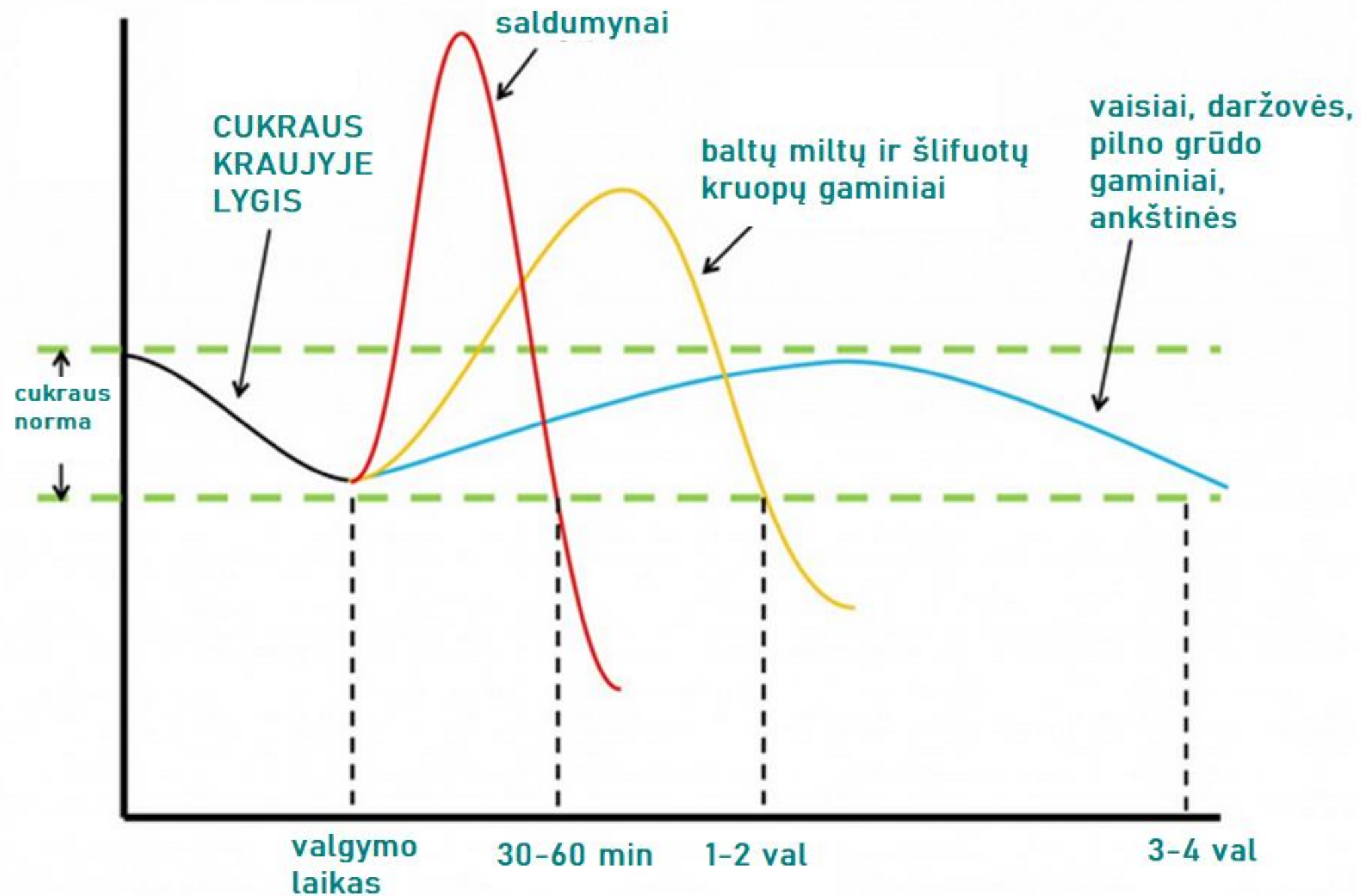


KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



MALONUMAS IŠ MAISTO IR CUKRUMI TURTINGŲ GĖRIMŲ



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



MALONUMAS IŠ VIRTUALIŲ LAIMĖJIMŲ VIRTUALIOJE ERDVĖJE



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



KAIP TAISYKLĖ– SUAUGĘ STENGIASI APRIBOTI ŠIUOS ŠALTINIUS, UŽDRAUSTI, IR PYKSTA UŽ TOKĮ PAAUGLIŲ IR VAIKŲ PASIRINKIMĄ



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



ŽINOMA, TAI DAR LABIAU SUSTIPRINA INSTINKTYVIŲJŲ SMEGENŲ PASIREIŠKIMĄ, O JĖGOS IR ENERGIJOS TAM DUODA DAR DIDESNIS KIEKIS Į KRAUJĄ IŠSISKYRUSIŲ STRESO HORMONŲ KIEKIS



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa



KĄ PATARTUMĖTE TĖVAMS? DISKUSIJA GRUPĖSE



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio
interneto naudojimo
prevencijos programa

