



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

Mokymosi medžiaga



STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW

C:E:T
Platforma
LIETUVA



TOR VERGATA
POLITECNICO DI ROMA



Europos Komisijos parama šios publikacijos rengimui nereiškia jos turinio patvirtinimo. Už turinį atsakingi tik autoriai, o Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią šios informacijos panaudojimą.



PROJEKTO INFORMACIJA

PROJEKTO NR.: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000253958

AKRONIMAS: STRONGERYOU(th)

PAVADINIMAS: STRONGER YOU(TH): PSICHINĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS KURIANT PREVENCIJOS IR INTERVENCIJOS PROGRAMĄ, SKIRTĄ PLĖTOTI JAUNIMO DARBUOTOJŲ ŽINIAS IR ĮGŪDŽIUS PSICHINĖS SVEIKATOS IR SAVIRŪPOS SRITYSE BEI STIPRINTI JAUNIMO ATSPARUMĄ IR SKATINTI GEROVĘ.

PROJEKTO TIPAS: KA220-YOU – Bendradarbiavimas jaunimo sektoriuje (KA220-YOU)

INTERNETINĖ SVETAINĖ: <https://strongeryouthproject.eu/>



TURINYS

1. Kūrybiškumas ir muzika – garso ir vaizduotės panaudojimas emocinei gerovei stiprinti

(Partneris: *SMART eco power*, Lenkija)

1.1. Muzika ir emocinė gerovė	4
1.2. Kūrybiškumas ir emocijų raiška	9
1.3. Balsas, ritmas ir garsas kaip raiškos priemonės	10
1.4. Muzika ir bendruomenė – tarpusavio ryšių kūrimas	11
1.5. Kūrybiškumo ir muzikos integravimas į kasdienį gyvenimą	12
1.6. Pagrindinės įžvalgos	13
1.7. Žodynėlis	14
1.8. Bibliografija	15

2. Sąmoningas socialinių tinklų naudojimas ir skaitmeninė detoksikacija

(Partneris: *Romos Tor Vergata universitetas*, Italija)

2.1. Skaitmeninio saiko ir rutinos kūrimas	27
2.2. Praktinė veikla: Susikurk savo skaitmeninę oazę	28
2.3. Pozityvios skaitmeninės aplinkos kūrimas	30
2.4. Praktinė veikla: Skaitmeninio pozityvumo iššūkis	31
2.5. Refleksija ir tolesni veiksmai	32
2.6. Pagrindinės įžvalgos.....	33
2.7. Bibliografija	34

3. Santarvės su savimi ir savivertės stiprinimas

(Partneris: *CET Platform Lietuva*, Lietuva)

3.1. Santarvės su savimi ir savivertės supratimas	39
3.2. Vidinis kritikas ir atjauta sau	40
3.3. Tapatybė, kūno suvokimas ir lyginimasis su kitais	41
3.4. Priemonės savivertei stiprinti	42
3.5. Santarvė su savimi kasdienybėje	43
3.6. Pagrindinės įžvalgos	44
3.7. Žodynėlis	45
3.8. Bibliografija	46



TURINYS

4. Joga ir meditacija

(Partneris: *Association WalkTogether*, Bulgarija)

4.1. Įvadas	51
4.2. Joga ir psichinė sveikata	52
4.3. Meditacija ir psichinė sveikata	53
4.4. Moksliniai tyrimai ir atvejų analizės	54
4.5. Jogas ir meditacijos integravimas į kasdienį gyvenimą	55
4.6. Pagrindinės įžvalgos	56
4.7. Žodynėlis	57
4.8. Bibliografija	58

5. Kūrybiškumas ir atnaujinimas – aplinkai draugiški sprendimai geresnei emocinei gerovei

(Partneris: *ARCHE*, Lenkija)

5.1. Įvadas	64
5.2. Medžiagos, atstojančios emocinės raiškos priemones	65
5.3. Praktinės atnaujinimo technikos	66
5.4. Bendri ir bendruomeniniai atnaujinimo projektai	67
5.5. Atnaujinimo integravimas į kasdienį gyvenimą	68
5.6. Pagrindinės įžvalgos	69
5.7. Žodynėlis	70
5.8. Bibliografija	71

6. Emocinio gyvenimo įgūdžiai psichikos sveikatai palaikyti

(Partneris: *Connecting Dots*, Kipras)

6.1. Atsparumo stiprinimas	82
6.2. Sveiki santykiai ir komunikacija	83
6.3. Streso ir nerimo valdymas	85
6.4. Gyvensenos įpročiai emocinei gerovei gerinti	87
6.5. Pagrindinės įžvalgos	89
6.6. Bibliografija	90

7. Psichinės sveikatos žodynas 91



KŪRYBIŠKUMAS IR MUZIKA – garso ir vaizduotės panaudojimas emocinei gerovei stiprinti

Partnerinės organizacijos pavadinimas	<i>SMART eco power</i>
Valstybė	Lenkija



MODULIO APRAŠYMAS IR MOKYMOSI TIKSLAI

KŪRYBIŠKUMAS IR MUZIKA. Šis modulis padės jaunimui tyrinėti, kaip kūrybiškumas ir muzika gali gerinti emocinę savijautą. Muzika suteikia galimybę saviraiškai, emocijų reguliavimui ir tarpusavio ryšių kūrimui. Pasitelkdami garsą, ritmą ir vaizduotę, dalyviai atras, kaip kūrybinės veiklos didina atsparumą, mažina stresą ir gerina savimone.

MOKYMOSI TIKSLAI

Baigę modulį, dalyviai:

- Supras muzikos ir kūrybiškumo svarbą psichinei sveikatai.
- Tyrinės emocijų raišką per garsą, ritmą ir dainų tekstus.
- Gebės pasitelkti muziką emocinei savireguliacijai ir streso mažinimui.
- Stiprins kūrybinį mąstymą ir vaizduotę kaip veiksnius, užtikrinančius asmeninį gerbūvį.
- Kurs asmenines strategijas, padedančias integruoti kūrybiškumą ir muziką į kasdienį gyvenimą.





Modulio temos ir struktūra

1. Muzika ir emocinė gerovė
2. Kūrybiškumas ir emocijų raiška
3. Balsas, ritmas ir garsas kaip raiškos priemonės
4. Muzika ir bendruomenė – tarpusavio ryšių kūrimas
5. Kūrybiškumo ir muzikos integravimas į kasdienį gyvenimą





MOKYMOSI TIKSLAI

Žinios ir supratimas

Dalyviai gebės:

- Apibrėžti kūrybiškumą ir paaiškinti jo poveikį emocinei gerovei.
- Apibūdinti, kaip muzika veikia emocijas, stresą ir savęs suvokimą.
- Atpažinti improvizacijos, dainų kūrimo ir aktyvaus klausymosi vertę.
- Įvardyti socialinę ir psichologinę naudą, kurią teikia bendruomeninės muzikinės patirtys.

Gebėjimai

Dalyviai gebės:

- Naudoti muziką kaip saviraiškos ir atsipalaidavimo priemonę.
- Taikyti aktyvaus klausymosi ir refleksijos metodus emocijoms tyrinėti.
- Kurti paprastas improvizacijas, paremtas garsu ar dainų tekstais.
- Parengti asmeninį veiksmų planą, padėsiantį integruoti muziką ir kūrybiškumą į kasdienę rutiną.





1 skyrius: Muzika ir emocinė gerovė

1. Teorinis pagrindas

Aprašymas: Muzika daro poveikį mūsų emocijoms, mintims ir savijautai. Ji padeda sumažinti nerimą, pakelia nuotaiką ir gerina susikaupimą.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Muzikos terapijos tyrimai patvirtina, kad garsas veikia nervų sistemą – aktyvina dopamino išsiskyrimą ir mažina kortizolio kiekį. Reguliarus įsitraukimas į muzikinę veiklą didina atsparumą stresui.

Multimedijos nuorodos:

- [Vaizdo įrašas: Kaip muzika veikia jūsų smegenis \(YouTube\)](#)
- [Straipsnis: Amerikos Psichologijos Asociacija – Muzika ir Stresas](#)

2. Praktinės veiklos struktūra

- **Veiklos pavadinimas:** Mano emocijų grojaraštis
- **Tikslas:** Ugdyti supratimą, kaip muzika veikia emocinę būseną.
- **Reikalingos priemonės:** Telefonai/ausinės, popierius/rašikliai.
- **Trukmė:** 20 minučių

Veiklos eiga:

1. Dalyviai pasirenka 3 dainas: vieną, kuri juos ramina, vieną, kuri suteikia energijos, ir vieną, kuri atspindi liūdesį arba sunkumus.
2. Užrašo emocijas, kurias jaučia klausydamiesi kiekvienos dainos.
3. Pasidalina įspūdžiais mažose grupėse.

Refleksija: Aptarkite, kaip sąmoningas muzikos pasirinkimas gali padėti reguliuoti nuotaiką.



2 Skyrius: Kūrybiškumas ir emocijų raiška

1. Teorinis pagrindas

Aprašymas: Kūrybiškumas – tai gebėjimas kurti idėjas, vaizdus ar išraiškas, atspindinčias vidinę būseną. Jis skatina savimoneį ir mažina psichologinę įtampą.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Kūrybinė veikla aktyvina smegenų sritis, susijusias su „tėkmės“ būseną, motyvacija ir atsparumu.

Multimedijos nuorodos:

- [TED Talk pranešimas: Menas būti savimi – Caroline McHugh](#)
- [Straipsnis: Kūrybiškumas kaip psichinės sveikatos apsauga](#)

2. Praktinės veiklos struktūra

- **Veiklos pavadinimas:** Garso piešimas
- **Tikslas:** Paversti muziką vaizdu.
- **Reikalingos priemonės:** Popierius, kreidelės/flomasteriai, muzika.
- **Trukmė:** 15–20 minučių.

Veiklos eiga:

1. Paleiskite instrumentinę muziką.
2. Dalyviai piešia formas, spalvas ar raštus, atspindinčius tai, ką girdi.
3. Pasidalykite piešiniais porose.

Refleksija: Aptarkite, kaip garsas virsta jausmais ir simboliais.



3 Skyrius: Balsas, ritmas ir garsas kaip raiškos priemonės

1. Teorinis pagrindas

Aprašymas: Kūnas – tai instrumentas. Balsas ir ritmas leidžia tiesiogiai išreikšti emocijas ir mažina stresą.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Grupinis ritmas (perkusija, plojimai, skanduotės) sinchronizuoja širdies ritmą ir didina priklausymo bendruomenei jausmą.

Multimedijos nuorodos:

- **Vaizdo įrašas: Gydomoji būgnų galia**
- **Straipsnis: Dainavimas ir psichinė sveikata: vokalinės išraiškos psichologinė nauda**

2. Praktinės veiklos struktūra

- **Veiklos pavadinimas:** Garsų ratas
- **Tikslas:** Skatinti grupinį ryšį ir išlaisvinti emocijas per garsą.
- **Reikalingos priemonės:** Perkusiniai instrumentai arba improvizuotos priemonės (stalai, buteliai, rankos).
- **Trukmė:** 20 minučių

Instructions:

1. Dalyviai suformuoja ratą.
2. Kiekvienas prisideda paprastu ritmu, plojimu arba vokaliniu garsu.
3. Grupė kuria bendrą improvizaciją.

- **Refleksija:** Aptarkite, kaip jautėtės prisidedami prie kolektyvinio garso ir būdami jo dalimi.



4 Skyrius: Muzika ir bendruomenė – tarpusavio ryšių kūrimas

1. Teorinis pagrindas

Aprašymas: Muzika stiprina tarpusavio ryšius, mažina vienatvę ir formuoja kolektyvinę tapatybę.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: dainavimas kartu ar bendra muzikinė veikla skatina oksitocino išsiskyrimą, todėl didėja pasitikėjimas ir empatija.

Multimedijos nuorodos:

- **Vaizdo įrašas: Chorai ir psichinė sveikata**
- **Straipsnis: Grupinio dainavimo ir emocinės gerovės tyrimas**

2. Praktinės veiklos struktūra

- **Veiklos pavadinimas:** Kolektyvinė dainų kūryba.
- **Tikslas:** Ugdyti bendradarbiavimą, kūrybiškumą ir saviraišką.
- **Reikalingos priemonės:** Popierius, rašikliai, instrumentai.
- **Trukmė:** 30 minučių.

Veiklos eiga:

1. Mažose grupėse dalyviai rašo trumpus dainos tekstus pasirinkta tema (pvz., viltis, stiprybė).

- Priedamas ritmas arba melodija.
- Kūrinys pristatomas visai grupei.
- **Refleksija:** Pabrėžkite, kad svarbus yra pats kūrybos procesas, o ne galutinės kokybės lygis.



5 Skyrius: Kūrybiškumo ir muzikos integravimas į kasdienį gyvenimą

Teorinis pagrindas

Aprašymas: Reguliarūs kūrybiniai užsiėmimai stiprina psichiką. Net 5–10 minučių kasdienis muzikos klausymasis mažina stresą.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Maži įpročiai, tokie kaip sąmoningas klausymasis, dainų tekstų užrašymas ar murmėjimas, laikui bėgant gerina psichinę savijautą.

Multimedijos nuorodos:

- **Vaizdo įrašas: Kasdieniai muzikos įpročiai**
- **Straipsnis: Sąmoningas muzikos klausymasis**

2. Praktinės veiklos struktūra

- **Veiklos pavadinimas:** Mano kūrybiškas veiksmų planas
- **Tikslas:** Padėti dalyviams pritaikyti įrankius kasdienėje rutinoje.
- **Reikalingos priemonės:** Popierius, rašikliai.
- **Trukmė:** 30 minučių
- **Veiklos eiga:**

1. Kiekvienas dalyvis pasirenka vieną kasdienį įprotį su muzika (pvz., rytinis grojaraštis energijai, dainavimas prieš miegą).
2. Užrašo 2–3 nedidelius tikslus kitam mėnesiui.
3. Pasidalina su draugu ar kolega, kad būtų atsakingas už jų įgyvendinimą.
 - **Refleksija:** Aptarkite, kaip išlaikyti motyvaciją ir pritaikyti veiklas savo asmeniniams poreikiams.



