



### MOJE OBAVY

Žádné dítě by nemělo jít spát se strachem či obavami. Pomocí této hry mu pomůžete už jen tím, že o tom spolu budete mluvit a svěří se vám, co ho trápí.

Nejlépe se usíná s dobrou náladou. Když se děti před spaním pořádně zasmějí, vyplaví se jim do těla hormony štěstí a vydají ze sebe zároveň přebytečnou energii.

Můžete si společně užít tyto zábavné aktivity:



### HÁDEJ, KDO JSEM

Požádejte dítě, ať někoho předvede. Budete hádat, koho předvádí. Pak se můžete vyměnit.



### ŘEKNI VTIPI

Společně se zasmějte nějakému vtipu, aby se vám do těla dostaly hormony štěstí!



### ZAHOUKEJ JAKO SOVA

Houkej jako sova: „Húú húú“.



### ZAZPÍVEJ PÍSNÍČKU

Zazpívej svou oblíbenou písničku!



### POJĎME TANČIT

Co může být lepší zakončení dne, než když si zatančíte na vaši oblíbenou písničku?

To hlavní, co potřebujeme k životu, je LÁSKA!

Proto tu jsou pro vás tyto aktivity, které nepotřebují více vysvětlování:



### VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ

Vědomé dýchání je ideální pro zakončení dne. Dokáže dítě uvolnit a zklidnit, i když je zrovna v napětí. Pomocí dechových cvičení si osvojí základy všímavosti. Když se soustředí pouze na své dýchání, zkoncentruje se a bude vnímat přítomný okamžik. Vyberte si jeden typ vědomého dýchání z přehledové karty a přečtěte nahlas pokyny. Poté můžete vědomě dýchat společně s dítětem.



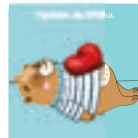
Sfoukávám svíčky.

**Sfoukávám svíčky**  
Nadechnu se a vydechnu a představuji si při tom, že sfoukáváš svíčky na narozeninovém dortu.



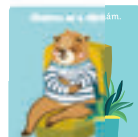
Foukám si horkou čokoládu.

**Foukám si horkou čokoládu**  
Při nadechování si představuji vůni horké čokolády. Při vydechování si představuji, že do čokolády foukám, aby zchladla.



Dýchám do břicha.

**Dýchám do břicha**  
Polož si na břicho svého oblíbeného mědu nebo jiného plyšáka. Nadechnu se a vydechnu a sleduji při tom, jak se plyšák na břichu zvedá a jak klesá.



Obejmu se a dýchám.

**Obejmu se a dýchám**  
Při hlubokém nadechování a vydechování se zároveň objímají, protože se máš hrozně moc ráda.

### JÓGA

Jóga pomáhá před spaním uvolnit tělo a mysl. Vyberte si jednu ze čtyř pozic na přehledové kartě. Poté přečtěte nahlas pokyny a požádejte dítě, aby pozici provedlo a zároveň zopakovalo ujištění na kartě. Můžete cvičit i společně.



Otevírám se světu. Jsem krásný/á.

**Motýlek:** Posad se na zem, přilož chodidla k sobě a dej kolena od sebe, jako by to byla motýlí křídla.

Jemně nohama pohybuji, jako bys křídly mával/a, a zároveň zakružíš rameny dozadu.



Jsem v bezpečí a milovan/á.

**Pozice dítěte:** Začni na kolenou s rukama opřenýma o zem. Zadečkem se posad na paty. Natáhni ruce

a hrudník dopředu dolů až na zem. Čelo se dotýká podlahy. Zhluboka dýchej a uvolni se.



Zorovněm měsíc a dostanu až ke hvězdám, která plní přání.

**Pozdrav měsíci:** Postav se, spoj ruce nad hlavou a s nádechem se snaž vytáhnout co nejvýš.

S výdechem se nakloň nejprve na jednu a poté na druhou stranu. Několikrát toto můžeš zopakovat. Tato pozice je určena k uvolnění přebytečné energie. Pozdrav měsíci!



Jsem uvolněný/á a klidný/á.

**Pozice blaženosti:** Lehni si s nohama u sebe a pažemi podél těla. Lež bez hnutí a v klidu, nadechnu se a vydechnu. Nadechnu se a vydechnu. (Alespoň čtyřikrát.)



# KVÍDO



## HRA NA DOBROU NOC



OBJEVITEL

3+

PRAVIDLA HRY

Albi

Aby nejmenší děti mohly klidně usínat, potřebují před spaním pravidelné činnosti a rituály, které vedou k jejich zklidnění a ujištění, že jsou milované. Hra na dobrou noc vám s tímto pomůže. Vypněte alespoň hodinu před tím, než jde dítě spát, všechna elektronická zařízení a vychutnejte si vaše společné chvílky před usnutím plně smysluplných aktivit.



## PROČ HRA NA DOBRU NOC?

- Jedinečná hra před usnutím, která nabízí společné chvílky pro dítě a jeho rodiče.
- Dokonalý způsob, jak zakončit den – dítě se zklidní a ujistí se, že je milované.
- Hra je pokaždé jiná – aktivity se střídají každý večer a může je provádět dítě i dospělý.

## CÍL HRY

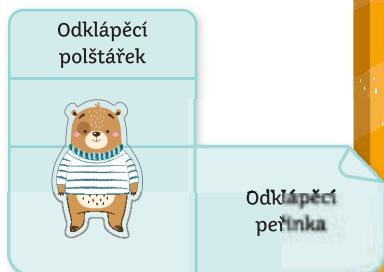
Dítě postupně obrací karty s aktivitami, než najde 3 karty toho, co potřebuje medvídek k usnutí: polštářek, přikrývku a srdíčko. Poté uloží medvídka do postýlky a vy si společně užijete vybrané aktivity, např. zpívání, uvolňující jógu nebo dýchání, podělit se o zážitky z vašeho dne, rozdáte si pusinky i objetí a možná se necháte i polechtat.

