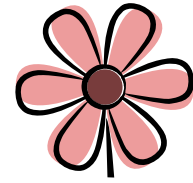




NAUJIENLAIŠKIS



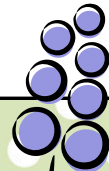
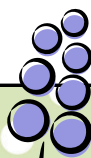
Balandis 2025

RYŠYJE

Tvirti socialiniai ryšiai suteikia priklausymo jausmą, padeda atrasti gyvenimo prasmę ir prisideda prie didesnio laimės pojūčio.

- Darbo aplinkoje geri tarpusavio santykiai ir bendradarbiavimas padeda komandai siekti bendrų tikslų ir kuria sveiką, palaikančią atmosferą.
- Šeimoje stiprūs ryšiai leidžia jaustis priimtam ir mylimam, skatina dalintis jausmais, augti kartu bei lengviau įveikti gyvenimo sunkumus.
- Ryšys su pačiu savimi – gebėjimas save suprasti ir priimti – yra esminis vidinės brandos ir gyvenimo pilnatvės pamatas.

Šiame naujienlaiškyje rasite atrinktą informaciją, padėsiančią geriau suprasti save, kurti artimesnį ryšį su šeimos nariais – tėvais, partneriais ar vaikais – bei stiprinti bendravimą darbinėje aplinkoje.



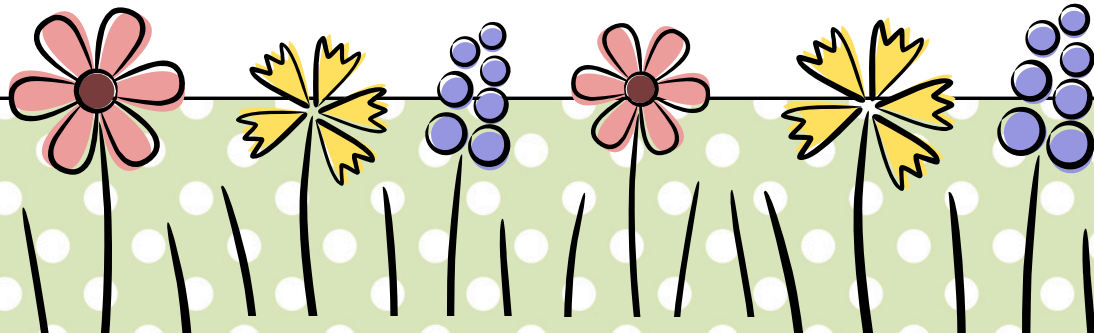
Organizacijai



Nuoroda čia

Saulius Jovaišas – žinomas verslo valdymo konsultantas, karjeros ekspertas ir lektorius. Jau daugelį metų jis dirba su įmonių vadovais, veddamas jiems įvairius mokymus. Pats Saulius sako nesijaučiantis mokytoju – jis netiki, kad suaugusį žmogų galima tiesiog išmokyti. Vietoj to, jis save laiko pagalbininku, kuris noriai dalijasi sukaupta patirtimi.

