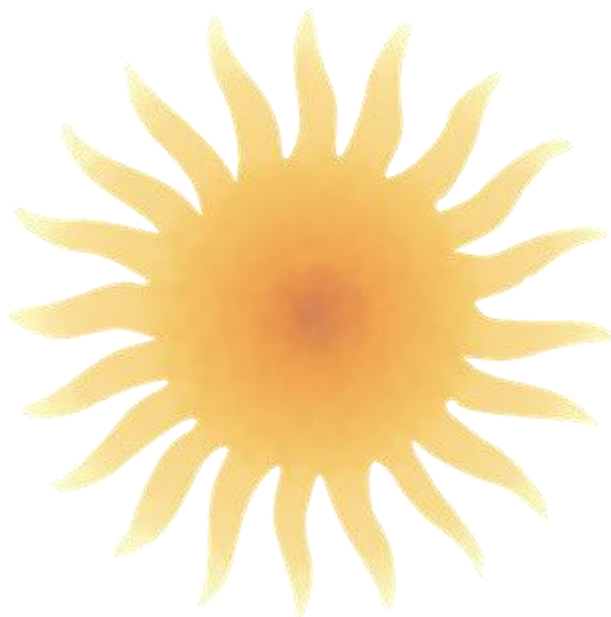


Meditacija



Paveikslukas iš www.pixabay.com

Būti savo jėgų šaltiniu – jausti nepriklausomybę, laisvę, ramybę ir gyventi pilnavertį gyvenimą. Meditacija gali padėti atsipalaiduoti ir rasti vidinę nepriklausomybę.

Vaikų meditacija šiek tiek skiriasi nuo suaugusiųjų meditacijos. Vaikų noras judėti yra labai ryškus. Būtent todėl vaikų meditacija yra susijusi su judėjimu. Suaugusieji medituoja tyloje, ritmingai kvėpuodami, pasinerdami į įsivaizduojamą kelionę. Vaikų meditacija bus žaisminga ir pritaikyta pagal jų amžių.

AMŽIUS	3–6 metai
VERTYBĖS	Laisvė
PRIEMONĖS	Šilta ir jauki aplinka, kilimėliai ir pagalvės
LAIKAS	60 min.
GRUPĖS DYDIS	Gali būti įvairus
TIKSLAI	Išmokti nusiraminti ir atsipalaiduoti Gebėti sutelkti dėmesį į saulės pasveikinimą ir kvėpavimo pratimus Noriai diskutuoti



METODAI	Meditacija
AUTORIAI	Karin Wirnsberger, Franziska Maria Sirignano

VEIKLOS PLANAS

1 žingsnis – pasveikinimo ritualas

Pasisveikinimo ritualas pristatomas pirmą kartą organizuojant veiklą, po to visada kartojamas. Šis pratimas suteikia vaikams stabilumo. Vaikai guli ant kilimėlio pasidėję pagalvę ar minkštą žaislą po pilvu ir susikoncentruoja į pilvo judėjimą kvėpuojant. Gali būti skaitomas koks nors tekstas arba pradedama nuo kvėpavimo pratimo.

2 žingsnis – diskusija

Susitariama, kokia bus meditacijos sesijos tema. Temos gali būti įvairios – saulė, meilė, dangus, garsas, medis, mūsų jausmai, keturi pojūčiai. Vaikai yra smalsūs ir parodo entuziazmą. Jie džiaugiasi eksperimentuodami ir tyrinėdami.

Pavyzdžiui, mokytojas pristato temą – saulė.

Ką žinote apie saulę?

Kaip jaučiatės, kai šviečia saulė?

Ar galite justti saulę?

3 žingsnis – tylus pratimas

Vaikai guli ant čiužinio, mokytojas kalba.

Įsivaizduokite geltoną spalvą kaip mažą kamuoliuką jūsų skrandyje. Dabar kamuoliukas darosi vis didesnis ir didesnis, kaskart įkvėpiant plečiasi vis labiau ir labiau, kol galų gale tampa ryškiai geltona šviesa. Jausmas malonus ir šiltas...

4 žingsnis – fantastinė kelionė (galima praplėsti savo idėjomis)

Vaikai guli ant kilimėlio, jiems skaitomas tekstas. Klausydami teksto jie vaizduotėje turi sukurti vaizdus, tekstas turėtų paskatinti patirti kuo daugiau teigiamų pojūčių. Gali būti skaitomas šis tekstas apie saulę ir šilumą.

Ilgoji teksto versija

Patogiai atsisėskite ar atsigulkite. Giliai kvėpuokite. Užsimerkite ir pasinerkite į kelionę, keliaudami mėgaukitės saulės galia.

