



**Příručka všímavosti  
a odolnosti  
pro mládež**



# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>3</b>
<b>Modul 1: Duševní zdraví a pohoda</b>	<b>7</b>
<b>Modul 2: Všímavost</b>	<b>21</b>
<b>Modul 3: Odolnost</b>	<b>37</b>
<b>Modul 4: Na vztazích záleží</b>	<b>45</b>

Za zveřejnění této práce odpovídá konsorcium BENEFIT. Vyjádřené názory a použité argumenty nemusí nutně odrážet oficiální názory Evropské komise.

**Citujte prosím tuto publikaci jako:**

Toolkit on Mindfulness and Resilience for Youth © 2023 by BENEFIT project is licensed <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>. Dostupné na <https://benefitproject.org/>



Kopii této licence si můžete prohlédnout na adrese <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>. Tento projekt byl financován s podporou Evropské komise.

Tato publikace vyjadřuje pouze názory autora a Komise nenesे odpovědnost za případné využití informací v ní obsažených.

Číslo projektu: 2022-1-DE04-KA220-YOU-000085433. Použití tohoto díla, ať už v digitální nebo v tištěné podobě, se řídí podmínkami, které naleznete na adrese <https://benefitproject.org/>.

## Úvod

BENEFIT je projekt, který umožňuje pracovníkům s mládeží a mladým lidem budovat odolnost a posilovat jejich duševní zdraví, zlepšovat jejich pohodu a podporovat jejich začlenění na trh práce a do společnosti.

BENEFIT předkládá komplexní plán na posílení postavení pracovníků s mládeží a mládeže v oblasti duševní pohody a dalšího zvyšování zaměstnatelnosti mladých lidí. Nabízí nástroje pro mladé lidi, které jim umožní rozpoznat a překonat duševní zátěž vyplývající z problémů na trhu práce, a zdroje pro vzdělávání a posílení pracovníků s mládeží, aby mohli nabízet podporu založenou na informacích o duševním zdraví. Veškeré tyto informace budou dostupné prostřednictvím interaktivního elektronického vzdělávacího prostředí.

Konsorcium tvoří šest partnerů z pěti různých zemí: Německa (Jugendförderverein), Irsko (Future in Perspective), Kypr (Institute of Development a CARDET), Česká republika (SEMwell) a Portugalska (Mindshift).

Hlavními cíli projektu je:

1. Podporovat duševní pohodu mladých lidí a umožnit jim překonávat výzvy a překážky.
2. Umožnit pracovníkům s mládeží nabízet mladým lidem komplexní podporu a služby.
3. Podporovat práci s mládeží založenou na duševním zdraví s cílem pomoci mladým lidem překonávat problémy.
4. Vytvářet kvalitní zdroje pro pracovníky s mládeží/mládež.

Čtyři hlavní cíle projektu jsou vzájemně propojeny způsobem, který zaručuje, že společně přispějí k rozvoji stanovených priorit. Konkrétně splněním těchto cílů projekt zvýší zaměstnatelnost mladých lidí a vybaví je všímavostí a odolností potřebnou k tomu, aby se vypořádali s vyvíjejícími se požadavky a měnícím se prostředím digitální transformace. Kromě toho vyčleněním zdrojů na zlepšení dovedností pracovníků s mládeží projekt přispěje ke zvýšení kvality, kreativity a uznání práce s mládeží.

Podle zprávy z roku 2021, nazvané "Evropské strategie pro mládež - reflexe a analýza", čelí mladí lidé na své cestě celé řadě výzev a překážek. Potýkají se s různými nejistotami, které pramení ze socioekonomických změn, sociálního vyloučení a dopadů pandemie Covid-19. V současné době se jejich situace mění. Zejména pandemie zhoršila jejich potíže, přičemž mnozí z nich zažívají značnou sociální izolaci, která ovlivňuje jejich duševní pohodu a vede ke zvýšené míře úzkosti a deprese.

Zpráva dále zdůrazňuje, že vyhlídky na budoucí zaměstnání se pravděpodobně zmenšily a staly se ještě nejistějšími. Tato nejistota je obzvláště znepokojující, protože odvětví ekonomiky, která byla pandemií Covid-19 zasažena nejvíce, jako je

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2022 - 1 - DE04 - KA220 - YOU - 000085433

pohostinství, volný čas, maloobchod a rekreace, jsou tradičně významnými zaměstnavateli mladých lidí. Zpráva navíc zdůrazňuje nejistotu způsobenou rychle se měnícími trendy a realitou v oblasti zaměstnanosti v důsledku digitální transformace ekonomiky.

V reakci na tyto obrovské výzvy BENEFIT zavádí vzdělávací zdroje a podpůrné nástroje, jejichž cílem je pomoci mladým lidem vybudovat si odolnost, posílit jejich duševní sílu a vybavit je potřebnými dovednostmi, aby mohli čelit překážkám a překonat je.



Zdroj: DALL-E

## Co tato sada nástrojů nabízí?

Tato příručka obsahuje cenné materiály a poskytuje mladým lidem jasné vysvětlení základních myšlenek, praktické rady a cenné pokyny v této oblasti. Kromě toho obsahuje seznam doporučených článků, nástrojů a knih, které jim mají pomoci na cestě k seberozvoji.

Hlavní cíle této příručky jsou:

1. Zmapovat stávající potřeby a výzvy, kterým čelí mládež v partnerských zemích, a jejich doporučení, jak je nejlépe řešit.
2. Identifikovat osvědčené postupy, účinné zdroje a nástroje, které mohou nejlépe podpořit mládež při zvyšování její duševní pohody.
3. Umožnit mladým lidem prostřednictvím praktických nástrojů a návodů rozpoznat a řešit problémy v oblasti duševního zdraví.
4. Pomoci mladým lidem rozvíjet užitečné dovednosti, které zlepší jejich duševní pohodu a odolnost.

## Pro koho je tato příručka přínosná?

Tato příručka má sloužit jako průvodce duševní pohodou mladých lidí a vybavit vás odolností a silou potřebnou k tomu, abyste mohli čelit různým výzvám a překážkám, s nimiž se v životě setkáte, a překonávat je.

Současně se příručka snaží vás obohatit o vysoce kvalitní zdroje, podpořit váš osobní a profesní růst a zajistit, abyste měli k dispozici potřebné nástroje pro zvládnutí vaší cesty.

## Porozumění základům: Duševní zdraví a mládež

Ochrana a podpora duševního zdraví a pohody mladých lidí jsou nedílnou součástí základních zásad a rámců Evropské strategie pro mládež, která je v současné době implementována na období 2019-2027. Tato poznámka navíc zdůrazňuje její soulad se společnou akcí EU v oblasti duševního zdraví a pohody, jakož i její souvislost se snahou o dosažení cílů udržitelného rozvoje, přičemž zdůrazňuje závazek podporovat duševní pohodu jako zásadní aspekt podpory celkové udržitelnosti a rozvoje mládeže.

## Co je to Evropská strategie pro mládež (2019-2027)?

[Strategie EU pro mládež](#) slouží jako zastřešující rámec pro politiku spolupráce v oblasti mládeže v Evropské unii na období 2019-2027. Byla vytvořena na základě usnesení Rady Evropské unie přijatého dne 26. listopadu 2018. Hlavními cíli této strategie je povzbudit účast mladých lidí na demokratických procesech, podpořit jejich zapojení do společenských a občanských aktivit a zajistit, aby všichni mladí jedinci disponovali potřebnými zdroji, které jim umožní aktivně se podílet na životě společnosti.

Cíle Evropské strategie pro mládež vymezují konkrétní oblasti, kterým je třeba věnovat pozornost, aby mladí lidé mohli naplno rozvinout svůj potenciál. Ačkoli tyto cíle nejsou právně závazné, strategie má přispět k realizaci vize, kterou představují. Ta zahrnuje mobilizaci zdrojů a zúčastněných stran na úrovni EU, na národní,

regionální a místní úrovni. Cíl 5, který se zaměřuje na duševní zdraví a pohodu, představuje spolu se souvisejícími cíli významnou příležitost ke zlepšení duševní pohody mladých lidí v celé Evropě.

Během dvouletého participativního procesu "Mládež v Evropě" mladí lidé z celé EU označili duševní zdraví a pohodu za klíčovou oblast, o které je třeba jednat a spolupracovat. Evropský cíl pro mládež č. 5, týkající se duševního zdraví a pohody, usiluje o dosažení lepší duševní pohody, odstranění stigmatizace spojené s problémy duševního zdraví, a tím o podporu sociálního začlenění všech mladých lidí.

### **Cíle udržitelného rozvoje a duševní pohoda**

Světová zdravotnická organizace (WHO) uznala duševní zdraví a psychosociální pohodu jako nedílnou součást celkového zdraví již v roce 1978 a tyto aspekty byly v průběhu let diskutovány v mnoha rezolucích OSN. Je však pozoruhodné, že duševní zdraví se dostalo do popředí jednotné globální agendy teprve nedávno.

Třetí cíl udržitelného rozvoje se zaměřuje na podporu dobrého zdraví a pohody a jeho cílem je zajistit, aby lidé všech věkových kategorií žili zdravý život a měli se dobře. Tento cíl zahrnuje třináct specifických cílů, přičemž cíl 3.4 se výslovně zaměřuje na snížení úmrtnosti způsobené nepřenosnými nemocemi a podporu duševního zdraví. Toto uznání v rámci cílů udržitelného rozvoje podtrhuje rostoucí mezinárodní závazek zabývat se duševním zdravím jako klíčovou složkou globálního zdraví a pohody.

### **Metodika tvorby příručky**

Pro získání komplexního porozumění současné reality byla jako primární strategie použita kvalitativní výzkumná metoda diskusních skupin (focus group). Tento přístup spočíval ve zprostředkování diskuse mezi různorodými skupinami jednotlivců pod vedením moderátora, který kladl relevantní otázky, aby podnítil výměnu myšlenek a názorů. V každé zemi byly provedeny diskusní skupiny, výzkum od stolu a průzkumy, jejichž poznatky byly v procesu výzkumu pečlivě zváženy.



## MODUL 1: DUŠEVNÍ ZDRAVÍ A DUŠEVNÍ POHODA

### Co je to duševní zdraví?

Vítejte v kapitole o duševním zdraví, která je adresována mladým lidem. V této kapitole se snažíme dosáhnout tří hlavních cílů. V první řadě prohloubíme vaše znalosti o duševním zdraví. Poté budeme usilovat o snížení negativního vnímání a o podporu empatie. A konečně zlepšíme vaše mezilidské dovednosti tím, že vás povedeme k tomu, abyste o duševním zdraví diskutovali s důvěrou a empatií.

Začněme tím, že prozkoumáme, co duševní zdraví skutečně znamená. Duševní zdraví je o tom, jak myslíme, cítíme a jednáme v reakci na životní výzvy. Pokud máme dobré duševní zdraví, dokážeme efektivně zvládat stres, budovat a rozvíjet smysluplné vztahy a činit promyšlená rozhodnutí. Znamená to také, že se dokážeme přizpůsobit a být odolní, když čelíme těžkým výzvám.

Na druhou stranu, pokud se o svoje duševní zdraví nestaráme dobře, může to vést k různým duševním poruchám, jako jsou deprese a úzkosti. Tyto poruchy mohou výrazně ovlivnit naši schopnost vykonávat každodenní činnosti. Abychom podpořili dobré duševní zdraví, musíme se zabývat faktory, které přispívají k naší pohodě. To zahrnuje přístup ke správné podpoře a léčbě, pobyt v podpůrném sociálním prostředí a rozvoj účinných dovedností pro zvládání stresu a odolnosti.

V této příručce vás zapojíme i do různých aktivit a seznámíme se zdroji, které vám pomohou lépe pochopit a podpořit duševní zdraví. Vydejme se na tuto cestu společně!

### Co je wellbeing?

Anglický termín wellbeing překládáme do češtiny jako duševní pohoda. Zahrnuje naše fyzické zdraví, emoce, sociální vazby a také to, jak jsme spokojeni se svým životem. Dosažení pohody vyžaduje rovnováhu mezi uspokojováním našich základních potřeb, prožíváním pozitivních pocitů, nalezením cíle a udržováním spojení s ostatními lidmi a světem kolem nás.

Jak budeme postupně procházet příručkou, budeme se věnovat aktivitám a zdrojům, které podporují kritické myšlení prostřednictvím online výzkumu a reflexivního psaní. Pojdme společně lépe porozumět duševnímu zdraví a pohodě!

## AKTIVITY ZAMĚŘENÉ NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

### AKTIVITA 1: Zkoumání perspektivy duševního zdraví (samostatná aktivita)

**Krok 1: Zkoumání deprese, úzkosti a stigmatu.** Otevřete si libovolný internetový prohlížeč. Do vyhledávacího řádku zadejte "co je deprese" a "co je úzkost". Vyhledejte spolehlivé zdroje, jako jsou zdravotnické organizace nebo renomované webové stránky o duševním zdraví. Přečtěte si poskytnuté informace a poznamenejte si klíčové body a definice.



**Krok 2: Porozumění stigmatu.** Dále vyhledejte heslo "stigma v oblasti duševního zdraví" a prozkoumejte články nebo zdroje, které vysvětlují, co stigma znamená v kontextu duševního zdraví. Vyhledejte příklady ze života nebo příběhy, které ilustrují, jak stigma ovlivňuje osoby s problémy v oblasti duševního zdraví.

**Krok 3: Diskuze.** Nyní oslovte spolužáka\*čku, kamaráda\*ku nebo člena\*ku rodiny, abyste si o tom, co jste se naučili, promluvili mezi čtyřma očima. Podělte se o své vlastní zkušenosti nebo postřehy týkající se duševního zdraví, deprese, úzkosti a stigmatizace. Vyslechněte si také jejich názory a zkušenosti. Diskutujte o tom, jak tyto pojmy ovlivňují životy lidí a jak jejich pochopení může pomoci vybudovat empatictější a solidárnější komunitu.

**Krok 4: Reflexe.** Věnujte nějaký čas reflexi diskuse. Svě myšlenky a postřehy si zapište do deníku nebo digitálního dokumentu. Uveďte, jak tato aktivita ovlivnila vaše chápání duševního zdraví, stigmatizace a důležitosti otevřených rozhovorů. Zvažte, jak můžete nově nabyté znalosti uplatnit v každodenním životě a podpořit tak ty, kteří se potýkají s problémy v oblasti duševního zdraví.

#### Otázky k reflexi:

- o Jaké byly vaše nejdůležitější poznatky týkající se duševního zdraví z této aktivity?
- o Zaznamenali jste v diskusi nějaké běžné mylné představy nebo stigmata týkající se duševního zdraví?
- o Jak přispěl online výzkum a psaní reflexe k vašemu porozumění duševnímu zdraví?
- o Jaké kroky můžete podniknout, abyste dovednosti kritického myšlení, které jste si osvojili, v budoucnu využili k informovanému posuzování informací o duševním zdraví?

