



relax Kids Zagreb



BACK

TO

School





Danas  
je divan  
dan!

## Jutro prije škole...

*(Najčešće je ovo i najstresniji dio dana.)*

Upute za samo 2 minute relaksacije, a pomoći će vašem djetetu za miran, opušten i pozitivan dan!

### **BUĐENJE**

Mogu li ležati mirno i razmišljati o svim predivnim stvarima koje želim u tom danu?

### **JUTARNJE OPUŠTANJE**

Možda volite kombinirati kratko maženje prije ustajanja ili neku opuštajuću tehniku poput dubokog disanja ili kratkih pozitivnih poruka (afirmacija).

### **MALO VJEŽBANJA ILI RASTEZANJA**

Ponekad pomaže ustati koju minutu ranije i zajedno sa svojim djetetom napraviti vježbicu istezanja koja će zasigurno biti korisna i vama i djetetu, a svakako će pomoći razbuđivanju.

### **TUŠIRANJE ZA RAZBUĐIVANJE**

Ako se djeca vole tuširati prije škole, neka zamisle kako voda odnosi sav stres i strahove.

### **SVJESNO HODANJE (MINDFULNESS)**

Ako hodate do škole, pokušajte to činiti svjesno. Uputite dijete da svjesno primjećuje sve što se nalazi na putu prema školi - prirodu, zvukove, znakove, ljude, životinje.

# Nakon škole...

## ISTEGNI SE

Sjedni na pod ili ostani stajati, ispruži ruke visoko iznad glave i istegni se koliko možeš i ostani tako nekoliko trenutaka - ova vježba pomaže opuštanju tijela.

## PRIČAJ

Pitajte djecu kako su proveli dan. i o njihovim brigama, problemima i stresu. Možete izraditi "kutiju za brige" i unutra odložiti sve što ih muči i smeta, a ako im je lakše, mogu i nacrtati sve svoje brige i probleme.

## TIME OUT

Dopustite djeci da si izdvoje trenutak za sebe - neka odmore mozak od škole i obaveza. Opuštanje na sofa slušajući laganu glazbu ili samo uživajući u vašem zagrljaju.

## VRIJEME ZA SPAVANJE

Završite dan sa ugodnom relaksacijom prije spavanja kako bi lijepo utonuli u san. Čitajte im priču, zajedno napravite vizualizaciju, meditaciju ili učinite neku vježbu opuštanja. kao npr. vježbe disanja.



