

PRAKTINIŲ DIRBTUVIŲ PLANAS

Sąmoningo arbatos gėrimo menas

Tikslinė grupė

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

Tikslas

Suteikite dalyviams supratimą apie sąmoningumą per sąmoningo arbatos gėrimo praktiką. Išmokite praktinių įgūdžių, kaip naudoti arbatos gėrimą kaip atsipalaidavimo, savęs pažinimo ir emocinės pusiausvyros priemonę.

Reikalingos medžiagos

Lėkštės su įvairiais sveiko maisto pavyzdžiais (pvz., vaisiais, riešutais, daržovėmis).

- puodelis ir arbatinukas
- įvairių rūšių arbatos
- muzika (neprivaloma, ramiai atmosferai sukurti)

Laikas	Tema	Turinys
00:00 - 00:10	Įvadas	Pasveikinimas ir įžanga (10 min.)
		Vedėjo prisistatymas (2 min.) Vedėjas prisistato, papasakoja apie savo patirtį, susijusią su sąmoningumu ir arbatos gėrimu.
		Dalyvių prisistatymas (3 min.) Kiekvienas dalyvis trumpai prisistato, pasako savo vardą, pavardę ir bet kokią ankstesnę sąmoningumo ar arbatos ritualų patirtį. Tai padeda užmegzti ryšį ir sukurti palankią aplinką. Dalyviai taip pat gali paminėti savo mėgstamiausią arbatos rūšį.



Laikas	Tema	Turinys
		Mokymų tikslų pristatymas- apžvalga (5 min.): • Paaiškinkite mokymų tikslą Patirti sąmoningumą geriant arbatą ir kaip ši praktika gali būti integruota į kasdienį gyvenimą (rytinė rutina, pertrauka darbe ar kita ir pan.). • Medžiagų paskirstymas Išdalinkite medžiagas, pvz., įvairių rūšių arbatą (birius lapus ar paketėlius), puodelius, servetėles ir galbūt nedidelį užkandį (pvz., sausainį), kad papildytumėte arbatos patirtį. Skatinkite dalyvius užsiimti visais savo pojūčiais seminario metu.
00:10 - 00:25	Teorija	Sąmoningo gėrimo supratimas (15 min.)
		Sąmoningo arbatos gėrimo apibrėžimas ir svarba (5 min.)
		Apibrėžimas Paaiškinkite, kad sąmoningas arbatos gėrimas yra sąmoningumo praktikos forma, kai pagrindinis dėmesys skiriamas visiškam buvimui arbatos ruošimo ir vartojimo metu. Tai apima visų pojūčių įtraukimą ir kiekvieno patirties aspekto suvokimą – nuo verdančio vandens garso iki arbatos skonio. Svarba Sąmoningas ritualas- pabrėžkite, kaip dėmesingas arbatos gėrimas gali būti kasdienis ritualas, padedantis žmonėms sutramdyti ir suteikti ramybės akimirką tarp kasdienio gyvenimo chaoso. Prieinamos praktikos - pabrėžti, kad šią praktiką lengva įtraukti į bet kokią tvarkaraštį. Ji nereikalauja daug laiko ar specialių įgūdžių, todėl yra praktiškas būdas reguliariai praktikuoti sąmoningumą. Emocinė pusiausvira - aptarkite, kaip ši praktika taip pat gali pasitarnauti kaip savęs patikrinimo proga, suteikianti galimybę reguliuoti emocijas ir apmąstyti save.



Laikas	Tema	Turinys
		Sąmoningo arbatos gėrimo privalumai (5 min.)
		• Kaip aptarta anksčiau, arbatos gėrimo sulėtinimas ir susitelkimas į arbatos gėrimą gali sumažinti stresą ir nerimą, padėti dalyviams jaustis labiau susikaupusiems ir atsipalaidavusiems. • Paaiškinkite, kaip sąmoningas arbatos gėrimas lavina dėmesį, todėl žmonės gali geriau susikaupti ir kitose gyvenimo srityse. • Pabrėžkite, kaip įsitraukimas į jutiminius arbatos gėrimo aspektus gali padėti asmenims geriau suvokti savo emocijas, todėl lengviau valdyti savo emocines reakcijas. • Aptarkite, kaip vertinant arbatos kilmę ir gamtinius elementus, dalyvaujančius procese, galima sustiprinti ryšį su aplinka ir dėkingumo jausmą už paprastus malonumus. • Pabrėžkite, kad sąmoningas arbatos gėrimas skatina dalyvius įsiklausyti į savo kūną ir būti fizinėje patirtyje, taip stiprinant proto ir kūno ryšį. • Pabrėžkite, kad reguliarius sąmoningas arbatos gėrimas gali padėti ugdyti sąmoningumą kaip įprotį ir prisidėti prie bendros gerovės.



