

# Co cítím?

## Všímavost vůči tělesným pocitům

### 1. ÚROVEŇ Úvod do mindfulness

**Co budete potřebovat:** Nejsou zapotřebí žádné pomůcky

**Délka aktivity:** 15 minut

**Vhodný počet osob:** 1 až 5

### VEDENÍ AKTIVITY

1. Popovídejte si s dospívajícími o tom, že důležitou stránkou mindfulness je všímavost vůči tělesným pocitům.
2. Řekněte jim, aby si našli pohodlné místočko k sezení, a pokud chtějí, mohou zavřít oči.
3. Až se několikrát zhluboka nadechnou, vyzvěte je, aby se soustředili na svůj dech.
4. Požádejte je, aby věnovali pozornost všem pocitům, které zakoušejí. Řekněte jim, ať si jich pouze všímají, ať je neposuzují ani se je nepokoušejí změnit.
5. Vydávejte jemné pokyny, například: „Jestliže si všimnete, že se vám roz-toulaly myšlenky, nenásilně opět soustřeďte pozornost na svůj dech.“
6. Po 3 až 5 minutách dospívající požádejte, aby otevřeli oči a znovu se zorientovali.

### OTÁZKY K DISKUSI

- ▶ Jaké pocity jste během tohoto cvičení prožívali?
- ▶ Připadalo vám posedět pár minut v klidu snadné, nebo obtížné? Proč?
- ▶ V čem by pro vás mohlo být prospěšné, kdybyste si více začali uvědomovat svoje tělesné pocity?

### ODBORNÉ RADY

- ▶ Někteřým teenagerům je nepříjemné sedět delší dobu v klidu. Dejte jim najevo, že nevdí, když otevřou oči nebo si dají pauzu.
- ▶ Připomeňte jim, že jsou na bezpečném místě, kde je nikdo nesoudí.
- ▶ Ujistěte je, že veškeré pocity, které mají, jsou naprosto v pořádku.

# Překážkový běh

## Pomoc dospívajícím radovat se z vlastních úspěchů

### 1. ÚROVEŇ Pochopení sebeúcty

**Co budete potřebovat:** Malířskou (maskovací) pásku, drobné odměny nebo diplomy

**Délka aktivity:** 10 až 15 minut      **Vhodný počet osob:** 1 až 5

**Příprava:** Nalepte na podlahu pět až sedm proužků malířské pásky, které budou představovat překážky.

### VEDENÍ AKTIVITY

1. Popovídejte si o tom, jak oslava nedávných úspěchů či „vítězství“ může přispět ke změně negativní perspektivy na pozitivní. Vybidněte dospívající, aby uvedli příklady takových „vítězství“.
2. Vysvětlíte jim, že každý proužek malířské pásky představuje výzvu nebo překážku, s kterou se v životě setkali. Aby ji mohli „přeskočit“, musejí uvést nějaké svoje nedávné „vítězství“.
3. Dospívající mají nad každým kouskem pásky probrat nějaký náročný úkol, s kterým se setkali. Mohou ji překročit pouze tehdy, když pohovoří o tom, jak překonali nějakou překážku k „vítězství“.
4. Až zdolají všechny překážky, dejte jim malou odměnu nebo diplom jako vyznamenání za to, že oslavují pozitivní úspěchy.

### OTÁZKY K DISKUSI

- ▶ Jak se cítíte, když jste se zamysleli nad svými nedávnými vítězstvími?
- ▶ Na jaké nedávné úspěchy jste nejhrdější?
- ▶ Jak můžete oslavit zdolání různých životních překážek?

### ODBORNÉ RADY

- ▶ Připomeňte dospívajícím, že i malé úspěchy se počítají. Každé vítězství je zdolání překážky.
- ▶ Pokud je na to čas, vyzvěte je, aby uvedli příklad, kdy nedosáhli osobního „vítězství“, a navrhněte jim, jak by k dané situaci mohli přistupovat jinak.
- ▶ Každý prožívá úspěch po svém – určitě zasáhněte, pokud někdo zlehčuje nebo znevažuje vítězství ostatních.

