Sfaturi pentru practicarea exercițiilor Mindfulness Lions Quest împreună cu adolescenții

Exercițiile de mindfulness pot avea rezultate bune atât dacă le faceți doar împreună cu adolescentul, cât și împreună cu întreaga familie.

În această perioadă din viața lor adolescenții sunt tot mai preocupați de sine și pot gândi și raționa în mod abstract. Ei pot recunoaște, identifica, observa și denumi gânduri și sentimente, iar abilitățile lor lingvistice în curs de dezvoltare îi ajută să exprime și să reflecteze la acele gânduri și sentimente. Totuși, deoarece adolescența este cea mai rapidă perioadă de creștere și dezvoltare, gândurile și sentimentele pot deveni copleșitoare și derutante.

În această privință practica mindfulness, precum și alte practici de autoreglare, îi ajută pe adolescenți să se simtă bine, dar și să facă față stresului, anxietății, depresiei și comportamentelor adictive care pot apărea în această perioadă. În plus, adolescenții au nevoie de autonomie și libertatea de a alege pentru a avea senzația că pot controla într-o oarecare măsură experiențele prin care trec.

În continuare vă prezentăm câteva sfaturi simple pentru implicarea adolescenților în practicarea exercițiilor mindfulness:

ÎNCERCAȚI DUMNEAVOASTRĂ EXERCIȚIILE. Întotdeauna este mai bine să faceți dvs exercițiile înainte să le încercați cu adolescentul astfel încât să vă familiarizați cu ele și să vă simțiți comfortabil. Făcând singur aceste exerciții, puteți descoperi că deveniți un părinte mai răbdător și mai responsabil. Observați cum comportamentul dvs calm susține nevoile de învățare socială, emoțională și școlară ale adolescentului.

FACEȚI CA ACTIVITATEA DE MINDFULNESS SĂ FIE UNA DISTRACTIVĂ. Spuneți-i adolescentului că știți câteva exerciții interesante pe care le puteți face împreună pentru a vă gestiona stresul și a avea o zi bună. Integrați practica mindfulness în timpul de calitate pe care îl petreceți împreună.

PARTICIPAȚI ÎMPREUNĂ CU ADOLESCENTUL. Spuneți-i adolescentului că și dumneavoastră participați la aceste exerciții. În acest fel adolescenții vor fi mult mai dispuși să facă exercițiile.

GĂSIȚI UN LOC LINIȘTIT ȘI COMFORTABIL. Găsiți un loc în care să aveți destul spațiu și să nu fiți deranjați. Un loc liniștit este ideal deoarece susține concentrarea atenției interioare. Unora le place să fie mai puțină lumină. Î Închideți toate dispozitivele media dacă nu alegeți să puneți în fundal muzică instrumentală relaxantă.

LĂSAȚI-L PE ADOLESCENT SĂ ÎȘI ALEAGĂ POSTURA ȘI MODUL DE REFLECȚIE. Alegeți-vă postura de mindfulness, care de obicei este una comfortabilă, fie așezați pe scaun sau cu picioarele încrucișate pe podea. Dvs ș și adolescentul veți sta drepți cu mâinile pe coapse. Permiteți-le să aleagă dacă vor să țină ochii închiși sau să se uite ușor spre podea, precum și dacă vor să stea pe scaun, pe jos sau în picioare. Dacă dvs sau adolescentul alegeți să stați pe jos sau în picioare, găsiți o poziție confortabilă care poate fi menținută timp de până la 10 minute. La sfârșitul exercițiului, sugerați diverse moduri în care să reflectați împreună-scriind, vorbind, desenând, etc.

FACEȚI-VĂ UN OBICEI ZILNIC. Adolescenților le place să facă mai multe lucruri deodată. Alegeți câteva momente din cursul zilei în care practica mindfulness ar putea să devină un obicei zilnic de succes. Puteți să o faceți uneori după micul dejun, alteori înainte de culcare. Dacă vă obișnuiți cu un program, în curând amândoi veți deveni mai buni la exprimarea sentimentelor, menținerea autocontrolului, ascultat și veți avea relații mai bune.