

Vedomé cvičenie na sebauvedomenie: Rozpoznávanie silných stránok

Toto cvičenie vám a vášmu adolescentovi pomôže naučiť sa dôležitosť rozpoznávania a budovania silných stránok s cieľom vybudovať si sebauvedomenie a sebavedomie.

- 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 vedomím 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

Nájdite si chvíľku, aby ste sa dali do čo najviac pohodlnej polohy. Môžete sedieť, stáť alebo si ľahnúť. Ak si zvolíte sed, posad'te sa vzpriamene a položte ruky na stehná. Môžete zavrieť oči alebo ich nechať otvorené a jemne hľadieť nadol. Urobíme si spolu sken tela. Sústreďte svoju pozornosť na svoje dýchanie (pauza)

Začnite pomalým vdýchnutím a výdychom. Skenujte svoje telo, počínajúc chodidlami až po lýtka, kolená a stehná. Všimnite si akékoľvek pocity

Pokračujte skenovaním brucha, hrude a následne rúk, zápästí a prstov, späť k hrudníku a okolo chrbta. (pauza)

Preskenujte krk, tvár a pokračujte až na vrchol hlavy. (pauza)

Zaujímajte sa o všetko, čo si všimnete. (pauza)

Aktivita všímavosti

Pokračujte v dýchaní pomaly a zhlboka. Premýšľajte o niečom, v čom ste dobrí a ste na to hrdí. Čo bolo potrebné na dosiahnutie? (pauza)

Opýtajte sa sami seba: „Čo mám robiť, aby som si vybudoval túto osobnú silnú stránku?“ (pauza)



Predstavte si kroky, ktoré podnikáte, aby ste si vybudovali túto silnú stránku a ako sa cítite, keď sa v tom stávate lepšími. (pauza)

Teraz si predstavte jedno obmedzenie alebo výzvu, ktorej čelíte, a môžete sa v nej zlepšiť. Možno by ste chceli zlepšiť svoj akademický výkon v konkrétnej oblasti. Možno by ste chceli zapracovať na niektorých umeleckých schopnostiach. Možno by ste chceli vylepšiť atletickú zručnosť alebo tanečné schopnosti. Môžete tiež zlepšiť osobnú vlastnosť, napríklad schopnosť spoznať nových ľudí alebo hovoriť pred skupinou. Predstavte si túto oblasť, ktorú chcete vylepšiť. (pauza)

Potom si predstavte, aké kroky by mohli byť potrebné na dosiahnutie tohto cieľa – hoci aj len jeden krok. (pauza)

Možno by ste si povedali: „Chcem byť lepší v športe, takže sa musím naučiť lepšie sa sústrediť a koncentrovať.“ Stavanie na našich silných stránkach a riešenie svojich obmedzení pomocou podnikania krokov buduje naše sebavedomie a sebauvedomenie. Ak máte zatvorené oči, pomaly ich otvorte.

Reflexia

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

Reflexné otázky

- Čo** Aká je jedna z vašich silných stránok? Aké obmedzenie alebo výzvu môžete vylepšiť?
- Čo teda?** Prečo si myslíte, že rozoznanie silných stránok a obmedzení môže vybudovať sebavedomie?
- Čo teraz?** Čo urobíte na zlepšenie svojich silných stránok a čo pri riešení obmedzení?