



MBAT4Seniors: Sąmoningumo praktika paremta meno terapija, kaip veiksminga priemonė senjorų psichikos sveikatai gerinti COVID19 pandemijos kontekste

IO1: TOOLKIT - Skaitymo technikos



Co-funded by
the European Union



Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ir nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už jas atsakingos.

Trumpa santrauka / įvadas apie šiuos metodus	3
1. Dėkingumo praktika	4
2. Kvėpuojanti drobė	6
3. Sąmoningumo poezija	8

Trumpa santrauka / įvadas apie šiuos metodus

Skaitymas taip pat gali būti sąmoningumo praktika. Galime tai daryti sąmoningai nusiteikę (ir tai gali būti lengva, nes paprastai skaitome vieni, tylioje erdvėje, pavyzdžiui, kambaryje), taip pat galime skaityti tekstus, kuriuose kalbama apie sąmoningumą, išmintį, vidinę ramybę ir pan. Literatūroje gausu galingų ir naudingų tekstų, kurie gali būti labai naudingi.

1. Dėkingumo praktika

"Šiandien yra laimingiausia diena mano gyvenime, nes..."

Dėkingumo technikos - tai pratimai ar praktikos, skirtos ugdyti ir išreikšti dėkingumo jausmus. Šios technikos skatina žmones sutelkti dėmesį į teigiamus savo gyvenimo, santykių ir patirties aspektus ir juos vertinti. Dėkingumo praktika gali padėti žmonėms pakeisti savo mąstyseną, t. y. pakeisti dėmesį nuo to, ko jiems trūksta arba kas yra blogai, į tai, ką jie turi ir kas jiems sekasi.

Privalumai:

Dėkingumo technikos yra svarbios dėl kelių priežasčių, nes jos teikia daug fizinės, psichologinės ir socialinės naudos.

Geresnė psichikos sveikata: Dėkingumo praktikavimas gali paskatinti pozityvesnį požiūrį į gyvenimą, sumažinti depresijos simptomus ir nerimą. Tai skatina sutelkti dėmesį į teigiamus išgyvenimus ir emocijas, o tai gali neutralizuoti neigiamus mąstymo modelius.

Geresnė emocinė gerovė: Dėkingumo technikos gali padėti žmonėms geriau suvokti savo emocijas ir sustiprinti laimės ir pasitenkinimo jausmą. Dėkingumas gali pagerinti nuotaiką ir padidinti bendrą pasitenkinimą gyvenimu.

Streso mažinimas: Įrodyta, kad dėkingumo praktika mažina streso lygį, nes skatina atsipalaidavimą ir mažina organizmo reakciją į stresą. Kai žmonės sutelkia dėmesį į tai, už ką yra dėkingi, tai gali padėti jiems veiksmingiau susidoroti su sudėtingomis situacijomis.

Reikalingos medžiagos

popieriaus ir rašymo priemonių (neprivaloma).

Įgyvendinimo instrukcija

1 etapas:

Paimkite popieriaus lapą. Pasitelkite visus pojūčius: galite tiksliai į jį pažvelgti, paliesti, pajusti jo dydį, storį, formą. Galite net užuosti jo kvapą arba pabandyti jį liežuvio galiuku. Neskubėkite.

2 etapas:

paimkite pieštuką arba rašiklį (galite naudoti bet kokią kitą piešimo medžiagą) ir sugalvokite kelis dalykus, dėl kurių šiandienos diena yra laimingiausia jūsų gyvenime. Galite užrašyti arba nupiešti bet kokias asociacijas.

3 etapas:

Neskubėkite. Sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Įkvėpkite, iškvėpkite. Įkvėpkite, iškvėpkite. Rašydami ar tapydami tai, kuo džiaugiatės, neskubėkite, neskubėkite.

Su kiekviena nauja mintimi padėkokite už tai, kas daro jūsų dieną laimingiausią gyvenime.

4 etapas:

sugalvokite kuo daugiau dalykų, bet nesmerkite savęs, jei negalite sugalvoti nieko daugiau. Tiesiog pasakykite "Ačiū už šiandieną".

Patarimai

Senjoras kiekvieną dieną gali rašyti skirtingus ar net tuos pačius dalykus. Paskatinkite jį (ją) kasdien arba kuo dažniau dirbti pagal šią dėkingumo techniką.