#### TIPY PRO FACILITÁTORY

- Vytvořit bezpečné a inkluzivní prostředí
- Přizpůsobení se různým stylům učení
- Podporovat praktické využití

### Aktivita 2: Všímavý deník pro sebepoznávání (individuálně nebo ve skupinách)

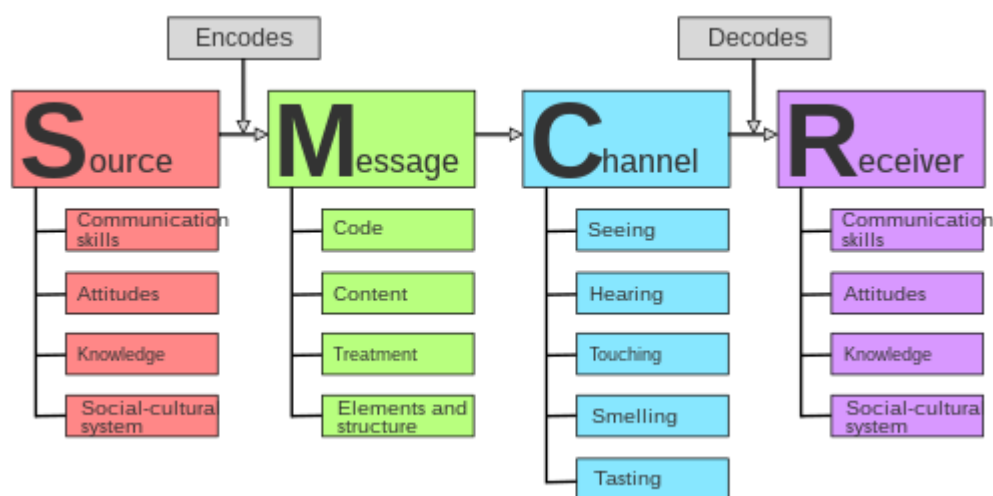
**Krok 1: Úvod do psaní deníku.** Psaní deníku je způsob sebereflexe a porozumění duševnímu zdraví. Mindfulness a sebeuvědomění se v této aktivitě propojují.

**Krok 2: Vedení deníku a psaní.** Zde je několik pojmů pro začátek psaní deníku o duševním zdraví: emoce, stres a péče o sebe. Volně si pište do deníku a zkoumejte své myšlenky a pocity v reakci na pojmy.

**Krok 3: Sdílení postřehů (nepovinné).** Podělte se o postřehy nebo úvahy z deníku alespoň s jednou osobou, o které si myslíte, že vás může vyslechnout, aniž by vás soudila. Sdílení je dobrovolné, respektujte vzájemné pocity a hranice.

**Krok 4: Zhodnocení záznamů v deníku (ve skupinách).** Zhodnoťte své záznamy v deníku a určete společná témata nebo vzorce.

**Krok 5: Diskuse o vlivu deníku.** Diskutujte o tom, jak deník ovlivnil vaše chápání duševního zdraví a emocí, a jako vodítko použijte komunikační model SMCR (zdroj-sdělení-kanál-příjemce).



**Krok 6: Akční plánování pro psaní deníku.** Zamyslete se nad způsoby, jak začlenit psaní deníku do každodenní rutiny pro posílení průběžné sebereflexe a všímavosti. Nezapomeňte, že klíčové je stanovit si dosažitelné cíle pro psaní deníku (například 2-5 minut denně v určitý čas). Můžete si dokonce nastavit upomínku nebo si vyčlenit čas v kalendáři.

### Otázky k reflexi:

- o Které aspekty psaní deníku považujete za nejpřínosnější pro zvýšení sebeuvědomění a emoční inteligence?
- o Můžete se podělit o nějaký konkrétní poznatek nebo objev, který jste o sobě díky psaní deníku učinili?
- o Jakým způsobem si představujete, že byste deník zařadili do své rutiny jako praxi všímavosti?
- o Jak proces tvůrčího vyjadřování prostřednictvím deníku ovlivnil vaši schopnost reflektovat své myšlenky a emoce?

## TIPY PRO FACILITÁTORY

- Ujistěte účastníky, že neexistuje správný nebo špatný způsob psaní deníku a že všechny jejich myšlenky a pocity jsou platné.
- Nabídněte účastníkům různé podněty k psaní deníku týkající se duševního zdraví a sebeuvědomění, které jim mohou pomoci překonat spisovatelský blok a vést jejich úvahy.
- Navrhněte, aby si na psaní deníku vyhradili určitý čas každý den nebo týden. Důslednost pomůže účastníkům začlenit tuto praxi do jejich rutiny a přinese dlouhodobé výsledky pro duševní pohodu.

### Zdroje:

- Více informací o duševním zdraví najdete zde:  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Mental\\_health](https://en.wikipedia.org/wiki/Mental_health)
- Více informací o duševní pohodě si můžete přečíst zde:  
<https://en.wikipedia.org/wiki/Well-being>
- Více informací o komunikačním modelu SMCR (source-message-channel-receiver) najdete zde:  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Source%E2%80%93message%E2%80%93channel%E2%80%93receiver\\_model\\_of\\_communication](https://en.wikipedia.org/wiki/Source%E2%80%93message%E2%80%93channel%E2%80%93receiver_model_of_communication)

### Aktivita 3: Empatie v podpoře duševního zdraví (skupinová aktivita)

**Krok 1: Scénáře.** Empatie je pro podporu duševního zdraví zásadní. Využití hraní rolí je cennou metodou praktického učení empatii. Použijte přiložené tištěné scénáře hraní rolí a projděte si je.

**Krok 2: Hraní rolí.** Vytvořte dvojice nebo malé skupiny a vyberte si scénář. Zatímco jeden vystupuje v roli mladého člověka, který se potýká s problémy v oblasti duševního zdraví, druhý (druzí) přebírá (přebírají) roli podporujícího přítele nebo pracovníka s mládeží. Snažte se používat realistické rozhovory. Pokud to čas dovolí, střídějte se v rolích ve skupinách, abyste získali různé perspektivy.

**Krok 3: Skupinová reflexe a diskuse.** Diskutujte ve skupině o společných zážitcích a emocích, které se objevily během hraní rolí. Podělte se o své postřehy, výzvy a úspěchy při nácviu empatie.

**Krok 4: Akční plánování.** Diskutujte o tom, jak aplikovat zkušenosti získané hraním rolí v reálných situacích. Jaké strategie pro poskytování empatické podpory osobám

*s problémy v oblasti duševního zdraví se vám osvědčily? Nezapomeňte, že klíčové je pozorně naslouchat, nikoli nutně reagovat.*

### Otázky k reflexi:

- o Jaké klíčové poznatky o úloze empatie při poskytování podpory v oblasti duševního zdraví jste prostřednictvím hraní rolí získali?
- o Jak zapojení do aktivity zlepšilo vaše dovednosti naslouchat a komunikovat v kontextu diskusí o duševním zdraví?
- o S jakými problémy jste se setkali při empatickém reagování během hraní rolí a jak jste je překonali?
- o Jakým způsobem tato aktivita prohloubila vaše porozumění prožitkům a emocím osob, které čelí problémům v oblasti duševního zdraví?
- o Jak můžete využít poznatky získané při hraní rolí k poskytování empatictější a účinnější podpory osobám, které se potýkají s problémy duševního zdraví v osobním nebo profesním životě?

### TIPY PRO FACILITÁTORY

- Připomeňte účastníkům, že cílem této aktivity je porozumět a podpořit, nikoli diagnostikovat nebo "řešit" problémy duševního zdraví.
- Po každém hraní rolí uspořádejte diskusi, kde se účastníci mohou podělit o své myšlenky a pocity z této zkušenosti.
- Požádejte účastníky, aby se zamysleli nad tím, jak mohou poznatky získané při hraní rolí uplatnit v reálných situacích.

## Aktivita 4: Tvorba infografiky "Podpora povědomí o duševním zdraví"

**Krok 1: Shromáždování informací.** Vizuelní komunikace je velmi důležitá při zvyšování povědomí o duševním zdraví. Pomocí seznamu klíčových témat duševního zdraví shromážděte příslušné informace a statistiky na internetu nebo z poskytnutých zdrojů.

**Krok 2: Grafický program Canva a tvorba infografiky.** Podívejte se na stručný návod na používání aplikace Canva [zde](#) nebo na podrobnější návod [zde](#). Pokud se zabýváte technologiemi nebo grafickým designem, zvolte si jakýkoliv jiný nástroj pro grafický design, který preferujete. Vytvořte infografiku na zvolené téma duševního zdraví. Dovolte si být kreativní a prozkoumejte rozvržení, výběr barev a vizuálních prvků, jako jsou ikony nebo obrázky, přičemž nezapomeňte na jednoduchost a přehlednost.

**Krok 3: Sdílení a reflexe ve skupině.** Sdílejte svou infografiku se skupinou a požádejte ji o zpětnou vazbu. Ve skupině se zamyslete nakolik účinná je infografika pro předávání vámi zamýšleného sdělení.

**Krok 4: Plánování akcí a jejich šíření.** Prodiskutujte s někým způsoby, jak můžete infografiku využít ke zvýšení povědomí o duševním zdraví ve vašich komunitách. Vytvořte akční plány pro sdílení, například zveřejnění na sociálních sítích, sdílení s mládežnickými organizacemi nebo vytvoření informačních listů. Nezapomeňte sdílet informace a zdroje o duševním zdraví zodpovědně. Například můžete infografiku někomu darovat, pokud si přejete, aby ji použili nebo sdíleli na svých sociálních sítích.

### Tipy pro facilitátory

- Podporujte různorodé a inkluzivní zobrazení v infografice a vyhýbejte se stereotypům.
- Zdůrazněte význam přesných a ověřených informací a etických postupů sdílení.

## Model dobré duševní pohody PERMA

Model PERMA vyvinul Martin Seligman, uznávaný psycholog. Vznikl na základě jeho rozsáhlého studia pozitivní psychologie, jehož cílem bylo podpořit pohodu a štěstí. Seligman se zajímal o blaho jednotlivců (včetně mládeže) a identifikoval klíčové prvky nezbytné pro spokojený život. Tyto prvky, obsažené v modelu PERMA jako **Pozitivní emoce, Angažovanost, Vztahy, Smysl a Úspěchy**, jsou vodítkem pro pochopení základních stavebních kamenů zdravého a smysluplného života. Model PERMA se snaží prostřednictvím důrazu na pozitivní emoce, angažované činnosti, smysluplné vztahy, smysl pro účel a osobní úspěch poskytnout ucelený přístup k péči o pohodu a štěstí, zejména u mladých lidí.

### Pozitivní emoce

Pozitivní emoce jsou jako superschopnosti, které mohou významně ovlivnit naši duševní pohodu. Pochopení vědeckých výhod pěstování pozitivních emocí může mladým lidem změnit život. Podívejme se blíže na vědecké poznatky podporující význam pozitivních emocí pro naše každodenní prožívání.

Příkladem pozitivních emocí jsou pocity štěstí a radosti, jako je schopnost vychutnat si oblíbený dezert nebo trávení času s domácím mazlíčkem. Je to také dělání věcí, které máte rádi, například kreslení, tanec nebo hudba.

## Aktivita 1: "Tři dobré věci"

**Krok 1:** Zamyslete se nad svým dnem a napište si 3 dobré věci, které se vám staly, ať už velké nebo malé.

**Krok 2:** Zapište si tyto tři věci do deníku nebo na list papíru. U každé události buďte konkrétní, včetně toho, co se stalo, proč to mělo význam a jak jste se při tom cítili.

**Krok 3:** Poté si přečtěte, co jste napsali, a vychutnejte si pozitivní emoce spojené s každou událostí. Zamyslete se nad tím, jak tyto pozitivní zážitky přispěly k vašemu dni a celkové pohodě.

**Poznámka:** Pravidelné provádění cvičení "Tři dobré věci" může pomoci vypěstovat pocit vděčnosti a podpořit pozitivní myšlení. Toto cvičení provádějte 21 dní.

### Otázky k zamyšlení:

- o Jaké tři pozitivní věci jste si zapsali a proč jste si je vybrali?
- o Jak jste se cítili, když jste přemýšleli o těchto pozitivních zkušenostech?
- o Připomněla vám některá z těchto tří dobrých věcí jiné pozitivní zkušenosti ve vašem životě?
- o Pomohlo vám toto cvičení všimnout si pozitivních věcí, které byste jinak možná přehlédli?
- o Jak byste mohli tuto praxi zařadit do svého každodenního režimu, abyste si vypěstovali pozitivnější pohled na svět?
- o Změnila tato aktivita váš názor na praktikování vděčnosti obecně?

### Tipy pro facilitátory

- Požádejte mládež, aby zkusili pojmenovat, proč jsou pro ně jejich tři dobré věci důležité.
- Zeptejte se jich, jak se při této činnosti cítili a zda změnila jejich pohled na tento den.
- Vysvětlete jim, jak jim vděčnost může přispět k pocitu positivity a štěstí.
- Povzbudte je, aby toto cvičení praktikovali každý den.
- Vytvořte přátelský prostor, aby si každý mohl promluvit o tom, co napsal. Diskutujte o tom, jak nás přemýšlení o dobrých věcech může učinit šťastnějšími.



## Angažovanost

Angažovanost je, když jsme soustředění a plně zapojení do svých činností. V těchto situacích se bavíte tak, že zapomenete na čas. Abyste se dokázali zapojit, dbejte na to, aby vaše činnosti byly zajímavé a nebyly příliš těžké ani příliš snadné. To vám pomůže dostat se do flow. Flow je stav, kdy vás naplno pohltí činnosti, které upoutají vaši pozornost, například čtení vzrušující knihy nebo řešení náročných hádanek.

### Aktivita 2: Zábavný úkol

**Krok 1:** Vyberte si něco, co vás baví, například kreslení, hraní her nebo řešení hádanek.

**Krok 2:** V této fázi je třeba se soustředit. Vyhradte si na tuto činnost určitý čas a zajistěte, abyste nebyli rušeni.

**Krok 3:** Začněte plnit úkol a nechte se do něj natolik vtáhnout, že zapomenete na všechno ostatní.

**Krok 4:** Užijte si ten okamžik. Bavte se a užívejte si to, co děláte. Až aktivitu dokončíte, věnujte chvíli oslavě svého úspěchu!

### Otázky k zamyšlení:

- o Co pro vás bylo na této aktivitě nejpříjemnější?
- o Bylo pro vás snadné se v této činnosti ztratit a zapomenout na všechno ostatní?
- o Setkali jste se během aktivity s nějakými problémy? Pokud ano, jak jste se s nimi vypořádali?
- o Dozvěděli jste se při této činnosti něco o sobě?
- o Jak byste mohli to, co jste si vyzkoušeli při této činnosti, využít při jiných úkolech nebo koníčcích, které vás baví?
- o Jak byste si mohli tuto činnost při příštím cvičení ještě více zpříjemnit?
- o Jak můžete do svého každodenního života zařadit více těchto příjemných činností?

### Tipy pro facilitátory

- Povzbudte mládež, aby si vybrali něco, co dělají opravdu rádi.
- Pomozte mládeži stanovit si konkrétní čas pro jejich zábavnou činnost bez jakéhokoli vyrušování.
- V případě potřeby jim nabídněte v průběhu aktivity pomoc.
- Oslavte jejich úspěchy a povzbudte je, aby se cítili hrdí na to, co dokázali.
- Vyzvěte je, aby se s ostatními podělili o to, co se jim na jejich činnosti líbilo.

## Vztahy

V modelu PERMA vztahy znamenají přátele a kontakty, které máme. Jde o to mít kolem sebe lidi, kterým na nás záleží a na kterých záleží nám. Díky budování vztahů s rodinou, přáteli a vrstevníky se cítíme šťastni a podporováni. Máme někoho, s kým můžeme sdílet své pocity, a to nám pomáhá růst. Dobré vztahy nám dávají pocit, že někam patříme a že nám nechybí smysl života. Jde o to mít blízké přátele, kteří vás podporují, a sdílet s nimi zážitky.

