

Dėmesingo įsisąmoninimo taikymas (*ang. mindfulness*) pedagogo darbe

INGA JUODKŪNĖ

Psichologė, dėmesingo įsisąmoninimo trenerė

www.atspirtiestaskas.lt

I. KAS YRA DĖMESINGAS ĮSISĄMONINIMAS?

Dėmesingą įsisąmoninimą (DI) plėtojančios mokslo įstaigos ir mokslininkai



Ellen Langer



Sara Lazar



Jon Kabat-Zinn

PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY



Rebecca Crane



Mark Williams

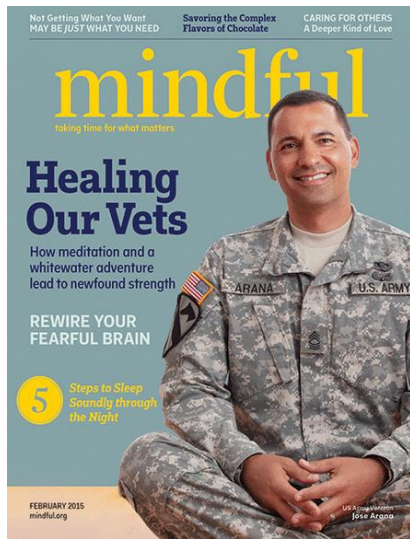


Organizacijos praktikuojančios DĮ

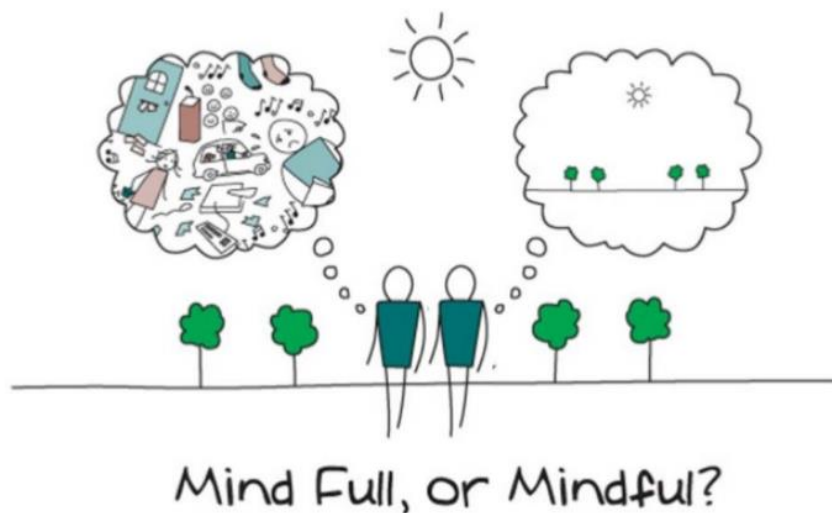


Mindfulness is everywhere.

Dėmesingas įsisąmoninimas praktikuojamas nuo karinių struktūrų iki moksleivių



Kas yra dėmesingumas?



