



KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ, HUMANITARINIŲ MOKSLŲ IR MENŲ FAKULTETAS

Edita Strolienė

MEDITACIJOS TAIKYMO PRIELAIDOS BENDROJO UGDYMO
MOKYKLOJE

Baigiamasis magistro projektas

Vadovas
Doc. dr. Vilija Stanišauskienė

KAUNAS, 2017

KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ, HUMANITARINIŲ MOKSLŲ IR MENŲ
FAKULTETAS

TVIRTINU
Krypties studijų programos vadovė
Doc. dr. Berita Simonaitienė

MEDITACIJOS TAIKYMO PRIELAIDOS BENDROJO UGDYMO
MOKYKLOJE

Baigiamasis magistro projektas

Edukologija (Kodas 621X20004)

Vadovas

Doc. dr. Vilija Stanišauskienė

Projektą atliko

Edita Strolienė
edita.strolienė@ktu.edu

Recenzentas

Doc. dr. Laima Abromaitienė

KAUNAS, 2017

KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ, HUMANITARINIŲ MOKSLŲ IR MENŲ FAKULTETAS

EDITA STROLIENĖ

.....
(Studento Vardas Pavardė)

Studijų programa „Edukologija“ (621X20004), antras kursas

.....
(Studijų programa, kursas)

Baigiamojo projekto „**Meditacijos taikymo prielaidos bendrojo ugdymo mokykloje**“

AKADEMINIO SAŽININGUMO DEKLARACIJA

2017-05-25

(Data)

KAUNAS

(Vieta)

Patvirtinu, kad mano, **Editos Strolienės**, baigiamasis projektas tema „**Meditacijos taikymo prielaidos bendrojo ugdymo mokykloje**“ yra parašytas visiškai savarankiškai, o visi pateikti duomenys ar tyrimų rezultatai yra teisingi ir gauti sąžiningai. Šiame darbe nei viena dalis nėra plagijuota nuo jokių spausdintinių ar internetinių šaltinių, visos kitų šaltinių tiesioginės ir netiesioginės citatos nurodytos literatūros nuorodose. Įstatymų nenumatytų piniginių sumų už šį darbą niekam nesu mokėjęs.

Aš suprantu, kad išaiškėjus nesąžiningumo faktui, man bus taikomos nuobaudos, remiantis Kauno technologijos universitete galiojančia tvarka.

(vardą ir pavardę įrašyti ranka)

Strolienė, Edita. Meditacijos taikymo prielaidos bendrojo ugdymo mokykloje. *Magistro* baigiamasis projektas / Doc. dr. Vilija Stanišauskienė; Kauno technologijos universitetas, Socialinių, humanitarinių mokslų ir menų fakultetas.

Mokslo kryptis ir sritis: (07S), Edukologija, (S 000), Socialiniai mokslai.

Reikšminiai žodžiai: *meditacija; meditacijos prielaidos švietime; emocinis intelektas; sąmoningo dėmesingumo meditacija.*

Kaunas, 2017 m. 120 p.

SANTRAUKA

Šiandieninėje visuomenėje vis labiau akcentuojama, kad mokinys mokykloje privalo įgyti ne tik akademinį žinių, bet ir įgūdžių bei kompetencijų, kurios padėtų toliau sėkmingai siekti savo tikslų, nuolat modernėjančioje žinių ir informacinėje visuomenėje. Meditacija yra vienas iš tų būdų, kuris gali padėti susitelkti neramiems mokinių protams, kuriuos nuolat blaško išmaniosios technologijos. Pasaulyje meditacija jau ilgą laiką sėkmingai taikoma įvairiose pasaulio mokyklose. Ši praktika ypač naudinga vaikams, turintiems elgesio sutrikimų. Dažniausiai švietime pasitelkiamos sąmoningumo (angl. *Mindfulness*) praktikos. Atlikti užsienio mokslininkų tyrimai rodo, kad sąmoningumo pamokos mokiniams padeda sumažinti stresą, gerina dėmesingumą, suteikia teigiamų emocijų, gerina tarpusavio santykius ir padeda savęs pažinimo procese. Iš šio konteksto išryškėja darbo **problema**, formuluojama klausimu: kokios teorinės ir praktinės prielaidos taikyti meditaciją yra Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose? **Darbo objektas** – meditacijos taikymas bendrojo ugdymo mokykloje. **Tikslas** – **nustatyti meditacijos taikymo prielaidas bendrojo ugdymo mokykloje. Uždaviniai:** 1) atskleisti teorines meditacijos taikymo bendrojo ugdymo mokykloje prielaidas; 2) pagrįsti meditacijos taikymo prielaidų bendrojo ugdymo mokykloje tyrimo metodologiją; 3) nustatyti meditacijos taikymo prielaidas „X“ bendrojo ugdymo mokykloje. **Tyrimo metodai:** 1. Mokslinės literatūros analizė, naudota pagrindžiant teorines meditacijos taikymo bendrojo ugdymo mokykloje prielaidas. 2. Ugdomasis eksperimentas (kvaziekperimentas), taikytas siekiant atskleisti meditacijos poveikį ugdymo procesui ir rezultatams, taip pat – mokinių ir mokytojų požiūrį į meditacijos pamokas po penkių savaičių meditacijos pamokų ciklo. 3. Ekspertinis vertinimas, kuriuo siekta išsiaiškinti meditacijos mokykloje tikslingumą ir organizavimo ypatumus, remiantis ekspertų požiūriu. **Rezultatai.** Atlikta mokslinės literatūros analizė parodė, kad meditacija teigiamai veikia žmogaus psichinę, psichologinę, mentalinę ir fizinę sveikatą, kartu prisideda prie emocinio intelekto lavinimo. Stebima didelė meditacijos taikymo nauda probleminėse mokyklose. Atlikus tyrimų meditacijos tema analizę atskleistos šios meditacijos taikymo prielaidos: meditacijos ugdymo procese tikslingumo suvokimas: mokyklos bendruomenė turi suvokti meditacijos teikiamą naudą;

laikas skiriamas pamokų tvarkaraštyje ir meditacijos taikymas sistemingas; aiškus pamokų filosofinis pagrindas: dominuoja humanistinė pedagogika; tinkama aplinka: meditacijos pamokos vyksta ne tradicinėje, bet specialiai pritaikytoje fizinėje erdvėje. Nustatytos meditacijos taikymo prielaidos „X“ bendrojo ugdymo mokykloje: meditacijos taikymo mokykloje naudą suvokia mokyklų vadovai ir dėstytojai, o mokiniai pripažįsta tik momentinę ir trumpalaikę naudą, tačiau po ugdomojo eksperimento nėra motyvuoti toliau tęsti. Meditacijai skiriamas laikas yra tiesiogiai susijęs su meditacijos pamokų rezultatais. Nuolatinis pamokų stebėjimas ir veiklų korekcijos prisidėjo prie didesnio mokinių įsitraukimo ir geresnės užsiėmimų kokybės. Atlikus ekspertinio vertinimo ir ugdomojo kvazieksperto rezultatų analizę išryškėjo paradoksas: mokyklos vadovai ir mokytojai labai pozityviai vertina meditaciją, įžvelgia daug naudų, o mokiniai, net ir išbandę meditaciją, vertina kritiškai.

Stroliene, Edita. *The assumptions of meditation practice in general education school: Master's Final Project* / supervisor assoc. prof. Vilija Stanišauskienė. The Faculty of Social Sciences, Arts and Humanities, Kaunas University of Technology.

Research area and field: (07S), Educational sciences, (S 000), Social Sciences. Key words: *meditation; assumptions of meditation in education; emotional intelligence; mindfulness meditation.*

Kaunas, 2017. 120 p.

SUMMARY

We can see in nowadays society that more and more important is to gain not just academic knowledge's but also the skills and competencies that helps to continue successfully achieve their goals, constantly modernizing information society. Meditation is one of those ways, which can help students focus their minds attacked by smart technologies information flows every day. Meditation already is successfully implemented in various schools in the world. This practice is especially useful for children with behavioral disorders. The most common is "Mindfulness" practice. Scientist's researches confirms that awareness lessons helps to reduce stress, improve concentration, gives positive emotions, improves their relationships and helps on self-discovery processes. We can formulate this issue in questions form: what are the theoretical and practical assumptions of meditation application in general education schools? **The object** - meditation application in general education school. **The goal** - define assumptions for the application of meditation in general education school. **The objectives:** 1) reveal theoretical meditation application in the general education school prerequisites; 2) substantiate application of meditation assumptions in general education school survey methodology; 3) determine the application of meditation assumptions in the general education school "X". **The methods:** 1. Science Literature analysis, was used to justify the application of theoretical meditation school of general education prerequisites. 2. Coaching experiment (quasi-experiment) was taken to reveal the effects of meditation training process and the results - as well as the students and the school community approach to meditation classes after five weeks of meditation lesson cycle. 3. Expert evaluation, which was aimed to check meditation utility and organization particularity in the school, based on the expert point of view. **Results.** The analysis of scientific literature has shown that meditation affects the human mental, emotional, mental and physical health, while contributing to the emotional intelligence training. We're now watching great benefits of meditation application in problem schools. The research results revealed the following application prerequisites meditation: the expediency of meditation in the educational process perception: the school community should be aware of the benefits of meditation; assigned to the scheduled time of lessons and

systematic application of meditation; clear lessons philosophical basis is dominated by humanistic pedagogy; suitable environment: meditation classes are specially adapted physical space. Established meditation application assumptions in the general education school "X": school administrators and teachers realize the benefits of meditation application in school, and students recognize only the instantaneous and short-term benefits, but students are not motivated to continue meditation in school after educational experiment. Meditation given time is directly related to the results of meditation lessons. Regular classroom observation and correction activities contributed to increased student engagement and improved quality of activities. The expert evaluation of educational and quasi-experiments analysis of the results revealed a paradox: school leaders and teachers highly appreciate the meditation, see a lot of benefits, but students were even tried meditation this occupation evaluate critically.

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Sritys, kurių gydymui naudojama meditacija.....	21
2 lentelė. Sritys, kurių gerinimui naudojama meditacija.	33
3 lentelė. Klausimai vaikams apie pakitusias/nepakitusias emocijas.	42
4 lentelė. Klausimai ekspertiniam vertinimui.	43
5 lentelė. „Tylos ir susikaupimo“ pamokų metu mokinių įgytos žinios ir įgūžiai.....	49
6 lentelė. Kategorija „Tylos ir susikaupimo“ pamokų metu iškilę barjerai ir kliūtys.	53
7 lentelė. Kategorija „Tylos ir susikaupimo“ pamokų poveikis.	55
8 lentelė. Ekspertų, dalyvavusių interviu charakteristikos.	58
9 lentelė. Meditacijos taikymo mokykloje poveikis.	59
10 lentelė. Problemos, prie kurių sprendimo gali prisidėti meditacijos pamokos.	61

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 pav. Smegenų žievės storio išsaugojimas.	24
2 pav. Meditacijos ugdymo procese teorinės prielaidos.	38
3 pav. Tylos ir susikaupimo valandėlių eiga.....	45
4 pav. Savęs ir savo emocijų supratimo pokyčiai.	51
5 pav. Pokyčiai siejami su motyvacija ir susikaupimu.	51
6 pav. Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai.....	52

TURINYS

SUMMARY	6
PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS.....	8
LENTELIŲ SĄRAŠAS	9
ĮVADAS	12
1. TEORINĖS PRIELAIIDOS TAIKYTI MEDITACIJĄ BENDROJO UGDYMO MOKYKLOJE	14
1.1. Meditacijos samprata, rūšys ir panaudojimo sritys.....	14
1.1.1. Meditacijos samprata	14
1.1.2. Meditacijos rūšys	18
1.1.3. Meditacijos panaudojimo sritys	20
1.2. Meditacijos poveikis smegenų veiklai	23
1.2.1. Meditacija neuro mokslo aspektu	23
1.2.2. Savijautos ir laimės pojūčio dinamika medituojant	25
1.2.3. Dėmesingumo ir atminties lavinimas medituojant	26
1.2.4. Meditacijos neigiamas poveikis.....	27
1.3. Meditacija ugdymo procese	29
1.3.1. Meditacijos ugdymo įstaigose tyrimų apžvalga.....	29
1.3.2. Meditacijos taikymo mokyklose pavyzdžiai.....	32
1.3.4. Meditacijos ugdymo procese teorinės prielaidos.....	33
2. MEDITACIJOS TAIKYMO PRIELAIDŲ BENDROJO UGDYMO MOKYKLOJE TYRIMO METODOLOGIJA	39
2.1. Tyrimo strategija ir logika.	39
2.2. Tyrimo metodų ir instrumentų pagrindimas	41
2.3. Tyrimo imtis ir etika	44
3.4. Kvaziekperimento organizavimas	44
3. MEDITACIJOS TAIKYMO PRIELAIDŲ BENDROJI UGDYMO MOKYKLOJE TYRIMO REZULTATAI	47

3.1. Pedagoginio eksperimento rezultatų analizė.....	47
3.1.1. Mokinių atsakymų analizė.....	47
3.1.2. Mokinių, klasės auklėtojo ir meditacijos mokytojų atsakymų apibendrinamoji analizė..	53
3.1.3. Pedagoginio eksperimento stebėjimo rezultatai	57
3.2. Ekspertinio vertinimo rezultatų analizė.....	58
3.3. Tyrimo rezultatų diskusija ir aptarimas.....	64
IŠVADOS.....	68
REKOMENDACIJOS.....	70
LITERATŪRA.....	71
PRIEDAI	80

„Jei kiekvieną aštuonerių metų vaiką išmokytume medituoti,
tereikėtų vienos kartos, kad eliminuotume smurtą pasaulyje“

Dalai Lama

ĮVADAS

Intensyvi ir neišvengiama XXI amžiaus globalizacijos lemiama pažanga skatina technologijų ir mokslo tobulėjimą. Nenuvaldomai didėjant informacijos ir naujų mokslo žinių kiekiui keičiasi ir mokyklų vaidmuo visuomenėje. Mokykla nebėra ta vieta, į kurią mokinys ateina tik pasisemti žinių, žinios nebėra pagrindinis tikslas. Pereinant iš mokymo į mokymosi paradigmą, labai svarbu, kad mokykloje žmogus įgytų kompetencijų, padėsiančių siekti savo tikslų nuolat modernėjančioje žinių ir informacinėje visuomenėje. „Pasaulio patirtis rodo, kad sėkmės susilaukiama tada, kai dėmesys skiriamas savęs pažinimui, lankstumui, savikontrolei, efektyviam konfliktų valdymui“ (Antinienė, Lekavičienė, 2015, p. 8). Remiantis tyrimais (Lehr, Diaz, 2010, Randima 2013, Suttie, 2017 ir kt.), meditacija ir yra ta priemonė, kuri dar vaikystėje ir paauglystėje gali padėti geriau save pažinti ir susidoroti su išskylančiais asmeniniais sunkumais.

Temos aktualumas. Šiandienos mokykloje mokosi išmaniųjų technologijų kartos mokiniai, vadinamoji „Z“ karta. Nesugebėjimas susikaupti, trumpas dėmesio išlaikymo laikas, aukštas nerimo lygis, nesugebėjimas suvaldyti streso, vartotojiškas mąstymas, daugiaveikliškumas – pagrindiniai šios kartos bruožai (Targamadze ir Šimelionienė, 2015). Šie bruožai neigiamai veikia mokinių mokymosi pasiekimus ir trukdo mokiniams siekti užsibrėžtų tikslų. Todėl labai svarbu atrasti efektyvių būdų, kurie padėtų mokiniams lengviau mokytis, atrasti savo stipriąsias puses ir visą savo potencialą sutelkti į esminius gyvenimo dalykus.

Meditacija yra vienas iš tų būdų, kuris gali padėti susitelkti neramiems mokinių protams, kuriuos nuolat blaško išmaniosios technologijos. Pasaulyje meditacija jau gerą dešimtmetį sėkmingai taikoma įvairiose pasaulio mokyklose, praktika ypač naudinga vaikams, turintiems elgesio sutrikimų. Dažniausiai švietime pasitelkiamos sąmoningumo (angl. *Mindfulness*) praktikos. Tyrimai rodo, kad sąmoningumo pamokos mokiniams padeda sumažinti stresą, gerina dėmesingumą, suteikia teigiamų emocijų, gerina tarpusavio santykius ir padeda savęs pažinimo procese (Fisher, 2006; Schoner-Reichl, Lawlor, 2010).

Lietuvos bendrojo ugdymo mokykloje pastaruoju metu ypač daug dėmesio skiriama emocinio intelekto lavinimui, sutinkant su mintimi, kad šiandien emocinis intelektas yra nemažiau svarbus nei akademinės žinios ir pasiekimai. Lietuvos visuomenėje tai ypač aktualu, kadangi Lietuvos gyventojų laimės ir savivertės jausmas yra vienas žemiausių Europoje (Anderson, Dubois, Leoncikas, Sándor, 2012),

o pastarieji jausmai tiesiogiai susiję su emociniu intelektu, kuris formuojasi mokykliniame amžiuje ir turi lemiamą poveikį tolimesnei asmenybės raidai. Tačiau kol kas Lietuvoje tik pradedama į ugdymo procesą vis labiau įtraukti emocinio intelekto lavinimo priemonės.

Išryškėja darbo **problema**, formuluojama klausimu: kokios teorinės ir praktinės prielaidos taikyti meditaciją yra Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose?

Darbo objektas – meditacijos taikymas bendrojo ugdymo mokykloje.

Tikslas – nustatyti meditacijos taikymo prielaidas bendrojo ugdymo mokykloje.

Uždaviniai:

1. atskleisti teorines meditacijos taikymo bendrojo ugdymo mokykloje prielaidas;
2. pagrįsti meditacijos taikymo prielaidų bendrojo ugdymo mokykloje tyrimo metodologiją;
3. nustatyti meditacijos taikymo prielaidas „X“ bendrojo ugdymo mokykloje.

Tyrimo metodai

1. Mokslinės literatūros analizė, naudota pagrindžiant teorines meditacijos taikymo bendrojo ugdymo mokykloje prielaidas.

2. Ugdomasis eksperimentas (kvaziekperimentas), taikytas siekiant ištirti meditacijos taikymo bendrojo ugdymo mokykloje procesą ir poveikį ir – mokinių bei klasės auklėtojo požiūrį į meditacijos pamokas po penkių savaitių meditacijos pamokų ciklo.

3. Ekspertinis vertinimas, kuriuo siekta išsiaiškinti meditacijos mokykloje tikslingumą ir organizavimo ypatumus, remiantis ekspertų požiūriu.

Duomenų analizės metodas – kokybinio turinio (content) interpretacinė analizė.

Darbo struktūra ir apimtis.

Darbas susideda iš įvado, trijų pagrindinių dalių, išvadų, rekomendacijų, literatūros sąrašo ir priedų. Darbo apimtis 120 puslapių. Darbe yra 6 paveikslai ir 10 lentelių. Literatūros sąrašas yra 109 pozicijos ir 11 priedų.

1. TEORINĖS PRIELAUDOS TAIKYTI MEDITACIJĄ BENDROJO UGDYMO MOKYKLOJE

1.1. Meditacijos samprata, rūšys ir panaudojimo sritys

1.1.1. Meditacijos samprata

Meditacijos praktikos atsirado dar priešistorės laikais, kai žmogus gyveno ten, iš kur yra kilęs – gamtoje ir dar nebuvo apžavėtas šiuolaikinės civilizacijos kerų. Stebėdami žmonių ligas, senatvę ir mirtį Indijos išminčiai bandė atrasti vaistų, galinčių palengvinti šias būsenas. Įsiklausę į gamtą ir stebėdami žmones, jie suvokė, jog be pačio savęs žmogus nieko šiame pasaulyje tikresnio neturi. Viskas nuolat kinta, vienaip ar kitaip paveikia žmogų, o jis lieka vienas su savo rūpesčiais, džiaugsmiais ir gyvenimu. Todėl svarbiausia žengiant gyvenimo keliu - pažinti save, mokėti būti vien tik su savimi kiekvieną akimirką, čia ir dabar, nežvelgiant į praeitį ir nekuriant planų ateičiai, prie nieko neprisirišti, mokėti paleisti. O stiprybės, sveikatos ir jėgų pasisemti iš savęs. Jau tuomet senieji išminčiai suvokė, kad visi didžiausi pasaulio lobiai slypi viduje ir jų niekas negali iš mūsų atimti, bet svarbiausia gyvenimo užduotis mokėti tuos lobius atrasti. Vienintelis būdas tai padaryti – apvalyti ir kūną, ir sielą nuo viso pasaulio triukšmo, sugebėti „susirinkti save“ pasaulio chaose, o tai galima padaryti tik per meditaciją.

Meditacijos ištakos siejamos su Rytų filosofijomis, kuriose nepaprastai daug dėmesio skiriama žmogaus savęs pažinimui ir lavinimui. Sąmoningumo ugdymas vienas iš esminių Rytų filosofijas vienijančių koncepcijų. Racionaliu mąstymu ir susitelkimu ties esminiais gyvenime dalykais grindžiamos dvasinių autoritetų išminties įžvalgos įamžintos indų šventraščiuose dar prieš 4000-5000 metų viena seniausių rašytinių kalbų – sanskritu (Vivekananda, 2010; Varadachari, 2012). Sanskrite meditacijos žodis turi du pavidalus: *dharana* ir *bhavana*. *Dharana* reiškia koncentraciją, *bhavana* siejasi su svarstymais, apmąstymais, tyrinėjimais ir analize. Tikrąją meditaciją sudaro dvi dalys: koncentracija į vieną objektą ir tuo pačiu gebėjimas analizuoti. Dar pastarieji sanskrito terminai vadinami *śamatha* ir *vīpasana*. *Śamatha* reiškia koncentraciją, o *vīpasana* analizę. Visiška koncentracija ir analizė yra tobulos meditacijos pamatas. (Rinpočė, 2007). Toks dualistinis meditacijos įvertinimas sanskritu kalba atskleidžia šios būsenos sudėtingumą. Medituojant vienu metu žmogaus sąmonė turi būti visiškai susitelkusi į vieną dalyką ir kartu sugebėti analizuoti be pašalinių minčių. Toks gana painus meditacijos apibrėžimas skatina ieškoti aiškesnių alternatyvų.

Meditacija (lot. *meditatio* – mąstymas apie, lot. *medius* – vidurys) yra vienas iš dvasinio susitelkimo būdų, maldos forma, mąstymo vyksmas. Pasak H. Benson, vieno iš pirmųjų kuris meditaciją bandė

apibrėžti moksliskai, meditacija tai tam tikrą technikos forma, kuri lemia atsipalaidavimą (cit. iš Amihai & Kozhenikov, 2015). Tai pakankamai primityvus mokslinis meditacijos paaiškinimas, kuriame atsispindi tik vienas iš meditacijos efektų, tačiau nėra nuorodų į meditacijos tikslo apibūdinimą. Pakankamai vienpusiškas apibūdinimas randamas ir tarptautinių žodžių žodyne. Čia terminas meditacija apibrėžiamas, kaip apmąstymas, pasinėrimas į savo mintis, didelio susikaupimo būseną (Tarptautinių žodžių žodynas, 1985). Iš tiesų meditacijai susikaupimas ar susitelkimas yra itin svarbus, tik jo dėka žmogus sugeba pasinerti į savo mintis ir atitrūkti nuo kasdienės rutinos. Kažin ar su tokiu meditacijos suvokimu sutiktų rytų išminčiai. Ar iš tiesų meditaciją yra tik apmąstymas ir pasinėrimas į savo mintis?

Pasak Sogjalas Rinpočė, „Meditacijos tikslas – pažadinti mumyse dangų primenančią proto prigimtį ir nekintamą, gryną suvokimą, kuris sudaro viso gyvenimo ir mirties pagrindą“ (Rinpočė, 2011, p. 75). Pasak autoriaus, meditacijos ramybėje ir tyloje žmogus pajunta gilią vidinę prigimtį, kurią iki šiol buvo užgožusi proto sumaištis ir blaškymasis. Kadangi šiandien žmogus tarsi suskilęs į daugybę asmenybių, daugybė prieštarinių balsų, akstinių ir jausmų nuolat kovoja, norėdami valdyti žmogaus gyvenimą, taip tampa panašu į mėtymąsi, nežinant, kur yra tikrieji namai. Todėl metaforiškai meditacija įvardijama kaip „proto gražinimas namo, o tai pirmiausia pasiekama per susikaupimą.“ Meditacijos esmė atskleidžiama istorija apie moteriškę, kuri atėjo Budos prašyti, kad šis ją išmokytų medituoti. Buda moteriškai patarė semti iš šaltinio ir nuolat jausti savo rankas. Šitaip moteris patirs budrią ir ramią būseną, o tai ir yra meditacija. (Rinpočė, 2011, p. 77). Budistinėje filosofijoje pagrindinis žmogaus tikslas – „nušvitimas“, „prabudimas“. Tai tokia būseną, kuri neturi nei pradžios, nei pabaigos, yra nekintanti ir amžina, o žmogus joje pilnai atsiriboja nuo žmogiškųjų troškimų, aistrų, pykčio ir palieka neišmanymo tamsą, pažindamas tikrąją išminties tiesą. O šios būsenos pasiekimo kelias – meditacija.

Pasak Sogjalas Rinpočė, „Meditacijos tikslas – pažadinti mumyse dangų primenančią proto prigimtį ir nekintamą, gryną suvokimą, kuris sudaro viso gyvenimo ir mirties pagrindą“ (Rinpočė, 2011, p. 75). Pasak autoriaus, meditacijos ramybėje ir tyloje žmogus pajunta gilią vidinę prigimtį, kurią iki šiol buvo užgožusi proto sumaištis ir blaškymasis. Kadangi šiandien žmogus tarsi suskilęs į daugybę asmenybių, daugybė prieštarinių balsų, akstinių ir jausmų nuolat kovoja, norėdami valdyti žmogaus gyvenimą, taip tampa panašu į mėtymąsi, nežinant, kur yra tikrieji namai. Todėl metaforiškai meditacija įvardijama kaip „proto gražinimas namo, o tai pirmiausia pasiekama per susikaupimą.“ Meditacijos esmė atskleidžiama istorija apie moteriškę, kuri atėjo Budos prašyti, kad šis ją išmokytų medituoti. Buda moteriškai patarė semti iš šaltinio ir nuolat jausti savo rankas. Šitaip moteris patirs budrią ir ramią būseną, o tai ir yra meditacija. (Rinpočė, 2011 p. 77). Budistinėje filosofijoje pagrindinis žmogaus tikslas – „nušvitimas“, „prabudimas“. Tai tokia būseną, kuri neturi nei pradžios, nei pabaigos, yra nekintanti ir amžina, o žmogus

joje pilnai atsiriboja nuo žmogiškųjų troškimų, aistrų, pykčio ir palieka neišmanymo tamsą, pažindamas tikrąją išminties tiesą. O šios būsenos pasiekimo kelias – meditacija.

Panašiai meditaciją apibrėžia ir Manocha (2000). Pasak autorės meditacija - savita patirtis, kurioje visiškai nutyla žmogaus psichika, proto veikla sumažinama iki minimalaus lygio, nesumažinant budrumo (cit. Iš Hussain & Bhushan, 2010, p. 440). Nuraminus protą, išskiriamas budrumo aspektas. Šis budrumas greičiausiai siejamas su įvairiomis meditacijos rūšimis, kai žmogus mintis nukreipia tik viena kryptimi, pavyzdžiui, į fizinius pratimus (joga), kvėpavimą ar kartojamas mantras. Šitaip visos pašalinės mintys praplaukia pro šalį ir žmogus visa esybę išgyvena dabarties akimirka.

Kiti apibrėžimai pabrėžia atsipalaidavimo, savikontrolės, koncentracijos, proto loginių procesų sąmoningą atjungimą, savęs analizavimo aspektus medituojant. Meditacija – tai laikas, kuomet žmogaus protas pailsi nuo įprastinių kasdieninių mąstymo žemėlapių ir tai padeda atrasti lobius, kurie slypi žmogaus viduje. Meditacijos metu patiriamas atsipalaidavimas yra gilesnis nei atsipalaidavimas masažo kabinete ar SPA centre, tai atsipalaidavimas, kuriam nereikalingi išoriniai stimulai, viskas kyla iš vidaus, juntama vidinė ramybė, kurios daugelis ieško išorėje, bet tai juk vidinė ramybė, glūdinti kiekviename iš mūsų. Anot Vishnudevananda (2005), proto ramybė ir sutelktumas padeda sąmoningai suvaldyti žemuosius instinktus. Žmogui lengviau atsispirti pagundoms ir aistroms, kurios blaško žmogų ir vargina jo būtį (Vishnudevananda,2005).

Pasak S. Salzbergo, „Meditacija yra tiesus ir paprastas (bet nelengvas) kelias dėmesiui lavinti, kad geriau jaustumė ne tik tai, kas darosi mumyse, bet ir kas vyksta aplinkui čia ir dabar“ (Salzberg, 2014, p. 38). Šiame apibrėžime išryškėja du esminiai meditacijos aspektai:

- 1) *tai - kelias pažinti save;*
- 2) *tai - būdas geriau suprasti pasaulį.*

Pažinęs save, atradęs ryšį su savimi žmogus lengviau gali rasti kontaktą su aplinka, išgryninti savo santykius su kitais. Tačiau svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad tai nėra lengva. Meditacija reikalauja nuolatinių pastangų, disciplinos ir susitelkimo. Siekiant rezultato, meditaciją būtina praktikuoti reguliariai, o tai reikalauja ir valios pastangų. Todėl pats nusiteikimas meditacijai ir jos reguliarus praktikavimas padeda stiprinti valią. Nukreipiant dėmesio koncentraciją į kvėpavimą, fizinius kūno pojūčius ir potyrius arba gamtos garsus, pasiekama tokia proto būseną, kurioje minčių tėkmė nutrūksta. Numalšinus ir suvaldžius mintis ir emocijas, užplūsta ramybė, žmogus išsigrynina intuityvų tikrovės pajautimą ir suvokimą.

Meditacijų metodų yra be galo daug, tačiau šiais laikais dažniausiai naudojami ir suprantamiausi kiekvienam yra šie: kvėpavimo stebėjimas, mantrų kartojimas, ir susitelkimas į objektą.

Kvėpavimo stebėjimas – tai laisvas, pakankamai lengvas, tačiau budrus dėmesio nukreipimas į kvėpavimą. Šis metodas yra vienas seniausių ir naudojamas beveik visose meditacijos rūšyse. „Prana“ išvertus iš sanskrito kalbos yra kvėpavimas, pagal budizmą tai „proto vežimas“. Kitaip sakant, kvėpavimas yra ta energija, kuri reikalinga, kad veiktų protas. Nuraminus protą per subtilų kvėpavimo valdymą, kartu savaime suvaldomas ir protas. Labai svarbu taikant šį metodą sugebėti per daug stipriai nesusitelkti į patį kvėpavimą, nebūtina mintyse kartoti „įkvėpiu-iškvėpiu“. Akcentuojamas ramus atsipalaidavimas be jokios įtampos.

Mantrų kartojimas – tai sąmoningas garsų kartojimas, padedantis susitelkti. Iš sanskrito kalbos „man“ – protas, „tra“ – išlaisvinti, išvaduoti, sergėti. Giedant mantras, kvėpavimas ir energija pakeičiama mantros energija, šitaip paveikiamas protas ir subtilusis kūnas. Mantrų yra daugybė. Tikima, jog pačios seniausios (tibetiečių, sanskrito kalba) mantros yra persismelkusios mistinės amžių energijos ir turi itin didelį poveikį. Skirtingos mantros turi ir skirtingas savo funkcijas: vienos gydo, kitos pritraukia turtus, ramybę, padeda įgyti jėgų ir t.t. Šitaip žmogus gali pasirinkti jam tinkamiausią mantrą.

Vakaruose populiarėja visiems gerai suprantamos mantros sava kalba: „Ramybės“, „Aš linkiu visiems laimės“. Nors tikrieji išminčiai nesiūlo naujų mantrų, kadangi senos yra amžių patikrintos ir energetiškai stipresnės. Mantros gali būti kartojamos tyliai mintyse arba garsiai, todėl jas galima kartoti bet kur ir bet kada. Mantrų kartojimui, priešingai nei kitoms meditacijos disciplinoms, valios tiek daug nereikia, svarbiausia pastangos ją pradėti ir tęsti (Easwaran, 1999, p.47). Manoma, kad šis meditacijos metodas labai tinkamas šių laikų žmogui, kuris visur skuba ir dažnai teisinasi laiko stoka, todėl negali medituoti. Tačiau mantrų kartojimo universalumas ir proceso paprastumas meditaciją padaro prieinamą daugeliui. Pagrindinė mantros funkcija – atjungti protą nuo minčių ir pripildyti dvasinės energijos. Ši meditacijos rūšis bene artimiausia krikščioniškai maldai. Malda taip pat apvalo žmogaus protą ir pamaitina dvasią. Maldos kartojimas tik sustiprina jos poveikį, padeda žmogui nurimti ir pasisemti stiprybės iš Dievo.

Susitelkimas į objektą – lengvas minties sutelkimas į konkretų objektą. Dažniausiai medituojama į tam tikro dievo ar dvasinio mokytojo atvaizdą, tačiau tai gali būti ir koks kitas gražus, įkvepiantis objektas: paveikslas, gėlė ar kas kita.

Meditacijos technika ir rezultatai priklauso nuo asmens gebėjimo susikaupti, kaip ir visi gebėjimai didėja praktikuojant. Medituojant kasdien, kai kuriems meditacija tampa gyvenimo būdu. Manoma, kad meditacija veiksmingiausia, kai ji praktikuojama išgyvenant begalinį dėkingumo jausmą, atsisakant visų minčių, emocijų ir bet kokio bandymo ką nors teisti. Medituoti galima vienuoje arba grupėje, galima naudoti smilkalus, raminančią muziką, specialias šviesas ar spalvas.

Skirtingose Rytų tradicijose meditacijos traktavimas šiek tiek skiriasi. Zen budizme ir daoizme meditacija suprantama kaip savaime naudinga būseną, kurios negalima atskirti nuo išminties: "meditacija yra tarytum išminties esmė, o išmintis yra meditacijos funkcija" (Juzefovič, 2015, p.5).

Apibendrinant svarbu pastebėti, jog meditacija nėra stebuklingas vienkartinis veiksmas, padedantis atrasti savo „tikrąjį aš“ ir giliai pažinti save bei pasaulį. Meditacijoje, kaip ir medicinos ar bet kuriame kitame moksle, yra teorija ir praktika. Teorija medicinoje būtina norint operuoti, tačiau rezultatai matomi tik pritaikius teoriją praktikoje. Rezultatus duoda tik nuoširdus ir nuoseklus darbas. Lygiai taip ir meditacijoje: poveikį daro tik praktika. Mahatma Gandhis sakydavo „Didelė pastanga yra didelė pergalė“ (cit. Iš Easwaran, 1999, p. 13). Todėl ne taip svarbu, ar pavyksta medituoti, svarbiausia stengtis ir sistemingai praktikuoti tai savo gyvenime. Kaip rytų išminčiai sako: „Meditacija yra priemonė ir galutinis tikslas“ (Rinpočė, 2007, p. 26). Todėl meditacijos reguliari praktika reikalinga tam, kad kaskart, žingsnis po žingsnio, meditacija būtų efektyvesnė.

1.1.2.Meditacijos rūšys

Išskiriama daugybė skirtingų meditacijos praktikų. Žinomiausios meditacijos rūšys yra Zen budizmo, Vipasana, sutelkto proto, malonės ir gerumo (Meta meditacija), mantra, transcendentinė, joga, Daoizmo (kiniečių), Chi kung, krikščioniška meditacijos. Toliau apibūdinamos trys dažniausiai taikomos meditacijos rūšys: Zen meditacija, Vipasana ir Sąmoningumo meditacija.

Zen meditacija

Zazen verčiant iš japonų kalbos reiškia sėdėjimo meditacija. Ši meditacijos rūšis yra kilusi iš Kinijos Dzenbudizmo tradicijų, žinoma nuo 6 amžiaus pradžios. Vakaruose ji išpopuliarėjo iš Dogen Zenji (1200~1253), Zen judėjimo įkūrėjo Japonijoje. Panašūs meditacijos būdai yra praktikuojami Rinzai Zen mokyklose Japonijoje ir Korėjoje.

Zen meditacija paprastai praktikuojama sėdint lotoso poza ant žemės, ant pagalvėlės arba kilimėlio, nors galima sėdėti ir ant kėdės. Yra du galimi šios meditacijos būdai – tai sutelkiant dėmesį į kvėpavimą arba tiesiog sėdint ir išlaikant savo mintis skaidrias, susitelkiant tik į dabartį.

Vipasana meditacija

Žodis „vipassana“ reiškia „įžvalgos, supratimas“ arba „aiškiai matau“, tiksliau matyti daiktus tokius, kokie jie yra. Šia praktika siekiama tarytum dulkes nubraukti visus proto nešvarumus. Tai nuoseklus disciplinuotas savęs transformavimo kelias, kurio centre - savęs stebėjimas. Akcentuojamas glaudus fizinio kūno ir proto ryšys. Šį ryšį suprasti padeda dėmesio nukreipimas į fizinio kūno potyrius,

kurie nuolatos veikia protą ir lemia jo būseną. Tai tradicinė budistų praktika, atsiradusi dar 6 a. pr. Kr., kurią iš naujo prikėlė Buda Gautama. Ją išpopuliarino S. N. Goenka ir Vipasana judėjimas.

Ji labai greitai išpopuliarėjo vakaruose dėl žmonių, praktikavusių vipasana, teigiamų atsiliepimų. Visame pasaulyje vipasanos mokoma pagal tą pačią metodiką už savanorišką auką. Dalyviai dalyvauja dešimties dienų kursuose tam tikroje teritorijoje, laikosi griežtų vidaus taisyklių ir įtemptos dienotvarkės grafiko. Kursų metu dalyviai, nei su išoriniu pasauliu, nei tarpusavyje nebendrauja, laikosi tylos, galima kalbėtis tik su mokytojais ir tik tam tikru metu. Visa veikla nukreipta į proto suvaldymą ir treniravimą. Galima suskirstyti į keturis etapus: 1) susilaikymas nuo žalingų įpročių bei kitų pagundų; 2) proto suvaldymas susitelkiant į kvėpavimą, 3) kūno pojūčių stebėjimas ir jų prigimties supratimas, gebėjimas suvaldyti proto balansą nereaguojant į pojūčius; 4) Mokomasi geranoriškumo, meilės meditacijos.

