

Myšlenky jako balónky

Oblast:	emoce mysl a přesvědčení
Metodologie:	Kognitivní a behaviorální psychologie
Cíl aktivity:	Díky tomuto cvičení můžete naučit děti, jak udržovat odstup od negativních myšlenek a soudů a emocí, které jsou pouze cizími komentáři nebo vnitřním hlasem.
Cílová skupina:	rodiče rodiče s dětmi lektori dospělých
Doba trvání:	20 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> 1. K tomuto cvičení budete potřebovat nejméně 20 nafouknutých balónek, kartičky, fixy a lepící pásku, díky čemuž připnete papírky na balónky. 2. V průběhu cvičení budou mít děti šanci se rozhodnout, zda se chtějí "držet myšlenky", chytit balónek s pozitivní nebo negativní myšlenkou. Připněte myšlenky na balónky, které mohou přijít na mysl, oboje pozitivní i negativní. 3. Vedoucí hry stojí uvnitř a děti s rodiči stojí okolo. 4. Vedoucí hry hodí balónek s pozitivní myšlenkou účinkujícímu a ptá se "zda se chce zastavit u této myšlenky nebo ji nechat jít", dle pravidel balónky s pozitivními myšlenkami mohou být zachyceny a ty s negativními myšlenkami můžeme nechat jít. 5. Jakmile děti vyčerpají všechny balónky s pozitivními myšlenkami a na zemi už budou zbývat pouze ty s negativními myšlenkami, můžete se ještě pokusit "zničit negativní myšlenky" a propíchnout balónky způsobem, který je pro děti bezpečný. <p>Příklady myšlenek, které mohou být napsány na balónky:</p> <p>NEGATIVNÍ: Nejsem dost dobrý., Proč nemůžu v ničem uspět?, Nikdo mi nerozumí., Nemyslím si, že můžu jít dál., Jsem příliš slabý., Můj život se neubírá směrem, kterým chci., Jsem ze sebe velmi zklamaná/ý., Z ničeho se necítím dobře., Už to nemůžu vydržet., Co je se mnou špatně?, Nesnáším se., Nestojím za to., Přál/a bych si zmizet., Jsem odpadlík., Můj život je hnus., Jsem jedno velké zklamání., Nikdy to nezvládnou., Cítím, že mi nikdo nemůže pomoci., Něco se mnou musí být špatně., Moje budoucnost je bezútešná., Svět je nebezpečný..</p>



	<p>POZITIVNÍ:</p> <p>Jsem odvážná/ý., Jsem sebevědomá/ý., Umím si poradit s touto situací., Jsem mentálně silná/ý., Můžu být milován/a., Jsem dobrý člověk., Jsem chytrá/ý., Jsem krásná/ý., Jsem mimořádná/ý., Zasloužím si, aby se mnou bylo zacházeno s respektem, důstojností a láskou., Jsem na sebe pyšná/ý.</p>
<p>Reflexe:</p>	<p>Toto cvičení ukazuje dětem význam, proč mít pozitivní pohled na svět. V jejich každodenním životě se budou vyskytovat pozitivní i negativní výrazy ohledně světa, ostatních lidí i jich samých.</p> <p>Díky tomuto cvičení se dítě naučí “nechat si pro sebe” pozitivní komentáře, které mu pomohou v běžném životě a rozvoji. Negativní komentáře o nich samých, například “jsi příliš tlustý” se brzy přemění ve vnitřní hlas, protože dítě absolutně věří ve svět a jeho vrstevníkům. Díky hraní si s balóny, tyto negativní myšlenky mohou být navždy odbourány.</p>
<p>Zdroj:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Matko K., & Sedlmeier P., (2019). What Is Meditation? Proposing an Empirically Derived Classification System. <i>Front. Psychol.</i>, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02276 • Sharma H., (2015). <i>Meditation: Process and effects</i>. <i>Ayu</i>. Jul-Sep; 36(3): 233–237.