

ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAI VAIKAMS

Atsipalaidavimo įgūdžiai gali padėti vaikams pasijusti geriau, kai jie nerimauja, būna išsigandę arba susirūpinę. Šie įgūdžiai taip pat padeda suprasti, kad savo kūną vaikai kontroliuoja patys, o ne jų baimė ar nerimas. Pagrindinės atsipalaidavimo strategijos yra šios:

- lėtas ir gilus kvėpavimas;
- laipsniškas raumenų įtempimas ir atpalaidavimas;
- vaizduotės pasitelkimas, pvz., vaikas gali įsivaizduoti save saugioje ir ramioje vietoje (paplūdimyje, miške ir pan.) ir pajusti, kaip palengva atsipalaiduoja jo kūnas;
- įsivaizdavimas didelės dėžės, į kurią jis sumeta visus savo rūpesčius bei nerimą sukeliančias mintis ir sandariai uždaro šią dėžę;
- skaičiavimas iki dešimties ir daugiau;
- išėjimas pasivaikščioti;
- kokia nors maloni sportinė veikla;
- paskambinimas draugui ar šeimos nariui ir pasikalbėjimas ir kt.



ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– „DRUGELIO KELIONĖ”

Tekstą skaitykite vaikams labai lėtu, ramiu balsu. Galite paleisti ramią foninę muziką (pvz. gamtos garsus). Taip pat galite įrašyti šį pasakojimą ir leisti vaikams klausyti savarankiškai. Atminkite, jog svarbiausia – neskubėti.

Užmerk akis ir įkvėpk didelį oro gurkšnį. Leisk savo pilvui prisipūsti kaip balionui, o tada lėtai iškvėpk orą. Pakartok tai dar kartą. Dar kartą. Ir dar kartą.

Tavo kūnas pradeda atsipalaiduoti, tu jauti kaip apsunksta tavo galva... kaklas... pečiai... rankos... ir kojos. Tu atsipalaiduoji ir ramiai mėgaujiesi šiuo momentu.

Atsipalaidavus kūnui įsivaizduok, jog esi mažas... geltonas drugelis, lengvai skrendantis oru.

Skrisdamas aukštai po savi-ma-tai gra-žią žalią pievą, kuri tik ir laukia kol ja pasimėgausi. Tu jauti vėjelio pūtimą ant savo sparnų.

Vėjui pučiant tu jauti kaip išnyksta tavo neraminusios mintys ir įvykiai. Tu nusiramini ir atsipalaiduoji. Tu esi visiškai

ramus. Gera mėgautis šia akimirka.

Tavo kūną paliečia saulė ir sušildo ją savo spinduliais. Aplink esantys debesys plaukia lėtai... ir ramiai.

Žiūrėdamas į juos tu suvoki, jog ir tu gali sustoti ir nurimti. Sklandydamas tu stebi žemę iš viršaus...mėgaujiesi visomis jospalvomis. Padaręs didelį mostą sparnais ramiai skrendi toliau.

Tavo kūnas yra atsipalaidavęs, o tavo protas yra nurimęs. Ši akimirka yra maloni ir džiuginanti.

Prieš grįždamas atgal tu padarai didelį mostą savo sparnais... paskutinį kartą pasižiūri į žemę. Tu esi pasiruošęs sugrįžti atgal.

Mintyse lėtai suskaičiuok iki dešimt ir atsimerk.

Po šio pratimo galite aptarti su vaiku, kaip jam sekėsi. Patį pasakojimą galite pritaikyti prie vaiko (pvz. Jei vaikas bijo vabzdžių, tuomet pasitelkite ne drugelio, o paukščio motyvą).



ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– KŪNO IR MINČIŲ POILSIS

Kartais, kai jaučiamės pikti, liūdni ar suirzę – mūsų kūno raumenys jaučiasi visai taip pat! Tačiau, šauni šios sąsajos dalis yra ta, kad atpalaiduodami savo kūno raumenis, kartu galime atpalaiduoti ir savo mintis, taip nuvežant į šoną nemalonius jausmus.

Atsigulk į lovą, patogiai įsitaisyk ir užmerk akis. Lėtai ir giliai įkvėpk per nosį, o iškvėpk per burną (ši sakinį pakartokite 5 kartus). Nepamiršk taip kvėpuoti viso pratimo metu.