PAGRINDINĖS ĮŽVALGOS

- Kūrybiškumas ir muzika yra veiksmingos priemonės emocijų reguliavimui, streso mažinimui ir psichologinio atsparumo ugdymui.
- Muzika atstoja universalią kalbą, kuri stiprina bendruomenę ir saviraišką.
- Praktinės veiklos, tokios kaip grojaraščių kūrimas, garso vizualizavimas, grojimas būgnais ar dainų kūrimas, padeda tyrinėti emocijas.
- Maži kasdieniai veiksmai, susiję su muzika, padeda išlaikyti ilgalaikę psichinę gerovę.





ŽODYNĖLIS

- **Kūrybiškumas:** gebėjimas kurti originalius sprendimus.
- **Muzikos terapija:** muzikos naudojimas emocinei, protinei ir socialinei gerovei palaikyti.
- **Improvizacija:** garso ar ritmo kūrimas spontaniškai, be išankstinio planavimo.
- **Aktyvus klausymasis:** atidus muzikos klausymas, susitelkiant į emocinius ir fizinius atsakus.





BIBLIOGRAFIJA

- **Bruscia, K. (2014). Defining Music Therapy. Barcelona Publishers.**
- **Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327.**
- **MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (Eds.). (2012). Music, Health, and Wellbeing. Oxford University Press.**
- **American Psychological Association. (2019). The power of music to reduce stress. Retrieved from <https://www.apa.org> TEDx Talks and YouTube resources on creativity, music, and wellbeing.**



SĄMONINGAS SOCIALINIŲ TINKLŲ NAUDOJIMAS IR SKAITMENINĖ DETOKSIKACIJA

Partnerinės Organizacijos Pavadinimas	Romos Tor Vergata universitetas
Valstybė	Italija



Vis labiau globaliame pasaulyje socialiniai tinklai ir skaitmeninės technologijos tapo neatsiejama kasdienybės dalimi – jos formuoja mūsų bendravimą, darbą, mokymąsi ir laisvalaikį. Nors šie pokyčiai atveria galybę galimybių bendrauti ir gauti informaciją, jų visapusiškas poveikis kelia ir rimtų iššūkių psichinei sveikatai bei emocinei gerovei. Nuolatinis informacijos srautas, internetinį įvaizdį kūrimas ir palaikymas bei priklausomybę skatinančios soc. platformos gali lemti skaitmeninį pervargimą, nerimą, depresiją bei mažinti gebėjimą būti „čia ir dabar“.

MOKYMOSI TIKSLAI

Ši edukacinė programa sukurta tam, kad suteiktų dalyviams žinių ir praktinių strategijų, kurios padėtų sąmoningai orientuotis skaitmeninėje erdvėje. Jos tikslas – ugdyti sveikesnį santykį su technologijomis, skatinant sąmoningą, o ne įpročiais grįstą jų naudojimą, ir padėti atgauti dėmesio kontrolę bei emocinę gerovę. Suprasdami psichologinius skaitmeninio įsitraukimo mechanizmus ir taikydami veiksmingas skaitmeninės detoksikacijos strategijas, dalyviai išmoks pasinaudoti technologijų teikiama nauda, kartu mažindami galimą neigiamą jų poveikį.





Temos ir Struktūra

- 1. Skaitmeninio įsitraukimo ir priklausomybės psichologija**
- 2. Sąmoningas technologijų naudojimas ir skaitmeninė gerovė**
- 3. Skaitmeninio pertekliaus poveikis psichinei sveikatai**
- 4. Sveikų skaitmeninių ribų ir rutinų kūrimas**
- 5. Palaikančios skaitmeninės aplinkos kūrimas**





MOKYMOSI TIKSLAI

Žinios ir supratimas

- Nustatyti įvairius skaitmeninės gerovės užsiėmimų tipus, detoksikacijos strategijas ir sąmoningo technologijų naudojimo metodus bei jų specifinę naudą psichinei sveikatai.
- Aptarti mokslinius tyrimus, patvirtinančius sąmoningo technologijų naudojimo, skaitmeninės detoksikacijos ir subalansuoto socialinių tinklų vartojimo teigiamą poveikį psichinei sveikatai.
- Analizuoti, kaip socialinių tinklų algoritmai, dizaino ypatybės ir naudojimo įpročiai veikia elgesį, nuotaiką ir psichologinę gerovę.

Įgūdžiai

- Taikyti sąmoningo naršymo, atsakingo vartojimo ir skaitmeninių ribų nustatymo metodus stresui, nerimui bei socialinių tinklų sukeltoms emocinėms būsenoms valdyti.
- Įgyvendinti praktines strategijas prie ekrano praleistam laikui mažinti, kurti zonas „be technologijų“ ir nustatyti sveikas skaitmenines rutinas.
- Tvariai ir subalansuotai integruoti skaitmeninės gerovės užsiėmimus į kasdienį gyvenimą.
- Pritaikyti įgytas technikas konkrečiose situacijose, tokiose kaip darbas, mokymasis, socialiniai santykiai ir laisvalaikis, siekiant optimalios psichinės sveikatos.





1. Skaitmeninio įsitraukimo ir priklausomybės psichologija

Teorinis pagrindas

Ši skiltis nagrinėja sudėtingus psichologinius mechanizmus, kurie lemia įsitraukimą į socialinius tinklus ir skaitmeninės priklausomybės formavimąsi. Joje aptariama, kaip platformos pasitelkia bihevioristinės psichologijos principus, pavyzdžiui, kintamo santykio režimą, siekdamos skatinti įpročių formavimąsi ir nuolatinį vartojimą. Taip pat analizuojamas socialinio pripažinimo vaidmuo, dopamino išsiskyrimas reaguojant į „patiktukus“ ir pranešimus bei neurobiologiniai aspektai, susiję su skaitmeninės priklausomybės vystymusi. Suprasti šiuos psichologinius pagrindus yra itin svarbu norint atpažinti skaitmeninių technologijų priklausomybę skatinančius bruožus ir kurti veiksmingas sąmoningo naudojimo strategijas

Pagrindinės teorinės įžvalgos

Skaitmeninis įsitraukimas ir priklausomybė yra glaudžiai susiję su psichologiniais principais, ypač tais, kurie susiję su atlygio sistemomis ir įpročių formavimu. Socialinių tinklų platformos sukurtos taip, kad teiktų nutrūkstantį pastiprinimą – itin veiksmingą elgesio formavimo mechanizmą. Kiekvienas „patiktukas“, „dalijimasis“ ar komentaras veikia kaip kintamas atlygis, skatinantis vartotojus nuolat tikrinti savo įrenginius, ieškant kito teigiamo stimulo. Taip susiformuoja grįžtamojo ryšio ratas, kuris gali lemti kompulsyvų tikrinimą ir perteklinį naudojimą [1].

Be to, svarbų vaidmenį atlieka socialinio pripažinimo poreikis. Žmonės iš prigimties yra socialios būtybės, o socialiniai tinklai suteikia lengvai pasiekiamą būdą ieškoti pritarimo ir priklausymo jausmo. Teigiamas grįžtamasis ryšys, gaunamas šiose platformose, gali paskatinti dopamino – malonumo ir atlygio hormono – išsiskyrimą, dar labiau sustiprinantį tokį elgesį [2].



Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Skaitmeninių įpročių pažinimas

Tikslai:

- Didinti supratimą apie asmeninius skaitmeninio įsitraukimo modelius.
- Atpažinti veiksnius, sukeliančius norą naudotis socialiniais tinklais, ir su tuo susijusius stimulus.
- Suprasti emocinį ir psichologinį skaitmeninių įpročių poveikį.

Reikalingos priemonės:

- Užrašų knygelė arba skaitmeninė dienoraščio programėlė.
- Rašiklis arba klaviatūra.
- Prieiga prie asmeninių skaitmeninių įrenginių (išmaniojo telefono, kompiuterio).

Trukmė: 15–20 min. (idealiu atveju – kasdien vieną savaitę)

Veiklos eiga:

Įvadas (1 diena):

Paaškindite dienoraščio tikslą – stebėti ir suprasti savo skaitmeninius įpročius jų nevertinant. Supažindinkite su sąvokomis: veiksniai / dirgikliai (kas priverčia paimti telefoną?), elgesys (ką darote?) ir atlygis (kaip jaučiatės po to?).

2. Kasdieniai užrašai (1–7 dienos):

Nurodykite dalyviams vieną savaitę registruoti savo socialinių tinklų ir skaitmeninių įrenginių naudojimą bent 3–5 kartus per dieną. Kiekvienam įrašui prašykite pažymėti:

- **Laikas:** Kada pradėjote naudotis įrenginiu / programėle?
- **Dirgiklis (veiksny):** Kas paskatino paimti įrenginį? (pvz., nuobodulys, pranešimas, stresas, įprotis, konkretus jausmas).
- **Veikla:** Kokia konkreti programėlė arba veikla? (pvz., Instagramo skrolinimas, el. pašto tikrinimas, YouTube žiūrėjimas).
- **Trukmė:** Kiek laiko užtruko veikla?
- **Jausena prieš:** Kaip jautėtės prieš pradėdami? (pvz., nerimas, nuobodulys, smalsumas, džiaugsmas).
- **Jausena po:** Kaip jautėtės iškart po veiklos? (pvz., palengvėjimas, padidėjęs nerimas, informacijos perteklius, išsiblaškymas, kaltės jausmas).



3. Modelių atpažinimas (savaitės pabaigoje):

Savaitės pabaigoje paraginkite dalyvius peržvelgti savo dienoraščio užrašus. Skatinkite juos ieškoti pasikartojančių detalių:

- Kokie dirgikliai / veiksniai pasitaiko dažniausiai?
- Kuriomis programėlėmis jie naudojami dažniausiai?
- Ar yra tam tikras paros metas, kai jie labiau linkę įsitraukti?
- Ar tam tikros skaitmeninės veiklos nuolat sukelia neigiamas emocijas?
- Kokio tipo „atlygio“ jie ieško naudodamiesi skaitmeniniais įrenginiais?

4. Aptarimas:

Organizuokite grupinę diskusiją arba paskatinkite individualų apmąstymą apie pastebėtus įpročius. Pabrėžkite, kad sąmoningumas – pirmas žingsnis link pokyčių.

Refleksija ir tolesni veiksmai:

- Koks iš jūsų skaitmeninių įpročių jus labiausiai nustebino?
- Kaip jautėtės prieš skaitmeninį įsitraukimą ir po jo?
- Kokias tendencijas, susijusias su dirgikliais ir „atlygiais“, pastebėjote?
- Remdamiesi savo pastebėjimais, kokį vieną mažą pokytį jūsų skaitmeniniuose įpročiuose šią savaitę galėtumėte įvykdyti?
- Kaip šis sąmoningumas gali padėti jums judėti sveikesnio technologijų naudojimo link?



2. Sąmoningas technologijų naudojimas ir skaitmeninė gerovė

Teorinis pagrindas

Ši skiltis pristato pagrindinius sąmoningo technologijų naudojimo principus ir juos palygina su pasyviu ar pasąmoningu skaitmeniniu įsitraukimu. Joje pabrėžiama sąmoningumo, savirefleksijos ir tikslingo pasirinkimo svarba naudojantis skaitmeniniais įrenginiais bei soc. platformomis. Tikslas – puoselėti sveikesnį santykį su technologijomis, kuris stiprintų bendrą gerovę.

Pagrindinės teorinės įžvalgos

Sąmoningas technologijų naudojimas kyla iš platesnės sąmoningumo sampratos, kuri reiškia gebėjimą sutelkti dėmesį į dabartinį momentą be išankstinio vertinimo [3]. Taikant technologijoms, tai reiškia sąmoningą, tikslingą skaitmeninių priemonių naudojimą, o ne veikimą „autopilotu“. Tai ryškiai skiriasi nuo įprastinio ar impulsyvaus technologijų vartojimo, kai žmonės be aiškaus tikslo ar net nesuvokdami to gali begalę laiko „skrolinti“ ar tikrinti pranešimus [4]. Sąmoningo technologijų naudojimo teorinis pagrindas remiasi įvairiais psichologiniais modeliais, įskaitant kognityvinę elgesio terapiją (KET) ir priėmimo bei įsipareigojimo terapiją (ACT), kurios pabrėžia sąmoningo dėmesingumo ir vertybėmis grįsto elgesio svarbą. Šiame kontekste skaitmeninė gerovė suprantama kaip būseną, kai žmogus savo skaitmeniniame gyvenime jaučiasi sveikas, laimingas ir gerai funkcionuoja.



Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Sąmoningo patikrinimo iššūkis

Tikslai:

- Praktikuoti tikslingą skaitmeninių įrenginių naudojimą.
- Ugdyti skaitmeninės komunikacijos sąmoningumą.
- Mažinti pasąmoningą technologijų naudojimą.

Reikalingos priemonės:

- Asmeniniai skaitmeniniai įrenginiai (išmanusis telefonas, kompiuteris).
- Laikmatis arba žadintuvas.
- Maža užrašų knygelė arba skaitmeninė užrašų programėlė.

Trukmė: 1–2 minutės kiekvienam patikrinimui (idealiu atveju – kelis kartus per dieną, visą savaitę).

Veiklos eiga:

Įvadas: Paaiškinkite sąmoningumo patikrinimo idėją. Pabrėžkite, kad prieš atidarant bet kurią programėlę ar prieš pradėdant bet kokią skaitmeninę veiklą dalyviai trumpam sustos ir sau užduos kelis klausimus.

2. Pauzė (kartojama visą dieną): Prieš atrakindami telefoną, atsidarydami socialinių tinklų programėlę ar paspausdami nuorodą, dalyviai turėtų kelioms sekundėms sustoti.

