



IV. KONCENTRACIJA

Mūsų ankstesnis tyrimas apie negalią turinčių žmonių mokymo poreikius atskleidė, kad paprastai žmonės, sergantys sunkia ir ilgai trunkančia psichikos liga, sunkiai sutelkia dėmesį savo kasdieninėje veikloje. Siūlome keletą užduočių, kurios leis pagerinti šį įgūdį.

IV. 1. KAI IŠGIRSI...

Stiprinami gebėjimai: koncentracija.

Aprašymas: susodinkite dalyvius ratu. Pasakykite, kad jiems papasakosite istoriją (reikės sugalvoti pačiam). Kiekvieną kartą pasakojime išgirdę žodį „kas“ (angl. "who") klausytojai turi atsistoti, o išgirdę žodį „ne“ (angl. "no") vėl atsisėsti (**pastaba:** vietoj "kas" ir "ne" galima parinkti nelinksniuojamus, neasmenuojamus ir kitaip nekaitomus lietuviškus žodžius, kurie dažnai kartosis pasakojime). Jeigu dalyvis, išgirdęs šiuos žodžius, neatlieka reikalaujamo veiksmo, jis palieka žaidimą arba duoda kokį nors savo drabužį.

Patarimai: Jeigu komandai užduotis yra per lengva, pasakoti galite pakaitomis. Tada žaidimas bus sudėtingesnis ir reikalaus daugiau koncentracijos. Žinoma, galite keisti žodžius ir judesius, kuriuos reikia atlikti klausantis jų.

Šis pratimas skatina koncentraciją ir dėmesį smagiu būdu.





IV.2. RASK SKIRTUMĄ

Stiprinami gebėjimai: koncentracija, atmintis.

Aprašymas: paprašykite, kad vienas dalyvis atidžiai apžiūrėtų kitus per 60 sekundžių (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus, galite duoti daugiau ar mažiau laiko). Tada šis dalyvis turi nusisukti, o kitiems duokite 40 sekundžių pakeisti savyje vieną ar kelis dalykus (tiek, kiek jūs nurodysite). Galbūt, jie pasikeis papuošalais ar drabužiais, atsiriš batų raištelius, kitaip susišukuos plaukus persidės laikrodį arba žiedą ant kitos rankos. Visi pokyčiai turi būti aiškiai pastebimi. Kai stebėtojas pasakys, kokius pasikeitimus jis pamatė, jo vaidmenį perims kitas dalyvis ir žaidimas tęsis.

Patarimas: Jeigu grupė didelė, ją galite padalinti į dvi. Abi grupelės turi stovėti arba sėdėti viena priešais kitą. Kiekvienas dalyvis turės pasakyti, kokius pasikeitimus jis mato priešais jį esančio dalyvio išvaizdoje.





IV.3. PAJUSK VAISIŲ

Stiprinami gebėjimai: koncentracija, stebėjimas, įžvalgumas, suvokimas.

Pagalbinės priemonės: po vaisių kiekvienam dalyviui.

Aprašymas:

1 LYGIS: paprašykite, kad dalyviai pasiimtų po vaisių (tai gali būti obuolys, apelsinas, bananas ar bet koks kitas vaisius) ir laikytų jį rankose. Pasakykite, kad jie turi sutelkti visą dėmesį į savo vaisių ir apžiūrėti jį iš visų pusių. Paprašykite, kad jie neleistų kitoms mintims lįsti į galvą ir juos blaškyti. Pasakykite, kad tiesiog stengtųsi žiūrėti į vaisių ir sutelktų visą dėmesį į jo formą, kvapą ir tai, ką jaučia jį liesdami.

2 LYGIS: kai matysite, kad grupei pavyko susitvarkyti su pirmojo lygio užduotimi, paprašykite, kad jie nebežiūrėtų į vaisių, o pabandytų jį įsivaizduoti. Pasakykite, kad pradžioje jie gali apie 2 minutes atidžiai apžiūrėti vaisių. Tada paprašykite užsimerkti ir vaizduotėje pabandyti vaisių pamatyti, užuosti, pajusti jo skonį ir jį paliesti. Pasakykite, kad kiekvieną kartą, kai vaizdas galvoje tampa neberyškus ir pradeda lietis, jie turi atsimerkti, trumpai pažiūrėti į vaisių, vėl užsimerkti ir tęsti pratimą. Jie gali įsivaizduoti, kad laiko vaisių rankose, kaip ir pirmojoje dalyje, arba, kad vaisius guli ant stalo.

Patarimai: šią užduotį reikėtų kartoti kelių užsiėmimų metu. Iš pradžių užduotis tikrai kels sunkumų, bet pasipraktikavus viskas vyks natūraliai ir be pastangų. Galite paprašyti, kad, norėdami geresnių rezultatų, dalyviai darytų šį pratimą kiekvieną dieną namuose viso mokymų laikotarpio metu. Nebūtinai naudoti vaisių. Tai gali būti bet koks kitas daiktas, tik svarbu, kad ant jo nebūtų jokių užrašų, kurie blaškytų dėmesį (gali būti duona, šokoladas, muilas ir kt.). Taip pat rekomenduojama, kad jūsų pasirinktas daiktas turėtų kvapą, nes tai sustiprina pojūčius.

Verta atlikti šį pratimą kasdien.





IV.4. VIETA ŽEMĖLAPYJE

Stiprinami gebėjimai: atidus klausymas, veiksmingas bendravimas, vaizduotė.

