



Atsparumo stiprinimas technologijų ir DI pasaulyje – kodėl to reikia ir kaip tai padaryti?

Gintarė Buinickaitė



Neigiama technologijų įtaka:

- Sulėtėjusi branda (kalbos, socialinė, emocinė)
- Sumažėjęs dėmesio išlaikymas
- Prastesni socialiniai įgūdžiai
- Vienišumas
- Žemas kūrybiškumas
- Prasti problemų sprendimo įgūdžiai bei kritinis mąstymas
- Nerimas/stresas
- Depresija



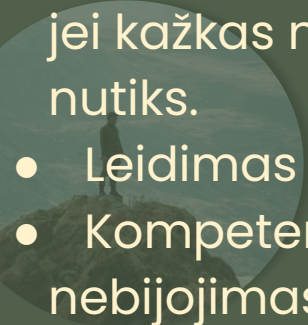


Padèkime sau stiprindami
savo atsparumq.





**Pasitikėjimas
savimi**

- 
- Savo netobulumo priėmimas.
 - Žinojimas, kad viskas bus gerai net jei kažkas netikėto ar sudėtingo nutiks.
 - Leidimas sau jausti.
 - Kompetencijos, įveika, ryšiai ir nebijojimas prašyti pagalbos – tai tikrasis pasitikėjimas savimi.

