

## Exercițiu de autoconștientizare: identificarea sentimentelor

Una dintre cele mai importante abilități pentru sănătatea mintală și starea de bine este să fim capabili să identificăm ce simțim și modul în care se manifestă sentimentele noastre. Acest exercițiu vă va ajuta pe dumneavoastră și pe fiul/fiica dumneavoastră să explorați ce simțiți în orice situație și să descoperiți modul în care acel sentiment apare în expresii faciale și în posturi ale corpului.

- 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, 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

*Astăzi, haideți să facem un exercițiu de conștientizare a corpului, minții și a sentimentelor, care ne va ajuta să simțim emoțiile din interior spre exterior și să înțelegem felul în care ne arătăm emoțiile, prin intermediul expresiilor faciale și a posturilor corpului. Putem vorbi, de asemenea, despre modul în care acest lucru ne ajută să-i înțelegem mai bine atât pe ceilalți, cât și pe noi înșine. Găsiți-vă o poziție confortabilă și vă așezați. Observați-vă corpul. Plasați-vă mâinile pe genunchi. Închideți ochii, dacă vi se pare mai confortabil, sau priviți calm în jos. Dacă vreți să stați în picioare sau să stați în poziție orizontală, asigurați-vă că sunteți destul de confortabil, pentru a sta astfel timp de câteva minute. Concentrați-vă atenția pe respirație. (Faceți pauză!)*

*Începeți să observați ritmul respirației dumneavoastră în timp ce inspirați și expirați. Odată ce sunteți conștient(ă) de ritmul respectiv, începeți să respirați mai adânc, aducând aerul în stomac când inspirați și apoi eliminați aerul când expirați, permițând stomacului să se retragă spre șira spinării. (Faceți pauză!)*

*Pe măsură ce respirați, aveți anumite sentimente? Observați care sunt acestea și încercați să le numiți, dacă puteți. (Faceți pauză!)*

### Activitatea de meditație de tip Mindfulness (conștientizare a corpului, minții și sentimentelor)

*Gândiți-vă la o situație în care ați avut emoții puternice. Ce ați simțit în corpul dumneavoastră? Cum v-ați schimbat expresia facială? În timp ce vă gândiți la acest lucru, puteți observa că mintea și corpul dumneavoastră reacționează. Este perfect normal să avem reacții fizice la sentimentele noastre, iar aceste sentimente determină modificarea expresiei faciale și a corpului.*

*Haideți să vedem dacă îmi puteți transmite sentimente prin intermediul feței și al corpului. Vă voi spune câte un sentiment pe rând. Când auziți cuvântul, arătați-mi acel sentiment prin intermediul feței și al corpului. De exemplu, dacă spun „fericit”, arătați-mi prin intermediul feței și al corpului cum ar putea arăta un om fericit. Poate un zâmbet larg și mâinile în aer.*

Citiți următoarele cuvinte care îi permit copilului să răspundă prin intermediul expresiilor faciale și al posturilor corporale: fericit, trist, supărat, speriat, nerăbdător, mândru, îngrijorat, frustrat, confuz, entuziasmat, extenuat. Acordați-i timp copilului dumneavoastră pentru a răspunde cu expresii faciale și posturi corporale. Este posibil să doriți să participați și dumneavoastră.

*Ați avut multe expresii faciale și ați făcut gesturi care să arate toate aceste sentimente! Respirați adânc de*

## Reflecție

Profitați de această oportunitate pentru a avea o discuție despre experiența împărtășită, reflectând asupra următoarelor întrebări:

### Întrebări de reflecție

**Ce?**

Ce ați observat astăzi în ceea ce privește conexiunea dintre emoțiile dumneavoastră și modul în care fața și corpul dumneavoastră le exprimă?

**Ce? Și ce dacă?**

Completați propoziția: Mă simt \_\_\_\_\_ astăzi și simt acest lucru mai ales în \_\_\_\_\_. Numiți sentimentul pe care l-ați avut și explicați unde l-ați simțit.

**Și acum?**

Cum v-ar ajuta expresiile faciale și posturile corporale ale altora să recunoașteți modul în care se simt?