2. Kvėpuojanti drobė

Sąmoningumo meninė terapija su kvėpavimo pratimais - tai holistinis metodas, kuriuo siekiama skatinti savęs pažinimą, atsipalaidavimą ir dėkingumą derinant meninę raišką ir sutelktą kvėpavimą. Šis metodas sujungia sąmoningumo, kūrybinės raiškos ir tikslingo kvėpavimo privalumus, siekiant pagerinti psichinę gerovę.

Privalumai

1. Geresnis savęs suvokimas: Meno ir sąmoningo kvėpavimo derinys leidžia žmonėms užmegzti ryšį su savo mintimis ir emocijomis, skatindamas gilesnį savęs pažinimą.
2. Streso mažinimas: Streso mažinimas: sąmoningas menas ir sąmoningas kvėpavimas padeda sumažinti streso lygį, skatina ramybės ir atsipalaidavimo jausmą.
3. Geresnė koncentracija: Ši praktika skatina asmenis sutelkti dėmesį į esamą akimirką, didina koncentraciją ir dėmesį detalėms.
4. Katarsinė raiška: Kūrybinis procesas yra emocinio išsilaisvinimo forma, leidžianti žmonėms išreikšti savo jausmus ir patirtį per meną.

Reikalingos priemonės: drobė arba popierius; meninės priemonės (dažai, pieštukai, markeriai ir kt.).

Igyvendinimo instrukcija

1 etapas:

- Raskite ramią ir patogią vietą. Sėdėkite arba stovėkite atsipalaidavę.
- Padėkite priešais save drobę arba popierių. Akimirką ją stebėkite visais pojūčiais. Pajuskite tekstūrą, atkreipkite dėmesį į spalvą ir pajuskite bet kokią su medžiaga susijusį kvapą.

2 etapas:

- Pasirinkite menines priemones (dažus, pieštukus, žymeklius ir kt.). Pradėkite vizualiai vaizduoti dalykus, kurie suteikia laimės dabartinę dieną. Tai gali būti žmonės, veikla ar net abstraktūs simboliai.
- Leiskite savo kūrybiškumui skleistis be vertinimo. Išreikškite savo mintis ir jausmus drobėje.

3 etapas:

- Sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Giliai įkvėpkite, lėtai iškvėpkite. Atkreipkite dėmesį į tai, kaip kvėpavimas įeina į kūną ir išeina iš jo.
- Toliau kurdami ant drobės sinchronizuokite kvėpavimą su meniniais judesiais. Įkvėpkite teigiamų potėpių metu, iškvėpkite, kai meno kūrinys atsipalaiduoja ar išsiplečia.

4

etapas:

- Su kiekvienu brūkšniu ar elementu, pridėtu prie kūrinio, padėkokite už teigiamus dienos aspektus. Tyliai arba garsiai padėkokite už kiekvieną mintį, kuri prisideda prie jūsų laimės.

- Neskubėkite ir būkite dabarties akimirkoje. Jei mintys nuklysta, švelniai sugrąžinkite jas prie kvėpavimo ir kūrybinio proceso.

5 etapas:

- Kai pajusite užbaigtumo jausmą, pasigrožėkite savo kūrinio. Apmąstykite išreikštas emocijas ir dėkingumą.

- Baigdami seansą giliai įkvėpkite ir pripažinkite teigiamą energiją, kurią įliejo į jūsų kūrinį.

Patarimai

Ši dėmesingo įsisąmoninimo meninė terapija su kvėpavimo pratimais yra galinga saviraiškos, dėmesingo įsisąmoninimo ir dėkingumo priemonė, skatinanti bendrą psichinę gerovę.

3. Sąmoningumo poezija

Įvadas į metodą

Sąmoningumo poezija yra galingas būdas užmegzti ryšį su sąmoningumo patirties esme. Nepriklausomai nuo to, ar formaliai praktikuojame sąmoningumą, ar ne, sąmoningumo poezija gali padėti mums išlaikyti ar atgauti tvirtą pagrindą sukrėtimų kupiname pasaulyje. Jie gali jus įkvėpti ir priartinti prie stebuklingo sąmoningo ir atjaučiančio gyvenimo.

Pratybų pavadinimas: RUMI svečių namai

Privalumai: Paašškinkite konkretaus metodo, kurį ketinate pasiūlyti, naudą.

