Mistr vnímání

Toto cvičení pomáhá trénovat koncetraci a zároveň působí jako zklidňující technika.

Instrukce:

Pohodlně *se posaď nebo si lehni*

zavři oči

a uvědom si co nejvíce věcí (nebo pocitů),

které můžeš cítít tělem.

Když *si něco uvědomíš, řekni mi to, co to je …*

1. den … Počet:

2. den … Počet:

3. den … Počet:

4. den … Počet:

5. den … Počet:

6. den … Počet:

7. den … Počet:

8. den … Počet:

9. den … Počet:

10. den … Počet:

11. den … Počet:

12. den … Počet:

- Délka hry:
- Pokud dítě dlouho nevyjmenovalo určitou část těla (např. nohy), můžeme jej poprosit, ať se zaměří na toto místo
- Můžeme vyzvat dítě, ať si všímá i drobnějších a jemnějších věcí
- Po každém splněném cvičení dítě „oceníme“
- Pokud dítě odejde pozorností jinde, jemně jej vyzveme, ať se vrátí ke cvičení, že ještě neuběhl potřebný čas

PhDr. Daniel Žákovský, www.danielzakovsky.cz