

„Vidinis kompasas: stiprybės, pasirinkimų ir motyvacijos kelias paaugliams“

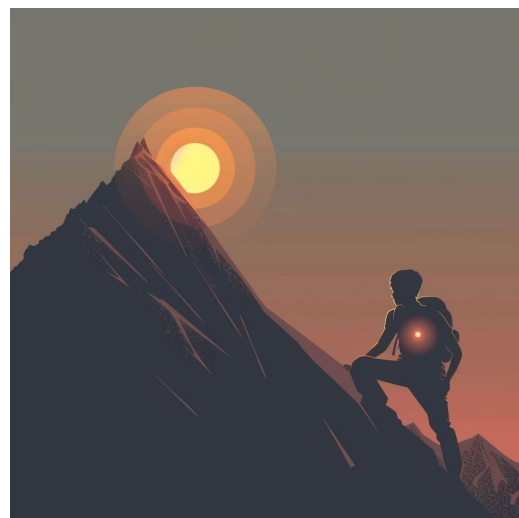
SwimRok bendruomenei
2025 m. liepa, Vilnius
Su Jumis dalijasi
Evaldas Karmaza



<https://mopsis.info/skambutis/20250701-apie-motyvacija-pasiekimams-ir-issukius>
slaptažodis - daugiau

 Apie ką?

- Kaip užkurti ir palaikyti **vidinę motyvaciją**
- Kaip nepalūžti prieš varžybas – ir gyvenime
- Kaip pasakyti „ne“, kai spaudžia
- Ir kaip atsitraukti nuo ekranų, kad sportas laimėtų



Klausom, kai kalba kiti.

Nes kiekvienas turi savo kelią ir savo mintis.

Nevertinam.

Čia ne vieta nei „gerai“, nei „blogai“. Tiesiog – tikra.

Ką pasakai – tas lieka čia.

Pasitikėjimas = jėga. Čia saugi erdvė.

Dalyvauk tiek, kiek gali.

Nereikia kalbėti, jei nesinori. Bet būt čia – jau pakankamai.

Klysti – leidžiama.

Ir ne tik leidžiama – tai viena geriausių mokymosi formų.

Slapta taisyklė - smalsumas padeda labiausiai.

Mūsų susitikimo taisyklės



1. 🎧 Išjungiame telefonus ir kitus elektroninius prietaisus, nebent jų reikia pamokai.
2. 🗣️ Norint kalbėti ar užduoti klausimą, pakeliame ranką.
3. 🗣️ Kai kalba kitas, atidžiai klausome ir nepertraukinėjame.
4. 🙌 Gerbiame visų nuomones, net jei su jomis nesutinkame.
5. 😊 Būname draugiški ir mandagūs vieni su kitais.
6. 😊 Kalbame ramiau balsu, kad netrukdytume kitiems.
7. 🧠 Aktyviai dalyvaujame - užduodame klausimus ir dalijamės mintimis.
8. 🚽 Į tualetą einame tik būtinais atvejais, stengdamiesi netrukdyti susitikimui.
9. 🕒 Gerbiame laiką - į ateiname punktualiai ir neskubame išeiti.
10. 🗑️ Paliekame susitikimo vietą tvarkingą.

„Motyvacijos paslaptys: kaip atrasti ir išlaikyti norą siekti“



Gal įkvėps garsesni sportininkai?

Michael Jordan: "Klydau tūkstančius kartų per savo gyvenimą. Dėl to ir pasiekiau sėkmę."

Lionel Messi: "Svarbiausia nėra tai, kaip nenukristi, o tai, kaip atsistoti."

Muhammad Ali: "Nesijaudink dėl to, ar tavo varžovas žino apie tave. Galvok apie tai, ar tu žinai apie jį."

Serena Williams: "Mano ambicija yra nesustoti tobulėti."

Usain Bolt: "Aš tiesiog bėgu pirmyn ir bandau gerinti save."

Mia Hamm: "Vizijos be veiksmo yra dienos sapnas. Veiksmas be vizijos yra košmaras."

Roger Federer: "Man svarbu tikėti, kad galiu laimėti kiekvienas varžybas."

Arnold Schwarzenegger: "Sėkmės paslaptis yra tai, kad aš dirbu kietai, kai kiti žmonės miega."



Ką žinote iš šių žmonių?

Ar jų istorijos įkvepia?



Ką žinote iš šių žmonių?

Ar jų istorijos įkvepia?



Lionel Messi



Cristiano Ronaldo



Jose Aldo



Diego Maradona



LeBron James



Lindsey Vonn



Rose Namajunas



Laura Asadauskaitė-Zadneprovskienė



Steffi Graf



Serena Williams

Denny Hill yra plačiai pripažintas plaukimo treneris, turintis daugiau nei 40 metų patirtį. Jis dirbo su įvairaus amžiaus ir lygio plaukikais, nuo pradedančiųjų iki olimpiečių. Hillas yra žinomas dėl savo sugebėjimo motyvuoti ir įkvėpti savo sportininkus pasiekti geriausius rezultatus.

Karjera

Hillas gimė 1947 m. JAV. Jis pradėjo plaukti jaunystėje ir vėliau plaukė koledže. Baigęs mokslus, Hillas pradėjo dirbti plaukimo treneriu. Jis dirbo įvairiose JAV vietose, įskaitant Kaliforniją, Floridą ir Teksasą. Hillas taip pat dirbo su JAV nacionaline plaukimo komanda.

Treniruočių filosofija

Hillas tiki, kad raktas į sėkmę plaukime yra **disciplina, sunkus darbas ir teigiama nuostata**. Jis pabrėžia technikos svarbą ir reikalauja iš savo sportininkų tobulumo. Hillas taip pat yra žinomas dėl savo sugebėjimo **sukurti teigiamą ir palaikančią aplinką savo sportininkams**.

