Mindfulness şi învăţarea socială şi emoţională pentru părinţi

Dragi părinţi,

Bine aţi venit în lumea mindfulness! Suntem bucuroşi că v-aţi alăturat nouă pentru a învăţa modalităţi de a întreţine starea de bine a dumneavoastră şi a copilului dumneavoastră adolescent. Exerciţii simple vă vor ajuta să vă simţiţi mai liniştit(ă) şi vă vor permite dumneavoastră şi adolescentului dumneavoastră să faceţi faţă stresului de zi cu zi. În cele ce urmează veţi găsi informaţii despre ce este mindfulness şi cum să o exersaţi împreună cu adolescentul dumneavoastră.

Mindfulness ne întărește capacitatea de a rămâne calmi, de a răspunde cu grijă și de a avea o mai mare compasiune pentru noi înșine și pentru ceilalți.

CE ESTE MINDFULNESS? Mindfulness este exerciţiul de a observa ce simţim, gândim, percepem şi facem în momentul prezent.

CUM SE PRACTICĂ MINDFULNESS? Practici simple de mindfulness utilizează o ancoră – cum ar fi respiraţia, o senzaţie corporală sau un sentiment – pentru concentrarea atenţiei. Scopul este să vă concentraţi atenţia pe ancoră şi să observaţi când este distrasă atenţia. Când se întâmplă acest lucru, întoarceţi-vă atenţia la ancoră. Respiraţia adâncă este una dintre activităţile de mindfulness care poate fi exersată pentru obţinerea unei stări imediate de pace si calm.

DE CE ESTE IMPORTANTĂ? Mindfulness ne ajută să fim cea mai bună versiune a noastră.

- Când dumneavoastră şi adolescentul dumneavoastră luaţi o pauză şi practicaţi activităţi de mindfulness împreună, amândoi vă încetiniţi bătăile inimii, ceea ce scade tensiunea arterială şi vă dă o senzaţie de pace şi calm.
- Respiraţia adâncă şi concentrarea atenţiei susţin funcţionarea creierului şi îmbunătăţesc capacitatea de concentrare, astfel încât dumneavoastră şi adolescentul dumneavoastră să puteţi relaţiona bine şi să puteţi învăţa împreună.
- Practicarea respiraţiei adânci de mai multe ori pe zi ajută la dezvoltarea obiceiului pozitiv al creierului de a se opri şi a reacţiona cu compasiune mai degrabă decât a reacţiona acuzator şi cu teamă.
- Pauza şi compasiunea din răspunsul nostru ajută la alegerea intenţionată a cuvintelor şi acţiunilor de ajutor.

Fără mindfulness, avem tendința să fim impulsivi și să reacționăm prea repede, ceea ce provoacă stres și anxietate, influențându-i pe toți cei din jur.

CUM SUSŢINE MINDFULNESS ÎNVĂŢAREA SOCIO-EMOŢIONALĂ? Mindfulness are de-a face în primul rând cu respiraţia adâncă şi concentrarea atenţiei pe momentul prezent, având ca rezultat o stare de calm emoţional şi claritate mentală. Învăţarea socio-emoţională (SEL) dezvoltă abilităţi şi concepte care promovează cinci competenţe de bază: conştiinţa de sine, managementul propriei persoane, conştiinţa socială, abilităţile de relaţionare şi luarea de decizii responsabile. Împreună, aceste două abordări adâncesc capacitatea de a înţelege şi gestiona abilităţile de viaţă interioară şi, în acelaşi timp, de implicare în relaţii şi activităţi în lumea exterioară.