



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 3: Všímavost a relaxační techniky



Přehled modulu

Tento modul seznamuje pečovatele s technikami všímavosti (mindfulness) a relaxace, základními nástroji pro zvládání stresu a předcházení únavě ze soucitu. Tyto praktiky zvyšují sebeuvědomění, snižují úzkost a podporují emoční regulaci. Naučením technik, jako je hluboké dýchání, skenování těla a progresivní svalová relaxace, mohou pečovatelé snížit stres, zlepšit soustředění a udržet si emoční pohodu ve svých pečovatelských rolích.

Cíl :

Naučit pečovatele základním technikám všímavosti a relaxace, které mohou začlenit do každodenní rutiny pro zlepšení emocionální pohody, snížení stresu a udržení odolnosti.

Délka : celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

1. Úvod do všímavosti (12 minut)
2. Řízené dechové cvičení (12 minut)
3. Meditace skenování těla (18 minut)
4. Zpětná vazba a diskuse (18 minut)

Potřebné materiály:

Pro aktivitu 1: Infografika, tabule, fixy.

Pro aktivitu 2: Pohodlné židle nebo podložky na jógu, letáky s cvičením všímavosti, audio zařízení

Pro aktivitu 3: Pohodlné židle nebo podložky na jógu, letáky s cvičením všímavosti, audio zařízení

Pro aktivitu 4: Pohodlné židle nebo podložky na jógu, letáky s cvičením všímavosti,



audio zařízení

Pro aktivitu 5: Tabule a fixy

Výsledky učení:

Na konci této lekce účastníci budou schopni:

- o Pochopit výhody všímavosti a relaxačních technik při zvládání stresu a předcházení únavě ze soucitu.
- o Naučit se a procvičit hluboké dýchání, meditaci skenování těla a progresivní svalovou relaxaci.
- o Rozpoznat oblasti napětí v jejich tělech a použít techniky všímavosti ke zmírnění stresu.
- o Vypracovat plán pro začlenění těchto technik do své pečovatelské rutiny.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou:

Kabát-Zinn, J. (1990). *Život v plné katastrofě: Využití moudrosti svého těla a mysli, abyste čelili stresu, bolesti a nemoci*. Delta.

Shapiro, SL, & Carlson, LE (2009). *Umění a věda o všímavosti: Integrace všímavosti do psychologie a pomáhajících profesí*. Americká psychologická asociace.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 3: Všímavost a relaxační techniky

Aktivita 1: Úvod do všímavosti (mindfulness)



AKTIVITA 1

Úvod do všímavosti (mindfulness)

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Všímavost (anglicky mindfulness) je cvičení, které zahrnuje soustředěnou pozornost na přítomný okamžik, podporuje pocit klidu a emocionální rovnováhu. V péči pomáhá všímavost snižovat stres, zvyšovat uvědomění a podporovat emoční odolnost, což je zásadní pro zvládání výzev spojených s poskytováním péče.

Cíle a záměry:

- o Představit koncept všímavosti a její význam pro péči.
- o Diskutovat o výhodách všímavosti, jako je snížení úzkosti a zlepšení soustředění.
- o Povzbudit účastníky, aby zvážili roli všímavosti při podpoře duševní pohody.

Potřebné materiály:

- o Infografika zvýrazňující výhody všímavosti
- o Tabule a fixy

Délka aktivity: celkem 10 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: **Přehled a úvod do všímavosti**

Představte všímavost :

- Začněte tím, že stručně vysvětlíte všímavost jako praxi přivedení plné pozornosti k přítomnému okamžiku. Zdůrazněte, že zahrnuje pozorování myšlenek a pocitů bez posuzování, což může pomoci zvládat stres a zlepšit emocionální pohodu.



Diskutujte o významu pro pečovatele :

- Spojte všímavost s pečovatelskou rolí a zmiňte, že péče často zahrnuje vysoký stres a emocionální nároky. Zdůrazněte, že všímavost může pečovatelům poskytnout způsob, jak se zastavit, resetovat a zvládnout tyto výzvy s větším klidem a soustředěním.

Diskutujte o hlavních výhodách :

- Uveďte několik základních výhod, jako například:
 - **Snížení úzkosti** : Vysvětlete, že soustředěním se na přítomný okamžik může všímavost pomoci pečovatelům cítit se méně úzkostlivě a více ukotveně.
 - **Emoční rovnováha** : Uveďte, že všímavost umožňuje pečovatelům pozorovat své emoce, aniž by je to přemohlo, což podporuje emoční odolnost.
 - **Zlepšení koncentrace** : Podělte se o to, že všímavost může pečovatelům pomoci zůstat více v přítomnosti a podpořit soustředění, čímž se zvýší jejich schopnost efektivně reagovat na úkoly spojené s poskytováním péče.

