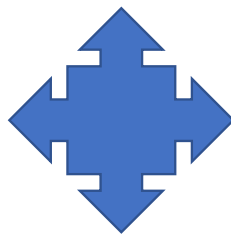


BENDRAVIMO IR PROBLEMŲ SPRENDIMO ĮGŪDŽIAI



SVEIKAS AR TOKSIŠKAS BENDRAVIMAS?

KOMUNIKACIJOS LYGMENYS:

VERBALINĖ KOMUNIKACIJA

NEVERBALINĖ KOMUNIKACIJA

EMPATIJA IR SIMPATIJA: KUO SKIRIASI?

EMPATIJOS RŪŠYS:

- MENTALINĖ EMPATIJA
- EMOCINĖ EMPATIJA
- EMPATINIS ATLIEPIMAS

SVEIKAS IR TOKSIŠKAS BENDRAVIMAS

ELGESYS ATSKLEIDŽIA VIDINĘ NUOSTATĄ:

PARTNERIS:

AŠ:

Nerūpiu

Rūpiu

Nerūpi

Rūpi



POŽIŪRIO IR ELGESIO VARIACIJOS:

<u>ELGESYS:</u>		
	<i>Nėra įgūdžių</i>	<i>Įgūdžiai</i>
<u>POŽIŪRIS:</u>		
<i>Nerūpi</i>	SKRIAUDA	MANIPULIACIJA
<i>Rūpi</i>	NESUSIPRATIMAS	TEIGIAMA SAVIVERTĖ ir SANTYKIAI

SVEIKI IR TOKSIŠKI AUKLĖJIMO IR VADOVAVIMO STILIAI:

- AUTORITARIŠKAS
- LIBERALUS
- AUTORITETINGAS

KONFLIKTŲ SPRENDIMO BŪDAI:



VENGIMAS



KOVOJIMAS



NUSILEIDIMAS



PLAUKIMAS PASROVIUI



KOMPROMISAS



BENDRADARBIAVIMAS



POKALBIŲ TIPAI:

- **TEMINIAI** –

koncentruojasi į daiktus, įvykius, idėjas, vietas ar žmones, kurie nedalyvauja pokalbyje

- **APIE SAVE** –

koncentruojasi į save, kaip asmenį – savo patirtį, mintis, jausmus, norus ir veiksmus

- **APIE PARTNERĮ** –

koncentruojasi į partnerį, kaip asmenį – jos ar jo patyrimą, mintis, jausmus, norus ar veiksmus

- **APIE SANTYKIUS** –

koncentruojasi į save, į partnerį bei į bendrą patirtį, įtaką vienas kitam ir įvairius santykių aspektus

SVEIKOS SAVIRAIŠKOS ĮGŪDŽIAI

SUVOKIMO RATAS:

- **JUTIMŲ DUOMENYS**

Ką aš mačiau ir girdėjau?

- **MINTYS**

Ką aš galvoju? Kas, mano manymu, čia vyksta?

- **JAUSMAI**

Kaip aš jaučiuosi? Kokios mano emocinės reakcijos?

- **NORAI (Sau/ Tau (jums)/ Mums)**

a) Kokie Mano norai, poreikiai?

b) Kokie Tavo (jūsų) norai?

c) Kokie Mūsų bendri norai?

- **VEIKSMAI (Praeiti/ Dabarties/ Būsimi)**

a) Ką aš dariau anksčiau? Koks buvo rezultatas?

b) Ką darau dabar?

c) Ką aš darysiu toliau?

SAVIRAIŠKA: KALBĖJIMAS NUO SAVĖS

Pvz.:

Man reikėtų daugiau laiko apgalvoti...

Tavo atsakymas man tikrai patinka...

Mano idėja štai tokia...Aš paskambinsiu tau rytoj...

Per plačios atsakomybės teiginiai „TU“

Tu iš tikrųjų ne taip galvoji...

Tu nesiklausai...

Dabar tu piktas...

Mes tuo netikime...

Kiekvienas tai žino...

Visi moka geriau...

Per siauros atsakomybės teiginiai: „NIEKIENO“

Mums būtų gerai būti atviresniems vienas su kitu..

Kai kas gali dėl to įsižeisti...

ANKETA:

1. Anketa skirta išsiaiškinti kaip jūs komunikuojate su partneriu dabartiniu metu ir numatyti mokymosi tikslus.

Ivertinkite kiekvieną teiginį du kartus: 1) pažymėkit žymę X savo tipišką elgesį; 2) pažymėkite žymę O tą elgesį, kokio norėtumėte. Jei jūsų esamas ir trokšamas elgesys sutampa, abi žymės bus ties tuo pačiu skaičiumi, o jei skiriasi – žymės atsidurs skirtingose vietose.

Kai esate su savo partneriu, kaip dažnai jūs:

	Retai`						Dažnai	Skirtumas
1. Kalbate vietoje partnerio, už jį?	1	2	3	4	5	6		_____
2. Visa pilnai įsisauginate, kad kalbėtumėte nuodugniai?	1	2	3	4	5	6		_____
3. Dalinatės savo jausmais?	1	2	3	4	5	6		_____
4. Atskleidžiate savo norus ir troškimus?	1	2	3	4	5	6		_____
5. Trumpai išklausote, tuomet imate kalbėti?	1	2	3	4	5	6		_____
6. Pripažįstate ir priimate, ką jūsų partneris jaučia?	1	2	3	4	5	6		_____
7. Pripažįstate ir priimate, ko jūsų partneris nori ir trokšta?	1	2	3	4	5	6		_____
8. Kviečiate/skatinate partnerį plačiau pasipasakoti savo požiūrį?	1	2	3	4	5	6		_____
9. Klausiate ką jis/ji galvoja, jaučia ir ko nori?	1	2	3	4	5	6		_____
10. Apibendriname jo/jos kalbą, kad įsitikinti, jog teisingai supratote?	1	2	3	4	5	6		_____
11. Vengiate klausimų sprendimų?	1	2	3	4	5	6		_____
12. Siūlote gerą vietą ir laiką aptarti svarbiems klausimams?	1	2	3	4	5	6		_____
13. Spaudžiate partnerį priimti jūsų norimą sprendimą?	1	2	3	4	5	6		_____
14. Nusileidžiate partneriui, atsisakydamas savo?	1	2	3	4	5	6		_____
15. Aptarinėjate klausimus, bet paliekate juos neišspręstus?	1	2	3	4	5	6		_____
16. Sprendžiate kompromiso būdu – suderate kažką mainais už kažką kita?	1	2	3	4	5	6		_____
17. Sprendžiate klausimus bendradarbiaujančiai susitardami?	1	2	3	4	5	6		_____
18. Turite malonius, smagius pokalbius?	1	2	3	4	5	6		_____
19. Nukreipiate ar instruktuojate savo partnerį?	1	2	3	4	5	6		_____
20. Ginčijatės ir kovojate?	1	2	3	4	5	6		_____
21. Kaltinate arba tiesiai užsipuolate jį/ją?	1	2	3	4	5	6		_____
22. Pasakote kandžias, „povandenines“ pastabas netiesiogiai?	1	2	3	4	5	6		_____
23. Tyrinėjate galimas klausimo priežastis?	1	2	3	4	5	6		_____
24. Pažeriate kylančių idėjų lietu, kaip išspręsti klausimą?	1	2	3	4	5	6		_____
25. Pasisakote aiškiai, išsamiai, apgalvotai ir tiesia?	1	2	3	4	5	6		_____

2. Paskaičiuokite ir įrašykite skirtumą tarp esamų ir norimų rodiklių („-„ ar „+“ ženklas – nesvarbu)

3. Susumuokite bendrą skirtumų sumą, kad galėtumėte palyginti anketos rezultatus mūsų darbo pabaigoje.

4. Pasižymėkite teiginius anketoje, kurių skirtumas yra 2 balai ar daugiau. Šie teiginiai nurodo tuos įgūdžius ir procesus, kuriuos jums būtų naudingiausia įsisavinti ir pasikeisti.

