

PRAKTINIŲ DIRBTUVIŲ PLANAS

Mandalos sąmoningumo kelionė

Tikslinė grupė

Praktiniai seminarai skirti suaugusiems nuo 40 iki 65 metų, ypač daug dėmesio skiriant vyresnio amžiaus žmonėms, patyrusiems potrauminį stresą dėl COVID-19 pandemijos.

Tikslas

Dalyviai per mandalų spalvinimo meną supras sąmoningumo sąvoką, atpažins sąmoningos veiklos naudą ir pritaikys sąmoningumo technikas kasdieniame gyvenime per kūrybinę raišką.

Reikalingos medžiagos

- Atspausdinti mandalos dizainai (įvairaus sudėtingumo)
- Spalvoti pieštukai, žymekliai arba kreidelės
- Patogi sėdėjimo vieta
- Švelni foninė muzika (neprivaloma, raminančiai atmosferai sukurti)
- Tuščias popieriaus lapas apmąstymams ir (arba) dienoraščiui rašyti
- Laikmatis arba laikrodis, skirtas seanso laikui sekti

Laikas	Tema	Turinys
0:00 - 00:10	Įvadas	Sveikinimo žodis ir prisistatymas (10 min.)
		Vedėjo įžanga (2 min.) Vedėjas prisistato ir papasakoja apie savo patirtį sąmoningumo ir kūrybinių menų srityje. Jie paaiškina, kaip mandalų spalvinimas buvo naudojamas praeityje kaip meditacinė praktika.
		Dalyvių prisistatymas (3 min.) Kiekvienas dalyvis trumpai prisistato ir pamini bet kokią ankstesnę sąmoningumo ar kūrybinių praktikų patirtį. Jie taip pat gali papasakoti, ką tikisi gauti iš šio užsiėmimo.





Laikas	Tema	Turinys
		Seminaro tikslų pristatymas - apžvalga (2 min.): Kūrybiškumo, kaip būdo praktikuoti sąmoningumą, idėja. Paaiškinkite, kaip dalyviai spalvins mandalas, sutelkdami dėmesį į savo kvėpavimą, pojūčius ir pasirinktas spalvas, taip skatindami gilesnį buvimo jausmą.
		Trumpa diskusija (3 min.): Paklauskite dalyvių, ką jie žino apie mandalas ir kaip, jų manymu, kūrybinė veikla, pvz., spalvinimas, gali padėti ugdyti sąmoningumą. Paskatinkite trumpai pasidalinti savo mintimis ir lūkesčiais.
0:10 - 00:30	Veikla Nr.1	Dėmesingas mandalos spalvinimas (20 min.)
		Tikslas: Įtraukti dalyvius į praktinę sąmoningo spalvinimo veiklą, kad jie pajustų raminantį ir teigiamą sutelkto kūrybiškumo poveikį.
		Žingsniai: Išdalykite mandalas ir spalvinimo medžiagas: Kiekvienas dalyvis pasirenka mandalą ir spalvinimo priemones. Sukurkite aplinką: Paleiskite ramią, raminančią muziką (neprivaloma) ir šiek tiek pritemdykite šviesas, kad sukurtumėte ramią aplinką. Pakvieskite dalyvius įsitaisyti ir kelis kartus giliai įkvėpti, kad susikauptų. Sąmoningas kvėpavimas ir pradžia: Paskatinkite dalyvius pradėti spalvinti ten, kur jie jaučia trauką, atkreipdami dėmesį į kvėpavimą. Jiems nereikia skubėti ar galvoti apie pabaigą - tiesiog sutelkite dėmesį į kiekvieną potėpį, spalvas ir kvėpavimą. Sutelkite dėmesį į procesą: Kai dalyviai spalvina, priminkite jiems, kad pastebėtų, kaip jų kvėpavimas gali natūraliai sulėtėti ir pagilėti. Pabrėžkite, kad nėra teisingo ar neteisingo spalvinimo būdo; tikslas - išlikti akimirkoje. Viduryje padarykite pertrauką apmąstymams: Įpusėjęs spalvinimui paprašykite dalyvių padaryti pauzę, įkvėpti ir pastebėti, kaip jie jaučiasi. Ar jie labiau atsipalaidavę? Ar jų mintys klaidžioja? Koks jų santykis su spalvomis ir dizainu? Užbaigti veiklą: Po 15 minučių pakvieskite dalyvius lėtai užbaigti spalvinimą. Jiems nereikia užbaigti viso dizaino; dėmesys sutelkiamas į procesą, o ne į rezultatą.



