

**Streso valdymo ir emocinės įtampos  
mažinimo būdai ir technikos,  
skirtos vaikams,  
paaugliams ir suaugusiems**

**Vilniaus rajono pedagoginės psichologinės tarnybos ir Vilniaus rajono švietimo įstaigų psichologų  
parengtas metodinis leidinys Visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos  
priemonių įgyvendinimo rėmimo projekto „Streso valdymas ir suicido rizikos prevencija“ lėšomis**





# **Psichinės savireguliacijos technikos: meditacija, savitaiga (savihipnozė), autogeninė treniruotė**

Praktikoje yra taikoma daugybė įvairių psichinės savireguliacijos ar savitaigos modifikacijų. Jos tinka skirtingo amžiaus asmenims, taip pat vaikams ir paaugliams, tačiau jų instrukcijas reikėtų pritaikyti pagal amžių. Kadangi jas atliekant dažnai dėmesys sutelkiamas į įvairias kūno dalis, dažniausiai vieninteliu apribojimu tampa kūno dalių pavadinimų žinojimas. Psichikos savireguliacijos praktikos buvo naudojamos nuo senovės, tačiau pirmus rimtus mokslinius tyrimus medicinos srityje 1881 metais atliko I. R. Tarkhanovas. Jis paskelbė vieną pirmųjų mokliškai patikimų stebėjimų apie autosugestijos poveikį nevalingoms organizmo funkcijoms. Visos psichinės savireguliacijos technikos savo psichofiziologiniais mechanizmais atitinka autohipnozę.

Kalbant apie savireguliacijos technikas labiausiai paplitusios yra:

- įvairios meditacinės technikos;
- Kue (toliau Coué) savihipnozės metodas;
- Schultzo autogeninė treniruotė.



# Meditacijos

Neretai manoma, kad meditacijos ir susitelkimo treniruotės atkeliavo iš Azijos šalių – per pastaruosius tris tūkstantmečius jos buvo aktyviai tobulinamos Indijoje, Kinijoje, Japonijoje. Tačiau žodis meditacija buvo pradėtas vartoti krikščioniškų fizinių ir dvasinių susitelkimo pratimų kontekste. Meditacija - lot. meditat, reiškia apmąstymą esant labai dideliame susikaupime. XIX a. teosofai pritaikė šį lotynišką terminą pavadinti įvairioms dvasinio susikaupimo pratyboms, kilusioms iš budizmo, daosizmo, hinduizmo ir kitų rytietiškujų religijų ir pažiūrų sistemų. Nuo XX a. vidurio Rytų meditacinės praktikos atkeliavo į Europą ir JAV, daugelis jų buvo modifikuotos ir pritaikytos žmonių poreikiams, dauguma tapo neatsiejama sveikos gyvensenos dalimi arba buvo pradėtos efektyviai taikyti streso valdymui.

## Coué savihipnozės metodas

1920-aisiais tarp savihipnozės metodų labiausiai paplito prancūzų vaistininko Coué sistema. Coué gydė pacientus, sergančius įvairiausiomis ligomis, įskaitant organinius pakenkimus. Pacientų buvo prašoma kasdien, sėdint ar gulint patogioje padėtyje, mintyse ar pašnibždomis 20-30 kartų kartoti savihipnozės frazes, tokias kaip pavyzdžiui, „Aš vis geriau ir geriau matau (arba girdžiu)... Mano regėjimas (arba klausa) gerėja...“ ir t.t., priklausomai nuo problemos pobūdžio. Tokius kelias minutes trunkančius užsiėmimus autorius rekomendavo atlikti 3-4 kartus per dieną, ypač prieš einant miegoti, pailsėjus ir atsipalaidavus. Bendras gydymo kursas svyravo nuo 2 - 3 mėnesių iki metų.

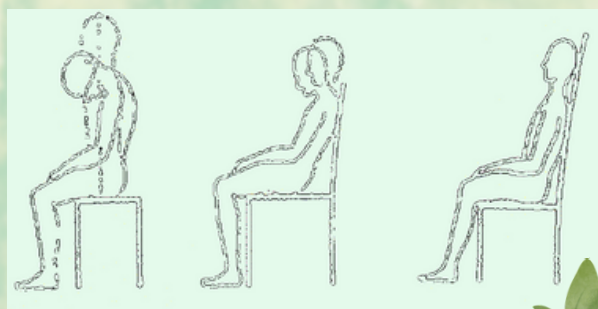
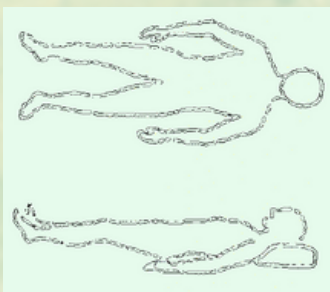


# Schultzo autogeninė treniruotė

1932 m. vokiečių neuropatologas, psichiatras ir psichoterapeutas Johannes Heinrichas Schultzas (toliau Schultz) išleido savo žinomą monografiją „Autogeninės treniruotės – sutelktas atsipalaidavimas“. Tačiau savo autogeninės treniruotės metodą jis pradėjo taikyti nuo 1912 metų. O 1926 metais informavo Berlyno medicinos asociaciją apie pirmuosius pasiekimus taikant „savęs hipnozės metodą“. Autogeninio atsipalaidavimo metu kūnas yra tarp miego ir budrumo būsenos. Pirmą kartą atliekantys autogeninę treniruotę asmenys jaučia, kad jų mintys kažkur „skrajoja“, o jie patys yra tai visiškai budrūs, tai trumpam užsnūsta. Ilgesnį laiką praktikuojant autogeninę treniruotę išmokstama būsenos, kai asmuo neužmiega, bet gali visiškai atsipalaiduoti.

Autogeninės treniruotės metu atsipalaiduoja raumenys; sulėtėja prakaito liaukų darbas; pagerėja odos kraujo apytaka; normalizuojasi pulsas ir kraujospūdis; sulėtėja kvėpavimo dažnumas; sumažėja budrumas. Autogeninės treniruotės metu raumenų atsipalaidavimas kūne jaučiamas kaip sunkumas, o geresnė odos kraujo apytaka - kaip šilumos pojūtis skirtingose kūno dalyse. Ilgainiui, reguliariai atliekant autogeninę treniruotę pradžioje 3 kartus per dieną po 2 - 3 min., vėliau kartą per dieną 10 – 20 min., pasiekiami teigiami fizinės ir psichinės savijautos pokyčiai: pagerėja rankų ir kojų kraujotaka; gerėja miegas; susilpnėja galvos ir kiti nedideli skausmai; sumažėja nervingumas ir baimės jausmas; pagerėja atmintis ir sugebėjimas susikaupti.

Mokantis autogeninės treniruotės rekomenduojama ją atlikti ramioje, patogioje vietoje gulimojoje padėtyje. Vėliau, gerai įvaldžius techniką, reikėtų keisti pozą į sėdimą padėtį ir pamėginti treniruotę atlikti bet kokioje kitoje aplinkoje. Atliekant autogeninės treniruotės pratimus rekomenduojama užsimerkti, arba žiūrėti į vieną tašką, taip mažiau blaškys aplinka ir bus lengviau susikoncentruoti į savitaigos teiginius.





Autogeninės treniruotės eiga:

Autogeninė treniruotė sudaryta iš 6 pakopų, kurių mokomasi palaipsniui. Pradžioje išmokstama pirma pakopa, vėliau pirma ir antra pakopa atliekamos kartu, vėliau pirma, antra ir trečia pakopa kartu ir t.t., kaskart pridėdant po vieną sekančią pakopą. Jei viską pavyksta atlikti iš pirmo karto, galima mokytis visų pakopų kartu.

Paprastai visa autogeninė treniruotė užtrunka 10-20 minučių. Laikmatis nėra reikalingas, nes negalime atmerkti akių.

Mokantis atlikti autogeninę treniruotę rekomenduojama savitaigos teiginius sau tarti „vidine kalba“, jei nesigauna – tyliai arba pašnibždomis, esant poreikiui galima padaryti sau įrašą iš rekomenduojamų teiginių. Kalbėti lėtai, nuo pirmo asmens. Kiekvieną teiginį rekomenduojama sakyti 6 kartus ir stengtis pajusti pokyčius kūne.

Įvadas į autogeninę treniruotę

Prieš pradėdant pačią autogeninę treniruotę, rekomenduojama atlikti pratimą, kurio pagalba valingai atsipalaiduos veido ir kaklo raumenys nuo galvos viršaus leidžiantis žemyn. Šį procesą galima palydėti tokiais teiginiais: „Mano kakta visiškai lygi. Antakiai nesuraukti, laisvi. Vokai nuleisti. Akys po vokais žiūri į tolumoje esantį tašką. Skruostų raumenys atsipalaiduoja, apatinis žandikaulis šiek tiek nusileidžia žemyn. Dantys nesukasti, prasivėrę maždaug per 1 cm. Liežuvis švelniai liečia viršutinius dantis. Lūpos laisvos, truputėlį papūstos į priekį. Ryklės ir kaklo raumenys atsipalaiduoja. Sprandas atsipalaiduoja“. Jei autogeninė treniruotė atliekama sėdint - būtent šiuo momentu galva turėtų nusvirtinti ant krūtinės.



1 pakopa. Sunkumo jausmas.

Šis pratimas skirtas raumenų atpalaidavimui. Dešiniarankiai asmenys sutelkia dėmesį į savo dešinę ranką (kairiarankiai - į kairę), ją pajunta ir įsisąmonina, patiriamas malonus rankos apsunkimas, sukeliamas koncentruotos savitaigos teiginio: „Mano dešinė (kairė) ranka labai sunki“ – frazę pakartojame kelis kartus (rekomenduojama kartoti 6 kartus). Po to dėmesį sutelkiame į kitą ranką, kartojant kelis kartus vis tą pačią savitaigos frazę: „Mano kairė (dešinė) ranka labai sunki“, kol patiriamas savaime išplintantis sunkumas antroje rankoje. Tada pereinama paeiliui prie kojų ir galiausiai viso kūno apsunkimo, įtvirtinant jį savitaigos teigimu: „Visas mano kūnas sunkus“.


Mokantis pirmo standartinio „sunkumo“ pratimo, gali praversti vaizdiny, kad kūnas tarsi prisipila švino. Jei pavyko patirti kūno „sunkumo“ pojūtį, iš karto galima pereiti prie antros pakopos.

2 pakopa. Šilumos pojūtis.

Pratimas skirtas kraujagyslių išsiplėtimui. Dešiniarankiai asmenys vėl sutelkia dėmesį į savo dešinę ranką (kairiarankiai - į kairę) ir kartodami koncentruotos savitaigos teiginį: „Mano dešinė (kairė) ranka šilta“, pajutus rankoje atsirandančią šilumą, kuri dažnai prasideda švelniu dilgčiojimu delnuose, o kartais ir kojų paduose pridedam dar vieną teiginį: „Aš jaučiuosi ramus“. Tada pereinam paeiliui prie kitos, kojų ir viso kūno. Kad greičiau ir intensyviau būtų patiriamas šilumos pojūtis, galima užsikloti apklotu – jei treniruotė atliekama gulimoje padėtyje arba, kaip pagalbines priemones, įsivaizduoti kad gulima šiltoje vonioje. Pajutus šilumą tariamas apibendrinanti savitaigos teiginys jį kartojant kelis kartus: „Aš esu visiškai ramus, mano kūnas sunkus ir šiltas“.

