

### 3. Vytvořte si to!



Zaměření na životní pohodu:

- Sebeuvědomění
- Sebepečivost
- Samostatnost

Příklady získaných nebo upevněných osobních dovedností:

- Porozumění a používání neverbální komunikace
- Soustředění
- Pozorování
- Samostatné myšlení

Příklady obecného/sociálního učení:

- Přizpůsobivost
- Dramatické vnímání

#### Jak hrát

Hráči stojí v kruhu. Koordinátor hry pantomimicky předvede, jak si sundává klobouk, a předá tento imaginární předmět hráči A. Ten klobouk promění v něco jiného (např. mísu nebo model lodi) a pantomimicky předvede, jak tento nový předmět používá nebo jak si s ním hraje. Poté ho předá hráči B. Když předmět oběhne celý kruh, koordinátor hry si ho vezme zpět a opět si ho nasadí jako klobouk. Hráči se mezi jednotlivými proměnami předmětu snaží najít pojítka.

#### Možné úpravy hry

- Všem hráčům v kruhu postupně předejte stejný imaginární předmět s pokynem, aby ho každý z nich použil jiným způsobem.

#### O čem si povídat

V této hře hráči využívají svou představivost a kreativitu, aby přišli s různými nápady. Jakým způsobem využíváte svou představivost v každodenním životě?

Zamyslete se nad tím, jak si při hledání řešení obtížných situací můžete užít i trochu zábavy. Někdy neexistuje jeden správný nebo špatný způsob, jak věci dělat – existují jen různé cesty!

### **ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITA 3.1. CO JSOU TO PŘEDSTAVY?**

Společně si přečtete pracovní list 3.1. Ten můžete použít jako základ pro skupinovou diskusi. Každému dítěti umožněte přispět nápadem, který podle něj pochází z jeho představivosti. Porovnejte je a hledejte, v čem se liší. Povídejte si o různých typech představ. Některé například budou jako obrázky, jiné jako zvuky (například když si v hlavě představujeme rozhovor nebo melodii) a další budou pocitové (například pocit doteku sametu nebo bláta). Někdy se můžeme cítit smutní nebo naštvaní i jen z toho, že si něco představíme.

### **ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITA 3.2. PŘEDSTAV SI MÍSTO**

Dejte dětem následující pokyny a nechte jim dostatek času na prozkoumání výjevů:

Pohodlně se usadte na židli a zavřete oči. Třikrát se plně nadechněte – nadechněte se nosem, vydechněte ústy... Teď si představte, že jste na svém nejoblíbenějším... [Požádejte děti, aby vám daly znamení, až v představě najdou své nejoblíbenější místo.]

Představte si toto místo se všemi jeho detaily. Co vidíte?... Všimněte si barev... tvarů... zvuků... a vůní, které jsou kolem vás... Chvilí si užívejte představu, že na tomto místě skutečně jste. Co děláte? ... Na co myslíte, když jste na tomto místě?... Až budete připraveni, otevřete oči a nakreslete nebo napište, co jste si představovali. Vyprávějte ostatním o svém oblíbeném místě.

#### **O čem si povídat**

Jak jste se cítili, když jste si představovali své oblíbené místo? Bylo vám teplo, nebo chladno? Cítili jste se uvolněně, nebo jste byli ztuhlí? Čeho dalšího jste si všimli?

Bylo těžké, nebo snadné vzpomenout si na nějaké známé místo? Proč tomu tak bylo? Myslíte si, že je těžší, nebo snazší představit si něco vymyšleného, nebo něco, co dobře znáte? Proč si to myslíte? Když přemýšlíte o různých místech, vybavíte si většinou, jak to místo vypadá? Pamätujete si zvuky, které tam můžete slyšet? A co vůně? Kdybyste byli u moře, co byste mohli slyšet, cítit, vidět a čeho se dotýkat?

## 13. Vědomé dýchání



Zaměření na životní pohodu:

- Sebeuvědomění
- Sebeupřijetí
- Samostatnost

Příklady získaných nebo upevněných osobních dovedností:

- Zaměření a přesouvání pozornosti
- Sledování tělesných vjemů
- Sebezklidnění

Příklady obecného/sociálního učení:

- Rozvoj uvědomění si těla a pozitivního vnímání těla
- Rozšiřování uvědomění

### Výchozí aktivita

Všichni se posadí do kruhu. Jednu dlaň si jemně položí na hrudník a druhou dlaň těsně pod spodní žebra.\* Vysvětlete, že budete počítat do čtyř a oni se během toho plně nadechnou nosem a pak na další dvě doby jemně zadrží dech. Následně pomalu vydechnou ústy, přičemž si budou všímat, co se děje s jejich dlaněmi položenými na těle.

Každé dítě by ideálně mělo při nádechu cítit, jak se jeho břicho pohybuje směrem dolů a ven. Hrudník se přitom hýbe jen nepatrně. Ramena se také téměř nehnu a jejich posed se nijak nezmění. Pokud dítě při plném nádechu zvedlo ramena a roztáhlo hrudník nebo zatáhlo břicho, nedýchalo by uvolněně. Jakmile děti získají základní představu o uvolněném dýchání, přečtěte jim následující pokyny:

*Nyní lehce zavřete oči... a veškerou pozornost věnujte dýchání. Jen si ho všímejte, aniž byste se snažili cokoli měnit... Uvědomte si proud vzduchu při nádechu a proud vzduchu při výdechu... Uvědomte si svůj dech... Když vás napadnou jiné myšlenky, nechte je proplout myslí a pak se znovu vraťte k pozorování svého dechu... v tomto budeme chvíli pokračovat... budeme jen tiše sedět a všímat si, jak dýcháme [setrvejte v tom jednu minutu].*

*Nyní jste připraveni pomalu otevřít oči a... [zvolna přesunout děti k dalšímu úkolu].*

---

\* Raději se vyhýbám spojení „zhluboka se nadechnout“, protože to mohou děti vnímat tak, že by k nadechnutí měly vynaložit velké úsilí. „Plně se nadechnout“ můžeme vysvětlit jako vdechování vzduchu přímo do spodní části plic.

