

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Katedra psychologie

Bakalářská práce

RELAXACE DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Lucie Štychová

**Předškolní a mimoškolní pedagogika: Učitelství pro
mateřské školy**

Vedoucí práce: PhDr. Alena Szachtová

Plzeň 2012

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v přiloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 10. července 2012

.....
Vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Aleně Szachtové za odborné vedení, poskytování hodnotných rad, osobní přístup, ochotu a v neposlední řadě pro mě velmi důležitou morální podporu.

Obsah

1.1 Úvod	5
1.2 Vymezení termínů – stres a relaxace	6
1.2.1 Projevy stresu a relaxovaného stavu	7
1.2.2 Co způsobuje stres – druhy stresorů	9
1.2.3 Fáze a druhy stresu	10
1.3 Základní pravidla psychohygieny	11
1.4 Pohled do historie	15
1.5 Stres a relaxace u dětí předškolního věku	17
1.5.1 Charakteristika předškolního období	17
1.5.2 Příznaky stresu u dětí	19
1.5.3 Největší dětské stresory	21
1.5.4 Prevence stresu u dětí	23
1.5.5 Relaxace pro děti v předškolním věku	26
1.6 Druhy relaxačních technik	29
1.6.1 Okamžitá pomoc, jednoduché tipy	29
1.6.2 Pohádky, nejstarší cesta do dětského nitra	31
1.6.3 Dechová cvičení	32
1.6.4 Jacobsonova progresivní relaxace	33
1.6.5 Masáže	35
1.6.6 Jóga	36
1.6.7 Relaxace s hudbou	37
1.6.7.1 Mantry	38
1.6.8 Tvořivost	40
1.6.9 Autogenní trénink, afirmace	41
1.6.10 Vizualizace a desentizace	42
1.6.11 Meditace	43
PRAKTICKÁ ČÁST	44
2.1 Dotazníkové šetření	44
2.2 Rozhovor s učitelkou ve waldorfské školce	52
2.3 Doporučení pro praxi	58

Resumé	59
Použitá literatura	61
Seznam příloh	64

TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Úvod

Dnešní doba je bezesporu hektická. Mnoho lidí mluví o tom, jak čas plyne velmi rychle, nic nestíhají, jsou stále ve stresu. Je to opravdu vážný problém, vždyť velká část nemocí, kterými dnes lidstvo nejčastěji trpí, mají příčinu ve špatném životním stylu. Jsou to nemoci, na které se bohužel i umírá, například infarkt, rakovina ale i obezita, cukrovka a podobně.

Pozoruji ale, že se čím dál častěji začíná s fenoménem stresu a jeho opakem uvolněním pracovat. Stále více se vyskytují fitness kluby, solné jeskyně, meditační centra, nabídka nejrůznějších možností aktivního odpočinku je stále širší a širší. Přijde mi to, jako kdyby ta rychlost a uspěchanost doby dosáhla jakéhosi mezistavu. Čím více lidí bude přemýšlet o tom, jak žije a jak by mohli žít lépe, tím větší šance bude na změnu. Nenechat se ovlivnit stresem a mnohdy přehnanými nároky, je v silách každého jedince, a jen ten jedinec musí začít a vykročit směrem ke šťastnějšímu životu.

Budoucnost společnosti leží na jejích příštích generacích. „Děti neznají ani minulost, ani budoucnost a – co se nám dospělým stává zřídka – užívají si přítomnost.“ (Jean de la Bruyère) Dítě tedy ve své přirozenosti je klidné a uvolněné, dokud ho nezačnou rodiče, okolí, školka a později škola formovat nároky. A ono se zformovat nechá, protože mu většinou nic jiného nezbude. Je tedy velmi smysluplné naučit dítě relaxovat a tím napomoci tomu, aby zůstalo klidné, ať se děje co se děje.

V této bakalářské práci si kladu za cíl podat základní přehled v oblasti relaxace a jejích druhů a speciálně se pak v této oblasti zaměřit na děti předškolního věku. V praktické části pak zmapovat současné povědomí o relaxaci a její využití v praxi a následně uvádím konkrétní relaxační lekce pro děti. Věřím, že přinese užitek a také možnost zamyšlení se nad tématem pro veřejnost i pro učitele v mateřských školách.

1.2 Vymezení termínů – stres a relaxace

Podle indické filosofie žijeme v dualitě, pod vlivem iluze (máji). Dokud člověk na svém duchovním vývoji nedospěje tak daleko, že bude schopný iluzi prohlédnout, zjistit že veškeré bytí je jednota, nezbyvá mu nic jiného, než žít neustále mezi dvěma extrémy. Tato dualita se projevuje mnoha způsoby – léto a zima, den a noc, bdění a spánek, muž a žena, povolání a soukromý život, vůle a pocit, ctižádostivost a trpělivost a také napětí a uvolnění.

Pokud člověk bude žít jen ve stresu, jednou to jeho tělo už nebude moci vydržet a důsledkem bude srdeční infarkt, mrtvice... na druhé straně nelze být neustále ani ve fázi uvolnění, organismus by ztratil svou přirozenou výkonnost a vitalitu. Nejlepším místem k žití je tedy zdravý průměr. (Geisselhart, Hofmann-Burkart, 2006)

Dr. Hans Seley definoval stres jako „nespecifickou reakci na fyzické, mentální a chemické reakce těla.“ Stres nemusí být vždy škodlivý, ale může být dokonce užitečný a léčivý, bez něj by bylo málo motivů k jakýmkoliv, tedy i pozitivním změnám. Bezstresový stav je smrt. „Jediný způsob, jak se vyhnout stresu, je nežít“ (Rheinwaldová, 1995). Vliv na to, kdy je stres užitečný a kdy je už vnímán negativně, má množství stresorů (vlivy způsobující stres). Ty jsou ovšem vnímány skrze síto osobních vlastností každým jedincem jinak. Je-li tedy něco nepříjemné pro jednoho, ten samý podnět u druhého může vyvolávat jen bystření smyslů. V okamžiku, kdy se stres pro daného jedince stává neúnosným, označuje se jako distres. (Rheinwaldová, 1995)

