Kur slypi paauglių motyvacija keistis?

Sveikatos elgsenos specialistas

Artiomas Šabajevas

PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS:
pasekmės, rizikos, prevenciniai ir intervenciniai pagalbos metodai

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

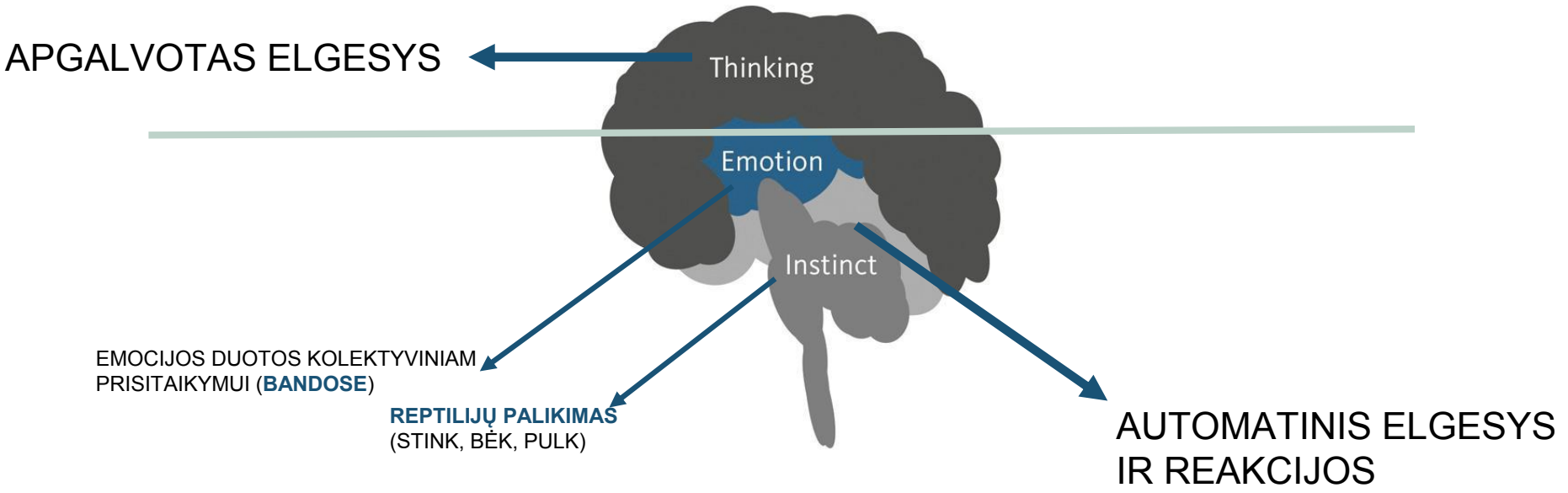
KODĖL PAAUGLIAI ELGIASI NE TAIP, KAIP MUMS NORISI?



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

MŪSŲ ELGESĮ FORMUOJA INSTINKTYVIOJI IR INTELEKTUALIOJI SMEGENŲ DALYS (SUPAPRASTINTAS MODELIS)



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

AUTOMATINIO ELGESIO (INSTINKTŲ) PROGRAMOS PAVELDĖTOS IŠ GYVŪNIJOS PASAULIO IR SKIRTOS UŽTIKRINTI MŪSŲ IŠGYVENIMĄ



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

TODĖL DAŽNAI MŪSŲ AUTOMATINĖS REAKCIJOS BEVEIK ARBA VISIŠKAI IDENTIŠKAI ATKARTOJA GYVŪNŲ ELGESĮ



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

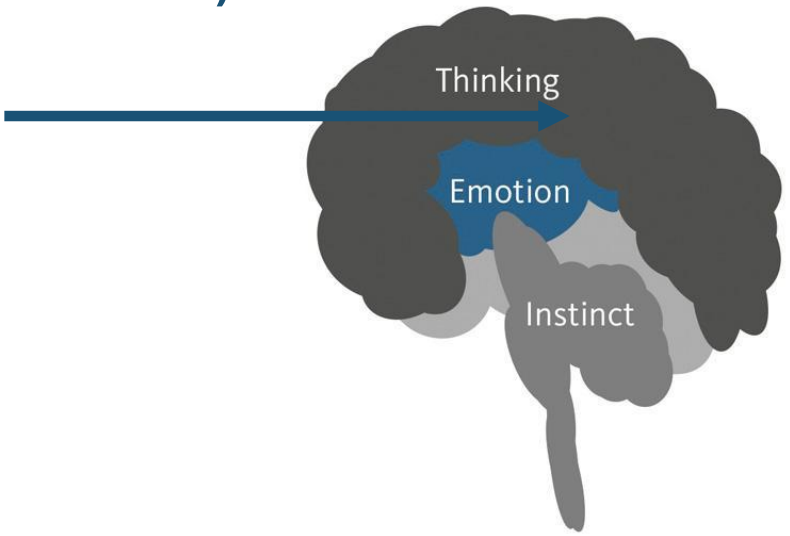
DAR AUTOMATINIS ELGESYS SUSIFORMUOJA INTELEKTUALIOJOJE SMEGENŲ DALYJE GYVENIMO BĖGYJE, MUMS SĄMONINGAI ARBA NESĄMONINGAI KARTOJANT TAM TIKRUS VEIKSMUS.
TAI ELGESIO CIKLAI, KURIEMS ANKSČIAU AR VĖLIAU NEREIKĖS MŪSŲ SĄMONINGO DĖMESIO.
TAIP GAMTOJE TAUPOMA PSICHINĖ IR FIZINĖ ENERGIJA



