

Vedomé cvičenie na sebauvedomenie: Budovanie sebavedomia

Toto cvičenie vám a vášmu adolescentovi pomôže naučiť sa, ako si budovať sebavedomie uznaním svojich vlastných jedinečných vlastností a schopností.

- 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 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

Začnime spolu tým, že sa vnútorne ukludníme a utíšime na ceste zistiť to, ako nám môže rozprávanie pozitívnych vyhlásení zlepšiť každý jeden deň. Pozitívne vyhlásenia nám pripomínajú naše silné stránky a talenty, vďaka ktorým sme výnimoční. Tieto pozitívne vyhlásenia posilňujú naše sebavedomie – pomáhajú nám pochopiť, že sme dôležití a zruční. (pauza)

Aktivita všímavosti

Vieme, že sme všetci jedineční, unikátni jedinci s vlastnosťami a silnými stránkami, ktoré nám pomáhajú byť dobrými ľuďmi a dosahovať ciele. Toto buduje naše sebavedomie - pocit dôstojnosti a hodnoty. Precíťte ten pocit hodnotnosti vo svojom tele. (pauza)

Môžeme si vybudovať sebadôveru tým, že uznávame svoje silné stránky a vlastnosti a povzbudzujeme sa k sebaučte. Zamyslite sa nad jednou alebo dvoma vecami ohľadom vášho tela, ktoré vám najviac vyhovujú, napríklad farba vlasov alebo očí. Predstavte si, že si poviete kompliment, rovnako ako by ste ho povedali dobrému priateľovi. (pauza)

Všimnite si, ako sa cítite po tom, čo si vzdáte kompliment. Jedným zo spôsobov, ako sa pochváliť za svoje kvality a schopnosti, je povedať pozitívne vyhlásenie samému sebe. Použite vyhlásenie typu: „Som (kvalita) a schopný (zručnosť).“ Napríklad: „Som milý a schopný dobre počúvať.“ (pauza)

Teraz použite výzvu, ktorú sme sa práve naučili, hovoriac si: „Ja som“, za ktorou nasleduje jedna z vašich vlastností. Potom opíšte jednu z vašich schopností, talentov, zručností. Napríklad: „Som športový typ a schopný hrať dobre futbal.“ Toto sebaopactenie sa môže týkať športu, školy, umenia, hudby, vzťahových schopností alebo čohokoľvek iného. Premýšľajte nad vlastnosťou a dajte si najavo kompliment: Som ____ a schopný _____. (pauza)

Skúsme ďalšiu. (pauza)

Precítte pocit, ktorý vo vás vyvoláva vzdávanie si komplimentov. (pauza)

Predstavte si, že si zvyknete na dávanie komplimentov k dobrým vlastnostiam a schopnostiam, ktoré máte a budujete si tak sebadôveru. Na dokončenie činnosti sa zhlboka nadýchnite. Ak máte zatvorené oči, pomaly ich otvorte.

Reflexia

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

Reflexné otázky

- | | |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|
| Čo? | Čo ste si všimli, že sa dialo vo vašom tele, keď ste si dali kompliment? |
| Čo teda? | Prečo si myslíte, že by bolo dobré dávať si komplimenty? |
| Čo teraz? | Kedy si môžete pravidelne dávať komplimenty? |