



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



2 savirefleksijos užduotis – pozityvioji psichologija

Potrauminis augimas arba PA – idėja, kad traumuojančius įvykius išgyvenę asmenys netik pasveiksta po traumos, bet dėl patirtos traumos gali tapti stipresni ir atsparesni. Potrauminio streso sutrikimo (PTSD) poveikis gali būti stiprus ir sekinantis. PTSD simptomai gali turėti neigiamos įtakos jūsų psichinei sveikatai, fizinei sveikatai, darbui ir santykiams su kitais žmonėmis. Galite jaustis izoliuoti, jums gali būti sunku išlaikyti darbą, galite nepasitikėti kitais žmonėmis ir sunkiai kontroliuoti ar išreikšti savo emocijas. Galima išmokti strategijų, kaip susidoroti su PTSD, ir tai gali suteikti vilties ir jausmą, kad jūs kontroliuojate savo gyvenimą. Mūsų gyvenime yra įvairių sričių, kurias gali paveikti PTSD simptomai, todėl norint iki galo atsigauti, svarbu atkreipti dėmesį į kiekvieną sritį.

Užuojauta sau nesiskiria nuo užuojautos kitiems. Pagalvokite apie tai, kaip veikia užuojauta. Pirmą, norėdami užjausti kitus, turite pastebėti, kad jie kenčia. Jei ignoruojate tą benamį gatvėje, negalite jausti užuojautos dėl to, kad nežinote ką jam teko išgyventi. Antra, užuojauta apima jausmą, kad jūsų širdis reaguoja į kitų žmonių skausmą. Kai tai įvyksta, jaučiate šilumą, rūpestį ir norą kaip nors padėti kenčiančiam žmogui. Užuojauta taip pat reiškia, kad jūs siūlote kitiems supratimą ir gerumą, kai jiems kas nors nepavyksta ar jie daro klaidų, o ne vertinate juos griežtai. Galiausiai, kai jaučiate užuojautą kitam (o ne vien gailėstį), tai reiškia, kad suprantate, kad kančia, nesėkmės ir netobulumas yra bendros žmonių patirties dalis.



Užduotis:

Atjauta sau

Laimė prasideda nuo savęs. Esminė potrauminio augimo dalis yra mūsų požiūris į save.

Dr. Kristen Neff atjautos sau klausimynas yra naudingas traumą patyrusiems ir nelaimės ištiktiems asmenims, padedant jiems praktikuoti meilę sau ir atjautą

Teiginiai	Vertinimas				
	1(retai)	2	3	4	5
<ol style="list-style-type: none">1. Aš neigiamai vertinu savo trūkumus ir gebėjimą susitvarkyti su įvairiomis situacijomis.2. Kai jaučiuosi prastai, esu linkęs koncentruotis tik į neigiamus dalykus.3. Kai man nesiseka, sunkumus matau kaip gyvenimo dalį, kurią visi išgyvena.4. Kai galvoju apie savo gebėjimus susitvarkyti su įvairiomis situacijomis, jaučiuosi atskirtas nuo viso pasaulio.5. Stengiuosi užjausti save, kai jaučiu emocinį skausmą.6. Kai man nesiseka, mane apima jausmas, kad darau nepakankamai.7. Kai jaučiuosi prastai, primenu sau, kad pasaulyje yra daug kitų žmonių, kurie jaučiasi taip, kaip aš.8. Kai man sunku, aš linkęs būti griežtas sau.9. Kai mane kažkas suerzina, stengiuosi išlaikyti emocijų pusiausvyrą.					