Pasiekimai

Hillas yra išugdęs daugybę sėkmingų plaukikų, įskaitant olimpiečius Dara Torres, Janet Evans ir Mark Spitz. Jo sportininkai yra laimėję daugybę medalių olimpinėse žaidynėse, pasaulio čempionatuose ir kituose tarptautiniuose turnyruose.

Denny Hill: plaukimo treneris ir motyvuotojas



1. Ne tik dėl pergalių

- Jo treniruojamos komandos laimėjo daugiau nei 30 valstybinių čempionatų.
- Tačiau pats Hill'as pabrėždavo ne rezultatus, o santykį, žmogų, pastangas.
- Jis sakė: „Mūsų tikslas nėra tik laimėti, bet sukurti aplinką, kur kiekvienas nori būti geriausia savo versija.“

2. Jis ugdė ne žvaigždes, o žmones

- Daug jo auklėtinių tapo ne tik sportininkais, bet sąmoningais, bendruomeniškais žmonėmis.
- Svarbus jo principas: „Kiekvienas yra svarbus komandai – ir tas, kuris pirmas, ir tas, kuris penkioliktas.“
- Komandos dvasia buvo ne apie ego, o apie palaikymą.

Kaip jis dirbo su jaunimu ir sportininkais?

Jo laimėjimai apėmė daugiau nei 900 berniukų ir mergaičių laimėjimus duetų plaukimuose ir 31 valstybės masto apdovanojimus. Denny **sutelkė visą dėmesį į komandos pastangas, nors plaukimas laikomas individualiu sportu. Kiekvieną sezoną pradėdavo su bendra visų komandos narių nakvyne, po kurios sekdamas “Pragaro savaitė”, 2 savaitių varginančio režimo, kuomet komandos nariai plaukdavo mažiausiai 5 ir 10 mylių.** Treneris pažymi, kad tai komandą sutelkianti patirtis, nepaisant jų įgūdžių, nes visi “jie yra vienoje valtyje”. Denny **perdavė lyderystės mantiją komandos nariams. Vyresnieji turėjo būti brandžiausi lyderiai, kurie naujokus informuodavo apie komandos tikslus ir lūkesčius. Jaunesnieji buvo vaidmens modeliais, tuo tarpu antrakursiai buvo tyliaisiais lyderiais, kurie dar mokosi, bet jau turi komandos kultūros pagrindus.** Net ir **naujokai turėjo savo vaidmenis: jie turėjo stebėti trenerius ir kitus komandos narius** ir taip mokytis komandos kultūros ir lūkesčių. Denny **kiekvieną pirmadienį organizuodavo 20 minučių susirinkimus, kur kiekvienas komandos narys turėjo galimybę atsinešti rožę arba pastabą, ir įteikti arba pasakyti kiekvienam komandos nariui, įskaitant ir komandos trenerius.** Treneris buvo griežtas su komandos nariais ir versdavo juos dirbti, bet **jei reikėdavo jiems paramos ar pagalbos, jis visada buvo šalia.** Denny **dažnai juokaudavo ar krėsdavo pokštų** tam, kad ilgas ir sunkus darbas būtų lengvesnis. Nepaisant komandos sėkmės, Denny visuomet pabrėždavo, kad **esmė yra ne laimėjimai, o pasiruošimas pergalei.** Jis sakydavo, kad “jei tu laimi, vadinasi viską darei teisingai”.

“Pragaro savaitė” - kai komandos nariai treniruojsi 5 dienas ir 5 naktis, miegant tik 4 val, Pragaro savaitė prasideda sekmadienį, saulei nusileidus ir baigiasi penktadienio vakare. Ši savaitė yra pati sunkiausia sunkiausiuose pasaulyje kariuomenės mokymuose.

Kas yra motyvacija?

VIDINIS NUSITEIKIMAS IR JĖGA EITI LINK TIKSLO, NET JEIGU
TAM TIKRAIS MOMENTAIS NEBENORI AR NETURI JĖGŲ

Dažnai žodis “motyvacija” yra vartojamas nusakyti norą labai sunkiai dirbti, kad būtų pasiektas tikslas: kolega yra labai motyvuotas užbaigti projektą. Žodžiu “motyvacija” taip pat galima apibūdinti įkvėpimą: žmogus gali būti motyvuotas dėl pripažinimo ar pinigų.

Motyvacija yra procesas, kurio metu mes naudojame savo jėgas/pastangas tam, kad maksimaliai patenkintume savo poreikius. Mes paskirstome laiką ir jėgas skirtingiems veiksams atlikti, nuspręsdami kryptį, kiek įdėsime pastangų ir kaip atkakliai sieksime tikslo (ir kiek laiko tai truks).

Svarbūs supratimo lūžiai:

NORIU vs. REIKIA

ĮDOMU vs. NAUDINGA

ESI LAUKIAMAS vs. LAUKIAMI TAVO GEBĖJIMAI



Kas vertinama? Gebėjimas ar ...kūnas?
Skirtumas gal ir nedidelis. Ar pamatysite?



Lėtas esminis pasikeitimas - nuo automatinio vaiko vertinimo link gebėjimų ir pasiekimų vertinimo



Mums labiau žinoma teorija paaiškina motyvaciją:

Pagal Maslow, žmogaus motyvaciją lemia penki pagrindiniai poreikiai, išdėstyti hierarchine tvarka:

1. Fiziologiniai poreikiai:

Tai patys esminiai poreikiai, tokie kaip maistas, vanduo, oras ir miegas. Mokiniai negali būti motyvuoti mokytis, jei šie poreikiai nėra patenkinti.

2. Saugumo poreikiai:

Tai poreikis jaustis saugiams ir apsaugotiems nuo grėsmių. Mokiniai turi jaustis saugūs klasėje ir mokykloje, kad galėtų susitelkti į mokymąsi.

