

PROJEKTAS „KAIP MOKYTI ATIDUMO IR DĖMESINGUMO“

Projekto grupės vadovė - Jūratė Lietuvnikienė

Projekto grupės nariai: Inga Kajokienė,

Kristina Rimkevičienė,

Vida Mikelkevičienė,

Evelina Laukienė,

Inesa Juškienė,

Aistė Kulbytė - Usavičienė



Projekto tikslas

Pasitelkiant dėmesingo įsisąmoninimo, atidos („Mindfulness“) praktikas, relaksacijos, streso valdymo technikas, ugdyti dėmesingumą, sąmoningumą, gebėjimą atpažinti ir valdyti emocinę būseną, stresą, stiprinti psichinę, emocinę sveikatą.



Projekto uždaviniai:

- Gilinti įstaigos bendruomenės: mokytojų, ugdytinių tėvų žinias apie dėmesingumo, atidos (Mindfulness) praktikas, jų turinį, taikymą, galimybes, mokslinį praktikų naudos pagrindimą;
- Organizuoti reguliarias priešmokyklinių grupių mokytojų, vaikų dėmesingumo, streso valdymo praktikas, siekiant, kad jos taptų kuo dažnesniu kasdieniu formaliu ir neformaliu praktikavimu, gyvenimo būdu;
- Surinkti ir parengti praktinę metodinę medžiagą tolimesniam dėmesingumo, atidos praktikų veiklų testinimui, idėjų plėtrai, skleidimui bei vykdymui.

Veiklos programa

- Susipažinimas su dėmesingumo praktikų (Mindfulness) pagrindais, teorija, praktikomis, nauda, moksliniu pagrindimu;
- Idėjų banko kūrimas;
- Projekto narių grupės susitarimai praktikuoti ir išbandyti patiems sąmoningo dėmesingumo praktikas;
- Kas savaitiniai atrinkti dėmesingumo pratimai priešmokyklinių grupių vaikams, atliekami kartu su mokytojais bei logopedėmis – specialiosiomis pedagogėmis, psichologe individualių ir grupinių užsiėmimų metu;
- Spalio mėnesio psichikos sveikatos dienos renginių metu supažindinti įstaigos bendruomenę, tėvelius su dėmesingo išsąmoninimo (Mindfulness) praktikavimu, suteikti galimybę išbandyti pratimus, skleisti informaciją apie siūlomas veiklas šeimose, šių praktikų naudą psichikos sveikatos gerovei;
- Psichologės reguliariai vedami grupiniai dėmesingumo, atidos, streso mažinimo užsiėmimai priešmokyklinėse grupėse;
- Nuolatinis išbandytų praktikų aptarimas projekto grupėje, pasiūlymai tobulinimui, efektyvesniam pritaikymui.