## HRA OBSAHUJE:

23 karet (16 modrých s aktivitami před usnutím, 4 šedé narušující karty a 3 tmavé karty s obrázky toho, co potřebuje medvídek ke spánku), 1 přehledovou kartu pro jógu a vědomé dýchání, 1 medvídka, 1 srdíčko, 1 peřinku s polštářkem (spacáček)

## PŘÍPRAVA HRY

Otevřete spací pytel, vyndejte z něho medvídka a odklopte polštářek s přikrývkou směrem ven. Medvídka i plyšové srdíčko si dejte tak, aby byly po ruce. Zamíchejte všechny karty a položte je obrázkem dolů před sebe.



## JAK HRÁT

1. Střídejte se v odebrání karet z hromádky. Modré karty s aktivitami dávejte na samostatnou hromádku – budete je plnit na konci hry. Činnosti spojené s šedými a tmavými kartami budete plnit hned, podle toho, jak je popsáno níže.
2. Hra končí, když z hromádky vytáhnete buď poslední z těchto tří tmavých karet: přikrývku, srdíčko nebo polštář, anebo Uspávací vílu.
3. Uložte medvídka do postýlky a dejte ho spát. Nyní přejděte ke kartám s aktivitami a jednu po druhé je splňte.

**Tip:** Pokud chcete hru zkrátit, použijte ve hře méně karet.

## CO POTŘEBUJE MEDVÍDEK NA SPÁNÍ?

Toto jsou tři karty s věcmi, které medvídek potřebuje na spaní. Poznáte je podle jejich tmavého pozadí. Pokaždé, když jednu z nich najdete, dejte ji vedle medvídka a proveďte to, co je na kartě znázorněné: buď ho přikryjte přikrývkou, nebo mu dejte pod hlavu polštář nebo do postýlky srdíčko.



### Polštářek

Dejte medvídkovi pod hlavu polštářek. (Ohněte tu část spacáčku, která je nahoře.)



### Srdíčko

Položte k medvídkovi srdíčko na mazlení.



### Peřinka

Přikryjte medvídka peřinkou. (A zapněte ji na suchý zip.)

## KARTY S AKTIVITAMI

**Pozor na karty, které vám chtějí narušit hru.**

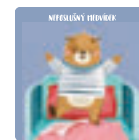
**Poznáte je podle jejich šedého pozadí:**



### Uspávací víla – mává svou uspávací hůlkou!

S kartou Uspávací víly končí výběr aktivit na kartách a už si nemůžete žádné další vybírat. Rychle projděte hromádku s kartami a najděte polštář, přikrývku a srdíčko a uložte medvídka ke spánku. Poté můžete plnit aktivity na kartách, které jste vzali z hromádky před tím, než jste našli spánkovou vílu. Pokud je víla hned na první kartě, tak vám bohužel

dnes nedopřála žádné aktivity. Ale třeba rodiče vymyslí s pomocí víly krátkou pohádku na lepší usínání.



### Neposlušný medvídek – nechce se mu vůbec spát a skáče z postele!

Pokud si vytáhnete kartu neposlušného medvídka ještě před tím, než najdete přikrývku, polštář nebo srdíčko, pak musí jeden z vás medvídka vzít a schovat ho někde v místnosti. Druhý hráč má za úkol medvídka najít, teprve potom hra pokračuje. Pokud si neposlušného medvídka vytáhnete až po přikrývce, polštáři nebo srdíčku, pak je třeba dát jednu z těchto karet zpět do hromádky. Karty zamíchejte a pokračujte ve hře.



### Zafoukal větřík

– všechny karty s aktivitami, které jste vytáhli před touto kartou, musíte pro dnešek vyřadit ze hry a vrátit je do krabičky. Tyto aktivity dnes bohužel dělat nebudete.

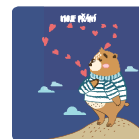
**Najděte si čas na příjemné povídání na konci dne. Tím, že budete dítěti naslouchat, chválit ho a společně si povídat, ho ujistíte o vaší lásce a o tom, že vám na něm skutečně záleží. Tuto pozornost a lásku dítě potřebuje cítit každý den, aby mohlo jít v klidu spát s hřejivým pocitem u srdíčka.**

**S povídáním vám pomohou tyto aktivity:**



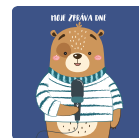
### MOJE PODĚKOVÁNÍ

Požádejte dítě, ať vám řekne jednu věc, za kterou by chtělo tento den poděkovat nebo která ho ten den rozeselila. Ať zkusí na chvíli zavřít oči a představit si tuto situaci. Jaký pocit při tom mělo? Usmívalo se?



### MOJE PŘÁNÍ

Padá hvězda, něco si přeji! Zeptejte se dítěte, co si přeje. Pomocí této hry můžete poznat jeho sny a pochopit jeho přání. A když si budete o přáních povídat, tak vlastně přispějete i k jejich uskutečnění.



### MOJE ZPRÁVA DNE

Dítě toho má na srdci na konci dne tolik, že se o to bude chtít podělit. Pokaždé, když hru budete hrát, použijte pro změnu jiné přídavné jméno, např.: „Legrační zpráva dne“, „Šokující zpráva dne“, „Překvapivá zpráva dne“.



### MOJE POCITY

Požádejte dítě, aby si udělalo procházku svými pocity. Ať zavře oči a projde se v duchu celým dnem od probuzení až do současného okamžiku. Požádejte ho, aby vám popsal různé pocity, se kterými se přes den setkal.