

**LIETUVOS ĮSISĄMONINIMU GRĮSTOS PSICHOLOGIJOS ASOCIACIJA (LIĞPA).
VAIKŲ IR PAAUGLIŲ KOMITETAS.**

Metodinė priemonė darbui su vaikais ir paaugliais

Bendraautorai *Jekaterina Gavrilova, Asta Jakonienė, Asta Keruckė, Ieva Mačionytė, Jūratė Marcinkevičienė, Lina Noreikienė, Alina Raminienė, Jurgita Vainauskienė*
Maketavo *Vaiva Šikšniūtė*

TYRINĖJU IR MYLIU SAVE BEI PASAULĮ



Įsisąmoninimu grįsta programa 6-8 metų vaikams



Pakankamai gausiame informacijos sraute galima rasti įvairių nuomonių, kas gali prisidėti prie vaikų psichologinės gerovės. Pateikiama gan įvairių profesionalių nuomonių, tyrimų. Tiek Lietuvos, tiek pasaulio kontekste konferencijų, mokymų ar seminarų metu akcentuojama, jog kiekvienas vaikas yra unikalus ir turi individualius poreikius. Itin svarbu įsisąmoninti, kad kiekvieno vaiko poreikiai yra individualūs ir gali skirtis priklausomai nuo amžiaus, temperamento, patirties ir kitų veiksnių. Vaiko poreikių patenkinimas yra svarbi vaiko raidos ir gerovės sąlyga, tik ne visi poreikiai yra vienodai svarbūs. Poreikiai, kurie nėra susiję su vaiko raida ir gerove, yra norai.

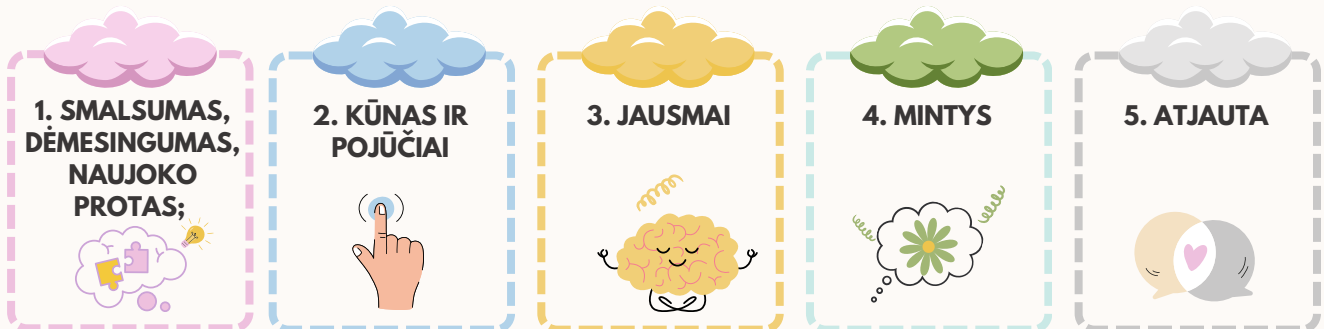
Siekiant kuo sveikesnio vaiko augimo ir tobulėjimo, svarbu stengtis atpažinti ir patenkinti, atliepti individualius vaiko poreikius. Tėveliai/globėjai yra arčiausiai vaiko, bet atpažinti vaiko poreikius svarbu ir mokytojams, ar bet kuriam suaugusiajam, kuris ugdo, teikia pagalbą vaikui.

Ši metodinė priemonė sukurta kaip rekomenduojamas įrankis mokytojui ugdymo procese. Visus pateikiamus pratimus galima praktikuoti namuose suaugusiems kartu su vaikais, ar įvairiose formaliojo ar neformaliojo ugdymo veiklose.

Idėja – auginant ir ugdant vaiką labai yra svarbu kompleksiškas, visa apimantis požiūris. Svarbu suaugusiojo/mokytojo požiūris ir nuostatos. Tik pažinus save, įsisąmoninus savo individualius poreikius tiek asmeniniame gyvenime, tiek profesiniame kelyje, gebėsime sąmoningiau matyti, klausyti, girdėti, pažinti ir atliepti šalia esantį.

Asta Keruckė

ŠI METODINĖ PRIEMONĖ SUDARYTA IŠ PENKIŲ DALIŲ



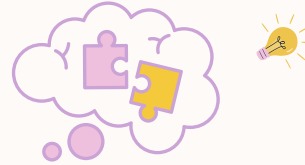
UŽSIĖMIMO REKOMENDUOJAMA STRUKTŪRA

- * Temos pristatymas (iki 10 min)
- * Veiklos 2-3 (iki 20 min)
- * Aptarimas (iki 3 min.) – kokią supergalią atradau šiandien?
- * Savaitės eksperimentas (1 min)

I. SMALSUMAS, DĖMESINGUMAS, NAUJOKO PROTAS

Ieva Mačionytė

1.1 Susipažinkime. Smalsutis manyje



Temos pristatymas (10 min.). Mes treniruojamės ir sportuojame tam, kad mūsų kūnas būtų stiprus ir ištvermingas.

(Pakelkite rankas, kas iš jūsų lanko sporto ar kitus aktyvius būrelius.)

Tačiau kaip jums atrodo, ką mums reikia treniruoti, kad lengviau galėtume mokytis naujų dalykų, mokėtume sutelkti dėmesį ir susikaupti, girdėtume, ką sako mokytojai, mokėtume save nuraminti, kai labai supykstame, bijome, liūdime ar nerimaujame, gražiai tarpusavyje bendrautume?

Vaikai pateikia savo atsakymų variantus.

Taip, tam mums reikia treniruoti savo smegenis! O kaip jums atrodo, mes jas galime treniruoti?

Trumpa diskusija. Gali būti atsakymai: „kai mokomės skaityti, rašyti, skaičiuoti, kai lankome šachmatų būrelį“ ir pan.

Taip! Ir dar smegenis mes laviname būdami labai smalsūs! Mes smalsausime ir tyrinėsime, kas vyksta aplink mus ir mūsų viduje. Ir tam naudosime savo dėmesį – kaip kokį žibintą ar prožektorių. Per šias pamokas išmoksime daug mūsų smegenis lavinančių ir stiprinančių pratimų ir žaidimų! Ar jūs pasiruošę?

Dėmesingumo veikla. Varpelis (8 min.).

Priemonės: Tibeto dubenėlis, tinka (varpelis).

Instrukcija. Įsivaizduokite, kad jūsų ausys yra tarsi labai galingi lokatoriai. *(Galima trumpa vaikiška edukacija, kas tie lokatoriai.)* Taigi dabar paprašysiu jūsų labai įdėmiai klausytis garso tol, kol jį girdėsite. Kai jau nebegirdėsite, pakelkite ranką. Tyliai palauksime, kol visi baigs klausytis ir pakels rankas.

🔔 *Paskambiname dubenėliu (1)*

Puikiai. Ar norite pasiklausyti dar kartą? Šį kartą – užsimerkę! Vėlgi, įdėmiai klausykimės dubenėlio garso, o kai nebegirdėsime, pakelsime ranką ir galėsime atsimerkti. Tyliai palauksime, kol visi baigs klausytis.

🔔 *Paskambiname dubenėliu (2)*



Aptarimas. Ar buvo sudėtinga išlaikyti dėmesį nuo garso pradžios iki pabaigos? Ar pastebėjote skirtumą, kai klausėtės atsimerkę ir kai užsimerkę? Kokį? Kaip manote, kodėl naudinga dėmesingai klausytis? Kiekvieną pamoką mes pradėsime šiuo paskambinimu ir klausymusi – tai bus mūsų pasisveikinimas ir susikaupimas tyrinėti pasaulį toliau.

Vaikai skirtingai girdės dubenėlio garso pabaigą, skirtingai pakels rankas, svarbu vaikams duoti suprasti, kad nežiūrėtų į tai kaip į sėkmę / nesėkmę ar geresnį / prastesnį pratimo išpildymą. Visa ši patirtis – tik apie mane ir kiek laiko girdžiu šį garsą. O kiek ilgai garsas girdisi, priklauso ir nuo klausančiojo atstumo iki dubenėlio, ir nuo susikaupimo, ir nuo bendros tylos klasėje..

Dėmesingumo veikla. Paslapčių maišelis (12 min.)

Priemonės: medžiaginis nepermatomas maišelis, įvairūs daikčiukai: trintukas, kankorėžis, kaštonas, saga, akmenukas, kailio gabaliukas, vatos gumuliukas, skalbinių segtukas, raktas, kriauklė, lego detalė, gumytė ir t. t.

Instrukcija. (1) paprašome kiekvieno vaiko pasirinkti vieną daikčiuką maišelyje ir jį gerai apčiuopinėti. Pabandyti įvardinti jo savybes ir atspėti, kas tai.

Savybės: švelnus–šiurkštus, šiltas–vėsus, lygus–grublėtas, apvalus–kampuotas, sunkus–lengvas, minkštas–kietas, lankstus–tvirtas.

(2) paprašome kiekvieno vaiko pasirinkti daikčiuką ir tik įvardinti jo savybes visai klasei. Tegul vaikai pabando atspėti, ką ištrauks jų draugas.

Dėmesingumo veikla. „Atspėk garsą“ (10 min.)

Priemonės: popieriaus lapas, žirkklės, vandens buteliukas, pieštukas, šukos, dėžutė su smulkiais daiktais (1), dėžutė su stambesniais daiktais (2).

Instrukcija. Paeiliui daryti garsus su įvairiais daiktais ir paprašyti vaikų atspėti, koks tai garsas:

- * glamžyti popierių;
- * plėšyti popierių;
- * parašinėti su pieštuku ant popieriaus;
- * pakratyti vandens buteliuką;
- * pakarpyti žirklemis;
- * pakratyti dėžutę (1);
- * pakratyti dėžutę (2).

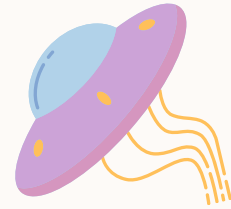


Paklausti, ar pavyksta atskirti kurioje dėžutėje stambesni, kurioje smulkesni daikčiukai. Atlikus garsą ir sulaukus spėjimo, tą patį pakartoti vaikams jau atsimerkus.

Aptarimas. MANO SUPERGALIA (3 min.) – kokią supergalią atradau šiandien?

Savaitės eksperimentas (1 min.). Namuose arba mokykloje pabandyti stabtelėti ir pasiklausyti įvairių garsų. Galbūt išgirsiu kažką įdomaus ar netikėto?

1.2. STEBIU IR TYRINĖJU PASAULĮ



 **Varpelio garsas** (1 min.).

Aptarimas ir temos pristatymas (10 min.). Ar klausėtės garsų per praėjusią savaitę? Ką išgirdote? Ar jums buvo įdomu? Ką pastebėjote klausydami garsų? Gal tapo ramiau? Ar lengviau susikaupti? Ar nepastebėjote jokio didesnio skirtumo?

Šiandien toliau tyrinėsime pasaulį. Kas mums padeda jį tyrinėti? Klausiamo vaikų. Padeda pojūčiai. O kokius žinote pojūčius? Regėjimo, lytėjimo, uoslės, skonio, klausos. Ar prisimenat, kokius pojūčius daugiausia naudojome praėjusios pamokos metu? Klausiamo vaikų. Taip, klausos ir lytėjimo. Šiandien į pasaulio tyrinėjimo praktikas įtrauksime ir likusius pojūčius.

Dėmesingumo veikla. Marsiečio pratimas (15 min.)

Priemonės: džiovinto vaisiaus gabalėliai (abrikosas, ananasas, razina, ar kt.).

Instrukcija. Išdaliname vaikams po džiovintą abrikosą. Taip pat vieną paimame ir patys. Sutariame su vaikais, kad kiek įmanoma šį pratimą-tyrinėjimą jie atliks tyliai, po to visi turės galimybę pasidalinti savo įspūdžiais.

Pradžioje įsivaizduokime, kad esame marsiečiai, atskridę į Žemę. Ir štai, randame tokį objektą. Ir jei mes žinome, kas tai yra, tai turime pamiršti viską, ką apie jį žinojome. Mūsų tikslas – jį gerai ir dėmesingai ištyrinėti, pasitelkus visus savo turimus pojūčius.

Pirmiausia palaikykime šį daiktą prieš save ant ištiesto delno ir pajauskime, kaip jis liečiasi prie mūsų delno paviršiaus... Ar jis lengvas? Ar sunkus?....

Tada paimkime jį pirštais ir tylėdami apžiūrėkime iš visų pusių... Kokios jis spalvos? Kokios formos? Kokius atspalvius galime pamatyti? Ar jo paviršius lygus, ar grublėtas?...

Pabandykime šiek tiek suspausti šį daiktą. Ar jis minkštas, ar kietas? Koks jausmas jį laikant tarp pirštų?

Pakelkime šį daiktą prieš šviesą ir gerai patyrinėkime akimis, gal ką nors įžvelgiame jo viduje?

Pabandykime jį pauostyti... Galime pridėti prie vienos šnervės... Prie kitos. Ar skirtingai užuodžiame, ar vienodai? Patyrinėkime, koku atstumu nuo šnervių jau imame užusti jo kvapą.

Paklauskime, pridėję prie ausies... Gal šis objektas skleidžia kokį nors garsą?

Dabar įsidėkime į burną, bet dar nekramtykime... Gal pastebime, kaip burnoje ima rinktis seilės? Pastebėkime pojūtį, kaip šis objektas liečiasi prie mūsų gomurio ir liežuvio... Galime palaikyti jį po liežuvio... Vėl – ant liežuvio...

Perkaškime vieną kartą... Ar pastebime išsiskleidžiantį skonį? Koks tai skonis? Kiek jame saldumo, rūgštumo? Lėtai lėtai kramtykime, gerai įsisaugonindami visus atsiskleidžiančius skonius, kaip jie pasklinda burnoje... Dabar galime nuryti... Gal galime pastebėti, kaip jis slenka stemple į skrandį... Gal dar jaučiame likusio skonio burnoje?



Dabar akimirką pastebėkime, kaip jaučiamės taip ištyrinėję ir suvalgę šį daiktą.. Galime užbaigti šį pratimą ir pasidalinti savo patirtimi grupėje.

Aptarimas. Ką įdomaus pastebėjote šio pratimo metu? Gal jus kas nors nustebino? Gal abrikoso skonis jums pasirodė kiek kitoks, ar lygiai toks pats, kaip įprastai? Koks būtų skanumynų skonis, jei mes juos valgytume taip pat dėmesingai?

Dėmesingumo veikla. Viską matanti akis (5 min.).

Instrukcija. Dabar labai lėtai ir įdėmiai apsižvalgykime po klasę. Tegul akys pamato visus čia esančius daiktus – tuos, kuriuos mato įprastai... bet gal mūsų akis pamatys ir tokių dalykų, kurių paprastai nepastebėdavo. Pabandykime surasti anksčiau nepastebėtą daiktą.

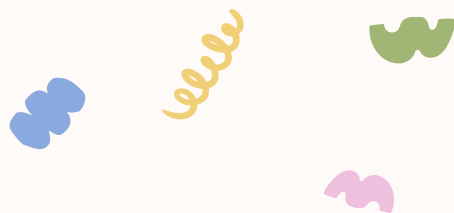
Aptarimas. Ar pamatėte kažką naujo? Kaip jums atrodo, kodėl tai pamatėte dabar, o anksčiau nepastebėdavote?