Laikas	Tema	Turinys
		Diskusija ir apmąstymai (5 min.)
		Dalyviai dalijasi savo patirtimi. - Pakvieskite dalyvius pasidalyti savo pirminėmis mintimis ar patirtimi, susijusia su sąmoningumu ar arbatos gėrimu. Ar jie kada nors bandė įtraukti sąmoningumą į kasdienę veiklą? Kaip dėl to jie jautėsi? - Atidžiai klausykitės ir pritarkite jų patirčiai. Paskatinkite kitus pasidalinti mintimis, sukurdami atvirą, nesmerkiančią erdvę diskusijai. Tai padeda dalyviams jaustis susijusiems ir palaikomiems Keletas klausimų auditorijai, skatinančių dalyvauti Pirmas klausimas- <i>"Kaip paprastai geriate arbatą ar kavą dienos metu? Ar skubate ją išgerti, ar geriate mėgaudamiesi?"</i> Šis klausimas skatina dalyvius apmąstyti savo dabartinius įpročius ir sudaro sąlygas palyginti savo įprastą patirtį su sąmoningu arbatos gėrimu. Antras klausimas- <i>"Ar galite prisiminti akimirką, kai jautėtės visiškai dalyvaujantys ir įsitraukę į paprastą veiklą? Kuo ši patirtis skyrėsi nuo tų, kai buvote išsiblaškę?"</i> Tai padeda dalyviams rasti paraleles tarp ankstesnės sąmoningumo patirties ir to, ką jie patyrė sąmoningai gerdami arbatą. Trečias klausimas- <i>"Kokie dėmesingo įsisąmoninimo aspektai jums atrodo sudėtingi ir kaip, jūsų manymu, paprasta praktika, pavyzdžiui, arbatos gėrimas, gali padėti įveikti šiuos sunkumus?"</i> Šiuo klausimu siekiama nustatyti galimas kliūtis, su kuriomis susiduria dalyviai, ir paskatinti juos apsvarstyti, kaip sąmoningas arbatos gėrimas galėtų padėti išspręsti šias problemas.

Laikas	Tema	Turiny
00:25-00:50	Praktika	Sąmoningo arbatos gėrimo technika (25 min.)
		Arbatos pasirinkimas ir scenos sukūrimas (10 min.):
		Arbatos pasirinkimas Trumpai supažindinkite su įvairiomis arbatos rūšimis (žaliaja, juodąja, žolelių ir kt.) ir jų savybėmis. Paskatinkite dalyvius pasirinkti arbatą, atitinkančią jų nuotaiką ar emocinę būseną. Pavyzdžiui: Jei žmogus jaučiasi įsitempęs, jis gali pasirinkti raminančią žolelių arbatą, pavyzdžiui, ramunėlių. Jei jie ieško energijos, geriau rinktis žaliąją arbatą. Sąmoningos aplinkos kūrimas Aptarkite, kaip aplinka gali paveikti dėmesingo įsisąmoninimo patirtį. Pasiūlykite sukurti raminančią erdvę - galbūt su švelniu apšvietimu, ramia muzika ar net žvake. Veikla: Jei įmanoma, paprašykite dalyvių pasirūpinti aplinka (pritemdyti šviesą, paleisti ramią muziką), kad būtų sustiprinta dėmesingo įsisąmoninimo patirtis.
		Pasirengimas (5 min.)
		Supažindinkite dalyvius su pasirengimo procesu. Skatinkite juos visapusiškai dalyvauti kiekviename žingsnyje. • Stebėkite, kaip iš karšto vandens kyla garai • Įkvėpkite arbatos lapelių aromato. • Stebėkite arbatos spalvą.

