

Vedomé cvičenie na sebauvedomenie: Presné sebaopoznanie

Toto cvičenie vám a vášmu adolescentovi pomôže naučiť sa hodnotu komplimentu pre zvýšenie presného sebaopoznania pozitívnych vlastností a zručností.

- 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.

Povedomie o dychu

Začnime spolu tým že sa vnútorne uklúdime na ceste zistiť, ako si môžeme vďaka komplimentom za naše pozitívne vlastnosti a schopnosti vybudovať presné sebaopoznanie. Dajme sa do pohodlnej polohy. Môže to byť sedenie, státie alebo ležanie. Ak si vyberiete sedenie, sadnite si vzpriamene a položte ruky na stehná. Zatvorte si oči, alebo jemne hľadte nadol. Dýchajte pomaly a zhlboka - trikrát do nosa a výdych ústami. (pauza)

Vo hlave pomaly robte skenovanie celého tela, počínajúc nohami, až po lýtka, kolená a stehná. (pauza)

Všímajte si akúkoľvek ťažkosť či ľahkosť. (pauza)

Pokračujte v skenovaní brucha, hrude a smerom von cez ruky, zápästia a prsty. (pauza)

Následne preskenujte hrudník a chrbát. (pauza)

Chod'te pomaly nahor po krku, cez tvár až po temeno hlavy. (pauza)

Aktivita všímavosti

Keď budete dýchať pomaly a hlboko, premýšľajte o niektorých svojich schopnostiach, vďaka ktorým ste tým, kým ste. Je normálne byť na seba tvrdý a sústrediť sa na svoje slabšie črty. Presné sebaopoznanie však znamená jasnú predstavu o svojich pozitívnych vlastnostiach a schopnostiach, pretože z nás robia toho, kým skutočne sme. Zamyslite sa nad niektorými kvalitami, na ktoré ste hrdí, napríklad užitočnosť, láskavosť a kompetentnosť. (pauza)

Akými spôsobmi pomáhate rodine alebo komunite? (pauza)

Aké zručnosti ste si vyvinuli? Napríklad dobré výsledky v škole, hranie na hudobnom nástroji, spev, kreslenie alebo športovanie? (pauza)

Predstavte si, že demonštrujete jednu z vlastností alebo schopností, za ktoré by ste sa mohli pochváliť. Pomocou pozitívneho vyhlásenia môžete povedať niečo pozitívne sami pre seba. Začnite svoj výrok svojím menom a povedzte: „(meno) je _____ (vlastnosť) a schopný _____ (zručnosť). Napríklad „(meno) je láskavý a je schopný dobre počúvať.“ Ďalším príkladom je „(meno) je šikovný a schopný dosahovať dobré výsledky v škole.“ Teraz to urobte sami na seba. Predstavte si, že preukazujete vlastnosť alebo vykonávate zručnosť na ktorú ste hrdí. Doplňte vetu tak, aby ste vytvorili kompliment sami pre seba. (pauza)

Presné sebaopoznanie znamená poznať svoje pozitívne vlastnosti a zručnosti, ako aj svoje nedostatky a zamerať sa na dobré veci, ktoré prinášame do života. 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, keď ste si spomenuli na svoje pozitívne vlastnosti a zručnosti?
- Čo teda?** Prečo si myslíte, že komplimenty vzdané samým sebe môžu pomôcť vybudovať presné sebaopoznanie?
- Čo teraz?** Ako využijete túto schopnosť dávať komplimenty za pozitívne vlastnosti a zručnosti?