Relaxace na druhé straně mince je stav, kdy je člověk v celkovém uvolnění. K tomu slouží velká škála činností a relaxačních technik. Tak jako u stresu je velké pole možností reagovat na stejný podnět různě /stresem či pouze aktivizací/, u relaxačních technik je tomu obdobně. Takzvané odreagování, běžný odpočinek provádí intuitivně každý, pokud to není workoholický tip člověka, který se neumí uvolnit a musí neustále pracovat, a stačí mu to k celkové pohodě. Citliví jedinci, kteří více podléhají stresu, uvítají ověřené a odborníky sestavené techniky, jako například Jacobsonovu progresivní metodu nebo autogenní trénink a existují i takoví lidé, kteří v uvolnění najdou zalíbení, a stane se jim to stylem života. Zkoumají dlouhodobě svoji

psychiku pomocí různých meditací a snaží se žít neustále uvolněně, v souladu se zákony vesmíru. Běžně se takový lidé označují jogíni. Relaxační techniky se úspěšně využívají i v lékařství, neboť spousta nemocí dnešní doby jsou takzvané civilizační, na jejichž vzniku má stres podstatný význam. (Nešpor, 1998)

1.2.1 Projevy stresu a relaxovaného stavu

- **Signály stresu:**

Třes rukou, zvýšené pocení, tik, zvýšená reakce na zvuky, podrážděnost, hádavost, nervozita, pocity úzkosti, deprese, odosobnění, vysychání v ústech, motání hlavy, slabost, únava, bolesti hlavy, bolesti ramenou a zad, nutkání utéct a schovat se, potíže s rozhodováním, zvýšená starostlivost o každou maličkost nebo nezáměr v případě opravdových problémů, problémy s lidmi, zapomínání schůzek, závazků a informací, náhlá změna obvyklého chování – týmový pracovník se stane samotářem, snížená sexualita, nemožnost vystát členy rodiny, problémy se spánkem, nutkání plakat, nechutenství nebo přejídání,. (Rheinwaldová, 1995)

- **Vlastnosti lidí, kteří jsou momentálně odolní vůči stresu, reprezentují zdravé myšlení:**
- projevují verbálně i neverbálně úctu k bližním
- pozorně naslouchají druhým
- nechávají ostatní vyjádřit názory a city
- často se usmívají a zdraví
- dávají pouze konstruktivní rady
- upřímně druhé oceňují a nešetří city
- dělají rozumné kompromisy a umějí vyjednávat

- váží si druhých lidí a jejich práce
- mluví pozitivně
- berou na zřetel city a potřeby druhých a pomáhají jim
- jednají se všemi jako se sobě rovnými
- dovedou upřímně mluvit o svých potřebách a přáních
- umějí se kontrolovat a nereagují na stresové situace automaticky
- dělí se čestně o své informace a své zkušenosti s druhými
- dovedou mluvit otevřeně o nepříjemných věcech
- vyznačují klid namísto stálého spěchu
- neopomíjejí vyslovit s druhými souhlas, kdykoliv je to na místě
- dávají přímé otázky
- zachovávají svěřená tajemství a dodržují sliby
- dávají slovo, jen když ho mohou dodržet
- upřímně se o druhé zajímají
- v práci i doma objasňují role druhých
- pomáhají ostatním lidem v přípravě a organizaci práce
- mají hierarchii úkolů a postupují podle ní

(Rheinwaldová, 1995)

- **Tělo ve stresu**

Napjaté svaly v obličeji, bolení hlavy z tenze, migréna, zaťatá a křečovitě stažená sanice, problémy s polykáním, dýchací potíže, bušení srdce, zvýšený krevní tlak, špatné zažívání, tenze v kříži, nepravidelná stolice, časté močení, studené zpcené ruce, ztuhlé bolestivé klouby, křeče v nohách, studené zpcené nohy.

- **Tělo v relaxaci**

Klidné pokojné svaly v obličeji, dobrá koncentrace, uvolněné čelisti, volné a snadné dýchání, pravidelný tep srdce, snížený krevní tlak, relaxovaný kříž, pravidelná stolice, teplé suché nohy. (Rheinwaldová, 1995)

1.2.2 Co způsobuje stres – druhy stresorů

Dr. Seley označil vše, co na nás a náš organismus má určité požadavky a čemu se musíme přizpůsobovat, jako stresory. Můžeme je rozdělit na:

- Myšlenkové – které vznikají z pohledu na sebe, druhé lidi, na svět a situace, do kterých se dostáváme, dále z emocí a vztahů.
- Úkolové – pocházející z našeho způsobu řešení úkolů, za které jsme zodpovědní.
- Fyzikální – tedy faktory prostředí, ve kterém žijeme, pracoviště, pomůcky, se kterými pracujeme, náš organismus a vše co má na něj vliv.

Dále dr. Seley tvrdí, že stres není v tom, co se nám stalo, ale v tom, jak se na to díváme, jaký postoj k tomu zaujímáme. Nejdůležitější pro zabránění distresu je práce na své osobnosti.

(Rheinwaldová, 1995)

1.2.3 Fáze a druhy stresu

- Fáze stresu:
 - poplašná reakce – aktivizace organismu
 - adaptace – přizpůsobení organismu, odolávání zátěži
 - vyčerpání - když nenastane vyřešení stresorů a tím samovolné uvolnění člověka objevují se neurotické poruchy, syndrom vyhoření a somatizace (bolesti svalů – nejčastěji trapéz, oblast krční páteře, lýtka; bolesti břicha, vředy, infarkty...)
- Rozeznáváme dva druhy stresu:
 - eustres – radostné očekávání něčeho subjektivně důležitého – 1. rande, vánoce... je to přijatelná zátěž, která člověka motivuje k vyšším výkonům
 - distres – zátěž je už nadměrná, stresor je pro člověka nepříjemný – hledání nové práce...

1.3 Základní pravidla psychohygieny

Kubičková uvádí „model házečí kostky“, jde o 6 elementů zdraví, kdy každý jednotlivě je stejně důležitý a mají být spolu v rovnováze. Je to: rytmus, výživa, vztah, pohyb, dýchání, mysl.

- **Rytmus**

Vše, co se ve vesmíru děje, probíhá v nějakém rytmu – roční doby, den a noc.... Když je člověk v souladu s vyššími principy, daří se mu lépe a má daleko více energie, protože jí nemusí plýtvat na překonávání přirozeného nastavení přírody. Mít rytmus v každodenním životě (strava, pitný režim, spánek a bdění, práce a zábava) je efektivní zejména z dlouhodobého hlediska uchování zdraví. V řádu je klid a jistota. To sice nemusí vyhovovat všem lidem, ale je to tak.

- **Výživa**

Stravou se dá míra stresu velice ovlivnit. Stresovaný člověk má tendence vyživovat se nezdravě, tím jeho tělo trpí o to víc. Zvýšené nároky na organismus vyžadují více živin. Stres zbavuje tělo především vitamínu B a C.

Vitamín B zajišťuje větší odolnost vůči stresorům a jeho nedostatek člověk pociťuje například jako mentální únavu, depresi. Nalézá se ve větší míře v mléčných výrobcích, obilovinách, listové zelenině, ořechách a semenech.