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

SUAUGĘ, NORĖDAMI SUFORMUOTI TAM TIKRĄ VAIKŲ IR PAAUGLIŲ ELGESĮ, TAIKO Į JO INTELEKTUALIĄJĄ DALĮ (TIKISI APGALVOTO ELGESIO)

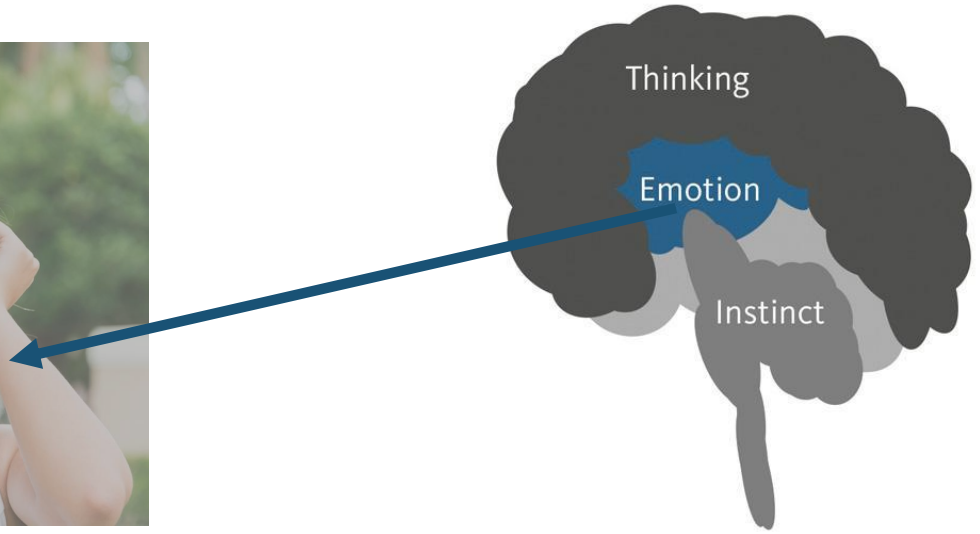




KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

O JO NEIGIAMAS EMOCINES REAKCIJAS (ATSISAKYMĄ PAKLUSTI) LAIKO NEPRIIMTINOMIS, KITAIP TARIANT – IGNORUOJA ARBA SLOPINA.

