

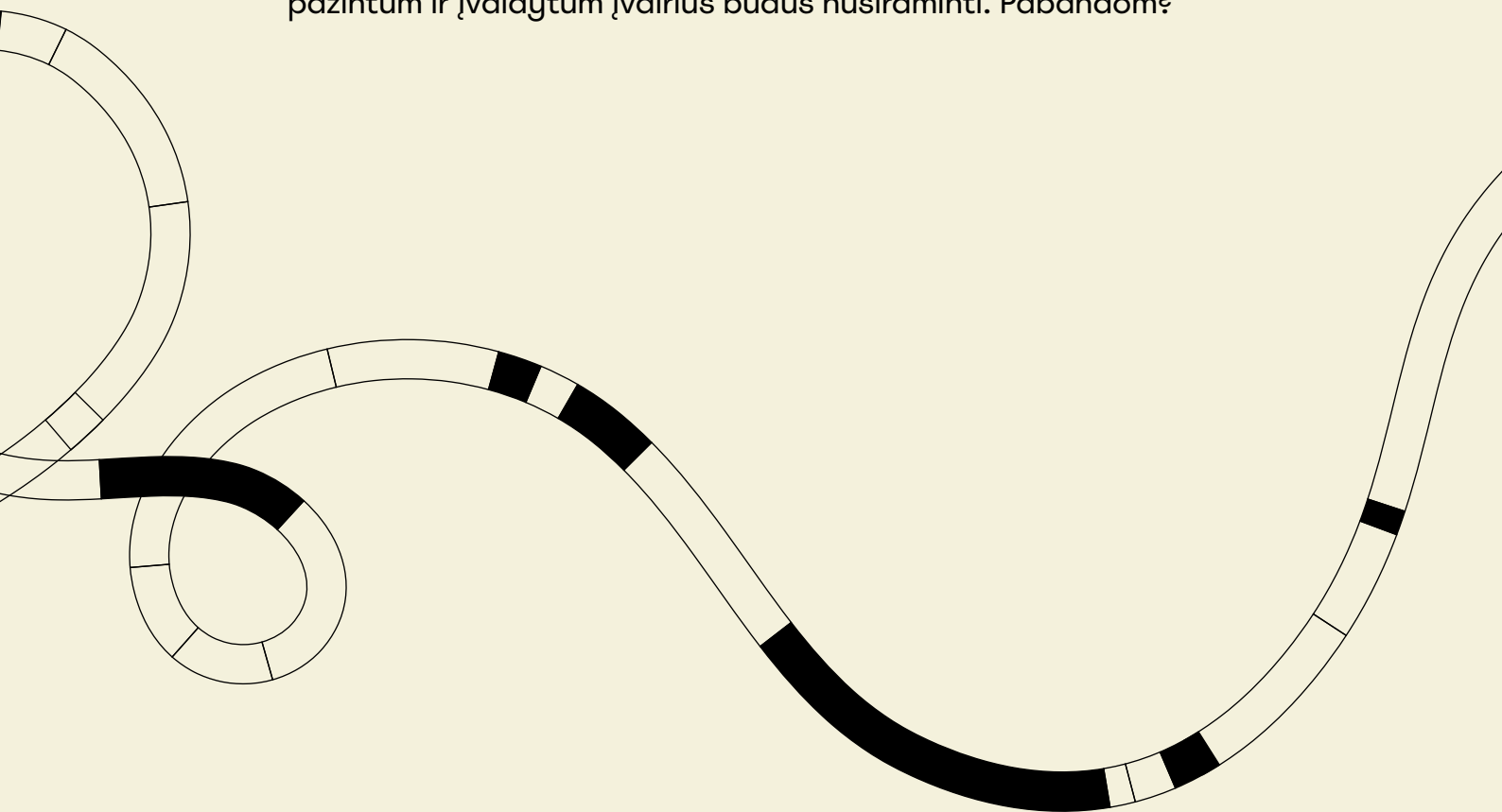
SUNKU BŪNA VISIEMS

Kaip sau padēti?



Ko tik nenutinka gyvenime.

Gali lūžti nagas, gali lūžti koja, dužti širdis. Gali prasidėti pandemija, karas. Būna sunku, liūdna, slogu, apima euforija, apima apatija. **Gyvenimas būna visoks.** Visiems. Bet kuo daugiau turim žinių, tuo labiau galim sau padėti. Atsparumas sunkumams – svarbi savybė. Net sakytume – supergalia. Bet vien teorijos nepakaks. Būtina praktika, ir kiekvienoj situacijoje aktualūs vis kitokie įgūdžiai. Tavo rankose leidinys, kurį sukūrė „Jaunimo linijos“ komanda. Čia rasi ir teorijos, ir praktikos, kad pažintum ir įvaldytum įvairius būdus nusiraminti. Pabandom?



Kas su manimi vyksta?



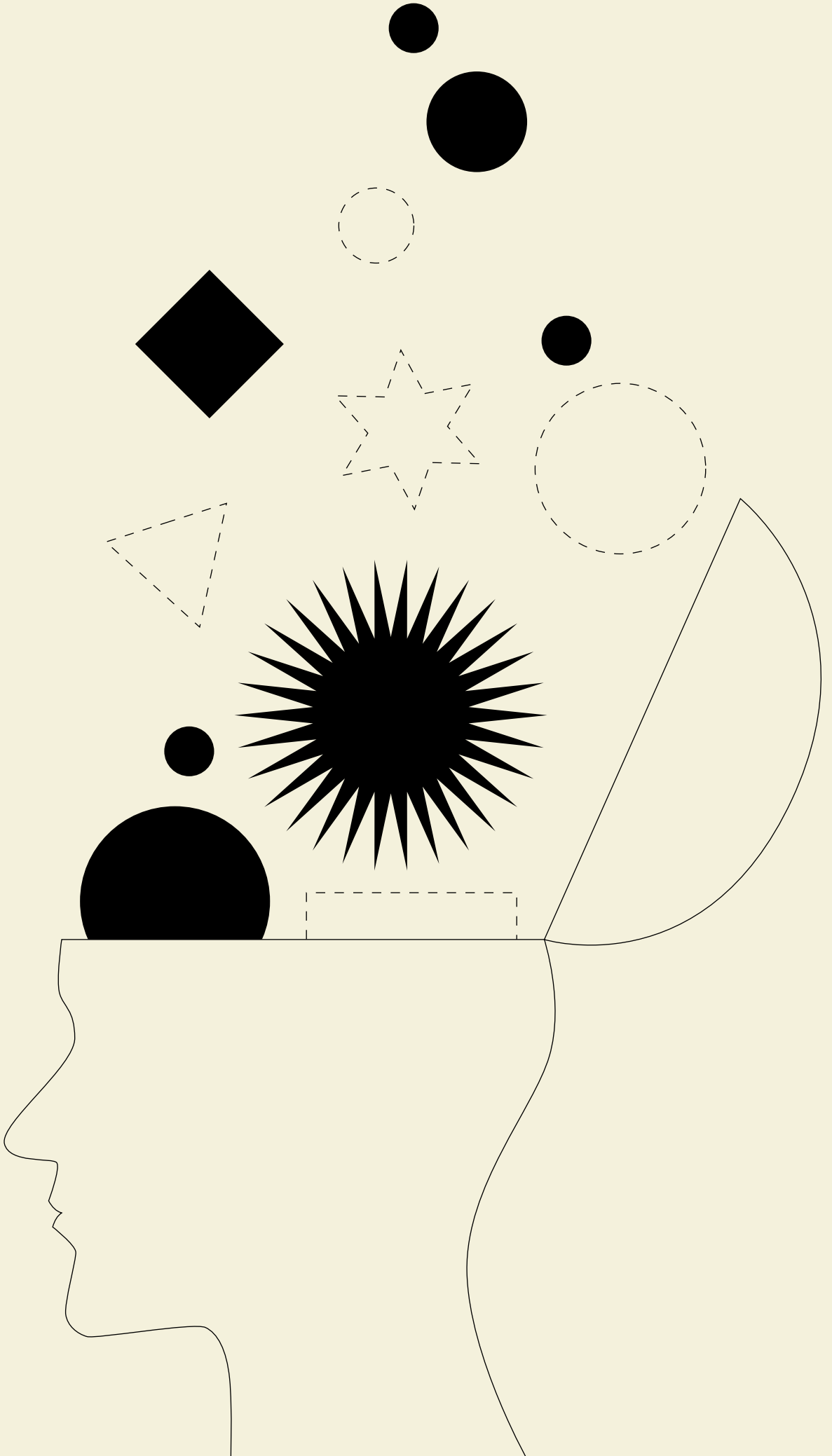
T
E
S
T
A
S

Atlik šį testą, kad geriau suprastum, kas su tavimi vyksta.
Teiginius, kurie tau tinka, pažymėk.