<p>10. Kai jaučiuosi netikęs, primenu sau, kad dauguma žmonių jaučia tą patį.</p> <p>11. Esu nepakantus tiems savo asmenybės bruožams, kurie man nepatinka.</p> <p>12. Kai išgyvenu sunkų laikotarpį, suteikiu sau reikalingą rūpestį ir švelnumą.</p> <p>13. Kai jaučiuosi prislėgtas, galvoju, kad dauguma kitų žmonių yra laimingesni nei aš.</p> <p>14. Kai nutinka kažkas skausmingo, stengiuosi ramiai žiūrėti į situaciją.</p> <p>15. Stengiuosi savo nesėkmes vertinti kaip vieną iš žmogaus būsenų.</p> <p>16. Kai pastebiu savo bruožus, kurie man nepatinka, aš nusiviliu savimi.</p> <p>17. Kai man nepavyksta kažkas, kas man svarbu, stengiuosi į situaciją žiūrėti pozityviai.</p> <p>18. Kai man sunku, aš galvoju, kad kitiems žmonėms lengviau.</p> <p>19. Aš esu sau švelnus, kai kenčiu.</p> <p>20. Kai mane kažkas nuliūdina, aš jaučiuosi blogai.</p> <p>21. Kai kenčiu, šiek tiek beširdiškai su savimi elgiuosi.</p> <p>22. Kai jaučiuosi prislėgtas, stengiuosi žvelgti į savo jausmus smalsiai ir atvirai.</p> <p>23. Esu tolerantiškas savo trūkumams.</p> <p>24. Kai nutinka kažkas skausmingo, aš linkęs išpūsti incidentą.</p> <p>25. Kai man nepavyksta kažkas, kas man svarbu, jaučiuosi paliktas vienas bėdoje.</p> <p>26. Stengiuosi būti supratingas ir kantrus tiems savo asmenybės bruožams, kurie man nepatinka.</p>					
--	--	--	--	--	--

* Užduotis pateikiama kiekvienam užpildyti savarankiškai. Ją sudaro 26 teiginiai, apibūdinantys mūsų jausmus ir veiksmus. Pabandykite naudoti šį klausimyną kaip paskatinimą vidiniams apmąstymams.



Atjautos sau galia

Atleidimas ir rūpinimasis savimi gali lemti geresnę jūsų savijautą, stipresnius santykius su artimaisiais ir bendrai prisidėti prie jūsų gerovės. Atjauta sau labai naudinga, nes mažiau jaučiamas nerimas ir depresijos požymiai. Save užjaučiantys žmonės atpažįsta, kada kenčia, ir tuo metu yra švelnūs sau, o tai sumažina jų nerimą ir su juo susijusią depresiją.

Kai kuriems žmonės užjausti save pavyksta natūraliai, o kiti turi to išmokti. Laimei, tai yra išmokstamas įgūdis.

Harvardo psichologas Christopher Germer savo knygoje "Sąmoningas kelias į užuojautą sau" teigia, kad yra būdų, kaip į savo gyvenimą įnešti užuojautos sau, naudojant šiuos metodus:

- fiziniai
- psichiniai
- emociniai
- susiję su santykiais
- dvasiniai.

Jis ir kiti ekspertai pasiūlė įvairių būdų, kaip ugdyti užuojautą sau. Štai keletas:

Suteikite komforto savo kūnui.

Suvalgykite ką nors sveiko. Atsigulkite ir pailsinkite kūną. Pamasazuokite kaklą, pėdas ar rankas. Pasivaikščiokite. Viskas, ką galite padaryti, kad pagerintumėte savo fizinę savijautą, suteikia jums užuojautos sau dozę.



Parašykite sau laišką.

Apibūdinkite situaciją, dėl kurios pajutote skausmą (išsiskyrimas su mylimuoju, darbo praradimas, prastai padarytas pristatymas). Parašykite sau laišką, kuriame apibūdinsite situaciją, nieko nekaltindami. Pripažinkite savo jausmus.

Padrąsinkite save.

Jei jums atsitiktų kažkas negero ar skausmingo, pagalvokite, ką pasakytumėte geram draugui, jei tas pats nutiktų jam arba jai – nukreipkite šiuos žodžius sau.

Praktikuokite sąmoningumą.

Tai yra jūsų minčių, jausmų ir veiksmų stebėjimas, nesistengiant jų nuslopinti ar neigti. Kai žiūrite į veidrodį ir jums nepatinka tai, ką matote, priimkite tai atlaidžiai.

*** Įsivaizdavimas: užuojautos sau supratimas:**

<https://www.youtube.com/watch?v=-kfUE41-JFw>



2 užduotis: Apmąstykite, kaip stipriai save užjaučiate

Prieš atsakydami atidžiai perskaitykite kiekvieną klausimą. Idealiu atveju turėtumėte atsakymus užsirašyti, kad vėliau galėtumėte perskaityti ir apmąstyti.

