

Exercițiu de autoconștientizare: Recunoașterea punctelor forte

Acest exercițiu vă va ajuta atât pe dumneavoastră, cât și pe copilul dumneavoastră să vă recunoașteți punctele forte pentru a vă construi încrederea în sine și pentru a vă dezvolta abilitatea de a învăța lucruri noi.

- 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 ne gândim la punctele noastre forte care contribuie la formarea încrederii în sine- sentimentul că suntem valoroși și îndemânatici. (pauză)

Găsiți-vă o poziție confortabilă. Puteți să vă așezați, să stați în picioare sau să vă întindeți. Dacă alegeți să stați jos, țineți-vă spatele cât de drept puteți și plasați-vă mâinile pe genunchi. Închideți ochii dacă vi se pare mai confortabil sau priviți calm în jos. Vă voi arăta cum să faceți o scanare corporală și voi face acest lucru împreună cu voi. (pauză)

Inspirați pe nas încet și expirați pe gură. Faceți o scanare corporală rapidă, începând cu tălpile, pulpele, genunchii și picioarele. Observați ce simțiți. (pauză)

Acum faceți o scanare corporală a abdomenului, pieptului, și apoi a brațelor, a încheieturilor mâinilor și a degetelor, continuați cu partea din spate a pieptului și cu spatele. (pauză)

Apoi faceți o scanare corporală a gâtului, a feței și a capului. Observați cu interes ce simțiți- sentimente, furnicături, pulsul sau orice altceva. (pauză)

Activitate de conștientizare

Continuați să respirați rar. O modalitate de a învăța despre noi înșine este aceea de a recunoaște punctele noastre forte care ne fac speciali și utili celor din jur. Gândiți-vă la câteva dintre punctele dumneavoastră forte. (pauză)

Aveți aptitudini artistice? (pauză)

Vă plac anumite materii la școală? (pauză)

Care sunt jocurile sau sporturile la care sunteți bun? (pauză)

Ce vă face să fiți o persoană bună? (pauză)

Observați cum vă simțiți atunci când identificați calitățile dumneavoastră. (pauză)

Cu toții avem atât puncte forte, cât și lucruri pe care am vrea să le îmbunătățim. În ce domeniu ați dori să vă perfecționați? (pauză)

V-ar placea să vă dezvoltați aptitudinile artistice? Să vă îmbunătățiți notele? Aptitudinile sportive? Calitățile care vă fac să fiți o persoană bună? Imaginați-vă muncind pentru a vă perfecționa unul dintre aceste puncte forte. (pauză)

Ce ați putea face pentru a deveni mai bun în unul dintre domeniile menționate mai sus? (pauză)

Prin muncă asiduă putem să ne îmbunătățim punctele noastre forte și să învățăm să devenim și mai buni. Astfel, ne putem cunoaște pe noi înșine și putem face față provocărilor cu încredere în noi înșine. Respirați adânc de două ori pentru a încheia exercițiul. Dacă ochii sunt închiși, deschideți-i încet.

Reflecție

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 reflecție

- | | |
|------------------------|--|
| Ce? | Care sunt câteva dintre punctele dumneavoastră forte pe care le-ați descoperit când v-ați gândit la ele? |
| Ce? Și ce dacă? | Cum v-ați simțit când v-ați gândit la punctele dumneavoastră forte? |
| Și acum? | Ce pași ar trebui să faceți pentru a vă dezvolta câteva dintre aceste puncte forte? |