Pozvěte je ke sdílení:

- Povzbudte účastníky, aby se podělili o své zkušenosti nebo myšlenky o všímavosti tím, že se zeptáte:
 - „Zkoušel už někdo mindfulness/všímavost nebo podobnou praxi? Jak vám to pomohlo zvládat stres?“
 - „Ve které oblasti pečovatelské role by vám všímavost podle vás mohla nejlépe prospět – snížit úzkost, vyrovnat emoce nebo zlepšit soustředění?“



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 3: Všímavost a relaxační techniky

Aktivita 2: Řízené dechové cvičení



AKTIVITA 2

Řízené dechové cvičení

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Hluboké dýchání je jednou ze základních technik rozvíjení všímavosti, která podporuje relaxaci zklidněním nervového systému. Tato jednoduchá praxe umožňuje pečovatelům efektivně zvládat stres a lze ji snadno začlenit do každodenní rutiny. Zároveň hluboké dýchání může u některých lidí naopak vyvolat více stresu a úzkosti. Účastníky na to upozorněte a do cvičení nenuťte.

Cíle a záměry:

- o Naučit účastníky, jak používat hluboké dýchání ke snížení stresu.
- o Poskytnout praktickou techniku pro zvládání emocí v situacích péče.
- o Povzbudit účastníky, aby začlenili hluboké dýchání do své každodenní rutiny péče o sebe.

Potřebné materiály:

- o Pohodlné sezení nebo podložky na jógu
- o Materiály na cvičení hlubokého dýchání - pracovní list s postupem

Délka aktivity: celkem 10 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Pozvěte k dechovému cvičení (dle pracovního listu)

Pokyn : Provedte účastníky dechovým cvičením.

Poznámka pro facilitátora : Po několika hlubokých nádeších a výdeších, pozvěte účastníky, aby nechali svůj dech jen volně plynout. Připomeňte účastníkům, aby zkusili uvolnit napětí a jednoduše pozorovali svůj dech. Zároveň připomeňte, že je občas normální necítit se u dechových cvičení komfortně, že mohou kdykoliv přestat.



Krok 2: Rozdejte leták s postupem cvičení a vyzvěte k zamyšlení

Pokyn : Poskytněte leták s pokyny pro hluboké dýchání krok za krokem. Povzbudte účastníky, aby tuto techniku trénovali a pak případně vyzkoušeli ve chvílích stresu ve svých pečovatelských rutinách. Uveďte, že je důležité trénovat v relativním klidu a teprve, když si cvičení osvojíme, můžeme ho použít ve stresové situaci.

Výzva k zamyšlení : „Jak se cítíte po tomto cvičení? Jak vám tato technika může pomoci ve stresujících chvílích péče?“

■ **Pracovní list: Řízené dechové cvičení**

1. Hluboké dýchání pro relaxaci

Hluboké dýchání je jednoduchá, ale účinná technika pro snížení stresu a zklidnění mysli. Cvičení hlubokého dýchání vám může pomoci cítit se pevněji a soustředěněji v péči. Použijte tuto příručku k procvičování a použijte ji, kdykoli budete potřebovat chvíli klidu.

■ **Pokyny krok za krokem**

2. Utvořte si pohodlí

Posadte se nebo si lehněte do pohodlné polohy. Zavřete oči, pokud je vám to příjemné. Oči však můžou zůstat i otevřené.

3. Začněte s hlubokým nádechem

Pomalou se zhluboka nadechněte nosem a zcela naplňte plíce. Vnímejte, jak se vám při nádechu zvedá hrudník a břicho.

4. Zadržte dech (volitelné)



Jemně zadržte dech po dobu 2-3 sekund. Tato pauza vám umožní plně vstřebat dech.

5. Pomalý výdech

Pomalů a úplně vydechněte ústy a přestavte si, že z vás odchází veškeré napětí. Vnímejte, jak se vaše tělo uvolňuje s výdechem.

6. Opakujte

Pokračujte v dýchání tímto způsobem po dobu 5-10 cyklů. S každým nádechem a výdechem zkuste pustit více stresu nebo starostí.

■ Kdy použít tuto techniku

Použijte hluboké dýchání:

- **Na začátku dne** : Několikrát se nadechněte a vydechněte, abyste se ukotvili a koncentrovali.
- **Ve chvílích stresu** : Několik nádechů vám může pomoci znovu získat klid.
- **Na konci dne** : Můžete uvolnit veškeré napětí z celého dne.

■ Reflexe

Věnujte chvíli přemýšlení o tom, jak se cítíte po cvičení hlubokého dýchání.

- **Jak jste se cítil/a před zahájením tohoto cvičení?**

- **Jak se cítíte nyní, po nácviku hlubokého dýchání?**

- **Jak byste mohli použít tuto techniku ve své pečovatelské rutině?**



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 3: Všímavost a relaxační techniky

Aktivita 3: Meditace skenování těla



AKTIVITA 3

Meditace skenování těla

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Skenování těla (anglicky Body-scan) je cvičení všímavosti, kde se účastníci zaměřují postupně na různé části svého těla. To často pomůže uvolnit napětí. Tato technika pomáhá pečovatelům lépe si uvědomovat oblasti, kde mohou držet stres, podporuje relaxaci a uzemnění.