3. Priklausymo ir meilės poreikiai:

Tai poreikis priklausyti grupei ir būti mylimam. Mokiniai labiau motyvuoti mokytis, kai jaučia ryšį su savo bendraklasiais ir mokytojais.

4. Savigarbos poreikiai:

Tai poreikis jaustis kompetentingam ir vertingam. Mokiniai labiau motyvuoti mokytis, kai jiems sekasi ir kai jie jaučia, kad jų pastangos yra vertinamos.

5. Savęs aktualizavimo poreikiai:

Tai poreikis siekti viso savo potencialo ir tapti geriausia savęs versija. Mokiniai labiau motyvuoti mokytis, kai jie gali tyrinėti savo pomėgius ir ugdyti savo talentus.

Vaikai “griauna” savo gyvenimus dėl paprastų fiziologinių dalykų

Pagrindinės siūlomos taisyklės:

1. **Miego trukmė - 9-11 valandų.**
2. **Ekrano naudojimas pramogai - ne daugiau nei 2 val. per dieną.**
3. **Mažiausiai valanda judėjimo. Bet kokio.**

- Mokslininkai siūlo taip vadinamas 24 valandų **Judėjimo gaires**. Nes tyrimai parodė, kad vaikai, kurie laikosi šių gairių, priima sveikesnius ir geresnius sprendimus, sumažėja impulsyvumas.

Šaltinis.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2019/08/190814113931.htm>, rugpjūčio 14, 2019

ScienceDaily[®]
Your source for the latest research news

Pavyzdinės situacijos:

- Prieš varžybas: atrodo, kad viską pamiršai ir nieko nesugebi.
- Po nesėkmės: norisi mesti viską ir nebenorėti.
- Kai kiti giria – jauti spaudimą būti visada „geru“.
- Kai pamatai, kad kiti pasiekia daugiau, nors treniruojasi mažiau.
- Kai pavargsti – fiziškai ar emociškai – ir kyla klausimas „kam visa tai?“

Kur slypi tavo vidiniai „lūžio taškai“?



„Noriu pagerinti savo rezultatą“

„Jaučiu, kaip stiprėju“

„Dalyvauju, nes man įdomu“

„Noriu tapti pavyzdžiu jaunesniems“

„Dedu pastangas net kai sunku“

„Turiu būti geresnis už kitus“

„Turiu įrodyti, kad nesu nevykėlis“

„Bijau nuvilti trenerį / tėvus“

„Tiesiog reikia laimėti viską“

„Jei nepavyks, vadinasi esu niekam tikęs“

Kas motyvuoja... o kas išsekina?



Motyvacija nėra tik „norėti“ – tai gebėjimas judėti pirmyn net kai nesinori.

Yra **vidinė** (noriu pats) ir **išorinė** (nori kiti) motyvacija – abi svarbios, bet tik viena iš jų mus tempia ilgai.

Tikslai be prasmės – kaip batai be padų.

Motyvacija nėra pastovi – ją reikia *kurti, palaikyti, atnaujinti*.

Treniruotės stiprina raumenis, o *motyvaciją stiprina tikslų refleksija*.

Kiekvienas sportininkas turi asmeninę istoriją – ne kopijuok kitų motyvų, ieškok savų.

Kas yra ta vidinė ugnis – ir kaip jos neužgesinti?



- Atpažinti savo vidinius ir išorinius tikslus (ir juos susieti su prasmėmis).
- Mokėti formuluoti realistiškus, bet šiek tiek iššūkių keliančius tikslus.
- Treniruotis ne tik kūnu, bet ir mintimis – refleksija kaip kasdienis įprotis.
- Ugdyti „vidinę galią“ – nepasiduoti, kai nepavyksta iškart.
- Pastebėti, *kas* tave įkvepia – ir tai naudoti sąmoningai.

„**Motyvacinė kuprinė**“ – simboliškai susidėti: 1 tikslą, 1 pagalbos šaltinį, 1 asmeninę frazę.

3–2–1 refleksija: 3 dalykai, kurie įkvepia, 2, kurie trukdo, 1, ką padarysi kitaip šią savaitę.

Motyvacija yra raumuo. Ko reikia, kad jis dirbtų?



Laikas pažinti savo motyvacijos veidą

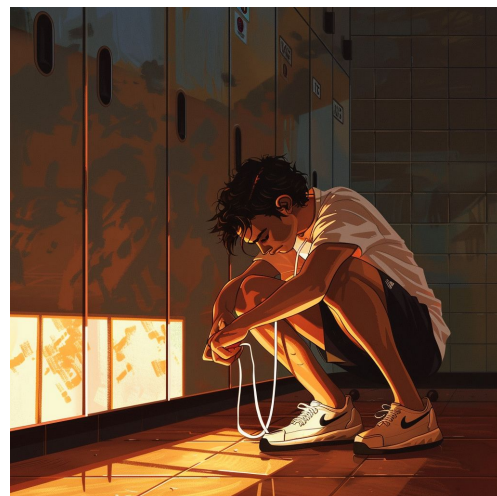


„Psichologinis atsparumas: streso valdymas prieš varžybas“



- ❑ **1 diena prieš varžybas:** galvoje sukasi visos įmanomos nesėkmės.
- ❑ **1 valanda prieš startą:** drebančios rankos, prakaitas, kvėpavimas paviršutiniškas.
- ❑ **Treniruotėse:** nesigauna tai, ką mokeisi – ir imi save peikti.
- ❑ **Po nesėkmingo starto:** pradedi abejoti savimi apskritai.
- ❑ **Kai tėvai/treneris spaudžia rezultatų:** pasidaro sunku susitelkti į procesą.

Kada prasideda kovos galvoje?