Vitamín C pomáhá snižovat účinky fyzikálních stresorů a zlepšuje regeneraci. Nejlépe se získává z ovoce a zeleniny.

Jako stresující potrava je brána všechna strava, mající velké nároky na zpracování organismem a takové pochutiny, které na organismus výrazně působí. Je to například káva, alkohol, drogy ale i maso. (Rheinwaldová, 1995)

Pakliže tělu nějaký vitamín či minerál chybí, nejčastější příznaky jsou: bílé skvrny na nehtech, zplihlé a suché vlasy, afty nebo krvácení dásní, suchá odlupující se

pokožka, pomalá hojivost, náchylnost k modřinám, nedostatek energie.

- **Interpersonální vztahy**

Psychologové tvrdí, že vztahy naplňují 80% z potenciálu spokojenosti člověka. Umět být v kontaktu s přáteli a nenechat úroveň přátelství klesnout pouze na povrchní, je pro člověka ve stresu ovšem umění. Svěřit se se svými problémy přitom velmi uvolňuje a pakliže to člověk nepřehání a „nehází své problémy na hlavu přítele“, tak může svěřování vztahy dokonce posílit. Jedinec ve stresu má ovšem tendence vidět všechno černě a tak snadno sejde z cesty otevřenosti a vstřícnosti vůči přátelům do malomyslnosti. Je dobré informovat blízké o své sklíčenosti a požádat o zvláštní dávku tolerance. Když není stresovaný schopen zvládnout problémy sám, je lepší obrátit se na odborníka dříve, než hloubku přátelství nevědomky a zbytečně poničí.

- **Pohyb**

„Zdraví duch ve zdravém těle“ - [Decimus Lunius Luvenalis](#)

Jestliže jsme fyzicky fit, lépe snášíme stresové situace. Správné cvičení nám uvolní svaly lépe než nejlepší uklidňující prášky, které mají většinou vedlejší škodlivé účinky. (Geisselhart, Burkart, 2006) Ke cvičení, které bude mít na člověka uvolňující vlivy, je třeba dodržovat následující pravidla:

- stanovit pro cvičení pevné místo v denním programu a počítat s ním
- zvolit si cvičení, které dotyčného baví, dělat sport pro zábavu a ne pro výhru
- nepřehánět cvičení, svaly zatěžovat postupně, respektovat svoji úroveň a nesnažit se za každou cenu držet krok s ostatními
- když se cvičení spojí s hudbou a s příjemnou společností (partner, klub...), jde to hned lépe
- místo odpočinku na pohovce si po práci zacvičit – cvičením z člověka únava odpadne a přeorientuje se na novou činnost
- vybrat si cvičení, které má komplexní dosah na lidské zdraví – jóga, tai-chi...

(Rheinwaldová, 1995)

- **Dýchání**

Dýchání je základním projevem života, který člověka provádí od narození do smrti. Čím lépe dýcháme, tím více se okysličuje krev, tím snáze funguje celý organismus. Bohužel lidé často využívají jen malou část kapacity plic. Nácvik fyziologické dechové vlny a spousta dalších dechových cvičení jsou účinnými meditacemi.

- **Mysl**

„Člověk je to, v co věří“ – Anton Pavlovič Čechov

Lidé si jen málo uvědomují, že silou mysli dokáží efektivně tvořit. V kvalitě života se velmi odráží, zda člověk myslí často stylem „to nezvládnou“ a nebo stylem „mám na to.“

Hrabica (2007) uvádí, že člověk má 4 těla, neboli obaly - uvedeno do „nejhustější k nejjemnější“ – fyzické, emocionální, mentální, spirituální. Tyto všechny těla na sebe navazují a ovlivňují se. Jestliže vzniká něco nového, proniká to do lidského hmotného těla přes všechny ostatní jemnější obaly. To znamená, že všechny nemoci vznikají nejdříve v myšlenkách, kde tkví příčina stále dokola se vracejících nemocí, čili tam je lze také odstranit.

kruh škodlivého stresu: automatické myšlenky → špatná nálada, deprese, strach úzkost → nezdravé chování → fyzické symptomy...

kruh zdraví: pozitivní myšlenky → dobrá nálada, radost → zdravé chování → zdraví...

(Rheinwaldová, 1995)

- Jednoduchý princip zbavení stresu ve 4 bodech
- rozeznání osobních stresových faktorů
- rozlišení vnějších a vnitřních stresorů
- redukování vnějších stresových faktorů lepším sebeřízením
- omezení vnitřních stresorů aktivní relaxací

(Geisselhart, Burkart, 2006, s. 47)

1.4 Pohled do historie

Kdysi dávno v pravěku model stresu a uvolnění vypadal dosti jasně. Lidé žili jednoduše, všechno bylo jiné a možná v leckterých ohledech lehčí. Tehdy se pravěký člověk setkal s nějakým predátorem. Nastala stresová reakce, celý organismus se zaktivizoval, připravil na boj. Ze situace jasně vyplývalo, že buď bude mít večeři predátor, nebo pračlověk. Když zvítězil člověk, měl velkou radost, oslavil to se zbytkem tlupy, kteří mu všichni gratulovali – sebehodnocení člověka uznáním rostlo. Po vyčerpávajícím zápase se bojovník stočil do klubíčka a třeba že ještě nebyla noc, usnul. Nastala relaxační reakce, spontánně. Tělo se začalo regenerovat. Rovnice byla vyvážená.

Dnes se lidé nehoní za potravou. To za čím se většina lidí honí, je uznání a materiální blahobyt. K tomu je vše i nastavené – věci se vyrábí tak, aby to zcela dokonale bylo tak maximálně 3 roky. Poté je vhodné někdy i nutné předmět vyměnit. Příklad dnešní rovnice stresu a uvolnění je jemnější a nevyváženější. Třeba zaměstnanec v práci naštvě šéf. Nastane stejně intenzivní stresová reakce jako v pravěku, ale ne její vyústění. Přece si muž nemůže dovolit bojovat se šéfem. Zatne zuby a vydrží. Pak přijde domů, sedne si k televizi, nebo jde na pivo. Ani v jednom případě se nezbaví nahromaděného stresu. Sledováním televize se muž jen stále znovu zahrnuje podněty, které navíc velmi často jsou jen negativní. A tak relaxace vlastně vůbec nenastává, naopak, možná svůj stav přenesse i na manželku. (Nešpor, 1998)

Veškerý vývoj směřuje od hrubého k jemnému. Jestliže dříve byly stresové podněty věci života a smrti, dnes se odehrávají převážně v mysli a emocích. A je mocí každého člověka myslet pozitivně a tím tvořit lepší svět.