ANKETA: KALBĖJIMO ĮGŪDŽIAI

Kiekvienam anketos teiginiui parinkite teisingą atsakymą:

- a) Įvardina jautimų duomenis
- b) Išsako mintis
- c) Pasidalina jausmais
- d) Atskleidžia norus
- e) Pasako veiksmus

1. Aš norėčiau, kad numatytume laiką pokalbiui apie artėjančias mūsų atostogas.
2. Aš supyktu ir sutrinku, kai tu sakai vienus dalykus, o darai kitus.
3. Aš nemanau, kad jai tai rūpi.
4. Oooo, kaip nudžiugau sulaukusi tavo skambučio.
5. Aš tikiuosi teigiamo mano testo įvertinimo.
6. Aš niekur nebuvo išėjęs praeitą savaitę.
7. Pastebėjau, kad sėdi, linguoji kėdėje, nesišypsai.
8. Aš manau, kad tu jos nesupratai.
9. Aš paskambinsiu Jonui rytoj ryte.
10. Jaučiuosi užtikrintai šiame reikale.
11. Kaip gerai būtų, jeigu ji paskambintų.
12. Užduodžiu tavo kvepalus.
13. Tikiuosi, kad jau greitai galėsiu imtis šio projekto.
14. Aš dabar skaitau žurnalą.
15. Girdėjau, kaip per pietus sakei, jog norėtumei eiti su mumis.

Atsakymai yra:

1-d, 2-c, 3-b, 4-c, 5-b, 6-e, 7-a, 8-b, 9-e, 10-c, 11-d, 12-a, 13-d, 14-e, 15-a

VEIKSMAI PASIRŪPINIMUI SAVIMI

Kaip jūs rūpinotės savimi fiziškai, emociškai, bendravimu ir dvasiškai per pastarąją savaitę?

Instrukcija: aprašykite kokius veiksmus jūs atlikote kiekvienoje iš šių sričių.

	Rūpinuosi	Nesirūpinu
Fiziškai		
Emociškai		
Santykiuose		
Dvasiškai		

RŪPINIMASIS PARTNERIU

KLAUSYMASIS, KAD SUPRASTUM

Jūsų tikslas yra suprasti – nebūtinai sutinkant ar nesutinkant, kaltinant ar ginant, ar griebiantis veiksmų (ar siūlant sprendimą).

KLAUSYMOSI ĮGŪDŽIAI:

1. Būkite dėmesingi, išklauskite

Stebėkite neverbaliką (gestai, mimika, intonacijos, kvėpavimas...)

Klauskitės garsų: tonų, intonacijų, išsireiškimų, metaforų

Sekite sąmoningumo rato zonas

2. Pripažinkite

Priimkite kito patyrimą

Susiderinkite su partnerio energija

Pripažinkite tai, kas nepasakyta, ypač apatinėse Rato zonose (jausmų, norų zonos)

Būkite sąmoningi apie savo pačių ketinimus (venkite siekimo kaip nors pakeisti partnerio patyrimą)

3. Pakvieskite

Pakvieskite pasidalinti daugiau informacijos

Pakvieskite po jo/jos pauzės

Pakvieskite, o ne nukreipkite ar reaguokite

4. Apibendrinkite

Tam, kad užtikrintumėte tikslumą

Pademonstruokite apibendrindami, jog supratote tiksliai

Nepridėkite savo patyrimo

Nesumažinkite partnerio patyrimo

Jūsų ir partnerio suvokimas turi sutapti ir tapti BENDRA reikšme

Apibendrindami:

Atkartokite savais žodžiais

Paprašykite partnerio patvirtinti ar daugiau paaiškinti

5. Klauskite

Klauskite atvirais klausimais (kas, kur, kada, su kuo...), kad surinktumėte pilną ar trūkstantį informaciją:

Apie neaiškią, nevienareikšmišką jutiminę informaciją

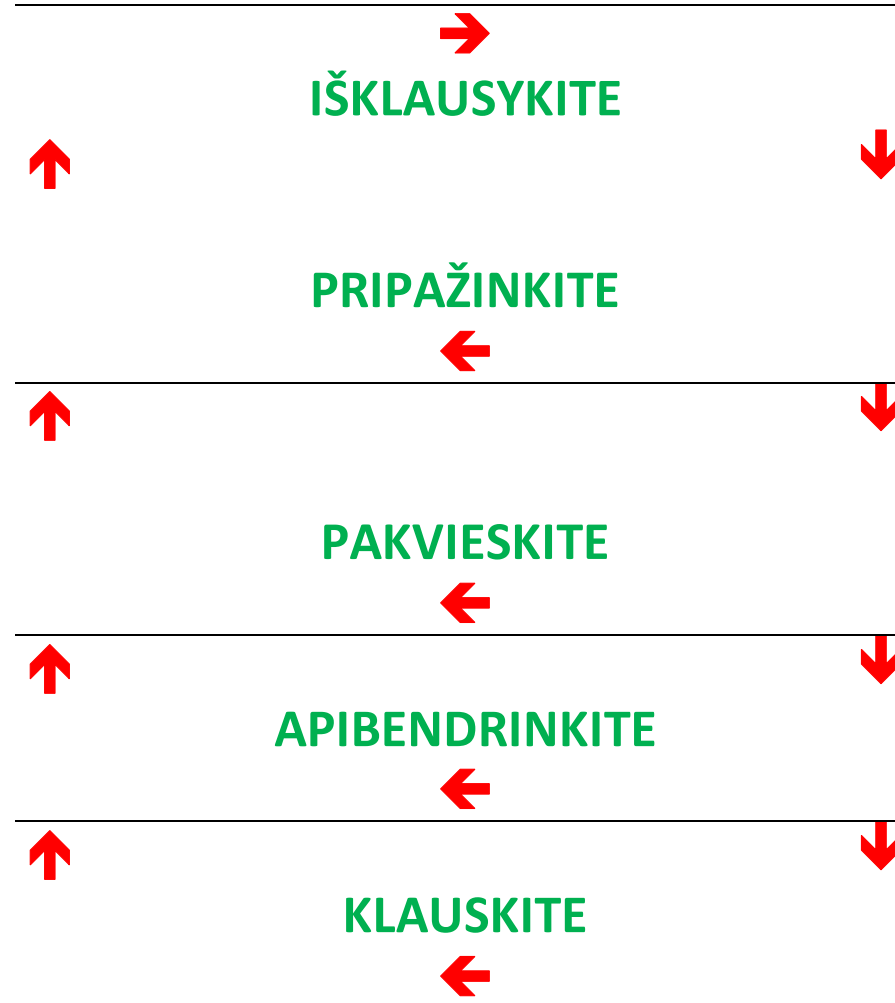
Tikslinkitės tikslumą pripažinimo / minčių

Klauskite atvirais klausimais, kad pasiaiškintumėte konfliktuojančias, netiesiogines, nevienareikšmiškas žinutes

Venkite klausimo „kodėl?“

KLAUSYMOSI CIKLAS

Rūpestingo klausymosi tikslas yra padėti partneriui papasakoto savo istoriją kiek įmanoma spontaniškiau ir pilniau.