„Jaučiu, kad bijau –
vadinasi, man rūpi“

„Jei bijau, vadinasi esu
silpnas“

„Kvėpuoju giliai ir grįžtu į
kūną“

„Nuslopinu viską –
nekreipiu dėmesio“

„Prisiminiu, ką jau
padariau treniruotėse“

„Jei dabar nepavyks –
viskas beprasmiška“

„Stresas = energija, ją
galima naudoti“

„Turiu būti tobulas, kitaip
gėda“

„Pasikalbu su treneriu /
savimi“

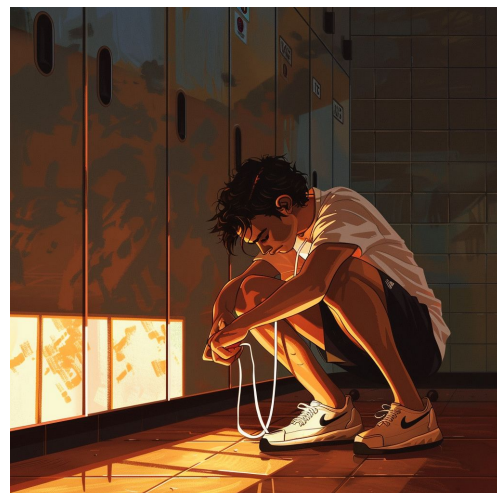
„Susisuku viduj ir tyliau“

- Stresas prieš varžybas – normalus ir net naudingas reiškinys (jei neperžengia ribos).
- Ne stresas pavojingas, o **tai, ką apie jį galvojame**.
- Kūnas siunčia signalus: juos reikia ne ignoruoti, o suprasti.
- Nervingumas nereiškia, kad esi silpnas – dažnai tai reiškia, kad tau rūpi.
- Psichologinis pasiruošimas – kaip apšilimas protui.
- Kuo daugiau pažįsti save prieš startą, tuo tvirčiau laikaisi finišo.

Ką daro tie, kurie nesugriūva?



Spaudimas prieš startą – priešas ar draugas?



Dainos žodžiai kalba apie dieną, kai viskas atrodo eina ne taip, kaip norėtusi – nuo mažų kasdienių nepatogumų iki didesnių nusivylimų. Tai puikiai iliustruoja, kaip kartais maži dalykai gali sukelti didelį stresą ir neigiamas emocijas.

Svarbu suprasti, kad **tokių dienų patiria kiekvienas**. Svarbiausia yra išmokti tinkamai tvarkytis su šiomis emocijomis ir nepalikti jų kauptis.



Ką patartumėte šiam jaunuoliui...

Kažkaip aš šiandien išlipau iš lovos ne ta koja

Kažkaip mane visi dalykai šiandien sunervuoja

Durys atsidaro į kitą pusę

Pietų sriuboje randu musę

Plyšta kelnės, prayra marškiniai...



Koks pirmas noras padaryti?

Koks pirmas noras pasakyti?

Ką paskutiniu metu dažniausiai padarydavau?

Kaip tai atrodo iš šalies?

- **Mokykliniai egzaminai ir testai:** baimė nesusitvarkyti su užduotimis.
- **Namų darbai ir mokyklinės pareigos:** spaudimas atlikti viską laiku ir gerai.
- **Konfliktai su draugais:** nesutarimai ar ginčai tarp bendraamžių.
- **Socialinės medijos:** spaudimas atrodyti ar elgtis tam tikru būdu socialinėse medijose.
- **Santykiai su tėvais ar globėjais:** nesutarimai šeimoje ar nesuprasti jausmai.
- **Pirmoji meilė ar santykių iššūkiai:** emocinė įtampa dėl santykių ar pirmųjų simpatijų.
- **Sportinės veiklos ar konkursai:** spaudimas gerai pasirodyti ar laimėti.
- **Mokyklos renginiai ar pasirodymai:** baimė viešai kalbėti ar pasirodyti.
- **Kūno įvaizdžio problemos:** nepasitenkinimas savo išvaizda ar kūnu.
- **Perėjimas į aukštesnes klases:** nauja aplinka, didesni akademiniai reikalavimai.

Net ir vieną istoriją galima prisiminti su didele įtampa



1. **Adrenalino šuolis.** Ekstremaliose situacijose mūsų kūnas išskiria **adrenalino hormoną**, kuris sukelia stiprų jaudulį, didesnę energiją ir stipresnę koncentraciją. Tai dažnai vadinama "**adrenalino šoliu**" ir gali suteikti malonumo ar euforijos pojūtį.
2. **Naujų iššūkių ieškojimas.** Kai kurie žmonės mėgsta **iššūkius ir naujas patirtis**, nes tai suteikia jiems galimybę **išbandyti** savo ribas, **išmokti** naujų **įgūdžių** ir jaustis labiau gyvais.
3. **Pasitikėjimo savimi stiprinimas.** Įveikdami sunkumus ar baimes, žmonės gali pajusti **didesnį pasitikėjimą savimi ir savo gebėjimais**. Tai gali būti ypatingai svarbu paaugliams, kurie ieško savo vietos pasaulyje ir nori įrodyti savo kompetenciją.
4. **Rizikos ir atlygio jausmas.** **Rizikingose situacijose** patirta **sėkmė** gali suteikti didelį **pasitenkinimą**. Tai susiję su "atlygio" sistema mūsų smegenyse, kuri reaguoja į malonius jausmus, suteikiančius stiprų emocinį atlygį.
5. **Grupinis spaudimas ar noras priklausyti.** Ypač paaugliams, **noras priklausyti** grupei ar būti **pripažintiems**, gali skatinti juos dalyvauti **rizikingoje veikloje**.

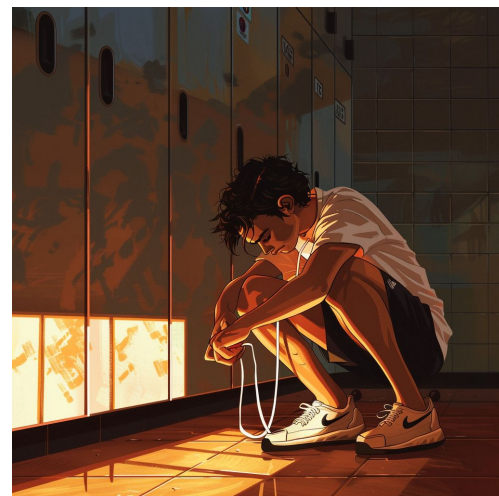
Mano gydanti...

