

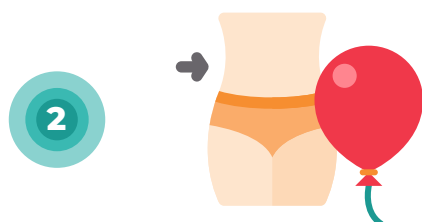
Seberegulace

Pro děti 5–11 let



Setřes ze sebe, o co nestojíš!

Napětí, které se hromadí v těle, **je dobré ze sebe SETŘÁST**.
Střídavě si vyklepej nohy. Pak si můžeš vyklepat paže, prsty a zápěstí.
Nakonec zatřes hlavou. **Na závěr zatřes celým tělem.**
Zmizela aspoň část ošklivých pocitů?



Břicho je balónek!

Uvědom si, jak se ti **břicho při dýchání zdvihá a zase klesá.**
Vidíš, že se podobá balónku, který můžeš NAFOUKNOUT?
Zopakuj toto cvičení pětkrát.



Vyskoč jako popcorn!

Lehni si na podlahu do klubíčka. Představ si, že jsi zrnko kukuřice,
které se v hrnci zahřívá (asi 10 vteřin). **Najednou PRASKNEŠ a vyskočíš**
do vzduchu – jako popcorn! Opakuj pětkrát až patnáctkrát.

Seberegulace

Pro děti 5–18 let

1



Úsměv

Někdy může být **radost zdrojem úsměvu**, jindy může být úsměv zdrojem radosti. (Thích Nhất Hạnh, buddhistický mnich)

Zavři oči, USMĚJ SE a zamysli se nad tím, co se s tebou při úsměvu děje...

2



Mraky na obloze

Představ si, že tvoje **myšlenky jsou mraky plující po obloze**. Chvilí je ve svých představách pozoruj. **Soustřed' se jen na ně a nech je po nebi POMALU PLYNOUT.**

3



TEĎ!

Pětkrát se nadechni a vydechni, **přitom se soustřed' jen na DÝCHÁNÍ**. Tvoje tělo je pevné jako skála, tvůj dech plyne jako moře. **Mysl máš otevřenou a svobodnou jako mraky na obloze.**

Seberegulace

ičosiv

Pro děti 9–18 let

1



Dopadne to dobře!

Vzpomeň si na OKAMŽIK, kdy se ti podařilo překonat něco obtížného.

Připomeň si ten pocit.

4



Můj květinový záhon

Představ si krásný květinový záhon. Odpočíváš v houpací síti a přitom se po záhonu rozhlížíš.

Po tváři tě hladí jemný vánek. Kolem prozpěvují ptáci a ty cítíš vůni květin. **Jsi úplně V KLIDU a celé tělo máš uvolněné.**

2



Hudba ve mně!

Pusť si oblíbenou veselou písničku!

Uvědom si, jaký má rytmus a melodii.

Vyber si v ní jeden hudební nástroj nebo hlas a soustřed' se na něj! **Uvědom si energii ve svém těle.** Chce se ti tancovat? **TANCUJ!**

5



Zatni a uvolni svaly

Soustřed' se na nějakou část svého těla a ze všech sil v ní **ZATNI SVALY**, až budou pevné, jako by byly z kamene (např. v celém těle, nebo jen v paži, v ruce, ve tváři). **Zatnutí s výdechem povol.** Opakuj několikrát. **Uvědom si, co cítíš před zatnutím svalů, během zatínání i po jejich povolení.**

3



Dech jako kotva

Zavři oči a soustřed' se na svůj dech.

Několikrát se pomalu nadechni nosem a vydechni ústy. **Představ si, že tvůj DECH JE KOTVA, která drží za větrného počasí lod' na místě.** Dech je kotva, která tě podrží, i když kolem tebe nebo v tobě zuří bouře.

Dýchání ti pomůže při stresu, vzteku, strachu i smutku.

6



Mimořádná síla

Jsi v obtížné situaci a potřebuješ mimořádnou sílu? Zkus toto cvičení:

Nadechni se a představ si, že vidíš PŘED SEBOU HORU. Řekni si v duchu nebo nahlas:

„Vidím před sebou horu.“ Vydechni a představ si, že **máš její velkou sílu.** Řekni si v duchu nebo nahlas: **„Cítím v sobě velkou sílu.“**