3. Paklausti ir atsakyti: Šios pauzės metu jie turėtų mintyse (arba trumpai užsirašydami) atsakyti į šiuos klausimus:

- Kodėl šiuo metu imu į rankas įrenginį / atidarau programėlę? (pvz., noriu patikrinti konkretų pranešimą, jaučiu nuobodulį, noriu pabėgti nuo emocijos, ieškau informacijos, noriu su kuo nors susisiekti).
- Koks mano tikslas? (pvz., atrašyti draugui, surasti konkretų faktą, 5 minutes atsipalaiduoti).

4. Sąmoningas įsitraukimas: Atsakę į klausimus, dalyviai gali sąmoningai nuspręsti, ar tikrai nori tęsti numatytą veiksmą, ir tik tuomet imtis to, ką ketino daryti.



Refleksija ir tolesni veiksmai:

- Kokį poveikį turėjo pauzė prieš naudojantis įrenginiu?
- Kokių įžvalgų įgijote apie savo sąmoningus skaitmeninius įpročius?
- Kaip ši veikla gali padėti jums labiau kontroliuoti savo technologijų naudojimą?
- Kokius konkrečius savo skaitmeninės veiklos ketinimus galite nusistatyti?

3. Skaitmeninio pertekliaus poveikis psichinei sveikatai

Teorinis pagrindas

Ši potėmė nagrinėja žalingą pernelyg intensyvaus ir nekontroliuojamo skaitmeninio įsitraukimo poveikį psichinei sveikatai. Joje dėmesys skiriamas pagrindiniams reiškiniams, tokiems kaip baimė praleisti (FOMO), dėmesio fragmentacija bei paaštrėjantis nerimas, depresija ir socialinio lyginimosi tendencijos, kartu parodant kaip skaitmeninis perkrovimas gali neigiamai paveikti psichologinę gerovę.

Pagrindinės teorinės įžvalgos

Skaitmeninis perteklius, kai žmogų nuolat pasiekia perteklinis informacijos srautas ir nuolatiniai pranešimai, daro reikšmingą poveikį psichinei sveikatai. Viena ryškiausių šio reiškinio pasekmių yra baimė praleisti (FOMO) – baimė praleisti svarbius įvykius ar malonias patirtis, ypač kai šį jausmą stiprina socialinių tinklų turinys [5]. FOMO dažnai siejama su padidėjusiu nerimu, prastesne emocine būseną ir kompulsyviu poreikiu nuolat tikrinti skaitmenines platformas, taip įtvirtinant užburtą nuolatinio soc. tinklų tikrinimo ir lyginimosi su kitais ratą [6]. Be to, nuolatinis susidūrimas su kruopščiai atrinktomis ir idealizuotomis kitų gyvenimo reprezentacijomis socialiniuose tinkluose gali sustiprinti nevisavertiškumo jausmus ir nepasitenkinimą savo gyvenimu, dar labiau skatindamas socialinio lyginimosi procesus, aprašomus socialinio lyginimosi teorinėje medžiagoje [7].



Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Skaitmeninės detoksikacijos valanda

Tikslai:

- Patirti sąmoningą atsitraukimą nuo skaitmeninių įrenginių.
- Stebėti tiesioginį skaitmeninės pertraukos poveikį nuotaikai ir dėmesio kokybei.
- Atpažinti alternatyvias veiklas, skirtas poilsiui ir atsipalaidavimui.

Materials Needed: A timer. A designated tech-free space.

Trukmė: 60 minučių

Veiklos eiga:

1. Pasiruošimas:

Pasirinkite konkrečią 60 minučių dienos atkarpą, per kurią galėsite visiškai atsijungti nuo skaitmeninių įrenginių. Informuokite šeimos narius ar draugus apie savo ketinimą, kad išvengtumėte trukdymų. Visus skaitmeninius įrenginius (telefoną, planšetę, kompiuterį, išmanųjį televizorių) padėkite į toliau pasiekiamą vietą arba išjunkite. Nustatykite laikmatį 60 minučių.

2. Užsiėmimas ne skaitmenine veikla:

Per šią valandą užsiimkite veikla, kuri nereikalauja technologijų. Pavyzdžiui:

- skaitykite fizinę knygą ar žurnalą;
- eikite pasivaikščioti;
- užsiimkite hobiu (pvz., piešimu, mezgimu, muzikavimu);
- leiskite laiką gamtoje;
- praktikuokite dėmesingumą ar meditaciją.

3. Stebėjimas ir refleksija (veiklos metu):

Atkreipkite dėmesį į impulsus pasitikrinti telefoną ar prisijungti prie interneto. Pastebėkite bet kokius diskomforto, nuobodulio ar neramumo jausmus. Taip pat atkreipkite dėmesį į ramybės, susitelkimo ar buvimo akimirkoje pojūčius.

4. Refleksija po veiklos:

Pasibaigus 60 minučių periodui, skirkite kelias minutes savo patirčiai apmąstyti.



Refleksija ir tolesni veiksmai

- Kokios buvo jūsų pradinės emocijos atsijungus nuo skaitmeninių įrenginių? Ar jautėtės nerimastingai, atsipalaidavę, ar kitaip?
- Kokius impulsus pastebėjote skaitmeninio detokso valandos metu? Kaip juos suvaldėte?
- Kokia veikla be skaitmeninių įrenginių užsiėmėte? Kaip ji jus paveikė emociniškai ir fiziškai?
- Ar pastebėjote pokyčių savo nuotaikoje, susitelkime ar buvime „čia ir dabar“ detokso metu ar po jo?
- Kaip reguliarius skaitmeninio detokso taikymas galėtų prisidėti prie jūsų psichologinės gerovės?
- Su kokiais sunkumais susidūrėte ir kaip galėtumėte juos įveikti būsimų detokso sesijų metu?

4. Sveikų skaitmeninių ribų ir rutinų kūrimas

Teorinis pagrindas

Ši potėmė orientuota į praktinį strategijų taikymą, padedantį kurti ir išlaikyti sveikas skaitmenines ribas bei rutiną. Joje nagrinėjami įvairūs metodai, skirti valdyti prie ekrano praleistą laiką, kurti erdves be technologijų ir į kasdienį gyvenimą integruoti sąmoningus skaitmeninius įpročius, taip gerinant bendrą savijautą ir mažinant neigiamą skaitmeninio pertekliaus poveikį.



Pagrindinės teorinės įžvalgos:

Sveikų skaitmeninių ribų ir rutinų kūrimas – tai aktyvus ir sąmoningas būdas valdyti savo santykį su technologijomis, pereinant nuo teorinio suvokimo prie tikslingo elgesio pokyčio. Skaitmeninio naudojimo kontekste savireguliacija reiškia sąmoningą ribų nustatymą ir struktūrų kūrimą, kurios skatina įsitraukti apgalvotai, o ne impulsyviai ar iš įpročio. Vienas svarbiausių sveikų skaitmeninių ribų aspektų – prie ekrano praleisto laiko valdymas. Tai apima ne tik bendro praleidžiamo laiko prie įrenginių mažinimą, bet ir sąmoningą apsisprendimą, kaip tas laikas naudojamas. Strategijos gali būti įvairios: nustatyti konkrečius laiko limitus tam tikroms programėlėms, naudoti programų blokavimą ar suplanuoti laiko tarpus, skirtus tikslingiems darbams ar poilsiui be jokių skaitmeninių trukdžių [8]. Pagrindinis tikslas – pereiti nuo reaktyvaus prie proaktyvaus santykio su technologijomis, kai ne įrenginys, o žmogus nustato naudojimo taisykles ir sąlygas.

Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Sukurk savo skaitmeninę oazę

Tikslai:

- Nustatyti kasdienio gyvenimo sritis, kuriose reikalingos skaitmeninės ribos.
- Sukurti asmeninį planą, skirtą erdvėms ir laikui be technologijų nustatyti.
- Išvystyti tvarią rutiną, skatinančią sąmoningą technologijų naudojimą.

Reikalingos priemonės:

- Sąsiuvinys arba užrašų knygelė.
- Rašiklis arba pieštukas.

Trukmė: 30–45 minutės



Veiklos eiga

1. Idėjų generavimas (10 minučių):

Paprašykite dalyvių užrašyti situacijas, paros laikus arba fizines erdves, kuriose jų skaitmeniniai įrenginiai labiausiai blaško dėmesį.

2. Užrašų pildymas (15 minučių):

- Erdvės be technologijų: Nustatyti bent dvi fizines erdves, kuriose dalyviai įsipareigoja nenaudoti skaitmeninių įrenginių (pvz., miegamasis, valgomasis).
- Laikas be technologijų: Nustatyti bent du dienos laikotarpius, kai bus atsisakyta ekranų (pvz., pirmos 30 minučių po pabudimo, valanda prieš miegą).
- Pranešimų nustatymai: Išvardyti 3–5 programėles, kurių nebūtinos pranešimų funkcijos bus išjungtos.
- Sąmoninga rutina: Aprašyti vieną naują sąmoningos skaitmeninės veiklos rutiną, kurią planuoja įgyvendinti.

3. Veiksmų planas (10 minučių):

Kiekvienai nustatytai ribai ar rutinai dalyviai užrašo vieną konkretų veiksmą, kurį atliks, kad ją įgyvendintų. Pavyzdžiui, jei miegamasis paskirtas kaip zona be technologijų, veiksmas gali būti: nusipirkti žadintuvą ir telefoną krauti kitame kambaryje.

Refleksija ir tolesni veiksmai

- Kas buvo sunkiausia kuriant savo skaitmeninę oazę?
- Kurias nustatytas ribas, jūsų manymu, bus sunkiausia išlaikyti? Kodėl?
- Kaip manote, ar naujos ribos ir rutinos paveiks jūsų kasdienį gyvenimą ir gerovę?
- Kokias pagalbines priemones galite pasitelkti, kad laikytumėtės savo plano?
- Kaip stebėsite savo pažangą ir prireikus koreguosite planą?



5. Palaikančios skaitmeninės aplinkos kūrimas

Teorinis pagrindas

Ši potėmė nagrinėja, kaip asmenys ir bendruomenės gali sąmoningai skatinti teigiamą ir palaikančią elgseną internete. Aptariamos sąvokos, tokios kaip skaitmeninė empatija, atsakinga internetinė komunikacija ir technologijų panaudojimas kuriant tikrus, prasmingus ryšius, o ne prisidedant prie izoliacijos ar neigiamų patirčių. Dėmesys skiriamas skaitmeninių erdvių transformavimui į aplinką, kuri didintų visapusę gerovę ir skatintų konstruktyvų bendradarbiavimą.

Pagrindinės teorinės įžvalgos

Palaikančių skaitmeninių erdvių puoselėjimas yra itin svarbus siekiant sumažinti socialinių tinklų neigiamą poveikį ir išnaudoti jų potencialą teigiamiems socialiniams ryšiams. Ši samprata grindžiama supratimu, kad nors skaitmeninės platformos gali būti streso ar nerimo šaltinis, jos taip pat suteikia išskirtines galimybes kurti bendruomenę, dalintis informacija ir ugdyti empatiją [9]. Svarbiausia yra tikslingas dizainas ir sąmoningas įsitraukimas. Skaitmeninė empatija yra palaikančių internetinių erdvių kertinis akmuo. Tai yra gebėjimas suprasti ir dalytis kitų jausmais skaitmeninėje aplinkoje, nepaisant kūno kalbos ir kitų ne verbalių signalų stokos [10].



Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Skaitmeninio gerumo iššūkis

Tikslai:

- Aktyviai praktikuoti skaitmeninę empatiją ir teigiamą elgesį internete.
- Suprasti savo elgesio internete įtaką kitiems.
- Prisidėti prie palaikančios ir konstruktyvios skaitmeninės aplinkos kūrimo.

Reikalingos priemonės:

- Asmeniniai skaitmeniniai įrenginiai su interneto prieiga.
- Užrašų knygelė arba užrašų programėlė.

Trukmė: 10–15 minučių

Veiklos eiga

1. Įvadas:

Paaiškinkite iššūkio idėją: vieną savaitę dalyviai sąmoningai įsipareigos atlikti gerumo ir teigiamo bendravimo veiksmus internete.

2. Kasdienės gerumo užduotys (1–7 dienos):

Kiekvieną dieną dalyviai turėtų stengtis atlikti bent tris konkrečius skaitmeninio gerumo veiksmus. Pavyzdžiai:

- Palikti apgalvotą ir padėsinantį komentarą kito žmogaus įrašė.
- Dalintis teigiamu ir pakylėjančiu turiniu.
- Nusiųsti palaikančią žinutę draugui ar šeimos nariui.
- Pagarbiai ir konstruktyviai kritikuoti klaidingą informaciją.
- Dalyvauti prasmingoje ir empatiškoje diskusijoje internetinėje grupėje.
- Išreikšti dėkingumą arba pagarbą kam nors internete.
- Pasiūlyti pagalbą ar patarimą.



3. Kasdienė refleksija:

Kiekvienos dienos pabaigoje dalyviai turėtų trumpai užsirašyti savo dienoraštyje apie atliktas gerumo užduotis. Dalyviai turėtų pasižymėti:

- Koks gerumo veiksmas buvo atliktas?
- Kaip jautėsi atlikdamas šį veiksmą?
- Kokia, jei buvo, gavėjo reakcija?
- Kaip šis veiksmas prisidėjo prie teigiamos internetinės aplinkos?

Refleksija ir tolesni veiksmai

- Kuris jūsų atliktas skaitmeninio gerumo veiksmas turėjo daugiausiai įtakos?
- Kaip skaitmeninio gerumo praktika paveikė jūsų nuotaiką ir savijautą?
- Ar internetinėje aplinkoje pastebėjote pokyčių, kurie galėjo atsirasti dėl jūsų veiksmų?
- Su kokiais sunkumais susidūrėte nuosekliai praktikuodami skaitmeninį gerumą?
- Kaip galite įtraukti šias praktikas į savo kasdienį internetinį elgesį, kad ilgalaikėje perspektyvoje sukurtumėte palaikančią skaitmeninę aplinką?