# Aktivní naslouchání

## Využití aktivního naslouchání, abychom lépe poznali druhé

### 1. ÚROVEŇ Základy komunikace

**Co budete potřebovat:** Nejsou zapotřebí žádné pomůcky

**Délka aktivity:** 15 až 20 minut      **Vhodný počet osob:** 2 až 10

#### VEDENÍ AKTIVITY

1. Při **aktivním naslouchání** se zaměříme na to, abychom sledovali, co druhá osoba říká, a zapamatovali si to, a tak lépe pochopili její sdělení. Definujte tuto techniku naslouchání a uveďte některé příklady dovedností aktivního naslouchání, například pohled do očí (oční kontakt) a parafrázování.
2. Požádejte teenagery, aby předvedli aktivní a/nebo špatné naslouchání.
3. Rozdělte členy skupiny do dvojic. Jeden z dvojice se představí, zatímco druhý aktivně naslouchá. Tomu, který se představuje, dejte tři minuty, aby o sobě něco řekl.
4. Po třech minutách aktivně naslouchající představí své protějšky ostatním.
5. Poté si vymění role a postup zopakují.
6. Popovídejte si o tom, jak jim aktivní naslouchání pomohlo více se dozvědět o svém partnerovi/partnerce.

#### OTÁZKY K DISKUSI

- ▶ Jaké dovednosti aktivního naslouchání pro vás byly náročné, nebo naopak snadné?
- ▶ Jaké to bylo, když váš protějšek aktivně naslouchal, zatímco jste mluvili o sobě?
- ▶ Jak může aktivní naslouchání přispět ke zlepšení komunikace?

#### ODBORNÉ RADY

- ▶ Pokud je to možné, vytvořte dvojice dospívajících, kteří se navzájem moc dobře neznají.
- ▶ Pro rozprůdění rozhovoru poskytněte členům skupiny seznam věcí, které o sobě mohou říct.
- ▶ Po ukončení hry uveďte některé pozitivní příklady aktivního naslouchání, kterých jste si všimli.

# Dobry a špatny stres

## Prozkoumani bežnych stresoru a rozpoznani dobrého a špatného stresu

### 1. ÚROVEŇ Pochopení stresu

**Co budete potřebovat:** Tužky a papír; bílou magnetickou tabuli stíratelnou zasucha a fixy

**Délka aktivity:** 15 až 20 minut      **Vhodný počet osob:** 1 až 6

### VEDENÍ AKTIVITY

1. Definujte stres a popovídejte si o tom, že je součástí každodenního života – a obzvláště pro teenagery.
2. Dejte členům skupiny pár minut, aby se zamysleli nad stresovými faktory (stresory) ve svém životě a napsali je na papír.
3. Definujte **dobry stres** – krátkodobé stresory, které nás nutí k soustředění a zlepšují výkon, například nástup do nového zaměstnání.
4. Definujte **špatny stres** – dlouhodobé, chronické stresory, které způsobují úzkost a nepříjemné pocity a mohou zhoršovat výkon, například přetrvávající rodinné potíže.
5. Bílou magnetickou tabuli stíratelnou zasucha rozdělte na dvě části: dobrý stres a špatný stres.
6. Požádejte účastníky, aby na tabuli uvedli tři příklady ze seznamu stresorů.
7. Na závěr proberte výsledky této aktivity.

### OTÁZKY K DISKUSI

- ▶ Jak poznáte rozdíl mezi dobrým a špatným stresem?
- ▶ Rozpoznali jste nějaké časté stresory? Jaké?
- ▶ Můžete díky pochopení, co je dobrý a špatný stres, lépe zvládat životní situace? Jak vám to může pomoci?

### ODBORNÉ RADY

- ▶ Uveďte několik příkladů dobrého a špatného stresu, abyste dospívajícím pomohli pochopit, o co jde.
- ▶ Jestliže se teenageři zdráhají hovořit o svých osobních stresorech, vyberte příklady anonymně a nechte je, aby je zařadili do příslušné kategorie.
- ▶ Vysvětlíte, že každý reaguje na stres jinak, takže každá odpověď závisí na daném jednotlivci.

# Vybíjení zlosti

## Rozpoznávání přínosných způsobů vybití zlosti

### 1. ÚROVEŇ Pochopení zlosti

**Co budete potřebovat:** Rekvizity pro hraní rolí (jsou-li k dispozici)

**Délka aktivity:** 15 až 20 minut      **Vhodný počet osob:** 2 až 10

### VEDENÍ AKTIVITY

1. Proberte, jak se lidé vyrovnávají se zlostí. Požádejte teenagery, aby uvedli pozitivní i negativní příklady vybití zlosti.
2. Řekněte jim, aby vytvořili dvojice.
3. Každé dvojici přidejte běžný scénář vybití zlosti, například při přehlížení nebo neúctě. Řekněte jim, aby zdůraznili negativní vybití zlosti.
4. Dejte jim pár minut, aby ve dvojici probrali své role.
5. Na každou scénku vyhradte 3 minuty.
6. Po každé scénce proberte, jak by se daná situace dala zvládnout vhodněji.

