Exerciţiu de conştientizare şi auto-control: Controlul reacţiilor impulsive!

Acest exerciţiu ne ajută să ne controlăm reacţiile impulsive atunci când ne confruntăm cu sentimente puternice, prin identificarea acestor sentimente care sunt iniţial gânduri care ne provoacă. Astfel, trebuie să întrerupem acţiunea şi să ne reorganizăm modul de gândire prin schimbarea acestor idei în acţiuni pozitive.

- Fiecare exerciţiu durează 10 minute sau mai puţin.
- Familiarizaţi-vă cu exerciţiul înainte de a-l efectua cu copilul dumneavoastră.
- Utilizaţi instrucţiunile pentru a coordona exerciţiul. Adaptaţi limbajul în funcţie de necesităţi.
- Toate exerciţiile încep cu **conştientizarea respiraţiei**, urmată de o **activitate de conştientizare** care ne ajută să dezvoltăm o abilitate practică de conştientizare.
- Fiecare exerciţiu se încheie cu **întrebări de reflecţie** pe care să le discutaţi cu fiul/fiica dumneavoastră. Cereţi-i copilului dumneavoastră să aştepte în linişte întrebările de reflecţie.

Conștientizarea respiraţiei

Haideți să încercăm să stăm liniștiți puțin. Vom încerca apoi să vedem ce ne poate ajuta să ne simțim mai liniștiți și ce ne poate face să avem o zi mai bună atunci când avem sentimente negative. Vom face asta împreună. Mai întâi, găsiți-vă o poziție confortabilă și așezați- vă. Stați cu spatele cât de drept puteți. Plasați-vă mâinile pe genunchi. Închideți ochii dacă vi se pare mai confortabil sau priviți calm în jos. Inspirați pe nas încet și expirați pe gură. Haideți să facem acest lucru de trei ori împreună- inspirăm și expirăm (pauză)*, inspirăm și expirăm* (pauză)*, inspirăm și expirăm.* (pauză)

Observați cum abdomenul se rotunjește ca un balon atunci când inspirați și cum se apropie de coloană atunci când expirați. (pauză)

Activitate de conştientizare

Continuați să respirați adânc și rar. Știm cu toții că unele gânduri și sentimente sunt pozitive în timp ce altele nu sunt chiar plăcute. Gândiți-vă la o situație în care ați avut emoții puternice. (pauză)

Poate că cineva face sau spune ceva ce vă supără foarte tare și observați cum sentimentele se amplifică și corpul devine rigid. (pauză)

De exemplu, cineva v-a luat ceva ce vă doreați pentru voi. Sunteți pe cale să spuneți sau să faceți ceva ce ar putea fi problematic: să țipați, să aveți tantrum sau să spuneți ceva ce nu este politicos. (pauză)

Aveți posibilitatea de a întrerupe acțiunea, de a număra până la 5 și de a crea un final fericit. Imaginați-vă că aveți telecomanda de la TV. Apăsați pe butonul imaginar PAUZĂ. Imaginea de la TV a înghețat. (pauză)

Respiraţi adânc de cinci ori. Cu fiecare respiraţie, spuneţi-vă: „Voi respira adânc, voi număra până la cinci până mă calmez! (pauză)

Acum vă puteţi gândi la un lucru pozitiv pe care îl puteţi spune sau face. (pauză)

Apăsarea butonului PAUZĂ vă oferă timpul necesar şi posibilitatea de a alege cuvinte potrivite şi acţiuni benefice pentru a rezolva problema. (pauză)

Observaţi cum se simt cei din jur şi răspundeţi frumos. (pauză)

Observaţi cum vă face să vă simţiţi răspunsul vostru pozitiv. (pauză)

Apăsarea butonului PAUZĂ vă oferă timpul necesar pentru a alege cel mai bun răspuns. (pauză)

Respiraţi adânc de două ori pentru a încheia exerciţiul. Dacă ochii sunt închişi, deschideţi-i încet.

Dacă este posibil, distribuiţi handout-ul **Telecomanda TV** copilului dumneavoastră..

Reflecţie

Profitaţi de această ocazie pentru a avea o conversaţie despre experienţa împărtăşită, folosind următoarele întrebări de reflecţie:

Întrebări de reflecţie

Ce?	Ce ai observat că se întâmplă atunci când ai apăsat butonul PAUZĂ?
Ce? Şi ce dacă?	De ce crezi că ar putea fi util să introduci o PAUZĂ în situaţii solicitante?
Şi acum?	În ce alte situaţii ar fi util să foloseşti butonul imaginar PAUZĂ?

TELECOMANDA TV

Voi respira adânc.
Voi număra până la cinci
Până când voi fi complet calm(ă).