- 00:18 – Kaip pasirinkti tinkamiausią kreipinį – „Tu“ ar „Jūs“?
- 01:44 – Koks buvo Saulius būdamas aštuoniolikos?
- 03:42 – Tikėjimo reikšmė Sauliaus gyvenime
- 05:35 – Asmens vaidmuo verslo pasaulyje: savarankiškas kelias ar darbas komandoje?
- 08:10 – Išankstinės nuostatos: ar vis dar „pasitinkame pagal rūbą“?
- 12:54 – Sąmoningumo svarba vadovams ir jų komandai
- 14:45 – Darbuotojų vaidmenys ir Karpmano dramos trikampis
- 15:24 – Kiek psichologijos išmanymas svarbus vadovui?
- 19:38 – Besimokančios organizacijos modelis: kas šiandien veikia geriausiai?
- 21:06 – Kaip pasiruošti netikėtumams – sąmoningai ir sveikai?
- 25:46 – Nuo vadovo prie konsultanto: kodėl Saulius pasirinko šį kelią ir kuo pasižymi jo konsultavimo stilius
- 30:42 – Kodėl pamirštame tai, ką žinome?
- 32:34 – Kuo grindžiami sveiki santykiai tarp vadovo ir pavaldinių?
- 37:36 – „Boso valanda“ ir „Misija talentai“: kuo skiriasi šios iniciatyvos?
- 41:13 – Kaip išlaikyti pasitikėjimą savimi ir pažadinti sustabarėjusį mąstymą?
- 43:08 – „Ką kiti pasakys – nesvarbu“: kaip tai įsisąmoninti?
- 46:04 – Apie gėdą ir jos įtaką mūsų veiksams
- 52:28 – Kaip Sauliaus gyvenime atsirado audioknygos?
- 55:31 – TOP 5 audioknygų rekomendacijos vadovams
- 01:06:42 – Ar Sauliui jo veikla – darbas ar visgi hobis?



Prieraišios tėvystės svarba:

Naujausiame tinklalaidės „Tėvai paprastai“ epizode – pokalbis apie **prieraišios tėvystės svarbą ir su tuo susijusius iššūkius**. Laidos vedėjas Simonas Urbonas kartu su vaikų ir paauglių psichologe Agota Statkute bei verslininke Gabija Vyšniauskaite-Šutavičiene aptaria, **kaip mezgasi tėvų ir vaikų ryšys, kas padeda auginti savarankiškus vaikus ir kokių klaidų verta vengti, nes jos gali turėti ilgalaikių pasekmių**.



00:00 – Laidos svečių pristatymas
05:10 – Kas iš tikrųjų yra prieraiši tėvystė?
10:25 – Kaip atpažinti ir suprasti vaiko poreikius
15:40 – Ryšio kūrimas su vaiku per žaidimą
20:55 – Kantrybė ir asmeninis pavyzdys – svarbiausi tėvų įrankiai
26:15 – Senelių vaidmuo prieraišioje tėvystėje
35:50 – Kaip geriau suprasti vaiko emocijas
42:30 – Prieraišios tėvystės mitai ir realybė
55:15 – Praktiniai patarimai tėvams apie prieraišumą
01:07:00 – Rekomendacijos tėvams: nuo ko pradėti?

Nuoroda [čia](#)

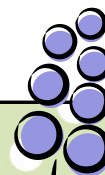
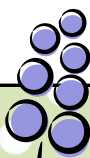
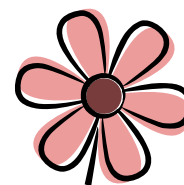
Suaugusių vaikų ir tėvų ryšys:

Psichologai Vitalijus Gafurovas ir Gediminas Tumėnas dalijasi tyrimų įžvalgomis ir profesine patirtimi, ieškodami atsakymo į klausimą – kaip išlaikyti ir kurti ryšį tarp tėvų ir jų suaugusių vaikų.



Nuoroda [čia](#)

05:00 – Kuo vaikų ir tėvų santykiai skiriasi nuo kitų artimų ryšių?
10:00 – Atsiskyrimas nuo tėvų: kodėl tai svarbu formuojantis savarankiškumui?
19:00 – Atsakomybės pasiskirstymas: kas turi gydyti vaikystės žaizdas – tėvai ar vaikai?
36:38 – Neidealizuoti tėvų – kaip tai padeda geriau juos suprasti?
44:19 – Kaip priimti suaugusį vaiką kaip nuolat besikeičiančią asmenybę?
52:00 – Kodėl taip sunku išsakyti savo poreikius tėvams ir kaip pradėti keisti santykius?
1:11:00 – Kaip išsigydyti nuoskaudas ir atkurti ryšį?
1:21:00 – Apie kaltės jausmą, rūpinimąsi savimi ir savo gyvenimo prioritetus
1:40:00 – Kokios galimybės kurti gyvą, brandų vaikų–tėvų santykį?



Kaip kurti santykius poroje?



