

Dėmesingo išsąmoninimo praktiniai užsiėmimai priešmokyklinio amžiaus vaikams

"MEDITACINĖS VALANDĖLĖS "ESU TYLOJE" "



*Raudondvario lopšelio - darželio "Vyturėlis"
psichologė Ingrida Markūnė*

2023m. vasaris



KODĖL PRADĖJOME DIEGTI DĖMESINGO KVĖPAVIMO - ATSIPALDAVIMO PRAKTIKAS SAVO UGDymo ĮSTAIGOJE?

*Nes dėmesingo kvėpavimo praktikas,
kaip viena iš emocijų reguliavimo
būdų patvirtina šiuolaikiniai
neuropsichologiniai tyrimai. Tai -
moksliniais įrodymais grįstos, kūno
nuraminimo technikos.*





Glaustai:

KVĖPAVIMO PRAKTIKOS PADEDA
NUKREIPTI MINTIS NUO ĮTAMPOS
ŠALTINIO Į KVĖPAVIMĄ. GILUS
KVĖPAVIMAS AKTYVUOJA
PARASIMPATINĘ NERVŲ SISTEMĄ -
LĖTINA ŠIRDIES RITMĄ, KRAUJO
SPAUDIMĄ, RAUMENŲ ĮTAMPĄ. TO
PASEKOJE SUMAŽĖJA NERIMAS,
GERĖJA IMPULSŲ KONTROLĖ,
EMOCIJŲ VALDYMO ĮGŪDŽIAI.
VAIZDUOTĖS PRAKTIKOS LAVINA
KŪRYBIŠKUMĄ.

Plačiau apie praktikų naudą galima
susipažinti:



<https://www.scientificamerican.com/article/proper-breathing-brings-better-health/#:~:text=A%20growing%20number%20of%20studies,by%20diverting%20attention%20from%20thoughts>

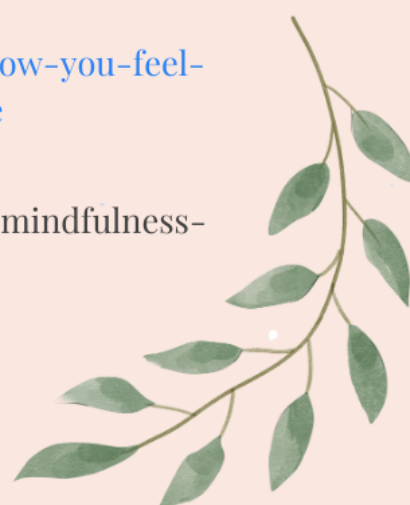
<https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/>

<https://newsinhealth.nih.gov/2012/01/mindfulness-matters#:~:text=Studies%20suggest%20that%20mindfulness%20practices,life%20and%20improved%20self%2Desteem>

<https://www.helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm>

<https://psychcentral.com/lib/change-how-you-feel-change-how-you-breathe>

<https://www.nytimes.com/guides/well/mindfulness-for-children>





Kardienės meditācijas:



Moko vaikus
tinkamu
nusiramino
būdu.

Padedā stebēti ir
valdyti savo kūnā
bei kvēpavimā.

Gerina valingo
dēmesio
koncentracijā,
darbingumā.

Gerina vaiku
ugdymosi
pasiekimus.

