



Nusiramavimo priemonės edukaciniame procese

Vilniaus lietuvių namai
Psichologė Rasa Perednienė

Kodėl svarbu nurimti?

Kai esame dėmesingi ir susikaupę iš tiesų dalyvaujame savo gyvenime ir patiriame intensyvų kiekvienos akimirkos gyvybingumą. O kartu užmezgame ryšį su galingais savo vidiniais resursais, leidžiančiais patirti įžvalgas, transformuotis, gyti ir mokytis.

Jon Kabat-Zinn

Sėkmės tikimybė yra žinojimas

- Ką reikia daryti?
- Kur reikia daryti?
- Kiek laiko reikia daryti?
- Kas vyks paskui?

- TIKSLU KONKRETU IR AIŠKU

Kaip veikia mus mūsų emocijos?

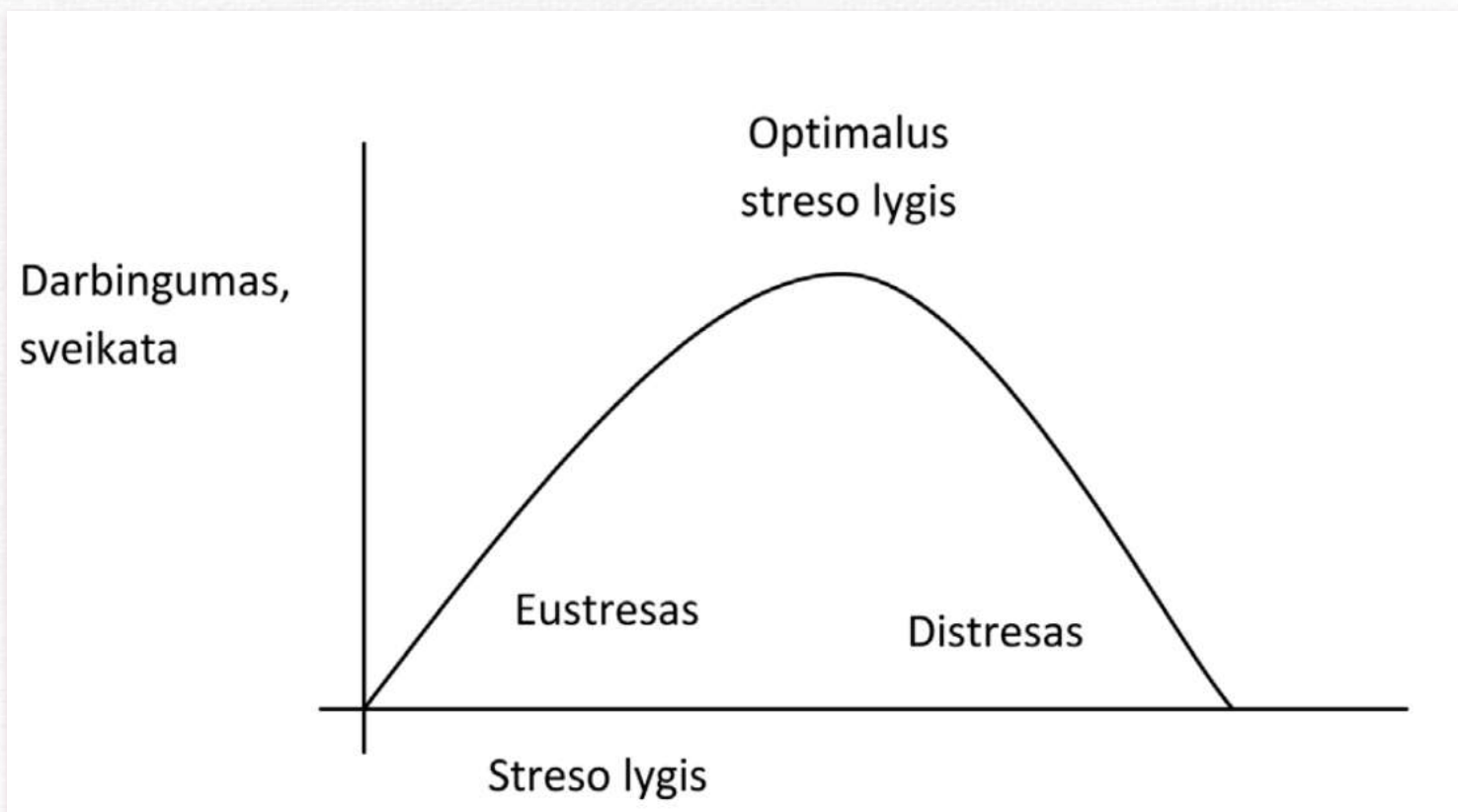
Kas yra stresas mūsų gyvenime - tai natūrali mūsų smegenų ir kūno reakcija į iššūkius, reikalavimus ar problemas.