Laikas	Tema	Turinys
		Arbatos gėrimas (10 min)
		Supažindinkite dalyvius su sąmoningu arbatos gėrimu: • Atkreipkite dėmesį į arbatos spalvą ir skaidrumą. • Kvapą - giliai įkvėpkite ir prieš gurkšnodami įkvėpkite aromata. • Palieskite - pajuskite puodelio šilumą rankose. • Skonis - lėtai gurkštelėkite gurkšnį ir leiskite liežuviui pasidengti arbata. Atkreipkite dėmesį į skirtingus skonius ir pojūčius. • Garsas - jei reikia, atkreipkite dėmesį į subtilius garsus, susijusius su arbatos gėrimu, pavyzdžiui, puodelio padėjimą ant stalo. • Tyla - šioje užsiėmimo dalyje skatinkite tylą, kad dalyviai galėtų visiškai pasinerti į šią patirtį. Po kiekvieno arbatos gurkšnio nukreipkite dalyvius padaryti pauzę, pamąstyti ir atkreipti dėmesį į bet kokias kylančias mintis ar jausmus.

Laikas	Tema	Turinys
		Sąmoningumo įrankiai ir programėlės
		Mano arbatos puodelis yra išsami programėlė, sukurta specialiai arbatos mėgėjams, norintiems pažinti arbatos pasaulį ir kartu įtraukti sąmoningumą į arbatos gėrimo kasdienybę. Joje yra daugybė funkcijų, pritaikytų tiek pradedantiesiems, tiek patyrusiems arbatos gėrėjams, leidžiančių naudotojams giliau vertinti ir suprasti arbatą pasitelkiant sąmoningą praktiką. https://myteapal.com/app/ Programėlė „Calm“ pirmiausia žinoma dėl meditacijos ir dėmesingo įsisąmoninimo praktikos, tačiau „Calm“ taip pat apima ir dėmesingą veiklą, pavyzdžiui, dėmesingą valgymą ir gėrimą. Šias technikas galite pritaikyti gerdami arbatą, o programėlėje pateikiama raminanti muzika ir gamtos garsai, kurie pagerina jūsų patirtį. https://www.calm.com/ Programėlėje „Smiling mind“ pateikiamos dėmesingo įsisąmoninimo programos, kurias galima lengvai pritaikyti tokiai veiklai kaip arbatos gėrimas. Ji patogiai naudoti ir siūlo įvairias dėmesingo įsisąmoninimo praktikas, įskaitant kūno skenavimą ir kvėpavimo pratimus, kad pagilintumėte savo dėmesingą arbatos gėrimo patirtį. https://www.smilingmind.com.au/ „Paprastas įprotis“ siūlo trumpus dėmesingo įsisąmoninimo pratimus, įskaitant tuos, kurie susiję su kasdiene veikla, pavyzdžiui, arbatos gėrimu. Trumpi programėlės užsiėmimai idealiai tinka integruoti sąmoningumą į kasdienę rutiną ir nereikalauja daug laiko. https://www.simplehabit.com/
00:50-01:00		Klausimų ir atsakymų sesija (10 min.)
		Suteikite galimybę dalyviams užduoti bet kokius klausimus apie sąmoningą arbatos gėrimą, sąmoningumą apskritai arba apie tai, kaip šią praktiką įtraukti į kasdienį gyvenimą.

Laikas	Tema	Turinys
		Asmeninė refleksija (5 min.)
		Paprašykite dalyvių pamąstyti apie savo patirtį, įgytą per užsiėmimą. Kokios mintys ar emocijos kilo? Ar jie pastebėjo kokių nors savo nuotaikos ar sąmoningumo pokyčio? Skatinkite pasidalyti patirtimi nesmerkiančioje aplinkoje. Kiekvieno žmogaus patirtis yra unikali ir vertinga. Privalumų aptarimas Aptarkite psichologinę ir emocinę sąmoningo arbatos gėrimo naudą: • Streso mažinimas. Susitelkdami į dabarties akimirką, dalyviai gali sumažinti nerimą ir stresą. • Didesnis sąmoningumas. Sąmoningas arbatos gėrimas gali padidėti savimonei, asmenims užmegzti ryšį su savo vidinėmis emocijomis ir mintimis. • Emocinė pusiausvyra, kai sulėtinamas tempas ir būnama dabartyje, gali paskatinti emocinį reguliavimą, todėl lengviau įveikti sudėtingas emocijas.
		Apibendrinimas ir išvados (5 min.)
		Skatinimas- pabrėžti, kad svarbu tęsti praktiką ir po praktinių užsiėmimų. Sąmoningas arbatos gėrimas gali būti paprastas, bet gilus būdas įnešti sąmoningumą į kasdienį gyvenimą. Šaltiniai- pateikite papildomų šaltinių, pavyzdžiui, rekomendacijų dėl knygų, sąmoningumo programėlių ar interneto svetainių, kuriose dalyviai galėtų toliau ieškoti informacijos. Apsvarstykite galimybę išdalinti paprastą sąmoningo arbatos gėrimo vadovą ar kontrolinį sąrašą, kurį dalyviai galėtų naudoti namuose. Pabaigai- padėkokite dalyviams už skirtą laiką ir įsitraukimą ir paraginkite juos pagalvoti, kaip šią praktiką būtų galima įtraukti į savo kasdienybę.



