

# MMo



**Darbo su vyresnio amžiaus žmonėmis, siekiant mažinti jų vienišumą ir gerinti psichologinę savijautą, rekomendacijos**

# Lietuvos vyresnio amžiaus žmonės – vieni vienišiausių visoje Europos Sajungoje.

Ši problema ypač išryškėjo pandemijos laikotarpiu, kai socialinė atskirtis ir izoliacija tapo kasdienybės dalimi. Be to, Lietuva pagal vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo būdą yra tarp šalių, kuriose jis žemesnio aktyvumo, kas dar labiau didina šios grupės žmonių vienatvės jausmą.

Pasaulio sveikatos organizacijos ir kitų institucijų atlikti tyrimai rodo, kad muziejų lankymas mažina stresą bei suteikia pilnatvės. Menas ir kultūrinis laisvalaikis padeda sumažinti vienatvės ir atskirties jausmą, stiprina socialinius ryšius, tiek individualų, tiek grupės identitetą, mažina socialinę nelygybę.

Dėl šių priežasčių MO muziejus kartu su psichologais sukūrė programą „be nerimo“, kurioje dalyvaudami vyresnio amžiaus žmonės jaustųsi matomi, galėtų prasmingai leisti laiką bei patirti meno teikiamą naudą emocinei gerovei.

**„be nerimo“ užsiėmimai vyresnio amžiaus žmonėms** padeda mažinti įtampą, gerinti emocinę sveikatą, įgyti naujų įgūdžių ir gerinti kultūros prieinamumą. Jie plečia pažinimo ribas, skatina domėjimąsi, stiprina kritinį mąstymą, gerina informacijos atranką ir skirtingų nuomonių priėmimą, taip pat mažina vienatvę, padeda megzti dialogą, pažintis ir skatina išlaikyti ilgalaikį tarpusavio ryšį, be to, drąsina lankytis meno erdvėse, skatina kūrybiškiau pažvelgti į aplinką, padeda geriau suprasti patiriamas emocijas bei psichologines būsenas.

Užsiėmimų dalyviams nereikia specialaus pasiruošimo, meninio išsilavinimo ar kitų specialių žinių. Svarbu sukurti erdvę, kuri būtų priimanti, be vertinimo, skatinanti dalintis, diskutuoti, patirti įvairias streso, nerimo mažinimo praktikas.



## Kiek užsiėmimų sudaro „beneriMO“ programą?

„beneriMO“ užsiėmimų cikle – 6 susitikimai skirtingomis temomis. Jos nuosekliai išdėstytos vadovaujantis psichologų rekomendacijomis, kad būtų užtikrinti geriausi rezultatai.

## Koks yra vedėjo vaidmuo?

„beneriMO“ užsiėmimų vedėjo vaidmuo nėra teikti akademinės žinias, o skatinti dalyvius dalintis savo mintimis, jausmais, patirtimis ir įžvalgomis. Vedėjas turi kurti saugią, atvirą ir draugišką atmosferą, skatinti diskusijas užduodamas atvirus klausimus ir užtikrinti, kad grupėje nebūtų kritikos ar nuvertinimo.

Vedėjui nereikia turėti specialių žinių apie meną ar būti meno ekspertu.

Šiame leidinyje dalinamės gerą patirtimi, tad pasitelkę ją galėsite lengvai pasiruošti užsiėmimams, sukursite palaikančią atmosferą, kuri padės dalyviams jaustis patogiai ir įsitraukti į veiklas.

## Kaip pasiruošti užsiėmimams?

Pasirūpinkite erdve, kurioje vyks susitikimai: turi būti pakankamai vietos patogiai susėsti ratu, be pašalinių stebėtojų, kad dalyviai jaustųsi saugiai ir komfortiškai. Taip pat reikėtų pasirūpinti, kad šalia būtų meno kūrinių (paveikslų, reprodukcijų, skulptūrų ir pan.). Rekomenduojama kiekvieną užsiėmimą organizuoti vis kitoje kultūrinėje erdvėje – tam puikiai tinka muziejai, dailės galerijos, bibliotekos ar kitos panašios vietos.

## Kiek laiko trunka užsiėmimas?

Užsiėmimo trukmė gali priklausyti nuo dalyvių skaičiaus (maksimalus rekomenduojamas – 20), tačiau vienas užsiėmimas neturėtų trukti ilgiau nei 2 valandas.

# Ar svarbu, kaip pradėti ir užbaigti kiekvieną susitikimą?

Pradžią ir pabaigą (refleksiją) yra labai svarbios kiekvieno užsiėmimo dalys, ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Jos padeda ne tik įsitraukti į veiklą, bet ir gauti maksimalią emocinę bei socialinę naudą.

## Kokybiška užsiėmimo pradžia:

- / galimybė atsitraukti nuo kasdienių rūpesčių, atsipalaiduoti, nusiraminti ir susitelkti į save;
- / pradinis pokalbis ar emocijų aptarimas padeda stiprinti bendrystės jausmą grupėje, kurti saugią ir atvirą atmosferą;
- / aiškus užsiėmimo planas ramina, mažina nežinomumą ir padeda lengviau įsitraukti į veiklą.

## Kokybiška pabaiga (refleksija):

- / leidžia įvertinti, ką patyrėme, ir susiejant tai su kasdieniu gyvenimu stiprinti savęs supratimą;
- / puiki galimybė išreikšti savo jausmus ir išvengti vidinės įtampos;
- / dalinimasis patirtimi ir jausmais su kitais stiprina tarpusavio ryšius, skatina empatiją bei supratimą.

Sujungus abi dalis, užsiėmimai tampa prasmingesni, padeda vyresnio amžiaus žmonėms patirti ne tik kūrybinį, bet ir emocinį bei socialinį augimą.



## Ilgalaikė nauda

Užsiėmimų ciklas „beneriMO“ apie emocinį raštingumą, dėmesingą įsisąmoninimą, atjautą ir streso valdymo praktikas suteiks dalyviams praktinių įgūdžių, kurie padės sumažinti stresą ir nerimą. Šių susitikimų poveikis bus juntamas ne tik jų metu – įgytos žinios ir praktikos gali tapti kasdienio gyvenimo dalimi ir prisidėti prie bendros gyvenimo kokybės gerinimo bei ilgalaikės gerovės.

## Visų susitikimų metu rekomenduojame pravesti Jums žinomą meditaciją arba galite pasinaudoti mūsų pavyzdžiu (meditaciją veskite ramiu balsu, lėtai, darydami pauzes).

*Pavyzdžiui:*

*Atsisėskime kuo patogiau. Leiskime savo kūnui apsunkti. Dar truputį. Stebėkime, kaip kūne slūgsta įtampa. Pėdomis pajauskime žemę, pajauskime pagrindą po kojomis. Susikoncentruokime į pėdas ir vidiniu žvilgsniu kilkime link kelių, dar aukščiau, pajauskime sėdmenis, apatinę nugaros dalį, vidurinę, pečių juostą. Jeigu kurioje nors kūno vietoje pajaučiame įtampą – susikoncentruokime į ją ir švelniai atleiskime, tarsi stipriai suspaustą kumštį.*

*Pajauskime kaklą, apatinį žandikaulį, pajudinkime jį, patikrinkime, ar neįsitempęs. Švelniai paguldykime liežuvį į apatinį gomurį. Lėtai pereikime į veidą, pajauskime skruostus, akiduobes, akių drėgnumą, minkštumą, kaktą, nosį, lūpas. Atleiskime veido įtampą, leiskime jai atslūgti. Pajauskime pakaušį, ausis, visą galvos odą. Susikoncentruokime į kvėpavimą, pajauskime, kaip įkvepiame ir iškvepiame. Galbūt norisi įkvėpti giliau, kvėpuoti lėčiau – pajauskime savo asmeninį kvėpavimo ritmą.*

*Su kiekvienu įkvėpimu įkvėpkime ramybę, saugumą, iškvėpkime įtampas, nerimą, sunkumus. Kvėpuokime taip, kaip patogų, kad kvėpavimas taptų lengvas ir natūralus. Jeigu kyla kokių nors minčių ar jausmų, tiesiog pastebėkime juos ir leiskime jiems praeiti kaip debesims danguje – švelniai grįžkime į įkvėpimą ir iškvėpimą.*

*Dabar giliai giliai įkvėpkime ramybę, saugumą, šviesą, pripildykime jų kiekvieną savo kūno dalelę, ląstelę. Pabūkime tame. Užfiksuokime tai savyje.*

*Dabar giliai įkvėpkime, lėtai iškvėpkime, pajauskime pėdomis žemę ir palengva, kai būsite pasiruošę, sugrįžkime į šią akimirką, į savo kūną ir erdvę aplink mus. Išlaikydami ramybę, kurią sukūrėme meditacijos metu, sugrįžkite čia, į mūsų susitikimą.*



# 1 užsiėmimas. Susipažinimas ir programos pristatymas

Šis susitikimas skirtas susipažinti su dalyviais ir pristatyti programą „be nerimO“ bei pagrindines jos temas (emocinio raštingumo svarba, dėmesingas įsisąmoninimas (angl. *mindfulness*), atjauta ir skirtingos perspektyvos) ir supažindinti su streso atsaku bei poveikiu žmogaus sveikatai.

## Užsiėmimo eiga ir veiklos

Pradėkite susitikimą draugiškai ir šiltai nuo pasisveikinimo – kiekvienam dalyviui suteikite galimybę prisistatyti ir pasakyti, kaip jis dabar jaučiasi, jei įvardintų oro sąlygomis. Tai padės sukurti draugišką atmosferą ir suprasti, kaip jaučiasi visi grupės dalyviai.

## Pristatykite programą ir jos temas.

*Rekomendacija vedėjui:* Pirmajame užsiėmime skirkite pakankamai laiko kiekvienam dalyviui prisistatyti ir papasakoti apie save. Tai padės sukurti pasitikėjimą ir atvirumą grupėje, nes dalyviai jausis labiau vertinami ir išklaudyti nuo pat pirmos užsiėmimo akimirkos.

## Išsiaiškinkite dalyvių lūkesčius.

Pakvieskite kiekvieną dalyvį sustoti prie kūrinio (jeigu vedate kultūrinėje aplinkoje) arba paruoškite vaizdų, reprodukcijų ir paprašykite išsirinkti kūrinį, kuris atspindi jo lūkesčius programai. Pakvieskite juos užrašyti ir pasidalinti su kitais dalyviais.

Ši užduotis skatina tapti aktyviu programos dalyviu ir prisiimti atsakomybę. Pasirinkdami kūrinį, kuris atspindi jų lūkesčius, dalyviai aktyviai įsitraukia į kūrybinį procesą.

Tai skatina kūrybiškumą ir atvirumą naujoms idėjoms, nes kiekvienas kūrinį interpretuoja pagal savo patirtį.

## Praveskite užduotį ir diskusiją apie stresą.

Pakvieskite dalyvius grupėse padiskutuoti, kas jiems yra stresas, koks jo poveikis, kokie yra jo atsako būdai, bei įvardinti išryškėjusius bendrumus. Paprašykite surasti kūrinį, kuris atspindi jų išskirtas bendras tendencijas.

*Rekomendacija vedėjui:* Paraginkite dalyvius reflektuoti savo patirtį.

Ši užduotis ugdo jų kritinį mąstymą, empatiją, bendravimo įgūdžius, kūrybiškumą ir padedama mokytis taikyti streso valdymo strategijas, skatina supratimą apie stresą ir jo poveikį.

Skirkite laiko kūriniai pristatyti, taip pat dalyvių diskusijai papildyti įžvalgomis apie streso poveikį psichinei ir fizinei sveikatai. Paprašykite dalyvių įsivertinti balu, kiek streso kūne jaučia šiuo metu.

*Rekomenduojami klausimai:*

- / Kas jums yra stresas?
- / Kada jaučiate stresą?
- / Kaip jaučiate, atpažįstate stresą kūne?
- / Koks streso poveikis?

## Apibendrinkite užsiėmimą ir skirkite laiko refleksijai.

Paklauskite, kaip dalyviai jaučiasi, kokių minčių kyla po užsiėmimo.

Pasiūlykite namų darbą – stebėti savo kūno reakcijas ir įsivertinti per dieną jaučiamą stresą balu.

## 2 užsiėmimas. Emocinis raštingumas

Pažinti save ir savo emocinę būseną svarbu kiekvienam žmogui. Emocijos yra neatšiejama mūsų gyvenimo dalis, nes būtent jos padeda suprasti ir interpretuoti aplinką, kurioje gyvename.

Lavinti emocinį raštingumą vyresnio amžiaus žmonėms yra itin naudinga – pažindami savo emocijas ir gebėdami jas valdyti vyresni žmonės gali lengviau įveikti kasdienes problemas, spręsti kylančius konfliktus ir išvengti nesusipratimų bendraudami su įvairaus amžiaus aplinkiniais.

Esamo gyvenimo tarpsnio įsisaūmoninimas – vienas iš svarbiausių uždavinių. Savo emocijų pažinimas ir jų reflektavimas gali padėti geriau tvarkytis su senėjimo procesais ir su tuo susijusiomis emocijomis – baime ar liūdesiu dėl praradimų. Šių emocijų priėmimas kuria sveikesnį požiūrį į senėjimą ir palengvina prisitaikymą prie naujų gyvenimo realijų.

Savo emocinio pasaulio supratimas mažina stresą ir nerimą, kuria prasmės jausmą, padeda vyresniems žmonėms gyventi pilnavertį gyvenimą.

### Užsiėmimo eiga ir veiklos

Sukurkite saugią ir patogią aplinką. Skirkite laiko pasidalinti apie šiuo metu vyraujančią (-ias) emociją (-as).

*Pavyzdžiui*, išdalinkite korteles su įvairiais vaizdais, kad būtų galima pasirinkti esamos akimirkos emociją. Paprašykite dalyvių pasidalinti, dėl ko pasirinko šį vaizdą.

## Diskusija grupėje „Kam reikalingos emocijos?“

Išklauskite dalyvius ir pasidalinkite teorija apie emocijų svarbą ir reikšmę. Išskirkite, kokios emocijos yra laikomos bazinėmis.

*Rekomendacija vedėjui:* Akcentuokite, kad nėra nei gerų, nei blogų emocijų – visos yra reikalingos ir atlieka svarbias funkcijas.

### Supažindinimas su bazinėmis emocijomis

Parenkite korteles su bazinėmis emocijomis (pyktis, liūdesys, džiaugsmas, baimė, pasiūlykštėjimas, nuostaba). Dalyvius padalinkite į tiek grupių, kiek yra bazinių emocijų. Paprašykite, kad kiekviena grupė išsitrauktų po vieną emocijų kortelę ir surastų ją atitinkančią vaizdinę medžiagą. Aptarkite užduotį.

*Rekomenduojami klausimai:*

- / Kas vaizde / kūrinyje atspindi šią emociją?
- / Kokiose gyvenimo situacijose jaučiate šią emociją?
- / Kaip kūnas reaguoja, kai išgyvenate šią emociją?

### Praveskite savo pasirinktą meditaciją.

### Apibendrinkite užsiėmimą, skirkite laiko refleksijai.

Paprašykite dalyvių pasidalinti mintimis ir jausmais.

*Rekomenduojami klausimai:*

- / Jei mano emocija po šio užsiėmimo būtų spalva, kokia ji būtų?
- / Kokį vieną naują dalyką sužinojau užsiėmimo metu?
- / Po užsiėmimo išsinešu šią svarbią mintį: ...
- / Kas man asmeniškai buvo svarbu per šį užsiėmimą?

### 3 užsiėmimas. Dėmesingas įsisąmoninimas (angl. *mindfulness*)

Dėmesingas įsisąmoninimas yra natūralus žmogaus gebėjimas būti atidžiam ir pilnai suvokti save bei aplinką. Tai leidžia aiškiau pajusti akimirką, pastebėti, kas vyksta aplink, kokios kyla emocijos ar kūno pojūčiai. Nors atrodo, kad natūraliai gebame būti dėmesingi, tyrimai rodo, kad didelę laiko dalį mūsų mintys nuklysta toli nuo to, ką darome, – į ateitį arba į praeitį. Dėl to neretai praleidžiame tikrąjį gyvenimo momentą, lyg gyventume autopilotu.

Dėmesingas įsisąmoninimas padeda iš naujo susitelkti į dabartį ir pastebėti mažus kasdienius džiaugsmus. Reguliariai jį praktikuojant pastebima, kad mažėja stresas, nerimas, pagerėja dėmesys, miego kokybė, bendra savijauta. Ilgainiui tampame atidesni ne tik aplinkai, bet ir savo jausmams, o šis gebėjimas kuria daugiau ramybės ir pasitenkinimo kasdieniame gyvenime.

Vyresniame amžiuje ši praktika gali padėti atkurti emocinę pusiausvyrą, mažinti stresą, gerinti atmintį ir didinti bendrą gyvenimo džiaugsmą.



### Užsiėmimo eiga ir veiklos

Pradėkite pasisveikinimu ir kurkite šiltus tarpusavio santykius leisdami kiekvienam dalyviui trumpai prisistatyti. Pasiūlykite pasidalinti, kokią spalvą atitinka jų dabartinė emocinė būseną. Tai padės sukurti atvirą ir draugišką atmosferą grupėje.

Jeigu užsiėmimas vyksta kitoje kultūrinėje erdvėje, pakvieskite dalyvius laisvai pasivaikščioti po ją, kad pajustų aplinką ir susipažintų su joje esančiais kūrniais.

**Praveskite savo pasirinktą meditaciją.**

### Pagrindiniai dėmesingo įsisąmoninimo principai

Pristatykite dalyviams 7 pagrindinius dėmesingo įsisąmoninimo principus (pradedančiojo protas, nesmerkimas, kantrybė, pasitikėjimas, nesistengimas, priėmimas, paleidimas), o jeigu jaučiate grupės susidomėjimą, apibūdinkite plačiau. Galite pasirinkti kūrinį, kurio analizėje integruosite šiuos principus.

*Pavyzdžiui, principas pradedančiojo protas (angl. **beginner's mind**).* Parodykite kūrinį ir paprašykite dalyvių žiūrėti į jį šviežiomis akimis, tarsi pirmą kartą matytų meno kūrinį. Pasiūlykite išjungti išankstinį žinojimą, svarstymą, „ką kūrėjas tuo norėjo pasakyti?“.

*Rekomenduojami klausimai:*

- / Ką matote šiame paveiksle?
- / Ką matote, kad taip sakote?
- / Ką dar matote, pastebite?

Po stebėjimo, tyrinėjimo užduokite klausimų: Ar pastebėjote ką nors naujo? Kaip keitėsi jūsų mintys?





## **Praveskite koncentracijos meditaciją „Garso suvokimas“.**

*Įsitaisykite patogiai ir užsimerkite arba nu-  
leiskite akis. Leiskite kvėpavimui tapti natū-  
raliam ir švelniam. Dabar sutelkite dėmesį į  
aplinkos garsus – galbūt girdite švelnų vėją,  
tikintį laikrodį, žingsnius, toluoje sklindantį  
garsą. Nesistenkite garsų analizuoti ar vertinti,  
leiskite jiems tiesiog būti. Pastebėkite, kaip  
garsai ateina ir išeina. Išgirskite artimiausius  
garsus, tolimesnius ir dar tolimesnius. Jeigu  
jūsų mintys ima klaidžioti, grąžinkite jas prie  
kvėpavimo ir garsų, kuriuos girdite šiuo metu.  
Pajauskite savo įkvėpimą ir iškvėpimą. Iš lėto,  
palengva sugrįžkite į šią akimirką ir atmerkite  
akis.*

*Patarimas vedėjui:* veskite meditaciją lėtai,  
darykite ilgas pauzes.

## **Praveskite praktiką su maloniais ir nemaloniais pojūčiais.**

Pakvieskite kiekvieną dalyvį susirasti me-  
no kūrinį, kurie jiems kelia malonius ir  
nemalonius pojūčius, ir pabūti prie kiekvieno  
kelias minutes. Pasiūlykite stebėti savo  
reakcijas nevertinant „gerai“ ar „blogai“.

Ši praktika didina gebėjimą priimti skirtin-  
gus emocinius potyrius, atpažinti reakcijas  
be pasipriešinimo, sutelkia į „čia ir dabar“  
būseną.

*Rekomendacija vedėjui:* Paraginkite daly-  
vius reflektuoti savo patirtį ir užrašyti  
pastebėjimus, nes tai padeda įtvirtinti  
išgyventas emocijas.

## **Pasiūlykite praktiką aptarti grupelėse atsakant į šiuos klausimus:**

- / Kaip pasikeitė mano suvokimas žiūrint į  
meno kūrinį?
- / Ar žiūrėdamas į malonius ir nemalonius  
kūrinį pastebėjau emocijų pokyčių?

## **Apibendrinkite užsiėmimą, skirkite laiko refleksijai.**

Paklauskite, kaip jaučiasi dalyviai po  
meditacijų, savo pojūčių tyrinėjimo, kuri  
meditacija patiko labiausiai.

Pasiūlykite namų darbą – prieš miegą  
atlikti garso suvokimo, pojūčių stebėjimo  
meditaciją, kad įtvirtintų dėmesingo įsisa-  
moninimo technikas kasdieniame gyvenime.

## 4 užsiėmimas. Atjauta

Atjauta yra žmogaus gebėjimas suprasti kitų kančią ir norėti padėti, empatija leidžia pajusti kitų emocijas, tarsi įsispirti į jų batus, tačiau nebūtinai skatina veikti, o užuojauta sukelia liūdesį dėl kito žmogaus kančios, tačiau taip pat ne visada skatina imtis veiksmų. Atjauta, nors yra susijusi su empatija ir užuojauta, apima platesnius veiksmus ir reakcijas į kitų žmonių jausmus bei poreikius.

Gebėdami atjausti ir reguliariai praktikuodami atjautą galime sukurti gilesnį ryšį su kitais ir savimi. Šis gebėjimas ne tik mažina emocinį diskomfortą, bet ir gerina bendrą psichinę sveikatą – mažina nerimą, gerina santykius, stiprina savivertę. Išmokę būti atidesni kitų žmonių jausmams ir poreikiams, galime labiau atjausti ir save, o tai sukuria daugiau ramybės ir vidinės harmonijos.

Tyrimai rodo, jog dėl greito gyvenimo tempo ir nuolatinio užimtumo šis gebėjimas neretai slopinamas arba ignoruojamas. Dažnai esame linkę nesidalinti savo sunkumais, todėl sumažiname galimybes parodyti rūpestį ir supratimą kitam. Daug vyresnių žmonių patiria socialinę izoliaciją, o beveik 40 proc. jų teigia jaučiantys vienatvę.

Vyresniame amžiuje atjautos praktika padeda palaikyti emocinį stabilumą bei stiprinti prasmės jausmą. Prasmės pajauta vyresniame amžiuje suteikia gyvenimui tikslą, skatina rūpintis savimi, padeda jaustis vertingiems, lengviau prisitaikyti prie pokyčių. Prasmė gali tapti vidine atrama, kuri leidžia išlaikyti pozityvumą ir džiaugtis pilnaverčiu gyvenimu.

### Užsiėmimo eiga ir veiklos

Pradėkite pasisveikinimu ir kurkite šiltus tarpusavio santykius, leisdami kiekvienam dalyviui trumpai prisistatyti. Pasiūlykite pasidalinti, kokia melodija (muzikos kūrinys

ar daina) atitiktų jų dabartinę emocinę būseną. Tai padės sukurti atvirą ir draugišką atmosferą grupėje.

Jeigu užsiėmimas vyksta kitoje kultūrinėje erdvėje, pakvieskite dalyvius laisvai pasivaikščioti po ją, kad pajautų aplinką ir susipažintų su joje esančiais kūriniais.

**Praveskite progresyvų raumenų atpalaidavimo pratimą** arba pasirinkite kitą Jums žinomą atsipalaidavimo praktiką.

### Papasakokite apie atjautą ir jos naudą.

Pristatykite metodus, kaip galima praktikuoti atjautą: sąmoningumas ir meditacija, sąmoningas klausymasis, mažų gerų darbų darymas, atjautos sau ir savo poreikiams praktikavimas ir mokymasis apie atjautą.

*Pavyzdžiui*, mažų gerų darbų darymas: pasiūlykite praktikuoti mažus gerus darbus kasdien. Tai gali būti pagalba kolegai, rūpinimasis draugu ar paprasčiausias malonus žodis kitam. Maži veiksmai turi didesnę galią stiprinti atjautą.



**Praveskite praktiką apie savo asmenines savybes, kurias laikote vertingomis ir kurios jums yra sunkiai priimtinos.**

Pakvieskite kiekvieną dalyvį susirasti meno kūrinį, kurie atspindi tas jų asmenines savybes, kurias priima ir kurių nepriima. Pasiūlykite pabūti prie kiekvieno kūrinio kelias minutes nevertinant.

*Rekomendacija vedėjui:* Paraginkite dalyvius reflektuoti apie savo asmenines savybes, kurių patys nepriima, t.y. įsivaizduoti, kad tokių savybių turi ir kitas žmogus. Ką pasakyčiau kitam žmogui norėdamas parodyti atjautą? Pasiūlyti užsirašyti ir tai, ką pasakytų ar padarytų kitam, pritaikyti sau.

Ši užduotis padeda stiprinti atjautą sau, ieškoti teigiamų ir naudingų nemėgstamos savybės aspektų.

**Pasiūlykite grupėje aptarti užduotį atsakant į šiuos klausimus:**

- / Kaip pasikeitė mano suvokimas apie savo asmenines savybes, kurių nepriimu?
- / Kaip pasikeitė mano atjautos sau pojūtis?

**Praveskite praktiką apie atjautą ir savęs palaikymą.**

Pakvieskite kiekvieną dalyvį susirasti meno kūrinį, kuriuose mato daugiausia atjautos, palaikymo ir vilties.

Šia praktika dalyviai mokosi prisiimti atsakomybę už savo emocinę gerovę, ieškodami pagalbos ir palaikymo, kas gali padėti jiems suvokti, kad jie turi galimybę ir gali keisti savo situaciją.

**Pasiūlykite grupėje aptarti užduotį atsakant į šiuos klausimus:**

- / Jei šis kūrinys galėtų kalbėti, ką jis jums pasakytų?
- / Kokiais atjautos žodžiais, sakiniais, spalvomis jis kalbėtų?
- / Kokie jausmai kyla girdint šiuos žodžius?
- / Ar pastebite ką nors naujo?

*Rekomendacija vedėjui:* Klausydami pasakojimų, paprašykite dalyvių įsivaizduoti, kaip šie žodžiai ar žinutės galėtų lydėti kasdieniame gyvenime kaip palaikymo šaltinis. Klausimai turėtų būti formuluojami taip, kad skatintų dalyvius giliau apmąstyti ne tik savo pradinį emocinį atsaką, bet ir galimus savęs palaikymo būdus, pavyzdžiui: „Kaip galite integruoti šį jausmą ar žodžius į kasdienį gyvenimą?“

**Apibendrinkite užsiėmimą, skirkite laiko refleksijai.**

Paklauskite, kaip dalyviai jaučiasi po užsiėmimo, kokia žinutė jiems buvo labiausiai vertinga. Galite užduoti ir tokį klausimą: „Kokį atjautos veiksmažodį pažadėtumėte sau atlikti?“

Baigdami galite pasiūlyti tylos akimirką, leidžiančią kiekvienam dalyviui viduje integruoti ir apmąstyti savo patirtis. Refleksija ne tik sustiprina įgytas įžvalgas, bet ir padeda dalyviams pajusti, kaip atjauta gali tapti sąmoningu įpročiu jų kasdieniame gyvenime.

## 5 užsiėmimas. Skirtingos perspektyvos

Gyvendami tarp žmonių nuolat susiduriame su skirtingais požiūriais, poreikiais ir aplinkos suvokimu. Gebėjimas priimti kitą tokį, koks jis yra, ir kartu išlikti savimi yra nemenkas iššūkis, su kuriuo susiduria visi žmonės. Vyresnio amžiaus žmonėms mokymasis priimti skirtingas perspektyvas gali turėti daug naudos, nes tai didina toleranciją, skatina empatiją, mažina stereotipus ir išankstines nuostatas, leidžia geriau suvokti save, savo emocijas bei reakcijas. Tai padeda daug lanksčiau priimti gyvenimo įvairovę bei skirtingas aplinkinių patirtis.

Gyvenimas tolerantiškoje aplinkoje sukuria pozityvią bendruomenės atmosferą, kadangi skatina glaudesnius santykius tarp kartų.

Tai padeda sumažinti vienatvę ir izoliaciją, su kuria dažnai susiduria vyresni žmonės. Tolerantiška aplinka mažina stresą ir nerimą, stiprina priėmimo bei saugumo jausmą, teigiamai veikia emocinę sveikatą.

Įvertinę įvairias perspektyvas, vyresnio amžiaus žmonės gali priimti labiau apgalvotus sprendimus, atitinkančius ne tik asmeninius, bet ir visuomenės poreikius. Kartu tai leidžia jiems jaustis vertinamiems ir gerbiamiems nepriklausomai nuo amžiaus ar patirties.

### Užsiėmimo eiga ir veiklos

Jaukioje ir saugioje aplinkoje paprašykite dalyvių trumpai pasidalinti, kaip jaučiasi šiandien – su koku augalu galėtų save palyginti.

### Praveskite savo pasirinktą meditaciją.





**Pasidalinkite tema apie skirtingas perspektyvas** ir paskatinkite diskusiją, išklauskite dalyvių požiūrio. Pasidalinkite teorija apie skirtingų perspektyvų ugdymo naudas ir pasiūlykite su tuo susijusias praktines užduotis.

*Pavyzdžiui:*

(1) Suskirstykite dalyvius į grupes. Pateikite vaizdą / paveikslą arba pasiūlykite išnaudoti erdvėje esančius meno kūrinius ir paprašykite dalyvių išsirinkti vieną labiausiai patinkantį. Kokią svarbią mintį, jūsų nuomone, šis kūrinys perteikia? Kuo ši tema prasminga man, mano šeimai, mano bendruomenei ir plačiajam pasauliui?

*Rekomendacija vedėjui:* Skatinkite dalyvius įvardinti, kodėl jie pasirinko tam tikrą kūrinį, ir aptarti, kaip jų asmeninė perspektyva prisideda prie to kūrinio suvokimo. Taip dalyviai atras, kad vienas kūrinys gali atskleisti skirtingas prasmes.

(2) Suskirstykite dalyvius į grupes. Pateikite keletą savo sukurtų istorijų variantų, kuriuose veikėjui (-ams) nutiko kas nors nemalonaus ir netikėto (pvz.: nesėkmė kelionėje, pametėte telefoną, pasikeitė draugų planas ir pan.). Skirkite grupei vieną situaciją ir paprašykite, kad dalyviai grupėse sugalvotų kuo daugiau situacijos sprendimo variantų.

*Rekomendacija vedėjui:* Po užduoties pakvieskite kiekvieną grupę trumpai pristatyti savo sprendimus. Galite užduoti klausimą: „Kaip ši patirtis keičia jūsų požiūrį į situacijų sprendimą kasdienybėje?“

**Apibendrinkite užsiėmimą, skirkite laiko refleksijai.**

Paprašykite dalyvių pasidalinti mintimis ir jausmais.

*Rekomenduojami klausimai:*

- / Kokia svarbiausia mintis įsiminė po šio užsiėmimo?
- / Kokį vieną dalyką norėčiau prisiminti?
- / Jei skirtingų perspektyvų sąvokos apibrėžimas būtų dėlionė, kokie žodžiai sudarytų tris esmines jos detales?
- / Šitas užsiėmimas man buvo apie ... (pasidalinkite vienu sakiniu).

## 6 užsiėmimas. Apibendrinimas. Dėkingumas. Atsisveikinimas

Šis susitikimas skirtas apibendrinti ir reflektuoti tam, ką dalyviai patyrė per visą užsiėmimų ciklą. Tai padės suprasti asmeninius atradimus, pokyčius ir emocijas.

Diskusija apie patirtis suteiks galimybę ne tik gilinti savo suvokimą, bet ir pažinti kitų dalyvių įžvalgas, atrasti bendrumų stiprinant ryšį bei prisidės prie anksčiau įgytų žinių atgaivinimo.

Dėkingumas augina pozityvumą ir gerina bendrą atmosferą, taip pat leidžia dalyviams ne tik įvertinti savo patirtį, bet ir pripažinti kitų indėlį į jų gerovę. Išreiškę dėkingumą dalyviai stiprina tarpusavio ryšius ir sudaro sąlygas gilesniems santykiams su grupės nariais.

Apibendrinimas ir dėkingumas kartu padeda įsisąmoninti, integruoti visų veiklų prasmę ir užbaigti programą su pozityviomis emocijomis, taip pat stiprinti bendruomeniškumo jausmą.

### Užsiėmimo eiga ir veiklos

Pradėkite susitikimą draugiškai ir šiltai nuo pasisveikinimo – kiekvienam dalyviui suteikite galimybę pasisveikinti ir pasakyti, kokia transporto priemonė labiausiai atitinka dabartinę jo būseną. Tai padės sukurti draugišką atmosferą ir suprasti, kaip jaučiasi visi grupės dalyviai. Pristatykite susitikimo temą, akcentuokite, kad tai paskutinis „beneriMO“ užsiėmimas.

**Praveskite savo pasirinktą meditaciją** – taip sutelksite dėmesį į dabartinę akimirką, sumažinsite susitikimo nerimą.

**Prisiminkite ir peržvelkite visus susitikimus. Svarbu įsisąmoninti įgytą patirtį, pokyčius, būsenas, santykį su grupe.**

Suskirstykite dalyvius į grupėles po 3 ar 4 ir paprašykite aptarti:

- / Kokie buvo didžiausi mano atradimai šios programos metu?
- / Kaip dalyvaujant kito mano savijauta?
- / Kokius savo ir kitų dalyvių pokyčius pastebėjau?

Aptarkite įžvalgas bendrame rate.

**Praveskite dėkingumo ir komplimentų praktiką**, kurioje kiekvienas turėtų galimybę pasakyti komplimentą, padėką visiems programos dalyviams. Galite tai daryti užrašdami ant lapų. SVARBU: sakome ar rašome tik teigiamus dalykus!

Po užduoties paklauskite, kaip jaučiasi dalyviai, ką galvoja; kaip sekėsi sakyti / rašyti gerus žodžius, gal patyrė iššūkių; lengviau sakyti ar klausyti?

*Papildomi klausimai:* Kaip dažnai dėkojame kasdieniame gyvenime? Ar dažnai sulaukiame padėkos iš aplinkinių?

### Apibendrinkite užsiėmimą, skirkite laiko refleksijai ir atsisveikimui.

Svarbu, kad kiekvienas dalyvis galėtų pasisakyti, kaip jaučiasi, kas jam dabar svarbu.

*Papildomi klausimai refleksijai:*

- / Ką išmokau apie save ir kitus per šiuos užsiėmimus?
- / Kokių jausmų ir emocijų patyriau dalyvaujdamas šioje programoje?
- / Kaip galėčiau pritaikyti šias patirtis savo kasdieniame gyvenime?

## Literatūra:

Breyer, T. (2019). Empathy, Sympathy, and Compassion. Routledge Handbook of Phenomenology of Emotions, Thomas Szanto, Hilge Landweer (eds.). London / New York.

Casel (2020). Advancing Social and emotional learning. <https://casel.org/>.

Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of personality and social psychology, 95(5), 1045–1062. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156028/>.

Germer, Ch. (2018). Sąmoningas kelias į užuojautą sau. Kaip išsivaduoti nuo žalingų minčių ir emocijų. Vilnius: Sofoklis.

Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., S., Chotai, S., Duarte, J. & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice. The British Psychological Society, 85, 374–390.

<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/fears-of-compassion-and-alexithymia.pdf>.

Lietuvos kultūros tarybos užsakymu atliktas tyrimas Gyventojų dalyvavimas kultūroje ir pasitenkinimas kultūros paslaugomis (2017). <https://www.kulturostyrimai.lt/wp-content/uploads/2017/08/2017-Gyventoju-dalyvavimo-kulturoje-tyrimo-ataskaita.pdf>.

Pasaulio sveikatos organizacijos tyrimas What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? (2019). <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>.

Siegel, R. D. (2017). Sąmoningumo ugdymas. Mindfulness. Sąmoningai patirkite ir priimkite dabarties akimirką. Vilnius: Sofoklis.

Vienišumo epidemija vyresniame amžiuje – pažeidžiamiausios moterys. Vilniaus universiteto Filosofijos fakultetas.

<https://naujienos.vu.lt/vienisumo-epidemija-vyresniame-amziuje-pazeidziamiausios-moterys/>.

## Naudingos nuorodos

MO svetainė [mo.lt](http://mo.lt)

MO kolekcijos svetainė [kolekcija.mo.lt](http://kolekcija.mo.lt)

## Kontaktai

mo@mo.lt

+ 370 609 83 764

Pylimo g. 17, Vilnius

## Leidinį parengė

MO edukatorės

Laura Zabilienė

Deimantė Čečienė

Evelina Jokštė

## Lietuvių k. redaktorė

Margarita Gaubytė

## Fotografai

Gediminas Bartuška

Gediminas Kartanas

Skaja Sikarskaitė

Leidiny parengtas įgyvendinant projektą „MO muziejaus užsiėmimų, skirtų vyresnio amžiaus asmenims, mažinančių jų vienišumą ir gerinančių psichologinę savijautą, įgyvendinimas“.

Projektas finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis.