Aprašymas: paprašykite vieno dalyvio sugalvoti vietą, kurią norėtų aplankyti. Tada paprašykite, kad jis papasakotų apie tą vietą, naudodamas tik nedideles užuominas (gali būti apie orą, gamtovaizdį, augalus, gyvūnus, kvapus, maistą, žmones, kt.). Klausytojai turi atkreipti dėmesį į šias smulkmenas ir galiausiai pasiūlyti kalbėtojui vietą, kuri jam būtų tinkama, atsižvelgiant į tai, ką jis pasakojo. Kalbėtojas pasakys, ar siūloma vieta jam tinka, ar ne. Tada grupė aptars, ką reikia daryti, kad klausant būtų išlaikytas dėmesys, ir išgirsti svarbiausią informaciją, kuri suteikia galimybę vaidinti svarbesnį vaidmenį diskusijose.

Patarimai: Taip pat galite paprašyti, kad dalyviai pagalvotų apie konkrečią vietą, kurioje jie yra buvę arba į kurią norėtų nuvykti (miestą, miestelį, šalį, kt.). Prieš kalbėdami apie šią vietą jie turėtų pagalvoti apie jai būdingus dalykus, kurie leistų grupės draugams atspėti, kokia tai vieta. Tačiau užuominos turi būti įpintos į pasakojimą ir paslėptos tarp kitų, ne taip aiškiai ir akivaizdžiai apibūdinančių dalykų. Likusių dalyvių užduotis yra atspėti apie kokią vietą jų draugas pasakoja.





IV.5. MĒLYNOS SPALVOS RAUDONA

Stiprinami gebėjimai: regimasis dėmesys, koncentracija.

Pagalbinės priemonės: rašomoji lenta arba didelis popieriaus lapas, įvairių spalvų žymekliai.

Aprašymas: parašykite kelių spalvų pavadinimus kitų spalvų rašikliais. Pavyzdžiui, galite parašyti "RAUDONA" mėlynu rašikliu. Pakartokite, užrašydami kiek tik norite spalvų. Parodykite po vieną spalvą dalyviams ir paprašykite, kad jie greitai pasakytų užrašo spalvą, bet ne žodį. Pavyzdžiui, ankstesniame pavyzdyje jie turėtų sakyti "mėlyna", o ne perskaityti žodį "raudona". Kai baigsite pratimą, paklauskite, ar dalyviams buvo sunku ir jei buvo sunku – kodėl.

Patarimas: žodžius galite rašyti kompiuteryje arba planšetėje.

Rekomenduojama išbandyti šį pratimą ne daugiau kaip 1-3 kartus per savaitę, kad būtų išlaikytas teigiamas žaidimo poveikis.





IV.6. AUS-BAUS

Stiprinami gebėjimai: klausymo įgūdžiai ir koncentruotas dėmesys. Šį pratimą galite naudoti naujoje grupėje, kai reikia "pralaužti ledus", arba kai norite, kad grupėje tvyrotų linksma ir nerūpestinga nuotaika.

Aprašymas: dalyviai sako po vieną skaičių, tik vietoj skaičių, kurie dalijasi iš penkių, jei turi sakyti AUS, o vietoj skaičių, kurie dalijasi iš septynių, jie sako BAUS, t. y. 1, 2, 3, 4, AUS, 6, BAUS, 8, 9, AUS, 11, 12, 13, BAUS, AUS, 16, 17 ir t. t.

Patarimas: jei manote, kad jūsų grupei bus per sunku vienu metu keisti ir tuos skaičius, kurie dalijasi iš penkių, ir tuos, kurie dalijasi iš septynių, galite pradėti keisdami tik tuos, kurie dalijasi iš penkių (AUS). Kai pamatysite, kad žaidimas grupei gerai sekasi, galite jį pasunkinti pridėdami BAUS.





IV.7. DĒMĒ ANT SIENOS

Stiprinami gebėjimai: koncentracija, atsipalaidavimas, klausymo gebėjimai.

Aprašymas: paprašykite mentorių atsisėsti veidu į sieną ir sutelkti dėmesį į vieną tašką, įsivaizduojant, kad tai yra dėmė, skylutė ar kažkas panašaus. Jų žvilgsnis turi būti sutelktas į tą tašką, bet patys turi kiek galima labiau susikoncentruoti į kvėpavimą – kaip oras lėtai užpildo plaučius ir vėliau iš jų išeina. Šis pratimas turi trukti kelias minutes. Jis taip pat puikiai tinka, kai norite pailsėti po sunkios dienos.

Patarimai: Vedantysis gali visą laiką švelniai kontroliuoti kvėpavimo ritmą arba netgi įjungti atpalaiduojančią muziką.

Verta atlikti šį pratimą kasdien, nes tai palengvina atsipalaidavimą ir stiprina pasitikėjimą bei jausmų mainus.





IV.8. VISAGALIS GARSAS

Stiprinami gebėjimai: koncentracija.

Aprašymas: paprašykite, kad mentoriai pasirinktų žodį arba garsą. Pasakykite, kad jie turi negalvoti apie nieką kitą ir 5 minutes tą žodį arba garsą kartoti sau mintyse. Toks garsas vadinamas mantra. Pradžioje gali būti sunku, bet pakartoję pratimą keletą kartų jie išmoks ilgiau sutelkti dėmesį.

Verta atlikti šį pratimą kasdien.

