



Malý průvodce psychickou pohodou

10 jemných zastavení pro duševní zdraví, vztahy a zvládnání náročných dní

NAROZENINOVÝ DÁREK ZDARMA KE STAŽENÍ



Děti a dospívající
emoce, vztahy, bezpečí



Rodiny a pečující
každodenní podpora



Školy a týmy
klíma, komunikace, prevence

„I malý krok se počítá.“

Jak s průvodcem pracovat

Vyberte si jen tu stránku, která se vám dnes hodí. Není potřeba vyplnit všechno. Stačí jeden malý krok.

1

Zastavte se
Všimněte si, co se děje ve vás nebo kolem vás.

2

Vyberte aktuální téma
Dítě, dospělý, rodina, třída i tým mohou začít tam, kde je to právě aktuální.

3

Doplňujte po svém
Pište, kreslete, kroužkujte nebo si otázky jen přečtete a promluvte si o nich.

4

Vraťte se později
To, co pomáhá dnes, se může měnit. Průvodce může být oporou opakovaně.

Důležité: Tento materiál je podpůrný a preventivní. Nenahrazuje psychoterapii, odborné vyšetření ani krizovou pomoc. Pokud je někdo v akutním ohrožení, vyhledejte okamžitou pomoc nebo volejte 112.

1. Jak se dnes opravdu mám?

Krátké zastavení pro děti, dospívající i dospělé. Můžete vybarvit, zakroužkovat nebo doplnit slovy.

Dnes se cítím spíš...



klidně



unaveně



smutně



naštvaně



nejistě



radostně

Co dnes cítím?

Kde to cítím v těle?

Co by mi dnes pomohlo?

Co bych potřeboval/a říct nahlas?

2. Moje emoční lékárnička

Sem si můžete zapsat věci, které pomáhají, když je den těžký. Lékárnička může být pro dítě, dospělého nebo celou rodinu.

Když jsem smutný/á, pomáhá mi...



Když jsem naštvaný/á, pomáhá mi...



Když mám strach, pomáhá mi...



Když jsem unavený/á, pomáhá mi...



Když potřebuji podporu, můžu se obrátit na...



3. Stopka pro náročný den

Jednoduchý postup, který pomáhá zpomalit, když je toho moc.



Stůj
Na chvíli se zastav. Polož chodidla na zem.



Tělo
Všimni si: co cítíš v těle? Napětí, teplo, tlak, únavu?



Označ
Pojmenuj, co se děje: „Jsem naštvaný/á.“ „Mám strach.“ „Jsem zahlcený/á.“



Pomocný krok
Vyber jednu malou věc, kterou teď zvládneš.

Můj další malý krok bude:

4. Rodinný ostrov bezpečí

Pro rodiny, pěstounské rodiny i týmy pečující o děti. Cílem není dokonalost, ale větší srozumitelnost a bezpečí.

Co u nás doma pomáhá k většímu klidu?

Co naopak přilévá olej do ohně?

Jak poznáme, že je toho na někoho moc?

Jak si můžeme říct o pauzu?

Jaká věta u nás doma může pomoci?

Pomocná věta: „Teď je toho na mě moc, potřebuji chvíli klidu.“

5. Karta podpory pro dítě

Stránku můžete vytisknout, doplnit společně a založit na místo, kde ji dítě najde.

Když je mi těžko, pomáhá mi...

Místo, kde se cítím bezpečně:

Člověk, za kterým můžu jít:

Věta, kterou potřebuji slyšet:

Něco, co mě uklidní:

Něco, co mi dospělý nemá říkat:

6. Karta podpory pro dospělého

Pro rodiče, pěstouny, pedagogy, pracovníky dětských domovů, odborníky i vedoucí pracovníky.

I pečující člověk potřebuje péči.

Co mi v poslední době bere nejvíc energie?

Co mi energii vrací?

Co dlouhodobě odkládám, ale moje psychika to potřebuje?

Kde potřebuji podporu?

O co si mohu tento týden říct?

Mikropauza pro dnešek: zavřít oči - nadechnout se - opřít se - vydechnout.

7. Třída, ve které se dá dýchat

Mini reflexe pro školy, třídní kolektivy a preventivní programy. Můžete ji použít sami nebo v týmu.

 **Cítí se u nás děti bezpečně ptát?**

 **Ví děti, komu říct o pomoc?**

 **Jak u nás reagujeme na chybu?**

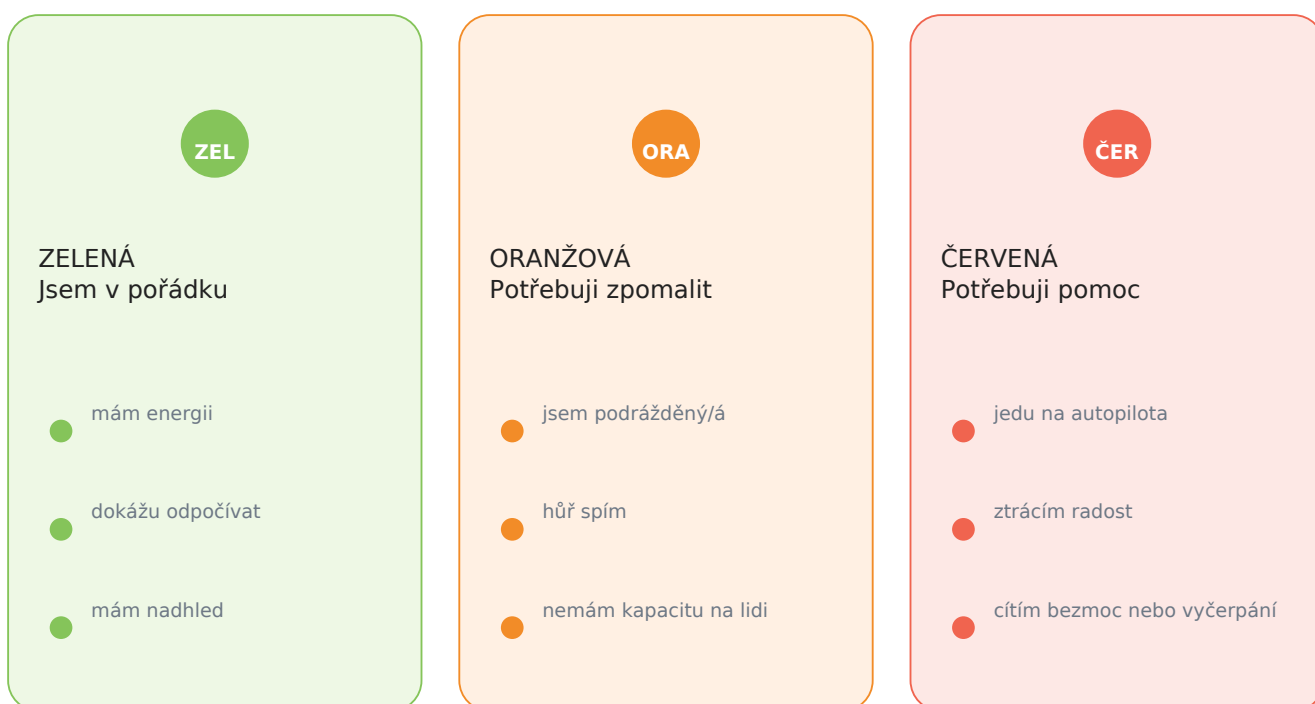
 **Jak poznáme, že se někdo ocitá mimo kolektiv?**

 **Co můžeme udělat tento týden pro větší bezpečí ve třídě?**

Jeden malý krok pro tento týden:

8. Semafor prevence vyhoření

Pro pečující, odborníky, pedagogy, vedoucí pracovníky i každého, kdo dlouhodobě nese zátěž.



Otázka pro mě: V jaké barvě jsem dnes? Co by mě posunulo o kousek blíže k zelené?

9. 10 vět, které mohou pomoci

Věty můžete vyvěsit, vystříhnout nebo si jednu vybrat na tento týden.

1

Nemusím všechno zvládnout najednou.

2

I malý krok se počítá.

3

Moje emoce dávají smysl.

4

Můžu si říct o pomoc.

5

Chyba neznamená selhání.

6

Odpocínek není lenost.

7

Nemusím být na všechno sám/sama.

8

Dítě nezlobí proto, že chce škodit - často něco potřebuje.

9

Vztahy se dají opravovat.

10

Péče o sebe je součástí péče o druhé.

10. 7 dní laskavosti k sobě

Malá narozeninová výzva. Každý den stačí jeden drobný úkol.

1

Všimnu si, jak se mám.

hotovo

2

Udělám jednu věc pomaleji.

hotovo

3

Řeknu si o pomoc nebo podporu.

hotovo

4

Dopřeju si krátkou pauzu bez výčitek.

hotovo

5

Ocením jeden malý pokrok.

hotovo

6

Vyslovím jednu laskavou větu sobě nebo druhému.

hotovo

7

Zamyslím se, co chci dál pěstovat.

hotovo

Po sedmi dnech: Co jsem si všiml/a? Co mi pomohlo? Co chci zkusit dál?

Moje malá dohoda se sebou

Vyberte si jednu věc, kterou chcete v nejbližší době pěstovat. Může to být odpočinek, hranice, laskavější komunikace nebo žádost o pomoc.

Tento týden chci pěstovat:

Poznám, že se mi to daří, když:

Podpis nebo symbol:

Závěr

Duševní zdraví není stav, kterého jednou dosáhneme a už v něm zůstaneme.
Je to každodenní péče, vztahy, bezpečí, odpočinek, hranice a odvaha říct si o pomoc.

Děkujeme, že pečujete.
O sebe, o děti, o rodiny, o vztahy i o prostředí, ve kterém žijeme.

Začít lze malým krokem.
Jednou otázkou, jedním nádechem, jednou prosbou o podporu.

Nejste na to sami.
Podpora může mít mnoho podob. Důležité je nezůstat s těžkostmi osamocně.



Terapeutické a poradenské centrum pro děti a rodinu
www.terapeuticka-klinika.cz
Materiál je určen zdarma ke stažení a podpůrnému použití.