Tuomet mes jaučiame:

Širdies permušimus, nervingumą, dėmesio koncentracijos problemas, drebulį, sutrikusį miegą, sutrikusį virškinimą, prakaitavimą, susierzinimą, baimę...

Stresas yra normalu ir net naudinga!

Stresas padeda mums koncentruoti savo kūno ir psichikos resursus į konkrečios problemos sprendimą.



Bazinės sveikatos taisyklės

Miegas

Jo trūkumas taip pat kelia organizmui stresą! **Miegas yra labai svarbus atminčiai ir informacijos apdorojimui.**

Maistas

Tegu būna kuo sveikesnis, apima kuo daugiau vaisių ir daržovių. Greitas maistas, cukrus **trukdo mums susikaupti, o kavos perteklius vėliau migdo.**

Vanduo

Jo trūkumas taip pat kelia stresą ir neleidžia nurimti :) Bet jį atpažinti būna sunkiau, o susikaupti, atsipalaiduoti jau nepavyksta.

Minčių restruktūrizavimas ir mąstymo klaidos

Katastrofizavimas

Įsivaizdavimas pačios blogiausios įvykių eigos: neišlaikysit, viską pamiršit...

Prokrastinacija arba atidėliojimas

Užduočių nukėlimas į paskutinį momentą.

Juodai baltas mąstymas

Kad negavę užsibrėžto įvertinimo būsite nevykėlis (-ė)

Generalizavimas

Manymas, jog dėl vienos temos nežinojimo ar neužtikrintumo neišlaikysit viso egzamino.

Perfekcionizmas

Nerealistiškų tikslų išsikėlimas.

Savęs lyginimas su kitais

Manymas, jog konkuruoji su kažkuo per egzaminus, savęs palyginimas ir vertinimas pagal kitų įverčius.

Planuokite savo mokymąsi

Dažnai stresas atsiranda dėl neužtikrintumo savo žiniuose. Taigi efektyvus mokymasis yra pirmas žingsnis.



- Turėkite mokymosi tvarkaraštį
- Planuokite ne vien mokymąsi, bet ir poilsį
- Venkite atidėliojimo!
2 minučių taisyklė
- POMODORO technika
(25min mokymosi -> 5min poilsio)

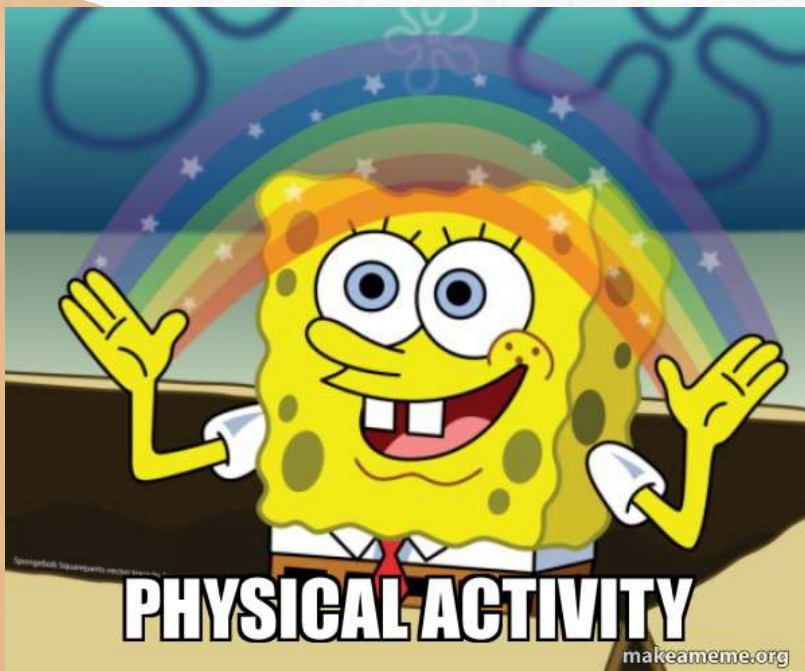


Fizinė veikla

Fizinis aktyvumas kelia nuotaiką ir padeda emocijų reguliacijai

Tai gali būti:

- vaikščiojimas,
- važinėjimas dviračiu,
- plaukimas,
- šokiai,
- įvairios sporto šakos,
- sportas treniruoklių salėje
- aerobika...



