

CVIČENÍ PRO DĚTI NA UKLIDNĚNÍ PO VZTEKU

S tímto jednoduchým cvičením můžeme dítě vést ke zklidnění, než začne o svých negativních zážitcích vyprávět. Vyzveme dítě, ať si k nám sedne a vedeme jeho pozornost k dechu - stačí úplně jednoduše: posad' se, zavři oči a dej si ruce na břicho, pomůžu ti se uklidnit.



1

Nádech: břicho se zvedá, výdech: břicho se vyfukuje. Nádech a výdech.

Nádech: jsem tu s tebou, výdech: nejsi sám. Pauza...

2

Nádech: břicho se zvedá, výdech: břicho se vyfukuje. Nádech a výdech.

Nádech: Jsem u tebe, výdech: poslouchám tě. Pauza...

3

Nádech: břicho se zvedá, výdech: břicho se vyfukuje. Nádech a výdech.

Nádech: tohle jsi nechtěl. Výdech: už je to pryč. Pauza...

4

Nádech: břicho se zvedá, výdech: břicho se vyfukuje. Nádech a výdech.

Nádech: vzpomeň si, co jsi doopravdy chtěl. Výdech: všechno je v pořádku. Pauza...

5

Nádech: břicho se zvedá, výdech: břicho se vyfukuje. Nádech a výdech.

Nádech: neublížil jsi náhodou někomu?

Výdech: vždycky se všechno dá napravit, pomůžu ti. Pauza...

6

Nádech: břicho se zvedá, výdech: břicho se vyfukuje. Nádech a výdech.

Nádech: co bys teď potřeboval? Výdech: můžeš mi to říct, jsem tu pro tebe.

