

Aktivita „Čo môžem pre seba urobiť“ pre vek 14-18 rokov

☐ JÓGA Zacvič si jógu. Na youtube nájdeš mnoho návodov.	☐ VYSKÁČ SA Vytras alebo vyskák zo seba nepríjemný pocit.	☐ PÍSANIE Vezmi si prázdny papier, alebo svoj obľúbený zápisník a zapíš si všetko, čo Ti príde na myseľ. Niekedy pomôže len odložiť to na papier.
☐ OBĽÚBENÝ ŠPORT Daj si tréning športu, ktorému sa venuješ - či je to beh, tenis, volejbal, alebo čas vo fitku. Všímaj si, ako sa po tréningu cítiš.	☐ TELEFONÁT Ak tvoj blízky človek nie je práve na blízku, zavolaj mu/jej	☐ POČÚVANIE HUDBY Zapni si svoju obľúbenú hudbu. Môžeš si vytvoriť playlisty pre rôzne pocity a sleduj si, ako Ti hudba pomáha.
☐ DYCH 1 Urob pár nádychov a výdychov - nádych vždy kratší ako výdych. Pomôž si predstavou, že chceš zhlboka privoňať k niečomu peknému a vydychuj tak, akoby si chcel/a roztrieť plameň sviečky.	☐ VYPÝTANIE SI POMOCI Je v poriadku, že s niektorými vecami si nevieme poradiť sami. Vyber si niekoho, komu dôveruješ (kamoši, rodičia, súrodenci), a povedz, čo ťa trápi. Ak to tak cítiš, neboj sa vyhľadať psychológa.	☐ PRECHÁDZKA S BLÍZKYM Dohodni sa s niekým, s kým sa cítiš dobre a spoločne sa poprechádzajte. Prítomnosť blízkeho človeka, mlčky, či v rozhovore, lieči.
☐ FARBY Pozri sa okolo seba a pokús sa nájsť veci rôznych farieb, napríklad 5 žltých vecí, alebo zelených, červených. Obmeniť môžeš viac farieb. Pomôžeš si tak sústrediť sa na prítomnosť.	☐ PARTIA Spoločne strávený čas s kamarátmi pomáha. Všímaj si, kedy a v akej spoločnosti sa naozaj cítiš lepšie.	☐ ROZJÍMANIE Ak ti pomáha modlitba, skús sa stíšiť a pomodliť. Ak sa nemodlíš, sadni si na tiché, pokojné miesto a sústreď sa na svoje pránia a starosti. Predstav si, ako ich "vysielaš" do sveta, vďaka ktorému s nimi nie si sám/sama.
☐ Poplakanie si Plakať je v poriadku a každý z nás občas plače. Vyplač zo seba to, čo potrebuješ.	☐ NA STRIEDAČKU Ak ti to pomáha, zameraj sa na predstavu, že každú situáciu a každý pocit vystrieda časom iný.	☐ SOM V BEZPEČÍ? Porozmýšľaj, či si v situácii, ktorá pre teba naozaj predstavuje nebezpečenstvo. Niekedy náš mozog reaguje strachom aj na situácie, kedy sme v bezpečí. Ak je to teraz tvoj prípad, môžeš si zopakovať, že si teraz v bezpečí, aj keď sa tak možno necítiš.
☐ ZOZNAMY Keď nevieš, z ktorého konca začať, rozdeľ si ťažký deň alebo problém na menšie úlohy. Krok za krokom to zvládneš.	☐ OBĽÚBENÉ OBLEČENIE Obleč sa tak, aby ti bolo príjemne. Ak to práve nie je možné, daj si na seba aspoň jednu malú vec, ktorú máš rád/rada.	☐ TEPLÝ ČAJ/KÁVA Niekedy aj maličkosť ako šálka voňavého teplého nápoja môže priniesť upokojenie do ťažkého dňa.
☐ SPÄTNÁ VÄZBA Ak máš problém s niekým iným, môžeš mu slušne a jasne povedať, ako to vnímaš. Skús hovoriť za seba, o svojich pocitoch a potrebách.	☐ OBĽÚBENÝ FILM Oddýchni si pri obľúbenom filme, alebo seriáli.	TVOJA VLASTNÁ AKTIVITA

