Exerciţiu de autoconștientizare: Construirea încrederii în sine

Acest exerciţiu vă va învăţa atât pe dumneavoastră, cât şi pe copilul dumneavoastră cum să vă construiţi încrederea în sine prin afirmaţiile pozitive pe care le faceţi.

- 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, 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 descoperim cum enumerarea lucrurilor pozitive despre noi ne poate face să ne simţim excelent în fiecare zi. Afirmaţiile pozitive ne amintesc de punctele noastre forte şi de talentele noastre care ne fac speciali. Aceste afirmaţii pozitive ne formează încrederea în sine, ne fac să ne simţim importanţi şi iscusiţi.

Mai întâi, găsiţi-vă o poziţie confortabilă şi aşezaţi- vă. Staţi cu spatele cât de drept puteţi, ca şi cum un fir v-ar trage capul spre cer. Plasaţi-vă mâinile pe genunchi. Închideţi ochii dacă vi se pare mai confortabil sau priviţi calm în jos. Concentraţi-vă asupra respiraţiei. (pauză)

Concentraţi-vă pe ritmul respiraţiei atunci când inspiraţi pe nas şi apoi când expiraţi pe gură. (pauză)

Odată ce sunteţi conştient(ă) de ritmul respectiv, începeţi să respiraţi mai adânc, aducând aerul în stomac când inspiraţi şi apoi eliminaţi aerul când expiraţi, permiţând stomacului să se retragă spre şira spinării. (pauză)

Activitate de conştientizare

În timp ce respiraţi adânc şi rar, gândiţi-vă la ceva ce vă place în legătură cu modul în care vă simţiţi acum şi spuneţi-vă acel lucru în gând. De exemplu: „Mă simt calm(ă) şi liniştit(ă) acum." (pauză)

Gândiţi-vă apoi la câteva trăsături de-ale dumneavoastră. Imaginaţi-vă un aspect pozitiv referitor la una dintre trăsăturile dumneavoastră. Un exemplu ar putea fi: „Mă simt sănătos/sănătoasă." „Sunt amabil(ă) şi draguţ(ă) cu oamenii." „Pot realiza ce îmi propun să fac." „Sunt bun(ă) la _____ şi acest lucru mă face să mă simt bine." Exersaţi gândirea pozitivă. Observaţi cum vă simţiţi când faceţi astfel de afirmaţii. (pauză)

Închipuiți-vă ce vă place la aspectul dumneavoastră fizic. Formulați în minte un enunț pozitiv referitor la înfățișarea dumneavoatră. Iată câteva exemple: „Îmi place părul meu pentru că este cârlionțat/drept/natural.” „Îmi plac hainele mele pentru că sunt colorate.” „Îmi place zâmbetul meu pentru că mă face fericit(ă).” (pauză)

Gândiți-vă la ce sunteti bun(ă) la școală și formulați un enunț pozitiv referitor la acest lucru. De exemplu: „Sunt bun(ă) la limbi străine/matematică/științe pentru că îmi place lectura/ rezolvarea problemelor/ prezentarea experimentelor.” (pauză)

Gândiți-vă la o relație pe care o aveți. Apoi imaginați-vă o afirmație pozitivă referitoare la acea relație. De exemplu: „Țin la relația mea cu mama/prietenul/prietena/verișorul pentru că îmi place de ea/suntem prieteni/verișorul meu este drăguț cu mine.” (pauză)

Sunt atât de multe lucruri minunate despre voi pe care le puteți grupa în enunțuri pozitive! Respirați adânc de două ori pentru a încheia exercițiul. Dacă ochii sunt închiși, deschideți-i încet.

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?	Cum v-ați simțit atunci când ați făcut afirmații pozitive despre dumneavoastră?
Ce? Și ce dacă?	De ce considerați că este util să vă spuneți afirmații pozitive?
Și acum?	Ce afirmație pozitivă credeți că ar fi bine să faceți în fiecare zi pentru a fi fericit(ă)?