

**Motto: Nemůžeme si vybrat, co nás v životě potká, ale vždycky si můžeme vybrat, jak se k tomu postavíme. (V. E. Frankl)**

Milí studenti, milí rodiče,

níže najdete různé zajímavé materiály a odkazy, které nějak souvisí jak s duševní pohodou, tak i s těžkými chvílemi, které ve svých životech všichni někdy prožíváme. V případě potřeby se na mě neváhejte obrátit emailem nebo osobně. Ráda vám popíšu, jak mohou i zdánlivě jednoduché postupy proměňovat lidský mozek a jak velký vliv může mít na naše prožívání i chování třeba práce s tělem. Jsem vám k dispozici nejen pro všechna životní období, v nichž potřebujete vědět a cítit, že na nějaký problém či trápení nejste sami, ale klidně i pro „menší bolístky“ a chvíle, kdy chcete nějakým problémům předejít, někam se posunout, pracovat na sobě, v něčem se zlepšit nebo prostě být co nejvíc v pohodě.

**Umět si říct o pomoc či podporu (nebo chtít něco sdílet s dalším člověkem) není slabost. Je to užitečná dovednost do života.** Rozhodně nejsem EXPERTEM na váš život a vaši situaci, ale jsem tady pro případ, že by se vám jednorázově či na nějaký čas hodil PRŮVODCE.

**Motivační karty pro každý den. Máte-li chuť, vytáhněte si jednu.**

<https://wordwall.net/play/75116/384/283>



## **Relaxace, meditace a dechová cvičení, odbourávání stresu, zklidnění, uvolnění**

[Krátká relaxace.m4a](#)

<https://www.calmio.cz/>

<https://dokumenty.tv/velky-pruvodce-meditaci-komplet-1-8-dokument/>

<http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/download.html> - autogenní trénink (text a nahrávky)

# PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC

První pomoc pro každého, kdo má pocit, že mu emoce spojené s krizovou situací přerůstají přes hlavu.

## první krok MOTÝLÍ DOTEK



Postav se, zkrčí své paže a poklepávej si otevřenými rukama na horní vnější částí svého těla. Klepej jemně, v pravidelném, střídavém rytmu. Obnovuješ tak přirozené propojení mezi pravou a levou mozkovou hemisférou.

## druhý krok UZEMNĚNÍ



Postav se s nohama mírně od sebe, pevně zapři chodidla. Vnimej oporu a stabilitu, kterou ti podlaha poskytuje. Pak se rozhleďni kolem a všimni si deset věcí stejné barvy. Pak můžeš zkusit najít deset věcí stejného tvaru. Obnovuješ tak svou schopnost orientace a zároveň aktivuješ centrum mozku, které je zodpovědné za přemýšlení.

## třetí krok UKONEJŠENÍ



Polož si jednu ruku na srdce a druhou na břicho. Zároveň pozoruj svůj dech. Toto cvičení ti pomůže k tomu, aby se postupně zklidnil tvůj dech. Přinese ti také pocit útěchy.

## čtvrtý krok POZOROVÁNÍ VJEMŮ



Posaď se na židli, pevně se opři, nohy měj na zemi. Pevně se opři. Pozoruj, co se děje s tvým tělem: můžeš pozorovat například teplo, chlad, napětí, tlukot srdce, dech a podobně. Nijak tyto vjemy neposuzuj a dej si dostatek času. Postupně si můžeš všimnout, jak se tvoje tělo přirozeně samo uvolňuje.

## pátý krok UVĚDOMĚNÍ ZDROJŮ



Teď zkus myslet na něco, to je pro tebe pevným bodem či zdrojem: může to být někdo blízký, aktivita, kterou rád děláš, místo, které ti dodává pocit bezpečí, pokud jí věříš, můžeš myslet na Boží laskavou přítomnost. Zaznamenávej, jak se tvoje tělo postupně dále uklidňuje a jak se také postupně obnovuje tvoje vnitřní síla.