Vipasanos meditacija nėra vien tik sėdėjimas lotoso poza ir pasinėrimas į save, meditacija yra kompleksinis savęs pažinimo kelias, kuriame svarbiausia proto ir kūno švara.

Sąmoningumo meditacija

Sąmoningumo meditacijos tėvu vakaruose laikomas Jon Kabat-Zin. Jo dėka vakaruose išpopuliarėjo viena iš senųjų budistinių praktikų, kuri savo paprastumu ir suprantamumu sudomino daugybę žmonių. Sąmoningumo meditacija tai dėmesio sutelkimas į konkretų tikslą esamuoju laiku be jokio vertinimo. Sąmoningumas – praktika, mokanti pastebėti tai, ko dažnai įsisukus į kasdienybės ratą, nepavyksta pastebėti. Mokomasi pastebėti fizinio kūno ženklus, mintis, garsus, skonius ir daugelį kitų dalykų, tarytum atidžiai pažvelgti į viską iš šono.

Žmogus dažnai gyvena nuolatinėje skaudžių išgyvenimų būsenoje. Juos neramina skaudūs įvykiai praityje arba ateities neapibrėžtumas. Šitaip kentėdami dėl to, kas jau įvyko ir ko jau nebegalima pakeisti, arba dėl to, kas galimai nutiks arba nenutiks, jie negali ramiai ir visa širdimi gyventi šiandien ir adekvačiai veikti. Praities nuoskaudos ir ateities baimės nebepalieka vietos šios dienos išgyvenimams. Dabartis – tarytum susidrumstęs vanduo nuo praities ir ateities dulkių, kurios trukdo išgyventi tyrą dabarties akimirka, kuri yra vertingiausia, ką žmogus gyvenime turi. Apie dabarties akimirkos reikšmingumą gyvenime kalbėjo jau senovės graikų filosofai. Markas Aurelijus (2005), kontempliuodamas apie žmogaus mirtį, rašė: „Ilgiausias gyvenimas niekuo nesiskiria nuo trumpiausio, nes dabartis visų yra vienoda, ir vienoda tai, kas prarandama. Tai, ko netenkame, yra tik akimirka. Juk negalima prarasti to, kas jau praėjo, arba to, kas dar bus“ (Markas Aurelijus, 2005, p. 12). Suvokiama, kad jei „čia ir dabar“ būtų paskutinė gyvenime diena, tai didžiausias praradimas būtų dabarties akimirka, todėl ji besąlygiškai turi būti pati svarbiausia kiekvienam.

Būna, kad žmogus gyvena ir daugybę veiksmų atlieka automatiškai nebesusimąstydamas apie esminius dalykus. Tiesiog eina miegoti, anksti keliasi, eina į darbą, vairuoja ir t.t. Šiose vietose žmogaus sąmoningumas yra „išjungtas“. O kuomet „išjungtas“ sąmoningumas, vadinasi, „įjungtas“ nesąmoningas režimas, kuriame kasdien gyvename. Tokia būseną dažnai žmogui yra patogi, bet statiška. Joje negimsta nieko naujo, viskas teka sena vaga, nes tai yra patogiu ir paprastu. Todėl gyvenime dažnai sakoma, jog žmogus įsisuka į užburtą kasdienybės ratą, iš kurio be galo sunku ištrūkti.

Sąmoningumas – priemonė, kuri padeda panaikinti rato burtus. Pamažu žmogus, pradėjęs sąmoningai gyventi, lengvai priima svarbius sprendimus, keičia savo įpročius bei gyvenimo būdą. Sąmoningumas padeda išsigrūninti, kas yra svarbiausia ir pagerinti gyvenimo kokybę. Tokios paprastos sąmoningumo praktikos medituojant, kuomet mokomasi pastebėti mažus dalykus ir pilnai išgyventi dabarties akimirkas, padeda atidžiau pažvelgti į gyvenimą. Taikant elementarius meditacijos pratimus, darosi lengviau ir paprasčiau suprasti save ir savo gyvenimą.

1.1.3. Meditacijos panaudojimo sritys

Meditacija taikoma įvairiose srityse, kiekvienoje iš jų akcentuojant skirtingus meditacijos poveikio aspektus. Labiausiai ištirtas meditacijos poveikis pacientų sveikatai (medicinos sritys), o meditacijos taikymas skirtingose srityse dažniausiai siejamas su streso įveikimu ir kūrybinių sprendimų pažadinimu.

Kelią į **mediciną** meditacijai atvėrė John Kabat-Zin. Studijuodamas mediciną, John Kabat-Zin praktikavosi ir mokėsi meditacijos bei jogos pas garsius budizmo mokytojus. Tuo metu pats jausdamas teigiamą meditacijos efektą, susidomėjo meditacijos galia ir pasistengė, kad rytų išminties perlai pasiektų kuo daugiau žmonių ir jiems padėtų. Mokslininkas daugybę metų tyrinėjo, kokį poveikį budistinės praktikos daro emocinei būsenai, ligoms ir jų vystymuisi, žmogaus imunitetui ir ypač stresui. 1979 John Kabat-Zin metais sukūrė integruotą į medicinos mokslą „Streso mažinimo programą grįstą meditacija“ (angl. *Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR)*). Programoje medicinos profesorius labai sėkmingai apjungė senąją rytų vienuolių išmintį ir moderniąją vakarų mediciną.

Vėliau daugybėje meditacijos poveikį stebinčių tyrimų buvo naudojamas 8 savaitių kursas. Nuo 1977 metų daugiau nei 18 tūkst. žmonių baigė aštuonių savaitių trukmės meditacija grįstą streso mažinimo programą, kurios metu sužinojo, kaip efektyviai savo vidinius išteklius panaudoti kovojant su stresu, įvairiais skausmais bei ligomis (Mindfulness-Based Stress Reduction Research Summary, 2005).

Kaip matoma pirmoje lentelėje, meditacijos taikymas medicinos srityje yra labai platus. Įvairūs meditacijos būdai kombinuotai papildo tradicinius medicinos gydymo būdus ir paspartina įvairių lygų gydymo procesą arba padeda jų išvengti.

Jungtinėse Amerikos Valstijose galima sutikti medituojančių **policininkų**. Tačiau tai jie daro ne namuose, bet darbe. Oregono valstijoje policininkai mokosi susidoroti su stresu, labiau susitelkti ties darbu ir gerinti bendravimo įgūdžius, naudodamiesi sąmoningumo praktikomis. Įvertinant tai, jog būti policijos pareigūnų darbas yra be galo sudėtingas, jam reikalingas tiek fizinis, tiek psichologinis pasiruošimas. Kasdienės nenuspėjamos situacijos, kuriose būtina reaguoti čia ir dabar, kartais rizikuoti savo ar kitų saugumu, kuria nuolatinę įtampą bei stresines situacijas. Dirbant tokiomis sąlygomis policininkams meditacija tampa itin svarbi ir reikalinga.

1 lentelė. **Sritys, kurių gydymui naudojama meditacija.**

<i>Problema</i>	<i>Mokslininkai atlikę tyrimus</i>	<i>Pagrindinės išvados</i>
Arterijų ligos	Linden (1996), Zammara (1996), Ornish (1983)	Sumažina mirties ir miokardo infarkto tikimybę sergantiems arterijų ligomis.
Astma, kiti kvėpavimo sutrikimai	Devine (1996)	Atpalaiduojančios meditacijos praktikos gerina ligonių savijautą ir mažina astmos priepuolių dažnumą.
Galvos skausmas	Anastasio (1987)	Meditacija gali padėti sumažinti galvos skausmą.
Kraujospūdis	Schneider (1995), Linden & Chambers (1994), Alexander (1994)	Atliktais tyrimais įrodyta, kad meditacijos poveikis panašus į vaistų ar gyvenimo būdo pakeitimo, svorio numetimo ar sporto.
Onkologiniai susirgimai	Specia (2000), Carlson (2001), Fawzy (1993), Speigal (1989), Bridge (1988)	Meditacija grįstas streso mažinimo kursas sureguliuoja nuotaikų kaitą, padeda įveikti depresiją, pyktį, mažina stresą. Atsipalaidavimo ir meditacijos praktikos lemia ilgesnę gyvenimo trukmę melanoma sergantiems ligoniams.
Pyktis, depresija	Kabat-Zinn (1992)	Įrodyta jog meditacijos praktikavimas mažina pyktį, kančias bei padeda įveikti depresiją.
Skausmas	Kobat-Zin (1982, 1985, 1987)	Tyrimais įrodyta, kad sąmoningumo meditacija padeda sumažinti skausmą, gerina nuotaiką. Sumažina vaistų skirtų skausmo mažinimui vartojimą.
Viršsvoris	Fulwiler (2015)	Dažniausiai kova su viršsvoriu siejama su dietomis bei fiziniu aktyvumu, tačiau mažai dėmesio skiriama žmogaus emocinei būsenai. Nustatyta, kad sąmoningumo meditacija gali prisidėti prie efektyvaus svorio mažinimo.

Šaltinis: https://palousemindfulness.com/docs/research_summary.pdf

Pagrindiniai meditacijos efektai, kurie labiausiai praverčia policininko kasdienybėje yra šie: atsipalaidavimas ir ramybė, streso ir įtampos sumažinimas, smegenų funkcijų lavinimas, pagerėjęs miegas, geresnė koncentracija ir susitelkimas darbui, geresni tarpasmeniniai santykiai. Matoma, kad meditacijos nauda iš tiesų pasitarnauja policijos kasdieniame darbe ir padeda geriau atlikti savo pareigą visuomenei bei sumažinti negatyvią darbo įtaką asmeniniam gyvenimui. Meditacijos praktika policijos veikloje pradėta naudoti visai neseniai, todėl būtent su medituojančiais policininkais atliktų tyrimų sudėtinga atrasti.

Meditacija **kalėjimuose** nėra naujas reiškinys. Pirmą kartą ši praktika panaudota 1993 metais didžiausiam Indijos kalėjime Naujajame Delyje. Šiai idėjai ateiti į tokią vietą kaip kalėjimas padėjo pasikeitimas šios institucijos valdyme. Kiran Bedi – moteris, suvokusi, kad kalėjimas nėra vien bausmių vieta, o vieta, kurioje nusikaltėliams turi būti parodytas kelias, kaip pasitaisyti ir sugrįžti į doros kelią. Šiam tikslui pasiekti buvo išbandyta viena iš seniausių meditacijos rūšių *Vipasana*. Tai dešimties dienų kursas su griežtomis taisyklėmis ir nuorodomis į savęs pažinimo kelią.

Vipasanos praktika kalėjime pasiteisino. Kaliniai jautė pokyčius, geriau suvokė savo kaltę ir norėjo taisyti bei atpirkti savo kaltes. Todėl palaipsniui Vipasana grupės didėjo. Prasidėjo nuo šešiasdešimties kalinių grupelės, vėliau sekė tūkstančio kalinių vienu metu milžiniškos grupės kurso, kol galiausiai integravosi į visą Indijos kalėjimų sistemą. Nes tiek kaliniai, tiek visuomenė matė, kad tai veikia. Vėliau meditacijos gerosios praktikos pavyzdys iš Indijos atkeliavo ir į kitus žemynus: Šiaurės ir Pietų Ameriką, Europą, Aziją. Be visų meditacijos teigiamų efektų kalėjimuose aktualiausia tai, kad su mažiausiais ištekliais pasiekama efektyvus ir tęstinis agresijos mažinimo efektas (Road, Farias & Bildberbeck, 2012). Meditacija – vienas iš efektyviausių būdų padėti kaliniams pilkoje kasdienybėje už gročių atrasti gyvenimo spalvas iš naujo per žvilgsnį į savo vidinį „aš“, nuraminant protą bei sielą, ruošti naujam gyvenimui už kalėjimo sienų.

Meditacija sėkmingai taikoma **kariuomenėje**. Įvairių mokslininkų (Cheema & Grewal, 2013; Leffler, Kleinschnitz & Walton, 1999) empiriniai tyrimai atlikti per pastaruosius trisdešimt metų, kaip stipriai gali padėti meditacija, ypač tose srityse, kur susiduriama su nuolatine įtampa bei nenusėjamais sunkumais. Tokia yra ir tarnavimo armijoje realybė. Todėl nenuostabu, kad meditacija neaplenkė ir šitos srities ir puikiai padeda pasirūpinti kariškių psichologine sveikata.

Meditacijos poveikį kariškiams tyrinėjo Jha (2010) (išsamus tyrimo aptarimas kitame skyriuje). Be ankščiau paminėtų dažniausių meditacijos poveikių, tokių kaip streso sumažinimas, geresnė savijauta, miego kokybė, pritaikius meditaciją kariuomenėje, pastebėta, jog asmenų grupės, dalyvavusios

meditacijos kursuose, pasižymi geresniu tarpusavio supratimu bei artimesniu ryšiu. O tai be galo svarbu atliekant misijas ir dirbant komandoje.

Meditacijos sukeltų poveikių gausa ir naudingumas šiuolaikiniam žmogui nulėmė platų meditacijos panaudojimo sričių spektrą. Meditacija vis labiau populiarėja **verslo** pasaulyje. Pasaulinio garso organizacijos tokios kaip: „Google“, „Apple“, „Nike“, „Intel“ ir kt., meditacijos praktikas integruoja į savo kasdienę veiklą, kurios tikslas gerinti darbuotojų savijautą, koncentraciją, padėti kokybiškai pailsėti nuo darbų.

Taip pat meditacijos kursai organizuojami ir kai kurių valstybių valdymo organuose. Dažnai meditacijos praktikos įtraukiamos į lyderystės bei asmeninio tobulėjimo mokymus.

Meditacija yra taikoma įvairiose srityse, kaip puikus įrankis suvaldyti patiriamą stresą. Tokiose srityse kaip policija, kariuomenė, dirbantys žmonės nuolat patiria neigiamus, stresą, nerimą keliančius veiksnius, o meditacijos panaudojimas jų darbe padeda jiems nusiraminti ir ramiau reaguoti stresinėse situacijose. Taip pat yra pastebima meditacijos taikymo kalėjimuose didelė nauda, kuri pasireiškia pasikeitusiame kalinių elgesyje ir mąstyme. Tyrimais įrodyta, kad meditacijos praktikos naudojamos medicinoje ir veikia, kaip tam tikras gydymo metodas, kuris padeda pasveikti. Taigi, galime teigti, kad meditacija yra visapusiškas pagalbos sau metodas, nesvarbu, kokia tavo profesija, kuo tu sergi, ar kažkuo nusikaltęs esi – kiekvienas gali ją praktikuoti ir gauti didelę emocinę naudą iš jos. Todėl galime daryti prielaidą, kad ugdymo procese taikomos meditacijos praktikos taip pat būtų labai naudingos ne tik mokiniams, kurie kasdien susiduria su stresinėmis situacijomis, bet ir mokytojams, kuriems ramybė, geras nusiteikimas ir kantrybė yra labai svarbūs dalykai dirbant su vaikais. Įtraukus meditaciją į ugdymo sistemą, mokiniai pajausią naudą ne tik mokykloje, bet ir už jos ribų, taip pat ir ateityje. Toliau darbe bus plačiau aptariami meditacijos taikymo švietime tyrimai.

1.2. Meditacijos poveikis smegenų veiklai

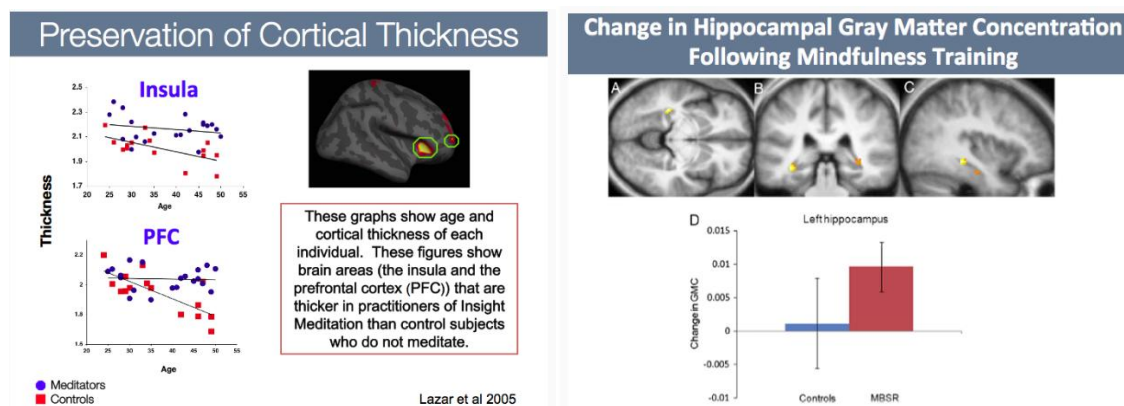
1.2.1. Meditacija neuro mokslo aspektu

Meditacijos sklaida Vakarų pasaulyje pastebėta jau XIX a. pabaigoje. Kaip susidomėjimo Rytų kultūra ir praktikomis pakilimo laikas įvardijami 1960-ieji metai. Nuo tada pradėta vis labiau gilintis į meditacijos poveikį. Tuo metu išleidžiamos pirmosios meditacinės knygos ir mokslininkai susidomi meditacijos poveikiu. Vis sparčiau populiarėjant meditacijai, iškyla poreikis suprasti ir išanalizuoti sudėtingą ryšį tarp fizinio žmogaus kūno bei proto, suvokti kaip psichinė ir dvasinė būseną veikia psichologinę ir fizinę žmonių gerovę.

Išanalizavus daugybę ankstyvųjų studijų apie atliktus neurovizualinius tyrimus, atskleidžiančius, kokį poveikį meditacija turi žmogaus smegenims, pastebėta nemažai neatitikimų tarp rezultatų. Tai lėmė praktinių žinių trūkumas bei vieningos metodologijos nebuvimas. Tobulėjant mokslui tyrimai tampa nuoseklesni bei išsamesni, tačiau kol kas nė vienas iš metodų nesugebėjo išryškinti meditacijos sukeltų pokyčių izoliuotai (Cahn & Polich, 2006).

Vienas iš reikšmingiausių medituojančiųjų smegenų pokyčius fiksuojančių tyrimų buvo atliktas 2005-aisiais metais Harvardo universitete bendradarbiaujant su Masačusetso ligonine. Jam vadovavo neurologė Sara Lazar (2005). Buvo surinkta dvidešimties tiriamųjų grupė, kurią sudarė žmonės, turintys apie 9-7 metų meditavimo patirtį, bei kontrolinė 15 nepraktikuojančių meditacijos asmenų grupė. Tiriamieji – įvairių sričių specialistai iš Bostono, didžioji jų dalis medituodavo kasdien po 40 minučių. Tyrimų metu buvo atskleista, jog medituojančių žmonių kairiosios priekinės smegenų žievės audinys yra daug tankesnis. Ši smegenų dalis atsakinga už pažinimą, emocijas bei gerą savijautą. Nuskenavus vyresnio amžiaus tyrimo dalyvių smegenis, nustatyta, kad meditacija pristabdo natūraliai prasidėjusį žievės plonėjimą ir taip apsaugo nuo atminties ir pažinimo praradimo (Lazar, et al., 2005).

Tai, kad smegenų žievės storio pokyčius galima sieti su meditacija, patvirtino ir kiti moksliniai tyrimai. Pastebėta, kad patyrusių ir pastoviai praktikuojančių meditaciją žmonių smegenų žievės storis buvo didesnis lyginant su kontroline grupe (Grant, Courtemanche, Duerden, Duncan. & Rainville, 2010). Dar vieno tyrimo metu palyginti pakankamai ilgą meditacijos patirtį turintys žmonės su parinkta kontroline dalyvių grupe. Nustatyta, kad medituojančiųjų didesnis pilkosios masės kiekis tose smegenų dalyse, kurios atsakingos už emocijų reguliavimą ir reagavimo kontrolę, lyginant su meditavimo patirties neturinčiais (Luders, Toga, Lepore, & Gaser, 2009).



1 pav. Smegenų žievės storio išsaugojimas.

Šaltinis: Lazar Lab. http://scholar.harvard.edu/sara_lazar/our-research

Nors aptarti tyrimai ir liudija ryškius skirtumus tarp medituojančiųjų ir nemedituojančiųjų žmonių smegenų, tačiau iki galo neatskleidžiamos to priežastys. Galima interpretacija, jog žmonės į meditaciją įsitraukia dėl to, kad jų smegenys yra skirtingos, o tas skirtumas ne būtinai yra meditacijos pasekmė. Todėl žemiau yra pateikiami du tyrinėjimo atvejai, demonstruojantys meditacijos praktikos poveikį, analizuojant smegenų skenavimo nuotraukas prieš ir po meditacijos.

Harvardo universitete, vadovaujant Sarai Lazar (2011), atlikus savanorių smegenų stebėseną prieš ir po aštuonių savaičių susitelkimu (*angl. mindfulness*) grįsto streso mažinimo kurso, kurio metu meditacija derinama su joga, nustatytas smegenų pilkosios medžiagos pokytis smegenų srityse atsakingose už mokymosi ir atminties procesus bei emocijų reguliavimą. Gydomojo 8-ių savaičių trukmės kurso metu buvo siekiama sumažinti ligonių patiriamą stresą. Pokyčiai po minėto kurso, dvejuose svarbiose smegenų srityse buvo itin dideli: padidėjęs hipokampus, dalyvaujantis emocijų formavime ir atminties konsolidavime, ir sumažėjęs migdolinis kūnas – smegenų dalis, reaguojanti į stresą. Pastarasis susitraukimas, anot tyrėjų tiesiogiai siejasi su įtampos mažėjimu besimokančių meditacijos praktikų grupėje, o kontrolinėje grupėje tokių smegenų pokyčių nepastebėta (Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard, & Lazar, 2010). Motyvuotai galima teigti, jog tai įrodo tiesioginį meditacijos poveikį stresui, kuris fiksuojamas fiziniame žmogaus kūne.

Kitas įkvepiantis tyrimas atskleidžia meditacijos praktikos poveikį ryšiams tarp smegenų sričių, naudojant tam tikras vizualizacijos praktikas. Tyrimu užfiksuota, kad pasibaigus keturioms meditavimo savaitėms medituojantiems dalyviams išryškėjo baltosios medžiagos, kuri yra susijusi su smegenų sričių tarpusavio ryšiais, pokyčiai. Tačiau toks pokytis neužfiksuotas kontrolinės grupės dalyviams. Pastarieji eksperimentiniu laikotarpiu praktikavo tik relaksacinio pobūdžio pratimus. Mokslininkus nustebino tai, kad šie pokyčiai aptikti priešakinėje smegenų žievės dalyje, atliekančioje svarbų vaidmenį savęs reguliavimo srityje. Šis veiksnys atsakingas ir už motyvaciją užsiimti meditacija. (Tang, Lu, Fan, Yang & Posner, 2012).

Kaip matome, meditacija veikia ne tik psichinę žmogaus būseną, bet turi mediciniškai išmatuojamų fizinių pasekmių medituojančiojo smegenims. Tai patvirtino ir kitų mokslininkų (Pagnoni & Cekic, 2007; Luders ir kt., 2009) atlikti tyrimai.

1.2.2. Savijautos ir laimės pojūčio dinamika medituojant

Richardas Davidsonas, Viskonsino universiteto psichologijos ir psichiatrijos profesorius, Sveikų smegenų tyrimo centro universitete įkūrėjas, 2010-aisiais metais įvedė naują discipliną – meditacijos neurologiją, kurios tyrimo centre – meditacijos poveikis smegenų veiklai ir struktūrai bei įtaka fizinei ir

emocinei žmogaus sveikatai. „Dabar žinome, kad smegenys yra tas mūsų kūno organas, kuris keičiasi reaguodamas į potyrius ir lavinimą, - teigia Richardas Davidsonas, tyrinėjantis smegenų neuroplastiškumą, - Jos yra mokymosi mašina.“ (Bonnie et. al, 2005 p. 383, cituojama pagal Salzberg, S, 2014, p. 36). Naujasis neurologijos mokslas atskleidžia, kad meditacija gali pakeisti smegenis, stimuliuoti savybes, kurios pasak psichologų, yra ypač svarbios siekiant pajusti laimę. *Pasak Davidson, mokslininkai atrado revoliucinę idėją: emocijas, o ypač laimės pojūtį galima traktuoti, kaip judinamuosius raumenis. Juos galima treniruoti.* Šiai idėjai pritaria ir Sara Lazar. Interviu su „The Washington post“ žurnaliste metu mokslininkė, remdamasi atliktų tyrimų rezultatais bei asmenine patirtimi, padarė išvadą: „[...] *Meditacija yra kaip fizinė mankšta. Kuo daugiau praktikuoji, tuo geresnis rezultatas. Kuo daugiau įdedi, tuo daugiau gauni*“ (Schulte, 2015). Dar kartą patvirtinama, kad meditacijos efektyvumo užtikrinimui ir padidininimui svarbiausia ir nuoseklumas, ir reguliarumas. Todėl tai negali būti vienadienė praktika, po kurios jau tikimasi rezultatų. Tik ilgalaikis praktikavimas ir nuolatinės pastangos duos geriausių teigiamą rezultatą.

1.2.3. Dėmesingumo ir atminties lavinimas medituojant

Dėmesingumas ir darbinė atmintis yra du svarbūs kognityvinės sistemos elementai, sąveikaujantys tarpusavyje. Dėmesys svarbus atsirenkant aktualią ir neaktualią informaciją, o atmintis reikiamą informaciją turi išsaugoti visą laiką ir reikiamu metu ją atgaminti.

Visos meditacijų rūšys stiprina gebėjimą koncentruoti dėmesį. Pats meditacijos principas ir yra per veiksmą „čia ir dabar“ apvalyti protą. Jogoje – sutelkiamas dėmesys į kvėpavimą, pozas bei atsipalaidavimą, kvėpavimo meditaciją – nukreipiant dėmesį į kvėpavimą, mantras – koncentracija į mantrų žodžius. Tokiu principu pagrįstos visos meditacijų rūšys lavina žmogaus sugebėjimą susitelkti į vieną veiksmą (pozą, įkvėpimą, žodį, maldą) esamuju laiku. Šitaip žmogaus mintys sutelkiamos ir nebelieka vietos blaškymuisi. Pasak A. Jha ir kitų (2010), atidumo mokymasis teigiamai veikia tiek kognityvinius pažinimo mechanizmus, tiek emocinę būseną (Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong, Gelfand, 2016).

Siekiant išsiaiškinti meditacijos poveikį atminčiai ir dėmesingumui, buvo atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo trys grupės: 1) medituojantys karininkai; 2) nemedituojantys karininkai; 3) nemedituojantys civiliai. Abiem armijos grupėms buvo sudėtingas periodas – pasiruošimas misijai Irake. Tuo laikotarpiu grupė kariškių dalyvavo specialiai armijai sukurtame sąmoningu dėmesingumu grįstame minčių fitneso (angl. *Mindfulness-Based Mind Fitness Training*) 8 savaitių kurse, kurio metu turėjo savaitinius dviejų valandų trukmės susitikimus bei vieną dieną per savaitę kariškiai praleisdavo tyloje. Tyrimo metu

nustatyta, jog nemedituojančios grupės kariškių darbinės atminties talpa laikui bėgant sumažėjo, kontrolinės civilių grupės išliko stabili, o medituojančių kariškių dėl meditacijos praktikų darbinės atminties talpa padidėjo. (Jha et. al., 2010, p.54-62) Šis tyrimas atskleidžia, kad asmenys, patiriantys nuolatinį stresą ir įtampą, medituodami gali padėti sau išsaugoti gerą emocinę būseną. O darbinės atminties talpa yra indikatorius, parodantis geresnį susidorojimą su stresu.

Šiandien stresas yra viena iš didžiausių gyvenimo problemų, neaplenkianti nė vieno. Nuolatinis skubėjimas turi įtakos gyvenimo būdo pokyčiams (išauga alkoholio, tabako, kitų psichotropinių medžiagų vartojimas, sutrinka miegas, išsibalansuoja valgymo įpročiai, būdingas mažesnis fizinis aktyvumas), visa tai turi daro poveikį fizinei ir psichinei sveikatai. Tipiškos streso sukeltos ligos gali būti šios: hipertentinė liga, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė, migrena, miokardo infarktas, kai kurios imuninės, alerginės ligos, psichikos sutrikimai (Azaravičienė, Dulskienė it Malinauskienė, 2008). Remiantis tyrimais, galima teigti, jog žmonių, ilgą laiką patiriančių intensyvių stresą, sergamumo ir mirtingumo rodikliai nuo šių ligų yra 1,8-2,2 karto aukštesni (Obelenis, Bagdonienė, Mačionis, Raškevičienė ir Vėbrienė, 2002). Daugybė tyrimų atskleidžia, kad žalingos gyvenimo sąlygos, tokios kaip stresas, neprisižiūrėjimas bei piktnaudžiavimas gali sukelti rimtus pažeidimus smegenyse.

Stresas besąlygiškai veikia gyvenimą, bet jo neįmanoma išvengti, niekas negali būti apsaugotas nuo nemalonumų, jaudulį keliančių įvykių, įtampos bei pavojų. Siekiant išsaugoti gerą sveikatą ir kuo mažiau nukentėti nuo streso sukeltų pasekmių, taikytina meditacija – vienas iš būdų, padedantis ne tik sumažinti stresą, bet ir kovojantis su kitomis, dažnai streso sukeltomis, ligomis ir padedantis išsaugoti ar atgauti gerą sveikatą.

1.2.4. Meditacijos neigiamas poveikis

Kartais meditacija gali turėti neigiamų pasekmių. Kalbant apie neigiamus meditacijos efektus, svarbu suprasti tris dalykus:

1. Yra daugybė meditacijos būdų, tačiau ne visi būdai tinka kiekvienam. Svarbu sugebėti pasirinkti tinkamiausią ir priimtinausią. Pavyzdžiui, budistinė Vipasana meditacija nerekomenduotina ekstravertams bei hiperaktyviems žmonėms. Tokio tipo žmonėms puikiai tinka jogos meditacija, kurioje susitelkimas į kūną padeda lengviau susikaupti ir gauti didžiausią teigiamą efektą.
2. Per meditaciją žmogus susijungia su savo vidiniu „aš“, atidžiau susipažįsta su savo vidiniu pasauliu. Tokios pažinties metu gali iškilti ir neigiamos žmogaus pusės, išryškėti emociniai ir mentaliniai blokai, užsisenėję emocijos, destruktivūs vaizdai, įsisenėjęs nerimas, liūdesys ar pyktis. Kaip neigiamu meditacijos efektus įvardinti verksmą, paslėptų prisiminimų sugrįžimą,

skaudžias temas iš praeitis. Kiti nepageidaujami reiškiniai - tai nemalonūs fiziniai pojūčiai, lengvas kaltės jausmas, nerimas ir apmaudas, atsirandantys panašūs į psichozę požymiai, tokie kaip didingumas, pakili nuotaika, destruktivos ir suicidinės mintys (Kutz, Burysenko, & Benson, 1985). Meditacija dažnai idealizuojama ir neteisingai suprantama. Žmonės mano, kad meditacija tai tik lengvas būdas atsipalaiduoti ir susitelkti. Iš tiesų meditacija, joga ar kita panaši praktika nėra vien atsipalaidavimas ir poilsis. Meditacijos tikslas - iš esmės didinti dvasinę energiją, pasikrauti, apsivalyti nuo neigiamų emocijų bei pasiekti dvasinį nušvitimą. Iš tiesų tai yra sunkus darbas, ir neteisinga manyti, jog tai yra lengvas ir malonus užsiėmimas. Vien susitelkimas į save, savo sąmonės išgryninimas, pabuvimas „čia ir dabar“, pilnas akimirkos išgyvenimas šiuolaikiniam žmogui nėra lengva užduotis.

Apibendrinant galima teigti, jog meditacija yra labai galingas dalykas, galintis paveikti žmogaus sąmonę ir sukelti nemalonius ar net žalingus poveikius. Kita vertus meditacijos nauda yra gerokai didesnė už jos neigiamas puses, jei pasirenkamos asmeniškai tinkamos praktikos ir geri specialistai, sugebantys kuo tiksliau perteikti praktinę bei teorinę patirtį, kurios dėka meditacija teiktų didžiausią naudą. Kita vertus, juk ir per fizinio lavinimo pamokas sportuojant yra nemaža galimybė susižeisti, tačiau ši rizika yra mažai reikšminga, palyginus su tuo, kokią naudą teikia fizinis aktyvumas žmogaus organizmui.

Meditacija - pakankamai subtili sąvoka, kuri vyksta tik minčių, sąmonės lygmenyje, o jos poveikis labai subjektyvus, ir jį pakankamai sunku išmatuoti bei palyginti. Tačiau šiame skyriuje aptarti moksliniai tyrimai įrodo, jog meditacija teigiamai veikia ne tik psichinę ir emocinę žmogaus būseną, bet ir fizinę savijautą. Pastarąjį dvidešimtmetį neurologai bei psichologai ne kartą patvirtino, kad žmogaus smegenys yra neuroplastiškos, kitaip tariant, formuoja naujas ląsteles bei vingius. Žmogaus smegenys, stimuliuojamos aplinkos, individualių potyrių bei lavinimo, nuolat keičiasi ir įgauna naują pavidalą.

Meditacija yra tas potyris, sugebantis pakeisti žmogaus smegenis. Užsienio mokslininkų tyrinėjimai atskleidžia, kad meditacija lemia didelius fiziologinius smegenų pokyčius, o šie teigiamai veikia asmens sveikatą, nuotaiką ir elgesį. Taip, kaip reguliari fizinė mankšta yra svarbi palaikyti gerai fizinei formai, neuromokslininkų atradimai įrodo, kad reguliarūs mentaliniai pratimai stiprina smegenų veiklą. Kuo daugiau smegenys treniruojamos, tuo lengviau įveikti stresą, spręsti sudėtingas problemas, sutelkti dėmesį. Suprantama, kad smegenų mankšta, kaip ir fizinio kūno lavinimas, reikalauja disciplinuotumo bei nuolatinio darbo. Meditacijos gerina savijautą ir prisideda prie laimės jausmo.

1.3. Meditacija ugdymo procese

Aptarti tyrimai apie meditaciją ankstesniame skyriuje atskleidžia teigiamą meditacijos poveikį, fiksuojamą įvairiuose srityse: fizinė ir psichologinė sveikata, socialiniai ir emociniai įgūdžiai, gera savijauta, mokymasis ir pažinimas. Pastebėjus teigiamus rezultatus medicinoje ir kitose srityse meditacija pamažu atėjo į švietimo sistemą. Tyrimų, atliktų su suaugusiais stebint meditacijos poveikį, palyginus su tyrimais, atliktais stebint, kaip meditacija veikia vaikus ir jaunuolius, yra ženkliai daugiau, tačiau šiuo metu būtent tyrimų su įvairaus amžiaus vaikais sparčiai daugėja (Weare, 2012).

1.3.1. Meditacijos ugdymo įstaigose tyrimų apžvalga

Daugybė psichologinių, neurologinių tyrimų patvirtina pozityvų meditacijos poveikį suaugusiems. Meditacija teigiamai veikia emocijas, padeda susikoncentruoti, mažina įtampą ir stresą bei gerina savijautą. Tokie akivaizdūs įrodymai, liudijantys apie teigiamą poveikį suaugusiems, nutiesia tiltą į tyrimų su medituojančiais vaikais lauką. Nors Azijoje vaikų meditacija nėra naujiena, tačiau Vakarų pasaulyje tai pakankamai nauja sritis, kurios tyrimams daugiau dėmesio skiriama pastarąjį dešimtmetį.

2010 metais atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, jog viena iš meditacijos praktikų „mindfulness“ vaikam padeda sumažinti depresijos simptomus. Atliekant tyrimą buvo atrinkta 18 vaikų, stovyklaujančių vasaros stovykloje. Vaikai kasdien turėdavo 15 minučių trukmės meditavimo praktikas. Palyginus tiriamosios grupės vaikų būseną, nustatytas ryškus depresijos simptomų sumažėjimas, lyginant su kontroline vaikų grupe. Kartu pastebėtas ir nerimo sumažėjimas, tačiau šie duomenis pripažinti kaip statistiškai nereikšmingi (Lehr & Diaz, 2010).

Kitas reikšmingas tyrimas apie meditacijos poveikį vaikams atliktas 2011-2012 metais. „Mindful School“ – ne pelno siekianti organizacija, skleidžianti meditacijos idėjas mokyklose visame pasaulyje bei organizuojanti vaikų meditacijos mokymo kursus mokytojams, kartu su Kalifornijos universitetu atliko vieną didžiausių tyrimų šioje srityje. Tyrime dalyvavo 937 mokiniai bei 47 mokytojai iš trijų Oklando pradinių mokyklų. Tyrimo rezultatai buvo vienareikšmiški: mokiniai, dalyvavę meditacijos pamokose, pasižymėjo išaugusiu dėmesingumu, ramumu bei savikontrole, pagerėjusiais tarpasmeniniais santykiais ir didesniu aktyvumu mokyklos veiklose (Randima, 2013).

Dar vienas oficialus medicininis tyrimas vykdytas Pietų Korėjoje. Jo metu buvo analizuojama meditacijos įtaka pradinės mokyklos mokiniams. Eksperimentinei grupei, kurią sudarė 42 vaikai, buvo prarastas 8 savaitių meditacijos kursas. Tyrimų rezultatai parodė, kad depresijos, nerimo, agresijos bei kortizolio (streso hormonas) lygis po testo buvo gerokai mažesnis negu prieš tai. Šis tyrimas įrodo, kad meditacija gali būti efektyvus būdas gerinti psicho-socialinę aplinką bei spręsti santykių problemas

mokyklose (Yoo, Lee, Lee, Shin, Park, Yoon. & Yu, 2016). Kaip matome, meditacijos poveikiu domimasi visame pasaulyje, skirtinguose žemynuose.

