

SAVIGARBOS ĮSIVERTINIMO TESTAS

Aukštos savigarbos žmogus pasitiki savimi, geba įveikti nesėkmes, stresą, nerimą, nebijo siekti tikslo. Mažėjant savigarbai, atsiranda savęs nuvertinimas, žmogus bijo bandyti kažką naujo, nusivilia savimi esant menkesiems nepasisekimams, blogėja emocinė savijauta. Kartais atrodo kad viskas ko imamės mums nesiseka – tačiau galbūt to priežastimi yra mūsų pačių mąstymo klaidos?

	Teiginiai:	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
1.	Apskritai, aš esu patenkintas savimi	3	2	1	0
2.	Kartais aš esu linkęs manyti, kad esu nevykęs	0	1	2	3
3.	Man atrodo, kad turiu daug gerų savybių	3	2	1	0
4.	Darbus atlieku taip pat gerai kaip dauguma kitų žmonių	3	2	1	0
5.	Manau, nėra daug dalykų, kuriais galėčiau didžiutis	0	1	2	3
6.	Aš kartais jaučiuosi tikrai bevertis	0	1	2	3
7.	Manau, kad esu ne mažiau vertingas žmogus nei kiti	3	2	1	0
8.	Aš norėčiau labiau save gerbti	0	1	2	3
9.	Apskritai aš esu linkęs manyti, kad esu nevykęs	0	1	2	3
10.	Aš teigiamai žiūriu į save	3	2	1	0

Rezultatų interpretacija:

Suskaičiuokite gautą balų sumą (susumavę skaičius patekiamus lentelėje prie pasirinktų atsakymų). Kuo suma didesnė – tuo didesnis jūsų pasitikėjimas savimi ir jūsų savęs vertinimas. Ir atvirkščiai, kuo balas žemesnis – tuo prasčiau save vertinate.

Žemesnis nei 15 balų skaičius nurodo mažą savigarbą (pasitikėjimą savimi).

15-25 balai nurodo vidutinę savigarbą (pasitikėjimą savimi).

26-30 balų rodo stipriai išreikštą pasitikėjimą savimi

Jeigu manote kad jums trūksta pasitikėjimo savimi ir esate pasiryžęs pokyčiams, kviečiame apsilankyti pas gerovės konsultantą ir išmokti dirbti su savo mintimis ir emocijomis.

PROJEKTO PARTNERIAI:



**Projektas įgyvendinamas Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo lėšomis.
Kartu už žaliąją, konkurencingą ir įtraukią Europą**

Gerovės konsultanto kabinetas
Džiugo g. 6, Telšiai 87131
8620 99140
geroveskonsultantas@telsiuspc.lt
www.gerovetelsiuose.lt

Leidėjas:

www.lektoriai.eu
Tiražas 1000 vnt.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



GEROVĖS KONSULTANTŲ MODELIO ĮDIEGIMAS TELŠIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖJE

Gerovės konsultanto laikraštis

Nr.2

Projektas „Gerovės konsultantų modelio įdiegimas Telšių rajono savivaldybėje“ jau įpusėjo, didėja susidomėjimas gerovės konsultanto paslaugomis, asmenų pasiryžusių dirbti su savo emocijomis, keisti destruktivias mintis, skaičius auga.

Nesate girdėję apie gerovės konsultantus?

Gerovės konsultantų paslaugos – tai naujiena Lietuvoje, pradėta teikti nuo 2022 metų ir veikianti kol kas 14-oje savivaldybių, tame tarpe ir Telšių rajono savivaldybėje.

Gerovės konsultantai – tai specialistai teikiantys emocinio konsultavimo paslaugas, remdamiesi kognityvine ir elgesio terapija, visame pasaulyje pripažinta kaip viena veiksmingiausių psichoterapijos krypčių.

Konsultacijos yra skirtos visiems suaugusiems asmenims, kurie susiduria su nerimu, stresu, įvairiomis baimėmis, nepasitikėjimu savimi ar patyrė reikšmingų pokyčių savo gyvenime, išgyveno netektį, santykių problemas.

Svarbiausia sąlyga teigiamam rezultatui pasiekti –

tai ryžtas keistis, dirbti su savimi.

Kaip vyksta konsultacijos?