Ar pastaruoju metu tu:

- nerviesi daug dažniau ir netgi dėl dalykų, dėl kurių anksčiau buvai rami / ramus
- jauties kalta / kaltas, nors nebūtinai žinai kodėl
- jauties pavargusi / pavargęs
- erziesi dėl visko
- greičiau ir dažniau susipyksti su aplinkiniais
- vengi būti su kitais žmonėmis
- nebedarai to, ką mėgsti ir kas tau įdomu
- sunkiau mokaisi, ruošiesi būreliui ir pan.
- miegi daugiau ar mažiau nei įprasta
- nori valgyti daugiau ar mažiau nei įprasta
- jauti, kad visko tiesiog per daug ir tu su tuo nebesusitvarkysi
- pradedi nebetikėti, kad viskas išsispręs
- sunkiau susikaupi
- pradėjai galvoti apie savižudybę?

Jeį pažymėjai bent 3 langelius – ši knygelė tau. Jeį pažymėjai mažiau ar išvis neradai, ką žymėti, vis tiek paskaityk. Nustebsi, kaip netikėtai ateity šios žinios gali praversti.



Ar nulūžęs nagas – tai krizė?

Kai darei testą, turbūt supratai: jis apie tai, kaip jaučiamės, kai mus ištinka sunkumai. Pradžioje apie juos ir pakalbėkim.

Galima sakyti, kad kliūtys ir sunkumai būna kelių rūšių. Vienus pavadinkim **NU LABA DIENA!** sunkumais. Jie netikėti. Jie greit sunerrrrvina. Bet ir greit praeina. Bent tiek!

NU LABA DIENA!

Pavyzdys: tuoj tuoj lėksi į pasimatymą ir staiga – kqqaq, dėmė? Ant tų geriausių džinsų, į kuriuos dėjai visas viltis. Rimtai?? Kodėl ji neišsiplovė?! Reikia staigiai pergaltoti, ką rengtis arba kaip pridengti tą nelemtą dėmę. Faktas, kad nebeatrodysi taip, kaip norėjai, ir tikrai sunku su tuo susitaikyti! Laaabai suprantama. Tokios situacijos užknisa. Į galvą lenda mintys, kad su kita apranga nebeatrodysi taip patraukliai, ir pasileidžia visas blogų minčių ekspresas. Bet iš tiesų tokioj situacijoj padėtį tu dar kontroliuoji, randi sprendimą, vakaras praeina toli gražu ne taip tragiškai, kaip įsivaizdavai, ir jau kitą dieną viską pasakoji kaip bajerį, o po savaitės išvis neatsimeni.

Bet čia norėtume papildyti. Šie neplanuoti kasdieniai iššūkiai – dėmė ant džinsų, nulūžęs nagas, išlieta ant sūsiuvinio arbata – **objektyviai nėra pasaulio pabaiga ir juos galima išspręsti sąlyginai greitai**. Bet kartais ašaros kad pasileidžia dėl tų „smulkmenų“, net nesuprasi... Gerbk jas. Jei verkiasi, tai verkiasi. Ir kartais gali būti, kad didelė emocinė reakcija dėl mažo dalyko nori mums kažką pasakyti. Galbūt ši situacija buvo tik ledkalnio viršūnė? Gal verta prisėsti ir pažiūrėti, kur dar šiuo metu gyvenime yra iššūkių? Gal po reakcija į NU LABA DIENA! slypi kažkokia SLYSTA ŽEMĖ situacija? Jos aprašymą rasi puslapiuose toliau.



Bjaurūs

Negali
numatyti

Greit
praeina





Kita sunkumų rūšis – ne mažiau nemalonūs, bet juos gali numatyti. Pavadinkim juos **OK, OK, ŽINOJAU** sunkumais.

OK, OK, ŽINOJAU

Tarkim, jei nesiruoši kontroliniui, didelė tikimybė, kad gausi žemą balą ir teks priimti šitos situacijos pasekmes, kad ir kokios jos būtų. Taip, gali tikėtis, kad kaip nors nusirašysi, kad pasitaikys lengvi klausimai, o gal kontrolinio staiga nebus, bet būkim atviri – gi žinojai, kad taip baigsis, tai nors ir ne kažką, bet nėra netikėta. Ir tu daugmaž žinai visą šitą schemą ir ką daryti, kad kitąsyk būtų geriau.



Bjaurūs

**Gali
numatyti**

**Aišku,
ką daryti**





Ir gra sunkumų, kurie tęsiasi ilgai. Jie bjaurūs. Ir ne visada gali numatyti eigą. Pavadinkim juos **SUKAŠTI DANTYS**.

SUKAŠTI DANTYS

Pavyzdys? Jei gyveni su žmogumi, kuris priklausomas nuo alkoholio, turbūt ne visada gali numatyti, kaip smarkiai tas žmogus bus išgėręs, kaip elgsis ir kiek laiko šis girtavimas tęsis. Ir tikriausiai tu jausi gėdą, pyktį, nerimą. Ar baimę, jei prieš tave ar kitus artimuosius išgėręs žmogus smurtauja. Kita situacija: jei namuose atsirado kažkas, kas reikalauja dėmesio ir verčia tave keisti savo rutiną. Tarkime, gimė kūdikis, atsikraustė senelis ar šeimos narys sugalvojo keisti gyvenimo būdą. Net kai myli tuos žmones, gali jausti irzulį, apmaudą, nuobodulį, pasipriešinimą ar nusivylimą, kad tavo poreikiai ir norai dabar kažkur kampe. Atrodo, kad tokios situacijos tęsiasi ilgai, net per ilgai, ir joms būdinga tai, kad kažkaip išmokstame su jomis gyventi, prie jų prisitaikyti ir atrasti, kas mums jose gali padėti. Bėda ta, kad mums ne visada padeda sprendimai, kuriuos pasirenkam, – tarkim, niekam nieko nesakyti ir kaip nors iškęsti savarankiškai.



Bjaurūs

**Ilgai
tęsiasi**

**Galima
prisitaikyti**





O kartais būna viskas viename – ir netikėta, ir bjauru, ir nelabai aišku, ką su tuo daryti.

Tokias situacijas tarp mūsų pavadinkim **SLYSTA ŽEMĖ**. Nes tikrai ir būna jausmas: viskas verčiasi, nebeaišku, kaip toliau gyventi, kuo pasitikėti, ką daryti. Normalu, jei tokioj situacijoj ir užsimanai būti vaiku, kuriam nieko nereikia spręsti ir daryti, kuris tik nori, kad jį vestų už rankos. Būna, kad šitos rūšies sunkumais net nesinori tikėti: **čia tikrai vyksta? Man? Ne sapne?** Kai su siaubu pradėdi suprasti, kad, deja, tai tikra. Tada galbūt mėgini ką nors daryti – bet ką, kas pataisytų padėtį, o kai supranti, kad nieko nepavyks, išvis nebenori nieko daryti.

