

## Aš stengiuosi jaustis geriau



<https://www.pinterest.com/pin/106327241176767866/>

<b>AMŽIUS</b>	3-6 metai
<b>VERTYBĖS</b>	Aš saugausi
<b>PRIEMONĖS</b>	„YouTube“ vaizdo įrašai, parašius, skirtas vaikams, arba paklodė, plunksna, lėkštė, razinos
<b>TRUKMĖ</b>	20 min.
<b>GRUPĖS DYDIS</b>	5–15 vaikų
<b>TIKSLAI</b>	Sugebėti susikaupti. Ugdytis sąmoningą įprotį būti „čia ir dabar“. Tinkamai reaguoti į stresines situacijas. Stiprinti psichinę sveikatą.
<b>METODAI</b>	Vaidmenų žaidimas, diskusija, dėmesingumo metodika
<b>AUTORIUS</b>	PRŠC

### Autorių teisės

Medžiaga nekomerciniams tikslams gali būti naudojamos pagal „Creative Commons“ licenciją



### Atsisakymas

Šis projektas yra finansuojamas Europos Komisijos. Publikacijoje pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.

## ĮGYVENDINIMO ŽINGSNIAI

Šiomis dienomis vaikams sunku susikaupti, nes jų dėmesį trikdo daugybė veiksnių, pavyzdžiui, technologijos. Nuo mažens ypač svarbu išmokti susikaupti ir sutelkti dėmesį. Kiekvieną dieną galima stiprinti 2–5 metų vaikų dėmesio koncentraciją ir taip ugdyti sąmoningą įprotį būti „čia ir dabar“. Taip pat svarbu išmokti tinkamai reaguoti į stresines situacijas. Ramūs kvėpavimo pratimai taikant dėmesingumo metodiką padeda sutelkti ir išlaikyti vaikų dėmesį.

### 1 žingsnis

Mokytojas kviečia vaikus susėsti ratu ant kilimo ir su jais kalbasi.

Kaip elgiatės, kai esate pikti ar pavargę? (Vaikai apibūdina savo elgesį).  
Mokytojas paaiškina, kad pykdami ar būdami pavargę vaikai turi pabandyti nusiraminti ir atsipalaiduoti.

Ką darote, kad nusiramintumėte? (Vaikai dalijasi savo patirtimi).  
Mokytojas pasako, kad yra daug nusiramavimo būdų ir pateikia pavyzdžių.

### 2 žingsnis

Mokytojas paaiškina, kad gilus ir lėtas kvėpavimas padeda nusiraminti. Jis kviečia vaikus pabandyti kvėpuoti lėtai ir kartu nusiraminti.

<https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q>

Žiūrėdami vaizdo įrašą vaikai išmoksta ramiai ir giliai kvėpuoti.

Mokytojas vėl kalbasi su vaikais.

Kaip jūs jaučiatės? (Vaikai apibūdina savo jausmus).  
Ar gilus kvėpavimas padėjo nusiraminti?

### 3 žingsnis

Mokytojas pasako vaikams, kad jie išsivirs arbatos.

Žaidimas „Arbata“

Mokytojas kviečia vaikus sukryžiuoti kojas (drugelio poza), ištiesti rankas į priekį ir laikyti delnuose įsivaizduojamą arbatos puodelį. Jis atkreipia vaikų dėmesį, kad šiame puodelyje yra karštos, žolelėmis kvėpiančios arbatos, ir siūlo papūsti, kad ji atvėstų. Mokytojas primena vaikams, kad reikia įkvėpti per nosį, iškvėpti per burną pučiant link



arbatos puodelio. Vaikai pratimą kartoja ne daugiau kaip penkis kartus, kad nesvaigtų galva. Tada jie patikrina, ar arbata nėra per karšta, ir jos atsigeria.

Metodas gali būti taikomas reguliuojant ir koreguojant elgesį, kai vaikai jaučia pyktį, liūdesį, baimę, sumišimą. Ši praktika padeda susikaupti ir nusiteikti kitai veiklai.

#### 4 žingsnis

Prieš žaisdami šį žaidimą, turite nuteikti vaikus neskubėti, nusiraminti. Reikia žaisti ramiai, įsiklausant į save ir draugus. Plunksnos pakėlimui reikia švelnaus vėjo gūσιο, o ne audros.