A Handful of
Happiness in Four Pebbles
mindfulness
for kids

A
Handful of
Happiness in Four Pebbles

Kortelės
sąmoningo
kvėpavimo
lavinimui

Matau 5-4-3-2-1

AUSYMASIS

TEŠIMAS

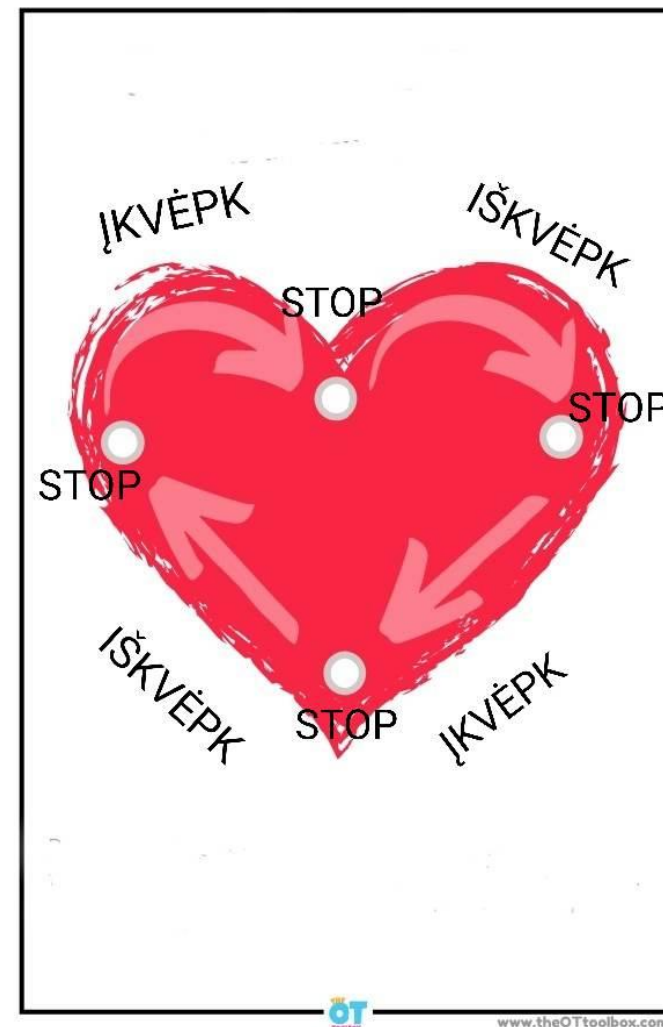
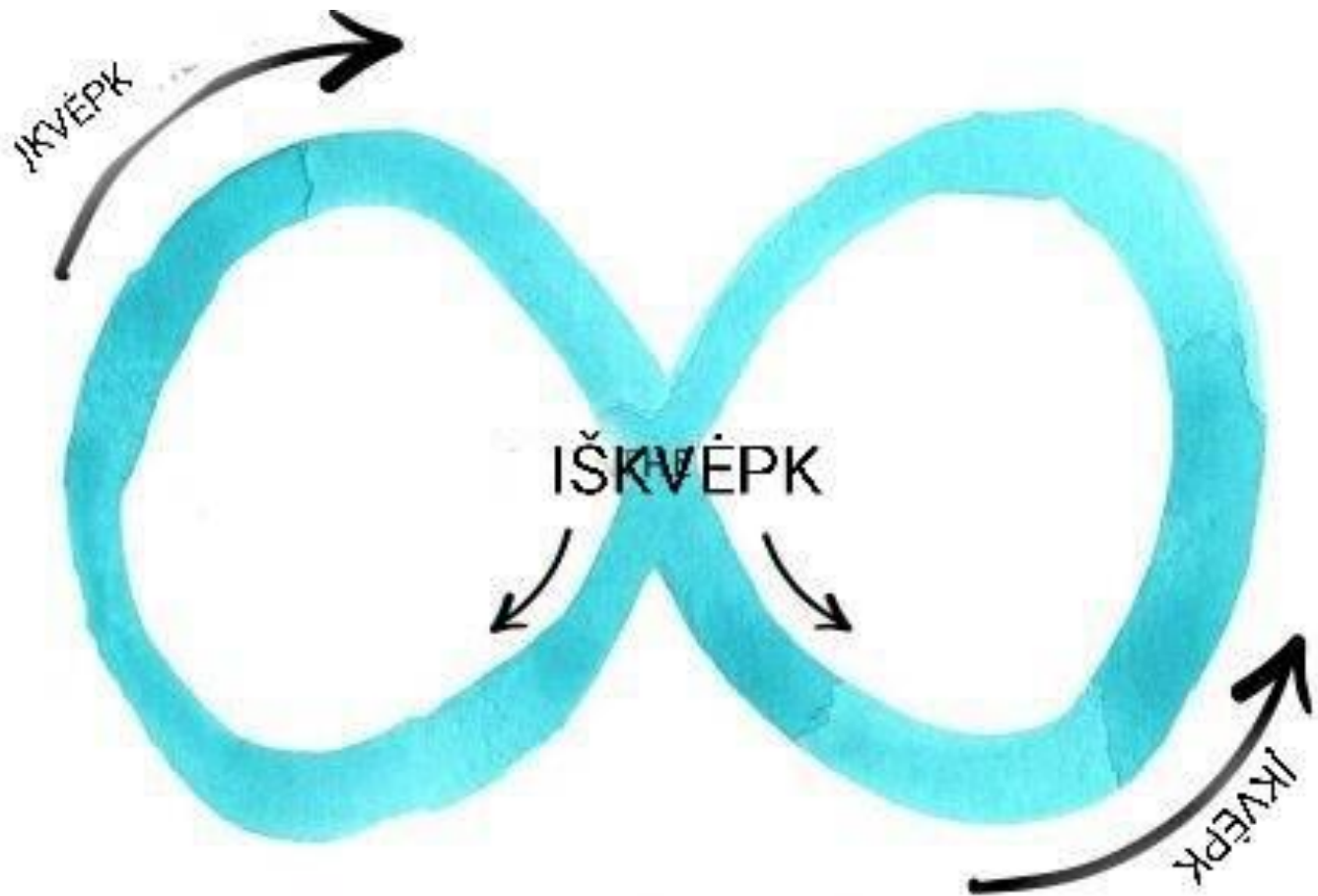
Atsinaujinul

