



Klubo  
STEPONO  
DARIAUS  
IR STASIO  
GIRĖNO  
gimnazija  
**KŪRYBINĖS  
JUNGTYS**

**TŪM** Tūkstantmečio  
mokyklų  
programa

**esfa** EUROPOS  
SOCIALINIO  
FONDO  
AGENTŪRA

 **Finansuoja  
Europos Sąjunga**  
NextGenerationEU



**NAUJOS KARTOS  
LIETUVA**

Programa „Tyrinėjimo menas: kultūrinis ugdymas“ 2025-2026 m.m.

*Kauno Stepono Dariaus ir Stasio Girėno gimnazija*

## **SAVIREGULIACIJOS IR EMOCINIO RAŠTINGUMO PRAKTIKOS MOKYKLOJE**

Mokytojų klubo nariai: Gintarė Bersėnienė, Rokas Gedrimas, Deimantė Jankūnaitė, Gabrielė Kamarauskaitė, Severina Kazlauskaitė, Aušra Kunkulienė, Kristina Pakalnierė, Kamilė Patumsė, Viktorija Šilinskienė  
Kuriantys praktikai: Viola Klimčiauskaitė, Stefanija Paulauskaitė



Programą „Tyrinėjimo menas: kultūrinis ugdymas“ įgyvendina asociacija „Kūrybinės jungtys“ kartu su „Tūkstantmečio mokyklų“ programa, finansuojama Europos Sąjungos NextGenerationEU paketo lėšomis. „Tūkstantmečio mokyklų“ programą įgyvendina Europos socialinio fondo agentūra.

## **Pratarmė**

Šiuolaikinėje mokykloje vis daugiau dėmesio skiriama ne tik mokinių akademiniam pasiekimams, bet ir jų emocinei gerovei, gebėjimui susikaupti bei valdyti patiriamą stresą. Nuolatinis informacijos srautas, atsiskaitymai, socialiniai santykiai ir kintanti ugdymo aplinka kelia nemažą emocinę bei psichologinę įtampą. Dėl šios priežasties itin svarbu sistemingai ugdyti mokinių savireguliacijos, emocijų atpažinimo ir nusiramino bei dėmesio sutelkimo gebėjimus, kurie padeda palaikyti vidinę pusiausvyrą ir sudaro palankias sąlygas sėkmingai mokytis.

Šiame metodiniame leidinyje pristatomos įvairios praktikos, orientuotos į streso valdymą, emocinio raštingumo stiprinimą bei dėmesingumo ugdymą. Parinkti lengvai integruojami į kasdienę ugdymo veiklą metodai – jie tinkami pamokos pradžioje ir pabaigoje bei prieš atsiskaitymus.

Kauno Stepono Dariaus ir Stasio Girėno gimnazijos pedagogai kartu su 15-18 m. mokiniais ugdymo proceso metu taikė streso valdymo, emocinio raštingumo stiprinimo bei dėmesingumo ugdymo pratimus. Pastebta, kad veiklos padeda kurti pasitikėjimu grįstą santykį tarp mokinių ir mokytojų bei stiprina emocijų ir kūno reakcijų valdymo gebėjimus. Mokiniai teigiamai įvertino taikomus metodus ir juos taikė kitose aplinkose.

Reguliarus šių metodų taikymas padeda mokiniams geriau atpažinti savo emocijas, suprasti kūno pojūčius, sąmoningai pasirinkti tinkamą reakciją užuot elgiantis impulsyviai. Tai stiprina emocinį saugumą, tarpusavio santykius klasėje ir kuria palankesnę mokymosi aplinką. Ugdydami savireguliacijos ir nusiramino gebėjimus, mokiniai įgyja svarbių socialinių - emocijų kompetencijų, kurios reikšmingos ne tik mokykloje.

## FIZINĖS IR EMOCINĖS ĮTAMPOS MAŽINIMO PRATIMAI

Tai praktinė metodų grupė, skirta padėti sumažinti kasdienę įtampą, atkurti vidinę pusiausvyrą ir išmokti veiksmingų nusiramino būdų. Grupėje taikomi paprasti, aiškūs ir lengvai pritaikomi metodai. Praktikos orientuotos į greitą savireguliaciją, emocinės įtampos mažinimą ir gebėjimo sąmoningai grįžti į ramią susitelkimo būseną stiprinimą.

