Exerciţiu de autoconștientizare: Gestionarea stresului

Acest exerciţiu vă va ajuta atât pe dumneavoastră, cât şi pe copilul dumneavoastră să gestionaţi stresul prin acceptarea propriilor gânduri şi sentimente fără să reacţionaţi sau să fiţi supărat din cauza acestora.

- Fiecare exerciţiu durează 10 minute sau chiar mai puţin.
- Familiarizaţi-vă cu exerciţiul înainte de a-l pune în aplicare, împreună cu fiul/fiica dumneavoastră.
- Folosiţi instrucţiunile de mai jos pentru a ghida exerciţiul. Adaptaţi limbajul dacă e nevoie.
- Toate exerciţiile încep cu **Conştientizarea Respiraţiei** apoi se continuă cu **Activitatea de meditaţie de tip mindfulness** (conştientizarea corpului, a minţii şi a sentimentelor) care vă ajută să dezvoltaţi o abilitate practică de conştientizare.
- Fiecare exerciţiu sa va încheia cu **Întrebări de reflecţie**, la care să răspundeţi împreună cu fiul/fiica dumneavoastră. Cereţi-i copilului dumneavoastră să aştepte în linişte întrebările de reflecţie.

Conştientizarea respiraţiei

Haideţi să încercăm să stăm liniştiţi şi să aflăm care sunt modalităţile de gestionare a sentimentelor negative şi a situaţiilor stresante. Mai întâi, găsiţi-vă o poziţie confortabilă şi aşezaţi-vă. Staţi cu spatele cât de drept puteţi şi plasaţi-vă mâinile pe genunchi. Închideţi ochii dacă vi se pare mai confortabil sau priviţi calm în jos. Inspiraţi pe nas şi apoi expiraţi pe gură. Haideţi să facem acest lucru de trei ori împreună-inspirăm şi expirăm (pauză)*, inspirăm şi expirăm* (pauză)*, inspirăm şi expirăm.* (pauză)

Continuaţi să respiraţi încet. Observaţi cum abdomenul se rotunjeşte ca un balon atunci când inspiraţi şi cum se apropie de coloană atunci când expiraţi. (pauză)

Activitate de conştientizare

În timp ce continuaţi să respiraţi rar este posibil sa observaţi ca vă vin mai multe idei în minte. (pauză)

Unele idei vă provoacă sentimente puternice. Gândiţi-vă la un moment în care aţi avut sentimente puternice, cum ar fi: supărare, tristeţe, îngrijorare, teamă sau altceva. (pauză)

Observaţi unde aţi simţit acea stare. Poate fi în piept, în stomac, pe braţe, picioare sau în alt loc. (pauză)

Acum imaginaţi-vă că ţineţi aţa unui balon care pluteşte deasupra capului dumneavoastră. Strângeţi pumnul şi ţineţi aţa strâns. (pauză)

Inspiraţi şi daţi drumul sentimentului afară din corpul dumneavoastră suflând în balon. (pauză)

Desenaţi pe balon o faţă care reflectă sentimentul dumneavoastră. (pauză)

Observaţi sentimentul dumneavoastră şi analizaţi-l pentru puţin timp. (pauză)

Când avem un sentiment puternic, îl putem observa. Putem să îl analizăm pentru o clipă și apoi să ne eliberăm de acesta. (pauză)

Observați din nou sentimentul puternic pe care l-ați eliberat și l-ați îndreptat spre balon. (pauză)

Nu mai aveți acel sentiment, dar încă îl țineți în mână. Inspirați din nou și apoi, când expirați, deschideți pumnul și dați drumul ației. (pauză)

Urmăriți balonul și observați cum sentimentul puternic vă părăsește. (pauză)

Observați modul în care vă simțiți acum în timp ce sentimentul puternic dispare. (pauză)

Oricând aveți un sentiment puternic, puteți spune această poezie: Ia-o încet. Ia-o ușor. Inspiră aerul. Apoi dă-i drumul! (pauză)

Dacă ochii sunt închiși, deschideți-i încet.

Dacă este posibil, distribuiți handout-ul **Dă-i drumul!**

Reflecţie

Profitați de această ocazie pentru a purta o discuție despre activitatea pe care ați realizat-o împreună, folosindu-vă de următoarele întrebări de reflecție:

Întrebări de reflecţie

Ce?	Ce ați simțit astăzi atunci când v-ați amintit de un sentiment puternic pe care l-ați avut?
Ce? Și ce dacă?	De ce considerați că ar fi util să vă imaginați că vă plasați sentimentele puternice într-un balon?
Și acum?	Când ați putea folosi un balon imaginar pentru a vă ajuta atunci când aveți un sentiment puternic?

Dă-i drumul!

Ia-o încet.

Ia-o uşor.

Inspiră aerul.

Apoi dă-i drumul!