Dėmesingumo veikla. Garsų detektyvas (10 min.)

Instrukcija. Prieš pradėdant svarbu su vaikais susitarti, kad pratimas bus atliekamas tyliai, nekalbant ir nekomentuojant.

Dėmesys sutelkiamas į garsus tokia seka:

- * lauke;
- * pastato viduje, bet už klasės sienų;
- * klasėje;
- * mūsų viduje.



Dabar paprašysiu užsimerkti ir gerai įsiklausyti... nukreipsime savo klausą į garsus, kuriuos galime išgirsti lauke... gal mes galime išgirsti mašinų ūžesį... gal galime girdėti, kaip kaukia vėjas... gal galime girdėti žmonių balsus... paukščių čiulbėjimą... Kokius dar garsus galite išgirsti?

Dabar perkelkime savo dėmesį į šį pastatą ir klausykimės, kas vyksta pastato viduje, bet už šios klasės sienų... gal galime girdėti žingsnius... žmonių balsus... juoką... gal girdisi kažkokie dunksėjimai... Ką dar galite išgirsti?

Perkelkime savo dėmesį į šią klasę. Įdėmiai įsiklausykime, kas vyksta šioje klasėje... gal galime girdėti ant sienos einantį tiksintį laikrodį... žyziančias lempas... veikiančią ventiliaciją... gal galime girdėti, kaip kvėpuoja mūsų draugas... gal girdime kažkokius krebždesius ir šnaresius... Kokius garsus pagauna jūsų ausys?

Ir dabar, kai esame tokie dėmesingi ir susikaupę, įsiklausykime į save... gal galime išgirsti savyje kažkokius garsus... gal galime išgirsti, kaip kvėpuojame... gal galime išgirsti, kaip plaka mūsų širdis... gal gurgia mūsų pilvas... Kokius dar garsus galime pastebėti? Dar kelios akimirkos, ir būsime pasirengę užbaigti šį pratimą. Galime atsimerkti.

Tai, ką vaikai gali išgirsti, papildykite ar keiskite atitinkamai pagal aplinkybes.

Aptarimas. Ar taip klausydami pastebėjote kokių naujų garsų? Kur garsų klausytis buvo lengviausia? O kur sunkiausia? Galbūt jus kas nors nustebino?

Aptarimas. MANO SUPERGALIA (3 min.): kokią supergalią atradau šiandien?

Savaitės eksperimentas (1 min.). Namuose pabandyčiau bent vieną patiekalą suvalgyti dėmesingai, pasitelkęs visus savo pojūčius.

1.2. DĖMESINGUMO RAUMENS LAVINIMAS

 **Varpelio garsas** (1 min.).

Aptarimas ir temos pristatymas (10 min.). Ar nepamiršote bent vieno patiekalo ar kokio nors pasirinkto maisto suvalgyti dėmesingai? Ką pasirinkote valgyti dėmesingai? Gal pastebėjote kažką naujo taip valgydami?

Šiandien toliau lavinsime savo smegenis ir vieną iš svarbiausių jų funkcijų – dėmesį. Dėmesys yra tarsi raumuo – jis gali būti lavinamas ir todėl gali stiprėti. Kur ir kam mums reikalingas dėmesys?

Trumpa diskusija su vaikais.

Ar norėtumėte išmokti dar geriau susikaupti? Mes tuoj pažaisime vieną žaidimą, kuris kaip tik stiprina mūsų dėmesį ir susikaupimą. Kaip manote, iš kokio gyvūno mes galime pasimokyti dėmesio ir susikaupimo?

Trumpa diskusija su vaikais.

Mes dėmesio mokysimės iš varlytės! Pabandom?



Dėmesingumo veikla. Varlytės žaidimas (10 min.)

Galima trumpa edukacija apie varlytes, galima parodyti nuotraukų, kokios varlės gyvena Lietuvoje. Tuomet galima parodyti, kokia yra varlių įvairovė pasaulyje.

Instrukcija. Pabandykime pasimokyti iš varlytės sėdėti ramiai. Mums tereikia atsisėsti tiesiai ir kurį laiką nejudėti. Varlės gali nušokti labai toli, jos gali ir garsiai kurkti, bet jos taip pat gali sėdėti labai ramiai ir nieko nedaryti. Kartais gali būti, kad pačioje pradžioje varlytėms sunku išsėdėti, jų kojos nori judėti. Bet kuo daugiau praktikuojame, tuo geriau mums sekasi. Bet laikui bėgant mums vis geriau sekasi išbūti ramiai ir nieko nedaryti.

Jei norite, galite užsimerkti arba tiesiog nuleisti žvilgsnį žemyn.

Ir dabar – visai kaip varlytės – sėdime ramiai. Bet tam, kad ilgiau taip išsėdėtume, mums reikia būti dėmesingiems ir ramiems. Pasitikriname, kokios ramios yra mūsų kojos, mūsų rankos ir netgi mūsų galva, kuri nejuda... (apie 10–20 s.)

Bet kai taip ramiai sėdite, gal pastebėjote, kad kažkuri kūno dalis visada vis tiek truputį juda? Juda mūsų akys, o galbūt koks pirštas, o gal kažkam koja kruta? Nėra blogai, kad tai juda. Mes treniruojame dėmesį ir mums svarbiausia – pastebėti.

Ar žinote, kas dar visuomet juda, nesvarbu, kaip ramiai sėdėtume?

Mūsų kvėpavimas mūsų pilve. Pabandykime uždėti ranką ir pajusti, kaip ranka juda kartu su pilvu mums kvėpuojant – įkvėpiant truputį pakyla, o iškvėpiant – švelniai nusileidžia. Ar galite tai pastebėti?

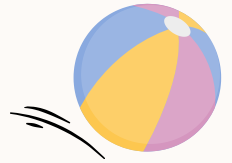
Kai stebime savo kvėpavimą, tai mus ramina. Ir štai, visai kaip varlytės, mes sėdime ramiai – taip ramiai kaip tik galime. Pažiūrėkime, ar galime dar šiek tiek ilgiau pastebėti savo kvėpavimą pilve? (30 s.)

Puiku! Toks kvėpavimo stebėjimas mums gali labai padėti, kai jaučiamės pavargę, nuliūdę, pikti arba tiesiog norime atsipalaiduoti. Ir kvėpavimo stebėjimas yra puikus pratimas dėmesiui stiprinti. Kvėpuojame visada. Taigi mes kvėpavimo niekur nepaliksime, nepamiršime namie, ar mokykloje, jis visuomet vyksta čia ir dabar.

Aptarimas. Kaip sekėsi būti varlytėmis? Ar sunku buvo sėdėti nejudant? Ką pastebėjote stebėdami savo kvėpavimą?

Dėmesingumo veikla. Žaidimas su kamuoliuku (15 min.).

Instrukcija. Tęsimė savo dėmesio treniravimą ir mokysimės vis labiau jį lavinti.



I lygis. Žiūrime tik į iškeltą kamuoliuką ir pastebime, jei žvilgsnis nuslydo į šalį. Jei pažiūrėjom kažkur kitur, pakeliame ranką ir toliau tęsiame, žiūrėdami į kamuoliuką. Galime mintyse skaičiuoti, kiek kartų buvome dėmesingi ir pagavome savo pabėgusį žvilgsnį.

II lygis. Žiūrime tik į iškeltą kamuoliuką ir galvojame tik apie kamuoliuką. Jei žvilgsnis arba mintis nukrypsta į šalį, pakeliame ranką.

III lygis. Žiūrime į kamuoliuką ir jį pagauname. Rankų kelti nereikia, tik turime išlaikyti vidinį susikaupimą ir kartu neįsitempti, kad sureaguotume į metamą kamuoliuką ir jį pagautume.

Aptarimas. Kuris lygis jums buvo paprasčiausias? Ar dažnai pabėgdavo dėmesys? Ar daug pastangų reikia, kad išlaikytume dėmesį? Gal prisimenat, kokios mintys atėjo į galvą ir pasigavo jūsų dėmesį? Kas jums padėjo pagauti kamuoliuką? Kaip jums atrodo, kodėl kamuoliuką ne visada sekasi pagauti? Ar jūsų viduje po šio žaidimo kas nors pasikeitė?

Dėmesingumo veikla. Pirštų apvedimas kartu su kvėpavimu (8 min.).

Instrukcija.

I lygis. Atsimerkę vienos rankos pirštu apvedame kitos rankos pirštus.

II lygis. Atsimerkę apvedame pirštus pasitelkdami kvėpavimą.

III lygis. Užsimerkę apvedame pirštus pasitelkdami kvėpavimą.

I lygis. Iškelkime delną prieš save ir išskėskime pirštus. Kitos rankos pirštu lėtai ir dėmesingai apveskime kiekvieną pirštą. Pradedame nuo nykščio...lėtai, neskubam... jaučiame, kaip vedžiojantis pirštas liečia mūsų odą – tarsi skruzdėlytė liptų ir leistųsi kalnu. Taip neskubėdami, savo ritmu apvedame kiekvieną pirštą... jaučiame, kaip bėga skruzdėlytė... Kai skruzdėlytė pasiekia mažąjį pirštelį ir nusileidžia delno kraštu žemyn, ji sustoja, apsisuka ir tuo pačiu keliu grįžta atgal...



II lygis. Dabar pakartosime tą patį, tik pasitelkdami kvėpavimą... kai skruzdėlytė lips pirštu aukštyn, įkvėpsime, kai leisės žemyn – iškvėpsime.... ir taip neskubėdami keliaujame.... įkvepiam... iškvepiam... įkvepiam... iškvepiam... Kai pasiekiame mažąjį pirštelį ir nusileidžiame delno kraštu žemyn, padarom sekundės pauzę, ir skruzdėlytė vėl tuo pačiu keliu sugrįžta atgal...

III lygis. Dabar skruzdėlytės kelionę pakartosime užsimerkę. Kaip manote, ar skruzdėlytė neišklys iš kelio? Pabandom. Pasiruošiam pirštą ir užsimerkiame... skruzdėlytė kyla pirštu žemyn – įkvepiam, leidžiasi – iškvepiam... vėl kyla – įkvepiam, leidžiasi – iškvepiam... pabaigę sugrįžtame atgal...

Svarbu atkreipti dėmesį, kad vaikai žiūrėtų į savo pirštus ir kvėpuotų kiek galima savo ritmu (kartais ima labai giliai kvėpuoti).

Aptarimas. Ar sudėtinga buvo išlaikyti dėmesį vedžiodant pirštus ir kvėpuojant? Kuris lygis jums buvo sunkiausias? Lengviausias? Ką pastebėjote atlikę šį pratimą?

Aptarimas. MANO SUPERGALIA (3 min.) – kokią supergalią atradau šiandien?

Savaitės eksperimentas (1 min.). Namuose grįžęs iš mokyklos arba prieš miegą darysiu pirštų apvedimo kartu su kvėpavimu pratimą (II arba III lygį pasirinktinai). Stebėsiu, gal šis pratimas man padeda labiau susikaupti, gal labiau nurimti?

II. KŪNAS IR POJŪČIAI

Alina Raminienė

2.1. SUSIDRAUGAUJU SU SAVO KŪNU.



 **Varpelio garsas** (1 min.).

Temos pristatymas (5 min.). Kaip įprastai mes rūpinamės savo kūnu? Kaip dažnai padėkojame jam, kad galime eiti, lipti, pasilenkti, atsisėsti ar bėgti, karstyti ar šokinėti? O kam? Ar teko kada susimąstyti, kaip jaučiasi žmogus, negalintis to daryti ir mėgautis kūno teikiama judesio laisve? Kaip mes galime savo kūnui padėkoti? (Galimi atsakymai: *tinkamu maistu, poilsiu, sportu, teigiamomis emocijomis, buvimu gryname ore...*)





Dėmesingumo veikla (17 min.). Boružėlės pasivaikščiojimas

Instrukcija. Pirmiausia patikrinkime, kaip patogiai sėdime, ar liečiame grindis pėdomis, ar nugaros tiesios. Kam drąsu, patogų, galima užmerkti akis ar nudelbti dėmesį priešais save.

Pasitelksime vaizduotės programėlę. Įsivaizduokime, kad ant lubų ropinėja boružėlė, kuri staiga mus pastebėjusi stabteli. Regime save jos akimis ramiai sėdinčius. Staiga ji pradeda leistis žemyn ir nutupia mums ant pakaušio. Jaučiame jos pėdutes, tarsi švelniai kutentų pakaušį. Jaučiame, kaip ji lėtai leidžiasi kakta žemyn, apeidama kairę ir dešinę akis, zoną aplink jas. Užsiropščia ant nosies, kaip ant kalnelio. Sustoja ant nosies galiuko, galime regėti, kaip nuo mūsų ramaus kvėpavimo švelniai kedenasi jos sparneliai. Leidžiasi į pakalnę per lūpas, žemyn smakru, kaklu. Trumpam stabteli ant krūtinės. Čia galime pastebėti, kaip ji lėtai kartu su mūsų kvėpavimu pakyla ir leidžiasi, pakyla ir leidžiasi...

Pasuka link kairės rankos ir keliauja žemyn petimi, žastu, alkūne, dilbiu ir sustoja akimirkai ant kairiojo delno. Sutelkę visą dėmesį, galime pajauti švelnų delno kutenimą, galbūt šilumą, o gal atvirkščiai – vėsumą. Tada ji pakelia sparnelius ir nuskrenda ant dešinio peties. Jaučiame ją keliaujant žemyn dešiniu petimi, žastu, alkūne, dilbiu, kaip ji sustoja akimirkai ant dešinio delno. Sutelkę visą dėmesį, galime pajusti švelnų delniuko kutenimą, galbūt šilumą, galbūt vėsumą.

Pabuvusi čia kelias akimirkas, ji nusileidžia ant pilvo tarsi ant bangų, kartu su mūsų kvėpavimu ji pakyla ir nusileidžia, pakyla ir nusileidžia... Kaip ji ten jaučiasi? Gera, malonu, šilta...

Neilgai trukus ji keliauja kaire koja žemyn, pradėdama šlaunimi, per kelį, blauzdą, čiurną ir sustoja ties pėda. Pabuvusi kelias akimirkas, skrenda link dešinės kojos ir lėtai pakartoja savo trasą: dešine koja žemyn, pradėdama šlaunimi, per kelį, blauzdą, čiurną ir sustoja ties pėda.

Galop boružėlė pakyla nuo pėdos ir nutupia ant lubų. Sustojusi ji atsisuka į mus ir stebi. Savo žvilgsniu tarsi klausia, kaip mes jaučiamės: ar pasunkėjo / palengvėjo mūsų akys, rankos, kojos, visas kūnas?

Paraginame vaikus pasiražyti, jeigu jaučia tokį poreikį, ir padiskutuoti apie savijautą.

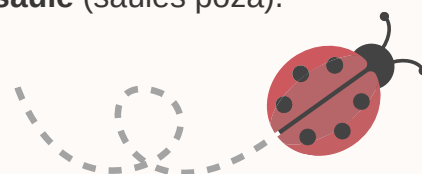


Dėmesingumo veikla (11 min.). Joga

Priemonės: jogos kilimėliai ir paveikslėliai.