Taip pat tyrinėta meditacijos nauda mokytojams. Mokytojų profesija - viena reikšmingiausių ir sudėtingiausių. Mokytojo darbo objektas yra augantis ir dar tik besiformuojantis žmogus. Nuolat kintančios sąlygos, pedagogo ir mokinio patirtys, nuotaikos, vertybės, troškimai ir lūkesčiai reikalauja iš mokytojų nuolatinių pastangų, atsidavimo ir energijos. Todėl mokytojas kasdienybėje dažnai susiduria su įtampa ir stresu, o tai turi įtakos ir visam ugdymo procesui ir klasės mikroklimatui. Pasak Maslach (1997, cit. pagal Pacevičius, 2006), didžiausią riziką perdegti turi trijų profesijų atstovai: medicinos, socialinio darbo ir pedagogai. Ir viena iš pagrindinių perdegimo priežasčių yra nuolatinis stresas bei didelis profesinis krūvis. Todėl mokytojui labai svarbu mokėti susidoroti su stresu ir stengtis visada būti geros nuotaikos. Nes mokiniai labai greitai pajunta mokytojo savijautą, todėl labai svarbu išlikti pozityviam ir pozityvią energiją paskleisti klasėje. Todėl įvertinus teigiamą poveikį mokiniams, pastebėta, kad meditacijos naudą pajunta ir mokytojai. *Taigi, meditacija teigiamos naudos turi ne tik mokytojo asmenybei, bet ir prisideda prie efektyvesnio mokytojo darbo mokykloje.* Tai patvirtina ir atliktas Australijoje visų laikų didžiausias tyrimas meditacijos mokyklose tema.

Ne pelno siekianti organizacija „Smiling mind“ iniciavo tyrimą, kuriame dalyvavo dvylika Australijos mokyklų, 1853 mokiniai ir 104 mokytojai. Pagrindinis motyvas, kodėl nuspręsta imtis tokio tyrimo buvo tai, kad vaikai mokyklose yra mokomi, ką valgyti, kaip svarbu fizinis aktyvumas ir fizinio kūno sveikata, tačiau mokiniai nėra mokomi, kaip svarbu yra pasirūpinti savo mintimis bei dvasine sveikata.

Pirmiausia meditavimo praktikų penkių savaitių savarankiško mokymosi programoje buvo apmokyti mokytojai, jie savarankiškai mokėsi pagal išmaniają programėlę. Vėliau mokytojai įgytas žinias integravo į savo pamokas, mokiniams skirtas kursas truko 8 savaites. Per tą laiką mokiniai medituodavo mažiausiai tris kartus per savaitę mokykloje ir papildomai dar galėjo medituoti savarankiškai su mobiliosios programėlės pagalba. Atliktas tyrimas atskleidė, kad meditacija daro pozityvią įtaką ne tik mokiniams, bet ir mokytojams. Pagerėja savijauta, miego kokybė, tarpusavio santykiai, greičiau susidorojama su stresu ir įtampa, lengviau valdyti ir priimti jausmus, pagerėjo koncentracija (Smiling mind, 2015).

Kitas tyrimas, kurio dėmesio centre - meditacijos poveikis mokytojams, atliktas Virdžinijos universiteto mokslininkų (Jennings at al., 2017). Jame dalyvavo 224 mokytojai iš 36 pradinių mokyklų Niujorke. Tyrimas dar kartą patvirtino teigiamą meditacijos poveikį kovojant su stresu. Po meditacijos kurso mokytojams lengviau valdyti pyktį ir kitas neigiamas emocijas stresinėse situacijose. O tai labai

svarbu mokytojo darbe, kadangi mokytojui bet kokiomis aplinkybėmis svarbu išlikti ramiam ir racionaliai įvertinus kiekvieną situaciją priimti tinkamus sprendimus. Tai labai svarbu mokiniams, nes mokytojas privalo būti jo autoritetu ir sugebėti valdyti savo emocijas. Kitas tyrime užfiksuotas stebinantys dalykas – tai, jog medituojančių mokytojų klasėse pagerėjo emocinis klasės klimatas. Tose klasėse mokiniai daugiau šypsojosi, drąsiau ir dažniau uždavinėjo klausimus. Ir įdomiausia tai, jog aprašomas tyrimas nukreiptas tik į mokytojus, mokiniams jokios specialios priemonės netaikytos, tačiau pastebimi ir teigiami mokinių pokyčiai, sietini su pagerėjusiu klasės mikroklimatu. Mokinių elgesio pokyčiams įtakos turėjo pasikeitęs mokytojų elgesys: mokytojai daugiau analizuoja situacijas ir neskuba mokinių bausti, rečiau šaukia ant mokinių, ramiau reaguoja į nemalonias situacijas. Šitaip savaime gerėja klasės mikroklimatas, kuris ugdymo procese atlieka svarbų vaidmenį.

Daugelyje skirtingų autorių (Jones, Yonezawa, Mehan, H. & McClure (2008); Ames & Archer, (1988) tyrimų emocinis mikroklimatas klasėje ir mokykloje įvardinamas kaip vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių aukštesnius pasiekimus ir mokymosi motyvaciją. Galima teigti, kad aukšta mokytojų dalykinė kompetencija nėra aukštų mokinių pasiekimų garantas, ir modernioje visuomenėje iš tiesų tai nebėra esminis švietimo tikslas. Remiantis mokymosi paradigma, mokytojo užduotis mokinį ne išmokyti, bet padėti skleisti mokinių individualiems sugebėjimams, kuriais jie galėtų geriausiai save realizuoti. Šių laikų pedagogikoje mokytojas turi būti savarankiškos bei kūrybingos asmenybės vedlys, padedantis identifikuoti saviaktualizacijos poreikius ir tikslingai jų siekti. Todėl mokinys klasėje privalo jaustis gerai, aplinka turi būti skatinanti ir motyvuojanti. Akivaizdu, kad mokinio pasiekimams įtakos turi daugybė socialinių ir emocinių komponentų. Mokyklą lankantis neramus ir nepritampantis mokinys automatiškai nesugebės išnaudoti visų savo galimybių mokantis. Todėl suvokiama, kad šių laikų mokymasis mokykloje yra kompleksiškas, o mokinio kokybiškas ugdymas priklauso nuo daugybės vienas kitą veikiančių veiksnių: mokytojo asmeninės savybės, mokyklos bendruomenės kultūra ir vertybės, klasės mikroklimatas, mokymosi aplinka.

Apibendrinant aprašytus tyrimus, galima teigti, kad meditacijos nauda mokyklose yra ypač didelė, nes ji paliečia ne tik mokinius, bet ir mokytojus, nuo kurių nusiteikimo, negatyvių situacijų, streso suvaldymo, bendravimo su mokiniais labai priklauso klasės emocinis mikroklimatas.

1.3.2. Meditacijos taikymo mokyklose pavyzdžiai

Meditacija vietoj bausmių mokyklose – tai alternatyva, skirta taisyklių nesilaikantiems ir maištaujantiems mokiniams.

Dirbant su vaikais mokyklose pasitaiko įvairiausių situacijų. Kartais vaikai pasielgia ne pagal taisykles: kažką supykdo, supyksta patys, sugadina, susimuša ar kitaip sudrumsčia mokyklos tvarką, po tokių poelgių seka ir specialūs veiksmai, kuriuos taiko pedagogai. Viena mokykla Amerikoje Baltimorės mieste pasirinko netradicinį kelią spręsti tokias situacijas. *Robert W. Coleman* pradinėje mokykloje vietoj bausmių atidarytas „Sąmoningumo kambarys“. Vietoj nepaklusnių mokinių drausminimo ar siuntimo pas mokyklos direktorių mokytojai vaikus nukreipia į šį pabuvimo su savimi kambarį. Šiame paprastame kambaryje su violetinėmis pagalvėlėmis bei ramią šviesą skleidžiančia lempa, mokiniai skatinami ramiai pasėdėti, sutelkti dėmesį į kvėpavimą ar kitaip pamedituoti. Toks pabuvimas su savimi mokiniams padeda nurimti ir geriau pažinti save bei savo emocijas. Po šio kambario įkūrimo mokykloje, nė vienas mokinys dėl netinkamo elgesio nebuvo pašalintas iš mokyklos (Gaines, 2016).

Meditacija padeda nurimti į nusikalstamumą linkusiems mokiniams. Tokiems mokiniams dažniausiai trūksta meilės ir ramybės širdyje. Mokymasis medituoti jiems kaip išsigelbėjimas iš niūrios kasdienybės ir laikas, kada jie gali pabūti tik su savimi ir išgirsti savo širdies balsą.

Keliose San Francisko mokyklose, esančiose rajonuose, kuriuose aukštas plėšimų, nužudymų bei kitokių nusikaltimų lygis, jau kurį laiką naudojama meditacija. Sudėtingo elgesio į nusikalstamas veiklas linkusiems mokiniams taikoma meditacijos praktika - vienas iš daugelio tikusių būdų nurimti. Mokyklose, susiduriančiose su tokiomis problemomis, buvo išbandyta daugybė būdų, tokių kaip konsultacinė psichologų ir kitų specialistų pagalba, prevencinės priemonės, popamokinė aktyvi veikla, sportas, tačiau visi šie bandymai nedavė laukiamo efekto. Todėl buvo pabandyta į visą mokyklos gyvenimą įvesti „Ramybės pertraukas“. Tai – streso mažinimo programa, pagrįsta meditacija. „Ramybės pertraukų“ metu mokiniai susikaupia, nurimsta, atsipalaiduoja.

Ankščiau šių mokyklų mokiniai buvo sunkiai suvaldomi, nuolat įsiveldavo ar išprovokuodavo muštynes bei atsikalbinėdavo prieš mokytojus. Pamokų nelankymo bei šalinimo iš mokyklos problema buvo didžiausia mieste. Jau po metų pastebėti ryškūs pokyčiai: sumažėjo pašalinimų iš mokyklos už netinkamą elgesį, praėjus ketveriems metams šis rodiklis buvo mažiausias mieste, pagerėjo ir dienos lankomumo rodikliai, pažymių vidurkiai, atliekant kasmetinius paauglių laimės tyrimus San Franciske šių mokyklų mokinių laimės indeksas aukščiausias. Taip pat pastebimai sumažėjo streso bei depresijos lygis

mokinių gyvenime. „Tyrimai rodo – didelį poveikį moksleivių elgesiui“, sako inspektorius Carranza, – „Mūsų naujieji vertinimo standartai, kuriuos mes plėtojame kartu su kitais dideliais Kalifornijos rajonais, pabrėžia socialinių-emocinių faktorių svarbą gerinant vaikų gyvenimą, o ne tik akademinis pasiekimus. Štai dėl ko „Ramybės pertrauka“ gali turėti didžiausią poveikį ir aš labai norėčiau matyti, kaip ji plinta toliau už šitų keletą mokyklų ribų“ (Kirp, 2014).

Taigi pastebima didelė meditacijos nauda probleminėse mokyklose, kuriose kiti taikyti būdai nepadėjo mokiniams būti ramesniems, ramiau reaguoti į stresines situacijas, geriau kontroliuoti savo emocijas, labiau pažinti save ir savo jausmus. Šitų aspektų gerinime labiausiai pastebimą poveikį padarė meditacija.

1.3.4. Meditacijos ugdymo procese teorinės prielaidos

Ankstensiuose skyriuose apžvelgus užsienio autorių meditacijos švietime tyrimus, išryškėja meditacijos efektas ir taikymo galimybės švietimo sistemoje. Šioje dalyje keliamas klausimas: kokios prielaidos turi būti kuriamos bendrojo ugdymo mokykloje, siekiant taikyti meditaciją ugdymo procese? Šioje vietoje svarbu išsiginčinti prielaidos sąvoką. Prielaida suprantama, kaip numatoma sąlyga, kurią patenkinus, gaunamas laukiamas rezultatas.

Meditacijos ugdymo procese tikslingumo suvokimas: mokyklos vadovai, mokytojai, tėvai turi suprasti meditacijos teikiamą naudą.

Rašant darbą išanalizuota daugybė mokslinių tyrimų apie meditaciją ir jos poveikį mokiniams. Siekiant aiškesnio vaizdo, sudaryta matrica (žr. 11 priedą), kurioje matyti, kurias problemines su vaikais susijusias sritis teigiamai veikia meditacija. Pagal meditacijos poveikio matricą sudaryta antra lentelė (žr. 2 lent.), kurioje apibendrintai galima matyti sritis, kuriose mokslininkų tyrimuose užfiksuotas teigiamas meditacijos poveikis bei tyrimus atlikę autoriai.

2 lentelė. Sritis, kurių gerinimui naudojama meditacija.

Meditacijos poveikio sitys	Elementai	Tyrėjai
Psichologinė būseną ir bendra savijauta	Pyktis. Depresija. Stresas. Gera nuotaika ir savijauta, miegas.	Napoli, Krech, Holley (2005), Joyce ir kt. (2010), Lau ir Hue (2011), Semple ir kt. (2010), Beauchemin, Hutchins ir Patterson (2008), Zylovska (2008), Biegel ir kt. (2009), Mendelson ir kt. (2010), Wall (2005), Lau ir Hue (2011), Bootzin and Stevens (2005).

Šaltinis: sudaryta pagal Wear, 2012, adaptuota autorės.

Elgesio ir dėmesio sutrikimai	Dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromas. Kitos su elgesiu susijusios problemos.	Napoli, Krech, Holley (2005), Schonert-Reichl ir Lawlor (2010), Joyce ir kt. (2010), Semple ir kt. (2010), Schonert-Reichl ir Hymel (2007), Flook ir kt. (2010), Zyłowska (2008).
Emocinis intelektas	Savęs supratimas, emocijų valdymas, motyvacija, socialiniai santykiai.	Wall (2005), Broderick ir Metz (2009), Hennelly (2011), Saltzman ir Goldin (2008), Beauchemin, Hutchins ir Patterson (2008), Flook ir kt. (2010).
Poilsis	Atsipalaidavimas, nusiramimas.	Wall (2005).
Akademiniai pasiekimai		Beauchemin, Hutchins ir Patterson (2008).

Iš lentelės matyti, kad meditacija gali daryti poveikį daugeliui esminių sričių vaiko gyvenime:

- *Psichologinė būseną arba sveikata* – svarbus veiksnys, apimantis vaiko emocinį ir intelektualinį vystymąsi bei socialinių ryšių su kitais raidą ir formavimąsi (Stenberg, 1988). Vienareikšmiškai apibrėžti psichologinės sveikatos sąvoką nėra lengva, tačiau jos reikšmingumas ankstyvame žmogaus amžiuje neabejotinai svarbus. „*Vis dažniau įrodoma, kad daugelis sutrikimų, nustatomų suaugusiems gali prasidėti vaikystėje, todėl vaikų psichologinė savijauta, gali būti vienas iš besiformuojančio sutrikimų indikatorių*“ (Zaborskis, Makari ir Žemaitienė, 2002, p. 107). Kaip matoma, labai svarbu skirti atitinkamą dėmesį vaiko psichologinei sveikatai. Stresas ir įtampa neigiamai veikia mokinio psichologinę būseną. Kadangi gera vaiko psichologinė būseną mokykloje yra vienas iš esminių faktorių, lemiančių jo tolimesnį gyvenimą ir socialinę raidą visuomenėje (Kirtiklytė ir Malinauskienė, 2011). Kaip rodo įvairių mokslininkų atlikti tyrimai meditacija gali prisidėti prie veiksmų, lemiančių vaiko psichologinę būseną, gerinimo.
- *Elgesio ir dėmesio sutrikimai* – dažniausiai pasitaikantys sutrikimai vaikystėje – tai hiperaktyvus elgesys ir dėmesio sutrikimo sindromas. Esant šiems sutrikimams vaikams pasireiškia didesnis nei įprasta judrumas, sunkiai kontroliuojamas elgesys, poelgių impulsyvumas, kantrybės ir pastovumo veiklose trūkumas, negebėjimas atlikti pradėtų užduočių iki galo. Aktyvumo ir dėmesio sutrikimai neigiamai veikia vaiko psichosocialinę

adaptaciją visuomenėje ir neigiamai veikia mokinių mokymosi pasiekimus.¹ Hiperaktyvumas vaikui augant mažėja, tačiau impulsyvumas ir ypač dėmesio sutrikimas išlieka ir sukelia daug psichosocialinės adaptacijos sunkumų, ypač paaugliams ir suaugusiesiems (Hurtig ir kt., 2007). Mokslininkai Napoli, Krech & Holley (2005), Schonert-Reichl ir Lawlor (2010), Joyce ir kt. (2010) ir kt. įrodė, kad meditacija, gali sėkmingai prisidėti prie šių sutrikimų mažinimo. Svarbu paminėti, kad praktikoje meditacija naudojama kaip pagalbiniė alternatyvios medicinos priemonė gydant elgesio ir dėmesio sutrikimus. Ir daugelyje atliktų tyrimų (Hesslinger et al., 2002; Hirvikoski et al., 2011; Philipsen et al., 2007), kurių tikslas dėmesio sutrikimo sindromo ir hiperaktyvaus elgesio gydymas, meditacija naudojama kaip viena iš kompleksinių gydymo priemonių.

- *Emocinis intelektas* – paskutiniu metu vis labiau akcentuojama emocinio intelekto svarba asmenybės gyvenime. Švietimo sistemoje aktualus socialinis emocinis ugdymas, kuris padėtų užtikrinti vaikų psichikos sveikatą, o ugdymo procese įgytos žinios ir įgūdžiai tiesiogiai siejami su karjeros ir asmeninio gyvenimo sėkme. Taip pat yra patvirtinta, kad daugybė socialinių ir emocinių veiksnių daro įtaką ir pačiam mokymosi procesui. Neramus, sutrikęs ar blogai besijaučiantis mokyklos bendruomenėje vaikas, tai mokinys, kurio potencialas mokytis ir sumažėjęs (Valantinas, 2009). Pripažinta, kad sutrikimai, susiję su emocijų reguliavimu, sukelia daugybę psichologinių problemų tokių kaip pyktis, miego ar valgymo sutrikimai, įvairūs elgesio sutrikimai ar kenksmingų medžiagų vartojimas (Cicchetti ir kt, 1995; Bradley, 2000. Cit. iš Wear, 2012). Apžvelgti autorių (Broderick & Metz, 2009; Hennelly, 2011; Saltzman & Goldin, 2008; Beauchemin, Hutchins & Patterson 2008; Flook et al., 2010) tyrimai paliudija, kad meditacijos praktikavimas teigiamai veikia su socialiniu ir emociniu intelektu siejamus gebėjimus.
- *Poilsis* – mokykloje mokiniai dažnai patiria sunkumų dėl didelių mokymosi krūvių. Pasak mokytojų, viena pagrindinių mokymo(si) veiklų organizavimo problemų yra mokymo ir mokymosi krūvio optimizavimas. Suprantama, kad nuolatinis darbas po kurio laiko lemia nuovargį, o nuolatinis ir intensyvus protinis darbas mokantis, kai poilsiui neskiriamas pakankamas dėmesys, palaiptiui pereina į nuovargį (Sketerskienė, Šurkšienė ir Žagminas,

¹ Hiperkineziniai sutrikimai (aktyvumo ir dėmesio sutrikimas, hiperkinezinis elgesio sutrikimas) vaikų amžiuje: diagnostika ir gydymas (TLK-10 kodai F90.0; F90.1).

2009). Todėl ypatingai svarbu ne tik sugebėti derinti darbą ir poilsį, bet ir mokėti tinkamai pailsėti, atsipalaiduoti, mokymosi proceso metu daryti trumpas ir efektyvias pertraukas. Tikriausiai vienas iš greičiausiai pasiekiamų ir momentiška veikiančių meditacijos poveikių yra atsipalaidavimas ir poilsis. Todėl efektyvių pertraukų alternatyva galėtų būti meditacijos pratimai, kurių metu protas pailsi nuo rutininės veiklos.

- *Akademiniai pasiekimai* – tai mokymosi veiklos rezultatai, kuriuos parodo pedagogų vertinimai arba tam tikrų užduočių susijusių su mokymosi programa rezultatai. Tai yra vienas iš akademinės sėkmės rodiklių (Rakickienė, 2015).

Laiko meditacijai skyrimas: meditacijai skiriamas laikas pamokų tvarkaraštyje, meditacija taikoma sistemingai.

Geriausias laikas medituoti ankstyvas rytas. Tačiau mokykloje klasėse meditacijos pratimus galima daryti reguliariai paskirtu laiku arba meditacijos pratimus integruoti įvairiose kasdienėse veiklose. Atlikti prieš pamoką, prieš patikrinamuosius testus, pamokos metu padarant trumpą pertrauką atsitraukiant nuo veiklos. Nuolatinių užsiėmimų ir integruotų pratimų į kitas pamokas ir užsiėmimus derinimas padidina meditacijos efektyvumą.

Nuolatiniai meditacijos užsiėmimai, kaip papildomas dalykas, gali trukti 15-45 min. Tokio laiko pakanka nuosekliam užsiėmimui. Integruojant meditacijos praktikas bendrame ugdymo procese meditacijos pratimų trukmė galėtų būti nuo 2-3 minučių iki 5-7 minučių.

Praktikuojant meditaciją labai svarbus reguliarumas. Yra įrodymų, kad dažniau medituojantis vaikai pasižymi geresne savijauta ir lengviau įveikia stresą (Kuyken, at al., 2013). Todėl suprantama, kad reguliarus ir nuoseklus meditacijos praktikavimas naudingas ir siekiant kokybiško meditavimo bei geresnių rezultatų. Dažniausiai meditaciją rekomenduojama praktikuoti kasdien (Rinpočė, 2007; Šivananda, 2009; Vishnudevananda, 2005) bent po keliolika minučių ir tai yra geriau nei kartą per savaitę ir tarkim vieną valandą. Tačiau užsienio autorių atliktuose tyrimuose matyti, kad meditacijos taikymas efektyvus ir praktikuojant kartą per savaitę.

Aiškus meditacijos pamokų filosofinis pagrindas: humanistinė pedagogika.

Analizuojant meditacijos pamokų pritaikymą švietime, iškyla klausimas, kokia ugdymo filosofija gali būti grindžiamos meditacijos pamokos mokykloje? Kadangi meditacijos pamokos nukreiptos į vaiko asmenybės ugdymą yra būtinas glaudus santykis tarp mokinio ir ugdytinio atliekant meditacijas (Budrienė, 1995). Todėl meditacija savo tikslais ir priemonėmis artimiausia humanistinei pedagogikai. Tokio kaip atskiro dalyko užuominas atrandame Š. Amonašvilio humanistinės mokyklos koncepcijoje. Vienas iš dvasinio gyvenimo pamokų dėstymo būdų yra „tylėjimo ir mąstymo“ pamokos (Amonašvilis,

2009). Dvasinio gyvenimo pamokų tikslas „*lavinti gebėjimus matyti širdimi, suvokti širdimi, sakyti gerus žodžius kitiems (...)*“ (Amonašvilis, 2009, p. 98). Kaip matoma per tylą ir susikaupimą bei gilų apmąstymą, bandoma atverti mokinių vidinius išteklius, slypinčius jų dvasioje. Todėl žvelgiant į meditaciją per humanistinės pedagogikos prizmę, galima daryti prielaidą, kad meditacija gali būti taikoma ir dvasingumo lavinimui. Anot B. Chaudharys ir M. Aswalas (2013) „*dvasingumas yra savęs kaip dvasios/sielos suvokimas ir aukščiausių dvasinių savybių, tokių kaip meilė, ramybė, tyrumas ir palaima, supratimas*“ (cit. iš Jucevičienė, Škerienė, 2016, p. 9). Per meditacijos pamokas pasitelkiant įvairias praktikas ir metodus pavyzdžiui širdies ar dovanojimo pratimus, mokiniai skatinami suvokti savo asmenybę, pažvelgti giliau ir sužadinti savyje slypinčius geros ir tyros prigimties lobius, pajauti pozityvius jausmus ir įsijausti, ką jaučia kitas. Sugrįžtant į rytų filosofiją, meditacija yra viena iš pagrindinių priemonių padedančių išgryninti tauriąsias prigimtines dvasines savybes. Būtent toks dvasinis lavinimas ir yra humanistine pedagogika grįsto ugdymo centre. Kol kas šiame darbe plačiau dvasingumo ir meditacijos ryšio nenagrinėsime dėl empirinių įrodymų trūkumo.

Tačiau siekiant geriausio rezultato, rekomenduojama taikant meditaciją pamokose remtis humanistinės pedagogikos principais. Kurie supuonuoja pamatinę meditacijos kilmę ir prasmę.

Meditacijos mokytojas – profesionalas.

Meditacijos mokytojas – specialistas baigęs meditacijos mokymo kursus ar studijas. Taip pat mokykloje juo galėtų būti mokyklos psichologas ar bet kuris kitas mokytojas praktiškai ir teoriškai apmokytas meditacijos praktikų. Jaučiantis ir suvokiantis meditacijos naudą. Mokytojas turėtų būti nuolat besitobulinantis ir besidomintis inovatyviomis priemonėmis švietime. Svarbu, kad jis išmanytų kompleksinio ugdymo principus ir jais remiantis organizuotų ugdymo procesą. Meditacijos mokytojas turi tikėti kiekvieno vaiko galimybėmis, su empatija priimti kiekvieną vaiką tokį, koks jis yra. Sudominti, motyvuoti, leisti pasirinkti, skatinti kūrybai, veiklai ir tobulėjimui.

Meditacijai tinkama aplinka bendrojo ugdymo mokykloje: meditacijos pamokos vyksta ne tradicinėje klasėje, bet tam specialiai pritaikytoje fizinėje erdvėje.

Meditacijos ekspertai ir praktikai (Rinpočė, 2007; Šivananda, 2009; Vishnudevananda, 2005) pataria meditacijai turėti tam paskirtą vietą, kurioje visada medituojama. Ji turi būti jauki, tvarkinga. Aplinka rami ir neblaškanti. Šiltuoju metų laiku rekomenduojamos meditacijos lauke. Todėl mokyklose būtų tikslinga turėti specialiai tam paskirtą patalpą, ar bent jau atskirą jaukų kampelį klasėje. Jei tam galimybių nėra galima medituoti suoluose. Medituojan, gali tyliai skambėti rami, atpalaiduojanti muzika.

Meditacijos procesas – nuolat stebimas, jei reikia, veiklos koreguojamos.

Meditacijos taikymo rezultatų įvertinimas pakankamai sudėtingas procesas. Integruojant meditaciją mokykloje ir išsikeliant tikslus reikia suprasti, kad meditacija turi momentinį ir ilgalaikį efektą ateityje. Momentiniai tai atsipalaidavimas čia ir dabar, o ilgalaikiai gali būti konkretūs. Pačio užsiėmimo metu viena svarbiausių dalių yra refleksija. Jos metu mokiniai išsigrūnina jausmus ir potyrius, kuriuos patyrė atlikdami konkrečius pratimus. Bando juos analizuoti. Šioje dalyje labai svarbi pasidalinti savo mintimis ir išgyvenimais skatinanti aplinka.



5 pav. **Meditacijos ugdymo procese teorinės prielaidos.**

Apibendrinant galima teigti, kad meditacijos taikymui bendrojo ugdymo mokykloje reikalingos šios prielaidos: meditacijos ugdymo procese tikslingumo suvokimas, laiko meditacijai skyrimas, aiškūs meditacijos filosofinis pagrindas, meditacijos mokytojas – profesionalas, meditacijai tinkama aplinka ir nuolatinis meditacijos proceso stebėjimas bei korekcijos.

Meditacijos pamokos švietime naudingos tiek mokytojams, tiek mokiniams. Ilgalaikis meditacijos praktikavimas ugdymo procese prisideda prie sėkmingo bendrųjų kompetencijų ugdymo bei akademinio pasiekimo gerinimo, teigiamai veikia klasės mikroklimatą ir mokinių psichinę sveikatą. Integruojant meditacijos praktikas į švietimo sistemą būtina gerai apgalvoti meditacijos pamokų organizavimo proceso ypatumus bei integraciją į bendrąją ugdymo sistemą.

2. MEDITACIJOS TAIKYMO PRIELAUDŲ BENDROJO UGDYMO MOKYKLOJE TYRIMO METODOLOGIJA

2.1. Tyrimo strategija ir logika.

Darbo temai atskleisti pasirinktas kokybinio tyrimo metodai. Kokybinis tyrimas padeda geriau atskleisti tiriamąjį objektą ir su juo susijusį kontekstą. Kokybiniai tyrimai aktualūs tuomet, kai, kaip ir meditacijos taikymo Lietuvos bendrojo ugdymo mokykloje atveju, literatūros ir mokslinių tyrimų yra labai nedaug. Todėl, norint išsamiai apžvelgti nagrinėjamą temą, kokybinis tyrimas yra patogi alternatyva. Šis pasirinkimas, deja, turi ir nemažai trūkumų. Vienas iš pagrindinių ir labiausiai kritikuojamų neigiamų aspektų - tai tyrimo subjektyvumas. Tokio tyrimo rezultatų objektyvumui pagrįsti labai svarbu išsamiai atskleisti galimai tyrime subjektyvumą lemiančias priežastis.

Kokybinio tyrimų rezultatų nebandoma priskirti visai populiacijai, duomenims netaikomas generalizavimo principas. Tokio tyrimo vertingumas atsikleidžia tuomet, kai suvokiama, kad analizuojami ir apibendrinti scenarijai gali realizuotis esant tam tikromis sąlygomis ir tai yra tam tikros tikrovės suvokimo atspindys.

Meditacija Lietuvos mokyklose pakankamai naujas reiškinys, praktikos mokyklose yra mažai, kartu trūksta ir žinių apie meditacijos taikymą. Svarbu paminėti, kad meditacija ugdymo procese taikoma kaip sąmoningumo (angl. *Mindfulness*) praktika. Taip pat ir Lietuvoje mokyklose vaikai mokomi sąmoningumo praktikomis grįstos meditacijos, todėl šioje bei tyrimo rezultatų aptarimo dalyje meditacijos terminas vartojamas kaip sąmoningumo meditacija.

Meditacijos taikymo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose prielaidų tyrimo metodologija pagrįsta šiomis teorijomis ir nuostatomis:

❖ *Pragmatizmo filosofija*, kurioje pažinimo pagrindas yra individo sąveika su dinamiška ir nuolat kintančia aplinka. Individualusis pažinimas yra individualios sąmonės fenomenai, asmeninės patirties rezultatas. O pagrindinis pažinimo elementas yra eksperimentinis tyrimas (Bitinas, 2013).

❖ *Socialinio konstruktyvizmo* teorija, kurioje teigiama, kad pažindamas kažką naujo, individas asmeniškai konstruoja savo patirčių pasaulį. Konstruktyvistinėje teorijoje žmogaus žinios ir supratimas traktuojamas, kaip veikla, besąlygiškai integruojama į kasdienį gyvenimą ir turimas patirtis (Rutkienė ir Tandzegolskienė, 2014). Neįmanoma pažinti pasaulio tiesiogiai, o tik per savo paties patirčių ir pažinimą sukurtus mąstymo konstruktus. Suprantama, kad realybė yra nulemta žmonių, todėl analizuoti reikia žmogaus žinias, kurių prasmė yra grindžiama jo asmenine patirtimi. (Rosinaitė, 2010). Fundamentali konstruktyvizmo nuostata – mokymasis yra gyvas procesas, kuriame žinojimas kuriamas remiantis

patirtimi. Mokymosi esmė – nėra diegti į atmintį žinias apie išorinį pasaulį, bet sukurti savitus to pasaulio atspindžius, remiantis savo patirtimi. Konstruktyvistinė ugdymo paradigma bene geriausiai atliepia šiandieninės visuomenės poreikius – pagrindinis švietimo tikslas ugdytiniui – suteikti ne tik žinių, bet ir įgūdžių bei kompetencijų, kurias sėkmingai būtų galima panaudoti mokymosi procese ir asmeniniame gyvenime.

Meditacijos taikymo prielaidų bendrojo ugdymo mokyklose tyrimui atlikti pasirinkti šie tyrimo metodai: *ugdomas kvaziekperimentas, ekspertinis vertinimas, mokslinės literatūros analizė, stebėjimas, iš dalies struktūruotas interviu, apklausa raštu.*

❖ *Ugdomas kvaziekperimentas* - metodas, kuris siūlomas taikyti, kuomet kyla sunkumų siekiant suvienodinti eksperimentinę ir kontrolinę grupes. Būtent nagrinėjant meditaciją bendrojo lavinimo mokyklose, grupių suvienodinimas iš tiesų sudėtingas, kadangi meditacijos pamokos vyksta tik privačiose mokyklose, kuriose palyginus su valstybinėmis mokyklomis, mokosi mažas mokinių skaičius ir dažniausiai sudaromos po vieną kiekvienos klasės grupę. Todėl buvo pasirinkta visiškai nauja mokykla, kurioje meditacijos pamokos iki šiol nebuvo organizuojamos. Kvaziekperimentą R. Tidikis (2003), L Cohenas, Manionas ir Morrisonas (2007) įvardina, kaip tam tikros grupės tyrimą, apibrėžtą laiko atžvilgiu, matuojant išskirtus parametrus, o laikotarpiu tarp dviejų matavimų, pritaikomas tam tikras poveikio būdas. *Eksperimentinis poveikio veiksnys – meditacijos ir sąmoningumo pamokos.* Šio tyrimo atveju tyrimui pasirinkta viena grupė be kontrolinės grupės ir be pradinio matavimo. Šis tyrimas priskiriamas *atvejo fenomenologiniam tyrimui.* Kadangi analizuojamas vienos klasės, kurioje mokiniai mokosi medituoti, atvejis. Nors kvaziekperimento taikymas socialiniuose tyrimuose diskutuotinas, tačiau toks eksperimentas geriau, nei jokio eksperimento (Kardelis, 2005).

❖ *Ekspertinis vertinimas* – antrasis tyrime naudotas metodas. Šis metodas, pasak tyrėjų (Tidikis, 2003; Kardelis, 2005), parenkamas duomenų patikrinimui arba pagrindimui. Ekspertas parenkamas pagal tam tikrus kriterijus. Tai gali būti profesinė ar asmeninė patirtis ir kompetencija glaudžiai susijusi su analizuojama problema (Tidikis, 2003). „Daugelio ugdymo problemų neįmanoma užfiksuoti objektyviai, nes pats ugdymas yra subjektyvi veikla“ (Bitinas, 2006, p. 92). Todėl meditacijos prielaidoms bendrojo ugdymo mokykloms atskleisti pasirinktas šis metodas. Remiantis ekspertų, turinčių patirties švietimo ir meditacijos srityse asmenų, patirtimi ir kompetencija bandoma atsakyti, kokios meditacijos švietimo įstaigose stipriosios ir silpnosios pusės, ir koku būdu meditacijos pamokas galima integruoti į ugdymą.

❖ *Mokslinės literatūros analizė* – metodas, kuriuo įgyjama daugiau žinių apie tiriamą objektą ar reiškinį, apžvelgiantis pasaulio mokslininkų išvalgas ir atliktus tyrimus dominančia tema. Šio darbo atveju

tai buvo ypatingai aktualu, kadangi literatūros lietuvių kalba apie meditaciją švietime beveik nėra ir mokslinių tyrimų atrasti nepavyko.

❖ *Stebėjimas* – remiantis šiuo metodu galima stebėti ugdymo procesą natūraliomis sąlygomis, taip pat kitų ugdymo procese dalyvaujančių subjektų elgesį, veiklą, sąveiką. Atliekant kvaziekperimentą autorės nestruktūruotas stebėjimas atliktas du kartus: eksperimentui įpusėjus (po trijų savaitių) ir eksperimento pabaigoje. Kadangi pagrindinis rezultatų matavimas atliktas imant interviu pasibaigus eksperimentui, stebėjimas padeda išspręsti interviu subjektyvumo problemą. Kadangi analizuojant duomenis gautus vien interviu metu, sudėtinga susidaryti realų vaizdą, nes informantai apklausos metu pateikia atsakymus, kurie jiems atrodo teisingi (Bitinas, Rupšienė ir Žydzūnaitė, 2008). Taip pat nuolatinį stebėjimą atliko meditacijos mokytojas. Stebėjimo tikslas – nustatyti, kaip keičiasi mokinių įsitraukimas į meditacijos pamokas, jų elgesys, bendravimas ir tarpusavio santykiai.

❖ *Iš dalie struktūruotas interviu* – duomenų rinkimo metodas, kurio metu informantams užduodami klausimai konkrečia tema. Interviu yra pagrindinis kokybinių duomenų rinkimo būdas edukologijoje. „(...) interviu leidžia surinkti giluminius, su kontekstu susietus, atvirus tyrimo dalyvių atsakymus, išreiškiančius jų požiūrius, nuomones, jausmus, žinias, patirtį“ (Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2016, p. 17 cituojama pagal Patton, 2002; Creswell, 2009). Naudojant šį metodą pasibaigus kvaziekperimentui buvo apklausti informantai: 1) mokiniai, dalyvavę penkių savaitių eksperimente; 2) meditacijos mokytojas, vedęs „Tylos ir susikaupimo“ pamokas; 3) ekspertinio vertinimo informantai.

❖ *Apklausa raštu* – dėl didelio informantų užimtumo ir laiko bei geografinių apribojimų dviem ekspertams (meditacijos mokytojai ir mokyklos direktorei (žr. 10 priedą)) interviu klausimai nusiųsti raštu ir klasės auklėtojui (žr. 7 priedą). Dėl klausimų atvirumo ir informantų atsakymų išsamumo juos galima priskirti kokybiniam tyrimui.

