

Relaxace s dětmi

Cvičení

Pohodlně se usadte a zkuste chvíli vnímat své tělo. Jak sedíte, jak se vaše tělo dotýká místa, kde sedíte. Kde cítíte napětí v těle, kde uvolnění. Zvědomte si své pocity, emoce, náladu.

Možná jste před příchodem sem něco řešili – zkuste to nyní pustit. S nádechem zpevněte všechny svaly v těle, chvíli zádrž dechu a s výdechem uvolněte.

Možná jste měli nějaká očekávání – jen si ho zvědomte, nerozebírejte ho a pak ho pusťte a dál neřešte.

Co byste chtěli, aby si děti, které vzděláváte, vychováváte, věnujete se jim odnesli do života?

Kdy a jak často si uvědomujete, Vaše působení na děti?

Co z Vás jde směrem k nim?

Jak by podle Vás měly děti přistupovat sami k sobě, k životu a k tomu, co jim život přináší?

A co chcete od sebe Vy sami? A od života?

V jakém rozpoložení chcete prožívat svůj den?

- **Sevření – uvolnění**
- Na několik vteřin sevřeme sval, nebo svalovou skupinu a pak sevření postupně uvolňujeme.
- **Protahení – uvolnění**
- Protahujeme některou část těla, snažíme se ji přitom natáhnout co možná nejdále. Setrváme několik vteřin a potom uvolňujeme.
- **Protřepání**
Opakovaně více či méně silně protřepáváme část nebo části těla.

Představím se – jméno, příjmení

Při relaxaci nám pomáhá mluvené slovo, jeho obsah, ale i výraz, podání, barva hlasu, síla, tempo, rytmus a melodika. Doporučuje se mluvit třikrát pomaleji, než hovoříme v běžné řeči. Skvělou pomůckou je i relaxační hudba.

Relaxace je důležitou součástí zdravého fyzického a psychického vývoje. Při relaxaci se „vědomé uvolnění kosterního svalstva přenáší do duševní roviny.“
Uvědomujeme si své tělo, dech, myšlenky.

Ještě nedávno jsem byla toho názoru, že malé děti nepotřebují „učit“ se relaxaci, praktikovat jógu, uvolňující cvičení. Protože mají dobře nastavené mechanismy ochrany energie – prostě vypnou, usnou, odejdou, když už je toho na ně moc. Že umí relaxovat zcela přirozeně – pokud k tomu mají příležitost. Tou relaxací myslím spontánní dětskou hru, kterou si děti volí samy.

Určitě ve své praxi využíváte metodu pozorování a víte, že při volné, spontánní hře jsou děti uvolněné, smějí se, na jejich tělech nejsou známky napětí.

Na základní škole už to může být trochu jiné – více povinností, jiné způsoby učení, méně prostoru k pohybu, uvolnění. Ovšem v jak které škole. Záleží na způsobu organizace hodiny.

Dnes si to ale již nemyslím. Na mnoho dětí už od malička je vyvíjen velký tlak. Informace různého druhu se na ně valí se ze všech stran, důraz je kladen na výkon, dovednosti. V některých rodinách děti nezažívají základní pocit bezpečí a řádů z důvodu hodně širokých hranic – vše se děje podle toho, jak chce dítě. Děti postupně přestávají vnímat své tělo a reagují na potřeby a požadavky nás dospělých. Těch, kteří je vychovávají, vzdělávají, věnují se jim. A nevyznají se v těch svých

Proto dnes považuji za důležité, aby už od malička děti věděly, jaké techniky, metody mohou použít pro to, aby se cítily ve svém těle dobře. Aby se vyznaly v tom, co se uvnitř nich odehrává, aby dokázaly rozeznávat své emoce a řídit se potřebami těla a psychiky.

A za největšího, nejsilnějšího pomocníka, rádce, kterého můžeme využít kdykoli a kdekoli, považuji **DECH**.

Je ukazatelem toho, jak to sami se sebou máme, jak se cítíme. Je to jakýsi barometr běžně využívané energie a rezervní energie.

Mysl následuje dech.

Kvantita, kvalita a proudění dechu je základem plného, kreativního života.

Dechové vzorce:

- **Fyzický** – jakýkoli pohyb vyžaduje napětí. Pokud svalové nebo duševní napětí nepřechází volně do uvolnění, relaxace, objeví se stres. Ten vede k mělkému, nepravidelnému a zrychlenému dýchání v horní oblasti hrudníku, což vede k chronickému napětí a oslabování NS.
- **Emocionální** – v našich svalech, fasciích si přechováváme velké množství napětí a emocionálních traumat ve formě „obrnění“. Správné dýchání pomáhá toto „brnění“ uvolňovat. Jak postupně zvyšujeme celkovou flexibilitu našeho těla, rozšiřujeme plicní kapacitu, zvyšuje se naše citlivost, protože „brnění“ slábne.
- **Vitalita** - správné dýchání umožňuje dobře rozvádět nadechovaný vzduch a s ním související energii (pránu) do těla. Pokud máme dobře nastavené dýchání, jsme schopni snižovat napětí a tím se zvyšuje naše vitalita

- ***Pocit propojení*** – pokud se zvýší naše vitalita, naše prána se rozproudí, my se budeme cítit emocionálně bezpeční a naše fyzické tělo bude silné, budeme moci zažít pocit propojení.

Cvičení

- Hluboký výdech ústy, hluboký nádech nosem
- ***Střídavé dýchání nosními dírkami*** – nádech levou – výdech pravou před spaním; nádech pravou – výdech levou – jasná mysl, dobrá nálada
- Zdůrazníme – li nádech – sympatický NS nám zvýší tep a krevní tlak, budeme více bdělí, dech nás povzbudí (např. 5 fáze nádech, 1 fáze výdech)
- Zdůrazníme-li výdech – parasympatický NS tep zpomalí, i krevní oběh, uvolní se nervový a trávicí systém, tělo i mysl relaxuje (např. 4 fáze nádech, 8 fází výdech)
- Dechová technika proti stresu, úzkosti: 4:4:8

Čím dříve jsou děti vedené k vnímání svého těla, emocí, napětí a uvolnění, tím lépe se naučí číst signály těla v různých situacích svého života a reagovat na ně vhodným způsobem. Pravidelné zařazování relaxačních aktivit přináší celou řadu pozitiv. Od snížení stresu a únavy až po zlepšení soustředění a celkového duševního rozpoložení.

V mateřské škole je relaxace přirozenou součástí denních aktivit a je zakotvena i v RVP PV.

Význam relaxace pro psychický a fyzický vývoj dětí

Emoční vyrovnanost

Relaxační aktivity pomáhají dětem rozeznávat a zvládat emoce, snižují úzkost a stres, a přispívají k celkové emoční stabilitě. Pravidelná relaxace posiluje vnitřní klid a pohodu dětí.

Lepší soustředění

Relaxační aktivity zlepšují schopnost dětí soustředit se na danou činnost. Díky tomu se zvyšuje jejich pozornost a efektivita učení.

Podpora vývoje

Relaxace má pozitivní dopad na fyzický vývoj dětí, například zlepšuje motorické dovednosti a zvyšuje odolnost organismu. Přispívá také k psychickému vývoji, jako je rozvoj kreativity a imaginace.

Benefity relaxace pro dětskou mysl a tělo

1

Snížení stresu

Relaxace pomáhá dětem vypořádat se se stresovými situacemi a vyrovnávat se s nimi. Uvolňuje svalové napětí a zklidňuje mysl.

2

Zlepšení spánku

Pravidelná relaxace před spaním pomáhá dětem lépe usínat a prožívat kvalitnější a hlubší spánek, což má pozitivní dopad na jejich celkovou regeneraci.

3

Zvýšení odolnosti

Relaxace posiluje imunitní systém dětí a pomáhá jim lépe odolávat nemocem a nachlazením. Přispívá tak k jejich celkovému zdraví a fyzické kondici.