PAGRINDINĖS ĮŽVALGOS

Šis modulis pabrėžia, kad nors skaitmeninės technologijos suteikia daugybę privalumų, jų dažnai priklausomybę skatinantis dizainas gali neigiamai paveikti psichinę sveikatą. Pagrindinė šio modulio žinutė – sąmoningumo ir tikslingumo svarba skaitmeniniame įsitraukime.

Ką jaunimas ir jaunimo darbuotojai turėtų įsiminti iš šio modulio?

Jaunimas ir jaunimo darbuotojai turėtų suprasti psichologinius mechanizmus, lemiančius skaitmeninę priklausomybę, atpažinti skaitmeninio pertekliaus požymius (pvz., baimę praleisti (FOMO) ir dėmesio fragmentaciją) bei aktyviai taikyti sveikų skaitmeninių ribų ir rutinų strategijas. Galutinis modulio tikslas – skatinti pereiti nuo pasyvaus turinio vartojimo prie aktyvaus, sąmoningo technologijų naudojimo, stiprinant skaitmeninę gerovę ir palaikančią internetinę aplinką.





BIBLIOGRAFIJA

- [1] Andreassen, C. S. (2015). Online social networking and addiction — A review of the psychological literature. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1007/s40429-015-0062-x>
- [2] Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of research into excessive Internet use and addiction: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 22–29.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- [3] Turel, O., & Serenko, A. (2012). The effects of serial position on user satisfaction with mobile applications. *Journal of Organizational Computing and Electronic Commerce*, 22(3), 223–241.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10919392.2012.697078>
- [4] Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 32–49. **<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/14614448211056851>**
- [5] Thatcher, J. B., Wright, R. T., Sun, H., Zagenczyk, T. J., & Klein, R. (2018). Mindfulness in information technology use. *MIS Quarterly*, 42(3), 831–852.
<https://www.jstor.org/stable/26635055>
- [6] Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8), e69841.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1371/journal.pone.0069841>
- [7] Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A. (2024). Overloaded by information or worried about missing out on it: A quantitative study of stress, burnout, and mental health implications in the digital workplace. *Sage Open*, 14(1), 21582440241268830.
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440241268830>
- [8] Cooper, A., & Inglehearn, A. (2015). Perspectives: Managing professional boundaries and staying safe in digital spaces. *Journal of Research in Nursing*, 20(6), 482–489. **<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1744987115604066>**
- [9] Minges, K. E., Owen, N., Salmon, J., Chao, A., Dunstan, D. W., & Whittemore, R. (2015). Reducing youth screen time: Qualitative metasynthesis of findings on barriers and facilitators. *Health Psychology*, 34(4), 381.
<https://psycnet.apa.org/fulltext/2015-12988-007.html>
- [10] Jain, V., & Mitra, A. (2024). Digital empathy. In *Assessing the Impact of Virtual Training Programs* (pp. 235–250). CRC Press.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/20552076251326221>



SANTARVĖS SU SAVIMI IR SAVIVERTĖS STIPRINIMAS

Partnerinės organizacijos pavadinimas	CET Platform Lietuva
Valstybė	Lietuva



MODULIO APRAŠYMAS IR TIKSLAI

Santarvės su savimi ir savivertės stiprinimas

Šis modulis skirtas padėti jaunimui suprasti savęs priėmimą ir savivertę bei tai, kaip šie veiksniai formuoja emocinę gerovę. Jame nagrinėjama, kaip vidinis dialogas, tapatybė, kūno supratimas ir socialinis spaudimas daro įtaką savijautai bei siūlomi įrankiai žalingus modelius pakeisti sveikesniais, atjautos kupiniais įpročiais. Savivertės stiprinimas yra svarbus, nes tai, kaip jaunuoliai mato ir vertina save, stipriai veikia jų atsparumą, pasitikėjimą savimi ir emocinę sveikatą.

MOKYMOSI TIKSLAI

Baigę šį modulį, dalyviai:

- Supras, kas yra savęs priėmimas ir savivertė bei kodėl jie yra svarbūs. Atpažins veiksnius, kurie daro įtaką savivertei – visuomenę, socialinių tinklų poveikį, ankstyvasias patirtis.
- Įvardys neigiamo vidinio dialogo poveikį emocinei sveikatai.
- Išmoks praktinių strategijų, padedančių stiprinti savivertę, ugdyti atjautą ir formuoti sveikesnį požiūrį į save.





MODULIO TEMOS IR STRUKTŪRA

1.Santarvės su savimi ir savivertės supratimas

- a. Teorija: Sąvokos, skirtumai ir vaidmuo psichinei sveikatai.
- b. Praktika: Refleksijos užduotis „Kaip aš save apibrėžiu?“

2.Vidinis kritikas ir atjauta sau

- a. Teorija: Kaip mintys formuoja emocijas ir savivertę.
- b. Praktika: Neigiamo vidinio balso keitimas į pozityvesnį.

3.Tapatybė, kūno suvokimas ir lyginimasis su kitais

- a. Teorija: visuomenės, bendraamžių ir socialinių tinklų įtaka savivertei.
- b. Praktika: Grupinė diskusija arba rašymas dienoraštyje: „Kada lyginuosi su kitais ir kaip tai mane veikia?“

4.Priemonės savivertei stiprinti

- a. Teorija: Atjautos sau ir dėkingumo principai.
- b. Praktika: Struktūruotos atjautos sau arba sąmoningumo praktika.

5.Santarvė su savimi kasdienybėje

- a. Teorija: Rutinos, palaikančios aplinkos ir ribų svarba savivertei.
- b. Praktika: Asmeninio savivertės veiksmų plano kūrimas su mažais, įgyvendinamais tikslais.





MOKYMOSI TIKSLAI

Žinios ir supratimas

Baigę šį modulį, dalyviai:

- Apibrėš savęs priėmimą ir savivertę.
- Paaiškins jų svarbą psichinei sveikatai.
- Nustatys veiksnius, formuojančius savivertę, įskaitant vidinį balsą, tapatybę, kūno supratimą ir tarpusavio lyginimąsi.
- Aprašyti neigiamų įsitikinimų apie save poveikį emocinei gerovei.
- Atpažinti praktinius būdus, padedančius stiprinti savivertę ir savęs priėmimą.

Gebėjimai

Baigę šį modulį, dalyviai:

- Atpažins savikritiškas mintis ir pakeis jas pozityviu vidiniu balsu. Taikys sąmoningumo ir atjautos sau technikas kasdienėse situacijose.
- Praktikuos strategijas, padedančias sumažinti neigiamą tarpusavio lyginimąsi.
- Sukurs asmeninį veiksmų planą, skirtą savivertės ir atsparumo stiprinimui.
- Išsikels pasiekiamus, prasmingus tikslus, kurie padėtų palaikyti nuolatinį savęs priėmimą.





1 Dalis: Santarvės su savimi ir savivertės supratimas

1. Teorinis pagrindas

Trumpas aprašymas: Išnagrinėkite, ką reiškia savęs priėmimas ir savivertė, kuo jie skiriasi ir koks jų vaidmuo psichinei sveikatai.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Savęs priėmimas – tai besąlygiška meilė sau, o savivertė – savo vertės suvokimas, grindžiamas asmeniniu įsivertinimu. Abu šie aspektai yra būtini psichologiniam atsparumui ir emocinei gerovei.

Multimedijos nuorodos:

Vaizdo įrašai: *Kėlionė meilės sau link: kuriame etape esate jūs? | Kas yra savivertė | Apie savikritiką*

Knygos: *Kristen Neff - Atjauta sau: gerumo sau galia*

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Apibrėžiu save

Tikslai: Stiprinti suvokimą apie tai, kaip patys save apibrėžiamo

Reikalingos priemonės: Popierius, rašikliai, dienoraščiai

Trukmė: 10–15 minučių

Veiklos eiga:

- Paprašykite dalyvių puslapio viršuje užrašyti „Kas aš esu?“
- Per 5 minutes dalyviai užrašo kuo daugiau savęs apibrėžimų (pvz., vaidmenis, savybes, vertybes).
- Pažymi, kurie aspektai yra išoriniai (pvz., pasiekimai), o kurie – vidiniai (pvz., gerumas, ištvermė).

Refleksija ir tolesni veiksmai:

Aptarkite, kaip dėmesio nukreipimas nuo išorinių aspektų prie vidinių gali padėti formuoti stipresnę savivertę.



2 Dalis: Vidinis kritikas ir atjauta sau

1. Teorinis pagrindas

Trumpas aprašymas: Išnagrinėti savo vidinio dialogo vaidmenį ir tai, kaip vidinis balsas formuoja emocijas.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Vidinis kritikas skatina gėdą ir žemą savivertę; atjauta sau padeda įveikti vidinį kritiką.

Multimedijos nuorodos:

Vaizdo įrašai: Ką daryti jei jūsų vidinis kritikas yra žiaurus - Ethan Kross
Kaip priešintis savo vidiniam kritikui - Josh Green

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Reformuoju savo vidinį balsą

Tikslai: Ugdyti supratimą apie vidinį kritiką ir praktikuoti neigiamos savivertės keitimą į savęs palaikymą.

Reikalingos priemonės: Popierius, rašikliai, dienoraščiai.

Trukmė: 15–20 minučių

Veiklos eiga:

- Užrašykite tris neseniai kilusias savikritiškas mintis.
- Kiekvieną perrašykite taip, tarsi maloniai kalbėtumėte su artimu draugu.
- Pasidalinkite pavyzdžiais su grupe.
- Alternatyva: dalyviai gali pasirašyti savikritiškas mintis ir pasidalinti jas tarpusavyje anonimiškai, kad kiekvienas gautų atsitiktinį variantą.

Refleksija ir tolesni veiksmai:

Paklauskite: Kaip jaučiasi jūsų versija, sulaukianti palaikymo? Kas pasikeistų, jei šią praktiką atliktumėte kasdien?



3 Dalis: Tapatybė, kūno suvokimas ir lyginimasis su kitais

1. Teorinis pagrindas

Trumpas aprašymas: Išnagrinėkite, kaip visuomenė, bendraamžiai ir socialiniai tinklai formuoja savivoką bei tarpusavio lyginimąsi.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Tarpusavio lyginimasis gali skatinti augimą arba pakenkti; žiniasklaida dažnai sustiprina nerealistiškus idealus, mažinančius savivertę.

Multimedijos nuorodos:

Vaizdo įrašai: [Socialiniai tinklai ir savęs supratimas](#) | [Ar socialiniai tinklai neigiamai veikia paauglių psichinę sveikatą?](#) |

Straipsniai: [Socialinių tinklų poveikis jaunimo savivokai – Molly Smith](#) | [Savęs pateikimas socialiniuose tinkluose pagal sociodemografinius rodiklius, gyvenimo būdus ir asmenybės bruožus: kryžminio skerspjuvio tyrimas](#)

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Tarpusavio lyginimosi perspektyva

Tikslai: Ugdyti suvokimą apie lyginimosi su kitais įpročius ir jų emocinį poveikį

Reikalingos priemonės: Popierius, rašikliai, dienoraščiai

Trukmė: 15–20 minučių

Veiklos eiga:

- Paprašykite dalyvių prisiminti situaciją, kai jie lygino save su kitais.
- Paprašykite užrašyti: kas tai sukėlė? Kaip jaučiausi? Ar tai buvo naudinga ar žalinga?
- Įžvalgomis dalinamasi porose arba mažose grupėse.

Refleksija ir tolesni veiksmai:

Skatinkite pažvelgti į lyginimąsi iš savo asmeninio augimo perspektyvos.



4 Dalis: Priemonės savivertei stiprinti

1. Teorinis pagrindas

Trumpas aprašymas: Pristatykite praktines strategijas, skatinančias savivertę.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Savęs užjautimas, dėkingumas ir stipriąsias savybes akcentuojanti refleksija gerina atsparumą ir pasitikėjimą savimi.

Multimedijos nuorodos:

Vaizdo įrašai: *Meditacija su Tara Brach* | *5 pratimai, stiprinantys pasitikėjimą savimi*

Medžiaga: *Savivertės ugdymo užduotys*

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Stiprybių atpažinimo ir dėkingumo praktika

Tikslai: Ugdyti pozityvią savimonę ir dėkingumo jausmą.

Reikalingos priemonės: Popierius, rašikliai, užrašų knygelės.

Trukmė: 15–20 minučių.

Veiklos eiga:

- *Užrašykite tris savo asmenines stiprybes arba pasiekimus (didelius ar mažus).*
- *Užrašykite tris dalykus, už kuriuos šiandien jaučiatės dėkingi.*
- *Pasidalykite poroje arba grupėje (nebūtina).*

Refleksija ir tolesni veiksmai:

Aptarkite, kaip dėkingumo praktika ir dėmesio sutelkimas į savo stiprybes ilgainiui keičia savivertę.



5 Dalis: Santarvė su savimi kasdienybėje

1. Teorinis pagrindas

Trumpas aprašymas: Paaiškinti, kaip kasdienės rutinos, aiškos ribos ir palaikanti aplinka padeda stiprinti ir išlaikyti pozityvią savimone.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Maži kasdieniai veiksmai ilgainiui kuria psichologinį atsparumą ir sveikesnį santykį su savimi.

Multimedijos nuorodos:

Vaizdo įrašai: *5 saviugdos įgūdžiai, kurie padės jums neatpažįstamai pasikeisti*

Straipsniai: *7 kasdieniai ritualai, padedantys stiprinti savivertę*.

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Mano savivertės stiprinimo planas

Tikslai: Paversti įgytas žinias realiais, kasdien įgyvendinamais žingsniais.

Reikalingos priemonės: Tušti lapai, rašikliai.

Trukmė: 30 minučių.

Veiklos eiga:

Nustatykite vieną įprotį, kurio norite atsikratyti (pvz., vidinis kritikas, žalingas lyginimasis su kitais).

Pasirinkite vieną teigiamą įprotį, kurį norėtumėte įgyti (pvz., dienoraščio rašymas, sąmoningas veikimas).

Užsirašykite 2–3 mažus, realistiškus tikslus artimiausiam mėnesiui.

Nusistatykite konkretų laiką naujai veiklai (pvz., ramybės akimirka prieš miegą, trumpa meditacija po pietų ir pan.).