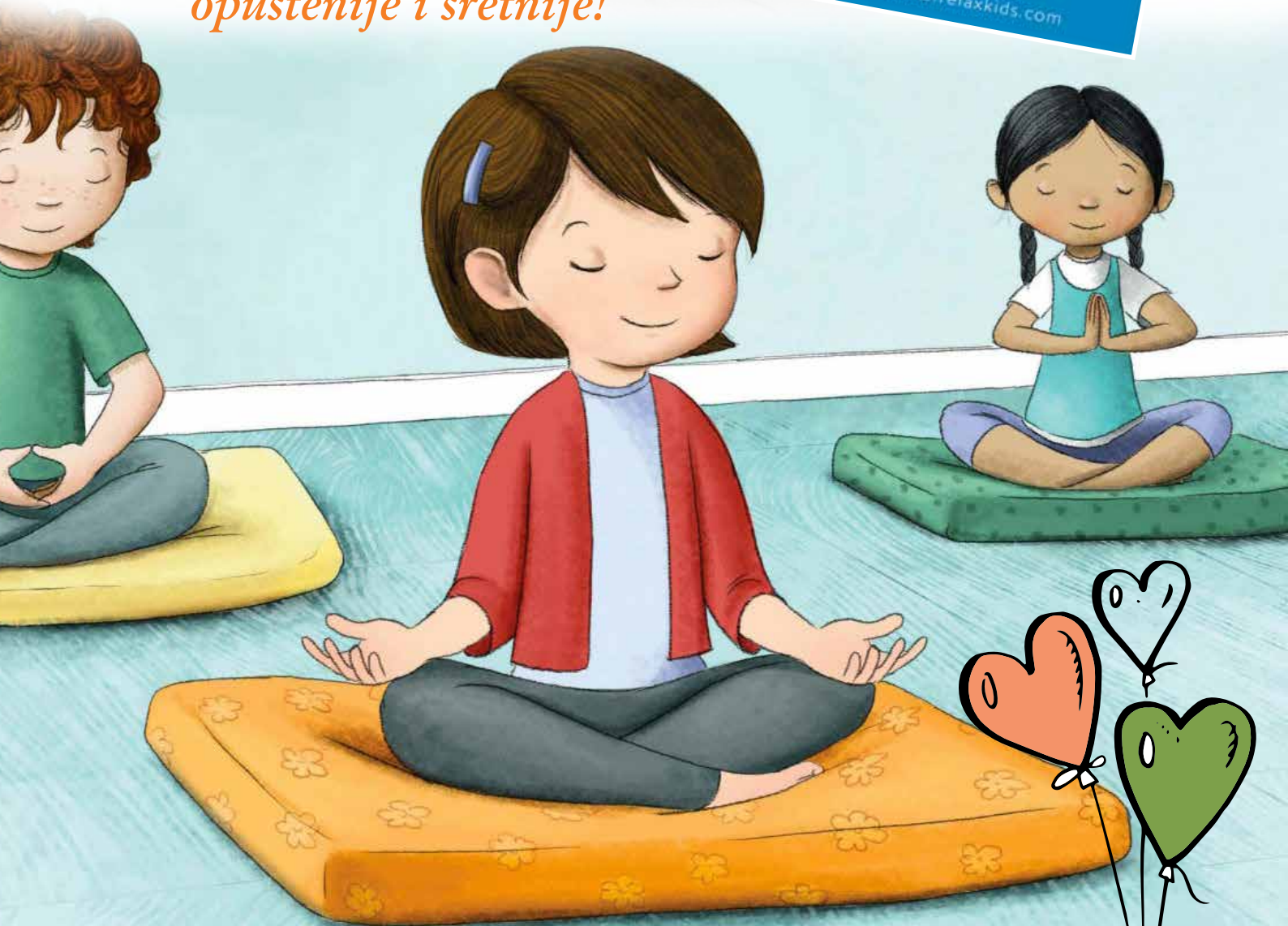


# Opusti se i samo diši

*Nadi neko tiho i mirno mjesto, pusti laganu muziku za meditaciju i udobno se smjesti baš onako kako ti najbolje paše, bilo da je to u sjedećem ili ležećem položaju. Zatvori svoje oči...*

*Duboko udahni zrak u svoj trbuh da se pretvori u veliki napuhani balon i zamisli kao da udišeš veselu žutu boju koja puni tvoj trbuščić srećom, jer žuta boja je boja sreće i radosti i potaknut će u tebi dobar i pozitivan osjećaj. A sada polako izdahni i zamisli da puniš cijelu prostoriju žutom bojom kao da je želiš obojati srećom.*

*Sigurno se već sada osjećaš opuštenije i sretnije!*



*Ja sam smiren/a...*





# Čarobna vježba s ogledalom

*Isprobaj ovu odličnu vježbu s ogledalom prije škole*

Zatvori oči i zamisli kako se nalaziš ispred jednog lijepog ogledala. Zamisli kako je to ogledalo tvoja najbolja verzija i u njemu se vidiš sretnim i zadovoljnim. Osjeti kako si ispunjen srećom i izgledaš sjajno! Upoznaješ nove prijatelje, družiš se i omiljen si u društvu. U školi se trudiš najbolje i sve ti polazi za rukom. Učenje ti postaje zanimljivo i lako. A sada, još uvijek zatvorenih očiju, udalji se korak od ogledala i svojom desnom rukom primi palac svoje lijeve ruke i zamisli kako se osjećaš fantastično, ispunjen samopouzdanjem, hrabrošću i kreativnošću i kako uspijevaš u svemu što činiš. Sada se vrati korak bliže i otvori oči. Svaki puta kada se budeš osjećao da nešto ne možeš, primi svoj palac i osjetit ćeš sve što si zamislio u svojoj čarobnoj vježbi s ogledalom.