### *„Nusipurtymo“ metodas*

„Nusipurtymo“ metodas – trumpa, kūno judesiu paremta technika, padedanti mokiniams sumažinti emocinę ir fiziologinę įtampą bei atkurti dėmesio koncentraciją. Streso metu suaktyvėja simpatinė nervų sistema ir kaupiasi raumenų įtampa, todėl organizmui reikalinga iškrova. Pratimą tikslinga atlikti prieš atsiskaitymus, po pertraukų, po emociškai įtemptų situacijų arba pastebėjus sumažėjusią klasės dėmesio koncentraciją. Ritmiškas, pasikartojantis judesys aktyvina parasimpatinę nervų sistemą, skatina nusiramino ir remiasi biologiniu principu, kuris pagrindžia metodiką TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises).

#### **INSTRUKCIJA:**

1. Mokiniai atsistoja, kojos pečių plotyje, rankas laisvai nuleidžia.
2. Mokytojas paaiškina trumpą kūno aktyvinimo ir atsipalaidavimo pratimą.
3. 30 sekundžių purtomos rankos, vėliau įtraukiami pečiai ir lengvas spyruokliavimas per kelius.
4. Judesiai atliekami laisvai, kvėpavimas natūralus.
5. Po 1–2 minučių sustojama, giliai įkvėpiama ir iškvėpiama, trumpai sutelkiamas dėmesys į kūno pojūčius.



### *„Žiovulio terapijos“ metodas*

„Žiovulio terapija“ – trumpa, kvėpavimo ir sąmoningo žiovulio technika, padedanti mokiniams sumažinti emocinę ir fiziologinę įtampą bei atkurti dėmesio koncentraciją.

Sąmoningai išprovokuotas arba stebimas žiovulys aktyvina parasimpatinę nervų sistemą, skatina nusiramino ir mažina streso reakcijas.

Pratimą tikslinga atlikti prieš atsiskaitymus, po pertraukų, po emociškai įtemptų situacijų arba pastebėjus sumažėjusią klasės koncentraciją.

#### **INSTRUKCIJA:**

1. Paprašykite mokinių atsistoti šalia savo suolų, kojas statyti pečių plotyje, rankas laikyti laisvai nuleistas.
2. Trumpai paaiškinkite, kad bus atliekamas pratimas, skirtas stresui mažinti ir dėmesio koncentracijai gerinti.



3. Nurodykite mokiniams, kad jie turi lėtai įkvėpti, išsižioti ir sąmoningai sukelti žiovilį, kvėpuodami ramiai ir lėtai, stebėdami savo kūno pojūčius.
4. Stebėkite mokinius, padėkite jiems išlaikyti ramų kvėpavimą ir tinkamą laikyseną.
5. Pratimą atlikite 1–2 minutes, po to duokite signalą sustoti, kartu su mokiniaisiai giliai įkvėpkite ir iškvėpkite, kviesdami sutelkti dėmesį į kūno pojūčius ir atsipalaidavimą.

## EMOCIJŲ PAŽINIMO VEIKLOS

Tai ugdomųjų metodų grupė, skirta padėti mokiniams atpažinti, įvardyti ir suprasti savo bei kitų emocijas. Jos tikslas – formuoti emocinį raštingumą, kuris leidžia geriau suvokti vidines būsenas, jų priežastis ir poveikį elgesiui. Užsiėmimuose mokiniai mokosi pastebėti kūno signalus, susieti juos su jausmais, plėsti emocijų žodyną ir saugiai išreikšti patiriamas emocijas. Praktikos yra orientuotos į savęs pažinimą, empatijos ugdymą, konfliktų prevenciją ir gebėjimą sąmoningai pasirinkti tinkamą reakciją vietoje impulsyvaus elgesio. Ilgainiui tai stiprina emocinį saugumą, tarpusavio santykius ir mokinių savireguliacijos gebėjimus.

### „Emocinė pertrauka“

„Emocinė pertrauka“ – trumpa savirefleksijos ir emocijų ekspresijos technika, padedanti mokiniams



pažinti ir reguliuoti savo jausmus bei atkurti dėmesio koncentraciją. Pratimo metu mokiniai piešia savo emocijas arba žymi jų intensyvumą naudodami „emocijų termometrą“, kas padeda išreikšti jausmus, kurie gali būti sunkiai įvardijami žodžiais. Sąmoningas emocijų pastebėjimas ir vizualizavimas aktyvina parasimpatinę nervų sistemą, mažina įtampą ir nerimą.

Pratimą tikslinga atlikti prieš atsiskaitymus, po pertraukų, po emociškai įtemptų situacijų arba pastebėjus sumažėjusią klasės dėmesio koncentraciją.

### INSTRUKCIJA:

1. Paprašykite mokinių atsisėsti patogiai prie savo suolų, turėti šalia popieriaus lapą ir pieštuką arba emocijų termometrą.
2. Trumpai paaiškinkite, kad pratimas skirtas sustabdyti įtampą, pažinti savo jausmus ir pasiruošti tolimesnei veiklai.
3. Nurodykite mokiniams piešti savo emocijas, pasirinkti spalvas, simbolius ar formas, atspindinčias jų nuotaiką, arba pažymėti emocijų intensyvumą termometro skalėje.
4. Stebėkite mokinius, padėkite jiems sutelkti dėmesį į kūno pojūčius ir vidinę būseną, skatinkite sąmoningą savirefleksiją.
5. Atlikite pratimą 3-5 minutes, po to paprašykite mokinių trumpai parefleksuoti arba tyliai įvertinti savo emocijas, giliai įkvėpti ir iškvėpti, sutelkiant dėmesį į atsipalaidavimą ir pasirėngimą pamokai.

## „Kur gyvena jausmas?“

„Kur gyvena jausmas?“ - trumpa savistabos ir nusiramavimo technika, padedanti mokiniams atpažinti emocijas per kūno signalus. Patiriant įtampą dėmesys dažnai lieka



„galvoje“ - jį juntame kaip tam tikras mintis, vertinimą ar nerimą. Sąmoningai nukreipus dėmesį į fizinius pojūčius, smegenys pereina iš minčių analizavimo į jutiminį suvokimą, todėl emocijos natūraliai silpnėja. Metodas moko pastebėti, kad kūne vienu metu gali būti skirtingų būsenų: įtampos, neutralumo ir ramybės. Tai padeda suvokti, kad emocija nėra visa apimanti ir gali kisti. Tinka naudoti po emocinių situacijų, prieš atsiskaitymus ar pereinant prie susikaupimo reikalaujančios veiklos.

### INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai patogiai atsisėda, padeda pėdas ant grindų, rankas - ant kelių ar stalo.
2. Kelias sekundes kvėpuojama natūraliai.
3. Tyliai sau įvardijama:
  - kur kūne jaučiu daugiausia įtampos;
  - kur kūne pojūtis neutralus;
  - kur kūne jaučiu ramybę.
4. Svarbu tik pastebėti, nieko nekeisti ir nevertinti.
5. Po maždaug 1 minutės trumpai atkreipiamas dėmesys, ar savijauta pasikeitė.

### *Piešimo pratimai*

Kūrybinės savistabos technikos – tai trumpos, struktūruotos veiklos, padedančios atpažinti ir išreikšti emocijas per spalvas, linijas, formas ar kitus kūrybinius elementus. Ne visada lengva įvardyti žodžiais patiriamas įvairias emocijas, todėl kūrybinė raiška suteikia galimybę išreikšti vidinę būseną neverbaliniu būdu. Kūrybinis procesas padeda nukreipti dėmesį nuo intensyvaus minčių srauto į jutiminę patirtį – judesį, spalvą, spaudimą, ritmą ar formą.

### INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai patogiai atsisėda prie stalo.
2. Pasirenka lapą ir norimas piešimo priemones (pieštukus, flomasterius ar kt.).
3. Kelias sekundes ramiai pakvėpuoja.
4. Tyliai sau įsivardija, kaip šiuo metu jaučiasi (pvz., ramus, pavargęs, susijaudinęs).
5. Pradedama piešti be išankstinio plano – linijas, formas ar spalvas, kurios atspindi dabartinę savijautą.
6. Svarbu nesistengti piešti „gražiai“ ar „teisingai“ – dėmesys skiriamas procesui, o ne rezultatui.
7. Piešia 5–10 minučių, sutelkdami dėmesį į judesį ir spalvas.
8. Baigę trumpai įsivardija: kaip jaučiuosi dabar? Ar emocinė būseną pasikeitė?

### Galimi teminiai piešimo pratimai:

- **„Mano ramybės vieta“:** nupiešti vietą, kurioje jautiesi saugus ir ramus. Tai gali būti tikra arba įsivaizduojama vieta. Refleksijos metu aptarti: Kas šioje vietoje padeda nusiraminti? Ar galėtum mintyse į ją „grįžti“, kai būna sunku?
- **„Emocijų spalvos“:** pasirinkti 2–3 spalvas, kurios atspindi dabartines emocijas ir užpildyti jomis lapą bet kokiomis formomis. Refleksijos metu aptarti: Kokią emociją reiškia kiekviena spalva? Ar norėtum kurią nors spalvą pakeisti?
- **„Kaip atrodo mano įtampa“:** nupiešti, kaip atrodo įtampa – linijomis, dėmėmis, simboliais. Per refleksiją šalia nupiešti, kaip atrodytų ramybė.



### *„Piešimas smėlio lentoje“*

„Piešimas smėlio lentoje“ – tai kūrybinė ir sensorinė savireguliacijos technika, kurios metu mokiniai piešia figūras, linijas ar simbolius ant smėlio paviršiaus. Tiesioginis kontaktas su smėliu suteikia raminantį, įžeminantį pojūtį ir padeda sumažinti vidinę įtampą. Dėmesio sutelkimas į jutiminius potyrius – smėlio tekstūrą, judesį, slydimą tarp pirštų – padeda nukreipti mintis nuo trikdančių ar pasikartojančių minčių į dabarties momentą.

### INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai atsisėda prie smėlio lentos arba dėžės su smėliu.
2. Trumpai susipažįsta su medžiagomis – gali liesti smėlį pirštais, naudoti lazdelę ar šepetėlį.
3. Pasirenka Pasirenka, ką pieš – simbolius, linijas, figūras, raides ar spontaniškus raštus.
4. Piešdami stengiasi sutelkti dėmesį į pojūčius: kaip smėlis slysta po pirštais, kokia jo tekstūra, kokį garsą ar ritmą sukuria judesys.
5. Veiklą atlieka tyliai ir ramiai 5–10 minučių.
6. Baigę trumpai įsivardija arba aptaria, kokią nuotaiką patyrė ir ar savijauta pasikeitė.

### NUSIRAMINIMO IR SAVIKONTROLĖS BŪDAI

Tai gebėjimai, padedantys žmogui valdyti savo emocijas, mintis ir elgesį. **Savireguliacija** – platesnis gebėjimas valdyti save (emocijas, mintis, elgesį). **Nusiramimas** – konkretus būdas sumažinti stiprias emocijas ar stresą. Savireguliacija padeda atpažinti savo emocijas, jas suvaldyti, tinkamai reaguoti į situacijas, kontroliuoti impulsus. Nusiramimas - tai procesas, kai žmogus sumažina įtampą, stresą ar stiprias emocijas ir grįžta į ramesnę būseną.

## „Kvėpavimas per sučiauptas lūpas“

„Šiaudelio kvėpavimo“ metodas – trumpa, sąmoningu kvėpavimu paremta technika, padedanti mokiniams sumažinti emocinę ir fiziologinę įtampą bei atkurti dėmesio koncentraciją. Streso metu kvėpavimas tampa paviršutiniškas ir dažnas, todėl organizmą valdo simpatinė nervų sistema („kovok arba bėk“ būseną). Lėtas, ilgas iškvėpimas per „šiaudelį“ (sučiauptas lūpas) aktyvina parasimpatinę nervų sistemą, mažina širdies ritmą, ramina ir padeda smegenims grįžti į mokymuisi palankią būseną.

**PRIEMONĖS:** 1 gėrimo šiaudelis demonstracijai mokytojui arba keli šiaudeliai mokiniams, kad būtų lengviau suprasti iškvėpimo principą.

### INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai atsisėda arba atsistoja patogiai, nugarą tiesi, pečiai atpalaiduoti.
2. Mokytojas paaiškina, kad kvėpuosime taip, tarsi pūstume orą per siaurą šiaudelį.
3. Lėtai įkvepiama per nosį (apie 3-4 sekundes).
4. Lūpos sučiaupiamos ir oras labai lėtai išpučiamas per „šiaudelį“ (apie 5-7 sekundes).
5. Kartojama 5-8 kartus, kvėpavimas ramus, be pastangos.
6. Po 1 minutės trumpai sutelkiamas dėmesys į kūno pojūčius: širdies plakimą, pečių įtampą, ramybės jausmą.



### „Dėžutė“ („Keturių kampų“ pratimas)

Tai vidutinio tempo kvėpavimo technika, padedanti greitai stabilizuoti emocinę būseną. Ritmingas įkvėpimo, sulaikymo ir iškvėpimo ciklas sukuria saugumo ir kontrolės pojūtį, padeda susigrąžinti dėmesį į kūną ir dabarties momentą.

### INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai patogiai atsisėda ant žemės arba kėdės. Kojas gali ištiesti į priekį arba sukryžiuoti patogioje pozijoje.
2. Rankas padeda ant kojų, delnais į viršų. Jei jaučiasi saugiai, gali užsimerkti.
3. Lėtai įkvepia per nosį, skaičiuodami iki keturių.
4. Sulaiko kvėpavimą, skaičiuodami iki keturių.
5. Iškvėpia per burną, skaičiuodami iki keturių.
6. Kvėpavimo ciklą pakartoja keturis kartus.
7. Po pratimo trumpai atkreipia dėmesį, ar savijauta pasikeitė.



### „Trikampis“ (lėtojo kvėpavimo pratimas)

Tai lėtesnis, gilesnis kvėpavimo būdas, padedantis aktyvuoti diafragminį kvėpavimą. Ilgesnis iškvėpimas nei įkvėpimas siunčia nervų sistemai signalą, kad pavojus praėjo, todėl kūnas natūraliai nusiramina.

Rekomenduojama taikyti pamokos pradžioje, prieš atsiskaitomuosius darbus, po stipresnių emocijų ar veiklų, reikalaujančių intensyvaus dėmesio.

#### INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai patogiai atsisėda (jei yra galimybė – gali ir atsigulti).
2. Delnus patrina vieną į kitą, kad sušiltų.
3. Vieną ranką uždeda ant krūtinės, kitą – ant pilvo.
4. Lėtai įkvepia per nosį (apie 4 sek.), stebėdami, kaip kyla pilvas.
5. Lėtai iškvepia per burną (apie 6 sek.).
6. Kvėpavimą kartoja 5–10 minučių.
7. Pabaigoje trumpai įsivardija, ar kūno pojūčiai pasikeitė.



### DĖMESIO SUTELKIMO PRATIMAI

Dėmesingumo ir koncentracijos sutelkimo pratimai – tai trumpi, sąmoningi veiksmai ar judesiai, skirti padėti žmogui susitelkti į esamą momentą, nuraminti mintis ir kryptingai nukreipti dėmesį į atliekamą veiklą. Šie pratimai padeda sumažinti išsiblaškymą, emocinę įtampą bei nuovargį, jie gerina darbingumą, savireguliaciją bei mokymosi efektyvumą.

Reguliarus tokių metodų taikymas stiprina gebėjimą sąmoningai valdyti savo dėmesį, greičiau „persijungti“ tarp veiklų ir išlaikyti vidinę pusiausvyrą.

#### *Savimasažas*



**APRAŠYMAS:** trumpa kūno aktyvinimo ir atsipalaidavimo technika, padedanti sumažinti įtampą, pagerinti kraujotaką ir padidinti budrumą. Lengvai masažuojant tam tikrus kūno taškus suaktyvinami jutiminiai receptoriai, mažėja nuovargis ir gerėja savijauta. Tinka trumpoms pertraukoms pamokų ar darbo metu, prieš susikaupimo reikalaujančias užduotis arba po ilgo sėdėjimo.

## INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai patogiai atsisėda arba atsistoja ir kelis kartus ramiai įkvėpia.
2. Pirštų galiukais švelniai masažuoja smilkinius, kaklą ar pečius sukamaisiais judesiais.
3. Lengvai spaudžia aktyvius taškus – tarp antakių, delnų centre ar plaštakų pagrinde.
4. Delnus patrina vieną į kitą ir šiltais delnais trumpai uždengia akis arba kaklą.
5. Masažą atlieka 1–3 minutes, judesiai lėti, švelnūs ir sąmoningi.

### *Ausų masažas*

**APRAŠYMAS:** trumpa kūno aktyvinimo technika, padedanti suaktyvinti kraujotaką, sumažinti įtampą ir pagerinti dėmesio koncentraciją. Stimuliuojami ausų refleksiniai taškai, todėl greitai didėja budrumas ir gerėja savijauta. Tinka trumpoms pertraukoms pamokų ar darbo metu, prieš susirinkimus ar po įtemptos veiklos.

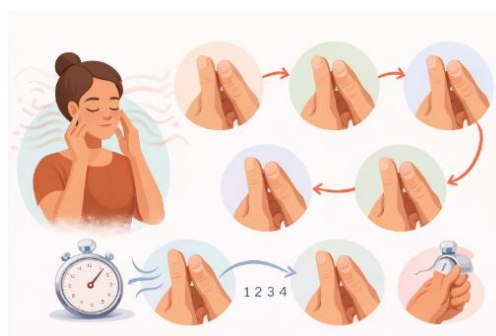
## INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai patogiai atsisėda arba atsistoja tiesia nugarą.
2. Pirštų galiukais švelniai suima ausies spenelį.
3. Sukamaisiais judesiais masažuoja ausies kraštą nuo apačios aukštyn.
4. Švelniai patempia ausis į šonus, aukštyn ir žemyn.
5. Masažą atlieka 1–2 minutes, kvėpuodami ramiai.
6. Baigę trumpai įsivardija, ar jaučiasi žvalresni ir labiau susitelkę.



### *Pirštų lietimas*

**APRAŠYMAS:** trumpa kūno ir nervų sistemos aktyvinimo technika, padedanti nusiraminti, sumažinti įtampą ir pagerinti dėmesio koncentraciją. Ritmiškas pirštų lietimas stimuliuoja jutimo receptorius, stiprina ryšį tarp kūno ir smegenų bei stabilizuoja kvėpavimą. Tinka taikyti esant nerimui, prieš atsiskaitymus ar trumpoms pertraukoms pamokų ar darbo metu.



## INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai patogiai atsisėda arba atsistoja, atpalaiduoja pečius.
2. Vienos rankos nykščiu paeiliui liečia kiekvieną tos pačios rankos pirštą (rodomąjį, vidurinį, bevardį, mažylį).
3. Kiekvieno prisilietimo metu galima tyliai įkvėpti arba suskaičiuoti iki keturių.
4. Judesiai atliekami lėtai ir ritmingai 1–2 minutes.
5. Norint pratimą galima pakartoti kita ranka.

## *Fokusavimo kaita*

**APRAŠYMAS:** žvilgsnio fokusavimo pratimas – tai regos ir dėmesio aktyvinimo technika, padedanti sumažinti akių įtampą, atpalaiduoti raumenis ir pagerinti koncentraciją. Keičiant žvilgsnio fokusą iš arti į tolį, aktyvinami akių raumenys, mažėja nuovargio pojūtis ir grąžinamas dėmesys į dabarties momentą. Tinka trumpoms pertraukoms pamokų ar darbo metu, ypač dirbant kompiuteriu, skaitant ar atliekant darbus su smulkiais objektais.

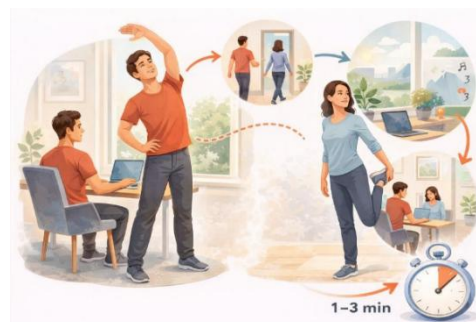
### **INSTRUKCIJA:**

1. Pasirenkamas nedidelis objektas arti savęs (pvz., rašiklis arba ranka) ir žvilgsnis sutelkiamas į jį 10–15 sekundžių.
2. Atkreipiamas dėmesys į detales – formą, spalvą, tekstūrą.
3. Tuomet žvilgsnis nukreipiamas į tolimesnį objektą (pvz., už lango ar kambario gale) ir stebimas 10–15 sekundžių.
4. Žvilgsnio perkėlimas iš arti į toli kartojamas lėtai 5–10 kartų.
5. Pratimo metu kvėpuojama ramiai ir tolygiai.



## *Vietos pakeitimo ir aktyvios veiklos*

**APRAŠYMAS:** trumpa energijos atgaivinimo pertrauka – tai dėmesio atnaujinimo ir kūno aktyvinimo technika, padedanti sumažinti nuovargį, atgaivinti mintis ir pagerinti koncentraciją. Lengvas judesys ir aplinkos pakeitimas suaktyvina kraujotaką, didina budrumą ir motyvaciją. Tinka trumpoms pertraukoms pamokų ar darbo metu, ypač po ilgo sėdėjimo ar sumažėjus dėmesiui.



### **INSTRUKCIJA:**

1. Mokiniai atsistoja ir trumpam pakeičia vietą – pereina į kitą kambario vietą, prie lango ar į koridorių.
2. Atlieka paprastus aktyvius judesius – tempimo pratimus, rankų mostus arba kelis pritūpimus.
3. Dėmesys sutelkiamas į kūno judesius ir kvėpavimą.
4. Kelias akimirkas stebima aplinka naujoje vietoje – šviesa, garsai, erdvė.
5. Po 1–3 minučių grįžtama prie veiklos, išlaikant žvalesnę savijautą.

## „5-4-3-2-1“

**APRAŠYMAS:** trumpa dėmesio nukreipimo technika, padedanti sumažinti stresą, nerimą ir įtampą. Aktyvinant regą, lytėjimą, klausą, uoslę ir skonį, smegenys nukreipiamos nuo trikdančių minčių į dabarties momentą. Metodas stabilizuoja emocijas, gerina koncentraciją ir savijautą. Tinka prieš atsiskaitymus, viešąjį kalbėjimą, po įtemptų situacijų ar esant nerimui.

### INSTRUKCIJA:

1. Įvardink 5 dalykus, kuriuos matai aplink save.
2. Įvardink 4 dalykus, kuriuos gali paliesti ar jausti kūnu.
3. Įvardink 3 garsus, kuriuos girdi.
4. Įvardink 2 kvapus, kuriuos jauti arba prisimeni.
5. Įvardink 1 skonį, kurį jauti arba mėgsti.



### „Spalvų sekos dėliojimas“

**„Spalvų sekos dėliojimo“ metodas** - raminanti, dėmesį struktūruojanti veikla, kurios metu mokiniai ramiai sudėlioja spalvotas korteles pagal nuoseklią tvarką (pvz., nuo šviesiausios iki tamsiausios arba pagal vaivorykštės spalvų eigą). Pasikartojantis, lėtas ir aiškus taisyklės turintis veiksmas mažina vidinę įtampą, stabilizuoja dėmesį ir padeda nervų sistemai pereiti iš susijaudinimo į ramesnę būseną.

Metodas veikia sensoriškai - smegenų darbas tarsi pereina nuo emocinio reagavimo prie struktūravimo ir rūšiavimo veiklos. Tai ypač veiksminga po pertraukų, konfliktų, triukšmo ar prieš susikaupimo reikalaujančias užduotis.

**PRIEMONĖS:** Vienodo dydžio spalvotos kortelės (7-10 spalvų)

### INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai gauna vienodą spalvotų kortelių rinkinį.
2. Mokytojas paaiškina, kad užduotis atliekama tyliai ir neskubant.
3. Kortelės dėliojamos į vieną eilę pagal sutartą principą:
  - nuo šviesiausios iki tamsiausios;
  - vaivorykštės spalvų tvarka.
4. Svarbu sutelkti dėmesį į spalvą, rankų judesį ir kvėpavimą.
5. Baigus - trumpai sustojama ir pastebima savijauta.



## „Vieno taško žvilgsnio“ metodas

„Vieno taško žvilgsnio“ metodas - trumpa dėmesio sutelkimo ir nusiramino technika, paremta vizualiniu fokusavimu. Nuolatinis akių judėjimas ir aplinkos stebėjimas palaiko smegenų aktyvumą, todėl mokiniams sunku pereiti į susikaupimo būseną. Sąmoningai nukreipus žvilgsnį į vieną stabilų tašką ir sumažinus dirgiklių kiekį, nervų sistema pereina iš budraus skenavimo į ramesnį, tikslingą dėmesį. Metodas padeda nurimti po triukšmo, keičiant skirtingas veiklas ar prieš susikaupimo reikalaujančias užduotis. Remiasi principu, kad stabilus vizualinis fokusas mažina informacijos perteklių ir lengvina koncentracijos atkūrimą.

### INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai patogiai atsisėda, nugarą tiesi, rankos padėtos ant stalo arba kelių.
2. Mokytojas paprašo pasirinkti vieną tašką (pvz., lipduką ant lentos, kampą, žymę).
3. 30 sekundžių tyliai žiūrima tik į pasirinktą tašką, nekalbant ir nejudinant akių.
4. Kvėpavimas natūralus, leidžiama mirksėti.
5. Pasibaigus laikui, mokiniai trumpai pastebi, ar tapo ramiau ir lengviau sutelkti dėmesį.



## Dėmesingasis įsisąmoninimas



**APRAŠYMAS:** tai trumpa dėmesio sutelkimo technika, padedanti susikonscentruoti į dabartinę akimirką, sumažinti nerimą ir stiprinti emocinį stabilumą. Atliekant paprastą veiklą sąmoningai ir neskubant lavinamas gebėjimas pastebėti mintis, jausmus ir aplinką jų nevertinant. Tinka trumpoms pertraukoms pamokų ar darbo metu, prieš mokymąsi, atsiskaitymus ar po intensyvios protinės veiklos.

### INSTRUKCIJA:

1. Pasirenkama paprasta veikla (pvz., vandens gėrimas, piešimas, lėtas ėjimas ar daikto stebėjimas).
2. Dėmesys sutelkiamas tik į atliekamą veiksmą – judesius, pojūčius, garsus ar kvapus.
3. Pastebimos kylančios mintys ar emocijos, bet jos neanalizuojamos ir nepersvarstomos.
4. Jei dėmesys nuklysta, jis švelniai sugražinamas prie veiklos.
5. Veikla atliekama 1–5 minutes ramiai, lėtai ir sąmoningai.

## „Minčių dėjimas į dėžutę“

**APRAŠYMAS:** „Minčių dėjimas į dėžutę“ – tai trumpa vaizduotės ir dėmesio nukreipimo technika, padedanti laikinai atidėti trikdančias mintis ir sustiprinti susikaupimą. Patiriant nerimą ar emocinį sujaudinimą, dėmesys dažnai įstringa pasikartojančiose mintyse, todėl tampa sunku sutelkti dėmesį į esamą užduotį. Ši technika neskatina minčių slopinimo ar ignoravimo – ji padeda sąmoningai suteikti sau leidimą prie jų sugrįžti vėliau, saugiu ir tinkamu metu.



### INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai patogiai atsisėda, nugarą atsiremia į kėdės atlošą.
2. 2–3 kartus ramiai įkvepia ir iškvepia, sutelkdami dėmesį į kvėpavimą.
3. Tyliai sau įvardija mintį ar rūpestį, kuris šiuo metu trukdo susikaupti.
4. Įsivaizduoja dėžutę – ji gali būti bet kokios formos, spalvos ar dydžio.
5. Mintyse „įdeda“ pasirinktą mintį į dėžutę.
6. Dėžutę „uždaro ir padeda“ į saugią įsivaizduojamą vietą.
7. Sau tyliai pasako: „Prie šios minties grįšiu vėliau.“
8. Dėmesį sugrąžina į dabartinę veiklą ir stebi, ar susikaupti tapo lengviau.

## „Minčių išlaisvinimas“

**APRAŠYMAS:** „Minčių išlaisvinimas“ – tai dėmesingo įsisąmoninimo ir kūno pojūčių stebėjimo technika, kurios metu mokiniai leidžia savo dėmesiui „keliauti“ per skirtingas kūno vietas. Sąmoningai nukreipiant dėmesį į fizinius pojūčius – šilumą, tempimą, sunkumą ar atsipalaidavimą – mažėja minčių intensyvumas ir stiprėja savireguliacija. Tinka trumpoms pertraukoms pamokų ar darbo metu, po įtemptos veiklos ar prieš atsiskaitymus.



### INSTRUKCIJA:

1. Mokiniai patogiai atsisėda arba atsigula.
2. 2–3 kartus ramiai įkvepia ir iškvepia, sutelkdami dėmesį į kvėpavimą.
3. Mintyse nukreipia dėmesį į vieną kūno vietą (pvz., galvą, pečius ar rankas).
4. Stebi pojūčius – šilumą, tempimą, įtampą, sunkumą ar atsipalaidavimą.
5. Palaiptiesniui perkelia dėmesį į kitą kūno dalį, leisdami mintims laisvai tekėti.
6. Jei kyla trikdančių minčių, jas pastebi nevertindami ir švelniai sugrįžta prie kūno pojūčių.
7. Baigę „kelionę“ kelias sekundes sutelkia dėmesį į visą kūną ir kvėpavimą, įsivardydami, ar savijauta pasikeitė.