



Zklidňující dýchání pro děti

Co se jedná

Pokud vaše Dítě trpí nervozitou, úzkostí nebo jej ovládá stres, může být pro něj technika zklidňujícího dýchání velmi užitečná. Zjistilo se, že když zakoušíme úzkost nebo stres, aniž bychom si to uvědomovali, jsou ovlivněny mnohé tělesné procesy – včetně dýchání a srdeční činnosti. Dýchání se pak stává rychlejším ale zároveň povrchním. To má samozřejmě vliv na mozek – úzkost se prohlubuje a upevňuje. Člověk pak není schopný konstruktivně přemýšlet (větší mírou úzkosti nebo stresu dochází často k zablokování konstruktivního myšlení), dojde k jakémusi druhu mentálního „zaseknutí se“. A právě zde se může práce s dechem stát velkým pomocníkem. Dech totiž můžeme dobře ovlivňovat tréninkem. Zklidňující dýchání také velmi silně napomáhá srdeční koherenci (a srdce se pak už postará o to, aby poslalo uklidňující zprávu celému zbytku těla). Pokud má dítě (nebo dospělý) vypěstovaný návyk zklidňujícího dýchání, může si pomoci se v dané situaci zklidnit a uvolnit, aby ji pak dál mohl konstruktivně řešit.

Jak naučit malé dítě zklidňujícímu dýchání (bublifuková technika)

Jako pomůcku využijeme bublifuk (dále představu sfoukávání svíčky nebo pampelišky, nadechování příjemné vůně, foukání jako vánek). Dýchání při děláni bublin je velmi podobné tomu, co chceme dítě naučit. Zde je postup krok za krokem.

- 1) Vyzvete dítě, aby dělalo bubliny s bublifukem. Nejprve ať se klidně nadechne (cca 4 sekundy), a poté vyfoukne bublinu
- 2) Poté to samé zkoušejte, ale již bez bublifuku (jen si jej představujte). Udělejte 5-10 nádechů.
- 3) Jakmile se dítě naučí správně dýchat, cvičte klidné dýchání již bez bublifuku.
- 4) Při dýchání pomáhá, když si dítě v duchu pomalým tempem počítá: první – druhá – třetí - čtvrtá)

Při klidném dýchání se dítě nadechuje pokud možno nosem a vydechuje nosem nebo pusou.

Poznámky na závěr

- Velmi důležitý je **pravidelný trénink**. Aby dítě mohlo využívat techniku v náročných situacích, musí ji mít zažitou a musí se v ní stát expertem. Jediný způsob, jak se stát expertem, je trénovat to každý den.
- Buďte pro dítě vzorem ve schopnosti zklidnění, trénujte spolu s ním.
- Než se dítě dobře techniku naučí, mělo by trénovat 2x denně (5 minut nebo alespoň 10 klidných nádechů).
- Trénujte techniku, když je dítě klidné (ne když je rozrušené, v napětí). Techniku si dítě potřebuje zažít v klidu.
- Jakmile si techniku dítě osvojí, může ji zkusit v potřebných situacích.