Instrukcija. šiai veiklai reikia atspausdintų paveikslėlių su gyvūnais, gamtos objektais ar kitais negyvais objektais, kuriuos pasitelkiant bus žaidžiama joga. Pasitelkdami objektais paveikslėliuose ir jų ypatumais, kelioms akimirkoms tapsime jais, taip pasimankštindami ir pereidami prie aktyvesnės veiklos – žaidimo.

Galimi objektai: **šuo** (žemyn žiūrinčio šuns poza), **katė** (katės ir karvės pozos kartu, įvardinant, kaip atrodo draugiškas ir piktai nusiteikęs katinas), **gyvatė** (gyvatės arba kobros poza), **medis** (medžio poza), **varlė** (varlės poza su šuoliukais), **drugelis** (drugelio poza), **valtis** (valties poza), lankas (lanko poza), **akmuo** (kūdikio poza, rankos guli palei kojas), **kūdikis** (laimingo kūdikio poza), **žvaigždė** (žvaigždės poza), **saulė** (saulės poza).



Instrukcija. Galima traukti nežiūrint kortelę po kortelės ir, kaskart atvertus kortą, kurti bendrą pasakojimą, įtraukiant vis naujai atverstą kortelę, o atvertus kortelę, kviečiame atlikti regimą objektą.

Dėmesingumo veikla (5 min.). Šokis su muzika

Priemonės: iš anksto paruošta muzika, idealu, kad grotų skirtingu tempu, tai lėčiau, tai greičiau.

Instrukcija. Kelias akimirkas stebime savo kvėpavimą, kiek jis ramus ar ne, kūno temperatūrą, ar galime pajauti širdies plakimą.

Pasigirsta muzika (trukmė apie 3 min.), visi šoka pagal muzikos tempą. Muzikai sustojus, visi skubiai grįžta į savo vietas ir vėl įvertinama ir įvardijama, ar pakito mūsų kvėpavimas, kūno temperatūra, širdies plakimas.



Aptarimas. MANO SUPERGALIA (3 min.) – kokią supergalią atradau šiandien?

Savaitės eksperimentas (4 min.). Su tėveliais, sesėmis, broliais ar vieniems pakartoti Boružėlės pasivaikščiojimo pratimą bent vieną ar kelis kartus.

2.2. KOKIE POJŪČIAI SLYPI MANO KŪNE?

 **Varpelio garsas (1 min.)**.



Temos pristatymas (4 min.). Kokie pojūčiai padeda mums pažinti ir tyrinėti pasaulį? Be kurio pojūčio mes negalėtume gyventi? Kuris iš jų mums svarbiausias?

Dėmesingumo veikla (9 min.). „5 pirštai“

Instrukcija. šios praktikos metu dėmesys sutelkiamas į dabarties akimirką ir jos tyrinėjimą, tai leidžia būti čia ir dabar, negalvoti, kas vyko ar vyks, atitrūkti nuo to, kas kelia nerimą ar įtampą, nekantrumą. Šios praktikos metu reikia įvardinti 5 dalykus, ką matau šią akimirką aplink save (pakanka, kad kiekvienas dalyvis įvardintų sau tyliai mintyse; galima pradžioje pateikti pavyzdį, „regiu paveikslą, kreidą, penalą, draugę, stalą); 4 – ką galiu paliesti ir paliesti (geriausia skirtingus paviršius); 3 – ką girdžiu; 2 – užuodžiu; 1 – galiu paragauti.

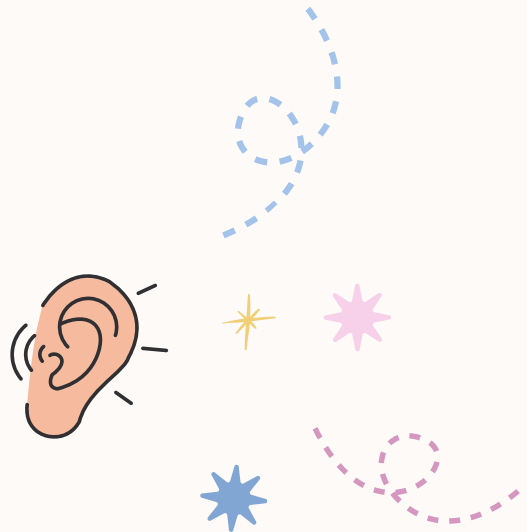
Dėmesingumo veikla (10 min.). Klausymas

Instrukcija. Reikia daryti tai, ką girdi mokytoją kalbant, o ne tai, ką mato darant.

Prieš tai pakartojama vakarykštė praktika su kortelėmis, prisimenant jogos pozas. Galimos kortelės: **šuo** (žemyn žiūrinčio šuns poza), **katė** (katės ir karvės pozos kartu, įvardinant, kaip atrodo draugiškas ir piktai nusiteikęs katinas), **gyvatė** (gyvatės arba kobros poza), **medis** (medžio poza), **varlė** (varlės poza su šuoliukais), **drugelis** (drugelio poza), **valtis** (valties poza), **lankas** (lanko poza), **akmuo** (kūdikio poza, rankos guli palei kojas), **kūdikis** (laimingo kūdikio poza), **žvaigždė** (žvaigždės poza), **saulė** (saulės poza).

Po to:

- * mokytoja (-as) daro gyvatę (sako katinas);
- * daro varlę (sako akmuo);
- * daro žemyn žiūrintį šunį (sako saulė);
- * daro valtį (sako kūdikis);
- * daro drugelį (sako lankas);
- * daro lanką (sako žvaigždė);
- * daro katę (sako šuo);
- * daro medį (sako gyvatė);
- * daro saulę (sako valtį);
- * daro akmenį (sako varlę);
- * daro kūdikį (sako medis);
- * daro žvaigždę (sako drugelis).



ŽAIDIMAS (5 min.) intuicijai: Kurioje rankoje stebuklingas akmenėlis?

Priemonės: kristalas ar bet koks kitas smulkus daiktas, telpantis delne, pagal kurį galima pakeisti ir žaidimo pavadinimą.

Instrukcija. Vienas žaidėjas išeina už durų, kiti sėdi rate. Prasidėjus žaidimui, mokytoja(-as) įdeda tyliai kažkuriam akmenėlį į delną ir pakviečia išėjusįjį už durų sugrįžti. Grįžęs vaikas turi tris galimybes spėti, pas kurį vaiką yra akmenėlis, o visi stengiasi neišsiduoti, kur jis paslėptas. Po kelių minučių mokytoja (-as) paragina apsikeisti vaidmenimis.

Dėmesingumo veikla regėjimui (4 min.). Veidrodis

Instrukcija. Vaikai susiskirsto poromis ir atsisėda vienas priešais kitą. Pasiskirsto, kuris pradžioje bus veidrodis, kuris – žmogus. Pasirinkęs žmogaus rolę, rodo įvairias grimasas, lėtus rankų gestus, kitas, kuris yra veidrodis, atspindi rodantį veidrodžio principu. Po kelių minučių mokytoja (-as) paragina apsikeisti vaidmenimis.

Dėmesingumo veikla (14 min.) skoniui ir uoslei. Pakartojama antros dienos praktika „Marsiečio pratimas“

Priemonės: džiovinto vaisiaus gabalėliai (abrikosas, ananasas, razina, ar kt.).

Instrukcija. Išdaliname vaikams po džiovintą abrikosą. Taip pat vieną paimame patys. Sutariame su vaikais, kad kiek įmanoma šį pratimą-tyrinėjimą jie atliks tyliai, o tada visi turės galimybę pasidalinti savo įspūdžiais.

Pradžioje įsivaizduokime, kad esame marsiečiai, atskridę į Žemę. Ir randame štai tokį objektą. Ir jei žinome, kas tai yra, tai dabar pamirštame viską, ką žinojome. Mūsų tikslas – jį gerai ir dėmesingai ištyrinėti, pasitelkus visus savo pojūčius.

Pirmiausia palaiškime šį daiktą prieš save ant ištiesto delno ir pajuskime, kaip jis liečiasi prie mūsų delno... Ar jis lengvas? Ar sunkus?

Tada paimkime jį pirštais ir tylėdami apžiūrėkime iš visų pusių... Kokios jis spalvos? Kokios formos? Kokius atspalvius galime pamatyti? Ar jo paviršius lygus, ar grublėtas? Pabandykime šiek tiek suspausti šį daiktą. Ar jis minkštas, ar kietas? Koks jausmas jį laikant tarp pirštų?

Pakelkime daiktą prieš šviesą ir gerai patyrinėkime akimis, gal ką nors įžvelgiame jo viduje? Pabandykime jį pauostyti... Galime pridėti prie vienos šnervės... Prie kitos... Ar skirtingai užuodžiame, ar vienodai? Patyrinėkime, koku atstumu nuo šnervių jau imame užuosti jo kvapą...

Paklausykime, pridėję prie ausies... Gal šis objektas skleidžia kokį nors garsą?

Dabar įsidėkime į burną, bet dar nekramtykime... Gal pastebime, kaip burnoje ima rinktis seilės? Pastebėkime pojūtį, kaip šis objektas liečiasi prie mūsų gomurio ir liežuvio... Galime palaikyti jį po liežuvio... Vėl – ant liežuvio...

Perkaskime vieną kartą... Ar pastebime išsiskleidžiantį skonį? Koks tai skonis? Kiek jame saldumo... rūgštumo...? Lėtai lėtai kramtykime, gerai įsisąmonindami visus atsiskleidžiančius skonius... kaip jie pasklinda burnoje...

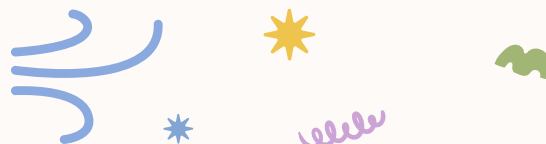
Dabar galime nuryti... Gal galim pastebėti, kaip jis slenka stemple į skrandį... Gal dar jaučiame likusio skonio burnoje? Dabar akimirką pastebėkime, kaip jaučiamės taip ištyrinėję ir suvalgę šį daiktą. Galime užbaigti šį pratimą ir pasidalinti savo patirtimi grupėje.

Aptarimas. Ką įdomaus pastebėjote šio pratimo metu? Gal jus kažkas nustebino? Gal abrikoso skonis jums pasirodė kiek kitoks, o gal lygiai toks pats, kaip įprastai (jei kuris pasirinko tą patį vaisių kaip pirmą kartą, gal kažkas pasirodė kitaip)?

Aptarimas. MANO SUPERGALIA (3 min.) – kokią supergalią atradau šiandien?

Savaitės eksperimentas (1 min.) bent kartą per dieną atlikti „5 pirštų praktiką“, pasitelkiant penkis pojūčius.

2.3. KVĖPAVIMO DOVANOS



 **Varpelio garsas** (1 min.).

Temos pristatymas (4 min.). Ar kada teko susimąstyti, kaip reikia kvėpuoti? Galime apie tai galvoti ar ne, kvėpavimas vyksta savaime. Kvėpuojame visą laiką – kai valgome, žaidžiame ar miegame. Kvėpavimo stebėjimas padeda nusiraminti, sutelkti savo dėmesį į šią akimirką. Šios dienos praktikų metu tiesiog kvėpuosime, žaisime su savo kvėpavimu.

Kvėpavimo praktika „Vaivorykštės kvėpavimas“ (18 min.).

Priemonės: kiekvienas dalyvis gauna po A4 formato popieriaus lapą, spalvinimo ir / ar rašymo priemonių.

Instrukcija. Mokytoja (-as) pateikia vaivorykštės pavyzdį kvėpavimo praktikai, kaip atrodys paruoštukas. Tada kiekvienas vaikas piešia savo vaivorykštę, spalvina (geriausia pastelinėmis spalvomis) ir nuo apačios rašo į vaivorykštės pakopas „Įkvėpiu“, „Iškvepiu“, „Įkvėpiu“, „Iškvepiu“... Pratimas kartojamas, kol sulaukiamas ramybės jausmas.

Kvėpavimo praktika „5 pirštų kvėpavimas“ (4 min.).

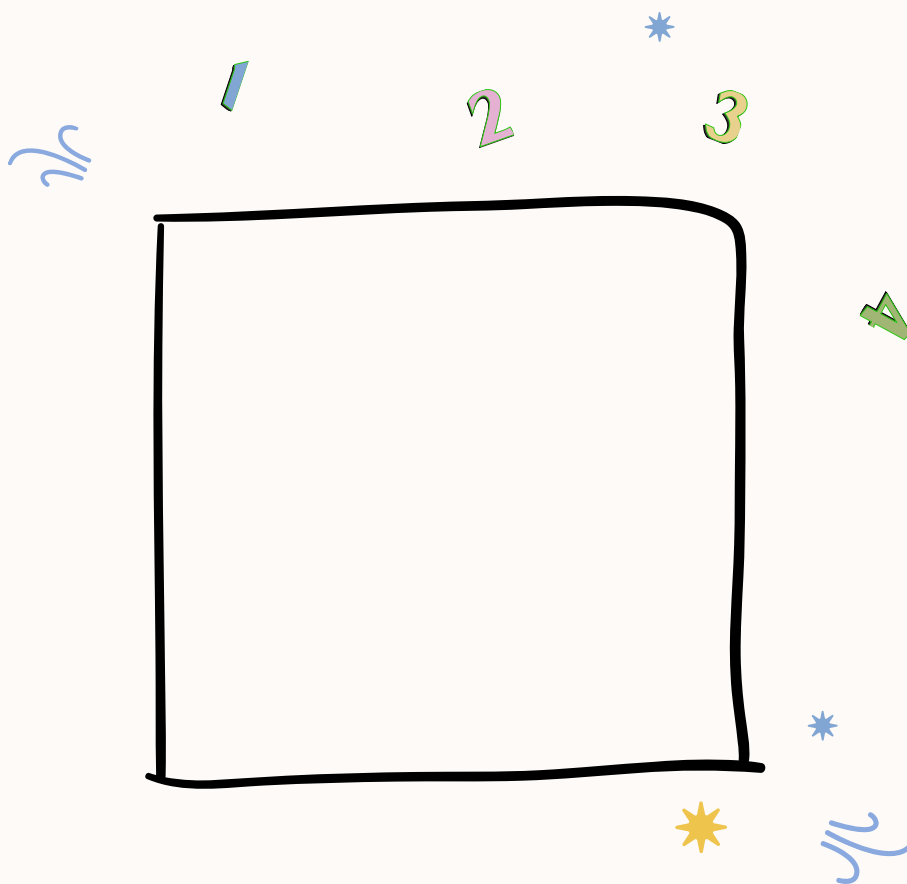
Priemonės: rankos trafaretas (pridedamas leidinio pabaigoje)

Instrukcija. Vienos rankos smiliumi vedame kitos rankos pirštais aukštyn ir žemyn, pradėdami nuo nykščio: pirštas kyla – įkvepiu, leidžiasi nuo nykščio link smiliaus – iškvepiu, kyla – įkvepiu, leidžiasi – iškvepiu... Taip su kiekvienu rankos pirštu, kartojama pagal poreikį.