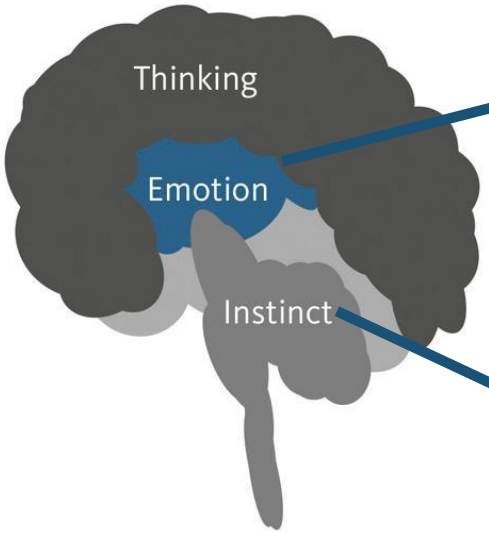




Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

SUVEIKIA AUTOMATINĖS IR SUNKIAI VALDOMOS „REPTILIŠKŲJŲ“ IR „GYVŪNIŠKŲJŲ“ INSTINKTŲ VALDOMOS SMEGENŲ PROGRAMOS





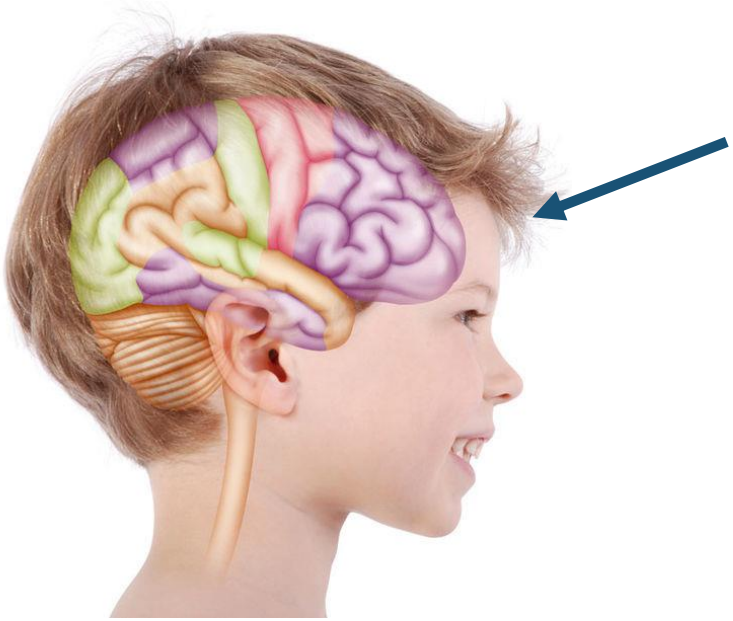
PAAUGLIAI GINASI, GINČYJASI, PIKTINASI **(BEŽDŽIONĖ PUOLA, GINA SAVO STATUSĄ)**

PAAUGLIAI VENGIA SUAUGUSIŲ **(STIRNA BĖGA);** PAAUGLIAI NEREAGUOJA **(DRIEŽAS SUSTINGSTA);**

KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa GYVENU GYVAI SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

SĄMONINGAS PASIRINKIMAS IR LAISVAS VALINGAS NORAS SUFORMUOTI NAUJĄ ELGESĮ PRIKLAUSO NUO INTELEKTUALIOSIOS SMEGENŲ DALIES IŠSIVYSTYMO LYGIO



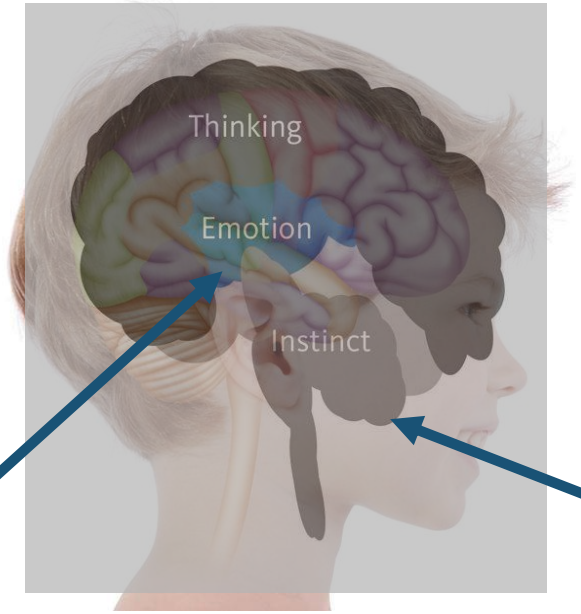
VAIKŲ IR PAAUGLIŲ FRONTALINĖ SMEGENŲ DALIS, ATSAKINGA UŽ **ATSAKOMYBĖS PRISIĖMIMĄ IR ĮSIPAREIGOJIMĄ**, VYSTOSI IKI 24-25 metų

KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

TODĖL LABIAUSIAI VAIKŲ IR PAAUGLIŲ ELGESĮ PAVEIKTI GALIME, PAŽINĘ JO INSTINKTŲ IR EMOCINIŲ REAKCIJŲ PASIREIŠKIMUS

TURIME SKATINTI TEIGIAMAS EMOCIJAS (STIPRINTI PRIERAIŠUMO JAUSMĄ, **PRIGLAUSTI BEŽDŽIONĖLĘ**)

