Exerciţiu de autoconștientizare: Stabilirea obiectivelor

Acest exercițiu vă va ajuta atât pe dumneavoastră, cât și pe copilul dumneavoastră să descoperiți cum puteți identifica și atinge un obiectiv.

- Fiecare exercițiu durează 10 minute sau chiar mai puțin.
- Familiarizați-vă cu exercițiul înainte de a-l pune în aplicare, împreună cu fiul/fiica dumneavoastră.
- Folosiți instrucțiunile de mai jos pentru a ghida exercițiul. Adaptați limbajul dacă e nevoie.
- Toate exercițiile încep cu **Conștientizarea Respirației** apoi se continuă cu **Activitatea de meditație de tip mindfulness** (conștientizarea corpului, a minții și a sentimentelor) care vă ajută să dezvoltați o abilitate practică de conștientizare.
- Fiecare exercițiu se va încheia cu **Întrebări de reflecție**, la care să răspundeți împreună cu fiul/fiica dumneavoastră. Cereți-i copilului dumneavoastră să aștepte în liniște întrebările de reflecție.

Conștientizarea respirației

Haideți să încercăm să stăm liniștiți și să aflăm cum putem identifica și atinge un obiectiv. Mai întâi, găsiți-vă o poziție confortabilă și așezați-vă. Stați cu spatele cât de drept puteți și plasați-vă mâinile pe genunchi. Închideți ochii dacă vi se pare mai confortabil sau priviți calm în jos. Inspirați pe nas și apoi expirați pe gură. Haideți să facem acest lucru de trei ori împreună. (pauză)

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

Urmăriți ritmul respirației în timp ce inspirați pe nas încet și expirați pe gură. (pauză)

Activitate de conştientizare

Gândiți-vă la un obiectiv- ceva ce vă doriți să faceți foarte bine. Poate fi vorba de cântatul la un instrument, mersul pe bicicletă, practicarea unui sport/ exersarea unui joc, desenatul sau lectura unei cărți, etc. Pentru a-l atinge, trebuie mai întâi să stabiliți obiectivul. (pauză)

Apoi trebuie să vă imaginați cum l-ați putea atinge. (pauză)

Stabilirea obiectivului este partea ușoară. Atingerea unui obiectiv poate fi ceva greu de realizat, deci metoda pașilor mici poate fi utilă. Continuați să respirați rar și imaginați-vă că obiectivul dumneavoastră este să jucați fotbal. Totuși, sunteți îngrijorat(ă) în legătură cu modul în care ați putea înscrie un gol. (pauză)

Observați cum vă simțiți datorită acestui lucru. (pauză)

Vi se pare imposibil să realizați acest lucru. Dar dacă faceți pași mici, puteți înscrie. Pentru început, gândiți-vă la un prim pas pe care îl puteți face. (pauză)

Puteti dribla mingea în față, apoi o puteți pasa unui coechipier în timp ce alergați. Poarta nu mai pare atât de departe acum. (pauză)

Este posibil să fie nevoie să schimbați direcția pentru a-i evita pe ceilalți jucători, sau poate că trebuie să vă uitați la antrenorul dumneavoastră care vă poate oferi o sugestie. (pauză)

În momentul în care ați ajuns în locul potrivit, mingea vă este pasată și puteți șuta înspre poartă. Ați înscris! Observați cum vă simțiți acum. (pauză)

Când doriți să atingeți un obiectiv, vă puteți spune: „Pentru a stabili și atinge obiectivul meu, am nevoie de un plan. Îl voi face dacă cred că pot." (pauză)

Gândiți-vă la pașii dumneavoastră mici. (pauză)

Imaginați-vă că îi faceți pentru a atinge un obiectiv, urmând ca apoi să îl atingeți. (pauză)

Simțiți încântarea de a urma pașii și de a atinge obiectivul pe care vi l-ați propus. (pauză)

Dacă ochii sunt închiși, deschideți-i încet.

Dacă este posibil, distribuiți handout-ul **Stabilirea si atingerea obiectivului meu**

Reflecţie

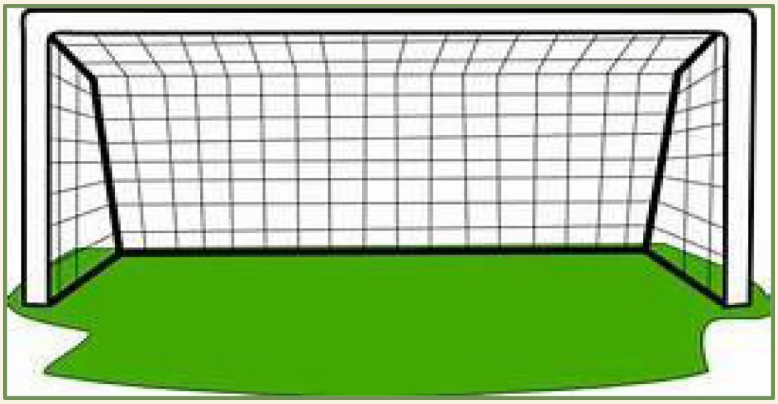
Profitați de această ocazie pentru a purta o discuție despre activitatea pe care ați realizat-o împreună, folosindu-vă de următoarele întrebări de reflecție:

Întrebări de reflecţie

Ce?	Ce ați simțit atunci când v-ați gândit la stabilirea și atingerea unui obiectiv?
Ce? Și ce dacă?	De ce considerați că pașii mici vă sunt de ajutor?
Și acum?	În ce alte situații ar fi util să începeți cu pași mici?

Stabilirea si atingerea obiectivului meu

OBIECTIVUL: _____



*Pasul 3*_____

*Pasul 2*_____

*Pasul 1*_____

Pentru a stabili şi atinge obiectivul meu,

Am nevoie de un plan.

Îl voi face dacă cred că pot.