## POMOZ SOBĚ, POMOZ DRUHÝM

- Když v krizové situaci pocítujeme úzkost, ovlivňuje to i naše okolí. Rozbíhá se tak řetězec strachu a napětí.
- Použij tyto kroky nejprve k tomu, abyste se ty sám/sama zklidnil/a jak fyzicky, tak psychicky.
- Pak můžeš podpořit lidi ve svém okolí, kteří také cítí úzkost. Můžeš je naučit stejný postup, jak postupně krok za krokem zpracovat napětí.

mezi řečí

## **Aplikace:**

<https://www.calmio.cz/> - krátké meditace pro zklidnění a lepší spánek

<https://nepanikar.eu/>

## **Zajímavé podcasty na aktuální témata pro dospívající i rodiče**

<https://www.linkabezpeci.cz/>

<https://ceskepodcasty.cz/podcast/na-tenke-lince>

## **Poradny, linky, kontakty na odborníky**

<https://nepanikar.eu/> - Pod záložkou MAPY POMOCI najdete mj. **kontakty na psychology, psychiatry, krizová centra** apod.

<https://www.modralinka.cz/> - anonymní bezplatná linka pro děti i dospělé, nonstop

<https://www.linkabezpeci.cz/> - anonymní bezplatná linka pro děti a dospívající do 25 let, nonstop

[www.ditekrize.cz](http://www.ditekrize.cz) – dětské krizové centrum, linka pro děti i rodiče, zdarma, nonstop

<https://www.centrumlocika.cz/> - Poradna v případě násilí v rodinách

<https://poradna.e-bezpeci.cz/> - poradenství v situacích spojených s internetem či mobily

<https://www.akropolis-uh.cz/poradenstvi> - částečně dotované konzultace a terapie

<https://poradna-vigvam.cz/> - poradenství při ztrátě někoho blízkého (úmrtí)

<http://www.anabell.cz/> - nutriční poradenství a poradenství v případě poruch příjmu potravy

<https://www.rodicovskalinka.cz/poradna>

<https://linkaztracenedite.cz/> - Linka pro rodinu a školu, pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti, nonstop

<https://www.domacinasili.cz/bily-kruh-bezpeci/> - Pro oběti kriminality a domácího násilí

## **Sebepoškozování**

<https://www.vzkazynatele.cz/portfolio-uvolnovacich-metod/> - pro ty, co si ubližují

[https://www.instagram.com/vzkazy\\_na\\_tele/](https://www.instagram.com/vzkazy_na_tele/) - pro ty, co si ubližují

<https://www.facebook.com/vzkazynatele/> - pro ty, co si ubližují

[Sebepoškozování – text pro rodiče.docx](#) – tipy pro rodiče

[www.capld.cz](http://www.capld.cz)

[www.opatrujse.cz](http://www.opatrujse.cz)

## **Pro rodiče**

<https://www.youtube.com/@pkcentrum5208> – videa pro rodiče

[www.nastejnevlne.cz](http://www.nastejnevlne.cz) – videa a materiály – sebepoškození, digitální závislost aj.

<https://www.centrumlocika.cz/>

<https://dzda.cz/>

<https://www.centrumlocika.cz/novinky/letak-k-sexualizovanemu-nasili-na-detech>

## **Tipy na literaturu s psychologickou tematikou**

**Jak vychovat z dítěte sportovce** – Václav Petráš – knížka zdaleka není jen o sportu, ale hlavně o psychické pohodě celé rodiny a skutečné podpoře dětí a dospívajících

**Nemusíš si ubližovat** – Sheri Van Dijk – pro dospívající, kteří si ubližují

**Tohle zvládnou!** – C. Baruch-Feldman, R. Comizio – praktické aktivity pro zvyšování psychické odolnosti dospívajících

**Tak už se nestyď** – L. Bělohávková – praktické aktivity pro děti a dospívající trpící úzkostí při kontaktu s druhými lidmi

Další tipy a recenze najdete zde: <https://www.online-psycholog.com/recenze-knih/>