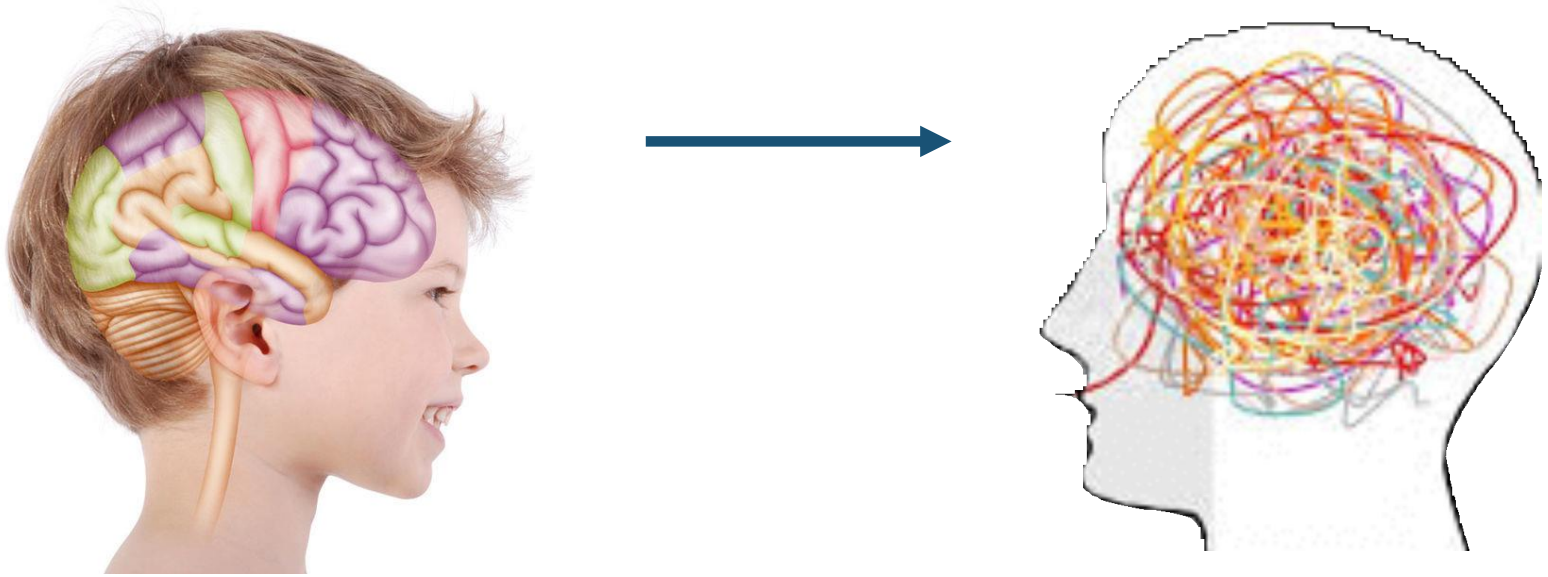


TURIME STIPRINTI SAUGUMO JAUSMĄ (**NURAMINTI REPTILIJĄ**)

KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

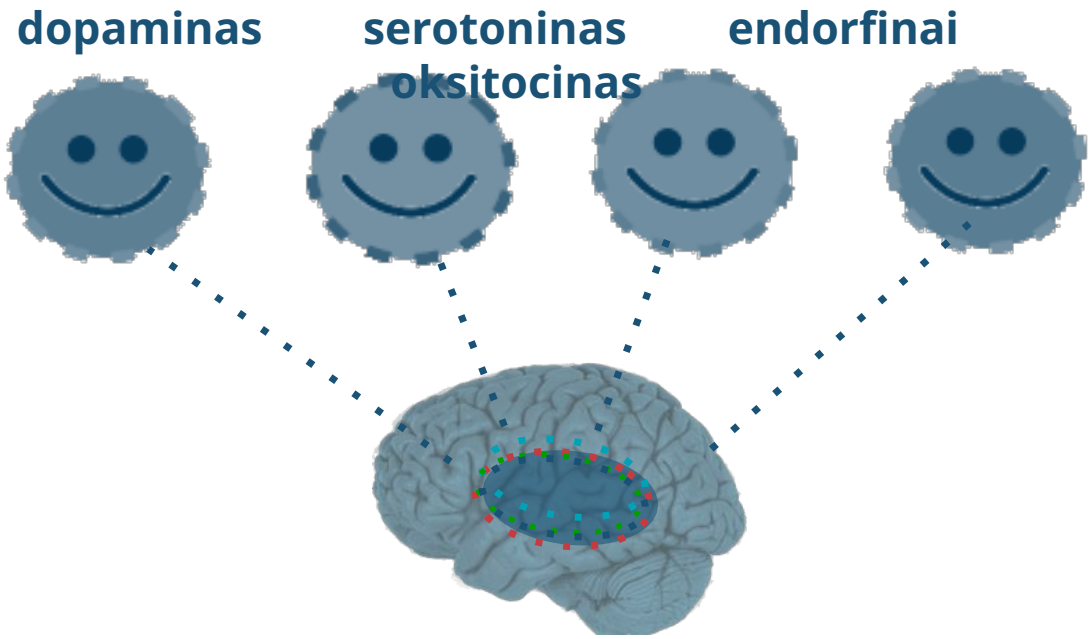
VAIKŲ IR PAAUGLIŲ INTELEKTUALIŲJŲ SMEGENŲ GEBĖJIMAS SĄMONINGAI KURTI NAUJUS ELGESIO CIKLUS (ELGTIS NAUJAI) ŽYMIAI SUSTIPRĖJA, KAI UŽTIKRINTI SAUGUMO IR „PRIKLAUSYMO BANDAI“ (PRIERAIŠUMO) POREIKIAI