Cvičení:

- **Sevření – uvolnění**
- Na několik vteřin sevřeme sval, nebo svalovou skupinu a pak sevření postupně uvolňujeme. UVOLNĚNÍ.
- **Kývání**
Napodobujeme pohyb kyvadla nebo houpačky. Jedná se o provádění opakovaného pohybu (dopředu-dozadu nebo vpravo-vlevo) například paží, nohou, hlavou nebo horní polovinou těla. UZEMNĚNÍ.
- **Protážení – uvolnění**
- Protahujeme některou část těla, snažíme se ji přitom natáhnout co možná nejdále. Setrváme několik vteřin a potom uvolňujeme. UZEMNĚNÍ.
- **Ochabnutí**
Využijeme působení tíže na naše tělo. Nejprve část těla zvedneme a pak ji necháme volně, klouzavým pohybem spadnout. Necháme tuto část těla odpočinout a celý pohyb zopakujeme.
- **Protřepání**
Postavte se s chodidly na šířku ramen, můžete si zavřít oči, lépe se tak spojíte se svým tělem. Jemně protřepejte ruce ze zápěstního kloubu. Zkuste při tom uvolnit celou dlaň a prsty. Vnímejte, jak zdroj pohybu vychází ze zápěstí. Začněte protřepávat i ruce a paže. Ramena, šíji, krk nechte uvolněné.

Vnímejte, jak třepání prochází tělem, trupem, pánví, nohama, až ke kotníkům. Přidejte i nohy. Jednu, druhou. Pak protřepejte ruce a trup trochu většími, pomalejšími pohyby, až budete mít pocit, že se vaše tělo pohybuje jako tráva nebo strom ve větru. Postupně intenzitu snižujte, zpomalujte rytmus pohybů. Protřepávání se šíří jako vlny na vodní hladině. Vnímejte ten pocit v těle s touto představou. 1-3min

- Vzpažte, ruce jsou sevřené v pěst. Hluboký nádech, protáhněte se ke stropu, střídavě pravou, levou paži, jako kdybyste se chtěli dotknout pěstmi stropu, zakloňte při tom hlavu dozadu, podívejte se nad sebe. S výdechem přes ústa otevřete pěsti a nechte paže volně spadnout do stran a dolů. Během výdechu se dívejte před sebe. Vnímejte vlnu uvolnění ve svém těle.
- AKTIVACE, PROKRVENÍ, ROZPROUDĚNÍ, okysličení
- **Vizualizace Listy na hladině** – začněte si v mysli vytvářet obraz, že sedíte na travnatém břehu čistého potoka. Svítí sluníčko a svými paprsky zahřívá vzduch, zemi i vaše tělo. Tak, jak se postupně paprsky dotýkají vašeho těla, cítíte v těch částech příjemné uvolnění. Začnete pozorovat pomalu plynoucí vodu a ta čistá, pomalu plynoucí voda je jako vaše čistá, úplně vyprázdněná mysl. Pozorujte, jak se světlo láme v plynoucí vodě, na čistém, písčitém dně. Pokud se objeví nějaká myšlenka nebo představa, ať je jakkoli zajímavá, příjemná nebo nepříjemná, dejte jí tvar lístku a spusťte ho na hladinu a nechte ho odplynout s proudem. A opět vnímejte ten klid, čistotu, prázdno, teplo a světlo v čisté vodě.
- Až budeme mít chuť se vrátit, uvědomte si svůj dech, zahýbejte rsty na rukou, na nohou, zakružte zápěstími, kotníky, koleny, lokty, rameny, zahýbejte se v bocích, pohlad'te si dlaněmi obličej, usmějte se a nakonec otevřete oči.

Podmínky pro relaxaci

1

Prostředí

Klidné místo s dostatkem soukromí, volný prostor kolem sebe, ideální teplota cca kolem 21°C, čerstvý vzduch, ticho, poloha v sedě nebo vleže či pomalá chůze.

2

Oblečení

Volné, pohodlné, které neomezuje, netlačí. Vhodné je, když si děti sundají přezůvky.

3

Strava

Ani sytý, ani hladový, bez stimulantů (cukr).

Praktické tipy pro zařazení relaxace do výuky

1

Začlenění do rozvrhu

Vyhradit si pravidelné časové okno ve školním rozvrhu pro relaxační aktivity, stačí několik minut denně.

2

Různorodost aktivit

Je dobré střídat různé formy relaxace - dechová cvičení, pohyb, hudbu, kreativní činnosti, ale i zachovávat rituály, díky kterým děti cítí v bezpečí.

3

Přizpůsobení věku

Volit relaxační techniky a aktivity vhodné pro danou věkovou kategorii dětí, aby je zaujaly a efektivně uvolnily.

Relaxační cvičení a techniky vhodné pro děti

Jógové pozice

Jednoduché jógové pozice jako "želva", "motýl" nebo "most" pomáhají dětem uvolnit napětí v těle a zklidnit mysl.

Dechová cvičení

Nácvik pomalého a hlubokého dýchání nebo techniky jako "Tvůj dech, můj dech" přispívají k relaxaci a soustředění.

Vizualizace

Vede děti k mentálnímu cestování do klidných, příjemných míst, což má uklidňující a harmonizující účinek.

Senzorická stimulace

Práce s různými texturami, barvami nebo světlem pomáhá dětem uvolnit se a zapojit více smyslů.

Relaxace s terapeutickými nástroji - gongy, tibetské mísy, Koshi zvonky

Gongy

Gongy svými hlubokými a vibračními tóny podněcují stav hluboké relaxace a meditace. Zvuk gongu dokáže děti zcela pohltit a uvolnit jejich mysl i tělo. Zvukové vlny gongů se prostorem šíří vodorovně.



Tibetské mísy

Tibetské mísy, známé jako "zpívající mísy", vytvářejí uklidňující a harmonické zvukové vlny. Jejich působení kladně ovlivňuje lidskou psychiku a soustředění. Zvukové vlny mís se v prostoru šíří vertikálně.



Koshi zvonky

Koshi zvonky jsou jemné hudební nástroje, které vytvářejí jemný, léčivý a uklidňující zvuk. Tento zvuk uvolňuje, zklidňuje a dětem se většinou líbí.

Účinky těchto nástrojů na dětský organismus

Snížení stresu a únavy

Zvukové vlny mají uklidňující účinek na centrální nervový systém, snižují hladinu kortizolu zklidňují, uvolňují

Zlepšení soustředění

Zvuky těchto nástrojů, pomáhají vytěsnit rušivé vnější podněty a zaměřit se na přítomný okamžik, což zlepšuje schopnost koncentrace.

Harmonizace emocí

Vibrace a tóny nástrojů mají pozitivní vliv na emoční vyrovnanost, snižují úzkost a zlepšují náladu.

Podpora spánku

Poslech uklidňujících zvuků nástrojů před spaním pomáhá dětem lépe usínat a dosahovat hlubšího spánku a regenerace.

Inspirace pro relaxační aktivity:

tři úrovně – tělo, dech, mysl + rituály

Hry a kreativní aktivity s tělem

Zařazení jemného, klidného pohybu, fyzické cvičení, jóga, hry na vnímání napětí a uvolnění těla v propojení s dechovými cvičeními (rybí relaxace), dramatickou improvizací nebo vedenou relaxací, kresba, modelování.

Vnímání dechu

Kromě nácviku správného dýchání, vedených dechových technik, relaxaci může podpořit malování, modelování, hudební, či dramatické improvizace s vnímáním svého dechu. Aktivity pomáhají uvolnit napětí a rozvíjet dětskou fantazii.

Aktivity podporující vnímání mysli

Poslech klidné hudby, relaxačních zvuků přírody, tichá meditace, vedená vizualizace mohou pro děti představovat cestu k relaxaci a uvolnění. Tyto aktivity mají uklidňující a harmonizující účinky.

Úroveň těla

- Protřepání; Harmonizace energie ve stoji
- Rybí relaxace; Rychlé uvolnění
- Šávásána
- Jakobsonova progresivní relaxace
- Autogenní trénink
- Masáže
- Pohyb, aerobní cvičení, chůze, běh, kresba, modelování,...

