

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dėmesingo įsisąmoninimo technikos

MOKYMOSI ĮIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 1

Įvadas

Įvadas į dėmesingo
įsisąmoninimo techniką
„Matyti, girdėti, jausti“
– lauke.

Uždavinys Nr. 2

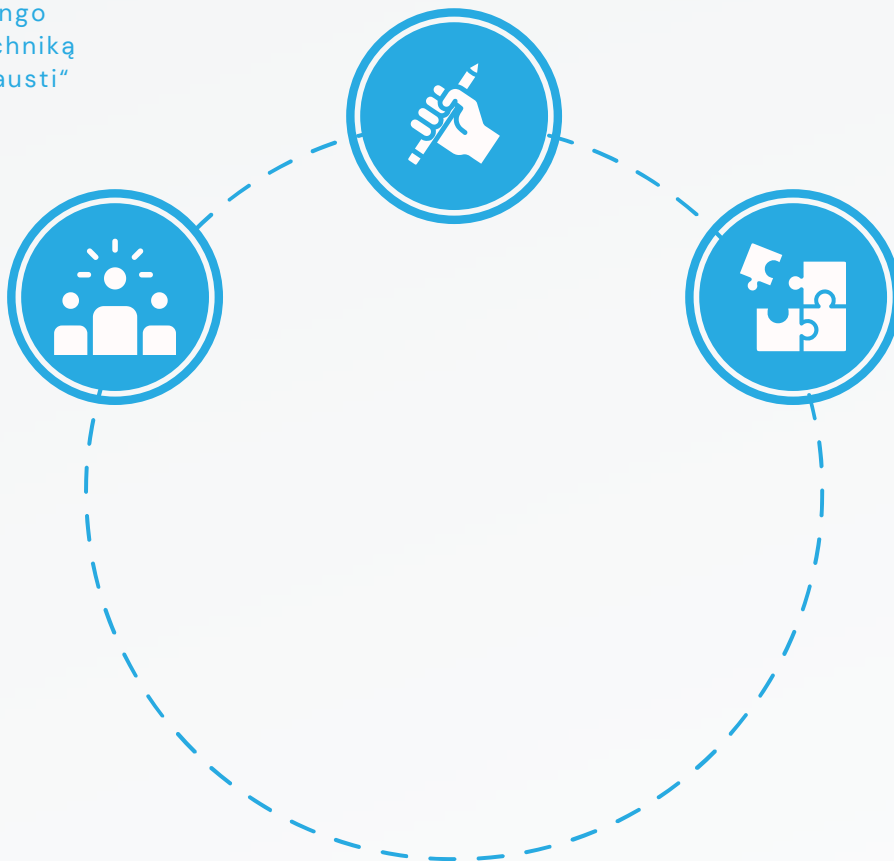
Išbandyti dėmesingo įsisąmoninimo techniką

Dėmesingo įsisąmoninimo pratimas:
susitelkimas į regą/ klausą/ jausmą.

Uždavinys Nr. 3

Susipažinti su skubios pagalbos pratimu

Skubios pagalbos
pratimas; „Kaip elgtis
su stipriomis
emocijomis“



6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dėmesingo įsisąmoninimo technikos

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

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

1. Instrukcijos
2. Laikmatis
3. Rami patalpa, kurioje galima praktikuotis
4. Rašiklis ir popierius pratimams

Priemonės

VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



Įvadas į dėmesingo įsisąmoninimo technikas



Instrukcijos dėmesingo įsisąmoninimo pratimui „Susiskoncentravimas čia ir dabar“.



Apmąstymai apie suvokimus: „matyti /girdėti /jausti“.



„Skaldyk ir valdyk“ principas



Pratimas, kaip susidoroti su sunkiomis emocijomis

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dėmesingo įsisąmoninimo technikos

PRIEDAI / PAPILDOMA INFORMACIJA (JEI YRA)

Švietėjas pristato veiklos struktūrą, tikslus ir laukiamus rezultatus.

1. Įvadas į dėmesingo įsisąmoninimo technikas
2. Praktinė užduotis: „Matyti/ girdėti/ jausti“
3. Refleksija: kuri suvokimo forma manyje yra ryškiausia?
4. „Skaldyk ir valdyk“: paaiškinimas, praktika
5. Dėmesingo įsisąmoninimo pratimas: kaip tvarkytis su sunkiomis emocijomis
6. Išvada

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dėmesingo įsisąmoninimo technikos

IVADAS Į DĖMESINGO ĮSISĄMONIMO METODĄ: SUSIKONCENTRAVIMAS ČIA IR DABAR

Pasaulyje egzistuoja įvairios dėmesingo įsisąmoninimo technikos.

Jų pagrindas dažnai yra panašios idėjos, tačiau technikos ar terminai gali skirtis. Mes naudojame šį:

„Sujungtas dėmesingas įsisąmoninimas“ (Unified Mindfulness), kurį sukūrė Shinzen Young.

Dėmesingas įsisąmoninimas suprantamas kaip tarpusavyje susijusių įgūdžių visuma:

aiškumas, susikaupimas ir ramybė.