Jei gerai ir greitai pavyksta pajauti kūno apsunkimą, šilumą ir vidinę ramybę, galima pereiti prie trečios pakopos.





3 pakopa. Širdies veiklos reguliavimas.

Atliekant šiuos pakopos pratimą, galime išmokti reguliuoti širdies darbą – normalizuoti ritmą, pakeisti plakimo dažnį, pagerinti širdies bei kraujagyslių darbą ir šitaip padidinti pratekančio kraujo kiekį, o kartu ir pakankamą apsirūpinimą deguonimi.

Pasiekus vidinės ramybės būseną (tai labai svarbu!) sutelkiame dėmesį į širdies plotą kartodami savitaigos teiginį: „Mano širdis plaka ramiai ir tolygiai“.

Pajutus pulsaciją rankose ir visame kūne galime pereiti prie 4 pakopos.

4 pakopa. Kvėpavimo kontrolė.


Šis pratimas visada pradedamas sąmoningu iškvėpimu ir tik po to įkvėpimu, kartojant savitaigos teiginį: „Mano kvėpavimas yra visiškai ramus. Aš kvėpuoju lengvai“, kol imama jausti, kad yra lengva kvėpuoti. Svarbu, kad kiekvienas surastų sau tinkamą kvėpavimo ritmą. Mokantis šio pratimo gali padėti įvairūs vaizdiniai – kylančių ir slūgstančių bangų mūša, banguojanti jūra, vėjyje banguojantis rugių laukas.

Įsijautus į savo kvėpavimą padeda dar labiau nurimti ir pailsėti. Įvaldžius kvėpavimą galima pereiti prie 5 pakopos.


5 pakopa. Pilvo raumenų - saulės rezginio – atpalaidavimas.

Sutelkite dėmesį į saulės rezginį – tarp bambos ir krūtinkaulio. Šis nervinių ląstelių darinys yra po diafragma ir veikia visus pilvo ertmės organus, pajutus jame šilumą dėl išsiplėtusių pilvo ertmės kraujagyslių skatinama medžiagų apykaita, gerėja virškinimas. Kartokite savitaigos teiginį: „Mano saulės rezginyje kaupiasi maloni šiluma. Mano saulės rezginys yra šiltas“. Greitesniam šilumos pojūčiui pilvo ertmėje gali padėti uždėtos šiltos pūslės ar šildančio saulės spindulio, nukreipto į rezginį vaizdiniai. Po kurio laiko iš tikrųjų pajuntama šiluma dėl išsiplėtusių kraujagyslių. Jei pavyksta atlikti šį pratimą, asmuo jaučiasi visiškai atsipalaidavęs ir ramus, jo kvėpavimas yra laisvas, kraujotaka gera.

Pavykus atlikti šios pakopos pratimą pereinama prie 6 pakopos.








6 pakopa. Vėsios kaktos pojūtis.

Vėsios kaktos pojūtis atsiranda išsiplėtus pilvo ertmės kraujagyslėms. Išmokus atvėsinti kaktą galutinai įtvirtiname, kad reikiama visiško atsipalaidavimo būseną yra pasiekta. Sutelkiame dėmesį į galvą, į kaktos sritį ir kartojame savitaigos teiginį: „Mano kakta yra maloniai vėsi“. Atlikti šį pratimą gali padėti vaizdinys, kad į kaktą pučia įsivaizduodama gaivi oro srovė. Kilęs vėsios kaktos pojūtis leidžia likti budriam ir pakankamai žvaliam, kas padeda geriau funkcionuoti atliekant kasdienes darbus.

Užbaigimas

Po autogeninės treniruotės į įprastą būseną reikia grįžti nuosekliai ir palaipsniui: pradėti ilginti įkvėpimą ir trumpinti iškvėpimą, atlikti maždaug 10 vis greitėjančių įkvėpimo – iškvėpimo ciklų – tai padės grįžti į įprasto budrumo būseną; po to aktyvuoti raumenis, kurie buvo maksimaliai atpalaiduoti - iš pradžių įtempti ir atpalaiduoti rankų raumenis, po to pasiražyti visu kūnu, pagaliau energingai pajudinti visus veido (mimikos) raumenis; tik po šito galima atsimerkti. Baigę iš karto nesikelkite, o ramiai pasėdėkite.





# Dėmesingu įsisąmoninimu (angl. mindfulness) grįstos metodikos vaikams ir paaugliams

Dėmesingumo praktikas, kaip metodą pagrįstą mokslu, 1979 m. aprašė Jonas Kabat-Zinnas (JAV medicinos profesorius). Jis pasinaudojo senųjų praktikų patirtimi ir sukūrė pasaulietišką, struktūruotą programą, skirtą žmonėms, kurie kenčia lėtinį skausmą, turi psichologinių sutrikimų, patiria stresą. J. Kabat-Zinno sukurtas metodas angliškai vadinamas „mindfulness“, į lietuvių kalbą šis žodis gali būti verčiamas keliais būdais – tai yra „įsisąmonintas dėmesingumas“, „dėmesingas įsisąmoninimas“, „įsisąmoninimas“.

Dėmesingas įsisąmoninimas (angl. mindfulness) – tai neutralus, tęstinis esamojo laiko momento įsisąmoninimas, padedantis atpažinti savo mintis, jausmus ir elgesį tuo pat metu kai jis atsiranda, nepereinant į įprastas automatines reakcijas.

Nors dėmesingas įsisąmoninimas savo esme ir savo tikslais yra labai paprastas, jo praktika yra sudėtinga. Taip yra todėl, jog įsisąmoninimo praktikų tikslas yra sugebėti nuolat atsigręžti į dabartinį momentą ir jame būti, kad ir kas tuo metu vyksta, o mes sudėtingų ar diskomfortą keliančių patirčių instinktyviai vengiame. Gebėjimas ugdomas pasitelkiant dvejų krypčių praktikas:

Formalias – tai pratimai, skirti treniruoti dėmesingumą. Pagrindinės praktikos: kvėpavimo meditacija, sėdėjimo meditacija, kūno skenavimas, dėmesingi judesiai, dėmesingas vaikščiojimas.

Neformalias – dėmesingumą lavinti galime kasdieniame gyvenime: valgant, valantis dantis, šukuojantis, vaikstant, bendraujant, mankštinantis ir pan.

Įsisąmoninimo praktikomis siekiama:

- Suvokti realybę tokią, kokia ji yra, neįsitraukiant į instinktyvų darymą.
- Suvokti savo mintis, emocijas, elgesį ir kūno pojūčius.
- Sutelkti dėmesį į norimą objektą ir išlaikyti jį, nuolat grįžtant prie norimo objekto.



Įsisąmoninimo galima mokytis nuo mažų dienų. Vaikas gali išmokti, kad sudėtingos mintys ir jausmai yra praeinantys ir nebūtinai atspindi tikrovę.

Tyrimais nustatyta, kad vaikai ir paaugliai, praktikuojantys įsisąmoninimą, gauna šią naudą:

- Gerėja pastabumas: vaikai išmoksta įsiklausyti į savo patirtį, giliau patirti tiek savo vidinius išgyvenimus, tiek išorinį pasaulį, tai padeda jiems būti sėkmingesniems ir kartu praturtina jų gyvenimą.
- Gerėja dėmesio koncentracija: vaikai geba ilgiau išlaikyti dėmesį ir tai yra be galo svarbu mokantis.
- Emocijų nuraminimas: vaikams kas dieną tenka susidurti su daug emocinių iššūkių, o jie dar tik mokosi emocijas pažinti ir valdyti. Užtrunka laiko, kol vaikas išmoksta įvardinti ir nuraminti emocijas, tačiau tai ypač svarbus įgūdis. Tai padeda ugdyti psichologinį atsparumą ir apsaugo nuo streso, nerimo ir depresijos ateityje.
- Gerėja socialiniai įgūdžiai: tai yra įgūdžiai, leidžiantys mums bendrauti su kitais. Šių įgūdžių trūkumas gali neigiamai veikti mokymąsi, supratimą bei klasės atmosferą.
- Stiprėja jausmas, kad esi geras ir turi artimą ryšį su kitais: vaikai, kurie suvokia savo pačių emocijas ir jų nebijo, yra labiau linkę jausti empatiją kitiems žmonėms. Tai mažina patyčių tikimybę, stiprina vaikų draugystę ir padeda lavinti socialinius įgūdžius.





# Dėmesingą įsisąmoninimą ugdantys žaidimai (tinka įvairaus amžiaus vaikams)

## Burbulų pūtimas

Trukmė: 5 min.

Priemonės: muilo burbulų indelis kiekvienam vaikui.

Eiga

Išdalinkite vaikams po muilo burbulų buteliuką. Paskatinkite vaikus giliai, lėtai įkvėpti ir lėtai, tolygiai iškvėpti, taip pripildant muilo burbulą oru. Mokykite atidžiai stebėti, kaip burbulai formuojasi, atsiskiria ir sprogsa arba nuskranda.

## Vėjo malūnėlis

Trukmė: 5 min.

Priemonės: vėjo malūnėlis kiekvienam vaikui.

Eiga

Išdalinkite vaikams po vėjo malūnėlį. Paskatinkite vaikus pūsti vėjo malūnėlį lėtai, giliai įkvepiant ir iškvepiant. Paskatinkite vaikus dėmesingai stebėti vėjo malūnėlio sukimąsi.

## Žaidimas su balionais

Trukmė: 5 min.

Priemonės: balionai.

Eiga

Pripūskite balionų ir išdalinkite juos vaikams. Pasakykite, kad žaidimo tikslas yra neleisti balionui nukristi ant žemės. Skatinkite vaikus judėti lėtai, švelniai liesti balioną. Galite paskatinti juos įsivaizduoti, kad balionas labai trapus.



## Įvairių daiktų maišelis

Trukmė: 10 min.

Priemonės: maišelis, žaisliukas, vata, raktas, kriauklė, siūlų ritė, kankorėžis.

Eiga

Sudėkite į maišelį keletą mažų, įdomios formos ir tekstūros daiktų – tai galėtų būti plastikinis žaislas, kankorėžis (šiurkštus, nelygus), vata (minkšta, tampri), kriauklė (švelni, išlenkta), raktas (kietas, šaltas), siūlų ritė (dviejų skirtingų tekstūrų). Leiskite vaikams paeiliui įkišti į jį ranką, paliesti vieną daiktą ir papasakoti, ką jie liečia, koks pojūtis kyla. Daiktų iš maišo išimti neleiskite, skatinkite juos tyrinėti naudojant vien lytėjimą.

## Maisto ragavimas

Trukmė: 5 min.

Priemonės: sveikas užkandis.

Eiga

Išdalinkite vaikams po nedidelį kiekį sveiko maisto (raziną, obuolio gabaliuką). Paskatinkite vaikus maistą apžiūrėti, paliesti pirštais, volioti tarp pirštų ir klausytis pridėjus prie ausies, pauostyti, lėtai ragauti.

## Linkiu tau laimės

Trukmė: 5 min.

Eiga

Paprašykite vaiko pagalvoti apie vieną brangų žmogų ir nusiųsti jam šilčiausius linkėjimus – palinkėti laimės, sveikatos, meilės, ramybės. Tuomet pagalvoti apie dar vieną žmogų, kurį pažįsta, jam taip pat nusiųsti nuoširdžius linkėjimus. Tuomet pagalvoti apie žmogų, su kuriuo yra susipykęs ar kartais sunkiau sutaria – jam taip pat nusiųsti linkėjimus. Galiausiai pagalvoti apie žmogų, kuriam dabar yra sunku ir jam nusiųsti savo palaikymą bei nuoširdžius linkėjimus.