- Knyga
- Vieta
- Muzika
- Veikla
- Prisiminimas
- Palinkėjimas



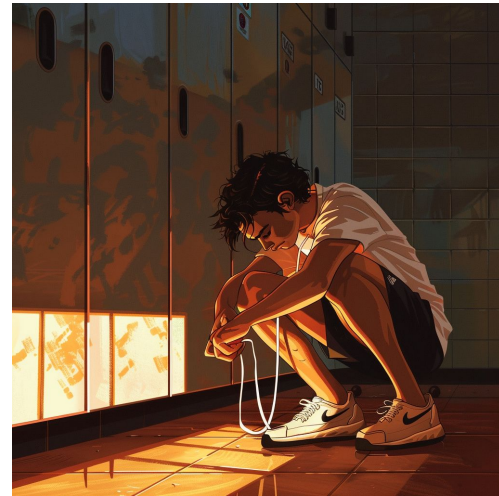
- ☐ Atpažinti savo streso požymius: kūno, minčių, jausmų lygmenyse.
- ☐ Suprasti, **kad stresą galima panaudoti**, o ne tik mažinti.
- ☐ Išmokti **trumpų nusiramavimo technikų** prieš startą.
- ☐ Kurti asmeninį „ritualą“ – ką darai prieš svarbias situacijas.
- ☐ Ugdyti **vidinį dialogą** – ką sakai sau, kai darosi sunku.

Atsparumas =
pasiruošimo
rezultatas



- **3–2–1 technika** (atpažinti 3 dalykus, kuriuos matai; 2 – kuriuos girdi; 1 – kurį jauti kūne).
- **Asmeninio pasiruošimo ritualas** – kiekvienas sukuria 3 žingsnių pasiruošimo planą (pvz., kvėpuoju – primenu sau stiprybę – sutelkiu dėmesį).
- **Vidinis dialogas:** parašyti 2 sakinius, kuriuos pasakytum sau, kai labai bijai. (Pvz.: „Aš jau tai dariau. Aš pasiruošęs.“)

Savo streso žemėlapis + atsparumo ritualai



„Kaip atsispirti spaudimui vartoti alkoholį ir kitas psichoaktyvias medžiagas“



- ❑ **Po varžybų vakarėlis:** „Ko toks sausas?“ – sarkastiškai klausia draugas.
- ❑ **Treniruočių stovykla be suaugusių:** vienas atsineša „tik paragauti“.
- ❑ **Kai tave žino kaip stiprų sportininką:** ir nori „patikrinti“, ar vis dar laikais savo principų.
- ❑ **Socialiniai tinklai:** kur atrodo, kad visi „gyvena laisvai“ ir smagiai.
- ❑ **Kai pavargęs emociškai:** ir atrodo, kad „vienas kartas padėtų išsijungti“.

Kada labiausiai praverčia „ne“ sakymas?



💡 SVEIKAS POŽIŪRIS

„Aš žinau, kodėl sakau NE“

„Noriu būti stiprus ilgą laiką“

„Man rūpi mano kūnas ir psichika“

„Galiu būti kietas ir be nieko“

„Atsakomybė už save = stiprybė“

⚠️ PAVOJINGAS POŽIŪRIS

„Jei visi bando, reiškia turiu ir aš“

„Dabar svarbu tik smagiai praleisti laiką“

„Ką žmonės pagalvos, jei atsisakysiu?“

„Reikia kažko, kad atsipalaidučiau“

„Vieną kartą pabandyt nieko blogo, ane?“

Ką renkiesi – stiprybę ar nuolaidžiavimą?



2022 m. duomenys

11 metų	13 metų	15 metų
---------	---------	---------

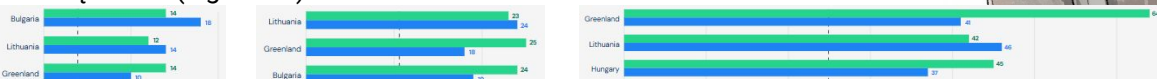
el. cigaretės (30 d.)



Bent kartą bandė (el. cigaretės)

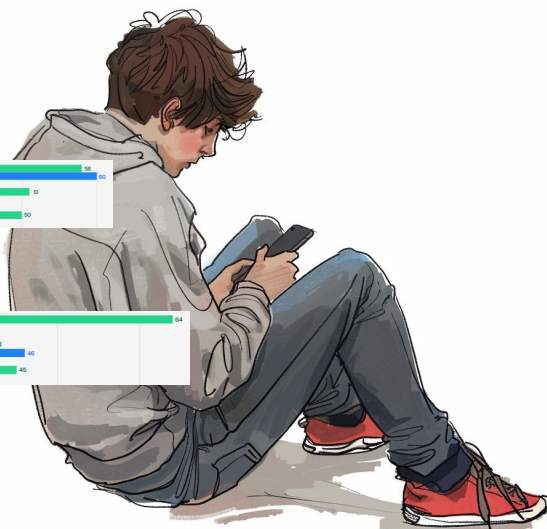


Bent kartą bandė (cigaretės)



<https://data-browser.hbsc.org/>

Po atvirų klausimų -
sudėtinga atrasta tiesa



Iš kur atsirado cigaretės?