2.2. Tyrimo metodų ir instrumentų pagrindimas

Tyrimo instrumento pagrindimas. Remiantis teoriškai pagrįstu meditacijos taikymo mokykloje teorinėmis prielaidomis (žr. 2 pav.) sukurtas tyrimo instrumentas, kurį naudojant buvo atliktas kokybinis tyrimas. Norint užtikrinti tyrimo patikimumą ir atitikimą analizuojamai temai svarbu pagrįsti tyrimo instrumentus – pusiau struktūruoto interviu ir apklausos raštu klausimus. Pilni klausimynai informantams pateikiami prieduose (žr. 2,3,4,5 priedus). Atliekant kvaziekperimentą buvo svarbu išsiaiškinti mokinių pirmines reakcijas ir jų požiūrį į meditacijos taikymą mokykloje. Todėl pirmoje klausimyno dalyje mokiniams užduoti 6 klausimai apie potyrius per susikaupimo valandėles. Pirmieji du apie tai, kas patiko

ir kas nepatiko pamokėlių metu. Tokiomis klausimų formuluotėmis stengiamasi kuo paprasčiau ir vaikams suprantamiau sužinoti jų požiūrį į meditacijos pamokėles. Nes iki tol mokiniai tokios patirties neturėjo.

Trečiasis klausimas „*Ką naujo išmokai ir sužinojai?*“ aktualus dėl praktinės meditacijos naudos mokiniams. Įdomu sužinoti, ar patys meditavę mokiniai išvelgia praktinę naudą, ar įgijo naujų žinių ar /ir įgūdžių.

Toliau siekiant įvertinti mokinių įsitraukimą ir pratimų atlikimo kokybę užduodamas ketvirtasis klausimyno klausimas: „*Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?*“. Šis klausimas svarbus todėl, kad nuo meditacijos atlikimo kokybės priklauso meditacijos poveikis.

Penktuoju klausimu siekiama išsiaiškinti meditacijos įtaką mokinių jausenai prieš meditacijos pamoką, jos metu ir po pamokos. Šis klausimas padeda nustatyti momentinį meditacijos pamokų poveikį.

Šeštojo klausimo tikslas – apibendrinti visą meditacijos pamokų penkių savaitių ciklą ir išsiaiškinti, ar mokiniai, patys susipažinę ir išbandę meditaciją mokykloje norėtų tęsti pamokas toliau.

Kita klausimų grupė skirta nustatyti pokyčius, susijusius su emociniu vaikų intelektu po meditacijos pamokų ciklo (žr. 3 lent.).

Klausimai apie pakitusias/nepakitusias emocijas 5 aspektais:

- 1) savęs suvokimas;
- 2) emocijų valdymas;
- 3) motyvacija;
- 4) kitų supratimas;
- 5) tarpusavio santykiai.

3 lentelė. Klausimai vaikams apie pakitusias/nepakitusias emocijas.

Savęs ir emocijų suvokimas	Motyvacija	Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai
1. Ar lengviau stebėti save, savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?	1. Ar lengviau susikaupti? 2. Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotis?	1. Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi? 2. Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?
2. Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?		1) Gal susiradai naujų draugų? 2) Lengviau susipažinti?

Kiti interviu klausimynai skirti klasės auklėtojui ir meditacijos mokytojui, kurie atliko ir stebėtojų vaidmenį. Pirmoje šios grupės informantų klausimyno dalyje klausimai, kurių tikslas nustatyti pokytį po eksperimentinio laikotarpio (žr. 4 lent.).

4 lentelė. Klausimai ekspertiniam vertinimui.

Klasės auklėtojui	Meditacijos mokytojui
1. <u>Ar pastebėjote asmeninius auklėtinių pokyčius (momentinius, ilgalaikius)? Jei taip, kokius?</u>	1. Papasakokokite, kaip praėjo penkios meditacijos savaitės su nauja klase?
2. <u>Ar galima buvo stebėti pokyčius klasės mikroklimatė (momentinius, ilgalaikius)? Jei taip, kokius?</u>	2. Ar mokiniai lengvai pasinėrė į naują veiklą? Ar stengėsi teisingai atlikti meditacijos pratimus? Kaip manote kodėl?
3. Ar galima pastebėti, kokių nors pokyčių mokinių mokymosi pasiekimuose? Požiūryje į mokslus?	3. Su kokiais sunkumais susidūrėte? Kodėl?
4. <u>Kaip (ar) keitėsi Jūsų ir mokinių tarpusavio santykiai? Santykiai tarp mokinių?</u>	4. Kas jiems labiausiai patiko? Kodėl?
5. <u>Ar rekomenduotumėte tėti užsiėmimus? Kodėl?</u>	5. <u>Ar pastebėjote kokius asmeninius mokinių pokyčius? Jei taip, kokius?</u>
6. Kaip vertinate susikaupimo valandėlių organizavimą?	6. <u>Ar galima buvo stebėti pokyčius klasės mikroklimatė? Jei taip, kokius?</u>
7. <u>Kaip Jūsų nuomone būtų galima patobulinti susikaupimo valandėles ir jų organizavimą?</u>	7. <u>Kaip (ar) keitėsi Jūsų ir mokinių tarpusavio santykiai? Santykiai tarp mokinių?</u>
	8. <u>Ar rekomenduotumėte tėti užsiėmimus? Kodėl?</u>
	9. <u>Kaip Jūsų nuomone būtų galima patobulinti susikaupimo valandėles ir jų organizavimą?</u>

Kitoje dalyje bendrieji klausimai apie meditaciją mokykloje, kuriais norima atskleisti informantų požiūrį apie meditacijos taikymą mokykloje. Ši dalis adaptuojama ir pateikiama kiekvienam švietimo ar meditacijos specialistui ir ekspertinio vertinimo dalyje. Pirmasis bendrasis klausimas nukreiptas į asmeninę informantų nuomonę apie meditaciją. Antruoju bandoma atskleisti meditacijos naudą. Trečiuoju bandoma identifikuoti problemas mokyklose, kurias informantų manymu, meditacija galėtų padėti išspręsti. Ketvirtasis klausimas skirtas sužinoti ekspertų pasiūlymus apie meditacijos integraciją į bendrąjį ugdymą ir pasiteirauti apie jų nuomone galinčias iškilti problemas integracijos metu. Tikimasi, kad informantai į šiuos klausimus atsakys remdamiesi savo patirtimi ir kompetencija.

2.3. Tyrimo imtis ir etika

Tyrimo imtis. Atliekant empirinį tyrimą labai svarbu nusistatyti ir argumentuotai pagrįsti tyrimo imtį. Planuojant kokybinį tyrimą pasak Bitino, Rupšienės, Židžiūnaitės (2008) neverta siekti tikimybinės, atsitiktinai sudarytos imties (Bitinas, Rupšienė ir Žydžiūnaitė, 2008).. Atvirksčiai, tokiu atveju tikslinga pasirinkti informatyvius tiriamojo atžvilgiu atvejus. Todėl tyrimo imtis sudaryta neatsitiktinės atrankos būdu. Pasirinkta netikimybinė – tikslinė imties atranka. Atrankos metodas – patogioji imtis, kadangi su pasirinktąja mokykla meditacijos mokytojas jau prieš tai buvo užmezgęs kontaktus, o pakalbinus atlikti eksperimentą, mokyklos direktorė mielai sutiko.

Imtis – 14 mokinių: 5 mergaitės ir 9 berniukai (11-12 metų paaugliai).

Pasirinkta penktokų klasė, kuri šiais mokslo metais surinkta visiškai nauja, pusė klasės atėjusi iš miesto ir neaugo kartu ketverius metus pradinėje mokykloje. Pasitarus su klasės auklėtoju ir mokyklos direktore nuspręsta, kad meditacijos pamokos šioje klasėje galėtų prisidėti prie klasės bendruomenės formavimosi.

Atliekant ekspertinio vertinimo tyrimą taip pat pasirinkta netikimybinė atranka. Tikslinė patogioji imtis. Ekspertai parinkti pagal vieną arba abu iš šių kriterijų:

1. Dirba švietimo įstaigoje.
2. Turi žinių ir patirties meditacijos su vaikais srityje.

3.4. Kvaziekperimento organizavimas

Mokykloje, kurioje vyko kvaziekperimentas, aprašymas.

Pedagoginis eksperimentas atliktas mokykloje „x“. Tai privati pagrindinė mokykla, kurioje dirbama pagal bendrąsias programas, orientuojamasi į pagrindinio ugdymo standartus, taikomas sustiprintas anglų kalbos mokymas. Mokykloje vadovaujamosi šiomis vertybėmis: 1) bendradarbiavimas siekiant bendro tikslo; 2) asmeninis augimas; 3) atsakomybė; 4) pagarba; 5) vidinė motyvacija. Organizuojant mokymosi procesą taikomi naujausi ir pažangiausi ugdymo metodai, stengiamasi sudominti vaiką ir mokyti per praktines veiklas. Ypatingas dėmesys skiriamas visapusiškam vaiko asmenybės ugdymui per emocinio intelekto lavinimą.

Meditacijos mokytojas – praktikas ir entuziastas. Jau pora metų domisi vaikų meditacija, baigė vaikų meditacijos mokytojų programą Anglijoje. Šiuo metu veda meditacijos pamokas trijose privačiose mokyklose bei Antakalnio jaunimo centre, veda grupinius užsiėmimus kituose laisvalaikio centruose.

Ugdomojo eksperimento organizavimas

Kada: Ugdomasis kvaziekperimentas atliktas 2017 m. nuo kovo 1 d. iki balandžio 7 d.

Trukmė: 5 savaitės.

Tylos ir susikaupimo pamokų organizavimas

Kada: Tris kartus per savaitę (pirmadienį, trečiadienį, penktadienį) ryto rato metu. Kas antrą trečiadienį meditacijos pamokos vyko ir klasės valandėlės metu nuo 14 val.

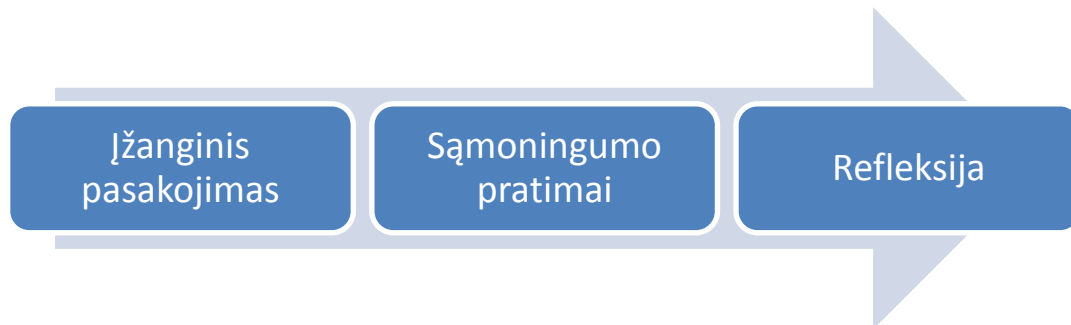
Trukmė: 15 minučių.

Pamokų skaičius: 19 pamokų.

Pamokos pradžia: „Ryto rato“ metu 9 val. Klasės valandėlės metu 14 val.

Eiga: Valandėlių metu vaikai mokosi nesudėtingų dėmesingumo pratimų. Užsiėmimas dažniausiai prasideda nuo dienos temos pristatymo ar trumpos pamąstymus skatinančios istorijos (*įžanginis pasakojimas*), po to pereinama prie sąmoningumo pratimų (susitelkimo į kūno pojūčius, kvėpavimo pratimų, „širdies praktikų“) ir pabaigoje - prie pojūčių ir minčių aptarimas (*refleksija*) (žr. 3 pav.) .

Pirmas tris savaites buvo atliekami dėmesio sutelkimo į kūno pojūčius bei kvėpavimą pratimai vis ilginant jų laiką nuo 3 - iki 10 minučių. Ketvirtą ir penktą savaites dėmesingumo pratimai buvo kaitaliojami su emocinio pobūdžio meditacijomis, taip vadinamomis „širdies praktikomis“. Bent penkios užsiėmimo minutės buvo skiriamos refleksijai, pasidalinant įspūdžiais ir patirtimis tiems, kam sekėsi gerai bei tiems, kam sekėsi sunkiai, taip pastebint, kad meditacijos ir dėmesingumo pratimai ne visada vienodai gerai sekasi ir kad tai yra natūralu. Refleksijos metu taip pat daug dėmesio buvo skiriama emocijoms bei jausmams, buvo skatinama įvardinti, kokius jausmus jaučiame prieš, per ir po meditacijos, kokias vizualines asociacijas turi jausmai (spalvos, formos ir pan.), kur jausmai „jaučiasi“ fiziniame kūne, buvo skatinama pastebėti savo santykį su jausmas - norą arba nenorą juos jausti.



6 pav. Tylos ir susikaupimo valandėlių eiga.

Rezultatų matavimas ir fiksavimas.

Ugdomojo eksperimento laikotarpiu buvo atliktas tarpinis stebėjimas eksperimentui įpusėjus. Tylos ir susikaupimo pamoka užfiksuota kamera, po jos atlikta trumpa mokinių apklausa. Stebėjimo tikslas - užfiksuoti mokinių reakcijas ir įsitraukimą į meditacijos pamokas. Po pamokos vykdyta trumpa mokinių

apklausa, kurios tikslas – sužinoti, koks mokinių požiūris į susikaupimo pamokas, ką naujo jie išmoko ir sužinojo, kur tai galėtų pritaikyti, kas patinka, o kas nelabai patinka, ir ką norėtų patarti meditacijos mokytojui.

Galutinis eksperimento rezultatų fiksavimas vyko per du etapus: balandžio 6 d. ir balandžio 8 d.

Tyrimo duomenų analizės metodai. Kiekybinė ir kokybinė turinio analizė. Analizuojant duomenis naudojama loginė indukcija.

Tyrimo etika. Tyrimas atliktas vadovaujantis pagrindiniais tyrimo etikos principais kuriuos išskyrė W. Trochim (Bitinas, Rupšienė ir Žydžiūnaitė, 2008). Visi tyrimo dalyviai buvo informuoti apie atliekamą tyrimą, supažindinti su tyrimo tikslu, eiga, prieš atliekant tyrimą nusiųstas jo pristatymas (žr. 1 priedą). Tyrimas atliktas remiantis laisvanoriškumo principu, iš informantų ir mokinių tėvų buvo gautas žodinis sutikimas dėl dalyvavimo tyrime. Visiems tyrimo dalyviams garantuotas konfidencialumas ir anonimiškumas: tiriamieji lieka anonimais viso tyrimo metu ir atlikus tyrimus, taip pat garantuojama, kad niekas, išskyrus tyrėją, be sutikimo negali naudotis pateikta informacija.

3. MEDITACIJOS TAIKYMO PRIELAUDŲ BENDROJI UGDYMO MOKYKLOJE TYRIMO REZULTATAI

3.1. Pedagoginio eksperimento rezultatų analizė.

Tyrimas buvo atliktas penktokų klasėje, kurioje mokosi 14 mokinių. Iš kurių 5 mergaitės ir 11 berniukų. Detalesnė informacija apie kiekvieną mokinį nerinkta siekiant išvengti duomenų gausos ir vertinti tik sąmoningumo praktikų poveikį mokykloje, neatsižvelgiant į mokinių individualius duomenis, atliekant ugdomąjį eksperimentą neieškoma sąsajų tarp mokinio pasiekimų, šeimos situacijos, charakterio ar kitų savybių ir meditacijos poveikio.

Deja, pasibaigus eksperimentui pavyko apklausti tik trylika mokinių iš visos klasės, nes vieno mokinio mokykloje nebuvo ir interviu paimti nebebuvo galimybės, kadangi interviu imtas prieš pat pavasario atostogas. Daroma prielaida, kad praėjus tam tikram laikotarpiui informantui būtų sudėtinga atsakyti į klausimus, o atsakymai būtų ne tokie reprezentatyvus, kaip iškart po penkių savaitių „Tylos ir susikaupimo“ pamokų ciklo.

Analizuojama bus kiekvieno klausimo atsakymai atskirai, apibendrinimui, siekiant apjungti visų tyrime dalyvavusiųjų atsakymus, visi atsakymai skaidomi į kategorijas ir subkategorijas, nustatomas įrodančių teiginių pasikartojimas visų informantų atsakymuose. Ieškoma ryšių ir paaiškinimų.

3.1.1. Mokinių atsakymų analizė

Pasibaigus penkių savaitių laikotarpiui kiekvienas mokinytis apklaustas asmeniškai (interviu stenogramos pateiktos prieduose (žr. 6 priedą)). Pirmojoje klausimyno dalyje apie potyrius per „Tylos ir susikaupimo pamokas“ pirmaisiais dviem klausimais siekiama identifikuotai tai, kas mokiniams per tylos ir susikaupimo pamokas patinka ir ko jie nemėgsta.

Kas labiausiai patinka per susikaupimo valandėles?

Į šį klausimą mokinių atsakymuose nebuvo dominuojančio jiems patikusio aspekto. Keturi mokiniai savo atsakymuose išskyrė **ramybę** ir **tylą** („būna ramybė, tylą“, „nes galima būti ramiai“, „kad pagaliau būna klasėje ramu“, „galima ramiai pasėdėti“). Mokiniai pabrėžia tai, jog ramybė klasėje retai būna, dažniausiai mokyklose būna triukšminga ir nerami aplinka. Ir tai suprantama, nes mokiniai mėgsta triukšmauti ir išdykauti, tačiau tikriausiai nuo to jie patys pavargsta ir pasiilgsta ramybės ir tylos, kurios šiandien trūksta ne tik mokyklose, bet ir daugelio žmonių gyvenime. Daugybė atliktų tyrimų patvirtina, kad triukšmas neigiamai veikia vaikų mokymąsi. Vienas iš tokių tyrimų atliktų Pasaulio sveikatos

organizacijos parodė, kad didėjant triukšmo lygiui mažėja skaitomo teksto prasmės suvokimas (*Tarptautinei triukšmo supratimo dienai „Tylos stebuklinga versmė“, 2014*).

Dar trys mokiniai kaip labiausiai patikusį dalyką per susikaupimo pamokas išskyrė vieną iš išmoktų meditacijos praktikų t.y. pratimą su kamuoliuku. Kodėl būtent šis pratimas labiausiai įsiminė, mokiniai tiksliai neįvardino („*tai padeda šiek tiek susikaupti*“, „*vienas iš smagiausių buvo*“, „*kiti labai nuobodūs, o tas normalus buvo*“). Atidžiau panagrinėjus šiuos atsakymus ir susiejant su pratimo ypatybėmis, galima spėti, kodėl mokiniams šis pratimas buvo patraukliausias.

Pratimo su kamuoliuku aprašymas:

Priemonės: Kamuoliukas arba bet kuris kitas daiktas.

Esmė: Pratimo siekis kuo ilgiau išlaikyti nepertrauktą dėmesį, o dėmesiui nuklydus sugebėti kuo greičiau sugrąžinti dėmesį ir toliau tęsti,

Eiga: Pratimas vyksta etapais. Pradedama nuo pirmo lygio, kuriame atidžiai žiūrint į kamuoliuką reikia pastebėti, kad nebežiūrima į kamuoliuką, pakelti ranką ir tęsti. Antrasis lygis, žiūrint į kamuoliuką galvoti apie jį ir pastebėti, kad nebegalvoji apie kamuoliuką pakelti į ranką ir tęsti. Trečiasis lygis įsižiūrėti į kamuoliuką, užsimerkti ir įsivaizduoti kamuoliuką, svarbu pastebėti, kada nebeįsivaizduoji kamuoliuko, pakelti ranką ir tęsti. Ir toliau taip didinamas dėmesio išlaikymas.

Lyginant su kitais sąmoningumo pratimais, kuriuose veiksmas dažniausiai vyksta tik mintyse, matoma, kad pratimas su kamuoliuku išsiskiria dviem aspektais: 1) vizualinis ir apčiuopiamas objektas, į kurį reikia sutelkti dėmesį; 2) pratimo vystymo logika, pagrįsta kompiuterinio žaidimo elementais. Tokiu principu pateikiamas pratimas mokiniams priimtinesnis savo forma (realus objektas) ir labiau motyvuoja įsitraukti į veiklą, kadangi mokiniams smalsu, kas bus kitame lygyje. Kartu pereidami į kitą lygį mokiniai lyg ir gauna įvertinimą ir paskatinimą, lengviau gali ir patys save įsivertinti ir siekti geresnių rezultatų, nes automatiškai yra sukurta rezultatų vertinimo sistema. Todėl mokiniai noriai ir susidomėjimu atlieka sąmoningumo pratimus, kurie yra pateikiami jiems priimtina ir įdomia forma.

Du mokiniai tylos ir susikaupimo pamokose neatrado, kas jiems patiktų. Vienas iš jų skundėsi, kad prarado pamėgtą „Ryto ratą“, o kitas teigė, jog jam niekas nepatiko ir jis nemedituodavo, o tiesiog ramiai pabūdavo ar pamiego davė per šiuos užsiėmimus, o tai jam patiko, nes atsipalaiduodavo. Į klausimą, kas per susikaupimo pamokėles mokiniams nepatiko, didžioji dalis (*devyni mokiniai*) įvardino kitų mokinių trukdymą medituoti ir nesugebėjimą susikaupti. Pastebimas įdomus dalykas – mokiniams patinka *ramybė ir tyla* meditacijos pamokose, tačiau juos trikdo *triukšmas ir kitų mokinių trukdymas*. Todėl kaip ir matyti iš pamokų stebėjimo ir meditacijos mokytojo interviu atsakymų, disciplinos ir susikaupimo stoka – didžiausia šios klasės problema, kuri žinoma turėjo reikšmės ir atliekamam eksperimentui.

Kitas klausimas „Ką naujo išmokai ir sužinojai?“ padeda atskleisti praktinę užsiėmimų pusę žvelgiant iš mokinio perspektyvos. Mokinių atsakymus galima suklasifikuoti į dvi grupes: 1) Įgytos žinios; 2) įgyti įgūdžiai (žr. 5 lentelė).

5 lentelė. „Tylos ir susikaupimo“ pamokų metu mokinių įgytos žinios ir įgūdžiai.

	Žinios	Įgūdžiai
Patvirtinantys teiginiai	<p><..kaip galima gauti ramybę, pailsėti..>, <..kad prieš kokį testą galima padaryti „burbulą“, susikaupti labiau ir padaryti testą..>, <..sužinojau, kad galima gauti ramybės, tylos, susikaupimo..>, <sužinojau, kaip susikaupti..>, <..per kontrolinį kokį susikaupti..>, <sužinojau ir išmokau, kad reikia labiau susikaupti..>, <..sužinojau, kaip reikia medituoti ir įvairiausių meditacijos būdu..>, <..sužinojau, kad tai gali padėti labiau susikaupti, kaip pavyzdžiui, prieš „Kvadratą“ per kūno kultūros pamokas stengiuosi susikaupti ir tai padeda..>.</p>	<p><..paprasta ir lengva nusiraminti..>, <..išmokau kelias meditacijas..>, <išmokau būti ramesnė..>, <..išmokau visokių naujų meditacijos pratimų..>, <..„burbulą“ išmokau..>, <..išmokau susikaupti..>, <..išmokau ramiau sėdėti ir susikaupti..>, <jei būna kokie testai, o tu neprisimeni, tai tu užsimerki, įkvėpi, iškvėpi kokių dešimt kartų ir prisimeni..>.</p>

Kaip matoma iš lentelės mokiniai ugdomojo eksperimento metu įgijo naujų žinių ir įgūdžių, kurias galės pritaikyti ateityje. Vieni atrado ir sužinojo naują susikaupimo būdą („sužinojau, kad galima gauti ramybės, tylos, susikaupimo“), kiti tikisi, kad įgytas žinias ir meditavimo praktiką galės panaudoti kasdiniame gyvenime ar mokykloje („per kontrolinį kokį susikaupti“, „sužinojau ir išmokau, kad reikia labiau susikaupti“). Kiti mokiniai kaip įgytas žinias įvardino meditacijos pratimus, dažniausiai minėtas „burbulas“. Šis pratimas tikriausiai mokiniams labiausiai įsiminė dėl jo universalumo ir patrauklaus pateikimo. Nuoširdžiai jį atliekant, mokiniai iš tiesų gali geriau pajusti save ir savo emocijas. Kadangi pratimo esmė įsivaizduoti, kad esi burbule, įsijausti, kas tuo metu burbule juntama, kas matoma aplink. Taip mokiniai pratimo metu lyg per žaidimą įsijaučia į burbulo vidų ir sugeba pajusti nepatirtų potyrių.

Į klausimą „Kaip sekasi atlikti pratimus?“ mokinių atsakymai išsiskyrė. Trys mokiniai patvirtino, kad daugelį pratimų sekasi atliktai gerai („Pavyksta sėkmingai, nes stengiuosi daryti pratimus.“), nors kartais ir jiems pratimus gerai atlikti trukdydavo aplinkinių elgesys. Didžioji dalis t.y. 10 mokinių teigė, kad gerai atlikti pratimus buvo sudėtinga, dėl negalėjimo susikaupti arba dėl bendraklasių trukdymo.

Ketvirtojo klausimo „Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?“ mokinių atsakymuose taip pat nebuvo vieningos tendencijos. Trys mokiniai svarbesnių pastebėjimų apie pakitusias jausenas neįvardino („nejaučiu kažkokių didelių skirtumų“), du iš jų paminėjo neigiamas jausenas, kurias patiria susikaupimo

valandėlių metu. („*Kadangi man niekas neišėjo, jaučiuosi truputį susinervinęs.*“; „*jaučiuosi piktas (...) man išlieka tas pyktis*“), vienas mokinys, kaip po meditacijos juntamą poveikį, įvardino miego norėjimą. Šios trys būsenos juntamos valandėlių metu ir po jų dažniausiai mokinių siejamos su nepavykusia meditacija dėl asmeninio dėmesio trūkumo arba išorių kliūčių susitelkti veiklai. Todėl tokias būsenas galima traktuoti kaip nepavykusios užsiėmimo pasekmes.

Remiantis atsakymais į paskutinį pirmosios dalies klausimą „*Ar norėtumėte, kad susikaupimo valandėlės vyktų nuolat?*“ bandoma išsiaiškinti, ar mokiniai, patys susipažinę ir išbandę meditaciją mokykloje, norėtų toliau mokytis medituoti. Atsakymuose atsispindi, jog didžioji dalis (8 mokiniai) klasės mokinių „Tylos ir susikaupimo“ valandėlių ugdymo procese tęsti visiškai nebenorėtų arba galbūt norėtų, jei jos vyktų rečiau. Pagrindinės įvardinamos priežastys dvi:

1. *Labiau patinka kasdieninis „Ryto ratas“.*
2. *Nuobodu arba atsibosta.*

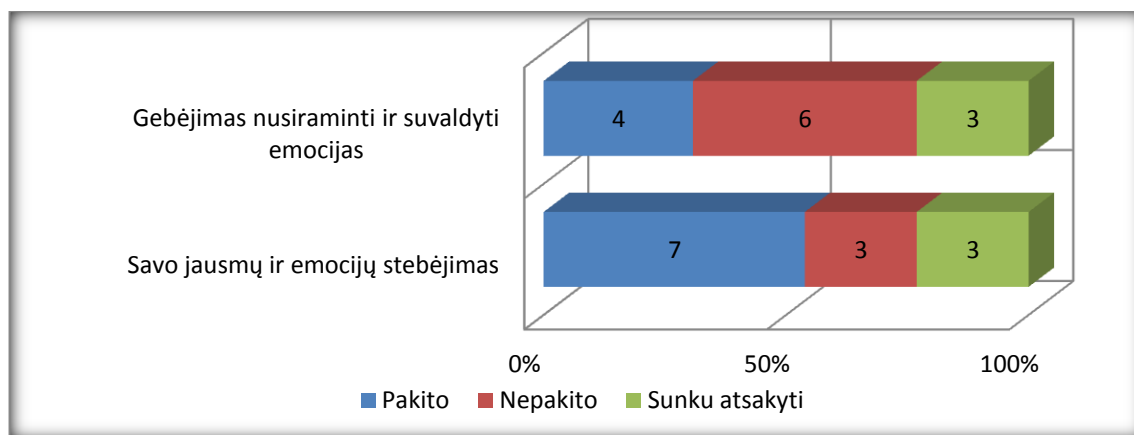
Žvelgiant į pirmąjį atsakymą, galima numanyti, kad mokiniams tiesiog sudėtinga priimti naująjį dalyką. Persiorientuoti ir pakeisti kasdieninius klasės „Ryto ratus“, kuriose galėdavo laisvai bendrauti jiems aktualiomis temomis ir nevaržomai dalintis mintimis. Tačiau šis užsiėmimų laikas bene labiausiai kėlė mokiniams neigiamų emocijų, jie jautėsi, kaip netekę vienos iš mėgiamiausių dienos veiklų mokykloje, kurią buvo įpratę daryti nuolat. Meditacijos pamokas traktuojant, kaip naują procesą t.y. pokytį galima paaiškinti aktyvų mokinių pasipriešinimą naujai veiklai. Daugelis mokslininkų (Jucevičius, 1996; Valackienė, 2005; Vasiliauskas, 2002 ir kt.). vienareikšmiškai sutaria, kad pagrindinė pokyčių įgyvendinimo kliūtis yra pasipriešinimas pokyčiams. Todėl šio atsakymo vertinimas yra pakankamai komplikuoatas, nes tokiam mokinių priešiškam nusiteikimui didžiausią įtaką gali turėti dažnas ir natūralus vykstančio pokyčio atmetimas ir prisirišimas prie senosios veiklos (šiuo atveju „Ryto rato“).

Antroji priežastis primena, kad „Tylos ir susikaupimo“ pamokoms, kaip ir visų kitų dalykų pamokoms ugdymo procese, aktualus aktyvumo ir įdomumo principas.

Penki klasės mokiniai norėtų, kad ir toliau vyktų „Tylos ir susikaupimo pamokos“. Argumentuoja šiais teiginiais: „*Labai vaikus nuramina ir tai padeda*“; „*Norėčiau, nes man tai padeda įsidėmėti, susikaupti*“; „*Norėčiau, nes man jos padeda susikaupti.*“ Todėl galima teigti, kad mokytis meditacijos vaikus motyvuoja pačių pastebėtas teigiamas efektas.

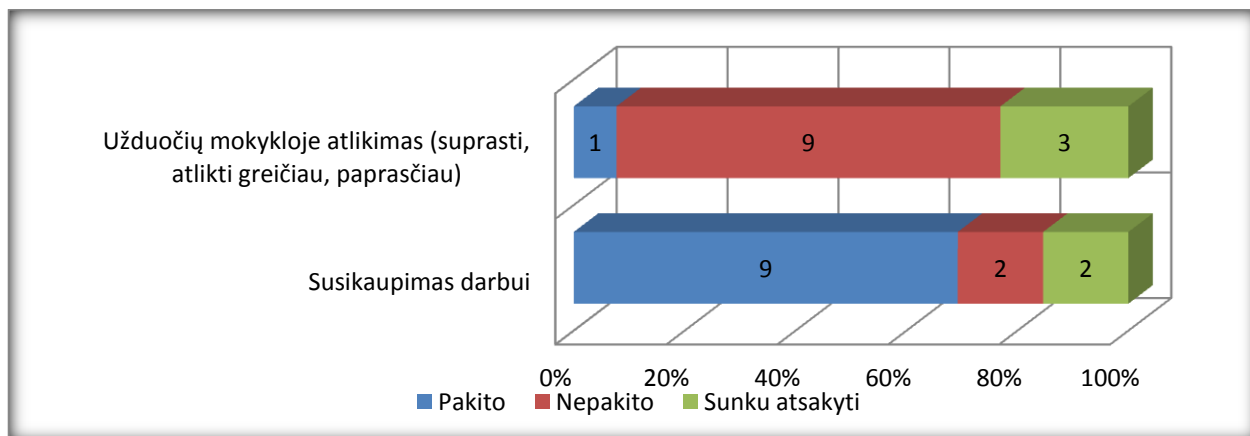
Antrąją klausimyno dalimi bandoma užfiksuoti pokytį, kurį mokiniai pajautė ar nepajautė per penkias savaites trukusį „Tylos ir susikaupimo“ pamokų ciklą.

Analizuojant šios dalies klausimus, remiantis atsakymais ir kiekvieno klausimo kontekstu, kiekvieno mokinio atsakymas priskiriamas trimis kategorijoms: *pakito, nepakito, sunku atsakyti.*



7 pav. Savęs ir savo emocijų supratimo pokyčiai.

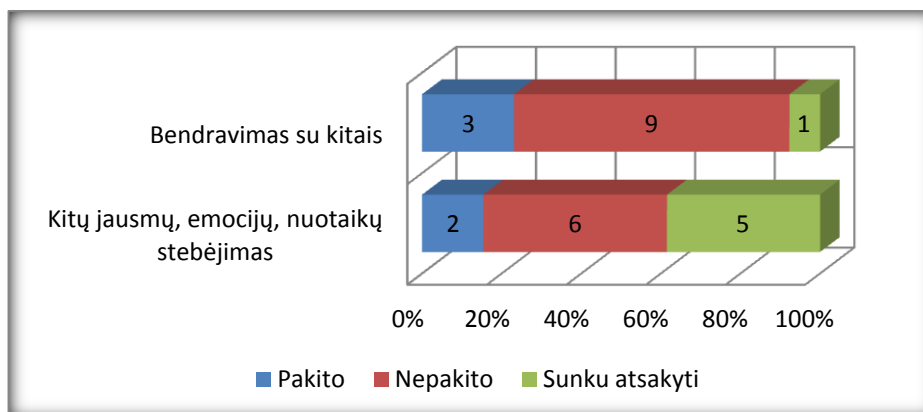
Keturi mokiniai įvardino, kad per eksperimentinį 5 savaičių laikotarpį pastebėjo pakitusius sugebėjimus emocijų valdymo ir gebėjimo nusiraminti srityje. Daugiau nei pusė klasės mokinių (9 mokiniai) tokio pokyčio nepastebėjo arba į šį klausimą negalėjo konkrečiai atsakyti. Septyni mokiniai užfiksavo, kad lengviau pastebėti savo jausmus ir emocijas. Trys mokiniai jokio pokyčio nepastebėjo. Todėl galima daryti išvadą, kad per penkių savaičių meditacijos laikotarpį sudėtinga nustatyti aiškius ir konkrečius pokyčius gebėjimo nusiraminti ir emocijų valdymo srityje, didesnė dalis mokinių pastebėjo pokyčius savo jausmų ir emocijų stebėjimo srityje (žr. 4 pav.).



8 pav. Pokyčiai siejami su motyvacija ir susikaupimu.

Iš visų analizuojamų meditacijos efektų daugiausiai mokinių atsakė, kad „Tylos ir susikaupimo valandėlių metu“ ir po jų labiausiai pakito susikaupimas. Devyni mokiniai teigė, kad jiems greičiau pavyksta susikaupiti, nes žino būdą, kaip greitai nusiraminti ir susikoncentruoti („po tų pamokėlių žinau, ką daryti, kad būtų lengviau susikaupiti“). Mokyklinių užduočių atlikimo procese didžioji dalis mokinių skirtumo nepastebėjo. Galima teigti, kad per penkių savaičių laikotarpį mokiniai sužinojo veiksmingą būdą, kaip susikaupiti, tai išbandė praktiškai ir pajautė, kad po tokių praktikų ar per jas susikaupiti galima

lengviau ir paprasčiau. Pagerėjęs susikaupimas neturėjo įtakos užduočių mokykloje atlikimo kokybei ir procesui, todėl galima spėti, kad mokinių įvardintas susikaupimo pokytis yra momentinis ir pasireiškia per meditacijos pamokas, atliekant pratimus arba iškart po pamokos (žr. 5 pav.).



9 pav. Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai.

Iš mokinių atsakymų tarpasmeninių santykių srityje didžioji dalis mokinių pokyčių nepastebėjo („nepastebėjau pokyčių“, „su visais viskas taip pat“). Analizuojant mokinių atsakymus, vieno mokinio atsakymuose ypač akcentuojamas pakitęs santykis su aplinkiniais („meditacija padarė mus ramesnius ir tai mums padeda komunikuoti vienas su kitu“, „su mokytojom man mažiau yra baimės“, „su tėvais irgi lengviau“). Tokius pokyčius, mokinio nuomone, nulėmė sugebėjimai būti ramesniu ir ramiau į viską reaguoti („mano reakcijos yra ramesnės“, „aš ramesnis, žinau kaip reaguoti“), antrasis mokinys geresnius santykius su tėvais taip pat sieja su ramesne būseną ir sumažėjusiu pykčiu („šiek tiek ramesnis būnu, mažiau pykstu“). Per eksperimentinį laikotarpį daugelis mokinių pokyčių tarpasmeniniuose santykiuose neužfiksavo, o užfiksavusieji pokyčius siejo su ramesniu savo elgesiu.

Apibendrinant galima teigti, kad per penkių savaičių laikotarpį, kurio metu klasėje vyko „Tylos ir susikaupimo pamokos“ užfiksuoti šie pokyčiai:

1. Didesnė dalis mokinių sugeba geriau pastebėti savo jausmus ir emocijas, o emocijų valdymo ir nusiramavimo srityje pokyčius užfiksavo tik ketvirtadalis klasės, beveik pusė klasės jokio pokyčio nepastebėjo.
2. Mokiniai sužinojo naujų būdų kaip susikaupti, juos išbandė praktiškai, suprato, kad meditacija padeda geriau susikaupti. Šis pokytis yra momentinis, mokiniai jį pastebi atlikus tam tikrą pratimą, meditacijos pamokų metu arba po jų.

3. Tarpasmeninių santykių srityje didžioji dalis mokinių pokyčių nepastebėjo. Mokiniai, kurie pokyčius tarpusavio santykiuose pastebėjo, tokį pasikeitimą grindė sugebėjimu būti ramesniems.

3.1.2. Mokinių, klasės auklėtojo ir meditacijos mokytojų atsakymų apibendrinamoji analizė

Analizuojant mokinių, klasės auklėtojo ir meditacijos mokytojo pirmosios dalies atsakymus išskirtos dvi esminės kategorijos:

1. Tylos ir susikaupimo pamokų metu iškilę barjerai ir kliūtys (žr. 6 lent.).
2. „Tylos ir susikaupimo pamokų“ poveikis (žr. 7 lent.).

