

Seberegulace

Pro děti 5–11 let

1

Setřes ze sebe, o co nestojíš!

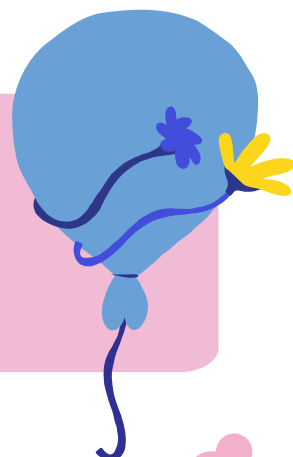
Napětí, které se hromadí v těle, je **dobré ze sebe SETŘÁST**. Střídavě si vyklepej nohy. Pak si můžeš vyklepat paže, prsty a zápěstí. Nakonec zatřes hlavou. **Na závěr zatřes celým tělem.** Zmizela aspoň část ošklivých pocitů?



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 zrnko kukuřice, které se v hrnci zahřívá (asi 10 vteřin). **Najednou PRASKNEŠ a vyskočíš do vzduchu – jako popcorn!** Opakuj pětkrát až patnáctkrát.

