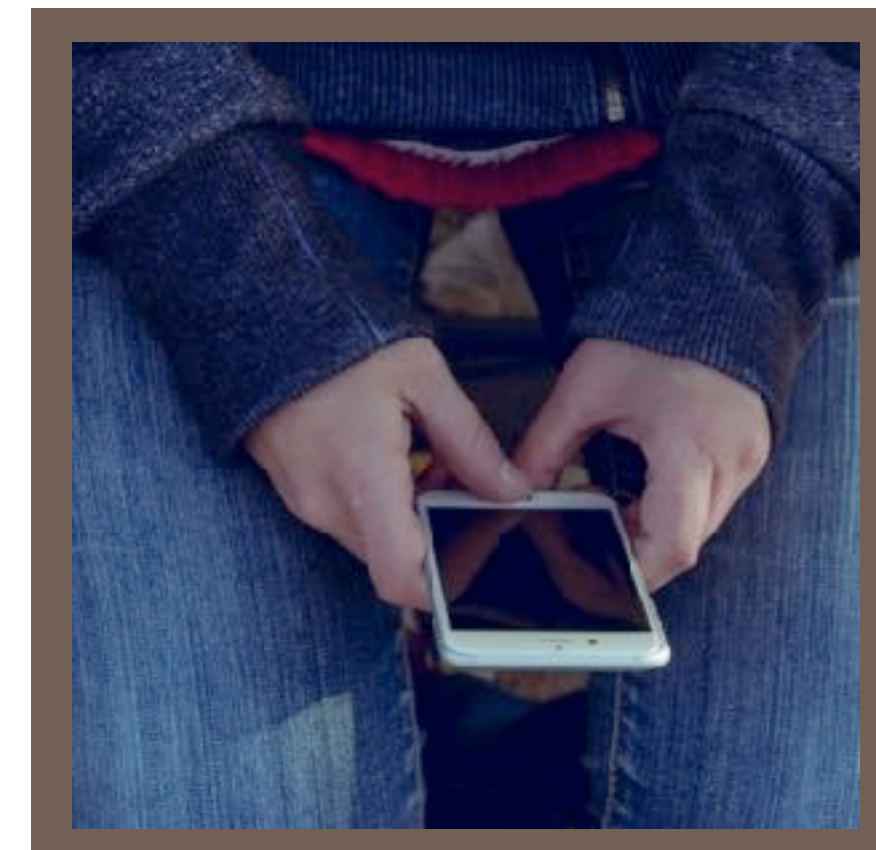


+

Děti a doba “covidová”