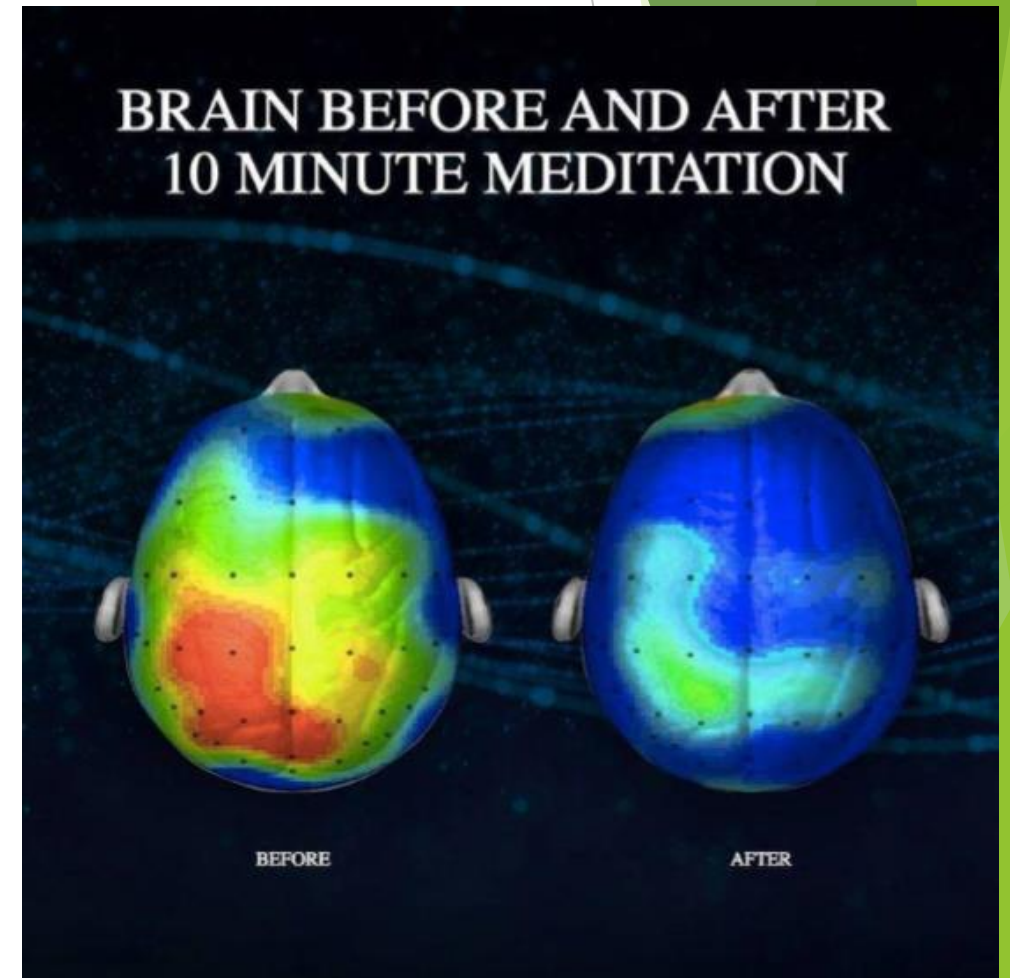
- ▶ Pagalvokime apie labai svarbų mums dalyką gyvenime. Užsimerkime (kelias sek.) ir pabūkime su tuo dalyku.
- ▶ *Kai esame dėmesingi ir susikaupę dalyvaujame savo gyvenime ir patiriame intensyvų kiekvienos akimirkos gyvybingumą. O kartu užmezgame ryšį su savo vidiniais resursais, leidžiančiais patirti išvalgas, transformuotis ir augti. (Jon Kabat-Zinn)*

Kas yra dėmesingas įsisąmoninimas?

I. Dėmesio valdymas

- ▶ Įsisąmoninimas kur dėmesys yra
- ▶ Sąmoningas apsisprendimas kur norime, kad jis būtų
- ▶ Sąmoningas dėmesio nukreipimas link norimo objekto
- ▶ Dėmesio išlaikymas (dėmesio „nuklydimas“ pastebėjimas ir grąžinimas prie norimo objekto)

II. Įsisąmoninimas - realybės matymas su kuo mažiau mąstymo klaidų ar iškreipimų



5 min. kvėpavimo meditacija

Kokios yra dėmesingo įsisąmoninimo praktikos?

▶ Mokslu pagrįstos pagrindinės programos:

- ▶ Streso valdymas grįstas dėmesingu įsisąmoninimu (Mindfulness-based stress reduction (MBSR))
- ▶ Kognityvinė elgesio terapija grįsta dėmesingu įsisąmoninimu (Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT))
- ▶ Dėmesingu įsisąmoninimo praktikos organizacijoje, tėvystėje, valgyme.

▶ Praktikos yra formalios ir neformalios

- ▶ Formalios: meditacijos. Pagrindinės - kvėpavimo, kūno skenavimo.
- ▶ Neformalios: trumpi stabtelėjimai, pirmas kąsnis, pirmas gurkšnis, akimirkos įsisąmoninimas, sąmoningas ėjimas, žaidimas.

