

## Vedomé cvičenie na sebaovládanie: Sebamotivácia

Toto cvičenie vám a vášmu adolescentovi pomôže naučiť sa, ako budovať sebavedomie pomocou pozitívneho rozprávania, aby ste sa zotavili z neúspechu alebo prekážky.

- Každé cvičenie trvá do 10 minút.
- Oboznámte sa s cvičením predtým ako ho použijete spolu s dieťaťom.
- Na vedenie cvičenia použite 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

*Nájdite si chvíľku, aby ste sa dali do čo najviac pohodlnej polohy a sústred'te sa na použitie rozhovoru samého so sebou na sebamotiváciu pri čelení ťažkým situáciám. Môžete sedieť, stáť alebo si ľahnúť - čokoľvek čo vám príde najlepšie. Ak si vyberiete sedenie, posad'te sa rovno a položte ruky na stehná. Zatvorte si oči, alebo jemne hľad'te nadol. Prevediem vás tým a cvičenie urobím s vami. Začnite dýchať pomaly a zhlboka, dnu a von. (pauza) Položte ruky na brucho. Všimnite si vzostup brucha pri vdýchnutí cez nos (pauza) a pokles brucha, keď vydychujete cez ústa. Zopakujeme to ešte trikrát. (pauza)*

### Aktivita všímavosti

*Pokračujte v rytmickom, vedomom dýchaní. Zamyslite sa nad situáciou, keď ste sa snažili niečo urobiť, a boli ste z toho tak frustrovaní, že ste sa cítili, akoby ste narazili do steny a neexistoval spôsob ako to vyriešiť. (pauza)*

*Mohlo to byť zložité školské zadanie alebo problémy s komunikáciou s priateľom alebo členom rodiny. (pauza)*

*Možno ste sa cítili frustrovaní, sklamaní, deprimovaní alebo nahnevaní. Všimnite si, čo cítite a kde vo svojom tele cítite túto emóciu. (pauza)*

*Keď sa objavia náročné pocity, ako sú tieto, je naozaj ťažké pokračovať v snahe. Hnev nepomôže. Obviňovanie seba alebo iných jednoducho spôsobuje ešte horšie pocity. (pauza)*

*Ak sa pristihnete pri negatívnom rozhovore samého so sebou, môžete sa namiesto toho pokúsiť byť svojím vlastným priateľom. Predstavte si, že si poviete niečo milé a povzbudivé, napríklad: „To je v poriadku. Len som sa chvíľu zasekol, ale dokážem na to prísť.“ (pauza)*

*Všimnite si, aké to je. (pauza)*

*Tento druh rozhovoru samého so sebou vám dáva čas a povolenie na prestávku od situácie, aby ste mohli zistiť, čo robiť ďalej. (pauza)*

*Všimnite si, aké pocity to vo vašom tele vyvoláva, keď ste pokojní a empatickí. (pauza)*

*Positívne rozprávanie samého so sebou v náročných situáciách nám môže poskytnúť silu a kreativitu, aby sme našli najlepší spôsob, ako sa vysporiadať so "stenami", ktorým čelíme. (pauza)*

*Premýšľajte o takejto stene nie ako o prekážke, ale ako o signále na pozastavenie sa, povzbudenie a zváženie iného spôsobu riešenia problému. (pauza)*

*Ak máte zatvorené oči, otvorte ich.*

## Reflexia

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

### Reflexné otázky

- Čo?** Čo ste si všimli na pocitoch, ktoré ste cítili, keď ste si predstavili narazenie na stenu?
- Čo teda?** Prečo si myslíte, že používanie pozitívneho rozhovoru vám môže pomôcť prekonať steny, ktoré sa vyskytnú počas života?
- Čo teraz?** V akých ďalších situáciách vám táto stratégia môže pomôcť?

## Prekonanie steny

