

Snaž se na dýchání co nejvíce soustředit. Mělo by být klidné a uvolňující. Je dobré, aby s tebou zpočátku nácvik prováděl některý z rodičů. Najděte si takový čas, abyste nebyli nikým a ničím rušeni a měli jste tak klid. Trénink prováděj i několikrát denně, aby se ti časem dařilo provádět jej a aplikovat takřka automaticky.

Postupné uvolnění celého těla

Další relaxační metodou je postupné uvolnění celého těla. Tuto relaxaci se budeme učit nejprve vsedě. Posad' se do křesla a udělej si pohodlí. Zavři oči a nech některého z rodičů číst instrukce k relaxaci. Nebo si můžeš relaxaci přečíst a nahrát si ji do mobilu, pak se jen pohodlně usadit, nasadit si sluchátka a nechat se vést svým hlasem. Postupně projdi všechny svalové skupiny. Během cvičení klidně a pravidelně dýchej, pouze v případě, že je ti řečeno, aby ses zhluboka nadechl a vydechl, učiň tak.

Sedni si na příjemné místo, kde nebudeš rušen.

Zavři oči a následuj instrukce.

Ruce:

Představ si, že levou rukou mačkáš malý pomeranč. Mačkáš ho, co nejvíc to jde. Mačkáš ho tak silně, až z něj jde šťáva. Sílu levé ruky cítíš nejenom v dlani, ale až v rameni. Celá tvá levá ruka je napjatá. Nyní uvolni ruku a zhluboka se nadechni a vydechni. To samé opakuji s pravou rukou.

Paže a ramena:

Představ si, že jsi krásná, chundelatá, lenivá kočka. Právě si hoviš na parapetu okna, sluníčko svítí a ty se potřebuješ pořádně protáhnout. Natáhni obě paže co nejvíc před sebe. Postupně je stále co nejvíc natažené zvedej

až nad hlavu. Měl bys cítit silný tah v ramenou. Poté obě ruce vrať stejnou cestou zpět. Zhluboka se nadechni a vydechni a ještě jednou se znovu protáhni.

Ramena a krk:

Nyní si představ, že jsi želva. Jsi na hezkém místě, je ti dobře, díváš se na svět kolem sebe. Najednou ale uslyšíš nějaký zvuk, a tak se raději schováš. Schovej svou hlavu do krunýře – na hrud', a ramena zvedni, co nejvíc to jde. Zvuk ustal, vystrč znovu hlavu z krunýře ven. Po chvíli ale opět něco slyšíš, zase se schovej. V pořádku, zvuk je pryč, vystrč hlavu ven, jsi zvědavá želva a chceš vědět, co se na tom světě děje. Zhluboka se nadechni a vydechni.

Čelist:

Představ si, že máš v puse ohromnou žvýkačku. Je velmi tvrdá a ty ji chceš zuby co nejvíce skousnout. Zatni zuby co nejvíce k sobě. Velmi tvrdě, dokonce i tvé svaly na krku jsou silně napjaté. Povol, nadechni se, vydechni a zkus to ještě jednou. Poté se zhluboka nadechni a vydechni.

Obličej a nos:

Kolem tebe létá otravná moucha. Právě ti sedla na nos. Snažíš se jí zbavit tak, že co nejvíce nakrčíš nos, aby moucha odlétla. Zároveň se u toho na ni hodně zamračíš. Hurá, podařilo se! Moucha se lekla a odlétla. Uvolni se. Ale pozor, už je tady zase a je pěkně drzá, znovu si ti sedla na nos. Odežeň ji stejným způsobem jako poprvé! Povedlo se! Nyní se zhluboka nadechni a vydechni.