Kvėpavimo praktika „1-2-3-4 įkvepiu, 1-2-3-4 iškvepiu“ (14 min.).

Priemonės: kiekvienas dalyvis gauna po A4 formato popieriaus lapą, spalvinimo ir / ar rašymo priemonių.

Instrukcija. pasigaminame kvadrato formos piešinį pagal pageidaujamas spalvas. Kairėje kvadrato pusėje iš apačios į viršų rašome 1-2-3-4 įkvepiu, viršuje – 1-2-3-4 iškvepiu, dešinėje – 1-2-3-4 įkvepiu, apačioje – 1-2-3-4 iškvepiu. Tada pradėdami pirštu vesti nuo kairės pusės, mintyse skaičiuoti iki 4 sekundžių ir atlikti parašytus veiksmus (pirmus kartus mokytojos (-o) padedami skaičiuoja 1-2-3-4, ir įkvepiu, 1-2-3-4, ir iškvepiu). Kvėpavimas vyksta per nosį. Kartojama pagal poreikį.



Aptarimas. MANO SUPERGALIA (3 min.) – kokią supergalią atradau šiandien?

Savitės eksperimentas (1 min.) bent kartą per dieną reikia atlikti vieną iš pasirinktų kvėpavimo technikų vienam ar su šeimos nariu / draugu.

III. JAUSMAI

Jūratė Marcinkevičienė, Jekaterina Gavrilova

3.1. NURIMSTU JAUSMŲ JŪROJE. PYKSTU TAIKIAI.



🔔 **Varpelio garsas** (1 min.).

Temos pristatymas. Vienokios ar kitokios situacijos gyvenime mums sukelia tų ar kitų emocijų ir jausmų, taip pat ne tik emocijų, bet ir įvairių minčių. Stresą dažniausiai lydi neigiamos emocijos, tokios kaip pyktis, baimė, liūdesys, ir neigiamos būsenos, tokios kaip susierzinimas, bejėgiškumas ir apatija.

- * Ar galite pateikti pavyzdžių, kada jautėte, tarkim, baimę?
- * Kada pyktį? Liūdesį?
- * Turbūt nėra arba, jei yra, tai mažai tokių žmonių, kuriems patinka patirti šias emocijas ir būsenas, tačiau gamtoje nėra nieko perteklinio. Kiekviena emocija atlieka tam tikrą funkciją ir yra reikalinga dėl tam tikrų priežasčių.
- * Tarkim, ką gero daro pyktis:
 - * pyktis mobilizuoja mūsų energiją, leidžia apsiginti;
 - * baimė – tai signalas apie pavojų;
 - * liūdesys skatina mąstyti;
 - * apatija suteikia „atokvėpį“, leidžia atitolti nuo situacijos, pažvelgti į ją iš šalies;

Aptarimas ir temos pristatymas (9 min.). *Aptarti buvusius namų darbus*

Kiekvieno iš mūsų širdyje gyvena daug jausmų, kurie yra natūralūs ir labai reikalingi. Gal galite padėti man juos prisiminti? Išklauskite vaikų pasisakymus, padėkokite už pagalbą. Išvardinote labai daug jausmų (pyktis, džiaugsmas, baimė, liūdesys, nerimas, gėda, pavydas ir t. t.), tikra jausmų jūra! Būna tokių situacijų, kai ši jausmų jūra būna labai banguota, ypač kai jaučiame pyktį. Šiandien pabandysime suprasti, kas vyksta mūsų kūne, kai mes pykstame, ir pasimokysime pykti taikiai.

Kūrybinė veikla (10 min.). Pykčio žmogeliukas

Priemonės: žmogeliuko trafaretas kiekvienam dalyviui, flomasteriai, spalvoti pieštukai ar kreidelės. (*Trafaretą rasite leidinio pabaigoje.*)

Instrukcija. kiekvienas pagalvokite ir prisiminkite situaciją, kai jautėtės dėl kažko supykę. Pabandykite prisiminti, kuriose kūno vietose labiausiai jautėte susikaupusį pyktį. Kai būsite pasiruošę, kiekvienam iš jūsų duosiu po žmogeliuko paveikslėlį. Ant žmogeliuko kūno pažymėkite / nuspalvinkite prisimintas kūno vietas, kuriose jautėte pyktį.

Aptarimas. Kai vaikai pažymi / nuspalvina kūno vietas, pasiteiraukite:

Ką tuomet darėte? Ar tie veiksmai pyktį padidino, ar sumažino?

O kokių minčių kilo? Ar tos mintys jaučiamą pyktį padidino, ar padėjo sumažinti?

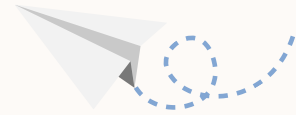
Apibendrinimas: „Mes patys galime savo jaučiamą pyktį ir padidinti, ir sumažinti. Kai pyktis yra stiprus, mes galime padaryti ar pasakyti kažką, dėl ko vėliau gailimės. Būtent tokiu momentu mes galime pasirinkti savo pyktį sumažinti. Kviečiu išbandyti, kaip galima jaučiamą pyktį sumažinti.“

Dėmesingumo veikla (5 min.). Sąmoningas kumštis

Priemonės: nėra.

Instrukcija. patogiai atsisėskime (pagal galimybes vaikai gali atsigulti). Pasirinkite ranką, kai pasakysiu, reikės sugniaužti ir laikyti kumštį įtemptą, kol suskaičiuosiu iki 10. Kol laikysite įtempę kumštį, pagalvokite, kaip jaučiasi jūsų ranka ir visas kūnas, kokie kyla fiziniai pojūčiai. Pradėkime. Suspauskite kumštį ir laikykite jį įtemptą, o aš skaičiuoju iki 10. Dabar atpalaiduokite kumštį, įsisąmoninkite / pagalvokite, kokie fiziniai pojūčiai kyla, kaip jaučiasi jūsų ranka.

Kaip skiriasi kūno pojūčiai, kai kumštis įtemptas ir kai atpalaiduotas?



Dėmesingumo veikla (5 min.) Meditacija „Aš leduko gabalėlis“

Priemonės: nėra.

Instrukcija. Prašome vaikų įsivaizduoti, kad jie yra ledo gabaliukai, tvirti ir šalti... Kviečiame įtempti pečius, sulenkti kelius ir stipriai suspausti kumščius ir po truputį pastebėti, kad pasirodo saulė. Pradedama jausti saulės šilumą, kaip saulė šildo. Vaikai lėtai atsipalaiduoja, pajunta, kaip tirpsta.

Meditacijos teksto pavyzdys:



Atsisėskime patogiai... taip, kad mūsų pėdos liestų grindis... galime užsimerkti arba tiesiog nuleisti akyles žemyn ir pajauti savo kvėpavimą... Galime užsidėti ranką ant pilvo ir lėtai įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną. Įkvėpti ir iškvėpti. Pajauti kaip šiek tiek vėsesnis oras įeina per nosį ir šiek tiek šiltesnis išeina... įkvepiame vėsesnį orą, o iškvepiame šiltesnį... Dabar iš lėto pabandykime pajauti ir įtempti savo pečius, pajauti ir įtempti savo kelius ir stipriai suspausti kumščius. Ir įsivaizduokime save kaip ledo gabaliuką... aš esu šaltas, skaidrus ir tvirtas ledo gabaliukas... aš esu čia ir dabar, aš jaučiu savo šaltumą ir tvirtumą... aš ir toliau ramiai įkvepiu per nosį ir ramiai iškvepiu per burną... o dabar iš lėto, po truputį, niekur neskubant, aš pajaučiu kaip saulės spinduliai pradeda mane šildyti... jie šildo vis šilčiau ir šilčiau ir aš, mažas ir tvirtas ledo gabalėlis, pradėdu tirpti... aš darau vis minkštesnis ir minkštesnis, ledo lašai iš lėto krenta žemyn... ledo tirpimas man suteikia lengvumo, aš jaučiuosi vis lengvesnis ir lengvesnis... jaučiu kaip atsipalaiduoja mano pečiai, kaip atsipalaiduoja mano keliai, kaip atsipalaiduoja mano rankų pirštai... leiskime sau pabūti dar keletą akimirkų kaip lengvas tirpstantis ledo gabaliukas, kurį vis dar šildo saulė... galime vėl grįžti prie savo kvėpavimo, iš lėto įkvėpti per nosį ir iškvėpti per burną, įkvėpti ir iškvėpti. Galime atsimerkti.

Kūrybinė veikla (10 min.). Nusiramino knygelė

Priemonės: A5 formato lapai, būti pasiruošus popieriaus segiklį knygelei susegti.

Instrukcija. Kiekvienas pasidarysime ypatingą nusiramino knygelę. Ji ypatinga tuo, kad ten galėsite surašyti arba nupiešti tai, kas padeda jums nusiraminti tuo metu, kai būnate susierzinę ar pikti. Skirkime šiek tiek laiko pagalvoti ir užrašyti / nupiešti bent 5 dalykus, kurie padeda kiekvienam iš jūsų nurimti, kai jaučiatės susierzinę ar pikti.

Galima priminti vaikams anksčiau naudotas dėmesingo įsisąmoninimo technikas, pvz.:

- * 5-4-3-2-1;
- * 5 pirštų kvėpavimas;
- * giliai įkvėpti ir iškvėpti;
- * pasiklausyti muzikos ar gamtos garsų;
- * dėmesingai skaičiuoti;
- * pasikalbėti su draugu ar suaugusiuoju;
- * pagalvoti, kas juokingo yra šioje situacijoje ir leisti sau pasijuokti;
- * padaryti pritūpimų;
- * pažaisti su kamuoliu;
- * pūsti balioną / muilo burbulus;
- * smulkiai suplėšyti popieriaus lapą.



Aptarimas. MANO SUPERGALIA (3 min.) – kokią supergalią atradau šiandien?

Savaitės eksperimentas (2 min.) Kiekvieną vakarą atsiversiu savo nusiramino knygelę ir pabandyčiau vieną pratimą.

3.2. ESU DRĀSUS, KAI NEBIJAU BŪTI BAILUS

 **Varpelio garsas** (1 min.).

Temos pristatymas (5 min.). Ar pavyko atsiversti savo nusiramino knygelę ir panaudoti kurį nors pratimą? Kurie pratimai patinka labiausiai? Ką pastebi atlikęs pratimą iš knygelės (kokios mintys sukasi tavo galvoje; galbūt keičiasi tavo kūno pojūčiai)?

Baimė yra natūrali ir normali žmogaus emocija, kylanti reaguojant į suvokiamą grėsmę ar pavojų. Tai sudėtinga emocija, kuri gali pasireikšti įvairiais būdais, pavyzdžiui, padažnėjusiu širdies susitraukimų dažniu, prakaitavimu, nerimo ar baimės jausmu.

Diskusija. Kaip jūs suprantate, kad kitas žmogus kažko bijo? Kokie veido bruožai ir kūno pojūčiai mums parodo, kad jaučiame baimę?

Manoma, kad baimė išsivystė kaip išgyvenimo mechanizmas, apsaugantis žmones nuo pavojų. Nors baimė tam tikrose situacijose gali būti naudinga emocija, ji taip pat gali būti sekinanti, jei tampa per stipri.

Kūrybinė veikla (15 min.). Baimių maišelis

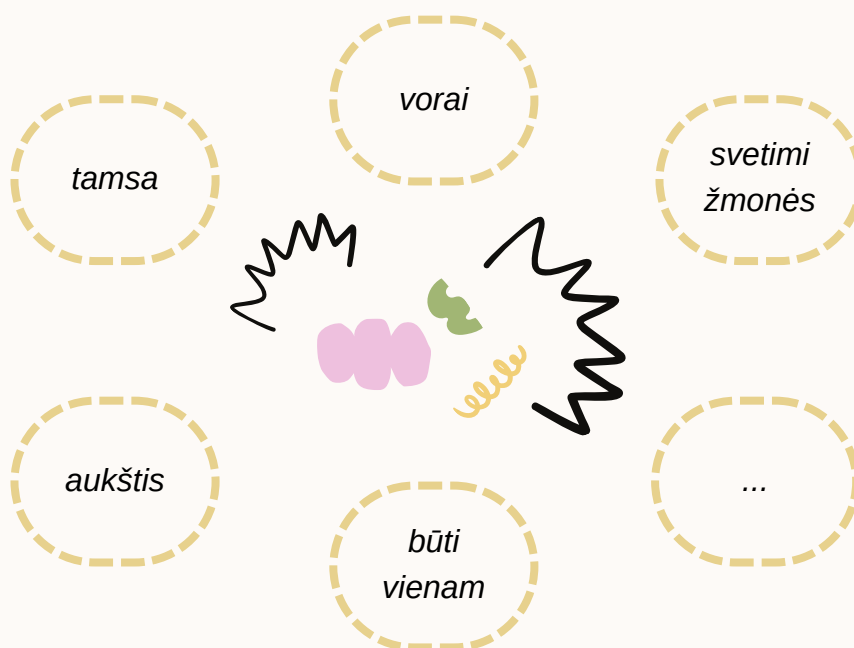
Priemonės: ant A4 lapo nupieštas maišelio trafaretas ir maži apskritimai kiekvienam dalyviui. (Trafaretą rasite leidinio pabaigoje.)

Instrukcija. Skirkime laiko pagalvoti, ko kiekvienas iš mūsų bijome. Baimių gali būti ir didesnių, ir mažesnių. Galbūt bijote kažkokio konkretaus dalyko (pvz., tamsos ir pan.)? Galbūt nedrąsiai jaučiatės kokioje nors situacijoje (pvz., kai norite užduoti klausimą mokytojai ar užkalbinti draugą)? Visas savo turimas baimes galite užrašyti ant šių mažų apskritimų (išdalinti lapą su apskritimais, jei vaikams reikia pagalbos – padėti užrašyti).

Išsirinkę apskritimus su konkrečia baime ir ant tuščių užrašę/nupiešę savo baimes, paraginkite vaikus pagalvoti, kokia spalva norėtų jį nuspalvinti, kaip stipriai jie bijo to dalyko, ir paskatinkite nuspalvinti tiek apskritimo, kokio dydžio yra baimė, t. y. kuo pilnesnį apskritimą nuspalvina, tuo didesnė yra konkretaus dalyko baimė.

Išdalinkite kiekvienam dalyviui po Baimių maišelį.

Dabar savo turimas baimes „sudėkime“ (vaikams apskritimus reikia iškirpti ir suklijuoti ant maišelio trafareto) į šį maišelį, kad nereikėtų jų laikyti savo galvoje. Vaikai iškirptus mažus stiklainėlius su savo baimėmis suklijuoja į maišelį.



Dėmesingumo veikla (7 min.). Didelio liūto kvėpavimas

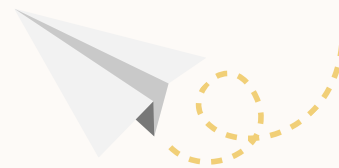
Priemonės: nėra.

Instrukcija. Kiekvienas iš mūsų kartais kažko bijome – tą supratome gamindami savo baimių stiklainį. Kartais ši emocija mums trukdo pabandyti naujus dalykus, ir būna sunkiau prisiminti, kad nieko baisaus, jei suklydome. Pažaisime žaidimą, kuris padės sukontroliuoti baimę, nusiraminti ir labiau pasitikėti savimi.

