

Program osobnostního rozvoje

HRY PRO ROZVOJ VŠÍMAVOSTI U DĚTÍ

MINDFULNESS PRO DĚTI 5-12 LET

čtvrtky od 16 do 17 h

1. blok: **Hry zahřívací a ledolamy**
 - Jak se jmenuji? Zapamatuj si mě. Hosté na večírku. 10. 1.
 - Uhodni, čím je to hlas. Znaky a podpisy. Plachta se jmény. 24. 1.
2. blok: **Hry na zaměření pozornosti**
 - Kachna, husa. Usměj se dál. Pasácci a ovečky. Přepnout. 14. 2.
 - Pohyb v kruhu. 3D kolečka a křížky. Důležitá jména. Spící medvěd. 21. 2.
 - Všechno lítá, ... Mišmaš. Sledování zvuků. Oční špión. Zaměření na tělo. 28. 2.
3. blok: **Hry na delší soustředění**
 - Pošli to dál. Náš příběh. Dobrá/špatná zpráva. 14. 3.
 - Kouzelné trojky. Zákon říše. Kdo šel kolem. Opusťte loď. 28. 3.
4. blok: **Hry na sebezklidnění**
 - Spící obří. Hádej jak. Loutky. Napětí a uvolnění. 25. 4.
 - Dýchání. Ladění. Hudební kreslení. Konec nervozity. 2. 5.
 - Masáž. Příprava na poslouchání. Jen tak relaxovat. 16. 5.
5. blok: **Oslava**
 - Pošli dárek. Vesmírná loď ke hvězdám. Skupiny sebedůvěry. 30. 5.

Program je rozdělen do několika bloků, zájemci se mohou zúčastnit buď celého programu nebo jen vybraných částí. Inspirace pro hry lze najít v knize D. M. Plummerová: Hry pro rozvoj všímavosti u dětí (Portál, 2019). Model všímavé hry pomáhá dětem dosáhnout pocitu pohody. Podpůrné prostředí, ve kterém se uznávají a cení všechny emoce, zvyšuje motivaci k soustředění a sebezklidnění. Jsou k tomu zapotřebí základní dovednosti: sebekontrola, přízpůsobivost, účinné naslouchání, pozorování a představitivost.

Těším se na Vás.

Mgr. Bc. Ing. Jitka Tenklová