Knygoje „Šeima – komandinis žaidimas“ psichoterapeutė Asta Dilienė paprastai ir suprantamai paaiškina, kodėl prierašumas ir šeima yra tokie svarbūs mūsų gyvenime. Autorė aptaria, kaip formuojasi santykiai, kokią reikšmę turi ribos šeimoje, kaip efektyviai bendrauti ir konstruktyviai spręsti konfliktus. Taip pat kalbama apie meilės raišką ir intymumo kūrimą. Remdamasi savo profesine patirtimi bei asmeniniais išgyvenimais, autorė siūlo praktines užduotis, padedančias poroms stiprinti ryšį.

Asta Dilienė, Šeima – komandinis žaidimas, Alma littera, 2018

Ryšys su protėviais:

Jokios mistikos – tik kelionė į save ir savo šaknis.

Kartais, norėdami geriau suprasti save, savo šeimos narių elgesį, gyvenimo būdą ar net turimus tabu, turime atsigręžti į savo giminės istoriją.

„Coco“ – jautrus, bet kartu ir žaismingas animacinis filmas, tinkantis visai šeimai.

Kadangi siužetas nukelia į Mirusiujų pasaulį, tai puiki proga pradėti nuoširdų pokalbį su vaikais apie mirtį – temą, kuri neretai kelia nejaukumą, tačiau yra svarbi ir neišvengiama gyvenimo dalis.

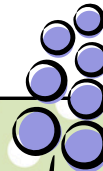
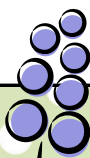
Filme subtiliai vaizduojama, kaip skirtingų kartų šeimos nariai – gyvenantys tarsi skirtinguose pasauliuose – vis dėlto atranda kelią vieni pas kitus. Tai ypač gražiai atsiskleidžia per Migelio ir jo prosenelės ryšį.

♥ Filmas: Coco (2017), rež. Lee Unkrich, Adrian Molina

★ IMDB įvertinimas: 8.4/10



„Tėvų linija“ – profesionalios psichologų konsultacijos, nemokamai ir anonimiškai teikiamos telefonu (+370 800 900 12) ir el. laiškais (el. paštas tevulinija@pvc.lt)



Asmenybei

(At)kurti svarbiausią iš ryšių – ryšį su savimi – pradėkite nuo mažų klausimų sau per dieną:

Kiek dėmesio iš tikrųjų skiriame sau? Ar pastebime save kasdienybėje? Ir ar vos dvi minutės per dieną gali iš tiesų kažką pakeisti?

Projekto „Tėvai ryšyje“ autorė Renata Cikanaitė savo straipsnyje kviečia susimąstyti apie mažų, bet prasmingų veiksmų galią – kaip jie gali padėti atkurti ryšį su savimi ir kodėl dėmesingumas sau yra toks svarbus. Autorė dalijasi ne tik asmenine patirtimi, bet ir paprastais, lengvai pritaikomais būdais, kurie padeda auginti savivertę ir puoselėti meilę sau.

Straipsnį skaitykite [čia](#)

Pažeidžiamumo galia:



Jautrioje, bet kartu ir šmaikščioje kalboje Brené Brown dalijasi išvalgomis apie žmonių tarpusavio ryšį, gebėjimą užjausti, priklausyti ir mylėti.

Šiame įkvepiančiame filmuke nagrinėjama, kaip mūsų savivertė daro įtaką gebėjimui mylėti – ne tik save, bet ir kitus. Taip pat aptariama, kas trukdo kurti gilų ryšį su kitais žmonėmis ir kas nutinka, kai slepiame ar slopiname savo pažeidžiamumą.

Vaizdo įrašą žiūrėti [čia](#)

Šis video turi lietuviškus subtitrus – juos galite įjungti paspaudę subtitrų (CC) mygtuką, pasirinkę „Lithuanian“, o tada viršuje aktyvuokite „Subtitles ON“.

**Naujienlaiškį parengė
psichologė Karolina
Gedvilaitė**