VEIKSMAI PASIRŪPINIMUI PARTNERIU

Kaip jūs rūpinotės savo partneriu fiziškai, emociškai, bendravimu ir dvasiškai per pastarąją savaitę?

Instrukcija: aprašykite kokius veiksmus jūs atlikote kiekvienoje iš šių sričių.

	Rūpinuosi	Nesirūpinu
Fiziškai		
Emociškai		
Santykiuose		
Dvasiškai		

Veiksmų planas:

BENDRADARBIAVIMAS SPRENDŽIANT PROBLEMAS

1 žingsnis. Identifikuoti ir apibrėžti rūpimą klausimą.

**Koks tai klausimas? *Kieno tai klausimas?*

2 žingsnis. Susitarti spręsti klausimą drauge.

*Procedūros: *kas, *kur, *kada, *kaip, *energija,
*trukmė, *pauzė, *proceso patikrinimas*

3 žingsnis. Suprasti klausimą pilnai ir tiksliai.

**Kalbėjimo ir *klausymosi ciklai.*

4 žingsnis. Identifikuoti norus.

**Ko aš norėčiau dėl savęs šiuo klausimu?
*Ko aš norėčiau (pozityvaus) partneriui?
Ko aš norėčiau mums?

5 žingsnis. Generuoti galimas alternatyvas.

*Kokius konkrečius veiksmus aš galiu atlikti:
*dėl savęs *dėl partnerio *dėl mūsų*

6 žingsnis. Pasirinkti veiksmus.

**Galimų pasirinkimų +ir- *Tinkamiausi pasirinkimai
Kiekvienas partneris: * ką Aš įsipareigoju padaryti?
*dėl savęs, *dėl tavęs, *dėl mūsų*

7 žingsnis. Pratestuoti veiksmų planą.

*Kiekvienas partneris: *įsivaizduokite save vykdančį
pasirinkimą. Ar viskas eina sklandžiai?*

8 žingsnis. Įvertinti rezultatus.

**Po sutarto laiko: įvertinkite rezultatus.
Atšvęskite arba imkitės kito veiksmų plano.

PROBLEMŲ SPRENDIMO VEIKSMŲ PLANAS

Instrukcija: Įvertinkite save pagal kiekvieną žemiau pateiktą žingsnį:

	<i>Mano stiprybė</i>	<i>Pakankamai sugebu</i>	<i>Reikia išmokti</i>
1. Identifikuojų ir apibrėžiu klausimą	_____	_____	_____
2. Susitariu spręsti klausimą drauge	_____	_____	_____
3. Suprantu klausimą pilnai ir tiksliai	_____	_____	_____
4. Identifikuojų norus	_____	_____	_____
5. Generuoju galimus pasirinkimus	_____	_____	_____
6. Pasirenku veiksmą(-us)	_____	_____	_____
7. Pratestuoju veiksmų planą	_____	_____	_____
8. Įvertinu rezultatus	_____	_____	_____

Pasirinkite vieną ar du veiksmų plano žingsnius pasitobulinimui.

***Su kuo**

***Kur**

***Kada**

***Kaip**

Žingsnis _____

Žingsnis _____

BENDRAVIMO STILIAI

KALBĖJIMAS

KLAUSYMASIS

*Šnekučiavimas *Buitinis	<i>Iprastinis</i>
*Kontroliuojantis *Kovojantis *Kandus	<i>Reaktyvus</i>
*Tyrinėjantis	<i>Aiškinimasis</i>
*Tiesus	<i>Atidus</i>

KONFLIKTŲ SPRENDIMAS IR KOMUNIKACIJOS STILIAI

KONFLIKTŲ SPRENDIMAS

Procesai:

*Vengimas

*Įtikinėjimas

*Plaukimas pasroviui

*Kompromisas

*Bendradarbiavimas

KOMUNIKACIJOS STILIAI

Stiliai:

*Šnekučiavimas, buitinis kalbėjimas

Įprastinis klausymasis

*Kontroliuojantis kalbėjimas

*Kova , Kandumas

Reaktyvus klausymasis

*Tyrinėjantis kalbėjimas

Klausymas – aiškinimasis

*Tiesus kalbėjimas

Atidus klausymasis

KOMUNIKACIJOS STILIŲ STEBĖJIMAS

Instrukcija: Žemiau pateiktoje lentelėje žymėkitės pagrindinius žodžius ir frazes, kurias išgirstate (vėlesniam grįžtamajam ryšiui suteikti), kurios indikuoja tam tikrą komunikacijos stilių. Taip pat pasižymėkite neverbalinį elgesį, susijusį su atitinkamu stiliumi.

	Partneris I	Partneris II
*Šnekučiavimas *Buitinis kalbėjimas <i>Įprastinis klausymasis</i>		
*Kontroliuojanti kalba *Kovojimas *Kandumas <i>Reaktyvus klausymasis</i>		
*Tyrinėjantis kalbėjimas <i>Klausymas-aiškinimasis</i>		
*Tiesus kalbėjimas <i>Atidus klausymasis</i>		

PAKEISKITE KOVOS IR KANDŽIĄ KALBĄ TIESIA KALBA

1. Tu niekada man nieko nepadedi čia, aš viena viską darau. Tu esi tinginys.
2. Tu visada vėluoji. Ar negali kada nors ateiti laiku?
3. Nebūk pajacas, užauk.
4. Mes darome tik tai, ką tu pasakai, kadangi tu visada teisi.
(sarkastiškai)
5. Jei būčiau toks protingas, kaip tu, tai būčiau pamatęs klaidą.
6. Tu visada tyli žmonių susibūrimuose. Tu atrodai bukas.
7. Ne, man viskas gerai. Iš kur tai išpešei?
8. Niekas niekada nekreipia į mane dėmesio.
9. Tu savanaudis ir neatsižvelgiantis.

PSICHINĖ SVEIKATA

Toksiški asmenys ir Kaip neįkliūti į jų žabangas

Psichologė Dr. Daiva Selmistraitienė
2021 m.

NARCIZMO BRUOŽAI:

Egocentrizmas, egoizmas

Empatijos stoka

Savanaudiškumas

Grandioziškumas, puikybė, arogancija

Pripažinimo siekimas

Hyperjautrumas kritikai

Neapykanta kitiems, aktyvi ir pasyvi agresija

Poreikis, kad į jį būtų žiūrima, kaip į ypatingą

Poreikis būti tarp žymių žmonių

Kitų nuvertinimas, panieka

Žeminantis humoras

Kontroliavimas

Manipuliavimas

Miglos pūtimas

Melavimas, neigimas

Narcizinė amnezija

Atsakomybės neprisirišimas, apgręžimas, racionalizavimas, minimizavimas

Idealizavimas, o po to nuvertinimas

Paviršutiniškumas, neįsitraukimas

Vengimas abipusiškumo

Dvigubi standartai

Apkalbinėjimas, paskalos

Inscenuacijos, nuteikinėjimas ir veidmainystė



Narcizo tikras požiūris: „TU MAN NERŪPI“

7 NARCIZMO RŪŠYS:

1.GRANDIOZINIS

(puikybė, arogancija, autoritarizmas)

2.PASLĖPTAS

(jautruolė pikta, arogantiška auka)

3.BENDRUOMENINIS

(demonstratyvus geradarys)

4.PIKTYBINIS

(išnaudojantis, itin kontroliuojantis,
apgavikas, pavojingas, žiaurus)

5.NEPIKTYBINIS

(nesenstantis vakarėlių žvaigždukas)

6.KARTŲ / KULTŪRINIS

(autoritariškos kartos, visuomenės
sluoksniai,...)