„Ale nikde se vzrůstající množství stresu neprojevuje tak dramaticky jako u dětí. A nikde není tak bezpodmínečně nutné začít se situací něco dělat, dokud je ještě čas“. (Markhamová, 1996, str. 7) Nárůstem stresu rodičů se přímo úměrně zvyšuje i stres dítěte, které automaticky v předškolním věku na sebe přebírá vlastnosti okolí. Dříve měla rodina větší váhu. Náboženství více ovlivňovalo společnost, a tak když se dva lidé vzali, bylo to většinou na celý život. Dnes se rozvádí každé třetí manželství.

Pevným režimem, který byl v naší společnosti nastaven, měl i rodinný život své pevnější normy než dnes. Lidé se více spoléhali jeden na druhého, více spolu sdílely, celkově mezilidské vztahy byly dle mínění obecné většiny hlubší. Snad to bylo dáno tím, že všichni měli, minimálně co se týče materiálního zabezpečení stejně. Panoval větší pocit rovnosti. Dnes lidé jako by před nepříjemnými věcmi zavírali dveře. A tak se objevuje svalování viny na druhého, čímž ovšem v rodinách vzniká začarovaný kruh. Zmenšila se i četnost dětí v jedné rodině a to dohromady s opadáním sousedských vztahů vede k menšímu styku dítěte s vrstevníky.

Dítě si dnes často vymáhá pozornost tzv. "zlobením", což zpětně přináší rodičům více starostí. Ovšem rodiče se strachují, i když je dítě hodné, totiž aby mu někdo neublížil na ulici apod. Vysoké nároky dnešní doby podněcují v rodičích víru, že jejich dítě musí být dokonalé a tímto přesvědčením mu pak ubližují. A tak se již v útlém dětství se objevuje stres z akademického přetížení.

Obraz rodiny se změnil i co do rolí. Dnes jsou zaměstnaní oba rodiče, což zlepšilo ekonomickou situaci rodiny a současně ovlivnilo i postoj společnosti vůči ženě a postoj dětí k matce. Otec už není neomylná autorita, tu nahradilo společné domlouvání se s matkou. Ze zaběhlého patriarchy se model tedy vyvíjí ve smyslu demokratizace rodiny. Některé typicky ženské či mužské funkce mají tendenci se promíchávat. (Bartko, 1980)

Ne jinak je tomu se stresem v mateřských školách. Velký počet dětí, unavené učitelky, malý prostor - to jsou všechno poměrně významné oboustranné stresory, které se dříve v takovém rozsahu nevyskytovaly. (Guillaud, 2006)

Doba je náročná, ovšem když ji budou odnášet děti, odrazí se to v dalších generacích. Proto zakončím kapitolu citátem J. A. Komenského: „Ani malé dítě není houba, která by musela vsát do sebe všechno, co jí okolí nabízí. Chyby první výchovy nás provází po celý život. Proto nejpřednější stráž zdravého lidského pokolení je u kolébky.“

1.5 Stres a relaxace u dětí předškolního věku

1.5.1 Charakteristika předškolního období

„Jestliže se na někoho dítě usměje, z tisíce lidí pouze jeden dokáže úsměv neopětovat.“ (Matějček, 2007, str. 12)

Předškolní věk zabírá zhruba 3. až 6. rok dítěte. Dolní hranici od batolecího období tvoří opouštění dítěte ochranného kruhu rodiny a aktivní zapojování do širších společenských kruhů, zvláště do společností vrstevníků ve školce. Horní hranici tvoří druhý významný krok ve společnosti, totiž nástup do školní docházky – mladší věk školní. Je to velká a samostatná vývojová epocha, velmi významná a svébytná.

Fyzický rozvoj se projevuje ve změnách tělesných rozměrů – dítě vyrostne přibližně 5 cm za rok. Velké zlepšení přichází v oblasti hrubé i jemné motoriky, pohyby jsou celkově elegantnější, také rovnováha má velký potenciál se rozvíjet. V tomto věku se také mění chrup z mléčného na trvalý.

Vnímání je celostní, ale objevují se už první známky analýzy a syntézy. Postupně se zvyšuje intenzita vnímání – dítě lépe odhadne tvar, vzdálenost, lokalitu, velikost. Zvyšuje se citlivost analyzátorů, a to zejména zrakových a sluchových. Ve 3 letech je dítě schopno rozeznat a pojmenovat základní barvy, velký vývoj se v tomto období odehrává v dětské kresbě - od tzv. „hlavonožce“ už k celkem reálným kresbám. V 6 letech je dítě většinou schopno rozlišovat sluchově slova, která se liší pouze jednou hláskou, a to i nesmyslná. (Matějček, 2005)

„Kouzelný svět dětství“ – toto heslo má své opodstatnění v myšlení dítěte, zhruba do 4 let se s přísnou logikou u dítěte jen těžkou setkáme. Co je mrtvé může obživnout, věci jsou živé apod. Fantazie dítěte už nikdy nebude tak živá jako v tomto období, nejen proto jsou pro dítě velmi důležité pohádky. Trocha životního realismu se dítěti dostává kolem 5. roku. Hlavní činností předškolního věku je hra. Jejím prostřednictvím se dítě učí, rozvíjí představivost, paměť, řeč, myšlení. Pozornost dítěte je velmi nestálá, vydrží se soustředit na jednu věc v průměru 10 minut. Je proto

důležité dítě nedržet u jedné činnosti. „Dítě se neunavuje činností, ale její jednotvárností a jednostranností.“ (Bartko, 1980, s. 48)

Co se týče psychických znaků – příznačná je velká sugestibilita a konformita. Dítě se nechce lišit od svých vrstevníků. „Dnešní věda říká, že dětská společnost je pro předškolní děti vývojově nutná.“ (Matějček, 2005, s. 143) Kontakt se sourozenci nestačí. Možnosti kolektivu dětí v mateřské školce jsou veliké – dítě se učí sebeprosazení, velmi snadno přijímá všechny kulturní vzorce, osobní hygienické návyky, uklízení si po sobě a nejrůznější dovednosti. Je přitom důležitá důslednost, vytrvalost a dohled dospělých na získání správného provedení již od začátku – později se zbytečně složitě získané přeučuje. Děti v tomto období nemají problém přijmout jakékoliv postižení své, ani svých bližních - záleží jen na podání a přístupu dospělých, prostor výchově k toleranci dítěte je veliký. Dále se rozvíjí prosociální vlastnosti jako je spolupráce, soucit, soustrast, solidarita, přátelství. Děti se rády naučí dělat různými dárky radost maminkám, ale i zvířatům v zoologické či sousedům. Tím se také otevírá cesta k morální výchově. Děti potřebují udat pozitivním způsobem jasné hranice a to navzdory nebo právě proto, že ve 3 letech přichází první období vzdoru. Dle filosofie Rudolfa Steinera je třeba ukotvit v prvním sedmiletí v dětech víru, že svět je dobrý.