Prisiminkite tą momentą, kai kažko bijojote, galite pasirinkti vieną baimę iš stiklainio. Bijoti yra normalu. Mes visi kartais kažko bijome.

Įsivaizduokite didelį, stiprų liūtą kartu su savimi, kuris padeda tau jaustis taip, tarsi esate ne vieni. Pagalvokite ir nuspręskite, kur liūtas turi stovėti ar sėdėti. Jis gali būti šalia, už jūsų arba priešais.

Dabar giliai įkvėpkite per nosį ir iškvėpkite per burną. Suriaumokite kaip liūtas. Ištarkite garsiai (arba savo mintyse): „Aš galiu su tuo susitvarkyti! Aš galiu pabandyti naujus dalykus! Aš esu stiprus!“
Pakartokite keletą kartų.



Dėmesingumo veikla (10 min.). Lėktuvėlis

Priemonės: spalvoti lapeliai A4, dalinti per pusę.

Instrukcija. Kiekvienas iš jūsų prieš akis turi spalvotą lapelį, dabar mes visi kartu išlankstysime iš šio lapelio lėktuvėlį. Lankstydami lėktuvėlį galime pagalvoti apie tas baimes, kurias jaučiame. Ko bijome? Dėl ko nerimaujame? Jeigu kas nori, gali užrašyti jau ant sulankstyto lėktuvėlio tas baimes. Ir paskui giliai įkvepiame ir su iškvėpimu paleidžiame tą lėktuvėlį, iškvėpdami ir paleidžiame visas baimes ir visą savo nerimą.

Aptarimas. MANO SUPERGALIA (3 min.) – kokią supergalią atradau šiandien?

Savaitės eksperimentas (4 min.).

3.3. DĖMESINGUMAS TEIGIAMOMS, POZITYVIOMS PATIRTIMS. AR GALIU PADIDINTI SAVO LAIMĖS JAUSMĄ?

 **Varpelio garsas** (1 min.).

Temos pristatymas (10 min.). Ar pavyko per praėjusią savaitę peržiūrėti savo baimių maišelį? Kuriuos pratimus naudojai norėdamas sumažinti savo baimę? Ką pastebi atlikęs pratimą (kokios mintys sukasi tavo galvoje; galbūt keičiasi tavo kūno pojūčiai)?

Šiandien patyrinėsime laimės jausmą. Laimė - maloni emocija, tai toks jausmas, kai širdyje yra gera ir norisi šypsotis. Laimės kiekvienam iš mūsų gali suteikti daugelis dalykų.

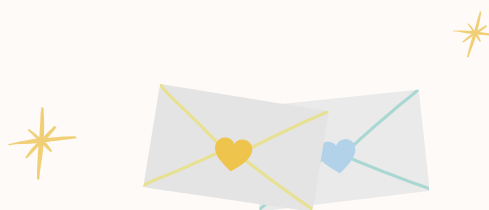
Diskusija. Kaip jūs suprantate, kad kitas žmogus yra laimingas? Kokie veido bruožai ir kūno pojūčiai mums parodo, kad jaučiame laimę? Kas jums suteikia laimės?

Dėmesingumo veikla (15 min.). Laimingi pranešimai

Priemonės: šventiška supakuota dėžė; po voką kiekvienam dalyviui, kuriame yra po laimingą pranešimą (dėžutėje iš anksto supakuoti vokai su laimingais pranešimais).

Pranešimų pavyzdžiai:

- * Tavo šypsena sušildo tavo draugų širdis;
- * Tu esi kūrybiškas ir turi gerų idėjų;
- * Tavo svajonės nuostabios;
- * Tavo juokas fantastiškas;
- * Tavo draugai vertina tavo nuoširdumą.



Instrukcija. Šiandien kiekvienas mūsų klasėje gaus po dovaną (parodyti supakuotą dėžę). Tik pažiūrėkite, kaip gražiai, kaip šventiškai supakuota! Kol kas neatidarykite dėžės, pakvieskite vaikus kartu ją apžiūrėti iš išorės. Po kelių akimirku pakvieskite vaikus išpakuoti dėžę dėmesingai, t. y. atkreipti dėmesį į savo mintis, jausmus bei kūno pojūčius.

Aptarimas.

- * Ką pagalvojai, kai buvo parodyta dėžutė? Kokie jausmai kilo tuo metu?
- * Kaip jautėsi tavo kūnas? Kokius kūno pojūčius pastebėjai?
- * Kaip supranti, kad esi laimingas? Kaip tuo metu jaučiasi tavo kūnas?
- * Iš ko supranti, kad kiti žmonės jaučiasi laimingi?
- * Kaip kiti žmonės supranta, kad esi laimingas?



Dėmesingumo veikla (10 min.). Aš galiu būti pozityvumo magnetas

Instrukcija. Kai mes galvojame apie save teigiamai, sugebame jaustis laimingesni, ramesni ir mažiau bijome išbandyti naujus dalykus. Šis žaidimas padės tapti pozityvumo magnetu, todėl pozityvios mintys pačios prilips prie tavęs ir tu galėsi mažiau bijoti ir būti drąsesnis. Šį žaidimą galima žaisti vienam arba su kitais asmenimis. Tai užtrunka nuo 5 iki 10 minučių. Ištiesk nugarą ir įsivaizduok, kad tavo galva kyla aukščiau iki dangaus. Atsivėpk, lėtai kvėpuok ir užmerk akis. Dabar įsivaizduok, kad esi magnetas. Bet tu esi ypatingas magnetas, kuris traukia prie savęs tik malonias mintis. Įsivaizduok, kad visos laimingos mintys sukasi apie tave ir tavo gyvenimą. Galbūt tu galvoji: „Aš galiu tai padaryti!“ arba „Aš esu ypatingas!“, arba „Aš neketinu pasiduoti!“ Galbūt galvoji apie visus žmones, kuriems tu rūpi? Kokios dar malonios mintys tau kyla? Atkreipk dėmesį į tai, kas vyksta su tavo kūnu. Ar stovi tiesiau ir laikai galvą aukščiau? Mes jaučiamės geriau savo kūne, kai teigiamos mintys sukasi aplink mus. Jei kyla nemalonios mintys, pasiruošk jas nutolinti ir neleisti joms užsilikti pas tave. Paleidus blogas mintis, gali palengvėti. Viso gero, bjaurios mintys! Giliai įkvėpk pro nosį ir iškvėpk.

Aptarimas. MANO SUPERGALIA (3 min.) – kokią supergalią atradau šiandien?

Savaitės eksperimentas (4 min.). Grįžęs iš mokyklos / darželio, prisiminsiu ir užrašysiu / nupiešiu bent vieną situaciją, kai buvau laimingas.

Naudota literatūra:

Semple Randy J., Willard Ch. „The Mindfulness Matters Program for Children and Adolescents. Strategies, Activities, and Techniques for Therapists and Teachers“.

Sargent K. „Mindful Games for Kids: 50 Fun Activities to Stay Present, Improve Concentration, and Understand Emotions“

IV. MINTYS

Asta Jakonienė

4.1 MINČIŲ STEBĖJIMAS



 **Varpelio garsas** (1 min.).

Temos pristatymas (5 min.). Mūsų protas – kaip nuolat dirbanti mašina... Mūsų mintys gali skambėti mūsų galvoje kaip istorija ar kaip koks įrašas, kurį vis girdime. O kartais mūsų mintys gali pasirodyti kaip vaizdai, lyg žiūrėtume kokį filmą savo galvoje. Kartais būna, kai pamatome nemalonų arba truputį baisų vaizdą, vėliau jis vis iškyla galvoje. Taigi, mintys mūsų galvoje gali pasirodyti įvairiomis formomis – žodžiais, garsais, vaizdais, istorijomis. Taip pat mūsų mintys gali būti kaip lipnūs lapeliai – gali prilipti mūsų galvoje ir, atrodo, niekaip negalime jų atsikratyti. Vis galvojame ir galvojame apie tai.

(Pakelkite rankas, kam iš jūsų yra taip buvę, kad klausėte dainos, o vėliau visą dieną ji skambėjo jūsų galvoje.)

(Pakelkite rankas, kam iš jūsų yra taip buvę, kad pamatėte negražų vaizdą, o vėliau tas vaizdas vis grįždavo.)

Taigi, visi mes turime galvoje mintis. Šiandien skirsime savo užsiėmimą minčių stebėjimui.

Dėmesingumo veikla (10 min.). Mintys kaip burbulai

Priemonės: muilo burbulai.

Instrukcija. Vaikai susėda ratu arba eilėmis. Vadovas turi rankose muilo burbulus ir pasiruošia juos pūsti veiklos metu vaikščiojant tarp vaikų. „Atsisėskime ramiai, užsimerkime. Atpalaiduokime savo kūną. Įsivaizduokime, kad mūsų mintys yra tarsi muilo burbulai. Jos skraidžioja mūsų galvoje įvairių dydžių ir įvairių formų – visai kaip muilo burbulai. Įsivaizduokime, kaip burbulai atskrenda ir sprogska mūsų galvoje. Ir ta mintis tarsi išnyksta. Tuomet atskrenda kitas muilo burbulas ir nuskrenda. Ir taip mūsų mintys visai kaip muilo burbulai atskrenda ir nuskrenda arba sprogska ir tiesiog išnyksta. Mes galime nuspręsti, ką daryti su mintimis, kurios kyla mūsų galvoje – galvoti apie jas ar ne. Galime tiesiog leisti joms būti ir nieko nedaryti. Taip, kaip muilo burbulai sprogska ant mūsų ir mes nieko nedarome.“



(Vadovas vaikšto tarp vaikų ir pučia muilo burbulus, leidžia jiems kristi ant vaikų, o vaikai sėdi užsimerkę ir nieko nedaro, stebi savo kūno pojūčius). Gal mums yra nemalonu, o gal šlapia, gal linksma, o gal mes visai nenorime šio pojūčio, bet mes sėdime ir kantriai treniruojame savo dėmesingumą. Nieko nedarome. Tik stebime. Tęsiame veiklą kelias minutes, leidžiame kiekvienam vaikui kelis kartus pajusti krentančius muilo burbulus ant jo ir patyrinėti pojūčiu, kurie kyla.

Pratimo papildymas: Po ramios veiklos duodame vaikams patiems pūsti burbulus ir dėmesingai stebėti, kaip burbulas formuojasi, kaip jis auga, didėja, kaip sprogs. Išgirsti garsus. Pajusti kūno pojūčius, mintis, impulsus veikti. Iššūkis vaikams – kas išpūs didžiausią burbulą?



Aptarimas: Ką pastebėjau, kai burbulai skraidė aplink mane? Kas vyko mano kūne? Ką galvojau? Ką pastebėjau pučiant burbulus? Ką naujo išmokau?



Dėmesingumo veikla (10 min.). Ilsiusi ir stebiu

Instrukcija. Atsisėskime ramiai, neįsitempę, rankos ilsisi ant kojų. Jei patogiu, galime užsimerkti.

Sutelkime savo dėmesį į kvėpavimą. Tiesiog pastebėkime, kur geriausiai jaučiame savo kvėpavimą – nosyje, krūtinėje ar pilvelyje. Ilsimės su savo kvėpavimu.

Kai pastebime, kad iškilo minčių burbulas, stenkimės nekreipti į jį dėmesio, tiesiog palikime jį kaip yra.

Kai pastebėsime dar vieną minčių burbulą, tyliai mintyse pasakykime: „Galvoju“ ir vėl ramiai ilsėkimės su kvėpavimu.

Stebėkime minčių burbulus, jei tokių kyla, ir tiesiog ramiai ilsėkimės ir kvėpuokime.

Artėdami prie pabaigos padėkokime sau mintyse ir, kai būsime pasiruošę, – atsimerkime.“

Veiklą tęsiame kelias minutes (3–5 min.), stebėdami, kaip vaikai jaučiasi. Veikla turi būti komfortiška – nei per ilga, nei per trumpa.

Aptarimas. Kiek minčių burbulų pastebėjote? Ar lengvai sekėsi paleisti ir grįžti prie kvėpavimo? Ką naujo pastebėjote pratimo metu? Kas buvo sunku?

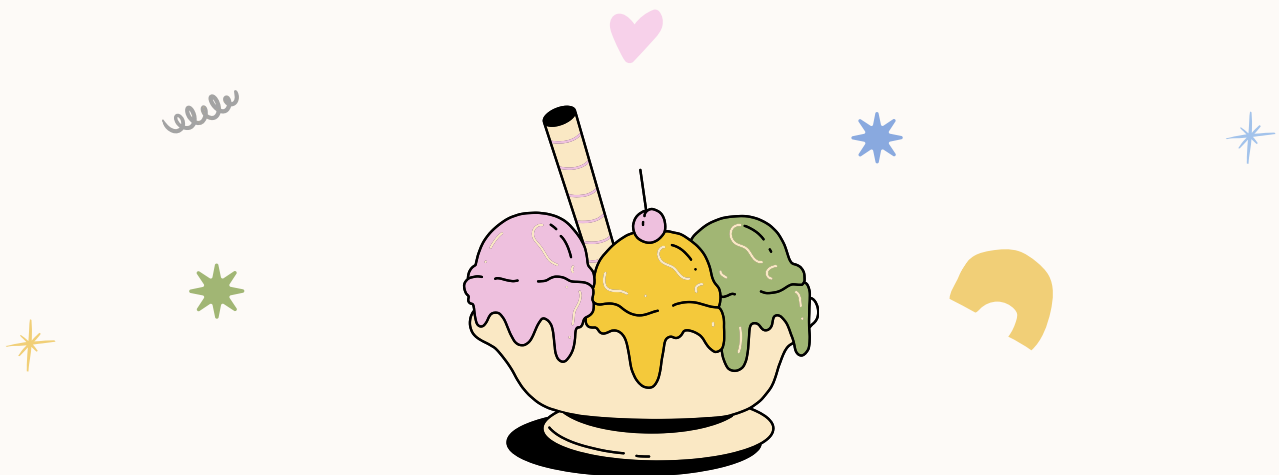


Dėmesingumo veikla (10 min.) Skaniausi pasaulyje ledai

Priemonės: Nėra

Instrukcija: Įsitaisykime patogiai, atsigulkime. Kai būsime pasiruošę – užsimerkime. Pajauskime savo kūną, jei norisi, pajundinkime jį šiek tiek. Dabar lėtai ir ramiai kvėpuokime. Pastebėkime, kaip oras ateina į mūsų kūną ir kaip išeina. Pabūkime šiek tiek su savo kvėpavimu. O dabar mes leisimės į magišką vaizduotės pasaulį. Vaizduotė lyg skraidantis kilimas gali nunešti mus į bet kokią pasaulio vietą, net ir tokią, kuri šiame pasaulyje neegzistuoja. Dabar leisimės į pačią skaniausią kelionę. Nukeliausime į ledų karalystę. Įsivaizduokime, kaip mes einame gražia pieva, ji žalia ir minkšta. Mums einant žolytė kutena padus. Ar jaučiate? Tolumoje pamatome aukštus kalnus, už kurių ir yra ta karalystė