1. Ar labai neigiamai vertinate savo trūkumus ir gebėjimą susitvarkyti su įvairiomis situacijomis?
2. Ar kai jaučiatės prastai jūs koncentruojatės į neigiamus dalykus užuot įžvelgę pozityvius?
3. Ar kai jums nesiseka į sunkumus žiūrite kaip į gyvenimo tarpsnį, kurį visi išgyvena?
4. Ar kai galvojate apie savo negebėjimą susitvarkyti su įvairiomis situacijomis, jaučiatės vienišas ir atskirtas nuo viso pasaulio?
5. Ar stengiatės užjausti save, kai jaučiate emocinį skausmą?
6. Ar kai nepavyksta kažkas kas jums labai svarbu, jaučiatės padarę nepakankamai?
7. Ar kai jaučiatės prastai, bandote priminti sau, kad pasaulyje yra daug kitų žmonių, kurie jaučiasi taip, pat kaip jūs?
8. Ar kai jums sunku, esate švelnus ar griežtas sau?
9. Ar kai jus kažkas suerzina, stengiatės išlaikyti emocijų pusiausvyrą?
10. Ar esate nepakantus tiems savo asmenybės bruožams, kurie jums nepatinka?
11. Ar kai išgyvenate sunkų laikotarpį, rūpinatės savimi ir būnate sau švelnus?
12. Ar kai nutinka kažkas skausmingo, stengiatės ramiai žiūrėti į situaciją?
13. Ar nors kartais stengiatės savo nesėkmes vertinti kaip vieną iš žmogaus būsenų?
14. Kai jums nepavyksta kažkas, kas jums labai svarbu, ar stengiatės į viską žiūrėti ramiai ir objektyviai?
15. Ar sunkiais gyvenimo momentais esate sau malonus?
16. Ar kada nors stengiatės žvelgti į savo jausmus su smalsumu ir atvirumu?



Imkitės veiksmų: lengvi žingsniai norint paskatinti atjautą sau

1 žingsnis:

Kai pajuntate, kad neigiamai apie save kalbate, nes jums kažkas nepasisekė arba esate nusivylę rezultatu, priminkite sau, kad užduotis buvo sunki ir padarėte viską, ką galėjote.

2 žingsnis:

Priminkite sau, kad neprivalote būti geras visose veiklose. Ne visi turi vienodus įgūdžius.

3 žingsnis:

Atminkite, kad lyginti save su kitais gali būti skausminga, ypač jei jų sėkmės įrodymai puikuoja visuose socialiniuose tinkluose. Padėkokite sau už pažangą ir priimkite save, kad ir kokioje situacijoje esate dabar.

4 žingsnis:

Smagu jausti, kad jums sekasi. Geri rezultatai kartais priklauso nuo sėkmės. Jei kas nors nepavyko, dažnai mes negalime visiškai kontroliuoti rezultato, todėl nesame visiškai kalti.

5 žingsnis:

Jūsų vertė nepriklauso nuo išorinių dalykų. Jūs esate ne tik jūsų pasiekimai. Kartokite visus tuos vidinius balsus, kurie jums malonūs, nepriklausomai nuo pasiekimų.

6 žingsnis:

Skirkite laiko sau ir nenuvertinkite poilsio svarbos!

„Būti žmogumi tai yra būti tokiam, koku gyvenimas tave sukuria – su savo stipriosiomis ir silpnosiomis savybėmis, dovanomis ir iššūkiiais, vingrybėmis ir keistenybėmis.“

— Kristin Neff



3 užduotis: Erdvė tarp savigarbos ir užuojautos sau

*Peržiūrėkite Kristin Neff vaizdo įrašą: <https://www.youtube.com/watch?v=lvTZBUSplr4>

Peržiūrėję šį vaizdo įrašą, pradėkite kurti savo veiksmų planą, pagal kurį užsirašykite priemones, kurias ketinate naudoti kasdieniame gyvenime, kad galėtumėte geriau rūpintis savimi. Veiksmų planas gali būti sukurtas taip, kaip jums atrodo geriausia. Galite pasinaudoti bet kuria iš šių priemonių:

- 1. Užrašinė** – kūrybinis rašymas taip pat yra veiksminga priemonė norint atsikratyti streso. Rašymas yra naudingas, nes padeda atpažinti ir įvardyti jausmus. Gebėjimas atpažinti stresą ir jo vengimas labai padeda pagerinti jūsų psichinę sveikatą.
- 2. Kalendorius** – kalendoriaus naudojimas padeda mums susikurti kasdienybę. Naudodami kalendorių, kai kurie žmonės gali skirti tam tikrą savo dienos dalį šiai veiklai prieš pereinant prie kitų mažiau įprastų užduočių. Kitas svarbus kalendoriaus vaidmuo mūsų kasdieniame darbe yra padėti mums nustatyti prioritetus, ką reikėtų padaryti pirmiausia. Įsitinkite, kad kalendorius veikia kaip jūsų draugas, o ne kaip stresą sukeliantis veiksnys.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159