Kokia nauda suaugusiems?

Pratybų įtakoje vystosi tokie psichologiniai gebėjimai kaip:

- ▶ **Vertinimo atsisakymas (Non-judging)** - buvimas nešališku savo išgyvenimų liudininku.
- ▶ **Kantrybė (Patience)** - supratimas, kad viskam turi ateiti savas laikas.
- ▶ **Naujoko protas (Beginner's mind)** - pasirengimas viską matyti tarsi pirmą kartą, žvelgti į savo išgyvenimus nesiremiant praeitimi.
- ▶ **Pasitikėjimas (Trust)** - tikėjimas savo minčių, jausmų ir intuicijos pagrįstumu.
- ▶ **Siekimo atsisakymas (Non-striving)** - pasiryžimas leisti dabarčiai būti tokiai, kokia ji yra, neturėjimas kito tikslo kaip tik leisti sau būti tokiam, koks šiuo metu esi.
- ▶ **Susitaikymas (Acceptance)** - atvirumas ir noras matyti viską taip, kaip šiuo metu yra.
- ▶ **Neprisirišimas (Letting go)** - sugebėjimo pripažinti tai, kad išgyvenimai ir potyriai prasideda ir baigiasi, lavinimas, bei neįsitraukimas į jų turinį.

Kokia nauda vaikams?

- ▶ **Lavina pastabumą:** Vaikai išmoksta įsiklausyti į savo patirtį, pasižymėti adekvatesnėmis reakcijomis į įvairias situacijas.
- ▶ **Didesnė koncentracija:** Gebėjimas ilgiau išlaikyti dėmesį
- ▶ **Laikas protui pailsėti:** Vaikai dažnai pavargsta. Kad galėtų mokytis ir augti, jiems svarbu turėti laiko, kuomet kūnas ir protas galėtų atsinaujinti, ir nepakanka, jeigu tai vyksta tik miegant.
- ▶ **Didina saugumo jausmą:** Sąmoningi, dėmesingi užsiėmimai bet kokio amžiaus vaikams padeda pasijusti stabiliai ir saugiai.
- ▶ **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, į kurį verta investuoti. Tai padeda ugdyti psichologinį atsparumą, ir apsaugo nuo streso, nerimo ir depresijos ateityje.
- ▶ **Jausmas, kad esi geras ir turi artimą ryšį su kitais:** Tai mažina patyčių tikimybę, stiprina vaikų draugystes ir padeda lavinti socialinius įgūdžius. Stiprina rūpinimąsi kitais, gerumą, dosnumą, dėkingumą ir gebėjimą džiaugtis kitų žmonių laime.

*Ką vaikai kalba apie dėmesingą
įsisažmoninimą?*

II. KAIP DĖMESINGĄ ĮSISĄMONINIMĄ TAIKYTI MOKYKLOJE?

3 žingsniai mokytoją vedantys dėmesingo įsisąmoninimo keliu:

- ▶ Pirmas žingsnis „**Aš praktikuoju**“ - apsisprendimas praktikuoti dėmesingo įsisąmoninimo (ne)formalias praktikas
- ▶ Antras žingsnis „**Tampu pavyzdžiu kitiems**“ - įtraukti dėmesingo įsisąmoninimo trumpas praktikas į savo dalyko pamokas
- ▶ Trečias žingsnis „**Kviečiu kurti bendruomenę**“ - dėmesingo įsisąmoninimo įvairias praktikas kviečiu praktikuoti mokinių ir mokytojų bendruomenėse

Įtaką galime daryti kiekvienas

Bendros rekomendacijos taikyti DĮ praktikas klasėje:

1. **Darykite reguliariai.** Pratimai turi būti atliekami pastoviai. Tada vaikai supranta jų prasmę ir pajunta naudą.
2. **Vaikų amžius tinkamas praktikai.** Praktikos atitinka vaikų amžių. Pvz. ikimokyklinukams praktikos atliekamos per muziką, judesius, maistą; paaugliams - kvėpavimo meditacijos.
3. **Praktikuokite žaismingai ir lengvai**
4. **Pratimus vaikams vadiname žaidimais**
5. **Praktikų/žaidimų nepaverčiame bausmėmis**
6. **Praktikuokite/ žaiskite reguliariai, nors ir labai trumpai (pvz. 2 min.)**

