

Vedomé cvičenie na sebauvedomenie: Identifikácia pocitov

Jednou z najdôležitejších zručností pre duševné zdravie a pohodu je schopnosť identifikovať, čo cítite a ako sú pocity vyjadrené v tele. Toto cvičenie vám a vášmu adolescentovi pomôže preskúmať, čo cítite v akomkoľvek okamihu a ako sa tento pocit prejavuje výrazmi tváre a držaním tela.

- 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 nevysslovia reflexné otázky.

Povedomie o dychu

Dnes si precvičíme cvičenie všímavosti, ktoré nám pomôže preskúmať naše pocity a dať tieto pocity najavo výrazmi tváre a držaním tela. Takto sa môžeme lepšie spoznať a naladiť na pocity druhých. Nájdite si pohodlné miesto na sedenie, posad'te sa vzpriamene a položte ruky na stehná. Ak chcete stáť alebo si ľahnúť, nájdite si polohu, ktorá bude pohodlná po dobu niekoľkých minút. Zatvorte oči, alebo len v tichosti hľad'te nadol. Začnite upriamovať vašu pozornosť na dýchanie. (pauza)

Začnite si všímať rytmus dychu keď sa nadychujete nosom a vydychujete ústami. Akonáhle si uvedomíte tento rytmus, začnite dýchať hlbšie, privádzajte vzduch do brucha pri vdýchnutí a poriadne ho uvoľnite pri výdychu, čím sa vaše brucho môže vrátiť späť smerom k chrbtici. (pauza)

Aktivita všímavosti

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

Pokračujte skenovaním brucha, hrude a následne rúk, zápästí a prstov. (pauza)

Pokračujte späť k hrudníku a okolo chrbta. (pauza)

Preskenujte krk, tvár a pokračujte až na vrchol hlavy. Zaujímajte sa o všetky pocity, ktoré si všimnete. (pauza)

Možno ste po skenovaní tela cítili veľa rôznych emócií. Jedným zo spôsobov, ako môžeme identifikovať emócie, je venovať pozornosť tomu, čo cítime vo vlastnom tele, a dať tomuto pocitu slovné pomenovanie. Potom si viac uvedomujeme súvislosti medzi emóciami, telom a našim vyjadrením týchto emócií. Začnem postupne vyvolávať slová pomenujúce emócie. Keď započujete jednotlivú emóciu, znázorníte mi ju použitím tváre a reči tela. Napríklad, ak poviem šťastný, ukážete mi ako by mohol vyzerat' šťastný človek. (pauza)

Vyslovte niekoľko emocionálnych slov a medzi jednotlivými slovami použite pauzu, aby ste dali svojmu adolescentovi čas na zobrazenie tejto emócie. Možno si to aj vy budete chcieť skúsiť. Príklady emócií zahŕňajú: šťastný, smutný, vystrašený, nahnevaný, netrpezlivý, hrdý, ustarostený, frustrovaný, zmätený, nadšený, vyčerpaný.

Trikrát sa zhlboka sa nadýchneme. Ak máte zatvorené oči, pomaly ich otvorte. (pauza)

Reflexia

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

Reflexné otázky

- Čo?** Čo ste si dnes všimli o spojitosti medzi emóciami a spôsobom, akým ich vyjadruje vaša tvár a telo?
- Čo teda?** Prečo si myslíte, že je dôležité identifikovať a pomenovať svoje emócie a vedieť, ako vyzerajú a aké to je cítiť ich? Prečo si myslíte, že by to mohlo byť dôležité pre vzťahy?
- Čo teraz?** Čo vám pomôže rozoznať emócie, keď ich cítite a vyjadrujete?