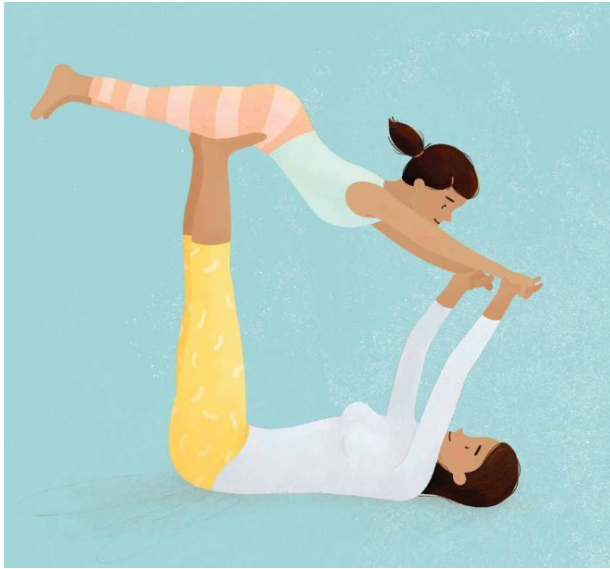


DĒMESINGAS ĪSISĀMONINIMAS IR JOGA VISAI ŠEIMAI
PRATIMAI PRADEDANTIESIEMS





JOGOS IR DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO PRINCIPAI

- BŪKITE ŽAISMINGI, PASITELKITE HUMORO JAUSMĄ.
- UGDYKITE ATJAUTĄ IR PASITIKĖJIMĄ.
- BŪKITE SMALSŪS.
- PALAIKYKITE VIENAS KITO ĮGŪDŽIŲ TOBULĖJIMĄ IR AUGIMĄ.
- PER PRAKTIKAS PLĖTOKITE AUTENTIŠKĄ SAVO ŠEIMOS BENDRAVIMĄ.
- VISUS PRATIMUS VAIKUI PATEIKITE KAIP ŽAIDIMUS.

DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO IR JOGOS NAUDA VAIKAMS IR TĖVAMS

- LABIAU PASITIKĖSITE SAVIMI.
- LENGVIAU SUTELKSITE DĖMESĮ.
- PADIDĖS RŪPINIMASIS KITAIŠ IR EMPATIJA.
- SUMAŽĖS NERIMAS.
- LABIAU ATSIPALAUDOSITE IR DIDĖS RAMYBĖS JAUSMAS.



*PARENGTA PAGAL
Katherine Priore Ghannam, 2018,
Eline Snell, 2010
Parengė psichologė Lina Noreikienė*

DĖMESINGAS ĮSISĄMONINIMAS



- Dėmesingas įsisąmoninimas (mindfulness) - tai gebėjimas ar įgūdis sustoti ir įsisąmoninti mintis bei būti dabarties momente.
- Tai yra ne kas kita kaip dabarties suvokimas, atviras ir draugiškas noras suprasti, kas vyksta savo viduje ir išorėje.
- Tai reiškia gyventi dabartimi nevertinant, neįgnoruojant tai, kas vyksta, neatsisakant mums sunkių patirčių ar spaudimo iš išorės. (Ir tai nėra tas pats, kas *galvoti* apie dabartinį momentą).
- Praktikuodami dėmesingą buvimą ar sąmoningumą, vaikai išmoksta trumpam sustoti, pajauti savo kvėpavimą ir suvokti, ko jiems reikia šiuo momentu.
- Tai leidžia atpažinti impulsus, kokie jie yra, ir išmokti priimti, kad ne visi dalykai gyvenime yra šaunūs ir gražūs.
- Vaikai mokosi atkreipti dėmesį (būtent draugišką dėmesį) į tai, ką jie daro.
- Jie mokosi neslėpti, o suprasti savo ir kitų vidinį pasaulį. Tai leidžia augti ir BŪTI SAVIMI.

Dėmesingo įsisąmoninimo pratimai tinkami vaikams nuo 5 metų ir vyresniems, norintiems išmokti atpažinti ir nuraminti galvoje siaučiančias mintis, suprasti savo emocijas bei pagerinti susikaupimą.

Šie pratimai labai svarbūs vaikams, kuriems būdinga žema savivertė, jaučiantiems nerimą, nesaugiems ir patiriantiems kitų sunkumų.

DĖMESINGO ĮSIŠAMONINIMO PRAKTIKŲ-ŽAIDIMAI

1. "VARLYTĖS STEBĖJIMAS"

Papasakokite vaikui apie dėmesingą varlytę. Pakvieskite įsivaizduoti ją ar net susitapatinti.

