

Vedomé cvičenie na sebaovládanie: Stanovenie cieľov

Toto cvičenie vám a vášmu adolescentovi pomôže pochopiť male kroky potrebné na identifikáciu cieľa a jeho dosiahnutie.

- 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 utíšením a ukludnením sa, kedy zároveň premýšľame o čom je stanovenie a dosiahnutie cieľov. Nájdite si chvíľku a nájdite si pohodlnú polohu, sadnite si vzpriamene a položte ruky na stehná. Zatvorte si oči, alebo jemne hľadte nadol. Pomaly sa zhlboka nadýchnite nosom a podržte, kým napočítam do piatich. Jeden dva tri štyri päť. (pauza)

Položte ruky na brucho. Cítite, ako sa vaše brucho zdvihne, keď dýchate nosom, a keď vydychujete cez ústa, padne smerom k chrbtu. Všimnite si tento pohyb, keď vdychujete (pauza) a vydychujete. (pauza)

Pokračujte dýchaním cez brucho. (pauza)

Aktivita všímavosti

A Popri tom, ako budete nad'alej dýchať pomaly a zhlboka, premýšľajte o cieľi, ktorý by ste si chceli stanoviť a dosiahnuť. (pauza)

Môže to byť niečo ako zlepšenie sa v nejakej zručnosti alebo aj profesijná dráha. (pauza)

Premýšľajte nad krokmi, ktoré sú potrebné na dosiahnutie. (pauza)

Všimnite si, ako sa počas toho cítite. (pauza)

Možno sa budete cítiť nadšení, úzkostliví, ohromení a nervózni z toho, ako začať. (pauza)

Predstavte si svoj cieľ ako destináciu do ktorej cestujete. Môže sa zdať nemožné dostať sa tam na jeden pokus. Porozmýšľajte o krokoch, ktoré možno budete musieť podniknúť ako také zastavenia na tejto ceste. Premýšľajte o prvej zastávke vo svojom itinerári (pauza) Môže byť veľmi ľahké sa do nej dostať, napríklad vytvorením plánu. Predstavte si, že ste sa dostali do tejto prvej zastávky. (pauza)

Všimnite si, ako sa cítite po tom, čo ste sa vydali na cestu. (pauza)

Cieľ už nevyzerá tak ďaleko. Predstavte si svoju ďalšiu zastávku na ceste. (pauza)

Možno je to preskúmavanie niečoho, získanie pomoci alebo precvičenie zručnosti. Všimnite si, ako sa vaše pocity môžu meniť, keď postupujete na ceste k cieľu. (pauza)

Zamyslite sa nad prekážkami, ktoré sa môžu objaviť v priebehu cesty. (pauza)

Predstavte si, že potrebujete pomoc, nájdete alternatívnu trasu a vrátite sa späť na tú správnu cestu. (pauza)

Všímajte si akékoľvek pocity. (pauza)

Predstavte si sami seba na poslednej časti tejto cesty a dosiahnutie cieľa. Môžete sa povzbudiť vyslovením: „Ak zostanem na správnej ceste, dostanem sa do svojho cieľa!“ (pauza)

Všimnite si, ako sa teraz cítite, keď sa obzeráte späť a zbadáte, ako ďaleko ste sa už dostali. (pauza)

Oslávte svoj úspech! (pauza)

Ak máte zatvorené oči, pomaly ich otvorte.

Reflexia

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

Reflexné otázky

- Čo?** Aké pocity ste si všimli, keď ste premýšľali o svojom cieľi a ako ho dosiahnuť?
- Čo teda?** Prečo si myslíte, že predstavenie si dosiahnutia cieľa ako cesty do destinácie so zastávkami môže pomôcť?
- Čo teraz?** Ako by ste mohli riešiť budúce prekážky, ktoré sa môžu objaviť?

