

PRAKTINIŲ DIRBTUVIŲ PLANAS

Sąmoningumo ir atsparumo ugdymas siekiant visavertės pensijos

Tikslinė grupė

Seminarai skirti vyresnio amžiaus žmonėms nuo 60 metų.

Tikslas

Supažindinti dalyvius su sąmoningumo praktikomis ir REMIND metodais. Supažindinti su praktiniais dėmesingo įsisąmoninimo pratimais, padedančiais ugdyti atsparumą siekiant pasitenkinimo išėjus į pensiją.

Reikalingos medžiagos

- Patogios sėdimosios vietos
- Užrašų knygelės arba popierius
- Rašikliai arba pieštukai
- Dalomoji medžiaga

Laikas	Tema	Turinys
00:00 – 00:10	Įvadas	Pasveikinimas ir įžanga (10 min.)
00:00 – 00:01		Trumpas instruktoriaus (-ių) ir (arba) vedėjo (-ų) prisistatymas (1 min.) Asmuo (-enys) pristato save, savo patirtį ir vaidmenį seminare.
00:01 – 00:08		Dalyvių prisistatymas (7 min.). Dalyviai pasako savo vardus, pavardes, šeimyninę padėtį ir išėjimo į pensiją iššūkius. Vedėjams patariama skatinti dalyvius papasakoti apie save tiek, kiek jiems patogiu, ir skirti jiems tiek laiko, kiek jiems reikia, neskubinti jų. Jei reikia, patariama pageidauti pratęsti užsiėmimą.



Time	Topic	Content
00:08 – 00:10	Mokymo tikslų ir struktūros pristatymas (2 min.)	Trumpa mokymo tikslų apžvalga (sąmoningumas ir atsparumas) Mokymo medžiagos ir darbotvarkės išdalijimas
00:10 – 00:18	Teorinė dalis: Sąmoningumo ir atsparumo supratimas	Apibrėžtis ir svarba (8 min.) Sąmoningumo ir atsparumo apibrėžimas pensinio amžiaus žmonių kontekste (ppt pristatymas). Privalumai: streso valdymas, pokyčių priėmimas, vienišumo problemos sprendimas (ppt pristatymas).
00:18 – 00:20		Diskusija ir apmąstymai (2 min.) Dalyviai dalijasi savo patirtimi, susijusia su iššūkiais išėjus į pensiją. Paklauskite: „Kaip šiuo metu valdote stresą ir gyvenimo pokyčius išėjus į pensiją?“
00:20 – 00:50	Praktiniai įgūdžiai ir technikos	Remind technikos (30 min)
00:20 – 00:22		Reflektyvaus įsitraukimo, sąmoningo įsisąmoninimo, sąmoningo klausymosi, nesmerkiančio pritarimo ir gilios empatijos apžvalga (2 min.)



Laikas	Tema	Turinys
		Sąmoningo dienoraščio rašymo technika (15 min.)
00:22 – 00:24	Įvadas į sąmoningą dienoraščio rašymą (2 min)	Trumpas paaiškinimas, kas yra sąmoningas dienoraščio rašymas. Sąmoningas dienoraščio rašymas - tai refleksyvus, dabarties akimirkos būdo rašymas, siekiant stebėti mintis ir emocijas be vertinimo. Privalumai vyresnio amžiaus žmonėms: streso mažinimas, emocinis aiškumas, savirefleksija, savirefleksijos skatinimas, atsparumas.
00:24 – 00:25	Pasirengimas rašyti dienoraštį (1 min.)	Dalyviai išsitraukia užrašų knygeles (arba popierių) ir rašiklį.
00:25 – 00:27	Gairės Nr. 1: Dėkingumas (2 min.)	Instrukcija: „Pradėkite nuo trijų dalykų, už kuriuos šiandien esate dėkingi. Tai gali būti dideli ar maži dalykai - viskas, kas ateina į galvą.“ Paraginkite juos rašant sutelkti dėmesį į jausmus, susijusius su dėkingumu.
00:27 – 00:29	Gairės Nr. 2: Emocijų stebėjimas (2 min.)	Instrukcija: „Dabar apmąstykite savo dabartinę emocinę būseną. Užrašykite, kaip jaučiatės dabar, be jokio vertinimo.“ Paskatinkite dalyvius stebėti emocijas, nevertinant jų kaip „gerų“ ar „blogų“.
00:29 – 00:31	Gairės Nr. 3: Dienos refleksija (2 min)	Instrukcija: „Galiausiai apmąstykite vieną svarbų dienos įvykį ar akimirką. Aprašykite jį išsamiai. Ką pastebėjote? Kaip jautėtės?“ Skatinkite juos sutelkti dėmesį į jutimines detales ir savo vidines reakcijas.