Pauzė

Vasara. Saulė aukštai danguje, visi vaizdai aplink jus labai ryškūs. Jūs stovite pievoje ir mėgaujatės saule.

Pauzė

Spalvos aplink jus prisipildo saulės spindulių. Pieva nusidažo nuostabia žalia spalva, žydi vaivorykštės spalvų gėlės.

Pauzė

Spalvingos gėlės švytėjimu lenktyniauja su saule. Gėlės pakreipia savo žiedus tiesiai į saulę. Jos gaudo kiekvieną saulės spindulį, mėgaujasi šviesa ir šiluma.

Pauzė

Jums taip pat patinka šiluma. Saulės šviesa sušildo jūsų veidą, kūną ir sielą. Jūs jaučiate saulės spindulius, jie jus ramina ir tylą keliauja visu jūsų kūnu.

Pauzė

Giliai įkvėpkite. Oras taip pat prisipildęs saulės galios. Oras šiltas nuo spindulių, jis kvepia gėlėmis, žole ir vasara.

Pauzė

Jūs jaučiate ramybę. Mėgaujatės šiluma, kurią pajuntate kiekvieną kartą įkvėpdami. Jūs atsisveikinate su pieva, gėlėmis ir saule. Saulės šviesa jus užpildo.

Pauzė

Giliai įkvepiate ir iškvepiate. Jaučiatės pailsėję, atsipalaidavę ir ramūs. Jūs prisipildėte stiprybės. Atsimerkite. Jūs nubudote, jaučiatės pailsėję ir lyg naujai gimę.

Trumpoji versija

Sapnuojate, kad vienas išeinatė pasivaikščioti, pievos gėlės jus kviečia pasilikti ilgiau. Jūs atsigulate pailsėti. Lėtai užsimerkiate.

Kažkas pakutena jums veidą. Pirmiausia, to nesuprantate. Kas tai galėtų būti?

Kažkas pakutena jūsų koją. Pakutena ir jūsų ranką. Jums patogiu ir šilta.

Šilumą jaučiate visame kūne. Jūs jaučiatės nuostabiai.



Dabar galite pamatyti, kas jums teikia šią šilumą. Tai saulė. Saulė šviečia virš jūsų ir tarsi šypsosi. Tai ji kutena kūną, rankas ir kojas. Jūs mėgaujate šilumą ir ramybę. Lėtai atsibundate.

5 žingsnis – judėjimas

Saulės pasveikinimas (peržiūrėkite žemiau esančius paveiksliukus).

Mes pasveikiname dangų (rankos pakeltos aukštyn).

Mes pasveikiname žemę (rankos nuleistos žemyn).

Mes pasveikiname vandenį.

Lietus krenta iš dangaus (imituokite lietų ištiesdami rankas prieš save ir judindami pirštus).

Vanduo upėse (imituokite vandens judėjimą upėje), ežeruose (suformuokite mažą ežerą), jūroje (imituokite judėjimą jūroje didesniais judesiais).

Mes pasveikiname saulę (padarykite saulės formą).

Mes pasveikiname medžius (jogos medis).

Mes pasveikiname gėles (suformuokite gėlės žiedą iš savo rankų ir švelniai sulenkite kelius).

Mes pasveikiname vėją (kojas laikykite atokiau viena nuo kitos ir švelniai judinkite rankas).

Mes pasveikiname visus gyvūnus, esančius Žemėje (švelniai treptelėkite koja).

Mes pasveikiname visus gyvūnus esančius ore (laikykite rankas už sėdmenų, žiūrėkite į viršų arba judinkite rankas lyg skristumėte).

Mes pasveikiname visus gyvūnus, esančius vandenyje (plačiai išsižerkite, rankas padėkite ant žemės pečių plotyje, nosį pakelkite aukštyn).

Mes pasveikiname žmones aplink mus – ir tave, ir tave, ir tave... (laikykite rankas prie krūtinės ir nusilenkite).

Mes pasveikiname save (apkabinkite save).