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

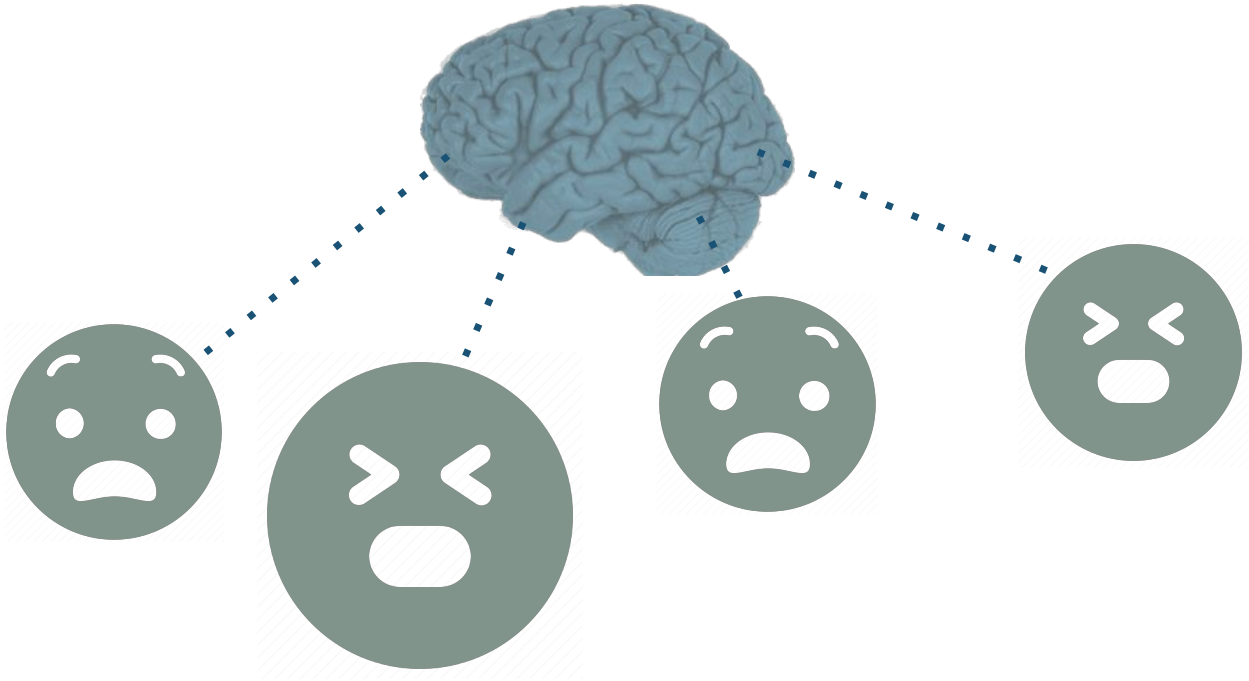
TEIGIAMAS EMOCIJAS, SOCIALIAI NAUDINGĄ ELGESĮ, PAGEIDAUJAMĄ ELGESĮ SKATINA LAIMĖS IR MALONUMO HORMONAI



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

NUO PAVOJŲ SAUGO, GYNYBĄ STIPRINA IR NEIGIAMAS EMOCIJAS PALAIKO STRESO HORMONAI

k o r t i z o l i s, adrenalinas ir kt.



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

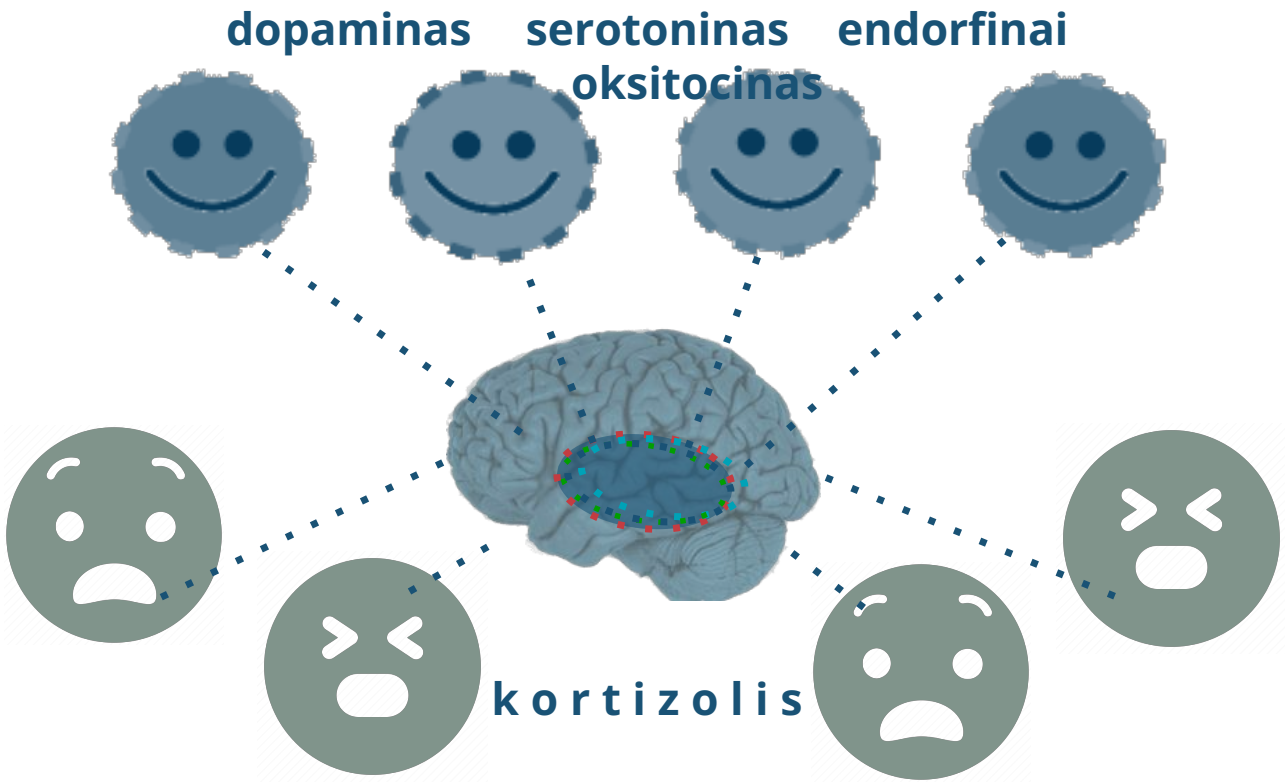
Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