Laikas	Tema	Turinys
00:31 – 00:34	Rašymas tyloje (3 min.)	Suteikite dalyviams 3 minutes tęsti rašymą pagal kilusias mintis ar jausmus. Tai leidžia laisvai rašyti ir giliau tyrinėti.
00:34 – 00:38	Baigiamoji dalis ir apmąstymai (4 min.)	Paprašykite dalyvių trumpai apmąstyti, kaip jie jautėsi rašydami dienoraštį. Paskatinkite juos pabandyti kasdien rašyti sąmoningą dienoraštį savęs pažinimui ir emocinei pusiausvyrai, aprašykite arba išdalykite medžiagą, kurioje pateiktos išsamios gairės. Padėkokite dalyviams už įsitraukimą.
	Išsamios sąmoningo dienoraščio rašymo gairės	1. Sukurkite ramią erdvę: - Kasdien skirkite 5-10 minučių ramiai, patogioje aplinkoje, kurioje nėra jokių trukdžių. Pradėkite nuo gilaus kvėpavimo, kad nurimtumėte. 2. Naudokite rašymo užuominas: Dėkingumo užuomina: "Už ką šiandien esu dėkingas?" Emocijų patikrinimas: „Kaip jaučiuosi šią akimirka? Kokias emocijas išgyvenu“. Kasdienis apmąstymas: "Kokia akimirka šiandien buvo svarbi ir kaip į ją reagavau?" 3. Rašykite be vertinimo: - Rašykite laisvai, nesijaudindami dėl gramatikos ar struktūros. Tikslas - stebėti savo mintis, jausmus ir išgyvenimus be savikritikos. 4. Būkite dabartyje: - Susikaupkite ties dabartyje kylančiais pojūčiais, mintimis ar emocijomis. Venkite iš naujo išgyventi praeities įvykius ar nerimauti dėl ateities.

Laikas	Tema	Turinys
		5. Svarbiausia - nuoseklumas: Skatinkite dalyvius reguliariai rašyti dienoraštį, kad pajustų visą jo naudą, pvz., streso mažinimą ir didesnę sąmoningumą.
	Sąmoningas dienoraščio rašymas vyresnio amžiaus žmonėms	„Ką naujo sužinojau apie save išėjęs į pensiją?“ "Kaip galiu priimti pokyčius, su kuriais susiduriu gyvenime?" „Kokių mažų džiaugsmų šiandien patyriau?“
		Sąmoningas kvėpavimas streso malšinimui ir emocinei ramybei (10 min.)
00:38 – 00:40	Įvadas į sąmoningą kvėpavimą (2 min.)	Trumpai paaiškinkite, kas yra sąmoningas kvėpavimas: dėmesys kvėpavimui skatina atsipalaidavimą ir buvimą. Privalumai vyresnio amžiaus žmonėms: mažina stresą, gerina dėmesio sutelkimą, didina ramybę ir palaiko emocinę gerovę.
00:40 – 00:41	Pasirengimas užsiėmimui (1 min.)	Rekomenduokite dalyviams patogiai atsisėsti, kojas padėti ant grindų, o rankas padėti ant kelių. Paprašykite jų švelniai užmerkti akis arba nukreipti žvilgsnį.
00:41 – 00:46	Sąmoningo kvėpavimo pratimas (5 min.)	1 žingsnis: sutelkite dėmesį į kvėpavimą (1 min.) 2 veiksmas: natūralus kvėpavimo ritmas (2 min.): „Dabar kvėpuokite natūraliai. Sutelkite dėmesį į tai, kaip oras įeina ir išeina iš šnervių arba kaip pakyla ir nusileidžia krūtinė.“ 3 veiksmas: gilinti sąmoningumą (2 min.): "Atkreipkite dėmesį į tai, kaip jaučiamas kiekvienas įkvėpimas. Atkreipkite dėmesį į bet kokius pojūčius savo kūne. Jei mintys klaidžioja, švelniai sugrąžinkite dėmesį į kvėpavimą.