Prieiname prie kalnų ir matome, kad tai ne šiaip kalnai, o ledų kalnai. Tai šviesūs vanilinių ledų kalnai. Jaučiame nuostabū, saldų vanilės kvapą ir lipdami į kalną jaučiame, kaip šąla mūsų pėdos. Juk ledai tokie šalti! Stengiamės kuo greičiau praeiti tą šaltą ir skanų kalną. Apačioje pamatome šiltą ir sraunią šokolado upę. Mums reikės bristi per ją, jei norime eiti toliau. Brendame į šią upę ir jaučiame kaip mūsų pėdos sušyla nuo šilto šokolado upės. Jaučiame, kaip sunku yra bristi per ją, kojos pasidaro sunkios ir šiltos. Jaučiame, kaip šokoladas padengė mūsų pėdas. Išbrendame iš upės ir pamatome didžiulę ledų ir zefyrų pilį. Eisime pažiūrėti į ją iš arčiau. Dabar matome, kad brendame per braškių pievą. Visa pieva yra braškių. Visur raudona ir kvepia braškėmis. Braškės, kaip raudoni burbulai žaislų kambaryje yra visur aplink mus. Paimame kelias braškes ir paragaujame. Pajaučiame, koks nuostabus vasariškas saldžių braškių skonis. Toliau pamatome vaflių vartus į pilį. Atidarome juos ir įeiname į vidų. O ten staiga pamatome guminukų sienas ir įvairiausių skonių ledų burbulus. Galime valgyti, kokius tik norime ledus – šokoladinius, braškinius, vanilinius, bananinius, kramtomos gumos skonio. Išsirenkame savo skaniausią skonį ir atsigulę ant minkšto guminukų kilimo valgome mėgstamiausius savo ledus. Jaučiame, kaip gera yra ilsėtis ir mėgaustis šiuo skoniu. Jaučiame, kaip mūsų kūnas atsipalaiduoja, tampa sotus ir sunkus. Pasimėgaujame tiek, kiek norisi. Dabar sutelkiame dėmesį į savo kvėpavimą – pastebime, kaip kvėpavimas ateina į mūsų kūną ir kaip išeina. Prisiminkime, kad į šią magišką kelionę galime leistis bet kada. Nes turime savo skraidantį kilimą – vaizduotę. Dabar nusišypsime sau, pasidžiaugsiame savimi ir užbaigiame pratimą atsimerkdami.



Aptarimas: Galima leisti vaikams nupiešti šią vietą, kurią jie įsivaizdavo. Nupiešti savo mėgstamiausius ledus. Arba galima aptarti žodžiu: Kokie pojūčiai tau kilo? Kokius ledus valgei toje pilyje? Ką pajautei?

Gerumo akimirka (5 min.).

Visi dalyviai ratu pabaigia sakinį: „Ačiū sau, kad šią pamoką...“

Savaitės eksperimentas (4 min.). Namuose aš stebėsiu savo mintis 2 min. vakare valydama (-as) dantukus.

4.1 MINČIŲ PRIĖMIMAS



 **Varpelio garsas** (1 min.).

Temos pristatymas (5 min.). Šiandien ir toliau tyrinėsime savo mintis. Prisiminkime, kad mūsų tikslas yra būti labai smalsiems ir stebėti savo mintis kaip mokslininkams. Stengsimės atsisakyti vertinimo. Todėl mums nereikia vertinti ir skirstyti savo minčių į geras, blogas, gražias ar negražias. Mes tik stebėsime ir priimsime viską, kas vyks mūsų viduje. Praėjusioje pamokoje pamatėme, kad galime bandyti sustabdyti savo mintis, stengtis negalvoti apie kažką, bet tai ne visuomet mums pasiseka. Todėl išmokti stebėti savo mintis ir leisti joms praeiti yra naudingiau. Kviečiu visus į šį nuotykį!

Dėmesingumo veikla (15 min.). Blizgučių butelis

Priemonės: tuščias plastikinis buteliukas, birūs blizgučiai, skaidrūs skysti klijai, vanduo.

Instrukcija. Šiandien mes pasigaminsime blizgučių butelį, kuris mums primins, kaip veikia mūsų protas. Pirmiausia išsirinkime blizgučių spalvą ir suberkime į tuščią butelį. Dabar įpilkime vandens, palikdami 4 cm nuo viršaus nepripildytą. Užsukame buteliuką ir gerai pakratome. Kai blizgučiai pasiskirstys tolygiai, įpilkime šiek tiek klijų. Dar kartą gerai suplakame. Štai mūsų blizgučių butelis! Kai mums nutinka kažkoks įvykis, kuris atneša labai stiprią emociją, mūsų protas susijaukia taip, kaip blizgučiai (pakratome buteliuką ir parodome vaikams). Tuomet mes negalime nieko aiškiai matyti (pademonstruojame vaikams, kaip nieko nesimato per blizgučius). Tam, kad vėl galėtumėme aiškiai galvoti ir matyti situaciją, ką reikia padaryti? (palaukiame vaikų atsakymų). Reikia šiek tiek palaukti ir nurimti. Štai, pažiūrėkime, kaip rimsta blizgučiai, ir vanduo buteliuke skaidrėja. Taigi, kai kitą kartą pajusite, kad jus aplankė stipri emocija, pirmiausia palaukite, kol jūsų protas nurims ir tik tuomet galite imtis veiksmų, kai vėl viską aiškiai matote.

Aptarimas. Kokios situacijos jums atneša stiprių emocijų? Ką tada norisi daryti? Ar buvo taip, kad jūsų elgesys jums nepadėjo? O kas galėtų padėti tokioje situacijoje?

Dėmesingumo veikla (10 min.). Labas! Aš galvoju apie...

Instrukcija. Dalyviai susėda ratu. Pasisukame į kaimyną, sėdintį iš dešinės, žiūrime jam į akis ir pabaigiame sakinį: Labas! Aš galvoju apie... (pvz., savo šuniuką, paliktą namuose). Tuomet kitas vaikas pabaigia šį sakinį ir pasako savo mintį kaimynui iš dešinės. Taip apkeliaujame ratu. Vedėjas pradeda ir pateikia pavyzdį. Svarbus akių kontaktas!

Aptarimas. Kas buvo sunku? Ką pastebėjau savo kūne šio žaidimo metu? Kokių jausmų sukelia akių kontaktas?





Dėmesingumo veikla (5 min.). Mintys kaip debesys

Instrukcija. Dabar skirsime keletą minučių debesų stebėjimui (galima stebėti lauke, atsigulus ant jogos kilimėlių arba patalpoje žiūrint pro langą). Įsitaisykite patogiai. Padarykite keletą ramių įkvėpimų ir iškvėpimų. Dabar pakelkite akis į dangų. Iš pradžių pabandykite aprėpti žvilgsniu kuo didesnį dangaus plotą. Pažiūrėkime į dangų kaip į visumą. Dabar bandykime žiūrėti į atskirus debesis. Pastebėkime, ar debesys užima daug dangaus ploto, ar mažai. Ar debesys susijungę, ar atskiri plaukioja danguje? Dabar išsirinkime vieną debesį, kurį švelniai patyrinėsime. Apžiūrėkime šį debesį dėmesingai. Kokios jis formos? Kokių spalvų? Ar jis juda dangumi, ar stovi vietoje?

Matome, kad dangus yra toks, koks yra. Jis toks yra šią akimirką. Vakare jis jau bus kitoks. Rytoj – vėl kitoks. Negalime pakeisti dangaus. Galime tik stebėti jį ir priimti tokį, koks yra. Prisiminkime, kad mintys yra tik mintys. Kaip debesys danguje. Atplaukia ir išplaukia. O dangus lieka kaip buvęs. Aš esu kaip dangus, o mano mintys – tik debesys.

Aptarimas. Kokius pojūčius, mintis ir jausmus patyriau šio pratimo metu? Ką naujo išmokau?

Gerumo akimirka (5 min.). Visi dalyviai ratu padėkoja dešinėje esančiam kaimynui: Dėkui, kad šią pamoką...“

Savaitės eksperimentas (4 min.). Namuose aš stebėsiu blizgučių buteliuką 2 min. vakare prieš miegą.

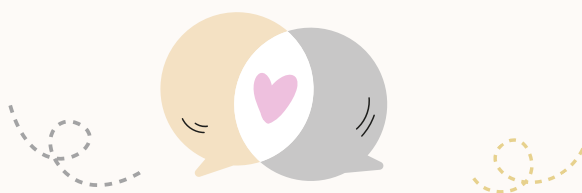


V. ATJAUTA

Lina Noreikienė, Jurgita Vainauskienė

5.1. AUGINU ATJAUTĄ

 **Varpelio garsas** (1min.).



Temos pristatymas (5min.).

Ar kada nors pastebėjote, kad kai kas nors, kas jums rūpi, susižeidžia, labai norite jam padėti? Pavyzdžiui, galite paklausti, ar viskas gerai, arba paprašyti pagalbos. Kai norite padėti žmogui, kuriam reikia pagalbos, rodote atjautą ir esate draugas. Atjauta yra tai, ko reikia visiems, taip pat ir jums. Kiekvieno gyvenime būna sunkių akimirkų, ir kiekvienas gali jaustis įskaudintas, kai kas nors pasako ar padaro ką nors nemalonaus.



Ar taip pat žinojote, kad galite būti geras draugas sau pačiam taip pat, kaip ir kitiems? Šiame užsiėmime sužinosite, kaip pasirūpinti savimi, kai to labiausiai reikia. Tai vadinama atjauta sau, kuri yra tarsi šiltos striukės apsivilkimas arba mylimo žmogaus apkabinimas. Puiku tai, kad atjauta sau yra visada šalia, jos nereikia užsitarnauti ar dėl jos varžytis. Tai tarsi draugas, kuris motyvuoja jus stengtis kuo geriau, o kai jums nepavyksta, pakelia jus ir padeda nesustoti.

Elgimasis su savimi taip, kaip elgtumėtės su geru draugu, padeda ugdyti gerumo raumenis ir daro jus stipresnį. Pagalvokite, kaip jaučiatės, kai jus skaudina arba kai liūдите. Galbūt pastebėsite, kad norisi pasiduoti, tačiau, praktikuodami gerumą sau, pajusite, kaip gerumo galia stiprina jūsų drąsią širdį! Gerumas – tai supergalia, kuri padeda rūpintis, užmegzti ryšį ir įveikti iššūkius!

Darbelis Dėkingumo apyrankė (15 min.).

Priemonės: įvairiaspalvių popieriaus juostelių, žirklių, rašiklio, klijų. (Reiktų turėti paruoštukus apyrankėms gaminti.)

Instrukcija.

1. Iškerpame iš popieriaus tokio pločio juosteles, kad būtų galima ant jų rašyti.
2. Pakvieskime vaikus pagalvoti, už ką jaučia dėkingumą: kas džiugina, kas skatina šypsotis?
3. Tai, už ką dėkojame, užrašome / nupiešiame ant kiekvienos juostelės.
4. Suklijuodami vienos juostelės galus, pagaminame žiedą.
5. Tada perverame kitą juostelę per pirmąjį žiedą, taip sukurdami antrąjį.
6. Tęsiame toliau, kol išeina apyrankė.

Meditacija su prisilietimu Trys atjautos sau žingsniai (10 min.).

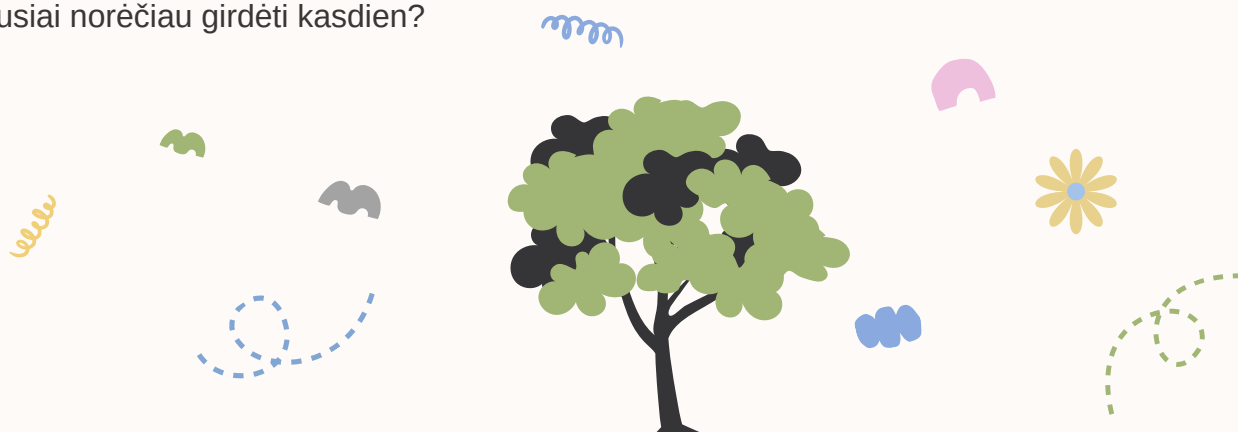
1. Sutelk dėmesį (priliesk apyrankę). Prisimink, kai buvo sunku.
2. Būk geranoriškas sau. Raminantis prisilietimas prie savęs.
3. Atsimink, kad tu ne vienas. Duok ranką draugui.

Darbelis Geranoriškų linkėjimų medis (10 min.).

Malonūs žodžiai gali padėti būti geru draugu sau pačiam. Žinojimas, kokius gerus žodžius norėtumėte išgirsti, gali padėti atskleisti savo drąsią širdį ir rasti stiprybės, kai jos reikia.

Štai paprastas būdas, kaip gerus žodžius paversti geru palinkėjimu sau.

Pasirinkite tiek norimų palinkėjimų iš toliau pateikto sąrašo „Gerų palinkėjimų medis man“ arba sukurkite savo gerus palinkėjimus. Galite pradėti klausdami savęs: Kokius žodžius labiausiai norėčiau girdėti kasdien?



Gerų linkėjimų medis man:

- * noriu jaustis ramus;
- * noriu būti laimingas;
- * linkiu sau būti drašiam;
- * linkiu jaustis stipriam;
- * aš noriu priklausyti;
- * noriu būti geras draugas;
- * noriu jaustis saugus;
- * noriu jaustis priimtas;
- * noriu būti mylimas.



Pakabinkite savo norus ant medžio. Šiuos pageidavimus galite siųsti sau... Ir atminkite, kad klausotės visko, ką sakote sau, todėl rinkitės išmintingai.

Apibendrinimas (4min.).

5.2. GERA BŪTI GERANORIŠKAM SAU IR KITIEMS (DĖMESINGAS BENDRAVIMAS)

 **Varpelio garsas (1min.).**

Temos pristatymas (5min.)

Atjauta – tai taip pat būdas parodyti kitiems, kad jie jums rūpi. Naudodamiesi šia supergalia rūpintis kitais, padarykite pasaulį geranoriškesnį. Atjauta gali padėti visiems žmonėms. Visi vaikai yra panašūs ir turi kokių nors panašių norų, net jei skiriasi išvaizda ar pomėgiais. Tad galvojimas apie žmones, kurie rūpi, padeda jaustis priimtam, suprastam ir tuo dalintis su kitais.

