

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

Emocijų reguliavimas

MOKYMOŠIŲ TIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI:

Uždavinys Nr. 1

Kas yra stresas?

Įžanga

Iššūkių keliančių
situacijų atpažinimas

Uždavinys Nr. 2

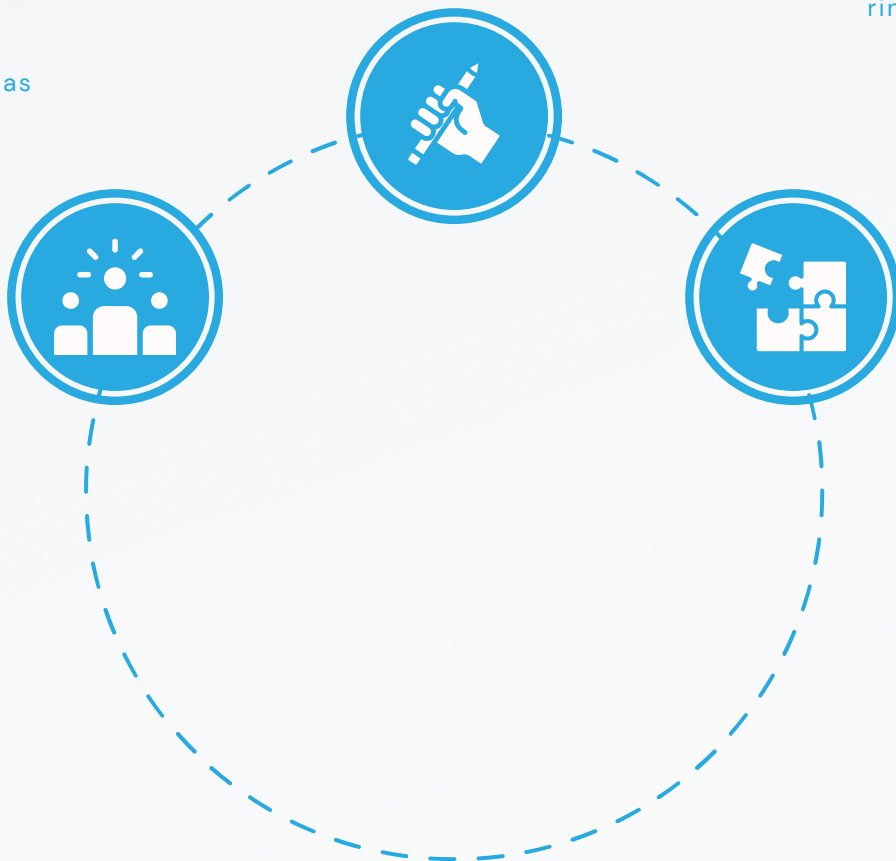
Darbas su emocijomis

Skirtingų emocijų pažinimas, streso ir
vaidmenų atpažinimas

Uždavinys Nr. 3

Asmeninė savistaba

Asmeninis „pagalbos
rinkinuko“ susikrovimas



1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS



Emocijų reguliavimas

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

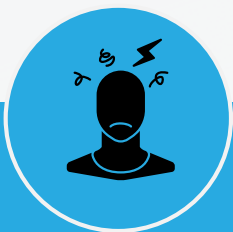
Veiklos aprašymas

1. Tikslinė grupė – suaugusiųjų švietėjai, pokyčių mentoriai
2. Trukmė – 1 valanda

1. Veiklos aprašymas
2. Laikmatis
3. Rami ir jauki erdvė pratimams atlikti
4. Rašymo priemonės ir popierius užduotims užsirašyti

Priemonės

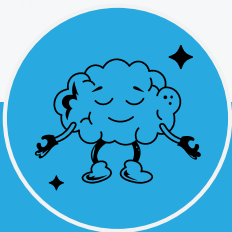
VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



Susipažinimas su
savo streso
reakcijomis



Paskaita:
Stresas



Pratimai:
„Trumpasis
Jokūbas“, „4 7
11“



Mano
asmeninis
būdas įveikti
stresą



„Avarinio
lagamino“
susipakavim
as

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS



Emocijų reguliavimas

Lektorius pristato užsiėmimo struktūrą, tikslus ir numatomus rezultatus.

