nadační fond Flaminia

OdFRKnutí

RYTMICKÉ OSMIČKY

PROTŘEPÁNÍ A VYKLEPÁNÍ TĚLA
(PROTŘEPÁNÍ RUKOU)

RUKU V PĚST

POHYBOVÁ CVIČENÍ

POČÍTÁNÍ OD 5 DO 1

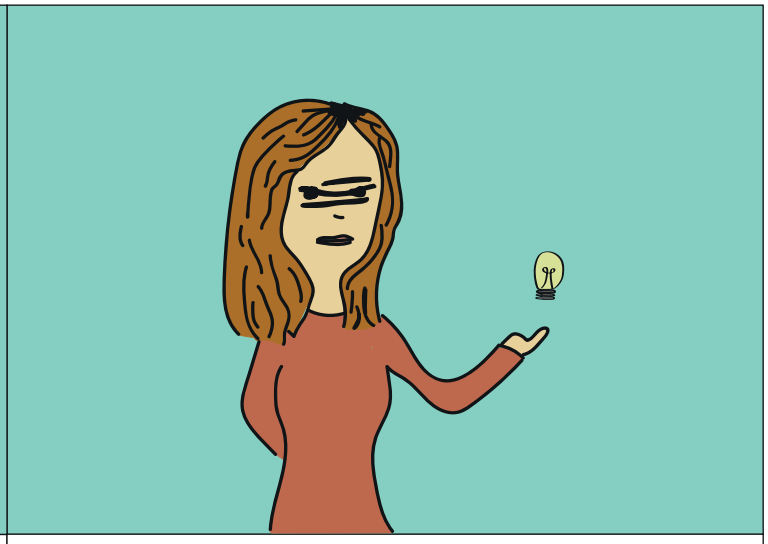
Masáž dlaně palcem druhé ruky

ŤUKÁNÍ PAPÍRU

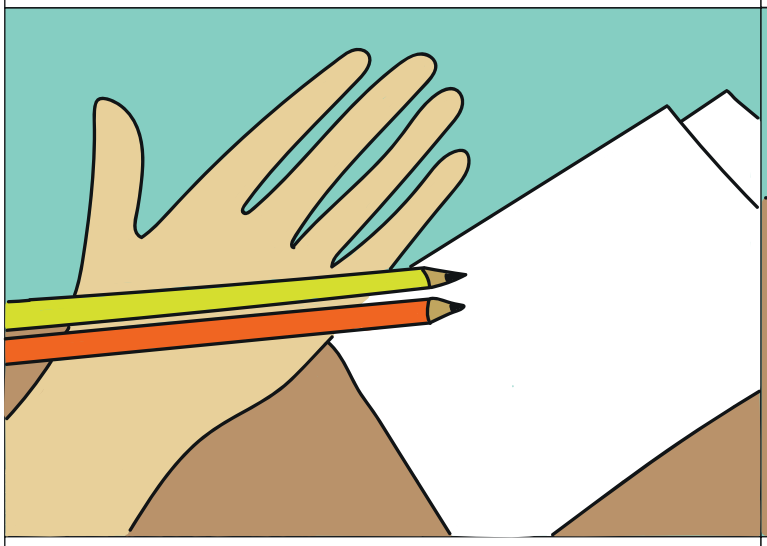
Tlaková masáž

RYTMICKÉ OSMIČKY

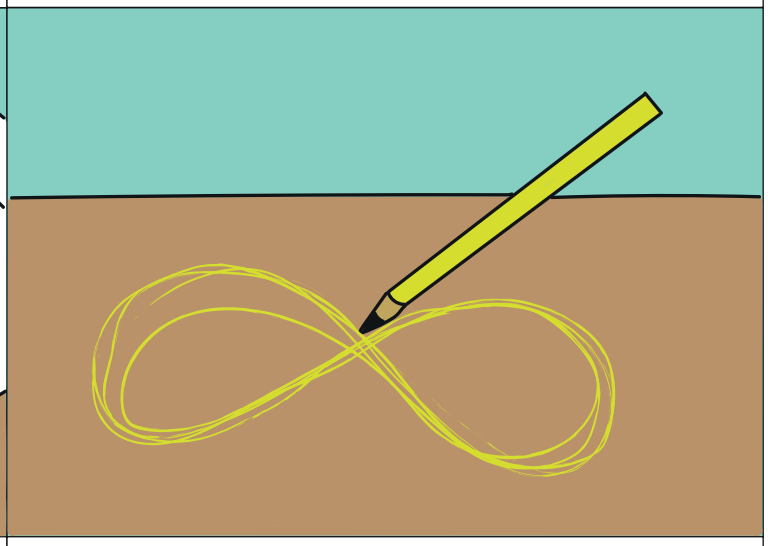
1 Nemůžu se soustředit. Bolí mě hlava. Jsem ve stresu. Toho všeho se potřebuju zbavit.



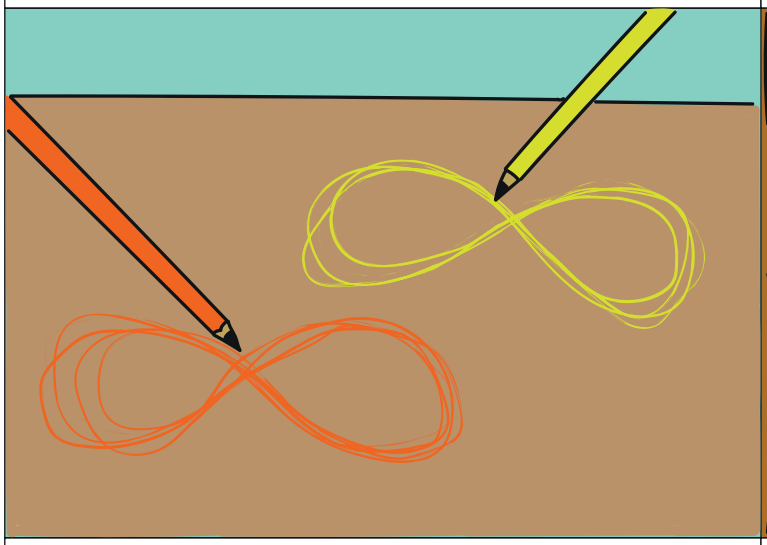
2 Mám nápad. Jestli jste ve stejné situaci jako já, tak použijte rytmické osmičky!



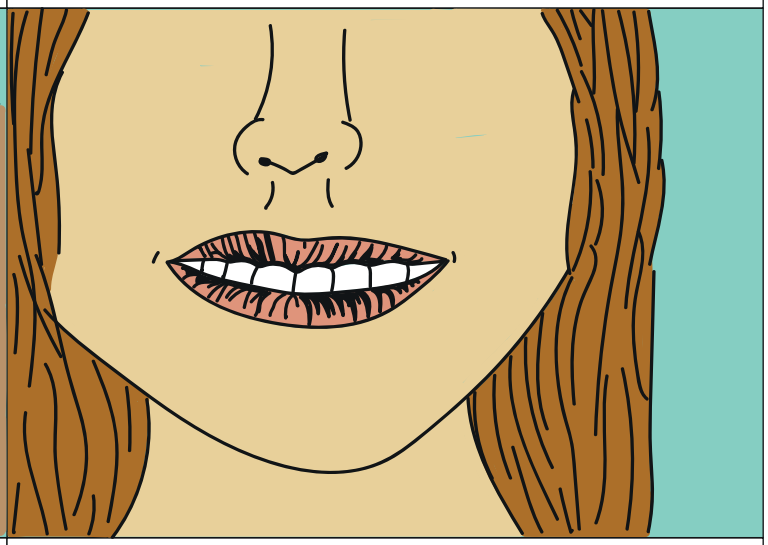
3 Na kreslení rytmických osmiček budete potřebovat: 2 tužky jakékoliv barvy a 1 nebo 2 papíry.



4 Začnu kreslit osmičky na ležato jednou rukou.



5 Teď můžeme přidat i druhou ruku. Můžeme stejnou nebo jinou barvou a osmičky můžeme kreslit, jak dlouho chceme.



6 Nakonec bude váš obličej zdobit nádherný úsměv. Stres a bolest hlavy jedna, dvě vyprchá!

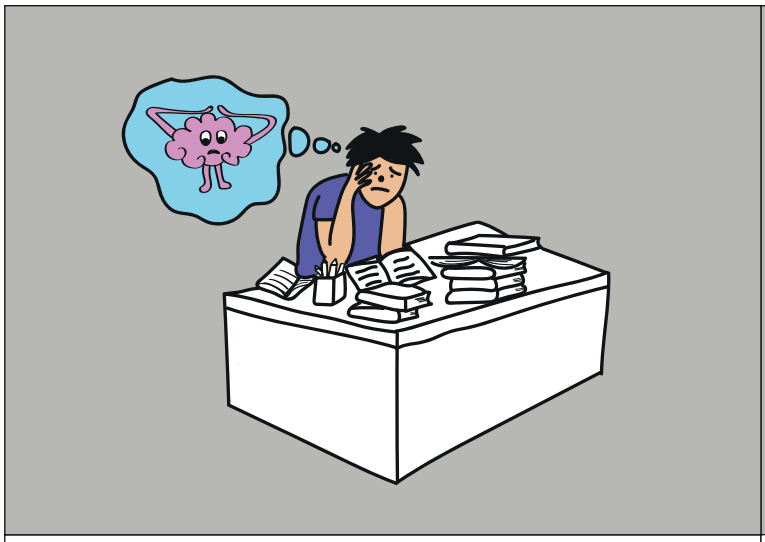
...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.

Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

nadační fond Flaminia

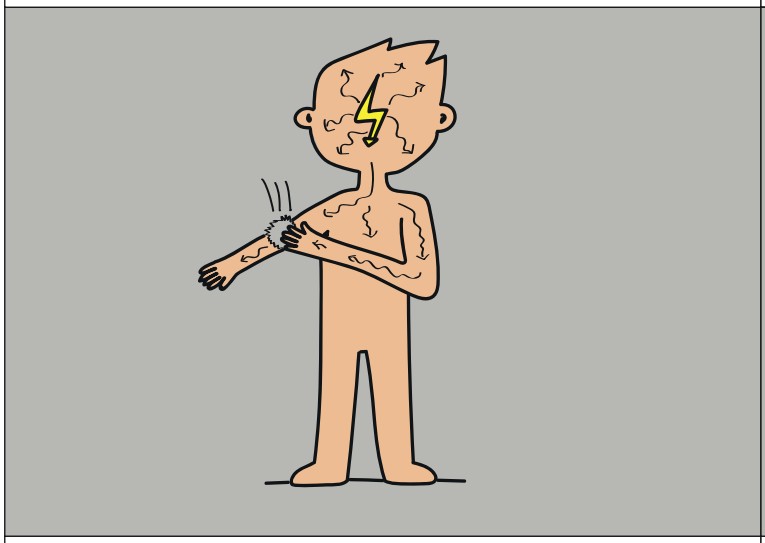
PROTŘEPÁNÍ A VYKLEPÁNÍ TĚLA

(PROTŘEPÁNÍ RUKOU)

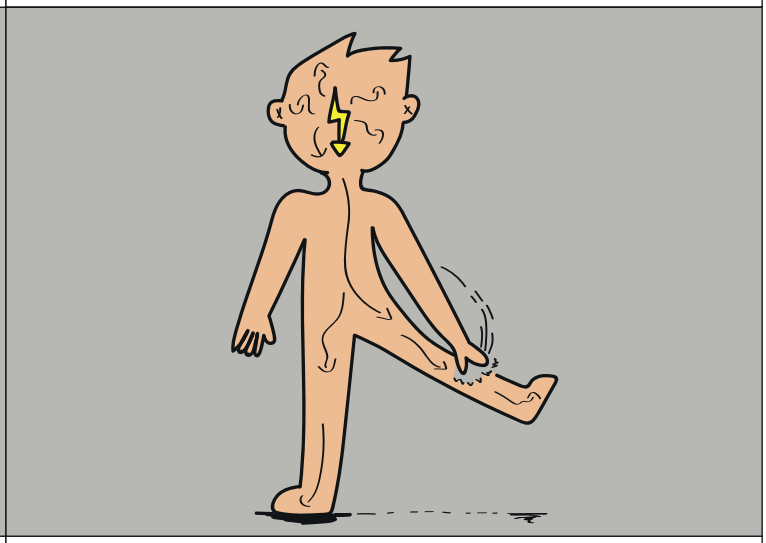


1 Vždy jsem byl ve stresu před testem, ale to už teď skončilo. Už vím, co dělat!

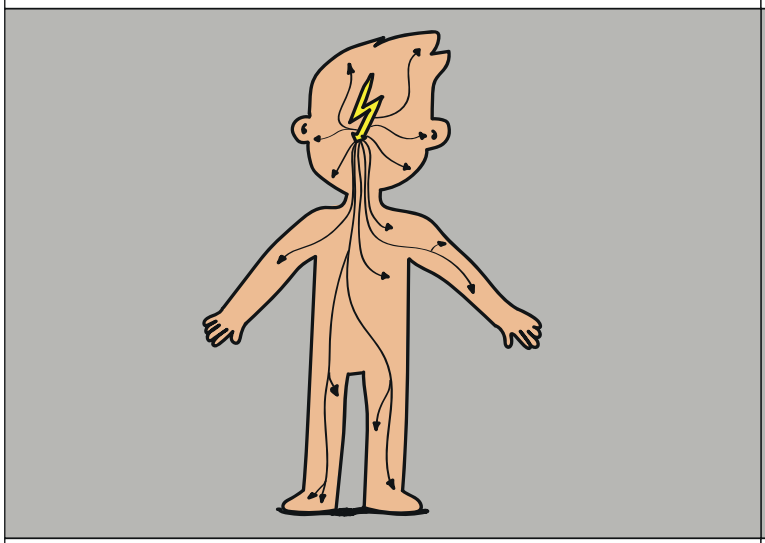
2 Před testem jdu pokaždé na WC a zbavím se jednoduchým způsobem stresu. Je to pro malé i velké!



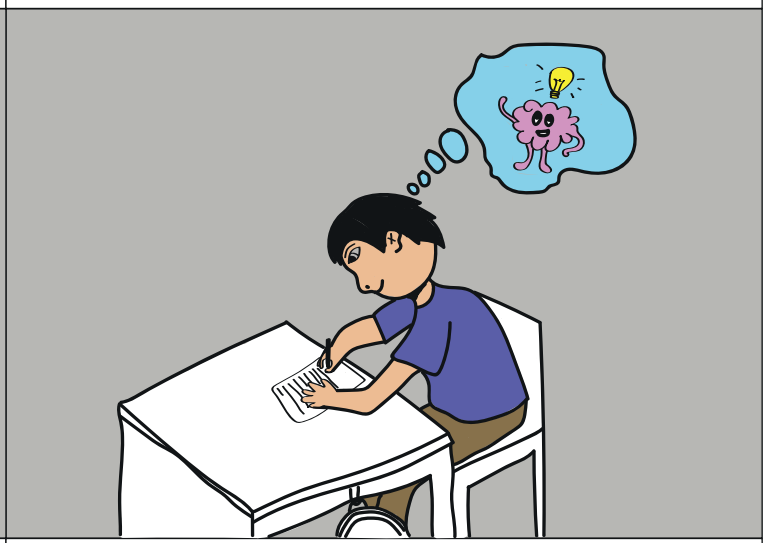
3 Začnu vyklepávat ruce, břicho a hruď jemnými poklepy, aby energie z hlavy proudila do celého těla.



4 Poté vyklepu zbytek těla (dolní část těla).



5 Už mi energie proudí v celém těle a cítím se mnohem lépe.



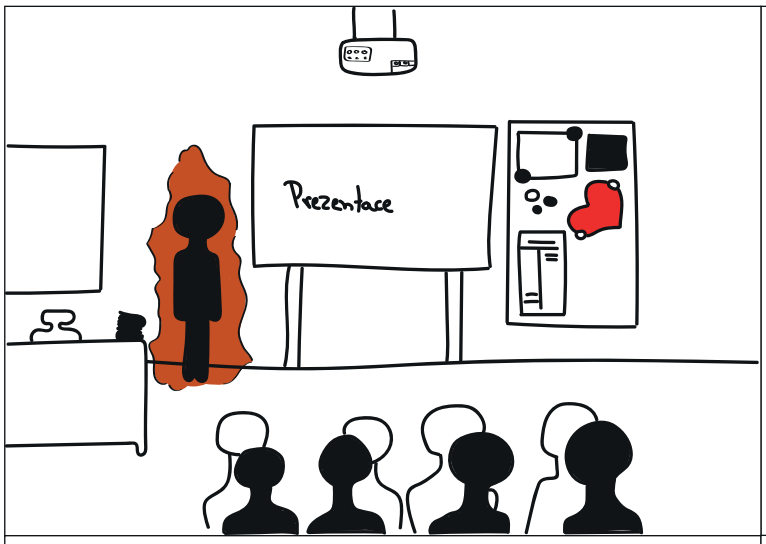
6 Stres je kompletně pryč a já mohu bez problému psát test.

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.

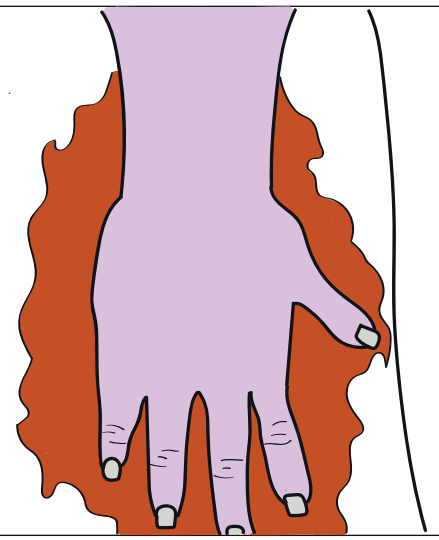
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

nadační fond Flaminia

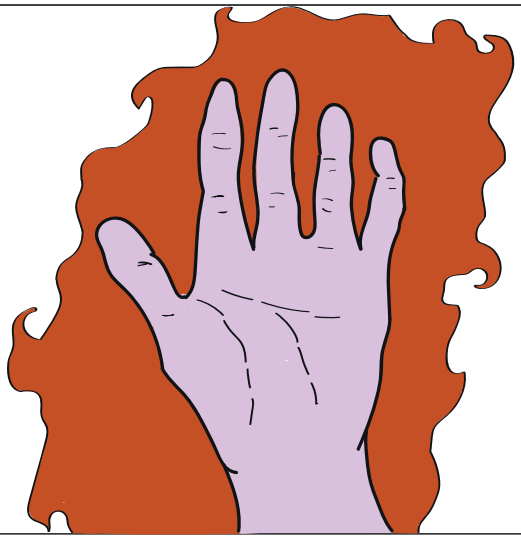
RUKU V PĚST



1 Ve stresové situaci se můžete vyskytnout kdekoliv. Já se v ní ocitl při prezentaci ve škole.

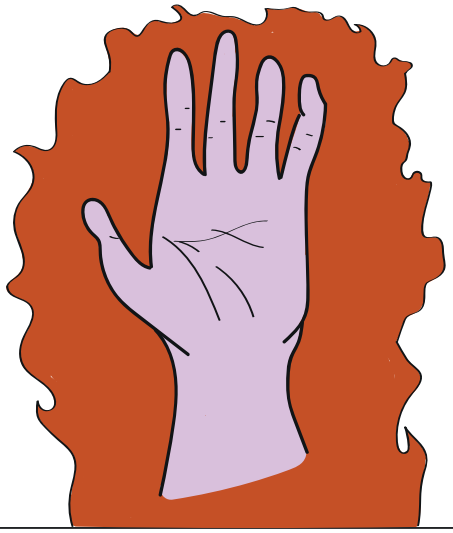


2 Cítil jsem se hodně ve stresu. Proto začnu dělat cvičení, na které jsem si vzpomněl, abych se uklidnil.



3 Vzpomněl jsem si na zatínání ruky v pěst a povolování.

4 Zatnu ruku v pěst a vteřinu počkám.



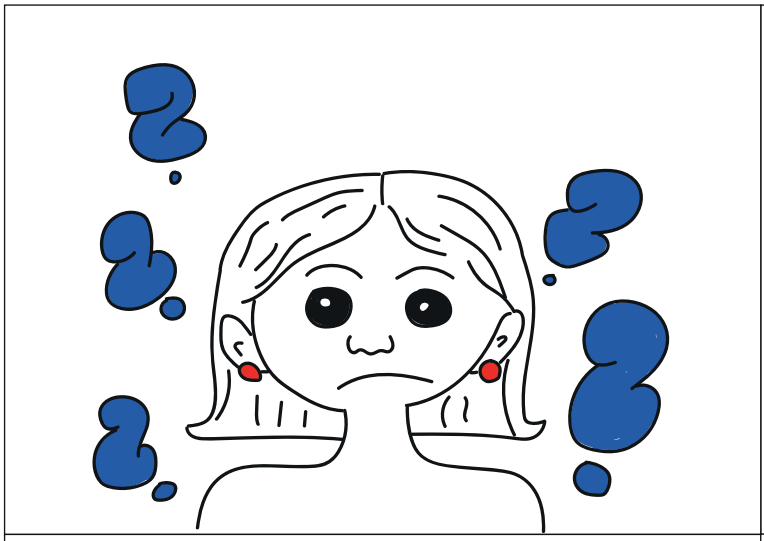
5 Povolím a vteřinu počkám.

6 Zatnu ruku v pěst a zase vteřinu počkám.

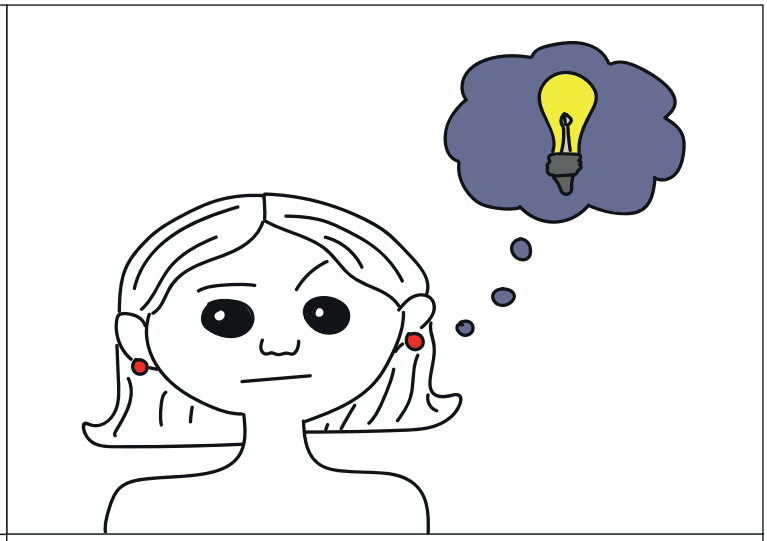
...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

nadační fond Flaminia

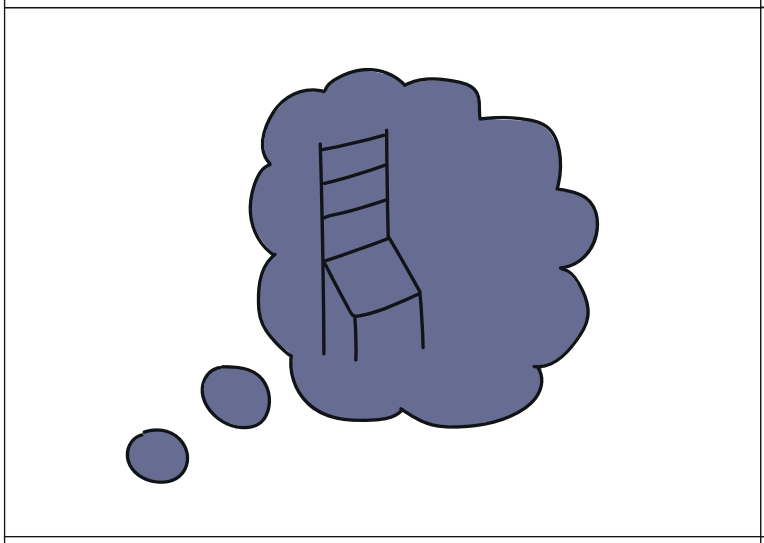
POHYBOVÁ CVIČENÍ



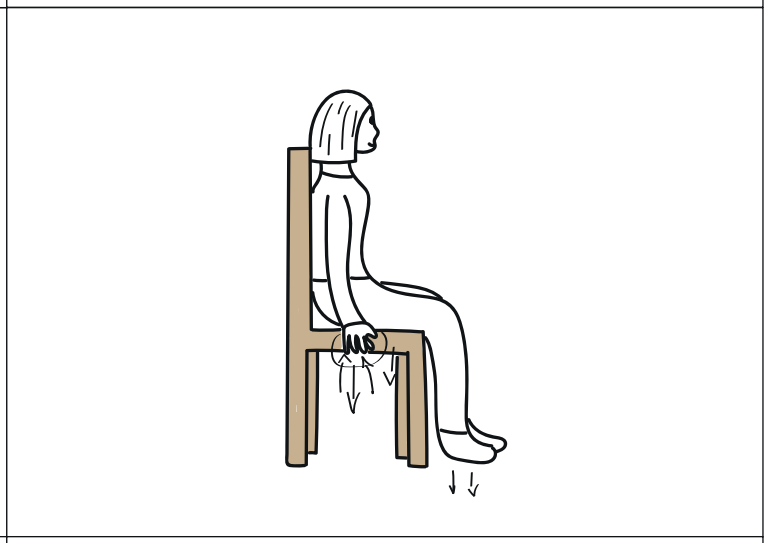
1 Jste ve stresu? Ať už tvůj stres způsobilo cokoliv, já ti pomůžu!



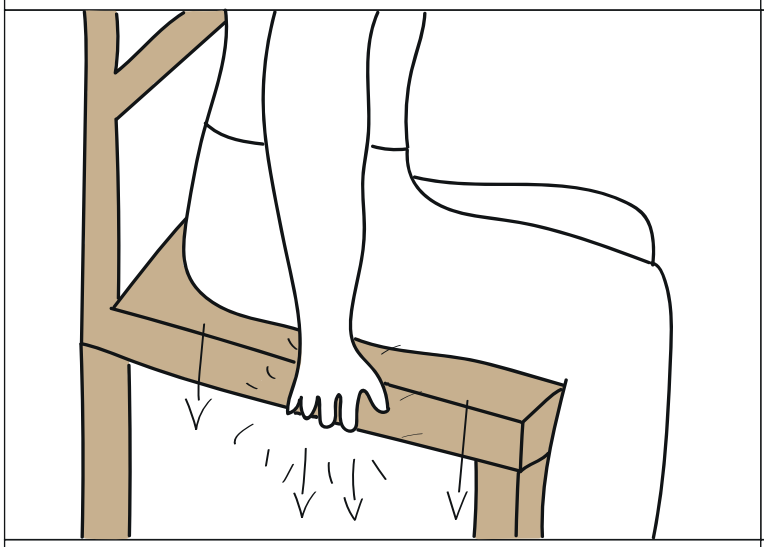
2 Mám pro tebe skvělý nápad, který by ti měl pomoci se stresem.



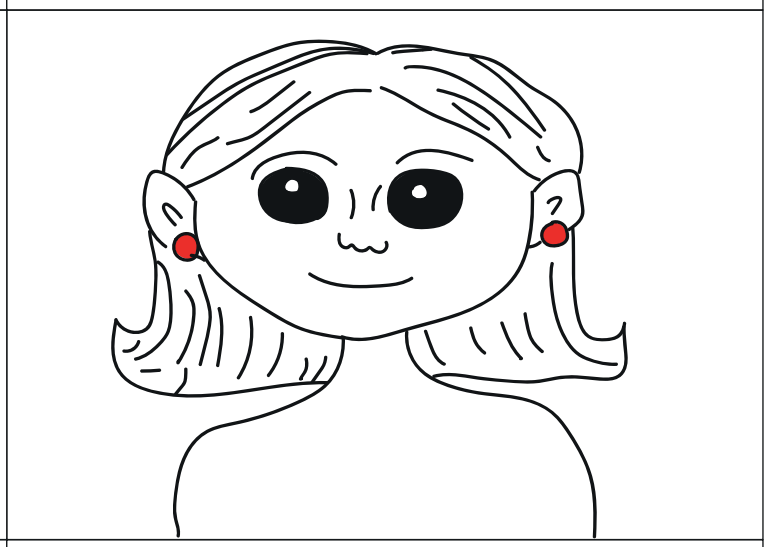
3 Tato metoda se dá praktikovat pouze na židli nebo na něčem na čem se dá sedět.



4 Sednu si na židli, chytím se židle zespodu.



5 Tlačím do židle a snažím se do ní zatlačit všechen stres, co mám v sobě.

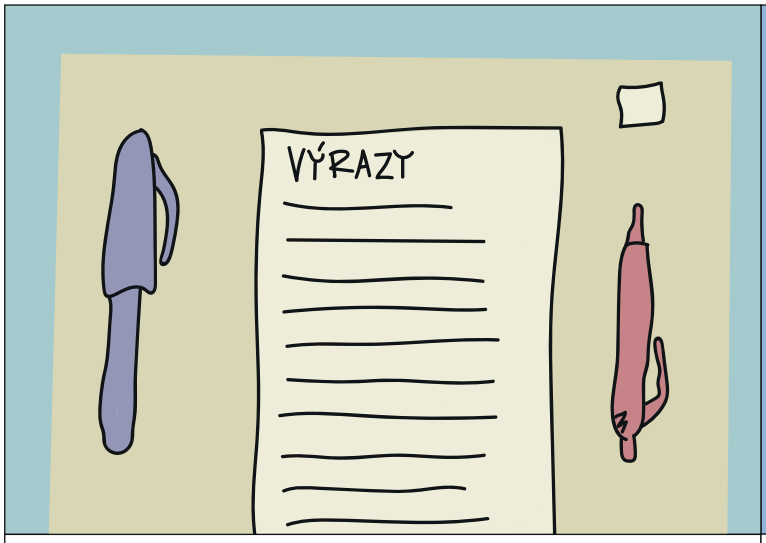


6 Jestliže tato metoda pomohla, tak už se můžete soustředit a nebýt ve stresu.

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

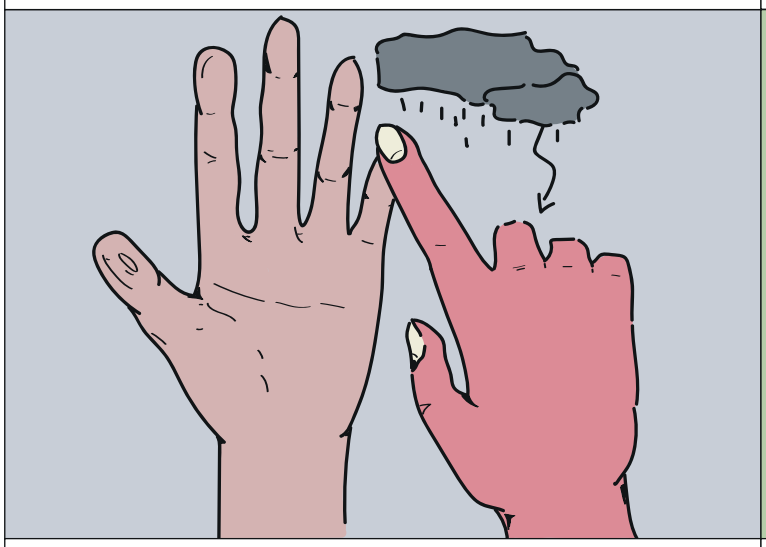
nadační fond Flaminia

POČÍTÁNÍ OD 5 DO 1

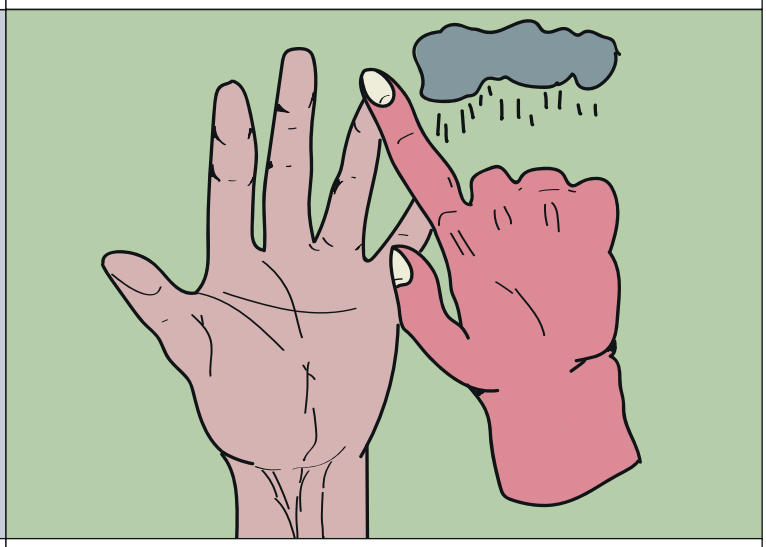


1 Dostal jsem test a zjistil jsem, že vůbec nic nevím.

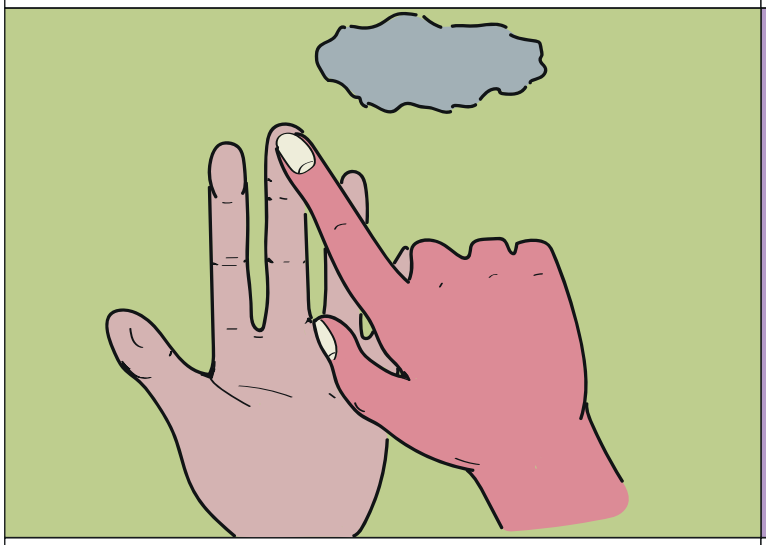
2 Začal jsem být ve stresu, ale vzpomněl jsem si na jednu stresovou techniku. Spočívá v tom, že se dotýkám prstů.



3 Na každém prstu jsem si představil určité počasí. Očísloval jsem je 1-5. 1 je palec a je to nejlepší stav. 5 je malíček a je nejhorší.



4 Začal jsem malíčkem a pokračoval jsem na prsteníček. Soustředil jsem se na tlak v prstech a na pocity, které jsem cítil.



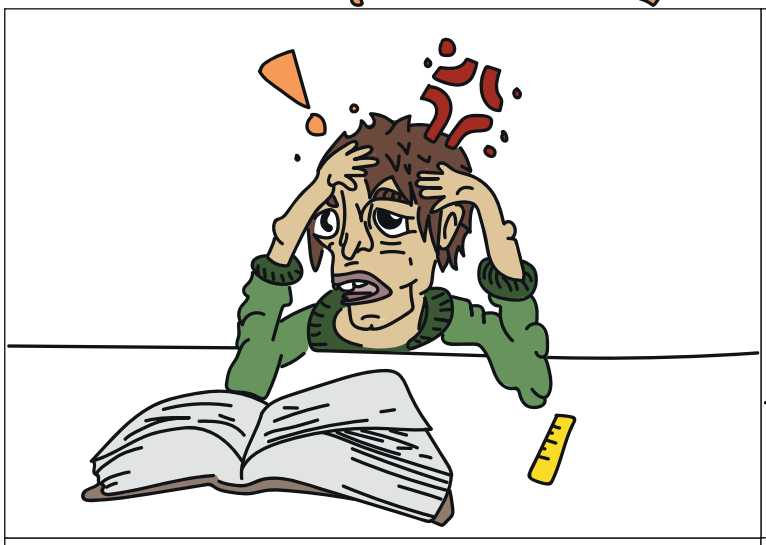
5 Přešel jsem na prostředníček. Už jsem se začal trochu uklidňovat. Pokračoval jsem až k palci, kde jsem si představil zářivé Slunce.

6 O týden později jsem dostal opravený test. Mám, jedničku!

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

nadační fond Flaminia

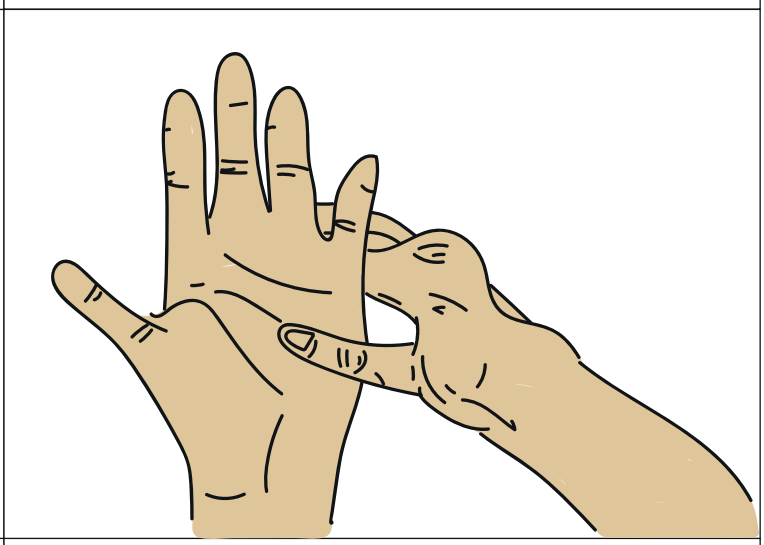
Masáž dlaně palcem druhé ruky



1 Jarda je ve velkém stresu.

2 Přijde Matilda a poradí mu, jak se zbavit stresu.

3 Jarda se zeptá Matildy, jak na to?



4 Probíhá másáž dlaně.

5 Jarda zjistil, že to opravdu pomáhá.

6 Matilda vám to doporučuje. Zkuste to sami.

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.

Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

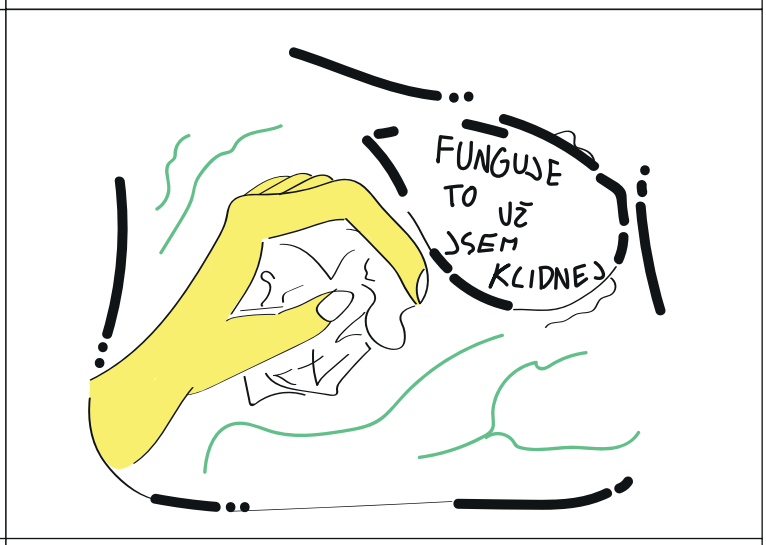
nadační fond Flaminia

MAČKÁNÍ PAPÍRU

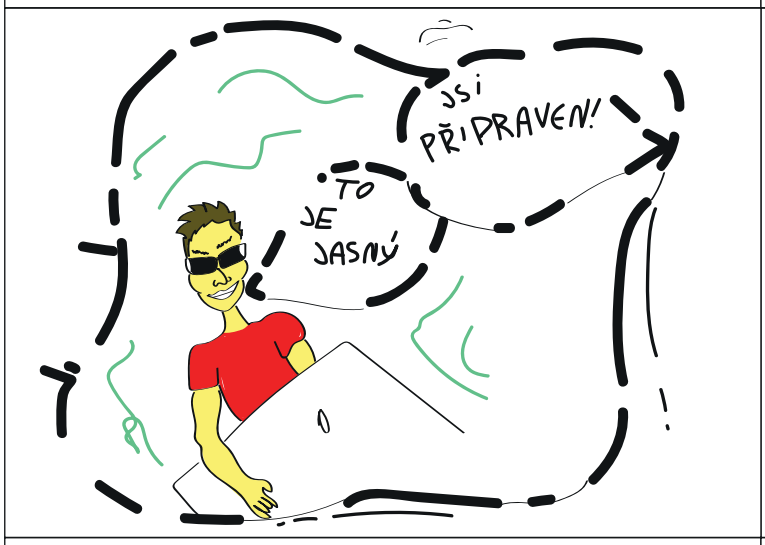
1 Včera jsem se učil, ale jsem ve stresu a nic si nepamatuju!

2 Jsem ve stresu čím dál víc!

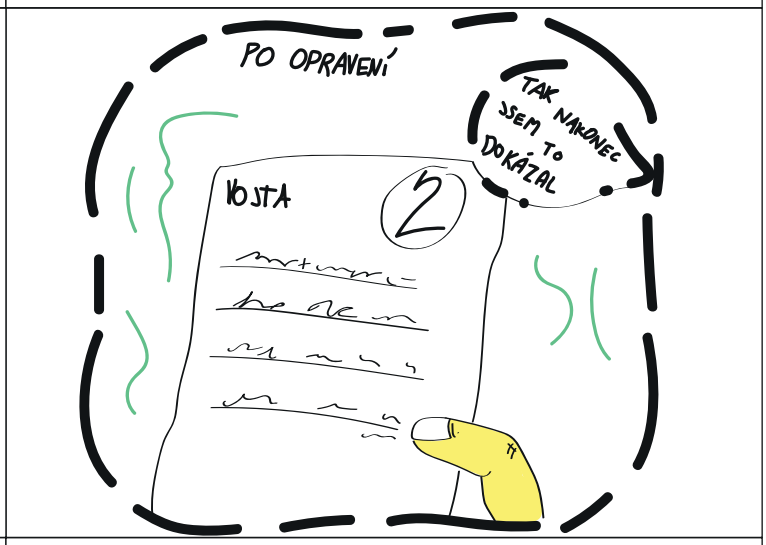
3 Napadlo mě zmačkat papír, aby se mi ulevilo.



4 Je mi čím dál líp.



5 Už si vzpomínám a je mi dobře.

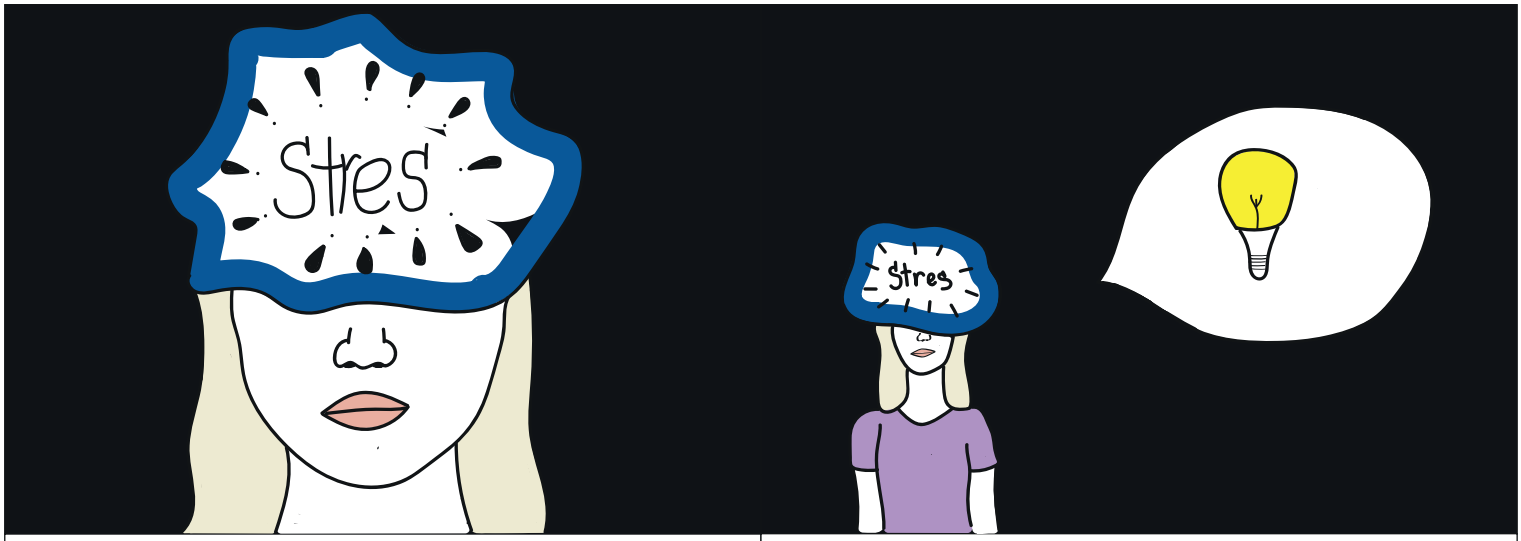


6 Mačkání papíru mi fakt ulevilo.

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

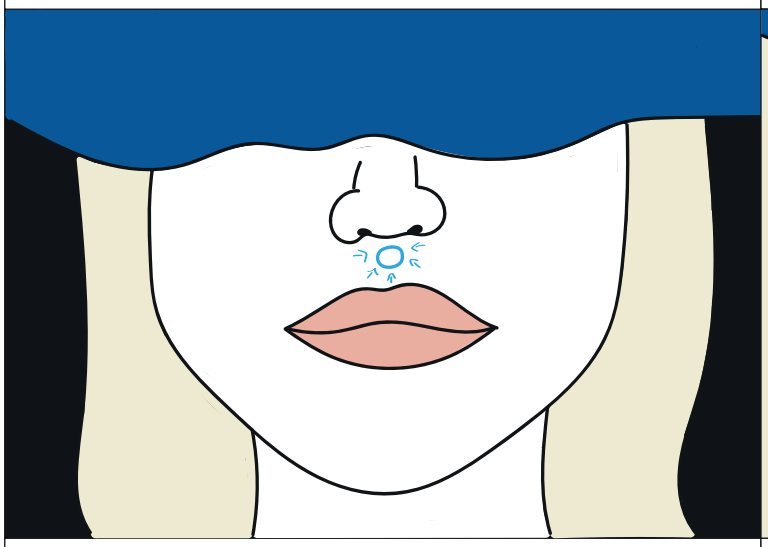
nadační fond Flaminia

Tlaková masáž

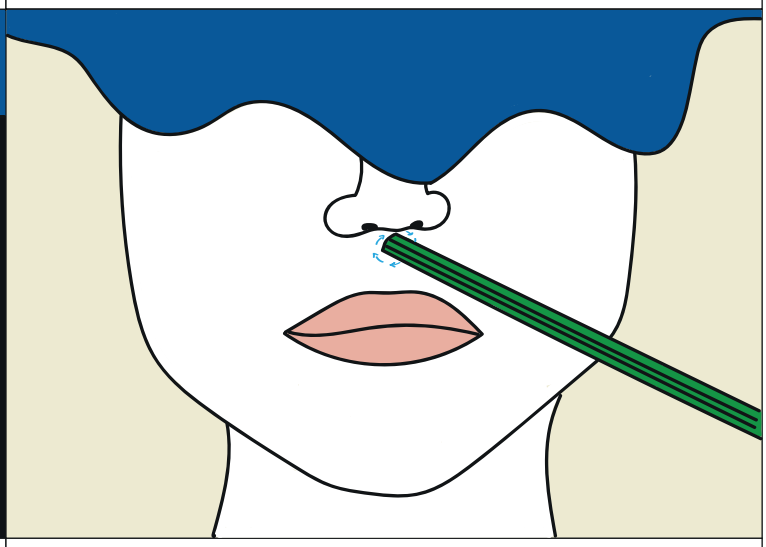


1 Máš hlavu plnou nejistot a stresu jako já?

2 Mám pro tebe nápad.

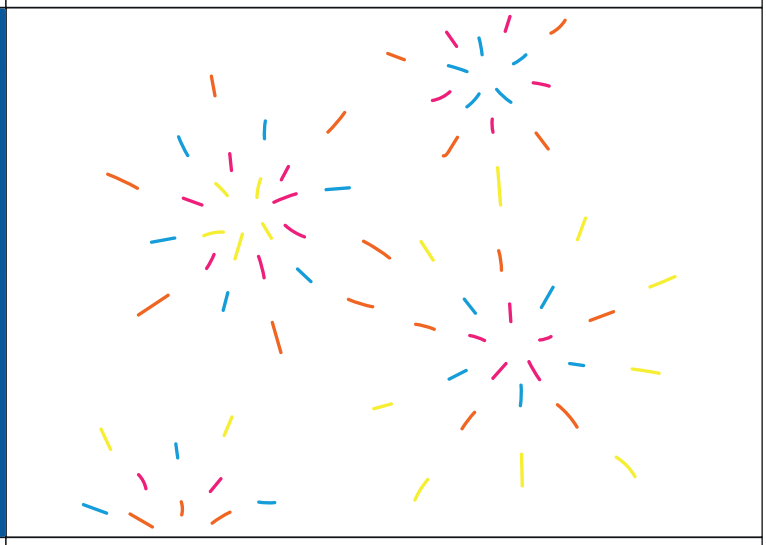


3 Tohle místo pod nosem ti může pomoct.



4 Vezmi tužku a začni s ní kroužit na tom místě stejně jako já.

5 Tvé nejistoty, stres a strach by měly pomalu zmizet.



6 Až zmizí, vrať se ke své radosti.

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)

nadační fond Flaminia