

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

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...

Mraky na obloze

Představ si, že tvoje myšlenky jsou mraky plující po obloze. Chvíli je ve svých představách pozoruj. Soustřed' se jen na ně a nech je po nebi pomalu plynout.

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 pro děti

9-18 let

Dopadne to dobře!

Vzpomeň si na okamžik, kdy se ti podařilo překonat něco obtížného. Připomeň si ten pocit.

Hudba ve mně!

Pust' si oblíbenou veselou písničku!

- Uvědom si, jaký má rytmus a melodii.
- Vyber si v ní jeden hudební nástroj nebo hlas a soustřeď se na něj!
- Uvědom si energii ve svém těle.

Chce se ti tancovat? TANCUJ!

Dech jako kotva

Zavři oči a soustřeď se na svůj dech. Několikrát se pomalu nadechni nosem a vydechni ústy. Představ si, že tvůj dech je kotva, která drží za větrného počasí loď 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.

Zatni a uvolni svaly

Soustřeď 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.

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.

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.“