SLYSTA ŽEMĖ

Pavyzdžiui: atrodo, viskas gerai einasi, ir staiga paaiškėja, kad tėtis ar mama susirgo sunkia liga, kurios gydymas užtruks, kainuos ir privers daug ką keisti. Arba kita situacija: tenka keisti mokyklą, ir tu jau pirmą dieną supranti, kad nebus lengva pritapti ir susidraugauti, o po savaitės paaiškėja, kad „lengva nebus“ – **tai dar čia švelniai pasakyta.**

O gal žmogus, kuriam ketinai prisipažinti meilę, tau staiga pasakė, kad viskas baigta, nes jai / jam reikia laisvės, patinka kas nors kitas ar panašiai. Arba patikėjai didelę paslaptį, ir staiga sužinai, kad ji buvo išplurpta visiems. O gal pridarei didelių finansinių nuostolių ir net neįsivaizduoji, koku būdu galėtum juos atlyginti. **Arba dar kažkas, ko visiškai nesitikėjai, nenumatei ir dar nesi patyrusi ar patyręs.**



Bjauru

**Negali
numatyti**

**Neaišku,
ką daryti**

**Sunku
prisitaikyti**

**Svarstai
savžudybę**





Blogai miegi, nenori valgyti arba atvirkščiai – valgai viską iš eilės, nenori kalbėtis, nenori nieko matyti, viskas erzina, o kai prisimeni situaciją, darosi baisu ir liūdna. Gali būti, kad aplanko mintis: „Jei mirčiau – visa tai pasibaigtų“, ir pradeda atrodyti, kad savižudybė yra tinkamas būdas kažkaip paveikti tai, ko manai, kad negali pakeisti.

Tokias SLYSTA ŽEMĖ situacijas psichologai vadina **krize**. Ji ištinka, kai mūsų gyvenime netikėtai, mums nepasiruošus, keičiasi dalykai, kurie mums svarbūs, o mes nesugebame greitai prie to prisitaikyti. Per krizę jausmai būna stiprūs, o minčių daug, todėl paprastai ji trunka maždaug du mėnesius – per tiek laiko arba pavyksta rasti sprendimą ir susigyventi su pokyčiu, arba „sudegam“, nusiviliame ir užstringame nevilty ir bejėgystėj. Kai kūrėm šį leidinį, pirmiausiai galvojome apie tokias situacijas. Todėl, kad juse labai svarbu rasti, kas padeda – sprendimus, naujus įpročius ir žmones, į kuriuos gali remtis.

Tačiau gali būti, kad tau dabar tiesiog sunku. Ir tau visiškai tas pats, čia krizė ar koks kitas velnias – tu tiesiog nežinai, ką daryti ir kaip sau padėti. Labai tikimės, kad rasi ką nors, kas tau tinka ir kuo pasinaudos.



A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.

MANO KELIO ŽENKLAI

Gyvenimo kelyje būna įvairių atkarpų. Ne visą laiką išeina važiuoti autostrada, kur kryptis daugmaž aiški. Susiorientuoti padeda kelio ženklai, kuriuos įsmeigė tie, kurie jau buvo panašiose kaip tu situacijose. Įsivertink, kokio kelio ženklo zonoje šiuo metu esi.



PAILSĖK



**Man
liūdna**

Sirguliuoju

**Nėra
motyvacijos**

Nuobodu

**Jaučiu
nuovargį**

Jei taip jautiesi, tau
paprasčiausiai reikia
kokybiško poilsio. Tai
svarbu.

PIRMYN!

**Jaučiu
pasitenkinimą**

**Viskas
normaliai**

**Noriu
mokytis**

Ramu

**Viskas gerai,
važiuojam!**

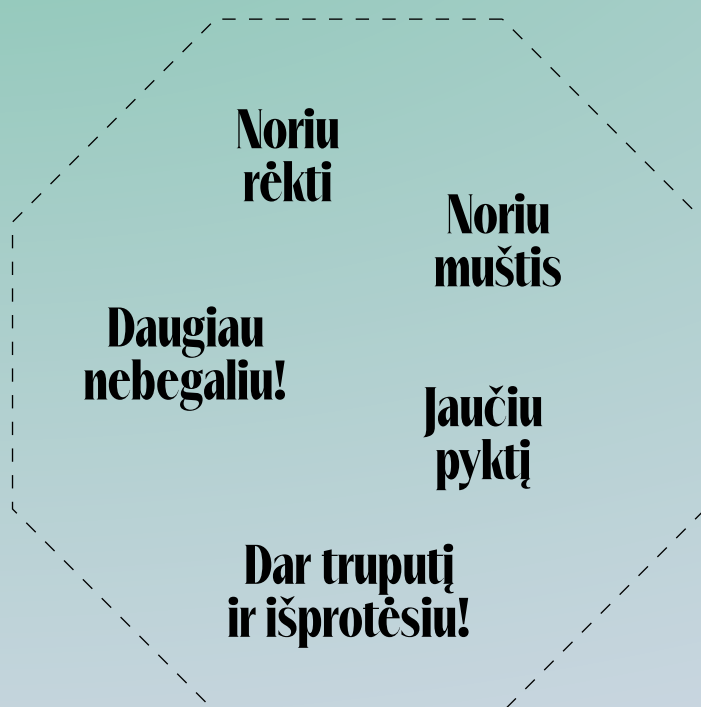
Jei taip jautiesi, valio!
Tęsk, ką darai, ir
stebėk save.

SULĖTINK



Jeį taip jautiesi, tau reikėtų truputį sulėtinti greitį ir nepersistengti. Neturi visko padaryti idealiai.

STABDYK



Jeį taip jautiesi, tau reikėtų nedelsiant sustoti ir kreiptis pagalbos.



A series of horizontal dashed lines for handwriting practice, spanning the width of the page. A large, stylized letter 'A' is drawn across the lower portion of the page, starting from the left edge and extending towards the right. The letter is composed of several segments: a thin white outline, a solid black fill, and a white fill with a black outline. The letter is positioned such that its top curve aligns with the first dashed line, and its bottom stroke follows the downward slope of the subsequent dashed lines.

Mano gyvenimo ratas



Kad žinotum, kur nori nueiti, turi suvokti, kur dabar esi. Nupiešk savo gyvenimo ratą. Šis pratimas padės aiškiau įsivardinti tikslus ir pradėti kurti savo gyvenimo veiksmų planą. Važiuojam?