## Aktivita 3: Dopis vděčnosti

**Krok 1:** Vyberte si někoho výjimečného ve svém životě (přítele, člena rodiny nebo učitele), komu chcete poděkovat.

**Krok 2:** Vzpomeňte si na konkrétní pozitivní věc, kterou pro vás udělali, a jak změnili váš život.

**Krok 3:** Napište jim dopis, ve kterém jim vyjádříte svou vděčnost a vysvětlíte, proč si jich vážíte.

**Krok 4:** Nezapomeňte se zmínit o konkrétních momentech nebo činech, které pro vás hodně znamenaly.

**Krok 5:** Vysvětlete, jak se díky jejich laskavosti cítíte a proč je pro vás důležitá.

**Krok 6:** Dopis jim můžete předat osobně a požádat je, aby si ho před vámi přečetli a prodiskutovali, co si o něm myslí. Také jim ho můžete poslat a dát tím najevo, jak moc pro vás znamenají.

### Otázky k zamyšlení:

- o Jak jste se při psaní dopisu cítili? Vzpomněli jste si na nějaké výjimečné okamžiky?
- o O jakých hezkých věcech jste v dopise mluvili a proč pro vás byly důležité?
- o Jak si myslíte, že se dotyčný bude cítit po přečtení vašeho dopisu? Co chcete, aby se stalo, až si ho přečte?
- o Změnilo poděkování váš vztah k osobě, které jste napsali?
- o Jak můžete denně častěji vyjadřovat vděčnost lidem okolo vás?

### Tipy pro facilitátory

- Vyzvěte mládež, aby si při psaní děkovného dopisu vzpomněli na konkrétní okamžiky nebo věci, které jim udělaly radost.
- Vytvořte příjemný prostor, aby každý mohl v dopise upřímně vyjádřit své pocity a promluvit si o tom, proč se cítí vděčný.
- Vysvětlete mládeži, že je důležité zmínit, čeho konkrétně si na dané osobě nebo na činech, které udělala, váží.

## Smysl

Podle modelu PERMA je třeba najít činnosti, které jsou pro vás důležité a díky kterým máte pocit, že jste součástí něčeho většího. Je třeba dělat věci, na kterých vám záleží a které vám pomáhají porozumět sobě samým. Nalezení smyslu v tom, co děláte, vám může pomoci cítit se šťastní a silní, i když jsou věci těžké. Díky tomuto pocitu smysluplnosti se můžete ve vašem životě cítit úplně. Najít smysl života může pomoci dobrovolnictví v útulku pro zvířata nebo věnování se naplňujícímu koníčku.

### Aktivita 4: Co je důležité?

**Krok 1:** Zamyslete se nad tím, co je pro vás v životě nejdůležitější a v co skutečně věříte.

**Krok 2:** Rozhodněte se, co chcete v životě dělat a co vás doopravdy baví.

**Krok 3:** Najděte způsoby, jak pomáhat druhým nebo dělat věci, které mají smysl, například pomáhat, být laskaví nebo se podělit o to, v čem jste dobří.

**Krok 4:** Plánujte a dělejte věci, na kterých vám opravdu záleží a díky kterým se cítíte šťastní a hrdí.

**Krok 5:** Přemýšlejte o tom, jak se díky vašim činům cítíte vy i ostatní, a jak vám tyto činy dávají smysl.

### Otázky k zamyšlení:

- o Co jste se o sobě dozvěděli, když jste zvažovali, co je pro vás důležité?
- o Jak můžete pomáhat druhým nebo dělat věci, které mají smysl, a jak se při tom cítíte?
- o Jak jste se cítili, když jste dělali věci, na kterých vám záleželo, a proč pro vás byly důležité?

### Tipy pro facilitátory

- Povzbudte mládež, aby přemýšleli o tom, co je důležité, a otevřeně o tom mluvili.
- Pomozte mládeži zamyslet se nad tím, co chtějí skutečně dělat a co jim dělá radost.
- Povídejte si o pomoci druhým a o tom, jak zlepšit svět, a proč je to důležité.
- Pomozte mládeži plánovat a dělat věci, na kterých jim záleží a které jim dělají dobře.
- Vysvětlete jim, že je důležité přemýšlet o tom, co dělá život smysluplným a výjimečným, a jak z toho učinit součást každodenního života.

## Úspěchy

V modelu PERMA se úspěch rovná stanovení si cílů a snaze o co nejlepší výkon. Jde o pocit hrdosti, když dokončíte něco, na čem jste tvrdě pracovali. Úspěch je, když využíváte své silné stránky k překonávání výzev a k tomu, abyste se v něčem zlepšili. Jde také o oslavu úspěchů, díky nimž se můžete cítit dobře a které vás motivují k tomu, abyste pokračovali a byli ještě lepší. Stanovení a dosažení cílů, jako je dokončení náročného projektu nebo zvládnutí nové dovednosti, ať už velké nebo malé, to vše je součástí úspěchu.

### Aktivita 5: Dobrodružství s mými cíli

**Krok 1:** Přemýšlejte o svých cílech, o tom, co chcete udělat, a sepište si věci, které můžete udělat brzy.

**Krok 2:** Napište si, co musíte udělat, abyste dosáhli svých cílů, a sepište kroky, které můžete podniknout.

**Krok 3:** Zaznamenejte si, co jste dosud udělali a co zbývá udělat, a oslavte každý dokončený krok.

**Krok 4:** Když se vám podaří něco, co jste chtěli udělat, buďte na sebe chvíli hrdí a mějte radost z toho, čeho jste dosáhli.

**Krok 5:** Přemýšlejte o tom, co jste se naučili, a pokud chcete, stanovte si nové cíle, abyste se mohli dále rozvíjet a dělat více věcí, které vás baví.

### Otázky k zamyšlení:

- Jakých cílů chcete dosáhnout a proč jsou pro vás důležité?
- Jak vám váš plán pomůže a co pro vás bylo těžké, když jste pracovali na svých cílech?
- Jakých cílů jste do dnešního dne dosáhli a jak jste se cítili, když jste je dokončili?
- Jaký je to pocit, oslavovat to, co jste dokázali, a proč je dobré být na sebe hrdý?
- Co jste se o sobě dozvěděli a jak to můžete využít, abyste v budoucnu dělali více věcí, které vás baví?

#### Tipy pro facilitátory

- Povzbuďte mládež, aby přemýšleli o tom, co skutečně chtějí, a aby věřili, že to dokážou.
- Pomozte jim sestavit plány, které se snadno dodržují a nejsou příliš náročné.

- Připomeňte jim, aby oslavovali to, čeho dosáhli, a připomeňte jim, aby na sebe byli hrdí.
- Řekněte jim, že je v pořádku, když je něco těžké a když se nedaří, a že se z toho mohou poučit a zkusit to znovu.
- Vytvořte důvěrný prostor, kde si všichni mohou popovídat, požádat o pomoc a vzájemně se povzbudit.

Aplikace Tři dobré věci: ([odkaz](#)) - v angličtině.

### Relevantní odkazy v češtině:

<https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/235#:~:text=Du%C5%A1evn%C3%AD%20zdrav%C3%AD%20je%20%E2%80%9Epocit%20pohody,definice%20podle%20Sv%C4%9Btov%C3%A9%20zdravotnick%C3%A9%20organizace>).

<https://partnerstvi2030.cz/rozsirena-definice-wellbeingu/>

<https://hackmd.io/@fi-muni-rsss-statnice-2021/S1LPhGjPO>



# PERMA model

## Co je PERMA model?

Vypracoval ho psycholog Martin Seligman a je vaším průvodcem na cestě ke spokojenému životu.

Prozkoumejte P (pozitivní emoce), E (engagement = zaujetí), R (relationships = vztahy), M (meaning = smysl) a A (accomplishment = dosahování cílů) a získajte celostní podporu pro váš wellbeing.

Zvyšte svou radost pozitivními vibracemi, poutavými aktivitami, smysluplnými kontakty, smysluplným životem a osobními vítězstvími.

#PERMAHappiness

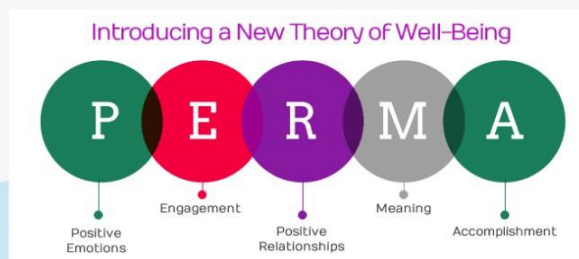


Image: <https://www.linkedin.com/pulse/perma-model-shapes-psychological-services>

## TŘI KAŽDODENNÍ CVIČENÍ PRO PERMA MODEL

**Krok 1: Přemýšlejte o tom, co chcete udělat, a napište si věci, které můžete udělat brzy.**

**Krok 2: Napište si věci, které musíte udělat, abyste dosáhli svých cílů, a sestavte si seznam kroků, které můžete podniknout.**

**Krok 3: Zaznamenejte si, co jste dosud udělali a co zbývá udělat, a oslavte každý krok, který dokončíte.**



BENEFITPROJECT.ORG



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2022-1-DE04-KA220-YOU-000085433

Obsah je sdílen pod licencí Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License.





## 5 způsobů jak pečovat o duševní zdraví

### Starejte se o sebe

Najděte si čas na péči o sebe. Je to nezbytné pro duševní pohodu.



### Spojte se s druhými a požádejte o podporu

Když potřebujete podporu, obraťte se na přátele, rodinu nebo odborníky. Nebuďte na problémy sami.

### Snižujte hladinu stresu

Naučte se zvládat stres pomocí relaxačních technik, plánování a stanovování hranic.



### Vzdělávejte se

Ziskávejte informace o duševním zdraví, abyste se zbavili stigma a porozuměli wellbeingu.

### Zvyšujte odolnost

Budujte odolnost tím, že budete čelit výzvám pozitivním přístupem. To vás posílí.



Na vašem duševním zdraví záleží a podnikáním kroků k péči o sebe projevujete soucit se sebou samým. Začněte ještě dnes uplatňováním těchto strategií. Sdílejte tento dokument a širte tak povědomí o duševním zdraví a podpoře wellbeingu.



BENEFITPROJECT.ORG



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2022 - 1 - DE04 - KA220 - YOU - 000085433

Obsah je sdílen pod licencí Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License.

## MODUL 2: MINDFULNESS

### Co je to být všímavý\*á? (definice mindfulness)

“Mindfulness je uvědomění, které pramení ze zaměření pozornosti na přítomný okamžik bez posuzování a s přátelským zájmem.”

(Jon Kabat-Zinn, 1994)

-----

„Uvědomování toho, co se děje, když se to děje.“

(Kaiser-Greenlandová, 2006)

-----

„Věnování pozornosti svému životu tady a teď s laskavostí.“ (Satzmanová, 2011)

-----

„Věnování pozornosti tomu, co  
se děje

právě tady a teď uvnitř

nás

nebo kolem nás“

(Debra Burdicková, 2013)

### Než začneme...

Jak najít čas a jak si ho plánovat?

Nejlepší způsob, jak zařadit mindfulness (česky všímavost) do svého běžného života, je vyhradit si na cvičení čas ve svém denním rozvrhu. Praktikovat „když je zrovna čas“ většinou moc nefunguje. Můžete si nastavit upomínku do kalendáře. Zvolte čas, který máte jen pro sebe a kdy vás nikdo nebude rušit. Někdo aktivitu rád praktikuje hned ráno, protože pro něj představuje příjemný začátek dne. Jiní ji raději praktikují na konci dne a uvolňují tak napětí nastřádané během dne. Mnoho aktivit na rozvíjení mindfulness může být zařazeno přímo do každodenních aktivit, jako je jedení, čištění zubů, koupání...

### Motivace a odhodlání ke cvičení

Jako u každé nové činnosti, i v tomto případě je důležité vyjasnit si vlastní očekávání a závazek a porozumět jim. Přečtete si níže uvedené otázky a pokuste se odpovědět na tolik z nich, kolik dokážete. Pomohou vám vyjasnit si záměr, se kterým do cvičení rozvíjení mindfulness vstupujete.

- Proč se chcete naučit používat schopnost mindfulness?
- S čím chcete, aby vám mindfulness pomohla?
- Kdy jste byli během tohoto týdne všímaví?
- Kde a kdy budete cvičit rozvoj mindfulness?
- Máte k cvičení mindfulness nějaké otázky? Jaké?
- Dělá vám cvičení starost?
- Kolik času jste ochotni věnovat cvičení mindfulness?
- Jak moc je pro vás cvičení mindfulness důležité?
- Co byste dělali raději?
- Na co se ve spojení s cvičením mindfulness těšíte nejvíc?

### **Tvorba záměru – základ každé praxe mindfulness**

Tvorba záměru je základem každé praxe mindfulness. Zaměřuje vaši pozornost. Ve cvičení mindfulness je záměrem to, na co se rozhodneme zaměřit svou pozornost. Vaším záměrem může být věnování pozornosti vlastnímu dýchání. Nebo jím může být věnování pozornosti současnému úkolu nebo okolí. V průběhu mindfulness praxe stále vracíme pozornost k našemu záměru. Je normální, že naše mysl se bude toulat a bloudit pryč od záměru naší pozornosti. Kdykoliv si všimneme, že se naše mysl ubírá jiným směrem, trpělivě a laskavě vrátíme pozornost k našemu záměru.

### **Identifikujte překážky a pracujte s rezistencí**

Stejně jako u každého učení se novému, i zde můžete zažívat rezistenci a narážet na překážky, které vám budou stát v cestě. To je v pořádku a normální. Klíčem k překonání překážek je se na tuto situaci připravit a rozpoznat ji, když přijde.

#### **Některé časté překážky jsou:**

- Zapomněl\*a jsem.
- Neměl\*a jsem čas.
- Je to moc těžké.
- Nemůžu se soustředit, tak proč se snažit?
- Nevím, jak to správně udělat.
- U mě to nefunguje.

- Usnul\*a jsem u toho. Mindfulness je pro mnichy.
- Cítil\*a jsem se trapně.
- Je to nuda.
- Nevím, jak by to mohlo pomoci.
- Moji rodiče nechtějí, abych to dělal\*a.
- Moji rodiče měli moc práce, aby mi pomohli.

### Tipy pro facilitátory

- K tomu, aby byli dospívající ochotni věnovat se cvičení mindfulness, je potřeba jim pomoci pochopit a prožít přínosy, které jim mindfulness do života přinese. Získejte co nejvíce informací o jejich životě, abyste jim mohli konkrétně sdělit a předvést, jak jim mindfulness může pomoci. Většina náctiletých se rychle zapojí, když pochopí, že jim cvičení mindfulness může pomoci k lepším známám, popř. k přijetí na dobrou školu (skrze zlepšené soustředění) nebo že jim může pomoci si vytvořit dobrý vztah s někým, kdo se jim líbí.
- Zjistěte a zamyslete se nad tím, čím vaši náctiletí klienti\*ky právě procházejí ve svém životě. Uvědomte si, jakým vývojovým úkolům čelí během dospívání. Využijte tyto informace k tomu, abyste přizpůsobili cvičení mindfulness tak, aby byla pro mládež užitečná.
- Připravte se na to, že někteří dospívající budou koulet očima, dívat se po místnosti a budou mít zpočátku potíže s procvičováním... Jedná se o projevy dospívání. Pomozte jim se zpětnou vazbou a zpracováním, jaký zážitek jim cvičení přineslo. Jemně pracujte s jejich rezistencí. Věnujte se jejich námitkám, naslouchejte jim a proberte je s nimi. Výuka rozvoje mindfulness ve skupině dospívajících může velmi pomoci při překonávání odporu některých jednotlivců, kteří se spíše uvolní a zapojí do procesu, když uvidí, jak si jejich vrstevníci zážitek užívají.
- Mějte na paměti, že podle výzkumů se mohou náctiletí cítit nepříjemně, když mají za úkol věnovat pozornost sobě samým. Během cvičení mohou zažívat zvýšenou úzkost, když se zaměřují na sebe samé. Pokud jsou myšlenky a vjemy, které pozorují, spojeny se starostmi a obavami, mohou po jejich uvědomění cítit nárůst úzkosti. Mohou mít potíže s uvolněním a obavou, že pokud to nechají plynout, úzkost se ještě zvětší. Buďte připraveni pomoci dospívajícím, kteří toto zažívají, aby tyto pocity zpracovali a naučili se sami zklidňovat a utiřit úzkost. Do žádné aktivity je nenuťte a vždy jim dejte možnost aktivitu kdykoliv přerušit.

