

PRAKTINIŲ DIRBTUVIŲ PLANAS

SĄMONINGAS KASDIENIŲ OBJEKTŲ TYRINĖJIMAS

Tikslinė grupė

Seminarai skirti 40-65 metų suaugusiems, daugiausia dėmesio skiriant vyresnio amžiaus žmonėms, patiriantiems potrauminį stresą dėl COVID-19 pandemijos.

Tikslas

Ugdyti dabarties momento suvokimą ir jutiminį įsitraukimą dėmesingai tyrinėjant kasdienes daiktus, taip gerinant dalyvių emocinę gerovę ir mažinant stresą.

Reikalingos medžiagos

Kasdieniai daiktai, pvz:

- o rašiklis
- o akmenukas
- o vaisius
- o muzika (neprivaloma, kad sukurtumėte ramią atmosferą)

Laikas	Tema	Turinys
0:00 - 00:10	Įvadas	Pasisveikinimas ir įžanga (10 min.)
		Vedėjo prisistatymas (2 min.)
	Greitas apšilimas	Dalyviai prisistato (vardas, pavardė, patirtis naudojant REMIND metodus) ir pasidalina vienu įdomiu ar reikšmingu daiktu iš savo kasdienio gyvenimo.



Laikas	Tema	Turinys
		Mokymo tikslų ir struktūros pristatymas (5 min.)
		Mokymo tikslų ir struktūros pristatymas (5 min.)
0:10 - 00:20	Teorinės įžvalgos ir pagrindai	Teorinė dalis (10 min.)
		Sąmoningumo samprata - Kas yra sąmoningumas? - Sąmoningumo nauda psichinei ir emocinei gerovei.
		Įvadas į sąmoningą tyrinėjimą - Technikos paaiškinimas - Nauda, ypač 45-65 metų ir vyresniems suaugusiesiems (pvz., streso mažinimas, geresnis jutiminis įsitraukimas, emocinė gerovė)
00:20 – 00:50	Sąmoningas tyrinėjimas	Žingsnelis po žingsnelio instrukcija
		Pasiruošimas (5 minutės) - Išdalykite nedidelius kasdienius daiktus (gali būti: akmenukas, vaisiaus gabalėlis, rašiklis ir pan.) - Įsitikinkite, kad visi patogiai įsitaisė.



Laikas	Tema	Turinys
		Praktinis užsiėmimas (25 minutės) • 1 žingsnis: vizualinis stebėjimas (5 minutės) ◦ Atidžiai stebėkite objektą; atkreipkite dėmesį į spalvas, formas, tekstūrą • 2 žingsnis: lytėjimas (5 minutės) ◦ Užmerkite akis, pajuskite objekto svorį, tekstūrą, temperatūrą • 3 žingsnis: kvapas (5 minutės) ◦ Jei reikia, užuoskite objektą ir atkreipkite dėmesį į bet kokius kvapus • 4 žingsnis: garsas (5 minutės) ◦ Priartinkite objektą prie ausies, klausykite, ar manipuliuojant juo nesigirdi garsų • 5 žingsnis: refleksija (5 minutės) ◦ Pagalvokite apie objekto kilmę, paskirtį; atkreipkite dėmesį į bet kokias kylančias mintis ar emocijas
00:50 – 00:55	Grupės refleksija ir diskusija	Grupinis pasidalijimas (5 minutės)
		• Paskatinkite dalyvius pasidalyti savo patirtimi ir pastebėjimais. Aptarkite bet kokias netikėtas įžvalgas ar jausmus.



Laikas	Tema	Turinys
00:55 – 01:00	Klausimai, atsakymai bei apibendrinimas	Klausimai ir atsakymai (5 min.)
		Klausimai atsakyti į bet kokius klausimus ar susirūpinimą keliančius klausimus apie praktiką ar jos naudą.
		Santrauka Apibendrinkite pagrindinius punktus. Pateikite pasiūlymų, kaip įtraukti sąmoningą tyrinėjimą į kasdienį gyvenimą



Papildomi patarimai

Užmegzti ryšį

Dalydamiesi savo patirtimi, įtraukite asmeninę istoriją ar patirtį, susijusią su sąmoningumu. Tai gali padėti dalyviams nuo pat pradžių jaustis labiau susietiems ir įsitraukusiems.

Sukurkite ramią atmosferą

Pradėkite nuo tylos akimirkos arba trumpo kvėpavimo pratimo, kad nusiteiktumėte sąmoningam užsiėmimo tonui. Tai gali padėti dalyviams atsipalaiduoti ir labiau įsitraukti į dabartį.

Skatinkite atvirumą

Pakvieskite dalyvius pasidalinti ne tik savo patirtimi, susijusia su sąmoningumu, bet ir lūkesčiais, kurių jie tikisi iš šio užsiėmimo. Tai gali padėti nustatyti bendrus tikslus ir atitinkamai pritaikyti užsiėmimą.

Įtraukti visus dalyvius

Užduokite atvirus klausimus, kad daugiau dalyvių prisidėtų prie diskusijos.

Patvirtinkite visus atsakymus

Įvertinkite kiekvieną dalyvį, nesvarbu, ar jis yra patyręs, ar naujokas. Taip sukurama palanki ir įtrauki aplinka.

Nuoroda į kasdienį gyvenimą

Pateikite praktinių pavyzdžių. Tai padeda dalyviams suprasti, kaip tai dera jų pačių kasdienybėje.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union