Stebėkite, kaip ši nauja veikla prisideda prie jūsų gyvenimo: sekite, kaip ji veikia jūsų savijautą, kodėl jums jos reikia ir kokią naudą pastebite kasdien.

Refleksija ir tolesni veiksmai:

Pasidalykite vienu tikslu su grupe, kad jaustumėte atsakomybę; dalinkitės savo pažanga per būsimus užsiėmimus.



PAGRINDINĖS ĮŽVALGOS

Pagrindinės modulio įžvalgos

- Savęs priėmimas ir savivertė yra psichinės gerovės pagrindai, padedantys jaunuoliams ugdyti pasitikėjimą savimi.
- Žmogaus vidinis kritikas dažnai silpnina savivertę, tačiau minčių perkonstravimas pasitelkiant atjautą sau padeda kurti sveikesnę savivoką.
- Tapatumas, kūno supratimas ir tarpusavio lyginimasis lemia, kaip jaunuoliai mato save, ypač jaučiant visuomenės ir socialinių tinklų spaudimą būti ar elgtis pagal normas.
- Tokie praktiniai įrankiai kaip dėkingumo praktika, sąmoningumas ir stiprybėmis grįsta refleksija padeda auginti savivertę.
- Kasdieniai įpročiai ir nedideli veiksmai – pavyzdžiui, ribų nustatymas, dienoraščio rašymas ar asmeninių tikslų kūrimas – padeda praktikuoti savęs priėmimą kasdieniame gyvenime.

Pagrindinė modulio žinutė

Jaunuoliai ir jaunimo darbuotojai turėtų suvokti, kad savęs priėmimas ir savivertė yra itin svarbūs psichinei sveikatai ir psichologiniam atsparumui. Suprantant, kaip vidinis dialogas, tarpusavio lyginimasis ir kūno supratimas veikia jaunuolius, galima atpažinti žalingus įpročius ir pakeisti juos pozityviais polinkiais. Praktinių įrankių, tokių kaip sąmoningumas, dėkingumas ir asmeniniai veiksmų planai, naudojimas padeda ugdyti pasitikėjimą savimi, emocinę gerovę ir sveikesnius santykius su savimi bei kitais.





GLOSSARY

Savęs priėmimas

Apibrėžimas: Savęs priėmimas – tai savo vertės ir savęs pripažinimas bei priėmimas, įskaitant visus asmens aspektus – stiprybes, silpnybes ir trūkumus.

Šaltinis: Rose, S. (2021). What is self-acceptance
<https://steverosephd.com/what-is-self-acceptance/>

Savivertė

Apibrėžimas: Savivertė – tai bendras asmeninės vertės jausmas, kurį lemia tai, kaip asmuo suvokia save ir savo pasiekimus.

Šaltinis: American Psychological Association. (2021). Self-esteem. Iš APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/self-esteem>

Vidinis dialogas/balsas

Apibrėžimas: Vidinis dialogas – tai vidinis balsas ar pokalbis, kurį asmuo turi su savimi. Jis gali būti teigiamas (palaikantis) arba neigiamas (kritiškas) ir reikšmingai veikia emocijas, elgesį bei psichinę sveikatą.

Šaltinis: Brinthaup, T. M., & Dove, L. M. (2016). Making sense of self-talk. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 3(2), 213– 227. <https://doi.org/10.1037/cns0000079>





BIBLIOGRAFIJA

1. Brinthead, T. M., & Dove, L. M. (2016). Making sense of self-talk. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3(2), 213–227. DOI: 10.1037/cns0000079
2. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. DOI: [10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
3. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. DOI: 10.1080/15298860309032
4. Kross, E., & Ayduk, Ö. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187–191. DOI: [10.1177/0963721411408883](https://doi.org/10.1177/0963721411408883)
5. Wood, J. V., & Forest, A. L. (2016). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of self-esteem and self-compassion. *Psychology of Well-Being*, 6(1), 1–13. DOI: 10.1186/s13612-016-0056-0



JOGA IR MEDITACIJA

Partnerinės organizacijos pavadinimas	Association WalkTogether
Valstybė	Bulgarija



MODULIO APRAŠYMAS IR MOKYMOSI TIKSLAI

TEMOS APRAŠYMAS

Šios temos tikslas – padėti jaunimui suprasti jogos ir meditacijos naudą psichinei sveikatai bei išmokti veiksmingai taikyti šias veiklas kasdienybėje. Joga suteikia jaunuoliams progą nuraminti kūną ir stiprinti psichologinį atsparumą, o meditacija lavina gebėjimą sutelkti dėmesį, mažinti neigiamų minčių kiekį bei išlaikyti balansą. Kartu šios veiklos stiprina emocijų reguliaciją, savivertę ir streso valdymą – esminius jaunų žmonių psichologinės gerovės pagrindus.

MOKYMOSI TIKSLAI

Mokymosi metu dalyviai:

- supras, kaip joga ir meditacija veikia kūną ir protą;
- susipažins su skirtingais jogos tipais ir jų teikiama nauda;
- apžvelgs mokslinius įrodymus apie šių veiklų poveikį psichinei sveikatai;
- išbandys pagrindinius jogos ir meditacijos metodus;
- taikys sąmoningumo ir kvėpavimo technikas streso valdymui;
- sukurs asmeninį jogos ir meditacijos planą, skirtą jų pačių emocinei gerovei didinti.





Modulio temos ir struktūra

- 1. Įvadas į jogą ir meditaciją**
- 2. Joga ir psichinė sveikata**
- 3. Meditacija ir psichinė sveikata**
- 4. Moksliniai tyrimai ir atvejų analizės**
- 5. Jogos ir meditacijos integravimas į kasdienį gyvenimą**





MOKYMOSI TIKSLAI

Žinios ir supratimas

- Paaiškinti jogos ir meditacijos fiziologinį bei psichologinį poveikį.
- Įvardyti įvairius jogos stilius ir meditacijos tipus bei jų specifinę naudą.
- Aptarti mokslinius įrodymus, pagrindžiančius jogos ir meditacijos naudą psichinei sveikatai.

Įgūdžiai

- Pademonstruoti pagrindinius jogos ir meditacijos pratimus, skirtus psichologinei savijautai gerinti.
- Taikyti dėmesingumo ir kvėpavimo technikas streso bei emocinių būsenų valdymui.
- Parengti paprastą, individualizuotą jogos ar meditacijos planą psichinei sveikatai stiprinti.





ĮVADAS Į JOGĄ IR MEDITACIJĄ

1. Teorinis pagrindas

Jogos ištakos siekia 4 000–5 000 metų, tačiau tik II a. pr. Kr. išminčius Patandžalis sudarė pirmąsias rašytines jogos mokymo gaires „Joga sūtra“. Šiame pamatiniame tekste jis aprašė tai, ką šiandien vadiname Aštangomis – praktikomis, kurios, kaip teigiama, apvalo kūną ir protą. Gyventi joga reiškia integruoti jos principus į kasdienį gyvenimą ir perkelti išmoktas pamokas į visas savo gyvenimo patirtis.

Meditacija – tai praktika, skirta nuraminti ir sutelkti protą, taikant įvairias psichologines ir fizines technikas. Skirtingos meditacijos formos gali būti naudojamos skirtingiems tikslams – atsipalaidavimui, nerimo ar streso mažinimui ar bendrai gerovei stiprinti.

2. Praktinės veiklos struktūra

Užsiėmimo pavadinimas: Joga ir meditacija pradedantiesiems

Tikslai: Susipažinti su joga ir meditacija

Reikalinga medžiaga: **Vaizdo įrašai: Joga pradedantiesiems; 5 min meditacija**

Trukmė: 25 minutės

Veiklos eiga:

1. Atidarykite aukščiau pateiktas nuorodas ir pirmiausia atlikite jogos pamoką pradedantiesiems.
2. Tuomet atlikite paprastą 5 minučių meditaciją.

Refleksija ir tolesni veiksmai:

Palyginkite savo emocinę ir psichologinę būseną prieš ir po šių dviejų veiklų.



JOGA IR PSICHINĖ SVEIKATA

1. Teorinis pagrindas

Park ir kt. atliktas tyrimas „Kaip skirtingos jogos rūšys per vieną užsiėmimą keičia psichologinę ir emocinę gerovę“ nagrinėjo, kaip vieno jogos užsiėmimo žingsniai —meditacija, aktyvios ir atstatomosios pozos bei kvėpavimo pratimai—veikia psichologinius aspektus, tokius kaip dėmesingumas, kūno sąmoningumas, savitranscendencija, dvasinė ramybė ir socialinis susietumas bei emocinę savijautą. Tyrimo rezultatai parodė, kad dalyviai po vieno užsiėmimo patyrė daugiau teigiamų emocijų—ypač atsipalaidavimą ir ramybę.

2. Praktinės veiklos struktūra

Užsiėmimo pavadinimas: Joga geresnei psichinei sveikatai

Tikslai: Pajusti psichologinę ir emocinę jogos naudą

Reikalinga medžiaga: **Vaizdo įrašai:** [Jogos praktika jūsų dienos praskaidrinimui](#); [Jogos užsiėmimas visiškam kūno ir proto subalansavimui](#)

Trukmė: 45 minutės

Veiklos eiga: Atidarykite pateiktas nuorodas ir atlikite jogos užsiėmimą (vieną pasirinktą arba abu).

Refleksija ir tolesni veiksmai:

Palyginkite savo psichologinę ir emocinę būseną prieš ir po veiklos.



MEDITACIJA IR PSICHINĖ SVEIKATA

1. Teorinis pagrindas

Meditacija, viena iš Aštangų, yra praktika, kurioje protas sutelkiamas į vieną dėmesio tašką – kvėpavimą, mantrą, raminančią muziką ar vizualinį vaizdą. Užgniaužiant blaškymąsi, meditacija ugdo aiškumo ir ramybės būseną, kuri tiesiogiai palaiko psichinę ir emocinę gerovę. Tyrimai rodo, kad reguliari meditacija gali reikšmingai sumažinti stresą ir nerimą, pagerinti nuotaiką, stiprinti emocinį atsparumą bei skatinti geresnį miegą. Ji taip pat gerina dėmesį ir koncentraciją, todėl yra vertingas įrankis kasdienės psichinės pusiausvyros palaikymui.

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Meditacija streso ir nerimo mažinimui

Tikslai: Išbandyti kontroliuojamą meditaciją ir išmokti geriau susitvarkyti su stresu bei nerimu

Reikalingos priemonės: **Vaizdo įrašai: „15 minučių vedama meditacija stresui ir nerimui malšinti“; „Valdyk savo protą, stresą, baimę ir nerimą“**

Trukmė: 25 minutės

Veiklos eiga:

- *Raskite ramią vietą. Klausykitės ir atlikite abejas meditacijas (pageidautina su ausinėmis).*

Refleksija ir tolesni veiksmai:

Palyginkite savo psichinę būseną prieš ir po abiejų meditacijų.



MOKSLINIAI TYRIMAI IR ATVEJŲ ANALIZĖS

1. Teorinis pagrindas

Pagal BBC straipsnį, reguliarius jogos praktikavimas siejamas su didesniu pilkosios medžiagos tankiu smegenyse, kas yra svarbu atminčiai, emocijų reguliavimui ir savimonės vystymuisi. Tai padeda atsigauti po neurologinių sutrikimų ir mažina streso, nerimo bei PTSS simptomus. Tyrėjai teigia, kad jogos sąmoningumo aspektai stiprina emocinį atsparumą ir gerina psichinę savireguliaciją. Straipsnis „Meditacija ir jos nauda psichinei bei fizinei sveikatai 2023 metais“ nurodo, kad meditacija gerina emocijų reguliavimą ir skatina ilgalaikės teigiamas emocines būsenas; klinikiniai tyrimai rodo reikšmingą nerimo sutrikimų, depresijos ir su stresu susijusių sutrikimų sumažėjimą. Taip pat pateikiami įrodymai apie meditacijos terapinį potencialą PTSS atvejais.

2. Praktinės veiklos struktūra

Pavadinimas: Kaip joga ir meditacija pakeitė mano gyvenimą

Tikslai: Sužinoti apie žmonių patirtis praktikuojant jogą ir meditaciją

Reikalingos medžiagos: **Vaizdo įrašai: JOGOS NAUDA IR MANO PATIRTIS; Kaip meditacija kiekvieną dieną 3 metus pakeitė mano gyvenimą**

Trukmė: 20 minučių

Veiklos eiga:

- *Peržiūrėti vaizdo įrašus, kuriuose žmonės dalijasi savo jogos ir meditacijos patirtimi.*

Refleksija ir tolesni veiksmai:

Apsvarstykite galimybę pradėti savo gyvenimą transformuojančią jogos ir meditacijos kelionę.



JOGOS IR MEDITACIJOS INTEGRAVIMAS Į KASDIENĮ GYVENIMĄ

1. Teorinis pagrindas

Skirtingos jogos rūšys daro skirtingą poveikį psichinei sveikatai. Švelnesnės formos, tokios kaip Hatha ir Yin joga, mažina nerimą, stresą ir perdegimą. Intensyvesnės rūšys, pavyzdžiui, Vinyasa, Ashtanga ir Power joga, padeda gerinti dėmesingumą, atsparumą ir nuotaiką. Kvėpavimo pratimai (pranajama) dažnai derinami su meditacija, kad būtų efektyviai reguliuojama nervų sistema ir gilinamas sąmoningumas. Meditacija ramina protą, o kvėpavimo technikos reguliuoja nervų sistemą. Kartu šios disciplinos sukuria galingą sinergiją streso mažinimui, emociniam gijimui ir geresniam dėmesio sutelkimui.

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Maži žingsniai veda link didelių pokyčių.

Tikslai: Kasdieniame gyvenime praktikuoti paprastą jogos, pranajamos ir meditacijos rutiną, tinkamą pradedantiems.

