Exerciţiu de autoconştientizare: Gestionarea stresului

Acest exerciţiu vă va ajuta atât pe dumneavoastră, cât şi pe adolescentul dumneavoastră să gestionaţi stresul prin acceptarea propriilor gânduri şi sentimente fără să reacţionaţi de fiecare dată când apar.

- 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 aflăm cum să gestionăm situaţiile stresante prin acceptarea acestora şi fără să reacţionăm atunci când apar. Staţi cu 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 încet, inspiraţi şi expiraţi. (pauză)

Faceţi o scanare corporală rapidă, începând cu tălpile, pulpele, genunchii şi picioarele. (pauză)

Observaţi cum abdomenul şi pieptul se rotunjesc ca un balon şi cum se apropie apoi de coloană. (pauză)

Relaxaţi-vă gâtul şi umerii. (pauză)

Simţiţi-vă faţa, partea de sus a capului şi spatele. (pauză)

Simţiţi-vă oasele bazinului, tendoanele şi tălpile. (pauză)

Observaţi gândurile şi emoţiile care vă trec prin minte. (pauză)

Activitate de conştientizare

De-a lungul zilei, gândurile şi emoţiile vin şi pleacă din mintea şi corpul nostru asemeni trenurilor care ajung în gară. (pauză)

Uneori, ele pot sta alături de noi pentru puţin timp înainte să îşi continue drumul. (pauză)

Cu cât stau ele mai mult în mintea şi în corpul nostru, cu atât pot deveni mai puternice, cauzându-ne disconfort. (pauză)

Respiraţi adânc şi gândiţi-vă la o emoţie puternică pe care aţi avut-o recent. (pauză)

Observaţi unde aţi simţit acea stare. (pauză)

Ar fi putut fi o tensiune sau o senzaţie de apăsare/încordare. (pauză)

Acum imaginaţi-vă că acel gând sau acea emoţie puternică se apropie de dumneavoastră într-un tren care intră în gară. (pauză)

Trenul poate să se oprească şi să stea cu dumneavoastră pentru puţin timp. (pauză)

Concentraţi-vă asupra respiraţiei şi nu asupra emoţiei. (pauză)

În timp ce respiraţi, imaginaţi-vă că faceţi un pas înapoi şi lăsaţi trenul să plece. (pauză)

Nu trebuie să reacţionaţi la gândurile şi emoţiile dumneavoastră. Nu trebuie să urcaţi în tren. Gândurile şi emoţiile dumneavoastră vor pleca spre următoarea staţie pe măsură ce le permiteţi să treacă prin mintea dumneavoastră. (pauză)

Atunci când trenul pleacă, simţiţi distanţa dintre dumneavoastră şi gândurile şi emoţiile pe care le aveţi. Observaţi orice eliberare de disconfort în timp ce trenul se îndepărtează. (pauză)

Data viitoare când veţi avea un gând sau o emoţie puternică, exersaţi observarea acestora şi nu reacţionaţi. Aţi auzit vreodată expresia „trenul gândurilor”? Aceasta se referă la o serie de gânduri pe care o persoană le poate avea cu privire la un subiect sau o emoţie. Vă puteţi spune această frază: Când trenul gândurilor se apropie, nu trebuie să urc in el. (pauză)

Respiraţi adânc de două ori pentru a încheia exerciţiul.

Dacă este posibil, distribuiţi handout-ul **Trenul gândurilor!**

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?	Ce aţi simţit atunci când v-aţi amintit de gândurile sau sentimentele puternice pe care le-aţi avut?
Ce? Şi ce dacă?	De ce consideraţi că ar fi util să vă imaginaţi că sentimentele dumneavoastră puternice călătoresc cu trenul?
Şi acum?	Cum aţi putea folosi trenul imaginar pentru a vă ajuta atunci când sunteţi stresat(ă)?

Trenul gândurilor!

Când trenul gândurilor se apropie,

Nu trebuie să urc in el.