



# KURSAS "VIDINIS VAIKAS"

## NAMŲ DARBAI NR.2 DARBAS SU ŠEŠĖLIU

ŠEŠĖLIS YRA MŪSŲ PSICHIKOS DALIS, PIRMAS APIE TAI PRADĖJO ŠNEKĖTI. PSICHOLOGAS CARLAS GUSTAVAS JUNGAS, JUNGO TIPOLOGIJOS („JUNGAN“) PSICHOLOGIJOS SUKŪRĖJAS PSICHOLOGIJA. ŠEŠĖLIS PARODO MŪSŲ SĄMONĖS DALIS, KURIOS YRA ŽEMIAU MŪSŲ SĄMONINGUMO SUVOKIMO.

TAI MŪSŲ NEAPŠVIESTAS SANDĖLIS, DAR NESUSIDŪRĖS SU SĄLYGOTUMU. TAIP PAT YRA IR KOLEKTYVINĖ PASĄMONĖ, KURI PARODO ARCHETIPUS IR PSICHOLOGINIAI MODELIAUS, KURIAIS ŽMONIJA YRA SUSIETA (NAŠLAITIS, PRIKLAUSOMAS, VIDINIS VAIKAS, KARALIUS/KARALIENĖ IR KT.)

SUKURTA "JOGOS PSICHOLOGIJA"



# KURSAS "VIDINIS VAIKAS"

## NAMŲ DARBAI NR.2 DARBAS SU ŠEŠĖLIU

TAIP PAT KAIP IR MŪSŲ ASMENINĖ  
PASĄMONĖS MATERIJA IR  
SĄLYGOTUMAS.

MŪSŲ ŠEŠĖLINĖS EMOCIJOS IR  
SĄLYGOTUMAS

(PIRMIAUSIA SUSIFORMUOJA  
ANKSTYVOJE

VAIKYSTĖJE) YRA REZULTATAS, TAI  
TARSI MŪSŲ APSAUGINIAI

GYNYBOS MECHANIZMAI, KURIE TADA  
SUSIKŪRĖ KAIP ASMENYBĖS BRUOŽAI,  
CHARAKTERIS, NESĄMONINGAS  
ŠALIŠKUMAS

BEI ĮSITIKINIMAI, KURIE SUFORMUOJA  
MŪSŲ PASAULĖŽIŪRĄ.

KAIP ATPAŽINTI SAVO ŠEŠĖLĮ

„ŠEŠĖLIS“ YRA TAI, KĄ MES  
ATSTŪMĖME, UŽSPAUDĖME,

NEMĖGSTAME AR

ATMETAME ARBA SAUGOME APIE SAVE.

SUKURTA "JOGOS PSICHOLOGIJA"



# KURSAS "VIDINIS VAIKAS"

## NAMŲ DARBAI NR.2 DARBAS SU ŠEŠĖLIU

TOS SAVYBĖS, KURIOS, MŪSŲ  
NUOMONE, YRA NE TOS KURIŲ MES  
NORĖTUMĖME ARBA NEMALONIOS,  
DAUGUMA JŲ DAŽNIAUSIAI SIEJAMOS  
SU SAVYBĖMIS ARBA  
ELGESIU, KURĮ MŪSŲ ŠEIMA\GIMINĖ  
IR BENDRUOMENĖ MUMS NURODĖ,  
KAIP  
NEPRIIMTINA ARBA MUMS GĖDINGA  
IŠREIKŠTI GARSIAI AR VIEŠAI.  
PAVYZDYS: JŪSŲ ŠEIMA / TĖVAI  
NEIŠREIKŠDAVO  
SILPNUMO AR PAŽEIDŽIAMUMO,  
TODĖL JŪS IŠMOKOTE  
NORĖDAMI JĮ PASLĖPTI, NUSLOPINTI  
ARBA UŽMASKUOTI  
KITA, PRIIMTINESNĖ EMOCIJA.



# KURSAS "VIDINIS VAIKAS"

## NAMŲ DARBAI NR.2

## DARBAS SU ŠEŠĖLIU

## PRATIMAS RASTI TRIGERIUS

PASIRINKITE VIENĄ SAVO SAVYBĘ\ELGESIO MODELĮ\POLINKĮ, KURIO TU LABIAUSIAI NEMĖGSTI APIE SAVE ARBA KITAME ŽMOGUJE. KAS TAVE LABIAUSIAI TRIGERINA (SUKELIA EMOCINĮ REAKTYVUMĄ)? IŠREIKŠKITE TAI VIENU ARBA DVIEM ŽODŽIAIS.

PVZ. : VĖLAVIMAS, DEPRESIJA, PYKTIS, PRIKLAUSOMYBĖ CIGARETĖMS, PANIKA IR PAN.

UŽPILDYKITE ŽEMIAU ESANČIAS TUŠČIAS VIETAS, PRATĖSDAMI SAKINĮ. RAŠYKITE NEGALVODAMI PER DAUG APIE ATSAKYMĄ, NE PROTU, BET LEISKITE JŪSŲ PASĄMONEI JUMS PASIREIKŠTI, RAŠYKITE TAI KAS PIRMA ATEINA. PRISIMINKITE, KAD JŪSŲ SAKINIAI NETURI TURĖTI LOGIKOS.

### *Mielas ....*

*Kai aš žiūriu į tave, aš matau...*



# KURSAS "VIDINIS VAIKAS"

NAMŲ DARBAI NR. 2

DARBAS SU ŠEŠĖLIU

PRATIMAS RASTI TRIGERIUS

*Kai aš žiūriu į tave, aš jaučiu...*

---

---

---

---

*Tu elgiesi, kaip...*

---

---

---

---

*Tu man primeni.....*

---

---

---

---



# KURSAS "VIDINIS VAIKAS"

NAMŲ DARBAI NR. 2

DARBAS SU ŠEŠĖLIU

PRATIMAS RASTI TRIGERIUS

*Tai reiškia .....*

---

---

---

---

*Refleksija: Aš dabar išmokau\supratau....*

---

---

---

*Refleksija: Aš jaučiu dabar...*

---

---

---

---