Cíle a záměry:

- o Představit skenování těla jako metodu pro identifikaci a uvolnění fyzického napětí.
- o Pomoc účastníkům rozpoznat, kde v těle mohou držet stres.
- o Poskytnout techniku, kterou lze použít k uzemnění a relaxaci v situacích péče.

Potřebné materiály:

- o Pohodlná křesla nebo podložky na jógu
- o Postup meditace, případně audio nahrávka

Délka aktivity: celkem 15 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Uvolněná pozice a vedení meditace

- o Nejprve pozvěte účastníky, aby si pohodlně sedli nebo lehli.



- Proveďte účastníky meditací skenování těla. Řekněte jim, aby se postupně soustředili na každou část svého těla, od nohou po hlavu, všímali si pocitů v těle a v případě pocitu napětí pozvali tělo k uvolnění. Uveďte, že uvolnění nelze nutit, že mohou vždy jen tu část těla "pozvat" k uvolnění. Buď napětí trochu povolí, nebo ne. Není třeba soudit.
- **Poznámka pro facilitátora** : Povzbudte účastníky, že se mohou zaměřit konkrétně na oblasti, kde obvykle pociťují napětí související s pečovatelskými úkoly.
- K vedení meditace můžete použít audionahrávku - například zde:

<https://youtu.be/xXLSHnfrNGA?si=Qu6C4O5erjdVdQrM>

Krok 2 : **Reflexe a diskuse**

Výzva k zamyšlení : Požádejte účastníky, aby se na chvíli zamysleli nad svými zkušenostmi a zamysleli se nad odpověďmi na otázky jako:

- "Kde jsi cítil největší napětí v těle?"
- "Jak vám zaměření na tyto oblasti pomohlo se uvolnit?"

Ved'te krátkou skupinovou diskusi nebo sdílení zkušeností ve dvojicích.

Diskutujte o tom, jak tato praxe může pomoci při uzemnění a relaxaci.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 3: Všímavost a relaxační techniky

Aktivita 4: Zpětná vazba a diskuse



AKTIVITA 4

Zpětná vazba a diskuse

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Tato závěrečná diskuse dává účastníkům příležitost zamyslet se nad svými zkušenostmi s technikami všímavosti a relaxace. Sdílení poznatků podporuje odpovědnost a pomáhá pečovatelům zvážit, jak lze tyto techniky začlenit do jejich každodenních pečovatelských rutin.

Cíle a záměry:

- o Zamyslet se nad účinností všímavosti a relaxačních technik při snižování stresu.
- o Diskutovat o potenciálních problémech a výhodách pravidelného začleňování těchto technik.
- o Povzbudit účastníky, aby si stanovili cíle pro každodenní procvičování všímavosti.

Potřebné materiály:

- o Tabule a fixy

Délka aktivity: celkem 15 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: **Otevřená diskuse**

Pokyn : Začněte otevřenou diskusí a vyzvěte účastníky, aby se podělili o své myšlenky o technikách všímavosti a péče o sebe. Povzbudte je, aby diskutovali o tom, které techniky jsou nejužitečnější nebo nejzajímavější.



Výzvy :

- "Která technika byla podle vás nejúčinnější pro snížení stresu?"
- "Jakým problémům můžete čelit při začleňování těchto praktik do své každodenní rutiny?"

Krok 2 : Uvažování o začlenění všímavosti do běžného dne

Pokyn : Přejděte do diskuse o tom, jak mohou tyto techniky začlenit do svých pečovatelských rutin. Ved'te účastníky, aby přemýšleli o dlouhodobých výhodách pravidelného cvičení všímavosti.

Výzvy :

- "Jak by se pár minut všímavosti mohlo vejít do vašich každodenních pečovatelských úkolů?"
- "Jaké pozitivní změny byste doufali, že uvidíte od konzistentní rutiny všímavosti?"
- "Jak může pravidelná péče o sebe a všímavost časem ovlivnit vaši energii nebo soustředění?"

Krok 3: Zamyšlení: Osobní cíle péče o sebe

Pokyn : Požádejte každého účastníka, aby napsal 2–3 osobní cíle péče o sebe, k jejichž realizaci se cítí být motivováni. Tyto cíle budou fungovat jako plán s sebou domů, který jim bude připomínat jejich závazek k péči o sebe.

Vzorové nápady na cíle :

"Na začátku každého dne cvičte pět minut hluboké dýchání."

"Udělejte si krátkou odpolední přestávku a procvičte si uzemňovací cvičení."

"Jednou týdně se zamyslete nad svým pokrokem v péči o sebe a podle potřeby



upravte."

1. Infografika:

Výhody všímavosti