## Blizgučių stiklainis

Trukmė: 7 min.

Priemonės: stiklainis su dangteliu, vanduo, blizgūs klijai.

Eiga

Šis pratimas gali vaikui padėti suprasti, kaip stiprios emocijos gali užvaldyti bei kaip rasti ramybę joms užplūdus. Paprastą nedidelį stiklainį pripilkite beveik pilną vandens ir įpilkite šaukštą blizgančių klijų. Užsukite dangtelį ir suplakite, kad blizgučiai pasklistų po stiklainį. Tuomet galite pasakyti taip: „Įsivaizduok, kad blizgučiai yra tavo mintys, kai esi piktas, nusiminęs ar sunerimęs. Matai kaip blizgučiai pasklido po visą stiklainį ir dėl to stiklainis tampa nepermatomas? Kai esi nusiminęs, lengva pasielgti kvailai, nes nepavyksta aiškiai mąstyti. Tai normalu ir nutinka visiems, taip pat ir suaugusiems.“ Pastatykite stiklainį prieš vaiką ir tęskite: „Dabar žiūrėk, kas nutinka, kai truputį pabūni ramiai. Stebėk. Ar matai, kaip blizgučiai ima leisti ant dugno, o vanduo tampa skaidrus? Tavo protas veikia lygiai taip pat. Kai truputį pabūni ramiai, tavo mintys pradeda rimti ir viską pamatai daug aiškiau.“ Šis pratimas ne tik leidžia vaikams suprasti, kaip emocijos gali sudrumsti protą, bet ir lavina dėmesingumo įgūdžius stebint blizgučių judėjimą stiklainyje.



# Įsisąmonintas klausymasis (tinka 5-18 metų vaikams)

Trukmė: 10 min.

Priemonės: stalo varpelis/ varpelis Tingša/ Tibeto dubuo.

Eiga

Pakvieskite dalyvius trumpai praktikai. Praktikos metu reikėtų kalbėti lėtai, suteikiant laiko patyrimui. Daugtaškiai (...) tekste reiškia pauzes, kurios suteikia laiko patyrimui.

Instrukcija: „Dabar kviečiu patogiai įsitaisyti... Netrukus aš paskambinsiu varpeliu (arba dubenėliu), išgirsime garsą. Pabandykime klausytis sutelkę visą savo dėmesį – klausykimės ausimis, protu, širdimi ir kūnu. Kai garsas išnyks ir jo nebegirdėsite, tyliai pakelkite ranką. Išlikite užsimerkę ir iškėlę ranką.

Jei galime, užsimerkime... Paskambinti varpeliu, palaukti kol garsas išnyks ir visi pakels ranką. Dabar, prieš atsimerkiant, gal galime akimirką patyrinti tylą... Pabandykime pastebėti kaip jaučiasi kūnas, protas ir širdis klausantis tylos... Kai būsime pasiruošę, galime atsimerkti ir pasistengti klausytis vienas kito dėmesingai, taip kaip klausėmės garso.“

Aptarimas:

Užbaigus pratimą galite trumpai aptarti praktiką:

Ką patyrei praktikos metu?

Kaip jaučiasi kūnas, protas, širdis pabandžius klausytis tokiu įsisąmonintu būdu?

Ar turėjai sunkumų bandant sutelkti dėmesį į garsą?

Kokių sunkumų kilo?

Pratimo aptarimui galite skirti vos kelias minutes ir pateikti svarbiausias įžvalgas:

„Galbūt pastebėjote, jog dėmesys lengvai išsiblaško, net ir atliekant praktiką trumpą laiką. Praktikuojant dėmesingumą, jis auga ir stiprėja. Pabandykime dar kartą atlikti šią trumpą praktiką.“



# Supažindinimas su įsisąmoninimu (tinka 5-18 metų vaikams)

Toliau galima pateikti tokį paaiškinimą:

„Klausymosi pratimas, kurį atlikome, iliustruoja įsisąmoninimą. Įsisąmoninimas – tai dėmesio sutelkimas į tam tikrą objektą, su geranoriškumu ir smalsumu ir visko, ką patiriame, įsisąmoninimu; ir tuomet padarę tokią „išminties pauzę“ suteikiame progą sau rinktis savo elgesį, savo atsaką. Kai mes sutelkėme dėmesį tik į klausymąsi, mes klausėmės dėmesingai, įsisąmonintai. Praktikuodami įsisąmoninimą, mes galime išmokti visas veiklas atlikti sąmoningai, pavyzdžiui, klausytis, valgyti, kalbėti, dainuoti, skaityti ir netgi ginčytis. Pasistenkime klausytis vienas kito smalsiai, dėmesingai, taip, kaip klausėmės varpelio (dubenėlio) skleidžiamo garso.“

## Įsisąmonintas valgymas (tinka 5-18 metų vaikams)

Trukmė: 15 min.

Priemonės: obuoliai/ razinos/ duona.

Eiga


Šiam pratimui galima naudoti šviežius ar džiovintus vaisius (pavyzdžiui, razinas, obuolį), duoną. Pasiteiraukite mokytojų arba tėvų, ar jų atžalos neturi alergijų maistui. Vaikai gauna po mažą gabalėlį duonos ar vieną raziną.

Instrukcija: „Dabar gal galime akimirką patyrinėti, kaip šiuo metu jaučiamės?...Gal esame smalsūs, gal jaučiame nuovargį, gal jaučiamės žvalūs... Kokios mintys šiuo metu kyla?

Galbūt pastebime tokias mintis: „O, aš mėgstu obuolius“, „Fui, nemėgstu obuolių“. Tiesiog pastebėkime, kaip mintys apie obuolius išnyksta... Dabar gal galime padaryti pauzę ir patyrinėti pojūčius, kurie kyla laikant daiktą rankoje... Jis sunkus ar lengvas?.. Šiltas ar šaltas?... Lygus ar grublėtas?..

Patyrinėkime, ką matome. Pabandykime tai daryti, lyg šį daiktą matytume pirmą kartą... Kokia jo spalva?... Forma... Tekstūra...





Leiskime sau su atviru ir smalsiu dėmesiu patyrinėti šio daikto kvapą. Pridėkime šį daiktą prie vienos šnervės, prie kitos šnervės, abiejų šnervių... Koks šio daikto kvapas?... Kas vyksta burnoje ir mintyse, kai uostome šį daiktą?... Dabar užsimerkime ir pabandykime sutelkti dėmesį į vidų, į save ir į šį daiktą...

Truputį atsikąskime šio daikto, nekramtykime. Patyrinėkime jo tekstūrą ir skonį... pojūčius burnoje... Neskubėkime... Dabar perkąskime gabalėlį burnoje... patyrinėkime jo skonį... Perkąskime dar kartą, pastebėkime, kaip keičiasi skonis, kaip dirba dantys ir liežuvis... Pasistenkime visą dėmesį nukreipti į burną, kramtymą, skonį...


Gal kyla noras nuryti gabaliukus, patyrinėkime pojūčius ryjant, kaip maistas juda burnoje... Neskubėkime... Smalsiai patyrinėkime savo pojūčius... Prieš atsimerkiant, pastebėkime pojūčius kūne, mintis... Kai būsime pasiruošę atsimerkime ir užbaikime pratimą."

#### Aptarimas

Aptarimui pakanka kelių klausimų ar pastebėjimų. Galite pasakyti, kad mes valgėme įsisąmonintai: „Valgymo pratimas, kurį ką tik atlikome, buvo įsisąmonintas. Įsisąmoninimas – tai dėmesio sutelkimas į čia ir dabar be išankstinio vertinimo, su atvirumu ir smalsumu. Kai mes sutelkėme dėmesį tik į valgymą, mes valgėme dėmesingai, įsisąmonintai.“

Aptarimą galima sužadinti užduodant klausimus: „Į ką tai buvo panašu, valgant tokiu būdu? Ką pastebėjai?“

Galima pateikti pastebėjimų apie skubėjimą kasdieniniame gyvenime, apie tai, kad skubame iš mokyklos į namus ar iš mokyklos į muzikos mokyklą ar būrelius. Lėtai galima ne tik valgyti, bet ir atlikti kitus įvairius dalykus. Po diskusijos, galima pakviesti suvalgyti dar vieną kąsnį įsisąmonintai.





# Kvėpavimo praktika „Akmenukas“ (tinka 4-10 metų vaikams)

Trukmė: 15 min.

Priemonės: krepšelis/dubuo, vidutinio dydžio akmenukai/spalvoti nugludinti stiklo gabaliukai..

Eiga

Akmenukus/ nugludinto stiklo gabaliukus sudėkite į krepšelį ar dubenį. Skirkite 3 ar 5 minutes papildomo laiko, kad vaikai išsirinktų akmenuką ar stiklo gabaliuką.

Kol vaikai laukia krepšelio su akmenimis, galima paskatinti juos patyrinėti savo mintis ir jausmus. Galima paklausti: „Ar tu lauki, kad išsirinktum akmenuką? Ką jauti kūne, kol lauki?... Ką tu galvoji, kol lauki?...“

Kai vaikai išsirenka po akmenį, galima paprašyti patyrinėti jį: „Leiskime sau su atviru ir smalsiu dėmesiu patyrinėti savo akmenuką. Kokios jis spalvos?... Ar jis lygus, o gal grublėtas?... Jis šiltas ar šaltas?... Lengvas ar sunkus?...“


Kai visi turi po akmenį, paprašome atsigulti ir užsidėti akmenį ant bambos. Akmenį galima dėti ant rūbų arba po jais. Jei nėra vietos atsigulti ant grindų, vaikai gali sėdėti ir akmenuką laikyti prie bambos.

Rekomenduojama atsigulti ant grindų ir kartu su vaikais atlikti pratimą – tai padeda patirti bendrumo momentą. Reikėtų likti atsimerkus, kad būtų galimybė stebėti aplinką. Kai kurie mokytojai visada būna atsimerkę: „Siekiant, kad tu čia jautumeisi saugus, aš pažadu neužsimerkti. Jei tu nori, gali užsimerkti. Jeigu ne, žiūrėk į vieną vietą sienoje ar prieš save.“


Kai vaikai nurimsta, kviečiame juos patyrinėti savo kvėpavimą, pajauti, kaip akmuo pakyla įkvėpiant ir nusileidžia iškvėpiant. Jei vaikai sėdi, kviečiame juos patyrinėti savo kvėpavimą, pajauti, kaip akmuo nutolsta, kai įkvėpia ir priartėja, kai iškvėpia. Po to padrąsiname juos pajauti natūralų kvėpavimo ritmą – visą kvėpavimą, nuo pradžios, kai akmuo pradeda judėti, iki pabaigos, kai akmuo ramus. Taip pat pakviečiame juos pajauti tarpą tarp įkvėpimo ir iškvėpimo.

Pratimas turėtų trukti tiek minučių, kiek vaikui metų, pvz. vaikui 8 metai, pratimo trukmė – 8 min.