Ja sam poseban / posebna

Ja sam hrabar / hrabra

Ja sam voljen / voljena

Ja sam pametan / pametna

Ja sam odlučan / odlučna

Ja sam prijatelj / prijateljica

Ja sam lijep/a

Ja sam zabavan / zabavna

Ja sam ponosan / ponosna

Ja sam fantastičan / fantastična

Ja sam jedinstven / a

Ja sam OK

Ja sam uspješan / uspješna



# 10 pomagala za podizanje samopouzdanja

1.

Izravnaj leđa, hodaj uspravno – Na putu do škole, uvijek hodaj uspravno i duboko diši. Zamisli da udišeš samopouzdanje, a izdišeš brige.

2.

Smij se – Ne zaboravi se smijati i kada ideš prema školi, ali i kada se vraćaš kući. Potraži male stvari koje te vesele i neka one izmame osmijeh na tvoje lice. Osmijeh čini svijet ljepšim mjestom.

3.

Zahvali na komplimentu – Svaki puta kada ti netko uputi kompliment, prihvati ga sa zahvalnošću i vjeruj u njega, nemoj ga ismijavati ili odbijati.

4.

Piši dnevnik – Zapišuj sve svoje male i velike uspjehe. Slavi ih i nagradi se što si ih postigao/la! Makar jednom kockicom čokolade ;)

5.

Okruži se prijateljima – Prijatelji su naši superjunaci, okruži se onima koji te čine sretnim, s kojima se osjećaš dobro u svojoj koži. To su pravi prijatelji!

6.

Vježbaj ispred ogledala – Pogledaj se u ogledalo i reci si „Volim te!“ Podsjeti se na sve one osobine koje te čine posebnim/posebnom. Ovo će možda biti teška vježba u početku, ali vidjet ćeš – s vremenom postaje lakše.

7.

Razgovaraj – Sa sobom, sa svojim bližnjima, sa svojim prijateljima. Ali uvijek na lijep način, budi dobar prema sebi i ljudima koji te okružuju.

10.

Koristi afirmacije – Svakoga dana ponovi jednu pozitivnu izjavu ili afirmaciju. Na primjer, reci „Ja sam poseban/posebna i svojim postojanjem činim razliku.“ Možeš čak svakom danu dati neku temu, npr pozitivan dan, sretan dan, poseban dan, radostan dan, dan samopouzdanja..i čini stvari zbog kojih se upravo tako osjećaš.

8.

Vizualiziraj – Zatvori oči i zamisli da stojiš ispred ogledala. Zamisli se da stojiš uspravno, smiješ se i izgledaš sjajno! Dopusti pozitivnim osjećajima da te preplave i uživaj u njima.

9.

Diši – Samo diši, opusti se. Ako dođu loše misli, otpusti ih i samo zapamti – I ovo će proći.



# RASPORED SATI

PON

UTO

SRI

ČET

PET

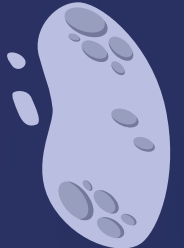
Vertical lines for writing the word 'PON' (Monday).

Vertical lines for writing the word 'UTO' (Tuesday).

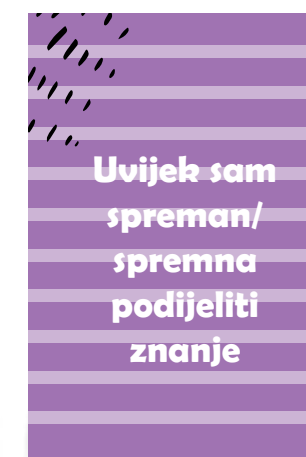
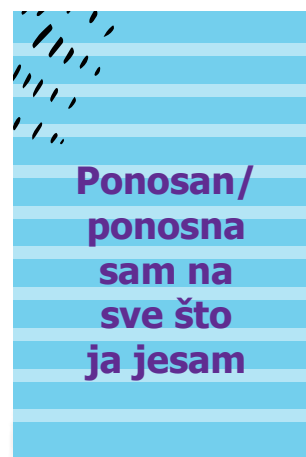
Vertical lines for writing the word 'SRI' (Wednesday).

