Exerciţiu de autoconștientizare: Auto-motivarea

Acest exerciţiu vă va arăta atât dumneavoastră, cât şi copilului dumneavoastră cum să vă auto-motivaţi spunându-vă lucruri frumoase atunci când aveţi de-a face cu diverse provocări.

- 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 ne gândim cum ne putem auto-motiva să fim în cea mai bună formă atunci când traversăm perioade dificile. 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 încet şi expiraţi pe gură. Haideţi să facem acest lucru de trei ori împreună- inspirăm şi expirăm (pauză)*, inspirăm şi expirăm* (pauză)*, inspirăm şi expirăm.* (pauză)

Puneţi-vă mâna pe abdomen şi observaţi cum abdomenul se rotunjeşte ca un balon atunci când inspiraţi. (pauză)

Observaţi cum abdomenul se lasă atunci când expiraţi. Faceţi acest lucru de încă trei ori. (pauză)

Activitate de conştientizare

Continuaţi să respiraţi rar. Gândiţi-vă la un moment în care aţi încercat din greu să realizaţi ceva şi v-aţi împotmolit- pur şi simplu nu aţi putut face acel lucru. (pauză)

Poate că a fost vorba de deprinderea unei noi abilităţi, de câştigarea unui joc, de desenarea unei imagini, de cântatul la un instrument. Gândiţi-vă cum v-a afectat incapacitatea dumneavoastră de a nu reuşi să faceţi ce v-aţi propus. (pauză)

Poate că v-aţi simţit frustrat, dezamăgit, trist sau chiar furios. Probabil ca aţi vrut chiar să renunţaţi. (pauză)

Uneori, cu toţii avem nevoie de un formator care să ne ajute să ne dăm seama ce avem de făcut atunci când ne împotmolim. (pauză)

Gândiţi-vă la un formator pe care îl cunoaşteţi sau de care aţi auzit. Imaginaţi-vă că deţineţi înăuntrul dumneavoastră Formatorul pot orice, care vă este alături pe măsură ce învăţaţi lucruri noi. (pauză)

Acum, gândiţi-vă la sentimentul solicitant pe care l-aţi avut atunci când aţi întâmpinat un blocaj. Imaginaţi-vă că Formatorul pot orice este înăuntrul dumneavoastră, încurajându-vă să continuaţi. (pauză)

Observaţi dacă începeţi să vă simţiţi mai bine. (pauză)

Gândiţi-vă la următorul pas pe care Formatorul pot orice vă încurajează să îl faceţi. (pauză)

Poate că este vorba de solicitarea ajutorului cuiva, luarea unei pauze, exersarea constantă sau începutul unui nou drum. (pauză)

Imaginaţi-vă cum urmaţi aceşti paşi şi cum credeţi că puteţi reuşi. Dacă ascultaţi de Formatorul pot orice şi continuaţi să încercaţi, întotdeauna veţi găsi soluţii. (pauză)

Trebuie doar să vă amintiţi că sunteţi propriul dumneavoastră Formator şi vă puteţi spune de fiecare dată: „Când trebuie să fac ceva, Formatorul pot orice îmi va arăta!" Formatorul pot orice este mereu acolo pentru a vă încuraja când aveţi un blocaj şi pentru a vă ajuta să gasiţi o soluţie. Respiraţi adânc de două ori pentru a încheia exerciţiul. Dacă ochii sunt închişi, deschideţi-i încet.

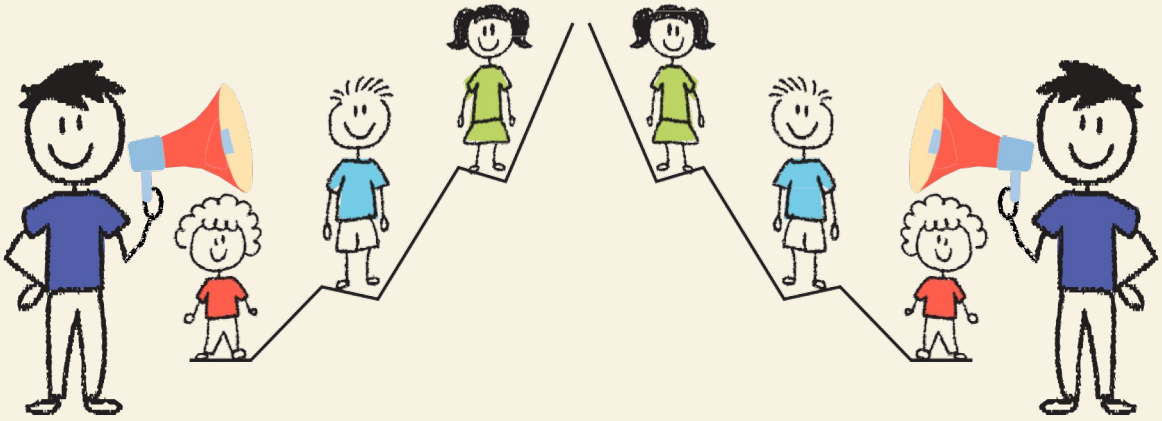
Dacă este posibil, distribuiţi handout-ul **Formatorul pot orice**.

Reflecţie

Profitaţi de această ocazie pentru a purta o discuţie despre activitatea pe care aţi realizat-o împreună, folosindu-vă de următoarele întrebări de reflecţie:

Întrebări de reflecţie

Ce?	Cum v-aţi simţit atunci când v-aţi gândit că v-aţi putea împotmoli şi nu aţi şti ce să faceţi?
Ce? Şi ce dacă?	Care sunt modalităţile prin care Formatorul pot orice v-ar putea ajuta să depăşiţi un blocaj?
Şi acum?	În ce alte situaţii v-ar putea ajuta Formatorul pot orice?

Formatorul pot orice

Când trebuie să fac ceva,
„Formatorul pot orice”
îmi va arăta!