### OTÁZKY K DISKUSI

- ▶ Jaké běžné způsoby vybíjení zlosti jste dnes viděli?
- ▶ Jak vám bylo, když si na vás někdo vybíjel zlost?
- ▶ Které scénky byly nejpřekvapivější? Proč?
- ▶ V čem vám může nalezení produktivních způsobů, jak se vypořádat s agresivním chováním, pomoci zvládnout situaci klidněji?

### ODBORNÉ RADY

- ▶ Stanovte pro scénky základní pravidla (například respektování osobního prostoru druhých), abyste zajistili úctu a bezpečnost pro všechny ve skupině.
- ▶ Přerušete scénku, jestli si myslíte, že to někoho rozrušilo nebo že někdo překračuje hranice stanovené základními pravidly.
- ▶ Nabídněte podněty a nápady, aby dvojice sehrály propracované postavy, a ne jen obecné příklady.

# Jsme propojeni

## Pocit většího spojení s druhými

### 1. ÚROVEŇ Rychlé zlepšováky nálady

**Co budete potřebovat:** Míč

**Délka aktivity:** 15 až 20 minut

**Vhodný počet osob:** 4 až 10

### VEDENÍ AKTIVITY

1. Nejprve si s účastníky popovídejte na toto téma: čím lépe poznáváme druhé, tím více zjišťujeme, co máme společného. Propojení zmírňuje pocity izolace.
2. Skupina utvoří kruh s nejméně metrovými odstupy.
3. Jednomu členovi skupiny dejte do ruky míč a vyzvěte ho, aby řekl něco o své oblíbené činnosti, například: „Moc rád hraju tenis.“
4. Potom míč hodí někomu jinému v kruhu.
5. Tato osoba míč chytí a řekne něco, co souvisí s první větou. Například: „Taky mám rád tenis, ale mnohem víc mě baví fotbal.“
6. Hra probíhá až do uplynutí stanovené časové lhůty.

### OTÁZKY K DISKUSI

- ▶ Co jste se dnes dozvěděli o ostatních lidech ve skupině?
- ▶ Zjistili jste, že máte s ostatními něco společného? Co to je?
- ▶ Může vám zjištění, že máte se svými vrstevníky více společného, nějak pomoci při zvládnání deprese? Jak?

### ODBORNÉ RADY

- ▶ Jestliže někdo s předchozí větou nenachází nic společného, může ji prostě jen vzít na vědomí a dodat vlastní názor. Například: „Malovat jsem ještě nezkoušela, ale opravdu moc ráda trávím čas v přírodě.“
- ▶ Nabádejte účastníky, aby předchozí větu rozvedli. Například: „Taky mě baví hrát videohry. Nejradši mám hru...“
- ▶ Hru lze prodloužit uvedením dalších témat, jako jsou například oblíbená jídla nebo vzpomínky z dětství.

# Sdílení vlastního příběhu

## Psaní deníku pro sdílení traumatické zkušenosti a zahájení léčivého procesu

### 1. ÚROVEŇ Pochopení traumatu

**Co budete potřebovat:** Tužky, papír a zvýrazňovače

**Délka aktivity:** 20 až 25 minut      **Vhodný počet osob:** 1

### VEDENÍ AKTIVITY

1. Vysvětlíte, že o traumatických zážitcích se lidem často těžko mluví. Psaní může být skvělý způsob, jak si utřídit myšlenky a emoce spojené s traumatem.
2. Pomocí následujících otázek provedte teenagery procesem psaní o prožitém traumatu. Ujistěte je, že je zcela na nich, s čím se svěří. Na každou otázku nechte 3 až 5 minut.
  - Jaké jsou moje současné myšlenky na trauma, které jsem prožil/a?
  - Na jakých pocitech ohledně traumatu nyní lpím?
  - Jak bych se od těchto pocitů mohl/a oprostit?
  - Brání mi minulé trauma žít naplno?
  - Jsem teď silnější člověk než před traumatem?
  - Co jsem se o sobě dozvěděl/a od té doby, co jsem prožil/a trauma?
3. Až budou mít napsané odpovědi, ujistěte je, že se v rozhovoru mohou zaměřit pouze na ty odpovědi, které chtějí sdílet.

### OTÁZKY K DISKUSI

- ▶ Pomohlo vám psaní o traumatu? Jak?
- ▶ Jaké jste měli během psaní postřehy?
- ▶ Jak může sdílení traumatu zahájit léčivý proces?

### ODBORNÉ RADY

- ▶ U této aktivity je žádoucí, aby terapeut již měl nějaké zkušenosti s klienty, kteří prožili trauma.
- ▶ Psaní o traumatické události může v dospívajících vzbuzovat silné emoce. Poskytněte jim podporu a povzbuzení.
- ▶ Potvrďte platnost veškerých prožívaných emocí a pomozte jim přijít na to, co mají dělat dál.