"Dabar giliai įkvėpkime, įsitaisykime patogiai, užmerkime akis, ir abu įsivaizduokime, kad tu ir aš esame mažos varlytės, gyvenančios didelėje kūdroje. Apsižvalgykime, kokia aplinka kūdroje, kas vyksta... Mažos varlytės yra nepaprasti gyvūnai. Jos ne tik sugeba šuoliuoti aukštai ir greitai, bet taip pat gali sėdėti labai ramiai ir stebėti aplinką. Varlytės žino, kas vyksta aplink, bet nepuola staigiai reaguoti į tai. Jos sėdi ramiai ir kvėpuoja, užuot barsčiusios savo energiją į visas puses ir dariusios tai, kas šauna į galvą. Mes abu, kaip tos mažos varlytės, sėdime labai ramiai ir kvėpuojame. Tavo ir mano pilvukas šiek tiek pakyla ir nusileidžia. Pastebėkime pilvuko judesius. Jie kyla ir vėl leidžiasi, kyla ir leidžiasi...Esame abu saugūs ir ramūs. Viską, ką gali padaryti kūdros varlytės, galime ir MES. Ir viskas, ko reikia, tai yra kvėpavimas. PABŪKIME ŠIOJE AKIMIRKOJE IR, KAI BŪSI PASIRUOŠĘS, ATSIMERK".

Atlikdamas varlytės pratimą, Jūsų vaikas išmoks:

1. labiau susikaupti, o tai pagerins įsiminimą mokymosi veikloje;
2. bus mažiau impulsyvus;
3. labiau pažins savo reakcijas ir vidinį pasaulį, priimdamas visokias patirtis, tiek malonias, tiek nemalonias, ir taip sėkmingiau ugdykite savo vaiko psichologinį atsparumą.

Žaiskite šį žaidimą kasdien ir pamatysite pokyčius savyje ir vaike.

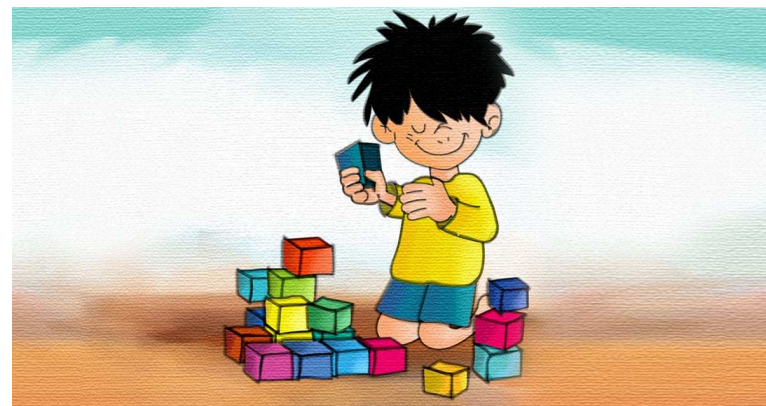


2. ŽAIDIMAS "ATVIRAS DAIKTŲ STEBĖJIMAS"

Maži vaikai turi prigimtinį smalsumą ir atvirą protą tyrinėjimui be vertinimo ir teisimo. Pastebime, jog mažieji yra labai žingeidūs. Tačiau augant, vyresnėlius vis dažniau apima abejonės ir jie dažnai jaučiasi nesaugūs, mano, kad yra nepakankamai geri. Šiuo žaidimu galima lavinti ne tik dėmesingumą, bet ir atvirą protą visoms patirtims.

Žaidimas: daiktų stebėjimas.

1. Ant stalo padėkite 12 įvairių daiktų, parodykite juos vaikui. Pasakykite, jog įsidėmėtų, apžiūrėtų juos smalsiai.
2. Tada šiuos daiktus uždenkite skarute, kad nesimatytų ir po 30 sekundžių pakvieskite vaiką išvardinti, kokie daiktai yra paslėpti.
3. Žaiskite šį žaidimą keletą kartų per savaitę ir pastebėsite, kaip vaikas vis geriau susikaups.
4. Vaikas neturi prisiminti visų daiktų, tiesiog žaisti ir bandyti. Skatinkite dalyvauti, o ne orientuotis į pasiekimus.