1. Susipažinimas su savo streso reakcija
2. Paskaita: Kas yra stresas? Kaip jis kyla?
3. „Trumpasis Jokūbas“
4. Skirtingų reagavimo galimybių rinkinys
5. Kvėpavimo pratimas „4 7 11“
6. Mano „avarinio lagamino“ susipakavimas

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

rec@ver

Emocijų reguliavimas

SUSIPAŽINIMAS SU SAVO STRESO REAKCIJA

Lektorius veda šį pratimą:

Atsisėskite arba atsistokite patogiai. Atlikite trumpą „patikrinimą“ su savo kūnu – pastebėkite kvėpavimą ir laikyseną. Galite užsimerkti, jei norite.

Dabar pagalvokite apie kažką, kas jūsų gyvenime kelia nedidelį stresą. Nieko pernelyg traumuojančio – tiesiog kažką erzinančio ar šiek tiek keliančio nerimą. Po kelių sekundžių pastebėkite, kas vyksta jūsų kūne. Galbūt pajusite įtampą ar susitraukimą. Kaip dabar kvėpuojate? Įdėmiai stebėkite kūno pokyčius.

Dabar sustokite. Ar jaučiate, kad tam tikros kūno dalys įsitempusios – gal pečiai ar kaklas? Pabandykite jas atpalaiduoti. Ar jūsų kvėpavimas paspartėjo? Ar tapo seklesnis? Giliai įkvėpkite keletą kartų. Tokie paprasti pratimai gali padėti. Labai paprasta, tiesa?

Jūs ką tik atpažinote savo streso reakciją ir sugebėjote ją sumažinti.

Streso reakcija mūsų kūne dažnai būna nenaudinga – ji daro mus mažiau sveikus, mažiau protingus, mažiau kūrybingus ir mažiau malonius.

Įkvėpta iš knygos „Embodiment – Moving beyond mindfulness“, autorius Mark Walsh, leidykla Unicorn Slayer Press

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

Emocijų reguliavimas

KAS YRA STRESAS IR KAIP JIS KYLA

Stresas yra natūrali organizmo reakcija į iššūkius ar įtampą.

Jis kyla, kai vidiniai ar išoriniai stresoriai sutrikdo kūno ar psichikos pusiausvyrą. Stresas gali pasireikšti tiek trumpalaikėje, tiek ilgalaikėje perspektyvoje ir gali skirtingai paveikti žmones.

Stresoriai – tai visi dirgikliai arba situacijos, kurios suvokiamos kaip keliančios stresą. Jie gali būti fizinio pobūdžio, pavyzdžiui, triukšmas, laiko trūkumas ar dideli darbo reikalavimai, taip pat psichologinio pobūdžio, pavyzdžiui, rūpesčiai, konfliktai ar dideli lūkesčiai sau. Stresorių suvokimas yra individualus – tai, kas vienam žmogui kelia stresą, kitam gali būti motyvuojantis veiksnys.

Streso reakcija yra organizmo atsakas į šią įtampą. Išsiskiria streso hormonai, tokie kaip adrenalinas ir kortizolis, padažnėja širdies ritmas, pagreitėja kvėpavimas ir įsitempia raumenys. Ši reakcija padeda mums geriau atlikti darbą ir įveikti trumpalaikius iššūkius. Tačiau jei stresas tęsiasi ilgesnį laiką, jis gali turėti neigiamų pasekmių, pavyzdžiui, išsekimą, koncentracijos sutrikimus ar fizinius negalavimus.

Taigi stresas yra natūralus mechanizmas, padedantis organizmui prisitaikyti prie sudėtingų situacijų. Lemiamą reikšmę turi tai, kokias situacijas žmogus suvokia kaip stresą keliančias ir kodėl, kaip jis tvarkosi su stresu ir ar randa veiksmingų strategijų jam sumažinti, kad išvengtų ilgalaikės žalos sveikatai.

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

reco@ver

Emocijų reguliavimas

PRATIMAS: “TRUMPASIS JOKŪBAS”

Greitas atsipalaidavimo pratimas

Įvadas:

Atsisėskite patogiai ir tiesiai
Giliai įkvėpkite
Užmerkite akis

Pratimas:

Sukoncentruokite dėmesį į dešinę ranką, šiek tiek pajudinkite pirštus, kad geriau jaustumėte ranką.

Uždenkite ranką ir šiek tiek įtempkite plaštakos ir apatinės rankos dalies raumenis. Galbūt įsivaizduokite, kad pagavote mažą drugelį ir norite jį išnešti į lauką.