„Pravá svoboda, neznamená totéž co nespoutanost a libovůle. Naopak je to
dodržování velmi přesných pravidel“

Klaus Ferdinand Hempfling

1.5.2 Příznaky stresu u dětí

Dospělý si obvykle postěžuje, když ho trápí nějaký stres, ale dítě to dost často ani nepozná, natož aby si někomu postěžovalo. Takže je na dospělých, aby stres u dítěte rozpoznali, což ovšem není vždy úplně jednoduché a tak se někdy stane, že je dítě dále ve stresu a může se do tohoto stavu více a více nořit. Když sledujeme nějaké příznaky stresu, je důležitá jejich opakovanost, ojedinělé případy většinou nemají hlubší význam. Na místě je také posoudit, zda dítě nezkouší, co si k dospělým může všechno dovolit.

- Agresivita – u malých dětí je přirozené určité množství agresivity, koneckonců často je to jejich jediný výrazový prostředek, jak vyjádřit nespokojenost. „Ale pokud starší dítě začne vykazovat známky zuřivosti nebo násilí vůči sobě a svým věcem nebo vůči ostatním, pak je třeba tuto agresivitu považovat za možný příznak stresu.“ (Markhamová 1996, s. 11) Pakliže dítě chce zničit něco cizího, provede to většinou tajně. Před zraky druhých ničí své věci a s velkou vervou pak ty oblíbené. Projevům sebepoškozování je nutno přikládat velkou váhu.

- Plačtivost – myslí se častá a bezdůvodná plačtivost, samo dítě pravděpodobně neví, proč pláče, je tedy zbytečné mu říkat, že je to ostuda apod.

- Zadržování dechu – jedná se o způsob vymáhání si pozornosti, dospělý většinou silně reagují. Pravdou je, že dech nemá člověk tak dokonale pod kontrolou, takže tím si dítě doopravdy nemůže ublížit. Nejlepší je nevěnovat tomu pozornost.

- Problémy se spánkem, opakované noční můry, noční pomočování, časté buzení – příčinou je nejistota dítěte.

- Problémy s jídlem - nechutenství, přejídání, či vybíravost. Zde je na místě důslednost a pravidelnost – nucení k jídlu vede pouze k fixování problému.

- Strach – nervozita při nových zkušenostech je normální, ale trvalé obavy jsou známkou nějaké vnitřní nejistoty. Nejčastější témata, na jejichž konto se strach hromadí, je opuštění. Nerozumní rodiče dítě i dnes straší, že když nebudou hodné,

odnese je „bubák“, případně jiná strašidla. Pro důvod k obavám lze dojít i do pohádek – tatínek opustí Jeníčka a Mařenku atd. Časté téma je také návštěva u lékaře. Když rodiče dítě neupozorní na bolest, případně naopak bolest vykupují nepřiměřenými odměnami, rozhodně to v dítěti nezanechá nic postojově správného.

- Fobie – neopodstatněný strach, často bývá přebírán od jednoho z rodičů. Dětská psychika je jiná než dospělá, žádný dětský strach není dobré zesměšňovat, bagatelizovat, nutit k překonání, či ho posilovat. Řešením je podívat se na to s dítětem, logicky mu to vysvětlit a nechat ho jít jeho cestou.

- Lhaní – děti předškolního věku často vypráví smyšlené příběhy a sami jim tak trochu věří – zde nejde o záměrné lhaní. O problém se jedná po 6., či 7. roku života. Lhaní typu „já to neudělal“ je celkem pochopitelné, ale v pořádku to není. Podobné je, když rodič až v pololetí zjistí, že prospěch dítěte není tak dobrý, jaksi dosud myslel. Je to známka úzkosti, stresu a potřeby vymoci si uznání i za cenu, že bude následovat trest.

- Krádeže – „dítě, které si bere, co mu nepatří, kradené věci většinou vůbec nepotřebuje. Co takovému dítěti opravdu schází, je přesvědčivější důkaz, že jej někdo miluje a chce“ (Markhamová, 1996, s. 22)

- Změny v kreslení - jedná se o výrazné změny v krátkém období, blíže viz příloha č. 3

- Další příznaky – dítě nemá rádo změnu, bojí se nových zkušeností, stěžuje si často na bolesti břicha apod., šikanuje, chová se zlomyslně, je velmi plaché a stydlivé.

(Markhamová, 1996)

1.5.3 Největší dětské stresory

Co potřebuje malé dítě? „Mnoho věcí, ale ze všeho snad nejvíce jistotu ve vztazích ke svým lidem.“ (Matějček, 2007, s. 9) Stresorem se stává jednoduše jakákoliv událost, která se rozchází s přirozenými dětskými potřebami. Je to nejčastěji:

- Rozvod – toto je vždy stresující událost, pro snížení množství stresu na minimum je důležité nechávat hádky manželů mimo dosah dětských uší, nekritizovat před dítětem druhého rodiče, nepoužívat jej jako prostředníka a snažit se v něm vždy zachovat jistotu, že ho mají rodiče rádi, že se nerozvádí kvůli němu. Dále je třeba dítěti událost oznámit ihned, jakmile je jasné, že se stane, nejlépe oběma rodiči, v klidu a pravdivě. Dítě potřebuje mít jistotu, že o žádného rodiče nepřichází a že se bude s odcházejícím rodičem dále vídat.

- Fyzické týrání – když dítě zažívá fyzické týrání, s největší pravděpodobností se to podepíše na jeho budoucím partnerském vztahu - model týrání bude opakován. Na toto není jiné řešení, než odebrání agresora z prostředí rodiny, nebo přinejhorším odchod dítěte od agresora.

- Psychické týrání – dítě má tendenci myslet si, že cokoli rodiče řeknou je pravda. Člověk by proto nikdy neměl slibovat dítěti, co nehodlá splnit, ať už se to týká odměn, nebo trestů – „počkej, až přijde táta“ apod. Do psychického týrání spadá i neustálé snižování sebedůvěry neúměrnou kritikou – např. „ty se to snad v životě nenaučíš“, „to já v tvém věku...“

- Sexuální zneužívání – pachatel oběti způsobuje jak fyzické, tak psychické utrpení, dítě se cítí „nestydaté“ a „hříšné.“ Do budoucnosti pak trpí jeho důvěra k lidem a možnost navázat blízký vztah je nízká.

