

# Dech jako kotva

Představ si, že tvůj dech je jako kotva, která drží za větrného počasí loď na místě. Dech je kotva, která tě podrží, i když kolem tebe nebo v tobě zuří bouře. Nadechuj se pomalu nosem a vydechuj ústy. Vědomé dýchání ti pomůže při stresu, vzteku, strachu i smutku.



2

# Zhluboka dýchej

Nadechuj se nosem a přitom počítej: 1–2–3.

Zadrž dech a přitom opět počítej: 1–2–3.

Vydechuj ústy a přitom počítej: 1–2–3.

Zadrž dech a přitom opět počítej: 1–2–3.

Opakuj, dokud se nezklidníš.

1 2 3

1 2 3

# Sfoukni svíčky

Představ si, že máš narozeniny. Před tebou stojí velký narozeninový dort se spoustou svíček. Nadechni se z plných plic a představuj si, že svíčky sfoukáváš. Zbyly na dortu ještě nějaké hořící svíčky? Zkus je sfouknout znovu.



# Tady a ted'

Pětkrát se nadechni nosem a vydechni ústy,  
přitom se soustřed' jen na dýchání.

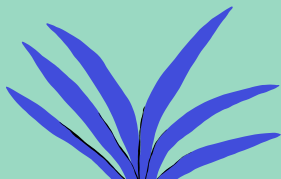
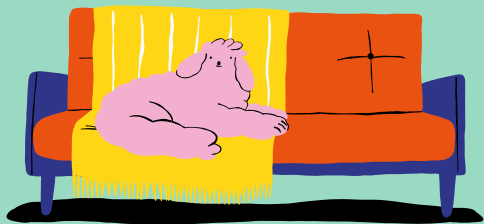
Tvoje tělo je pevné jako skála,  
tvůj dech plyne jako moře.

Mysl máš otevřenou a svobodnou  
jako mraky na obloze.



# Přenes se na oblíbené místo

Představ si svoje oblíbené místo. Jak to tam vypadá? Je tam teplo, nebo zima? Slyšíš kolem sebe něco? Cítíš se pohodlně? Jaké pocity se ti při pomýšlení na tvé nejmilejší místo vybaví?



# Představ si rozkvetlou louku

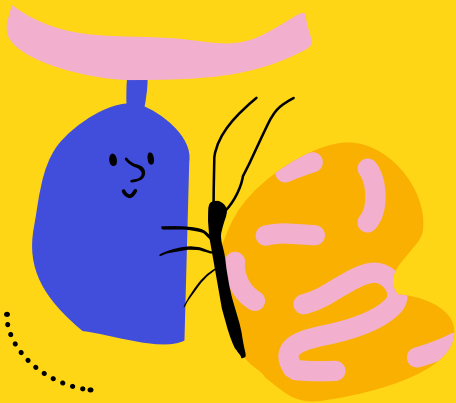
Představ si krásnou rozkvetlou květinovou louku. Odpočíváš v zahradní houpačce a při tom si prohlížíš jednotlivé květiny. Po tváři tě hladí jemný vánek. Kolem bzučí včely a ty cítíš vůni květin. Jsi úplně v klidu a celé tělo máš uvolněné. Jaký je to pocit?



# Moje ochranná kukla

Představ si, že se nacházíš v kukle,  
která tě chrání, aby se ti nestalo nic zlého.  
Odpočíváš v ní jako housenka, jsi v bezpečí  
a v těle cítíš klid.

Z housenky se náhle stane motýl. Roztáhni  
křídla v celé jejich kráse. Teď můžeš letět,  
kam se ti zachce!



# Nech myšlenky se rozplynout

Představ si, že tvoje těžké myšlenky  
jsou mraky na obloze.  
Soustřed' se na ně a nech je na nebi  
pomalu se rozplynout.





9

# Tvůj životní film

Představ si, že by o tobě  
a tvém životě někdo natočil film.  
O čem by byl? Jak by se měl jmenovat?



# Setkání se sebou

Představ si, že potkáš sebe jako  
dospělého člověka, kterému se splnily jeho sny.  
Co si tvoje dospělé já myslí o tvé dnešní situaci?  
Jaké rady by ti tvoje dospělé já dalo?



# Čeho si ceníš?

Vzpomeň si na jednu svoji vlastnost, které si ceníš, nebo na něco ve svém životě, čeho si vážíš. Proč jsi vybral/a zrovna tohle?



# Dej si přestávku se třemi R

Než se pustíš do nějaké aktivity – školního úkolu, sportování nebo rozhovoru – dej si krátkou přestávku.

**Registruj:** Soustřed' se na to, jak dýcháš (pravidelně/nepravidelně, rychle/pomalů, povrchně, do hrudníku, do břicha).

**Reguluj:** Třikrát se zhluboka nadechni a s každým nádechem se snaž dostat vzduch níž do břicha.

Nadechuj se nosem a vydechuj ústy.

**Reflektuj:** Zamysli se: Co uděláš jako první? Jak můžeš udělat to, co tě čeká, co nejlépe?



# Usměj se na svět

„Někdy může být radost zdrojem úsměvu, jindy  
může být úsměv zdrojem radosti.“

(Thích Nhất Hạnh, buddhistický mnich)

Inspiruj se tímto citátem, zavři oči, usměj se  
a zamysli se nad tím, co se s tebou při  
úsměvu děje.



# Bud' superhrdina

Představ si, že máš schopnosti jako superhrdina.  
Jakou schopnost si vybereš?  
K čemu ji využiješ?