Kategorijos ir subkategorijos išskirtos pagal pasikartojančius žodžius ir frazes. Pirmoje kategorijoje „Tylos ir susikaupimo pamokų metu iškilę barjerai ir kliūtys“ išskiriamos trys subkategorijos: 1) **priešiškas mokinių nusiteikimas meditacijos pamokoms**; 2) **išorinės kliūtys medituoti**; 3) **vidinės kliūtys medituoti**.

6 lentelė. Kategorija „Tylos ir susikaupimo“ pamokų metu iškilę barjerai ir kliūtys.

Subkategorijos	Įrodantis pavyzdys	Įrodančių teiginių skaičius		
		Mokiniai	Klasės auklėtojas	Meditacijos mokytojas
Priešiškas mokinių nusiteikimas meditacijos pamokoms	<..protestuotų..>, <..buvo priešiškesni..>, <..kiti priešiškesni..>, <..buvo maištavimo..>, <..įtarė klastą..>.	0	1	4
Disciplinos trūkumas	<..daug kas trukdo..>, <..trukdo susikaupti..>, <..neišeina susikaupti, nes daug kas rėkauja..>, <..disciplinos ir įsitraukimo trūkumas..>, <..dauguma	6	0	2
Motyvacijos trūkumas	<..Nesąmonė..>, <..nenaudinga..>, <..neįdomu..>, <..hiperaktyvūs..>, <..jiems sunku taip elgtis..>, <..nelabai išeina..>.	5	0	6

Pagrindinės kliūtis, kurias per penkių savaitių laikotarpį įvardino mokiniai, meditacijos mokytojas ir klasės auklėtojas atsispindi trijose subkategorijose:

1. **Priešiškas mokinių nusiteikimas meditacijos pamokoms** – šios kliūtis plėtotė atsiskleidžia klasės auklėtojo ir meditacijos mokytojo atsakymuose. Daugiausiai priešiško nusistatymo medituoti užuominų identifikuoja meditacijos mokytojas, remdamasis susikaupimo valandėlių patirtimi. Kaip vieną iš didžiausių problemų kokybiškam darbui per „Tylos ir susikaupimo pamokas“ išskiria aktyvų ir nuolatinį vaikų pasipriešinimą meditacijos pamokoms („*pakankamai buvo maištavimo*“; „*turbūt dėl to įsibėgėjimo maištauti*“). Tokį mokinių nusiteikimą galima sieti su paauglystės amžiumi. Mokslininkai (Gendron, Royer, Bertrand & Potvin, (2004); Gudaitė ir Kalpokienė, (2007); Žukauskienė, (2012)) sutaria, kad paauglystė pats sunkiausias iš visų amžiaus tarpinių. Šiuo laikotarpiu vaiko organizme vyksta daugybė anatominių, fiziologinių, socialinių ir intelektualinių pokyčių, su šiais pokyčiais susiję prieštaringi mokinių jausmai dažnai sukelia psichologinių ir su bendravimų susijusių problemų, skatinančių mokinių maištavimą. Maištavimas buvo juntamas ilgai ir maištavo didžioji dalis mokinių („*didžioji dalis priešinosi ir daugiau nei pusė mokinių iš principo nieko nedarė*“; Tai pat galima daryti prielaidą, kad tokiam maištavimui įtakos galėjo turėti ir tai, kad meditacijos užsiėmimai pakeitė „Ryto ratą“).
2. **Disciplino trūkumas.** Daugiausiai su disciplinos trūkumu siejamų teiginių atrasta mokinių atsakymuose į klausimus. Mokiniai teigė, kad jiems sunku susikaupti meditacijos pamokose, nes: „*„daug kas trukdo*“, „*„neišeina susikaupti, nes daug kas rėkauja*“. Šios kliūtys tai disciplinos trūkumas ir nesugebėjimas įsitraukti į pamokos veiklą. Vietoj to, kad mokiniai dalyvautų pamokoje, jie užsiima kitomis veiklomis, šnekučiuojasi ir trukdo klasės draugams. Pasak Petty (2006) efektyvi disciplina – efektyvios ir sėkmingos pamokos veiksnys (Petty, 2006).. Remiantis teorinėje dalyje aptartais tyrimais, galima teigti, kad šios problemos sprendimo sėkmingai gali prisidėti ir meditacijos praktikos, nes nuosekliai medituojant galima stebėti mokinių elgesio pagerėjimą (Joyce ir kt., 2010; Semple ir kt., 2010; Schonert-Reichl ir Hymel, 2007; Flook ir kt., 2010; Zylowska, 2008). Disciplinos trūkumą galima priskirti prie didžiausių sunkumų atliekant eksperimentą, kadangi didelė dalis meditacijos pamokų laiko teko mokinių tramdymui („*Sudegini daug laiko tam, kad jie bent paklausytų*“; „*meditacijos darbas pradėjo vykti nuo kokios trečios savaitės*“). Taigi organizuojant „Tylos ir susikaupimo“ pamokas, labai svarbus klasės valdymo aspektas. Pasak Gordon (2003) disciplina tai menas, reikalaujantis žinių, įgūdžių, jautrumo ir pasitikėjimo savimi. Todėl siekiant kokybiško ir gerus rezultatus lemiančio darbo pamokoje labai svarbus mokytojo gebėjimas valdyti klasę ir motyvuoti mokinius. Pasak L Rupšienės (2000) ir S. Cowley (2008), mokinių nedrausmingo elgesio priežastimis gali būti nuobodulys ir nenoras mokytis.

3. **Motyvacijos trūkumas.** Asmeninės kliūtis su kuriomis mokiniai susidūrė per meditacijos pamokas susijusios su vidinėmis mokinių nuostatomis. Daliai mokinių meditacija atrodė kaip „nesqmonė" ar „nenaudingas", „neįdomus" užsiėmimas. Kiti sakė „nelabai išeina". Todėl mokiniams trūko vidinės motyvacijos įsitraukti į vykstančias „Tylos ir susikaupimo" pamokas. Meditacijos mokytojas įsitraukimo trūkumą priskyrė prie didžiausių sunkumų užsiėmimų metu („įsitraukimas, kad jiems tai neįdomu"). Todėl siekiant, kad mokiniai įsitrauktų ir aktyviai dalyvautų ugdymo procese, sugebėtų išlaikyti dėmesį užsiėmimų metu, mokytojas privalo nuolat ieškoti mokinius įtraukiančių ir skatinančių metodų, užsiėmimo būdų bei priemonių. Eksperimentiniu laikotarpiu meditacijos mokytojas aktyviai bandė ieškoti įvairių būdų, kad kiekvienam asmeniškai meditacijos pamokos būtų įdomus ir įtraukianti užsiėmimas („Po truputį, po truputį pradėjo medituoti. Ir netgi mačiau, kad tie, kurie priešinosi, jie po truputėlį pradėjo kažką daryti. Vienam per vieną pusę kažkaip suradau priėjimą - per sportą, kitiems per kitą pusę. Tai va po truputį pavyko sudominti."). Kaip jau buvo minėta šis sudominimo ir mokinių adaptavimosi procesas užtruko pakankamai ilgai. Todėl didelių ir konkrečių pokyčių užfiksuoti nepavyko. Tačiau iš mokinių, klasės auklėtojo ir meditacijos mokytojų atsakymų, kad ir nežymių, bet tam tikras užuominų apie meditacijos poveikį pastebėta. Pagal tai išskirta antroji kategorija „Tylos ir susikaupimo pamokų“ poveikis" (žr. 7 lent.).

7 lentelė. Kategorija „Tylos ir susikaupimo“ pamokų poveikis.

Subkategorijos	Įrodantis pavyzdys	Įrodančių teiginių skaičius		
		Mokiniai	Klasės auklėtojas	Meditacijos mokytojas
Ramybės ir tylos pajautimas	<..ramesnė ir labiau susikaupusi..>, <..minties susitvarkymas..>, <..ramybė..>, <..gera..>, <..tyla..>, <..išmokau būti ramesnė..>, <..atsipalaiduoju ir jaučiuosi ramesnė..>.	11	1	0
Nusiramėjimas ir atsipalaidavimas	<..padeda nusiraminti..>, <..paprasta ir lengva nusiraminti..>.	2	0	0
Susikaupimas	<..išmokau susikaupti..>, <..susikaupti..>, <..ramesnė ir labiau susikaupusi..>.	11	0	0

Pastebėjimas savo jausmų ir emocijų	<..susivaldyti, pastebėti save, savo emocijas..>, <pradėjo pažinti savo emocijas, veiksmus..>.	0	1	0
Sugebėjimas paaiškinti elgesį	<..paaiškinti, kodėl taip elgiasi..>	0	1	0
Pokyčiai klasės mikroklimatė	<..padėdavo kurti pozityvią atmosferą..>.	0	1	0
Glaudesni ryšiai	<..megzti glaudesnius ryšius tarp mokinių..>, <..skatino aktyviau bendrauti tarpusavyje..>, <..kažkoks pasitikėjimas atsirado..>, <po truputėlį prisileido, pradėjo klausytis..>.	0	2	2

Šioje kategorijoje išskiriamos septynios subkategorijos: **1) ramybės ir tylos pajautimas; 2) nusiramimas ir atsipalaidavimas; 3) pastebėjimas savo jausmų ir emocijų; 4) sugebėjimas paaiškinti elgesį; 5) pokyčiai klasės klimato; 6) glaudesni ryšiai.**

Lentelėje matoma (žr. 6 lentelė), kad tyriamieji atsakydami į klausimus apie „Tylos ir susikaupimo“ pamokas dažniausiai kalbėjo apie *ramybės ir tylos pajautimą bei susikaupimą*. Iš atsakymų matyti, kad mokiniai pasiilgę ramybės ir tylos („patinka, kad pagaliau būna klasėje ramu, nes dažniausiai chaosas vyksta“; „būna ramybė, tyla“) jiems tokio ramaus pabūvimo trūksta, o „Tylos ir susikaupimo“ pamokos tas laikas, kurio metu mokiniai turi galimybę nurimti ir pabūti tyloje. Klasės auklėtojo nuomone „vidinė ramybės būseną labai svarbi“. Taip pat mokiniai pastebėjo, kad meditacijos pratimai „padeda nusiraminti“. Savo atsakymuose tyriamieji taip pat dažniausiai minėjo susikaupimą. Susikaupimas mokinių interviu atsakymuose minimas 11 kartų („išmokau susikaupiti“, „susikaupiti“, „ramesnė ir labiau susikaupusi“, „išmokau ramiau sedėti ir susikaupiti“).

Klasės auklėtojas per eksperimentinį laikotarpį pastebėjo asmeninius mokinių pokyčius: „Mokiniai geriau pradėjo pažinti savo emocijas, veiksmus, paaiškinti, kodėl taip elgiasi“. Taip pat pastebėjo momentinį „Tylos ir susikaupimo“ pamokų poveikį kalsės mikroklimatė ir mokinių bendravime: „(...) tuometu padėdavo kurti pozityvią atmosferą ir megzti glaudesniu ryšius tarp mokinių“.

Meditacijos mokytojas asmeninių mokinių pokyčių nepastebėjo („Ne, turbūt per mažai laiko, kad pastebėčiau“). Tačiau pajautė pakitusį mokinių santykį ir geresnius ryšius: „klasės valandėlės pagerėjo,

jie gal klausyti labiau pradėjo (...) gal pasitikėti pradėjo, aš suradau priėjimą, ką papasakoti, kad būtų įdomiau (...)“. Svarstydamas, kas šiuos pokyčius inspiravo, tiksliai neįvardino: „*Bet nežinau, ar čia dėl praktikos pačios, ar, kad jie klausyti manęs pradėjo*“.

Apibendrinant šios dalies eksperimentinio tyrimo rezultatus galima teigti, kad per penkių savaitių „Tylos ir susikaupimo“ pamokų ciklą užfiksuoti pagrindinės kliūtys, su kuriomis susidurta per „Tylos ir susikaupimo“ pamokas tai: priešiškas mokinių nusiteikimas ir maištavimas, disciplinos stoka ir motyvacijos trūkumas. Atsižvelgiant į iškilusius sunkumus ir siekiant juos eliminuoti, iškyla šių pamokų organizavimo kokybės svarba. Kita vertus, nors tyrimo metu susidurta su daug sunkumų, kurie neigiamai veikė meditacijos pamokų kokybę, tiek mokinių, tiek mokytojų atsakymai liudija apie pastebėtą poveikį. Mokiniai pastebėjo, kad per meditacijos pamokas atrado daugiau tylos ir ramybės, išmoko lengviau susikaupti, nusiraminti ir atsipalaiduoti. Klasės auklėtojas atkreipė dėmesį, kad mokiniams tapo lengviau pažinti savo jausmus ir emocijas bei paaiškinti elgesio motyvus, meditacijos užsiėmimų metu fiksavo pozityvios atmosferos ženklus ir glaudesnę mokinių bendravimą. Meditacijos mokytojas užsiėmimų metu apie pastebėtą meditacijos poveikį papasakoti daug negalėjo. Didžiausias pokytis, kad mokiniai labiau pasitikėti pradėjo, prisileido jį ir geriau jo klausėsi.

3.1.3. Pedagoginio eksperimento stebėjimo rezultatai

Atliekant kvaziekperimentą autorės nestruktūruotas stebėjimas atliktas du kartus: eksperimentui įpusėjus (po trijų savaitių kovo 15 d.) ir eksperimento pabaigoje (balandžio 7 d.). Nuolatinį nestruktūruotą stebėjimą atliko meditacijos mokytojas ir klasės auklėtojas, jų stebėjimo rezultatai atsispindi interviu atsakymuose. Autorės atlikto stebėjimo tikslas – pastebėti mokinių įsitraukimo į meditacijos pamokas pokytį, užfiksuoti jų elgesį ir tarpusavio bendravimą.

Kovo 15 d. metu stebėjimas buvo atliktas klasės valandėlės metu per paskutiniąją pamoką. Vaikams susėdus ratu klasės centre ant kėdžių buvo šioks toks chaosas (vaikai sunkiai nurimo, nenustygo vietoje, kalbėjo pertraukdami mokytoją, nesiklausė, blaškėsi). Galima numanyti, kad mokiniai jau buvo pervargę per dieną ir norėjo kuo greičiau eiti namo. Meditacijos pratimų atlikti nepavyko, todėl tai buvo tik teorinė pamoka. Mokinius bandyta apklausti grupinės diskusijos metu, tačiau jie atsakinėjo nenoriai, todėl gauti atsakymai laikomi kaip nepatikimi ir išsamiau nedetalizuojami.

Balandžio 7 d. stebėjimas atliktas rytinio užsiėmimo metu. Mokiniai sėdėjo savo suoluose ir lyginant su tarpiniu stebėjimu, ženkliai atidžiau klausėsi meditacijos mokytojo ir atliko pratimus. Klasėje buvo tyla. Mokiniai noriai atliko meditacijos pratimus, buvo susikaupę ir ramiai sėdėjo suoluose.

Stebėjimo metu fiksuotas ir meditacijos mokytojo darbas. Meditacijos mokytojo bendravimas su mokiniais labai paprastas ir artimas. Mokytojo sukurta atmosfera skatina mokinius laisvai reikšti savo mintis ir kalbėti. Diskutuojant su mokiniais suteikiama galimybė jiems pasirinkti patinkančias praktikas. Tokia ugdytojo ir ugdytinio sąveika būdinga humanistinei pedagogikai, kuriai būdingas lygiateisiškumu grindžiama suaugusiųjų ir vaikų sąveika (Bitinas, 2013). Galutiniame interviu mokytojas pasakoja kaip su kiekvienu mokiniu ieškojo sąsajos taškų, bandė prieiti asmeniškai kiekvienam priimtinu būdu.

Iš šių fragmentiškų stebėjimų sudėtinga daryti platesnias išvadas, tačiau galima teigti, kad medituoti vaikai labiau nusiteikia rytais, jiems lengviau susitelkti. Taip pat geresnį mokinių elgesį antrojo stebėjimo metu galima sieti su tuo, jog vaikai jau ilgesnį laiką meditavo ir buvo labiau pripratę tiek prie mokytojo, tiek prie pačių meditacijos pamokų. Taip pat stebėjimo metu išryškėjo humanistine pedagogika grįsta mokyto ir mokinio sąveika.

3.2. Ekspertinio vertinimo rezultatų analizė.

Atliktas pedagoginis eksperimentas švietimo įstaigoje atskleidė meditacijos mokykloje organizacines prielaidas bei „Tylos ir susikaupimo“ pamokų efektą konkrečiu atveju. Siekiant platesnio ir aiškesnio vaizdo apie meditacijos taikymą pasirinkta apklausti du švietimo sistemos specialistus (praktikus, vadybinikus) ir du meditacijos taikymo švietime ekspertus (turinčius patirties mokant vaikus meditacijos). Tyrimo pagrindinis tikslas – ištirti švietimo srities specialistų nuomonę apie meditacijos taikymą švietime, naudas ir integracijos problemas.

8 lentelė. Ekspertų, dalyvavusių interviu charakteristikos.

Informantas	Darbo stažas švietime	Išsilavinimas	Amžius
Meditacijos mokytojas	2 m.	Verslo administravimo bakalauras, meditacijos vedimo vaikams sertifikatas	41 m.
Meditacijos mokytoja	11 m.	Biologijos bakalauras	48 m.
Mokyklos direktorė	10 m.	Verslo ir vadybos bakalauras; Psichologijos magistro laipsnis.	39 m.
Mokyklos direktorė	17 m.	Pradinio ugdymo pedagogė, mokytoja metodininkė, pedagoginės psichologijos magistro laipsnis	44 m.

Informantų aprašymai

Meditacijos mokytojas, R1, praktikas ir entuziastas. Jau pora metų domisi vaikų meditacija, baigė vaikų meditacijos mokytojų programą Anglijoje. Šiuo metu veda meditacijos pamokas trijose privačiose mokyklose bei Antakalnio jaunimo centre, veda grupinius užsiėmimus kituose laisvalaikio centruose.

Meditacijos mokytoja, R2, labdaringos pasaulinės organizacijos mokytoja nuo 2006 m., projektų vadovė, vaikų stovyklų organizatorė ir vedėja.

R3, „X2“ mokyklos steigėja, direktorė ir pradinių klasių mokytoja, psichologė.

R4, darželių tinklo ir mokyklos „X3“ steigėja ir direktorė. Turinti verslo ir vadybos bakalauro išsilavinimą, baigusi psichologijos magistrantūros ir podiplomines psichoterapijos studijas.

Kitos informantų charakteristikos pateiktos 8 lentelėje (žr. 8 lent.). Ekspertų atsakymai į klausimus pateikti prieduose (žr. 9, 10 priedus).

Pirmaisiais klausimais bandoma iširti informantų nuomonę apie meditacijos pritaikymą mokykloje bei naudą. Remiantis jų atsakymais išskirtos penkios kategorijos ir dvylika subkategorijų (žr. 9 lent.).

9 lentelė. **Meditacijos taikymo mokykloje poveikis.**

Kategorija	Subkategorija	Įrodantys teiginiai
Asmenybės ugdymas	Vidinio stabilumo suradimas	<..grįžti į save..>, <..nuraminti minčių srautą..>, <..gali padėti surasti vidinę ašį ..> <..sursti savo centrą..>.
	Bendrujų kompetencijų lavinimas	<..bendrujų kompetencijų ugdymas (...) vienas iš tų labai gerų įrankių tam..>.
	Savęs suvokimas	<..pažįstant po truputėlį save (...) atsiranda būdas atsakyti sau į klausimą: kas aš esu? Ko aš noriu? Kokia mano paskirtis? Kokia mano misija?..>.
Vertybės	Laimė	<..itin svarbus veiksnys, padedantis vaikams augti sveikais, laimingais ir dorais..> .
	Dora	
Kūrybingumas	Kūrybingumo ugdymas	<..padidėtų kūrybiškumas..>.
Nauda fiziniam kūnui	Sveikata	<..profilaktika daugeliui lygų..>.
Pagalba mokytojui	Psichinė sveikata	<..šio praktikos yra pedagogų psichinės sveikatos prielaidos..>.
	Komforto užtikrinimas	<..suteiktų komforto mokytojams..>.
	Savireguliacija	<.. būti jo įrankis savireguliacijai..>.

Informantų nuomone meditaciją teigiamai prisidėtų **prie vaiko asmenybės ugdymo:**

1. Pagalba ieškant vidinio stabilumo. („grižti į save“, „nuraminti minčių srautą“, „gali padėti surasti vidinę ašį“, „sursti savo centrą“).
2. Bendrujų kompetencijų lavinimas. („bendrujų kompetencijų ugdymas (...) vienas iš tų labai gerų įrankių tam“).
3. Savęs suvokimas. („pažįstant po truputėlį save (...) atsiranda būdas atsakyti sau į klausimą: kas aš esu? Ko aš noriu? Kokia mano paskirtis? Kokia mano misija?“).

Pasak, vieno iš tiriamųjų „*dėmesingas įsisamonimas yra itin svarbus veiksnys, padedantis vaikams augti sveikais, laimingais ir dorais*“ (R3). Kalbant apie šiuos tris įvardintus elementus, kuriuos galėtume laikyti laimingos vaikystės, gero ugdymo sąlygomis iš tiesų žvelgiant į jau atliktus pasaulyje tyrimus, reguliarius meditavimas teigiamai veikia dvi iš trijų sričių (sveikata – Gregoski, Barnes, Tingen, Harshfield, & Treiber, 2011; laimė – Van der Oord, Bogels, & Peijnenburg 2012). Dorą galima suprasti, kaip stiprų vertybių turėjimą ir jų svarbos suvokimą. Užuominų apie tai, kad meditaciją prisideda prie žmogiškųjų vertybių perdavimo randame ir kito informanto atsakymuose („*augintų žmogiškųjų vertybių atmosferą mokykloje*“). Galima manyti, kad dora, fundamentalios vertybės kyla iš dvasingumo bei savęs ir santykio su pasauliu supratimo ir realizavimo. Remiantis ekspertų atsakymais meditacija stipriai prisideda prie savęs suvokimo, padeda įsiklaudyti į vidinį balsą, atrasti nepažintus ir neišsemiamus vidinius išteklius: „*Nuojauta sustiprėja, širdies balsas, stiprybės ir kažkokios atramos viduje atradimas, kad kuo mažiau priklausai nuo aplinkos, o atrandi kažkokią stiprybę, ramybę savyje*“.

Pasak vieno informanto mokyklose praktikuojant meditaciją „*padidėtų kūrybiškumas*“. Šiandienos švietime ypač akcentuojama kūrybiškumo ugdymo svarba. Pasak R. Jautakytės (2014) XXI amžiuje kūrybiškumas interpretuojamas kaip individualus ir ypač svarbus žmogaus gebėjimas, lemiantis sėkmę konkurencingame pasaulyje.

Kitas svarbus su meditacijos nauda švietime siejamas aspektas, akcentuojamas tiriamųjų, tai ***meditacijos nauda mokytojams***. Pagalbos mokytojams kategorijoje išskiriamos trys subkategorijos: 1) psichinė sveikata; 2) komforto užtikrinimas; 3) savireguliacija. Šios naudos pasitarnautų sudėtingame pedagogo darbe, kuris reikalauja daugybės jėgų ir atsidavimo. Todėl turimos paraminės primonės, kurios padėtų atsigauti, užtikrintų psichinės sveikatos stabilumą bei gerintų savireguliacijos įgūdžius, padėtų išvengti su pervargimu susijusių problemų.

Kalbant apie informantų požiūrį į meditacijos taikymą mokykloje, visi informatai teigiamai vertina šį užsiėmimą ir mato realias meditacijos pritaikymo naudas mokykloje. Meditacijos užsiėmimai informantų nuomone, teigiamai prisideda prie mokinių asmenybės ir kūrybingumo ugdymo, teigiamai veikia fizinę sveikatą, padeda vaikams augti laimėje ir dorovėje.

Kitu klausimu („Kaip manote kokias problemas, išskylančias mokykloje, galėtų padėti spręsti meditacija?“) siekiama išsiaiškinti, prie kokių problemų sprendimo galėtų prisidėti meditacijos taikymas mokykloje. Nors atsakymuose į klausimus lyg bandoma apibrėžti panašias, ankstesniuose klausimuose minėtas naudas, tačiau išryškėja ir naujų aspektų. Remiantis informantų atsakymais išskirta kategorija: „**Problemos, prie kurių sprendimo gali prisidėti meditacijos pamokos**“ ir išskirtos šešios subkategorijos (žr. 10 lentelė).

10 lentelė. Problemos, prie kurių sprendimo gali prisidėti meditacijos pamokos.

Subkategorija		Įrodantys teiginiai
Koncentracija, dėmesingumas, susikaupimo		<..dėmesio koncentracija..>, <..susikaupti..>, <..dėmesio koncentravimo problemos, hiperaktyvumo problemos. Ir vieną ir kitą ilgalaikė praktika padeda išspręsti..>.
Problemos susijusios su stresu, nerimu ir įtampa		<..mažinti nerimą, nerimastingumą..>, <..nusiraminti..>, <..greičiau atsistatyti po kažkokių į stresų, įtampos..>, <..rasti savyje vidinius resursus išgyventi nesėkmes, frustracijas, mažinti baimės ar nerimo jausmus..>
Santykių problemos	Moksleivių ir mokytojų	<..moksleivių ir mokytojų santykių problema..>.
	Mokinių tarpusavio	<..sumažintų moksleivių tarpusavio konfliktinius santykius..>.
	Mokinių ir tėvų	<..pagerintų moksleivių santykius su tėvais..>.
Priklausomybių kenksmingoms medžiagoms problema		<..sumažintų, o ilgainiui ir eliminuotų poreikį rūkyti, vartoti alkoholį ir narkotikus..>.
Patyčių ir empatijos nebuvimo problema		<..empatijos nebuvimas..>, <pas mus tik patyčios..>., <..priimti ir suprasti kito žmogaus jausmus..>.
Mokytojams išskylančios problemos darbe		<..atsistatyti po streso, įtampos..>.
Savęs pažinimo problemos		<..moksleiviai įgautų aiškesnį suvokimą apie savo pasirinkimus tiek profesinius, tiek gyvenimo būdo..>.

Iš lentelės matyti, kad meditacijos pamokos galėtų padėti išspręsti daugybę mokykloje kylančių problemų. Pirmoji aktuali mokymosi kokybei – tai **koncentracijos, susikaupimo ir dėmesingumo problema**. Ši problema ypač aktuali dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromą turintiems mokiniams,

kurių mokyklose daugėja (Biliūnienė ir Miltelienė, 2013). Įveikus šiuos sunkumus automatiškai pagerėtų ir mokinių akademiniai pasiekimai. Vienas iš informantų atsakydamas į pirmąjį klausimą išskyrė dviejų lygių meditacijos mokykloje tikslus: 1) racionalusis; 2) globalusis. Racionaliajama lygyje esantys tikslai pasiekiami trumpalaikiais meditacijos efektais, vienas iš jų dėmesio koncentracijos ir susikaupimo pagerėjimas, kuris sąlygoja geresnius pasiekimus mokykloje. Vaikams tampa paprasčiau susikaupti, dalyvavimas pamokose būna efektyvesnis ir pamokos medžiaga įsisavinama greičiau. Įveiktos su dėmesingumu, susikaupimu ir koncentracija susijusios problemos, teoriškai turėtų įtakos ir pažangumo mokykloje problemos sprendimui (*„Pirmiausia tai pažangumas. Jis susideda iš dėmesio koncentravimo problemos, hiperaktyvumo problemos“*).

Taip pat beveik visi informantai įvardino, kad meditacija padėtų vaikams **sumažinti stresą, padėtų įveikti nerimą ir įtampą** („nusiraminti“, „greičiau atsistatyti po kažkokių į stresų, įtampos“, „rasti savyje vidinius resursus išgyventi nesėkmes, frustracijas, mažinti baimės ar nerimo jausmus“). Pasak L. Kutkienės (2006), išaugęs streso lygis paauglystėje yra viena iš didžiausių ir aktualiausių šiuolaikinės mokyklos problemų (Kutkienė, 2006). Jautrios mokinių reakcijos į iškylančius emocinius konfliktus, gali neigiamai paveikti ne tik psichiką, bet ir lemti fizinės sveikatos problemas (Juškelienė ir Ustilaitė, 2010). Todėl tokių problemų įveikos būdai mokykloje yra labai svarbūs mokiniui. Kadangi mokykloje mokiniai nuolat susiduria su daug baimės ir stresą keliančiais faktoriais (nuolatiniai atsiskaitymai, mokytojų ir tėvų lūkesčiai, konfliktai su bendraamžiais ir t.t.).

Kita aktuali problema, prie kurios sprendimo sėkmingai galėtų prisidėti meditacijos pamokos, informantų teigimu, yra **santykių problemos, iškylančios mokiniams su mokytojais, kitais mokiniais ir tėvais**. Šios problemos sprendimui didelę reikšmę turi emocinio intelekto lavinimas, kurio metu skiriamas dėmesys mokinių empatijos jausmo ugdymui. Šis aspektas tiesiogiai susijęs su patyčių mokykloje problema, kurią taip pat, remiantis informantų atsakymais, meditacijos praktikos turėtų teigiamą poveikį (*„pas mus tik patyčios“*, *„priimti ir suprasti kito žmogaus jausmus“*). Vienareikšmiškai **galima teikti, kad meditacijos praktikų metu padidėjęs empatijos jausmas, teigiamai veikia tarpusavio santykius ir lemia patyčių mokykloje mažėjimą**.

Pasak vienos informantės, meditacijos pamokos mokyklose padėtų vaikams sumažinti arba visiškai atsisakyti žalingų medžiagų vartojimo *„sumažintų, o ilginiui ir eliminuotų poreikį rūkyti, vartoti alkoholį ir narkotikus“*. Šiandien mokyklose tam taip pat skiriamas didelis dėmesys, nes mokinių psichotropinių medžiagų vartojimas nors ir mažėja, tačiau vis vien yra opi problema (Krasauskienė, 2016).

Informantai teigė, kad meditacijos taikymas padėtų įveikti ir mokytojų darbe išskylančias problemas („meditacija mokytojui, kuris kartu dalyvauja medituodamas su visa klase, ji jam padeda išspręsti asmenines problemas, nes mokytojo darbas yra labai sunkus“).

Bandant identifikuoti, kodėl Lietuvoje meditacijos pamokos dar taip mažai kur praktikuojamos mokykloje ekspertams užduotas klausimas: „Kaip manote, kodėl Lietuvoje meditacija dar taip mažai kur taikoma mokykloje?“. Pagrindinės informantų išskirtos priežastys:

- 1) asmeninės pedagogų, mokyklų vadovų patirties ir žinių trūkumas meditacijos srityje („nes negali meditacijos taikyti tas žmogus, kuris pats to nedaro sau, dėl savęs“, „mokyklų vadovai ir mokytojai kolektyvai neturi informacijos (ir patyriminio žinojimo) apie meditacijos naudą“);
- 2) nusistovėję stereotipai apie meditaciją kaip religinę ar mistinę praktiką, siejamą su Rytų kultūra ir religija („prietaringas požiūris į meditaciją kaip į religinę praktiką“, „ir jėgu tu įvardini kaip „meditaciją“, ji turi daug stereotipų prilipusių, kad ji ateina iš rytų, iš religinių praktikų“, „pats žodis „meditacija“ gali klaidinti, net bauginti žmones, ypač Lietuvoje. Žinant, kad Lietuva krikščioniškas kraštas (..)“);
- 3) mokytojų ir tėvų baimė dėl neigiamos meditacijos įtakos („mokytojų ir tėvų baimė dėl meditacijos neigiamos įtakos“);
- 4) švietimo ministerijos pasyvi pozicija apie tokių programų informacijos skleidimą ir jų patvirtinimą.

Iš informantų įvardintų priežasčių, kodėl Lietuvoje dar taip mažai švietime taikoma meditacija, matoma, kad pagrindinė ir didžiausia meditacijos kliūtys ateiti į mokyklos klases yra informacijos ir žinių trūkumas.

Paskutinis ekspertinio vertinimo klausimas nukreiptas į meditacijos pamokų integravimo į bendrąją ugdymo sistemą galimybes ir kliūtis. Pagrindinės įvardinamos integracijos kliūtys sutampa su prieš tai įvardintomis priežastimis.

Įvardintos integracijos galimybės:

1. Tobulinti mokytojų ugdymą, šviesti apie meditacijos taikymo alternatyvas ugdyme.
2. Integuoti kaip neilgos trukmės tylos ir susikaupimo, nusiramino užsiėmimus.
3. Išmokyti mokytojus taikyti meditacijos praktikų.
4. Meditacijos technikas pritaikyti bet kurio dalyko pamokose.
5. Vesti tokio turinio pamokas klasės valandėlių metu.

3.3. Tyrimo rezultatų diskusija ir aptarimas.

Šioje darbo dalyje siekiama apibendrinti ir susisteminti pagrindinius rezultatus gautus pedagoginio eksperimento ir ekspertinio vertinimo tyrimo metodais. Apibendrinant išskiriamos meditacijos taikymo mokykloje prielaidos, kurias galima suskirstyti į tris blokus.

1. Meditacijos taikymo bendrojo ugdymo mokykloje prielaida, siejama su *meditacijos ugdymo procese tikslingumo suvokimas*. *Ekspertinio vertinimo* metu išryškėjo optimistiniai lūkesčiai siejami su meditacijos taikymu mokykloje. Ekspertai išvardino daugybę sričių, prie kurių teigiamai galėtų prisidėti meditacija. Beveik visos minėtos sritys šiame darbe išsamiau aptartos teorinėje dalyje ir pagrįstos empiriniais tyrimais.

Meditacija padeda spręsti mokykloje kylančias problemas:

- ☼ mokinių dėmesio sutrikimai;
- ☼ stresas ir įtampa mokykloje;
- ☼ santykių problemos;
- ☼ psichotropinių medžiagų vartojimas;
- ☼ patyčių problema;
- ☼ savęs pažinimo problemos;
- ☼ mokytojų darbe iškylančios problemos.

Taip pat remiantis informantų atsakymais, meditacijos užsiėmimai pozityviai veikia mokinių asmenybės ir kūrybingumo ugdymą, fizinę sveikatą, padeda vaikams augti laimėje ir dorovėje. Kaip matoma informantų žinių lygis apie meditaciją švietime yra aukštas. Jie puikiai suvokia, kokiose srityse meditacija gali būti tikslinga naudoti mokykloje. Ir tai pritaiko (arba nori pritaikyti ateityje) praktiškai. Tačiau grįžtant prie pedagoginio eksperimento, matyti, kad pokyčiai nėra dideli. Atliktas *pedagoginis eksperimentas* parodė, kad nors buvo susidurta ir su daugybę sunkumų įgyvendinant eksperimentą, mokiniai pajuto meditacijos pamokų poveikį. **Meditacijos pamokos padėjo mokiniams susikaupti, nusiraminti ir atsipalaiduoti.** (*eksperimento rezultatai, mokinių atsakymų rezultatai*).

Meditacijos mokytojas ir klasės auklėtojas užfiksavo šiek tiek kitokį poveikį. Žinant, tai kad mokykla meditacijos pamokoms turėjo savų lūkesčių, galima teigti, kad iš dalies, bent jau momentiška meditacijos užsiėmimai prisidėjo prie klasės bendruomenės formavimosi. **Padėjo mokiniams geriau pažinti savo jausmus ir emocijas, paaiškinti elgesį ir teigiamai paveikė klasės mikroklimatą** (*eksperimento rezultatai, klasės auklėtojo ir meditacijos mokytojo atsakymų rezultatas*).

Įdomu tai, kad ekspertai įvardino daugybę sričių, kuriose meditacijos taikymas mokyklose būtų naudingas. Tačiau pedagoginio eksperimento metu pavyko užfiksuoti nedaug ir mažų momentinių

pokyčių. Todėl galima manyti, kad tam įtakos galėjo turėti trumpas eksperimentinis laikotarpis ir/arba užsitęsęs adaptacinis laikotarpis ir kitos iškilusios problemos. Analizuojant tyrimo metu iškilusias problemas išryškėja meditacijos pamokų organizavimo kokybės svarba ir kitos teorinėje dalyje aptartos prielaidos.

2. Ugdomojo eksperimento metu susidurta su šiomis kliūtimis, kurios neigiamai veikė „Tylos ir susikaupimo“ užsiėmimų kokybę. Antroje tyrimo rezultatų dalyje išryškėjo šios kliūtys: **1) priešiškas mokinių nusiteikimas meditacijos pamokoms; 2) disciplino trūkumas; 3) motyvacijos trūkumas.**

Neigiamos reakcijos, užfiksuotos eksperimento metu, – nepavykusios pamokos rezultatas. T.y. mokiniai jaučia neigiamus jausmus dėl to, jog jiems tinkamai nepavyko susikaupiti meditacijos pratimams, arba nepavyko pasiekti norimo rezultato atliekant pratimus. Tokie nusivylimai sumažina mokinių motyvaciją toliau medituoti. Nepajusdami teigiamo efekto ir jausdami neigiamas emocijas jie automatiškai atsiriboja nuo tokios nepatrauklios veiklos. Pasak A. Komenskio (1986) pats mokymosi procesas privalo būti sėkmingas (Komenskis, 1986). Ir būtent sėkmės įrodymų reikia ieškoti mokinių jausmuose, kurie tiesiogiai veikia mokymą(si). Anot O. Visockienės „Sėkmingam ir aktyviam mokymuisi būtinas jausminis komfortas“ (Visockienė, 2013, p. 11). Todėl labai svarbu „Tylos ir susikaupimo valandėles“ sugebėti organizuoti taip, kad pačios pamokos būtų stimulas pačiam medituoti ir stengtis kuo labiau įsijausti į atliekamus pratimus. Pasak G. Butkienės ir A. Kepalaitės (1996) mokinių motyvacija didėja, kai tenkinamos šios sąlygos:

- ☺ *mokykloje maloni ir jauki aplinka;*
- ☺ *mokinys nepervargsta ir yra darbingas;*
- ☺ *pamokų metu patiria sėkmės ir bendradarbiavimo džiaugsmą;*
- ☺ *nuolat atnaujinama mokymosi medžiaga ir patrauklūs mokymosi metodai skatina mokinio smalsumą* (Butkienė ir Kepalaitė, 1996).