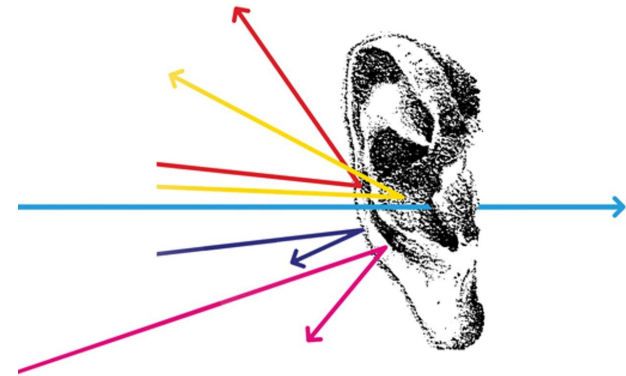
- Žaidimo metu galite pastebėti įvairias vaiko reakcijas, ar emocijas. Pastebėsite jaudulį, nerimą, erzulį, pyktį, kai nepavyksta atspėti, ar kai pasimiršta.
- Tokiu atveju labai svarbu normalizuoti vaikui situaciją ir skatinti jį žaisti toliau.
- Svarbu tęsti ir nesvarbu ar prisimins, ar ne, akcentuokite sėkmės priklausymą nuo bandymų skaičiaus. Kuo daugiau bandysi, tuo geriau pasiseks.
- Šis žaidimas padės lavinti dėmesį ir susikaupimą.
- Vaikams tai patinka.
- Be šio žaidimo, mokykite vaikus būti atidžiais ir įprastiniame gyvenime, pavyzdžiui, dėmesingai pabusti ir pastebėti savo kūną ryte. Skatinkite vaiką stebėti savo pabudimą, kokioje pozicijoje buvo rankos, kojos, galbūt patalynė. Toks įgūdis formuos galimybę į dienos veiklas pažvelgti dėmesingai, nevertinant patirčių.

3. ŽAIDIMAS "PAKLAUSYK MANO DIENOS"

Iš tikrųjų ne visada lengva klausytis to, kas sakoma. Pripažinkime, kad dažnai mūsų protas būna kitur. Klausytis, kaip ir stebėti mes galime išmokyti šio įgūdžio ne tik save, bet ir vaikus.

Pabandykite vakarienės metu atlikti šį žaidimą su visa šeima:

- Pakvieskite savo šeimos narius, išklausyti vienas kitą ir papasakoti dienos įvykius.
- Kiekvienas iš šeimos narių turi 2 minutes papasakoti savo dienos patirtis, jų nevertinant.
- Visi kiti nariai klausosi ir taip pat nevertina išgirstų istorijų, bando jų klausytis smalsiai ir įdėmiai.
- Jei kažkas pertraukia ar bando vertinti patirtis, švelniai jį sustabdykite ir pakvieskite grįžti prie žaidimo taisyklių.
- Po žaidimo aptarkite, ar sunku buvo klausytis ir nevertinti, galbūt kažkas negalėjo susilaikyti.



- Žaidimo metu galite pastebėti įvairias šeimos narių reakcijas ir emocijas.
- Vieniems bus sunku išbūti, kiti bus linkę vertinti patirtis.
- Leiskite būti visoms emocijoms, visoms patirtims, tai tik padidins kiekvieno iš jūsų priėmimo jausmą ir išbuvimą su tuo, kas vyksta.



4. ŽAIDIMAS "DĖMESINGAS KĄSNIS"

Dėmesingai valgyti iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti paprasta ir nesudėtinga, tačiau tai taip pat gali būti didelis iššūkis. Pabandykite sukurti šeimos pusryčių ritualą, kas padės ne tik įsisąmoninti, ką valgote, kaip ir kiek, bet taip pat kurs stipresnį jūsų šeimos ryšį.

Pabandykite pusryčių metu atlikti šį žaidimą su visa šeima:

- Pakvieskite savo šeimos narius pasirinkti pusryčių patiekalą, jo gabalėlį. Pirmiausiai jį apžiūrėkite, kaip pirmą kartą, lyg nežinant, kas tai yra. Pabandykite pasirinkti net tą patiekalą, kurio kartais jūs ar vaikai vengiate valgyti arba jis jums nepatinka.
- Kiekvienas iš šeimos narių aptarkite, ką matote, kokios mintys kyla, stebint šį gabalėlį maisto, koks jausmas kyla ar fizinis pojūtis.
- Dabar pauostykite savo patiekalo ir vėl kartu aptarkite, kokios mintys, jausmas, pojūtis kyla, tai darant.
- O dabar įsidėkite tą gabalėlį į burną ir vėl aptarkite, kas vyksta burnoje, koks skonis, galbūt kartus, saldus, aitrus ir pan. Dalinkitės savo patirtimi vienas su kitu.
- Neskubėkite kramtyti, leiskite gabalėliui pabūti jūsų burnoje, stebėkite pojūčiais, kas vyksta ir jau dabar pradėkite kramtyti. Vėl aptarkite, kokie pojūčiai kyla. Kas vyksta, nurijus tą gabalėlį.