- 1492 m. spalio 12 d. Kristupas Kolumbas iš indėnų aravakų gavo dovanų džiovintų lapų, bet juos išmetė. *Rodrigo de Jerez* ir *Luis de Torres* buvo pirmieji europiečiai, pamatę rūkymą, *Jerez* laikomas pirmuoju rūkančiuoju europiečiu. XVI a. rūkymas buvo labiausiai paplitęs tarp jūreivių, amžiaus pabaigoje pradėjo skverbtis į Europos visuomenes. 1828 m. Ispanijoje buvo pagaminta pirmoji cigaretė, tačiau ji aplenkė populiarumu cigarą tik XX a. pradžioje, kai pigios cigaretės buvo pradėtos gaminti pramoniniu būdu.



Mokslas dar per mažai žino apie kaitinamo tabako poveikį

Kaitinamo tabako produktai (KTP) yra tabako produktai, turintys nikotino ir kitų cheminių medžiagų, kurios yra įkvepiamos.

KTP yra iš naujo plintantys produktai, reklamuojami kaip potencialiai sumažinto poveikio produktai ar net modifikuotos rizikos tabako gaminiai.

Nėra pakankamų įrodymų, kad šie produktai yra mažiau pavojingi nei įprastos cigaretės.

Kelia rūpestį tai, kad nors vartotojams kai kurios toksinės medžiagos, esančios įprastose cigaretėse sukels mažesnį pavojų, tačiau vartotojai gali patirti didesnį kitų toksinių medžiagų poveikį.

Nėra aišku, kokį poveikį sveikatai daro šios toksinės medžiagos vartojant KTP trumpą ar ilgą laiką

© [World Health Organization](#) 2020

Kaitinimo elementas, veikiant aukštai temperatūrai, garina specialų skystį, kuris susideda iš nikotino (gali būti ir be nikotino), propilenglikolio arba glicerolio ir kvapiųjų medžiagų (gali nebūti). Būtent nikotinas yra pagrindinė medžiaga, sukelianti laikiną žvalumo ir malonumo pojūtį, tačiau per ilgą laiką lemianti priklausomybės išsivystymą.

ELEKTRONINĖS CIGARETĖS

- > Vienkartinės e. cigaretės
- > Pradėjančiojo ir MINI rinkiniai
- > Pažengusiojo rinkiniai
- > Eksperto rinkiniai

Reikia turėti omeny, kad visi pranešimai, kad KTP yra nepavojingi ar mažai pavojingi sveikatai, yra tik šių produktų reklama. Problema tame, kad nėra pakankamai nepriklausomų tyrimų, kurie patvirtintų arba paneigtų KTP poveikį sveikatai.

Psichoaktyvios medžiagos:

- Elektroninės cigaretės (ypač vienkartinės, dėl skonių įvairovės ir tariamo "nekenksmingumo")
- Energetiniai gėrimai (nuolatinis vartojimas, nerimas be kofeino)
- Alkoholis (eksperimentavimas su įvairiais gėrimais, socialinis spaudimas)
- Nikotinas (tradicinės cigaretės, dažnai kaip "streso malšintojas")

Daug priklausomybių veidų



Elgesio priklausomybės:

- Kompulsyvus apsipirkimas (nuolatinis naujų daiktų pirkimas siekiant pagerinti nuotaiką)
- Azartiniai lošimai telefone (įvairūs "free-to-play" žaidimai su mikrotransakcijomis)
- Pornografija (lengvas prieinamumas internete, poveikis santykiams)
- Sporto salė/kūno kultas (obsesija tobulu kūnu, steroidų rizika)
- Maistas (emocinis valgymas arba griežta kontrolė)

Daug priklausomybių veidų



Emocinės priklausomybės:

- Toksiški santykiai (nesveikas prisirišimas prie žalingo partnerio)
- "Dramų" priklausomybė (nuolatinis konfliktų kūrimas dėl adrenalino)
- Dėmesio siekimas (obsesyvus "like" ir komentarų skaičiavimas)
- Savęs žalojimas (kaip būdas kontroliuoti emocijas)

Daug priklausomybių veidų



Keisti ir nekeisti malonumai. Kurie - Jūsų?



Ką rinktumėtės?



„Visi bando“ – mitas. Blaivumas tarp paauglių – daug dažnesnis nei atrodo.

Sportas ir psichoaktyvios medžiagos – priešingos kryptys: viena augina, kita – griaua.

Tikrumas yra stiprybė: sakyti „ne“ gali būti drąsiausias žingsnis.

Spaudimas „pabandyti“ dažnai kyla iš silpnumo, o ne jėgos.

Pavyzdys kitiems – ne iš to, ką pasakai, o kaip elgiesi.

Blaivumas = daugiau galimybių, daugiau kontrolės, daugiau rytojų.

Blaivumas =
pasirinkimas, o
ne draudimas



- ❑ Atpažinti spaudimą – ir vidinį, ir išorinį.
- ❑ Naudoti „NE“ technikas: trumpai, aiškiai, be pasiteisinimo ginčų.
- ❑ Susikurti „savas frazes“, pvz.: „*Man tai netinka*“, „*Aš ruošiuosi varžyboms*“, „*Ne mano kelias*“.
- ❑ Turėti „pabėgimo planą“ iš nemalonių situacijų (draugas + signalas).
- ❑ Kurti savo **vidinį pasididžiavimą** – kodėl renkiesi blaivumą.

Atsisakymas –
ne silpnumas, o
meisteriškumas



- **Mokslinis apibrėžimas.** Psichologinis atsparumas yra dinamiškas procesas, apimantis pozityvią adaptaciją reikšmingų adversijų kontekste. Tai gebėjimas išlaikyti arba atgauti psichologinę pusiausvyrą susidūrus su nepalankiomis aplinkybėmis ar traumuojančiais įvykiais.
- **Paprastas apibrėžimas.** Atsparumas – tai žmogaus gebėjimas atsitiesti po sunkumų, nepalūžti ir toliau siekti savo tikslų, nepaisant patirtų nesėkmių ar iššūkių.
- **Dar paprasčiau.** 🏋️💪 Atsparumas - tai tavo vidinis superherojus! 🦸 Kai gyvenimas meta tau iššūkius 📈, atsparumas padeda tau atsistoti 🧘, nusipurtyti 🌀 ir vėl žengti pirmyn 🏃. Tai lyg emocinė gumos juostelė, kuri išsitempia, bet nenutrūksta! 🎈

Atsparumas



🧘 "Kai jaučiuosi įsitempęs, praktikuoju 5 minučių meditaciją, ir tai padeda nusiraminti."