- Úmrtí – dítě prožívá stejné emoce jako dospělý, akorát jim nerozumí. Důležité je dítěti říct pravdu a ujistit se, že nedošlo k nějakým nedorozuměním - že to není jeho vina; že se nemusí bát jít spát, aby také neumřelo; že smrt není důsledkem jakéhokoliv onemocnění apod. Není dobré dítě ovlivňovat v jeho prožitcích, či ho vylučovat z rodinného smutku. Musí mít čas a prostor na vypořádání se se situací po svém.

S největší pravděpodobností bude pro zvíře truchlit stejně silně, jako pro dospělého.

- Školní problémy – jedná se o přechod z domácího prostředí do školky a následně do školy – v těchto případech je třeba podpora rodičů. Jde o změnu školy či učitele, zkoušky, velká očekávání ze strany rodičů, srovnávání dítěte s ostatními (výkonnějšími), šikanování, učební potíže nebo přílišný talent dítěte, který ho izoluje od ostatních.

- Vnější vlivy – dítě se nerado liší – tlaky vrstevníků mohou vést zejména u jedinců s nižší sebedůvěrou ke krádežím, kouření, experimentování s ostatními drogami či se sexem. Výrazný tlak také vytváří média, která lidem podsouvají leckteré nereálné ideály.

- Rodiče, kteří jsou neustále ve stresu – když si takový rodič hraje s dítětem s pocitem provinění, že ho zanedbává, je to snad ještě horší, než kdyby si odpočinul a pak měl na své dítě daleko více energie. Taková hra je pak opravdová a přinese dítěti mnohem víc.

-

1.5.4 Prevence stresu u dětí

Vzhledem k již výše uváděnému faktu, že dítě má tendence odrážet vlastnosti svého okolí, (Matějček, Bartko, Jenkinsová, Biddulph...) je v prevenci stresu hlavní faktor zralost vztahu rodičů. V dnešní době vysoké rozvodovosti obzvlášť. Jeden z názorů na důvod vyššího procenta problémů otěhotnět říká, že na vině nejsou jen fyziologické příčiny. Svou roli hraje i celkové srovnání ženy s představou sebe jako matky. Když s ní není i podvědomě srovnaná, otěhotní daleko hůře. (Stepski-Doliwa, 2001) V případech nechtěného těhotenství se už tady zakládá na budoucím problému pro dítě. Plod vnímá již v prenatálním období a je schopen si silné emoce uložit do podvědomí. (Hubbard, 1999) Z hlediska intenzity následků, je příznivější, když se nepříjemná zkušenost i když silná stane jednou, než když se opakuje. To dítěti jeho pocit jistoty velmi nabourává. „Citový vztah dítěte k „jeho lidem“ se zakládá nikoliv na tom, že tito lidé mu působí nějakou příjemnost (že je např. krmí), nýbrž že mu zajišťují pocit bezpečí a pocit jistoty.“ (Matějček, 2007, s. 14)

Nejen partnerství, ale i osobnost sama by měla být vyzrálá, připravena a naladěna na rodičovství. Dítě přichází na svět čisté, bez všech nálepek a předsudků a tak to i na rodiče působí. Prostřednictvím dítěte se konfrontují sami se sebou. Je tedy důležité nejen dítě milovat, ale i být ochotný se vnitřně učit. Láska je něco víc než dobrý pocit, je to i určitá dovednost. Existují dva druhy lásky – něžná a přísná. Prostřednictvím něžné lásky rodič dítě zahrnuje city, díky ní se člověk umí zastavit, vychutnávat přítomnost a nechat věčně aktivní mysl bez povšimnutí. Přísná láska umožňuje dát dítěti hranice, jejím prostřednictvím rodič sděluje – „mám tě rád a proto ti nedovolím dělat něco, čím si ubližuješ, čím rušíš ostatní“ apod. Oba tyto druhy lásky v člověku jsou, jen je musí objevit, nechat růst a projevit. Mezi nimi musí být rovnováha, pakliže není, vznikají problémy ve výchově. Srdcem člověk pozná, co je správné. (Biddulph, 2006)

Uvedu několik principů, jejichž dodržování působí dobře na odolnost dítěte vůči stresu:

- Je důležité začít u sebe, chceme-li mít klidné dítě. „Zbavit se své úzkosti,

znamená zbavit úzkosti dítě.“ (Hoskovcová, 2006, s. 118)

- Nechtít zbytečně moc, když na to ještě nenadešel čas, přestože jiné stejně staré dítě to už umí. „Pocit méněcennosti nevzniká z vady samé, ale z nepříjemného srovnávání s normálními lidmi.“ (Bartko, 1980, s. 19)

- Kladně hodnotit dítě na obecné úrovni, negativně konkrétně, dočasně a s uvedením možnosti nápravy. Kdyby člověk mohl dohlédnout, že jeho vyhrožování, matení dítěte a zbytečná kritika vedou k mnohdy celoživotní ztrátě sebedůvěry, snad by si dával větší pozor na jazyk a volil své výchovné prostředky obezřetněji.

- Ať dítě řekne cokoli, dospělý by nikdy neměl vypadat šokovaně – to dítě odradí od dalšího svěřování. Naopak je třeba dítě co nejvíce v komunikaci podporovat, naučit ho mluvit o problémech. Důvěru dítěte ke svěření si dospělý musí zasloužit. Zkrátka je nutné přijímat dítě takové jaké je. „Přátelství je nejlepší lékem distresu“ (E. Rheinwaldová)

- Dát dítěti co největší možnost učit se samostatnosti, dát mu prostor při řešení úkolu a nechat ho nést následky jeho nesprávného rozhodnutí. Dítě předškolního věku zvládne samo krájet malým nožem, nalít si pití ze džbánu atd.

- Být důslední a vytrvalí ve svých požadavcích – dobré chování ze začátku posilovat odměnou, pochvalou, špatné vždy přiměřeně potrestat. „Povolnost, příliš velká shovívavost a hýčkáni dělají z dětí tvory rozmarné, vzpurné a domýšlivé, mlsné, líné a nesnesitelné. Vyrostou, ale zůstávají dětmi.“ ([Francisco de Goya](#))

- Od útlého věku vést dítě k plnění nějakých povinností. Dvouleté dítě nezvládne samo po sobě uklidit hračky, ale mělo by při tom pomáhat, aby to postupně zvládlo samo. Vhodné je spojení písničky a práce – dítě snáze přijme povinnost. (Hoskovcová, 2006) Navíc se tím vnáší řád do života dítěte, ví co se bude dít a to přináší jistotu.

- Chránit dítě před zbytečným neúspěchem a frustracemi – jasně vymezit požadavek tak, aby ho dítě mohlo zvládnout.