- Žaidimo metu galite pastebėti įvairias šeimos narių reakcijas ir emocijas.
- Priimkite jas, tokias, kokios yra. Leiskite būti visokioms jūsų patirtims.
- Galbūt tapsite sotesnis vienu kąsneliu, o galbūt atrasite, jog nemėgstamas patiekalas buvo visai įdomaus skonio.
- Žaidimo instrukciją įgarsinkite savo šeimos nariams ties kiekvienu žingsneliu.



JOGOS PRATIMAI

- PRATIMUS PAVERSKITE ŽAIDIMU.
- DARYKITE KARTU SU VAIKU.
- STEBĖKITE SAVO IR VAIKO REAKCIJAS.
- TAI GALI TAPTI DAR VIENU RITUALU JŪSŲ ŠEIMAI.
- PRADĖKIME...





1. PRATIMAS "KALNAS"

1. ATSISTOKITE, KOJOS PEČIŲ PLOTYJE.
2. ŠVELNIAI SULENKITE KELIUS.
3. DABAR PALAIPSNUI IŠTIESKITE KELIUS.
4. GILIAI ĮKVĖPKITE, ĮSIVAIZDUOKITE, KAD NUGARA TARSİ ILGĖJA.
5. IŠKVĖPKITE IR IŠTIESKITE NUGARĄ.
6. ATPALaiduokite rankas ir praskleiskite pirštus.
7. RANKOS DELNAIS Į PRIEKĮ.
8. MINTYSE ARBA GARSIAI KARTOKITE SAU: "AŠ STOVIU KAIP KALNAS, AŠ JAUČIUOSI TVIRTAS IR STIPRUS".



2. PRATIMAS "LENKIMAS"

- ŠIS PRATIMAS PAGERINA KRAUJOTAKĄ, NUGAROS APATINĖS DALIES LANKSTUMĄ, ATPALaiduoja RAUMENIS.
- PARAGINKITE VAIKUS STEBĖTI, KAIP JAUČIASI PRIEŠ IR PO PRATIMO:
 1. PRADĖKITE NUO STOVIMOS "KALNO" POZICIJOS.
 2. ŠVELNIAI SULENKITE KELIUS, KOJOS TVIRTAI REMIASI Į GRINDIS.
 3. GILIAI ĮKVĖPKITE IR IŠKVĖPDAMI LENKITĖS ŽEMYN. (JEI NEINA PASIEKTI RANKOMIS ŽEMĖS, PASIDĖKITE PAAUKŠTINIMĄ).



3. PRATIMAS "STALAS"

- SULENKITE KELIUS KAIP PAVEIKSLĖLYJE.
- NUGARA TIESI. VAIKAMS ŽAISMINGAI GALITE SAKYTI, JOG NUGARA LAI BŪNA TOKIA TIESI KAIP STALAS.
- ŽVILGSI NUKREIPKITE TIESIAI Į ŽEMĘ ARBA Į KILIMĖLĮ.
- KELIS KARTUS ĮKVĖPKITE, JAUSDAMI, JOG JŪSŲ KŪNAS TVIRTAS IR STABILUS.
- MINTYSE ARBA GARSIAI KARTOKITE: "JAUČIUOSI TVIRTAS IR SAUGUS".



4. PRATIMAS "VAIKAS"

- PASIRŪPINIMO SAVIMI PRATIMAS, JUO SKATINSITE VAIKĄ PAILSĖTI PO ĮTEMPTOS DIENOS AR SUNKIOS VEIKLOS.
 - PRIMINKITE VAIKAMS, JOG TOKIOJE POZICIJOJE JIE MĖGAUDAVOSI, KAI BUVO KŪDIKIAI.
 - PRADĖKITE NUO 3 PRATIMO "STALAS" POZICIJOS.
1. ŠVELNIAI KŪNĄ STUMKITE ATGAL, KOL DUBUO ATSIREMS Į KOJAS, O RANKOS IŠSITIES PER VISĄ SAVO ILGĮ.
 2. GALVA REMKITĖS Į KILIMĖLĮ.
 3. TOLYGIAI ATPALaiduokite kaklą ir pečius, kol rankos spaudžia žemę.
 4. KARTOKITE SAU "AŠ SUSIJUNGĘS SU SAVO KŪNU, AŠ RAMUS"
 5. BAIKITE PRATIMĄ GRĮŽDAMI Į SĖDIMĄ PADĖTĮ.