Vertical lines for writing the word 'ČET' (Thursday).

Vertical lines for writing the word 'PET' (Friday).



# Afirmacije za povratak u školu



# Relax Kids radionice



relax Kids

www.relaxkids.com

## Pomozite svom djetetu:

- ★ da razvije samopouzdanje i samopoštovanje
- ★ da pojača koncentraciju, pamćenje i vještine slušanja
- ★ da potakne kreativnost i maštu
- ★ da se lakše nosi sa stresom i stresnim situacijama
- ★ da se opusti, umiri i bolje spava



## OPUŠTANJE U 7 KORAKA

### POKRENI SE

vježbe zagrijavanja za povećanje energije i za zabavu

### IGRAJ SE

aktivne igre za vitalnost, buđenje kreativnosti i životne radosti

### ISTEGNI SE

vježbe istezanja za balans, unutrašnju snagu i moć

### OSJETI

uzajamna masaža za razvijanje svijesti o sebi, empatije i poštovanja

### DIŠI

vježbe disanja za bolje zdravlje, kontrolu anksioznosti i unutrašnji mir

### VJERUJ

pozitivni iskazi za jačanje samopoštovanja, samopouzdanja i životnog optimizma

### OPUSTI SE

vizualizacije za opuštanje, razvijanje mašte i osjećaj potpune smirenosti



Radionice Relax Kids programa sačinjavaju strukturu od 7 koraka kroz koje se djeca uče umiriti, fokusirati i opustiti. Predviđene su za uzrast od 4-16 godina, provode se u manjim grupama, a ovisno o uzrastu, djeci se pristupa na njima kreativan i zabavan način, učeći ih jednostavnim i djelotvornim tehnikama svjesne pažnje, kontrole stresa, korištenja pozitivnih afirmacija i opuštanja kroz koje razvijaju svoju kreativnost, samopouzdanje, koncentraciju i vizualizaciju pružajući im na taj način vještine i alate koji ostaju za cijeli život.



relax Kids  
Zagreb



MOVE

PLAY

STRETCH

FEEL

BREATHE

BELIEVE

RELAX



# relax Kids Zagreb

## PRIDRUŽITE NAM SE U RUJNU NA OGLEDNIM RADIONICAMA I POGLEDAJTE KAKO IZGLEDA RELAX KIDS SAT!

10.09.2018., ponedjeljak od 18-19h, uzrast 5-7 godina

10.09.2018., ponedjeljak od 19.30-20.30h, uzrast 8-10 godina

11.09.2018., utorak od 19.30-20.30h, uzrast 11-14 godina

**Centar Lakoća življenja, Kninski trg 11, Vrbik, Zagreb**

[www.lakoca-zivljenja.hr](http://www.lakoca-zivljenja.hr)

14.09.2018., petak od 17-18h, uzrast 5-7 godina

14.09.2018., petak od 18.30-19.30h, uzrast 8-10 godina

**Wisdom Tree Centar, Milivoja Matošeca 3a, Malešnica, Zagreb**

[www-wisdomtrececenter.com](http://www-wisdomtrececenter.com)

## UPISI U JESENSKE CIKLUSE RELAX KIDS RADIONICA

**TERMINI ZAGREB, Kninski trg 11, Vrbik**

17.09.2018., ponedjeljak od 18-19h, uzrast 5-7 godina

17.09.2018., ponedjeljak od 19.30-20.30h, uzrast 8-10 godina

18.09.2018., utorak od 19.30-20.30h, uzrast 11-14 godina

**TERMINI ZAGREB, Milivoja Matošeca 3a, Malešnica**

21.09.2018., petak od 17-18h, uzrast 5-7 godina

21.09.2018., petak od 18.30-19.30h, uzrast 8-10 godina



**RELAX KIDS ZAGREB**

**Mirjana Petković, Relax Kids Coach**

098/35 28 22

[info@lakoca-zivljenja.hr](mailto:info@lakoca-zivljenja.hr)

[www.lakoca-zivljenja.hr/relax-kids-program](http://www.lakoca-zivljenja.hr/relax-kids-program)

FB: Mimi Relax Kids Zagreb

Lakoća življenja