Reikalingos priemonės: *Vaizdo įrašas „Kas yra Saulės pasveikinimai ir kodėl juos praktikuojame?“*

Trukmė: 30 minučių

Veiklos eiga: 15 min – Saulės pasveikinimai → 5 min – Pranajama (gilus kvėpavimas) → 10 min – sąmoningumo meditacija.

Refleksija ir tolesni veiksmai:

Užrašykite dienoraštyje kaip pasikeitė jūsų psichinė sveikata.



PAGRINDINĖS ĮŽVALGOS

Joga ir meditacija papildo viena kitą: joga ramina kūną ir stiprina psichologinį ir fizinį atsparumą, o meditacija treniruoja protą išlikti susitelkusiam ir mažinti neigiamas mintis. Psichologinė šių veiklų nauda apima stipresnį emocijų reguliavimą, geresnį streso valdymą ir sustiprintą savivertę – esminius jaunų žmonių gerovės pagrindus. Mokymosi metu nagrinėjami įvairūs jogos stiliai ir meditacijos technikos, suprantant, kaip kiekviena iš jų prisideda prie psichinės ir emocinės sveikatos. Modulyje akcentuojami moksliniai įrodymai, pagrindžiantys šių praktikų veiksmingumą, ir jų sąsajos su realiais psichinės sveikatos rezultatais. Praktinis taikymas yra itin svarbus: mokiniai praktikuoja pagrindinius jogos, sąmoningumo ir kvėpavimo pratimus bei kuria individualų saviugdų planą.

Jauni žmonės įgis priemonių valdyti stresą, nerimą ir neigiamas mintis. Jie ugdys pasitikėjimą taikydami paprastas jogos ir meditacijos praktikas kasdien.

Jaunimo darbuotojai turės aiškų supratimą apie jogos ir meditacijos naudą jaunuolių psichikos sveikatai. Jie įgaus išteklių, padedančių integruoti jogą ir meditaciją į jaunimo programas kaip prieinamas ir veiksmingas psichinės sveikatos stiprinimo priemones.



ŽODYNĖLIS

Joga – holistinė praktika, kilusi iš senovės Indijos, integruojanti kūno pozas (asana), kvėpavimo technikas (pranajama), atsipalaidavimą ir meditaciją. Jos tikslas yra harmonizuoti kūno, proto ir dvasios pusiausvyrą.

Meditacija – tai dėmesio sutelkimo ir sąmoningumo praktika, dažnai apimanti kvėpavimo, minčių ar kūno pojūčių stebėjimą. Jos tikslas yra ugdyti aiškumą, ramybę ir vidinę taiką.

Pranajama – jogos šaka, orientuota į kvėpavimo reguliavimą naudojant specifines įkvėpimo, iškvėpimo ir kvėpavimo sulaikymo technikas. Jos tikslas yra gerinti energijos tekėjimą, susikaupimą ir bendrą savijautą.





BIBLIOGRAFIJA

- Boho Beautiful Yoga Journey Handbook
- Cleveland Clinic - Meditation
- Boho Beautiful Yoga
- The mind-altering power of yoga could improve your mental health
- Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023
- Exploring How Different Types of Yoga Change Psychological Resources and Emotional Well-Being across a Single Session



KŪRYBIŠKUMAS IR ATNAUJINIMAS – aplinkai draugiški sprendimai geresnei emocinei gerovei

Partnerinės organizacijos pavadinimas	ARCHE
Valstybė	Lenkija



MODULIO APRAŠYMAS IR MOKYMOSI TIKSLAI

Šis modulis skatina jaunimą tyrinėti, kaip kūrybiškumas ir atnaujinimas gali gerinti psichinę savijautą. Atnaujinimas – atliekų medžiagų transformavimas į vertingus produktus – skatina saviraišką, problemų sprendimą ir tvarius įpročius. Dalyviai sužinos, kaip kūrybingas atnaujinimas stiprina atsparumą, mažina stresą ir didina savimone.

MOKYMOSI TIKSLAI – Baigę modulį, dalyviai gebės:

- Suprasti kūrybiškumo ir atnaujinimo vaidmenį psichinės sveikatos stiprinime.
- Tyrinėti saviraišką transformuojant medžiagas ir objektus.
- Įgyti pasitikėjimo naudojant atnaujinimą kaip priemonę streso mažinimui, sąmoningumui ir asmeniniam augimui.
- Stiprinti išradingumą, vaizduotę ir problemų sprendimo gebėjimus kaip psichinės gerovės apsauginius veiksnius.
- Sukurti asmenines strategijas, kaip integruoti kūrybiškumą ir atnaujinimą į kasdienį gyvenimą.



Modulio temos ir struktūra

Kūrybiškumas ir atnaujinimas – aplinkai draugiški sprendimai geresnei emocinei gerovei

1. Įvadas į kūrybiškumą ir atnaujinimą
2. Medžiagos, atstojančios emocinės raiškos priemonės
3. Praktinės atnaujinimo technikos
4. Bendri ir bendruomeniniai atnaujinimo projektai
5. Atnaujinimo integravimas į kasdienį gyvenimą





MOKYMOSI TIKSLAI

Žinios ir supratimas

Dalyviai:

- Apibūdins atnaujinimą ir paaiškins jo psichologinę, socialinę bei aplinkosaugos naudą.
- Aprašys, kaip kūrybinė objektų transformacija veikia emocijas, stresą ir savęs suvokimą.
- Pripažins eksperimentavimo, bandymų ir klaidų bei improvizacijos vertę.
- Nustatys bendruomeninę ir socialinę naudą, gaunamą iš atnaujinimo projektų.

Ilgūdžiai

Dalyviai gebės:

- Transformuoti kasdienes daiktus į funkcionalius arba meninius kūrinius.
- Taikyti refleksijos ir problemų sprendimo metodus kūrybiniuose projektuose.
- Planuoti ir vykdyti nedidelius atnaujinimo projektus individualiai arba grupėje.
- Sukurti asmeninį veiksmų planą, kaip kūrybiškai panaudoti atnaujinimą kasdienėje rutinoje.



1 Dalis: Įvadas į kūrybiškumą ir atnaujinimą

1. Teorinis pagrindas: Kūrybiškas perdirbimas gerina emocinę savijautą, nes skatina kūrybiškumą, problemų sprendimą ir pasididžiavimą sukūrus naudingą daiktą iš atliekų.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Praktinė kūrybinė veikla aktyvina smegenų atlygio sistemas, padeda pasiekti „tėkmės“ būseną ir mažina kortizolio lygį.

Multimedijos nuorodos:

- [Vaizdo įrašas: Kaip kūrybiškumas gerina psichinę sveikatą ir gerovę? \(YouTube\)](#)
- [Straipsnis: Kūrybiškumo ir psichologinės gerovės ryšys: literatūros integracinė apžvalga](#)

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Įkvėpiantis pasivaikščiojimas

Tikslas: Stebėti aplinką ir ieškoti galimų kūrybinių idėjų.

Reikalingos priemonės: Užrašų knygelė, rašiklis, kamera/telefonas (nebūtina)

Trukmė: 20 minučių

Instrukcijos:

1. Pasivaikščiokite po aplinką ir užsirašykite daiktus ar medžiagas, kurias būtų galima pritaikyti naujam produktui.
2. Padarykite nuotraukų arba eskizų.
3. Pasidalykite idėjomis su partneriu ir aptarkite galimus jų transformavimo būdus.

Refleksija: Kaip kitoks kasdienių daiktų panaudojimas keičia suvokimą ir vaizduotę?



2 Dalis: Medžiagos, atstojančios emocinės raiškos priemonės

1. Teorinis pagrindas: Darbas su įvairiomis medžiagomis ir jų transformavimas leidžia išreikšti emocijas ir tyrinėti asmeninį suvokimą.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Lytėjimu pagrįstas darbas su medžiagomis mažina stresą, skatina įsisąmoninimą ir gerina emocijų reguliaciją.

Multimedijos nuorodos:

- [TED Talk: Tyler Kellogg: Kažkas iš Nieko](#)
- [Sraipsnis: Kūrybinė saviraiška ir psichinė sveikata](#)

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Emocinis objektas

Tikslas: Išreikšti emocijas pasirinkto objekto transformacijos pagalba.

Reikalingos priemonės: Buteliai, kartonas, seni drabužiai, dažai, žirkklės, klijai.

Trukmė: 30 minučių

Veiklos eiga:

1. Pasirinkite medžiagą arba daiktą.
2. Paverskite tai objektu, atspindinčiu asmeninę emociją arba istoriją.
3. Poroje paaiškinkite savo pasirinkimus.

Refleksija: Aptarkite, kaip kuriant apčiuopiamus jausmų atvaizdus keičiasi emocinis suvokimas.



3 Dalis: Praktinės atnaujinimo technikos

1. Teorinis pagrindas: Objektų atnaujinimo įgūdžių mokymasis stiprina problemų sprendimo gebėjimus, kūrybiškumą ir atsparumą.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Praktiniai įgūdžiai, tokie kaip medžiagų karpymas, rinkimas ir dažymas, aktyvina tiek kognityvinius, tiek motorinius gebėjimus, skatina pasitikėjimą savimi ir prisitaikymą.

Multimedijos nuorodos:

Vaizdo įrašas: 10 NEMOKAMŲ IR PAPRASTŲ „PASIDARYK PATS“ PERDIRBIMO PROJEKTŲ NAUDOJANT BUITINIUS DAIKTUS

Straipsnis: Meninės kūrybos ir rankdarbių užsiėmimai teigiamai veikia bendrą gerovę ir mažina vienišumo jausmą

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: „Pasidaryk pats“ perdirbimo iššūkis

Tikslas: Ugdyti praktinius įgūdžius ir pasitikėjimą savimi per rankų darbo kūrybą.

Reikalingos medžiagos: Perdirbami daiktai (buteliai, dėžutės, audiniai), pagrindiniai rankdarbių įrankiai, dažai, žymekliai.

Trukmė: 40 minučių

Veiklos eiga:

1. Pasirinkite vieną ar kelis daiktus perdirbimui.
2. Sukurkite idėjų sąrašą, kaip juos paversti funkcionaliais ar dekoratyviais objektais.
3. Pagaminkite daiktą individualiai arba mažose grupėse.

Refleksija: Kaip problemos išsprendimas ir kūrybiškumas prisidėjo prie pasiekimo jausmo?



4 Dalis: Bendri ir bendruomeniniai atnaujinimo projektai

1. Teorinis pagrindas: Darbas kartu įgyvendinant atnaujinimo projektus stiprina socialinius ryšius ir skatina empatiją.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Bendradarbiaujant kūrybiškoje aplinkoje išskiriama oksitocino, gerėja grupės darnumas, kas palaiko emocinę gerovę ir vienybės jausmą.

Multimedijos nuorodos:

Video: Bendruomenės atnaujinimo projektas - Mrs. Klamm - North Valley Academy

Kūrybiškos bendruomenės įkvėpimai: Vaizduotę skatinančios atnaujinimo idėjos

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Grupinis Atnaujinimo Projektas

Tikslas: Skatinti bendradarbiavimą, kūrybiškumą ir socialinį įsitraukimą.

Reikalingos medžiagos: Įvairios perdirbamos medžiagos, rankdarbio įrankiai, bendra darbo erdvė.

Trukmė: 60 minučių

Veiklos eiga:

1. Sudarykite mažas grupes ir pasirinkite bendro atnaujinimo projekto temą.
2. Kartu suplanuokite ir įgyvendinkite projektą.
3. Pristatykite galutinius darbus visai grupei.

Refleksija: Aptarkite kūrybinio bendradarbiavimo iššūkius ir sėkmes bei tai, kaip tai veikia nuotaiką ir santykius.



5 Dalis: Atnaujinimo integravimas į kasdienį gyvenimą

1. Teorinis pagrindas: Reguliarūs kūrybiniai ir tvarūs užsiėmimai gerina ilgalaikę psichinę gerovę ir aplinkos suvokimą.

Pagrindinės teorinės įžvalgos: Maži kasdieniai įpročiai, pavyzdžiui, atliekų perdirbimas, skatina sąmoningumą, atsakomybę ir pasitenkinimą kūrybos procesu.

Multimedijos nuorodos:

Vaizdo įrašas: Atnaujinimo pamoka: 5 paprasti būdai transformuoti savo drabužius

Straipsnis: Sąmoningumas ir kūrybiškumas: įtaka mąstymui ir veikloms

2. Praktinės veiklos struktūra

Veiklos pavadinimas: Mano Atnaujinimo Veiksmų Planas

Tikslas: Pritaikyti kūrybiškumą ir išradingumą kasdieniame gyvenime

Reikalingos medžiagos: Popierius, rašikliai, maži perdirbami daiktai

Trukmė: 30 minučių

Veiklos eiga:

1. Nustatykite 1–2 kasdienės ar savaitinės atnaujinimo veiklas (pvz., senus stiklainius paversti vazonėliais).
2. Parašykite 2–3 mažus tikslus, kuriuos įgyvendinsite per šias veiklas per artimiausią mėnesį.
3. Pasidalinkite planais su draugu atsakomybės palaikymui.

Refleksija: Kaip mažų kūrybinių veiksmų integravimas gali pagerinti tiek asmeninę savijautą, tiek aplinkosaugą?



PAGRINDINĖS ĮŽVALGOS

- Kūrybiškumas ir atnaujinimas gerina emocijų reguliaciją, mažina stresą ir stiprina savivertę.
- Praktiniai, į veiklą orientuoti projektai ugdo problemų sprendimo gebėjimus, pasitikėjimą savimi ir sąmoningumą.
- Bendradarbiavimas kuriant iš panaudotų medžiagų skatina socialinį ryšį, empatiją ir įsitraukimą į bendruomenę.
- Kasdieniai, nedideli veiksmai, susiję su medžiagų perdirbimu, ilginiui stiprina gerovę ir didina aplinkosauginį sąmoningumą.





