Exerciţiu de autoconştientizare: Recunoaşterea punctelor forte

Acest exerciţiu vă va ajuta atât pe dumneavoastră, cât şi pe adolescentul dumneavoastră să descoperiţi importanţa recunoaşterii şi dezvoltării punctelor forte, precum şi abordarea limitărilor pentru a vă dezvolta abilitatea de autoconştientizare şi încrederea în sine.

- 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, a 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 ne concentrăm asupra recunoaşterii punctelor forte şi a limitărilor acestora pentru a deveni autoconştienţi şi mai încrezători în noi înşine. Găsiţi-vă o poziţie 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. Haideţi să facem o scanare corporală rapidă împreună. Concentraţi-vă asupra respiraţiei. (pauză)

Observaţi ritmul respiraţiei în timp ce inspiraţi pe nas încet şi expiraţi pe gură. Odată ce sunteţi conştient(ă) de ritmul respectiv, începeţi să respiraţi mai adânc, aducând aerul în stomac când inspiraţi (pauză) *şi apoi eliminaţi aerul când expiraţi, permiţând stomacului să se retragă spre şira spinării.* (pauză)

Continuaţi să menţineţi acest ritm pe măsură ce vă faceţi o scanare corporală. Începeţi cu tălpile, apoi pulpele, genunchii şi picioarele. Observaţi ce simţiţi. (pauză)

Acum faceţi o scanare corporală a abdomenului, pieptului, şi apoi a braţelor, a încheieturilor mâinilor şi a degetelor, continuaţi cu partea din spate a pieptului şi cu spatele. (pauză)

Continuaţi cu gâtul, faţa şi capul. (pauză)

Observaţi cu interes ce simţiţi. (pauză)

Activitate de conştientizare

Continuaţi să respiraţi rar. Gândiţi-vă la ceva ce faceţi foarte bine şi de care sunteţi mândru. De ce a fost nevoie pentru a realiza acel lucru? (pauză)

Întrebaţi-vă: „Ce trebuie să fac pentru a dezvolta acest punct forte pe care îl am?” (pauză)

Imaginați-vă pașii pe care îi faceți pentru a vă dezvolta acel punct forte și gândiți-vă la modul în care acest lucru vă determină să deveniți și mai bun. (pauză)

Acum gândiți-vă la o limitare sau la o provocare pe care o puteți îmbunătăți. Poate doriți să vă îmbunătățiți performanțele școlare într-un anumit domeniu. Este posibil să doriți să vă dezvoltați anumite abilități artistice. Poate doriți să vă îmbunătățiți o abilitate sportivă sau mișcările de dans. Sau poate chiar ați vrea să vă îmbunătățiți o calitate personală, cum ar fi abilitatea de a cunoaște oameni noi sau de a vorbi în fața unui grup. Imaginați-vă acea zonă pe care ați dori să o dezvoltați. (pauză)

Apoi imaginați-vă de ce pași ar fi nevoie pentru a face acest lucru- chiar și un pas. (pauză)

V-ați putea spune: „Vreau să fiu mai bun la sport, deci trebuie să învăț cum să fiu atent și să mă concentrez mai bine." Dezvoltarea punctelor forte și abordarea limitărilor prin intermediul pașilor de acțiune contribuie la formarea abilității de autoconștientizare și crește încrederea în sine. Dacă ochii sunt închiși, deschideți-i încet.

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?	Care este unul dintre punctele dumneavoastră forte pe care l-ați descoperit acum? Ce limitare sau ce provocare ați putea îmbunătăți?
Ce? Și ce dacă?	De ce consideraţi că recunoaşterea punctelor forte şi a limitărilor poate contribui la formarea încrederii în sine?
Și acum?	Ce lucruri ați putea face pentru a vă crește numărul punctelor forte? Ce lucruri ați putea face pentru a diminua numărul limitărilor?