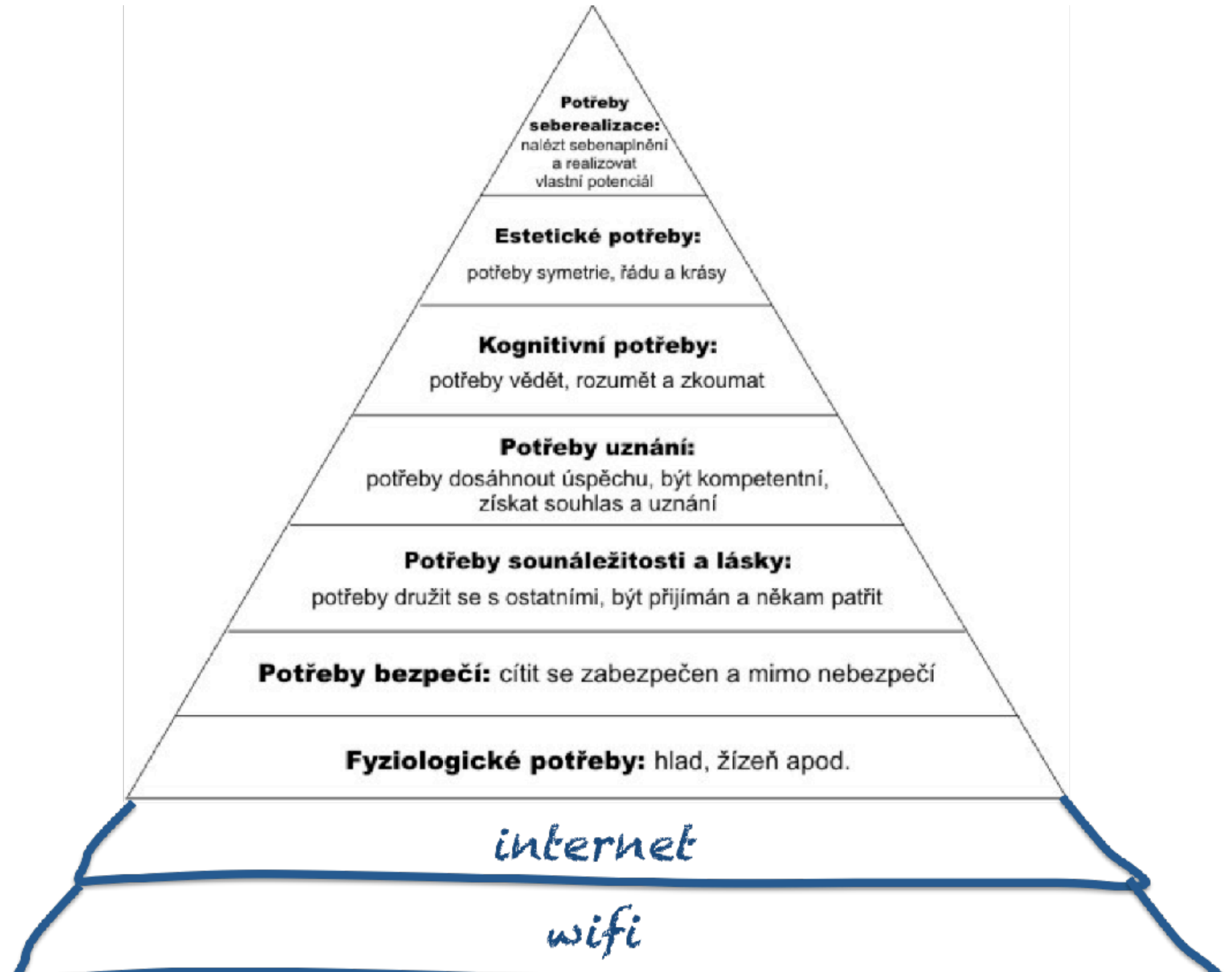
Říčany, duben 2021



Generace ZET

Generace “tak trochu ztracených dětí”???

# UDĚLEJME SI PRO SEBE POHODLÍ





cca 75 - 92 let

cca 56 - 74 let

cca 40 - 55 let

cca 23 - 39 let

cca 8 - 22 let

TICHÁ GENERACE

GENERACE "X"

GENERACE "Y"

GENERACE "Z"

VÁLEČNÁ GENERACE

BABY BOOMERS

HUSÁKOVY DĚTI

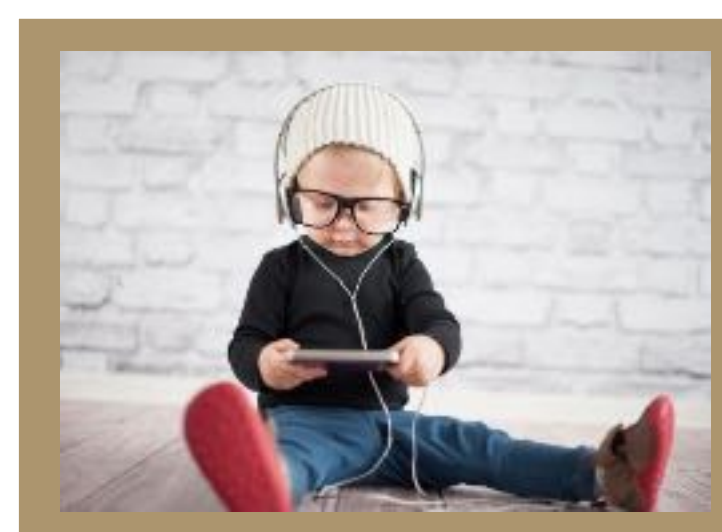
MILENIÁLOVÉ

DIGITÁLNÍ DOMORODCI



GENERACE ALFA

OD ROKU 2011



GENERACE SCREENAGER





















Hormonální bouře

Odpor k autoritám

Potřeba vymezení

Potřeba vyjímčnosti

Potřeba pořádku sdílet

Osamostatňování se

Těžká sebekritika

Pocity nejistoty

Změna názorů

Změny nálad

V opozici vůči rodičům

První vážné lásky





+

... není to sranda



Děti ve věku 15–19 let

Mezi roky 2012 a 2021 růst pokusů o sebevraždu o **60 %**.

Depresí trpí každé **30. dítě**

Úzkostnými stavy trpí každé **10. dítě**

# PSYCHOHYGIENA

KYSLÍK

POHYB

SLUNCE

DOTEK

HUMOR

ČISTO (doma i v hlavě, režim)

- **STRES = STRESOR + STRESOVÁ REAKCE**
- **STRESOR** – podnět, který spouští stresovou reakci. Může jím být jakákoliv změna uvnitř i vně organismu.
- **STRESOVÁ REAKCE** – reakce, ve které se snižuje subjektivní schopnost kontroly. Může být popsána na rovině *pozorovatelného chování, fyziologie (organismus), emocí a myšlenek.*
  - MYŠLENÍ
  - EMOCE
  - ORGANISMUS
  - CHOVÁNÍ