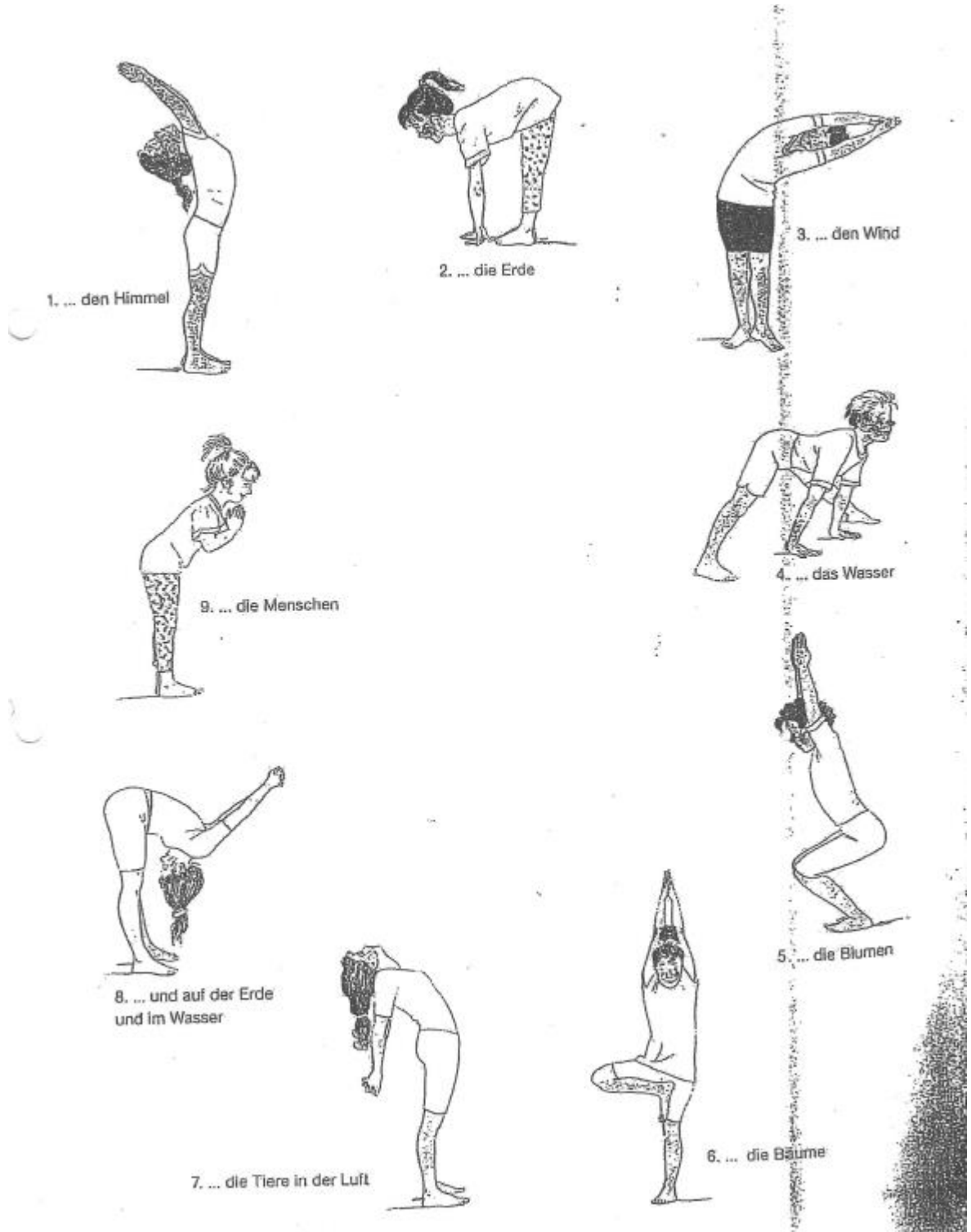
6 žingsnis – atsisveikinimo ritualas

Trumpai aptarkite.

Kaip jautėtės?

Ką jautėte kūne?

Kur tai jautėte?





Erasmus+

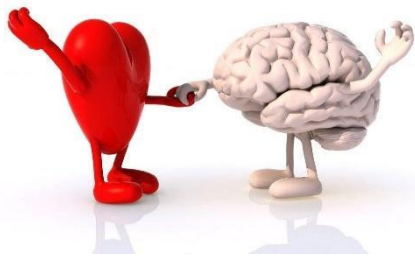


VEIKLOS VERTINIMAS

PASTEBĖTAS ELGESYS	TAIP	NE	KOMENTARAI
Vaikai sukaupė dėmesį ir meditavo			
Vaikai nusiramino			
Vaikai po meditacijos jautė harmoniją			

Miegas yra geriausia meditacija.

Dalai Lama



Patarimai mokytojams (savistaba)

Dienos pradžioje priimkite sprendimą būti dabartyje. Nesvarbu, ar tai darbinė užduotis, ar pietūs, ar pokalbis su kolega. Kai jaučiate, kad jūsų mintys nukrypsta į kitą veiklą, susikoncentruokite į tai, ką darote tuo metu.