



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



3 savirefleksijos užduotis – sąmoningumas

Kas yra sąmoningumas?

Sąmoningumas yra esminis žmogaus gebėjimas būti visapusiškai įsitraukus, suvokti, kur esame ir ką darome, o ne pernelyg reaguoti ar būti priblokštiesiems to, kas vyksta aplinkui. Nors sąmoningumas yra kažkas, ką mes visi natūraliai turime, jis lengviau pasiekiamas, kai praktikuojamas kasdien.

Kai suvokiate tai, ką tiesiogiai patiriate savo pojūčiais arba savo proto būseną, mintimis ir emocijomis, esate sąmoningi. Vis daugėja tyrimų, rodančių, kad kai treniruojate smegenis būti sąmoningomis, pertvarkote fizinę savo smegenų struktūrą.

Priešingai bet kokioms išgalvotoms idėjoms, sąmoningumas yra tiesiog mokymasis atkreipti dėmesį į dabartinę akimirką ir patirti buvimą dabar. Nesvarbu ar tai akimirka kai ryte prausiatės duše, valgote pusryčius, keliaujate į darbą ar koledžą, ar bet koks kitas momentas. Atidumas padeda atsikratyti nerimo dėl to, kas nutiks artimiausioje ar tolimoje ateityje, ir leidžia kontroliuoti nenaudingą mąstymą apie vakarykštę dieną ar praeitį. Išmokę tai daryti reguliariai medituodami galite geriau suprasti savo emocijas ir būti ramesni.

Įrodyta, kad sąmoningumas daro jus emociškai atsparesnius. Moksliniai tyrimai įrodo, kad jis gali sumažinti depresiją, stresą, nerimą ir kartu pagerinti pažintinius gebėjimus, tokius kaip atmintis, informacijos apdorojimas ir bendravimo įgūdžiai. Štai kodėl daugelis įmonių ir švietimo pagalbinių siūlo sąmoningumo meditaciją darbo vietoje.



1 užduotis: KAS TU?

Klausimai yra labai svarbūs mūsų kelyje į sąmoningumą. Senovės graikų filosofas Sokratas manė, kad klausimai gali atvesti mus prie daugybės atradimų. Vienas iš svarbiausių atradimų yra tai, kad klausimai gali atskleisti tai, ką galvojame, ir nuvesti mus geresnio gyvenimo link.

Formulė paprasta. Kai užduodame gerus klausimus, gauname gerus atsakymus, kurie padeda mums augti ir tobulėti. Klausimai kaip mygtukai. Jie gali sukelti laimę, galią, viltį ar nerimą. Kai klausiamo: „Kodėl jis manęs nekenčia? sugrąžiname prisiminimus, palaikančius mintį, kad kažkas mūsų nekenčia. Jei paklaustume: „Kaip aš galiu priversti jį mane mylėti? mūsų protas ieško priežasties ir pasekmės reakcijų, kurios paskatino kitus mus mylėti.

Žaidžiame **"Nurodyk!"** - Pagalvokite apie klausimus kaip apie nurodymus, kuriuos duodame smegenims, pavyzdžiui: eiti ir ko nors ieškoti. Kaip šuo, kai metame jam žaislą ar kamuolį. Viskas, ką išmetame, sugrįžta. Panašiai kaip šuo, smegenys nepailsės tol, kol suras savo tikslą.

Ar kada nors bandėte ką nors prisiminti ir tiesiog negalėjote paleisti tos minties, kol neradote atsakymo? Tai atsitinka sąmonės lygmenyje, todėl jūs žinote apie paieškos procesą. Bandote rasti kabliuką, atminties fragmentą, kuris atskleis jums dainos pavadinimą, dainininką ar vietą, kurioje lankėtės.

Pasąmonės lygmenyje tai vyksta taip pat. Skirtumas tas, kad smegenys nepails klausimo, kartais kelias dienas, kol neras atsakymo. Tai panašu į tai, tarsi



lieptumėte savo smegenų šuniui „atnešti“, todėl turite būti atsargūs, su tuo ką norite, kad jis atneštų.

Kai kurie žmonės sako, kad jūsų gyvenimo kokybė priklauso nuo jūsų klausimų kokybės. Jei tavo klausimai blogi, gyvensite blogai. Jei jūsų klausimai yra geri, turėsite gerą gyvenimą. Paprasta!

leškokite ir rasite – užduodami teisingus klausimus, galite pakeisti tai, ko ieškote ir ką dėl to jaučiate.