Instrukcija: „Visų pirma, susiraskime patogią kūno padėtį, atsigulkime ant kilimėlio ar kilimo, užsidėkime akmenuką ant bambos. Galime jį užsidėti ant rūbų arba po jais... Nesukryžiuokime kojų, šiek tiek pasukime pėdas į priešingas puses, o rankas ištieskime ir truputį atitraukime nuo šonų... Jeigu patogų, užsimerkime arba bandykime žiūrėti laisvai į pasirinktą sienos ar lubų tašką. Pasistenkime pajauti, kaip akmenukas guli ant bambos, kaip jis pakyla, kai įkvepiame ir nusileidžia, kai iškvepiame... Pastebėkime, kaip akmenukas pakyla, kai pilvas prisipildo oro ir kaip jis nusileidžia, kai oras pasišalina iš pilvo... Nekeisdami kvėpavimo, pabandykime pajauti visą įkvėpimą, nuo pradžios, kai akmenukas pradeda judėti į viršų, iki pabaigos, kai akmenukas akimirkai nebejuda... Dabar pabandykime pajauti visą iškvėpimą, nuo pradžios, kai akmenukas pradeda leistis, iki pabaigos, kai akmenukas akimirkai nebejuda... Kai būsite pasiruošę, atsimerkite, jei buvote užsimerkę ir lėtai atsisėskite.“





# Kvėpavimo praktika „Pailsėjime“ (tinka 11-18 metų vaikams)

Trukmė: 15 min.

Eiga

Praktiką galima atlikti atsigulus arba sėdint.

Instrukcija: „Leiskime sau pailsėti...Kelias ateinančias minutes leiskime sau pailsėti, pailsėti nuo visko - namų darbų, tėvų, draugų, vidinio dialogo, planų ateityje...Leiskime viskam būti taip, kaip yra...ir tiesiog, kiek išeina, leiskime sau pailsėti... Leiskime savo kūnui pailsėti... Patogiai įsitaisykime... leiskime savo akims užsimerkti... Jei nenorime užsimerkti, galime nukreipti žvilgsnį šiek tiek priešais save žemyn... Pajauskime, kaip paviršius, ant kurio sėdime/gulime, laiko mus... Leiskime savo kūno raumenims, savo veidui atsipalaiduoti... Leiskime savo dėmesiui nukeliauti prie kvėpavimo stebėjimo... Kvėpavimo sukeltų pojūčių stebėjimo pilve. Pajauskime, kaip pilvas išsipučia tarsi balionas mums įkvepiant ir subliūkšta iškvepiant... Kvėpuojame... ilsimės... Nereikia niekur eiti, nieko daryti... tiesiog ilsėtis ir stebėti kvėpavimo sukeltus pojūčius pilve... Galime leisti sau kvėpavimo niekaip nekeisti, negilinti, nelėtinti, tiesiog leisti kvėpavimo procesui vykti pačiam savaime... Kvėpuojame... ilsimės... būname... tiesiog būname su kvėpavimu... Ir jei pastebime, jog dėmesys kažkur nuklydo, galime geranoriškai, švelniai grąžinti dėmesį atgal prie kvėpavimo sukeltų pojūčių pilve stebėjimo... Galime leisti viskam būti... Nieko nereikia keisti, taisyti, pagerinti... Ilsimės ir kvėpuojame... Šiai praktikai einant link pabaigos, galime priminti sau, jog šiame greitu ritmu vykstančiame gyvenime visuomet galime pasirinkti akimirkai sustoti ir pailsėti... Toks įsisąmonintas kvėpavimas ir poilsis gali būti ypatingai naudingas, kuomet jaučiame nerimą, pyktį, nuobodulį ar kitas emocijas... Galime leisti sau kelias akimirkas pailsėti...“

Aptarimas

Prieš aptarimą, pasakyti dalyviams, kad lengviausia rasti ramybę ir tylą, kai stebime kvėpavimą ir pauzes tarp įkvėpimo ir iškvėpimo. Taip pat galima pasakyti, kad svarbu stebėti natūralų kvėpavimo ritmą, neilginti pauzių tarp įkvėpimo ir iškvėpimo ar sulaikyti kvėpavimo.

Leisti tiems, kas nori, pasidalinti patyrimu. Reikia stebėti savo reakcijas, išklaudyti visas patirtis nevertinant, vengiant terminų „gerai“, „blogai“.

Galima paklausti apie sunkumus, kurie kilo: gal klajojo mintys, gal buvo sunku nusėdėti, gal buvo neramu ar nuobodu.



# Sąmoningo vaikščiojimo pratimas (tinka 5-18 metų vaikams)

Trukmė: 10 min.

Eiga

Atlikę kelias ilgesnes praktikas, daugelis vaikų būna pasiruošę pajudėti. Jei grupės energingumas labai didelis, galima pradėti nuo skuboto, greito vaikščiojimo, vėliau pereiti prie lėtesnio. Jei geras oras, galima šį pratimą atlikti lauke.

Instrukcija: „Prašau tvirtai atsistoti ant grindų ir užsimerkti. Pabūkime tyloje ir ramybėje, pabandykime patyrinėti, kas vyksta pėdose. Pabandykime pastebėti, net menkiausius pokyčius pėdose, kurie padeda išlaikyti balansą... Dabar atsimerkime, ženkime vieną lėtą, sąmoningą žingsnį dešine pėda. Pabandykime patyrinėti pojūčius, kurie kyla, kai keliame pėdą, judiname ją į priekį ir pastatome ant grindų... Ženkime dešimt lėtų, sąmoningų žingsnių ir sustokime... Jei mintys nuklydo, gražinkime jas į pojūčių pėdose stebėjimą...“



# Pratimas ABK

Trukmė: 1 min.

Eiga

Instrukcija: Pratimas gali būti atliekamas bet kur, prieš bet kokią veiklą. Iš pradžių instrukciją galime skaityti, vėliau kartoti savo žodžiais.

A - Aplinka – pasižiūrėk į supančią tave aplinką, įsiklausyk į supančius tave garsus.

B - Be judesio – pajusk kaip tavo pėdos liečia grindis, o kūnas atsiremia į kėdę.

K - Kvėpavimas – 3 kartus giliai įkvėpk ir iškvėpk.

## Pratimas prieš pamoką

Trukmė: 1-2 min.

Eiga

Instrukcija: Iš pradžių instrukciją galime skaityti, vėliau vaikas galės kartoti savo žodžiais. Galima kartoti tik du pirmus sakinius arba pakeisti kitais motyvuojančiais, raminančiais žodžiais.

Gali uždėti vieną ranką ant pilvo ir pajusti, kaip jis juda kvėpuojant. Su kiekvienu įkvėpimu ir iškvėpimu sakyk po vieną sakinį.

Mintyse išstark šiuos žodžius:

- „Įkvėpiu ir jaučiuosi ramus“
- „Iškvėpiu ir esu pasiruošęs mokytis“
- „Įkvėpiu ir savimi pasitikiu“
- „Iškvėpiu ir padarysiu ką galiu“



# Įžeminimo technikos

Įžeminimo technikos padeda sutelkti dėmesį į savo jausmus ir sugrįžti į dabartinę akimirką, atgauti „kontrolę“ ir saugumo jausmą. Šie pratimai gali būti taikomi kartu su kvėpavimo pratimais.

## Skaičiuoju 5-4-3-2-1

Trukmė: 2-3 min.

Eiga

- 5- išvardink 5 daiktus, kuriuos matai
- 4- išvardink 4 daiktus, kuriuos gali paliesti
- 3- išvardink 3 dalykus, kuriuos gali dabar girdėti
- 2- išvardink 2 dalykus, kuriuos gali pauostyti
- 1- išvardink 1 dalyką, kurį galėtum paragauti

## Daikto apibūdinimas

Trukmė: 2-3 min.

Priemonės: bet koks daiktas aplinkoje

Eiga

Laikydamas bet kokį patinkantį daiktą aprašyk jo savybes (mažiausiai 10 būdvardžių)

Pvz. tušinukas yra mėlynas, apkramtytas, plastikinis ir t.t



# Raumenų relaksacija

Trukmė: 3-4 min.

Priemonės: žaidimo kauliukas

Eiga

Mesk kauliuką ir atlik atitinkamą pratimą.

1. Įtempk kojų pirštus, paskaičiuok iki trijų ir tada atpalaiduok
2. Stipriai užsimerk, paskaičiuok iki trijų ir tada atpalaiduok akis ir veidą
3. Sukąsk dantis, suskaičiuok iki trijų ir tada atpalaiduok visą žandikaulį
4. Suspausk kumščius, suskaičiuok iki trijų ir tada atpalaiduok rankas
5. Įtempk blauzdas, suskaičiuok iki trijų ir tada atpalaiduok kojas
6. Įtempk pilvą, suskaičiuok iki trijų ir atpalaiduok pilvą



# Vizualizacija „Saugi vieta“ (tinka 5-18 metų vaikams)

Trukmė: iki 10 min.

Priemonės: rami aplinka, rami muzika, patogi sėdėjimo vieta.

Aprašymas: Vizualizacija „Saugi vieta“ padės vaikui nusiraminti, ji skirta sumažinti įtampą, susierzinimą. Vaikui pasiūlykite susirasti vietą, kurioje jis jaučiasi saugus, atsipalaidavęs.

Vizualizacijos metu vaikui leiskite pabūti toje vietoje, atgauti savo vidinę ramybę, pasisemti kantrybės ir pasitikėjimo savimi.

Instrukcija: Patogiai įsitaisyk. Pajusk, kaip ilsisi kojos. Rankos laisvai nusvirusios prie šonų. Užmerk akis ir neatsimerk tol, kol aš nepaprašysiu. Keletą kartų lėtai ir giliai įkvėpk... iškvėpk... Įkvepiant pilvas pakyla, o iškvepiant nusileidžia. Kvėpuok ramiai, lygiai. Tu jauti, kaip įkvepiant plaučiai prisipildo gaivaus oro 1... 2... 3... 4... ir atsipalaidavimas tave užlieja. Iškvepiant paleidi įtampą, nerimą. Jis išsisklaido ir išnyksta. 1... 2... 3... 4... 5... 6... Vėl įkvepi ramybę. Tau gera, ramu.


Dabar įsivaizduok vietą, kurioje tu jautiesi saugiai ir jaukiai... Užėik į tą vietą ir pabandyk pajusti viską, kas tave supa...

Pirmiausia apsižvalgyk aplinkui. Kaip ši vieta atrodo? Koks paros laikas – diena ar naktis? Saulėta ar apsiniaukę? Pastebėk visas detales. Ar tu čia esi vienas, ar dar yra kitų žmonių, gyvūnų? Ką jie daro? Jeigu esi lauke, pakelk galvą ir pažiūrėk į dangų. . Apžvelk horizontą, ką matai tolumoje? Jeigu esi viduje, apsižvalgyk kokios sienos, kaip atrodo baldai? Ar kambarys šviesus ar tamsus? Kelias sekundes atidžiai įsižiūrėk į ką nors...

Dabar įsiklausyk į viską, kas vyksta aplinkui. Ką tu girdi? Ar tu girdi kitus žmones ar gyvūnus? Ar girdi muziką? O gal girdi pučiant vėją ar ošiant jūrą? Išsirink garsą, kurį tau malonu klausyti. Paklausyk jo kelias akimirkas...

Pabandyk užuosti tai, kas aplink tave. Jeigu tu viduje, kaip viskas kvėpia? Ar skaniai, maloniai kvėpia? Jeigu tu esi lauke, ar užuodi orą, žolę, jūrą ar gėles? Užuosk kažką malonaus. Pabandyk tai uosti kelias sekundes...






Pajusk tai, kas vyksta aplinkui. Ar tu stovi, ar sėdi? Ar jauti pučiantį vėją? Ar gali ką nors paliesti? Įsivaizduok tai, kas tau malonu. Liesk tai kelias sekundes...