Per pirmą konsultaciją yra įvertinama besikreipiančiojo būklė, bei sudaromas paslaugos teikimo planas. Jeigu kliento būklė neatitinka gerovės konsultanto kompetencijų, klientui rekomenduojama kreiptis į kitas įstaigas, kurios užtikrintų jo poreikius. Gerovės konsultantės Jurgitos Juškienės teigimu, jos darbo praktikoje dar nepasitaikė atveju, kad besikreipiantį asmenį būtų turėjusi nukreipti į aukštesnio lygio specialistų rankas, ir nors maksimalus skiriamų konsultacijų skaičius vienam asmeniui yra 8 konsultacijos, tais atvejais kuomet besikreipiančiojo situacija nėra sudėtinga, susidoroti su savo

emocijomis ir padėti rasti būdus sėkmingai išspręsti iškilusias problemas gali užtekti vos 2-3 konsultacijų. Gerovės konsultanto paslaugos teikiamos specialiai įrengtame kabinete Telšiuose, adresu Džiugo g. 6, tik pagal išankstinę registraciją. Registruotis kviečiame puslapyje www.gerovetelsiuose.lt esančioje registracijos formoje pasirinkus datą, laiką ir įvedus savo duomenis (registracijos yra konfidencialios ir jūsų duomenys bus matomi tik gerovės konsultantei). Arba tel.: +37062099140 Gerovės konsultanto teikiamos paslaugos yra pilnai apmokamos **Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo lėšomis** todėl jums konsultacijos nieko nekainuos.



KAIP MES NAIKINAME SAVE AR LEIDŽIAME KITIEM TAI PADARYTI UŽ MUS.

Savidestrukcija, arba savęs naikinimas yra toksiškas į save nukreiptas elgesys ar mąstymas, kuris kenkia fizinei, emocinei ar psichinei sveikatai.



Savidestrukcija gali būti fizinė – tai alkoholio, psichotropinių medžiagų vartojimas, nepaisymas dienos režimo, bloga mityba, nepakankamas miegas ar net savizala – tikslinis savęs žalojimas.

Emocinė savidestrukcija yra kuomet save nuvertinate, stokojate savigarbos, nuolat graužiatės dėl klaidų, ar pasiduodate net nepabandę. Labai dažnai asmeninį tobulėjimą, pokyčius nustumiate vėlesniam laikui tam pasitelkiant pasiteisinimus, pavyzdžiui mažus vaikus, prastą fizinę sveikatą ar finansinę situaciją.

Savęs nustūmimas į antrą planą veda link toksiško pasyvumo – kuomet matote jog jums yra blogai, suvokiate tai, suprantate, kad reikia keistis, tačiau nieko nedarote. Toksiškam pasyvumui reikštis turi įtakos įsikalbėtas bejėgiškumas, kad žmogus pats nieko pakeisti negali, arba tikėjimas, kad situacija išsis-

pręs savaime.

Tokį pasyvumą, bejėgiškumą kaip savidestrukcijos formą dažnai pasirenka asmenys patiriantys toksiškus santykius, smurtą, mobingą darbinėje aplinkoje, patyčias, leidžiasi būti žeminami, išnaudojami, nuvertinami, nesiima pokyčių bei priima save kaip auką ir susitaiko su esama padėtimi.

KAIP PADĖTI SAU PASIEKTI TEIGIAMŲ POKYČIŲ?

Mąstykite pozityviai. Stenkitės, kad jūsų mintys būtų švarios ir pozityvios, pašalinami visą informaciją, kuri skatina savidestrukciją. Nemažiau svarbu tikėti ir pasitikėti savimi. Išmokti pozityvaus mąstymo ir neigiamų emocijų ir minčių valdymo gali padėti gerovės konsultantas.

Bendraukite tik su pozityviais žmonėmis. Pozityvūs, savimi pasitikintys, veiklūs, drąsūs, aktyvūs žmonės nuteikia teigiamai, ir jų aplinkiniai nejučia pradeda norėti prie jų lygiuotis. Be to pozityvus asmuo padrąsins, padės, niekada nekritikuos ir nežemins kito.



Padėkite kitiems. Pakelti savo savigarbą gali padėti pagalba kitiems. Galbūt verta pagalvoti apie savanorystę įvairiose žmonėms ar gyvūnams padedančiose organizacijose. Pagalba kitiems, leidžia pasijusti svarbiam, naudingam, turėsite mažiau laiko negatyvioms mintims nukreiptoms prieš save, galbūt net pradėsite kurti konkrečius planus, tikslus.