Laikas	Tema	Turiny
00:46 – 00:47	Refleksija ir kūno analizė (1 min.)	Paprašykite dalyvių akimirkai įsivertinti, kaip jų kūnas jaučiasi po pratimo. Paraginkite juos pastebėti bet kokius atsipalaidavimo ar įtampos pokyčius.
00:47 – 00:50	Baigiamasis žodis ir padėsinimas (2 min.)	Trumpai apmąstykite, kaip sąmoningą kvėpavimą galima naudoti visą dieną (pvz., streso ar įtampos akimirkomis). Paskatinkite dalyvius kasdien, kad ir kelias minutes, praktikuoti šią paprastą techniką, apibūdindami arba išdalydami medžiagą, kurioje pateiktos išsamios toliau nurodytos gairės. Padėkokite dalyviams ir pakvieskite juos užduoti klausimų, jei jie jų turi.
	Išsamios sąmoningo kvėpavimo rekomendacijos	1. Raskite patogią padėtį: - Atsisėskite ant kėdės, kojas padėję ant grindų arba atsigulkite. Nugarą laikykite tiesiai, rankas padėkite ant kelių arba prie šonų. 2. Sutelkite dėmesį į kvėpavimą: - Švelniai užmerkite akis arba išlaikykite ramų žvilgsnį. Pradėkite giliai kvėpuoti, įkvėpdami pro nosį ir iškvėpdami pro burną. Sutelkite dėmesį į tai, kaip jaučiamas kvėpavimas. 3. Kvėpuokite natūraliai: - Leiskite kvėpavimui įsilieti į natūralų ritmą. Sutelkite dėmesį į krūtinės pakilimą ir nusileidimą arba į oro patekimo ir išėjimo iš šnervių pojūtį. 4. Stebėkite pojūčius be jokio vertinimo: - Kvėpuodami stebėkite, kaip jaučiasi jūsų kūnas. Jei kyla minčių, nevertindami jų pastebėkite ir švelniai nukreipkite dėmesį atgal į kvėpavimą.

Laikas	Tema	Turinys
		5. Naudokite kvėpavimą kaip inkarą: Kai tik mintys nuklęsta, vėl sutelkite dėmesį į kvėpavimo pojūtį. Ši praktika padeda išlikti dabartyje ir sumažinti stresą.
	Sąmoningo kvėpavimo praktikos patarimai	- Praktika kasdien: Pradėkite nuo 5 minučių per dieną, palaipsniui didindami laiką, kai pasijusite patogiai. - Naudokite kvėpavimą streso malšinimui: Įtampos ar nerimo akimirkomis padarykite minutės pertraukėlę ir giliai įkvėpkite, kad nuramintumėte protą ir kūną.
00:50 – 01:00	Klausimai, atsakymai bei apibendrinimas (10 min.)	Klausimai ir atsakymai (5 min.)
		Galimybė užduoti klausimus: Dalyviai užduoda klausimus apie pristatytą medžiagą.
		Apibendrinimas ir išvados (5 min.) Apibendrinkite pagrindinius dalykus: sąmoningumo naudą, praktinius įrankius ir technikas. Skatinkite toliau praktikuoti išmoktas technikas.



Papildomi patarimai

Sukurkite ramią ir patogią aplinką

Užtikrinkite tylią, jaukią ir fiziškai patogią aplinką dalyviams. Sėdėjimo vietas išdėstykite ratu, kad skatintumėte dalyvių įtraukimą. Apsvarstykite galimybę prieš pradedant užsiėmimą paleisti raminančią foninę muziką. Patogi aplinka skatina atvirumą ir susikaupimą, ypač vyresnio amžiaus suaugusiuosius, todėl jie yra imlesni sąmoningumo praktikoms.



Papildomi patarimai

Naudokite švelnią, aiškią ir padrąsinančią kalbą

Kalbėkite lėtai ir aiškiai, venkite žargono. Užtikrinkite dalyvius, kad nėra „teisingo“ ar „neteisingo“ būdo praktikuoti sąmoningumą. Sutelkite dėmesį į tai, kad padėtumėte jiems jaustis patogiai. Kai kurie dalyviai gali būti nauji ir gali jaustis nesmagiai. Paprasti, palaikantys patarimai padės sustiprinti jų pasitikėjimą savimi.