Atliekant žemiau aprašytus pratimus, dėmesį sutelkiame į tai, kas vyksta čia ir dabar. Didiname savo aiškumo, ramybės ir susikaupimo lygį. Tai leidžia geriau suvokti, kas vyksta mumyse ir aplink mus, koncentruotis į tai, kas svarbu šiuo momentu, bei leisti pojūčiams kilti be jų atstūmimo ar įsikibimo.

Visi dalyviai kviečiami išbandyti pratimus. Praktika atliekama ramioje, tiesioje sėdimoje padėtyje. Tie, kurie nori, gali stovėti arba gulėti. Jei kuriam nors dalyviui pratimas sukelia diskomfortą, jis gali jį baigti anksčiau. Vis dėlto gebėjimas susitvarkyti su nepatogiomis situacijomis taip pat yra dėmesingo įsisąmoninimo praktikos dalis.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO TECHNIKOS

DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO PRATIMAS: DĖMESYS RĖGAI

Instruktorius nustato laikmatį 5 minutėms:

Toliau pateikiamos instrukcijos, kurias dalyviai vykdo:

Atsisėskite tiesiai ir tris kartus įkvėpkite bei iškvėpkite savo ritmu. Įkvėpdami ištieskite nugarą, o iškvėpdami nuleiskite pečius.

Pratimą galite atlikti užsimerkę arba žiūrėti į grindis priešais save nesufokusuotu žvilgsniu.
Pastebėkite, kaip sėdite.
Ar jūsų kojos labiau jaučia grindis ar kėdę, ant kurios sėdite?

Sutelkite dėmesį į regos pojūčius.

Jei matote pilkas arba spalvotas plokštumas, tai yra atsipalaidavimo pojūtis, kurį jaučiate savo akies viduje.

Kai matote vidinius vaizdinius, tiesiog juos stebėkite. Jums nereikia nieko kontroliuoti – vaizdiniai ar „filmai“ ateina ir išeina. Jūsų užduotis yra pastebėti, kad viduje kyla vaizdiniai.

Jei vaizdiniu ar filmų nėra, tai irgi gerai – tuomet galite susitelkti į atsipalaidavimą, ar atsitraukti nuo stebėjimo.

Kad jums būtų lengviau išlaikyti dėmesį į regos pojūčius, mintyse ramiai kartokite žodį „MATAU“ kas kelias sekundes.

Po 5 minučių instruktorius baigia pratimą.

Dalyviams suteikiama galimybė pasidalinti savo patyrimais.

Visi patyrimai yra tinkami – nesvarbu, ar buvo pojūčių, ar jų nebuvo, ar pojūčių buvo daug, ar pratimas buvo jaučiamas nemaloniai ar maloniai.

Šio pratimo tikslas – pastebėti, ar atsiranda vidiniai vaizdiniai.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dėmesingo įsisąmoninimo technikos

DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO PRATIMAS: DĖMESYS KLAUSAI

Instruktorius nustato laikmatį 5 minutėms:

Toliau pateikiamos instrukcijos, kurias dalyviai vykdo:

Atsisėskite tiesiai ir tris kartus įkvėpkite bei iškvėpkite savo ritmu. Įkvėpdami ištieskite nugarą, o iškvėpdami nuleiskite pečius. Pratimą galite atlikti užsimerkę arba žiūrėti į grindis priešais save nesufokusuotu žvilgsniu.

Pastebėkite, kaip sėdite.

Ar jūsų kojos labiau jaučia grindis ar kėdę, ant kurios sėdite?

Sutelkite dėmesį į klausą. Pastebėkite, ar galite „išgirsti“ mintis. Tai gali būti prisimenami pokalbiai, vidiniai monologai, pavieniai sakiniai ar žodžiai. Atkreipkite dėmesį į balso toną, kas kalba – tiesiog klausykitės ir neįsitraukite į pokalbį. Šį garsinį suvokimą pažymėkite žodžiu „girdžiu“.

Kai nieko negirdite, galite mėgautis malonia ramybe savo mintyse. Tai – „ramybės klausymas“.

Jei atsiranda kitų pojūčių, išskyrus „girdėjimą“, – nieko tokio; jie gali pasitraukti į antrą planą. Iš naujo sutelkite dėmesį į „girdėjimą“.

Kad būtų lengviau išlaikyti dėmesį garsiniams pojūčiams, kas kelias sekundes ramiai mintyse pakartokite žodį „klausau“ arba „ramiai klausau“.

Po 5 minučių instruktorius baigia pratimą.

Dalyviams suteikiama galimybė pasidalinti savo pojūčiais.

Visi variantai yra visiškai priimtini – ar pojūčių buvo, ar jų nebuvo, ar jų buvo daug, ar pratimas pasirodė nemalonus, ar malonus.

Šio pratimo tikslas – pastebėti, ar girdėjote savo mintis.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dėmesingo įsisąmoninimo technikos

DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO PRATIMAS: DĖMESYS JAUSMUI

Instruktorius nustato laikmatį 5 minutėms:

Toliau pateikiamos instrukcijos, kurias dalyviai vykdo:

Atsisėskite tiesiai ir tris kartus įkvėpkite bei iškvėpkite savo ritmu. Įkvėpdami ištieskite nugarą, o iškvėpdami nuleiskite pečius. Pratimą galite atlikti užsimerkę arba žiūrėti į grindis priešais save nesufokusuotu žvilgsniu.