## Aktivita 1: Vnímání okolí v místnosti

### *Možnost 1 (stručné pokyny):*

**Krok 1: Pohodlně se posaďte.** Najděte si pohodlnou polohu, nastavte časovač na 10 minut a posaďte se s nohama na zemi a rukama opřenými o stehna.

**Krok 2: Rozhlédněte se kolem sebe.** Všimněte si osvětlení, toho, zda jste sami, a výhledu ven. Pozorujte, jak dopadá světlo a jaké je počasí.

**Krok 3: Podívejte se, co máte před sebou.** Identifikujte předměty v místnosti, včetně stěn, dveří, nábytku a dalších předmětů. Zůstaňte v přítomnosti a přesměrujte pozornost, pokud se vaše mysl zatoulá.

**Krok 4: Všimněte si okolní teploty.** Všimněte si teploty, pohybu vzduchu a vůní v místnosti a zvažte, zda jsou vám známé, nebo nové.

**Krok 5: Co slyšíte?** Poslouchejte všechny zvuky, identifikujte jejich zdroj a určete jejich hlasitost a kvalitu. Zaměřte se na ně, nebo je nechte ustoupit do pozadí.

**Krok 6: Hýbe se v místnosti něco?** Sledujte veškeré pohyby v místnosti, ať už se věci nehýbou, nebo se pohybují.

**Krok 7: Všimněte si svého těla sedícího na židli.** Vnímejte své tělo na židli, všimněte si vlastností židle a toho, jak vás podpírá.

**Krok 8: Rozhlédněte se a najděte, co vás zaujme.** Zaměřte se na konkrétní předmět v místnosti a všimněte si jeho tvaru, barvy a účelu. Pokud se vaše myšlenky rozptýlí, přesměrujte svou pozornost jinam.

**Krok 9: Uvědomte si sami sebe v prostoru.** Zamyslete se nad svými emocemi a pocitem bezpečí v prostoru a zvažte případné souvislosti s minulými zážitky.

### *Možnost 2 (úplné pokyny):*

**Krok 1: Pohodlně se posaďte.** Nastavte časovač na 10 minut. Najděte si pohodlnou polohu na židli, nohy nechte volně na podlaze a lehce se opřete o opěradlo židle. Ruce si můžete lehce opřít o nohy. Pokud chcete, spojte palec a prostředníček a ruce si lehce položte dlaněmi nahoru na stehna. Mějte otevřené oči a rozhlížejte se po místnosti.

**Krok 2: Rozhlédněte se kolem sebe.** Věnujte pozornost tomu, co vidíte. Je to světlé, nebo tmavé? Jste sami, nebo s jinými lidmi? Jsou v místnosti okna? Vidíte ven? Vidíte oblohu? Je venku zataženo, nebo svítí slunce? Pokud ano, dopadá světlo na podlahu, nebo na stěnu? Je venku tma? Vidíte měsíční světlo?

**Krok 3: Podívejte se, co máte před sebou.** Je tam zeď, dveře, okno, zástěna, umělecké dílo, vypínač, nábytek, knihovna? Co je vedle vás? Vidíte za sebe? Rozhlédněte se kolem sebe. Pozorujte. Pokud vaše mysl utíká jinam, všimněte si toho, přijměte to a pak obraťte pozornost zpět k místnosti, ve které se nacházíte.

**Krok 4: Všimněte si okolní teploty.** Je teplá, chladná nebo tak akorát? Cítíte pohyb vzduchu? Cítíte nějaké pachy nebo vůně? Jsou příjemné, nebo nepříjemné? Jsou pro vás nové, nebo je již znáte?

**Krok 5: Co slyšíte?** Je to ticho? Pokud slyšíte nějaké zvuky, jaké? Odkud se ozývají? Jsou hlasité, tlumené, ostré, uklidňující nebo nepříjemné? Chcete je poslouchat, nebo chcete, aby přestaly?

**Krok 6: Hýbe se v místnosti něco?** Co to je? Je to pevné? Pohybují se věci po místnosti, přicházejí a odcházejí?

**Krok 7: Všimněte si svého těla sedícího na židli.** Všimněte si, kde se vaše hýždě dotýkají židle. Je židle tvrdá, měkká, polstrovaná nebo pevná? Poskytuje oporu vašim zádkám? Ohýbají se vaše kolena na okraji židle? Cítíte celý povrch židle ze strany na stranu?

**Krok 8: Rozhlédněte se a najděte, co vás zaujme.** Všimněte si tvaru předmětu, kde se nachází, jaké má barvy, k čemu slouží. Přemýšlejte o tom, čím předmět upoutal vaši pozornost. Připomíná vám něco? Víte, co to je? Je to něco běžného nebo neobvyklého? Když si všimnete, že nemyslíte na místnost kolem sebe a na přítomný okamžik, uvědomte si tyto myšlenky, přijměte je a nechte je odejít. Řekněte jim: "Teď ne." Vraťte svou pozornost k tomu, co je kolem vás.

**Krok 9: UVědomte si sami sebe v prostoru.** Jak se cítíte? Cítíte se bezpečně? Chcete zde být? Připadá vám toto místo známé, nebo nové? Byli jste někdy na jiném místě, které vám připomíná to současné? Cítíte se tam dobře, špatně nebo neutrálně?

**Tip pro vás:** Nyní, když jste strávili nějaký čas soustředěním se na přítomný okamžik, zkuste tuto dovednost přenést do svého každodenního života. Provádějte toto cvičení, kdykoli je to možné, abyste se udrželi v přítomném okamžiku. Budete se lépe soustředit, rychleji zvládnete více práce a budete klidnější.

#### Otázky k reflexi:

- o Co se stalo během meditace? Čeho jste si všimli? Všimli jste si v místnosti něčeho nového? Jaké byly vaše tělesné zážitky?
- o Co se vám honilo hlavou? Bylo těžké věnovat pozornost místnosti? Rozptylovalo vás to? Pokud ano, jak? Jak jste dokázali přitáhnout pozornost zpět ke svému okolí?
- o Jak můžete získané dovednosti/znalosti využít v každodenním životě? Kde můžete praktikovat otevřenou pozornost (v jakých situacích)?

#### Tipy pro moderátory

- Vysvětlete mladým lidem, že tato krátká meditace učí dovednosti zůstat plně přítomný v daném okamžiku. Zapojte je do diskuse o tom, co je to přítomný okamžik. Požádejte je, aby ho popsali.



- Vysvětlíte mladým lidem, že ačkoli jim budete při vedení meditace klást otázky, nechcete, aby odpovídali slovně. Vysvětlíte jim, že by měli otázky pouze poslouchat a odpovídat si na ně v duchu, zatímco budou vnímat své okolí.
- Řekněte jim, že je normální, že se rozptylují nebo že se jejich myšlenky toulají jinde. V okamžiku, kdy si uvědomí, že se tak stalo, mohou rozptýlení překonat a vrátit svou pozornost zpět k vnímání okolí.
- Přečtete si nahlas pokyny k oběma výše uvedeným možnostem. Stejný postup můžete použít v jakékoliv místnosti. Jen mírně změňte věty, aby odrážely to, co se v místnosti skutečně nachází.
- Povzbudte mladé lidi, aby si toto uvědomění ve zkrácené verzi procvičovali, když přijdou do nového prostředí - do školy nebo zaměstnání, do obchodu, ke kamarádům... Pomůže jim to snadněji přecházet z jednoho prostředí do druhého a soustředit pozornost na aktuální okolí.

## Aktivita 2: Hromosvod

### *Možnost 1 (stručné pokyny)*

**Krok 1:** Soustředte se na nohy s otevřenýma nebo zavřenýma očima. Naladte se na pocity a všimněte si, které části se dotýkají podlahy. Prozkoumejte tyto pocity s trpělivostí a zvědavostí.

**Krok 2:** Věnujte pozornost svým nohám, včetně pocitů z chodidel, ponožek a bot. Vnímejte váhu a strukturu dolních a horních končetin a zkoumejte jejich vnitřní pocity.

**Krok 3:** Rozšiřte své vědomí na celou spodní část těla. Představte si, že nasloucháte své dolní polovině těla a vnímáte, jak se mění její struktura. Uvědomte si svá chodidla na podlaze a své tělo na židli.

**Krok 4:** Přesuňte pozornost na svůj dech. Vnímejte osvěžující pocit při nádechu a uvolnění při výdechu.

**Krok 5:** Zamyslete se nad tím, jak toto cvičení ovlivnilo váš stav mysli. Přineslo vám pocit klidu? Až budete připraveni, jemně otevřete oči.

### *Možnost 2 (úplné pokyny)*

**Krok 1:** Zaměřte pozornost na svá chodidla. Můžete zavřít oči nebo je nechat otevřené. Když zde sedíte, začněte tím, že přenesete svou pozornost na svá chodidla. Pokuste se naladit na pocit svých chodidel, když se dotýkají podlahy. Všimněte si, které části chodidel jsou v kontaktu s podlahou a které ne. Zkoumejte tyto pocity s trpělivostí, laskavostí a zvědavostí.

**Krok 2:** Prozkoumejte své nohy. Nyní si včetně všech pocitů na nohou všimněte, jaké to je mít na sobě ponožky a boty (pokud je máte). Zkuste se zaměřit na váhu a strukturu svých nohou... prozkoumejte, jak nohy cítíte uvnitř...

**Krok 3:** Ukotvěte své vědomí v dolní polovině těla. Nyní rozšiřte své vědomí tak, aby zahrnovalo všechny pocity dolní poloviny těla. Je to téměř, jako byste naslouchali dolní polovině těla, přijímali všechny její signály.

**Krok 4:** Všimněte si svého dechu. Vnímejte pocit dechu ve svém vědomí. Nechte se osvěžit a vyživit svým nádechem a dovoďte si skutečně se uvolnit při výdechu.

**Krok 5:** Nakonec si všimněte, jak toto cvičení ovlivnilo stav vaší mysli. Mělo nějaký uklidňující účinek? A pak, až budete připraveni, jemně otevřete oči.

#### Otázky k reflexi:

- o Jaký vliv mělo toto cvičení na vaši mysl a na vaše tělo?
- o Čeho jste si všimli během tréninku? Co jste cítili?
- o Můžete tento postup použít ve stresové situaci, např. před těžkou zkouškou, první den v novém zaměstnání nebo při randění? Pomáhá vám snížit hladinu stresu a cítit se klidněji a sebevědoměji?

#### Tipy pro facilitátory

- Před zahájením cvičení se mladých lidí zeptejte, jak se cítí, když jsou ve stresu. Při stresu stoupá energie, což způsobuje napětí a rychlé, mělké dýchání.
- Vysvětlete, že toto cvičení nám pomáhá pozorovat náš vnitřní stav, stejně jako pozorujeme své okolí. Vyzvěte k tomu, abyste dali prostor neklidným nebo pomalým myšlenkám, respektovali je a zajímali se o ně.
- Zdůrazněte, že pro zklidnění mysli je zásadní, abychom své prožitky nepotlačovali. Nakonec zdůrazněte, jak může ke zklidnění pomoci soustředění na spodní část těla, zejména na chodidla. Povzbuzujte k praktikování této metody, kdykoli se cítí ve stresu, a to i při chůzi.

### Aktivita 3: Meditace skenování těla (Body-Scan)

**Krok 1:** Můžeme začít. Pomalu se nadechněte nosem po čtyři doby: 1 - 2 - 3 - 4. Vydechněte ústy ještě pomaleji, po osm dob: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8. Vydechněte ústy ještě pomaleji, jako byste nafukovali velkou bublinu. Nyní můžete dýchat přirozeně.

**Krok 2:** Zaměřte pozornost na levou nohu. Všimněte si pouze levé nohy - prstů, paty, nártu, chodidla. Všimněte si, jaký je to pocit.

**3. krok:** Poté přejděte k levému kotníku. Vnímáte v levém kotníku nějaké fyzické pocity? Je studený, nebo teplý? Je váš kotník lehký, nebo těžký? Cítíte nějakou bolest? Pokud nic necítíte, je to v pořádku.

**Krok 4:** Věnujte pozornost levé noze od chodidla ke koleni, stehnu, horní části nohy až ke kyčli. Všimněte si, zda je vaše levá noha napjatá - uvolněná, teplá - studená, lehká - těžká.

**Krok 5:** Nyní si všimněte pravé nohy. Zaměřte se na pravou nohu - prsty, patu, chodidlo a nárt. Všimněte si, jaký je to pocit.

**Krok 6:** Poté přejděte k pravému kotníku. Všimněte si, jaký je to pocit. Věnujte pozornost tomu, zda tam pozorujete nějaké fyzické pocity. Je studený, nebo teplý? Je kotník lehký, nebo těžký, cítíte nějakou bolest nebo nepohodlí? Možná tam necítíte nic, to je v pořádku.

**Krok 7:** Věnujte pozornost pravé noze od chodidla po koleno, stehno a horní část nohy po kyčel. Všimněte si, zda je pravá noha napjatá nebo uvolněná, teplá nebo studená, lehká nebo těžká.

**Krok 8:** Nyní se zaměřte na obě chodidla od prstů až po kyčel. Zůstaňte v klidu, dýchejte a vysílejte do chodidel laskavé a milující myšlenky. Vyjádřete vděčnost za všechnu práci, kterou pro vás dělají.

**Krok 9:** Nyní se zaměřte na břicho. Všimněte si, co tam cítíte. Cítíte v břiše nějaké pocity? Nechte ho být takové, jaké je. Vyšlete břichu lásku a laskavost a poděkujte mu za všechnu práci, kterou pro vás dělá.

**Krok 10:** Nyní si všimněte zad od boků až po ramena. Vnímejte pocity v nich. Na chvíli si sedněte/lehněte a všimněte si svých zad. Pokud tam žádné pocity necítíte, je to v pořádku.

**Krok 11:** Nyní se zaměřte na prsty, palce, zápěstí, paže a ramena. Všimněte si, jak se vaše ruce cítí.

**Krok 12:** Zaměřte se na krk a hrdlo. Polkněte a všimněte si, co cítíte v krku a šíji.

**Krok 13:** Nyní si prohmatejte obličej: bradu, ústa, tváře, oči, obočí, čelo a nakonec uši.

**Krok 14:** Teď se zamyslete, zda cítíte celé tělo. Pokud chcete, vyšlete celému tělu lásku a laskavost jako poděkování za vše, co pro vás každý den dělá.

**Krok 15:** Nadechněte se do břicha a naplňte celé tělo vzduchem. Jemně vydechněte vzduch, jako byste foukali obrovskou bublinu a zbavovali se všeho, co musí pryč.