ŽODYNĖLIS

- **Kūrybiškumas:** Gebėjimas kurti originalias idėjas, raiškos formas ar sprendimus.
- **Atnaujinimas (upcycling):** Atliekų ar nebenaudojamų medžiagų pavertimas naujais, vertingais daiktais.
- **Tėkmė (flow):** Būsena, kai žmogus visiškai įsitraukia į veiklą ir patiria malonumą ją atliekant.
- **Sąmoningumas (mindfulness):** Dabarties momento suvokimas ir sąmoningas dėmesio sutelkimas.
- **Problemų sprendimas:** Procesas, kurio metu nustatomos problemos ir kuriami veiksmingi jų sprendimai.





BIBLIOGRAFIJA

- Lacey, S., & Lawson, R. (2017).
Crafting and Wellbeing: Psychological
Impacts of Making. Routledge.
- Beghetto, R. A., & Kaufman, J. C. (2016).
Creative Learning and Mental Health.
Springer. TEDx Talks and YouTube
resources on creativity, upcycling, and
wellbeing. Articles from Psychology
Today, American Psychological
Association, and Journal of Creative
Behavior on creativity and mental
health.



Emocinio gyvenimo įgūdžiai psichinei sveikatai palaikyti

Partnerinės organizacijos pavadinimas	CONNECTING DOTS
Valstybė	Kipras



MODULIO APRAŠYMAS IR MOKYMOSI TIKSLAI

Šiame modulyje nagrinėjami esminiai emocinio gyvenimo įgūdžiai, kurie padeda palaikyti bendrą psichinę gerovę. Jame pabrėžiama emocijų supratimo ir valdymo, atsparumo stiprinimo bei sveikų santykių išlaikymo svarba bendai psichinei sveikatai.

Mokymosi metu dalyviai įgis praktinių žinių, padedančių atpažinti ir reguliuoti emocijas, įveikti stresą, veiksmingai bendrauti ir kurti rūpinimosi savimi strategijas. Ugdydami šiuos įgūdžius, jie galės geriau susidoroti su gyvenimo iššūkiais, sumažinti psichikos sutrikimų riziką ir puoselėti subalansuotą, pozityvų mąstymą.

Ši tema taip pat išryškina ryšį tarp gyvenimo būdo pasirinkimų, emocijų reguliavimo ir ilgalaikės psichologinės gerovės.





Modulio temos ir struktūra

1. Psichinės sveikatos ir emocijų supratimas
2. Savimonė ir savireguliacija
3. Atsparumo stiprinimas
4. Sveiki santykiai ir komunikacija
5. Streso ir nerimo valdymas
6. Gyvensenos įpročiai emocinei gerovei





MOKYMOSI TIKSLAI

Dalyviai gebės:

- Apibrėžti psichinę sveikatą ir paaiškinti emocijų vaidmenį bendroje gerovėje.
- Tiksliau atpažinti ir įvardyti emocijas, stiprinti savimonę. Taikyti strategijas emocijų valdymui ir reguliavimui kasdieniame gyvenime.
- Demonstruoti aktyvaus klausymo, empatijos ir tvirtos (asertyvios) komunikacijos įgūdžius.
- Ugdyti sveikus mechanizmus stresui, nerimui ir sunkumams įveikti.
- Sukurti asmeninį rūpinimosi savimi planą nuolatinei psichinei sveikatai palaikyti.
- Įvertinti situacijas, kai gali prireikti profesionalios arba bendraamžių pagalbos.
- Įsipareigoti taikyti tvarias veiklas, stiprinančias atsparumą ir emocinę pusiausvyrą.





1. **Psichinės sveikatos ir emocijų supratimas**

Šioje dalyje supažindinama su psichinės sveikatos pagrindais ir emocijų vaidmeniu kasdieniame gyvenime. Pabrėžiama, kad psichikos sveikata nėra vien ligų nebuvimas – tai gerovės būseną, kai žmogus gali valdyti stresą, produktyviai dirbti, kurti santykius ir prisidėti prie savo bendruomenės. Taip pat nagrinėjama, kaip emocijos veikia mūsų mintis, elgesį ir sprendimų priėmimą.

Kas yra psichinė sveikata?

- PSO apibrėžimas: tai gerovės būseną, kai žmogus realizuoja savo potencialą, geba įveikti įprastus gyvenimo streso atvejus, gali produktyviai dirbti ir prisidėti prie savo bendruomenės.

Kodėl ji svarbi?

- Psichinė sveikata yra tokia pat svarbi kaip ir fizinė. Ji lemia, kaip kasdien mąstome, jaučiamės ir elgiame. Gera psichinė būklė padeda įveikti stresą, kurti tvirtus santykius, priimti tinkamus sprendimus ir siekti savo tikslų.



1. Psichinės sveikatos ir emocijų supratimas

Kas yra emocijos?

Emocijos – tai natūralios reakcijos į mūsų patirtis, mintis ir aplinką. Jos veikia kaip signalai, parodantys, kaip jaučiamės tam tikroje situacijoje ir padedantys priimti sprendimus bei reguliuoti elgesį. Emocijas išgyvena visi – jos nėra „geros“ ar „blogos“, tačiau gali būti malonios (džiaugsmas, meilė, jaudulys) arba nemalonios (pyktis, liūdesys, baimė).

Kodėl emocijos svarbios?

- Padeda priimti sprendimus: Emocijos padeda nuspręsti, koks veiksmas yra saugus, svarbus ar prasmingas.
- Jungia su kitais: Jos leidžia mums jausti empatiją, kurti santykius ir komunikuoti be žodžių.
- Skatina veikti: Pavyzdžiui, baimė gali apsaugoti nuo pavojaus, o džiaugsmas – motyvuoti kartoti teigiamą patirtį.
- Signalizuoja apie poreikius: Liūdesys gali rodyti, kad reikia paguodos; pyktis – kad buvo pažeista riba.

Emocijų tipai:

- Pagrindinės emocijos: Bazinės ir universalios patiriamos emocijos, tokios kaip laimė, liūdesys, pyktis, baimė, nuostaba ir pasibjaurėjimas.
- Antrinės / sudėtingos emocijos: Mišrios emocijos, formuojamos patirties ir visuomenės, tokios kaip kaltė, pasididžiavimas, pavydas ar gėda.

Emocijos yra glaudžiai susijusios su mūsų mintimis ir elgesiu:

- Mintys: „Aš neišlaikiau testo.“
- Emocija: Liūdesys arba nusivylimas.
- Elgesys: Vengimas mokytis arba stengimasis kitą kartą dar labiau.

Kaip valdyti emocijas:

- Įvardyti emocijas vietoj jų slopinimo („Jaučiuosi nerimastingas“ vietoj „Man viskas gerai“).
- Dalintis jausmais su patikimais žmonėmis.
- Naudoti strategijas, pvz., rašymą dienoraštyje, meną, fizinį aktyvumą ar sąmoningumo praktiką.



Veiklos

Diskusijos pradžia:

- „Ką jums reiškia psichinė sveikata?“

Veikla: Emocijų rato tyrinėjimas

- Dalyviai naudoja emocijų ratą, kad identifikuotų ir įvardytų per pastarąją savaitę patirtas emocijas.
- Refleksija: Kaip šios emocijos paveikė jūsų veiksmus ir sprendimus?

Atvejo analizės refleksija:

- Pateikite trumpą scenarijų (pvz., studentas jaučiasi paskendęs moksluose).
- Dalyviai identifikuoja scenarijuje egzistuojančias emocijas, mintis ir elgesį.

Refleksijos klausimai

- Kada paskutinį kartą patyrėte stiprias emocijas (teigiamas ar neigiamas)?
- Kaip tos emocijos paveikė jūsų pasirinkimus ar veiksmus?
- Kodėl, jūsų manymu, žmonės kartais slepia savo emocijas arba vengia kalbėti apie psichinę sveikatą?



2. Savimonė ir savireguliacija

Ši tema padeda mokiniams ugdyti gebėjimą atpažinti savo emocijas, mintis ir elgesį (savimonė) bei valdyti juos sveikais ir konstruktyviais būdais (savireguliacija). Šie du įgūdžiai sudaro emocinio intelekto pagrindą ir atlieka svarbų vaidmenį palaikant psichinę sveikatą, gerinant santykius ir siekiant asmeninių tikslų.

1. Savimonė

- Apibrėžimas: Gebėjimas pastebėti ir suprasti savo emocijas, mintis bei elgesį.
- Svarba: Padeda priimti sąmoningus sprendimus, o ne veikti impulsyviai.
- Įrankiai: Dienoraščio rašymas, refleksijos klausimai, kūno ir proto patikrinimas (streso ar ramybės fizinių ženklų pastebėjimas), pastebėjimai iš patikimų bendraamžių ar mentorių.

2. Savireguliacija

- Apibrėžimas: Gebėjimas valdyti emocijas, elgesį ir impulsus.
Svarba: Ugdo atsparumą, mažina stresą ir stiprina santykius.
- Savireguliacijos technikos: Sąmoningumas ir kvėpavimo pratimai; Įsižeminimo technikos: pasitelkti penkis fizinius pojūčius, kad sumažintumėte didelių emocijų poveikį; Teigiamas vidinis dialogas: neigiamas mintis keisti konstruktyviomis; Luktelk–Sustok–Veik principas: skirti akimirką prieš reaguojant.



Veiklos

Refleksijos užduotis: Emocijų sukėlėjai

- Dalyviai surašo situacijas, kurios sukelia stresą, pyktį ar nerimą.
- Aptariama, kaip atpažinimas, kas sukelia stiprias emocijas, gali padėti išvengti nevaldomų reakcijų.

Sąmoningumo praktika: 3 minutės kvėpavimo

- Vadovaukite dalyviams lėto kvėpavimo metu, atkreipiant dėmesį į mintis, emocijas ir kūno pojūčius.

Scenarijaus vaidmenų žaidimas: Reaguoti ar Atsakyti

- Dalyviai vaidina situacijas (pvz., kritiški komentarai iš mokytojo ar draugo).
- Lyginami impulsyvi reakcija ir apgalvotas, valdomas atsakas.

Teigiamo vidinio dialogo pratimas:

- Pateikite neigiamų minčių pavyzdžių („Aš to negaliu padaryti“) ir perrašykite juos teigiamais variantais („Tai sunku, bet aš stengsiuos iš visų jėgų“).

Refleksijos klausimai:

- Kokie yra trys pagrindiniai mano emociniai dirgikliai?
- Kaip įprastai elgiuosi stiprių emocijų metu?
- Kuri savireguliacijos strategija man veikia geriausiai?
- Kaip mano santykiai pagerėtų, jei dažniau praktikuočiau savimonei ir savireguliaciją?



3. Atsparumo stiprinimas

Atsparumas – tai gebėjimas prisitaikyti, atsigauti ir tapti stipresniam susiduriant su iššūkiais, nesėkmėmis ar stresu. Šis modulis padeda dalyviams suprasti, kas yra atsparumas, kodėl jis svarbus psichinei sveikatai ir kaip jį ugdyti pasitelkiant praktines strategijas, teigiamą mąstyseną ir įpročius.

1. Kas yra atsparumas?

- Gebėjimas atsigauti po sunkumų. Atsparūs žmonės nevengia iššūkių – jie juos priima ir stengiasi įveikti lanksčiai bei mąstydami apie asmeninį augimą.

2. Kodėl jis svarbus?

- Padeda valdyti stresą ir mažina nesėkmių poveikį.
- Gerina problemų sprendimą ir sprendimų priėmimą.
- Palaiko ilgalaikę psichinę sveikatą ir sveikus tarpasmeninius santykius.

3. Atsparumas susideda iš:

- Emocinės savimonės, tikėjimo savo gebėjimais susitvarkyti su situacijomis, optimizmo, palaikymo sistemos, prisitaikymo.

4. Atsparumo didinimo strategijos:

- Augimo mąstysena, tikslų nustatymas, teigiamas mąstymas ir dėkingumas, iššūkių įveikimo įgūdžiai, socialinis palaikymas.



Veiklos

1. Atsparumo refleksijos pratimas

- Dalyviai aprašo situaciją, kai susidūrė su iššūkiu, ir kaip jį įveikė.
- Aptarkite pamokas, kurias išmoko, ir asmenines stiprybes, kurias atrado.

2. Dėkingumo dienoraštis

- Kiekvieną dieną užrašykite tris dalykus, kurie pavyko arba suteikė palaikymo jausmą.

3. Augimo mąstysenos scenarijus

- Pateikite situaciją (pvz., nesėkmė teste).
- Mokiniai apmąsto teigiamus atsakus ir veiksmus, kaip pasimokyti iš situacijos.

4. Palaikymo tinklo žemėlapis

- Mokiniai sukuria vizualų žmonių, į kuriuos galima pasikliauti sunkiu metu, žemėlapį.

Refleksijos klausimai

- Koks yra vienas neseniai patirtas iššūkis, ir kaip aš su juo susitvarkiau?
- Kokios asmeninės stiprybės padėjo man atsitiesti ar susidoroti?
- Kaip galiu pritaikyti atsparumo strategijas kasdienybėje?
- Į ką galiu kreiptis pagalbos, kai jaučiuosi pervargęs ar užvaldytas emocijų?



4. Sveiki santykiai ir komunikacija

Sveiki santykiai ir veiksminga komunikacija yra itin svarbūs emocinei gerovei ir psichinei sveikatai. Ši tema padeda dalyviams suprasti, kaip kurti ir palaikyti teigiamus santykius, ugdyti empatiją, aktyviai klausytis, aiškiai ir tvirtai bendrauti bei nustatyti sveikas ribas.

Stiprūs tarpasmeniniai įgūdžiai padeda sumažinti konfliktus, pagerinti socialinį palaikymą ir sustiprinti atsparumą.

1. Sveiki santykiai

- Sveikų santykių ypatybės: pasitikėjimas, pagarba, palaikymas, sąžiningumas ir lygybė. Socialinio palaikymo svarba psichinei sveikatai. Skirtumai tarp sveikų ir nesveikų santykių.

2. Veiksminga komunikacija

- Aktyvus klausymasis, empatija, aiški saviraiška, neverbalinė komunikacija.