Asmeninio tempo pabrėžimas

Skatinkite dalyvius užsiėmimų metu judėti savo tempu. Leiskite jiems žinoti, kad prireikus galima padaryti pertraukėlę ir kad jie gali pritaikyti pratimus pagal savo komforto lygį. Kai kurie vyresnio amžiaus žmonės gali turėti fizinių ar emocinių apribojimų. Asmeninio tempo pripažinimas padeda sukurti nesmerkiančią ir užjaučiančią atmosferą.

Instrukcijos su vaizdinėmis ir žodinėmis nuorodomis

Naudokite žodines instrukcijas ir paprastas vaizdines priemones (pvz., kvėpavimo diagramas ar skaidres), kad padėtumėte dalyviams atlikti tokius pratimus kaip sąmoningas kvėpavimas ar dienoraščio rašymas. Trumpai pademonstruokite pratimus. Vyresnio amžiaus suaugusiesiems gali būti naudingas vaizdinis pastiprinimas, todėl mokymosi procesas bus lengvesnis ir labiau įtraukiantis.

Naudokite realaus gyvenimo pavyzdžius

Įtraukite pavyzdžių, kaip sąmoningumas gali būti taikomas kasdieniame pensininkų gyvenime, pavyzdžiui, kaip valdyti emocijas susidūrus su vienatve ar rutinos pokyčiais. Pratimų susiejimas su realaus gyvenimo scenarijais padidina praktikos aktualumą ir naudingumą, padeda dalyviams susieti turinį asmeniniu lygmeniu.

Skatinti aktyvią refleksiją

Po kiekvieno pratimo pakvieskite dalyvius apmąstyti, kaip jie jautėsi jo metu. Užduokite tokius klausimus: „Ar pastebėjote kokių nors pokyčių, kaip jautėtės prieš kvėpavimo pratimą ir po jo?“ arba „Ką atradote rašydami dienoraštį?“. Refleksija padeda sustiprinti praktikos naudą ir leidžia dalyviams pasidalyti asmenine patirtimi, taip skatinant gilesnį supratimą.





Pasiruoškite emocinėms reakcijoms

Būkite jautrūs galimoms emocinėms reakcijoms, ypač kai kalbate tokiomis temomis kaip stresas, vienatvė ar pokyčiai. Užtikrinkite dalyvius, kad normalu sąmoningumo pratybų metu patirti įvairių emocijų. Vyresnio amžiaus žmonės gali susidurti su svarbiais gyvenimo pokyčiais. Užjaučiantis ir palaikantis požiūris padės jiems jaustis saugiai, jei kils emocijų.

Pateikite medžiagą, kurią galima pasiimti namo

Pasiūlykite dalyviams paprastą dalomąją medžiagą, kurioje būtų apibendrinti seminaro metu atlikti pratimai ir patarimai. Įtraukite keletą pastabumo patarimų ir pasiūlymų, kaip tęsti praktiką namuose. Turėdami ką nors apčiuopiamo, ką būtų galima pasiimti namo, paskatinsite dalyvius tęsti praktiką ir sustiprinsite mokymąsi po užsiėmimo.

Skirkite laiko klausimams ir atsakymams bei paaiškinimams

Palikite vietos klausimams užduoti sesijos pabaigoje, o ne tik apibendrinimo metu. Jei reikia, skatinkite dalyvius užduočių metu prašyti paaiškinimų ir būkite kantrūs atsakydami į juos. Vyresnio amžiaus žmonėms gali prireikti papildomo laiko naujai informacijai apdoroti, o turėdami galimybę užduoti klausimus, užsiėmimą padarysite interaktyvesnį ir efektyvesnį.

Sukurkite palaikančią bendruomenę

Paskatinkite dalyvius užmegzti ryšį ir pasidalyti savo sąmoningumo patirtimi, jei jiems tai patogiu. Skatinkite bendruomeniškumo jausmą, skirdami laiko trumpoms diskusijoms porose ar mažose grupelėse. Socialiniai ryšiai gali sustiprinti seminaro patirtį ir sukurti palankią mokymosi aplinką, ypač svarbią vyresnio amžiaus žmonėms, kurie gali susidurti su izoliacija.