Patarimai iš praktikos, kaip pateikti DĮ praktikas

Megan Cowan, Mindful Schools programos Oaklande (Naujoji Zelandija) direktorė, pateikia patarimus apie DĮ praktikų pateikimą vaikams (2010):

1. **Visada prisiminkite, kodėl mokote vaikus šios praktikos**, koks to tikslas. Praktikuokite tik pozityviame kontekste, niekada nenaudokite šių pratimų kaip disciplinavimo įrankio.
2. **Būtinai praktikuokite patys!** Šiuo atveju tikrai netinka senas posakis, kad tas, kuris pats kažko nesugeba, moko kitus.
3. **Susikurkite pastovią rutiną**, kad patys kasdien praktikuotumėte (kartu su mokiniais).
4. **Paruoškite aplinką** (pvz. klasę) sėkmingai praktikai: jeigu reikia, perstumdykite baldus arba paprašykite, kad vaikai persėstų reikiamu būdu.
5. **Įtraukite vaikus ar mokinius į šią veiklą**; galbūt klasėje kasdien vis kitas vaikas gali būti atsakingas už tai, kad visiems primintų, jog laikas praktikuoti.

Kaip galime pradėti? PRATIMAS - Varpelis

Cowan (2010) pateikia tokį instrukcijų variantą, kurį galima išmėginti su grupe vaikų, pavyzdžiui, klasėje:

“Įsitaisykite savo ‘dėmesingame kūne’ - jis ramus ir tylus, sėdime tiesiai, akys užmerktos.”

“Dabar visa dėmesį skirkime varpeliui, kurio garsą tuoj išgirsime. Klausykitės varpelio garso, kol jis visiškai nutils.”

Paskambinkite “dėmesingumo varpeliu,” ar paprašykite tai padaryti vieno iš mokinių. Naudokite ilgai skambantį varpelį ar barškynę, kad vaikai mokytųsi dėmesingo klausymosi.

“Pakelkite ranką, kaip garso jau nebegirdėsite.”

Kai dauguma vaikų bus pakėlę rankas, galite pasakyti, “Dabar lėtai, dėmesingai, padėkite savo ranką ant pilvo ar krūtinės, ir tiesiog pajuskite kvėpavimą.”

Kad padėtumėte vaikams išlikti susitelkusiems, galite kartas nuo karto priminti “Tiesiog įkvepiame....”, “Tiesiog iškvepiame....”

Paskambinkite varpeliu ir užbaikite praktiką.

Daugiau informacijos ir pratimų anglų kalba: <http://annakaharris.com/mindfulness-for-children/>

Kaip galime pradėti? PRATIMAS - Žmogus voras

Super herojai gali padėti vaikams išmokti susitelkti į dabartį.

Išmokykite vaikus “įjungti” savo “Žmogaus - voro pojūčius”, t.y. gebėjimą ypač susitelkus uosti, matyti, girdėti, ragauti ir liesti taip, kaip tai daro Žmogus-voras, stebėdamas aplinkinį pasaulį.

Tai paskatins vaiką stabtelėti ir visą dėmesį sutelkti į dabarties akimirką bei visiškai atsiverti per pojūčius gaunamai informacijai.

Tai klasikinis mindfulness pratimas, pateiktas vaikams patraukliu ir suprantamu būdu, kurį jie tikrai noriai ir nesunkiai išmėgina.



*Kaip dėmesingu įsisąmoninimu
sudominti paauglius?*

Kviečiu praktikuoti dėmesingą įsisąmoninimą !

Draugaukime Facebook, LinkedIn – Psichologė Inga Juodkūnė ir Moderniosios Terapijos Centras

inga.juodkune@gmail.com www.atspirtiestaskas.lt

info@terapijoscentras.eu www.terapijoscentras.eu