

Informacija

**Jei turite klausimų dėl įvairių sunkumų, kylančių auklėjant ir ug-
dant vaikus namuose ar ugdymo įstaigoje, Klaipėdos pedagoginės
psichologinės tarnybos specialistai (psichologai, logopedai, specialieji
ir socialiniai pedagogai) mielai atsakys jums per 5 darbo dienas el. paš-
tu klausti.del.vaiko@gmail.com. Garantuojame konfidencialumą ir
atsakymą į kiekvieną laišką.**

2020 m. vasario 1-7 d. Nr. 4



Jurgita VAINAUSKIENĖ,
klaipėdos pedagoginės
psichologinės tarnybos psichologė

Kas yra tas dėmesingas įsisąmoninimas?

Tai dėmesio sutelkimas tiks-
lingai į esamą dabarties momentą
nevertinant ir nekeisiant (vyksta
tik neutralus stebėjimas pripažįs-
tant tai, kas vyksta).

Nors tai gali skambėti nesude-
tingai, iš tiesų mūsų dėmesys daž-
nai nuklysta: pavyzdžiui, darbe
dažnai galvojame apie tai, ką veik-
sime namuose, o būdami namie
neretai negalime iš galvos išvyti
darbinių rūpesčių.

Dėmesingas įsisąmoninimas
padeda stebėti, kas vyksta mūsų
viduje, neištraukti į užburta min-
čių ratą ir suteikia galimybę per-
inti gyvenimo kontroleį savo ran-
kas.