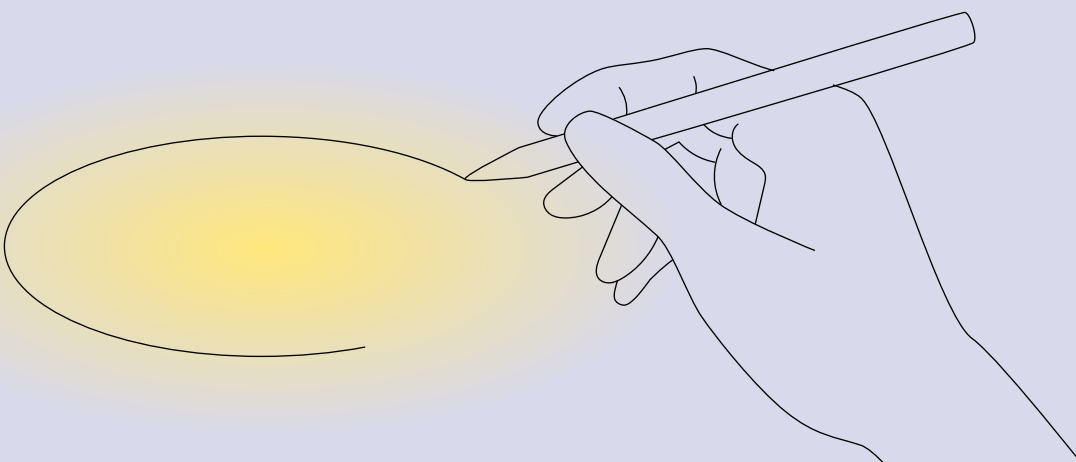
I žingsnis

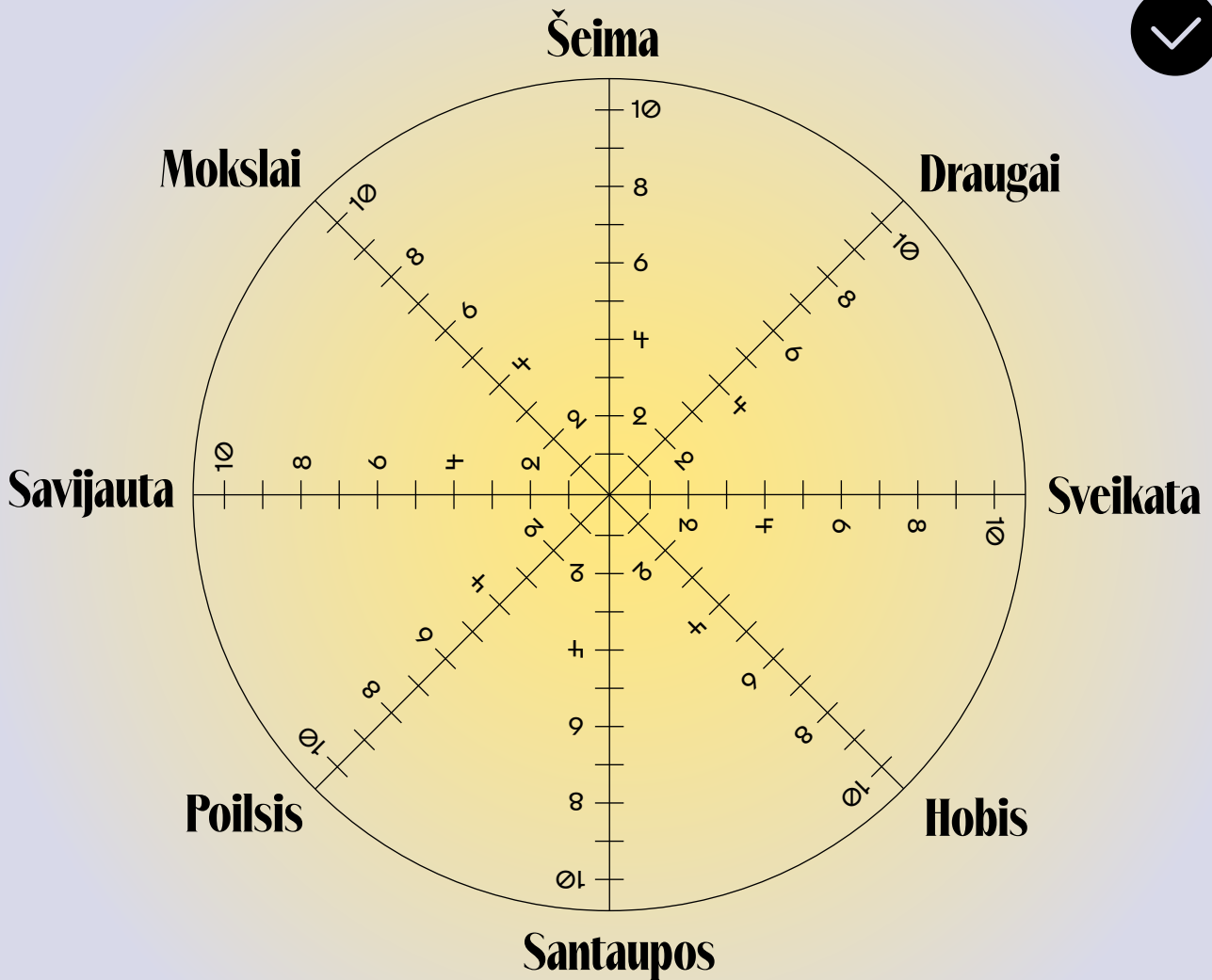
Nupiešk apskritimą ir padalink jį į 8 dalis.

Dabar kiekvienai daliai priskirk vieną savo gyvenimo sritį. Pavyzdžiui: draugai, sveikata, šeima, laisvalaikis, mokslai ir t. t. Gali savo nuožiūra sugalvoti sritis, kurios tau aktualios. Juk kiekvieno žmogaus gyvenime jos šiek tiek skiriasi. Pagalvok, iš ko susideda būtent tavo gyvenimas. Kokias sritis norėtum įvardyti?

Kai sudėliojai sritis, įvertink savo pasitenkinimą kiekviena iš jų balais nuo 1 iki 10. Apskritimo vidurys – 0 balų (labai blogai), kraštinė – 10 balų (puikiai).

Kai įvertinai pasitenkinimą kiekviena sritimi, sujunk jas.

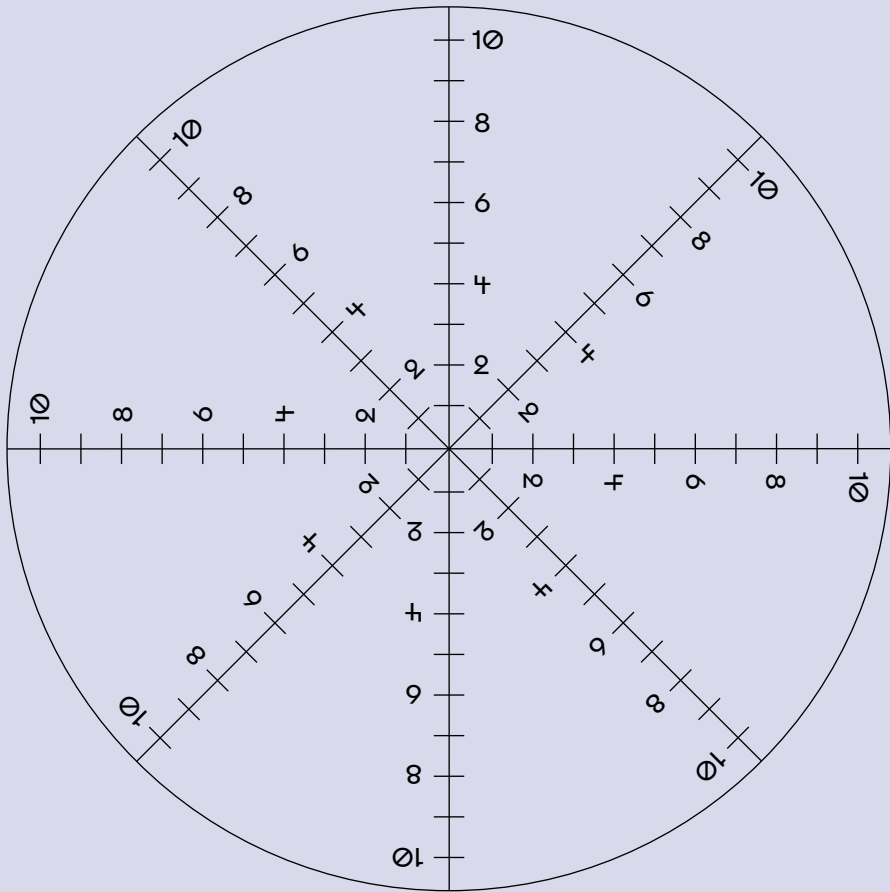
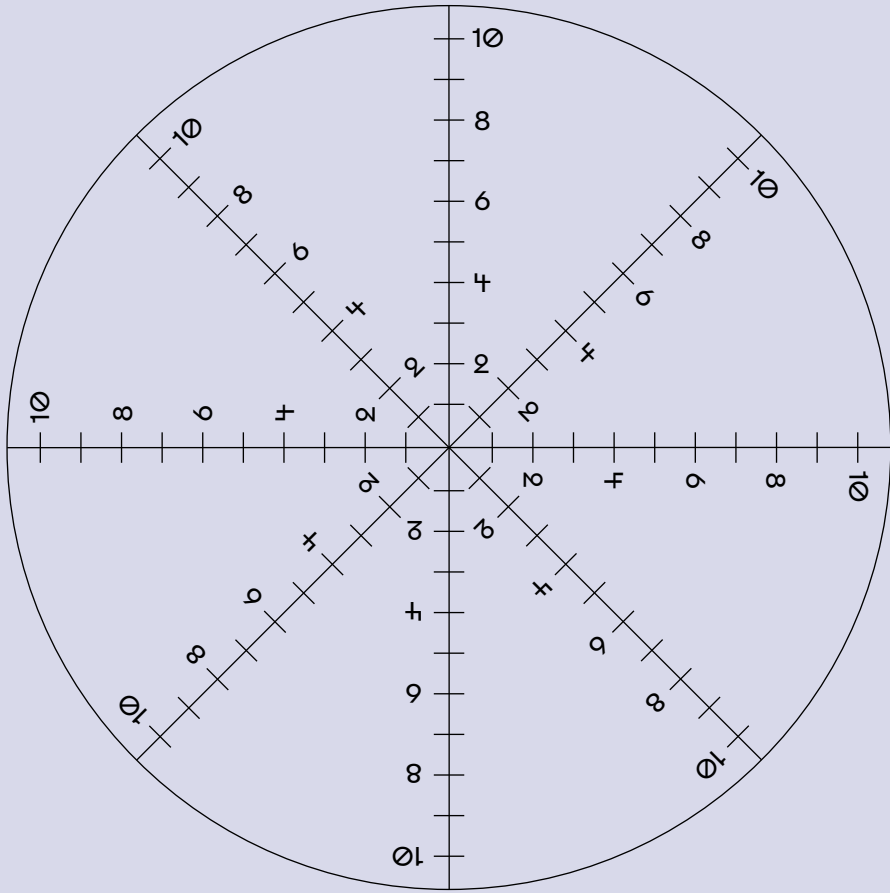




Kokią formą gavai? Apskritimą ar kažkokį kampuotakampį?