Labai natūralu, kad norime pasipriešinti ir išstumti sunkias mintis bei emocijas. Eilėraštis padeda mums pasitelkti svečių namų analogiją ir leisti skausmingoms mintims ir emocijoms kilti. Pakviesti jas į vidų. Leisti joms būti šalia. Išsamiai pastebėti, kaip dėl jų buvimo jaučiamės. Tada, kaip ir svečių namuose, atveriamo duris ir suteikiame jiems erdvės bei laisvės. Leisti jiems praeiti pro mus neprisiriant prie jų. Ši praktika skatina mus drąsiai, šiltai ir geranoriškai sutikti savo mintis ir emocijas.

Kai išgyvename sunkius gyvenimo momentus - kai mūsų širdys plačiai atvertos arba kai pergyvename dėl savo tamsių minčių, dažnai apsistojame ties skausmu.

Rumi mums parodo, kad, nors tuo metu to ir nematome, leidžiant sunkioms emocijoms ir mintims praeiti, sukuriama erdvė ateiti kažkam geresniam. Tai šiek tiek panašu į pavasarinį švarinimąsi. Tada sudėtingos mintys ir emocijos galiausiai gali praeiti, jei tik leisime joms praeiti. Kaip svečiai svečių namuose.

Jie

ateina,

išeina.

Reikalingos medžiagos:

Patogi ir rami erdvė.

Jei instruktorius neskaito eilėraščio, reikia atlikti šiuos veiksmus:

Įrenginys arba platforma garso įrašams atkurti

Pasirinktinai: ausinės, kad patirtis būtų dar labiau įtraukianti

RUMI svečių namai poema

Žmogus – tarsi svečių namai.
Kas rytą pasirodo vis naujas atvykėlis.

Džiaugsmas, liūdesys, piktumas ar
sąmoningumo akimirka staiga atvyksta
kaip netikėtas svečias.

Pasitik ir priimk juos visus!
Net jeigu tai didžiulis liūdesys,
Kuris užlieja tavo namus ir
Nepalieka sveikų baldų.

Vis tiek elkis su kiekvienu svečiu pagarbiai.
Galbūt jis valo tave
Kokiam nors naujam džiaugsmui.

Juoda mintis, gėda, piktavališkumas.
Pasitik kiekvieną iš jų prie durų juokdamasis.
Ir kviesk vidun.

Būk dėkingas, kad ir kas atkeliautų.
Nes visi jie siunčiami
Kaip vedliai iš anapus.

Įgyvendinimo instrukcija

1 etapas:

Raskite patogią ir ramią vietą. Atsisėskite arba atsigulkite atsipalaidavę. Akimirką nusistatykite ketinimą šiai veiklai. Tai gali būti siekis nusiraminti, įgyti išvalgų arba tiesiog mėgautis šia patirtimi. Užmerkite akis ir kelis kartus giliai įkvėpkite, kad susikauptumėte. Leiskite išnykti bet kokioms užsitęsusioms mintims.

2 etapas:

Paleiskite / garsiai perskaitykite eilėraštį arba garso įrašą. Atidžiai klausykitės žodžių, ritmo ir perteikiamų emocijų. Atkreipkite dėmesį į kalbančiojo balso niuansus. Atkreipkite dėmesį į toną, tempą ir bet kokius subtilius reikšmę perteikiančius posakius. Leiskite sau susiliesti su eilėraštyje perteikiamomis emocijomis. Kaip jis verčia jus jaustis? Kokius prisiminimus ar vaizdinius jis sukelia? Leiskite žodžiams piešti paveikslus jūsų mintyse. Įsivaizduokite aprašytas scenas ar emocijas. Leiskite savo vaizduotei laisvai laviruoti. Visą klausymo laiką stebėkite savo kvėpavimą. Naudokite jį kaip atramą, kad išliktumėte dabartyje.

3 etapas:

Po to, kai eilėraštis baigsis, kelias akimirkas pasėdėkite tyloje. Apmąstykite, kaip jautėtės po šios patirties ir kokias išvalgas ji sukėlė. Akimirką padėkokite už suteiktą galimybę užsiimti šia dėmesingo klausymosi praktika. Pripažinkite kilusias emocijas ir mintis.

Patarimai

Vietoj čia pateikto eilėraščio galite naudoti kitus dėmesingo įsisąmoninimo eilėraščius. Naudojant kitus eilėraščius gali tekti šiek tiek pakoreguoti nurodymus dalyviams. Patikslinimai priklauso nuo dėmesingo įsisąmoninimo eilėraščio dėmesio.