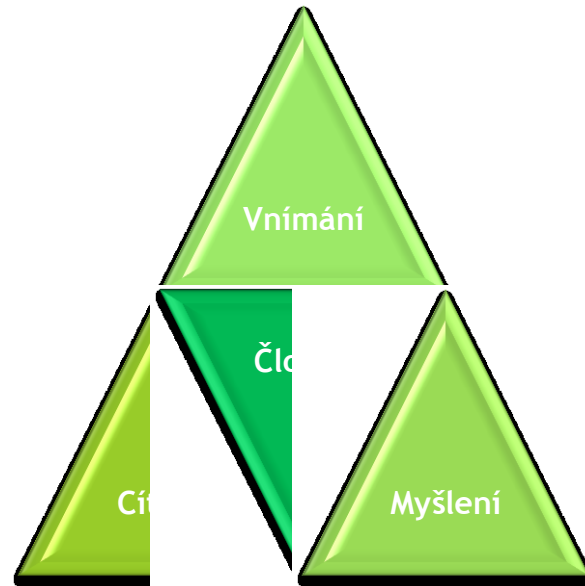


Relaxace a imaginace

Mgr. David Macek

Smysl práce se smysly



- ▶ Obecným cílem terapie - integrace všech tří složek
- ▶ „Děti, které něco trápí, nějakým způsobem sešňeřují své tělo a odpojí se od něj (Oaklander, 2022).“
- ▶ Smysly úzce souvisí s tělovým uvědoměním - tělové uvědomění úzce souvisí s emočním cítěním
- ▶ **„Když se tvoje smysly probudí a fungují, jsi v bezpečí“** (protože jindy vypnuté smysly mohlo být obranou

Techniky na podporu smyslů



Příklady:
poslech relaxační hudby
Využití hudebních nástrojů
Zkoušení, jaké zvuky dělají různé předměty
Zpěv
Vnímání zvuků okolí



Příklady:
Hledání rozdílů mezi obrázky
Využívání kartiček, co se ti líbí
Najdi co nejvíc barev v místnosti
Využití videí



Příklady:
Čichové pexeso
Využití různých vonných tyčinek, svíček, atd.
Využití okolí, co je po ruce



Příklady:
Chut'ové pexexo
Zpětné vnímání chuti jídla



Příklady:
Hmatové pexexo
Látky, struktura látek
Využití písku, přírodních materiálů, hlíny, plastelíny
Uvědomění si oblečení, dotyku oblečení

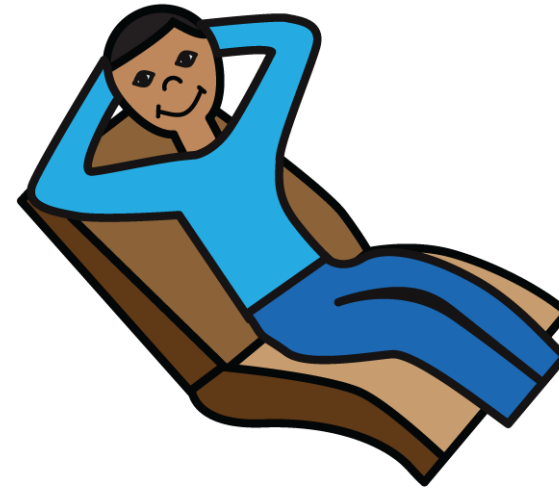


Tři kroky relaxace

- 1) Výchozí pozice
- otevřená pozice v sedě
- otevřená pozice v leže

- 1) Uvolnění
- povolení svalstva
- „Představ si, že jsi loutka, na ruku, nohu, atd. máš provázky. A ty provázky teď loutkař pustí.“

- 1) Dech
- volně
- vědomě
- pro uvědomění dechu položení ruky na břicho



Různé techniky jsou volně dohledatelné na internetu: „Čtvercové dýchání, Jacobsonova progresivní svalová relaxace, ...“

Zapojení smyslů při relaxaci

- ▶ Vychází z praxe Všímavosti a konceptu „Tady a teď“

- 1) *Uvědom si, co vidíš*
- 2) *Uvědom si, co slyšíš*
- 3) *Uvědom si, co cítíš v ústech za chuť*
- 4) *Uvědom si, co cítíš nosem*
- 5) *Uvědom si dotek sedačky, podlahy, oblečení...*



Řízená imaginace

- ▶ Navozování představ sloužících k uvolňování napětí, čerpání energie, navozování pocitů jistoty a bezpečí, prostřednictvím vizualizace.
- ▶ Může otevírat pomyslné dveře do nevědomých vrstev psychiky, přinášet obrazy a témata
- ▶ Specifikum techniky řízené imaginace je, že se můžeme rychle dostat k tématům, která mohou být slovy hůře dostupná
- ▶ Gergenová a Gergen (2008) – Jde o intenzivní techniku, je třeba být s jejím používáním opatrný. Umožňuje vstup do kontaktu se zážitky, které mohou být šťastné a příjemné, ale i bolestné a potlačované.

Kontraindikace využití imaginativních technik:

- děti s psychotickými příznaky
- děti odtržené od reality
- děti s prožitým traumatem, disociované (můžeme, ale opatrně)

Obecný postup

Začínáme **relaxací** - uvolnění, dýchání, zavření očí (nemusí být)

„Budu ti teď vyprávět příběh a ty si ho zkus představovat...“

„Když se ztratíš pozorností, nic se neděje. Na chvíli se odpoj a až zase budeš chtít, můžeš se připojit.“

„Když si něco z toho, co ti budu říkat, nebudeš chtít představit, tak to nedělej.“

Po skončení imaginace dítě má za úkol nakreslit „výsledný výjev“.

Práce s výsledným obrázkem:

„Co mi o něm můžeš říct?“

Pátráme, využíváme fenomenologického popisu obrázku, co vidíme, necháme dítě, ať o něm vypraví.

Zajímáme se o různé aspekty na obrázku.

Ptáme se na pocity - *„Jaké to tam bylo?“*

Můžeme využít „vtělení se“ do nějaké z částí obrázku, vést dialogy mezi částmi obrázku (podobně jako jinde)





Violet Oaklander
**Třinácté komnaty
dětské duše**
Tvořivá psychoterapie
v duchu gestalt terapie



Violet Oaklander
Ukrytý poklad
Dětské nitro z pohledu gestalt terapie



Příběhy Else Müllerová

z měsíční houpačky

Autogenní trénink
pro děti od 4 let

