



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“



Erasmus+ projektas “Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

Savarankiško mokymosi skyrius 1: Kūno vaizdas

Šie užsiėmimai yra skirti mokinių savarankiškam darbui, mokytojai gali minimaliai padėti

Trukmė: 1-2 valandos



Erasmus+ projektas “Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

Užsiėmimas Nr. 1

Atlik dėmesingumo pratimą. Perskaityk toliau pateiktą informaciją ir išbandyk kitas veiklas!

„Šio dėmesingumo pratimo tikslas yra susikurti vaizdinį mintyse, kuris leidžia sukonzentruoti mintis ir dėmesį bei atitraukia nuo neigiamų minčių. Kai susikonzentruosi į vaizdinį, pagilinsi atsipalaidavimo būseną ir pastebėsi fizinius pokyčius vykstančius dabar. Ši technika gali būti naudojama kūno vaizdo problemoms spręsti, siekiant padėti kitaip galvoti apie kūną ir jį prižiūrėti. Siek priimti savo kūną ir save kaip visumą. Šis procesas prasideda įsisažmoninant savo vidinius išgyvenimus čia ir dabar“.



„Neigiamas kūno vaizdas sukuriamas ir palaikomas Tavo mintyse. Ką pastebi, kaip galvoji apie savo kūną? Kokią įtaką tai daro tau emociškai? Kaip neigiamas savęs vertinimas ir replikos veikia tavo savivertę? Šis pratimas padės jums paleisti tas neigiamas mintis ir pradėti vertinti savo kūno ir priimti save bei savo vaizdą tokį, koks jis yra“.

1. „Pirmiausia, rask patogią padėtį sėdint arba gulint toje vietoje, kur tau niekas netrukdytų. Užmerk akis, nukreipk dėmesį į savo kūną. Jei pastebi, kad mintys krypsta kitur, stenkis sutelkti dėmesį vėl į savo kūną. Giliai įkvėpk, sulaikyk iškvėpimą kelias sekundes ir lėtai iškvėpk. Pakartok tai vėl ... įeina ir išeina...“
2. Kvėpuojant pastebėk kylant krūtinę ir pajusk kaip plaučiai prisipildo oro. Iškvėpiant įsivaizduok, kad tavo kūno įtampa yra išleidžiama iš vidaus į išorę.
3. Įkvėpk ... ir iškvėpk. Pajuski, kaip tavo kūnas atsipalaiduoja. Dabar, toliau kvėpuojant, derinkis prie savo kūno. Atkreipk dėmesį, kaip jaučiasi tavo kūnas. Ką jaučia oda, kuriose vietose ji liečiasi su Tavo drabužiais? Pajusk kūno spaudimą, atsiremiantį į paviršių, ant kurio gulai ar sėdi. Sąmoningai nuskaityk kūną iš viršaus į apačią. Įkvėpk... ir iškvėpk.



Erasmus+ projektas “Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

4. Kaip jautiesi? Ką Tu matai? Kurios Tavo kūno vietos išsiskiria daugiau ar mažiau? Dabar pagalvok apie bendrą savo kūno vaizdą. Kas Tau yra kūno išvaizda? Skirk šiek tiek laiko apsvarstyti savo mintis ir idėjas apie savo kūną. Ką Tu galvoji? Ką Tu matai? Įkvėpk ... ir iškvėpk, galvojant apie savo kūną, stebėk, kaip jautiesi. Ar jautiesi patogiai, patenkintai, nepatenkintai, pasišlykštėjusiai? Nebijok savo jausmų. Tai, ką jauti yra normalu, leisk sau jausti.
5. Dabar susikoncentruok į tą kūno dalį, kuri tau labiausiai nepatinka. Praleisk šiek tiek laiko galvojant apie tą savo kūno vietą. Ką tu galvoji? Dabar kaip Tu jautiesi? Kaip šios mintys priverčia Tave jaustis? Atkreipk dėmesį, kaip neigiamos mintys yra žalingos ir neigiamai veikia Tavo emocijas. Dabar įsivaizduok save, jog priimi savo kūną tokį, koks jis yra. Įsivaizduok teigiamus jausmus, kuriuos patiri priimdamas savo išvaizdą. Koks gali būti jausmas jaučiantis patogiai su savo kūne?
6. Pradedi save matyti kaip visumą, o ne dalių rinkinį. Tu vertini savo grožį. Įkvėpk... ir iškvėpk. Tu vertini visus nuostabius dalykus, kuriuos Tavo kūnas daro. Kaip jis suaktyvėja, kai reikia energijos, kaip atsipalaiduoja, kai reikia poilsio. Jautiesi gerai dėl to, kas esi. Dabar kartok paskui mane: „Aš priimu savo netobulumus. Jie manęs neapibūdina ir neatima, nepadaro manęs mažiau žmogišku. Aš priimu šį kūną, kuriame esu. Nebūtina būti tobulam. Esu laisvas(-a) nuo kitų vertinimo. Nebesakysiu sau neigiamų dalykų. Aš priimu save. Man viskas gerai.“ Įkvėpk... ir iškvėpk
7. Skirk šiek tiek laiko atsipalaidavimui. Įkvėpk... ir iškvėpk
8. Atkreipk dėmesį, kad jautiesi ramiau bei patenkintas(-a) savimi. Taip jautiesi, nes pradedi eiti savęs priėmimo keliu. Žinai, kad netrukus pradėsi save vertinti bei mylėti. Įkvėpk ... ir iškvėpk. Kai būsi pasirengęs ... pamažu pradėk vėl nukreipti dėmesį į aplinką. Tu ir toliau jautiesi patenkintas(-a) ir atsipalaidavęs(-usi). Lėtai atsimerk ir ištempk kūną. Atkreipk dėmesį, kaip gerai jautiesi. Grįžus į įprastą budrumo lygį, tęsk savo dieną ir toliau jauskis gerai bei atsipalaidavusiai“.