# Mimořádná síla

Jsi v těžké situaci a potřebuješ  
mimořádnou sílu?

Nadechni se a řekni si:

„Vidím před sebou skálu.“

Vydechni a řekni si:

„Cítím se pevný jako skála.“

Nyní si představ, že v sobě opravdu  
cítíš její odolnost, sílu a pevnost.



# Vybav si něco veselého

Zavři oči a vzpomeň si na nějakou hodně zábavnou chvíli. Co se tehdy dělo? Kdo s tebou byl? Co jsi dělal/a? Přenes si pozitivní emoce ze vzpomínek do přítomnosti.





# Nevěř všemu, co si myslíš

Ne všechno, co si myslíš, musí být pravda.  
O čem přemýšlíš právě teď?  
Je to pravda, nebo ne?



# Dobré a špatné dny

Míváme dobré i špatné dny. I během špatných dnů se ale často stane něco příjemného.

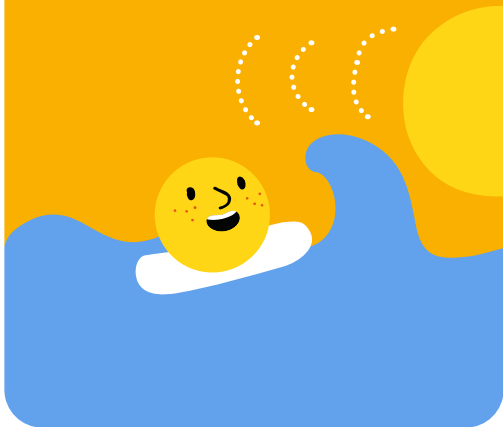
Soustřed' se v průběhu dne na příjemné prožitky.  
Večer si řekni nebo zapiš, co příjemného jsi prožil/a.



# Surfuj na vlnách pocitů

Pocity jsou jako vlny na moři. Přicházejí a odcházejí. Co se stane, když se pokusíš jednu vlnu zastavit? Strhne tě a ty nad sebou ztratíš kontrolu.

Jakmile vlna dorazí k pobřeží, sílu ztratí. Tak je to i s pocity. Nevzdoruj jim, ale surfuj na nich. Nezapomínej, že dech je tvůj pomocník – nádech nosem, výdech ústy. Díky tomu i velmi nepříjemný pocit odezní.



# Na co se těšíš?

Představ si něco, na co se těšíš.  
Na co z toho se těšíš nejvíc?



# Zatni a uvolni svaly

Soustřed' se na některou část svého těla a s nádechem v ní ze všech sil zatni svaly (např. v nohách, rukách, hýždích nebo jen ve tváři). S výdechem svaly uvolni a pak je zatni znovu. Opakuj několikrát.



# Uvědom si své tělo

Zavři oči a v duchu si projdi své tělo od hlavy až k patám. Klidně dýchej.

Co tě na tvém těle zaujalo?

Vnímáš v některé jeho části bolest nebo napětí?

Bolavé či napjaté místo pohlad' nebo jemně promasíruj.



# Hmmm!

Zakryj si dlaněmi uši a řekni nahlas hmmm.

Uši odkryj a hmmm zopakuj.

Zní to jinak?

Naslouchej zvuku ve své hlavě.

Zopakuj cvičení několikrát.



## Dotkni se...

Dotkni se něčeho ve svém okolí a vnímej, co cítíš konečky prstů. Je to hladké, drsné, tvrdé, měkké, studené nebo teplé? Jaká ti připadá židle, na které sedíš? Uvědomuješ si, že se tvoje nohy dotýkají země?





# Co slyšíš?

Zaposlouchej se do okolních zvuků. Co teď slyšíš? Panuje kolem tebe ruch, nebo naprosté ticho?

Zavři oči a zaposlouchej se ještě jednou. Slyšíš toho se zavřenýma očima víc?



# Vyskoč jako popcorn

Lehni si na podlahu a stoč se do klubíčka. Asi deset vteřin si představuj, že jsi zrnko kukuřice, které se zahřívá v mikrovlnce. Najednou práááásk – vyskoč do vzduchu jako popcorn! Opakuj pětkrát až patnáctkrát.



# Dopřej mozku kyslík

Mozek je jako počítač. Když se nehýbeš, přejde do „spánkového režimu“. Při pohybu pumpuje srdce do mozku kyslík a mozek pak mnohem lépe funguje. Proto si nezapomínej dělat pohybové přestávky. Protáhni se, jdi se projít, stůj chvíli na jedné noze, zatoč se dokola, zatancuj si, proběhni se nebo si zaskákej!



**Karty (Ú)klid v hlavě podporují seberegulaci a učí děti vnímat vlastní tělo a emoce. Obsahují 27 aktivit zaměřených na zklidnění nebo aktivizaci. Zahrnují pohybová, dechová a relaxační cvičení s použitím imaginace.**

**Seberegulace dětem pomáhá lépe se soustředit, zvládat stres, řešit konflikty, a to jak ve škole, tak v běžném životě. Snižuje také impulzivitu a celkově předchází náročnému chování.**

**Ve škole je možné nácvik aktivit zařadit do třídnických hodin nebo komunitních kruhů. Děti je poté mohou využívat v reakci na svůj stav, a předcházet tak situacím, kdy se vlivem nadměrné aktivace nebo vyčerpání nemohou zapojovat do výuky.**

Poskytujeme dětem nástroje pro spokojený život jak ve škole, tak i mimo ni.

Karty byly inspirovány metodickými materiály  
*Centra prevence násilí, traumatického stresu  
a sebevražd RTVS.*

**SO  
FA**