Meditacija Mylintis geranoriškumas tiems, kurie tau rūpi (13 min.).

- * Patogiai įsitaisykite atsigulę arba atsisėdę ant patogios kėdės. Tada užmerkite akis ir pagalvokite apie žmogų, kuris jums rūpi, apie žmogų, kuris verčia jus šypsotis ir apie kurį galvodami viduje jaučiatės gerai.
- * Dabar mintyse aiškiai įsivaizduokite šį asmenį. Tai gali būti draugas, senelis, tėvas, tėvai, jūsų brolis ar sesuo arba net jūsų augintinis. Sustokite su šiuo jų paveikslu mintyse.
- * Dabar pridėkite ranką prie širdies arba apkabinkite save ir įsivaizduokite, kad siūlote ypatingam žmogui ar augintiniui šiltą apkabinimą.
- * Nupieškite tą geranorišką draugą arba artimąjį.





Kvėpavimo ir judesio praktika Kvėpavimas širdimis (10 min.).

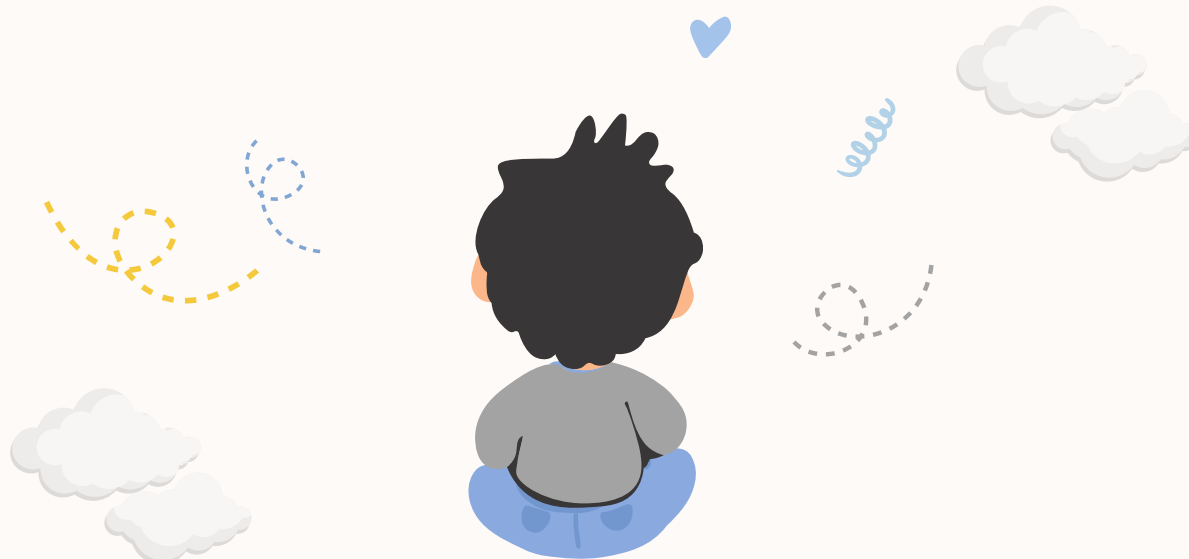
Širdies kvėpavimas kartu su draugu ar kitu žmogumi, kuris jums rūpi, yra dar vienas būdas suprasti, kaip jaučiasi kitas žmogus. Sėdėdami su kitu vaiku pastebėkite, koks jausmas kvėpuoti kartu.

O jei norėtumėte šiam žmogui perduoti gerų linkėjimų, iškvėpdami galite tiesiog nusiųsti malonią mintį. Būtinai įtraukite ir save, jei pastebėsite, kad jums gali prireikti gero linkėjimo. Galite įkvėpti gerumo sau ir iškvėpti gerumo savo porininkui.

- * Atsisėskite ant žemės sukryžiuotomis kojomis arba sulenktais keliais, atremdami nugarą į porininko nugarą.
- * Vieną ranką padėkite ant pilvo, kitą ant krūtinės. Giliai įkvėpkite; įkvėpkite ir iškvėpkite.
- * Pastebėkite, kaip pakyla jūsų krūtinė ir pilvas ir leidžiasi su kiekvienu įkvėpimu.
- * Pažiūrėkite, ar galite tai padaryti dar du kartus. Pauzė.
- * Dabar kvėpuodami stebėkite, ar jaučiate porininko kvėpavimą. Ar jaučiate jo kvėpavimą? Ar girdite jo kvėpavimą? Ar jaučiate, kaip plečiasi ir traukiasi jo nugarą kvėpuojant?
- * Dabar pažiūrėkite, ar galite kvėpuoti kartu. Pabandykite suderinti savo kvėpavimą su porininko kvėpavimu. Padarykite pauzę.
- * Toliau kvėpuodami pamėginkite įkvėpti šiek tiek gerumo ar užuojautos sau, o iškvėpdami pamėginkite pasiųsti šiek tiek gerumo ar užuojautos savo partneriui.
- * Padarykite pauzę.
- * Atkreipkite dėmesį į tai, koks jausmas kvėpuoti kartu ir vienas kitam.
- * Atmerkite akis ir pliaukštelėkite savo partneriui penkis!

Koks jausmas buvo kvėpuoti kartu su kitu žmogumi, nugara į nugarą?

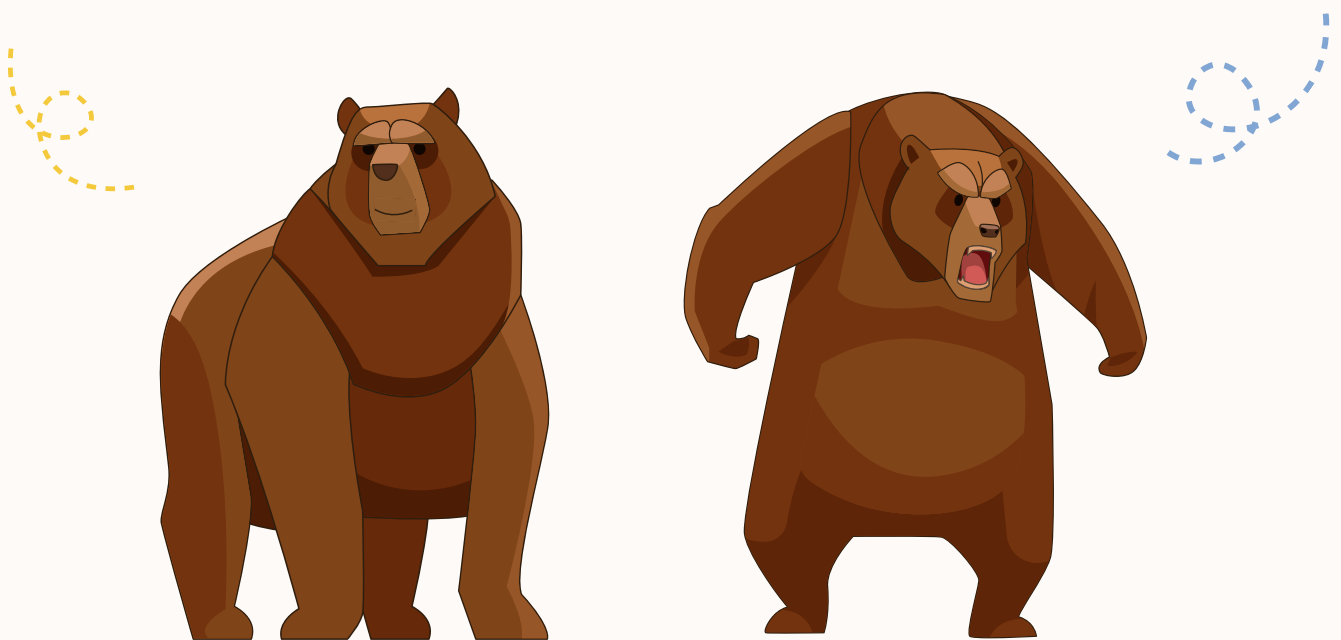
Ši praktika leido patirti švelnią atjautą, kuri moko būti švelniems sau ir kitiems. O dabar mokysimės narsios atjautos būdo, kai kita pusė daro jus stiprius ir padeda pasakyti „ne“ dalykams, kurie jums kenkia. Tokia atjauta leidžia jums imtis veiksmų ir ginti save ir kitus, kai to reikia, arba imtis pokyčių, kurie palaiko jūsų gerovę. Tai vadinama narsia (įnirtinga) atjauta. Tai tarsi savyje turėtumėte savo narsią mamą mešką.



Grupavimo užduotėlė Du meškučiai: švelnus ir narsus (10 min.).

Pažvelkite į dviejų meškučių paveikslėlius. Vienas iš jų švelnus, o kitas nuožmus / narsus. Nubrėžkite liniją nuo kiekvieno toliau pateikto atjautos pavyzdžio ir prijunkite jį prie tinkamo lokio.

- * Apkabinti save arba draugą;
- * Atsisakyti kažko, kas kenkia jums ar kitiems;
- * Užstoti draugą, iš kurio tyčiojamas;
- * Padrąsinti save ar kitus gerais žodžiais;
- * Atlikti raminančią kvėpavimo praktiką, kad nusiramintume;
- * Pasisakyti už švarią gamtą.



Praktika namuose: Geranoriškumo lentelė Kaip atrodo geranoriškumas. Išsirinkti 1 geranorišką veiksmažodį per savaitę (3min.). (IR VAIKŲ SIŪLYMAI)

Apibendrinimas (3min.).

SUPERGALIOS KASDIENYBĖJE. BAIGIAMASIS APIBENDRINAMASIS UŽSIĖMIMAS.

 **Varpelio garsas** (1min.).

Temos pristatymas (5min.).

Sveikinimai! Prakeliavote visą programą „Tyrinėju ir myliu save bei pasaulį“.

Igijote daugybę įgūdžių, kurie suteikė jums supergalių, kurios padės susidūrus su iššūkiais gyvenime.

Šioje programoje mokėmės atskleisti įvairias savo supergalias: smalsumą, dėmesingumą, jausmų jūros nuraminimą, dėkingumą, geranoriškumą, atjautą...

Atsiminkite, kad, pasibaigus šiai programai, jūs galite ir toliau naudotis savo šiomis supergaliomis.

Darbelis Supergalių skydas

(iš surinktų ženkliukų „Supergalių skrynioje“ renkamu per visą programą) (15min.).

Priemonės. žirklys, žymeklis arba kreidelės, kartono gabalėlis, aliuminio folija, klijai. Būtinai skydo paruoštukas (popieriuje kopija su skydu). (Trafaretą rasite leidinio pabaigoje.)

Instrukcija. Dabar galite susikurti savo supergalių skydą iš to, ką jau mokėmės per visus užsiėmimus. Supergalių skydas pravers ateityje, padės įveikti sunkumus jūsų dienoje. Sudėkite visus savo supergalių surinktus ženkliukus ant skydo, priklijuokite, nupieškite (gal tai bus dėkingumo apyrankė, gal tai bus emocijų stiklainėliai ir pan., tai, kas jums labiausiai įsiminė). Iškirpkite šabloną ir jį priklijuokite prie kartono, jei norite, kitą pusę galite uždengti folija, kad atrodytų kaip metalas.

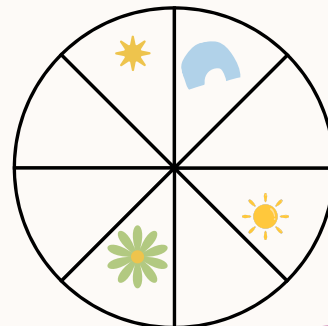
Piešimas Dienos ratas (10 min.).

Ką norėtumėte įnešti į savo dieną, kokias veiklas darote kasdien ir ką galėtumėte dar įtraukti į savo dieną iš to, ką išmokome kartu?

Štai dienos pyragas. Nupieškite jame, ką veikėte per dieną ir kokią veiklą norėtumėt įtraukti iš to, ką jau išmokote.

Kiekvienai veiklai ir pyrago gabalėliui skirkite skirtingą spalvą.

(Rato trafaretas pridedamas leidinio pabaigoje)



BAIGIAMASIS APIBENDRINIMAS (14MIN.).

- * Ką davė dalyvavimas programoje? Ką išmoko?
- Ką sužinojo? Ką išsineša savo supergalių skrynioje?
- * **Diplomų įteikimas.**

ĮSISĄMONINIMU GRĮSTA PROGRAMA. TYRINĖJU IR MYLIU SAVE BEI PASAULĮ

(6-8 metų vaikams)

Pakankamai gausiame informacijos sraute galima rasti įvairių nuomonių, kas gali prisidėti prie vaikų psichologinės gerovės. Pateikiama gan įvairių profesionalių nuomonių, tyrimų. Tiek Lietuvos, tiek pasaulio kontekste konferencijų, mokymų ar seminarų metu akcentuojama, jog kiekvienas vaikas yra unikalus ir turi individualius poreikius. Itin svarbu įsisąmoninti, kad kiekvieno vaiko poreikiai yra individualūs ir gali skirtis priklausomai nuo amžiaus, temperamento, patirties ir kitų veiksnių. Vaiko poreikių patenkinimas yra svarbi vaiko raidos ir gerovės sąlyga, tik ne visi poreikiai yra vienodai svarbūs. Poreikiai, kurie nėra susiję su vaiko raida ir gerove, yra norai.

Kaip pagrindiniai poreikiai yra išskiriami

Fizinis saugumas: apsauga nuo smurto, nepriežiūros, netinkamo elgesio.

Meilė ir prierašumas: tvirtas ryšys su suaugusiais, kurie rūpinasi vaiku ir besąlygiškai jį myli.

Pagrindiniai fiziologiniai poreikiai: *maistas, vanduo, miegas, higiena.*

Šiuolaikinės psichologijos ir psichoterapijos teorijos pabrėžia, kad kiekvienas žmogus, įskaitant ir vaikus, turi tam tikrų pagrindinių *emocinių poreikių*. Kai šie poreikiai nėra tenkinami vaikystėje, gali formuotis vadinamosios schemas – neigiami mąstymo ir elgesio modeliai, kurie gali lydėti žmogų visą gyvenimą.

Emociniams vaiko poreikiams priskiriama:

Saugumo jausmas: žinojimas, kad aplinka yra saugi ir nuspėjama

Stabilumas ir rutina: reguliari dienos rutina, kuri suteikia vaikui stabilumo jausmą

Pagarba ir pripažinimas: jausmas, kad jo mintys, jausmai ir poreikiai yra svarbūs

Savirealizacija: galimybė tyrinėti aplinką, mokytis ir tobulėti.

Kaip neatsiejama vaiko vystymosi dalis yra socialiniai poreikiai. Jie apima ne tik bendravimą su kitais, bet ir priklausymo jausmą, bendradarbiavimo įgūdžių ugdymą bei socialinių normų suvokimą.

Socialiniams poreikiams priskiriama:

Priklausymo jausmas: jausmas, kad jis priklauso šeimai ir bendruomenei

Draugystė: santykiai su kitais vaikais

Socialiniai įgūdžiai: gebėjimas bendrauti su kitais žmonėmis, spręsti konfliktus ir bendradarbiauti.