Šis pratimas buvo paimtas iš šios svetainės... prašome peržiūrėti originalų šaltinį:

<https://www.uhcl.edu/counseling-services/resources/documents/visualization-files/txt-guided-image-body-image.pdf>



Erasmus+ projektas “Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

Užsiėmimas Nr. 2

Pagerink nuomonę apie savo kūno vaizdą su technika, vadinama „migla“. Pabrauk visus tave dominančius sakinius.

“Migla yra paprastas metodas, naudojamas pristabdyti potencialiai nemalonią situaciją, suteikiant abiem dalyviams erdvės ir užkertant kelią tolesniam konflikto eskalavimui. Migla veikia pasiūlydama pritarimą, o ne priešpriešą tam, kuris elgiasi konfliktiškai. Kai kas nors elgiasi konfliktiškai, jie specialiai tikisi panašaus atsako (tai yra natūraliausias žmonių atsakas į tokias situacijas), tačiau miglotumas nustebina netikėtai pritariant. Tai būdas apeiti jų keliamas problemas, išlaikant Tavo požiūrį ir principus, sutinkant su tam tikra jų pasakymo dalimi.”

Pavyzdžiui, jeigu tau kažkas pasakė:

Vakar šventėje buvai apsirengęs labai negražiai ir prastai.

Vietoj to, kad įsitrauktum į bręstantį konfliktą, gali išbandyti „miglos“ taktiką ir atsakyti:

Taip, sutinku, kad vakar mano drabužiai nebuvo patys tobuliausi, ačiū, jog pastebėjai ir išsakei nuomonę.

- Svarbus pastebėjimas = Tu iš tikrųjų nepritari asmeniui, kuris Tau tai pasakė. Tu paprasčiausiai menkini situaciją. Bet, jei kas nors Tau tai pasakė, dar kartą apsvarstyk, ar draugystė su tuo žmogumi Tau yra sveika. Jei nori gauti daugiau patarimų, pasitark su tėvais, globėjais ar mokytojais.

Žodis „taip“ juos nustebina, pristabdo ir gali sumažinti įtampą potencialiai konfliktiškoje situacijoje.

“Kai esi kitoje situacijoje, kuri gali virsti rimtu konfliktu, išbandyk šią techniką ir įsitikink, ar ji gerai veikia. Kai tai daroma nuoširdžiai, daug kartų, o ne dėl tolesnio konflikto, situacija dažnai greitai pasikeičia, o tai suteikia galimybę tolesniam, konstruktyvesniam pokalbiui.”

Pagalvok apie grubų komentarą, kurį girdėjai apie save ar savo bendraamžį

Parašyk galimą atsaką pagal „miglos“ metodą

Informacija buvo paimta iš šio šaltinio: <http://www.newlineideas.com/team-fogging.html>

Erasmus+ projektas “Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

Užsiėmimas Nr.3

Akistata su savo vidiniu „teisėju“. Apie užsiėmimą skaityk toliau.



Šio užsiėmimo metu bandysi įvardinti ir prieštarauti neigiamoms mintims, susijusioms su kūno išvaizda.

Neigiamų kalbų apie kūno išvaizdą pavyzdžiai: „Mano išvaizda yra atsakinga už daugelį neigiamų dalykų, kurie atsitiko mano gyvenime.“, „Jei neatrodyčiau taip negražiai, gaučiau norimą darbą.“, „Jei būčiau išvaizdi(-us), turėčiau merginą / vaikiną“.

Užpildyk toliau pateiktą lentelę. Prisimink situaciją, kai buvai savikritiškas - kokios buvo Tavo mintys apie savo kūno išvaizdą. Lentelėje atsakyk į užduotus klausimus.

Parašyk keletą neigiamų minčių pavyzdžių apie savo kūno išvaizdą. Atkreipk dėmesį į įrodymus, kurie palaiko mintį, ir pagalvok apie įrodymus, kurie šios minties nepalaiko, galų gale sukurk alternatyvią TEIGIAMĄ mintį apie situaciją.