Pabandyk pajusti skonį. Ar tu ką nors valgai, ar geri? Ar tau saldu, kartu, o gal rūgštu? Pajusk tai, ką tau malonu ragauti. Mėgaukis tuo kelias sekundes....

Patyrinėk savo saugią, ramią vietą visais pojūčiais. Kaip saugiai ir ramiai tu čia jautiesi?

Prisimink, jog tu čia gali sugrįžti bet kada, kai tau prireiks saugumo ir ramybės. Tu čia gali užsukti, kai tau būna liūdna, pikta, neramu ar skaudu. Dar kartą apsižvalgyk ir prisimink kaip viskas čia atrodo.

Dabar atkreipk savo dėmesį į kvėpavimą. Kelis kartus lėtai ir giliai įkvėpk per nosį ir iškvėpk per burną. Kai būsi pasiruošęs, atmerk akis ir sugrįžk į kambarį.





# Pasyvi raumenų relaksacija – vizualizacija „Saulės spindulys“ (tinka 5-18 metų vaikams)

Trukmė: iki 10 min.

Priemonės: rami aplinka, rami muzika, patogi sėdėjimo vieta.


Aprašymas: Ši vizualizacija – tai vidinis žvilgsnis į savo kūną ir raumenų įtampos skenavimas. Saulės spindulio pagalba peržvelgiamos atskiros kūno dalys, pajuntama šiluma ir atsipalaidavimas. Atsipalaidavimo pabaigoje pateikiami raktiniai žodžiai „įkvėpk ir atsipalaiduok“. Šie žodžiai ateityje padės vaikui greičiau pasiekti atsipalaidavimo būseną ne tik relaksacijos metu, bet ir įtemptose situacijose.

Instrukcija: Patogiai įsitaisyk. Pajusk, kaip patogiai ilsisi tavo kojos. Rankos laisvai nusvirusios prie šonų. Užmerk akis ir neatsimerk tol, kol aš nepaprašysiu. Sutelk dėmesį į savo kvėpavimą. Keletą kartų lėtai ir giliai įkvėpk... iškvėpk... Pastebėk, jog įkvepiant pakyla pilvas, o iškvepiant nusileidžia. Kvėpuok skaičiuodamas iki 4 (1... 2... 3... 4...) lėtai įkvėpk... ir taip pat lėtai iškvėpk skaičiuodamas iki 6 (1... 2... 3... 4... 5... 6... ). Taip pakartok keletą kartų....

Kvėpavimas tapo ramus, gilus. Tu jauti, kaip įkvepiant plaučiai prisipildo gaivaus oro ir atsipalaidavimas tave užlieja. Iškvepiant išleidi laukan įtampą, nerimą. Įkvepi ramybę. Tau gera, ramu...

Įsivaizduok, kad iš dangaus į tavo viršugalvį ima šviest skaisčius saulės spindulys. Pajusk, kaip šiluma ir jaukumas užlieja tave. Tu kvėpuoji giliai, tampi vis ramesnis ir ramesnis. Saulės šviesos šiluma užlieja tavo kūną kaip šiltas vanduo. Ir su šiuo užliejimu tu jauti, kaip mažėja įtampa tavyje, tavo raumenyse. Maloni šviesa užlieja tavo galvą, ausis, akis, nosį, burną, skruostus, smakrą. Visa susikaupusi įtampa išgaruoja, jautiesi toks ramus ir atsipalaidavęs...






Įsivaizduok, jog šviesa pradeda judėti žemyn tavo kaklu, tavo pečiais, atpalaiduodama visą įtampą, kuri buvo susikaupusi raumenyse. Tada šviesa savo malonia šiluma užlieja tavo rankas, krūtinę ir nugarą. Pajusk, kaip įtampa atsitraukia. Pajusk atpalaiduojantį, malonų jausmą, kuris eina per tavo krūtinę, pilvą. Pajusk, kaip saulės spindulys atpalaiduoja tavo rankas nuo pečių iki pat pirštų galiukų.

Pajusk, kaip spindulio šviesa paliečia tavo klubus, sėdmenis, kojas. Jauti, kaip atsipalaiduoja raumenys, įtampa išnyksta. Spindulys, tarytum šiltas vanduo, nubėga nuo kojų viršaus iki pat pirštų galiukų. Jauti, kaip visa raumenų įtampa pasitraukia. Tavo kūnas tampa atsipalaidavęs ir sušilęs.

Tu toliau kvėpuoji giliai ir ramiai. Jauti kaip įkvėpiant tavo pilvas pakyla, o iškvėpiant nusileidžia. Taip ir toliau kvėpuok. Su kiekvienu įkvėpimu tyliau sau pasakyk „įkvėpk“, o iškvėpdamas sau pasakyk „atsipalaiduok“. Pakartok: „įkvėpk“ ir „atsipalaiduok“. Ar pastebėjai, kad kai tu sau pasakei šiuos žodžius, atsipalaidavo visas tavo kūnas, o raumenų įtampa išgaravo. Dar kartą pasakyk sau „įkvėpk“ ir „atsipalaiduok“. Tavo kūnas ramus ir maloniai suglebęs. Pajusk kaip visa įtampa išgaruoja. Toliau taip kvėpuok kelias akimirkas. Su kiekvienu įkvėpimu stebėk, koks tu tampi atsipalaidavęs...

Kai būsi pasiruošęs, atmerk akis ir sugrįžk į kambarį.





# Vizualizacija „Žydinčios vyšnios“ (tinka 7-18 metų vaikams)

Trukmė: iki 10 min.

Priemonės: rami aplinka, rami muzika, patogi sėdėjimo vieta.

Aprašymas: Tam, kad geriau pasijustumė, galime pasinaudoti savo vaizduote. Joje susikurti vaizdiniai gali padėti nusiraminti, perkelti mintis į ramią, saugią erdvę, pagerinti nuotaiką, grėsmingą situaciją atitolinti ir pradėti vertinti kitaip. Šis atsipalaidavimo pratimas skirtas dėmesio nukreipimo ir nusiramino strategijai suformuoti. Vizualizaciją pradėkite tuomet, kai vaikas bus ramus. Jos metu sukuriamas atpalaiduojantis vaizdinys, kuris sumažina vaiko vidinę įtampą.


Instrukcija: Patogiai įsitaisyk. Pajusk, kaip patogiai ilsisi kojos. Rankos laisvai nusvirusios prie šonų. Užmerk akis ir neatsimerk iki tol, ko aš nepaprašysiu. Keletą kartų lėtai ir giliai įkvėpk... iškvėpk... Įkvepiant pilvas pakyla, o iškvepiant nusileidžia. Kvėpuok ramiai, lygiai. Tu jauti, kaip įkvepiant plaučiai prisipildo gaivaus oro ir atsipalaidavimas tave užlieja. Iškvepiant paleidi įtampą, nerimą. Įkvepi ramybę. Tau gera, ramu.

Priešais tave – žemyn besileidžiantys laiptai. Jie mediniai, gražūs. Turėklai labai patogūs. Tu pradedi jais leisti. Neskubėdamas, ramiai. Su kiekviena pakopa tu vis labiau ir labiau atsipalaiduoji. Lipi palengva... Štai liko kelios pakopos... 5... 4... 3... tu atsipalaidavęs ir ramus, 2... 1...

Na štai tu aikštelėje laiptų apačioje. Ji apšviesta saulės, tokia jauki ir maloni. Saulės spinduliai apgaubia tave savo šiluma, jauti kaip ji skverbiasi į tavo kūną... jis sušyla, atsipalaiduoja...

Priešais tave durys, atidaryk jas... Prieš tavo akis atsiveria žy dintis vyšnių sodas... Kokia graži pavasario diena, šviečia saulė... žydras dangus... žy dinčios vyšnios... žalia žolė... Užėik į sodą. Tu eini ir jauti, kaip žolė glosto tavo kojas... kaip vėjas maloniai gairina tavo veidą, saulės spinduliai šildo tavo pečius, rankas... užuodi kaip maloniai kvepia žiedai. Prieini prie tau patikusios vyšnios ir pradedi atidžiau žiūrėti į jos žiedus. Jie tokie rausvai balti, gležni, kaip maloniai kvepia. Kaip gera ir ramu šiame sode. Pūsteli vėjelis, vyšnios šakos švelniai sulinguoja ir prasideda žiedlapių lietus. Žiedlapiai krinta palengva, apgaubia tave, krinta ant tavo plaukų, liečia tavo pečius. Ištiesk delnus, tegul į juos prikrenta žiedlapių. Apžiūrėk juos... pauostyk. Kokie gražūs ir kvapnūs vyšnios žiedai.





Tu nusprendi pailsėti. Išsirink sode vietą, kurioje norėtum atsipūsti... Gal tai sodri žolė po vyšnia? Gal tai suoloelis? O gal kalva? Leisk savo vaizduotei pasirinkti. Nueik ten... Gali atsisėsti, gali atsigulti. Įsitaisyk patogiai. Pajusk, kaip žemės energija kyla ir pripildo tave ramybe, išmintimi.

Vyšnia apgaubia tave šiluma ir švytėjimu. Dabar kelias minutes aš paliksiu tave sode pailsėti. Pabūk čia, pasisemk ramybės, išminties ir atsipalaidavimo...  
Pauzė...


Na štai, tu pailsėjai, pasisėmei jėgų. Jautiesi tvirtas, pasitikintis savimi. Viskas, kas tau atrodė sunku, dabar pasidarė paprasčiau. Tu žinai atsakymus į tau rūpimus klausimus. Tu žinai geriausius sprendimus savo problemoms. Tu pasipildei jėgomis ir išmintimi.

Laikas grįžti. Dar kartą peržvelk žolę, sodą, medžius, dangų, saulę...

Kada tau bus sunku, nerasi sprendimo, nerasi ramybės, bet kada gali sugrįžti čia ir pasisemti jėgų ir išminties.

Atidaryk duris ir įeik į aikštelę prie laiptų. Durys užsiveria, laikas lipti laiptais į viršų. Lipi palengva, su kiekviena pakopa vis labiau pajunti realybę, girdi supančius garsus, užuodi kvapus.

Liko penkios pakopos. Penktos pakopos metu, tu prabusi žvalus ir pailsėjęs. 1... 2... 3... prabus žvalus ir pailsėjęs... 4... 5... Atsimerk. Pasiražyk. Giliai ir greitai įkvėpk ir iškvėpk.






# Savęs suvokimas įveikiant stresą

Turbūt visi sutiktume, kad paveikti stipraus susijaudinimo ar streso, negebame aiškiai mąstyti, aiškiai suvokti savo minčių, emocijų, ketinimų, elgesio bei priežasčių, mus paveikusių, sukėlusių intensyvius išgyvenimus. Ne visada galime suvaldyti kai kuriuos išorinius veiksnius, veikiančius mus kaip stresoriai, tačiau galime mokytis ir ugdyti gebėjimą valdyti mūsų vidinius išgyvenimus. Tam reikia ugdyti savęs suvokimą. Terminų, padedančių apibūdinti savo vidinio pasaulio žinojimą yra labai daug. Tarp jų yra savęs suvokimas (self-awareness), savirefleksija (self-reflection), savęs-įsivertinimas (self-assessment), savęs supratimas (self understanding), nuovoka apie save (self-perception), savimonė (self-consciousness). Naudodami kiekvieną iš terminų kalbame apie šiek tiek kitokį konkrečios asmenybės „Aš“ (Self) aspektą.