Sulaikykite įtampą maždaug 20 sekundžių; toliau ramiai kvėpuokite.

5– 4– 3– 2– 1 – paleiskite! Atsipalaiduokite! Laisvai padėkite ranką ant šlaunies Patyrinėkite, kaip jaučiatės?

(maždaug po 20 sekundžių)

Ištieskite rankos pirštus, šiek tiek pakelkite ranką, tarsi su kuo nors sveikintumėtės... šiek tiek palaikykite įtampą (20 sekundžių)

5– 4– 3– 2– 1 – atleiskite! Atsipalaiduokite! Laisvai padėkite ranką ant šlaunies Patyrinėkite, kaip jaučiatės?

(maždaug po 20 sekundžių)

Pakartokite abu pratimus su kita ranka.

Pratimo pabaiga:

1. Du ar tris kartus giliai įkvėpkite ir iškvėpkite.
2. Sugniaužkite kumščius ir sulenkite bei ištieskite rankas!
3. Atmerkite akis ir užmegzskite kontaktą su aplinka.

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS



Emocijų reguliavimas

RINKINYS: ĮVAIRIOS GALIMOS REAKCIJOS Į STRESINES SITUACIJAS

Grupėje kartu apmąstykite pratimus.

Iš savo kasdienio gyvenimo pasirinkite stresines situacijas (galbūt norite panaudoti tą, kurią įsivaizdavote pirmajame pratime „Susipažinimas su savo reakcija į stresą“).

Grupėje aptarkite dvi ar tris iš savo pasirinktų situacijų, naudodami tokius klausimus, pvz:

- Kokios dar galimos šios situacijos reakcijos?
- Kokios vidinės prielaidos ir gyvenimo taisyklės šioje situacijoje sukelia man stresą?
- Kaip šioje situacijoje reaguotų kas nors kitas?
- Kokį patarimą šioje situacijoje man duotų kas nors, kas man yra draugiškas ir atjaunčiantis?
- Ką šioje situacijoje įžvelgtų objektyvus stebėtojas?
- Kaip šioje situacijoje galiu sau suteikti palengvėjimą?

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS



Emocijų reguliavimas

4 - 7 - 11

4-7-11 kvėpavimo pratimas – tai paprasta, bet veiksminga technika, skatinanti atsipalaidavimą, mažinanti stresą ir raminanti protą, nes sulėtinamas kvėpavimas. Šis pratimas padeda suaktyvinti parasimpatinę nervų sistemą, kuri skatina atsipalaidavimo būseną, nes sutelkia dėmesį į kontroliuojamą įkvėpimą, sulaikymą ir ilgą iškvėpimą.

Štai kaip jį atlikti:

1. Įsitaisykite patogiai: Atsisėskite arba atsigulkite atsipalaidavę. Įsitikinkite, kad nugara tiesi, o pečiai atpalaiduoti.
2. Įkvėpkite 4 sekundes: Susitelkite į tai, kad pirmiausia išplėstumėte pilvą, paskui krūtinę.
3. Laikykite 7 sekundes: Stenkitės neįsitempti – kvėpavimas turi būti ramus ir kontroliuojamas.
4. Iškvėpkite 11 sekundžių: Lėtai išleiskite kvėpavimą pro burną ir skaičiuokite iki 11 sekundžių, kad iškvėpimas būtų ilgesnis už įkvėpimą. Sutelkite dėmesį į visišką plaučių ištuštinimą.
5. Kartokite: tęskite ciklą kelias minutes arba tol, kol pasijusite ramūs ir susikaupę. Stenkitės vienu metu atlikti 4–6 ciklus.

Patarimai:

- Kvėpuokite tolygiai, nespausdami jokios proceso dalies.
- Jei 11 sekundžių iškvėpimas atrodo per ilgas, šiek tiek pakoreguokite jį, bet išlaikykite lėtesnį iškvėpimą, palyginti su įkvėpimu.

Ši technika padeda mažinti nerimą, skatina atsipalaidavimą ir gali būti ypač naudinga prieš miegą arba streso akimirkomis.

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS



Emocijų reguliavimas

SESIJOS UŽDARYMAS: AVARINIO LAGAMINO SUSIPAKAVIMAS SUDĖTINGOMS SITUACIJOMS

Jei galėtumėte supakuoti pratimus (arba) įžvalgas ir naujas idėjas į avarinį lagaminą, ką supakuotumėte?