5. PRATIMAS "KATĖ"

- PRADINĖ PADĖTIS KAIP 3 PRATIMO "STALAS".
- ĮKVĖPDAMI IŠRIEČIAME NUGARĄ AUKŠTYN.
- IŠKVĖPDAMI, GALIME PASIŪLYTI VAIKUI ŠNYPŠTIMO "ŠŠŠ" GARSĄ ARBA KATĖS "MIAU" GARSĄ.
- DARYDAMI PRATIMĄ, TYLIAI AR GARSIAI KARTOKITE "AŠ RŪPINUOSI SAVIMI. MAN SAUGU".



6. PRATIMAS "KARVĖ"

- PRADINĖ PADĖTIS KAIP 3 PRATIMO "STALAS".
- GILIAI ĮKVĖPKITE IR IŠKVĖPKITE.
- KITU ĮKVĖPIMU NULEISKITE PILVĄ IR KRŪTINĘ ŽEMYN LINK GRINDŲ.
- SMAKRĄ PAKELKITE Į VIRŠŲ, TARSĮ ŽIŪRĖTUMĖTE Į DANGŲ.
- IR UŽLAIKYKITE ĮKVĖPTĄ ORĄ TIEK, KIEK GALIMA.
- IŠKVĖPKITE, IŠTIESKITE NUGARĄ IR GRĮŽKITE Į "STALO" POZĄ.
- GALITE SUJUNGTI KATĖS IR KARVĖS PRATIMĄ. ĮKVĖPDAMI DARYKITE KATĖS PRATIMĄ, IŠKVĖPDAMI KARVĖS PRATIMĄ.
- ĮKVĖPDAMI PASIŪLYKITE VAIKAMS SAKYTI "MIAU", IŠKVEPIANT "MŪ".



7. PRATIMAS "ŠUO"

1. PRADĖKITE NUO 3 PRATIMO "STALAS" POZICIJOS.
2. SPAUSKITE DELNAIS ŽEMĘ, PIRŠTAI IŠSKIESTI.
3. PAKELKITE KELIUS NUO ŽEMĖS, TAIP KELDAMI AUKŠTYN IR KLUBUS. TARSU SUFORMUODAMI V RAIDĘ AUKŠTYN KOJOMIS.
4. RANKOMIS IR KOJOMIS TVIRTAI REMKITĖS Į ŽEMĘ.
5. DARYDAMI PRATIMĄ GALITE GARSIAI ARBA TYLIAI SAKYTI "AŠ PASITIKIU SAVIMI".



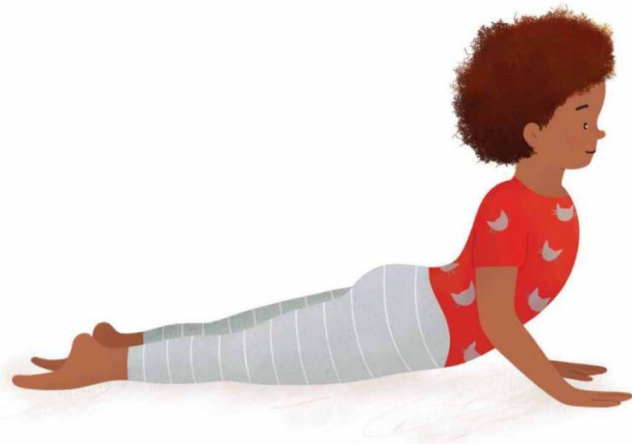
8. PRATIMAS "LENTA"

1. DAUGELIUI VAIKŲ PATIKS PRATIMO "LENTA" IŠŠŪKIS.
2. PRADĖKITE NUO 7 PRATIMO "ŠUO" PADĖTIES.
3. TVIRTAI RANKOMIS IR KOJOMIS SPAUSKITE ŽEMĘ.
4. VIRŠUTINĖ NUGAROS DALIS PAKELTA SULIG PEČIAIS.
5. BŪDAMI ŠIOJE POZICIJOJE ĮKVĖPKITE IR IŠKVĖPKITE KELETĄ KARTŲ.
6. JEI PAVARGOTE, GRĮŽKITE Į PRATIMO "ŠUO" KŪNO PADĖTĮ, KVĖPUOKITE.
7. IR VĖL TĘSKITE PRATIMĄ IŠ NAUJO.