Savęs suvokimo (self-awareness) terminą pasiūlė socialinės psichologijos mokslininkai Shelley Duval ir Robert Wicklund 1972 metais (apmąstymų apie „Aš“ suvokimą galima rasti jau psichologo Wiliam James'o veikaluose, 1891m.). Teorijos pradininkai apibūdina savęs suvokimą šitaip: „Kuomet dėmesys nukreipiamas į vidų, o individo sąmonė yra sutelkta į jį patį, jis yra savo sąmonės objektas. Mes kalbame apie „objektyvų“ savęs suvokimą“ (Duval & Wicklund, 1972, p. 2). Taigi mes patys tampame savo dėmesio objektu. „Priešingai „subjektyvus“ savęs suvokimas atsiranda, kai dėmesys nukreipiamas nuo savęs ir asmuo „patiriamas kaip suvokimo ir veiksmų šaltinis“ (Duval & Wicklund, 1972, p.3). Taigi mes stebime ir suvokiame aplinką, tačiau savęs nesuvokiame kaip stebinčio.

Savęs suvokimas yra tarsi mūsų gyvenimo GPS. Negebėdami suvokti savo minčių, įsitikinimų, jausmų, norų negalėtume laikytis norimos gyvenimo krypties, o jeigu net ir atsidurtume išsvajotame gyvenimo taške, tai būtų likimo sėkmė, o ne mūsų pasiektas kelionės tikslas. Gebėjimas save stebėti, kaupti žinias apie save, daryti išvadas iš gaunamų patirčių yra pagrindinis pagalbininkas įgalinantis mus kurti savo unikalų streso įveikos būdų kompleksą. Stresoriai, į kuriuos reaguojame, būna būdingi tiek visiems žmonėms, taip ir mums, tačiau būna būdingi tiks mums (asmeniškai unikalūs, kartais labai subtilūs).






Todėl stebėdami save įvairiose situacijose, taikydami ir pritaikydami sau įvairias įveikos strategijas, atpažindami aplinkybes, kuriose metodas suveikia, o kokiose jis nėra efektyvus – galime sau padėti. Pavyzdžiui, vienas žinomiausių būdų, padedančių valdyti stresą, yra kvėpavimas. Sukurta daugybė paaiškinimų kaip teisingai kvėpuoti. Galima dėti daug pastangų mėginant atlikti pratimus teisingai. Tačiau pradžioje atpažinus, kad įkvepiamas oras užsilaiko nosiaryklėje arba gerklėje, krūtinės ląstos raumenys yra per daug įtempti (t.y. paviršutiniškas kvėpavimas), sąmoningai atpalaidavus pastebėtas kūno vietas – galime sau padėti efektyviau išnaudoti siūlomą streso įveikos metodą.

Savęs suvokimo gebėjimus galima lavinti įvairiais būdais. Tačiau jis prasideda nuo nuoširdaus susidomėjimo tuo, ką aš galvoju, ką jaučiu, kas vyksta mano kūne, kokie yra mano jusių pojūčiai. Taigi savęs suvokimo ugdymui reikalingi: nuoširdus susidomėjimas, dėmesys nukreiptas į save, praktika (kantrus žinių ir įžvalgų kaupimas bei naudojimas).

Šiuolaikiniame pasaulyje dėmesio sutelkimo kokybė keičiasi: gebame sutelkti dėmesį trumpam, bei dažnai mūsų dėmesys yra užvaldomas trumpų blykstelėjimų mus supančioje aplinkoje. Kito pratimo atlikimas gali vaizdžiai pademonstruoti mūsų gebėjimą kokybiškai sutelkti dėmesį. Atsakykite į klausimą: „Vairuojate autobusą. Važiuojate į rytus 12 km, pasukate į pietus ir važiuojate 2 km, įleidžiate devynis keleivius, tada pasukate į vakarus ir nuvažiuojate 3 km, išleidžiate keturis keleivius. Kiek metų turi autobuso vairuotojas?“ Dažnu atveju pratimas parodo, kad mūsų dėmesys turėtų būti lavintinas. Tas pats galioja ir dėmesiui nukreiptam į save.

Nors esame tie, kurie geriausiai žino, ką jaučia, kaip jaučia, ką galvoja, kuo tiki, gali būti nemažai sričių, kurių pažinimas ir apmąstymas galėtų mums tarnauti kasdienybėje. Klausimų kėlimas ir atsakymų ieškojimas yra puikus būdas gerinti savęs suvokimą skirtingais aspektais.





# Pratimas „Vidinio pasaulio tyrinėtojas“ (tinka 10-18 metų vaikams)

Eiga

Susipažink su klausimais ir pasistenk į juos atsakyti. Klausimai yra susiję su stresą keliančiomis situacijomis, nors yra daugybė klausimų apie asmenį taip pat kitomis temomis.

*Savęs suvokimas emociniu aspektu:*

- Kas tau sukėlė įtampos ar nerimo emociją šioje stresą keliančioje situacijoje?
- Kiek ilgai jautei nerimą (įtampą) šioje stresinėje situacijoje?
- Kaip įvertintum nerimo intensyvumą patiriamoje stresinėje situacijoje nuo 1 iki 10?
- Koks tavo elgesys ar mintys palaiko nerimą (įtampą) tam tikroje stresinėje situacijoje?
- Kokie tavo poreikiai turi būti patenkinti, kad sumažėtų nerimas (įtampa)?

*Savęs suvokimas fiziniu aspektu:*

- Aprašyk savo fizinius pojūčius kai esi atsipalaidavęs.
- Aprašyk savo kūno pojūčius, kai patiri stresinę situaciją.
- Ar jauti šiuo metu kokiose nors kūno vietose įtampą ar diskomfortą? Pasistenk pastebėti šias kūno vietas.
- Kokie yra tavo odos pojūčiai liečiant paviršių ant kurio sėdi ar gulai?
- Ką jauti savo kūne kai jautiesi labai komfortiškai šalia kažkokio žmogaus?
- Ką jauti savo kūne, kai jauti diskomfortą šalia kažkokio žmogaus.

*Savęs suvokimas aplinkos aspektu:*

- Ar tavo kambaryje yra kokių nors specifinių spalvų ar tekstūrų, dėl kurių jautiesi nesmagiai ar patiri stresą?
- Kaip foninis triukšmas tavo namuose ar pamokos metu veikia tavo gebėjimą susikaupti ir atsipalaiduoti?
- Kokie yra trys daiktai/dalykai, kurie tave dirgina mokyklos aplinkoje?
- Kokius kvapus galėtum panaudoti, kad sukurtum malonesnę ir jaukesnę atmosferą savo kambaryje?



# Pratimas: „Johari langas“ (tinka 10-18 metų vaikams)

Priemonės: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga

Užduotyje naudojamas savęs ir kitų vertinimas. Iš lentelės reikia išsirinkti 5-6 būdvardžius apie save ir šia lentelę pasidalinti su draugais paprašant nuoširdžiai parašyti, kokiomis 5-6 savybėmis jie tave apibūdintų. Būdvardžius reikia įrašyti į langelius A, B, C arba D.

Gabus	Prisitaikantis	Drąsus	Ramus	Rūpestingas
Linksmas	Protingas	Linksmas	Pasitikintis	Orus
Patikimas	Energingas	Draugiškas	Laimingas	Paslaugus
Nepriklausomas	Genialus	Brandus	Ekstravertas	Kuklus
Irzlus	Stebintis	Disciplinuotas	Išdidus	Tylus
Reflekuojantis	Atsipalaidavęs	Religinas	Atliepiantis	Kruopštus
Praktiškas	Sentimentalus	Kvailas	Spontaniškas	Simpatiškas
Įsitempęs	Patikimas	Šiltas	Išmintingas	Sąmojingas
Įžūlus	Įmantrus	Kilnus	Logiškas	Paprastas






	Žinomas sau	Nežinomas sau
Žinomas kitiems	A langelis Viešasis Aš	B langelis Aklasis Aš
Nežinomas kitiems	C langelis Slaptasis Aš	D langelis Nežinomas Aš







Pirmas langelis A, tai žinomas sau ir kitiems – viešasis Aš. Į šį langelį įrašome būdvardžius, kurie yra išrinkti mūsų pačių, taip pat ir draugų (t.y. būdvardžiai kartojasi).


Antras langelis B, tai kas nežinoma sau, bet žinoma kitiems – akklasis Aš. Į šį langelį įrašome būdvardžius, kuriuos paminėjo draugai, bet mes patys šitų savybių savyje nepastebime.

Trečias langelis C, tai kas žinoma sau, bet nežinoma kitiems – slaptasis Aš. Šiame langelyje įrašome būdvardžius, kuriais save apibūdiname patys, tačiau niekas iš draugų šių savybių nepaminėjo.

Ketvirtas langelis D, tai kas nežinoma sau ir nežinoma kitiems – nežinomas (pasąmoningasis) Aš. Šiame langelyje gali atsidurti bet kokie būdvardžiai, kurių patys nepaminėtume, taip pat nepaminėjo draugai.

Priklausomai nuo būdvardžių skaičiaus, kurie buvo įrašyti į langelius, kiekvienas iš langelių gali būti skirtingo dydžio ir atrodys skirtingai kiekvienos asmenybės atveju.

Pastaba: Johari lango lentelėje pateikiamas sutrumpintas būdvardžių sąrašas. Autoriai pateikia 55 būdvardžius.





## **Pritaikytas Johari lango metodas streso reakcijomis pažinti**

Taip pat Johari lango metodą galima panaudoti geresniam supratimui apie savo reakcijas į stresą. Užduotį reikia atlikti panašiai, kaip su būdvardžių lentele. Reikia išrinkti 5-6 būdingas reakcijas į stresą ir surašyti atitinkamame langelyje. Taip pat paprašyti draugų, kad ir jie išrinktų 5-6 reakcijas, kurias jie pastebi asmens elgesyje stresą keliančiose situacijose.

Surinktus atsakymus reikia įrašyti į atitinkamus langelius. Atsakymai, kurie buvo įrašyti į B langelį gali padėti pastebėti, kaip asmuo reaguoja į stresą, tačiau pats šito nepastebi. Išsiaiškinus žalingas reakcijas gaunama galimybė jas taisyti. Į C langelį patenka atsakymai, reakcijos į stresą, apie kurias žino pats asmuo, tačiau nežino aplinkiniai. Tai gali būti vidinės reakcijos, jos yra mažai pastebimos išorėje, jas asmuo patiria savo viduje (mintys, emocijos). Kartais kai kuriais atsakymais iš C langelio verta pasidalinti su kitais ir gauti jų pagalbos bei palaikymo.