Stipriai suspausk užmerktas akis, stipriai sučiaupk lūpas, kiek gali stipriau surauk antakius. Laikyk surauktą veiduką ir įsivaizduok, kaip jis vis mažėja ir mažėja, nes tu vis labiau ir labiau jį spaudi... Dabar dar stipriau suspausk, iš visų jėgų... O dabar, atpalaiduok veiduką. Leisk jam pilnai atsipalaiduoti ir nurimti. Šaunuolis/ė! Lėtai kvėpuok toliau ir pajausk savo kaklą, prigludusį prie lovos. Nukreipk mintis į savo pečius. Pakelk pečius prie ausų kiek gali stipriau, įsivaizduok, kad esi mažas vėžliukas, kuris stengiasi įtraukti savo galvytę į kiautą. Prispausk pečius dar stipriau prie ausyčių ir atpalaiduok. Pilnai nuleisk pečius į tokią pačią poziciją, kaip buvo anksčiau. Pajausk, kaip ramiai dabar guli tavo pečiai. O dabar, atverk delnus ir juos išskleisk. Įsivaizduok, kad kiekviename delne laikai po citriną. Dabar įsivaizduok, kad citriną suspaudi kumštyje ir spaudi toliau taip stipriai, kad išbėga visos citrinos sultys... Spausk kumštukus dar stipriau, kiek tik gali, kad visos visos sultys išbėgtų... O dabar, rankas atpalaiduok. Leisk rankytėms išsiskleisti ir visiškai atsipalaiduoti. Pajausk, kaip tavo atsipalaidavę pirštukai švelniai liečiasi prie lovos paviršiaus.

Įsivaizduok, kad guli pievelėje ir išgirsti, kad iš toumos, tiesiai į tave, šokuoja kiškutis. Jeigu jis ant tavęs užšoks – tavo pilvukas turi būti toks kietas ir stiprus, kad kiškutis tavęs nesuspaustų. Įtempk pilvuko raumenis kiek gali stipriau, kad užšokęs kiškutis tavęs visai nesusžeistų. Įtempk pilvuko raumenis dar stipriau, kiek gali, ir atsipalaiduok. Atkreipk dėmesį, kaip tavo galva, pečiai, delnai ir pilvukas dabar jaučiasi atsipalaidavę. Įsivaizduok, kad esi žaisliukas-kareivėlis, o tavo kojos plastikinės ir visiškai tiesios. Pilnai ištiesk kojas ir, įtempk jas ir spausk vieną prie kitos, kaip tikras kareivėlis, stipriai ir iš visų jėgų. Dar stipriau suspausk ir atpalaiduok. Įsivaizduok, kad esi paukščiukas, tupintis ant šakos, savo pėdutes sugniaužk kuo stipriau, kad kaip paukščiukas galėtum išsėdėti ant šakos. Spausk pėdutes dar stipriau ir atpalaiduok. O dabar, pabandyk įtempti visą kūną iš karto. Delnus suspausk į kumštukus, surauk veiduką, įtempk kojas ir pilvą vienu metu. Laikyk visą įtemptą kūnelį. Laikyk ilgiau, suspaudęs/usi stipriausiai, kiek gali. Ir dabar visiškai atsipalaiduok... Šaunuolis/ė, tau pavyko! Dabar leisk visam kūnui gulėti patogiai, pilnai atsipalaiduoti. Lėtai ir giliai įkvėpk per nosį, o iškvėpk per burną, įkvėpk ir iškvėpk, ir dar kartą, įkvėpk ir iškvėpk...

Šio pratimo metu reikėtų stebėti, ar vaikas visada teisingai kvėpuoja, t.y. kvėpuoja lėtai, įkvėpia per nosį, o iškvėpia per burną. Jei pastebite, kad kvėpuoja neteisingai – galite bet kuriuo metu įterpti priminimą apie teisingą kvėpavimą.



ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– KVĖPAVIMO PRATIMAI

Gėlė. Pratimas atliekamas sudėjus delnus vaizduojant gėlę, giliai įkvėpiame per nosį (tarsi uostytume) ir iškvėpiame per burną.

Gyvatė. Pratimas atliekamas sudėjus rankas ir vaizduojant šliaužiančią gyvatę. Įkvėpti per nosį ir tariant sssss garsą lėtai iškvėpti.

Balionas. Pratimas atliekamas keliaiant rankas į viršų ir įkvėpiant per nosį, iškvėpiant (per burną), sudė-

jus plaštakas leisti į apačią rankas, vaizduojant išsileidžiantį balioną.



Kiškutis.

Rankos sulenktos per alkūnės sąnarius priešais save (vaizduojant kiškutį), šuoliuojant mažais šuoliukais įkvėpti per nosį, per keturis kartus ir iškvėpti.



ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– GYVŪNŲ SKAIČIAVIMAS



ĮTAMPOS MAŽINIMO BŪDAS– FIZINIAI PRATIMAI „KATĖS GIMNASTIKA”

Pabandykite atlikti katės pratimus, kurie padės išmankštinti atskiras raumenų grupes, pagražins mūsų laikyseną ir lankstumą.