Jeigu apskritimą, pasveikink save – tavo gyvenimas „važiuoja“. Visai kaip transporto priemonė su apvaliais ratais.

O jeigu forma kampuota? Tuomet tavo gyvenimas nejuda į priekį visa jėga. Toliau susitelksim į sritis, kurias įvertinai mažiausiais balais, – ką gali su jomis padaryti, kad sujungti taškai taptų apskritimu ir pradėtų „važiuoti“. Tarkim, vieną sritį įvertinai 8 balais, o kitą – 2. Dabar pradinė užduotis bus 2-iem, tuo žemesniu balu, įvertintoje srityje palaipsniui pasiekti 8 balus.





Visi jausmai geri

Mūsu vidū vyksta daug reiškinių. Iš visų jų turbūt sunkiausia būna kalbėti apie jausmus. Tai apie juos ir pakalbėkim!

Jausmai mus lydi visur. Bet turbūt sutiksi – dažniau į jausmus atkreipi dėmesį, kai jie suaktyvėja. Kai atsiduri krizėj ir jausmai taip viską apsemia, kad jų ignoruoti nebeįsėina. Kai jauti didelį džiaugsmą, liūdesį, pyktį, susidomėjimą, nekantrumą, gėdą.



Sveiki, aš jau čia!



Šiuos ir kitus jausmus kiekvienas esam patyrę. Gerai – bent jau apie juos girdėję. Bet jei labai reiktų, turbūt nė vieno negalėtume apibūdinti taip, kad liktume visiškai patenkinti. **Jausmas yra asmeniškiausia, ką galim patirti!** Jis nepasiduoda įprastai kalbai, kiekvienas jaučiam unikaliai.

Bet įdomiausia – dažnai savo jausmus mes išvis ignoruojam. **Gėda? Negirdėjau! Pyktis? Ačiū, ne!** Jausmus įprasta nustumti į šalį. Dažnai įsivaizduojam, kad jie tik laikinas trukdis mūsų gyvenime. Dėl laikinumo pritarti galima, dėl minties ignoruoti – ne visai.

Žmonių smegenys susiformavo taip, kad emocinis ir racionalus protas negalėtų būti visiškai atskirti. Esam skirtingi. Vieni meniškesni. Kiti daugiau analizuoja. Treti daro visko po truputį. Bet visus vienija emocijų universalumas. Visi jas jaučiame. Net jei skiriasi intensyvumas. **Visiems emocijos kyla natūraliai.** Kažkodėl jos neatsiklausia – gali į svečius ar ne. Mums belieka atsakomybė nuspręsti, ką su šiom viešniom daryti.

Beje, žodžius „emocijos“ ir „jausmai“ čia vartojam kaip sinonimus. Jei būtume visai mokliški, emocija eitų pirmoji. Ji reikštų smegenyse prasidedančius procesus. O „jausmas“ – kaip patiriam tuos procesus savo kūne.

Normaliai?



Pažinti savo jausmų pasaulį svarbu. Kad ir dabar, akimirksniu sustok ir pagalvok: kaip jautiesi? Jei kyla noras sakyti „gerai“, „blogai“ arba „normaliai“ – bandyk dar. Kad su jausmais susidraugautume, svarbu vengti juos vertinti.

Geriau pramokti įvardyti. Kai dominuoja intensyvūs jausmai, gali būti sunku atskirti, kas čia: irzulys, pyktis, agresija, gal liūdesys. Jei turi prabangą to savęs paklausti – jau didelis žingsnis ramybės link. Gal išeitų susirasti Jausmų ratą ar kitą priemonę, kuri pasufleruos? Jei jausmus sugaudyti vis tiek per sunku ir skamba tik žodis „nežinau“ – naudinga įsivardyti, ką vis dėlto pastebi. Net jei tai atrodo nesąmonė. Ne į temą. Smulkmena.

Kažką vis tiek žinai. Jei galvoje visko per daug – būtent tai ir gali sau pasakyti: „**Visko per daug**“. Jei stipriai plaka širdis, sunku kvėpuoti, trūksta apetito, skauda galvą – irgi užfiksok būtent šiuos pastebėjimus. Neramioj situacijoje konkretumas yra dievas. Kuo konkrečiau įsivardysi įžvalgas apie savo emociją ir fizinį pasaulį, tuo tvirčiau jausiesi.

Jausmai paveikia visą mūsų organizmą. Kai jauti pyktį, būna sunku susikaupti. Kai jauti laimę, negali nustygt vietoj. Ir jei jausmus nurašom kaip pašalinius trikdžius, kurie kliudo racionaliai mąstyti ar užsiimti savo reikalais, darom sau meškos paslaugą. **Svarbu leisti sau jausti tai, kas jaučiasi.**

Turiu tau žinių!



Kai pripažįsti krizę, padarai didelį žingsnį. **Palengvėjimo link.** Ir palengvėjimo tikėtis yra svarbu! Tik atkreipk dėmesį – ne tikėtis, kad kažko konkretaus neįausi ar įausi, bet būtent jausmų palengvėjimo. Kad ta kaltė, gėda, pyktis, irzlumas, rūpestis, nerimas taptų ne tokie intensyvūs, bet verčiau parodytų, kas ten po įais. Kas tau išties rūpi. Jie tokie kaip laiškanešiai. Visai verta atplėšti voką ir pažiūrėti, kokia žinutė. Jausmai atspindi mūsų vertybes – tai, kas mums svarbiausia. Jeigu kažkas negražiai užkabina tavo antrą pusę ir supyksti – tau rūpi. Jei liūdi po prasto atsiskaitymo – tau rūpi. Jei situacijoje jauti abejingumą – tada turbūt ne taip rūpi. *It's ok.*

Pernelyg intensyvūs jausmai gali gerokai apkrauti vidinį pasaulį. Kuo daugiau prisikrauna, tuo gali tapti sunkiau išlipti iš keblios padėties. Būtent todėl gera mintis kuo anksčiau su jausmais užmegzti ryšį ir bendradarbiauti.