Relaksacija

Don't worry, just
relax



Stresas ir jį lydintios emocijos kūne pasireiškia per hormonų išskyrimą, kuris paveikia kvėpavimą, širdies ritmą, kitus fizinius streso simptomus.

Relaksacija padeda kovoti su stresu mažinant šiuos simptomus, kurie yra tiesiogiai susiję su streso patyrimu, taigi jį mažina.

Tai gali būti:

- Masažas
- Koncentracija į kūno procesus
- Šilta vonia ar dušas
- Meditacija, joga

- <https://www.pauze.lt/meditacijos>
- <https://www.mybe.lt/>
- <https://nerimoklinika.lt/ramu/>

Pabandykime!

Kvėpavimas

Dar viena technika, kuri veikia čia ir dabar. Ramina kvėpavimą, taigi ir širdies ritmą, o taip pat ir bendrą streso lygį tuo metu. Nesuvaldžius kvėpavimo gali sukilti isterija ar panikos ataka.

Pabandykime!

- Giliai įkvėpkite per nosį į diafragmą (1-2-3-4-5)
- Sustokite, sulaukykite kvėpavimą (1-2-3)
- Ramiai iškvėpkite per burną (1-2-3-4-5)



Kvėpavimas

- Paleisti pyktį – įkvėpti ramybę.
- Įtampos metu suaktyvinti 5 pojūčius: pamatyti, paliesti, išgirsti, pauostyti, paragauti.
- Sąmoningumo ratas – mokymasis paleisti įvykius mintyse, neprisirišti, nesusitapatinti su jais ir nukreipti mąstymą į teigiamus įvykius ir pozityvias veiklas.

Vizualizacijos

Mūsų smegenis išties apgauti nėra taip sunku. Įsivaizdavus savo sėkmę mūsų smegenys išties gali patikėti, jog viskas yra gerai, ir taip mes galime nusiraminti ir net įgauti jėgų.

Pabandykime!

Įsivaizduokite matematikos egzamino dieną. Einate į kabinetą, kur vyks egzaminas. Sėdatės. Visi jūsų tušiniai rašo, asmens dokumentas taip pat yra ant stalo, skaičiuotuvas atitinka reikalavimus. Jūs pradodate spręsti ir jums pavyksta. Jūs prisimenate formules, išsprendžiate didžiąją dalį užduočių. Grįžtate atgal, patikrinate ir pabandote išspręsti likusias. Jūs mokėtės tam šitiek metų - jums negali nepavykti. Jeigu kokios užduoties ir neišsprendėte - nebaisu, nes išsprendėte visas kitas. Po egzamino jūs paliekate lapą egzaminuotojui ir išeinate. Viskas, pasibaigė. Jums pavyko. Liko vienu egzaminu mažiau.

Jauki anklodė (pagal D`Amico, 2017)

- Idėja – savistaba, nusiramimas, nuotaikos pakėlimas, mokymasis sutelkti dėmesį į tai, ką norisi sutelkti dėmesį.
- Pakviesti vaikus įsisupti į anklodę ar pledą, apsikabinti pagalvę ar minkštą žaislą.
- Lai vaikai užsimerkia ir pajaučia savo kūną.
- Pakvieskite prisiminti kokį įvykį ar šiltą prisiminimą ir pabūti su tuo prisiminimu vaizduotėje.

Amerikieiški kalneliai

- Idėja – minčių stebėjimas, pastebėti, kad minčių neįmanoma sustabdyti, kiek besistengtumėte.
- Instrukcija: užsimerkite ir iš visų jėgų pasistenkite nieko negalvoti 15 sekundžių.
- Aparti: minčių neįmanoma sustabdyti, bet galima į jas išmukti nereaguoti, tarsi važiuojančios mašinėlės ar praplaukiantys debesys.



Šiltas sirupas (pagal Garland, 2014)

- Idėja – nusiramimas.
- Instrukcija:
 - Užsimerkti ir sutelkti dėmesį į savo viršugalvį
 - Įsivaizduok, kad kažkas tau ant galvos, pečių pila šiltą ir klampų kvėpiantį sirupą.
 - Įsivaizduok, kad tas sirupas teka veidu, plaukais, nugara ir visu kūnu.

Refleksija apie kūno pojūčius.



“

AČIŪ