



Veikla:

Sveikotingumas

Sveikotingumo erdvė – tai aplinka, skirta skatinti pažinti pagrindinius pojūčius: regą, uoslę, klausą, kvapą. Ši aplinka suteikia galimybę jausti malonius jausmus, lavinti kūrybiškumą, vaizduotę. Tai galimybė atsipalaiduoti taikant psichoterapinius metodus – biblioterapija, juoko joga, hatha joga.

Tikslai:

- emocinio atpalaidavimo skatinimas;
- sensomotorinių įgūdžių tobulinimas;
- kūrybiškumo ir vaizduotės skatinimas;
- psichinės sveikatos palaikymas.

Uždaviniai:

- teikti emocinį palaikymą ir atpalaidavimą;
- stiprinti pojūčių suvokimą ir jautrumą;
- skatinti kūrybiškumo ir vaizduotės vystymą;
- mokytis streso valdymo ir įtampos mažinimo metodikų;
- skatinti sąmoningumą ir buvimą dabartyje;
- suteikti galimybę asmenybės augimui ir raidai;
- sukurti saugią ir paramą teikiančią aplinką.

Metodai:

- vizualinė stimuliacija dėmesio sutelkimui (video, spalvų valdymo pultas);
- audio stimuliacija (relaksacinė muzika, binauraliniai ritmai, Soundsory ausinių metodas);
- muzikinės vandens lovos naudojimas jutimo stimuliavimui, atsipalaidavimui;



- uoslės stimuliacija aromaterapijos pagalba (naudojami eteriniai aliejai, indiški smilkalai);
- lytėjimo stimuliacija naudojant sensorinį burbulų vamzdį, masažinį krėslą.
- meditacija (Tibeto dubenų meditacija, Gongų terapija, nukreipiamoji meditacija).

Turinys:

- individualiai išsiaiškinamas sensorinio lavinimo poreikis ir nauda;
- individualiai pritaikomas tinkamas metodas;
- po sensorinio užsiėmimo reflektuojama apie pojūčius, jausmus.

Rezultatai:

- emocinė gerovė ir streso mažinimas;
- pojūčių suvokimo ir jautrumo gerinimas;
- kūrybinis pasitenkinimas ir saviraiška;
- psichinės sveikatos stiprinimas;
- sąveikos su kitais pagerinimas;
- asmeninio tobulėjimo ir pasitikėjimo savimi didinimas;
- geresnis kasdienio gyvenimo valdymas.