Papildomi patarimai

Sukurkite ramią atmosferą

Skatinkite atvirumą ir užtikrinkite, kad visi jaustųsi patogiai dalydamiesi savo mintimis ir patirtimi, jų nesmerkite.

Naudokite vaizdinius ir garsinius signalus

Švelni muzika ar gamtos garsai gali sustiprinti atmosferą. Vaizdinės priemonės, pavyzdžiui, arbatos plantacijų ar virimo proceso vaizdai, taip pat gali pagilinti patirtį.

Įtraukite jutiminius elementus

Prieš gamindami arbatą, atneškite įvairių rūšių arbatų, kad dalyviai galėtų jas paliesti ir užuosti. Tai gali sustiprinti jų jutiminį ryšį su praktika.

Tolesmesni veiksmai

Paskatinti dalyvius apmąstyti savo patirtį praėjus dienai ar dviem po užsiėmimo ir apvarstyti galimybę surengti papildomą užsiėmimą, kuriame būtų galima gauti papildomų patarimų arba aptarti ilgalaikį sąmoningumo praktikų integravimą.

Pasirūpinkite arbatos žaliavomis

Puodeliai, arbatinukai, arbatos lapeliai - estetiškoje aplinkoje. Tai padeda dalyviams jaustis pozityviems ir atsipalaidavusiems, sukuria prielaidas sąmoningam patyrimui.

Paprašykite dalyvių keletą kartų giliai įkvėpti

Prieš įeidami į užsiėmimo erdvę, palikite visus dėmesį blaškančius dalykus. Pasiūlykite jiems išjungti arba nutildyti savo telefonus, kad jie galėtų būti visiškai susikaupę.

Švelniai veskite dalyvius per kiekvieną jų pojūtį

Pavyzdžiui, galite paraginti juos stebėti arbatos spalvą, įsiklausyti į užpylimo garsą, pajusti arbatos skonį ir šilumą burnoje.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union



Papildomi patarimai



Sun in the Age

Supažindinkite su skirtingomis arbatos rūšimis

Žalioji, juodoji, žolelių, Oolong ir t. t. ir paaiškinkite, kaip kiekviena rūšis gali suteikti skirtingą juslinę ir protinę patirtį. Dalyviams galite pateikti nedidelių mėginių, kad jie galėtų iširti skonio, aromato ir spalvos skirtumus.

Sąmoningo valgymo pratimų įvedimas kartu su arbatos gėrimu

Pasiūlykite nedidelį, paprastą užkandį (pvz., sausainį ar vaisių) ir paraginkite dalyvius valgyti dėmesingai, atkreipiant dėmesį į tekstūrą, skonį ir kramtymo procesą. Ištyrinkite, kaip užkandis sąveikauja su arbata, ir paskatinkite dalyvius pastebėti, kaip skoniai papildoma ar kontrastuoja tarpusavyje.

Po arbatos gėrimo pratimo suteikite dalyviams keletą minučių tylos apmąstymams

Įsisavinti patirtį. Skatinkite juos sutelkti dėmesį į tai, kaip jie jaučiasi tiek fiziškai, tiek emociškai, ir atkreipti dėmesį į bet kokius savo būsenos pokyčius.

Pripažindami, kad dalyviai gali turėti skirtingą dėmesingo įsisąmoninimo patirtį.

Siūlykite variantus tiems, kuriems tai gali kelti sunkumų (pvz., trumpesnius susikaupimo laikotarpius), o labiau patyrusius dalyvius skatinkite pagilinti praktiką ilgesniu arbatos gėrimu tyloje.



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union