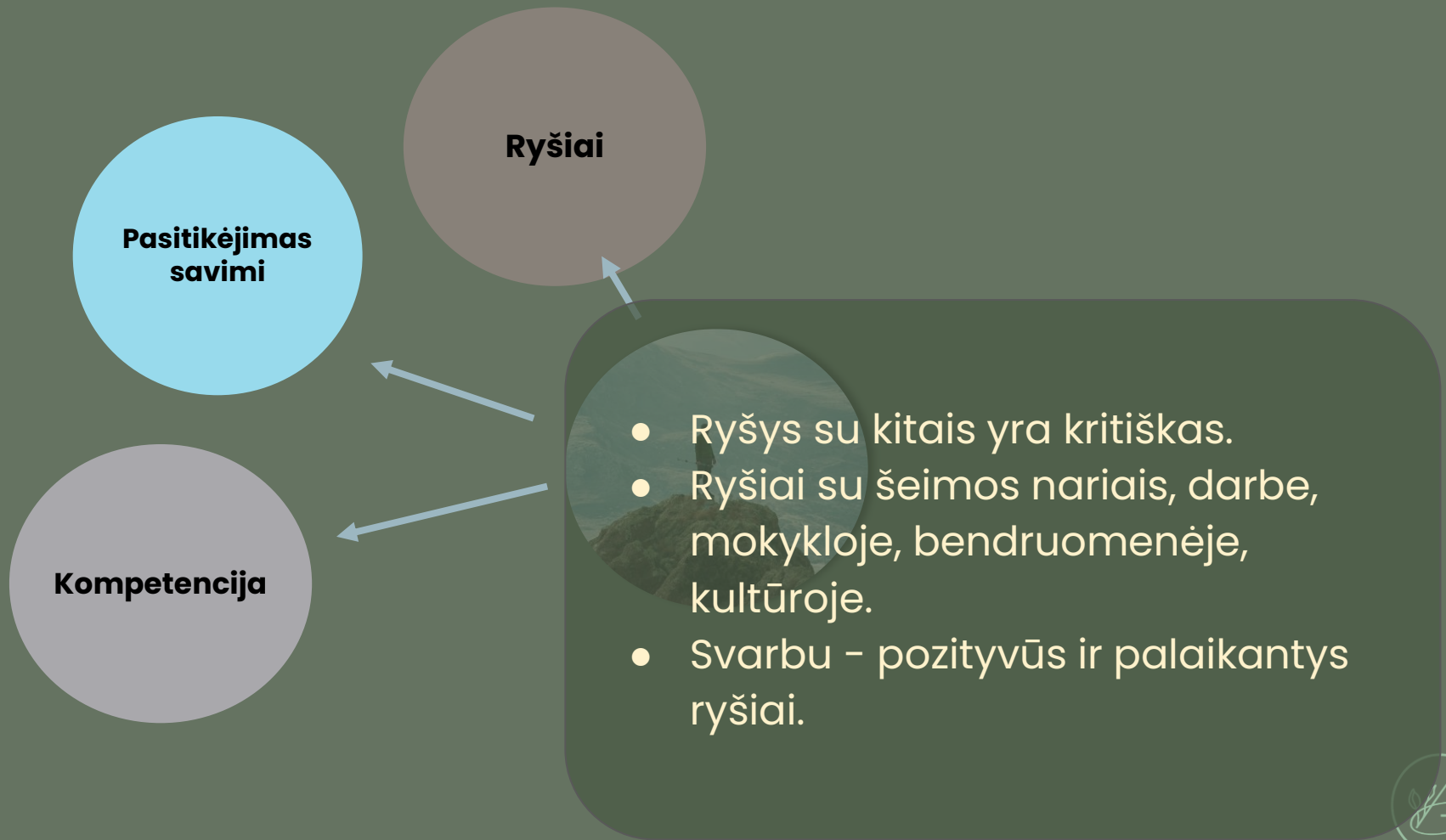


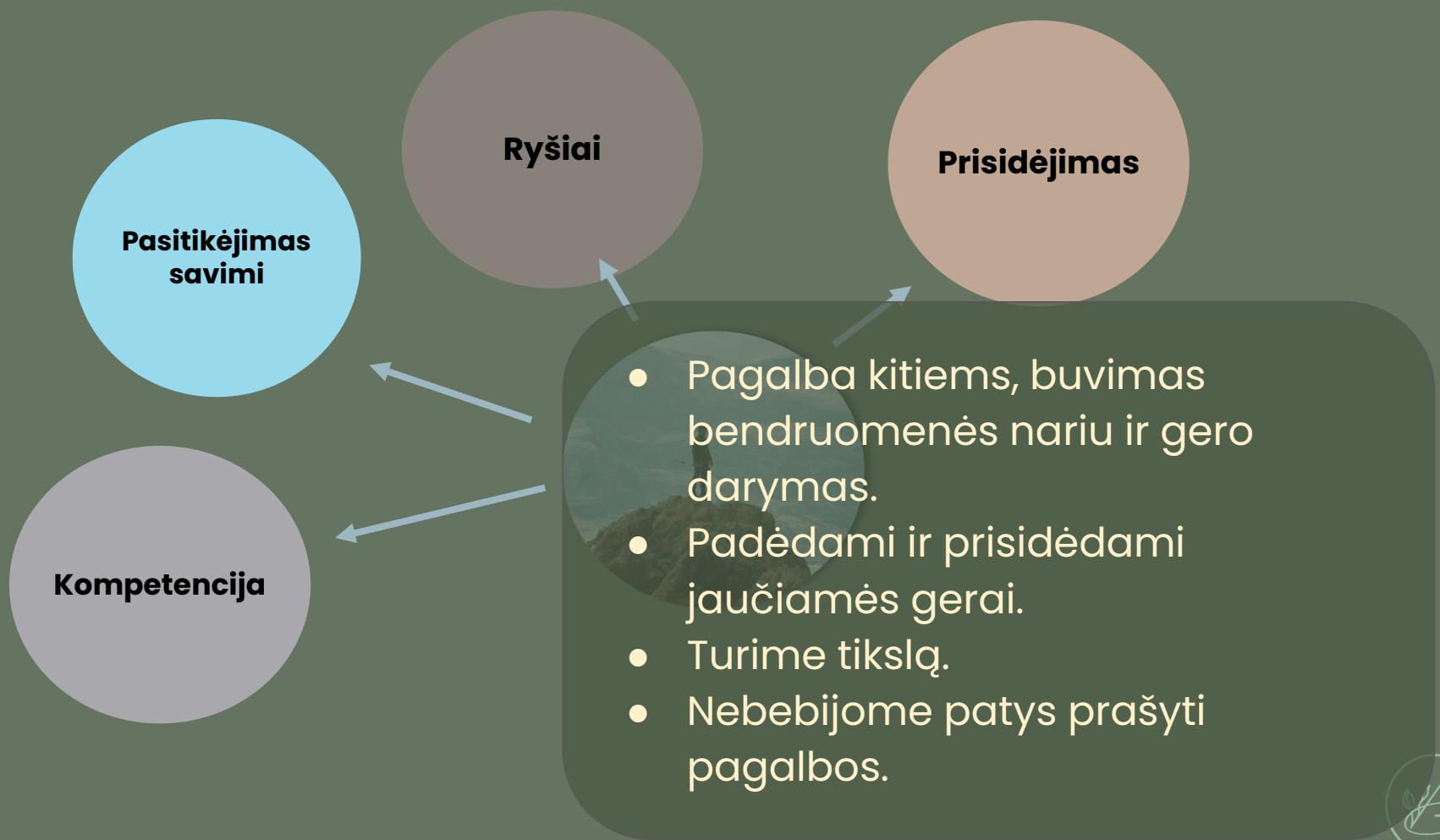
**Pasitikėjimas
savimi**

Kompetencija

- Mano įgūdžiai ir realistiškas savęs matymas.
- Leidimas sau daryti klaidas ir iš jų mokytis.
- Nebijoti bijoti.
- Nesilyginimas su kitais.
- Žinojimas kada prašyti pagalbos.









Prisidėjimas

- Žinojimas, kaip sau padėti, kai kažkas netikėto nutinka.
- Tinkamų metodų naudojimas.
- Gebėjimas priimti sunkumus, savas emocijas šiuo momentu, ieškoti pagalbos ir apie tai kalbėti.
- Gebėjimas spręsti problemas.
- Kūno gebėjimas susitvarkyti su stresu: miegas, maistas, fizinis aktyvumas.



Kontroliuoti savo gyvenimą nereiškia, kad kontroliuoji viską, kas nutinka. Tai reiškia judėjimą savo tikslų ir prioritetų link su pasitikėjimu, priimant pokyčius kaip neišvengiamą gyvenimo dalį.