- „Nebudeme stále jen poučovat, sami poprosíme dítě o službu a za ochotu poděkujeme, sami popřejeme dobrou chuť, pozdravíme při příchodu z práce, odchodu z domova, při setkání se známým. A sami budeme pozorní k lidem ve svém okolí.“

(Bartko, 1980, s. 54)

- I láska má své hranice, kdy už to není láska, ale omezování. Přístup matek, že by bez svých dětí nemohly žít, dítě spíše svírá, než cokoli jiného. Dospělý nemůže jít místo dítěte po jeho cestě, smí ho pouze doprovázet.

Větší odolnosti vůči stresu pomáhá i co nejlepší zdravotní stav, v zásadě zde platí všechny pravidla psychohygieny uváděné v kapitole 1. 3.

1.5.5 Relaxace pro děti v předškolním věku

„Spontánní dětská hra je čistou formou meditace“ (Müllerová, 2011, s. 16). Dítě se primárně nepotřebuje tolik učit relaxovat, jako spíše zbavovat napětí. To, že se relaxovat naučí, bude mít účinky na jeho větší a trvalejší klid, získá tak již v dětství cenný nástroj pro celý život.

Jen těžko bychom malé děti přiměly k meditacím či soustředěnému cvičení. Je důležité činnosti vhodně motivovat. V podstatě všechny metody relaxace, které jsou známé, lze použít i pro děti, ale musí se jim přizpůsobit. Když se dospělý naučí s dítětem široký repertoár metod, může vybírat podle aktuální situace a nálady. Rozdíl v relaxaci dospělého a dítěte je v délce, dítě se nevydrží zdaleka tak dlouho soustředit. Naopak velká představivost dítěte je při relaxacích výhodou. Také mluva, která se bude při relaxacích používat, musí být blízká dětskému světu. Rozdíl je i v potřebě pohybu. Dospělý nemá problém ležet půl hodiny, dítě ano. Potřebuje neustálé tvoření a změny. Nejlepší tedy je udělat si kratší každodenní rituály.

V relaxačních cvičeních je pro co nejvyšší účinnost nutné mít systém. Je vhodné mít rituály, které se opakují každý den, například společné pozdravení, písničku pro uklízení, pohádky před spaním a spoustu dalších, v nichž děti nalézají jistotu, řád a hranice. Čím častěji se relaxace provádí, tím hlouběji a trvaleji působí. Pak také je vhodné zavést do denního programu relaxační chvílky, které na sebe budou navazovat a změnit se, poté co se je děti dostatečně naučí a zafixují. Tematicky by měli souviset s aktuálními událostmi. A takto lze svázat relaxaci s průběhem celého roku a při důsledném využívání těžit z jejich plodů. Mnohdy se jeví, že metody nefungují, ale výsledky se jistě časem dostaví. Je to dlouhodobá záležitost.

Pro provedení relaxace nejsou za potřebí žádné speciální podmínky. Nikdy by se do ní děti neměly nutit, proto je ze začátku spíše vhodné cvičení 3x opakovat a ukončit a tak to udělat v průběhu dne ještě několikrát. Obzvláště vhodné je využít techniky, když jsou děti napjaté, či když je mezi nimi nějaký problém. Je vhodné, aby prostředí kde se relaxuje, bylo klidné, teplé, vyvětrané. Děti by na sobě měly mít

pohodlné oblečení.

Relaxace dětem nabízí:

- možnost uvolnit napětí, nervozitu, hyperaktivitu
- lepší regeneraci
- lepší znalost vlastního těla – od intuitivního vnímání k vědomému
- uvědomit si své pohyby a prožívání a tím je moci kontrolovat
- umění adaptace na nové či problematické situace
- rozvoj koncentrace, fantazie
- rozvíjet schopnost spolupráce, soužití s ostatními lidmi – respektovat potřeby druhých a dohodnout se s nimi
- vyjádřit co cítí a prožívají, znalost slovní zásoby týkající se těla a pocitů
- rozvoj empatie, důvěry, zodpovědnosti
- rozvoj smyslového vnímání
- možnost poznat svůj dech, naučit se s ním pracovat.

(Guillaud, 2006)

Všechny přínosy relaxace velmi umocní, když k ní provádějící bude mít pozitivní a praktický přístup. „Učíme, kým jsme a čím jsou pro nás ostatní“ (lidové rčení). „Je mnohem lepší učit lekce, které nás baví. Takový entuziasmus bývá nakažlivý, děti pochytí mnohem víc, než se naučí.“ (Jenkinsová, 2009, s. 11) Můžeme ve školce nebo doma občas s dítětem relaxaci použít, ale když k tomu zahrneme další principy, budeme ho přijímat jaké je, sami budeme klidní, teprve dosáhneme využití plného potenciálu relaxace.

Když bude mít dospělý pozitivní přístup k celému světu a žití, zprostředkuje to svou osobností dětem. „Mnoho lidí vidí vnější svět jako příčinu a sebe jako následek.

Věřím, že děti spatří sebe jako příčinu a svět jako následek. Pak se mohou chopit vedení, jehož je ke vstupu do nové éry zapotřebí“ (Jenkinsová, 2009, s. 9)

1.6 Druhy relaxačních technik

Relaxačních technik je velké množství proto, že je i velké množství typů lidí. Každý člověk si tak může vybrat druh šitý jemu na míru. Jako jsou lidé spíše emočněji či intelektuálněji zaměřeni, tak jsou navrhovány i techniky. „Různé uvolňovací techniky vyvolávají různé fyziologické účinky, ale všechny vedou především k relaxační reakci.“ (Rheinwaldová, 1995, s. 153) Uvedený výčet se týká nejznámějších technik a je vhodný nejen pro předškolní děti ale i dospělé, ať už učitelky či rodiče. Metody jsou řazeny od jednoduchých a konkrétních k abstraktnějším. V teoretické části mé práce jsou uvedeny jednoduché a krátké náměty k relaxacím, delší jsou potom uvedeny v přílohách na konci práce.

1.6.1 Okamžitá pomoc, jednoduché tipy

Princip je jednoduchý, dělat to, co člověka baví. Tak člověk nasměruje svoji pozornost i myšlenky pozitivním směrem a uvolnění následuje automaticky. Za běžné relaxační činnosti se považuje procházka do přírody, horká koupel, dostatek spánku, pohybová aktivita, vzít si 10 minut čas jen pro sebe, kontakt s přáteli... Existuje však několik speciálních činností, které pomohou navodit uvolnění ihned.