Pastebėkite, kaip sėdite.

Ar jūsų kojos labiau jaučia grindis ar kėdę, ant kurios sėdite?

Sutelkite dėmesį į kūno pojūčius.

Pavyzdžiui: šypseną, šiuropuliuką, sunkumo ar lengvumo jausmą kūne.

Jei nejaučiate jokių kūno pojūčių arba jaučiate atsipalaidavimą, galite mėgautis ramiu jausmu kūne. Tai vadinama „ramybės jutimu“.

Jeigu kyla kiti pojūčiai, nesusiję su „jutimu“, tai visiškai normalu – jie gali atsitraukti į antrą planą. Gražinkite dėmesį atgal į „jutimą“.

Kad būtų lengviau išlaikyti dėmesį ties kūno pojūčiais, kas kelias sekundes tyliai, ramiai mintyse kartokite žodį „jaučiu“ arba „ramus jutimas“.

Po 5 minučių instruktorius baigia pratimą.

Dalyviams suteikiama galimybė pasidalinti savo pojūčiais.

Visiškai normalu, jei pojūčiai buvo, jei jų nebuvo, jei jų buvo daug, jei pratimas buvo suvoktas kaip nemalonus ar kaip malonus.

Pratimo tikslas – pastebėti, ar buvo kokių nors kūno pojūčių.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dėmesingo įsisąmoninimo technikos

REFLEKSIJA: KOKS POJŪTIS YRA RYŠKIAUSIAS MANYJE?

Diskusijos ratas:

Kurį pratimą buvo lengviausia atlikti?

Kokie pojūčiai buvo stipriausiai jaučiami?

Laikas klausimams.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dėmesingo įsisąmoninimo technikos

„SKALDYK IR VALDYK”: PAAIŠKINIMAS

Situacijose, kurios mums sukelia stresą, visada dalyvauja vidinės sistemos: „rega, klausia ar jausmas – viduje”.

Kai aiškiai suvokiame, ką jaučiame, galime sutelkti dėmesį į tai, kas šiuo metu aktualu.

Vidiniai jausmai veikia kaip situacijos stiprintuvai. Įsivaizduokime, kad prie nemalonių vidinių jausmų pridėjus situaciją, streso lygis padidėja 10 kartų.

Stresinė situacija = 1
nemalonūs vidiniai vaizdiniai x 10 = 10
išgirstos nemalonios mintys x 10 = 100
patiriamos nemalonios emocijos x 10 = 1000.

Tai yra per sunku atlaikyti.

Veiklumo gebėjimas gali būti atgautas, jei nemalonūs vidiniai suvokimai yra suskaidomi į „regą, klausą ir jausmą”, nuslopinami ir dėmesys nukreipiamas į esamą situaciją.

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dėmesingo įsisąmoninimo technikos

SKUBIOS PAGALBOS PRATIMAS: KAIP SUSITVARKYTI SU SUNKIAIS JAUSMAIS

Pratimas „5 4 3 2 1“

Šiame pratime yra naudojami pojūčiai, kurie padėtų nuraminti mintis ir sutelkti dėmesį į aplinką. Ypač naudingas esant didelei įtampai ar nerimui.

Instrukcijos:

5 dalykai, kuriuos matai 👁️

Pažvelk aplinkui ir įvardink penkis daiktus, kuriuos matai.

Pavyzdžiui: „Matau lempą, knygą, kėdę, augalą ir savo mobilųjį telefoną.“

4 dalykai, kuriuos jauti 🖐️

Susikoncentruok į keturis dalykus, kuriuos gali pajusti savo kūnu.

Pavyzdžiui: „Jaučiu savo kojas ant žemės, rūbų audinį, vėsų vėjelį ant odos ir rankas ant kelių.“

3 dalykai, kuriuos girdi 🗣️

Atidžiai klausykis, ką girdi aplink.

Pavyzdžiui: „Girdžiu automobilį lauke, laikrodžio tiksėjimą ir kažkieno kalbėjimą.“

2 kvapai 🗨️

Atkreipk dėmesį į du kvapus savo aplinkoje. Jei nieko neužuodi, pagalvok apie pažįstamą kvapą.

Pavyzdžiui: „Jaučiu kavos ir skalbimo priemonės kvapą.“

1 skonis 🍷

Pastebėk skonį burnoje. Jei nieko nejauti, sąmoningai gurkštelk vandens arba sučiulpk saldainį.

Pavyzdžiui: „Jaučiu dantų pastos ar kramtomosios gumos skonį.“

6 MODULIS: ATKRYČIO PREVENCIJA



Dėmesingo įsisąmoninimo technikos

REFLEKSIJA IR IŠVADA

Kurį pratimą tau buvo lengviausia atlikti?

Kuris pratimas galėtų padėti tavo kasdieniame gyvenime?

Laikas klausimams

Išvados ir atsisveikinimas su dalyviais