

## Vedomé cvičenie na sebaovládanie: Zvládanie stresu

Toto cvičenie vám a vášmu adolescentovi pomôže naučiť sa zvládať stres tým, že si uvedomíte silné myšlienky a emócie bez toho, aby ste na ne reagovali.

- Každé cvičenie trvá do 10 minút.
- Oboznámte sa s cvičením predtým ako ho použijete spolu s dieťaťom.
- Na vedenie cvičenia použijete skriptá. Upravte štýl podľa potreby.
- Všetky cvičenia začínajú s vedomým dychu po ktorom nasleduje aktivita všímavosti, ktorá učí praktické vedomé schopnosti.
- Každé cvičenie sa končí reflexnými otázkami, ktoré sa majú prediskutovať s dieťaťom. Požiadajte dieťa, aby nezabudlo mlčať, až kým sa nevyslovia reflexné otázky.

### Povedomie o dychu

*Začnime spolu pohodlným držaním tela, aby sme preskúmali, ako zvládať stres tým, že si uvedomíme silné emócie bez toho, aby sme na ne reagovali. Sadnite si rovno a položte ruky na stehná. Zatvorte si oči, alebo jemne hľadte nadol. Začnite dýchať pomaly a hlboko, dnu a von. (pauza)*

*Vykonajte rýchle preskenovanie tela, počínajúc chodidlami, lýtkami, kolenami a nohami. (pauza)*

*Všimnite si vzostup a pokles brucha a hrudníka. (pauza)*

*Uvoľnite si krk a plecia. (pauza)*

*Precíťte svoju tvár, temeno hlavy a chrbát. (pauza)*

*Precíťte sedacie kosti, šľachy a chodidlá. (pauza)*

*Všimnite si všetky myšlienky a emócie, ktoré sa objavujú. (pauza)*

### Aktivita všímavosti

*Myšlienky a emócie prichádzajú a odchádzajú z našich myslí a tel ako také vlaky prichádzajúce do stanice. (pauza)*

*Niekedy však na stanici uviaznu silné myšlienky a emócie a pobudnú s nami chvíľu, kým sa pohneme ďalej. (pauza)*

*Čím dlhšie zostanú v našich myšliach a telách, tým silnejšie môžu rásť a spôsobiť znepokojenie. (pauza)*

*Zhlboka sa nadýchnite a premýšľajte nad silnou myšlienkou alebo emóciou, ktorú ste nedávno zažili. (pauza)*

Všimnite si kde v tele to cítite. (pauza)

Môže to byť napätie alebo strnulosť. (pauza)

Predstavte si tieto myšlienky alebo emócie blížiacie sa k vašej myšli ako vlak prichádzajúci do stanice. (pauza)

Vlak sa tu môže zastaviť a na chvíľu s vami pobudnúť. (pauza)

Namiesto svojich myšlienok a emócií sa zamerajte na dýchanie. (pauza)

Pri dýchaní si predstavte, že ste urobili krok späť a umožnili vlaku prejsť. (pauza)

Nemusíte reagovať na myšlienky a emócie. Nemusíte nastúpiť do vlaku. Myšlienky a emócie sa presunú na ďalšiu stanicu, keď ich necháte voľne prechádzať cez vašu myseľ. (pauza)

Keď bude vlak odchádzať, precíťte vzdialenosť medzi vami a týmito myšlienkami a emóciami. S odchádzajúcim vlakom si všimnite akékoľvek zmiernenie nepohodlia. (pauza)

Na dokončenie aktivity si dáme dva hlboké nádychy.

## Reflexia

Využite túto príležitosť a porozprávajte sa o svojej zdieľanej skúsenosti pomocou nasledujúcich otázok:

### Reflexné otázky

- Čo?** Čo ste si všimli vo svojom tele, keď ste si spomenuli na silnú myšlienku alebo emóciu?
- Čo teda?** Prečo by mohlo byť užitočné predstaviť si silné emócie, ktoré cestujú vlakom?
- Čo teraz?** Ako by ste mohli použiť metaforu vlaku, ktorý vám pomôže, keď sa cítite vystresovaní?