* **Apibendrinant: norint geriau suprasti sąmoningumą:**

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



2 užduotis: Sąmoningumo klausimai

Čia yra sąrašas klausimų, kuriuos norite, kad jūsų smegenys „atneštų“. Atsakymai nuves jus į sąmoningą, laimingą ir visavertį gyvenimą. Šie sąmoningumo klausimai nukreips jūsų dėmesį į puikius, sėkmingus ir laimingus dalykus. Jie įkvėps imtis veiksmų, o ne gailėtis savęs, kaltinti, teisintis, pykti, liūdėti ir kentėti.

** Galite atsispausdinti sąrašą ir peržiūrėti klausimus du kartus per dieną. Galite pasirinkti tai padaryti ryte ar net vakare. Rytais nuteikia dienai, o vakarai padeda viską apibendrinti ir gerai išsimiegoti.*

1. Ko aš noriu?
2. Ką gausiu pasiekęs tikslą?
3. Už ką esu dėkingas?
4. Ką šiuo metu galiu padaryti/pasakyti/galvoti/jausti, kad tai mane padarytų laimingu?
5. Koks prisiminimas man teikia džiaugsmo?
6. Kaip galėčiau būti pozityvesnis?
7. Kaip aš galiu būti malonesnis?
8. Kas tie žmonės, kurie mane palaiko ir kaip galėčiau su jais praleisti daugiau laiko?
9. Ką aš galiu padaryti/pasakyti/galvoti/jausti, kad tapčiau geresniu žmogumi?
10. Kokios išmoktos pamokos padėtų man susikurti geresnę ateitį?
11. Kam turiu atleisti (taip pat ir sau pačiam)?
12. Kaip aš jausčiausi be baimės/pykčio/nusivylimo/nerimo?
13. Kaip galiu išreikšti savo jausmus nieko neįskaudindamas?



14. Kas man šiandien sekėsi gerai ir kaip aš prie to prisidėjau?
15. Kokius dalykus vertinu/myliu/mėgstu savyje?
16. Kuo aš didžiuojuosi?
17. Kokias pamokas išmokau iš nelaimingų savo gyvenimo įvykių?
18. Kaip pasiekti, kad nebūtų pralaimėtojų kilus konfliktui?
19. Kokios yra šio (nelaimingo įvykio) galimybės?
20. Kaip tai išspręsti?
21. Ką man reikia galvoti/jausti ir kuo tikėti, kad pasiekčiau tai, ko noriu?
22. Kaip aš save apdovanosiu, kai pasieksiu savo tikslą?
23. Kodėl man pasisekė, kad tai yra mano gyvenime?
24. Kaip galiu padėti kitiems?
25. Ką aš galiu padaryti dėl visų gerovės?
26. Kaip aš galiu būti malonus sau (savo veiksmais, mintimis, lūkesčiais, atsipalaidavimu, pirmenybę teikdamas savo interesams ir pan.)?
27. Kas kenčia, kai esu piktas/nusiminęs/nusivylęs/nelaimingas/liūdnas?
28. Kaip galiu atsipalaiduoti/nusiraminti/būti kūrybingu/draugišku/laimingu?
29. Kaip galiu susitelkti į ateitį ir aktyviai siekti tikslų?
30. Kaip aš galiu padaryti šį pasaulį geresniu?
31. Ką turiu padaryti, kad labiau pasitikėčiau savimi?
32. Ką aš pagalvosiu apie save, jei tai padarysiu?

Tai gerų klausimų sąrašas, nes jų atsakymai paskatins jus į dėmesingumą, atsakomybę, veiksmų ėmimąsi, kontrolę, įgalinimą, kūrybiškumą ir drąsą. Viskas, ką jums reikia padaryti, tai nuolat jų klausti. Laikui bėgant gausite vis geresnius atsakymus, o tai iš karto nuves jus prie geresnių rezultatų.