Time	Topic	Content
		Apmąstymai: Leiskite dalyviams apmąstyti savo patirtį ir pasidalyti įžvalgomis, gautomis per dėmesingo spalvinimo seansą. Veikla: Išdalykite tuščią popierių ir paprašykite dalyvių užrašyti savo mintis. Ką jie pastebėjo apie savo kvėpavimą, mintis ar emocijas užsiėmimo metu? Kaip juos paveikė sąmoningo spalvinimo procesas?
0:30 - 00:45	Teorija	Sąmoningo mandalų spalvinimo nauda (15 min.)
		Tikslas: Aptarti psichologinę ir emocinę sąmoningos kūrybinės veiklos, tokios kaip mandalų spalvinimas, naudą.
		Pagrindiniai aspektai: • Streso mažinimas: Dėmesingas spalvinimas padeda nuraminti protą, sumažinti stresą ir nerimą, nes leidžia smegenims sutelkti dėmesį į paprastą, raminančią veiklą. • Geresnė koncentracija: Reguliarus sąmoningas spalvinimas gali pagerinti dėmesio koncentraciją ir dėmesingumą, nes skatina dalyvius išlikti dabarties akimirkoje. • Emocinė pusiausvyra: Užsiimant sąmoningu spalvinimu gali išsilaisvinti emocijos ir atsirasti ramybės pojūtis, skatinantis geresnį emocinį reguliavimą. Kūrybinė saviraiška: Mandalų spalvinimas skatina kūrybinę saviraišką be tobulo spaudimo ir suteikia meditatyvią meninės laisvės formą.
		Paklauskite dalyvių, kaip jie galėtų į savo kasdienį gyvenimą įtraukti dėmesingą spalvinimą ar kitą kūrybinę veiklą, kad galėtų valdyti stresą ir pagerinti sąmoningumą.
0:45 - 00:55	Veikla Nr. 2	Sukurkite sąmoningos praktikos planą (10 min.)
		Tikslas: Skatinti dalyvius personalizuoti sąmoningumo koncepciją per kūrybišką veiklą savo kasdienėje rutinoje.



Laikas	Tema	Turinys
		Žingsniai: 1. Identifikuokite stresą sukeliančius veiksniai: Paprašykite dalyvių prisiminti situacijas, kuriose jie dažnai jaučia stresą ar nesusikaupimą. 2. Sukurkite sąmoningą strategiją: Paprašykite dalyvių apibūdinti, kaip jie galėtų į tas akimirkas įtraukti dėmesingą veiklą, pavyzdžiui, spalvinimą, piešimą ar dienoraščio rašymą. Jie gali išsikelti nedidelius tikslus, pavyzdžiui, skirti 10 minučių spalvinimui per dieną, kad atsipalaiduotų. 3. Pasidalykite planais: Dalyviai gali pasidalyti su grupe savo sąmoningomis strategijomis, kad gautų įkvėpimo ir atskaitomybės.
0:55 - 00:60	Išvados	Išvados, klausimai bei atsakymai (5 min.)
		• Apibendrinkite pagrindinius seminaro rezultatus - kaip dėmesingas spalvinimas gali paskatinti atsipalaidavimą, kūrybiškumą ir dėmesingumą kasdieniame gyvenime. • Leiskite dalyviams užduoti baigiamuosius klausimus arba pasidalyti mintimis. Pasiūlykite papildomų rekomendacijų, kaip integruoti sąmoningumą į savo kasdienybę.



Papildomi patarimai

Užmegzkite ryšį

Pasidalykite savo asmenine patirtimi apie dėmesingą spalvinimą, kad užmegztumėte ryšį su dalyviais.

Sukurkite ramią atmosferą

Užsiėmimą pradėkite tylos minute arba paprastu kvėpavimo pratimu, kad padėtumėte dalyviams atsipalaiduoti ir visiškai įsitraukti.



Papildomi patarimai

Atvirumo skatinimas

Pakvieskite dalyvius pasidalinti ne tik savo patirtimi, bet ir viltimis bei tikslais, susijusiais su sąmoningumu.

Sąsaja su įprastu gyvenimu

Pateikite pavyzdžių, kaip dėmesingas spalvinimas gali būti priemonė atsipalaiduoti įtemptos dienos pabaigoje, pertraukų metu ar net keliaujant.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union