Břicho a hýždě:

Stal ses boxovacím panáčkem. Jen tak si stojíš v tréninkové místnosti a díváš se kolem sebe. Najednou se objevil boxer. Je to šampion. Je to pro tebe čest, že si vybral právě tebe. Hurá, bude zábava! Musíš ale pořádně zatnout břicho, aby si boxer mohl dobře zaboxovat. Tvé břicho je zatnuté, tvrdé jako lámen. Zatni i hýždě, boxer tě nešetří a dává úderý ze všech stran. Boxer je spokojený, dobře si zaboxoval. Uvolni se. Nadechni se a vydechni. Je tu

ale ještě jeho druhý trénink, a tak znovu zatni břicho a hýždě. Box! Paráda! Pěkný trénink. Zhluboka se nadechni a vydechni.

Nohy a chodidla:

Představ si, že jsi krásný keřík, který si pěkně roste v zahradě. V tom přijde zahradník a chce tě vytrhnout, protože se rozhodl, že místo tebe tam raději vysází kedlubny. Ty ale nechceš, a tak se nedáš. Máš pěkně pevné kořínky. Zatlač co nejvíce chodidla do podložky, pokrč prsty, aby ses co nejvíce v zemině udržel. Zatlač tak silně, jak jen to jde. Dokonce cítíš napětí i v lýtkách. Zahradník táhne, táhne, ale ty si jsi silný a odolal jsi. Zahradník si na chvilku odpočine. Ty si také odpočiň a uvolni se. Ale pozor! Zahradník to jen tak nevzdává. Znovu se tě snaží vytrhnout. Zatni ještě jednou co nejvíce chodidla a prsty do podložky. Zahradník znovu táhne, ale nevytáhne. Nakonec si tě ještě jednou pořádně prohlédne a řekne si, že jsi vlastně pěkný keřík a že si tě na zahrádce nechá. Zhluboka se nadechni a vydechni.

Když se naučíme zklidnit, naše mysl je otevřenější přijímání nových informací a tím i řešení situace, které se obáváme.

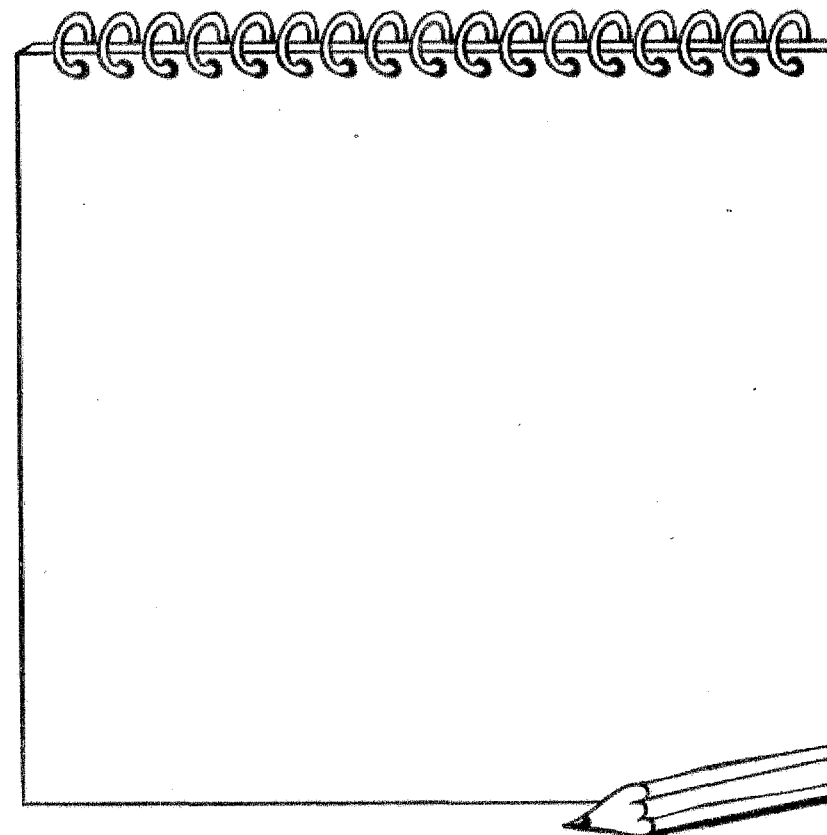
Prošli jsme si dvě nejčastější metody uvolnění, ale relaxovat můžeme i jinak. Každý z nás si může najít svůj způsob, který mu nejvíce vyhovuje. Třeba ti bude vyhovovat jedna z metod, kterou jsme si právě představili. Možná už ale máš nějaký svůj způsob. Může to být:

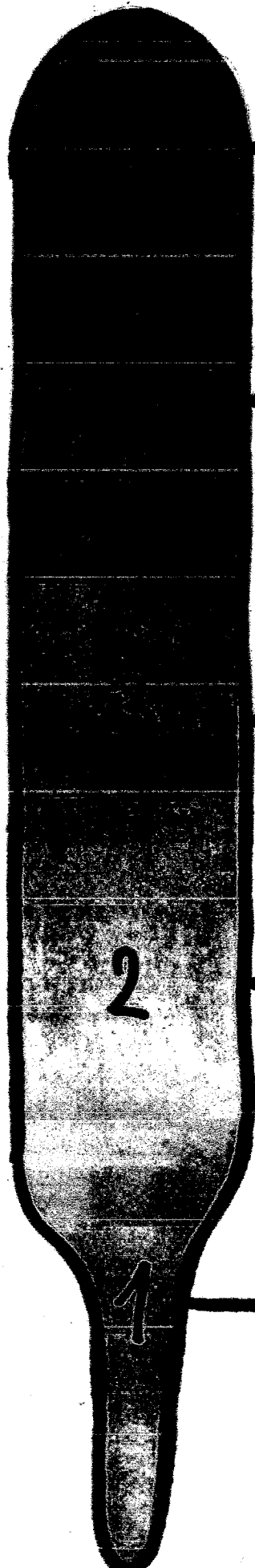
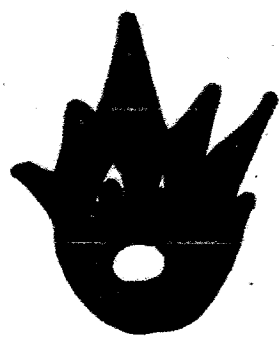
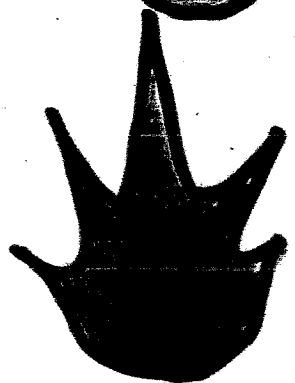
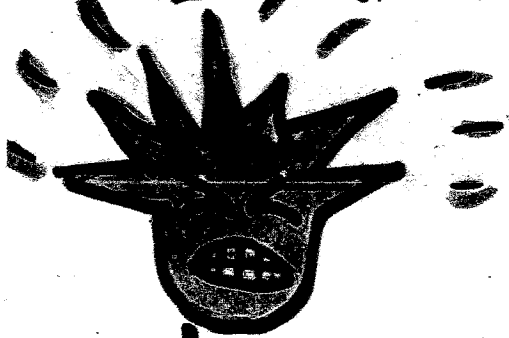
- poslech oblíbené hudby,
- pohybová aktivita (běh, jóga, plavání atd.)
- malování
- tanec
- spánek
- hraní si s bublifukem
- nafukování balonků

- čtení
- psaní příběhů, povídek, básní
- procházka v přírodě
- venčení psa
- sprchování
- ... a řada dalších. Určitě něco vymyslíš.



Namaluj nebo si sepiš všechny možné způsoby, které ti pomáhají k uvolnění. Co ti dělá dobře?





výbuch veteku

zlost

naštvaní

2
mírný neklid
a roztřesení

1
klid a pohoda