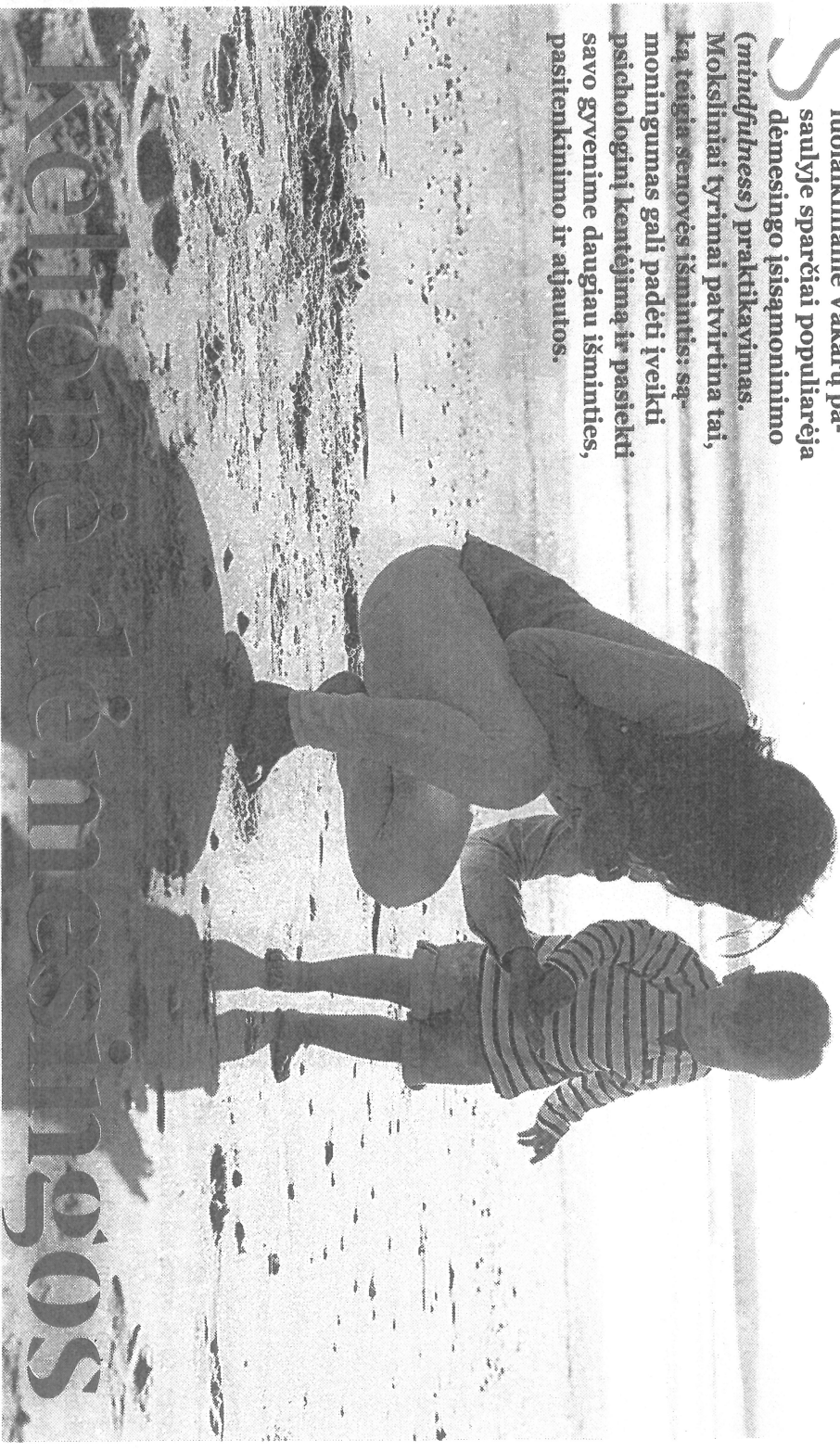
Dėmesingo įsisąmoninimo ugdymas

Dėmesingas įsisąmoninimas
ugdomas atliekant įvairias prakti-
kas: meditacijas, dėmesingus ju-
desius, buvimo esaname momen-
te praktikiną kasdieniamę gy-
venime (pavyzdžiui, pastebėti po-
jūčius, patiriamus vaikštinėjant,
pažausi maisto skonį valgant, ma-
tyti debesis ir medžius einant pro
šalį) ir t. t. Svarbus geranoriškumo
principas, melė sau per pasirūpi-
nimą savimi, dėmesingumą savo
poreikams: atsipalaiduoti, sveikai
maitintis, išsiniogoti, patirti artu-
mą ir juoktis. Šių poreikių tenki-
nimas reikalingas tam, kad būtu-
me sveiki. Dėmesingą įsisąmoni-
nimą dar galima palyginti su fizine
savijauta, kuri gerėja nuolat treni-
ruojantis, o sąmoningumas auga
ji praktikuojant.

Nauda

Kai žmonės pradeda prakti-
kuoti dėmesingą įsisąmoninimą,
nustembta, kiek daug dalykų anks-
čiau jie tiesiog nepastebėdavo (pa-
vyzdžiui, dėmesingai valgydami
įprastą patiekalą atranda didesnę
skonių įvairovę). Taip pat daž-
niausiai pradeda pastebėti įvairio-
se gyvenimo situacijose kylančias
savo automatines mintis bei reak-
cijas ir labiau priimti gyvenimo
įvykius nevertindami jų. *Mindful-
ness* praktika padeda pamatyti ir

Šiuolaikiniame Vakarų pa-
saulyje sparčiai populiarėja
dėmesingo įsisąmoninimo
(*mindfulness*) praktikinimas.
Moksliniai tyrimai patvirtina tai,
ka ką teigia senovės išmintis: są-
moningumas gali padėti įveikti
psichologinį kentėjimą ir pasiekti
savo gyvenime daugiau išminties,
pasitenkinimo ir atjautos.



Tėvystės link

pripažinti reišikinius tokius, kokie
jie yra.

Moksliniai tyrimai rodo, kad
dėmesingas įsisąmoninimas
(praktikuojamas kasdien bent po
pusvalandį ne trumpiau nei aštuo-
nias savaites) gali padėti didinti
patiriamos laimės lygį, atjautą sau
ir kitiems, atsparumą, mažinti ne-
rimą ir stresą, stiprinti tarpasme-
ninius santykius, pagerinti miego
kokybę.

Patarimai tėvams

Vaikų auginimas – nuolat kin-
tantis procesas, kuriame vienas
svarbiausių iššūkių – nuolat puo-
selėti ryšį su vaiku, džiaugtis vie-
nas kitu. Taip pat auginant vaikus
aktyvuojasi mūsų pačių valkystės
patirtys. Dažnai stresines situa-
cijose, ypač jei dar esame pervar-
gę, supykę, galime imti elgtis ne-
sąmoningai taip, kaip su mumis
elgėsi mūsų tėvai.