1. Jeigu norine pailsėti ir nusiteikti darbui, pabūkite miegančia kate. Giliai įkvėpkime per nosį, iškvėpkime per burną. Pasvajokime, pažadinkime savo vaizduotę, susikurkime ką nors gražaus. Susiriečiame kamuoliuku, galvą nuleidžiame žemyn.
2. Akimirką sustinkime šioje pozoje. Šis pratimas atpalaiduoja pečių juostos raumenis. Atsistojame ant sulenktų kelių, rankas ištiesiame į priekį. Prisi- laikome ant alkūnių ir „tempiame“ stuburą.
3. Atsisėskime ant kulnų, galvą nulei- džiame žemyn prie kelių. Įkvėpkime ir lėtai slinkime pirmyn, „priekinėmis kojytėmis“ dar pasitempkime pirmyn, įsivaizduokime, kad norime pasiekti urvelyje pasislėpusią pelytę. Tokioje padėtyje išbūkime keletą sekundžių.
4. Atsistokime į keturkojo padėtį (ropomis). Dubenį pakelkime aukštyn, pasistenkime krūtine paliesti grindis. Pasiruoškime liesti lyg per „užtvaro apa- čią“. Lendame: pirmiausiai paliečiame grindis kakta, paskui nosim ir smakru.
5. Dabar ji didingos „Kobros“ žvilgsniu džiaugiasi pasauliu. Atsigulkime ant pilvo, plaštakomis remkimės į grin- dis. Įkvėpkime. Lėtai iškvėpiant ir tiesinant rankas kelkime viršutinę liemens dalį ir gal- vą aukštyn. Šioje

padėtyje, nesulaikant kvėpavimo, išbū- kime 5-6 sekundes. Lėtai grįžkime į pradinę padėtį.

6. Katė jau vėl gali keturiomis remtis į grindis. Ji mankštinsis. Jos nugara tai pakelta ir suapvalinta, tai didingai iš- riesta. Atsistokime į keturkojo padėtį, ant kelių. Nugarą pakelti aukštyn, nu- leisti žemyn. Judesiai gracingi ir lėti.
7. Nugarą suapvalinkime, galvą nuleiski- me žemyn, kakta siekime kelį – iškvėp- kime. Lėtai tai kairę, tai dešinę koją lėtai mokime atgal – įkvėpkime. Jude- sius kartokime keletą kartų. Įtraukime pilvą: sustiprinsime pilvo presą, pada- rysime stabilesnį stuburą.
8. Būsime dar judresni ir lankstesni, jei atliksime dar vieną pratimą: iš tos pa- čios keturpėsčios padėties pabandyki- me suformuoti raidę „C“. Juk katė daž- nai ir kruopščiai prausiasi. Jai reikia pasiekti visas kūno dalis. Įkvėpkime ir pasukime galvą ir sėdmenis kuo dau- giau į kairę pusę. Bandykime pamatyti sėdmenis. Lėtai grįžkime į pradinę pa- dėtį ir pakartokime judesį į kitą pusę. Darykime tai keletą kartų, nes norime būti grakščios katytės, kurios rūpinasi savo sąnariais ir išvaizda.

Šį pratimų kompleksą „Katės gimnastika“ geriausiai daryti po sunkesnio fizinio krū- vio.



Emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai

Pagalba telefonu ir internetu

Jaunimo linija www.jaunimolinija.lt	8 800 28888	I-VII visą parą	JAUNIMUI Paramą teikia savanoriai
Vaikų linija www.vaikuliniija.lt	116 111	I-VII 11-23 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Pagalbos vaikams linija www.pagalbavaikams.lt		I-V 11-19 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Vilties linija www.viltieslinija.lt	116 123	I-VII visą parą	SUAUGUSIEMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
Pagalbos moterims linija www.pagalbosmoterimslinija.lt	8 800 66366	I-VII visą parą	MOTERIMS Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai
Linija „Doverija“	8 800 77277	II-VI 16-20 val.	JAUNIMUI RUSŲ KALBA Paramą teikia savanoriai moksleiviai
Tėvų linija www.tevulinija.lt	8 800 900 12	I-V 11-13 val. ir 17-21 val.	TĖVAMS, PATIRANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia profesionalūs psichologai
Sidabrinė linija* www.sidabrinelinija.lt	8 800 800 20	I-V 8-20 val.	SENJORAMS Kalbasi savanoriai arba kiti senjorai
VšĮ Krizių įveikimo centras www.krizesiveikimas.lt	Skype vardas: krizesiveikimas krizesiveikimas1	I-V 16-20 val. VI 12-16 val.	SUAUGUSIEMS IR PAAUGLIAMS Konsultuoja psichologai <i>Pirma konsultacija nemokama, vėlesnės mokamos</i>

*Visas „Sidabrinės linijos“ išlaidas finansuoja M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas.

socmin.lrv.lt

PSICHOLOGĖS ŽIVILĖS KRAUJALĖS PAGALBA

Individualios konsultacijos teikiamos nuotoliniu būdu:

-vaizdu (konsultavimas internetu vaizdo pokalbiu);

-tekstu (konsultavimas el. paštu).

NUOTOLINĖS KONSULTACIJOS VYKSTA IŠ ANKSTO
SUDERINTU LAIKU

BŪTINA REGISTRACIJA Į KONSULTACIJĄ

registracija į konsultaciją el. paštu:

zibaracevi@gmail.com (psichologė Živilė Kraujalė)