Exercițiu de autoconștientizare: identificarea sentimentelor

Una dintre cele mai importante abilități pentru sănătatea mintală și starea de bine este să fim capabili să identificăm ce simțim și modul în care sentimentele se manifestă în corp. Acest exercițiu vă va ajuta pe dumneavoastră și adolescentul/adolescenta dumneavoastră să explorați ce simțiți în orice situație și modul în care acel sentiment apare în expresii faciale și în posturi ale corpului.

- Fiecare exercițiu durează 10 minute sau mai puțin.
- Familiarizați-vă cu exercițiul înainte de a-l pune în aplicare, împreună cu adolescentul/ adolescenta dumneavoastră.
- Folosiți instrucțiunile de mai jos, pentru a ghida exercițiul. Adaptați limbajul, dacă e nevoie.
- Toate exercițiile încep cu **Conștientizarea Respirației** apoi se continuă cu **Activitatea de meditație de tip mindfulness (conștientizarea corpului, minții și a sentimentelor)** care vă învață o abilitate practică de conștientizare.

Conștientizarea respirației

Astăzi, haideți să facem un exercițiu de conștientizare a corpului, minții și a sentimentelor, care ne va ajuta să simțim emoțiile din interior spre exterior și să înțelegem felul în care ne arătăm emoțiile, prin intermediul expresiilor faciale și a posturilor corpului. Putem vorbi, de asemenea, despre modul în care acest lucru ne ajută să-i înțelegem mai bine pe ceilalți. Găsiți-vă o poziție confortabilă și vă așezați. Observați-vă corpul. Plasați-vă mâinile pe genunchi. Închideți ochii, dacă vi se pare mai confortabil, sau priviți calm în jos. Dacă vreți să stați în picioare sau să stați în poziție orizontală, asigurați-vă că sunteți destul de confortabil, pentru a sta astfel timp de câteva minute. Concentrați-vă atenția pe respirație. (Faceți pauză!)

Începeți să observați ritmul respirației dumneavoastră în timp ce inspirați și expirați. Odată ce sunteți conștient(ă) de ritmul respectiv, începeți să respirați mai adânc, aducând aerul în stomac când inspirați și apoi eliminați aerul când expirați, permițând stomacului să se retragă spre șira spinării. (Faceți pauză!)

Activitatea de meditație de tip Mindfulness (conștientizare a corpului, minții și sentimentelor)

În mintea dumneavoastră, scanați-vă într-un ritm lent corpul, începând cu partea de jos a picioarelor, apoi gambele, genunchii, sus până la coapse. Observați orice emoție prezentă. (Faceți pauză!)

Continuați scanarea stomacului, a pieptului, a brațelor, a încheieturilor și a degetelor. (Faceți pauză!)

Apoi mergeți înapoi la piept și de acolo spre spatele dumneavoastră. (Faceți pauză!)

Continuați acest proces de scanare în sus pe gât, apoi pe față, până ajungeți pe cap. Fiți curios/curioasă în legătură cu orice sentiment pe care-l observați. (Faceți pauză!)

Poate ați simțit multe emoții diferite în corpul dumneavoastră după scanarea corpului. Una dintre modalitățile prin care putem identifica emoțiile este de a acorda atenție la ceea ce simțim în corpul nostru și de a-i atribui acelui sentiment un cuvânt care să-l descrie. Devenim mai conștienți de conexiunea dintre emoții, corp și expresia noastră atunci când avem acele emoții. Voi numi, pe rând, câte o emoție. Când auziți emoția, demonstrați-o, folosindu-vă fața și o postură a corpului, fără să vorbiți. De exemplu, dacă spun „fericit", arătați-mi felul în care această emoție ar fi exprimată de fața și corpul dumneavoastră. (Faceți pauză!)

Numiți diferite cuvinte care exprimă emoții și faceți pauză după fiecare, pentru a acorda timp adolescentului/adolescentei dumneavoastră să demonstreze emoția respectivă. Puteți să faceți chiar dumneavoastră acest lucru. Exemplele includ: fericit, supărat, speriat, furios, nerăbdător, mândru, î îngrijorat, frustrat, uimit, încântat, extenuat.

Haideți să mai respirăm de trei ori! Dacă ochii vă sunt închiși, deschideți-i încet. (Faceți pauză!)

Reflecție

Profitați de această oportunitate, pentru a avea o discuție despre experiența împărtășită, reflectând asupra următoarelor întrebări:

Întrebări de reflecție

Ce? Ce ați observat astăzi în privința conexiunii dintre emoțiile dumneavoastră și modul în care fața și corpul dumneavoastră le exprimă?
Și ce dacă? De ce este important să identificați și să numiți emoțiile dumneavoastră, să cunoașteți felul în care sunt exprimate și modul în care se simt? De ce ar putea fi importante aceste lucruri în ceea ce privește relațiile?
Și acum? Ce anume v-ar ajuta să recunoașteți emoțiile pe măsură ce le simțiți și le exprimați?