

Exercițiu Mindful de auto-control: Reacție de răspuns folosind metoda S.T.O.P.

Acest exercițiu ne ajută să ne controlăm reacțiile impulsive atunci când ne confruntăm cu sentimente puternice, prin identificarea sentimentelor care încep ca gânduri care ne provoacă, introducând o pauză pentru a întrerupe lanțul „gândire-simțire-acțiune” și redirecționarea acestor gânduri pentru a acționa în mod pozitiv.

- Fiecare exercițiu durează 10 minute sau mai puțin.
- Familiarizați-vă cu exercițiul înainte de a-l exersa cu adolescentul.
- Utilizați instrucțiunile pentru a coordona exercițiul. Ajustați limbajul în funcție de necesități.
- Toate exercițiile încep cu conștientizarea respirației, urmată de o activitate de mindfulness care ne învață o abilitate practică de mindfulness.
- Fiecare exercițiu se încheie cu întrebări de reflecție pe care să le discutați cu adolescentul dumneavoastră.

Conștientizarea respirației

Astăzi, haideți să ne concentrăm pe o abilitate de mindfulness ce presupune să facem o pauză atunci când ne confruntăm cu o situație solicitantă, astfel încât să putem răspunde într-un mod pozitiv. Așezați-vă într-o poziție confortabilă, stați drept, și puneți-vă mâinile pe coapse. Închideți ochii, dacă vă simțiți mai confortabil, sau priviți ușor în jos. Dacă doriți, puteți sta întins sau în picioare, asigurați-vă doar că vă aflați într-o poziție confortabilă pe care o puteți menține câteva minute. Inspirați încet și adânc pe nas, și expirați pe gură de trei ori. (pauză)

Activitate de Mindfulness

După cum știm cu toții, adesea simțim că trecem prin viață în mare viteză. Atât de multe activități ne pot face să reacționăm fără să gândim, să spunem sau să facem ceva ce vom regreta ulterior. (pauză)

Gândiți-vă la o întâmplare când ați avut o reacție imediată, într-un moment când erați grăbit sau stresat. (pauză)

De exemplu, poate ați fost tratat nedrept, sau criticat în public. (pauză)

Poate că atunci ați spus, sau ați făcut, ceva ce ați regretat ulterior. (pauză)

Gândurile și emoțiile dumneavoastră puternice v-au determinat să reacționați impulsiv, să mergeți cu viteză înainte, fără a folosi frâna. În aceste situații, nu ne dăm seama că de fapt AVEM timp să folosim frâna. Putem utiliza activitatea Mindful STOP pentru a face pauză, și a alege reacția de răspuns dorită. (pauză)

*O activitate Mindful **STOP** înseamnă să **Stopați** fizic gândurile sau acțiunile, să vă **acordați Timp** să inspirați (o dată, sau câte ori este nevoie), să **Observați** cum situația vă face să vă simțiți, apoi să **Procedați** atent și responsabil, generând o reacție de răspuns care să vă ajute să rezolvați problema. Încercați să simțiți cum ar fi să opriți o acțiune sau un gând. (pauză)*

Încercați să simțiți cum ar fi să observați ceva în tăcere și în mod obiectiv. (pauză)

Imaginați-vă cum v-ați simți să continuați după ce v-ați acordat acest timp să alegeți, în loc să reacționați imediat. Acum imaginați-vă că vă găsiți în situația stresantă amintită și sunteți pe cale să reacționați. (pauză)

Imaginați-vă, în schimb, că apăsați FRÂNA și introduceți o activitate Mindful STOP. (pauză)

În acel moment, stopați acțiunea (pauză), acordați-vă timp să inspirați (pauză), observați cum vă simțiți (pauză) și procedați astfel încât să aveți un răspuns pozitiv și util. (pauză)

Observați orice schimbări pe care mintea și corpul dumneavoastră le resimt. (pauză)

Puteți utiliza o activitate Mindful STOP ori de câte ori simțiți că sunteți într-o treaptă de viteză prea mare și sunteți pe cale să vă pierdeți controlul. (pauză)

Respirați adânc de câteva ori. Dacă aveți ochii închiși, deschideți-i încet.

Dacă puteți, împărtășiți fișa de lucru cu activitatea **Mindful STOP**.

Reflecția

Profitați de această ocazie pentru a avea o conversație despre experiența împărtășită, folosind următoarele întrebări de reflecție:

Întrebări de reflecție

Ce? Ce ai observat că se întâmplă în corpul și cu sentimentele dumneavoastră când ați pus în practică cele patru părți ale activității STOP în timpul acestui exercițiu?

Și ce dacă? De ce credeți că ar putea fi util să introduceți o activitate Mindful STOP în situații solicitante?

Și acum? Ce alte exemple puteți da, potrivite pentru a folosi o activitate Mindful STOP?

Reacție de răspuns responsabilă utilizând metoda Mindful S.T.O.P.



S—**STOPAȚI** ceea ce faceți.

T—**TIMP** să respirați.

O—**OBSERVAȚI** cum vă simțiți.

P—**PROCEDAȚI** responsabil, având un răspuns util.