1. hra: Houpací křeslo

Zdroj: *Mgr. Kateřina Šik, terapeutka KC Žamberk*; <https://pestalozzi.cz/relaxacni-hry/>

Plánování

Cíl: Navodit stav zklidnění pohupováním.

Činnost: Dítě se kolébá a napodobuje pohyb houpacího křesla. Přitom předstírá, že spí.

Příprava: Zajistíme bezpečný prostor, ztlumíme osvětlení.

Popis hry

Zahrajeme si na houpací křeslo. Poslouchejte a dívejte se. Při hře se z tebe stane houpací křeslo, budeš houpat tělem a kolébat se. Až budeš chtít, začneš předstírat, že jsi usnul/a a přestaneš se houpat. Až uvidím, že už spíš, sedne ti na rameno motýlek, aby tě vzbudil. Motýlka budu dělat já svou rukou

Začínáme hrát

1. Vyber si místo a posad' se.
2. Nyní jsi houpací křeslo. Sedni si se zkříženýma nohama a pomalu se zhoupni tělem zepředu dozadu a zezadu dopředu.
3. Houpej se docela klidně.
4. Až budeš chtít, začni předstírat, že jsi usnul/a. Přestaň se houpat, odpočívej.
5. Vidím tě odpočívat. Kdy opravdu dítě vypadá jako by spalo, pošlete mu na rameno motýlka, aby ho probudil. Ten motýlek je vaše ruka a komu usedne na rameno, pomalu se probudí.

Pozn.: Dítě může napodobovat také kolébku, vleže dá kolena k bradě a rukama se přidržuje a kolébá se.

2. hra: Padající hvězda

Plánování

Cíl: Navodit u dítěte stav uvolnění celkovým znehybněním těla.

Činnost: Dítě napodobuje svým tělem hvězdu na nebi.

Příprava: Zajistíme dostatečný prostor, ztlumíme osvětlení.

Popis hry

Budeme si hrát na padající hvězdu. Poslouchej a dívej se. Představ si, že všechen prostor kolem nás je obloha, nyní je obloha plná hvězd. Vyber si místo na obloze a budeš napodobovat hvězdu, lehni si na záda a pažemi, nohama (špičky vytočené na vnější stranu) a hlavou budeš znázorňovat pěticipou hvězdu. Jsi zářící hvězda, zatímco záříš, zpomaleně padající hvězdu. Co dělá padající hvězda? Rychle se pohybuje po nebi. Co dělá zpomaleně padající hvězda? Pomalu se pohybuje po nebi. Odpočíváš a nehýbeš se. Jakmile uvidím, že jsi odpočatá, oslovím tě a ty předvedeš.

Začínáme hrát

1. Vyber si místo na obloze.
2. Lehni si na záda tak, abys napodobil hvězdu. Roztáhni nohy, paže, dlaněmi nahoru, odpočívej a sviť na obloze.
3. Až tě oslovím, napodobíš padající hvězdu. Pomalu roztáhneš prsty a postupně začneš lehce pohybovat rameny a pažemi, potom rozhýbáš chodidla a nohy. Nakonec velmi pomalu hvězda „odlétá“.

Zdroj: **Mgr. Kateřina Šik**, terapeutka KC Žamberk; <https://pestalozzi.cz/relaxacni-hry/>

3. hra: Slunce

Plánování

Cíl: Navodit stav uvolnění prostřednictvím relaxační polohy.

Činnost: Děti napodobují sluneční paprsky.

Příprava: Zajistíme dostatečný prostor.

Popis hry

Hrajeme si na slunce. Poslouchejte a pozorně se dívejte. Každý napodobuje sluneční paprsek, lehne si do kruhu (naznačen na podlaze), špičky směřují dovnitř kruhu. V noci sluníčko odpočívá, paprsky leží a nehýbají se, ale slunce ví, že bude muset brzy vstávat. Vysílá tedy

jeden paprsek, aby zjistil, jestli nepřichází den. Paprsek prochází a dívá se kolem sebe. Den ještě nepřichází, tak si lehne zpět na své místo a prsty se dotkne svého kamaráda po levé ruce. Celé to zopakuje kamarád po levé ruce a též se vrátí na své místo. Můžeme ještě několikrát opakovat. Až třikrát tlesknu, znamená to, že bude den a sluníčko bude moci vstát. Všechny paprsky se protáhnou.

Začínáme hrát

1. Rozmístěte se všichni kolem sluníčka.
2. Protože je noc, sluníčko spí. Jeho paprsky se ani trochu nehýbají. První paprsek, který se půjde podívat, zda už bude den, je úplně nehybný.
3. Vstaň a projdi se. Vidíš, že je noc, tak se vrať a opatrně se dotkni kamaráda po levé ruce.
4. Vstaň a projdi se, pořádně se podívej. Ne, ještě nebude den. Lehni si na své místo a opatrně se dotkni kamaráda po levé ruce.
5. 3x tlesknu, přichází den, sluníčko vstává!

Zdroj: **Mgr. Kateřina Šik**, terapeutka KC Žamberk; <https://pestalozzi.cz/relaxacni-hry/>

4. hra: Pan Paleček

Plánování

Cíl: Navodit stav pozornosti na určitou část těla.

Činnost: Děti postupně ohýbají prsty na dlani.

Příprava: Zajistíme dostatečný prostor.

Popis hry

Pan Paleček usíná. Uložíme ho do postýlky. Pozorně se dívejte a napodobujte pohyb prstů na rukou. Pokud vám to nepůjde, můžete si pomoci druhou rukou.

Začínáme hrát

1. Pan Paleček usíná. Ohněte palec tak, aby směřoval do dlaně.
2. Zavřeme dveře do kuchyně. Ohněte ukazováček.
3. Zavřeme dveře do jídelny. Ohněte prostředníček.
4. Zavřeme dveře do koupelny. Ohněte prsteníček.
5. A nakonec zavřeme dveře do pokoje. Ohněte malíček.
6. Zašeptáme: „Palečku, jsi tam?“ „Tiše! Vždyť já spím.“. Zůstaneme chvíli potichu. Při dalším opakování cvičení zkuste prodlužovat dobu, kdy děti sedí zcela potichu.
7. Pokračujeme opět šeptem: „Palečku, jsi tam?“
8. Řekneme větu hlasitěji, ale stále ještě tichým hlasem: „Hopla! A jsem vzhůru!“ Rozbalte palec. „Dobrý den vám všem!“
9. Dobrý den, ukazováčku! Postavte ukazováček.
10. Dobrý den, prostředníčku! Rozbalte prostředníček.
11. Dobrý den, prsteníčku! Rozbalte prsteníček.
12. Dobrý den, malíčku! Rozbalte malíček.
13. Nakonec prsty uvolněte a protřepte

Použitá literatura: Michéle Guillaud, Relaxace v mateřské škole

<https://webinare.rvp.cz/webinar/621>

Úroveň dechu

- Dech má 4 fáze – výdech, pauza, nádech, pauza
- Vědomé dýchání – jednu ruku položit na břicho, jednu na hrudník.
- Počítání dechu - vnímejte, kudy dech proudí (nosní dírky, krk, hrudník, břicho,...)
- Dýchání do dlaní – otevření očí, zrychlený dech jako pejsek přes ústa, po krátké době dech zklidnit a posílat ho až dolů do břicha. Prodlužovat výdech. Udělat si z dlaní miskou, dát si ji před ústa a nádechy, výdechy do misky %dobrá technika na panické ataky)
- Dýchání do trojúhelníku – 4:4:4 (na úzkost, panické ataky)
- Střídavý dech přes nosní dírky
- Plný jógový dech

Úroveň mysli

- Vizualizace
- Meditace
- Poslech různých zvuků, hudby
- Pobyt v přírodě
- Afirmace, autosugesce

Rituály

- Příchody, odchody do školy, pozdravy, ranní kruh, sdílení, zpětné vazby

Zvládání stresu

1. **Fyzikální strategie** – dech, smyslové vědomí, strava, cvičení, uvolnění
 - Vnímám svůj dech – kde v těle. Uvědomuji si ho i během dne. Když mluvím s kolegyní, šéfem, když jedu autem,...
 - Co vidím, slyším, čichám, ochutnávám, čeho se dotýkám – právě teď a v každou chvíli
 - Věnuji sobě alespoň minutu denně
 - Jaká jemoje dnešní strava? Jaký z toho mám pocit na konci dne? Při jídle vnímám chuť, čich, barvu. Co dalšího při jídle dělám?
 - Vědomě uvolňuji napětí v těle? Věnuji se pohybu
 - Jsem alespoň hodinu sama se sebou. Umím si dovolit zastavit se a uvolnit
2. **Behaviorální strategie** – komunikace, hodnocení, povzbuzení, pomalé jednání, být přítomen
 - Mluvím s kýmkoli cca 2min o svém stresu.
 - Jak jsem dnes hodnotil jin0
 - Jak jsem jiné dnes povzbudil, aby o sebe pečovali?
 - Žiji v přítomném okamžiku. Jsem doopravdy v kontaktu s tím, co se děje ve mně a kolem mě.
3. **Kognitivní strategie** – myšlenky, samomluva
 - O čem přemýšlím? Jaké jsou moje myšlenky? Jak moc jsem zahlcena myšlenkami? Kdy o ničem nepřemýšlím?
 - K čemu nejhoršímu může dojít? Co je reálné? Co je nereálné?
4. **Strategie prostředí** – klidné místo, čas, kdy jsem sám, organizace
 - Kde je moje klidné místo?
 - Kolik času mám dnes sama pro sebe?
 - Co mohu udělat, abych zmenšila vnější zmatek ve svém životě?
5. **Psychologická strategie** – samoanalýza, řešení problémů, adaptace, uvědomování si sama sebe
 - Sleduji své tělo a popisuji nahlas, co se v něm děje.
 - Zním své možnosti a využívám je.
 - Používám vyžralou adaptaci – humor, altruismus, sublimaci, potlačení, anticipaci
 - Naplňuji své potřeby (legraci, zdraví, znalosti, sounáležitost, přijetí, bezpečí)
6. **Filosofická strategie** – význam, základní přesvědčení, nedokončené práce, vyjadřování pocitů, dokončení úkolu
 - Co má dnes pro mne v životě význam?
 - Je v pořádku, že to není dokonalé. Mohu dělat jen to, co je v mých silách.
 - Co mě dnes zbavuje klidu mysli?
 - Vyjadřuji vůči jiným své skutečné pocity
 - Dokončuji důležité úkoly.

Zdroj: PhDr. Vojtěch Černý, Ph.D., Mgr. Kateřina Grofová; Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl; Edika, Brno 2015

Závěr - klíčové body a doporučení pro zařazení relaxace

1 Důležitost relaxace

Pravidelná relaxace je nezbytná pro zdravý vývoj dětí v mateřských školách a na prvním stupni základních škol.

2 Široká škála aktivit

Využívejte různorodé relaxační techniky, jako jsou hry, hudba, pohyb a terapeutické nástroje, aby děti neztrácely zájem.

3 Individuální přístup

Přizpůsobujte relaxační aktivity věku a potřebám dětí, aby byly co nejefektivnější a přinášely očekávané benefity.

4 Pravidelnost a integrace

Zařazujte relaxaci do denního režimu a propojte ji s výukovými i volnočasovými aktivitami dětí.

Rizika a nevýhody spojené s nedostatečnou relaxací

1 Emoční problémy

Děti, které nedostatečně relaxují, mohou trpět zvýšenou úzkostí, agresivitou, nízkou sebeúctou a jinými emocionálními obtížemi.

2 Problémy se soustředěním

Nedostatek relaxace může vést ke zhoršenému soustředění, horším výsledkům ve škole a celkovému poklesu kognitivních schopností.

3 Zdravotní komplikace

Chronický stres a napětí mohou mít negativní dopad na fyzické zdraví dětí, například zhoršit imunitu, způsobit bolesti hlavy nebo žaludku.

4 Sociální problémy

Děti, které nedokážou relaxovat, mohou mít potíže s navazováním zdravých sociálních vazeb a mohou se u nich rozvíjet problémy v chování.