Skauda galvą	Bandau pažiūrėti į situaciją su humoru	Pastiprinu save mintimis „aš galiu“	Jaučiu nuovargį	Klausiui patarimo
Bandau atlikti veiksmą, nors jaučiu įtampą	Skrolinu ekraną	Šoku	Atsimenu, kad jeigu net man nepasisėks, nieko blogo neįvyks	Daugiau valgau
Giliai, lėtai kvėpuoju	Atidėliuoju	Vaikštau	Išlieju įtampą ant šalia esančių žmonių	Leidžiu sau būti netobulam
Skauda pilvą	leškau draugijos	Vėmiu	Sunkiai susikaupiu	Sportuoju
Einu pasivaikščioti	Jaučiuosi pasimetęs	Praleidžiu laiką gamtoje	Prisimenu savo stipriasias savybes	Atsimenu, kad iš nemalonių patirčių galima pasimokyti
Medituoju	Bandau atpalaiduoti kūną (atlieku relaksacijos pratimus)	Žiūriu filmus	Paprašau mane apkabinti ir priglausti	Galvoje sukasi negatyvios mintys
Prarandu apetitą	Kartoju afirmacijas	Verkiu	Įsitempia raumenys	Meldžiuosi
Kreipiuosi į kitą paguodos ir nuraminimo	Piešiu	Išsikalbu	Aprašau savo savijautą	Patiriu nemigą
Įsivaizduoju, kad sėkmingai atliksiu užduotį	Pasirūpinu sveiką mitybą	leškau pozityvių aspektų	Padalinu užduotį į mažesnes užduoteles	Atsirenku, kokios užduotys yra svarbesnės ir atlieku jas pirmiausia
Planuoju laiką	Tampu irzlus	Sugalvoju apdovanojimą, kai atliksiu stresą sukeliančią užduotį	Tampu užmaršus	Pradedu greitai kalbėti



# Pratimas „O jeigu pažiūrėti į situaciją kitaip?“ (tinka 12-18 metų vaikams)

Priemonės: popieriaus lapai, rašikliai

Eiga

Kai kurie psichologai mano, kad mūsų išgyvenimus tam tikrose situacijose lemia tai, kaip mes suprantame įvykį, t.y. mūsų įsitikinimai. Pavyzdžiui, jeigu išgirdome staigų triukšmą, kuomet nukrito skėčio stovas ir siejame šį triukšmą su tuo, kad kažkas įsibrovė į namus, tai greičiausiai sunerimsime. Jeigu triukšmingą stovo kritimą paaiškiname tuo, kad stovą pastūmė katinas, tai galime patirti pakankamai neutralius jausmus. O jeigu susiejome stovo kritimą su tuo, kad tai atėjo mūsų draugas, su kuriuo eisime į vakarėlį, tai galime patirti džiugesį.

Taigi nuo to, kaip mes suvokiame konkretų įvykį, priklauso kokius jausmus išgyvensime. Keisdami įsitikinimą, galime įtakoti tai, kaip jausimės konkrečiose situacijose. Pratimas parodo, kad pasitelkdami gebėjimą suvokti ir įvardinti savo jausmus, mintis, įsitikinimus, elgesį bei esant būtinybei keisti – galime įtakoti savo emocinę būseną, pvz. jaustis ramiau, labiau savimi pasitikėti, geriau susikaupti, išlikti pozityviems stresinėse situacijose.

Toliau lentelės pirmame stulpelyje pateikiami klausimai, padedantys aprašyti realiai įvykusią situaciją, kurioje patyrėme stresą arba kitokius nemalonius jausmus. O lentelės antrame stulpelyje surašyti klausimai, padedantys nustatyti, kiek mūsų mintys, įsitikinimai yra mums palankūs, o kiek keistini.



<p>A. Įvykis.</p> <p>Trumpai aprašyk situaciją, kas atsitiko. Aprašydamas situaciją naudok žodžius, kurie padeda geriausiai apibūdinti tai, kaip prisimeni, išgyvenai įvykį</p>	<p>ZA. Kameros testas (kas atsitiko faktiškai)? Patikrink, ar viskas, ką aprašei A laukelyje, yra faktai.</p>
<p>B. Mintys ir įsitikinimai (ką tuomet galvojai?) Surašyk, kaip tuomet atrodė tavo vidinis dialogas, ką nuoširdžiai galvojai, kokie buvo tavo įsitikinimai apie A. B1 B2 B3 ...</p>	<p>ZB. Svarstymas apie B. Kokios mintys būtų sveikesnės? Patikrink, ar mintis, įsitikinimas iš langelio B yra sveika. Kiekvienai minčiai ar įsitikinimui užduok 5 sveiko mąstymo klausimus. Jei mintis ar įsitikinimas yra nesveikas, kenkiantis tau, ZB laukelyje parašyk priešingą sveiką mintį.</p>
<p>C. Emocijos. Aprašyk, kaip jauteisi šioje konkrečioje situacijoje, kokias emocijas tau sukėlė šis įvykis.</p>	<p>ZC. Pageidaujamos emocijos. Aprašyk, kaip norėtum jaustis panašiose situacijose ateityje.</p>
<p>D. Veiksmas (kaip tu pasielgei?) Aprašyk, ką padarei reaguodamas į šį įvykį, kaip pasielgei.</p>	<p>ZD. Pageidaujamas elgesys. Aprašyk, kaip norėtum elgtis panašiose situacijose ateityje.</p>



## Penki sveiko mąstymo klausimai

1. Ar ši mintis grindžiama patikimais faktais?
2. Ar šia mintimi ar įsitikinimu aš kenkiu sau ar kitiems? Ar ši mintis prisideda prie mano geros sveikatos?
3. Ar ši mintis padeda siekti užsibrėžtų tikslų?
4. Ar toks mano mąstymas veiksmingai padeda man išvengti nepageidaujamų konfliktų arba juos išspręsti?
5. Ar toks mano mąstymas padeda man jaustis taip, kaip aš noriu jaustis (nevirtodamas jokių medžiagų, narkotikų ar stimuliatorių)?

"Sveikas mąstymas" atitinka bent tris iš penkių principų: visos taisyklės yra lygiavertės, tačiau kai kurios taisyklės tam tikrose situacijose gali būti netaikomos. Be to, reikia atkreipti dėmesį, kad tai, kas yra sveika vienam asmeniui, ne visada yra sveika kitam, taip pat tai, kas yra sveika vienu metu, gali nebūti sveika kitu metu.



# GYVŪNŲ ASISTUOJAMA TERAPIJA

## *Kartais gyvūnai gali padėti labiau nei žmonės...*

Neretai pastebime, kad supykę ar nuliūdę vaikai mėgsta apsikabinti, glostyti savo keturkojus draugus ir tikrai pasijunta geriau. Pojūčiai, užplūstantys bendraujant ar glostant šiltakraujį gyvūną, yra ne kažkokia „mistika“, o fiziologinių pokyčių, vykstančių mūsų organizme, išdava. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad bendraujant su šunimi, maždaug po 15–20 minučių žmogaus organizme padidėja oksitocino kiekis, pakinta ir kiti fiziologiniai žmogaus rodikliai: normalizuojasi širdies ritmas, kraujo spaudimas. Kontaktas su gyvūnu gali sumažinti stresą, normalizuoti nervinės sistemos darbą, psichiką, padeda atsipalaiduoti, harmonizuoti ir pagerinti santykius, ugdo empatiją, discipliną, savitvardą, pasitikėjimą savo jėgomis.

Pasaulyje vis labiau populiarėja įvairios gyvūnų asistuojamos terapijos (angl. Animal assisted therapy) rūšys – felinoterapija (kačių), kaniterapija (šunų), hipoterapija (žirgų), delfinų terapija ir kitos gyvūnų terapijos rūšys. Gyvūnų terapija puiki pagalbinė priemonė, padedanti gerinti vaikų emocinę būseną, padedanti įveikti emocijų, elgesio sunkumus.

Gyvūnų asistuojamoji terapija pasaulyje gana paplitusi. Lietuvoje ši terapija dar tik žengia pirmuosius žingsnius, tačiau specialistai, teikiantys pagalbą vaikams taip pat vis dažniau į pagalbą pasitelkia šunis, žirgus, delfinus. Šios terapijos rūšys, ypač kaniterapija ir hipoterapija, tampa vis labiau populiarios ir pasiekiamos.





# HIPOTERAPIJA

Glostant, šukuojant, jojant tarp vaiko ir žirgo užsimezga ryšys, suteikiantis motyvacijos dėmėtis išoriniu pasauliu, tobulėti. Įgyjant naujų įgūdžių valdyti žirgą kyla pasitikėjimas savimi bei aplinkiniais, ugdoma kantrybė ir atsakomybės jausmas, savarankiškumas, mažėja emocinės problemos.

Skiriamos kelios hipoterapijos formos:

Kontakto su žirgu terapija

·Be jojimo, ne mažiau svarbus ir vaiko emocinis ryšys su gyvūnu – žirgo glostymas, maitinimas morkomis, obuoliais ar kitais skanėstais, padedantis stiprinti jūdvių draugystę. Vaikas nebūtinai turi sėdėti ant žirgo – jis gali juo rūpintis, vedžioti. Vedžiodamas žirgą, vaikas jaučiasi svarbus - jo klauso didelis ir stiprus gyvūnas. Vaikas kartu su žirgu, gali įveikti įvairius maršrutus, atlikti įvairias užduotis, arba tiesiog pasivaikščioti.

·Poveikis žirgo judesiu. Metodus gali būti taikomas ir fizinę ar kompleksinę negalią turintiems vaikams. Poveikis sėdint ant žingsniuojančio žirgo unikalus - į smegenis gaunamas impulsas kaip pačiam einant, smegenyse koduojamos teisingo judesio schemas. Jojant normalizuojasi raumenų tonusas, lavėja lygsvara, koordinacija, erdvinė orientacija, ritmo pajautimas, gerėja laikysena,

Hipoterapija visam pasaulyje laikoma vienu iš geriausių būdų autizmo spektro sutrikimą turinčių vaikų socializacijai. Žirgas tampa jungiančia grandimi tarp vaiko autisto vidinio pasaulio ir jį supančios realybės. Jojant vaikas lieka savo saugaus ir įprasto pasaulio viduje, bet tuo pačiu metu yra priverstas bendradarbiauti su aplinka.

Siekiant, kad būtų pasiektas norimas poveikis, terapiniai užsiėmimai su gyvūnu turi vykti reguliariai, geriausia – kartą per savaitę, ir tęstis bent 3 mėnesius. Dar geriau, jeigu tai yra individualūs užsiėmimai arba veikla labai mažose grupelėse.







# FELINOTERAPIJA

Felinoterapija, kaip ir kitos gyvūnų asistuojamosios terapijos, teigiamai veikia žmogaus emocinę, psichologinę būklę, taip pat organizme vykstančius procesus. Moksliniais tyrimais įrodytas katinų poveikis:

- kačių glostymas padidina organizme laimės hormonų oksitocino bei endorfinų išsiskyrimą ir sumažina streso hormonų, tokių, kaip kortizolis, kiekį;
- katės murkimas – tai garsas, sklaidžiantis nuo 20 iki 50 hercų dažnio bangas. Tokio dažnio garsai ramina nervų sistemą, sumažina galvos bei sąnarių skausmus, gerina kraujotaką;
- bendraujant su katinu žmogaus smegenyse atsiranda atsipalaidavimą rodančių delta bangų;
- mokyklinio amžiaus vaikai, kurių namuose yra katė, mokyklą praleidžia vidutiniškai 9 dienomis per mokslo metus mažiau;

Katino glostymas nuramina, net įveda į savotišką transą, atpalaiduoja kūną ir mintis, padeda gydyti depresiją. Katinui, kaip ir šuniui, galima viską pasipasakoti, ką paprastai ir daro vaikai, nes jis viską supranta ir niekada nepasmerkia. Katinai gyvena „čia ir dabar, mokydami pamiršti praeities nuoskaudas ir nesirūpinti perdėtai dėl rytojaus. Be to, rūpinimasis katinais, kaip ir kitais gyvūnais, ugdo altruizmą, atjautą, stiprina savivertę.