Dėmesingas įsisąmoninimas
didina tėvų gebėjimą pasirūpinti
savimi, elgtis apgalvotai. Taip pat
gerina santykius šeimoje: bendra-
vimą ne tik su vaikais, bet ir su
partneriu.

Pirmiausia svarbu nusiraminti ir pa- sirūpinti savimi, net tada, kai esame suglumę.

Išmokę nurinti ir atjausti sa-
ve, įgytume daugiau galimybų
naujai pamatyti sunkumų kelian-
čias situacijas bei kurti artumu

grįstus santykius.

Dėmesingo įsisąmoninimo
praktikinimas pirmiausia padeda
kurti geranorišką santykį su savi-
mi, tada atsiranda daugiau gali-
mybių suteikti meilės ir rūpesčio
kitam artinajam: vaikui ar par-
tneriui. Tačiau svarbu išmokti pa-
sirūpinti ne tik kitų, bet ir savo
pačių poreikiais.

Dėmesingos tėvystės įgūdžiai

Dėmesingos tėvystės kelionė-
je reikšmingi tampa tam tikri įgū-
džiai.

Pirmiausia svarbu ne tik tai,
ką mes sakome savo vaikams, bet
ir dėmesingas klausymasis, kai
klausomės vaiko susitelkę, at-
kreipdami dėmesį ir į nežodinius
jo kūno signalus. Atidžiai klausy-
dami įgyjame galimybę labiau pa-
stebėti ir išgirsti tai, kas vyksta
būtent dabar, ir mažiau reaguoti
automatiškai.

Kitas svarbu įgūdis demesin-
goje tėvystėje – savęs ir vaiko ne-
vertinančis priėmimas, kuris gali
padėti atrasti pusiausvyrą, iši-
klausyti i tai, kokie tėvai esame,
pastebėti įvairias vaiko sąvaybes ir
neprarasti ryšio su vaiku.

Dar vienas žingsnis – paste-
bėti savo paties ir vaiko emocijas.
Jei konflikto metu mus užvaldo
emocijos, mes jų nepastebime ir
tarsi su jomis susitapatiname. Tik
susivokę, kas vyksta (supykome,
bijome, nerimaujame dėl vai-
ko...), galime apgalvotai atsakyti,
užuot automatiškai reaguavę (su-

žukti, kad vaikai nutiltų, bausti ar
panokslauti...) ir pasirinkti neu-
tralaus stebėtojo vaidmenį.

Taip pat svarbi savireguliacija
tėvystės santykyje: praktikuoda-
mi dėmesingą įsisąmoninimą,
įgyjame galimybę nebe taip im-
pulsyviai tvarkytis su sudėtingo-
mis tėvystės situacijomis.

Ir galiausiai labai svarbu puo-
selėti atjautą bei geranoriškumą
sau ir vaikui, kuri skatina pozity-
vesnius santykius su vaiku ir at-
laidesni požiūrį i save, kai nepa-
siekiame turėti tiksliai tėvystėje, t.
y. mažėja kaltes jausmas.

Kasdienė praktika

Pradėti praktikuoti dėme-
singą įsisąmoninimą galima jau
dabar: kasdien paskirti laiko pa-
sirinktą įprastą veiklą atlikti dė-
mesingu būdu, pastebėti gam-
tos grožio pokyčių, pasigrožėti
jais, kuo daugiau jausti savo kū-
ną, jo poreikius ir saugoti bei
puoselėti savo kūną, dėmesingai
valgyti (visą patiekalą arba pir-
majį kąsnį), padėkoti kiekvieną
dieną kuo daugiau (už gyveni-
mą, kvėpavimą, valgį, miegą,
įvairią patirtį...).

Tik nuolat kaldami tampame kalvu. Lygiai tas pats ir su dėmesingumo lavi- nimu: tik reguliari praktika didina kompetenciją.

Taip pat galima tradicija šei-
moje – valgymas kartu dėme-
singu, įsisąmonintu būdu. Svei-
kintinas praktikinimas atlikti
vieną veiklą vienu metu (valgyti,
kalbėti, klausytis muzikos,
skaityti). Svarbus ir laisvalaikis,
kuomet lisisimasi įsisąmoninat,
koks polis is būty tinkamiausias
šiuo metu, kas maitina ir stipri-
na mūsų kūną: gal dėmesingas
vaikščiėjimas ar gartos stebė-
jimas.