Vadinasi norit užtikrinti meditacijos pamokų efektyvumą būtina įgyvendinti šias sąlygas, kad mokiniai būtų motyvuoti mokytis ir įsitrauktų į pamokų veiklą. *Iš aukščiau aptartų kliūčių ir jų įveikos būdų iškyla dar viena meditacijos taikymo švietime prielaida, kuri nebuvo apibrėžta teorinėje dalyje: **siekiant meditacijos pamokų efektyvumo svarbu užtikrinti užsiėmimų kokybę.*** Tai tiesiogiai susiję su dar viena meditacijos taikymo švietime prielaida: *meditacijos procesas nuolat stebimas, jei reikia, veiklos koreguojamos*, tai taip pat labai svarbu siekiant meditacijos pamokų efektyvumo. Kalbant apie meditacijos pamokų kokybę išryškėja ir meditacijos *mokytojo, kaip profesionalo ir specialisto, prielaida.* Toks mokytojas yra kokybiškos ir efektyvios pamokos faktorius. Antrasis prielaidų blokas, susijęs su

meditacijos pamokų efektyvumu ir kokybe, apima kitas dvi prielaidas: *meditacijos procesas nuolat stebimas, jei reikia, veiklos koreguojamas ir meditacijos mokytojas profesionalas ir specialistas.*

3. Trečioji prielaidų grupė – *meditacijos integracijos prielaidos. Laiko meditacijai skyrimas: meditacijai skiriamas laikas pamokų tvarkaraštyje, meditacija taikoma sistemingai.* Eksperimentiniame tyrime mokinių įvardintos priežastys dėl kurių mokiniai nebenorėtų tęsti meditacijos pamokų: 1) teigiamos emocijos „Ryto ratui“; 2) nuobodumas (šios priežasties aktualumas siejamas su meditacijos pamokos kokybės prielaida). Pirmoji priežastis dėl ko mokiniai nebenorėtų tęsti „Tylos ir susikaupimo“ valandėlių susijusi su tuo, jog ieškant laiko šiems užsiėmimas jau sudarytame pamokų tvarkaraštyje, „Ryto ratas“ buvo geriausia alternatyva, kadangi jos vyksta kasdien rytais ir yra nukreiptos į socialinių įgūdžių ugdymą, klasės mikroklimato gerinimą (*apibrėžtas tikslingumas*), o ir geriausias laikas medituoti yra rytas (Vishnudevananda, 2005).

Todėl labai svarbu gerai apgalvoti, kuriuo laiku tikslingiausia organizuoti meditacijos užsiėmimus. Kadangi remiantis teorinėje dalyje aptartais mokslininkų (Broderick & Metz, 2009; Hennelly, 2011; Saltzman ir Goldin, 2008; Beauchemin, Hutchins ir Patterson, 2008; Flook ir kt., 2010) tyrimais galima teigti, kad meditacijos pamokose galima tikėtis panašių rezultatų kaip ir „Ryto rato“ ar klasės valandėlių metu. Mokyklos, kurioje vyko eksperimentas atveju, tai galėtų būti kaip „Ryto rato“ ar klasės valandėlių pradžios ir(ar) pabaigos veiklos. Svarbu paminėti, kad „Tylos ir susikaupimo“ pamokomis nesiūloma pakeisti „Ryto rato“ ar klasės valandėlių, tačiau meditacijos elementais galima būtų papildyti šiuos užsiėmimus.

Kitos su integracija susijusios prielaidos, atskleistos ekspertinio vertinimo metu. Pirmoji integracijos prielaida švietimo sistemoje: *tai tinkamas mokyklos vadovų, mokytojų švietimas ir informavimas apie meditacijos taikymą.* Tik patenkinus šią prielaidą įmanomas meditacijos atėjimo į mokyklą kelias. Be konkrečių žinių ir naudos suvokimo bei patirties, meditacijos sklaida nei Lietuvos švietimo sistemoje, nei konkrečioje mokykloje apskritai neįmanomas.

Pats meditacijos kelias į mokyklas gali būti trejopas: 1) *integruoti kaip nedidelės trukmės tylos ir susikaupimo, nusiramino užsiėmimus;* 2) *apmokyti mokytojai meditacijas praktikas naudoja savo dalyko pamokos metu (tai gali būti dalykinės pamokos arba tokie užsiėmimai kaip „Ryto ratas“ ar klasės valandėlės);* 3) *Abiejų būdų derinimas.*

Apibendrinant galima teigti, kad meditacijos taikymo bendrojo ugdymo prielaidos - tai sėkmingo meditacijos taikymo mokykloje sąlygos. Meditacijos ugdymo procese tikslingumo suvokimo prielaidos reikšmingumas atsiskleidžia ekspertų patirtyse: tik meditacijos prasmę ir naudą įsisąmoninantis žmogus, tai bandys įgyvendinti praktiškai. O konkrečių tikslų išsigryninimas labai svarbus tolesniame meditacijos

taikymo kelyje mokykloje. Nuo to priklauso kitų prielaidų įgyvendinimo adaptatyvumas. Meditacijos pamokų efektyvumo ir kokybės prielaidos, sąlygojančios mokinių įsitraukimą į pamokas, motyvaciją bei požiūrį į tokio pobūdžio pamokas (pedagoginio eksperimento rezultatas) yra: meditacijos proceso nuolatinis stebėjimas, jei reikia, veiklos koregavimas, asmeninės mokytojo, kaip specialisto ir profesionalo savybės, meditacijai skiriamo laiko ugdymo procese tikslingumas ir sistemingumas. Integracijos į ugdymo procesą prielaidos: meditacijos pamokas integruoti kaip atskirus užsiėmimus; meditacijos pratimus pritaikyti dalykinių pamokų metu arba šių integracijos metodų derinimas.

IŠVADOS

1. Meditacija teigiamai veikia žmogaus psichinę, psichologinę, mentalinę ir fizinę sveikatą, prisideda prie emocinio intelekto lavinimo. Remiantis užsienio mokyklų gerąja praktika, galima teigti, kad pastebima didelė meditacijos nauda probleminėse mokyklose, kuriose kiti taikyti būdai nepadėjo mokiniams būti ramesniems, ramiau reaguoti į stresines situacijas, geriau kontroliuoti savo emocijas, labiau pažinti save ir savo jausmus. Atlikus tyrimų meditacijos tema analizę, atskleistos šios meditacijos taikymo bendrojo ugdymo procese teorinės prielaidos:
 - meditacijos ugdymo procese tikslingumo suvokimas: mokyklos vadovai, mokytojai, tėvai turi suprasti meditacijos teikiamą naudą;
 - laiko meditacijai skyrimas: meditacijai skiriamas laikas pamokų tvarkaraštyje, meditacija taikoma sistemingai;
 - aiškus meditacijos pamokų filosofinis pagrindas: dominuoja humanistinė pedagogika;
 - meditacijai tinkama aplinka bendrojo ugdymo mokykloje: meditacijos pamokos vyksta ne tradicinėje klasėje, bet tam specialiai pritaikytoje fizinėje erdvėje,
 - meditacijos procesas nuolat stebimas, jei reikia, veiklos koreguojamos.
2. Siekiant nustatyti meditacijos taikymo bendrojo ugdymo mokykloje prielaidas, buvo atliekamas ugdomasis eksperimentas (kvazieksperimentas) ir ekspertinis vertinimas. Ugdomajame eksperimente dalyvavo „X“ mokyklos penktos klasės mokiniai, eksperimento metu buvo organizuojamos „Tylos ir susikaupimo“ pamokos, kurias vedė profesionalus meditacijos mokytojas. Po penkių savaičių trukmės meditacijos užsiėmimų ciklo buvo matuojami rezultatai. Trylika klasės mokinių apklausti interviu būdu, klausimais siekta išsiaiškinti mokinių pirmines reakcijas ir jų požiūrį į meditacijos taikymą mokykloje bei nustatyti pokyčius, kuriuos lėmė meditacijos pamokos. Taip pat apklausti meditacijos mokytojas ir klasės auklėtojas. Apibendrinus rezultatus, išgrynintos praktinės meditacijos taikymo prielaidos.
3. Nustatytos meditacijos taikymo prielaidos „X“ bendrojo ugdymo mokykloje:
 - Meditacijos ugdymo procese tikslingumą, jos teikiamą naudą suvokia ir deklaruoja mokyklos vadovai ir mokytojai. Mokiniai pripažįsta tik momentinę, trumpalaikę meditacijos teikiamą naudą (supranta, kad meditacija padeda susikaupti, nusiraminti), tačiau ir po ugdomojo eksperimento dauguma mokinių nėra motyvuoti tęsti meditacijos praktikas.
 - Meditacijai skiriamas laikas ir meditacijos taikymo sistemingumas yra tiesiogiai susiję su meditacijos pamokų rezultatais. „X“ mokyklos atveju „Tylos ir susikaupimo“ pamokos konkuravo

su mokiniais įprastu ir jų pamėgtu „Ryto ratu“, dėl ko kilo jų pasipriešinimas ir nepasitenkinimas meditacija.

- „X“ mokyklos atveju stebėtas aiškus meditacijos pamokų filosofinis pagrindas. Meditacijos pamokose dominuojanti lygiavertiška mokytojo ir mokinio sąveika prisidėjo prie mokinius atsiverti skatinančios atmosferos kūrimo.
- „X“ mokykloje meditacijos pamokų organizavimas kitoje, specialiai tam skirtoje erdvėje nerealizuotas dėl laiko ir fizinių apribojimų. Dėl šios priežasties nukentėjo meditacijos pamokų kokybė, mokinių įsitraukimas į meditacijos procesą buvo apsunkintas.
- Meditacijos mokytojo nuolatinis mokinių mokymo(s) procesas stebėjimas ir atliktos korekcijos prisidėjo prie didesnio mokinių skaičiaus įsitraukimo į meditacijos užsiėmimus ir geresnės užsiėmimų kokybės.
- Išanalizavus ugdomojo eksperimento rezultatus, išgryninta meditacijos taikymo švietime prielaida, kuri nebuvo apibrėžta teorinėje dalyje: siekiant meditacijos pamokų efektyvumo, svarbu užtikrinti užsiėmimų kokybę. Tai tiesiogiai susiję su meditacijos taikymo švietime prielaida: meditacijos procesas nuolat stebimas, jei reikia, veiklos koreguojamos. Kalbant apie meditacijos pamokų kokybę išryškėja ir meditacijos mokytojo, kaip profesionalo ir specialisto, prielaida.

Išryškėjo paradoksas: mokyklos vadovai ir mokytojai labai palankiai vertina meditaciją ir tikisi taikant ją išspręsti daugelį mokinių elgesio ir mokymosi problemų, tuo tarpu mokiniai meditaciją vertina skeptiškai ir netgi kritiškai.

REKOMENDACIJOS

Rekomendacijos skiriamos švietimo įstaigų vadovams, švietimo įstaigoms, rengiančioms pedagogus, bei meditacijos mokytojams. Remiantis darbe išanalizuota mokslinė literatūra ir atliktu kokybiniu tyrimu, siūlomos šios rekomendacijos:

- Švietimo įstaigoms, rengiančioms pedagogus, į mokymo programas įtraukti meditacijos kursą, kuris galėtų būti nukreiptas į asmeninių problemų, iškylančių pedagogo karjeroje (pavyzdžiui, profesinio perdegimo, nuolatinio streso), prevenciją arba skirtą meditacijos taikymui bendrojo ugdymo mokyklose.
- Mokyklų vadovams ir mokytojams geriau susipažinti su meditacijos taikymo galimybėmis ugdyme, praktiškai pabandyti ir, suprantant šios veiklos prasmę, meditaciją pritaikyti kasdiniame darbe.
- Meditaciją į bendrąjį ugdymą mokykloje integruoti pamažu ir nuosekliai: 1) supažindinti mokyklos personalą su meditacija ir jos taikymu švietimo įstaigoje; 2) įsiklausyti į jų nuomonę (ar susidomėjo, ką mano, ar norėtų patys pabandyti ir t.t.); 3) susidomėjusius darbuotojus sistemingai apmokyti; 4) teoriškai supažindinti mokinius, jų tėvelius su meditacija; 5) pradėti praktinius užsiėmimus pradinėse klasėse.
- Meditaciją mokykloje taikyti kompleksiskai: 1) atskiri meditacijos užsiėmimai; 2) tiek teorines, tiek praktines žinias apie meditaciją integruoti į kitų dalykų veiklas; 3) šviesti tėvelius apie meditaciją ir skatinti meditaciją namuose.
- Pedagogams, mokantiems mokinius meditacijos, atkreipti dėmesį į meditacijos pamokų kokybę, nuolat ieškoti būdų, kaip sudominti ir motyvuoti mokinius.
- Vaikus pradėti mokyti meditacijos ankstesniame amžiuje (dar darželyje ar pradinėse klasėse).

LITERATŪRA

1. Ames, C. & Archer, J., (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation process. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 260-267.
2. Amihai, I. & Kozhevnikov, M. (2015). The Influence of Buddhist Meditation Traditions on the Autonomic System and Attention. *BioMed Research International*, Vol.2015.
3. Amihai, I., & Kozhevnikov, M. (2015). The Influence of Buddhist Meditation Traditions on the Autonomic System and Attention. *BioMed Research International*, <http://doi.org/10.1155/2015/731579>
4. Amonašvilis, Š. (2009). *Gyvenimo mokykla*. Vilnius: Andrena.
5. Anderson, R., Dubois, H., Leoncikas, T., Sándor, E. (2012). *Third European Quality of Life Survey Quality of life in Europe: Impacts of the crisis*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Prieiga per internetą: https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/ef1264en_0.pdf [žiūrėta 2017- 02-15].
6. Antinienė, D ir Lekavičienė, R. (2015). *Emocinis intelektas: Lietuvos jaunimo tyrimas*. Kaunas: Technologija.
7. Aurelijus, M. (2005). *Sau pačiam*. Vilnius: Alma littera.
8. Azaravičienė A, Dulskienė V, Malinauskienė V. (2008). *Gyvenimo būdo bei darbo aplinkos įtaka miokardo infarkto rizikai 35–46 m. moterims Kaune*. Kauno medicinos universitetas. Prieiga per internetą: http://su.lt/old.su/bylos/mokslo_leidiniai/llyciu_studijos/2008_5/azareviciene.pdf [žiūrėta 2017-01-15].
9. Beauchemin, J., Hutchins, T. L. & Patterson, F. (2008) Mindfulness Meditation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills, and Improve Academic Performance Among Adolescents With Learning Disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34-45.
10. Bhushan, B. & Hussain., D. (2010). Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 10 (3), 439-451.
11. Biliūnienė, J. ir Miltelienė, L. (2013). Tėvų, įveikiančių vaiko elgesio ir emocijų sunkumus, patirtis: anketinės apklausos rezultatų analizė. *Jaunųjų mokslininkų darbai*, Nr. 2 (40), 25-32.
12. Bitinas, B (2013). *Rinktiniai edukologiniai raštai I*. Vilnius: Edukologija.195 p.
13. Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta. 92 p.
14. Bitinas, B., Liudmila, R., Žydzūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija*. Klaipėda.

15. Bogels, S., Hoogstaf, B., Van Dun, L., De Schutter, S., Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 36(2), 193-209.
16. Bradley, S. (2000) *Affect Regulation and the Development of Psychopathology*. New York, USA: Guilford Press.
17. Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2, 35–46.
18. Budrienė, A. (1995). *Meditacija etikos pamokose*. Vilnius: Ethos.
19. Butkienė, G., Kepalaitė, A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: Margi raštai.
20. Cahn B.R. & Polich J. (2006). *Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies*. *Psychological Bulletin*, 132, 180–211.
21. Cheema, SS. & DS Grewal. (2013). Meditation for Stress reduction in Indian Army-An Experimental Study. *IOSR Journal of Environmental Science*, Volume 10, Issue 21, 27-37.
22. Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2010). Research Methods in Education. *British Journal of Educational Studies*, 48 (4), 446-446.
23. Cowley, S. (2008). *Kaip suvaldyti tuos neklauzadas?* Vilnius: Tyto alba.
24. Easwaran, E. (1999). *Meditacija*. Vilnius: Alma littera. 13, 47 p.
25. Fisher, R. (2006). Still Thinking: The Case for Meditation with Children. *Thinking Skills And Creativity*, 1(2), 146-151.
26. Gaines, J. (2016) This school replaced detention with meditation. The result are stunning. *UPWORTHY*. [žiūrėta 2017-02-10]. Prieiga per internetą: <<http://www.upworthy.com/this-school-replaced-detention-with-meditation-the-results-are-stunning>>
27. Gaižauskaitė, I. ir Valavičienė, N. *Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu*. Vilnius: VĮ Registrų centras.
28. Gendron, M., Royer, E., Bertrand, R. & Potvin, P. (2004). Behaviour disorders, social competence and the practice of physical activities among adolescents. *Emotional and Behavioural Difficulties* 9(4), 249-59.
29. Gordon, T. (2003). *Teacher effectiveness training: the program proven to help teachers bring out the best in students of all ages*. New York: Three Rivers Press.
30. Grant, J.A., Courtemanche, J., Duerden, E.G., Duncan, G.H. & Rainville, P. (2010). Cortical thickness and pain sensitivity in Zen meditators. *Emotion*, 10, 43–53

31. Gregoski, M.J., Barnes, V.A., Tingen, M.S., Harshfield, G.A. & Treiber, F.A. (2011). Breathing awareness meditation and LifeSkills Training programs influence upon ambulatory blood pressure and sodium excretion among African American adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 48, 59–59.
32. Gregoski, M.J., Barnes, V.A., Tingen, M.S., Harshfield, G.A. & Treiber FA. (2011). Breathing awareness meditation and LifeSkills Training programs influence upon ambulatory blood pressure and sodium excretion among African American adolescents. *Journal Adolesc Health*, .48(1), 59-64. doi: 10.1016/j.jadohealth
33. Hennelly, S. (2011) *The immediate and sustained effects of the .b mindfulness programme on adolescents' social and emotional well-being and academic functioning*. Master of Research in Psychology, Oxford Brookes University.
34. Hesslinger, B., Tebartz van Elst, L., Nyberg, E., Dykieriek, P., Richter, H., Berner, M., Ebert, D. (2002) Psychotherapy of attention deficit hyperactivity disorder in adults: A pilot study using a structured skills training program. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 252(4), 177–184. doi: 10.1007/s00406-002-0379-0
35. Hiperkineziniai sutrikimai (aktyvumo ir dėmesio sutrikimas, hiperkinezinis elgesio sutrikimas) vaikų amžiuje: diagnostika ir gydymas (TLK-10 kodai F90.0; F90.1). Prieiga per internetą: <lvppd.lt/hiperaktyvumo_metodika.doc> [žiūrėta 2017- 01-15].
36. Hirvikoski, T., Waaler, E., Alfredsson, J., Pihlgren, C., Holmstrom, A., Johnson, A., Nordstrom, A.L. (2011). Reduced ADHD symptoms in adults with ADHD after structured skills training group: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Reseach and Therapy*. 49(3), 175–185. doi: 10.1016/j.brat.2011.01.001.
37. Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36–43.
38. Hurtig ,T., Ebeling, H., Taanila, A., Miettunen, J., Smalley, S., McGough, J., Loo, S., Jarvelin, M.R., & Moilanen, I.K. (2007). ADHD symptoms and subtypes: relationship between childhood and adolescent symptoms. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 46 (12). 10.1097/chi.0b013e318157517a
39. Hurtig, T, Ebeling, H., Taanila, A., Miettunen, J., Smalley, S.L., McGough, J.J., Loo, S.K., Järvelin , M.R., Moilanen, I.K. (2007). ADHD Symptoms and Subtypes: Relationship Between Childhood and

- Adolescent Symptoms. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, Volume 46, Issue 12, 1605 – 1613.
40. Yoo, Y.G., Lee, D.J., Lee, I.S., Shin, N., Park, J., Yoon, M. & Yu, B. (2016). The Effects of Mind Subtraction Meditation on Depression, Social Anxiety, Aggression, and Salivary Cortisol Levels of Elementary School Children in South Korea. *Pediatr Nurs.* 31(3):e185-97.
 41. Jautakytė, R. (2014). Kūrybiškumo samprata ir jo ugdymas darželyje: ikimokyklinio auklėjimo pedagogo pozicijas. *Tiltai*, 66(1), 87-103.
 42. Jennings, P.A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S, Oh, Y., Davis, R., Rasheed, D., DeWeese, A., DeMauro, A.A., Cham, H., Greenberg, M.T. (2017). Impacts of the CARE for Teachers Program on Teachers' Social and Emotional Competence and Classroom Interactions. *Journal of Educational Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1037/edu0000187>
 43. Jha, A.P., Stanley, E.A., Kiyonaga, A., Wong, L., Gelfand, L. (2010). Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory and Affective Experience. *Emotion*, 10(1), 54–64.
 44. Joyce, A., ETTY--Leal, J., Zazryn, T., Hamilton, A., & Hased, C. (2010). Exploring a mindfulness meditation program on the mental health of upper primary children: A pilot study. *Advances in School Mental Health Promotion*, 3, 17–17.
 45. Jones, M., Yonezawa, S., Mehan, H. & McClure, L. (2008). School climate and student achievement. [žiūrėta 2017-02-10]. Priega per internetą: <http://education.ucdavis.edu/sites/main/files/Yonezawa_Paper_WEB.pdf>
 46. Jucevičienė, P. ir Škėrienė, S. (2016). Dvasinis intelektas struktūriniu aspektu. *Pedagogika*, Nr.3, 5-22.
 47. Jucevičius, R. (1996). *Strateginis organizacijų vystymas*. Kaunas: Technologija.
 48. Juškelienė, V. ir Ustilaitė, S. (2010). Brandos egzamino baimė: XI-XII klasių mokyklinio nerimo baimės raiškos ypatumai. *Visuomenės sveikata*, 3(50).
 49. Juzefovič, A. (2015). Meditacijas ir šokis kūrybos visuomenėje: kontempliatyvioji sąmonė daoizme, dzene ir argentinietiško tango šokyje. *COACTIVITY: Philosophy, Communication, Vol. 23, 1, 3-12*. DOI: 10.3846/cpc.2015.221
 50. Kalpokienė V. ir Gudaitė G. (2007). Elgesio sutrikimų turinčių paauglių ego funkcijos ir jų ryšys su įveikos strategijomis. *Psichologija*, 35(4), 42-54.
 51. Kardelis, K. (2005). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai: vadovėlis [trečias leidimas]*. Šiauliai: Lucilijus.

52. Kirp, D.L. (2014). Meditation Transform Roughest San Francisco Schools. SFGATE. [žiūrėta 2017-02-10]. Prieiga per internetą: <<http://www.sfgate.com/opinion/openforum/article/Meditation-transforms-roughest-San-Francisco-5136942.php>>
53. Kirtiklytė, K. ir Malinauskienė, V. (2011). Moksleivių vidinės darnos, psichologinės aplinkos ir psichologinės būsenos sąsajos Kauno vidurinės mokyklos duomenimis. *Visuomenės sveikata*. 2(53). 102-109.
54. Komenskis, J. A. (1986). *Pedagoginiai raštai*. Kaunas: Šviesa.
55. Krasauskienė, G. (2016). Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokykloje aktualijos ir perspektyvos. Kalba konferencijoje „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija ugdymo institucijose“.
56. Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O.C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennesly, S., Huppert, F. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126-131.
57. Kutkienė, L. (2006). Pilnų ir nepilnų šeimų 13 – 18 metų paauglių streso įveikos strategijų ir emocinio intelekto sąsajos. *Pedagogika*, 84(1), 135 – 140.
58. Kutz, I., Burylenko, J.K. & Benson, H. (1985). Meditation and psychotherapy: a rationale for the integration of dynamic psychotherapy, the relaxation response and mindfulness meditation, *American Journal of Psychiatry*, 142, pp. 1-8.
59. Lazar Lab. Harvard University. Prieiga per internetą: <http://scholar.harvard.edu/sara_lazar/our-research> [žiūrėta 2010-01-15].
60. Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893–1897.
61. Leffler, D.R., Kleinschmitz, K.W. & Walton, K.G. (1999) An Alternative to Military Violence and Fear-Based Deterrence: Twenty Years of Research on the Maharishi Effect. Prieiga per internetą: <<http://davidleffler.com/1999/sapraalternative/>> [žiūrėta 2017-05-15].
62. Lekavičienė, R. ir Rmeikaitė, I.(2002). Emocinis intelektas ir jo vertinimo problema. *Psichologija*. Nr. 26, 26-65, p. 8.
63. Liehr, P. & Diaz, N. (2010). A Pilot Study Examining the Effect of Mindfulness on Depression and Anxiety for Minority Children. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(1), 69–71.

64. Look, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., ... Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26, 70-95. doi:10.1080/15377900903379125
65. Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N. & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *NeuroImage*, 45(3), 672–678.
66. Markas Aurelijus. (2005). *Sau pačiam*. Vilnius: Alma littera.
67. Mindfulness-Based Stress Reduction Research Summary. (2005). University of Massachusetts Medical School. [žiūrėta 2017-02-10]. Prieiga per internetą: <https://palousemindfulness.com/docs/research_summary.pdf>
68. Napoli, M., Krech, P. R., Holley, L. C. (2005) Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal of Applied School Psychology*. 21(1), 99-125. DOI: 10.1300/J370v21n01_05.
69. Obelenis, V, Bagdonienė, T, Mačionis, A, Raškevičienė, R ir Vėbrienė, J. (2002). *Darbo medicina*. Kaunas: LIC „Už gyvybę“
70. Pacevičius. J. (2006). Profesinis perdegimas kaip organizacinės elgsenos problema, *Ekonomika ir vadyba: aktualijos ir perspektyvos*, Nr. 2 (7), 125-129.
71. Pagnoni, G. & Cekic, M. (2007) Age effects on gray matter volume and attentional performance in Zen meditation. *Neurobiology of Aging*, 28, 1623–1627.
72. Petty, G. (2006). *Šiuolaikinis mokymas*. Vilnius: Tito alba.
73. Petty, G. (2006). *Šiuolaikinis mokymas*. Vilnius: Tyto alba.
74. Philipsen, A., Richter, H., Peters, J., Alm, B., Sobanski, E., Colla M., Hesslinger., B. (2007). Structured group psychotherapy in adults with attention deficit hyperactivity disorder: Results of an open multicentre study. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 2007;195(12):1013–1019. doi: 10.1097/NMD.0b013e31815c088b.
75. Rakickienė, L. (2015). *Pradinio mokyklinio amžiaus vaikų vykdomosios funkcijos ir mokyklinė sėkmė*. Daktaro disertacija. Vilniaus universitetas. internetą: <<https://epublications.vu.lt/object/elaba:8282584/index.html>> [žiūrėta 2017- 04-15].
76. Randima, F. (2013). Measuring the Efficacy and Sustainability of a Mindfulness-Based In-Class Intervention. *Mindful school*. [žiūrėta 2017-02-10]. Prieiga per internetą: <<http://www.mindfulschools.org/pdf/Mindful-Schools-Study-Highlights.pdf>>
77. Rinpočė, S. (2007). *Budisų meditacija*. Vilnius: SATWA.

78. Rinpočė, S. (2007). *Tibetiečių gyvenimo ir mirties knyga*. Kaunas. Mijalba.
79. Road, S. P., Farias, M., & Bilderbeck, A. (2012) *The Effects of Yoga and Meditation in a Prison Population*. University of Oxford. An Executive Summary, 1–4.
80. Rosinaitė, V. (2010). *Karjeros sampratos konstravimas Lietuvoje*. Daktaro disertacija. Vilniaus universitetas, Lietuvos socialinių tyrimų centras. Vilnius
81. Rupšienė, L. (2000). *Nenoras mokytis – socialinis pedagoginis reiškiny*s. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
82. Rupšienė, L. (2000). *Nenoras mokytis – socialinis pedagoginis reiškiny*s. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
83. Rutkienė, A. ir Tandzegolskienė, I. (2014). Studentų savarankiškumo skatinimas studijuojant universitete. Vytauto didžiojo universitetas: Versus Aurus.
84. Saltzman, A. & Goldin, P. (2008). *Mindfulness-Based Stress Reduction for School-Age Children*. Stanford University, California. Prieiga per internetą: <https://www.researchgate.net/publication/238609911_MindfulnessBased_Stress_Reduction_for_School-Age_Children>
85. Schonert-Reichl, K.A. and Lawlor, M.S. (2010) The effects of a Mindfulness--Based Education Program on Pre-- and Early Adolescents' Well--Being and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*, 1(3), 137--151.
86. Schonert-Reichl, K. A., & Hymel, S. (2007). Educating the heart as well as the mind: Why social and emotional learning is critical for students' school and life success. *Education Canada*, 47, 20-25.
87. Schulte, B. (2015). Harvard neuroscientist: Meditation not only reduces stress, here's how it changes your brain. *Washington Post Company*. [žiūrėta 2017-02-05]. Prieiga per internetą <https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/?utm_term=.644933683c0f>
88. Semple, R., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. (2010). A randomized trial of mindfulness based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 218–229. doi:10.1007/s10826-009-9301-y
89. Sketerskienė, R., Šurkšienė, G ir Žagminas, K. (2009). Mokinių mokymosi krūvio bei sveikatos ir dienos režimo sąsajos. *Medicina (Kaunas)*. 45(5), 395-404.
90. Smiling mind. (2015). Monash University. [žiūrėta 2017-02-10]. Prieiga per internetą: <<https://smilingmind.com.au/media/1194/research-project-report.pdf>>
91. Stenberg, R. (1998). *In search of the human mind*. Harcourt Brace College Publishers.

92. Suttie, J. (2017). When Teachers Get Mindfulness Training, Students Win. Greater Good. The Science of a Meaningful Life. [žiūrėta 2017-03-01]. Prieiga per internetą: <http://greatergood.berkeley.edu/article/item/when_teachers_get_mindfulness_training_students_win>
93. Tang, Y. Y., Lu, Q., Fan, M., Yang, Y. & Posner, M. I. (2012). Mechanisms of white matter changes induced by meditation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(26), 10570-10574.
94. Targamadze, V. ir Šimelionienė, A. (2015). Naujos (Z) kartos ugdymo pedagoginiai ir psichologiniai aspektai. Vilnius: Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras.
95. *Tarptautinei triukšmo supratimo dienai „Tylos stebuklinga versmė“ akcijos rekomendacijos.*(2014). Prieiga per internetą: <<http://www.zodziai.lt/>> [žiūrėta 2017- 01-15].
96. Tarptautinių žodžių žodynas. (1985). Vyriausioji enciklopedijų redakcija. Vilnius. Prieiga per internetą: <<http://www.zodziai.lt/>> [žiūrėta 2017- 01-15].
97. Tidikis, R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*. Vilnius: LTU.
98. Valackienė, A. (2005). *Krizių valdymas ir sprendimų priėmimas*. Kaunas: Technologija.
99. Valantinas, A. (2009). Socialinis emocinis ugdymas. Kas tai? Kuo gali mums padėti? *Švietimo problemos analizė*. Nr. 10 (38).
100. Van der Oord, S., Bogels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents. *Journal of Child and Family Studies*, 21(1), 139–147. <http://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>
101. Varadachari, K. C. (2012). Indian philosophy. *Complete works*, vol. 10.
102. Vasiliauskas A. (2002) *Strateginis valdymas*. Vilnius: Enciklopedija.
103. Vishnudevananda, S. (2005). *Išsami iliustruota jogos knyga*. Vilnius: Homo faber.
104. Visockienė, O. (2013). *Sėkminga pamoka. Kokia ji?* Kauno miesto mokytojų konferencijos, skirtos švietimo reformos pradininkės habil. dr. Meilės Lukšienės 100–osioms gimimo metinėms, straipsnių ir pranešimų rinkinys. Kaunas.
105. Vivekananda, S. (2010). *Raja Yoga: Conquering the internal nature*. USA, San Diego: The Book Tree.
106. Weare, K. (2012). *Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People*. The Mindfulness In Schools Project, Mood Disorders Centre. [žiūrėta 2017-03-01]. Prieiga per internetą: <<https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf>>
107. Zaborskis, A., Makari, J. ir Žemaitienė, N. (2002). Lietuvos moksleivių psichologinė būseną. *BIOMEDICINA*. T2, Nr. 2. 107-112.

108. Zylowska, L, Ackerman, D.L., Yang, M.H, Futrell, J.L, Horton, N.L, Hale, T.S, Pataki, C., Smalley, S.L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: a feasibility study. *Journal Atten Disord*, 11(6), 737-46. DOI:10.1177/1087054707308502
109. Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija: integruotas požiūris*. Vilnius: Margi raštai.

PRIEDAI

TYRIMO PRISTATYMAS MOKYKLOS BENDRUOMENEI

Daugybė asmeninių patirčių bei mokslinių tyrimų patvirtina milžinišką meditacijos naudą žmogaus kūnui ir sielai. Platus meditacijos pritaikymas įvairiose srityse nuo medicinos iki verslo pamažu ateina ir į mokyklas. Žvelgiant į užsienio mokyklų gerąsias patirtis kyla klausimas: jei veikia ten, kodėl nepabandžius ir čia Lietuvoje? Bandymų jau yra keliose mokyklose, tačiau išsamios poveikio analizės nėra ir taikymo prielaidų tyrimo nėra.

Todėl aš, Edita Strolienė, KTU socialinių, humanitarinių mokslų ir menų fakulteto, Edukologijos magistrantūros antro kurso studentė, kartu su Ugniumi Leimontu, meditacijos ir sąmoningumo mokytoju, norime atlikti 4-6 savaičių eksperimentinį tyrimą.

Tyrimo tikslas: ištirti meditacijos taikymo prielaidas mokykloje.

Eiga: eksperimento metu mokiniai dalyvaus 20-30 minučių trukmės „susikaupimo valandėlėse“. Jose bus mokoma paprastų sąmoningumo bei savęs stebėjimo pratimų. Jie padeda nusiraminti, sukcentruoti dėmesį į kūno pojūčius, pastebėti, kaip veikia protas, iš kur atsiranda mintys ir jausmai, pažvelgti į viską iš šono.

Pasibaigus praktiniams užsiėmimams bus apklausiami dalyvavę mokiniai, keli pedagogai. Remiantis atsakymais bus atlikta kokybinė duomenų analizė, pateikiami rezultatai, išvados bei pasiūlymai. Šis tyrimas bus aprašomas baigiamajame magistriniame darbe. Tyrimo rezultatais būtinai pasidalinsime ir su Jumis.



INTERVIU KLAUSIMAI MOKINIAMS

Bendrieji klausimai apie potyrius per „susikaupimo valandėles“. (5-7 klausimai)

1. Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?
2. Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?
3. Ką naujo išmokai ir sužinojai?
4. Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?
5. Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?
6. Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?

1. Klausimai apie pakitusias/nepakitusias emocijas 5 aspektais: (8-10 klausimų)

- 6) savęs suvokimas;
- 7) emocijų valdymas;
- 8) motyvacija;
- 9) kitų supratimas;
- 10) tarpusavio santykiai.

- a. Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?
- b. Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?

2. Motyvacija:

- a. Ar lengviau susikaupti?
- b. Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotis? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?

3. Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai:

- a. Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?
- b. Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?
 - i. Gal susiradai naujų draugų?
 - ii. Lengviau susipažinti?

INTERVIU KLAUSIMAI KLASĖS AUKLĖTOJUI

Klausimai apie eksperimentą:

1. Ar pastebėjote kokius asmeninius auklėtinių pokyčius? Jei taip, kokius?
2. Ar galima buvo stebėti pokyčius klasės mikroklimatė? Jei taip, kokius?
3. Ar galima pastebėti, kokių nors pokyčių mokymosi pasiekimuose? Požiūryje į mokslus?
4. Kaip keitėsi Jūsų ir mokinių tarpusavio santykiai? Santykiai tarp mokinių?
5. Ar rekomenduotumėte tęsti užsiėmimus? Kodėl?
6. Kaip vertinate susikaupimo valandėlių organizavimą?
7. Kaip Jūsų nuomone būtų galima patobulinti susikaupimo valandėles ir jų organizavimą?

INTERVIU KLAUSIMAI MEDITACIJOS MOKYTOJUI

Klausimai apie eksperimentą:

1. Papasakokokite, kaip praėjo penkios meditacijos savaitės su nauja klase?
2. Ar mokiniai lengvai pasinėrė į naują veiklą? Ar stengėsi teisingai atlikti meditacijos pratimus? Kaip manote kodėl?
3. Su kokiais sunkumais susidūrėte? Kodėl?
4. Kas jiems labiausiai patiko? Kodėl?
5. Ar pastebėjote kokius asmeninius mokinių pokyčius? Jei taip, kokius?
6. Ar galima buvo stebėti pokyčius klasės mikroklimatė? Jei taip, kokius?
7. Kaip keitėsi Jūsų ir mokinių tarpusavio santykiai? Santykiai tarp mokinių?
8. Ar rekomenduotumėte tęsti užsiėmimus? Kodėl?
9. Kaip Jūsų nuomone būtų galima patobulinti susikaupimo valandėles ir jų organizavimą?

Bendrieji klausimai apie meditaciją mokykloje:

1. Kokia Jūsų nuomonė apie meditacijos taikymą mokykloje?
2. Kodėl Jūsų manymu naudinga/nenaudinga mokyti vaikus meditacijos?
3. Kaip manote, kokias problemas, išskylančias mokykloje, galėtų padėti išspręsti meditacija?
4. Kaip manote, kodėl meditacija dar taip mažai kur taikoma Lietuvos mokyklose?
5. Kokiais būdais būtų galima integruoti meditaciją į bendrąjį ugdymą? Kokios didžiausios kliūtys gali užkirsti kelią meditacijos taikymo plėtrai Lietuvos mokyklose?