Žaidimas „Skraidanti plunksna“

Vaikai už kraštų ima parašiotą (tinka ir paklodė). Ant jo guli plunksna. Jie atsargiai judina parašiotą, kad plunksna nenukristų ant žemės. Vaikai stengiasi elgtis atsargiai ir daryti vienodus judesius. Šis pratimas taip pat padeda nusiraminti ir susikaupti.

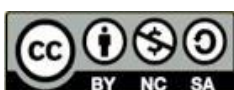
#### 5 žingsnis

Mokytojas pasako vaikams, kad jie ragaus razinas ir primena, kad neskubėtų ir atidžiai klausytųsi mokytojo patarimų. Mokytojas įjungia atpalaiduojančią muziką. Rami, tyli ir atpalaiduojanti muzika skamba iki seanso pabaigos.

<https://www.youtube.com/watch?v=qFZKK7K52uQ>

#### Razinos metodas

Mokytojas kviečia vaikus susėsti ratu, o viduryje padeda lėkštę su razinomis. Razinų turėtų būti pakankamai, kad užtektų visiems grupės vaikams. Mokytojas paima vieną raziną ir kviečia vaikus padaryti tą patį. Vaikai laiko razinas delnuose, ištiestuose priešais save, ir tylėdami į jas žiūri. Mokytojas siūlo vaikams apsvarstyti, ką primena razina. Paprastai maži vaikai nori išreikšti savo mintis garsiai, todėl mokytojas paprašo kalbėti kuo tyliau. Primena vieną iš grupės taisyklių: kai vienas vaikas kalba, kiti klausosi. Vaikai uodžia razinas ir bando suprasti, koks yra kvapas. Vaikai mąsto ir išreiškia savo mintis pašnibždomis, tyliai, jie kviečiami kalbėti pakaitomis. Mokytojas kviečia pajusti razinos skonį, laikyti ją po liežuviu ar ant jo. Tada vaikai prisideda razinas prie ausies ir klauso, ar razina ką nors sako. Vėliau vaikai razinas įsideda į burną, bet nekramto. Mokytojas kviečia pajusti razinos skonį, laikyti ją po liežuviu ar ant jo. Mokytojas siūlo vaikams kramtyti raziną lėtai ir pajusti, kaip ji keliauja į skrandį. Jis prašo įsivaizduoti, kad tai skaniausias pasaulyje skanėstas. Tada vaikai gali atsargiai ir lėtai, neskubėdami, kramtyti raziną, kad pajustų skonį.



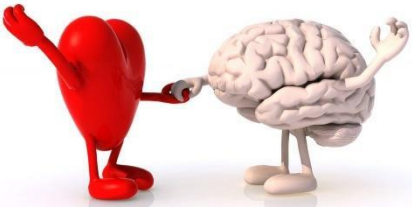
Gali būti, kad vaikas pirmą kartą iš karto sukramtys ir nuris raziną. Tai būdinga 5 iš 15 vaikų. Jei taip atsitiks, vaikai, suvalgę razinas, raginami ramiai sėdėti ir stebėti savo draugus. Galite pasiūlyti jiems kitą raziną. Razinų metodas gali būti taikomas bet kuriuo paros metu, esant įvairioms situacijoms. Kai razinos atsibosta, jas galite pakeisti džiovintais persikais, obuoliais ar spanguolėmis.

Įtraukdami vaikus į razinų terapiją, turėtumėte paragauti razinų, bet ne imituoti jų valgymą.

## VEIKLOS VERTINIMAS

PASTEBĖTAS ELGESYS	TAIP	NE	KOMENTARAI
Vaikams pavyksta susikaupti ir būti „čia ir dabar“			
Vaikai žino, kodėl taip svarbu mokėti susivaldyti ir nusiraminti			
Vaikai žino kelis atsipalaidavimo būdus ir gali juos pritaikyti			
Vaikai žino, kas jiems padeda nusiraminti, tačiau praktiškai to netaiko			
Vaikams buvo sunku ilgesnį laiką išlikti ramiams			

Laimė yra tada, kai tai, ką galvoji, ką sakai ir ką darai, dera.  
Mahatma Gandhi



**Patarimai mokytojams  
(savistaba)**

Ryte, užuot užsiėmę technologijomis, geriau praleiskite laiką būdami „čia ir dabar“ ir galvodami apie savo dieną.