SMEGENŲ DIDŽIAUSIAS DARBAS – UŽTIKRINTI, KAD MUMS BŪTŲ VISKAS GERAI. TODĖL JOS NUOLAT SUSITELKIA Į PAVOJŲ (FIZINIŲ IR PSICHOLOGINIŲ) PAIEŠKĄ, TADA SIEKIA UŽTIKRINTI ARBA ATRASTI ĮRODYMĄ, KAD ŠIE PAVOJAI ĮVEIKTI ARBA NEGRESIA (KAD VISKAS GERAI, MUMS PUIKIAI SEKASI GYVENTI IR IŠGYVENTI TARP KITŲ)



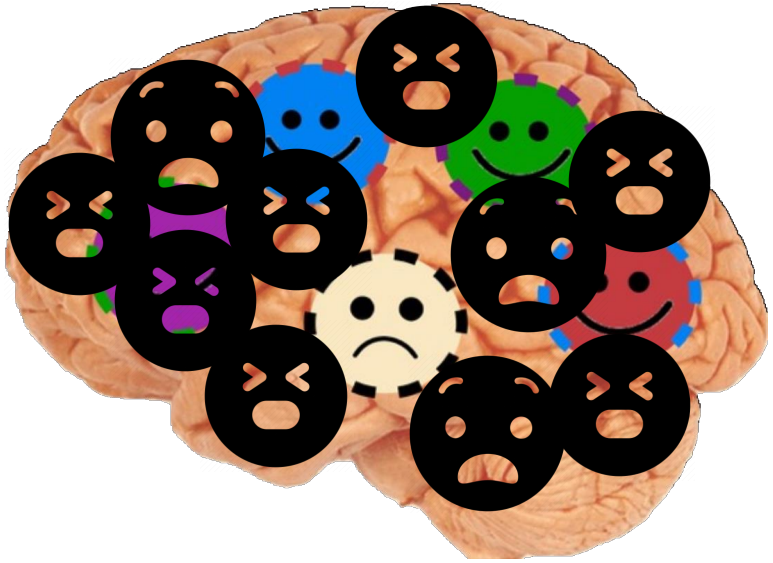
KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

TAI VADINAMAS PUSIAUSVYROS DĖSNIS – INVESTICIJA Į STRESĄ TURI ATSIPIRKTI TEIGIAMAIS IŠGYVENIMAIS



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

JEIGU PUSIAUSVYROS NĖRA, SMEGENYS FIKSUOJA, KAD NĖRA UŽTIKRINTAS SAUGUMAS – TODĖL ŽMOGUI BŪDINGAS STRESINIS ELGESYS, VALDOMAS INSTINKTYVIŲJŲ SMEGENŲ



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

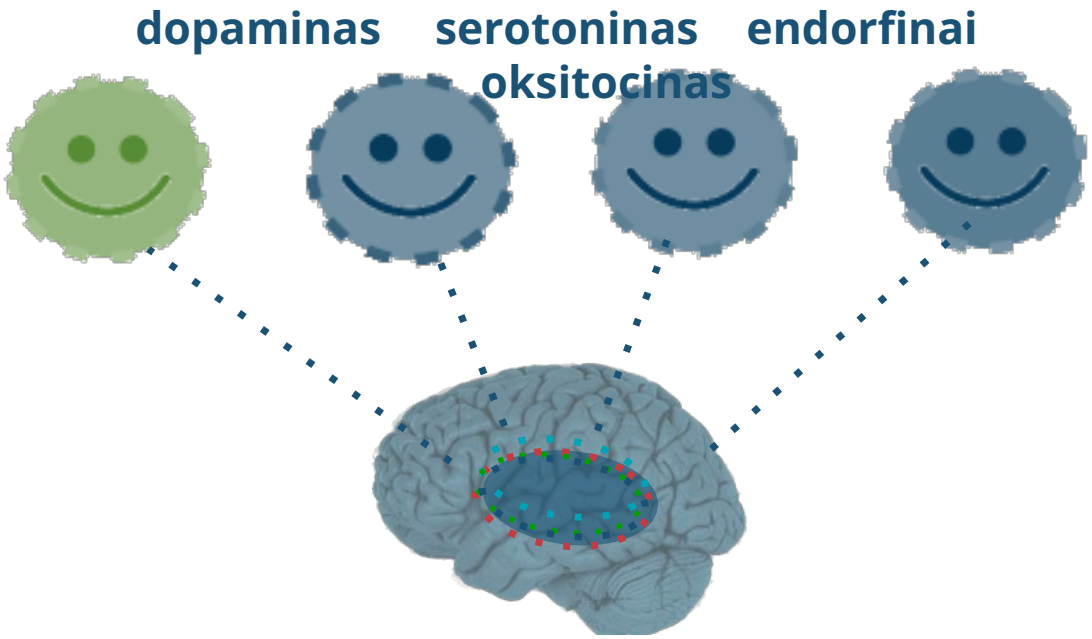
Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

KAIP PAAUGLIUI PASIEKTI ŠIĄ PUSIAUSVYRĄ?