7.ATSTUMIANTIS

(nusigręžęs, ignoruojantis,
niekinantis, apleidžiantis)

8.MIŠRUS TIPAS

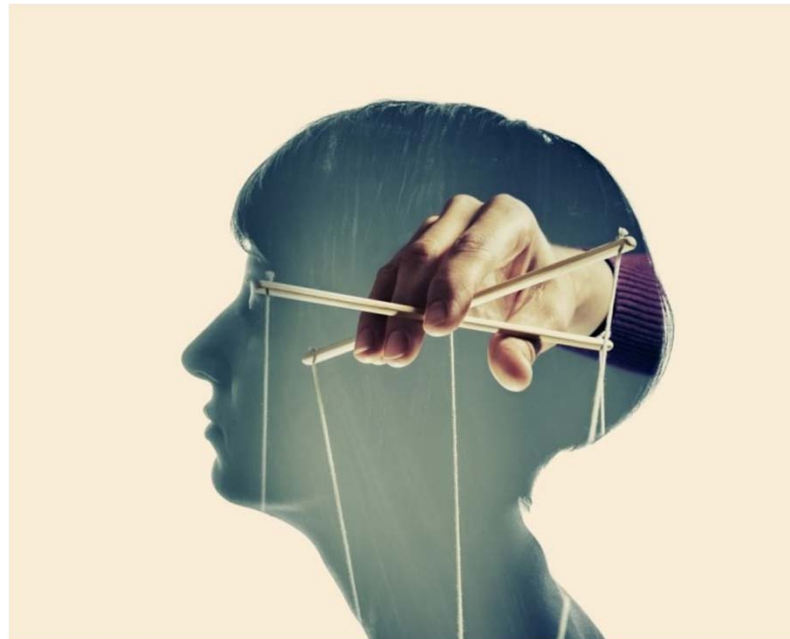
Narcistinio traumavimo požymiai:



- **Emocinė skriauda** (jausmų nepripažinimas ir ignoravimas, atstūmimas, įskaudinimas, įžeidimas,...) ir šantažavimas
- **Žodinė skriauda** (žeminimas, pravardžiavimas, kaltinimas, gėdinimas, įbauginimas, priekabiavimas, patyčia, sarkazmas, įniršio išliejimas)
- **Manipuliavimas** ir kontroliuojantis elgesys **Socialinė izoliacija ir kitų žmonių nuteikinėjimas**, kurstymas, nepasitikėjimo skatinimas
- **Ribų nepaisymas** (psichologinių ir fizinių) ir **savo nederamo elgesio pateisinimas**
- **Fizinės erdvės ar skaitmeninio privatumo** (telefonas, kompiuteris,...) **pažeidimas** ir kt.

Požymiai, kad yra manipuluojama jūsų protu ir emocijomis

(angl. gaslighting)



- Asmuo neigia tai, ką atsimenate jūs apie nutikusius įvykius
- Atsisako atsižvelgti į jūsų požiūrio tašką
- Vadina jus „bepročiu“ arba „per daug jautriu“, kai jūs išsakote savo nuogąstavimą
- Iškraipydamas apgręžia, kas įvyko, kad kaltas liktumėte jūs, o ne jis

*Jei narcistinio traumavimo žaizdos lieka neišgydytos, tai gali labai stipriai neigiamai paveikti
psichinę sveikatą, fizinę sveikatą, karjerą, santykius ir kitas jūsų gyvenimo sritis.*

NARCISTŲ ĮGALINTOJAI

- Nenuovokūs įgalintojai 😊



- Siekiantys sau naudos įgalintojai



- Toksiški pozityvistai ☠️



-
- **Pateisinantys narcistą įgalintojai**



KAIP NARCISTAS „PAGAUNA“ AUKĄ Į SAVO ŽABANGAS

- Pasirenka silpną, nelaimingą žmogų ir suteikia jam viltį
- Pastiprina protapiais, kad išlaikytų viltį ir siekimą ir, šitokiu būdu, kontroliuoja
- Sukuria konkurenciją – trikampus (kitas geresnis, labiau geidžiamas,... už tave)
- Sukelia jums jausmą, jog yra pasirengęs bet kada palikti jus (išsiskirti, atleisti iš darbo,...)
- Baugina jus, grasina, jog paliks jus
- Elgiasi kaip auka - lyg jūs jį nuskriaudėte ar esate kažką skolingas
- Nepasako ko jis iš tikrųjų nori iš jūsų, o sako tai, ką jūs norite išgirsti



KĄ DARYTI JEI NARCISTAS ŽAIDŽIA JŪSŲ EMOCIJOMIS

Kylantis jūsų NEKANTRUMAS – požymis, kad manipuluojama jūsų emocijomis. Narcistui tai suteikia didelį pasitenkinimą – svarbos, pranašumo ir kontrolės jausmą.

Kaip jis tai daro? Pvz.: gali žadėti jums įvairius dalykus ir jūs laukiate ir imate nekantrauti nesulaukdamas; gali pažadinti jūmyse didelius lūkesčius, kad imtumėte daug tikėtis iš jo, todėl tampate nerimastingas, lengviau manipuluojamas ir pažeidžiamas.

Nekantraudamas tampate dirglesnis, nekantresnis, emocingesnis, mažiau logiškas. Elgesys tampa agresyvesnis, o mąstote vis mažiau ir mažiau blaiviai. Todėl svarbu nuraminti jausmus ir atsipalaiduoti.



Kaip atsipalaiduoti:



Kai tampate nekantrus, pasiimkite popieriaus ir rašiklį ir 10 minučių anatomiškai aprašinėkite savo fizinę būklę – visa, ką pastebite savo kūne: raumenų tonusą atskirose kūno vietose, šilumą ar šaltį, kvėpavimo ritmą ir širdies ritmo pasikeitimus, veido mimikos ypatumus, žvilgsnį, rankų gestus, kūno judesius ir laikyseną, balso intonacijas, kalbos tempą...

Stebėdami, suvokdami, fiksuodami ir įsisąmonindami savo kūno reakcijas pamažu pradėsite rimti.

Žinodami emocijų anatomiją ir priimdami atitinkamas kūno pozas, kvėpavimo ritmą ir t.t., sugebėsite patys sukelti savyje šiek tiek norimos savijautos.

PSICHINĖ SVEIKATA



Psichologinio atsparumo žalingai įtakai stiprinimas

Psichologė Dr. Daiva Selmistraitienė
2021 m.