**INTERVIU KLAUSIMAI EKSPERTAMS: MOKYKLOS DIREKTORĖMS IR
MEDITACIJOS MOKYTOJAI**

Bendrieji klausimai apie meditaciją mokykloje:

1. Ar iki atliekant tyrimą Jūsų mokykloje turėjote žinių apie meditaciją švietime? Kokių?/ Kaip ir kodėl meditacijos pamokos atsirado Jūsų mokykloje?/ Papasakokite apie meditacijos mokykloje su mokiniais patirtis?
2. Kokia Jūsų nuomonė apie meditacijos taikymą mokykloje?
3. Kodėl Jūsų manymu naudinga/nenaudinga mokytį vaikus meditacijos?
4. Kaip manote, kokias problemas, išskylančias mokykloje, galėtų padėti išspręsti meditacija?
5. Kaip manote, kodėl meditacija dar taip mažai kur taikoma Lietuvos mokyklose?
6. Kokiais būdais būtų galima integruoti meditaciją į bendrąjį ugdymą? Kokios didžiausios kliūtys gali užkirsti kelią meditacijos taikymo plėtrai Lietuvos mokyklose?
7. Ar pritartumėte, kad Jūsų mokykloje meditacijos užsiėmimai tęstųsi? Kodėl?

MOKINIŲ INTERVIU MOKINIŲ ATSAKYMŲ STENOGRAMOS

B1

I dalis.

1. Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?

Kad būna ramybė, tylą, lengva atsipalaiduoti ir susikaupiti, nes klasėje tylą ne dažnai būna.

2. Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?

Kad kažkurie žmonės sako, kad tai yra nesąmonė, nenaudinga ir kitiems trukdo. Nos ir dabar sako: galit jūs miegoti ant suolų, padėti galvas, vis tiek knibždėti, šnabždėti jos nesustabdo.

Kodėl tau tai nepatinka?

Nes trukdo susikaupiti ir po to tampa sunku medituoti. Pradžioje tai būna lengva lengva, o po to krebžda, šnabžda, mėtosi popieriukais, ką tik jie bedaro – trukdo.

3. Ką naujo išmokai ir sužinojai?

Kaip galima gauti ramybę, pailsėti ramiai.

Ar tai naudinga?

Taip, man naudinga, nes kartais būna aš susinervinu, man neramu, brolis, klasėje stresas paprastai ir lengva nusiraminti.

4. Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?

Pavyksta. Pirmose trijose meditacijose, na pirmoje beveik nieko nemoko, o kitose man būdavo labai lengva. Tik šiose paskutinėse truputį sunkoka, nes tik mėtosi popierius ir tik ką daro. Net ir Ugnius pradėjo rėkti.

5. Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?

Prieš pamokėlę jaučiasi, kad va vėl meditacija, pamedituosime ir gausime ramybės. Per meditaciją toks jausmas būna, kad gerai, medituojam, stengiamės susikaupiti, ignoruojam kitus. Po pamokėlės toks ramus, geras jausmas. Atsimerki ir ooo, nu va ramu.

6. Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?

Nesakyčiau nuolat ir ne per pamokas, nes per pamokas daugelis vaikų protestuotų, jiems nepatiktų ir trukdytų, bet sakyčiau pavyzdžiui prieš kokius kontrolinius, testus, arba paprastai per „Ryto ratus“ šiaip

gerai būtų. Nu sakyčiau, kad šituo ciklu būtų: pirmadieniais, trečiadieniais, penktadieniais, per kontrolinius arba testus. Labai vaikus nuramina ir tai padeda.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?

Lengviau, nes aš būnų ramybėje ir viską galiu sau susikaupti ir lengvai pažiūrėti į save, kaip į veidrodį.

Dažniausiai pastebiu gerumą, taip gera gera... Kartais būna liūdna, kad nepavyksta susikaupti dėl kaikurių vaikų.

2. Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?

Suvaldyti emocijas nėra problema, nes aš dažniausiai jas ignoruoju. O nusiraminti, tai tik pamedituoji, pamedituoji ir tikiesi, kad nieko nebus.

Motyvacija

1. Ar lengviau susikaupti?

Ar prieš tai būdavo sunkiau susikaupti, nusiraminti?

Prieš tai būdavo sunkiau. Tik gerai vieną dieną testas, gerai, kitą dieną išmok eilėraščių, parašyk rašinėlių, kitą dieną regbis, po to fiziniai, fiziniai, po to dar prašo, kad vakare pažiūrėčiau brolių, tai būdavo stresas, būdavo sunkiau, bet dabar galiu medituoti ramiai, šitą žinau, nes ir anksčiau žiūrėdavau, kokią galiu gauti meditaciją, kažką ten susikaupti, suimti energiją. Netikėjau, pabandžiau, pavyko ir dabar man labai lengva.

Ir tau patinka tai?

Taip, patinka, ramu. To nepatyrčiau ilgai.

2. Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotys? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?

Man meditacija yra, kaip minties susitvarkymas. Viską taip pasiimi, susitvarkai, susitvarkai sau ir tada būna lengva susikaupti.

O tada kai vyksta pamokos po meditacijos?

Taip, susikaupi, tada lengva suprasti viską. Kaip kad pavyzdžiui būdavo: oj ten kas ten, kas ten, daug visokių minčių, o tai padėjo susikaupti, viską padėti į šoną.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?

Dažniausiai pastebiu, kad po meditacijos kaikurie daugiau būna atviresni, ramesni ir daugmaž prieš meditacijas per pamokas: gerai, pradedam tas užduotis, tai sakau: oj, mokytoja, nu kodėl, nenoriu. O dabar po meditacijų sakau: nu gerai, padarysiu.

2. Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?

Taip, esu pamatęs skirtumą. Kaip jau sakiau atviresni, daugiau bendrauja ir meditacija padrė mus ramesnius ir tai mums padeda komunikuoti vienas su kitu.

Su mokytojom man mažiau yra baimės, nes manydavau, kad jie yra visavaldžiai, kad gali parašyti dvejetą, pastabą, jei kažką padarai, kad gali blogai įvertinti, jei ne kuo puikiausiai padarei. O dabar pamačiau, kad jie yra normalūs žmonės, kad jie mus bando pamokyti. Dabar lengviau. Su tėvais irgi lengviau. Mano reakcijos yra ramesnės. Dažnai sakydavau: aš šito nedarysiu ir viskas, o dabar man lengviau su jais susitarti, pasikalbėti apie dalykus ir šiaip man padeda tai.

1) Gal susiradai naujų draugų?

Nėra kitų žmonių, tai nelabai. Bet kad geriau su kitais bendrauti sekasi, tai tikrai taip.

2) Lengviau susipažinti?

Taip, pasidarė lengviau susipažinti, nes aš ramesnis, žinau, kaip reaguoti.

M1

I dalis.

1. Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?

Gal, kad galiu pasnausti. Tiesą sakant man nebuvo to, kas patiktų ar įsimintų. Tiesiog man patiko miegoti.

Kodėl tau patinka pamiegoti?

Nes atsipalaiduoji, pasiruoši pamokoms.

Tai per meditacijas miegodavai, o ne medituodavai?

Taip, miegodavau.

2. Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?

Nemėgstu, kai bandau medituoti, o mokytojas sako žodžius, kurie labai blaško. Tiesiog pasakoja ir jie labai blaško.

3. Ką naujo išmokai ir sužinojai?

Išmokau kelias meditacijas: SKKŽ, „Burbulas“ ir pan., išmokau būti ramesnė per pamokas.

Kur galėtum pritaikyti tai, ką išmokai, sužinojai?

Neįsivaizduoju.

4. Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?

Vidutiniškai. Pradžioje man sekdavosi labai gerai, per vidurį, normaliai, o gale nukrypdavo dėmesys ir nepavykdavo net užsimerkus pabūti ramiai.

O kaip manai, kodėl tau taip būdavo?

Nes labai blaško garsai, norisi pažiūrėti, kas ten kivena, žiūri ir pan.

5. Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?

Prieš pamokėlę: „O ir vėl“, per atsipalaiduojų, pabūnu ramiai kartais, o po to, nieko nepasikeitė, nei prieš.

6. Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?

Ne.

Kodėl?

Nes man neišeina susikaupti ir aš noriu pasidalinti savo jausmais, pasikalbėti, kaip penktadienį per Socialinius įgūdžius ir rytais aš noriu pasikalbėti, pasidalinti įspūdžiais, kas įvyko. Ne taip, kad tik vieną kartą per savaitę ir tai labai trumpai pakalbam, kaip jautiesi ir kas buvo įsimintina per savaitę.

O jeigu kitu laiku vyktų meditacija?

Neįsivaizduoju, kokių laiku, nes neįsivaizduoju.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas?

Ne.

Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?

Po meditacijos tą pačią dieną, pareinu papasakoju mamai, ką mes šiandien meditavome. Tuo metu kai papasakoju pabandau namie pamedituoti, bet labai retai. Namie yra trigubai tyliau, tai pastebiu, kad tada būnu ramesnė ir labiau susikaupusi. Namie meditacija vyksta geriau, nes nėra triukšmo ir jautiesi geriau, kai žinai, kad esi vienas, tik su mama ir žinai, kad niekas nenutruks, nesakys jokių žodžių ir taip jaučiuosi ramiau.

2. Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?

Nusiraminti man sekasi normaliai, o suvaldyti emocijas nelabai gerai sekasi.

Kodėl?

Todėl, kad labai norisi pasijuokti, kažką papasakoti, su kuo nors pasikalbėti, o ne sėdėti ramiai ir kai matai, kad kitus tildo, aišku, savaime norisi nutilti, nes nenori, kad tave sudrausmintų.

Motyvacija

1. Ar lengviau susikaupti?

Taip, lengviau. Ir daug lengviau. Nes kiek prisimenu prieš meditaciją ne taip susikaupdavau, o dabar lengviau susikaupiu. Padeda meditacija.

2. Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotys?

Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?

Ne.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?

Taip pat, kaip ir buvo prieš meditaciją.

Ką dažniausiai pastebi?

Pastebiu kai žmogus yra liūdnas, kai yra linksmas, kai kažką slepia nuo manęs, bando tai nusišlepti, ne viską pasako.

2. Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?

Niekuo, viskas tas pats.

B2

I dalis.

1. Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?

Labiausiai patinka pratimas žiūrėti į kamuoliuką ir į akis.

Kodėl?

Nežinau, tiesiog patinka.

2. Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?

Kai dauguma trukdo.

Kodėl?

Nes negaliu susikaupiti ir taip išeina, kad nepamedituoju.

3. Ką naujo išmokai ir sužinojai?

Išmokau visokių naujų meditacijos pratimų.

4. Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?

Dažniausiai pavyksta viskas gerai, bet kartais trukdo kiti klasiokai.

5. Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?

Prieš: įprastai. Per: jaučiuosi piktas, nes dažniausiai trukdo kiti. Po: man išlieka tas pyktis.

6. Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?

Taip, norėčiau, nes man jos padeda susikaupiti.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?

Taip. Dažniausiai pastebiu pyktį ir liūdesį.

2. Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?

Geriau negu prieš tai.

Kodėl?

Nes išmokau susikaupti, susivaldyti, pastebėti save, savo emocijas.

Motyvacija

1. Ar lengviau susikaupti?

Taip, žymiai lengviau.

2. Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotys? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?

Taip, pavyksta.

Kodėl?

Nelabai žinau.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?

Geriau, negu anksčiau.

Dažniausiai pastebiu pyktį ir laimę.

2. Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?

Nepastebėjau pokyčių.

B3

I dalis.

1. Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?

Patinka, nes galima pabūti ramiau. „Ryto ratas“ paprastai būna garsus.

2. Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?

Nepatinka, kad kartais nelabai išeina susikaupti, nes daug kas rėkauja.

3. Ką naujo išmokai ir sužinojai?

„Burbulą“ išmokau.

4. *Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?*

Nelabai sekasi, nes susikaupti nelabai moku, nelabai išeina.

Kodėl?

Gal tiesiog aš nenoriu.

Kodėl nenori?

Nežinau.

5. *Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?*

Prieš: dažniausiai žaidžiu su draugais, tai linksma man būna. Per: normaliai, galiu labiau pamiegoti.

Po: tiesiog laukiu pertraukos.

6. *Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?*

Nelabai norėčiau.

Kodėl?

Nes man nelabai išeina. „Ryto ratas“ - geriau.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. *Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?*

Man iš esmės gal ir taip, gal ir ne, nežinau.

2. *Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?*

Normaliai. Viskas taip pat.

Motyvacija

1. *Ar lengviau susikaupti?*

Nepastebėjau, kad būtų lengviau.

2. *Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotis? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?*

Nelabai. Tas pats.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. *Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?*

Normaliai. Nelabai stebiu.

2. *Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?*

Su tėvais gal ir taip, nes šiek tiek ramesnis būnu, mažiau pykstu. Dėl mokytojų tai nežinau, nelabai.

B4

I dalis.

1. Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?

Gal niekas. Man nelabai faina, kad ta meditacija atsirado, nes mes turėdavome „Ryto ratus“ ir juose daug įdomių temų galėdavome išanalizuoti.

2. Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?

Aš nei mėgstu, nei nemėgstu.

3. Ką naujo išmokai ir sužinojai?

Kai vienuolis buvo atvažiavęs, tada buvo labai įdomu, ką jis pasakojo.

4. Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?

Aš jų nelabai darau. Kai bandžiau pirmą kartą, nelabai išėjo. Dar keletą pamokėlių bandžiau, bet nelabai išėjo ir tada tiesiog sėdėjau visą pamoką.

5. Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?

Kadangi man niekas neišėjo, jaučiausi truputį susinervinęs.

6. Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?

Ne.

Kodėl?

Nes man atrodo, kad tai laiko gaišinimas. Labiau patinka „Ryto ratas“.

Jeigu kitu laiku vyktų?

Irgi nelabai norėčiau.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?

Kartais susimąstau. Kai koks nors draugas suezina, aš jam noriu trenkti, bet susivaldau.

2. Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?

Nelabai sekasi.

Motyvacija

1. Ar lengviau susikaupti?

Ne, taip pat.

2. Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotis? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?

Per matematiką šiandien greitai ėjosi užduotys, bet gal todėl, nes jos buvo lengvos.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?

Pastebiu, kad draugas labai greitai susinervuoja.

2. Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?

Su tėvais truputėlį pablogėjo santykiai.

Kodėl?

Mama labai stipriai reaguoja į viską, nes aš nelabai gerai mokausi.

Su mokytojais santykiai pagerėjo.

Kodėl?

Gal kad pradėdau mažiau jiems trukdyti per pamokas.

Su klasiokais normaliai sutariu.

1) Gal susiradai naujų draugų?

Aš visada mokėdavau bendrauti su žmonėmis. Niekas nepasikeitė.

B5

I dalis.

1. Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?

Tiesiog medituoti.

Kodėl patinka medituoti?

Atsipalaiduoti padeda. Kartais jaučiuosi neišsimiegojęs, o po pamokėlės jaučiuosi geriau.

2. Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?

Kad kiti vaikai trukdo.

3. Ką naujo išmokai ir sužinojai? Kur galėtum pritaikyti tai?

Nežinau kur galėčiau pritaikyti. O išmokau medituoti.

4. Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?

Iš pradžių neblogai sekėsi, o vėliau būdavo sunkiau susikaupti.

Kodėl?

Gal kad nusibodo.

5. Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?

Prieš: jaučiuosi pavargęs. Per: jaučiu, kad galiu pailsėti. Po pamokos dažniausiai jaučiuosi pailsėjęs.

6. *Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?*

Gal ir norėčiau, bet ne kiekvieną dieną, o taip, kai buvo dabar: pirmadienį, trečiadienį ir penktadienį.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. *Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?*

Ne.

2. *Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?*

Taip pat, kaip ir anksčiau.

Motyvacija

1. *Ar lengviau susikaupti?*

Truputėlį.

Kodėl?

Nes meditacijos vyksta ir po jų lengviau susikaupti.

2. *Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotis? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?*

Ne, taip pat.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. *Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?*

Nelabai gerai sekasi.

2. *Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?*

Taip pat, nepasikeitė.

B6

I dalis.

1. *Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?*

Anksčiau stengdavausi susikaupti, man viskas pavykdavo, o po to mažiau norėdavosi, bet man pavykdavo viskas. Norėjosi tiesiog pabūti, pagulėti ant stalo, padėti galvą, iš dalies pamiegoti. Nelabai norėjau ten kažką daryti.

Kodėl?

Pradžioj norėjau, o po to nusibodo, norėjosi truputį veiksmo, nes aš nesu tas žmogus, kuris vien tik ramiai viską daro. Nelabai man patinka ramiai, man reikia veiksmo, viską greitai daryti. Man nepatinka vietoj sėdėti ir viskas.

2. *Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?*

Man viskas patinka.

3. *Ką naujo išmokai ir sužinojai?*

Kad prieš kokį nors testą galima padaryti „Burbulą“, susikaupti labiau ir padaryti tą testą.

4. *Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?*

Man pavyksta viskas gerai, bet nebesistengiu, nes atsibodo.

5. *Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?*

Prieš: gerai, per: irgi gerai, po pamokos irgi gerai, bet labai miego užsinoriu.

6. *Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?*

Nelabai.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. *Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?*

Ne.

2. *Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?*

Nesiseka, nes aš nesistengiu raminti.

Motyvacija

1. *Ar lengviau susikaupti?*

Ne, nes aš nedarau nieko.

2. *Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotys? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?*

Taip pat, kaip buvo, taip ir yra.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. *Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?*

Nieko nepastebiu.

2. *Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?*

Su visais viskas taip pat, niekas nepasikeitė.

B7

I dalis.

1. Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?

Daryti visokius pratimus. Pavyzdžiui žiūrėti į kamuoliuką, kaip jis juda ir t.t. Visi pratimai sekėsi normaliai, viską dariau. Tik tiek, kad ne visi pratimai patiko. Vienas iš smagiausių buvo žiūrėti į kamuoliuką.

Kodėl?

Nes kiti labai nuobodūs, o tas normalus buvo.

2. Ką naujo išmokai ir sužinojai?

Sužinojau, kad galima gauti ramybės, tylos, susikaupti.

3. Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?

Pavyksta sėkmingai, nes stengiuosi daryti pratimus. Vieną kartą nepasisekė, bet viskas gerai.

4. Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?

Normaliai taip, viskas gerai būna, kartais nerimauju.

Ar kažkas pasikeičia?

Nelabai keičiasi. Nebent kartais toks pratimas, kur truputėlį susikaupimo duoda.

5. Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?

Nelabai. Geriau, kad į savaitę po vieną kartą būtų, nes atsibosta labai kiekvieną dieną tą daryti. Labai nuobodu būna kiekvieną dieną, geriau kartą į savaitę būtų.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?

Nelabai sekasi, tas pats beveik. Tik gal truputėlį susikaupimo daugiau gavau. Daugiau niekas nepasikeitė.

2. Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?

Kaip visada.

Motyvacija

1. Ar lengviau susikaupti?

Truputėlį lengviau.

2. *Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotis? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?*

Tas pats, viskas gerai einasi.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. *Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?*

Nelabai ką ir pastebiu. Nestebiu aš tų emocijų, man jos nelabai reikalingos.

2. *Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?*

Nepasikeitė. Viskas gerai, kaip ir anksčiau.

M2

I dalis.

1. *Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?*

Medituoti kartu su visais.

2. *Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?*

Kai sako žiūrėti į kamuoliuką, o mano mintys laksto kitur ir aš nežiūriu į tą kamuoliuką.

3. *Ką naujo išmokai ir sužinojai?*

Išmokau susikaupti, o sužinojau, kaip susikaupti.

Kaip susikaupti?

Pavyzdžiui, jeigu būna kokie nors testai, o tu neprisimeni, tai tiesiog užsimerki, įkvėpi, iškvėpi koki dešimt kartų ir prisimeni.

4. *Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?*

Nepavyksta, nes būnu arba per daug atsipaidavusi, arba tiesiog nenoriu.

5. *Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?*

Prieš: dažniausiai jaučiuosi blogai, nes neišsimiegu, per pamokėles jaučiuosi normaliai, o po pamokėlių jaučiuosi rami, atsipalaidavusi.

6. *Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?*

Nemanau, kad man patiktų, kad jos vyktų nuolat, nes atsibostų kiekvieną dieną.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. *Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?*

Lengviau. Dažniausiai pastebiu liūdesį, tinginį ir nenorą.

2. *Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?*

Nelabai sekasi.

Motyvacija

1. *Ar lengviau susikaupti?*

Taip, lengviau.

Kodėl?

Nes aš medituoju per tas pamokėles, atsipalaiduoju ir jaučiuosi ramesnė.

2. *Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotis? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?*

Sekasi atlikti paprasčiau, nei prieš tai būdavo.

Kodėl?

Nes aš medituoju per tas pamokėles, atsipalaiduoju ir jaučiuosi ramiai ir labiau suprantu tas užduotis.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. *Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?*

Dažniausiai pastebiu nesusikaupimą.

2. *Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?*

Su visais geresnis bendravimas, nei buvo anksčiau.

M3

I dalis.

1. *Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?*

Kad yra tylą ir galima ramiai pasėdėti.

2. *Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?*

Viskas patinka.

3. *Ką naujo išmokai ir sužinojai?*

Išmokau ramiau sėdėti ir susikaupti.

Kur galėtum tai pritaikyti?

Per kontrolinį kokį susikaupti geriau.

4. *Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?*

Būna kartais nelabai, bet su „Burbulu“ pavyko. Gal kartais nepavyksta, nes truputį miegoti noriu ir nelabai noriu daryti.

Kodėl nenori daryti?

Nežinau.

5. Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?

Prieš jaučiuosi normaliai. Per meditaciją irgi gerai, o po meditacijos miegoti noriu.

6. Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?

Taip, norėčiau.

Kodėl?

Todėl, kad dar labiau kažką išmokčiau.

Ką norėtum dar išmokti?

Geriau medituoti.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?

Taip, lengviau. Linksma emocijas pastebiu ir susikaupimą.

2. Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?

Gerai sekasi visada.

Motyvacija

1. Ar lengviau susikaupti?

Truputį lengviau.

Kodėl?

Nes beveik kas dieną darom meditaciją ir vis geriau, geriau būna.

2. Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotis? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?

Nepasikeitė, todėl, kad man ir taip sunkiau, nes aš iš rusų mokyklos, tai man gal truputį pasikeitė.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?

Taip pat, niekas nepasikeitė.

2. Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?

Viskas gerai, kaip ir buvo.

B8

I dalis.

1. Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?

Man patiko, kaip aiškino ir žiūrėti į kamuoliuką, nes tai padeda šiek tiek susikaupti.

2. Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?

Kaip visiems vaikams norisi kuo greičiau važiuoti namo, paruošti pamokas, laisvo vakaro ir t.t. Norisi šiek tiek trumpiau ir kad būtų daugiau su kamuoliukais, labai įdomu.

3. Ką naujo išmokai ir sužinojai?

Sužinojau ir išmokau, kad reikia labiau susikaupti ir įsidėmėti. Panašiai, kaip mokantis eilėraščių, ten mus moko labiau įsiminti žodžius.

Ką įsidėmėti?

Kai rodė mokytojas, kad reikia įsidėmėti tą papriką, tai man sunkiai gavosi, nes man labiau dėl išsikraustymo. Žodžiu daug rūpesčių.

4. Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?

5. Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?

Jaučiausi normaliai, gerai, gera nuotaika, nes buvo geros dienos.

6. Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?

Norėčiau, nes man tai padeda įsidėmėti, susikaupti.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?

Truputį lengviau. Kartais pastebiu linksmumą, jautrumą, išsiblaškimą.

2. Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?

Šiek tiek sunkiai.

Motyvacija

1. Ar lengviau susikaupti?

Taip, truputį.

2. Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotis? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?

Kartais pavyksta, kartais ne.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. *Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?*
Savo tėvų jausmus.

2. *Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?*
Viskas taip pat.

M4

I dalis.

1. *Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?*

Medituoti ir labai patiko kalbėtis, kai ten pasakojo apie „puolantį tigrą“, visokias įdomybes.

2. *Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?*

Kai nepavyksta medituoti ir kai visi trukdo.

3. *Ką naujo išmokai ir sužinojai?*

Sužinojau, kaip reikia medituoti ir įvairiausių meditacijos būdus sužinojau.

Kur tai galėtum pritaikyti?

Pavyzdžiui, prieš testą arba šiaip kai reikia nusiraminti, arba kai neturi ką veikti.

4. *Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?*

Kartais pavyksta, kartais ne. Kuo toliau tuo lengviau sekėsi. Kai susikaupi ir bandai atsipalaiduoti ir nekreipti dėmesio į kitus.

Kodėl kartais nepavyksta?

Kai būnu išsiblaškius, arba kai staigiai įlėkiu į klasę tik neseniai atsikėlus.

5. *Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?*

Prieš jaučiuosi įprastai. Per meditaciją jaučiuosi gerai, atsipalaidavusi, ramiai. Po meditacijos jaučiuosi šiek tiek labiau atsipalaidavusi ir viskas būna gerai.

6. *Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?*

Nežinau. Iš dalies ne, iš dalies taip. Ne, nes šiek tiek atsibostų, ne visi klausytų ir tai pasidarytų negerai. O iš dalies gal ir norėčiau, nes tai padeda susikaupti. Kuo toliau tuo labiau mokėtume atsipalaiduoti ir tiesiog tai būtų gerai mūsų sveikatai.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. *Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?*

Nusiraminiu dažnai ir po meditacijos ramiau būna. Lengviau save pastebiu.

2. *Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?*

Nežinau, kaip suvaldyti, gal neteko. Nusiraminti tai tiesiog atsipalaiduoti, apie nieką negalvoti, pamedituoti ir tiesiog atsipalaiduoti.

Motyvacija

1. *Ar lengviau susikaupti?*

Kai būna meditacija - šiek tiek lengviau, o kai nebūna – ne.

2. *Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotis? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?*

Gali būti, kartais.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. *Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?*

Aš dažnai stebiu kitus, net be meditacijos visada stebėdavau ir man tiesiog tai patiko, aš apmąstydavau tai. Po meditacijos niekas nepasikeitė.

2. *Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?*

Nepasikeitė.

M5

I dalis.

1. *Kas labiausiai patinka per „susikaupimo valandėles“?*

Patinka, kad pagaliau būna klasėje ramu, nes dažniausiai chaosas vyksta, bet vis tiek po tų valandėlių būna šurmuliai, bet bent retkarčiais ramu ir galima susikaupti.

2. *Ko nemėgsti per susikaupimo valandėles?*

Kai reikia anksti keltis į mokyklą, tai per tas valandėles snaudžiasi ir būna sunku susikaupti. Kartais būna nuobodoka.

3. *Ką naujo išmokai ir sužinojai?*

Sužinojau, kad tai gali padėti labiau susikaupti. Kaip kad pavyzdžiui, prieš „Kvadratą“ per kūno kultūrą stengiuosi susikaupti ir tai tikrai padeda.

4. *Kaip sekasi atlikti pratimus? Ar viskas pavyksta sėkmingai? Kaip manai kodėl?*

Nevisi pavyksta sėkmingai ir dar žiūrint kokia būna diena. Ir dar būna labai stengiesi, nes labai nori gerai atlikti, tada sunkiai gaunasi, o kai bandau nesistengti, tada gaunasi. Kažkaip keistai.

5. *Kaip jautiesi prieš, per ir po pamokėlės?*

Prieš pamokėlę jaučiuosi įprastai, o po jos nepajaučiau kažkokių didelių skirtumų.

6. *Ar norėtum, kad susikaupimo valandėlės mokykloje vyktų nuolat? Kodėl?*

Nelabai. Gal nebent į savaitę kokią dieną, bet nelabai norėčiau, nes būna nuobodoka.

II dalis.

Savęs ir emocijų suvokimas

1. *Ar lengviau stebėti save ir savo jausmus ir emocijas? Kokius jausmus/emocijas dažniausiai pastebi?*

Aš ir anksčiau stebėjau savo emocijas, bet būna patinka kartais nusiraminti. Pavyzdžiui, jeigu vakare būnu labai išsiblaškiusi, tai prieš miegą nusiraminu su pratimais. Kai kurie geri pratimai, man patinka, tai jais pasinaudoju, nusiraminu, padeda. Pastebiu savo emocijas, kai padarau tuos pratimus, jie padeda pastebėti labiau.

2. *Kaip sekasi nusiraminti ir suvaldyti savo emocijas?*

Gerai sekasi. Gal ir geriau sekasi. Naujų būdų yra, kaip galima nusiraminti.

Motyvacija

1. *Ar lengviau susikaupti?*

Taip, lengviau.

Kodėl?

Nes po tų pamokėlių žinau, ką daryti, kad būtų lengviau susikaupti.

2. *Kaip sekasi atlikti mokykloje gautas užduotis? Galbūt jas pavyksta suprasti ir atlikti greičiau ir paprasčiau?*

Nelabai pastebėjau, kad labiau padėtų. Pažymiai tokie patys, bet aš mažiau jaudinuosi prieš testus.

Kitų supratimas ir tarpusavio santykiai

1. *Kaip sekasi pastebėti kitų jausmus, emocijas, nuotaikas? Ką dažniausiai pastebi?*

Pastebiu, kai jie būna labai pikti, susierzinę, tada pasakau jiems ir jie tada patys supranta.

2. *Kaip pasikeitė bendravimas su bendramoksliais, draugais, tėveliais, mokytojais?*

Nepastebėjau, kad būtų pasikeitę.

KLASĖS AUKLĖTOJO ATSAKYMAI (APKLAUSA RAŠTU)

Klausimai apie pastebėjimus iš 5 savaičių „Tylos ir susikaupimo valandėlių“ eksperimento:

1. *Ar pastebėjote kokius asmeninius auklėtinių pokyčius (momentinius, ilgalaikius)? Jei taip, kokius?* Mokiniai geriau pradėjo pažinti savo emocijas, veiksmus, paaiškinti, kodėl taip elgiasi.

2. *Ar galima buvo stebėti pokyčius klasės mikroklimatė (momentinius, ilgalaikius)? Jei taip, kokius?* Momentinius, tuo metu padėdavo kurti pozityvę atmosferą ir megzti glaudesnius ryšius tarp mokinių.

3. *Ar galima pastebėti, kokių nors pokyčių mokinių mokymosi pasiekimuose? Požiūryje į mokslus?* Atsakymas į šį klausimą dar neišryškėjo.

4. *Kaip (ar) keitėsi Jūsų ir mokinių tarpusavio santykiai? Santykiai tarp mokinių?* Užsiėmimų metu mokiniai pasidalino į dvi grupes, vieniems meditacija patiko, kiti buvo priešiškesni, tačiau apie tai vyko daugiau diskusija, kas patinka, kas ne. Meditacija juos skatino aktyviau bendrauti tarpusavyje, tai buvo nauja pokalbių tema.

5. *Ar rekomenduotumėte tęsti užsiėmimus? Kodėl?* Siulyčiau šią programą vyresnių klasių moksleiviams.

6. *Kaip vertinate susikaupimo valandėlių organizavimą?* Labai gerai.

7. *Kaip Jūsų nuomone būtų galima patobulinti susikaupimo valandėles ir jų organizavimą (vieta, laikas, trukmė, metodai ir pan)?*

8. *Kodėl penktokai?* Nes ši klasė yra praktiškai naujai surinkta, jie neaugo 4 metus kartu, o pusė klasės suėjo iš „miesto“, todėl mums irgi be galo svarbūs visi būdai, siekiant iš jų padaryti bendruomenę.

MEDITACIJOS MOKYTOJO INTERVIU ATSAKYMAI

Klausimai apie tyrimą:

1. Papasakokite, kaip praėjo penkios meditacijos savaitės su nauja klase?

Labai platus klausimas. Kadangi jie yra paaugliukai – penktokai, tai pakankamai tokio buvo maištavimo ir nemažą laiko dalį reikėjo sugaišti tame, kad išsikovoti kažkokį tai pasitikėjimą arba kažkokį statusą. Ir šiaip klasė nėra lengva, nes pakankamai daug tokių judrių ir nepaklūstančių vaikų, tai turbūt darbas, kaip pavadinti – meditacijos darbas pradėjo vykti nuo kokios trečios savaitės iš tikrųjų. Po truputį, po truputį pradėjo medituoti. Ir netgi mačiau tie, kurie priešinosi, jie po truputėlį pradėjo kažką daryti. Vienam per vieną pusę kažkaip suradau priėjimą - per sportą, kitiems per kitą pusę. Tai va po truputį pavyko sudominti. Tai apibendrinant – nemažą laiko dalį sugaišome tokiam susipažinimui. Gal net tik nuo ketvirtos savaitės.

2. Ar mokiniai lengvai pasinėrė į naują veiklą? Ar stengėsi teisingai atlikti meditacijos pratimus? Kaip manote kodėl?

Tiems kam buvo įdomu, jie lengvai pasinėrė. Buvo gal kokie trys – keturi, kurie lengvai. Jiems buvo pakankamai įdomu. Tai taip, pasinėrė. O tie, kas labai priešinosi, jiems sunkiau buvo. Kai kam „prilipo“ kažkokia konkreči vieną praktika, nes mes darėm skirtingų pobūdžių praktiką. Na aš bandžiau, tiesiog ieškojau, kas jiems labiausiai tiktų. Kažkam viena prilipo, bet kitų vis tiek iš principo nedarė. Bendrai jeigu klasės masteliu pasakyti – tai sunkiai, nes didžioji dalis priešinosi ir daugiau nei pusė mokinių principingai nieko nedarė.

Per visą laikotarpį?

Taip. Gal pabandė kokį kartą, bet nesigavo. Sakė: „Čia nesąmonė, man to nereikia“.

Kaip manote kodėl?

Turbūt dėl to įsibėgėjimo maištauti. Jie turbūt šitą dalyką suvokia, kaip dar vieną dalyką, kuris juos turėtų labiau integruoti mokykloje. Na jie tokią, kaip klastą įtarė, kad va čia mus išmokys medituoti ir mes būsim ramesni per pamokas ir mus lengviau mokys. Aš taip spėju - iš tos pusės jie taip mąstė. Asmeniškai kaip poreikio jie neturėjo. Aš jiems sakiau pabandykit pagalvoti, ką jūs asmeniškai darote: piešiate, sportuojate, kuriate ar kažkokia veikla užsiiminėjate, kurią mėgstate. Sakiau: pabandykite ten pritaikyti kažką iš tos meditacijos, kad pajautumėte yra skirtumas, ar ne, nes skirtumas turėtų būti. Tai va kažkas iš mergaičių su šituo dalyku „atsidarė“ – priėmė, o kitiems – tai nesąmonė. Ir įdomu, du berniukai buvo rimti

sportininkai, kartingų sporte. Vienas iš jų yra čempionas netgi Lietuvos ir Europoje dalyvauja pakankamai rimtai. Tai jam aiškinant apie sportą, kad sporte visi medituoja NBA, tenisas ir t.t. Tai jis sako: „čia nesąmonė, netikiu, aš ir taip gerai varau, man viskas gaunasi ir man to nereikia“. Na tai čia yra jaunatviškas maksimalizmas. Bet kuriuo atveju aš džiaugiuosi, kad jie girdėjo, kad žino ir kažkuriuo metu vis tiek ateis tas noras, jie supras, kad reikia ieškoti kažkur tai, kažko ir jie žinos, kur.

3. Su kokiais sunkumais susidūrėte? Kodėl?

Disciplinos ir įsitraukimo. Su jais net susėdus ratu, kalbėtis ramiai neišeina. Jie tiesiog nesugeba. Ta savireguliacija nepakankamai veikia. Jie yra hiperaktyvūs, kai kas turi autizmo lengvą spektrą. Tiesiog jiems sunku yra taip elgtis. O meditacija yra pakankamai statiškas užsiėmimas, tiesiog norisi disciplinos budistinės – mokytojas ateina, visi nutyla. Tai čia neišeina ta disciplina. Sudegini daug laiko tam, kad jie bent paklaustų. Ir kitas dalykas – įsitraukimas, kad jiems tai neįdomu. Ir tada ilgas labai procesas išeina aiškinimo. Ir jeigu tu esi vienas ir jeigu tas 15 min. kelis kartus per savaitę kalbi apie tai, kam tai yra reikalinga, labai ilgai užtrunka. Tai daug greičiau užtrunka, jei apie tai yra kalbama šeimoje ir apskritai mokykloje bendrai. Per fizinį pakalbą, jei nori būti, kaip „Samuraj“ arba „Nindžės“, tada praktikuok. Per kitus dalykus irgi kažkaip. Reikia kalbėti, kad tai savęs pažinimas, turi visapusišką naudą, tada po truputį per kažkurį tai kampą tas suvokimas ateina. O jeigu čia tik per 15 min. per savaitę kelis kartus tai pakalbi, tai labai ilgai užtruktų, kol jiems ateitų tas suvokimas.

4. Kas jiems labiausiai patiko? Kodėl?

Kaip bebūtų keista, aš labiausiai bijojau su jais daryti tas vadinamas „Širdies praktikas“ - dovanojimo pratimai. Tokia pakankamai intymi praktika, bet jie labiausiai įsitraukė į šitą dalyką. Keista buvo palyginti su kitom mokyklom, jie lyg ir ironiškai tai priėmė, bet dalyvavo nuoširdžiausiai ir tyliausiai būdavo per šias praktikas. Tai aš skyriau virš savaitės šitam dalykui. Ir jiems tas dalykas labiausiai „prilipo“.

Kodėl?

Aš spėju, nes ta praktika yra labai nuoširdi. Kažkur tai giliai mes kiekvienas turim to gerumo. Ir kai prie to gerumo prisilieti, jį ištrauki ir truputėlį sužadini, tai intuityviai tas dalykas ir suveikia. Netgi tie, kurie labiausiai tam priešinosi, į pabaigą, jau sakė: „tai vėl dovanosim“, „nu gerai“. Jie gal dovanavo keistus dalykus ir keistiems draugams, bet jie vis tiek dovanavo. Jie sakė: „kad aš čia meilės nejaučiu, kaip tos mergaitės, aš nesiseilėsiu, bet aš jaučiausi gerai“.

5. Ar pastebėjote kokius asmeninius mokinių pokyčius? Jei taip, kokius?

Ne, turbūt per mažai laiko, kad pastebėčiau.