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

KAIP GAUNAM DOPAMINO?



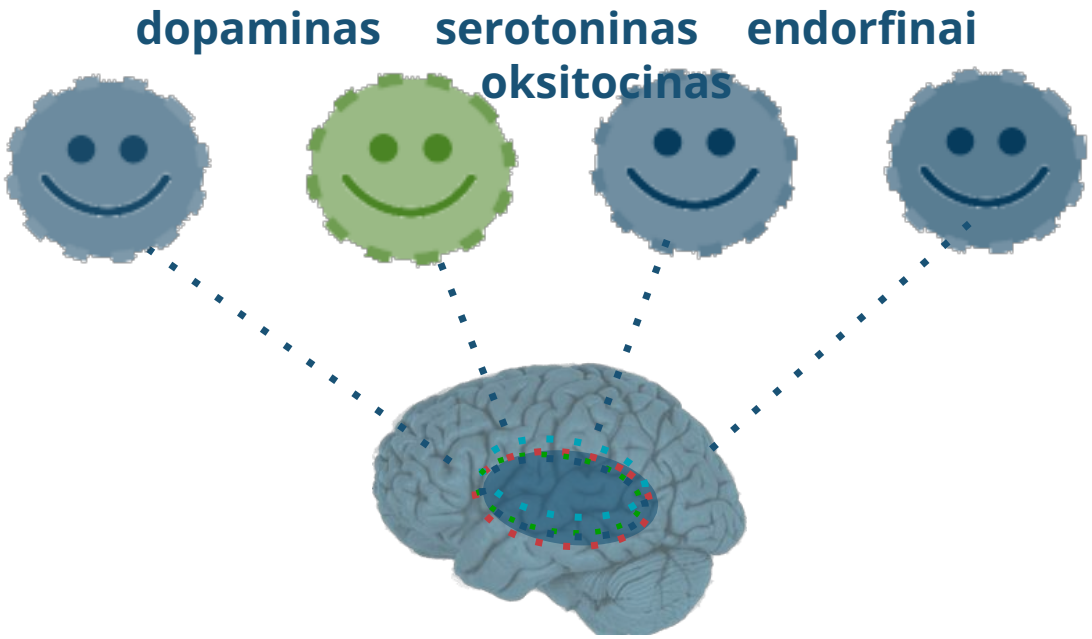
KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

DOPAMINAS – TAI PASIEKTO TIKSLO IR LAIMĖJIMO HORMONAS



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

KAIP GAUNAM SEROTONINO?



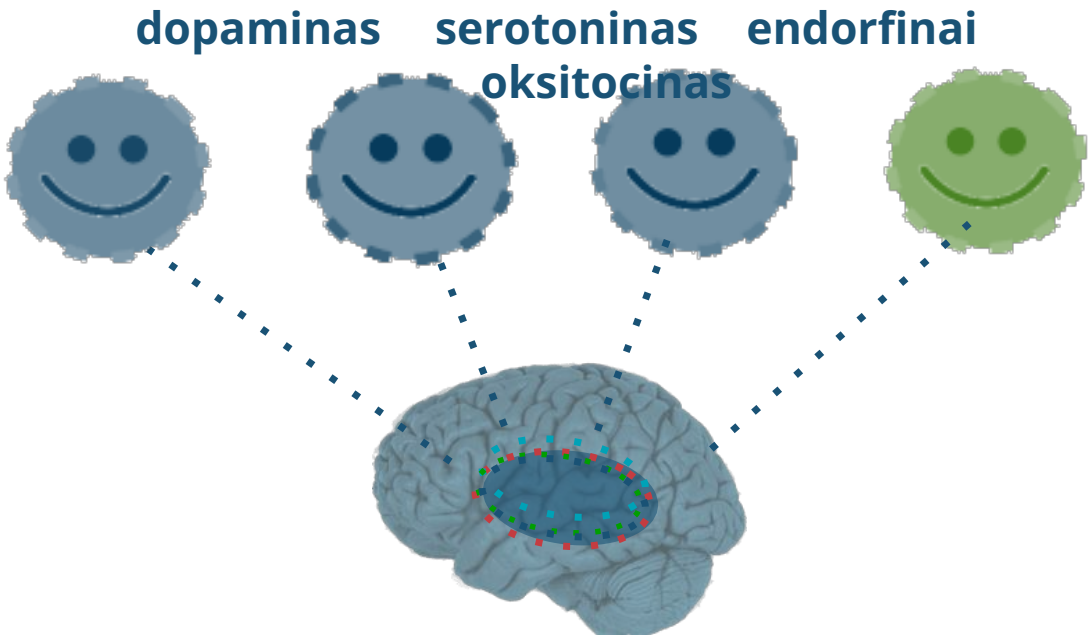
KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

SEROTONINAS – TAI STATUSO ĮRODYMO HORMONAS



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

KAIP GAUNAM OKSITOCINO?