Erasmus+ projektas “Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

Situacija	Emocija ar jausmas?	Iškart kylančios neigiamos mintys	Ar labai tikiu šiomis mintimis? (%)?	Įrodymai, palaikantys šias mintis	Įrodymai, kurie nepalaiko šių minčių?	Kaip labai DABAR tikiu šiomis mintimis (%)?	Alternatyvios mintys	Emocija ar jausmas?
Po darbo pokalbio padavėjos pareigoms užimti, vadovas įdarbino kažką kitą nei mane.	Nusivylimas ir liūdesys	Jeigu neatrodyčiau taip negražiai, gaučiau darbą.	90%	Kitas jų įdarbintas asmuo buvo gerai atrodantis.	Vadovas nepasakė priežasčių, kodėl mane neįdarbino. Tai gali būti dėl mano patirties stokos.	50%	Turiu sutelkti dėmesį į savo įgūdžių tobulinimą, kurie būtų naudingi mano darbdaviui.	Entuziazmas, viltis, palengvėjimas

Tai gali padėti suprasti, kad tai, ką jauti ar galvoji, nebūtinai yra tiesa (pvz., vien todėl, kad jauti, jog visi į Tave spokso, tai nebūtinai yra tiesa).



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“



Erasmus+ projektas “Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

Pagalvok atsakydamas į šiuos klausimus:

- Pamažtyk apie tokius žinomus žmones kaip motina Teresė ar Billas Gatasas – ar jie laimėtų grožio konkursą?
- Ar kada mylėjai, ar žavėjaisi žmonėmis dėl priežasčių, kurios neturi nieko bendra su jų išvaizda?



Erasmus+ projektas “Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

Užsiėmimas Nr. 4

Vertink savo asmenybę. Pagalvok apie savo stipriąsias puses!

Paimk popieriaus lapą (A4 formatas tikų geriausiai) ir užrašyk asmenines savybes, įgūdžius, savybes, dėl kurių esi įdomus, unikalus žmogus. Pabandyk apgalvoti ir užrašyti kuo daugiau idėjų.

Užpildyk visą A4 formato popieriaus lapą

Perskaityk sąrašą garsiai ir dažnai. Pridėk naujų savybių, kaskart, kai atrandi ką nors naujo apie savo stipriąsias puses. Pagalvok, kiek jų susiję su Tavo išvaizda, o kiek ne?

Užsiėmimas Nr. 5

Išvaizda prieš Asmenybę

Turi suprasti, kad visi, net ir įžymybės, turi baimių dėl savo išvaizdos. Idealiu atveju turime vertinti savo kūną kaip unikalų ir save, kad suvaldytume šią baimę.

Pavyzdžiui, jei jaudiniesi dėl savo ūgio, gali pastebėti, kad yra daugybė aktorių, kurie baiminasi dėl to paties kaip ir Tu. Jei baiminiesi dėl savo odos ir jos išvaizdos, tą pačią baimę turi daugybę įžymybių, kurioms būdinga ta pati odos išvaizda kaip ir tavo. Apsilankyk šioje svetainėje su informacija apie Tanzanijos vyrų modelį Miko Deo, kuris turi retą odos būklę. Jis išmoko įveikti baimę ir priimi savo unikalią išvaizdą. Jis yra toks puikus pavyzdys! =><https://www.sbs.com.au/news/i-have-skin-that-makes-me-unique-says-model-with-vitiligo>

Pasirinkite įžymybę kurią būtų galima patyrinti! Sužinok apie juos, ką jie pasiekė ir kaip prisidėjo prie visuomenės gerovės. Tai daugiau nei jų išvaizda!

Įžymybė :



Bendrai finansuojama pagal
Europos Sąjungos programą
„Erasmus+“



Erasmus+ projektas “Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

Pagalvok, kokie veiksniai turėjo įtakos jų pasiekimams? (Tai ne tik jų išvaizda!)

1)...

2)...

3)...



Erasmus+ projektas “Healthy Minds – Wellbeing at School”

www.healthymindsproject.net

Užsiėmimas Nr. 6

Mano pagalbos sau kalendorius

Paruošk pagalbos sau kalendorių! Rask 5 ar daugiau dienų per mėnesį, kurias galėtumėi skirti savęs priežiūros dienai. Pasirink tą dieną savęs priežiūros veikloms ir užsirašyk ją. Gali naudoti toliau pateiktą kalendoriaus šabloną.

Kaip gali pamaitinti savo kūną ir padaryti ką nors malonaus - tai, kas tavo kūnui leidžia suprasti, kad Tu jį vertini (pvz., išsimaudyk malonioje vonioje, skirk laiko atsipalaidavimui, rask ramią vietą poilsiui, užsiimk fiziniais pratimais, joga, bėgiojimu, ruošk sveikus savo gamybos patiekalus, pasirūpink higiena, skirk laiko pasivaikščiavimams, teik pirmenybę miegui ir pan.

Gruodis 2019							Vasaris 2020						
Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se	Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
						1						1	2
2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28	29	
30	31												
Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis							
		1	2	3	4	5							
6	7	8	9	10	11	12							
13	14	15	16	17	18	19							
20	21	22	23	24	25	26							
27	28	29	30	31									