**Krok 16:** Pomalu, vlastním tempem, otevřete oči a vraťte pozornost zpět do místnosti.

### Reflektivní otázky:

- o Jak jste se cítili během skenování těla? Čeho jste si všimli na svém těle? Podařilo se vám udržet pozornost? Nezatoulali jste se myšlenkami jinam/neusnuli jste? Jaký to byl pocit zasílat svému tělu lásku a laskavost?
- o Jak jste se cítili po skončení aktivity? Cítili jste se uvolněnější, popř. rozrušenější? (neexistuje správný nebo špatný způsob, jak se cítit po body-scanu)

### Tipy pro facilitátory

- Vysvětlíte mladým lidem, že skenování těla zahrnuje pozorné soustředění na každou část těla zvlášť, což se běžně používá v aktivitách zaměřených na rozvoj všímavosti. Jeho účelem je podpořit uvolnění, přijetí těla, zvládnání nepohodlí a posílení všímavosti.
- Pokud je to možné, nechte je během cvičení pohodlně ležet (popř. sedět). Pokud se budou cítit nesví nebo emotivní, nabídněte jim možnost přerušení nebo zastavení a buďte připraveni probrat případné problémy. Uvědomte si, že někteří mohou čelit hluboce zakořeněným emocím, zejména pokud zažili trauma.

### Aktivita 4: Tření rukou

**Krok 1:** Silně třete ruce o sebe.

**Krok 2:** Všimněte si, že se vytváří teplo.

**Krok 3:** Zastavte se a nechte ruce spočinout v klíně nebo na stole.

**Krok 4:** Zaměřte svou pozornost na pocity ve svých rukou... Jaké jsou? Cítíte nějaké brnění nebo pulzování?

**Krok 5:** Jsou pocity v obou rukou stejné? Možná nemáte žádné pocity – to je také v pořádku.

**Krok 6:** Všimněte si pocitů v dlaních a prstech. Mění se? Slábnou?

### Otázky k reflexi:

- o Jaké to bylo? Čeho jste si všimli?
- o Jak často se vám stává, že se v klidu soustředíte jen na své smysly - vidím, ochutnávám, dotýkám se, slyším, cítím? Vyhovuje vám dělat jen jednu věc, nebo se většinu času věnujete více činnostem, např. pijete kávu a surfujete po sociálních sítích, řídíte auto a přitom jíte?

- o Jak rozumíte tomu, co je to všímavost? Proč může být všímavost užitečná? Pokud nevíte, podívejte se na tato dvě videa níže a poté si zkuste na tuto otázku odpovědět:

1. Jak nás posiluje všímavost: <https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

2. Proč je všímavost superschopnost: <https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>

### Tipy pro facilitátory

- Málokdy dáváme mladým lidem důvod, proč se mají učit určité předměty. Když však mladé lidi učíme všímavosti, rádi jim poskytneme jasné zdůvodnění, proč by se to mohli chtít naučit. Prostřednictvím této aktivity zkoumáme všímavost jako dovednost, která může pomoci kultivovat celkovou pohodu. Jedním ze způsobů, jak začít tuto diskusi, by mohl být plynulý přechod k tématu zaneprázdněnosti a všímavosti. Na internetu koluje několik skvělých memů, které můžete použít a které vystihují myšlenku, že dělat jen jednu věc, například pít kávu a nedívat se přitom na telefon nebo počítač, je psychopatické. Nevyhnutelně to vyvolá pochechtávání a prozkoumání náznaku, že je "šílené" jen pít kávu. *Proč by mělo být divné jen tak sedět?* To může vést k diskusi o klidu, naší neschopnosti být v klidu, věčné zaneprázdněnosti a multitaskingu. *Ztratili jsme schopnost být spokojeni s tím, že děláme jen jednu věc?* Toto cvičení je v podstatě o přítomnosti. *Co ale přítomnost vlastně znamená?*
- Vysvětlete mládeži rozdíl mezi režimem myšlení a režimem vnímání.
- Je důležité se ujistit, že nevzniká dojem, že myšlení je špatné! Jen uvádíte myšlenku, že pomocí vnímání tělesných pocitů si můžeme trochu odpočinout od naší příliš zaneprázdněné mysli.

### Aktivita 5: Všímavá ochutnávka

**Krok 1:** Budeme předstírat, že jsme ochutnávači. Jsou to lidé, kteří ochutnávají jídlo, aby zjistili, zda chutná tak, jak má. Žádný spěch. Toto jídlo budete jíst s rozmyslem. Naučíme svůj mozek věnovat pozornost tomu, co a jak jíme.

**Krok 2:** Pokud vám to nevadí, zavřete oči. Vezměte si malý kousek jídla, který jste si předtím připravili. Nejprve držte potravinu v prstech. Všimněte si, zda je měkké, tvrdé, hladké, hrboleté, mokré, suché, horké nebo studené.

**Krok 3:** Pomalu přiblížte potravinu k nosu a přivoňte si k ní. Cítíte něco? Nyní ji olíznete. Všimněte si, co cítíte na jazyku.

**Krok 4:** Vložte jídlo do úst, ale ještě nekousejte. Jen ho převalujte v ústech.

**Krok 5:** Nyní se trochu zakousněte. Všimněte si, jak chutná. Jste degustátorem a vaším úkolem je skutečně se soustředit na to, jak jídlo chutná. Všimněte si, zda je křupavé, měkké, tvrdé, pikantní, studené, na povrchu drsné, vlhké nebo suché. Je sladké, slané, kyselé nebo pikantní? Kousejte pomalu a soustředěte se na pocit v ústech. Všimněte si, co cítíte na zubech, na jazyku, na horním patře.

**Krok 6:** Když jste sousto dostatečně rozžvýkali, polkněte a všimněte si, jak klouže do krku a do žaludku. Jak daleko sousto putovalo, než jste ho přestali vnímat? Co cítíte v ústech, když už tam sousto není? Co cítíte v žaludku?

**Krok 7:** Poté postup zopakujte s dalším kusem potravin. Vyzkoušejte 4-5 různých potravin s různými vlastnostmi, jako je textura, chuť atd.

### Otázky k reflexi:

- o Co jste zaznamenali ve svém těle, když jste jídlo ochutnávali? Čeho jste si všimli na jídle, které jste ochutnávali (struktura, chuť, teplota, vůně)? Hádali jste naslepo, co to bylo za jídlo? Chutnalo vám, nebo ne? Všimli jste si něčeho nového na jídle, které jste již znali? Jak se od sebe potraviny lišily? Které z nich vám chutnaly nejvíce?
- o Začali jste být během cvičení netrpěliví? Dokázali jste postupovat pomalu a vychutnávat si ochutnávku, nebo jste měli nutkání jíst rychleji?

### Tipy pro facilitátory

- Pozorné ochutnávání je dobrý způsob, jak pomoci mladým lidem rozvíjet vnímání přítomného okamžiku. Jedná se o proces uvědomování od vnějšího k vnitřnímu. Tato technika poskytuje zábavnou hru na porovnávání, která mládeži pomáhá zvyšovat uvědomování si chuti.
- Soustředění se na jídlo je dalším skvělým způsobem každodenního cvičení všímavosti. Každý den jíme 3-5krát. Povzbudte mládež, aby si vyhradila čas alespoň na jedno jídlo denně - může to být snídaně, oběd, svačina nebo večeře. Jde o to, aby během konzumace zpomalili, věnovali pozornost pouze jídlu, odložili telefon, vypnuli televizi a další rušivé prvky a soustředili se pouze na jídlo, které jedí.

### Aktivita 6: Dech pěti prstů

**Krok 1:** Začněte ve stoji/sedu s nohama položenýma na zemi/zkříženýma v kotnících (podle toho, co je vám příjemnější). Několikrát se zhluboka nadechněte nosem a poté vydechněte ústy.

**Krok 2:** Jakmile se usadíte v rytmu dechu, ukazováčkem obkreslete obrys každého prstu na opačné ruce. Při nádechu obkreslete ukazováčkem pravé ruky vnější stranu



levého palce. Při výdechu obkreslete druhou stranu dolů. Cílem je sladit pohyb s dechem.

**Krok 3:** Pokračujte v obkreslování, dokud nedosáhnete malíčku, a pak začněte znovu ukazováčkem. Poté několikrát zopakujte, dokud se nebudete cítit uvolněně. Vnímejte, jak se po aktivitě cítíte.

#### Otázky k reflexi:

- o Jak se cítíte bezprostředně po cvičení? Cítíte se jinak než před začátkem cvičení? Jaké fyzické pocity nyní ve svém těle vnímáte?
- o Co se stalo s dýcháním, když jste se na něj soustředili? Zpomalilo se?
- o Kdy můžete tuto techniku použít během dne?

#### Tipy pro facilitátory

- Cvičení dýchání pomocí prstů je účinným nástrojem, jak během několika minut naučit mládež uvědomělému vnímání. To přináší mnoho výhod! Nejenže dává mladým lidem příležitost prozkoumat různé pocity v těle (například dotek), ale také jim pomáhá rozvíjet trpělivost a soustředění a zároveň je učí, jak zůstat v daném okamžiku přítomný. Kromě toho cvičení pomáhá mladým lidem vyladit se na jemné tělesné signály, jako je napětí nebo stres, které mohou vzniknout, když se necítí vyrovnaní nebo uvolnění. Než začnete cvičit, vysvětlíte mládeži všechny výhody tohoto cvičení.

#### *Aktivita 7: Foukání do hrnku s horkou čokoládou*

**Krok 1:** Představte si, že máte šálek horké čokolády, který krásně voní, ale je příliš horký na to, abyste ho vypili.

**Krok 2:** Když ho držíte v rukou, můžete dýchat nosem, abyste si k němu přivoněli. Poté na něj velmi jemně foukněte, abyste ho ochladili. Pozor, abyste se nepotřísnil!

**Krok 3:** Zkuste to teď několikrát. Nadechněte se nosem, abyste ucítili vůni, a jemně foukněte, abyste horkou čokoládu ochladili. Dávejte pozor na potřísnění oblečení.

**Krok 4:** Znovu opakujte. Nadechněte se nosem a jemně vydechněte ústy.

Mnoho lidí zjistí, že tento typ dýchání jejich organismus trochu zklidní. Možná jste si teď ničeho nevšimli, ale zkuste si to někdy znovu vyzkoušet, až budete klidní, a uvidíte, jaké to bude. Pak můžete toto dýchání použít, když se budete cítit úzkostní nebo rozrušení.

#### Otázky k reflexi:

- o Čeho jste si všimli? Jak jste se cítili při nádechu a výdechu?
- o Jaké to bylo soustředit se na dýchání? Utíkaly vám myšlenky jinam?

## Tipy pro facilitátory

- Pro některé lidi je dech zajímavá kotva, protože se neustále mění - od nádechu přes výdech k nádechu - a my můžeme tento tok sledovat svým vědomím, když na něj zaměříme svou pozornost. Vysvětlete mladým lidem, že to nyní zkusíte udělat, ale pokud se kdykoli během aktivity nebudou cítit dobře, mohou zkusit něco jiného (z této sady nástrojů) - místo dechu mohou použít jako kotvu tělo nebo zvuky.
- Ticho a dechová cvičení mohou někdy vyvolat silné emoce, zejména u mladých či dospělých, kteří zažili nějakou formu traumatu. Proto je důležité, aby všechna všímavá cvičení byla pozvánkou. Jedním ze způsobů, jak mladé lidi podpořit, je nabídnout jim v rámci jakéhokoli cvičení několik možností a hned na začátku jim ukázat, že mohou najít různé způsoby, jak se o sebe postarat, pokud zažijí nepříjemné pocity. Někdy může být volba nepokračovat v aktivitě formou péče o sebe sama. Dejte mladým lidem vědět, že mohou mít oči otevřené, pokud se cítí bezpečněji, nebo že mohou použít jinou kotvu, pokud například soustředění na dech vyvolává úzkost. Nemusí se vždy řídit vaším vedením! Jde o to, aby se vědomě rozhodovali a naučili se tak podporovat sami sebe.

### **Aktivita 8: Sledování myšlenkového provozu vaší mysli**

**Upozornění:** Před zahájením meditační praxe si na časovači nastavte dobu trvání. Můžete začít na 15 minutách a po určité praxi se dostat na 30 minut.

**Krok 1: Budeme procvičovat přenesení pozornosti na myšlenkový ruch v naší mysli.** Začněte tím, že se pohodlně posadíte do křesla - vzpřímeně, ale zároveň uvolněně... Vnímejte pocity svých nohou na podlaze a váhu svého těla na křesle... Dovolte svým očím, aby se jemně zavřely... Nezapomeňte, že v případě potřeby můžete oči kdykoli otevřít.

**Krok 2: Zaměřte svou pozornost nejprve na zvuky, které přicházejí a odcházejí.** Možná si všimnete, že mysl si je chce označit, představit nebo říct, co jsou zač. Místo toho zkoumejte, jaké to je zaměřit svou pozornost na **strukturu** a **vlastnosti** jednotlivých zvuků. Všimněte si, jak zvuky vznikají - šumí, vibrují, blikají - a pak odeznívají. Je možné si všimnout jejich **hlasitosti** (zda jsou hlasité, nebo tiché), jejich výšky (zda jsou vysoké, nebo nízké), zda jsou souvislé nebo přerušované...

**Krok 3: Nechte všechny zvuky přicházet a odcházet.** Hrajte si se zaměřením pozornosti na zvuky přicházející **zvenčí**. Jaké zvuky slyšíte?... Jen nechte tyto zvuky přicházet k vašim uším, aniž byste je šli hledat... přijímat je...

**Krok 4:** Až budete připraveni, zaměřte se blíže na zvuky z **této místnosti**. Opět nechte tyto zvuky přijít k vám, nemusíte je hledat. Soustřeďte se co nejlépe na strukturu a vlastnosti každého zvuku, spíše než na nějaké označení nebo představu o tom, co si myslíte, že by je mohlo vydávat.

**Krok 5:** Co takhle přitáhnout pozornost ještě blíž? Dokážete si všimnout **nějakých zvuků uvnitř vlastního těla**? Zvuk vašeho normálního, klidného dýchání? Vaše srdce tlučte nebo jemně pulzuje v uších? ... Jakýkoli pocit vysokého zvuku v pozadí, kterému se někdy říká "zvuk ticha" a který se často ozývá v našich uších... (Pokud žádný z těchto zvuků neslyšíte, neznepokojujte se. Můžete se jen cvičit v otevřenosti vůči zvukům zvenčí i zevnitř místnosti, které přicházejí a odcházejí).

**Krok 6: Něco jiného, co přichází a odchází, jsou myšlenky.** Když zde sedíte, můžete si všimnout, že se v mysli objevují myšlenky, chvíli se zdrží a pak odejdou. Pokud se to děje, můžete se cvičit v tom, že je prostě necháte přicházet a odcházet a necháte myšlenkový provoz plynout vaší myslí.

**Krok 7: Může vám opravdu pomoci představit si, že sedíte na autobusové zastávce, a vnímat myšlenky jako autobusy, které právě projíždějí myslí.** Jen nechte myšlenkový provoz přicházet a odcházet... Udržujte kontakt s pocitem nohou na podlaze a svého těla, které samo dýchá... Nechte různé myšlenky (autobusy) přicházet a odcházet... Není třeba nastupovat.

**Krok 8:** Když si všimnete, že vás myšlenky odvedly pryč, cvičte se v vracení zpět tak, že budete cítit nohy na podlaze a všímat si svého dechu. Můžete si také zkusit říct: **"To je jen myšlenka. Myšlenky přicházejí, myšlenky odcházejí."** Případně, pokud na vás funguje metafora autobusu, můžete si zkusit jednoduše říct: **"Autobusy myšlenek... Autobusy myšlenek."**

**Krok 9: Nejde o to, myšlenky odhánět,** ale jednoduše je rozpoznat, jaké jsou, a cvičit se v tom, abyste se jich nepotřebovali zmocňovat nebo v nich setrvávat. Pak, až budete připraveni, opět ucítíte nohy na podlaze a postupně otevřete oči.