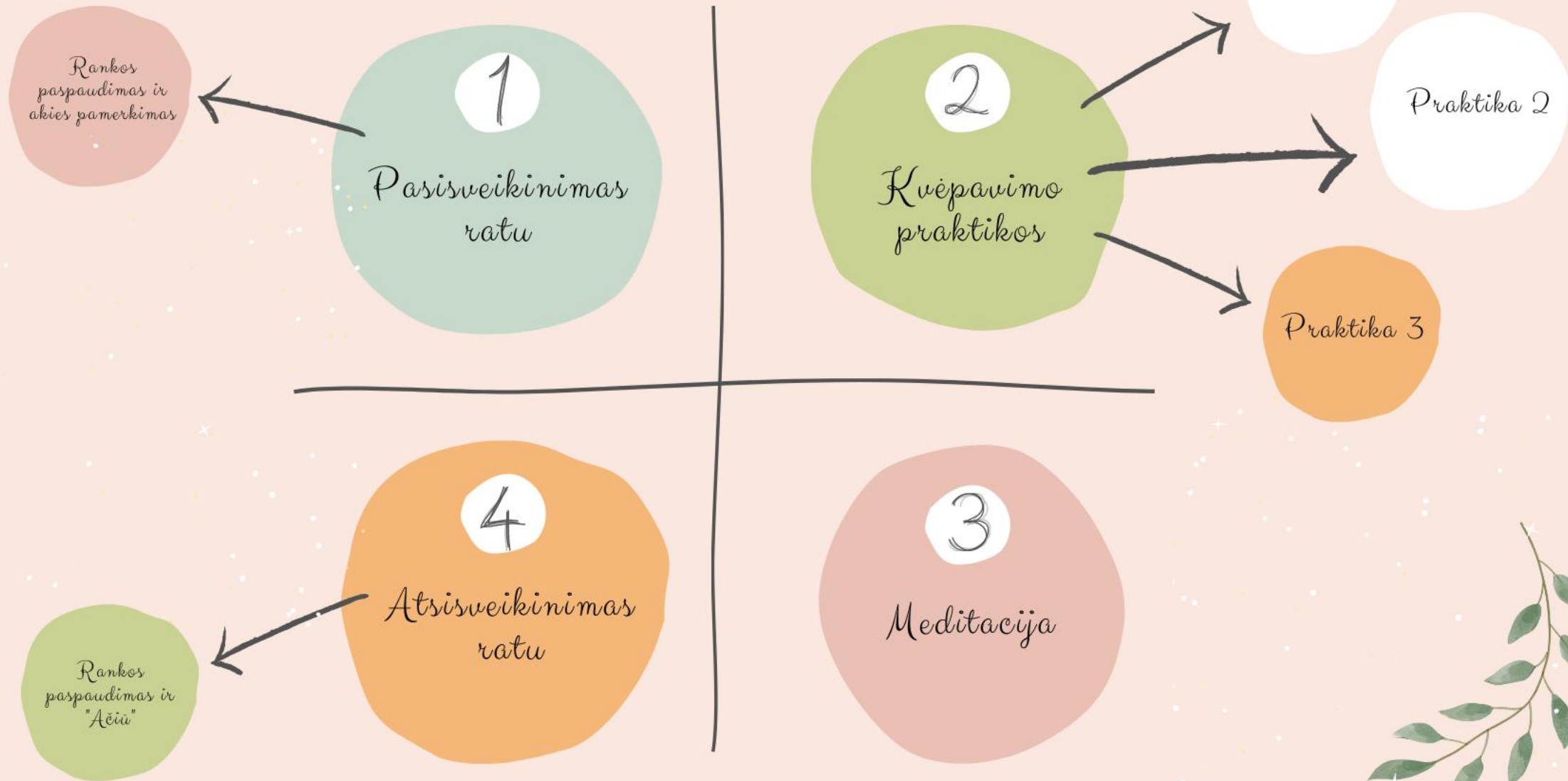
Lavina emociju
reguliacijos
igūdžius.

Gerina vaiku elgesi
ir tarpusavio
santykius.



"Tylos pamokēlēs"

užsīemimo struktūra:





KOKIOMIS METODINĖMIS PRIEMONĖMIS REMIAMĖS?

"Esu tyloje" vaiku
meditacijos vadovas ir
meditacinės kortelės (aut.
U. Leimontas).



<https://www.tyloje.lt/>

KOKIOMIS METODINĖMIS PRIEMONĖMIS REMIAMĖS?

*"Piku - ramūs vaikai" -
meditacijos vaikai. Tai 4-
10 min. trukmės istorijos,
padedančios vaikams pasiekti
ramybės būseną,
atsipalaiduoti."*



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

KVĒPAVIMO
PRATIMAI,
KURIUOS JAU
MOKAME:

"Pilies vartai"



"Penkšu pirštuku"



"Ryklys"



"Pienēs pūkas"



MEDITACIJOS, KURIOS MUMS JAU ŽINOMOS:

PIKU

ramūs vaikai

MEDITACINĖ ISTORIJA VAIKAMS

**Gerumo
kibirėlis**



6:39

PIKU

ramūs vaikai

MIEGO MEDITACINĖ
ISTORIJA VAIKAMS

**Lengvi
minkšti
debesėliai**



4:29

PIKU

ramūs vaikai

MEDITACINĖ ISTORIJA VAIKAMS

**Stebuklingas
vienaragis**



8:46

PIKU

ramūs vaikai

MEDITACINĖ ISTORIJA VAIKAMS

Stebuklingi teptukai



5:55

PIKU

ramūs vaikai

MEDITACINĖ ISTORIJA VAIKAMS

**Stebuklingas
burbulų
pūtiklis**



4:59

Ką pastebime?

Vaikai iėjė daugiau:

Vaikai tampa vis
kantresni vieni
kitiems

Pastebimai
maėiau
kritikuoja
vieni kitus

Labiau
priima
skirtumus

1
Empatijos

2
Geranoriškumo

Vaikai
aktyviai siūlo
padėti

Maėiau kovoja dėl
"ypatingos" vietos
rate

Vis darėniau
susitvarko
meditacijų vietą be
priminimo

Sklandėiau
dirba
porose, daugiau
sinchronė

Lengviau priima
"atsitiktini"
draugą, maėiau
renkasi

4
Grupės
bendrumo
jausmo.

3
ėvelnumo

Po užsiėmimo
rodo daug
teigiamų
emocijų

Noriai
apsikabina
vieni kitus

Kada pritaikyti?

Kaip kasdienę
meditacinę
praktiką.

Kaip pertraukėlės
metoda, skirta
nusiraminti.

Kaip
atsipalaidavimo
praktika prieš
pietų miegą.

Kaip pertraukėlės
metoda tarp veiklų,
skirta darbingumui
padidinti.

Kada dar?

.....

PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS



"Tylos pamokėlė"