**Išbandykite tai tris savaites ir pamatysite, kaip pasikeis jūsų gyvenimas!*



3 užduotis: Pabaikite darbus

Yra daug paprastų būdų, kaip praktikuoti sąmoningumą. Keli pavyzdžiai:

- **Atkreipkite dėmesį.** Įtemptame pasaulyje sunku sulėtinti tempą ir pastebėti dalykus. Stenkitės skirti laiko savo aplinkai pajusti visais pojūčiais – lytėjimu, garsu, regėjimu, kvapu ir skoniu. Pavyzdžiui, kai valgote mėgstamą maistą, skirkite laiko užuosti, paragauti ir nuoširdžiai mėgautis juo.
- **Gyvenkite šia akimirka.** Stenkitės sąmoningai ir atvirai priimti viską ir atkreipti dėmesį į tai, ką darote. Raskite džiaugsmą paprastuose malonumuose.
- **Priimkite save.** Elkitės su savimi taip, kaip elgtumėtės su geru draugu.
- **Sutelkite dėmesį į kvėpavimą.** Kai kyla neigiamų minčių, pabandykite atsisėsti, giliai įkvėpkite ir užmerkite akis. Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą, kai oras juda į kūną ir iš jo. Sėdėjimas ir kvėpavimas net ir vieną minutę gali padėti.



Taip pat galite išbandyti labiau struktūrizuotus sąmoningumo pratimus, tokius kaip:

- **Kūno skenavimo meditacija.** Atsigulkite ant nugaros, ištieskite kojas ir rankas į šonus, delnais į viršų. Lėtai ir apgalvotai sutelkite dėmesį į kiekvieną kūno dalį, eilės tvarka, nuo kojų pirštų iki galvos arba nuo galvos iki kojų. Žinokite apie bet kokius pojūčius, emocijas ar mintis, susijusias su kiekviena jūsų kūno dalimi.
- **Meditacija sėdint.** Patogiai atsisėskite tiesia nugarą, kojomis remdamiesi į grindis, rankas sudėję ant juosmens. Kvėpuokite per nosį, sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Jei fiziniai pojūčiai ar mintys nutraukia meditaciją, atkreipkite dėmesį į patirtį ir vėl sutelkite dėmesį į kvėpavimą.
- **Meditacija vaikstant.** Raskite ramią 10–20 pėdų ilgio vietą ir pradėkite lėtai ten vaikščioti. Sutelkite dėmesį į vaikščiojimą, suvokdami stovėjimo pojūčius ir subtilius judesius, kurie išlaiko pusiausvyrą. Pasiekę savo kelio galą, apsisukite ir eikite toliau, suvokdami savo pojūčius.



Sudėtingos situacijos ir sąmoningumas

Išgyvenant sudėtingas situacijas ar dienas, kai nesiseka, labai svarbu sąmoningai stengtis išvengti bet kokio papildomo negatyvo. Tai gali būti nesidomėjimas dienos naujienomis, nes šios dažnai būna negatyvios, o ne įkvepiančios ar linksmos. Taip pat galbūt norėsite vengti socialinių tinklų, nes, kaip jau žinote, jie gali būti sąmoningumo priešingybė. Ir jei jūsų gyvenime yra žmonių, turinčių toksišką aurą, perkeltkite susitikimą su jais vėlesniam laikui.

Kai jums sunki diena, jums nereikia papildomo negatyvumo. Taigi, atkreipkite dėmesį į tai, ką tuo metu darote. Svarbiausias dalykas, kurį reikia padaryti išgyvenant sunkius momentus ar blogą dieną, yra leisti sau pajusti tai, ką jaučiate, ir paleisti tai. Sąmoningumas – tai ne tik emocijų, kylančių minčių ir patiriamų pojūčių atpažinimas. Tai reiškia išgyventi tą momentą, o tada imtis reikiamų veiksmų.

Priminimas – Jums leidžiama turėti blogų dienų, ir jūs išgyvensite sudėtingas situacijas. Dar svarbiau, kad jums leidžiama paleisti tuos jausmus ir imtis apgalvotų pokyčių, reikalingų norint judėti toliau.*



Vyšnia ant torto

Įsijunkite „Headspace“ svetainę: <https://www.headspace.com/mindfulness>.
Čia galite gauti nemokamų išteklių, kurie padės jums medituoti; geriau miegoti;
paskatins daugiau judėti, sutelkti dėmesį ar net pabusti žvalesniems. Pabaigoje
ir prieš pradėdami kelionę į sąmoningumą, galbūt norėsite pažiūrėti šį vaizdo
įrašą: <https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159