# Jak si poradit s emocemi ve stresu?



- PRÁCE S HLAVOU



- PRÁCE S TĚLEM

# Tělo – dech – emoce

Dechová cvičení

Tělo v přítomnosti

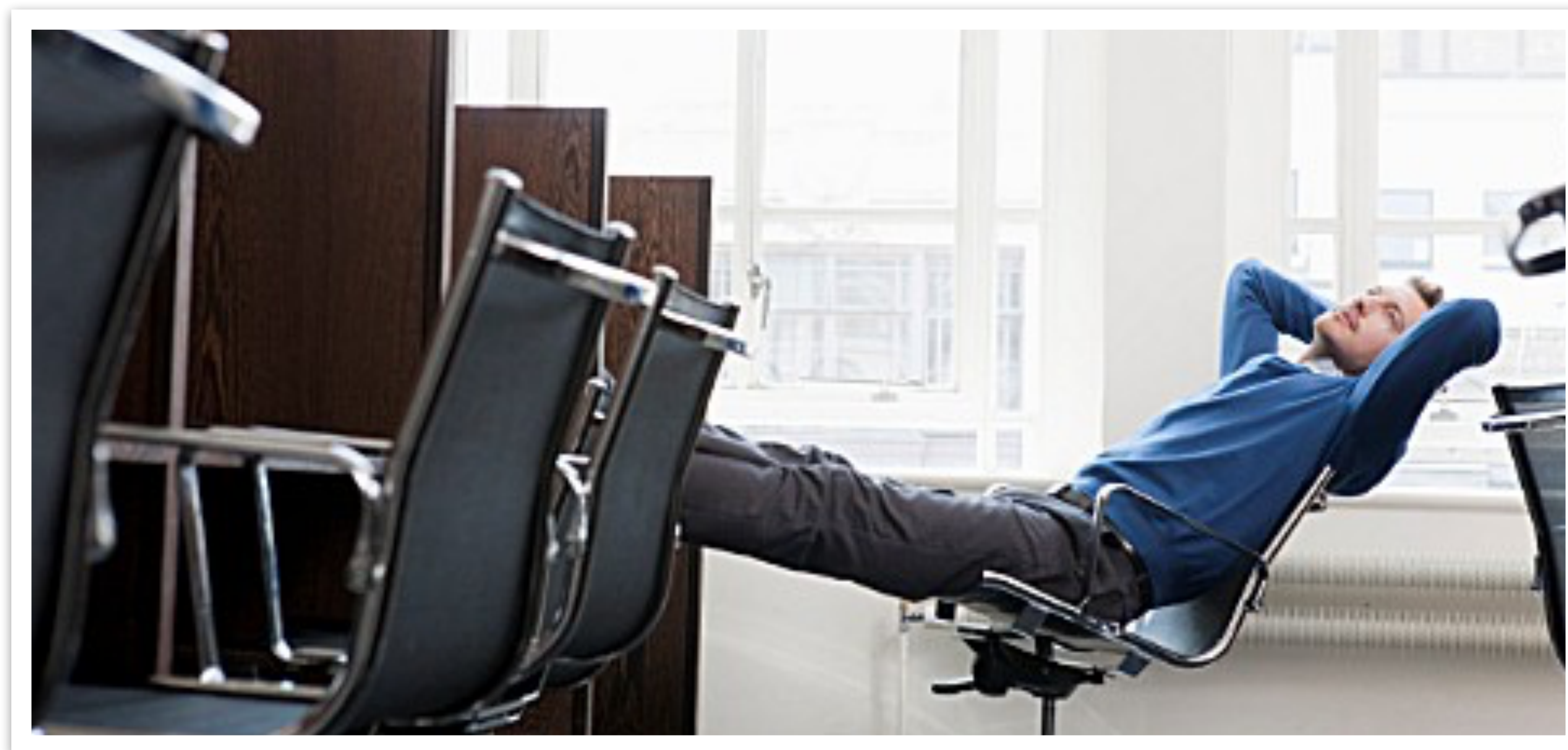
Emoce v těle

Zklidnění

Relaxace

Autogenní trénink

## Techniky a metody pro práci s tělem

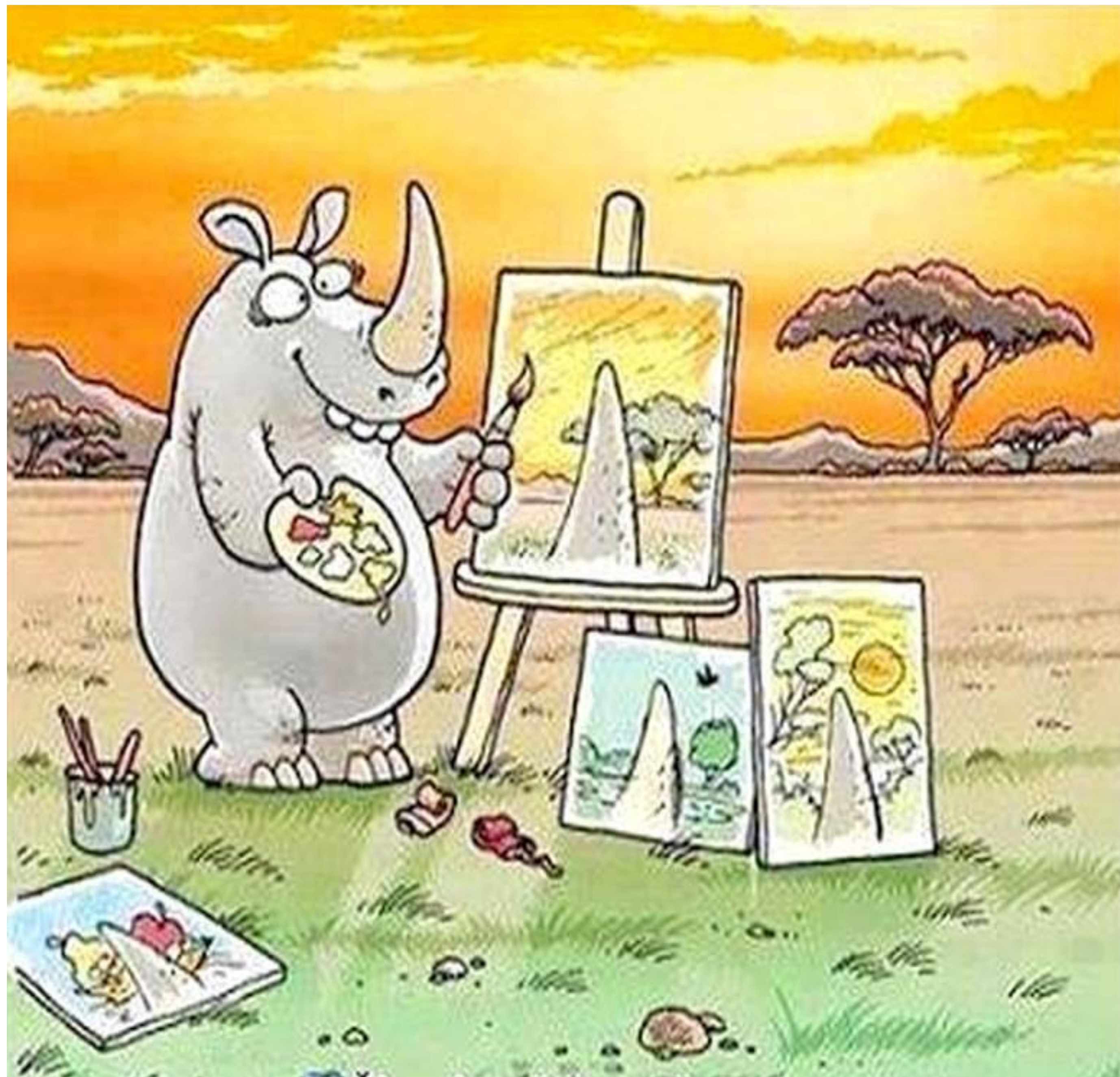


# Hlava – mozek – myšlenky !!!!

- Neber si věci osobně
- Není nutné se ve všem štourat
- Buď v přítomnosti
- Nic není takové, jak se na první pohled zdá
- Nepsouchej v hlavě svého „kritika“
- Nejdřív „vychladni“ potom jednej
- Nepředjímej
- Neočekávej
- Nepřebírej odpovědnost
- Buď si vědom vlastní hodnoty
- Nepotlačuj emoce, a buď si vědom/a toho, co děláš

# Burza nápadů aneb”Co mám dělat, když ...”





**Svět nevidíme  
takový  
jaký je,  
ale takový,  
jací jsme my  
sami.**

# Na závěr: psychicky silní lidé

1. Neztrácejí čas litováním se
2. Nenechají se ovládat
3. Nebojí se změny
4. Neplýtvají silami na skutečnostech, jež neovlivní
5. Nesnaží se všem zavděčit
6. Nebojí se podstoupit promyšlené riskování
7. Nelpí na minulosti
8. Nedělají pořád dokola stejné chyby
9. Nezazlívají ostatním jejich úspěch
10. Nevzdávají se po prvním neúspěchu
11. Nebojí se být sami
12. Necítí, že by jim svět něco dlužil
13. Neočekávají okamžité výsledky



Kontakt:

606 770 175

312 292 339

*Michaela  
Štáfková*

*terapie@zsi-kladno.cz*

+

Než mě začneš soudit, obuj si mé boty a projdi se mým životem”.