Atsipalaiduoti ir pasijusti geriau vaikams padeda ne tik kačių glostymas, žaidimas ar rūpinimasis jomis, bet ir stebėjimas, jų piešimas, fotografavimas, figūrėlių lipdymas – tai ypač rekomenduotina, dažnai patiriantiems stresą, besiskundžiantiems bloga atmintimi, emocijų nevaldymu.

Felinoterapija yra viena iš prieinamiausių gyvūnų terapijos rūšių, plačiai taikoma įvairiose šalyse, taip pat ir kaimyninėje Lenkijoje, tačiau Lietuvoje tikslinis kačių pasitelkimas terapijai vis dar nėra populiarus.

Terapinė veikla gali būti vykdoma individualiai ir grupinė. Seanse dalyvauja felinoterapeutas ir, žinoma, katinas. Terapeutas su katinu gali dirbti ne tik savo kabinete, bet ir lankytis įstagoje, klientų namuose, o užsiėmimų forma pritaikoma individualiai pagal paciento poreikius. Tačiau visų pirma tai yra kontaktas, susidedantis iš gyvūno glostymo, apkabinimo, žaidimo su juo, šėrimo ar laikymo ant kelių. Pastebima, kad net trumpi užsiėmimai duoda teigiamų rezultatų. Gyvūno buvimas sumažina gynybiškumą ir stresą terapinio kontakto metu. Katė atlieka integruojantį vaidmenį - tampa įprasta terapeuto ir paciento pokalbių tema.

Nors katės yra mažiau populiarios terapijoje nei šunys, autizmu sergantys vaikai neretai labiau mėgaujasi kačių draugija. Katės yra natūralios, spontaniškos ir neprimeta savo draugijos.






# KANITERAPIJA


Turėti keturkojį draugą – daugelio vaikų svajonė. Tačiau kai kuriems buvimas su šunimi yra daugiau nei maloniai praleistas laikas. Kaniterapijos užsiėmimai, kaip ir kitos gyvūnų terapijos rūšys, padeda spręsti psichologines problemas ir stiprėti fiziškai. Tyrimais įrodytas teigiamas kaniterapijos poveikis – tiek momentinis, tiek trumpalaikis, trunkantis dieną ar kelias, tiek ilgalaikis. Hiperaktyvus vaikas, padedamas šuns, gali įprasti labiau valdyti savo emocijas. Globos namuose gyvenantys vaikai – lengviau adaptuotis naujoje aplinkoje, greičiau išmokti socialinių įgūdžių. Šuo motyvuoja atlikti veiklą, sustiprėja noras mokytis, pažinti, stengtis. Specialistai kaniterapijos užsiėmimus rekomenduoja taikyti vaikams, turintiems emocijų ir elgesio sutrikimų, raidos sutrikimų, autizmo spektro sutrikimų, Dauno sindromą, cerebrinį paralyžių, po sunkių trauminių įvykių. Vaikai neretai nerimauja kalbėdami su suaugusiu, tačiau būdami su šunimi, jį liesdami, atsipalaiduoja, sumažėja baimės.

Pritaikyti kaniterapiją įmanoma labai įvairiai. Vaiko galime prašyti padėti atlikti tam tikras, specialiai paruoštas užduotis arba tiesiog pašukuoti, padėti dresuoti, pavedžioti, pažaisti žaislais, atnešti šuniui vandens. Kiekviena sėkmingai atlikta užduotis didina vaiko savivertę, džiugina, skatina siekti daugiau. Su šunimi galima piešti, žaisti žaidimus. Susitikimai su šunimi skatina dažniau naudotis uoslės, regos, klausos, lietimio pažinimo pojūčiais. Užsiėmimų su šunimis metu tai pat galima lavinti motoriką ir pažintines funkcijas.

Kaniterapija, kaip ir kitos gyvūnų terapijos rūšys, yra taikoma kaip pagalbinis metodas šalia tradicinių pagalbos būdų. Užsiėmimų pobūdis priklauso nuo to, kokių tikslų bus siekiama - sumažinti vaiko nerimą, mokytis bendravimo, lavinti pažintines funkcijas, stiprinti raumenis ar kt. Šuns pagalba naudinga bet kuriuo atveju. Jei dirba ergoterapeutas, šuo padeda vaikui lavinti smulkiąją ar stambiają motoriką, jei dirba psichologas, šuo būna konsultavimo kambaryje, dažnai šuo pats būna šalia konsultuojamo asmens, kad jis jaustųsi ramiai ir būtų lengviau glostant švelnų gyvūną bendrauti su psichologu.








Vis labiau populiarėja skaitymai su šunimis. Siekiant pagerinti vaikų skaitymo įgūdžius ir kalbos žinojimą, buvo ieškoma naujų alternatyvų, padedančių vaikams geriau įsisavinti žinias. Buvo nuspręsta atlikti eksperimentą, kuriame tyrėjai pasitelkė šunį, kaip skaitymo draugą. Buvo svarbu pasirinkti tokį skaitymo draugą, kuris ramiai klausytų, nevertintų ir netaisytų klaidų. Tyrimų metu pastebėta, jog vaikai labai susidomėjo šiais užsiėmimais, skaitydami nejausdavo nerimo, laukdavo susitikimo su šunimi, netgi norėdavo jam paskaityti. Ši terapija padėjo moksleiviams įgyti didesnės patirties ir pasitikėjimo skaityti prieš klasę.

Skaitymai su šunimis taikomi ir Lietuvoje, juos organizuoja mokyklos, bibliotekos. Dalyvaudami užsiėmimuose su šunimis, vaikai lavina skaitymo įgūdžius, dėmesio koncentraciją, kalbinius įgūdžius. Malonūs išgyvenimai, susiję su skaitymu ir bendravimu su šunimi skatina vaikus drąsiau skaityti, laisviau jaustis ir atsikratyti baimių, padeda atgauti savivertę, mažina atskirtį.





# Naudota literatūra:

1. Shults I. G. (1985). Autogeninė treniruotė. M.
2. Lindemanas X. (1980). Autogeninė treniruotė. M.
3. Belyajevs G. S., Lobzinas V. S., Kopylova I. A. (1977) Psichohigieninė savireguliacija. L.
4. Lobzinas V. S., Rešetnikovas M. M. (1986). Autogeninė treniruotė. L.
5. Autogeninės treniruotės teorija ir praktika. (1980) M.: Medicina.
6. Neverauskas J. (2017). Įsisąmoninimu grįstos metodikos jaunimui ir vaikams. Lietuvos įsisąmoninimu grįstos psichologijos asociacija.
7. Saltzman, A. (2014). A still quiet place: a mindfulness program for teaching children and adolescents to ease stress and difficult emotions, New Harbinger Publications.
8. L. Cirtautienė, G. Meslinienė (2014) „Žaidžiu jausmus: pyktis“; metodinis leidinys.
9. L. Phifer, A. Crowder, T. Elsenraat, R. Hull (2017). Wielka domowa apteczka psychologiczna. Levyz Books.
10. U. Afzal (2020) Mindfulness dla dzieci. Studio koloru.
8. Morris E. „Self-awareness and stress reduction“ transcript, Prieiga per internetą: <https://www.annafreud.org/media/13458/self-awareness-and-stress-reduction-transcript.pdf>
9. Osmanoglu D. E., Expansion of the Open Area (Johari Window) and Group Work Directed to Enhancing the Level of Subjective Well-being, Journal of Education and Training Studies, Vol. 7, Nr. 5, psl. 76-85, 2019. Prieiga per internetą: [https://www.researchgate.net/publication/332566290\\_Expansion\\_of\\_the\\_Open\\_Area\\_Johari\\_Window\\_and\\_Group\\_Work\\_Directed\\_to\\_Enhancing\\_the\\_Level\\_of\\_Subjective\\_Well-being](https://www.researchgate.net/publication/332566290_Expansion_of_the_Open_Area_Johari_Window_and_Group_Work_Directed_to_Enhancing_the_Level_of_Subjective_Well-being)
10. Silvia, P. J., Duval, T. S., Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems, Personality and Social Psychology Review, 5, psl. 230-241, 2001. Prieiga per internetą: [https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/p\\_silvia\\_objective\\_2001.pdf](https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/p_silvia_objective_2001.pdf)
11. Silvia, P. J., Self-Awareness and the Regulation of Emotional Intensity, Self and Identity, 1, psl. 3-10, 2002. Prieiga per internetą: [https://www.researchgate.net/publication/247516657\\_Self-Awareness\\_and\\_the\\_Regulation\\_of\\_Emotional\\_Intensity](https://www.researchgate.net/publication/247516657_Self-Awareness_and_the_Regulation_of_Emotional_Intensity)
12. Rafiq I., Dr Naveed, Does Self-Awareness help in reducing Work Stress Caused by Work Overload and Role Conflict?, Journal of Maangerian Sciences, Vol. 14, psl. 44-52, 2020. Prieiga per internetą: [https://www.researchgate.net/publication/352090613\\_Does\\_Self-Awareness\\_help\\_in\\_reducing\\_Work\\_Stress\\_Caused\\_by\\_Work\\_Overload\\_and\\_Role\\_Conflict](https://www.researchgate.net/publication/352090613_Does_Self-Awareness_help_in_reducing_Work_Stress_Caused_by_Work_Overload_and_Role_Conflict)
13. Wirga M., DeBernardi M., Wirga A., Wirga, M. L., Banout M., Gulyayeva Fuller O., Maultsby's Rational Behavior Therapy - Background, Description, Practical Applications, and Recent Developments, Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, Vol. 38, Nr. 3, 2020. Prieiga per internetą: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-020-00341-8>



# Naudingi šaltiniai:

1. Germer, Ch, K. (2018). Sąmoningas kelias į užuojautą sau. Vilnius: Sofoklis.
2. Jakonienė, A. (2022). Dėmesingo įsisąmoninimo kortelių žaidimas vaikams: (5–9 m. amžiaus). Trakai.
3. Piroddi, Ch. (2020). Dėmesingumas. Kaip išmokti susikaupti? 5-6 metų vaikams. Kaunas: Šviesa.
4. Piroddi, Ch. (2020). Dėmesingumo link. Veiklos knyga. 5-6 metų vaikams. Kaunas: Šviesa.
5. Siegel, R. D. (2019). Sąmoningumo ugdymas. Mindfulness. Vilnius: Sofoklis.
6. Žmogaus institutas, Mindfulness praktikų nauda darbui su vaikais. Prieiga per internetą: <<https://www.youtube.com/watch?v=ZMpPk7sn1dk>>
7. Žmogaus institutas, Mindfulness grįstų praktinių užsiėmimų ciklas. Prieiga per internetą: <<https://youtube.com/playlist?list=PLmHV7q4OY3falo31o7wLYJ6KQVsuy4cYD>>



## Metodinę medžiagą paruošė:

Anna Neverkevič, Viliaus r. Kyviškių pagrindinės mokyklos psichologė

Dalia Žičkienė, Viliaus r. Sudervės Mariano Zdziechovskio pagrindinės mokyklos psichologė, hipoterapijos instruktore

Diana Karsokienė, Viliaus r. Rudaminos „Ryto“ gimnazijos psichologė, įsisaugoninimu grįstų intervencijų mokytoja

Olga Bartkevič, Viliaus rajono pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė, EEG ir GSR biologinio grįžtamojo ryšio metodo trenerė

Agnieška Ragucka, Viliaus rajono pedagoginės psichologinės tarnybos, Viliaus r. Skaidiškių mokyklos-darželio psichologė

Agnessa Ogar, Viliaus rajono pedagoginės psichologinės tarnybos, Viliaus Adomo Mickevičiaus licėjaus psichologė