- Impulsų kontrolė
- Asmeninė atsakomybė.
- Gebėjimas paleisti ko negalium kontroliuoti.
- Savų emocijų reguliavimas ir stresorių atpažinimas

Prisidėjimas

Kontrolė



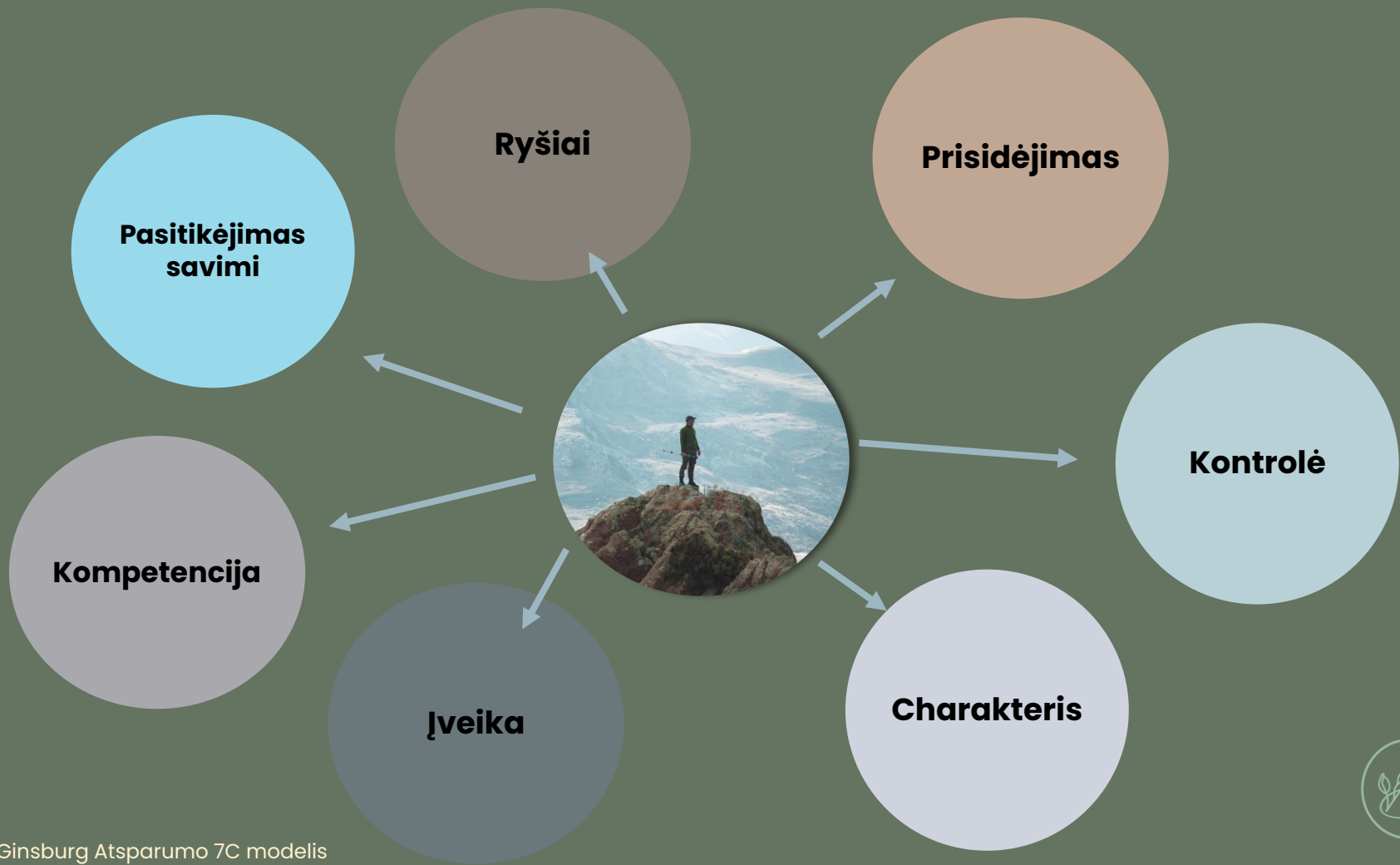
- Moralė – žinojimas kas teisinga, o kas ne.
- Buvimas geru, atviru ir pagarbiu žmogumi.
- Supratimas kaip mano elgesys įtakoja mane ir kitus.
- Darbo etika.
- Prasmės ir vertybių turėjimas.
- Įsitikinimų supratimas.
- Pozityvus požiūris ir geresnio pasaulio matymas.

Prisidėjimas

Kontrolė

Charakteris







Prisiminkime:

Būkime *sveiki skeptikai* – visada įvertinkime ir kitą pusę.

Supraskime, kad tai kas nauja ir įdomu nebūtinai yra naudinga žmogui.

Nėra nieko blogo norėti/galėti dalykus daryti patiems.

Technologijos ir DI turi *padėti*, ne perimti.



AČIŪ!

Bendraukime:

 Gintarė Buinickaitė

www.gintarebuinickaite.com