#### Otázky k reflexi:

- o Jaké to bylo? Čeho jste si všimli?
- o Jaký byl myšlenkový ruch ve vaší mysli? Dokázal vás nějaký myšlenkový autobus vtáhnout na palubu?

#### Tipy pro facilitátory

- Toto cvičení se týká našeho vztahu k myšlení a uvědomění si, že naše myšlení nás někdy může snadno dostat do problémů. Lekci můžete zahájit tím, že mladé lidi vyzvete, aby odpověděli na otázku: "Jaký je dnes provoz v mojí mysli?" Jedním ze způsobů, jak začít tuto otázku zkoumat, je

experimentovat s tím, že své myšlení uvidíte jako provoz - provoz hlavy, který přichází a odchází z mysli. Poté položte další otázku: "Jak se právě teď cítíte v myšlenkovém provozu ve své hlavě? Cítíte se na silnicích své mysli zcela čistě? Pohybuje se doprava rychle? Je plynulá? Nebo je ucpaná? Rušná? Těžká?" A pak položte další otázku: "Jak se v tuto chvíli vztahujete ke svému myšlení? Jste zcela zaujati svými myšlenkami a možná se v nich cítíte ztraceni? Nebo jste schopni sledovat, jak vaše myšlenky přicházejí a odcházejí? Dokážete poodstoupit a pozorovat, jak přicházejí a odcházejí?"

- Zároveň je důležité nevyvolat dojem, že myšlení je nepřítel, že nepodporujete "žádné myšlenky". Je také důležité nebanalizovat význam některých myšlenek. Mládež může prožívat myšlenky, které je třeba rozpoznat, cítit a jednat podle nich. Tato aktivita zdůrazňuje, že důležitý je VZTAH k myšlení. Místo osvobození od myšlení praktikujeme svobodu s myšlením.


### Zdroje:


- Debra Budricková: Mindfulness u dětí a dospívajících - 154 technik a aktivit (Grada 2019).
- Kevin Hawkins a Amy Burkeová: Burke a Burke Burke: Mindful Teacher's Toolkit (Corwin 2021).
- Projekt Mindfulness in Schools: <https://mindfulnessinschools.org/>
- Série Mindfulness: <https://www.netflix.com/cy/title/81280926>
- Aplikace Meditation and Sleep Made Simple: <https://www.headspace.com/>
- Audio nahrávky skenováním těla: Základní body-scan (10 min) <https://youtu.be/xXLSHnfrNGA>, Body-scan s vděčností k tělu (15 min) [https://youtu.be/Lbnrigto\\_JM](https://youtu.be/Lbnrigto_JM)
- Na video v angličtině Dech pěti prstů se můžete podívat zde: <https://selspace.ca/modules/mindfulness/mindfulness-junior/mindful-moments-junior/>


**BENEFIT**


# Jak si více všimnout?


## Použijte svých 5 smyslů jako kotvu do přítomného okamžiku

**Hmat**  Jakého materiálu se dotýkají moje ruce a chodidla?

**Chuť**  Jakou chuť mám na jazyce?

**Sluch**  Jaké zvuky slyším?


**Zrak**  Co právě teď vidím?  
Prozkoumejte okolí. Můžete jmenovat předměty, které vidíte.

**Čich**  Co právě teď cítím?


**Toto cvičení vás ukotví v přítomnosti:**

- Zpomali srdeční tep
- Zklidní dech
- Zklidní myšlenky

KDYŽ SNIŽÍME HLADINU STRESU, CÍTÍME SE SEBEJISTĚJI A JSME SCHOPNI LÉPE SE VYPOŘÁDAT SE VŠÍM, CO PŘICHÁZÍ.

 Co-funded by the European Union

BENEFITPROJECT.ORG



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2022-1-DE04-KA220-YOU-000085433

Obsah je sdílen pod licencí Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International Public License.

## MODUL 3: ODOLNOST

### Co je to odolnost?

Lidé si často pletou odolnost s neustálým překonáváním životních zkoušek a útrap. Odolnost však není jen schopnost vypořádat se se situací, ale jde o to, naučit se přizpůsobit a růst v nepříznivých situacích. Abychom toho dosáhli, musíme se snažit vytvořit šťastnou mysl. Šťastná mysl je nastavení mysli, kdy projevujeme vděčnost a soucit, udržujeme si pocit propojení s druhými a naději.

Odolnost není statická záležitost, každý může svou odolnost rozvíjet. Můžeme toho dosáhnout tím, že si zvolíme chování a postoje a budeme praktikovat činnosti, které přispívají ke šťastné mysli. Tj. vděčnost, soucit, naděje a pocit spojení.

### Aktivita 1: Bude na tom za pět let záležet?

Pro budování odolnosti je skvělé klást si otázky.

**Krok 1:** Přečtěte si sérii hypotetických scénářů nebo skutečných případových studií, z nichž každá představuje běžné, ale menší problémy, kterým mladí lidé čelí každý den. Například zahlcující sociální média, nespolehlivá WiFi, veřejné vystupování, strach vypadat nebo se cítit hloupě či nepříjemně.

**Krok 2:** Analyzujte případové studie a odpovězte si na jednoduchou otázku: Bude na tom záležet i za 5 let? Svůj pohled prodiskutujte alespoň s jednou osobou.

**Krok 3:** Stanovte si konkrétní, měřitelné, dosažitelné, relevantní a časově omezené cíle (SMART) týkající se budování odolnosti. Například se zavažte, že budete každý den deset minut cvičit mindfulness.

**Krok 4:** Podělte se alespoň s jednou osobou o to, co vám připadalo důležité (a co ne), pokud jde o případové studie. Navázat dialog vám umožní poučit se z pohledů ostatních lidí.

### Otázky k zamyšlení:

- o Jaká byla vaše první reakce, když jste se seznámili s konceptem "Bude to mít význam za 5 let?". Změnil se váš pohled v průběhu aktivity? Pokud ano, jak?
- o Když se zamyslíte nad případovou studií, která s vámi nejvíce rezonovala, jak jste zhodnotili její význam v kontextu příštích 5 let?
- o Byly nějaké výzvy, které jste na začátku aktivity vnímali jako významné, ale později jste si uvědomili, že nemusí mít dlouhodobý dopad na váš život? Pokud ano, jak jste se při tomto uvědomění cítili?
- o Jaké poznatky, pokud nějaké, jste získali ze skupinových diskusí?



### Tipy pro facilitátory

- Podporujte různé perspektivy a prosazujte inkluzi tím, že uznáváte a oceňujete různé perspektivy a zkušenosti, které účastníci do činnosti přinášejí.
- Vysvětlete mládeži, že pokud se v rámci skupinové diskuse o něco nechtějí podělit, neměli by pociťovat žádný tlak a měli by se podělit pouze o to, co je jim příjemné.
- Řekněte jim, že je normální cítit se vystresovaně nebo úzkostlivě v souvislosti s některými tématy uvedenými v případových studiích a že tato aktivita nemá za cíl, aby se cítili špatně kvůli tomu, že jsou stresováni.

### Aktivita 2: Sazení semínek odolnosti

**Krok 1:** Začněte aktivitu dechovým cvičením. Požádejte účastníky, aby se třikrát zhluboka nadechli a pomalu vydechli. Tím se účastníci uvolní a mohou se plně ponořit do aktivity.

**Krok 2:** Informujte účastníky o tom, jak je důležité zachovat si naději v obtížných a znepokojivých situacích. Zachování naděje nám připomíná, že nás čekají světlejší a lepší dny a že starosti nebo obavy, které jsou v danou chvíli přítomny, nakonec pominou. Zůstat v naději je to, co podporuje naši odolnost, abychom mohli dále růst.

**Krok 3:** Rozdejte účastníkům semínka. Požádejte je, aby si na kus papíru napsali konkrétní výzvu, které mohou v budoucnu čelit. Dále aby napsali některé pozitivní aspekty příležitostí k růstu, které by z této konkrétní výzvy mohly vyplynout.

**Krok 4:** Rozdejte účastníkům květináče, aby do nich zasadili svá semínka. Požádejte je, aby na dno květináče položili papír, na který napsali své pozitivní myšlenky, a nahoru dali semínka a zeminu. To má představovat růst skrze nepřízeň osudu, tedy budování odolnosti.

**Krok 5:** Na konci aktivity nechte účastníkům čas na posezení a zamyšlení nad jejich zkušenostmi z této aktivity.

### Otázky k zamyšlení:

- o Jaké emoce jste prožívali při této aktivitě?
- o Jak identifikace s pozitivními aspekty výzvy, které čelíte, změnila váš pohled na ni?
- o Vyplynuly z této aktivity nějaké neočekávané poznatky nebo zjištění?
- o Dokážete si představit, že byste techniky pozitivního myšlení, o nichž jsme hovořili v této aktivitě, používali v každodenním životě? Pokud ano, jak?

### Tipy pro facilitátory

- Vyzvěte účastníky, aby si dali na čas s oběma aspekty psaní, které jsou součástí této aktivity. Upozorněte je, že neexistují žádné špatné odpovědi. Ujistěte je, že chápete citlivost tématu a že nejsou nijak časově omezeni. Tím vytvoříte otevřené a bezpečné prostředí.
- Zkuste posílit názor, že odolnost je neodmyslitelně spojena s růstem. Zdůrazněte, že odolnost je nepřetržitá cesta, a nadále účastníky povzbuzujte, aby výzvy vnímali jako příležitost k růstu a učení.

### **Aktivita 3: Meditace s mantrou vděčnosti**

**Krok 1:** Najděte si klidné a pohodlné místo, kde se budete cítit naprosto uvolněně a bezpečně. Pohodlně se posadte na zem/židli a opřete si ruce o kolena.

**Krok 2:** Stanovte si záměr. Může být velmi jednoduchý. Něco jako: "Dnes jsem tu proto, abych se zamyslel\*a nad věcmi, za které jsem ve svém životě vděčný\*á."

**Krok 3:** Soustředte se na svůj dech. Věnujte pozornost tomu, jak se cítíte při nádechu a výdechu.

**Krok 4:** Vyberte si mantru vděčnosti. Vyberte si takovou, která s vámi osobně rezonuje. Například to může být: "Jsem vděčný\*á za lásku v mém životě."

**Krok 5:** Opakujte mantru. Dělejte to, aniž byste mluvili nahlas. Nechte ji plynout v rytmu svého dechu. Při nádechu tiše odříkejte první část mantry a při výdechu druhou část.

**Krok 6:** Pokračujte v mantře a začněte si vybavovat další konkrétní aspekty, za které jste vděční. Například pokud jste řekli: "jsem vděčný\*á za lásku v mém životě", zamyslete se nad tím, od koho tato láska pochází nebo za co konkrétně jste vděční.

**Krok 7:** Vizualizujte si věci, za které jste vděční. Vidíte je jasně, zatímco se nadechujete a vydechujete?

**Krok 8:** Po nějaké době mantru pusťte a sedněte si v klidu. Přemýšlejte o tomto zážitku a oceňte ho, ať už byl pro vás jakkoli jemný nebo hluboký.

**Krok 9:** Až budete připraveni, otevřete oči. Pocity vděčnosti, které jste si právě procvičili, si nesete s sebou po zbytek dne.

### Otázky k zamyšlení:

- o Zaznamenali jste během meditace nějaké změny ve svých emocích nebo celkovém smýšlení?
- o Co se vám na této meditaci zdálo nejsilnější nebo nejvýznamnější?
- o Objevily se během této meditace ve vaší mysli nějaké konkrétní momenty nebo obrazy?

### Tipy pro facilitátory

- Vytvořte bezpečné a podpůrné prostředí pro mladé lidi, aby mohli praktikovat tuto meditaci s mantrami. Zajistěte, aby se v prostoru cítili klidně, pohodlně a bez vnějších rušivých vlivů.
- Povzbuzujte mladé lidi, aby průběžně cvičili meditaci s mantrami. Čím důslednější bude praxe vděčnosti v jejich každodenním životě, tím větší emocionální odolnost si vybudují.
- Zajistěte flexibilitu činnosti. Nabídněte výběr manter nebo nechte účastníky\*ice, aby si vybrali vlastní, protože různým účastníkům mohou vyhovovat různé mantry nebo formy vyjádření vděčnosti.

### Aktivita 4: Pěstování odolnosti

**Krok 1:** Najděte si klidné a pohodlné místo, kde se budete cítit naprosto uvolněně a bezpečně. Pohodlně se posadte na zem/židli a složte ruce do klína.

**Krok 2:** Zavřete oči a zhluboka se nadechněte a vydechněte, opakujte to tak dlouho, dokud se neuklidníte a neuvolníte, čímž se zbavíte případného napětí v těle.

**Krok 3:** Uvědomte si přítomný okamžik a zaměřte se na každý ze svých smyslů. Pokud chcete, otevřete oči a všimněte si několika věcí, které vidíte. Se zavřenýma očima si všimněte, co slyšíte, cítíte, čeho se dotýkáte a jakou chuť máte na jazyku.

**Krok 4:** Zamyslete se na chvíli nad náročnou zkušeností z minulosti, kterou jste překonali. Pochvalte se za to, jak dobře jste tuto výzvu zvládli. Zamyslete se nad svými silnými stránkami a vlastnostmi, které jste využili k jejímu překonání. Pograttulujte si.

**Krok 5:** Zamyslete se nad svými základními hodnotami jako jednotlivce. Zamyslete se nad tím, co vás vyzbrojuje pro překonávání těžkých časů.

**Krok 6:** Nyní se na chvíli zamyslete nad aspekty svého života, za které jste vděční i tváří v tvář nepřízni osudu. Uvědomte si, za co všechno můžete být vděční navzdory těžkým chvílím.

**Krok 7:** Až budete připraveni, otevřete oči. Pocity vděčnosti a hrdosti na sebe, které jste si právě procvičili, si neste s sebou po zbytek dne.

### Otázky k zamyšlení

- o Jaké silné stránky a vlastnosti jste využili při vzpomínce na konkrétní výzvu, které jste v minulosti čelili?
- o Jak ovlivnila reflexe vašich základních hodnot vaše chápání sebe sama?
- o Jaké poznatky o odolnosti jste si z této aktivity mindfulness odnesli?

#### Tipy pro facilitátory

- Uvědomte si, že každý bude mít během aktivity jedinečnou zkušenost, a povzbudte účastníky, aby o svých podnětech přemýšleli vlastním způsobem a vlastním tempem.

### Aktivita 5: Myšlenkové pasti

**Krok 1:** Na samolepicí papírek si napište myšlenkovou past, kterou jste již někdy zažili. Myšlenková past je určitý typ nebo vzorec myšlení, který má tendenci nás chytit do pasti úzkosti. Myšlenkové pasti jsou zvláště časté u mladých lidí a mezi některé opakující se myšlenkové pasti patří katastrofizace, přílišné zobecňování, předpokládání negativního výsledku a černobílé vzorce myšlení.

**Krok 2:** Na další samolepicí papírek si napište některé své silné stránky. Dejte si na čas a dovoďte své mysli, aby se pochválila a smýšlela o sobě laskavě.

**Krok 3:** Vizualizujte si své minulé já v myšlenkové pasti. Představte si, že se můžete vrátit v čase a vyjádřete si důvěru, že díky této nepřízni osudu porostete. Až se vrátíte do svého minulého já, představte si, že vám někdo vypráví o všech úžasných silných stránkách vaší osobnosti.

**Krok 4:** Poděkujte si za připomínku vlastní odolnosti. Udělejte si chvíli čas a promyslete, jak si můžete připomenout svou sílu, až příště zažijete myšlenkovou past. Napište si některé své nápady na kus papíru.

**Krok 5:** Pogratulujte si, jak jste si dokázali připomenout svou vlastní sílu a schopnost růstu.

### Otázky k zamyšlení:

- o Jaké jsou podle vás vaše individuální silné stránky, když čelíte nástrahám myšlení, jako je katastrofizace, přílišné zobecňování, předpokládání negativního výsledku a černobílé myšlení?

- o Jak si myslíte, že si poradíte, až se příště dostanete do myšlenkové pasti? Můžete si napsat způsoby, jak si příště můžete pomoci?
- o Jaké případné poznatky o odolnosti jste si z této aktivity odnesli?

### Tipy pro facilitátory

- Vytvořte pro mladé lidi bezpečné a podpůrné prostředí, ve kterém budou moci tuto činnost vykonávat. Zajistěte, aby se v prostoru cítili klidně a pohodlně a aby je nerušily žádné vnější vlivy.
- Uvědomte si, že každý bude mít během aktivity jedinečnou zkušenost, a povzbudte účastníky, aby reflektovali své minulé zkušenosti svým vlastním způsobem a tempem.

## Aktivita 7: Deník vděčnosti

**Krok 1:** Vyberte si sešit, který vám nejlépe vyhovuje. Může být linkovaný/nelinkovaný, barevný i zcela obyčejný.

**Krok 2:** Začít s deníkem vděčnosti může být ohromující. Začněte v malém, ale buďte důslední a snažte se psát do deníku každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili nový návyk.

**Krok 3:** Pokuste se co nejkonkrétněji popsat, za co jste vděční. Nemusí jít o zásadní faktor ve vašem životě, vděční můžete být třeba za hudební playlist, který jste poslouchali ráno při cestě do práce.

**Krok 4:** Snažte se změnit negativa v pozitiva. Například jste právě prožili osobní výzvu ve svém životě. Zkuste se zamyslet nad tím, co vás to naučilo, jaké silné stránky jste využili, abyste se přes to dostali, a jaké základní hodnoty vám umožnily překonat nedávnou nepřízeň osudu. Vždy se snažte praktikovat vděčnost v každé životní situaci.

**Krok 5:** Zkuste si alespoň týden každý den psát deník vděčnosti a přemýšlejte o tom, zda to na vás mělo dobrý vliv.

### Otázky k zamyšlení

- o Jak jste se cítili, když jste si do deníku zapsali věci, za které jste vděční?
- o Pocítili jste po psaní deníku úlevu od stresu?
- o Zaznamenali jste nějaký rozdíl v pohledu na věci poté, co jste si začali psát deník vděčnosti?

### Tipy pro facilitátory

- Vytvořte bezpečné a podpůrné prostředí pro mladé lidi, aby mohli praktikovat vděčnost při psaní deníku. Zajistěte, aby se v prostoru cítili klidně a pohodlně a bez vnějších rušivých vlivů.
- Ujistěte mladé lidi, že někdy na začátku se může zdát poněkud zvláštní zapisovat si každý den, za co jste vděční, ale dejte jim najevo, že je to skvělá příležitost k růstu a rozvíjení jejich odolnosti.

## Aktivita 8: Moje silné stránky a pomoc druhým

**Krok 1:** V klidném a bezpečném prostředí se zamyslete nad svými silnými stránkami osobnosti. Zamyslete se nad tím, díky jakým vlastnostem jste schopni zvládat výzvy.

**Krok 2:** S ohledem na své silné stránky si snažte často říkat, že díky těmto vlastnostem jste schopni překonat všechny výzvy, kterým čelíte. Čím častěji si to budete říkat, tím rychleji se vám to vryje do mysli a podvědomě začnete na tyto věci přirozeně myslet.

**Krok 3:** Až se příště setkáte s někým, kdo potřebuje vaši pomoc, využijte těchto vlastností a pomozte mu. Osoba, která potřebuje pomoc, může jednoduše potřebovat rameno, o které se může opřít, a vy jste právě zjistili, že jednou z vašich silných stránek je soucit. Využijte ji a buďte tím ramenem, o které se může opřít.

### Otázky k zamyšlení

- o Co jste se o sobě dozvěděli při této činnosti, kdy jste pomáhali druhému člověku bez nároku na odměnu?
- o Jaké byly vaše silné stránky?
- o Jak můžete v budoucnu využít své silné stránky, abyste pomohli druhým, jak je uplatníte při konání dobra pro druhé?

### Tipy pro facilitátory

- Ujistěte se, že se účastníci cítí v prostoru, ve kterém se aktivita odehrává, bezpečně.
- Buďte otevření. Někteří lidé si pomáhání vykládají jinak než ostatní. Podporujte otevřené a neodsuzující prostředí.
- I když je důležité vést účastníky v jednotlivých krocích aktivity, vyhněte se tomu, abyste jim říkali, jak mají jiné osobě pomoci. Jedná se o velmi individuální aktivitu.





# Odolnost

## 5 způsobů, jak se stát odolnějšími

### Pravidlo za 5 let

Když čelíte obtížným situacím, položte si otázku: Bude na tom za pět let záležet? Pokud ne, netrapte se tím déle než pět minut.



### Vnitřní růst

Stejně jako zahrada vyžaduje péči a pozornost, péči o svoje emoce budete přispívat k osobnímu růstu a zvýšení schopnosti zvládat životní výzvy.

### Mantra meditace

Opakováním pozitivních afirmací nebo slov vytváříte soustředěný a klidný mentální prostor, který udává směr a cíl vašeho života.



### Péče o odolnost

Přijměte celostní přístup k péči o sebe a zdůrazněte postupy, které podporují emoční rovnováhu, sebevědomění a schopnost pozitivní adaptace.

### Čilý, šťastný mozek

Zaměřte svou energii na smysluplné a pozitivní činnosti, které vám zlepší náladu a přispějí k blahu ostatních.



Emoční odolnost je cenná vlastnost, která jednotlivcům umožňuje zvládat životní výzvy s grácií a silou, což přispívá k celkové duševní pohodě a osobnímu růstu.



BENEFITPROJECT.ORG



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2022-1-DE04-KA220-YOU-000085433

Obsah je sdílen pod licencí Creative Commons Attribution-ShareAlike-4.0 International Public License.

## MODUL 4: NA VZTAZÍCH ZÁLEŽÍ

### Aktivita 1: Porozumění vztahům

**Krok 1:** Přečtěte si tuto definici vztahů a čtyři kategorie:

<https://assertbh.org.uk/wp-content/uploads/2016/08/Different-Types-of-Relationships.pdf>

**Krok 2:** Vezměte si list papíru o velikosti alespoň A4. Doprostřed papíru napište své jméno, můžete se i nakreslit. Poté na náhodná místa na papíře přidejte deset nejdůležitějších osob ve vašem životě, které vás obklopují, a spojte je se svým jménem pomocí čáry.

**Krok 3:** Pod každou osobu napište, jaký vztah k ní máte.

**Krok 4:** Přečtěte si následující článek o výhodách zdravých vztahů:

<https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/5-benefits-of-healthy-relationships>

**Krok 5:** Vraťte se k mapě vztahů. Pod každou osobu napište, co se vám na vztahu líbí. Nezapomeňte definovat, jak se ve vztahu s konkrétní osobou cítíte.

**Krok 6:** Na čáru, která vás s danou osobou spojuje, se pokuste napsat, jak se cítí a co si myslíte, že se jí na vašem vztahu líbí.

**Krok 7:** Zamyslete se nad vztahy, které v životě máte, a buďte za ně vděční.

### Otázky k zamyšlení

- o Co je to vztah?
- o Jaké jsou podle vás nejdůležitější aspekty vztahu?
- o Jak se cítíte v blízkých vztazích, které v životě máte? Proč?
- o Pokud je vám to příjemné, podělte se prosím o jednu z osob, které jsou pro vás v životě důležité - jaký vztah k ní máte? Jak se s touto osobou cítíte? Co vám tento vztah dává?
- o Naučili jste se během této zkušenosti něco konkrétního, o co byste se chtěli podělit?
- o Co jste se dozvěděli během zamyšlení nad svými osobními vztahy? Jak to můžete využít k dalšímu zlepšení své role ve vztazích?
- o Za co jste vděční, když myslíte na své nejbližší vztahy?

### Tipy pro facilitátory

- o Úkol zahrnuje poměrně rozsáhlou četbu a sebereflexi. Pokud si myslíte, že je pro vaše studenty\*ky příliš náročný, můžete se místo toho rozhodnout prezentovat obsah obou článků ve třídě. Nebo po jejich přečtení zkuste zařadit společné kolečko reflexe, abyste se ujistili, že všichni porozuměli tomu, co četli. Pro skupinovou reflexi můžete otázky upravit tak, aby odpovídaly úrovni účastníků.

- o Obejděte mládež v průběhu cvičení a zjistěte, zda můžete studentům při definování jejich vztahů pomoci.
- o Cvičení nemá být pouze tradičním výukovým cvičením. Má také vyvolat pocit vděčnosti a díky. Studenti by měli získat pocit, že jsou obklopeni lidmi, kterým na nich záleží. Že ostatní osoby jsou důležité pro jejich blaho a že i oni pozitivně ovlivňují ostatní. Jedná se o citlivé téma, které je třeba moderovat opatrně. Neváhejte přidat své osobní zkušenosti a užitečné myšlenky k tématu.

## Aktivita 2: Vytváření vazeb

**Krok 1:** Silné vazby s ostatními mají pozitivní vliv na všechny aspekty života. Díky nim zůstáváte zdraví, fyzicky i psychicky, a mají důležitý praktický dopad na váš život, například pokud jde o řešení problémů. Přečtěte si tyto tipy, jak si vytvořit silné vazby s ostatními. Článek [zde](#) je zaměřen na romantické vztahy, ale inspiraci z něj můžete načerpat i pro jiné typy vztahů.

**Krok 2:** Zamyslete se nad jedním vztahem, ve kterém cítíte problém. Možná se hádáte, zrovna spolu nemluvíte nebo z něj máte jen špatný pocit, ale nevíte, co to přesně je. Napište si jméno dané osoby a definujte, v čem si myslíte, že by mohl být problém, popř. zkuste vyjádřit své pocity.

**Krok 3:** Podívejte se na článek [zde](#). Přemýšlejte o každém tipu ve vztahu k dané osobě. Zapište si odpovědi na dané otázky nebo si nahrajte hlasový záznam:

- Pomohlo by trávení společného času? Proč/kdy/jak společný čas můžete iniciovat?
- Mohli byste zkusit dělat něco jinak nebo si společný čas zpříjemnit? Co/kdy/jak?
- Pomohlo by sdílení vašich pocitů a myšlenek? Jak byste to udělali? Co byste chtěli říct?

Než se obrátíte na osobu, se kterou máte problém, nacvičte si vyjadřování o samotě (popř. ve dvojici s někým jiným).

- Jaké otázky byste mohli položit, abyste se o situaci dozvěděli více a pomohli ji vyřešit?
- Dokážete dané osobě vyjádřit své obavy a potřeby, aby pochopila váš názor? Začínějte věty slovy "Mám pocit, že..."
- Aktivně naslouchejte člověku, když mluví... Co říká? Co od vás potřebuje a jaké má obavy?
- Jak můžete v tomto vztahu projevit větší vděčnost a podporu? Kdy?
- Nedovolte, aby vám problémy zabíraly příliš mnoho času a úsilí. Nezapomeňte trávit čas s ostatními lidmi a dělat věci, které máte rádi.

### Otázky k zamyšlení

- o Pomocí lístečků si napište alespoň tři nápady, jak navázat pouto s ostatními nebo jak můžete přistoupit k nějakému problému v rámci vztahu. Neměly by to být návody, které byly uvedeny v článku, ale vlastní nápady vyplývající ze cvičení ve třetím kroku. Vítány jsou i příklady z reálného života.
- o Jak se cítíte, když je pouto ohroženo - tedy když cítíte, že máte s někým důležitým konflikt?
- o Jak můžete konflikt vyřešit?
- o Co můžete udělat pro vytvoření nebo prohloubení pouta s druhou osobou?

### Tipy pro facilitátory

- o Ujistěte se, že každý účastník má k článku osobní přístup, a to buď prostřednictvím internetu, nebo v tištěné podobě. V případě, že anglickému textu nerozumí, použijte internetový překladač, např. Google nebo DeepL.
- o Obejděte během samostatné práce mládež a zjistěte, zda můžete účastníkům\*icím pomoci s reflexí a posunem vpřed.

### Aktivita 3: Navazování vztahů (skupinová aktivita)

**Krok 1:** Věnujte nějaký čas skupinovému, popř. individuálnímu zamyšlení nad tím, co je pro vás ve vztazích s druhými lidmi důležité. Pokud nevíte, co to je a co potřebujete, v tomto souboru nástrojů jsou další aktivity, které můžete využít k tomu, abyste se nad tímto zamysleli.

Zamyslete se nad otázkami, které můžete klást, abyste druhého člověka skutečně poznali.

**Krok 2:** Rychlé seznamování. Sedněte si naproti jiné osobě ve skupině. Jakmile zazvoní zvonek, máte tři minuty na to, abyste se s danou osobou seznámili a ona s vámi. Pokládejte jí otázky. Možná o druhém už něco víte - ale vždycky je co objevovat! Zamyslete se nad tím, co je pro vás důležité, abyste měli pocit, že danou osobu skutečně znáte. Pokládejte doplňující otázky k odpovědím, které dostanete. Dělejte si poznámky.

Po třech minutách se přesuňte, posadte si před sebe novou osobu a začněte znovu. Tento postup se bude opakovat sedmkrát. Pokaždé se snažte zlepšit svůj přístup a pocit komfortu v dané situaci.

**Krok 3:** Vytvořte skupiny po čtyřech a sepište seznam věcí, které můžete udělat a na které se můžete zeptat, abyste se v omezeném čase seznámili.

**Krok 4:** Prezentujte je ve třídě a diskutujte o nich.

### Otázky k zamyšlení:

- o Jaké pro vás bylo rychlé seznamování? Proč?
- o Jak můžete toto cvičení využít v jiných oblastech svého života?
- o Je nějaká otázka nebo odpověď, která se vám obzvlášť líbila a kterou si chcete zapamatovat do budoucna?
- o Co jste se díky tomuto cvičení naučili?

### Tipy pro facilitátory

- o Pro první krok si můžete vybrat jiné moduly tohoto sešitu, které projdete před tímto cvičením. Před navázáním přátelství je dobré se zamyslet nad tím, kdo jste, co potřebujete a jaké hodnoty vyznáváte. Prostřednictvím aktivity 1 tohoto modulu se účastníci mohou například zamyslet nad tím, jaké vztahy již mají a v jaké oblasti jim mohou chybět.
- o Na tabuli můžete společně s účastníky shromáždit otázky, které můžete položit. Před začátkem si připravte několik otázek.
- o V druhém kroku si uvědomte, že se nejedná o rychlé seznamování v romantickém slova smyslu. Nejlépe je rozmístit účastníky do dvou řad tak, aby stáli proti sobě. Mohou se také postavit. Po třech minutách vždy jedna řada zůstane na místě a druhá udělá jeden krok jedním směrem, takže každý má nového partnera\*ku.

## Aktivita 4: Láska a vztahy

**Krok 1:** Přečtěte si o Sternbergových třech složkách lásky [zde](#) a [zde](#).

**Krok 2:** Pracujte ve skupinách po dvou až čtyřech.

**Skupina 1:** Vyhledejte a definujte (1) intimitu, (2) vášeň a (3) závazek. Připravte si prezentaci pro své kolegy\*ně. Uveďte 3-4 příklady, aby bylo zřejmé, v čem spočívá rozdíl.

**Skupina 2:** Vyhledejte a definujte zamilovanost a neopětovanou lásku. Jaké kroky můžete udělat od zamilovanosti k romantické lásce? Co můžete udělat v situaci neopětované lásky? Shromážděte několik nápadů.

**Skupina 3:** Vyhledejte a definujte romantickou lásku a lásku naplněnou. Jaké jsou typické fáze romantické lásky? Přečtěte si článek [zde](#).

**Skupina 4:** Prozkoumejte a definujte prázdnou a bláznivou lásku. Jaký je rozdíl mezi přátelstvím a romantickou láskou? Jaké mohou být problémy s prázdnou nebo bláznivou láskou?

**Krok 3:** Prezentace - všechny skupiny představí svá zjištění ostatním.



**Dramatické cvičení:** Vytvořte týmy po dvou. Můžete se rozhodnout, s kým se chcete spojit. Vezměte si poznámku od učitele a podívejte se na ni. Na lístečku bude napsán druh lásky. Nyní byste jako partneři měli před třídou tuto konkrétní lásku zdramatizovat, aniž byste mluvili a aniž byste dávali najevo, jaké máte téma. Než nastoupíte na jeviště, rychle si s partnerem pro dramaturgii promluvíte o tom, jak chcete postupovat.

### Otázky k zamyšlení:

- o Jaké jsou tři složky Sternbergova modelu lásky? Vyjmenujte je.
- o Jaké jsou různé druhy lásky?
- o Jaké mohou být problémy s prázdnou nebo jednostrannou láskou?
- o Jak se můžete pokusit přejít od zamilovanosti k romantické lásce?
- o Jaké jsou typické fáze romantické lásky?

### Tipy pro facilitátory

- o Připravte si, jak chcete se třídou pracovat v prvním kroku. Můžete uspořádat prezentaci, zadat ji jako domácí úkol nebo ji rozdat jako osobní či skupinovou práci.
- o V kroku 2 se zamyslete nad tím, jak chcete, aby účastníci\*ice prezentovali a prováděli svůj výzkum. U většiny obsahu mohou využít webové stránky. Prezentaci lze vytvořit v aplikaci PowerPoint, v online nástroji, jako je Canva, nebo například na velkém papíře. Měli by také připravit letáček pro své spolužáky?
- o Druhý krok lze zadat také jako domácí úkol.
- o Pro kolo reflexe je třeba připravit malé lístečky se sedmi druhy lásky a dát je dohromady do nádoby, ze které budou studenti tahat. Průběh cvičení bude od vás potřebovat určitou podporu - dbejte na to, aby aktivita postupovala v dobrém tempu, s respektem a zároveň zůstala zábavná.

## Aktivita 5: Souhlas a hranice

**Krok 1:** Projděte si webovou stránku ([odkaz](#)). Přečtěte si, co vám připadá zajímavé a důležité. Můžete také přejít na jejich kanál na YouTube.

**Krok 2:** Vyplňte kvíz [zde](#). I když nejste v partnerském vztahu - možná jste byli? Nebo možná dokážete na základě jiných osobních vztahů odhadnout, jak byste reagovali. Buďte pravdiví a napište ty věci, které můžete zlepšit.

**Krok 3:** Vyhledejte si na webových stránkách informace o souhlasu, hranicích, řešení konfliktů, moci a kontrole. Zaznamenejte si pro vás nejdůležitější body ke každému tématu. Napište si několik příkladů, jak někoho požádat o souhlas.



Prozkoumejte linku důvěry nebo jinou možnost, jak se na někoho obrátit, pokud jste ve vztahu zneužívání ([odkaz](#)).

**Krok 4:** Na papíře formátu A4 vytvořte ručně (na notebooku) informační list. Jako třída vyvěste informační listy na určeném místě v obci, aby se ostatní mohli o daných tématech dozvědět.

#### Otázky k zamyšlení:

- o Co je to souhlas a jak o něj můžete požádat?
- o Jaké druhy hranic existují a co jste se o nich dozvěděli?
- o Jak můžete řešit konflikty?
- o Jaké jsou příznaky toho, že jste v nezdravém nebo zneužívajícím vztahu?
- o Jak můžete získat pomoc, pokud máte špatný vztah?
- o Zopakujte si kvíz [zde](#). Znovu se zamyslete nad tím, v jakých bodech máte tendenci být ve svých osobních vztazích nespravedliví. Stanovte si jednu nebo dvě věci, které chcete od nynějška změnit, a dále na nich pracujte. Cílem by mohlo být "Chci komunikovat pravdivě, ale s respektem." nebo "Budu akceptovat, když se mnou někdo nechce trávit čas, a budu trénovat, abych to nebral ve zlém."

#### Tipy pro facilitátory

- o Tento úkol lze zadat alespoň částečně jako domácí úkol.
- o Promyslete si, co chcete pro informační listy použít. Potřebuje mládež více pokynů, než je popsáno výše? Kde je lze ve škole vyvěsit?
- o Měly by informační listy obsahovat jména, když visí ve škole? Možná by bylo vhodnější, kdybyste je dostali se jmény, mohli je označovat a pak jména odstranit, když budou viset ve škole.

### Aktivita 6: Ukončení vztahů

**Krok 1:** Projděte si následující články a videa. Ke každému zdroji si do telefonu nahrajte hlasovou poznámku se třemi nejdůležitějšími body článku.

Strach z ukončení vztahu: ([odkaz](#)). Důvody

pro ukončení vztahu: ([odkaz](#)). Důvody pro

ukončení přátelství: ([odkaz](#)). Jak ukončit

vztah: ([odkaz](#)).

Jak překonat zlomené srdce: ([odkaz](#)).

**Krok 2:** Vytvořte infografiku na téma ukončování vztahů s pěti různými výše uvedenými kategoriemi. Můžete použít nástroj, jako je Canva. Použijte symboly a obrázky, aby byla výraznější.

**Krok 3:** Nechte si ji vytisknout a připnout v místnosti.

### Otázky k zamyšlení

- o Jaké jsou dobré důvody pro ukončení přátelství nebo vztahu?
- o Jak správně ukončit vztah?
- o Jaké kroky můžete podniknout, abyste překonali bolest srdce?
- o Přišli jste během tohoto cvičení na nějakou osobní zkušenost s někým, s kým jste ukončili nebo chcete ukončit vztah?

Zapište si situaci. Pomůže vám to získat větší přehled. Napište si tři věci, které jste se díky tomuto cvičení naučili a které si chcete vzít s sebou při řešení situace. Může to být způsob, jakým přemýšlíte o citové bolesti, která se již stala. Může to být přemýšlení o tom, jak se vypořádat s jakýmikoli nezdravými vztahy, ve kterých se nacházíte, nebo s aspekty, ve kterých potřebujete více odvahy.

### Tipy pro facilitátory

- o Cvičení lze provést jako domácí úkol, popř. v hodině. Bylo by také možné, aby studenti pracovali ve dvojicích.
- o Promyslete si, jak chcete výrobu infografiky organizovat. Jak je lze vytisknout? Pokud znáte jiný program lépe, vyberte si ho, abyste mohli účastníky podpořit i po technické stránce.

## Aktivita 7: Vztah s rodiči

**Krok 1:** V této aktivitě se podívejte na níže uvedené odkazy. Zamyslete se nad tím, které téma vás oslovuje, a prohlédněte si materiály.

Jak zlepšit vztah s rodiči: ([odkaz](#)).

Najděte odvalu promluvit si s rodiči o problémech duševního zdraví: ([odkaz](#)).

Proč dospívající potřebují rodiče - pohled rodičů: ([odkaz](#)).

Najděte si na internetu kontakt, kam se obrátit, pokud se k vám někdo z vaší rodiny nechová správně. Příklad pro Česko: ([Linka Bezpečí](#) - služby jsou určeny pro děti a mládež do 26 let).

**Krok 2:** Pište si denně deník vděčnosti. Denně si zapište jednu věc, za kterou jste vděční, když myslíte na svou rodinu.

Vždycky se najde místo pro další věci, za které můžeme být vděční. Možná můžete díky důležitému rozhovoru s někým (nebo díky změně svého chování či pohledu na věci) zvýšit pocit vděčnosti a radosti, kterou pociťujete vůči své rodině.

Pište si deník po dobu jednoho měsíce. Pokud je pro vás přínosný, pokračujte v psaní.

**Poznámka:** Pokud máte náročný vztah s rodiči nebo s někým jiným, pamatujte, že každý nese břemeno, o kterém nic nevíte. Důvod, proč se na vás někdo zlobí, nemusí mít nic společného s vámi osobně. Snažte se být ve vztahu s druhými co nejlepší verzí sebe sama, to je vše, co můžete udělat. Učte se dál, komunikujte a v případě potřeby stanovte hranice.

### Otázky k zamyšlení

- o Po měsíci se vraťte zpět a projděte si své záznamy v deníku. Jaká to pro vás byla zkušenost? Změnila váš pohled na rodinu nebo vaši spokojenost v životě? Chcete v psaní pokračovat?
- o Co jste se naučili o vztazích s rodiči?
- o Které věci chcete ve svém životě uskutečnit?

### Tipy pro facilitátory

- o Tato aktivita je považována za cvičení sebereflexe. Účastníci nemusí pracovat se všemi materiály. Mělo by jít spíše o osobní reflexi. Cvičení lze provést jako domácí úkol.
- o Ujistěte se, že jste k dispozici, např. prostřednictvím otevřené kanceláře, kam mohou účastníci jednou týdně přijít a klást otázky nebo přemýšlet.
- o Chcete-li se ujistit, že všichni cvičení provedou, můžete je nechat při sledování deníku listovat, ale tak, abyste nemohli číst obsah. Dejte jim najevo, že by to mělo být osobní a že obsah zůstane soukromý.

### Relevantní odkazy v češtině:

<https://projektnae.cz/vztahy-a-komunikace/emocionalni-intimita-jako-pocit-hlubokeho-propojeni-ve-vztahu/>

<https://prouspech.cz/ctyri-faze-ktere-vedou-k-uspesnemu-vztahu/>

<https://www.blog.mojra.cz/clanek/vyvoj-dlouhodobeho-vztahu-v-jake-fazi-se-nachazi-vas-vztah-a-na-co-si-v-dane-fazi-dat-pozor>

<https://sancedetem.cz/nasili-v-partnerskem-vztahu#:~:text=K%20n%C3%A1sil%C3%AD%20doch%C3%A1z%C3%AD%20a%C5%A5%20ob%C4%9B%C5%A5,mohou%20pomoci%20vytvo%C5%99it%20bezpe%C4%8Dnostn%C3%AD%20pl%C3%A1n.>

<https://www.femina.cz/chci-ukoncit-vztah-ale-mam-strach-jak-ho-prekonat/>

<https://firstclass.cz/2023/03/10-otazek-ktere-si-poloz-nez-definitivne-ukoncis-vztah/>

<https://sanvit.cz/10-duvodu-proc-je-lepsi-vztah-ukoncit/>

<https://hedepy.cz/o-dusevni-pohode/7-znaku-toxickeho-pratelstvi-a-jak-ho-ukoncit>

<https://www.terapie.cz/blog/jak-na-spravny-rozchod>

<https://lidoll.cz/10-tipu-jak-uzdravit-zlomene-srdce-z-nestastne-lasky/>

<https://junior.rozhlas.cz/duverne-jak-si-povidat-s-rodici-8064803>

<https://www.flowee.cz/clovek/9980-jak-zajistit-idealni-vztah-mezi-rodicem-a-dospelym-ditetem-nic-od-sebe-necekejte>

<https://www.prozeny.cz/clanek/jak-zlepsit-vztahy-s-rodici-78169>

<https://wave.rozhlas.cz/rodice-nepochopi-kdyz-jim-budeme-vycitat-chyby-ve-vychove-odpovednost-za-zivot-8483250>

**BENEFIT**

# Tipy pro formování pevných vztahů

Když druhý mluví, naslouchejte

Pokládejte otázky

Vyjadřujte vděčnost často

Sdílejte svoje myšlenky a pocity

Podporujte druhé

Řešte konflikty s respektem

Travte s druhými kvalitní čas

Sdělte druhým svoje potřeby

Co-funded by the European Union

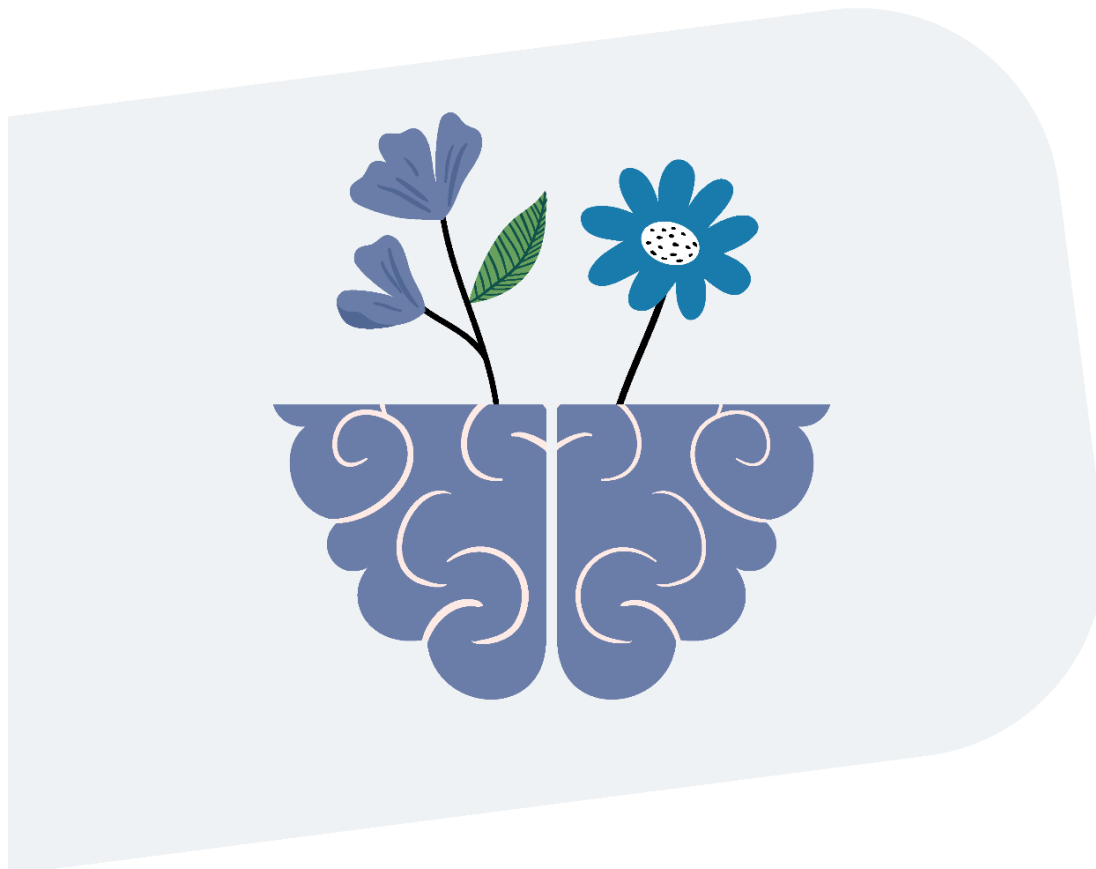
BENEFITPROJECT.ORG

CC BY SA

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2022 - 1 - DE04 - KA220 - YOU - 000085433

Obsah je sdílen pod licencí Creative Commons Attribution Share-Alike 4.0 International Public License.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2022 - 1 - DE04 - KA220 - YOU - 000085433



Spolupráce mezi projektovými partnery:



**CARDET**



**MINDSHIFT**  
Talent Advisory



Obsah je sdílen pod [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost. Číslo projektu: 2022 - 1 - DE04 - KA220 - YOU - 000085433