KAIP NUSTATYTI RIBAS SU NARCISTU

6 principai

1. „Aš unikalus žmogus“, kaip ir kiti (narcistas neturi teisės mane keisti, reikalauti kad pasikeisčiau)

2. Apsibrėžk sau pačiam, koku žmogumi tu nori būti (gyvenimo stiliaus preferencijos, emocijų valdymo stilius, apibrėžk charakteristikas ir bruožus, kurie būtų išmintingiausi ir geriausi), pvz. aš tvirtas, teisingas, pastovus, nuoseklus ir pasitikintis savimi (neleisiu narcistui apibūdinti kas aš esu, nes tai būtų „išplaukusios“ ribos)

3. Būk labai atviras ir aiškus apie tai, kas tu esi (nes dažnai mes trypčiojame aplink narcizą ant pirštų galiukų, žinodami, kad narcizas yra antagonistas, ieškantis kaip sukritikuoti mus ir pažeminti, ir galvojame, kad „aš negaliu sau leisti pasakyti narcizui kas aš esu, ką aš galvoju ir kaip aš norėčiau toliau gyventi“. Tačiau tai rodo, kad ribos jau išplaukusios, kad labai lengvai leidžiu narcizui nuspręsti ir apibrėžti kas aš būsiu ir kaip gyvensiu. Taigi, jei narcistas nori, kad tu pasielgtum taip ir galvotumei tai, kaip jis sako, tiesiog pasakyk: „aš mėstau kitaip“, „mano norai yra kitokie“. Aš esu toks(-ia), aš tuo ir tuo tikiu, taip mėstau, taip ketinu toliau gyventi... Jei tu turi kitus, nei narcizo norus – būk atviras, netrypčiok slėpdamas to ir atsiprašinėdamas už tai, kas tu esi.)

4. Suderink savo elgesį su tais savo įsitikinimais. Ką narcistas norės ir sieks padaryti -tai sutrikdyti tave ir apmauti, jis(ji) pateiks tau daugybę paaiškinimų ir priežasčių, kodėl tu neturi būti tokiu žmogumi, koku nori būti, ims naudoti prieš tave jėgą, spaudimą, visaip tave baus, užlaikys pinigų davimą, emocinį ryšį ir pan. Deja, laikykis paprastos filosofijos: „man prastokai sekasi būti tuo, kuo aš nesu, todėl neketinu taip elgtis“. Jei esi gerai apgalvojęs savo įsitikinimus apie tai, kas tu esi, apie savo unikalumą, savo savybes, kaip tu jauti, kaip tu turėtum gyventi, tvarkytis savo gyvenimą – taip ir elkis, atsižvelgdamas būtent į tai.

5. Kai narcizas mes iššūkį tau dėl tavo elgesio ir įsitikinimų – nesigink ir nesiteisink. Kokiu tu bebūtum, kaip besistengtum, narcistas vis viena bus nepatenkintas, jis nebus geros nuotaikos nebent tu darysi tai, ko nori jis, neatsižvelgdamas į savo poreikius ir nelaukdamas abipusiškumo. Narcizas yra pasišventęs savo paties pykčiui, savo paties įtarumams, nusistatymams ir nuomonėms ir tavęs jis nesiklausys. Nepaisant to, tu, kai jis konfrontuos, vietoje to, kad jaustumei, jog turi jam pasiteisinti, išaiškinti ar paaiškinti, kodėl tau yra OK būti tuo, kuo tu esi (nes jis savo nuomonės vis vien nepakeis) – tai net nesistenk to daryti.

6. Ne tik įvardink ir palaikyk savo ribas, bet ir jas saugok. Praktikuok tam tikrą emocinį atsiribojimą nuo narcisto. Jau tiek daug kartų galvojai: jei aš pasielgčiau taip ar kitaip, jei aš kalbėčiau taip ar kitaip, jei aš turėčiau tokius ar kitokius prioritetus, gal tada jau šis žmogus bus daug geresnis ir malonesnis su manimi ir tada mes gerai sutarsime. Tačiau tai darydamas tu leidi sau, kad tavo gerovė, tavo gerovės jausmas būtų tiesiogiai surištas su narcizu, su jo nuomonėmis apie tave. Nelaimei, labai menka galimybė, kad viskas klostysis, kaip norėtumei tu. Tau tiesiog reikia eiti pirmyn aiškiai žinant, kad šis individas tiesiog niekada nebus laimingas ir patenkintas, todėl emociškai atsikabink nuo jo. Tau nereikia būti šiurkščiu, gali likti delikačiai atsisaistęs nuo jo (jos)– tu gali likti ramus ir padorus, bet savyje tvirtai žinantis, jog tavo dugno linija – tu tvirtai lieki tuo, kuo esi.

KAIP IŠGYVENTI ŠALIA NARCIZO

NE siteisink

NE aiškink

NE įsitrauk

NE priimk asmeniškai

PSICHOLOGINIO ATSPARUMO TRENINGAS

1. KALBĖJIMO SU SAVIMI ABC:

- įvykis
 - kalba su savimi
 - jausmai
 - elgesys
-
- nauja kalba
 - nauji jausmai
 - naujas elgesys



2. KLAIDINGA KALBA SU SAVIMI

- juoda-balta
- menkinimas (savo pasiekimų numenkinimas)
- minčių skaitymas
- dramatinizavimas (blogiausio pranašavimas)
- apkaltinimo klaidos (savęs arba kitų)
- nuvertinimas (savęs ar kitų dėl vienos klaidos)
- emocinis mąstymas

3. NAUJA KALBA SU SAVIMI

- konkreti
- tiksli
- realistiška (ne pernelyg gera, kad tai būtų tiesa)
- be nuostatų (be kitų žmonių minčių skaitymo)
- pozityvi
- produktyvi

4. VIDINIAI STEBĖTOJAI

- maištininkas
- savikritiškas
- bejėgis
- palaikantis (pagalbininkas)

5. ASERTYVUMAS

- išreikšk savo paties jausmus ir poreikius
- išreikšk save tiesiu, nevertinančiu ir prisiimančiu atsakomybę būdu

6. KOMUNIKACIJOS STILIAI

- Pasyvus
- Agresyvus
- Tvirtas, ramus ir tiesus (asertyvus)

7. TVIRTA KŪNO KALBA

- akių kontakto palaikymas
- tiesi, atvira kūno poza
- kalba aiški, tiesi, tvirta
- nesiteisinama, netrypčiojama ir neverkšlenama
- naudojami gestai ir mimika paakcentavimui

8. AKTYVUS KLAUSYMASIS

- atspindėjimas
- pasitikslinimas

9. AKTYVAUS KLAUSYMO SI KLAI DOS

- bandymas pralinks minti
- abejojimas, netikėjimas
- pernelyg stiprus palaikymas
- gynimas
- smerkimas
- atkartojimas kaip papūga

10. PRAŠYMAS PASIKEISTI

- kai tu
- aš jaučiuosi
- aš norėčiau (noriu)
- jei tu taip pasielgtum, tai aš

11. SPECIALIOS STRATEGIJOS

Tinkami asertyvumo žingsniai:

- suvokiate ir pripažįstate, ką jūs jaučiate
- nustatote savo klaidingą kalbą su savimi, kuri paverčia jūsų jausmus labiau sutrikusiais nei būtų adekvatu
- apsisprendžiate pasikalbėti su kuo nors apie savo problemą
- peržvelgiate asertyvumo principus ir pasirengiate komunikacijai aiškiu ir neagresyviu būdu
- užtikrinate, kad jūsų kūno kalba atitiktų jūsų žodžius

Specialios strategijos:

- sugedusi plokštelė
- pertrauka
- svarbos įvardinimas
- praeities klaidų pripažinimas
- žaidimas detektyvą

12. IŠŠŪKIAI ASERTYVUMO ĮGŪDŽIAMS

- pajuokimas
- apgręžimas
- delsimas, atidėjimas
- gailesčio sukėlimas
- grasinimas
- iššūkis