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

OKSITOCINAS – TAI PRIERAIŠUMO IR REIKALINGUMO HORMONAS



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

JEIGU PAAUGLIO SMEGENYSE ŠIŲ HORMONŲ NETRŪKSTA – PAAUGLYS JAUČIASI SAUGUS IR REIKALINGAS, TUOMET JO ATSPARUMAS STRESUI IŠAUGA KARTAIS, KAIP IR GEBĖJIMAS BEI NORAS MOKYTIS



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

TAČIAU ABSOLIUČIOJE DAUGUMOJE ATVEJŲ, PAAUGLIAI STOKOJA ŠIŲ TEIGIAMŲ IŠGYVENIMŲ, TODĖL, SIEKDAMOS ATSTATYTI PUSIAUSVYRĄ, SMEGENYS IEŠKO KITŲ BŪDŲ GAUTI TEIGIAMŲ IŠGYVENIMŲ



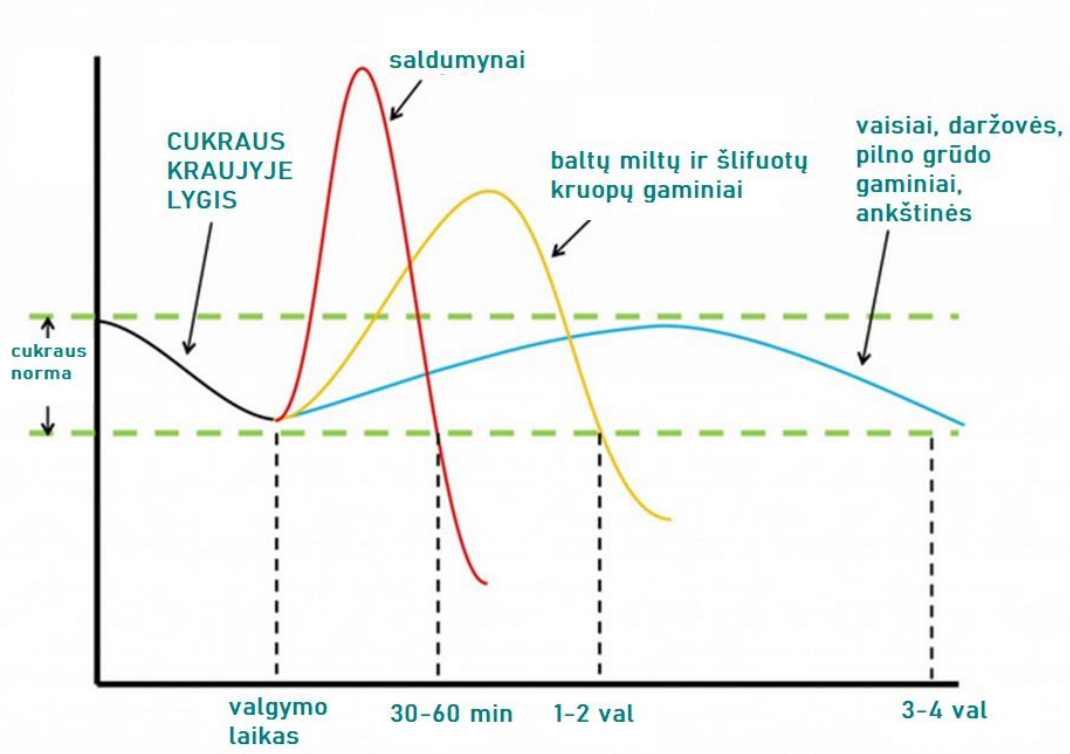
KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

MALONUMAS IŠ MAISTO IR CUKRUMI TURTINGŲ GĖRIMŲ



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

MALONUMAS IŠ MAISTO IR CUKRUMI TURTINGŲ GĖRIMŲ



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

MALONUMAS IŠ VIRTUALIŲ LAIMĖJIMŲ VIRTUALIOJE ERDVĖJE



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

KAIP TAISYKLĖ– SUAUGĘ STENGIASI APRIBOTI ŠIUOS ŠALTINIUS, UŽDRAUSTI, IR PYKSTA UŽ TOKĮ PAAUGLIŲ IR VAIKŲ PASIRINKIMĄ



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS

ŽINOMA, TAI DAR LABIAU SUSTIPRINA INSTINKTYVIŲJŲ SMEGENŲ PASIREIŠKIMĄ, O JĖGOS IR ENERGIJOS TAM DUODA DAR DIDESNIS KIEKIS Į KRAUJĄ IŠSISKYRUSIŲ STRESO HORMONŲ KIEKIS



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

KĄ PATARTUMĖTE TĖVAMS? DISKUSIJA GRUPĖSE



KUR SLYPI PAAUGLIŲ MOTYVACIJA KEISTIS?

Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa
GYVENU GYVAI
SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS