

## Title: Alebritai (Alebrijes) ir aš

### Tikslas:

Gebėjimo atjausti pažinimas ir raiška supančioje socialinėje aplinkoje.



### Įvadas :

*Užuojauta/atjauta padeda geriau suprasti ne tik savo, tačiau ir kitų žmonių situaciją bei mūsų norą jiems padėti. Pasaulyje visi žmonės yra susiję, todėl jiems reikalinga vieni kitų teikiama pagalba ir parama. Būtent atjauta, gebėjimas užjausti padeda mums suprasti šią tarpusavio priklausomybę. Dėl to galime imtis veiksmų, padedančių pagerinti savo, bendruomenės, kuriai priklausome, ir kitų žmonių gyvenimus.*

### Priemonės:

- Rašikliai, spalvinimo priemonės
- Popierius
- Žirklys
- Lipni juostelė ar klizai

### Instrukcijos :

- Paimkite popieriaus lapą (išilgai) ir susikarpykite 2,5 cm pločio juostelėmis. Jums reikės trijų tokių juostelių.
  - Darbar skirkite laiko atsipalaidavimui. Galite sėdėti ar stovėti, atpalaiduokite pečius, lėtai įkvėpkite ir iškvėpkite pro nosį, galite užsimerkti.
  - Užmerktomis akimis pabandykite nuskanuoti kas su Jumis vyksta. Jaučiatės pavargęs ar energingas? Sunku pabūti ramiai ar norisi pajudėti. Išlaikydami įkvėpimo ir iškvėpimo ritmą, atkreipkite dėmesį į krūtinės sritį, galite ant jos uždėti ranką. Ką pojūčiai Jums sako? Kokie užplūsta jausmai? Kokios mintys kyla? Ko Jums reikia šiuo metu?
  - Atmerkite akis. Paimkite juostelę ir užrašykite savo jausmus ir poreikius. Juos galite užrašyti atsakydami į klausimą: Jei šiuo metu galėčiau paprašyti pagalbos šeimos nario ar artimo draugo, ko paprašyčiau?
- (Página 1 de 2)

### Discusija:

- Kaip jaučiatės skirdami dėmesio sau, jausdami atjautą. Kaip jaustumėtės jei tokį pratimą atliktumėte kasdien?
- Kaip jaučiatės skirdami dėmesį kitiems. Kaip, manote, jaustųsi žmogus priimdamas Jūsų pagalbą?
- Kaip jaučiatės galvodami apie apjautą pasauliui, planetai? Kaip dažnai atliekate kažką, kas naudinga visai planetai?



# POP-UP FESTIVAL

## Title: Alebritai (Alebrijes) ir aš

### Tikslas:

Gebėjimo atjausti pažinimas ir raiška supančioje socialinėje aplinkoje.



### Įvadas :

*Užuojauta/atjauta padeda geriau suprasti ne tik savo, tačiau ir kitų žmonių situaciją bei mūsų norą jiems padėti. Pasaulyje visi žmonės yra susiję, todėl jiems reikalinga vieni kitų teikiama pagalba ir parama. Būtent atjauta, gebėjimas užjausti padeda mums suprasti šią tarpusavio priklausomybę. Dėl to galime imtis veiksmų, padedančių pagerinti savo, bendruomenės, kuriai priklausome, ir kitų žmonių gyvenimus.*

### Priemonės:

- Rašikliai, spalvinimo priemonės
- Popierius
- Žirklys
- Lipni juostelė ar klijai

### Instrukcijos :

- Grįžkite prie kvėpavimo. Sutelkite dėmesį į įkvėpimą ir iškvėpimą. Padėkite ranką širdies plote ir susikoncentruokite į kvėpavimą. Dabar sutelksime dėmesį į tai, kas nesate Jūs, tačiau Jums yra labai svarbus. Gal tai Jūsų šeimos narys, draugas, mokytojas, kaimynas. Įsivaizduokite, jog šis žmogus yra prieš Jus. Juokiasi ar bendrauja su Jumis. Pagalvokite kaip jaučiatės būdami su šiuo žmogumi? Atmerkite akis ir paimkite antrą juostelę. Ant jos užrašykite atsakymą į klausimą: Kokį vieną dalyką galiu padaryti dėl šio žmogaus, kad jam padėčiau, jį palaikyčiau? Sunerkite šiuos lapelius ir suklijavę galus padarykite grandinėlą.
- Vėl grįžkite prie dėmesio nukreipimo į savo kvėpavimą. Galite abi rankas padėti ant krūtinės. Pagalvokite apie visą pasaulį – vietas kuriose lankėtės, žmones, kuriuos sutikote. Pagalvokite apie planetos augalus ir gyvūnus, upes, ežerus, jūras, vandenynus, kalnus. Pagalvokite apie orą, kuriuo kvėpuojate, miškus, dangų. Atsimerkę paimkite trečiąjį lapelį ir užrašykite atsakymą į klausimą: Kokį vieną dalyką galėčiau padaryti, kad Žemei būtų geriau? Kai baigsite, lapelį sujunkite į grandinėlą. (Página 2 de 2)

### Discusija:

### Papildoma:

- Pratimo nereikia adaptuoti dirbant virtualiai.
- Dalyviai taip pat gali nusipiešti tris aprikrimus ant lapo ar ant grindinio (kreidos pagalba). Galima į kiekvieną apskritimą rašyti mintis, jausmus ir veiksmus.
- Sujungtą grandinėlą galima pasikabinti matomoje vietoje.



# POP-UP FESTIVAL