

PSICHINĖ SVEIKATA



Psichologinio atsparumo stiprinimas

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 ATSIPALAIHAVIMAS

- 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)