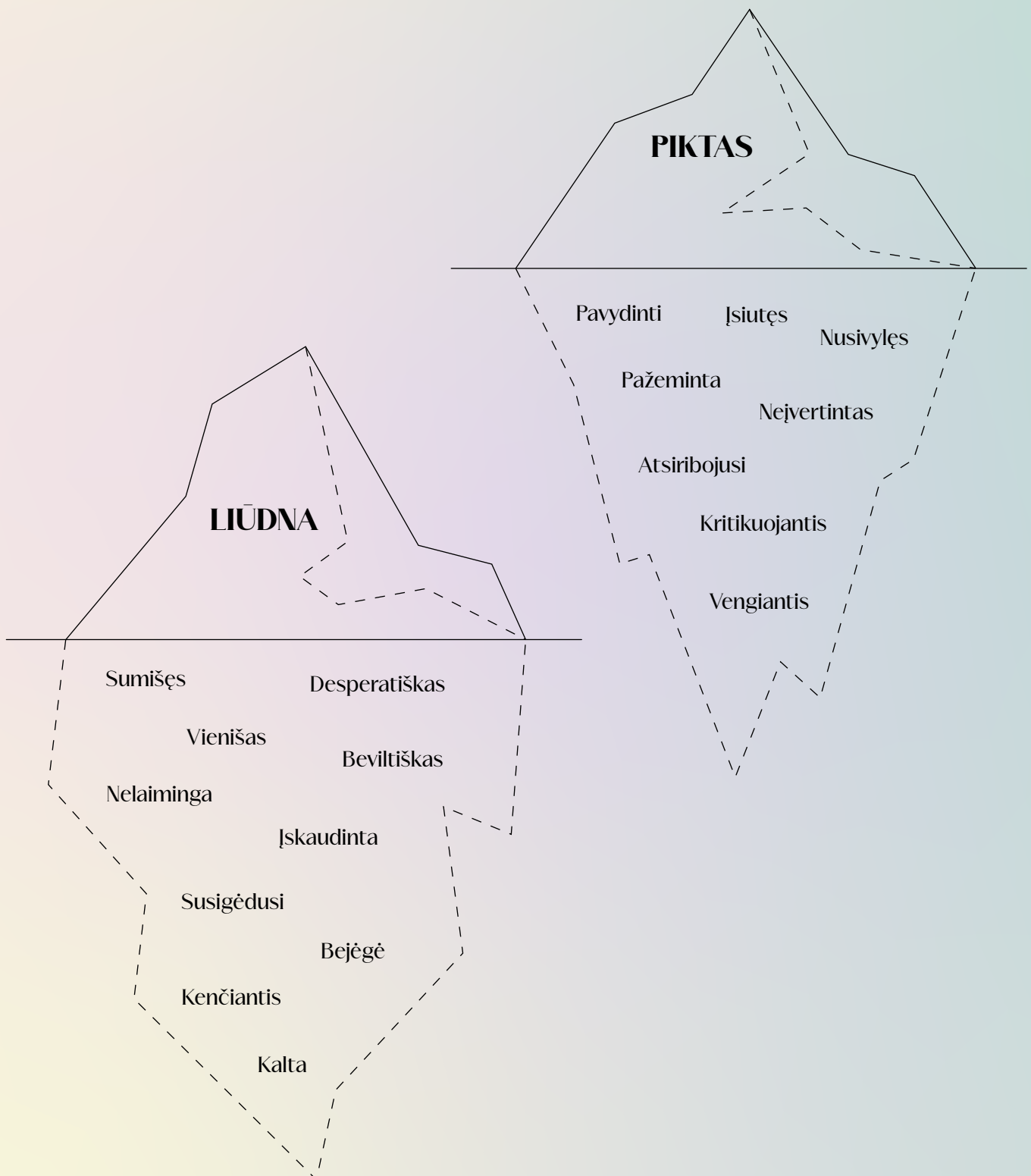
Apibendrinkim!

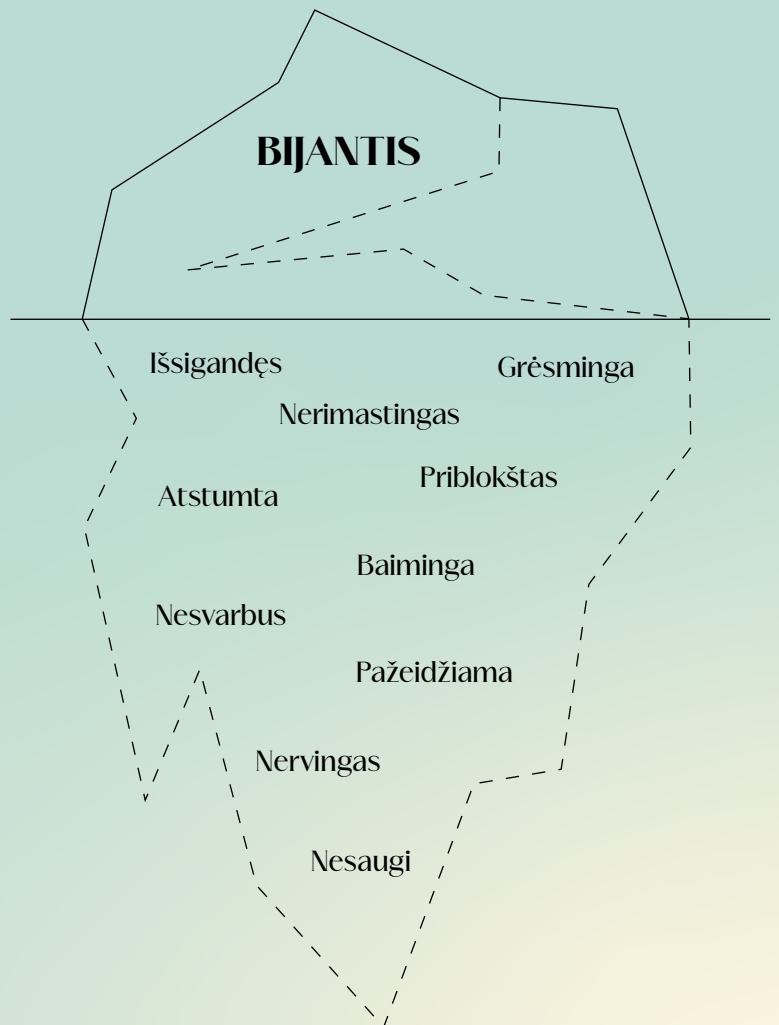
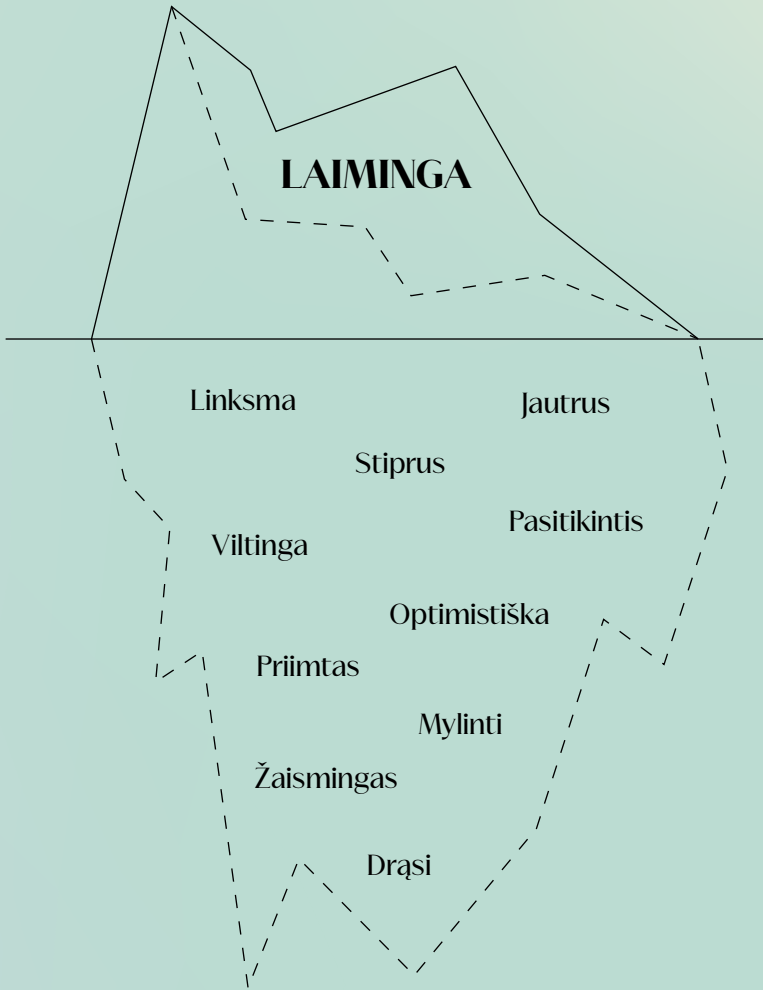
- Jausmų kyla visiems. *#žmogiška*
- Visi jausmai geri. *#lygybė*
- **Aš jau čia!** Jausmai mėgsta lankytis be kvietimo.
- **Žinai mano vardą?** Svarbu jausmus pažinti, įsivardyti ir neteisti.
- **Turiu tau žinių!** Jausmai atspindi vertybes. Kas čia tau rūpi?
- **Pabendraukim!** Lengviau bendraut su vienu jausmu iškart nei su visa jų kolonija vėliau.

