

Tipy na vykonávanie cvičení všímavosti s adolescentami

V tomto štádiu života sa dospievajúci začínajú viac orientovať na seba a sú schopní uvažovať abstraktne. Dokážu rozpoznať, identifikovať, pozorovať a označiť myšlienky a pocity a ich rozvíjajúce sa jazykové zručnosti im pomáhajú vyjadrovať a reflektovať tieto myšlienky a pocity. Pretože však dospievanie je najrýchlejším obdobím rastu a rozvoja, myšlienky a pocity sa môžu stať ohromujúcimi a mätúcimi. Preto všímavosť a ďalšie samoregulačné praktiky pomáhajú adolescentom prosperovať a zvládať stres, úzkosť, depresiu a návykové správanie, ktoré sa môžu objaviť počas tohto obdobia. Okrem toho adolescenti potrebujú samostatnosť a slobodu voľby, aby cítili, že majú určitú kontrolu nad svojimi skúsenosťami.

Cvičenia všímavosti môžu byť prospešné pri praktizovaní rodinou ako aj individuálnych cvičení s dieťaťom.

Toto sú jednoduché tipy na zapojenie adolescentov do cvičení s vedomím:

VYSKÚŠAJTE SI CVIČENIA NA VLASTNEJ KOŽI. Cvičenia je vždy najlepšie urobiť sami pred ich zdieľaním s vaším adolescentom, aby ste boli s nimi oboznámení. Vykonaním týchto cvičení sami zistíte, že sa stávate trpezlivejším a pohotovejším rodičom. Všimnite si, ako vaše pokojné správanie podporuje sociálne, emocionálne a vzdelávacie potreby vášho adolescenta. Všímavosť je aj pre dospelých!

PREDSTAVTE VŠÍMAVOŠŤ AKO ZÁBAVNÚ AKTIVITU. Povedzte svojmu adolescentovi, že pre neho máte nejaké zaujímavé cvičenia, ktoré môžete spolu vypracovať, aby ste zvládli stres a mali dobrý deň. Využite tieto cvičenia na strávenie spoločného času.

ZÚČASTNITE SA ICH S ADOLESCENTOM. Dajte adolescentovi vedieť, že sa týchto cvičení zúčastníte spolu s nimi. Adolescenti s väčšou pravdepodobnosťou vykonajú tieto cvičenia, ak ich budete spoločne zdieľať.

NÁJDITE TICHÉ A POHODLNÉ MIESTO. Nájdite miesto s dostatkom priestoru a bez rozptyľovania. Ideálny je tichý priestor, pretože podporuje obrátenie pozornosti do vnútra. Niektorí ľudia radi stlmia svetlá. Vypnite všetky médiá, pokiaľ sa na pozadí nerozhodnete hrať jemnú inštrumentálnu hudbu.

PROSTREDNÍCTVOM POSTOJA A REFLEXIE PODPORUJTE AUTONÓMIU A MOŽNOSŤ VOĽBY. Dajte sa do vedomého držania tela, ktoré je vo všeobecnosti pohodlné, a to buď na stoličke, alebo so skríženými nohami v "tureckom sede". Sadnite si vzpriamene s rukami na stehnách. Nechajte dieťa zvoliť si, či si zavrie oči alebo bude jemne hľadiť smerom nadol. Keďže táto veková skupina má rada autonómiu a možnosť výberu, môžete im dať možnosť vybrať si, či chcú sedieť, ležať alebo stáť. Pri ležaní alebo státí požiadajte dieťa o to, aby si našlo pohodlnú polohu, ktorú je možné udržať do 10 minút. Na konci cvičenia nechajte dieťa vybrať spôsob, akým vykoná reflexiu - písanie, hovorenie, kreslenie atď.

VYTVORTE DENNÝ NÁVYK. Adolescents like to mix things up. Choose a couple of times in the course of the day where mindfulness could become a powerful daily habit. Sometimes you can do it after breakfast and sometimes before bed. If you get a schedule going, soon you will both become better at expressing feelings, maintaining self-control, listening, and having positive relationships.