

Exercițiu de autoconștientizare: Auto-percepția exactă

Acest exercițiu vă va permite atât dumneavoastră, cât și copilului dumneavoastră să țineți cont de auto-percepția exactă asupra calităților și aptitudinilor dumneavoastră prin identificarea și formarea acestora prin intermediul complimentelor la adresa propriei persoane.

- 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 cum putem recunoaște propriile noastre calități și aptitudini. Găsiți-vă o poziție confortabilă. Puteți să vă așezați, să stați în picioare sau să vă întindeți - cum vă este mai confortabil astăzi. 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. Urmăriți ritmul respirației în timp ce inspirați pe nas încet și expirați pe gură. (pauză)

Faceți o scanare corporală rapidă, începând cu tălpile, pulpele, genunchii și coapsele. (pauză)

Observați dacă unele zone vă dau o senzație de greutate sau de ușurare. Faceți apoi o scanare corporală rapidă a abdomenului, a pieptului, a brațelor, a încheieturilor și a degetelor. (pauză)

Continuați cu spatele, gâtul și fața. (pauză)

Simțiți-vă apoi partea de sus a capului. (pauză)

Observați ce senzații aveți. (pauză)

Activitate de conștientizare

Continuați să respirați rar. Gândiți-vă la câteva dintre calitățile și aptitudinile dumneavoastră. (pauză)

De exemplu, v-ați putea referi la o calitate sau la o aptitudine care vă face să fiți un bun prieten sau un membru apreciat în familia dumneavoastră. Iată câteva calități pe care le-ați putea avea: grijuliu, prietenos și un bun ascultător. (pauză)

Gândiți-vă la calitățile și aptitudinile care vă fac fericit, cum ar fi: practicarea unui sport/ exersarea unui joc, desenatul, cântatul sau studierea materiei preferate la școală. (pauză)

Imaginați-vă că faceți unul dintre aceste lucruri și observați că în acest mod reușiți să vă consolidați propriile dumneavoastră calități și aptitudini. (pauză)

Acum gândiți-vă la un compliment pe care vi l-ați putea face referitor la o calitate sau la o aptitudine de-a dumneavoastră prin menționarea numelui pe care îl aveți, prin identificarea calității sau aptitudinii respective și prin descrierea modului în care v-o arătați. De exemplu: „(Numele copilului) este bun și își ajută familia la treburile zilnice” sau „ (Numele copilului) este isteț și se descurcă bine la școală.” (pauză)

Acum puneți-vă dumneavoastră în această postură și imaginați-vă că faceți ceva foarte bine sau că sunteți o persoană importantă și vă puteți face un compliment. Folosiți apoi următorul model pentru a vă face un compliment la adresa dumneavoastră: spuneți-vă numele, identificați calitatea sau aptitudinea dumneavoastră și descrieți cum o arătați. (pauză)

Prin folosirea complimentelor la adresa dumneavoastră, vă consolidați calitățile și aptitudinile pe care le aveți și care vă fac să fiți cine sunteți. 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? | Cum v-ați simțit atunci când v-ați gândit la calitățile și aptitudinile pentru care v-ați complimentat? |
| Ce? Și ce dacă? | De ce credeți că este important să faceți complimente la adresa dumneavoastră? |
| Și acum? | Ce credeți că se va întâmpla dacă veți continua să vă faceți complimente zilnic? |