Jausmų ledkalnis



Jausmas – kaip ledkalnis. Išorėje matom tik viršūnę, o didžioji jo dalis pasislėpusi po vandeniu. Išreikšti ir parodyti jausmai – tai paviršius. O kas slypi giliau, kodėl tas jausmas kilo, ką mums sako?







NUSTEBĖS

Suglumęs

Sužadinta

Energinga

Apstulbęs

Sumišęs

Priblokšta

Nusivylęs

Nekantri

Šokiruotas

Dirgli

PASIBJAURĖJUSI

Maištaujantis

Kritiška

Nusivylusi

Nepritariantis

Gąsdinanti

Bjaurus

Pasišlykštėjęs

Niekinanti

Abejojantis

Pasibaisėjusi



A series of 20 horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.



Jausmui atpažinti ir su juo išbūti plačiai naudojama technika, kurią pavadiname **KOPA**. Išbandyk ją! Tai pagrindiniai žingsniai, kurių gali imtis pasimatyme su jausmu. Gali taip ir įsivaizduoti: žvakių šviesa, jūs su jausmu sėdit prie staliuko restorane „Kopa“ ir tu bandai jausmą pažinti.

K Kas tu?

Atpažink jausmą

Atpažink ir įsivardyk emocijas ar mintis, kurios šiuo metu kelia nerimą. Kitaip tariant, ištark jų vardą. Ir pažvelk į jas be jokio vertinimo. Vien įsivardyti – tai jau šiek tiek sumažinti reiškinių galią. Gal tau yra taip buvę: kažkoks žmogus baugina, bet kai prisistato ir sužinai jo vardą, tampa ramiau?

O Ok, tu esi

Leisk jausmui būti

Kitas žingsnis – pripažinti jausmus ir priimti juos kaip dabartinę realybę. Leisti jiems būti.

Leisti jausmams būti – nereiškia paskelbti, kad dievini juos. Labiau reiškia, kad pripažįsti, kad jie yra. Kad gali iškelti iš savo vidaus tą psichinį turinį, o ne leidi jam iš pasalų įaukti tavo protą. Pavyzdžiui, gali sakyti sau: „Taip, aš vėl nerimauju dėl...“



P Pasakok

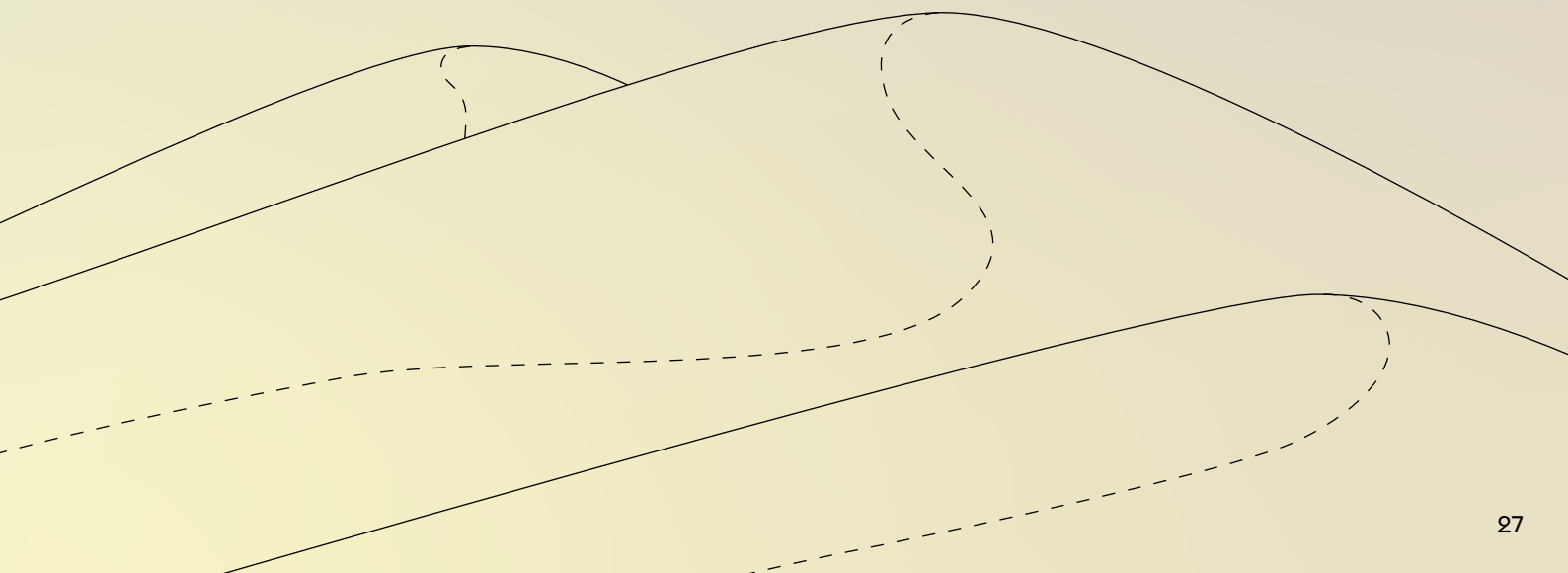
Paklausinėk jausmą

Šiame etape pasitelk savo natūralų smalsumą. Jis padės geriau pažinti savo skausmo, nevilties, liūdesio prigimtį. Gali savęs klausti: kas sukėlė šią nemalonią krizę? Kada dar taip jaučiausi? Kokios mintys ir pojūčiai susiję su šiais jausmais? Kiek realus mano mąstymas? Ar galiu imtis veiksmų, kad padėčiau sau ar kam nors kitam? Ko man dabar reikia?

A Ačiū, atsitraukiu

Pagarbiai atsitrauk nuo jausmo

Tavo skausmingos mintys, jausmai ir pojūčiai – nesi tu. Tau gali būti liūdna, bet tu nesi liūdesys. Užuo susitapatinęs su jausmais, gali mintyse „atsitraukti“ ir stebėti, kaip jie slenka. Kaip debesys danguje. Slenka ir praslenka. Tada vėl gali grįžti. Ir vėl praslinks. Toks jau debesų būdas. Ir jausmų.



Išmok įsivardyt!

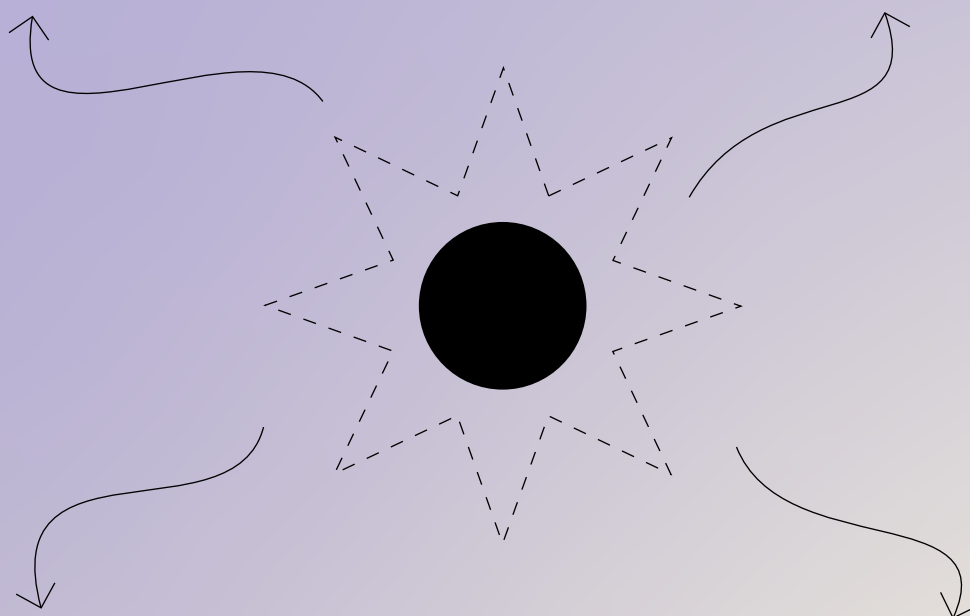


Surašyk, kas šiuo metu tave erzina:





Surašyk, kas šiuo metu tave džiugina:



DĒKINGUMO DIENORAŠTIS



Gyvenimas vyksta ne tuomet, kai nutinka kažkas ypatingo. Gyvenimas vyksta kasdien ir kiekvieną sekundę. Todėl padėkok už tai, kad leidai sau pasidžiaugti bent akimirka.