9. PRATIMAS "ATSISPAUDIMAS"

1. PRATIMAS SKIRTAS VAIKAMS NUO 5 METŲ AMŽIAUS .
2. SUDĖTINGESNIS, TAD KVIESKIME VAIKUS STEBĖTI SAVO KŪNĄ IR NEPERŽENGTI JO RIBŲ, DARYTI TIEK KIEK NORISI, TIEK KIEK GALIMA.
3. PRADINĖ KŪNO PADĖTIS "LENTA" POZICIJOJE.
4. TVIRTAI SPAUSKITE RANKAS IR KOJŲ PIRŠTUS Į ŽEMĘ.
5. ĮKVĖPKITE IR LĖTAI SLINKITE, KOL JŪSŲ PEČIAI PASISLINKS Į PRIEKĮ PRIEŠAIS RIEŠUS.
6. LĖTAI IŠKVĖPKITE IR SULENKITE ALKŪNES, LAIKYDAMI JAS ŠALIA ŠONKAULIŲ.
7. BAIGDAMI, GRĮŽKITE Į "LENTOS" PADĖTĮ. PAGIRKITE SAVE.



10. PRATIMAS "KOBRA"

1. PASIŪLYKITE VAIKAMS APSIMESTI GYVATE. PAMATYSITE, JIEMS PATIKS.
2. ATSIGULKITE ANT PILVO TAIP, KAD PILVAS SPAUSTŲ ŽEMĘ.
3. RANKAS IŠTIESKITE IR SULENKĘ JAS PER ALKŪNES, PADĖKITE ANT KILIMĖLIO.
4. SU ĮKVĖPIMU PAKELKITE KRŪTINĘ Į VIRŠŲ. RANKOS PER ALKŪNES PRISPAUSTOS. IŠKVĖPKITE.
5. ATPALaiduokite kaklą ir veidą, žiūrėkite tiesiai.
6. LĖTAI NULEISKITE VIRŠUTINĘ KRŪTINĖS DALĮ IR BAIKITE PRATIMĄ.
7. PASUKITE GALVĄ Į VIENĄ IR KITĄ ŠONĄ, KELETĄ KARTŲ GILIAI ĮKVĖPKITE IR IŠKVĖPKITE.
8. ATLIKDAMI PRATIMĄ GALITE SAU GARSIAI AR TYLIAI KARTOTI: "AŠ ESU ATVIRAS POKYČIAMS".



11. PRATIMAS "TILTAS"

1. PASIŪLYKITE VAIKAMS ĮSIVAIZDUOTI, JOG JIE YRA TILTAS, PRO KURĮ VAŽIUOJA TRAUKINIAI, MAŠINOS, GALBŪT PLAUKIA LAIVAI...
2. ŠIS PRATIMAS PADEDA IŠSTEMPTI NUGARĄ IR KAKLĄ.
3. ATSIGULKITE ANT NUGAROS, SULENKITE KELIUS.
4. RANKAS LAIKYKITE ŠONUOSE, PRIE ŠLAUNŲ.
5. ATPALaiduokite kaklą.
6. ĮKVĖPKITE.
7. IŠKVĖPDAMI STIPRIAI RANKOMIS IR KOJOMIS SPAUSKITE ŽEMĘ, TUO PAČIU METU KELKITE DUBENĮ AUKŠTYN.
8. PABŪKITE TILTO POZICIJOJE, KELETĄ KARTŲ ĮKVĖPKITE IR IŠKVĖPKITE. ŽIŪRĖKITE Į VIRŠŲ.
9. NORĖDAMI BAIGTI PRATIMĄ, ŠVELNIAI IR LĖTAI NULEISKITE DUBENĮ ANT KILIMĖLIO.
10. ATLIKDAMI PRATIMĄ GALITE SAU GARSIAI AR TYLIAI KARTOTI: "AŠ ESU REIKALINGAS IR SVARBUS".

PARENGTA NAUDOJANT ŠALTINIUS

- 1. Katherine Priore Ghannam, "Yoga for kids and their grown-ups: 100+ fun yoga and mindfulness activities to practice together", 2018.*
- 2. Eline Snel, "Still sitting like a frog: Mindfulness exercises for kids and their parents", 2010.*
- 3. Jogos pratimų paveikslėliai iš Katherine Priore Ghannam šaltinio.*

