

## Vidět – slyšet – cítit (54321)

Toto cvičení pomáhá trénovat **koncentraci mysli** a zároveň působí jako **zklidňující technika**.

### **Instrukce:**

Poprosíme dítě, ať se pohodlně posadí a poté mu zadáváme tyto úkoly

- *uvědom si 5 věcí, které můžeš právě vidět*
- *uvědom si 5 zvuků, které můžeš právě slyšet*
- *uvědom si 5 věcí, které můžeš cítit tělem\**
- *uvědom si 4 věci, které můžeš právě vidět*
- *uvědom si 4 zvuky, které můžeš právě slyšet*
- *uvědom si 4 věci, které můžeš cítit tělem*
- *uvědom si 3 věci, které můžeš právě vidět*
- *uvědom si 3 zvuky, které můžeš právě slyšet*
- *uvědom si 3 věci, které můžeš cítit tělem*
- *uvědom si 2 věci, které můžeš právě vidět*
- *uvědom si 2 zvuky, které můžeš právě slyšet*
- *uvědom si 2 věci, které můžeš cítit tělem*
- *uvědom si 1 věc, kterou můžeš právě vidět*
- *uvědom si 1 zvuk, který můžeš právě slyšet*
- *uvědom si 1 věc, kterou můžeš cítit tělem*



\* pokud dítě nerozumí, můžeme mu vysvětlit, že se jedná o pocit v těle nebo o nějaký dotyk, pocit tepla, pohybu nebo čehokoliv dalšího

Po každém splněném úkolu dítě „oceníme“ (výborně, super, ano), nedoplňujeme a nekomentujeme vybrané věci.

Z počátku nám věci může dítě říkat, postupně nám může jen ukazovat kývnutím prstu, že má úkol splněný.

Vedeme dítě k tomu, aby vnímalo věci **plnou pozorností** a aby nespěchalo. Ideální bude, když se naučí zůstat co nejvíce v klidu (k tomu povzbuzujeme dítě i tehdy, když se mu nedaří něco vnímat např. slovy „*můžeš se teď zklidnit a určitě si za chvíli něčeho všimneš*“, hlavně soustředění na tělesné vjemy je zpočátku pro děti náročné).

Trénujte prosím techniku jednou nebo 2x denně a za každý trénink nechte dítě zaznamenat smajlík nebo čárku do tabulky. Techniku můžete provádět spolu s dítětem a tak trénovat svoji schopnost koncentrace a zklidnění.

--