Siūlom į dienoraštį įrašyti bent 3 dalykus, už kuriuos dėkoji sau šiandien. Dienoraštį pildyti kviečiam vakare. Bet gali ir kitu metu, kai tau patogiu. Svarbu kasdien ką nors pasižymėti.

Kartok šį ritualą 21 dieną iš eilės. Anot neuromokslininkų, per tokį laikotarpį smegenyse susiformuoja pakankamai naujų neuronų jungčių, kad išlavintume naują įprotį.

Kaip galėtų atrodyti tavo dėkingumo dienoraštis?

Priedam pavyzdį įsikvėpti. Gali juo sekti arba sukurti savo versiją! Leisk savo kūrybiškumui bėgti laukais, susikurk svajonių dėkingumo dienoraštį!

Data _____



Rytas

Kas šių dienų padarytų gerą?

Ko sau šiandien linkiu?

Vakaras

3 geri dalykai, nutikę šiandien:

Šiandien jaučiu dėkingumą už:

Nesugalvoji, už ką padėkoti? Štai tau paruoštukas. Tik rinkis!

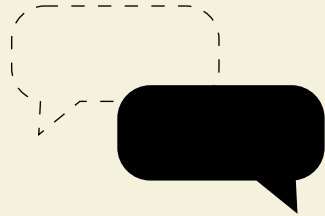


- Už tai, kokią vietą šiandien aplankiau
- Už tai, kokį mažą iššūkį šiandien įveikiau
- Už malonų prisiminimą
- Už tai, ką mielo apie save pagalvojau
- Už tai, kas šiandien sukėlė man šypseną
- Už tai, kas šiandien mane prajuokino
- Už tai, ko turiu namuose
- Už tuos, kas yra mano gyvenime
- Už tai, ką draugai padarė dėl manęs
- Už tai, ką artimieji padarė dėl manęs
- Už tai, ką šiandien sužinojau naujo
- Už tai, ko šiandien išmokau
- Už žmogų, kuris šiandien padėjo rasti išeitį
- Už tradicijas šeimoje
- Už tai, kad pamėginau gaminti naują patiekalą
- Už tai, kad padėjau kitam žmogui
- Už tai, ką išdrįsau šiandien pasakyti
- Už perskaitytą įdomią knygą
- Už perskaitytą patikusį straipsnį
- Už praleistą laiką su draugais
- Už mėgstamą veiklą lauke
- Už tai, kad šiandien mane padrąsino brangūs žmonės
- Už serialą, kuris atpalaidavo
- Už sprendimą, kurį priėmiau
- Už tai, kad padariau tai, kas svarbu, nors nenorėjau
- Už tai, kad rūpinuosi savimi ir rašau dėkingumo dienoraštį

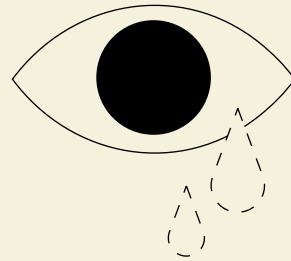
Būdam nūsiraminti



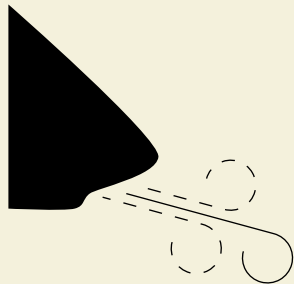
Pasikalbēk su žmogumi,
kuriuo pasitiki



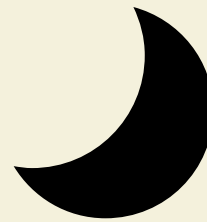
Verk, jei norisi



Sąmoningai kvėpuok



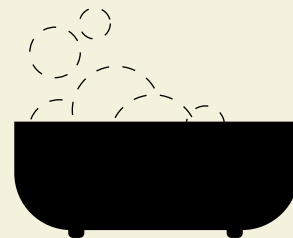
Gerai išsimiegok



Išgerk šilto
saldaus gėrimo



Išsimaudyk
šiltoje vonioje



Įsivaizduok,
kad esi savo
mėgstamiausioj vietoj



Užrašyk, kas padeda nusiraminti būtent tau.



Handwriting practice lines consisting of solid top and bottom lines with a dashed middle line, repeated multiple times down the page.



Handwriting practice lines consisting of multiple sets of horizontal lines. Each set includes a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement.

Ką daryti, jei kalbėtis neišeina?



Dažnai išgirsi: **jei sunku – kalbėkis**. Kad pasipasakojus, pasikalbėjus – **lengvėja**. Kad pagerėja supratus, kad tavo bėdos rūpi ir kitiems.

Viskas puiku, jei scenarijus suveikia kaip iš rašto. Tačiau kartais nutinka kitaip. Pavyzdžiui:

• **Visi aplink tave** atrodo tokie laimingi arba taip užsiėmę savo reikalais, arba tokie nutolę, kad atrodo, jog niekam nerūpi ir neįdomu tos tavo problemos.

• Pradedi pasakoti, ir dar tiek nedaug tepasakei, o jau pilasi klausimas po klausimo. Ir tie klausimai visai ne į temą atrodo ir dar su kažkokiu priekaišto atspalviu: „**O nepagalvojai...?!**“, „**O bandei...?!**“

• Pasakoji draugui ar draugei, kaip jautiesi, išgirsti „**jo jo, ir man taip buvo**“ ir jau, žiūrėk, nebe pasakoji – jau klausaisi, kaip ten panašiai buvo. Iš tiesų visai nepanašiai, bet nėra, kaip įsiterpti, o jei ir įsiterpsi, viskas baigsis kaltinimu, kad tu nenori klausytis ir tau neįdomu.

• **Netiki**, kad kas nors patikės, kad tau blogai. Tiesiog netiki, ir viskas.

Arba dar kaip nors atsitinka. O gal neatsitinka, bet bijai, kad atsitiks. Ir niekam nieko sakyti nebenori.



Taip kartais nutinka visiems. Atrodo, pasakytum, kas yra, bet, kaip tyčia, aplink ne tie žmonės. Ne tas laikas. Arba tiesiog niekada to nedarei ir nežinai, kaip kiti reaguos. Gali būti, kad tada pasijauti dar vienišiau ir suabejoti, ar tikrai turi draugų, ar tikrai rūpi, ar tikrai kas nors supranta. Arba net ir abejoti nereikia – tau ir taip būna aišku, kad atsakymas į visus klausimus yra „Ne“.

Skamba liūdnai, tačiau ir tokiose situacijose **svarbu rasti būdą, kaip pasilengvinti savo būseną.** Padėti gali tos veiklos, kurias galima atlikti be kitų – pasportuoti, paklausyti mėgstamos muzikos, pasivaikščioti. Padėti gali ir laiškas sau ar rašyti dienoraštį. Jei niekada to nedarei, pradžioj gali būti keista rašyti, kaip jautiesi ir kodėl taip jautiesi. Bet būtent toks rašymas palengvina savijautą, nes išlieji dalį susikaupusios įtampos, net jei niekas nemato.

Padėti gali ir pokalbis su „Jaunimo linijos“ savanoriu – mes nieko nežinome apie tave, todėl neturime išankstinių nuostatų, koks ar kokia turėtum būti. Esam išmokę klausytis ir žinome, kad gyvenime būna visaip. Kartais – blogai, tačiau tas „blogai“ tikrai kada nors baigsis.



Leidinių kūrė:

„Jaunimo linijos“ savanorės **Ugnė Kabelkaitė, Lina Šopienė**

Psichologas **Mykolas Kriščiūnas**

Komunikacijos vadovė **Rita Stanelytė**

Tekstai – **Tautė Bernotaitė**

Dizainas – **Evelina Baniulytė, Kotryna Baniulytė**

Maketas – **Kotryna Baniulytė**