Pagrindas, ant kurio kuriasi vaiko intelektualinis ir emocinis vystymasis yra kognityviniai poreikiai, tai yra vaiko žingeidumas ir mokymasis. Kognityviniai poreikiai apima vaiko įgimtą norą pažinti pasaulį, mokytis naujų dalykų ir plėtoti savo mąstymo gebėjimus.

Kognityviniams poreikiams priskiriama:

Stimuliuojanti aplinka: aplinka, kuri skatina vaiko smalsumą ir norą mokytis:

Ugdymo galimybės: galimybė mokytis ir tobulinti savo įgūdžius

Sėkmės patirtis: galimybė patirti sėkmę ir pasitikėjimą savimi.

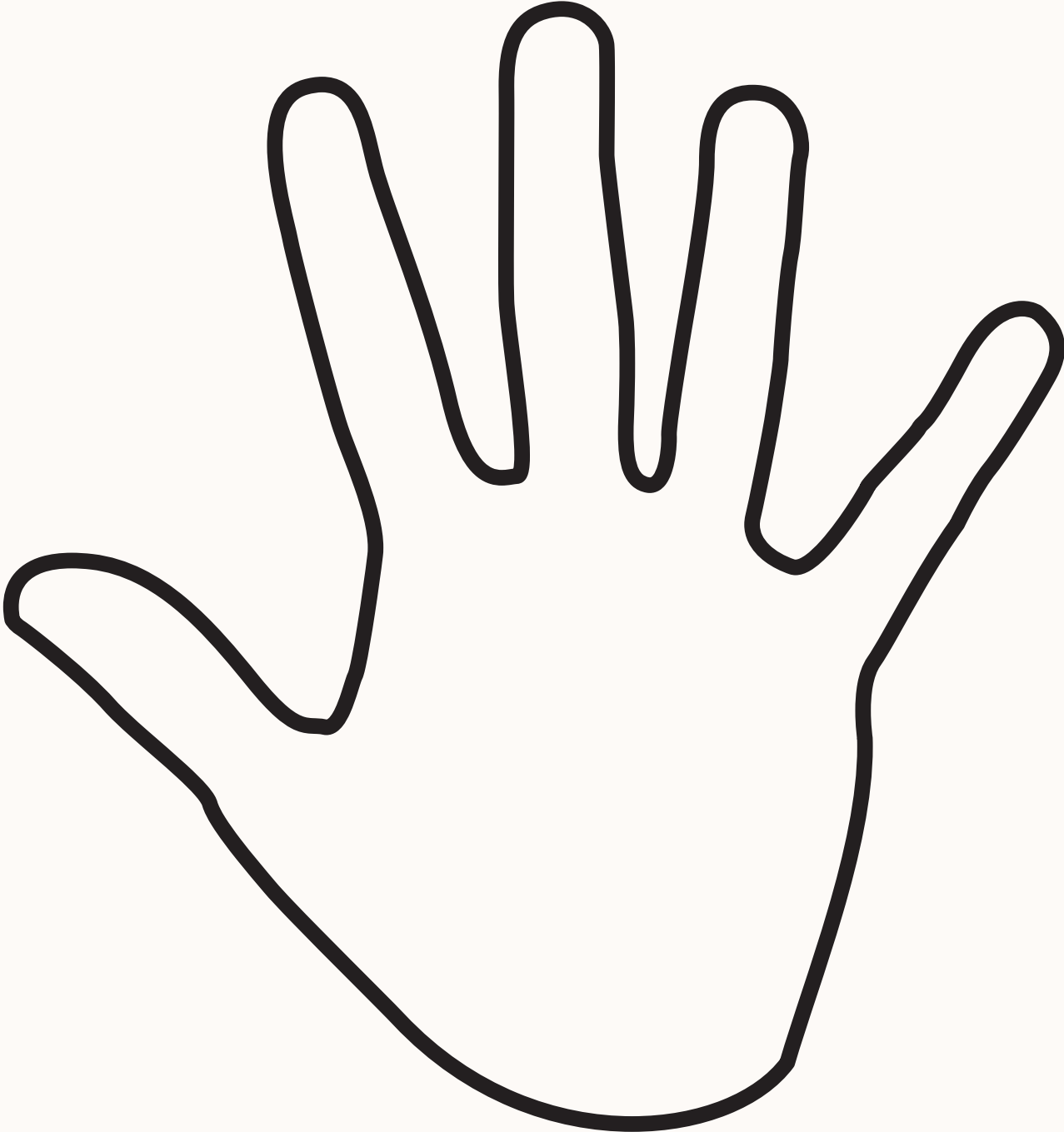
Siekiant kuo sveikesnio vaiko augimo ir tobulėjimo, svarbu stengtis atpažinti ir patenkinti, atliepti individualius vaiko poreikius. Tėveliai/globėjai yra arčiausiai vaiko, bet atpažinti vaiko poreikius svarbu ir mokytojams, ar bet kuriam suaugusiajam, kuris ugdo, teikia pagalbą vaikui.

Ši metodinė priemonė sukurta kaip rekomenduojamas įrankis mokytojui ugdymo procese. Visus pateikiamus pratimus galima praktikuoti namuose suaugusiems kartu su vaikais, ar įvairiose neformaliojo ugdymo veiklose.

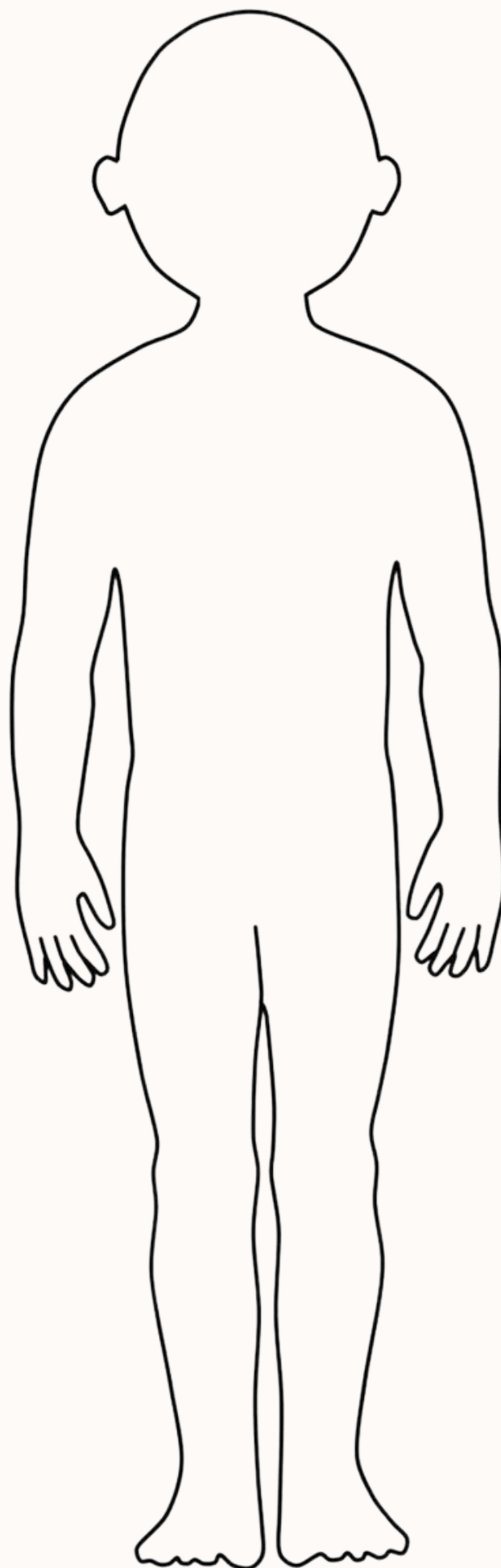
Asta Keruckė



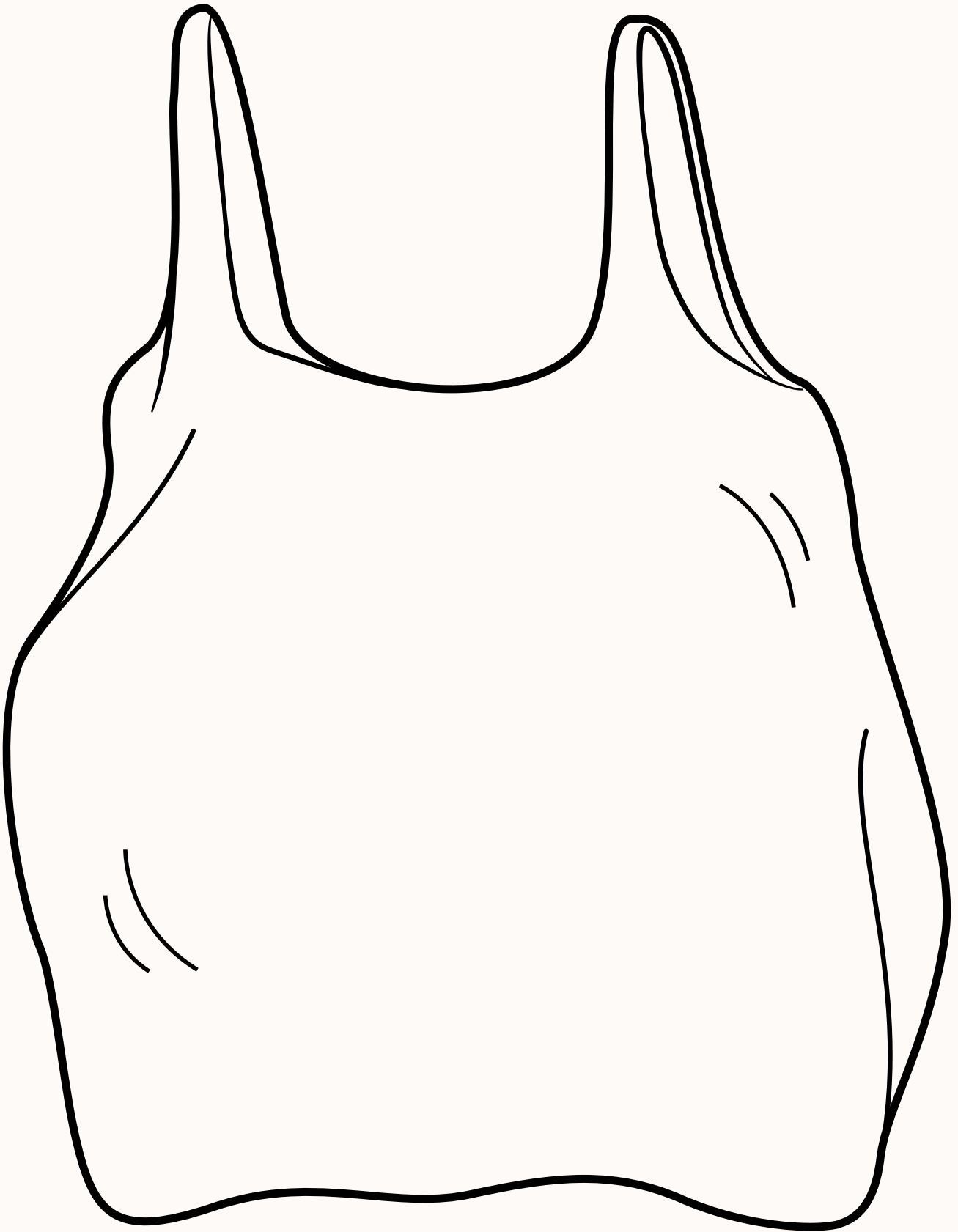
5 pirštų kvėpavimas



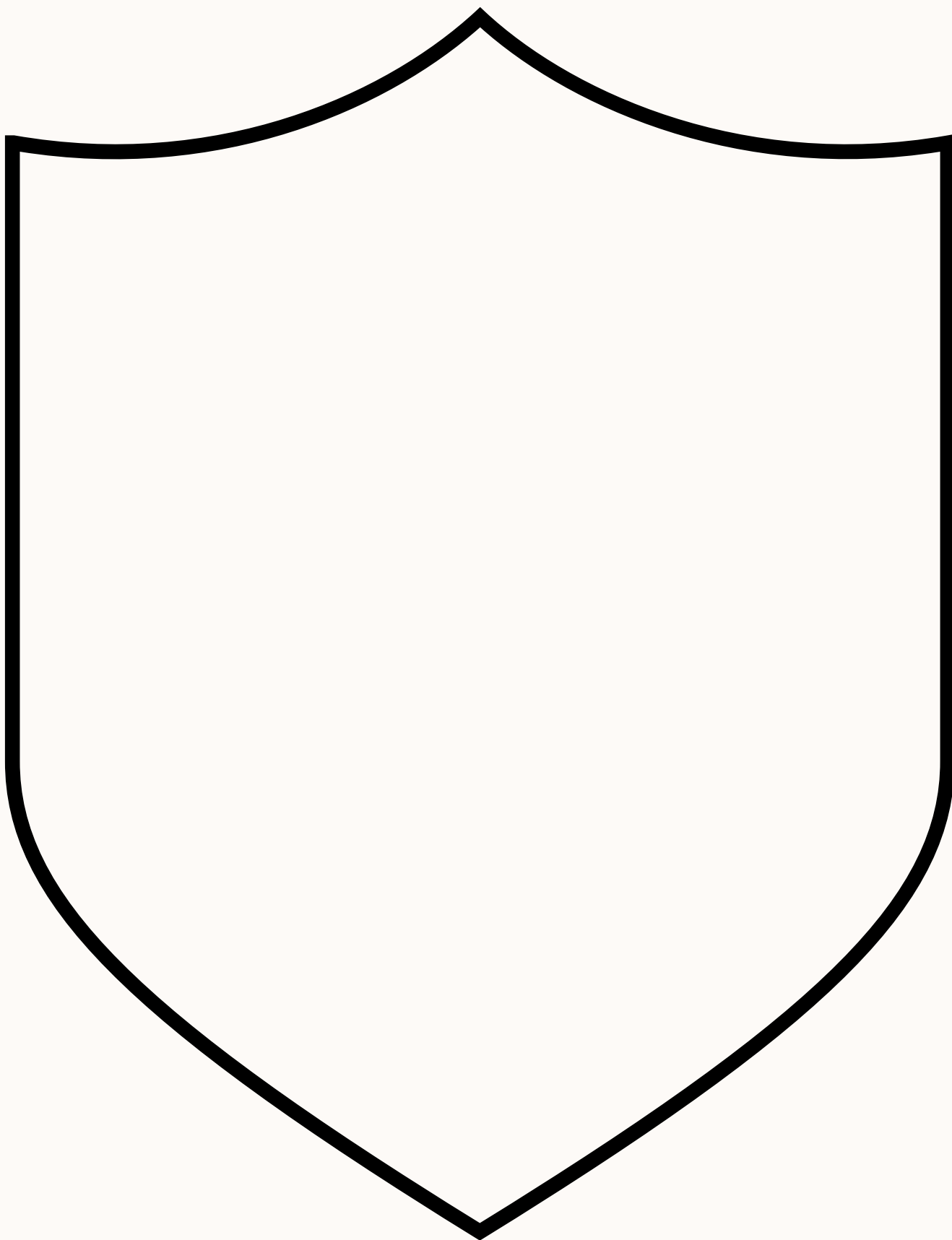
Pykčio žmogeliukas



Baimių maišelis



Supergalių skydas



Dienos ratas

