

Panevėžio apskrities Gabrielės Petkevičaitės-Bitės viešosios bibliotekos (PAVB) įgyvendintas projektas suteikė galimybę 200 regiono bibliotekininkų mokytis stiprinti emocinę sveikatą, nerimo, streso, konfliktų valdymo, santykių gerinimo įgūdžių. Taip pat pasisemti kūrybiškumo ugdymo naujovių.

„Į projektą įsitraukė Panevėžio miesto ir rajono, Molėtų, Rokiškio, Zarasų, Visagino, Utenos, Ignalinos, Anykščių, Biržų, Kupiškio, Pasvalio bibliotekininkai. Jie dalyvavo nuotoliniuose ir kontaktiniuose užsiėmimuose. Mokėsi ir praktiškai išbandė dėmesingu įsisąmoninimu (*Mindfulness*) grįstos streso valdymo metodiką, kūrybiškumą, atidumą akcentuojančią vizualinio mąstymo metodiką. Neabejojame, kad šią patirtį bibliotekų specialistai galės pritaikyti asmeniniame gyvenime ir savo įstaigų veiklose“, – teigia PAVB Regiono bibliotekų strateginės plėtros skyriaus projektų koordinatore Laima Butkūnienė.

„Pajutau, kad iš mokymų išėjau stipresnė, pramokusi ramiau reaguoti į nemalonius įvykius. Reakcija vis tiek būna, bet ji nebesitęsia ilgai ir nebevargina. Atrodo, kad dėmesingai elgdamasi lengviau nuveikiu kasdienius darbus, daugiau turiu jėgų visą dieną. Pajutau, kad atsirado savotiška priklausomybė nuo šių mokymų, todėl stengsiuosi gilintis toliau, tęsti praktikas bent minimaliai. Šie man buvo geriausias šio rudens fonas“, – sako Velžio (Panevėžio r.) bibliotekininkė Birutė.

„Patiko kitoks žvilgsnis į paveikslą – nežinant autoriaus, pavadinimo. Meno kūrinys susirasti save, išreikšti kylančias emocijas. Kiek skirtingų emocijų ir paveikslų interpretacijų teko išgirsti! Nekritikuojant ir nevertinant kito nuomonės (nes visų yra teisinga), išlaisvėjau. Manau, kad įdomu būtų pabandyti su bibliotekos lankytojais kitaip žiūrėti eksponuojamas parodas“, – teigia Didžiasalio (Ignalinos r.) bibliotekininkė Audronė.

„*Mindfulness* mokymai lavino mūsų sąmoningumą, dėmesingumą ir emocinį atsparumą. Supratau, kad ne visada emocijų pagauto pašnekovo (kolegos, kliento, šeimos nario) lūpomis kalba tikrasis jis. Mes aplinką interpretuojame irgi veikiami nuotaikų, patirčių, galų gale fizinės savijautos. Labai džiugu, kad teko dalyvauti tokiuose mokymuose. Tikiu, tai duos rezultatų ir darbe. Jei vis labiau mokėsime namų problemas palikti namie, o darbo – darbe, jei vis geriau sugebėsime sutelkti dėmesį į tai ką, darome tuo metu, mokėsime be vertinimų ir interpretacijų bendrauti su klientais ir kolegomis, galime tikėtis vis geresnės atmosferos ir produktyvumo“, – sako PAVB edukatorė Laura.

„MO muziejaus vizualinio mąstymo strategijos mokymų metu patiko paveikslų aptarimas įtraukiant savo emocijas. Buvo įdomu klausytis, kaip kiti vertina, ką jaučia, pamato ir visa tai palyginti su savo emocijomis, jausmais. Savaip interpretuoti. Kūrėme istorijas, pasakojome savo išgyvenimus. Išmokome būti tolerantiški, nekritikuoti kitaip mąstančių ir matančių“, –

tvirtina Tverėčiaus (Ignalinos r.) bibliotekininkė Gintarė.

„Mokymus vedė malonaus balso tembro psichologė psichoterapeutė Lina Bagdonavičienė. Viena iš pagrindinių dėstomų temų buvo žmogaus dėmesingumas, kuris apima daug aspektų: gebėjimas koncentruotis, išsiblaškymo, užmaršumo mažinimas. Psichologinis atsparumas šiuolaikiniame pasaulyje yra būtina sąlyga išlikti emociškai sveikiems. Tad mokymai, be abejo, buvo prasmingi“, – sako Palūšės (Ignalinos r.) bibliotekininkė Rita.

„Vizualinio mąstymo metodas mokė išgirsti kitus, šalia kalbančius, sisteminti pokalbį, mąstymo procesą, lavino mąstymą, gebėjimą kalbėtis. Stebėjimo praktikas galėsime taikyti savo darbe – aptariant knygas, parodose eksponuojamus paveikslus“, – teigia Rokiškio Juozo Keliuočio viešosios bibliotekos Vaikų ir jaunimo skyriaus vedėja Aušra.

„Įsisąmoninto dėmesingumo praktikos atvėrė kelius į savo emocijų, jausmų, minčių, patirčių, aplinkos, tyrinėjimą. Man jos jau davė ir duos daug naudos: pamatyti save iš šalies, stebėti, jausti, priimti, susitaikyti, džiaugtis, liūdėti – be panikos, savęs vertinimo. Žinoma, būtina viena sąlyga – atlikti praktikas. Tikiuosi, kad man nepristigs noro tikslingai tai daryti. Įgytos žinios ir praktikos labai vertingos savęs kaip žmogaus ir darbuotojo suvokimui, ramesniam reagavimui į aplinką ir įvairias situacijas“, – mano J. Keliuočio viešosios bibliotekos direktorės pavaduotoja Daiva.

„Išmokau labiau vertinti laiką ir išnaudoti jį savianalizei, geroms emocijoms, koncentravimuisi. Išmokau lengviau nuraminti mintis ir pagerinti emocinę sveikatą, labiau suprasti savo veiksmus, jausmus, apgalvotai reaguoti į situacijas, suvokti aplinką esamuojų laiku. Nustebino suvokimas, kad mintys dažnai atsiskiria nuo kūno veiksmų ir net nepastebime, kaip realybė išslysta iš rankų, daug ką darome autopilotu, praleisdami šalia esančius geros nuotaikos šaltinius. Šie mokymai reikalauja tęstinumo, darbo su savimi, o svarbiausia laiko. Iš pradžių maniau, kad jo surasti bus sudėtinga, tačiau suvokus naudą laikas suplanuotas ir šiems, ir kitiems metams“, – šypsosi PAVB edukatorė Neringa.

Įgyvendindama projektą PAVB organizavo ne tik mokymus, bet ir išvažiuojamąją edukaciją į MO muziejų, dalyvių apklausas, parengė projekto poveikio vertinimo tyrimą, bendradarbiaudama su partneriais – Dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo metodinę priemonę. Pastaroji bibliotekoms ir visuomenei viešai prieinama internetu – www.pavb.lt.

2022 m. liepos–gruodžio mėnesiais vykdytas projektas finansuotas Sveikatos apsaugos ministerijos administruojamo Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis. Tam buvo skirta 40 000 Eur.