ESTART

IVAI

- Apsidairykite aplinkui
ir išvardinkite šiuos dalykus:
- 5 spalvos, kurias matau
 - 4 formas, kurias matau
 - 3 švelniūs dalykai, kuriuos matau
 - 2 žmonės, kuriuos matau
 - 1 knyga, kurią matau

Kvěpavimo pratimai:



Dėmesingo įsisąmoninimo žaidimai

Mokausi nurimti

- „Esu čia ir dabar“ (rankų kišimas po tekančiu šiltu/šaltu vandeniu, į sensorinius/šlapius burbuliukus). Dėmesingas stebėjimas visų pojūčių, minčių, jausmų.
- „Stumk pyktį“ (stumti sieną, stalą, kitą kietą paviršių)



Mylintis gerumas

- „Apkabinimas“ (apsikabinimas savęs, apkabinimas draugą/us)



Išvados, pastebėjimai:

- **Labai svarbu, kad mokantysis suaugęs taip pat praktikuotų dėmesingumo praktikas, įsitrauktų ir atliktų jas kartu su vaikais, taip pat dalintųsi savo patyrimais praktikuojant.**
- Praktikos stiprina pozityvų mąstymą, gėrio pajautimą, dalinimąsi, skleidimą.
- Mokant dėmesingumo („Mindfulness“) praktikų, leisti vaikams būti vaikais. Jie gali norėti dūkti, nenusėdėti, muistytis, nesimerkti ir t.t. Tai normalu. Susitelkimas didės ilgiau praktikuojant.
- Pradėti nuo labai trumpų (pusės minutės) praktikų ir palaipsniui ilginti.
- Kas benutiktų, tegul nutinka. Vaikams gali nepavykti, jie gali susinervinti, gali sakyti, kad nuobodu. Ką vaikas beišsakytų, svarbu atspindėti, kad jau vien tai, kad jis/ji pastebi, kas darosi viduje, yra mindfulness.

Išvados, pastebėjimai:

- Taikyti neilgas praktikas, priderinti jas pagal vaiko amžių/galimybes.
- Mindfulness nėra lenktynės ar varžybos, svarbu praktikuoti, o ne atitikti kažkokią susitelkimo ar sąmoningumo kartelę. Nepaverskite praktikų sunkiu darbu, kuris ir jums, ir vaikams keltų diskomfortą.
- Mindfulness geriau pradėti mokytis praktikuoti kai vaikas ramiai nusiteikęs ir kviesti vaiką praktikuoti nelaukiant, kol sukils stiprios emocijos. Tuomet ir krizėje lengviau bus prisiminti išmoktus įgūdžius.
- Dėmesingumo, sąmoningumo praktikos – kaip sportas, higiena – naudingos tada, kai mus lydi ilgą laiką, visą gyvenimą. Tai kasdienė praktika. Greito ilgalaikio rezultato pasiekti neįmanoma, bet pačios praktikos vaikams ir suaugusiems dažnai yra maloniai nuimančios stresą.

Projekto rezultatai

- Gilesnis mokytojų, švietimo pagalbos specialistų, įstaigos bendruomenės suvokimas ir atradimai, kaip gerinti atidumą, dėmesingumą, sąmoningumą, emocijų valdymą suaugusiems ir priešmokyklinio amžiaus vaikams;
- Sustiprėję vaikų savistabos, emocijų supratimo, atjautos praktikavimo, dėmesingumo įgūdžiai kasdieniame gyvenime.
- Pasaulyje sparčiai plintančios „mindfulness“ – dėmesingo įsisąmoninimo (mokymosi nurimti, mylinčio gerumo, dėmesingų judesių, dėmesingo kvėpavimo, pojūčių įsisąmoninimo) teorinių žinių praplėtimas ir praktikavimas.
- Priemonių (knygų, leidinių, žaidimų, idėjų) padedančių praktikuoti dėmesingumą, atidą kaupimas ir dalijimasis praktiniam naudojimui.