Nustokite lyginti save su kitais. Lyginimas savęs su kitais nepadės padidinti jūsų pasitikėjimo, bet gali turėti priešingą poveikį. Pavyzdžiui lygindami savo ir kitų pasiekimus, matote tik galutinį rezultatą, tačiau ko gero retai susimąstote kokį kelią šis žmogus turėjo praeiti, kad šio rezultato pasiekti ir ar patys pasiryžtumėte tiek paaukoti vardan šio tikslo. Taip pat reikėtų nepamiršti įvertinti žmonių unikalumą – fizinės galimybes, skirtingus gabumus, artimųjų paramą ir pan.



Didinkite fizinį aktyvumą. Sportas padeda sureguliuoti streso hormonų (adrenalino, kortizolio ir kt.) lygį kraujyje, todėl gali padėti gydyti lengvus depresijos simptomus, nerimą.

Tuo pačiu sportuojant išsiskiria vadinamieji „laimės“ hormonai – endorfinai, serotoninai bei dopaminas, kurie mažina skausmą, kelią nuotaką. Gerėjanti fizinė būklė kelia pasitikėjimą savimi, pasididžiavimo jausmą, motyvaciją judėti pirmyn.

KAIP UŽSIREGISTRUOTI KONSULTACIJAI

Internetu: www.gerovetelsiuose.lt skyrelyje „Registracija“

Elektroniniu paštu: geroveskonsultantas@telsiuspc.lt

Telefonu: 862099140

GEROVĖS KONSULTACIJŲ SĖKMĖS ISTORIJA

Norime padrąsinti patatyti tą pirmą žingsnį savo stipresnės emocinės sveikatos link visus abejojančius konsultacijų veiksmingumu. Telšių rajono Gerovės konsultantė Jurgita papasakojo vieną sėkmingų konsultacijų kurso atvejų.

Į konsultaciją užsiregistravo moteris, kuri jautė didžiulį nepasitikėjimą savimi, savo galimybėmis, nelaikė savęs pilnaverte. Konsultacijų metu išaiškėjo, kad šiuo nepasitikėjimo savimi šaltiniu buvo jos artimiausia aplinka. Klientė teigė, jog nuo vaikystės jai buvo formuojama, kad savarankiškai negebės priimti svarbių sprendimų ir atlikti veiklų tinkamai be artimųjų. Per konsultacijas ir savarankiškai namuose klientei buvo siūloma praktikuoti savivertės kėlimo praktikas, atpažintos "mąstymo klaidos", kurios neleido jai jaustis pilnaverčiu asmeniu. Paskutiniosios konsultacijos metu, įsivertinus emocinę būseną, buvo pastebimi akivaizdžiai pagerėję įverčiai, o pats geriausias ir akivaizdžiausias sėkmingos terapijos įrodymas buvo moters emocinė būseną ir išsakyti nuoširdūs žodžiai bei pateikti faktai atliekant tam tikras veiklas.

Svarbu suprasti, kad autoritetingi suaugę vaiko aplinkoje daro didžiulę įtaką jo asmenybės formavimuisi, padarydami žalą kartais net patys to nesuvokdami, pavyzdžiui, dėl perdėto globėjš

kumo, manydami, jog žino, kas vaikui geriausia, ir neleidami jam augti mokantis iš savo klaidų ir nesėkmių. Arba atvirksčiai – pernelyg kritikuodami, pabrėždami įvairias nesėkmes, bet ne pasiekimus, demotyvuoja stengtis judėti pirmyn ir bandyti iš naujo. Savivertei taip pat kenkia toksiški santykiai asmeniniame gyvenime ar darbo aplinkoje, psichologinis smurtas, patyčios. Taip pat dažnai žalą daro ir informacija, kurią matome kasdien socialiniuose tinkluose, spaudoje – kone tobuli, tačiau tikrovės neatsispindintys kitų žmonių gyvenimai, nejučia verčiantys pasąmonėje lyginti su savimi. Žema savivertė neleidžia mums atskleisti savo potencialo, siekti tikslų ir būti laimingiems, todėl jeigu ir jus jaučiatės panašiai, dažnai nuleidžiate rankas, o jūsų elgesį kontroliuoja jūsų negatyvus mąstymas, raginame kreiptis į gerovės konsultantą.

