

Transkripcija

Pašapziņas stiprināšana pēc emocionālās vardarbības tiešsaistē

<https://www.youtube.com/watch?v=9HocoOVVUDY> – 2:52 minūtes

Pašpārliecība ir īpatnēja, jo to nevar redzēt. Tu vienkārši zini, kā tu jūties, kad tā ir vai tās nav. Ja būtu iespējams pietuvināt un aplūkot pārliecību, tad redzētu, ka tā veidojas pa maziem gabaliņiem, kas pamazām uzkrājas un pieaug. Taču tos var arī pakāpeniski salauzt vai pat nojaukt uzreiz. Tiešsaistes iebiedēšana to var izdarīt. Taču ir lietas, ko var darīt, lai stiprinātu savu pārliecību, ja tā tiek sagrauta. Aplūkosim trīs lietas.

[0:25] Pirmā lieta: Pamēģini par to runāt! Runāšana ne vienmēr liekas noderīga, īpaši tad, kad tu jūties slikti, bet tā patiešām var palīdzēt. Teiksim, kāds ir izveidojis viltus *Facebook* kontu tavā vārdā vai arī sūta tavas fotogrāfijas, lai pasmietos. Tevī virmos daudz jūtu, un to izteikšana ir veselīga. Sarunas arī dod iespēju paskatīties uz savu situāciju no citas perspektīvas. Tev arī nav jārunā par visu. Varbūt tikai par dažām lietām. Dodies pie kāda, ar ko jūties ērti: viņi ir labākie klausītāji! Un, ja tev neviens neienāk prātā, vienmēr ir ChildLine.

[1:00] Otrā lieta: Neļauj sliktām izjūtām sevi nomākt! Sliktas izjūtas ir smagas, tās fiziski nomāc. Tas ne vienmēr ir viegli, bet, ja tu vari atrast veidu, kā no tām atbrīvoties, tad palaid tās vaļā, nevis visu dienu nēsā tās līdz! Tas var ievērojami atvieglot situāciju. Labs veids, kā to izdarīt, ir sliktās izjūtas pierakstīt uz papīra. Mēģini pabeigt teikumu: "Es jutos..., jo...". Dari to tik reizi, cik vien vari. Kad vairs negribēsies to darīt, paskaties uz to, ko esi uzrakstījis, samīci papīru bumbiņā un izmet. Ja rakstīšana tev īsti nepatīk, pamēģini zīmēt vai gleznot – jebko, kas ļauj tev atbrīvoties no šīm izjūtām. Labas domas ir vieglākas, tāpēc centies apmainīt "sliktās" pret "labajām", kad vien vari!

[1:43] Tas mūs ved pie trešā paņēmiena: palikt pozitīvi noskaņotam. Koncentrējies uz labajām lietām! Dažreiz tās ir ļoti viegli palaist garām. Ievēro, kad kāds tev saka komplimentu, dari lietas, kuras tev patīk darīt, izbaudi tās! Klausies mūziku, kura tev liek pasmaidīt! Piedalies sporta aktivitātēs, kas tev patiešām patīk! Velti laiku hobijs, kas tev ir tīkams! Visu, kas liek tev justies labi. Atļauj sev darīt lietas, kas tev palīdz justies labi, un velti tām laiku. Pamēģini izvīrīt arī nelielus sasniedzamus mērķus. Piemēram: "Šovakar es neatjaunināšu savu profilu ik pēc piecām minūtēm. Es iešu ārā un darīšu kaut ko, kas man patīk." Un tad, kad tev tas izdosies, patiešām uzdāvēini sev laiku, lai par to vienkārši priecātos. Un, ja kāds kādreiz liks tev justies slikti par to, ka esi atšķirīgs, atceries, ka atšķirības ir tās, kas padara tevi unikālu! Tā ir patiesā dzīves jēga!

[2:32] Lūk, tā. Trīs lietas, ko var izmēģināt jebkurā secībā un jebkurā laikā. Tās ir palīdzējušas daudziem cilvēkiem nostiprināt pašapziņu, neraugoties uz iebiedēšanu tiešsaistē. Bet izmēģini to arī pats un redzēsi, kas notiks. Un atceries, ka bērnu tālrunis vienmēr ir gatavs palīdzēt jebkurā diennakts laikā, 24 stundas diennaktī un 7 dienas nedēļā. Lai veicas!

Video transcription (in English)

Building Confidence After Online Bullying | Childline

<https://www.youtube.com/watch?v=9HocoOVVUDY> – 2:52

Confidence is weird because you can't actually see it. You just know how it feels when it's there or it's not there. If you could zoom in and see confidence, you'd see it in little bits that build up slowly overtime. But they can be gradually chipped away or even knocked down in one. Online bullying can do that. But there are things that you can do to support your confidence if it's getting knocked. Let's look at three things specifically.

[0:25] Thing one: Try talking about it. Talking doesn't always feel like it will be that useful, especially when you're feeling bad, but it can really help. Let's say someone has set up a fake Facebook account in your name or they're messaging pictures of you around school for a laugh. You're going to have a lot of feelings going on inside, and getting them off your chest is healthy. Talking also lets you see your situation from a different perspective. You don't have to talk about everything either. Maybe just some stuff. Go to someone you feel comfortable around: They're the best listeners. And if you can't think of anyone, there's always ChildLine.

[1:00] Thing two: Don't let bad feelings weigh you down. Bad feelings are heavy, they physically get you down. It's not always easy, but if you can find a way to let them go, then let them go instead of lugging them around all day. It can make things much easier. Getting bad feelings down on paper is a good way of doing it. Try finishing the sentence: "I feel ... because...". Keep doing it and keep doing as many times as you can. When you don't want to do it anymore, look at what you've written, screwed it into a ball, and throw it away. If writing is not your thing, try drawing or painting: Anything that lets you get the feeling down and away. Good thoughts are easier to carry, so try swapping "bads" for "goods" whenever you can.

[1:43] Which takes us to thing three: stay positive. Focus on the good stuff. Sometimes it's really easy to miss. Notice when someone gives you a compliment, do things you like doing, enjoy them. Listen to music that makes you smile. Play a sport you're really into. Spend time on a hobby you love. Whatever makes you feel good. Give yourself the permission and time to do stuff that helps you feel on top. Also, try setting small achievable goals. Like "Tonight I am not going to keep refreshing my profile every five minutes. I'm gonna go and do something that I like doing". And then, when you manage that, actually give yourself a moment to feel good about it. And if anyone ever makes you feel bad for being different, just remember that the things that make you different are the things that make you "you". It's the whole point of being!

[2:32] So there you go. Three things to try, in any order, anytime you want. They've helped lots of people strengthen their confidence in spite of online bullying. But try them for yourself and see what happens. And remember the child line is always there to help day or night, night or day anytime of the week, 24/7. Good luck!