

SOFA:

**Trauma respektující přístup jako řešení
náročného chování u dětí**

BRAIN BREAK: zklidňující aktivity



Název aktivity	Popis aktivity
Řízek, těsto, struhadlo	Účastníci se postaví do kruhu čelem doprostřed tak, aby se dotýkali rameny. Potom všichni zvednou pravou ruku a otočí se za ní o 90 stupňů. Nyní všichni stojí čelem k zadům účastníka před sebou. Facilitátor představí tři způsoby masáže. Řízek – naklepáváme řízek hranami svých dlaní (thajská masáž), hnětení těsta a struhadlo – odshora dolů přejíždím prsty záda účastníka přede mnou jako struhadlo. Po chvíli se účastníci otočí o 180 stupňů a masírují toho, kdo je masíroval předtím.
Vedu Tě	Účastníci utvoří dvojice, jeden má zavřené oči a ten druhý ho bezpečně provází prostorem. Provázející stimuluje smysly, opatrně nechá účastníka se zavřenýma očima se dotknout různých povrchů, může stimulovat sluch manipulací s různými materiály, může se účastníka dotknout na bezpečných místech různými předměty, atp. Provázející je zodpovědný za bezpečí účastníka se zavřenýma očima, vždy udržuje kontakt alespoň jednou rukou, neopouští účastníka po celou dobu, co jsou oči zavřené. Účastníci se zhruba po 5 minutách vystřídají.
Dýchání	V rámci dýchání můžu použít prsty na své ruce, každý účastník si může regulovat délku nádechů, výdechů a zadržení dechu dle své potřeby. Dám si před sebe svou ruku a roztáhnu prsty. Druhou rukou obkresluji jednotlivé prsty. Vždy, když jdu v obkreslování směrem nahoru, nadechnu se. Když dosáhnu špičky prstu, zastavím se a zadržím dech (představuji si výhled z vršku hory nebo někoho, koho mám rád/a). Po cestě dolů vydechnu. Opakuji u všech 5ti prstů. Můžu zopakovat i na druhé ruce.
Dýchání zády k sobě	Účastníci se rozdělí do dvojic a sednou si opřené zády k sobě na podlahu. Dýchají pomalu a jemně a všímají si pohybu dechu svého kamaráda. Vyzvete je, aby si všímaly, jak se plíce druhého roztahují a stahují, zda druhý dýchá pomalu či rychle, hluboce nebo mělce.
Zrcadlení (viz publikace)	Utvoří se dvojice. Jeden účastník vytváří pohyb a druhý to jako zrcadlo opakuje. Střídají rytmus a rychlost pohybu. Ideální je použít i hudbu, do které účastníci pohyby vytvářejí. Po zhruba 2 minutách se vystřídají.
Protažení se	Účastníci si sami určují, kterou část těla si protáhnou. Facilitátor pouze vytváří prostor, motivuje a nabízí, které části by se neměli opomenout (ramena, krk, spodní čelist, záda, obličejové svaly, nohy, ruce, dlaně,...) a sám protahuje vše, co potřebuje. V rámci spodní čelisti je vhodné edukovat o tom, že žvýkácí sval je nejsilnější sval v těle a často bývá nevědomky zatnutý. Může to být i zdroj bolestí hlavy. Proto je dobré povolit spodní čelist, zývnout, pohybovat čelistí zleva doprava a případně prsty promasírovat žvýkácí sval krouživým pohybem a pokračovat na dál na masáž celého obličeje, speciálně čela, opět krouživým pohybem z prostředka vsměrem ven ke spánkům. Na protažení je dobré, aby si účastníci nejdříve zajistili dostatek prostoru a mohli se tímpádem protažení nerušeně věnovat.