Exerciţiu de autoconștientizare: Construirea încrederii în sine

Acest exercițiu vă va învăța atât pe dumneavoastră, cât și pe copilul dumneavoastră cum să vă construiți încrederea în sine prin recunoașterea propriilor calități unice și a abilităților dumneavoastră.

- 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 sa 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 ne așezăm confortabil și să descoperim cum ne putem construi încrederea în sine prin folosirea complimentelor la adresa noastră. Stați cu spatele cât de drept puteți, ca și cum un fir v-ar trage capul spre cer. Plasați-vă mâinile pe genunchi. Închideți ochii dacă vi se pare mai confortabil sau priviți calm în jos. Concentrați-vă asupra respirației- inspirați pe nas și apoi expirați pe gură- de trei ori. (pauză)

Activitate de conștientizare

Știm cu toții că suntem ființe unice cu puncte forte și calități care ne ajută să fim buni și să realizăm multe lucruri. Acestea ne formează încrederea în sine- capacitatea de a fi utili și valoroși. Faceti simțită această capacitate de a fi utili înăuntrul vostru. (pauză)

Ne putem construi încrederea în sine identificând trăsăturile noastre reprezentative și punctele forte și încurajându-ne prin complimente. Gândiți-vă la unu sau două lucruri care vă plac la corpul dumneavoastră, cum ar fi culoarea părului sau a ochilor. Imaginați-vă că vă faceți acel compliment, exact cum l-ați face unui prieten bun. (pauză)

Observați cum vă simțiți atunci când vă faceți un compliment. O modalitate de a vă face un compliment referitor la calitățile și abilitățile dumneavoastră este aceea de a face o afirmație pozitivă referitoare la persoana dumneavoastră. Începeți cu „Eu" și folosiți următorul șablon: „Eu sunt (calitatea) și capabil să (abilitatea)." De exemplu: „Eu sunt amabil(ă) și sunt un ascultător iscusit/ o ascultătoare iscusită." (pauză)

Acum folosiți șablonul de mai sus, spunându-vă „Eu sunt" urmat de una dintre calitățile voastre. Apoi, descrieți una dintre abilitățile, talentele, aptitudinile, etc., dumneavoastră pe care le puteți dezvolta datorită calității pe care o aveți. De exemplu: „Eu sunt atletic(ă) și pot să joc fotbal." Acest compliment poate fi legat de sport, mediul academic, arte, muzică, relații sau orice altceva despre voi. Gândiți-vă acum la o calitate pe care o aveți și folosiți acel compliment în următorul exemplu: Eu sunt _____ și pot să _____. (pauză)

Haideţi să mai construim încă un exemplu. (pauză)

Gândiţi-vă cum vă simţiţi atunci când vă faceţi complimente. (pauză)

Imaginaţi-vă că veţi avea obiceiul de a vă face complimente ca urmare a numeroaselor calităţi şi abilităţi pe care le aveţi şi veţi observa cum încrederea în sine va creşte. Respiraţi adânc de două ori pentru a încheia exerciţiul. Dacă ochii sunt închişi, deschideţi-i încet. (pauză)

Reflecţie

Profitaţi de această ocazie pentru a purta o discuţie despre activitatea pe care aţi realizat-o împreună, folosindu-vă de următoarele întrebări de reflecţie:

Întrebări de reflecţie

Ce?	Cum v-aţi simţit atunci când v-aţi făcut complimente?
Ce? Şi ce dacă?	De ce consideraţi că este util să vă faceţi complimente?
Şi acum?	Care sunt momentele în viaţa de zi cu zi în care v-aţi putea face complimente în mod constant?