13. MAGIŠKA FORMULĖ

- priėmimas, padėka
- „aš“ teiginys
- detektyvas
 - jei tai nepadėjo, išbandyk šitai:*
- sugedusi plokštelė
- kreditas ateičiai

14. PROGRESYVUS ATSIPALIAIDAVIMAS

- tris kartus giliai įkvėpk, iškvėpk
- įtempk raumenis kelioms sekundėms, o po to atpalaiduok kelioms sekundėms. Susikoncentruok ties skirtumu tarp įtampos ir atsipalaidavimo:
 - pėdos
 - blauzdos
 - šlaunys
 - klubai
 - pilvas
 - nugara
 - pečiai
 - rankos: delnai, iki alkūnės, virš alkūnės
 - kaklas
 - veidas ir galva

15. SPAUDIMAS IŠ APLINKOS KAIP PASIPRIEŠINTI SPAUDIMUI

Kodėl pasipriešinti:

- išlaikysi kontrolę
- išvengsi bėdos
- jei elgsiesi pagarbiai, gali neprarasti draugystės

Pagrindinės taisyklės jūsų elgesiui:

- jei nejauti, jog tai, ko prašo iš tavęs, yra teisinga - atsispirk spaudimui;
- tikslas yra išreikšti savo tikrus poreikius ir jausmus tokiu būdu, kuris mažiausiai keltų grėsmę kilti didesniai konfliktui ar įtampai. Jei tavo „draugas“ nesugeba gerbti tavo požiūrio taško, net jei tu jį išsakai aiškiai ir be kaltinimų, tai jis ar ji turbūt nėra tinkamu „draugu“ tau;
- jei nuo pradžių kitas žmogus nežiūri į tave rimtai, gali išbandyti „sugedusios plokštelės“ techniką arba „svarbos įvardinimo“ techniką. Deja, jei jis ar ji ir toliau spaudžia tave, geriausia yra pasišalinti iš situacijos.

Žingsniai:

- kreipkis į tą žmogų
- žiūrėk jam į akis
- nutaisyk rimtą veido išraišką ir balso toną
- išlik draugiškas; pabandyk išreikšti savo požiūrio tašką nesumenkindamas kito žmogaus
- pasakyk „ne“
- paaiškink, kodėl sakai ne
- pasiūlyk veikti kažką kita
- panaudok „sugedusios plokštelės“ techniką ir „svarbos įvardinimo“ techniką, kad atstovėtum savo požiūrio tašką
- jei tas žmogus tavęs nesiklauso, vėl pasakyk Ne ir pasišalink
- panaudok pozityvią kalbą su savimi, kad po visko apdovanotum save už tai, kaip elgeisi

Pasipraktikuok tai su draugu 😊

16. PATYČIOS

KAIP REAGUOTI Į PATYČIAS

Kodėl reaguoti į patyčias:

- kad sustabdytum patyčias
- kad pelnytum kitų pagarbą
- kad pats gerbtum save
- kad išvengtum kautynių

Pagrindinės taisyklės:

- reaguok į patyčias, jei kieno nors tyčiojimasis tave paliečia. Jei pašaipos nėra piktos ir tavęs neužgauna, tuomet nereikia naudoti šių technikų
- kaip ir su kitomis asertyviomis komunikacijomis, čia tikslas yra išreikšti savo tikruosius poreikius ir jausmus tokiu būdu, kuris lemtų kuo mažiau konfliktų ir įtampų
- jei nuo pradžių kitas žmogus nežiūri į tave rimtai, gali išbandyti „sugedusios plokštelės“ techniką arba „svarbos įvardinimo“ techniką. Deja, jei jis ar ji ir toliau tyčiojasi iš tavęs, geriausia yra pasišalinti iš situacijos („Pauzė“)

Žingsniai:

- kreipkis į tą žmogų
- žiūrėk jam į akis
- nutaisyk rimtą veido išraišką ir balso toną
- paprašyk žmogaus liautis šaipytis iš tavęs
- paaiškink, kodėl sakai, kad liautųsi, kodėl prašai
- venk trypčioti, verkšlenti; kalbėk pasitikinčiai
- panaudok „sugedusios plokštelės“ techniką ir „svarbos įvardinimo“ techniką, kad atstovėtum savo požiūrio tašką
- jei tas žmogus liaujasi, padėkok ir pakeisk pokalbio temą. Jei žmogus nesiliauja - nustok ir pasišalink
- būtinai panaudok pozityvią kalbą su savimi viso pokalbio metu ir pasibaigus visai šiai situacijai

Pasipraktikuok tai su draugu 😊

17. KOMPLIMENTAI

Asertyviai priimk komplimentus:

- Priimk, padėkok ir apdovanok: „ačiū, dėkingas už tai“, ir atrodyk laimingas

Verčiau šitaip „gynybiškai“ nereaguoti:

- priimti ir grąžinti atgal komplimentą
- atmesti, suabejoti
- atsisakyti, paneigti
- įtarti dėl komplimentą išsakyusiojo motyvų
- juokauti

18. SPRENDIMO PRIĖMIMAS

Įvertink sprendimą;

- artimiausios pasekmės tau ir kitiems
- tolimesnės pasekmės tiek tau, tiek kitiems

19. ATGAL Į ATEITĮ

Pozityvios baigties-rezultato vizualizacija (detalus savęs sėkmingo vizualizavimas)

ATSIPAL AidAVIMO PRATIMAI

Yra daug atsipalaidavimo pratimų, kurie padeda žmonėms nurimti ir atsipalaiduoti. Išbandykite kelis iš žemiau pateiktų atsipalaidavimo pratimų.

KVĖPAVIMO PRATIMAI

Šiame pratime pagrindinis vaidmuo tenka kvėpavimui.

Kvėpavimas prisiderina prie mūsų vidinės būsenos, todėl susijaudinę kvėpuojame greitai ir paviršutiniškai (t. y. mažai įkvėpiame ir iškvėpiame), o atsipalaidavę – kvėpuojame lygiai, giliai ir lėtai. Tačiau kvėpavimą gana lengvai galime kontroliuoti sąmoningai, tuo pačiu metu keisdami ir savo vidinę būseną (tiek fizinę, tiek ir emocinę).

1. Kvėpavimo pratimas 1,2,3,4:

Skaičiuodami iki 4 (1, 2, 3, 4) lėtai įkvėpkite ir taip pat lėtai iškvėpkite, skaičiuodami iki 4 (1, 2, 3, 4). Pakartokite keletą kartų.

Galite šiek tiek pasunkinti pratimą. Įkvėpdami mintyse sakykite sau: „keturi“, ir iškvėpdami: „jaučiuosi atsipalaidavęs“. Paskui: „Trys... jaučiuosi dar labiau atsipalaidavęs...“ ... „Du... jaučiuosi dar labiau atsipalaidavęs nei anksčiau...“ ... „Vienas... jaučiuosi visiškai ramus ir atsipalaidavęs.“

2. Kvėpavimo pratimas 4-7-8:

Tai kvėpavimo pratimas, apibūdinamas kaip „natūralus nervų sistemos nuraminimo būdas“, padedantis atpalaiduoti kūną ir psichiką. Pradedant pratimą visų pirma reikia su „šniokštimo“ garsu per burną iškvėpti visą orą. Užvėrus burną tyliai įkvėpti oro per nosį, mintyse suskaičiuoti iki keturių (4). Tada sulaikyti kvėpavimą, mintyse skaičiuojant iki septynių (7). Galiausiai iškvėpti orą vėl su „šniokštimo“ garsu per burną, mintyse skaičiuojant iki aštuonių (8). Svarbiausia atminti, kad įkvėpti reikia per nosį ir tyliai, o iškvėpti per burną ir su garsu. Iškvėpimas trunka dvigubai ilgiau nei įkvėpimas. Kiek laiko iš viso praleidžiate atlikdami ciklo fazę – ne taip ir svarbu. Svarbiausia – formulė 4-7-8.