## Možné úpravy hry

- Postupně prodlužujte dobu, po kterou budou děti takto sedět. Dobrým pravidlem je jedna minuta za každý rok věku dítěte – k tomuto času byste se měli snažit dopracovat.
- Požádejte děti, aby v duchu počítaly do čtyř a během toho se nadechly. Poté na dvě doby jemně zadržely dech a vydechly opět na čtyři doby. Takto dýchají společně s jednou další osobou. Následně oba zkusí, jestli dokážou takto dýchat i při plnění jednoduchého úkolu, jako je společné ukládání tužek nebo společná chůze po místnosti.

## O čem si povídat

Jak se cítíte, když dýcháte klidně? Kdy byste mohli potřebovat dýchat rychleji? Jak snadné, nebo obtížné pro vás bylo soustředit se jen na svůj dech? Proč tomu tak bylo? Všimli jste si, že se vám při klidném sezení v hlavě objevovaly i jiné myšlenky? Zastavit tyto myšlenky úplně by bylo velmi složité. Je dobré si je uvědomit a prostě je nechat zase odejít, a obrátit naši pozornost zpět na dýchání.\*

### ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITA 13.1. UVOLNĚNÉ DÝCHÁNÍ

Prohlédněte si společně obrázky plic a průdušnice. Poté se podívejte na pracovní list 13.1. Je dobré si vysvětlit, jak tělo funguje, aby děti pochopily, že svou automatickou reakci na stres a úzkost mohou změnit, pokud jim nedělá dobře.

Chybějící slova jsou: *plic, kyslíku, dovnitř, ven, ven, plíce, dovnitř, plic.*

### ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITA 13.2. OBRÁZEK KLIDNÉHO DÝCHÁNÍ

Přečtěte dětem pracovní list 13.2. Poté jim nechte dostatek času, aby mohly nakreslit své obrázky a ukázat si je mezi sebou. Kopii tohoto pracovního listu pak můžete rozdat každému dítěti jako připomínku prováděné aktivity nebo jako informační list pro rodiče či vychovatele.

\* Brániční dýchání je velmi přirozené, ale může nějakou dobu trvat, než se ho dítě znovu naučí, pokud se jeho dýchací stereotyp v průběhu let nějak změnil. Jakmile děti dokážou zaměřit svou pozornost na bránici, uvědomí si, že během dne dýchají uvolněně a plně, a jsou díky tomu klidnější. Navrhněte dětem, že mohou vědomě udělat dva nebo tři uvolněné nádechy, které jim případné pocity úzkosti pomohou zvládnout dříve, než se příliš rozrostou (viz „24. Krátká zklidňující relaxace“).

### **ROZŠÍŘUJÍCÍ AKTIVITA 13.3. STŘÍDAVÝ DECH**

Toto cvičení dětem budete muset předvést, protože chvíli trvá, než se ho naučí!

Sedněte si vzpřímeně na židli s vyšším opěradlem, abyste se mohli dobře opřít a měli dostatek opory.

Chvíli přirozeně dýchejte a vnímejte rytmus svého dechu.

Po několika nádeších zakryjte palcem levou nosní dírku a nadechněte se pravou nosní dírkou. Udržujte přitom přirozený rytmus svého dechu.

Uvolněte palec a ukazováčkem zavřete pravou nosní dírku a vydechněte levou nosní dírkou.

Aniž byste měnili prsty, rovnou se zase nadechněte levou nosní dírkou.

Vyměňte prsty. Vydechněte pravou nosní dírkou.

Nadechněte se pravou a vydechněte levou a tak dále. Celou sekvenci pětkrát zopakujte.

### **ROZŠÍŘUJÍCÍ AKTIVITA 13.4. PRODLOUŽENÝ VÝDECH**

Stejně jako v případě aktivity 13.3 je i zde zapotřebí určitá praxe.

Posadte se vzpřímeně a dobře se opřete. Hrudník a hlava jsou v jedné přímce, ramena jsou mírně zakloněná, ruce položené v klíně.

Pomalou se nadechujte a v duchu počítejte do tří (jedna... a... dva... a...tři). Nezapomeňte dýchat z bránice.

Setrvejte v zádrži na tři doby.

Pomalou vydechujte nosem a počítejte u toho v duchu do šesti.

Před dalším nádechem znovu napočítejte v duchu do tří.

Pokračujte takto asi tři minuty.

Výdech je delší než nádech, protože při nádechu dochází ke stažení svalů a srdce a metabolismus se mírně zrychlují. Při výdechu dochází k uvolnění svalů a srdce a metabolismus se mírně zpomalují. Délku výdechu je možné cvičením pomalu prodlužovat. Důležité je ale spíše vnímat rytmus dechu než se snažit příliš rychle zvyšovat kapacitu nádechu.



## PRACOVNÍ LIST 4.2. KAŽDÝ ČLOVĚK JE JINÝ

Vyberte si dva členy své rodiny nebo dva kamarády. Napište nebo nakreslete, v čem se tito dva lidé od sebe liší.