6. Ar galima buvo stebėti pokyčius klasės mikroklimatė? Jei taip, kokius?

Nežinau, nes aš galėjau stebėti tik per „Ryto ratą“ 15 min. ir per klasės valandėles, kiek mes ten turėjom. Tai klasės valandėlės pagerėjo, jie gal klausyti labiau pradėjo. Bet nežinau, ar čia dėl praktikos pačios, ar kad jie mane labiau prisileido. Ir kažkaip tai gal pasitikėti pradėjo, aš suradau priėjimą, ką papasakoti, kad įdomiau būtų. Ir po to jau žaidėm dėmesingumą. Ir net auklėtojas pasakė, kad vaikai visai kiti.

7. Kaip keitėsi Jūsų ir mokinių tarpusavio santykiai? Santykiai tarp mokinių?

Pradžioje jie ten labai „kieti“, labai maištauja, ribas bandosi. Labai įdomiai kažkur per vidurį laiko pataikiau, pas juos atėjau prieš klasės valandėlę, jie vertino mokytojus balais ar procentais ir tų mokytojų buvo „niolika“ ir ten balai buvo sakyčiau pakankamai blogi. Kai kuriems tik buvo geri. Aš sakau įrašykite ir mane į tą lentelę, tai jie man davė 75 procentus. Tai reiškia kažkoks pasitikėjimas atsirado. Po truputėlį prisileido, pradėjo klausyti. Jiems vis tiek turbūt discipliną sunku prisileisti, nes taip nebuvo, kad klausytų labiau, ar laikytųsi tvarkos labiau.

8. Ar rekomenduotumėte tęsti užsiėmimus? Kodėl?

Taip, būtinai. Nes dabar tik prasilažė ledai ir dabar tik prasidėjo tikrasis darbas. O čia buvo tik apšilimo laikotarpis.

9. Kaip Jūsų nuomone būtų galima patobulinti susikaupimo valandėles ir jų organizavimą?

Įtraukti daugiau suaugusių, kad daugiau nuoširdaus susidomėjimo iš suaugusiųjų ateitų. Suaugusieji labiau disciplinai ir tvarkai padėtų ir tuo pačiu parodytų, kad tai yra ne tik vaikams reikalinga, o tai yra naudinga kiekvienam ir suaugusiam. Ir tai daryti kažkaip reguliariau, nuosekliau. Po vieną kartą į dieną arba ilgesnį laiką.

O užsiėmimų trukmė kokia turėtų būti?

Norėtųsi ilgesnių – apie 20-30 min. Būtų praktikos kokių 15 min., pokalbio ir aišku tramdymo.

EKSPERTŲ INTERVIU ATSAKYMAI

R1

Bendrieji klausimai apie meditaciją mokykloje:*1. Kokia Jūsų nuomonė apie meditacijos taikymą mokykloje?*

Meditacijos taikymas mokykloje turi kaip ir dvejopus tikslus. Vienas tikslas yra kaip aš vadinu trumpalaikiai meditacijos efektai – tai meditacija suteikia būdą nusiraminti, greičiau atsistatyti po kažkokių stresų ar įtampos, pagerina santykių problemas, nes kai pradedi save pažinti, tada santykinai pagerėja, dėmesio koncentravimas, susikaupimas. Kaip rodo tyrimai - pažangumas gerėja. Tai čia vienas lygmuo, aš jį vadinu racionaliu, praktišku. Kitas lygmuo yra toks, aš jį vadinu – globaliu. Reguliariai medituojant ir pažįstant po truputėlį save, atsiranda toks... tai tampa būdu save pažinti, iš to atsiranda būdas, kaip atsakyti sau į klausimą, kas aš esu? Ko aš noriu? Kokia mano paskirtis? Kokia mano misija? Ką aš čia veikiu? Nuojauda sustiprėja, širdies balsas, stiprybės ir kažkokios atramos viduje atradimas, kad kuo mažiau priklausai nuo aplinkos, o atrandi kažkokią stiprybę, ramybę savyje. Visa tai susiveda į tokią pagalbą ugdant asmenybę. Jeigu tos racionalios naudos, kaip pirmiausia išvardijau yra, kaip pagalba dalykiniam mokymui, kaip daugiau žinių perteikti mokiniui, kad jie jas giliau įsisąmonintų, būtų ramesni ir t.t. Tai antroji dalis, ji yra tokia labiau pagalba besiformuojančiai asmenybei. Ir kuo mes greičiau tą įrankį vaikams suteiksime, nebūtinai jie visi juo pasinaudos iš karto, bet turės kaip įrankį, kaip dviračiu bus išmokę važiuoti. Ir jeigu pasitaikys koks sunkesnis momentas, greičiausiai prisimins ir sugrįš arba jiems mažiau reikės mokytis ir ieškoti kažko. Tai labai prisideda prie asmenybės formavimo. Ir nuo to iš esmės priklauso, kaip skirtingos mokymo įstaigos žiūri į meditaciją. Vieni ateina ir sako: „mums reikia labiau racionalių dalykų, racionalių naudų: kad vaikai nusiramintų, susikoncentruotų, kad pažangumas pagerėtų, santykinai pasikeistų“. Ir tai veikia. O kiti į meditaciją žiūri, kaip į įrankį asmenybiniam ugdymui.

*2. Kodėl Jūsų manymu naudinga/nenaudinga mokyti vaikus meditacijos?**3. Ar matote realią meditacijos naudą mokykloje iš savo praktikos?*

Sunku labai pasakyti, nes ten, kur aš darbuojuosi nuosekliai ir ilgą laiką, kur galima sakyti yra rezultatai, ten nebuvo galimybės patikrinti, nes ten yra susiformavusios naujos klasės ir dirbu nuo pat pradžių. Tai nebuvo galimybės patikrinti, kas buvo prieš tai, bet poveikį aš matau. Matau, kad vaikai yra kitokie, matau, kad jie medituoja, patys atranda motyvaciją, patys ateina ir patys medituoja, ir patys sako,

kad per trumpai, norim dar. Pakalbėsi su Humanistine mokykla su Sonata ir ji pasakys, kaip ji mato atmosferoje kažkokius pokyčius. Išmatuojamos naudos negalėčiau pasakyti, kad pažangumas pagerėjo tiek tai procentų, patyčių sumažėjo kažkiek tai, lankomumas padidėjo, kaip ten Amerikoje išsitetuoja padaro matavimus – prieš, po, kontrolines grupes pasiima. Tai tokių rezultatų įvardinti turbūt negalėčiau, bet subjektyviai, kad vyksta procesai ir, kad tai veikia – tai taip, be abejo.

4. *Kaip manote, kokias problemas, iškylančias mokykloje, galėtų padėti išspręsti meditacija?*

Taip. Apie tas naudas kalbėdami užčiuopėme tuos dalykus. Pirmiausia tai yra pažangumas. Jis susideda iš dėmesio koncentravimo problemos, hiperaktyvumo problemos. Ir vieną ir kitą ilgalaikė praktika padeda išspręsti. Santykių problema arba empatijos nebuvimas, iš kur atsiranda patyčios ir mums tai čia ne tiek aktualu, Amerikoje yra nusikalstamumas mokyklose, pas mus tik patyčios. Tai šitoje vietoje meditacija irgi labai padeda. Kai mes pradėdame pažinti save, truputėlį susipažįstam su tuo, kas dedasi emociniame lygmenyje, kokie jausmai yra, kaip jie jaučiasi, tada pradėdame pažinti jausmus kituose. Ir tada, kadangi esame žmonės, kažkur tai giliai nuoširdūs ir jaučiantys, tai tampam atjaučiantys. Kai pradėdame patys labiau jausti savo jausmus, tada ir kitus labiau atjaučiame. Iš kitos pusės jeigu paimti mokytojus, tai meditacija mokytojui, kuris kartu dalyvauja medituodamas su visa klase, ji jam padeda išspręsti asmenines problemas, nes mokytojo darbas yra labai sunkus. Čia, tarp kitko, yra labai svarbus aspektas. Tiek vaikams padeda lengviau atsistatyti po streso, įtampos, tiek mokytojui tai yra labai svarbu. Padeda tapti ramesniam, besąlygiškesniam, reaguoti į viską šalčiau, mažiau dirgliam ir tiesiog patiems lengviau atsistatyti.

5. *Kaip manote, kodėl meditacija dar taip mažai kur taikoma Lietuvos mokyklose?*

Lietuvoje tai iš viso naujiena. Ir jeigu tai įvardinti, kaip meditaciją, tai ji turi labai daug stereotipų prilipusių, kad ji ateina iš Rytų, ateina iš dvasinių, iš religinių praktikų, kaip turime pavyzdžių su tikrai nuostabiomis programomis, kurios tikrai veikia ir buvo išbandytos Lietuvoje, bet kilo pasipriešinimas, nes jos turi kažkokį induistinį užnugarį ar kilmę pavadinkime. Niekas ten matomai neturėjo slaptų kėslų, bet ta kilmė iš kur ji ateina, iš karto kelia įtarimų. Dėl tos priežasties, turbūt, Vakaruose susiformavom tas „mindfullnas“ – adaptuota meditacija. Paimtos technikos iš Rytietišku mokymų, jos tiesiog paimtos, išbandytos, racionaliai pritaikytos mūsų vakarietiškam mentalitetui ir mokslu išmatuotos, nes tyrimų tikrai daug yra padaryta, įrodyta, kad tai veikia ir tai yra pakankamai saugu. Ir ne veltui Amerikoje arba Anglijoje, Airijoje yra mokyklose kai kuriose netgi įtraukiama privaloma tvarka į programą meditacija, o kai kur net kalbama apie nacionalinio lygio programas, kur būtų meditacija taikoma. Tai pas mus iki šiol dar tai neatėję, bet susidomėjimą aš jaučiu, kad jis kyla, nes tiesiog reikia mokykloms įrankio, kaip spręsti tas problemas, apie kurias mes kalbėjome, nes panašu, kad kiti įrankiai arba neveikia, arba jų neužtenka,

todėl reikia kažko daugiau. Grubiai tariant ir tie vaikai truputėlį kitokie. Iš psichologo turbūt ne visada gauna atsakymus į rūpimus klausimus, kurie jiems sukelia nerimą, beprasmybės jausmą. Kai išmokai juos žiūrėti viduje, jie tuos atsakymus kažkaip intuityviai susiranda. Manau, kad situacija turėtų keistis.

6. *Kokiais būdais būtų galima integruoti meditaciją į bendrąjį ugdymą? Kokios didžiausios kliūtys gali užkirsti kelią meditacijos taikymo plėtrai Lietuvos mokyklose? Kaip jas galima būtų įveikti?*

Būdas turbūt integruoti, kaip labai racionalią praktiką, kuri sprendžia labai racionalias problemas. Globaliai kalbėti kol kas gal ankstoka yra. Tiesiog integruoti, kaip kažkokias tylos, nusiramavimo, susikaupimo pamokėles arba užsiėmimus, kurie gal nebūtinai turi būti labai ilgi. Galbūt prieš pamokas. Apmokyti mokytojus, kad jie galėtų tas technikas taikyti. Pagrindinės kliūtys yra tokios, kad tiek mokyklų valdžia, tiek mokytojai yra nelabai su tuo susipažinę, prisilietę ir nelabai patys supranta. Net jeigu jie racionališkai galvodami sakytų, kad mes patys nežinome, kas tai yra, bet skaitėme, kad veikia Airijoje, tai darom čia, yra tikimybė, kad vaikai nepriims to dalyko, nes jiems nuleidžiama iš viršaus. Mano galva, kiek iš patirties matau – tai vienintelis būdas yra patiems suaugusiems priimti tai, kaip praktiką, įsitikinti savo patirtimi, kad tai veikia ir kartu su vaikais eiti tuo keliu, tuo savęs pažinimo keliu, ramybės paieškų. Ir taip jiems parodyti, kaip tą dalyką daryti. Aš matau tai, kaip pagrindinę kliūtį, kad suaugusiems gali būti sunku tą dalyką priimti. Kito būdo, kaip pačiam priimti ir suprasti tai ir taikyti ne tik per tas valandėles ir pamokėles, o integruoti į visą ugdymo procesą. Kito būdo, kaip tą padaryti per savo patirtį, tikrai nėra. Čia manau yra didžiausia grėsmė ir kliūtis. Kita grėsmė – tai stereotipai visokie susiformavę, kad čia yra mistinės praktikos, susijusios su svetimu dvasingumu ir t.t.

7. *Galbūt kažką norėtumėte pridėti ar pakomentuoti?*

Labiausiai turbūt norėčiau pratęsti tą, kad norėčiau paskatinti pačius mokytojus patiems išbandyti ir jeigu tai jums patiems veikia ir suteikia naudą, atsinešti tą dalyką į klasę ir kartu su mokiniais toliau tęsti ir perduoti, palydėti juos. Jeigu jau pats suradau ramybę savo viduje, tada galiu pamokyti, padėti, patarti kitam. Bet jeigu pats tos ramybės nesuradau, tada nebent galiu tik mechaniškai pakartoti pratimą, kuris galėtų padėti, bet jis veikia ar neveikia nežinau. Labiausiai norėčiau palinkėti patiems išbandyti ir suprasti, kad tai yra didelė pagalba sau ir atnešti tą dalyką į mokyklą.

R4

1. *Ar iki atliekant tyrimą Jūsų mokykloje turėjote žinių apie meditaciją švietime? Kokių?*

Manau, kad taip, bet kad labai išsamiai pasakyti, kad turėjau negalėčiau pasakyti.

2. *Kokia Jūsų nuomonė apie meditacijos taikymą mokykloje?*

Tai gerai, tai padeda koncentruotis, padeda grįžti į save, kontaktuoti labai gerai su savimi, nuraminti minčių srautą. Ypatingai šiuolaikiniai vaikai yra persidirginę, manau meditacija gali padėti surasti vidinę ašį stabilią, surasti savo centrą.

3. *Ar naudinga mokyti vaikus mokykloje meditacijos? Kodėl?*

Tikrai taip, aš manau, kad tai labai geras įgūdis, aš jį mokiausi suaugusiame amžiuje ir manau, kad jį yra sveika mokytis kuo anksčiau. Ir tiesiog formuoti, kaip gerą įgūdį susirinkti save. Kontaktuoti su savimi. Mes esame ta mokykla, kuriai labai svarbus bendrųjų kompetencijų ugdymas. Ir man atrodo, meditacija yra vienas iš tų labai gerų įrankių tam.

4. *Kaip manote, kokias problemas, išskylančias mokykloje, galėtų padėti išspręsti meditacija?*

Turėtų gerinti dėmesio koncentraciją, mažinti nerimą, nerimastingumą, atrasti vidinę pusiausvyrą atrasti, sugrįžti į save, susikaupti, nusiraminti. Ypatingai prieš kažkokius svarbesnius darbus atsiskaitymus, tai būtų labai gerai. Tokiam ir mokymuisi nusiramimas, dėmesio sukaupimas, koncentravimas. Bet aš galvoju asmenybės ugdymas: buvimas geresniame kontakte su savimi.

5. *Kaip manote, kodėl meditacija dar taip mažai kur taikoma Lietuvos mokyklose?*

Aš manau dėl to, kad ją iš esmės labai mažai. Pasižiūrime, koks procentas mokytojų ją propaguoja. Nes negali meditacijos taikyti tas žmogus, kuris pats to nedaro sau, dėl savęs. Nelogiška. Pirmiausia jis turi tuo tikėti pats ir tai turi būti jo įrankis savireguliacijai. Ir man atrodo, kad tie mokytojai, kurie tai daro jie natūraliai turbūt kažkokius elementus įdeda į savo pamokos. Tai turbūt dėl to, kad mokytojai to nedaro.

6. *Kokiais būdais būtų galima integruoti meditaciją į bendrąjį ugdymą? Kokios didžiausios kliūtys gali trukdyti meditacijai mokykloje?*

Mokytoju pasipriešinimas vienareikšmiškai, jeigu jie tuo netiki ir jiems čia kažkas atrodo labai keisto, tokio ezoteriško, alternatyvaus. Tai jie tikrai tam priešinsis. Kad jie tai darytų kažkaip pats žmogus turi eiti asmeninio augimo ir sąmoningumo keliu. Tai va čia mes ir atsiremiam į tai koks procentas žmonių dirba švietimo sistemoje, kurie eina asmeninio augimo keliu ir sąmonėja ir tai yra jų pasirinkimas. Nežinau, aš galvoju, kad toks asmeninis augimas, ieškojimas sau dėl savęs. Nes aš galvoju, kad jei pedagogas auga kaip žmogus, tai jis tampa efektyvesnis visuose srityse: išmintingesnis kaip vyras ar moteris, kaip gyvenimo draugas, kaip mama kaip tėtis, tame tarpe ir kaip pedagogas. Ir tuo pačiu tai yra labai tokio asmeninio pasirinkimo reikalas. Tai negali vykti revoliucijos keliu, vat aš dabar ateinu pas mokytoją: „va nuo šiol tu turi tapti sąmoningesnis“. Čia yra žmogaus pasirinkimas: jam augti, atmerkti akis, ar užmigti amžiams. Kaip tą keisti, nežinau, turbūt labai stipriai dirbti. Kartais aplinka, kai ji keičiasi natūraliai, gerieji pavyzdžiai įtraukia. Aš galvoju reikia dirbti su tais, kurie nori ir gali. Su jaunais turbūt. Dirbt su jaunais, įtraukti tokį kursą, tarkim pedagogikos universitete, kol dar jaunas neturi tokių rigidiškų

įsitikinimų, arba konstruktų, gynybos mechanizmų. Jis gali atvira širdim ir galva, pirmiausia pagauti savo asmeninę naudą. Tai dirbti su studentais, kurie ruošiasi būti būsimaisiais mokytojais. Į mokymus pedagogų pirmiausia įtraukti jiems patiems tokį dalyką. Aš iš viso galvoju, kad tokių metodinių mokymų realiai tiek yra daug visokiausios informacijos internete, kad jeigu žmogus nori, jis visada gali ieškoti. Aš visada pati investuoju į personalo tokio asmeninio augimo, psichologinius mokymus. Stengiuosi duoti teisingus kriterijus ir galvoju su jais jie toliau jau patys susikonstruos per pamoką ir struktūrą ir visą kitą. Tai aš sakyčiau, kad yra pagrindinė problema, kai pasišneku su valstybinių mokyklų direktorių pavyzdžiais, jie sako: „tu supranti, kad mes esame ūkvedžiai, pagal tai, ką mes darome, mes esame ūkvedžiai. Pas mus valstybinės mokyklos struktūroje nėra nė vieno žmogaus, kuriam natūraliai priklausytų dirbti "personalistu", dirbti su žmonėmis, "koučinti" žmones, klausti kaip tau sekasi, kaip tu manai, o ko tau trūksta, o ko tu galėtum dar išmokti, kad tu būtum efektyvesnis mokytojas, kuo aš tau galiu padėti. Ten tiesiog niekas tuo neužsiima žmonių auginimu ir ugdymu. Jie ten eina į kažkokių kurselius, gauna ten tuos tokius diplomus dėl popieriuko ir aš puikiai žinau, kokios kokybės būna tie kursai ir mokymai, niekas nevaro į gylį. Tai aš galvoju šitoje vietoje truputėli prastruktūruoti valstybines mokyklas ir struktūrą, kad atsirastų "personalistai", žmonės, kurie rūpinasi žmonių profesine orientacija, auginimu. Ir tai yra ne tik, kad nueiti ir išmokti, kaip geriau naudoti IT savo darbe. Bet, kad žmonės taptų sąmoningesni ir išmintingesni, nes tiesiog neįmanoma be emocinio intelekto ugdymo iš vis neįmanoma dirbti mokytoju, aš taip manau. Negali dirbti mokytoju žemo emocinio intelekto žmogus. Pirmiausia viską daryti, kad augtų emocinis intelektas ugdytojų.

Kaip manote ar meditacija prisideda prie emocinio intelekto auginimo?

Tikrai taip. Pirmiausia tai yra santykis su savimi, kontaktas su savimi. Jei tu nesi kontakte su savimi tu nebūsi kontakte su aplinka. Emocinis intelektas ir yra suvokimas, kas vyksta aplinkui ir adekvatus reagavimas emociškai teisingų sprendimų priėmimas, adaptyvumas aplinkoje, jei tu nesi kontakte, kaip tu gali būti adaptyvus.

7. Ar pritartumėte, kad tylos ir susikaupimo pamokos vyktų toliau?

Taip aš tikrai manau, nežinau, ką parodys jūsų tyrimas, bet aš galvoju, kad tokiems procesams 1,5 mėn. yra tikrai mažai. Gali būti, kad tyrimas parodys, kad nedavė naudos užtai galvoju, kad tai turėtų būti longitudinalinis tyrimas, kad pasimatytų rezultatai tikrai bent metai, o dar geriau du. Tai taip aš norėčiau. Aš nedarau to revoliucijos keliu, aš pradėdau nuo savanorių ir klausiu: kas norėtų, mokytojų, kas norėtų kad jų klasei ateitų meditacijos mokytojas ir kažkaip tai įvestų. Ir pradėdau nuo tų klasių kur pačios mokytojos yra motyvuotos. Ir pradėdau tikėti, kad tai po truputi tokiu būdu vyks evoliucija, užsikrėtinės ir visi kiti. Atsiras smalsumas ir noras pabandyti, tiesiog matys, kad ir vaikai truputėli kitokie.

8. *Kokia Jūsų asmeninė patirtis su meditacija? (nesvarbu kokios rūšies. ar pati praktikuojate? ar esate bandžiusi? Jei taip, koks poveiki? Ir pan.)*

Aš esu psichoterapeutė, mano yra antra specialybė aš jau esu 10 metų šitoj srity ir va kažkaip galvoju, kad labai daug dalykų esu pasitvarkiusi susidėliojusi sau į lentynėles ir tikriausiai, ko labiausiai man trūksta, ko iki galo psichoterapija negali duoti. Man asmeniškai tikrai reikia pradėti praktikuoti meditaciją iki galo tam tikri dalykai susitvarkytų. Ką aš žinau iš pasaulinės psichoterapijos praktikų patirties realiai šiandien dienai visos naujausios technologijos nesvarbu kokių krypčių psichoterapijos kryptis. Realiai visi labai stipriai kalba apie kvėpavimą ir darbą su kūnu, iš vis savo kūno pajautimą. Tą tokį išbuvimą ir darbą procesuose. O kas yra ir kaip, o baimė, kaip aš ją jaučiu kūne. Va čia ir yra gebėjimas arba įgūdis įsiklausyti. Jei pradedi nuo to dirbti su klientui, kuriam iš esmės pasireiškia kažkokios problemos jo gyvenime. Reiškia, kad tai yra vienas iš pagrindinių įrankių, ką dabar ir psichoterapeutai tvarko kvėpavimą ir didina kūno sąmoningumą.

EKSPERTŲ ATSAKYMAI RAŠTU

R2 (ATSAKYMAI RAŠTU)

1. *Trumpai prisistatykite.*

“Gyvenimo meno” mokytoja nuo 2006 m., projektų vadovė, vaikų stovyklų organizatorė ir vedėja, AMRUTA, UAB direktorė.

2. *Papasakokite apie meditacijos mokykloje su mokiniais patirtis? (plačiau apie vykdomą „Gyvenimo meno“ programą (esmė, tikslas, rezultatai, koku pagrindu organizuojama, pastebėjimai)?*

“Gyvenimo meno fondas” nuo 2006 m. mokyklose ir kitose vaikų auklėjimo įstaigose bei įvairiuose renginiuose veda Ne agresijos Programą (NAP), kurios metu vaikus moko harmoningų tarpusavio santykių, konfliktų sprendimo, savęs suvokimo per žaidimus, procesus, kvėpavimo pratimus ir meditacijas. Tikslas per asmeninę patirtį išmokinti vaikus valdyti emocijas ir keisti įprastai agresyvias reakcijas į draugišką ir konstruktyvų elgesį. Programa vedama visoje Lietuvoje – mokyklose, vaikų namuose, paauglių įkalinimo įstaigose, stovyklose ir kt. Programa yra nemokama, ją organizuoja Baltijos Gyvenimo Meno fondas. Programą veda turintys asmeninę meditacijos patirtį ir kvalifikuoti (praėję “Gyvenimo meno” mokymus) savanoriai. Po programos mokyklų mokytojai pastebi teigiamus pokyčius pačiuose mokiniuose ir bendrai klasės tarpusavyje santykiuose.

3. *Kokia Jūsų nuomonė apie meditacijos taikymą mokykloje?*

Manau, kad meditacija išspręstų daugelį santykių problemų, pakeltų vaikų energijos lygį, būtų profilaktika daugeliui ligų, suteiktų komforto mokytojams, augintų žmogiškųjų vertybių atmosferą mokyklose. Svarbu, kad mokytojai taip pat dalyvautų meditacijos užsiėmimuose.

4. *Ar naudinga mokyti vaikus mokykloje meditacijos? Kodėl?*

Taip. Manau, kad jei mokykloje iš ryto arba po dviejų pamokų vaikai turėtų 20 min. kvėpavimo pratimų ir meditacijos pertrauką pagerėtų jų koncentracija, jie taptų ramesni, labiau susitelkę, būtų mažiau pavargę, labiau dėmesingi, pagerėtų jų santykis su savimi, su draugais, su mokytojais ir tėvais, būtų labiau kūrybingi ir kt.

5. *Kaip manote, kokias problemas, iškylančias mokykloje, padeda išspręsti meditacija?*

Moksleivių ir mokytojų santykių problemą, sumažintų moksleivių tarpusavio konfliktinius santykius, pagerintų moksleivių sveikatą, pagerintų moksleivių santykius su tėvais, moksleiviams reikėtų mažiau laiko atlikti užduotis, moksleiviai įgautų aiškesnį suvokimą apie savo pasirinkimus tiek

profesinius tiek gyvenimo būdo, padidėtų kūrybingumas, sumažintų, o ilgainiui ir eliminuotų poreikį rūkyti, vartoti alkoholį ir narkotikus.

6. *Kaip manote, kodėl meditacija dar taip mažai kur taikoma Lietuvos mokyklose?*

Pirma – mokyklų vadovai ir mokytojų kolektyvai neturi informacijos (ir patyriminio žinojimo) apie meditacijos naudą, antra – prietaringas požiūris į meditaciją kaip į religinę praktiką, trečia - mokytojų ir tėvų baimė dėl meditacijos neigiamos įtakos, Švietimo ministerijos pasyvi pozicija dėl informacijos apie tokių programų platinimą ir oficialų patvirtinimą.

7. *Kokiais būdais būtų galima integruoti meditaciją į bendrąjį ugdymą (privačias ir valstybines mokyklas)?*

Kokios didžiausios kliūtys gali užkirsti kelią meditacijos taikymo plėtrai Lietuvos mokyklose? Kaip jas galima būtų įveikti? NAP programos vedimas, “Mokytojų stiprinimo programos” mokytojams vedimas. Geriausia būtų jei bent keli mokytojai mokykloje išmoktų vesti meditacijas ir pradėtų pakaitomis jas vesti. Didžiausia kliūtis yra požiūris į meditaciją kaip į religinę praktiką ir iš to kylantis stiprus pasipriešinimas.

8. *Ar matote realų meditacijos poveikį iš savo praktikos mokyklose?*

Taip.

9. *Kokia Jūsų asmeninė patirtis su meditacija? (Nesvarbu kokios rūšies. Kaip seniai praktikuojate? Kodėl susidomėjote? Kokį poveikį jaučiate? Ir pan.)*

Medituoju 13 metų. Susidomėjau, nes sirgau depresija. Išsigydžiau depresiją, išsprendžiau daugelį asmeninių problemų, turiu labai gerą sveikatą, harmoningą santykį su savimi ir aplinkiniais, gerai gyvenu dvasine ir materialine prasme, esu laiminga.

R3 (ATSAKYMAI RAŠTU)

1. *Kaip ir kodėl meditacijos pamokos atsirado Jūsų mokykloje?*

Kurdami humanistinę mokyklą aiškiai suvokėme, kad didžiulis dėmesys bus skiriamas vaiko asmenybės brandinimui, jo sąmonės lauko plėtimui, minčių ir širdies darnai. Iš pradžių planavome kurti Vaizduotės kelionės pamokas, kurių metu vaikai gilintųsi į save, įsisaugantų savo kūno pojūčius, jausmus, mintis ir troškimus, pažintų savo savybes, stipriąsias ir silpnąsias puses. Šių pamokų metu mokomasi sėdint rate, nedidelėje saugioje grupėje, taikant kai kuriuos metodus, atėjusius iš humanistinės psichoterapijos ir humanistinės pedagogikos. Vėliau, susipažinus su Ugniumi Leimontu, kuris pasiūlė mūsų mokykloje vesti dėmesingo įsisauganimo pamokas, supratome, kad mūsų požiūriai ir tikslai sutampa, nutarėme pamokas pavadinti Tylos ir susikaupimo pamokomis. Svarbu pabrėžti, kad žodis

„meditacija“ galimas vartoti tik su tam tikromis išlygomis. Mes jokių būdu šių pamokų nelaikome dvasine praktika, kuriai būtų būdingi tam tikri ritualai, altorius, aukojimai, mantrų kalbėjimas ir pan. Mūsų Tylos ir susikaupimo pamokos yra panašios į psichologijos pamokas, kurių metu vaikai mokosi pažinti save. Žodį „meditacija“ vartojame dėl jo trumpumo ir, matyt, populiarumo.

2. *Kokia Jūsų nuomonė apie meditacijos taikymą mokykloje?*

Mano nuomone, dėmesingas įsisąmoninimas yra itin svarbus veiksnys, padedantis vaikams augti sveikais, laimingais ir dorais.

3. *Ar naudinga mokyti vaikus mokykloje meditacijos? Kodėl?*

Sunku pamatuoti naudą. Nevykdėme jokių tyrimų, kurie pamatuotų pokyčius, atsiradusius prieš ir po meditacijų kurso. Galime tik subjektyviai pasidžiaugti, kad vaikai mėgsta šias pamokas, mėgsta tylą, moka įvardinti savo jausmus, geba nusiraminti, kai jiems to reikia.

4. *Kaip manote, kokias problemas, iškylančias mokykloje, padeda išspręsti meditacija?*

Mano giliu įsitikinimu, dėmesingas įsisąmoninimas yra svarbus tiek vaikams, tiek suaugusiems, t.y. pedagogams. Vaikai nuo mažumės mokosi pažinti save, rasti savyje vidinius resursus išgyventi nesėkmes, frustracijas, mažinti baimės ar nerimo jausmus. Be to, dalinimasis vidiniais potyriais grupėje sukuria saugumo ir palaikymo atmosferą, gebėjimą išklausti kalbantįjį, priimti ir suprasti kito žmogaus jausmus. Visi šie gebėjimai yra labai svarbūs žmonių bendrabūvyje. Pedagogai šiose pamokose taip pat dalyvauja ir atvirai dalinasi savo patyrimu. Gebantis įsisąmoninti save pedagogas yra autentiškas pedagogas. Šios praktikos yra pedagogų psichinės sveikatos prielaidos.

5. *Kaip manote, kodėl meditacija dar taip mažai kur taikoma Lietuvos mokyklose?*

Manau, kad pats žodis „meditacija“ gali klaidinti, bet bauginti žmones, ypač Lietuvoje. Žinant, kad Lietuva – katalikiškas kraštas, meditacija daugeliui asocijuojasi su rytietiškomis dvasinėmis praktikomis, todėl į tai žiūrima nepatikliai, įtariai. Manau, kad itin svarbu akcentuoti, jog dėmesingas įsisąmoninimas yra atėjęs iš psichoterapijos praktikų ir siekia padėti žmogui būti savimi.

6. *Kokiais būdais būtų galima integruoti meditaciją į bendrąjį ugdymą (privačias ir valstybines mokyklas)? Kokios didžiausios kliūtys gali užkirsti kelią meditacijos taikymo plėtrai Lietuvos mokyklose? Kaip jas galima būtų įveikti?*

Integravimo galimybės yra labai plačios. Pedagogai gali išmokyti trumpų kvėpavimo, tylos, koncentracijos pratimų ir juos taikyti bet kurio dalyko pamokose, pavyzdžiui, kai krenta mokinių darbingumas. Gali vesti tokio turinio pamokas kaip klasės valandėles ir t.t. Mūsų mokykloje šios pamokos yra vedamos kaip atskiros ir tikslingos vaikų asmenybės ugdymo pamokos. Joms skiriame rytinį laiką, dažniausiai pirmą – antrą pamoką. Kliūčių šioms pamokoms nematau, reikia tik aiškiai suvokti, kokių

tikslų jomis siekiama, gero pedagogo ir sąmoningo pasirinkimo tokias pamokas turėti savo mokykloje. Manau, kad tai puikiausiai galėtų atlikti mokyklose dirbantys psichologai.

7. *Ar matote realų meditacijos poveikį iš savo mokyklos praktikos?*

Man regis, šis klausimas susišaukia su 3 klausimu.

8. *Kokia Jūsų asmeninė patirtis su meditacija? (Nesvarbu kokios rūšies. Ar esate bandžiusi? Ar pati praktikuojate? Jei taip, koks poveikis? Ir pan.)*

Aš asmeniškai mėgstu medituoti ir tai darau jau ne vienerius metus. Esu pedagoginės psichologijos magistrė ir studijuodama mokiausi vesti grupines terapijas, dėmesingo įsisąmoninimo grupes. Kaip pedagogė mokiausi kurti Vaizduotės keliones, naudoju kitus humanistinės psichologijos metodus. Manau, kad šios praktikos yra mano nuolatinio atsinaujinimo, įkvėpimo ir kūrybiškumo šaltinis.

Bendroji informacija:

Mano išsilavinimas – aukštasis, esu pradinio ugdymo pedagogė, mokytoja metodininkė, pedagoginės psichologijos magistrė;

Patirtis – 17 metų pedagoginio darbo;

Amžius – 44 metai.

**ATLIKTŲ UŽSIENIO AUTORIŲ MEDITACIJOS TYRIMŲ SU MOKINIAIS
REZULTATAI**

Tyrėjai	Tiriamųjų amžius	Pagrindiniai tyrimo rezultatai
Napoli, Krech, Holley (2005)	5-8 m.	Sumažėjęs pykčio lygis, dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo lygio mažėjimas, padidėjusi galimybė sufokusuoti dėmesį.
Wall (2005)	11-13 m.	Pagerėjusi savijauta, didesnis atsipalaidavimas ir nusiramimas, pagerėjęs miegas, išaugęs rūpinimasis savimi, savęs supratimas, geresnis ryšys su gamta.
Broderick ir Metz (2009)	17-19 m.	Padidėjusi ramybė ir atsipalaidavimas, išaugęs savarankiškumas, emocijų reguliavimas, didesnis sąmoningumas.
Huppert ir Johnson (2010)	14-15 m.	Mokiniai reguliariai praktikavę 10 min. Kasdienę meditaciją geriau jaučiasi ir lengviau prisitaiko prie pokyčių nei tiek, meditacijos nepraktikavo.
Hennelly (2011)	14-16 m.	Pastebėtas ryškus skirtumas tarp eksperimentinės ir kontrolinių grupių sąmoningumo, adaptyvumo, savijautos, motyvacijos, efektyvumo srityse.
Schonert-Reichl ir Lawlor (2010)	9-13 m.	Pastebėtas pagerėjęs elgesys, dėmesys ir koncentracija.
Joyce ir kt. (2010)	10-13 m.	Užfiksuotas mokinių, turinčių elgesio problemų, elgesio pagerėjimas ir sumažėjęs depresyvumas į depresiją linkusiems vaikams.
Lau ir Hue (2011)	14-16 m.	Sumažėję depresijos simptomai ir pagerėjusi savijauta.
Semple ir kt. (2010)	9-13 m.	Atrastos priemonės, padedančios įveikti pyktį ir spręsti su elgesiu susijusias problemas.
Saltzman ir Goldin (2008)	9-11 m.	Tyrimo metu išryškėjo galimos priemonės prisidedančios prie dėmesio gerinimo ir emocijų reguliavimo.
Beauchemin,	Paaugliai	Sumažėjęs pyktis, pagerėję socialiniai įgūdžiai, geresni akademiniai

Hutchins ir Patterson (2008)		rezultatai.
Schonert-Reichl ir Hymel (2007)	9-13 m.	Pagerėjęs elgesys, dėmesingumas ir koncentracija.
Flook ir kt. (2010)	7-9 m.	Elgesio ir „vykdomosios funkcijos“ (supratimo/pažinimo ir tokių savybių kaip gebėjimas spręsti problemas, prisitaikymas prie kintačių sąlygų, sugebėjimo planuoti ir inicijuoti) pagerėjimas.
Bogels ir kt. (2008)	Paaugliai	Reikšmingi pozityvūs pokyčiai asmeninių tikslų srityje, ilgalaikio dėmesio išlaikymo pagerėjimas, pakitęs laimės ir sąmoningumo suvokimas.
Zylowska (2008)	Paugliai	Tyrimo metu užfiksuoti dėmesio sutrikimo ir hiperaktyvumo sindromo simptomų sumažėjimas. Taip pat pastebėtas pykčio ir depresijos simptomų stebėjimas.
Biegel ir kt. (2009)	4-18 m.	Sumažėję depresijos ir pykčio simptomai, somatinių susirgimų mažėjimas, pagerėjęs savęs vertinimas ir geresnė miego kokybė.
Mendelson ir kt. (2010)	9-10 m.	Tyrimas atskleidė, kad sąmoningumo ir kitos taikytos meditacijos praktikos padeda vaikams įveikti susijaudinimą ir stresą. Taip pat pastebėtas didesnis pasitikėjimas draugais.
Bootzin and Stevens (2005)	13-19 m.	Tyrimo metu buvo bandoma pagerinti miegą ar įveikti nemigą paaugliams, gydomiems nuo piknaudžiavimo psichotropinėmis medžiagomis. Pastebėta, kad miegas pagerėjo, kartu po kurio laiko sumažėjo ir neleistinų medžiagų vartojimas.

Šaltinis: sudaryta, remiantis: Weare, 2012.