Exerciţiu de autoconștientizare: Stabilirea obiectivelor

Acest exerciţiu vă va arăta atât dumneavoastră, cât şi adolescentului dumneavoastră cum să stabiliţi şi să atingeţi un obiectiv pe termen lung prin intermediul paşilor mărunţi.

- 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 se 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 gândim cum ne putem atinge obiectivele. Mai întâi, găsiţi-vă o poziţie confortabilă. Puteţi să vă aşezaţi, să stati în picioare sau să vă întindeţi- cum vă este mai confortabil astăzi. Dacă alegeţi să staţi jos, ţineţi-vă spatele cât de drept puteţi şi puneţi-vă mâinile pe genunchi. Închideţi ochii dacă vi se pare mai confortabil sau priviţi calm în jos. Inspiraţi încet pe nas şi expiraţi pe gură. Haideţi să facem acest lucru de trei ori împreună. (pauză)

Observaţi cum se rotunjeşte abdomenul ca un balon atunci când inspiraţi (pauză) *şi cum se apropie de coloană atunci când expiraţi.* (pauză)

Continuaţi să respiraţi rar. (pauză)

Activitate de conştientizare

Continuaţi să respiraţi rar. Gândiţi-vă la un obiectiv care este important pentru dumneavoastră. Poate fi vorba de îndeplinirea unei sarcini, o aptitudine pe care doriţi să o dezvoltaţi sau chiar traseul profesional. (pauză)

Gândiţi-vă la paşii necesari pentru a atinge obiectivul stabilit. (pauză)

Observaţi cum vă face să vă simţiţi acest lucru. (pauză)

Vă puteţi simţi încântat, neliniştit, copleşit şi agitat chiar de ideea de a începe. (pauză)

Imaginaţi-vă că obiectivul dumneavoastră este asemeni unei destinaţii spre care călătoriţi. Poate părea dificil să ajungeţi acolo dintr-o dată. Gândiţi-vă la paşii pe care trebuie să îi faceţi aşa cum v-ati gândi la opririle pe care le-aţi face în drumul vostru. Gândiţi-vă la prima oprire. (pauză)

Ar putea fi la fel de ușor de ajuns ca atunci când ne facem un plan. Imaginați-vă că ajungeți la prima oprire. (pauză)

Observați cum vă simțiți dupa ce ați început această călătorie. (pauză)

Destinația nu mai pare atât de departe acum. Gândiți-vă la următoarea oprire. (pauză)

Poate că este vorba de cercetare, de solicitarea ajutorului sau de exersarea unei abilități. Observați cum se schimbă sentimentele dumneavoastră pe măsură ce faceți progrese. (pauză)

Gândiți-vă la obstacolele ce pot apărea în drumul dumneavoastră. (pauză)

Imaginați-vă că cereți ajutor, că găsiți o rută alternativă și că reveniți apoi pe drumul cel bun. (pauză)

Observați cum vă simțiți acum. (pauză)

Imaginați-vă că sunteți la finalul călătoriei și ajungeți la destinație. Vă puteți încuraja spunându-vă: „Dacă voi continua pe acest drum, voi ajunge la destinație!” (pauză)

Observați cum vă simțiți când priviți de-a lungul drumului și înțelegeți cât de departe ați ajuns. (pauză)

Sărbătoriți succesul dumneavoastră! (pauză)

Dacă ochii sunt închiși, deschideți-i încet.

Dacă este posibil, distribuiți handout-ul **Călătoria mea spre destinație!**

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:

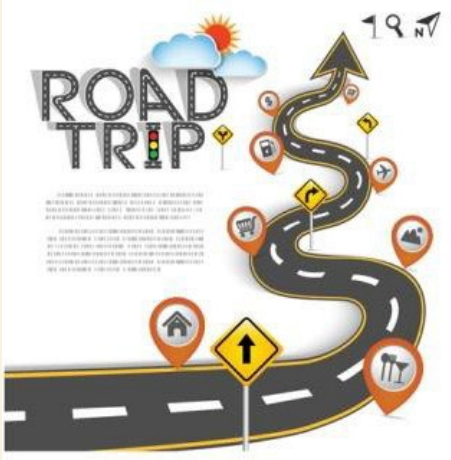
Întrebări de reflecţie

Ce?	Ce ați simțit atunci când v-ați gândit la obiectivul dumneavoastră și la atingerea acestuia?
Ce? Și ce dacă?	De ce considerați că asemănarea atingerii unui obiectiv cu o călătorie cu mai multe opriri v-ar putea ajuta?
Și acum?	Cum credeți că ați putea depăși obstacolele care ar putea apărea?

Călătoria mea spre destinaţie!

DESTINAŢIA: _____

(CAPĂTUL drumului. Mi-am atins OBIECTIVUL!)



Pasul 3_____

(Sunteţi aproape acolo!)

Pasul 2_____

(Sunteţi tot mai aproape de destinaţie!)

Pasul 1_____

(Aţi pornit la drum!)

Obstacole posibile: _____

_____

Dacă voi continua pe acest drum,

voi ajunge la destinaţie!