

Vedomé cvičenie na sebaovládanie: Odpovedanie pomocou metódy S.T.O.P.

Toto cvičenie pomáha pri riadení našich impulzov, keď čelíme silným pocitom tým, že identifikujeme pocity, ktoré začínajú ako náročné myšlienky, použijeme pauzu, aby sa prerušil reťazec „myslenie-pocit-čin“, a zameníme tieto myšlienky tak, aby sme konali pozitívne.

- 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.

Breath Awareness

Dnes sa zamerajme na vedomé schopnosti pozastavenia sa, keď čelíme náročnej situácii, aby sme mohli reagovať pozitívne. Nájdite si pohodlnú polohu, posad'te sa vzpriamene a položte ruky na stehná. Zatvorte si oči, alebo jemne hľad'te nadol. Ak si chcete ľahnúť alebo sa postaviť, uistite sa, že ste v pohodlnej polohe, ktorú môžete udržať niekoľko minút. Dýchajte pomaly a hlboko do nosa a von z úst (3x). (pauza)

Aktivita všímavosti

Ako už vieme, môžeme mať pocit akoby sme cestovali životom vysokou rýchlosťou. Tolko činností môže spôsobiť, že budeme reagovať bez premýšľania a povieme alebo urobíme niečo, čo neskôr budeme ľutovať. (pauza)

Premýšľajte o situácii, keď ste v zhone rýchlo reagovali na niečo. (pauza)

Napríklad, niekto sa k vám nesprával férovo alebo vás kritizoval na verejnosti. (pauza)

Možno ste potom povedali alebo urobili niečo, čo ste neskôr ľutovali. (pauza)

Vaše silné myšlienky a emócie spôsobili, že ste išli plnou parou vpred bez použitia brzdy. V týchto situáciách si neuvedomujeme, že vlastne máme čas na použitie takej brzdy. Môžeme použiť STOPku na pozastavenie a zvoliť si odpoveď. (pauza)

STOPka znamená fyzicky zastaviť myslenie alebo konanie, nadýchnuť sa, pozorovať, aké pocity vo vás situácia vyvoláva, potom postupovať s vedomím, ktoré vám pomôže vyriešiť problém. Precíťte, aké by to bolo zastaviť činnosť alebo myšlienku. (pauza)

Precítte, aké to je pozorovať niečo ticho a objektívne. (pauza)

Predstavte si, aké to bude keď si zvolíte čas na výber reakcie a nie urýchlenu reakciu. Teraz si predstavte, že ste späť v tejto stresujúcej situácii a chystáte sa reagovať. (pauza)

Predstavte si, že tentoraz ale dupnete na brzdy a použijete STOPku. (pauza)

V tom okamihu zastavte činnosť (pauza), nadýchnite sa (pauza), sledujte, ako sa cítite (pauza), a pokračujte v pozitívnej a užitočnej reakcii. (pauza)

Všimnite si akékoľvek zmeny v tom, ako sa teraz správa vaša myseľ a telo. (pauza)

Metódu STOPky môžete použiť v každej situácii v ktorej máte pocit, že sa vám to vymyká spod kontroly. (pauza)

Zhlboka sa 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 odohrávalo vo vašom tele a aké máte pocity, keď ste počas tohto cvičenia praktizovali štyri časti metódy STOP?
- Čo teda?** Prečo si myslíte, že by bolo užitočné použiť metódu STOP v náročných situáciách?
- Čo teraz?** Aké sú ďalšie príklady, kedy by ste mohli použiť metódu STOP?

Reagovanie pomocou metódy STOP



S—**STOP**. Prestaň s akoukoľvek činnosťou

T—**TAKE**. Nadýchni sa

O—**OBSERVE**. Sleduj ako sa cítiš

P—**PROCEED**. Postupuj opatrne s použitím užitočnej reakcie.