🏃 "Reguliariai sportuoju - tai gerina nuotaiką ir mažina stresą."

📝 "Rašau dienoraštį apie savo jausmus - tai padeda juos suprasti ir apdoroti."

🗣️ "Kalbuosi su patikimu draugu apie tai, kas mane slegia."

🎵 "Klausausi mėgstamos muzikos, kai jaučiuosi prislėgtas."

🌳 "Išeinu pasivaikščioti gamtoje - tai padeda atgauti jėgas ir perspektyvą."

💤 "Stengiuosi laikytis geros miego rutinos - tai gerina nuotaiką ir energiją."

🥗 "Valgau subalansuotą maistą - tai padeda jaustis geriau tiek fiziškai, tiek emociškai."

🎨 "Užsiimu kūryba (piešiu, rašau, kuriu muziką) - tai padeda išreikšti jausmus."

🧠 "Mokausi naujų dalykų - tai stiprina pasitikėjimą savimi."

**Būdai, kurie padeda,
nors reikia išmokti**

🙏 "Praktikuoju dėkingumą - kasdien užrašau 3 dalykus, už kuriuos esu dėkingas."

🧘 "Leidžiu laiką su savo augintiniu - tai mane ramina ir džiugina."

🥤 "Geriu pakankamai vandens - tai gerina savijautą ir koncentraciją."

😄 "Žiūriu juokingas laidas ar video - juokas padeda atsipalaiduoti."

🤝 "Savanoriauju - padėdamas kitiems, jaučiuosi geriau."

📖 "Skaitau knygas - tai padeda pabėgti nuo streso ir lavina protą."

🧩 "Sprendžiu galvosūkius ar žaidžiu stalo žaidimus - tai nukreipia mintis nuo problemų."

🌱 "Rūpinuosi augalais - tai moko kantrybės ir atsakomybės."

💪 "Praktikuoju pozityvią savikalbą - sakau sau palaikančius dalykus."

🏆 "Išsikeliu mažus, pasiekiamus tikslus ir juos įgyvendinu - tai didina pasitikėjimą savimi."

Būdai, kurie padeda, nors reikia išmokti

„Skaitmeninės priklausomybės:
kaip atpažinti ir įveikti
technologijų priklausomybę“



- ❑ Po treniruotės – vietoj poilsio: „Tik pasižiūrėsiu, kas naujo...“
- ❑ Prieš miegą – „be ekrano neužmiegu“ (bet miegu blogai).
- ❑ Kai esi suirzęs – telefonas tampa „pagalba“ nuo jausmų.
- ❑ Kai nesiseka – ieškai pramogų ir atitraukimo nuo realybės.
- ❑ Kai kiti „nuolat online“, jautiesi, kad ir tu turi būti „visada pasiekiamas“.

*Kada lengviausia
„paskęsti“
ekranuose?*



- 📱 "Mano telefonas - tai mano asmeninis mokytojas" (turiu prieigą prie begalės mokymosi šaltinių)
- 🌐 "Su telefonu aš - pasaulietis" (galiu bendrauti su žmonėmis iš viso pasaulio ir mokytis apie skirtingas kultūras)
- 🎮 "Telefonas - mano smegenų treniruoklis" (yra daugybė lavinančių programėlių ir žaidimų)
- 🆘 "Turiu pagalbos mygtuką kišenėje" (galiu bet kada susisiekti su artimaisiais ar pagalbos tarnybomis)
- 📸 "Esu fotografas ir kino režisierius" (galiu kurti ir dalintis savo istorijomis per nuotraukas ir video)
- 🎵 "Nešiojuosi visą muzikos biblioteką" (muzika gali padėti susikaupti ar atsipalaiduoti)
- 🗺️ "Niekada nepasiklystu" (žemėlapiai ir navigacija visada po ranka)
- 📖 "Mano kišeninė biblioteka" (galiu skaityti knygas bet kur ir bet kada)
- 🕒 "Asmeninis laiko valdymo asistentas" (kalendorius, priminimai ir užrašai padeda organizuoti dieną)
- 💡 "Idėjų bankas" (galiu užfiksuoti ir išsaugoti įdomias mintis bei įkvėpimą)

Mobilus yra
gerai, nes...



Naudoju telefoną
treniruočių planavimui

Negaliu sustoti skrolinti – „tik
5 min.“ virsta valanda

Prisimenu pailsėti nuo
ekrano

Miegas trumpėja dėl video ar
chat'o

Seku tik tai, kas man
naudinga

Jaučiuosi blogai, jei niekas
nelaikina

Žinau, kada „atsijungti“

Jaučiu nerimą be telefono

Pats valdau laiką

Laikas „kažkur dingsta“ –
nežinau kur

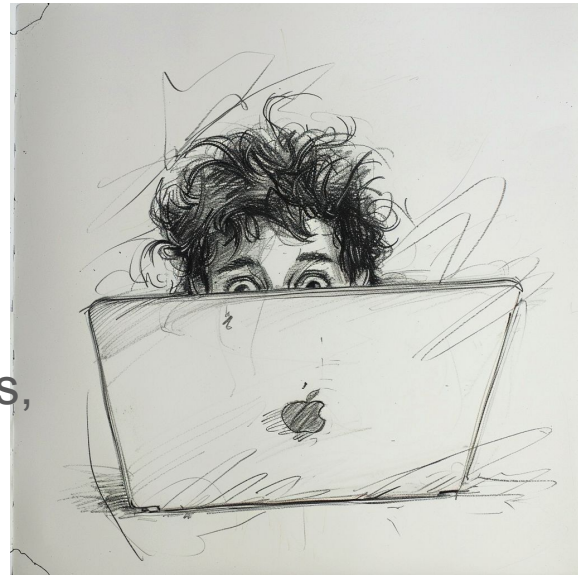
Technologijos
tavo naudai... ar
tavo vietoj?



