

Seberegulace

Pro děti 5–11 let

1

Setřes ze sebe, o co nestojíš!

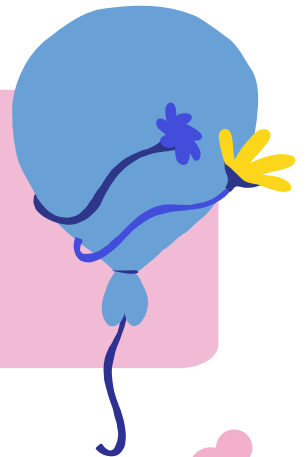
Napětí, které se hromadí v těle, je dobré ze sebe **SETŘÁST**. Střídavě si vyklepej nohy. Pak si můžeš vyklepat paže, prsty a zápěstí. Nakonec zatřes hlavou. Na závěr zatřes celým tělem. Zmizela aspoň část ošklivých pocitů?



2

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.



3

Vyskoč jako popcorn!

Lehni si na podlahu do klubíčka. Představ si, že jsi zrno 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

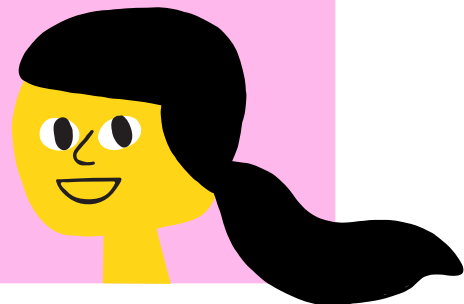
1

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**. Chvíli je ve svých představách pozoruj.

Soustřeď se jen na ně a nech je po nebi POMALU PLYNOUT.



3

Ted'!

Pětkrát se nadechni a vydechni, **přitom se soustřeď 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

1

Dopadne to dobře!

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

2

Hudba ve mně

Pusť si oblíbenou veselou písničku a 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!**

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 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.**

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.**

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.**

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.**“