Aktivita „Čo môžem pre seba urobiť“ pre vek 14-18 rokov

☐ KRESLENIE Zaplní papier čo najrýchlejšie rôznymi farbami, alebo vymaluj zo seba svoje pocity. Ak chceš, môžeš skúsiť aj omaľovánky.	☐ TANEC A SPEV Zapni si svoju obľúbenú hudbu a vytancuj to zo seba. Môžeš si pri tom aj zaspievať.	☐ SVALY Striedavo napni a uvoľni svaly svojho tela. Môžeš si predstaviť svoje telo ako z kameňa a z vody.
☐ POČÚVANIE HUDBY Zapni si svoju obľúbenú hudbu. Môžeš si vytvoriť playlisty pre rôzne pocity a sleduj si, ako Ti hudba pomáha.	☐ NIE SI SÁM To, čo zažívaš, už zažili aj iní. Môžeš vyhľadať podcasty, skupiny alebo ľudí, ktorí zažili niečo podobné.	☐ PRECHÁDZKA/CHÔDZA Chod' von a začni kráčať. Všimaj si tempo chôdze, ktoré Ti najviac pomáha.
☐ DYCH 2 Hlboko sa nadýchni a prisuň plecيا k ušiam. Potom prudko vydýchni a plecيا spusti, akoby si chcel/a zo seba striasť všetko napätie.	☐ VYPÝTANIE SI POMOCI Je v poriadku, že s niektorými vecami si nevieme poradiť sami. Vyber si niekoho, komu dôveruješ (kamoši, rodičia, súrodenci), a povedz, čo ťa trápi. Ak to tak cítiš, neboj sa vyhľadať psychológa.	☐ POMOC DRUHÉMU Niekedy malé činy láskavosti môžu pomôcť druhému aj tebe. Daj si však pozor, aby si pomáhal druhým len vtedy, keď naozaj chceš.
☐ KRIČANIE Vykrič sa a dostaň to zo seba von. Buď však ohľaduplný/á k svojmu okoliu.	☐ OBJATIE Vypýtaj si objatie od niekoho, koho máš rád/a.	☐ SEBALÁSKAVOSŤ Môžeš si vybrať byť k sebe láskavý/láskavá (skús napríklad niektorú z aktivít "darček pre seba" alebo "spoločnosť").
☐ Poplakanie si Plakať je v poriadku a každý z nás občas plače. Vyplač zo seba to, čo potrebuješ.	☐ ZVLÁDNEM TO ZAS Zameraj svoju pozornosť na to, čo si už zvládol/zvládla a ako sa ti to podarilo. Skús si uvedomiť, že už máš zručnosti, ktoré ti pomáhajú prekonať náročné situácie.	☐ MEDITÁCIA Zavri oči a pozoruj svoj dych. Nesnaž sa ho meniť, iba si ho všímaj. Ak ti myšlienky utečú, len si to všimni a pokús sa vrátiť naspäť k svojmu dychu.
☐ SPÁNOK Bez spánku sa len ťažko budeme cítiť v pohode. Dopraj si ho, o nič neprídeš.	☐ SPÄTNÁ VÄZBA Ak máš problém s niekým iným, môžeš mu slušne a jasne povedať, ako to vnímaš. Skús hovoriť za seba, o svojich pocitoch a potrebách.	☐ BRAINSTORMING Zapiš si všetky nápady na riešenie problému. Buď kreatívny/kreatívna a žiadny nápad neodmietni.
☐ ČO MA BAVÍ Venuj sa chvíľu tomu, čo ťa baví. Čítanie? Hra na klavír? Šport? Fantázií sa medze nekladú.	☐ MÔJ HRDINA Predstav si, ako by problém vyriešil niekto, koho obdivuješ, alebo komu dôveruješ.	☐ TVOJA VLASTNÁ AKTIVITA