3. Konfliktų sprendimas

- Dažniausių konfliktų priežasčių atpažinimas. Konstruktyvaus konfliktų sprendimo žingsniai: išlikti ramiam ir kvėpuoti, išklausyti kitą asmenį, aiškiai išreikšti savo jausmus, rasti bendrą sutarimą ir kompromisą. Kenksmingų reakcijų vengimas.

4. Ribų nustatymas

- Ribų tipai: fizinės, emocinės, skaitmeninės ir socialinės.
- Aiškus ir pagarbus ribų parodymas.



Veiklos

Vaidmenų žaidimas: Aktyvus klausymasis

Poromis dalyviai praktikuoja pilnai klausytis, apibendrinti, ką kitas pasakė, ir atsakyti empatiškai.

Tvirtabūdiškumo praktika

Dalyviai mokosi sakyti „ne“ arba išreikšti savo poreikį mandagiai, bet tvirtai įvairiose situacijose.

Konfliktų sprendimo užduotis

Pateikiamas įprastas konfliktas (pvz., nesutarimas su draugu). Dalyviai grupėse ieško sprendimo, naudodamiesi anksčiau aptartais žingsniais.

Refleksijos klausimai

- Kas daro santykius sveikais ar nesveikais?
- Kaip šiuo metu bendrauju su draugais ar šeima ir kaip galėčiau tai patobulinti?
- Kada man buvo sunku nustatyti ribas ir ką dabar daryčiau kitaip?
- Kaip empatija ir aktyvus klausymasis gali pakeisti mano bendravimą su kitais?



5. Streso ir nerimo valdymas

Stresas ir nerimas yra natūralios reakcijos į gyvenimo iššūkius, tačiau nevaldomi, jie gali neigiamai paveikti psichinę sveikatą, santykius ir kasdienį funkcionavimą. Ši tema suteikia dalyviams žinių ir praktinių strategijų, kaip atpažinti, valdyti ir mažinti stresą bei nerimą, skatinant emocinę pusiausvyrą ir atsparumą.

1. Streso ir nerimo supratimas

- Stresas: Fizinė arba emocinė reakcija į iššūkius keliančias situacijas. Nerimas: Nuolatinis rūpestis arba baimė, kuri gali būti neproporcinga situacijai. Ženkla ir simptomai: fiziniai, emociniai, elgsenos.

2. Dažniausi jaunimo streso šaltiniai

- Akademiniis spaudimas, egzaminai ir terminai. Bendraamžių įtaka ir socialiniai iššūkiai. Šeimos konfliktai arba lūkesčiai. Neapibrėžtumai dėl ateities.

3. Streso ir nerimo valdymo strategijos

A. Skubaus nusiramimo technikos: Gilaus kvėpavimo pratimai; Nusiramimo, įsižeminimo technikos; Trumpos sąmoningumo arba meditacijos pertraukėlės.

B. Ilgalaikiai įpročiai: Reguliari fizinė veikla; Subalansuota mityba ir pakankamas miego kiekis; Laiko valdymo ir prioritetų nustatymo įgūdžiai; Dienoraščio rašymas arba kūrybinė saviraiška.

C. Socialinė ir emocinė parama: Pokalbiai su patikimais draugais, šeima ar mentorais; Prisijungimas prie palaikymo grupių arba klubų.

D. Profesionali pagalba: Jei stresas ar nerimas yra nuolat ir sunku jį valdyti, kreipkitės į konsultantus, psichologus arba pagalbos linijas.



Veiklos

1. Streso žemėlapis

- Dalyviai sudaro pagrindinių streso šaltinių sąrašą ir įvertina juos pagal intensyvumą.
- Nustato pasikartojančias situacijas ir aptaria galimas strategijas.

2. Kvėpavimo ir įsižeminimo pratimai

- Veskite dalyviams 5 minučių gilaus kvėpavimo pratimą arba 5-4-3-2-1 nusiramino/įsižeminimo pratimą.

3. Laiko planavimo pratimas

- Mokiniai sudaro paprastą savaitės tvarkaraštį, subalansuojantį mokslus, poilsį ir laisvalaikį.

4. Refleksijų dienoraštis

- Kasdien užsirašo streso šaltinius, emocines reakcijas ir naudotas strategijas.

Refleksijos klausimai:

- Kokios situacijos dažniausiai sukelia stresą ar nerimą?
- Kurios strategijos padeda jaustis ramesniam ir labiau susikoncentravusiam?
- Kaip galiu suplanuoti dieną, kad sumažinčiau nereikalingą stresą?
- Į ką galiu kreiptis pagalbos, kai jaučiuosi palaužtas situacijos?



6. Gyvensenos įpročiai emocinei gerovei

Psichinė sveikata yra glaudžiai susijusi su gyvenimo būdu. Ši tema supažindina dalyvius su tuo, kaip kasdieniai įpročiai, mityba, fizinis aktyvumas, miegas ir skaitmeninių įpročių valdymas veikia emocinę gerovę. Įsisavinant sveiko gyvenimo būdo įpročius, jaunimas gali stiprinti atsparumą stresui, mažinti įtampą ir palaikyti bendrą psichinę sveikatą.

1. Miegas ir poilsis

- Miego svarba: 7–9 valandų miego įtaka nuotaikai, koncentracijai ir streso valdymui. Miego trūkumo pasekmės: dirglumas, prasta koncentracija, susilpnėjusi imuninė sistema. Patarimai sveikam miegui: reguliarus miego režimas, ekranų naudojimo ribojimas prieš miegą, raminančios vakaro rutinos.

2. Mityba

- Maistas, didinantis energiją ir skatinantis protinę veiklą. Riboti perdirbtą maistą, saldžius gėrimus ir kofeino kiekį.

3. Fizinis aktyvumas

- Fizinis aktyvumas kaip natūralus streso mažinimo ir nuotaikos gerinimo būdas. Veiklos: vaikščiojimas, šokiai, sportas, joga ar bet koks malonus judėjimas. Nauda tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai.

4. Skaitmeninis balansas

- Strategijos: skaitmeninis detoksas, ribų nustatymas, sąmoningas socialinių tinklų naudojimas, pirmenybės suteikimas tiesioginiam bendravimui.

5. Asmeninės savirūpos praktikavimas

- Reguliarios atsipalaidavimo veiklos; Emocijų sekimas; Subalansuotų rutinų planavimas, įtraukiant darbo, poilsio ir laisvalaikio laiką.



Veiklos

1. Savirūpos planavimo dirbtuvės

- Dalyviai kuria savaitės planą, įtraukdami miegą, mitybą, fizinį aktyvumą, mokslus, atsipalaidavimą ir laiką su kitais.

2. Sąmoningo technologijų naudojimo pratimas

- Sekti laiką praleistą prie ekrano per vieną dieną ir nustatyti pernelyg dažno naudojimo įpročius.
- Planuoti strategijas, kaip sumažinti nereikalingą skaitmeninį stresą.

3. Fizinio aktyvumo iššūkis.

- Skatinti dalyvius bent 20–30 minučių per dieną užsiimti malonia fizine veikla visą savaitę.

4. Mitybos refleksija

- Vesti maisto ir nuotaikos dienoraštį, kad būtų galima stebėti, kaip mitybos įpročiai veikia emocijas ir energijos lygį.

Refleksijos klausimai

- Kurie mano kasdieniai įpročiai šiuo metu padeda arba kenkia mano psichinei savijautai?
- Kaip galiu pakoreguoti savo rutiną, kad į ją įeitų daugiau savirūpos?
- Kokios veiklos mane nuramina, džiugina ar suteikia energijos?
- Kaip galiu naudoti technologijas, kad jos palaikytų, o ne kenktų mano psichinei sveikatai?



PAGRINDINĖS ĮŽVALGOS

- 1. Psichinės sveikatos ir emocijų supratimas:** Psichinė sveikata yra esminė bendros gerovės dalis, o emocijos – natūralūs signalai, padedantys mums priimti sprendimus ir kurti santykius. Mokydamiesi suprasti ir įvardyti emocijas, žengiame pirmą žingsnį link emocinių gyvenimo įgūdžių, kurie stiprina psichinę sveikatą.
- 2. Savimonė ir savireguliacija:** Savimonės formavimas yra pirmasis žingsnis siekiant geriau suprasti save, o savireguliacija – kitas žingsnis, leidžiantis išmintingai valdyti savo emocijas ir veiksmus. Kartu jie padeda išlikti ramiais, priimti geresnius sprendimus ir stiprinti psichinę sveikatą.
- 3. Atsparumo stiprinimas:** Atsparumas nėra sunkumų vengimas – tai gebėjimas juos įveikti su stiprybe, lankstumu ir optimizmu. Ugdydami atsparumą, jauni žmonės gali drąsiau susidurti su gyvenimo iššūkiais, išlaikyti psichinę sveikatą ir stiprėti net patirdami sunkumus.
- 4. Sveiki santykiai ir komunikacija:** Sveiki santykiai ir bendravimo įgūdžiai yra itin svarbūs psichinei sveikatai. Įdėmus klausymas, empatijos ugdymas, aiškus ir pagarbus savęs išreiškimas bei ribų nustatymas padeda jauniems žmonėms kurti tvirtesnius, pozityvius ir subalansuotus ryšius.
- 5. Streso ir nerimo valdymas:** Stresas ir nerimas yra natūralūs, tačiau jie neturi valdyti mūsų gyvenimo. Suprasdami juos sukeliančius veiksnius, taikydami tinkamas strategijas, puoselėdami sveikus kasdienius įpročius ir kreipdamiesi pagalbos, kai to reikia, jauni žmonės gali veiksmingai valdyti stresą ir išlaikyti emocinę pusiausvyrą.
- 6. Gyvensenos įpročiai emocinei gerovei:** Maži gyvenimo būdo pokyčiai gali turėti didelį poveikį psichinei sveikatai. Teikdami pirmenybę miegui, mitybai, fiziniam aktyvumui ir sąmoningoms kasdienėms rutinoms, jauni žmonės gali stiprinti emocinę gerovę, ugdyti atsparumą ir išlaikyti pusiausvyrą kasdieniame gyvenime.



BIBLIOGRAFIJA

1. Foundational Mental Health Concepts
2. Self Awareness and Self Management
3. Building Resilience
4. Building Healthy Relationships and Communicating Effectively
5. Achieving Physical and Mental Well-Being



PSICHINĖS SVEIKATOS ŽODYNAS

Nerimas

Dažna psichinės sveikatos būklė, pasižyminti įtampa, nerimastingomis mintimis ir fiziniais pokyčiais, pvz., padidėjusiu kraujospūdžiu. Plačiau žr. APA apibrėžimą: dictionary.apa.org

Autizmas

Psichikos sutrikimas, galintis paveikti kalbėjimo gebėjimus, emocinį intelektą ar abstraktų mąstymą. Suaugusiųjų simptomai gali būti sunkumai bendraujant, socialinis nerimas ir labai ribotas, bet gilus, susidomėjimas tik keliomis veiklos sritimis. Daugiau informacijos: Autism Speaks arba panašiuose šaltiniuose apie autizmą.

Bipolinis sutrikimas

Psichinės sveikatos būklė, pasižyminti ekstremaliomis nuotaikų kaitomis: emociniais pakilimais (manija ar hipomanija) ir nuosmukiais (depresija). Žr. Pasaulio sveikatos organizacijos (WHO) puslapį apie bipolinį sutrikimą.

Ribinis asmenybės sutrikimas (RAS)

Psichinės sveikatos būklė, pasižyminti nestabilumu nuotaikoje, savivokoje, elgesyje ir santykiuose. Plačiau žr. Mayo klinikos puslapį apie ribinį asmenybės sutrikimą [Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/borderline-personality-disorder/symptoms-causes/slc-20573212). Taip pat, *NIH teminę BPD svetainę*: nimh.nih.gov

Depresinis sutrikimas (depresija)

Dažna psichinės sveikatos būklė, pasižyminti ilgalaikė prasta nuotaika arba prarastu malonumu ar susidomėjimu veikla, miego ir apetito sutrikimais, žema saviverte, mintimis apie mirtį ar beviltiškumu, nuovargiu ir sutrikusia koncentracija. Plačiau WHO informaciniame tinklalapyje apie depresiją [World Health Organization](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). Taip pat žr. Mayo Clinic puslapį „Symptoms & Causes“



PSICHINĖS SVEIKATOS ŽODYNAS

Valgymo sutrikimai

Sunki liga, pasižyminti stipriais valgymo elgesio sutrikimais. Asmenys gali obsesyviai siekti numesti svorio, kontroliuoti savo figūrą arba maisto vartojimą. Plačiau žr. Nacionalinio psichinės sveikatos instituto (NIMH) išteklius.

Funkcinė amnezija

Atminties praradimas dėl asmeniškai patirtų įvykių, pasireiškiantis be aiškos neurologinės patologijos. Manoma, kad tai gali būti apsaugos nuo nerimo mechanizmas arba būdas pabėgti nuo specifinių nemalonių situacijų. Informacija iš APA arba psichologinio traumos literatūros.

Obsesinis-kompulsinis sutrikimas (OKS)

Lėtinis sutrikimas, kai žmogų vargina nekontroliuojamos, pasikartojančios mintys (obsesijos) ir elgesys (kompulsijos), kuriuos žmogus jaučia poreikį nuolat kartoti. Daugiau informacijos NIMH svetainėje.

Potrauminio streso sutrikimas (PTSS)

Psichikos sutrikimas, galintis atsirasti po trauminio įvykio (natūralios katastrofos, sunkaus nelaimingo atsitikimo, smurto). Plačiau žr. NIMH puslapį apie PTSS nimh.nih.gov

Šizofrenija

Lėtinis ir sunkus psichikos sutrikimas, veikiantis mąstymą, jausmus ir elgesį. Šizofreniją turintys asmenys gali prarasti ryšį su realybe (haliucinacijos, kliesdėsiai). Plačiau žr. Mayo klinikos informaciją apie šizofreniją.

PAMATYKITE Stronger YOU(th) PROJEKTĄ SOCIALINĖSE MEDIJOSE



[@Stronger YOU-th](#)



[@strongeryoutheu](#)

