

Pokojné cvičení

Pokud Vaše dítě trpí nervozitou, úzkostí nebo stresem, může být pro vás tato technika velmi přínosná. Zjistilo se, že když zakoušíme úzkost nebo stres, aniž bychom si to uvědomovali, jsou ovlivněny mnohé tělesné procesy – včetně dýchání a srdeční činnosti. Tělo a mysl se vzájemně ovlivňují a mohou si pomáhat. Následující technika vychází hned z několika zkušeností.



- Klidné a pomalé *dýchání* působí na organismus silně relaxačně.
- Správné naladění srdce do stavu tzv. *koherence* může napomoci při snížení aktuálního nebo i chronického stresu a při zvládnutí emočně náročných situací.
- Důkladná *imaginace* (představování si) příjemné scény napomáhá zklidnění a naladění se do podobného emočního stavu. Tento pozitivní emoční stav je dobrým základem pro adekvátní reakce a zvládnutí situace.
- Věta*, kterou si v duchu nebo polohlasně nějakou dobu opakujeme, na nás působí sugestivně (začíná nás ovlivňovat), a to i tehdy, aniž bychom jí v tu chvíli přikládali váhu nebo se jí snažili maximálně věřit.

Instrukce pro dítě:

1. Ruka na srdce

Dej si pravou ruku na srdce (v případě, kdy to není možné, vyzvěte dítě, aby zaměřilo svou pozornost na oblast srdce). (Případně: *Pokud chceš, můžeš si zavřít oči.*)

2. Klidné dýchání do srdce

Ted' udělej 5 velmi klidných a pomalých nádechů a výdechů jakoby do srdce a ven ze srdce. (Nádech by měl být dlouhý zhruba 4 sekundy a výdech také. Dbejte na to, ať dítě dýchá jemně, nenásilně ale prohloubeně).

3. Příjemná představa

Představ si něco pěkného nebo něco, co máš rád/a, co rád/a děláš. Můžeš si to co nejvíce živě představit, jako by to bylo tady a teď. (Můžeme doplnit: *Až to budeš vnímat živě, kývni mi prstem*)

Pokud je to vhodné můžeme doplnit tuto instrukci: *Uvědom si, co tam můžeš vidět* (pauza¹). *Ted' si uvědom, co tam můžeš slyšet* (pauza). *Uvědom si, co tam můžeš cítit tělem nebo dotykem.* (pauza)

4. Pozitivní věta

Ted' pošli (svému tělu/své hlavě/svému srdci/ ...²) *svoji větu*³. *Pošli ji tak, že si ji 5x velmi pomalu v duchu řekneš.*

5. Pokojná chvíle

Nyní zůstaň chvíli v klidu a až budeš chtít skončit (případně dle domluvy s psychologem formulace – až se budeš cítit dobře naladěný), *dej mi vědět nebo otevři oči.*

Na závěr můžeme někdy dítě vést k tomu, aby si uvědomilo, *co užitečného může nyní jako první udělat a jak to konkrétně udělá* (to je vhodné tehdy, když se technika využívá při řešení problémů ve stresových situacích). Postup trénujte 2-3x denně nejprve v klidných situacích, postupně můžete využívat tuto techniku i v situacích stresu. Pravidelné trénování je zde velmi důležité. Nezapínejte jen instrukce, techniku trénujte spolu s dítětem, přizpůsobujte se však jeho tempu.

PhDr. Daniel Žákovský, www.danielzakovsky.cz

¹ Případně můžeme dítě vyzvat, ať nám kývne prstem, až se to podaří – stejně tak i u sluchových a kinestetických vjemů.

² záleží, co je potřeba – dle domluvy s terapeutem

³ Věta by měla být pozitivní, povzbuzující a ne moc dlouhá (ideální, když si ji dítě vybere předem, ale může to být i tajemství dítěte, je však dobré se ujistit, že se jedná o pozitivní a „dobropřející“ větu: např. „To zvládneš“, „Klid, upokoj se.“)