

SOFA:

Trauma respektující přístup jako řešení náročného chování u dětí

BRAIN BREAK: stimulující aktivity

Aktivity jsou zaměřené na propojování hemisfér (aktivizace, výborné na zlepšení pozornosti).



Název aktivity	Popis aktivity
1, 2, 3	Účastníci utvoří dvojice a začnou počítat od jedné do tří tak, že se po každém čísle střídají (dva účastníci počítají střídavě do tří - první řekne jedna, druhý dva, první tři, druhý znovu jedna atd). Jako facilitátor vždy nejdříve s někým předvedu. Po chvíli, co si to účastníci vyzkouší (pokud zvládají, mohou zrychlovat), tak místo vyslovení čísla jedna vždy tlesknou (první tleskne, druhý řekne dva, první řekne tři, druhý tleskne, atd). Nechám vyzkoušet. Po chvíli přidám třetí pravidlo, místo čísla jedna zůstává tlesknutí, číslo dva se vysloví nahlas a místo čísla tři se plácne do stehů (první tleskne, druhý řekne dva, první se plácne do stehů, druhý tleskne, atd). Opět nechám účastníky vyzkoušet.
ABC123	Všichni společně kreslíme prstem jedné ruky jednotlivá písmena abecedy a do toho počítáme od 1 dál. Takže kreslím písmeno A do vzduchu před sebou a k tomu říkám jedna, pokračuji tím, že kreslím písmeno B a říkám dva, a tak dále než dojdou k poslednímu písmenu abecedy a poslednímu číslu (nebo můžu skončit dříve, dle potřeby)
Slon	Pravou rukou se dotkneme nosu a levou rukou se dotkneme pravého ucha. Vyměníme, levou rukou se dotkneme nosu a pravou rukou se dotkneme levého ucha. Opět vyměníme. Postupně při vyměňování rukou zrychlujeme.
Zajíc a myslivec	Na levé ruce vytvořím pistoli/pušku - dám palec nahoru a ukazováček a prostředníček natáhnu, držím oba prsty u sebe (prsteníček a malíček schovám do dlaně). Na pravé ruce vytvořím zajíce - ukazováček a prostředníček natáhnu od sebe, jako když ukazují na prstech peace/písmeno V a ostatní prsty schovám. A teď mi zajíc utíká - střídavě měním, na levé ruce vytvořím zajíce a na pravé pušku, potom zase na levé ruce vytvořím pušku a na pravé zajíce a tak dále. Pokud mi to jde, zrychluji a zajíce se snažím "trefit".
Hlava, břicho	Na hlavu si položím dlaň levé ruky a začnu rukou pohybovat nahoru a dolů (poklepávat), pravou rukou si položím na břicho a začnu dělat krouživé pohyby. Po chvíli vyměním, pravá ruka se nyní posune na hlavu a dělá pohyby nahoru a dolů, levá ruka se přesune na břicho a začne s krouživými pohyby. Obě ruky pracují najednou. Opět vystřídám.
Fixy mezi námi	Účastníci utvoří dvojice, každá dvojice bude potřebovat jeden fix (postačí i tužka/propiska/atp.). Ukazovávky účastníků ve dvojici se spojí tak, že mezi sebe uchopí fix. Následně fixem společně nakreslí čtverec, kruh nebo jakýkoliv jiný tvar či obrázek.