# Exerciţiu de conştientizare şi auto-control: Întrerupe acţiunea!

Acest exerciţiu ne ajută să ne controlăm reacţiile impulsive atunci când ne confruntăm cu sentimente puternice, prin identificarea acestor sentimente care sunt inițial gânduri care ne provoacă. Astfel, trebuie să întrerupem acțiunea și să rupem lanțul „gândire- simțire- acțiune" prin schimbarea acestor gânduri în acțiuni pozitive.

- Fiecare exercițiu durează 10 minute sau mai puțin.
- Familiarizați-vă cu exercițiul înainte de a-l exersa cu copilul dumneavoastră.
- Utilizați instrucțiunile pentru a coordona exercițiul. Adaptați limbajul în funcție de necesități.
- Toate exercițiile încep cu **conștientizarea respirației**, urmată de o **activitate de conștientizare** care ne ajută să dezvoltăm o abilitate practică de conștientizare.
- Fiecare exercițiu se încheie cu **întrebări de reflecție** pe care să le discutați cu fiul/fiica dumneavostră. Cereți-i copilului dumneavoastră să aștepte în liniște întrebările de reflecție.

## Conștientizarea respirației

*Astăzi, haideți să ne concentrăm pe un exercițiu de conștientizare care se bazează pe auto-disciplină- să luăm o pauză atunci când avem de-a face cu o situație dificilă astfel încât să putem alege o soluție potrivită. La fel ca atunci când folosim telecomanda pentru a întrerupe acțiunea de la TV, vom învăța cum să folosim propria telecomandă pentru a ne opri. Așezați-vă într-o poziție confortabilă, stați drept și puneți-vă mâinile pe coapse. Dacă doriți, puteți sta întins sau în picioare, asigurați-vă doar că vă aflați într-o poziție confortabilă pe care o puteți menține câteva minute. Închideți ochii dacă vă simțiți mai confortabil sau priviți ușor în jos.*

*Inspirați încet și adânc pe nas și expirați pe gură de trei ori.* (pauză)

## Activitate de conştientizare

*Inspirând și expirând, gândiți-vă la o situație în care ați avut emoții puternice- o situație care v-a determinat să răspundeți fără să gândiți. Este posibil ca această întâmplare să vă fi făcut să vă simțiți trist, dezamăgit, furios, frustrat sau rușinat.* (pauză)

*Imaginați-vă că vă urmăriți propria întâmplare la televizor.* (pauză)

*Observați emoția puternică provocată și simțiți acea nevoie de a răspunde.* (pauză)

*Aveți posibilitatea de a întrerupe acțiunea și de a crea un final fericit. Imaginați-vă că aveți telecomanda de la TV. Apăsați pe butonul imaginar PAUZĂ. Astfel, v-ați oferit timp pentru a vă hotărî care va fi finalul. Întoarceți-vă la respirația de conștientizare în timp ce vă gândiți la câteva modalități de rezolvare a unei asemenea situații care v-a provocat emoții puternice.* (pauză)

*Apăsarea butonului PAUZĂ vă oferă timpul necesar și posibilitatea de a alege cuvinte potrivite și acțiuni benefice pentru a face față situației. V-ați putea spune: „Când trebuie să gestionez astfel de sentimente, voi apăsa butonul PAUZĂ pentru a crea mai mult spațiu. Gândurile pozitive mă vor ajuta să aleg cel mai bun răspuns pe care îl pot da.”* (pauză)

*Apăsați BUTONUL DE REDARE pe telecomanda dvs. Astfel, v-ați oferit spațiu și timp pentru un răspuns înțelept. Imaginați-vă că răspundeți cu acțiuni și cuvinte potrivite. Oferiți-vă o PAUZĂ care să vă permită să vă schimbați sentimentele legate de o anumită situație. Observați schimbările sentimentelor dvs.* (pauză)

*Respirați adânc de două ori pentru a încheia exercițiul. Dacă ochii sunt închiși, deschideți-i încet.*

Dacă este posibil, distribuiți handout-ul Telecomanda TV.

## Reflecţie

Profitați de această ocazie pentru a avea o conversație despre experiența împărtășită, folosind următoarele întrebări de reflecție:

### Întrebări de reflecţie

| | |
|---|---|
| **Ce?** | Ce ai observat că se întâmplă atunci când ai sentimente puternice? |
| **Ce? Și ce dacă?** | De ce credeți că ar putea fi util să introduceți o PAUZĂ în situații solicitante? Cum s-au schimbat sentimentele dumneavoastră după PAUZĂ? |
| **Și acum?** | În ce alte situații ar fi util să folosiți butonul imaginar PAUZĂ? |

# TELECOMANDA TV

Când va trebui sa fac față anumitor sentimente,

Voi apăsa butonul **PAUZĂ** pentru a-mi crea spațiu.

Gândirea pozitivă mă va ajuta să aleg

Cel mai potrivit răspuns pe care îl pot da.