

Greiti streso mažinimo pratimai užimtiems tėvams



Tikslinė grupė	Suaugę besimokantieji
Planas	<ul style="list-style-type: none">• Pirminė paskaita• Grupinis darbas• Plenarinė paskaita
Laikas	90 minučių

VEIKLOS APRAŠYMAS

Pirminė paskaita

Kas yra stresas ir kaip su juo susidoroti mokantis namuose (ar apskritai auklėjant vaikus)?

Praktinė užduotis

Praktikavimas greito susikaupimo ir sąmoningumo turbo pratimų

Plenarinė paskaita

Klasė dalijasi patirtimi, įgyta per pratybas, ir įvertina jų panaudojimą kasdieniame šeimos gyvenime.

REIKALINGOS PRIEMONES

PRIEMONES	TAIP/NE
Projektorius	TAIP
Konferencinis bloknotas	NE
Padalomoji medžiaga	TAIP
Kita (nurodykite):	NE



Greiti streso mažinimo pratimai užimtiems tėvams



MOKYMOŠI TIKSLAI

Suaugusiųjų švietimo srityje

Žinios apie streso apibrėžimą ir kilmę, taip pat apie būdus, kaip vertingai su juo kovoti.

Asmeninio tobulėjimo srityje

Žinios apie įvairias greitas technikas, padedančias atsikratyti streso sudėtingose situacijose, ir jų taikymo patirtis.

NAUDOTA MEDŽIAGA

Pirminis mokymas

Dėstytojo paskaita -> parengiamasis etapas

Darbas grupėse

Atsipalaidavimo ir sąmoningumo technikų atlikimas

Plenarinė paskaita

Vertinimas ir grįžtamasis ryšys



Greiti streso mažinimo pratimai užimtiems tėvams



Informacija apie stresą

Stresas – tai organizmo reakcija į poreikį, atsirandanti dėl mąstymo, jausmų ir veiksmų sąveikos. Šiame procese mūsų vidiniai vertinimo modeliai yra atsakingi už jausmus, kuriuos patiriame remdamiesi patirtimi: ar jaučiame, kad situacija kelia stresą, priklauso nuo mūsų individualaus situacijos vertinimo. Kūnas reaguoja "kovos arba bėgimo" reakcija.

Greiti susitelkimo ir sąmoningumo pratimai

Kvėpavimas

Užmerkite akis. Atsistokite ant kojų. Ištiesinkite nugarą, ištieskite viršugalvį į dangų. Dabar leiskite kvėpavimui užpildyti iš pradžių pilvą, paskui krūtinę. Iškvėpdami leiskite kvėpavimui išeiti pirmiausia iš krūtinės, paskui iš pilvo. Kvėpavimo pratimą pakartokite keletą kartų. Sąmoningas, lėtas kvėpavimas ramina kūną ir protą.

Vizijos atvėrimas

Pažvelkite į tašką. Dabar leiskite akims atsipalaiduoti ir žiūrėkite į kairę ir į dešinę, aukštyn ir žemyn, laikydami žvilgsnį nukreiptą į priekį. Į pagalbą galite pasitelkti rankas, lėtai išskeldami jas į abi puses, tarsi atidarinėdami užuolaidas, ir pasitikrinti, ar jas abi matote vienu metu. (Iš knygos "Centring- why mindfulness isn't enough", Mark Walsh)