3. Kvėpavimo pratimas 5-4-3-2-1:

Ši technika skirta atsipalaiduoti stresinėse situacijose, ji gali padėti įveikti skausmą, sunkumus užmigti, nerimą.

- 1) Suraskite patogią padėtį ir ką nors malonaus, į ką galėtumėte sufokusuoti savo žvilgsnį.
- 2) Kvėpuokite normaliai. Jūsų akys gali būti atmerktos, kol nepajusite noro jas užmerkti.
- 3) Atverkite savo pojūčius... Dabar įvardinkite (garsiai, kad sustiprinti efektą): 5 dalykus, kuriuos matote, 5 dalykus, kuriuos girdite, 5 fizinius pojūčius savo kūne. Įsidėmėkite kiekvieną detalę, galbūt įkvėpdami prieš kiekvieną.
- 4) Yra normalu, jei įvardinate daiktą daugiau nei vieną kartą arba lenkiate pirštus skaičiuodami. Jeigu pasimetėte skaičiuodami, tiesiog pradėkite iš naujo. Jeigu jaučiate skausmą arba diskomfortą, tiesiog tai pastebėkite ir judėkite prie kitų pojūčių.
- 5) Dabar tęskite su 4 vaizdais, garsais ir pojūčiais; tada su 3, 2, 1 kiekvienos kategorijos.
- 6) Pakartokite kiekvieną ciklą tiek kartų, kiek reikia, tam, kad sustiprintumėte efektą.
- 7) Vėliau 5 kartus normaliai įkvėpkite ir iškvėpkite.

PASYVUS RAUMENŲ ATPALIDAVIMAS

Pagrindiniai šio atpalaidavimo komponentai: kvėpavimo suregulavimas ir raumenų atpalaidavimas.

4. Pratimo pavyzdys:

Giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite... Dar kartelį... giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite. Sutelkite dėmesį į veidą. Pajuskite įtampą ir ją atpalaiduokite. Pajuskite, kaip atsipalaiduoja visi veido raumenys, išsilygina raukšlelės... veidas tampa sunkus...

Giliai ir lėtai įkvėpkite... Iškvėpkite... Atkreipkite dėmesį į kaklą... pajuskite jame esančią įtampą ir ją atpalaiduokite... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų kaklas...

Dabar vidiniu žvilgsniu pamatykite savo pečius... Leiskite jiems atsipalaiduoti... Slinkite žemyn, pajuskite įtampą rankose ir jas atpalaiduokite... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų rankos... žąstas... plaštakos... delnai...

Ir toliau kvėpuokite giliai ir lėtai... Sutelkite savo dėmesį į nugarą.... pajuskite joje įtampą ir atpalaiduokite ją... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų nugarą... Nukreipkite dėmesį į krūtinę... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja krūtinės raumenys... Pajuskite, kaip slūgsta įtampa.... atsipalaiduojate vis labiau... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja jūsų pilvo raumenys... Kūną palieka įtampa... jūs vis labiau ir labiau atsipalaiduojate...

Dabar sutelkite dėmesį į sėdmenis, pajuskite kaip atsipalaiduoja šie raumenys.... Ir toliau kvėpuokite giliai ir lėtai... Pajuskite, kaip atsipalaiduoja kojų raumenys... šlaunų raumenys... blauzdų.... ir pėdų raumenys... Įtampa slūgsta, palieka kūną... vis labiau atsipalaiduojate...

Giliai ir lėtai įkvėpkite, iškvėpkite... Atsipalaiduokite... Pajuskite, kaip visą jūsų kūną užvaldęs malonus atsipalaidavimo... sunkumo ir šilumos pojūtis...

Kai būsite pasiruošę, suskaičiuokite iki 5 ir lėtai atsimerkite... nusišypsokite... pasirąžykite...

KAIP REAGUOTI PASTEBĖJUS EMOCIŠKAI PAŽEIDŽIANTJ ELGESĮ

(tiek asmeniškai, tiek viešumoje)

1. Konstatuokite faktą, pasakant be emocijų

Jūs pasakėte tokius ir tokius žodžius, padarėte tokį ir tokį veiksmą....

1. Paklauskite ar teisingai supratote jo/jos ketinimą

(nesvarbu ar į jūsų klausimą atsakys teigiamai, ar neigiamai)

Ar teisingai suprantu, kad norėjote mane užgauti? (įžeisti, nuvertinti, pažeminti, įskaudinti, įbauginti...)

1. Paprašykite, kad taip nebesielgtų – nesakytų, nedarytų... (sakykite tvirtu balsu)

Prašau daugiau šitaip nebekalbėti, nebesielgti...

1. Nurodykite priežastį, kodėl to prašote (tvirtu balsu)

Nes tai žeidžia (skaudina...)

Jei nesiliauja – pakartokite dar kartą tvirtu balsu

Video medžiaga internete

Dalyvių diskusijai

Laimė?

<https://www.youtube.com/watch?v=15nR7nhFRZE>

Vienatvė

<https://www.youtube.com/watch?v=e9dZQelULDk>

KOKIE MANO MOTYVAI?



KOKIE TIKRIEJI MOTYVAI?



KOKS MANO ATSKAITOS TAŠKAS PRIIMANT SPRENDIMUS?

IŠORINIS



**KOKS MANO ATSKAITOS TAŠKAS
PRIIMANT SPRENDIMUS?**

VIDINIS



KOKIAIS ŽMONĖMIS APSUPTI SAVE?

6 ŽMONIŲ TIPAI, KURIE PADĖS JAUSTIS GERIAU

1. TIESOS SAKYTOJAI

Jie yra sąžiningi ir ne visada sako jums tai, ką jūs norite išgirsti. Jie neleis jums apgaudinėti savęs pačių, racionalizuoti ar pateisinti to, kas nėra tiesa, pateisinti savo kokius nors gerai nesuvoktus poreikius ar norus, kurių siekdami galėtumėte įklimpti į keblią situaciją ar atsidurti toksiškų žmonių žabangose. Į juos galite kreiptis, jei nesate tikri, ar teisingai suvokiate situaciją, ar nebandote piešti sau gražesnio ar bjaurės tikrovės paveikslo, negu yra iš tikrųjų.



-

2. ŽMONĖS, SU KURIAIS SMAGU LEISTI LAIKĄ

Jie padeda jums išlaikyti blaivų ir atvirą protą. Jie yra atviri, smalsūs ir žingeidūs, neinantys su minia, autentiški, nebijantys abejoti, nebijantys užduoti neįprastus klausimus, jiems svarbu rasti tiesą. Jie atviro proto, siekiantys suprasti tiek patys save, tiek ir kitus. Su jais jūs sužinosite daug naujų dalykų ir išmoksite atvirai klausti ir kritiškai mąstyti. Jūs liausitės sekti iš paskos miniai, medija nebeįtakos jūsų savo populizmu.



