Exerciţiu de autoconștientizare: Auto-motivarea

Acest exerciţiu vă va arăta atât dumneavoastră, cât şi copilului dumneavoastră cum să vă auto- motivaţi folosind monologul atunci când aveţi de-a face cu diverse provocări sau impedimente.

- Fiecare exercițiu durează 10 minute sau chiar mai puțin.
- Familiarizaţi-vă cu exercițiul înainte de a-l pune în aplicare, împreună cu fiul/fiica dumneavoastră.
- Folosiţi instrucțiunile de mai jos pentru a ghida exercițiul. Adaptaţi 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 dezvoltaţi o abilitate practică de conștientizare.
- Fiecare exercițiu sa va încheia cu Întrebări de reflecție, la care să răspundeţi împreună cu fiul/fiica dumneavoastră. Cereţi-i copilului dumneavoastră să aştepte în linişte întrebările de reflecție.

Conștientizarea respiraţiei

Haideţi să încercăm să stăm liniştiţi şi să ne gândim cum ne putem auto-motiva să fim în cea mai bună formă atunci când traversăm perioade dificile. Găsiţi-vă o poziție confortabilă. Puteţi să vă aşezaţi, să stati în picioare sau să vă întindeţi. Dacă alegeţi să staţi jos, ţineţi-vă spatele cât de drept puteţi şi plasaţi-vă mâinile pe genunchi. Închideţi ochii dacă vi se pare mai confortabil sau priviţi calm în jos. Începeţi să respiraţi rar. Haideţi să facem acest lucru împreună. Inspiraţi pe nas încet şi număraţi 1, 2, 3, 4, iar apoi număraţi 1, 2, 3, 4 şi expiraţi pe gură. Haideţi să facem acest lucru împreună de încă trei ori. (pauză)

Concentraţi-vă pe ritmul respirației şi observaţi cum vă simțiţi atunci când respiraţi profund. (pauză)

Activitate de conştientizare

Continuaţi să respiraţi rar. Gândiţi-vă la un moment în care aţi încercat din greu să realizaţi ceva. (pauză)

Poate că a fost vorba de o temă pentru şcoală, de interpretarea unei melodii sau de deprinderea unei noi abilităţi pentru un sport sau pentru o activitate. (pauză)

Gândindu-vă la acel moment dificil, observaţi cum v-aţi simtit şi în ce zonă a corpului aţi simţit acea emoție. (pauză)

Poate că v-aţi simţit frustrat, dezamăgit, trist sau chiar furios. Probabil ca aţi vrut chiar să renunţaţi. (pauză)

Vestea bună este că atunci când întâmpinaţi dificultăţi să realizaţi ceva, acest lucru este doar un semnal că trebuie să încercaţi altceva, cu totul diferit. (pauză)

Dacă v-ați înfuriat în urma aflării unei vești, imaginați-vă că sunteți bun cu dumneavoastră și spuneți-vă: „Astăzi n-am avut succes, DAR mâine am alt mod de-ales!" Și apoi încercați o nouă metodă. (pauză)

Haideți să încercăm următoarea metodă. Precizați problema și sentimentul pe care l-ați identificat. Spuneți-vă în gând: „Nu am avut succes la _____, DAR pot încerca _____." Observați cum vă simțiți să răspundeți unei astfel de provocări în acest mod. (pauză)

Puteți transforma orice enunț despre stări de frustrare, dezamăgire, tristețe, furie sau orice altceva simțiți, prin adăugarea cuvântului „dar" urmat de un enunț pozitiv despre ceea ce poate fi realizat în viitor. De exemplu: „Nu am avut succes cu acest joc astăzi, dar pot încerca să mă concentrez mai bine mâine." (pauză)

Încercați sa folosiți această frază formată din două propoziții atunci când ceva nu merge cum vă doriți. Respirați adânc de două ori pentru a încheia exercițiul. Dacă ochii sunt închiși, deschideți-i încet.

Dacă este posibil, distribuiți handout-ul **Continuați să încercați!**

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 amintindu-vă de încercarea dumneavoastră de a face ceva foarte dificil?
Ce? Și ce dacă?	Când sunteți frustrat, dezamăgit sau furios, de ce credeți că este util să vă spuneți: „Astăzi n-am avut succes, DAR mâine am alt mod de-ales!"?
Și acum?	Cum credeți că vă veți auto-motiva în viitor pentru a depăși toate dificultățile?

Continuaţi să încercaţi!

Astăzi n-am avut succes,
DAR mâine am alt mod de-ales!

Eșec Impediment
Dezamăgire
Frustrare
Greșeală Blocaj

Continuaţi să încercaţi
până reuşiţi!

Astăzi nu am avut succes la _____

DAR pot încerca:

1. _____

2. _____

3. _____