Ką galvojate, čia apie Jus?

Ar atpažįstame temą?

1. Matas (16 m.) žaidžia kompiuterinius žaidimus iki 3 val. nakties, ryte sunkiai keliasi į mokyklą, per pamokas mieguistas.
2. Ieva (15 m.) kas 2-3 minutes tikrina Instagram pranešimus net per pamokas, negali susikaupti užduotims.
3. Lukas (14 m.) pradeda nervintis ir pykti po 20 min. be telefono, jaučiasi prarandantis svarbią informaciją.
4. Gabija (17 m.) TikTok'e praleidžia 5-6 valandas per dieną, atidėlioja namų darbus, krenta pažymiai.
5. Tomas (16 m.) žaidžia online žaidimus valgydamas, vaikščiodamas, net tuaile - nepastebėjo, kaip tai tapo kompulsyviu įpročiu.



Technologinės priklausomybės:

- Socialiniai tinklai (nuolatinis tikrinimas, negebėjimas atsiplėšti, nerimas be telefono)
- Žaidimai online (ilgos valandos žaidžiant, pykčio protrūkiai nutraukus)
- Youtube/TikTok (nesibaigianti "scrollinimo" elgsena, laiko pojūčio praradimas)
- Netflix/streaming (negalėjimas sustoti žiūrėti serialų, miego aukojimas)
- Išmanieji įrenginiai (fizinis diskomfortas atsiskyrus nuo telefono)

Daug priklausomybių veidų



10 aiškių priklausomybės ženklų:

1.  Laiko kontrolės praradimas (planuoja 30 min., bet praleidžia 5 val.)
2.  Dirglumas ir agresija, kai tėvai/mokytojai bando riboti ekranų laiką
3.  Slapta naudojimas (naktį po antklode, tualete per pamokas, per šeimos pietus)
4.  Realų santykių atsisakymas dėl virtualaus bendravimo
5.  Mokslo rezultatų kritimas dėl nuolatinio išsiblaškymo
6.  Nerimo/panikos priepuoliai likus be telefono/interneto
7.  Miego sutrikimas dėl naktinio naršymo/žaidimų
8.  Melavimas apie praleistą laiką prie ekranų
9.  Obsesyvios mintys apie technologijas ("ką praleidau?", "kas parašė?")
10.  Negebėjimas sustoti net matant neigiamas pasekmes (sveikatai, santykiams, mokslams)



"Programėlių auditas" - praktinė užduotis

iPhone:

- Nustatymai → Screen Time → See All Activity
- Matysite diagramas ir programų sąrašą su laiku

Android:

- Nustatymai → Skaitmeninė gerovė ir tėvų kontrolė
- Arba: Nustatymai → Baterija → Programų naudojimas
- Top 5 daugiausiai laiko "valgančias" programas
- Kiek valandų per dieną praleidžia kiekvienoje
- Kurios iš jų tikrai reikalingos/naudingos



Technologijos nėra priešas – bet **priklausomybė** kyla, kai jos ima valdyti mus.

Kiekvienas sportininkas turi du kūnus: **fizinį** ir **psichinį** – ekranai stipriai veikia abu.

Socialiniai tinklai dažnai kuria iliuziją: visi laimingi, stiprūs, tobulai gyvena.

Lyginimasis, FOMO (baimė praleisti) ir informacijos perteklius mažina motyvaciją, dėmesį, miegą.

Tikras „balansas“ – tai gebėjimas **rinktis, ką ir kada naudoti**.

Įrankis neturi tapti šeimininku.

Atpažinti, kada ekranai tampa „nuotaikos valdikliais“.

Skirti naudą nuo triukšmo – kas tikra, o kas tik įtraukia.

Kurti sąmoningus ekranų naudojimo įpročius (laiko limitai, „tech-free“ zonos).

Susikurti rutiną: **kada telefonas padeda, o kada jį padedu**.

Rinktis turinį, kuris **ugdo, motyvuoja, atspindi tikrovę**, o ne ją iškreipia.

Kai ekranas ima valdyti – ką darai su savo laiku?



*Skaitmeninis
raštingumas =
psichologinis
atsparumas*



Ekranų laiko analizė – kiek praleidžiu laiko telefone? Ką tai man duoda?

Socialinių tinklų detektyvas – pasirenkame 1 profilį ir aptariame: ar jis įkvepia, ar sekina?

Savaitės ekranų iššūkis – kiekvienas pasirenka 1 naują taisyklę (pvz., 1 tech-free valanda per dieną).

*Tech detektyvai:
kas tikra, kas
traukia, kas
sekina?*



 **Plaukti galima ne tik vandenyje – bet ir gyvenime.**
Ir kaip baseine – kartais pagauna srovė, o kartais reikia ją įveikti patiems.

 **Linkiu vasaros, kuri būtų tavo kvėpavimo pertrauka.**
Laikas, kai gali atsigauti, sustiprėti ir išgirsti save be triukšmo.

 **Tavo pasirinktas sportas – ne tik apie kūną.**
Tai apie ryžtą, atkaklumą ir tylų tą „dar vieną grybšnį“, kai niekas nemato.

 **Pasitikėk savo vidiniu kompasu.**
Nes jis dažniausiai žino kryptį anksčiau, nei protas ją suformuluoja.

Iki kitų kartų.

– Evaldas

 **Pabaigos
žodis
plaukikams**