•

3. SIEKIANTYS TIESOS

Jie nebijo pažvelgti už uždangos ir išsklaidyti iliuzijas. Jie stengiasi viską giliau pažinti, nei kiti žmonės, ir viską išsiaiškinti iki galo, pažvelgti į žmogaus sąmonės gelmes. Jie nesitenkina paprastomis tiesomis nepatikrinę jų. Jie stengiasi suprasti save ir pasaulį, suprasti būties prigimtį. Šie žmonės yra smalsūs ir siekia visa suvokti ir atrasti savo vietą pasaulyje. Jie padės ir jums.



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



ID 93762371

© Mike2focus | Dreamstime.com

-

4. PAKELIANTYS NUOTAIKĄ

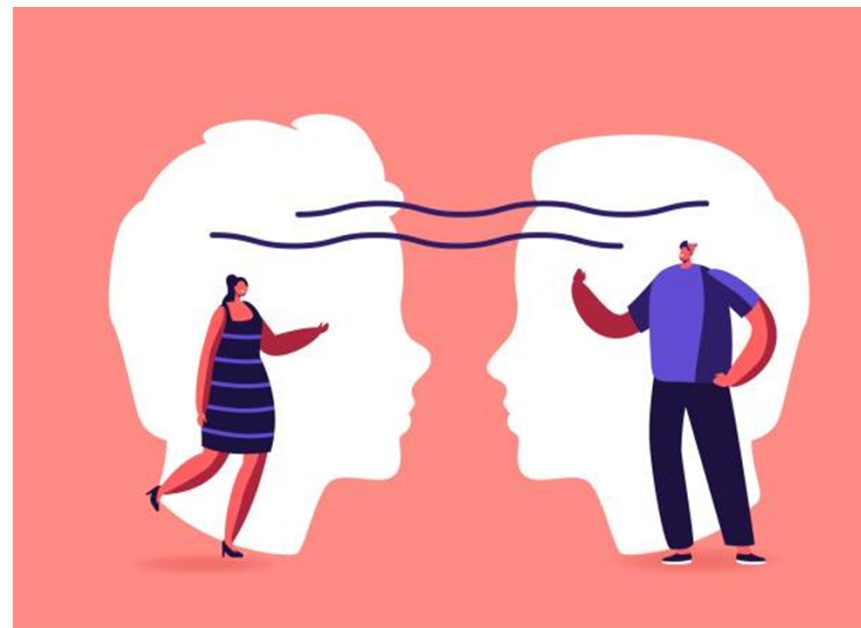
Jų energijos vibracijos yra aukštos ir jie gali padėti jums pakylėti. Jie stengiasi įžvelgti tai, kas yra gera pasaulyje, tiki, kad pasaulyje egzistuoja dieviški visatos dėsniai ir tvarka. Šie žmonės tiki, kad pažindami ir paklusdami visatos laiko ir erdvės dėsniams, sugebame gyventi sąmoningai ir išmintingai. Jie gyvenime yra padarę klaidų ir iš jų pasimokę. Jie suvokia, kad pasaulyje egzistuoja chaosas ir blogis, bet daro viską, kad palaikytų emocines, intelektines, psichologines ir fizines ribas. Jie suvokia, ką žmogus gali kontroliuoti ir ko ne, ir lieka šiose ribose. Jie logiški, racionalūs ir stabilūs. Jie padės jums nenukabinti nosies.



-

5. EMPATIŠKI KLAUSYTOJAI

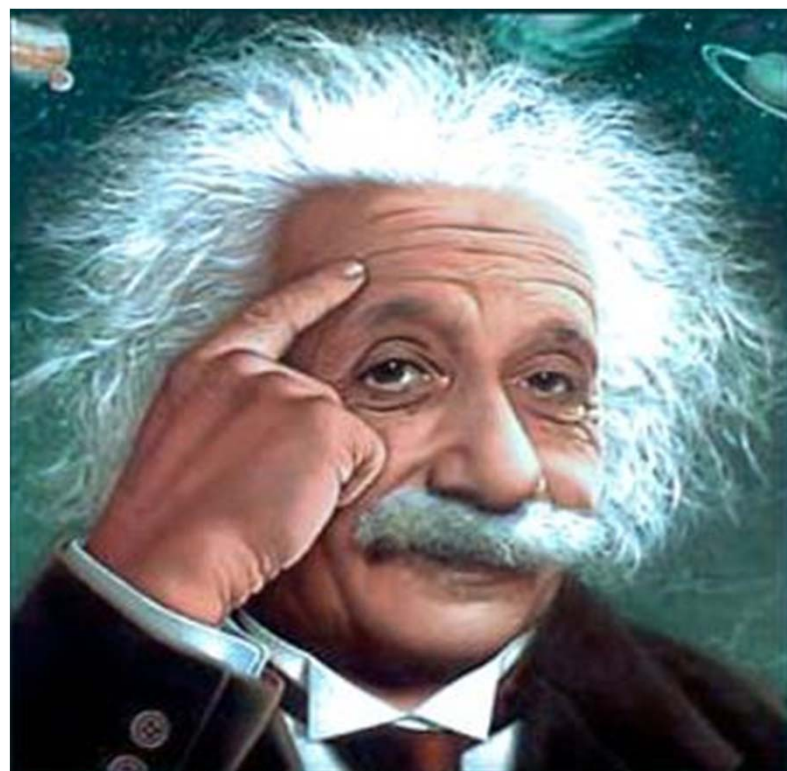
Tai žmonės, kurie padeda jums pasijusti matomu, pripažintu, išgirstu, suprastu ir vertingu. Empatiškas klausytojas įsiklauso ir susiderina su jumis. Jis nesiekia išspręsti jūsų problemų, o sugeba būti su jumis, aprėpti jūsų jausmus ir kartu išgyventi jūsų patyrimą. Jis sugeba pažvelgti į gyvenimą iš jūsų perspektyvos. Tokiam žmogui jūs nieko neturite įrodyti ar teisintis. Jis jus priima, gerbia ir vertina tokį, koks esate. Pokalbyje šis žmogus yra su jumis tam, kad būtų jums. Jam jūs nuoširdžiai rūpate, jis priima jus į savo širdį ir nesistengia pakeisti.



-

6. LOGIŠKAI MĄSTANTYS

Jie gali padėti jums neįkristi į emocines prarajas. Jie nepuola iš karto priimti visas jūsų emocijas vien todėl, kad jas išreikšt ar, kad taip jaučiatės. Jie objektyviai pažvelgia į tai, ką jūs išgyvenate ir, būdami jums empatiški, jie taip pat padeda jums blaiviai mąstyti, nepasiduoti emocijų vedimui, kai tai nebūtų išmintinga (pvz. pasiduoti pykčiui, kerštui...). Jie padeda jums pažvelgti iš kitos perspektyvos, pakylėti į kitą lygmenį. Jie padeda jums neprarasti blaivaus proto, o pagalvoti prieš imantis veikti.



Video medžiaga internete

Emocijos. Kaip išmokti valdyti emocijas (4 video)

<https://www.youtube.com › user › rafaelist › videos>

Laimė ?

<https://www.youtube.com/watch?v=e9dZQelULDk>

Vienatvė

<https://www.youtube.com/watch?v=15nR7nhFRZE>

Kuo skiriasi empatija nuo simpatijos

<https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPIQ>