



DĒMESINGAS ĮSISĄMONINIMAS

APIBRĖŽIMAS

Kartais dėmesingas įsisąmoninimas (angl. Mindfulness) apibūdinamas kaip menas būti čia ir dabar. Sąmoningumas suprantamas kaip praktika, kai žmonės yra dabartyje, atkreipdami dėmesį ir suvokdami šią akimirką. Ši praktika taip pat suvokiama kaip atvira akimirka, kai asmenys mąsto nevertinančiai, neturėdami išankstinių nuostatų, yra geranoriški sau ir laikosi priėmimo nuostatos (Baer ir kt., 2019; Zhang ir kt., 2021).

PRIVALUMAI:

- 1 Ši praktika gali sumažinti streso, depresijos ir nerimo lygį;
- 2 Gali padėti besimokantiesiems susidoroti su egzamino metu patiriamu stresu;
- 3 Skatina besimokančiųjų susikaupimą;
- 4 Padeda pagerinti miego kokybę;
- 5 Padeda suvaldyti pyktį ir susidoroti su nusivylimu;
- 6 Padeda susidoroti su gyvenimo problemomis ir sunkumais (pvz., šeimyninėmis problemomis, komandos pralaimėjimu sporto varžybose).

(Querstret et al., 2020; Sheinman et al., 2018)





DĒMESINGAS ĪSISĀMONINIMAS

PENKIŲ POJUČIŲ PRATIMAS

Kai jaučiatės prislėgti, įsitempę ar neramūs, sustokite ir apsidairykite aplinkui. Tada stimuliuokite savo penkis pojūčius atlikdami šiuos veiksmus:



Įvardinkite 5 dalykus, kuriuos matote.



Įvardinkite 4 dalykus, kuriuos galite paliesti.



Įvardinkite 3 dalykus, kuriuos girdite.



Įvardinkite 2 dalykus, kuriuos galite užuosti.



Įvardinkite 1 dalyką, kurio galite pajauti skonį.