- Aktivování brzlíku – brzlík se nachází za hrudní kostí a vytváří spojení mezi tělem a psychikou. Při stresu zastavuje svou činnost. Lehkým poťukáním (12 – 15x) jej znovu aktivujeme a harmonizujeme tím obě poloviny mozku. (Geisselhart, Burkart, 2006) v této části dle duchovních nauk sídlí i zdroj života, nebo také duše.
- Při stresu člověk často používá převážně levou mozkovou hemisféru, sídlo analytických procesů. Když jsou obě hemisféry stejně aktivní, stres je minimální. Velmi cenná je proto následující gymnastika vyrovnávající činnost hemisfér: dotýkat se střídavě levou rukou nějakého bodu na pravé pěstě těla a pak pravou rukou téhož místa na levé pěstě těla. Místa se obměňují a tempo zvyšuje.

- Použití fantazie – představit si sám sebe na místě vysoko nad všedním světem, vysoko nad problémy a chvíli si v něm pobýt.

- Dech = život – 3x se zhluboka nadechnout a vydechnout není jen klišé. V člověku se obnoví a aktivizují jeho duševní síly.

- „Jít to rozchodit“ také není jen fráze. Často pomáhá chvilka ostrého běhu, 10 minut skákání přes švihadlo, tanec na rychlou hudbu.

- Setřást napětí z celého těla - může se provést spontánně nebo ho umocnit ve spojení s výdechem.

- Ve školce se například při dobrém respektu učitelky osvědčuje „plánovaná katastrofa.“ Jde o to, v daném čase se „vyřádit“ - vykřičet, vyskakat.... A potom postupně uklidnit. Cvičení končí opět 3 hlubokými nádechy a výdechy a může se dle potřeby zopakovat.

- Další aktivita vhodná do prostředí MŠ je „zabalení problémů do krabice.“ Každé dítě může do velké krabice hodit svůj problém. Učitelka je může sepsat a říci dětem, že školku navštíví kouzelný skřítek a pomůže jim s problémy. Druhý den se z krabice problémy vyndají spolu se skřítkovým navrženým řešením.

-

1.6.2 Pohádky, nejstarší cesta do dětského nitra

„Předškolní věk, je-li vrcholnou dobou fantazie, je nutně i vrcholnou dobou pohádek. Jedno patří neodlučně k druhému“ (Matějček, 2005, s. 155)

Pohádky tvoří kulturní dědictví lidstva. Vypráví se odnepaměti. Dříve se scházela k vyprávění celá vesnice, lidový vypravěč byl znalec lidských povah a v pohádkách byly často zakódované i politické zprávy. Obzvláště v dnešní době elektroniky hrozí pohádkám v klasickém ústním podání vymizení, přitom toto vyprávění má tolik kladů. Pohádky v televizi, kde časté střihy způsobují neklid dítěte (ale ani ve zvukovém záznamu), nikdy nebudou moci co do živosti, možnosti vžít se do děje a hloubky dopadu na dětskou psychiku mít ten samý účinek, jako osobně čtená nebo vypravovaná pohádka.

I děti s diagnostikovaným ADHD syndromem se zklidní při pravidelném večerním čtení pohádek. V bezpečí své postele, po uklidňující koupeli, se „svým“ člověkem – to vše je po celém dni podmětů velmi vhodné uvolňující zakončení. Obzvláště pokud obsah pohádek není příliš dramatický, plný neštěstí, vypravěč je sám klidný a přednáší pohádky klidným tónem, doplní vyprávění o písničku, nebo hru na jednoduchý uklidňující nástroj (např. kantelka, panova flétna) je relaxační potenciál veliký. Proto je vhodné po pohádce připojit afirmaci (Müllerová, 2011), (viz kap. 1.6.9)

Pohádky mají i jiné možnosti – tvoří projekční plochu pro dětská přání, úzkosti a sny. Děti se ztotožňují s obětavými, vytrvalými a statečnými hrdiny, do čarodějů apod. projektují osoby, které je stresují – i toto má uvolňující dopad. Představivost je jediný ráj, ze kterého člověka nikdo nikdy nemůže vyhnat. Dítě se při poslechu naučí stáhnout pozornost do sebe a tím se rozvíjí soustředění. Dříve bylo v pohádkách za výchovným účinkem vkomponováno až příliš mnoho strašení, které ovšem má převážně negativní účinky. Stejně jako fyzické násilí je strašení jen únik dospělých. Ovšem určité napětí k pohádkám patří – učí dítě bát se v kontrolovaných podmínkách a tím se zvyšuje jeho odolnost. Navíc dítě získá důvěru, že vše dobře skončí. V neposlední řadě pohádky rozšiřují slovní zásobu, a v rodinách, kde se četlo, je velká

pravděpodobnost, že ve vypravování bude pokračovat i její příští generace.

Vhodná pohádka s velkým relaxačním potenciálem je uvedena v příloze č. 4

1.6.3 Dechová cvičení

Dech je základ žití, přijímání a vydávání energie. Je to jako houpačka, mořské vlny atd. Je dobré si ho často uvědomovat – ve školce např. před obědem, před začátkem cvičení či jiné aktivity. Soustředění na dech uvolňuje, je proto možné ho využít dokonce i při bolesti. Jednoduše si dítě představí, že svůj dech posílá do oblasti, kde se bolest vyskytuje. Tím se soustředí na bolest, ale zároveň si ji samo úspěšně léčí.

Nádech má aktivizující účinky, výdech zase uvolňující. Proto dle potřeby organismu lze buď prodloužit nádech a tím získat více energie, nastartovat se. A naopak prodlouženým výdechem získat uvolnění.

Existují 3 typy dýchání. Většina populace dýchá převážně mělce, využívá horní tip dýchání – podklíčkový, anebo ještě hrudní, střední tip dýchání. 3. tip dýchání je břišní, nejhlubší. Je možné všechny tyto typy spojit do tzv. fyziologické dechové vlny. (Bursová, 2005) Při ní se cvičící nejprve nadechne do břicha, pak do hrudníku a nakonec dotáhne maximální nádech pod klíční kosti. Při výdechu je postup stejný, zezdola nahoru. S vhodnou motivací lze dechovou vlnu učit i ve školce – například „pojďte děti, uděláme ze sebe balónky a nafoukneme se až po okraj.“

Dechové cvičení lze spojit mnoha způsoby i s pohybem. U fyzického cvičení se tím zvýší jeho účinnost. Uvádím příklad, jak spojit relaxační představy, pohyb a dýchání – „Ve středu našeho těla se nachází i střed naší bytosti, zdroj naší síly. Odtud pramení láska mezi rodiči a dětmi, ale i mezi kamarády. Zkusíme teď tu lásku nabrat a poslat ji tam, kam si myslíme, že je jí nejvíce zapotřebí.“ Nádech – sepnuté ruce před hrudníkem do předpažení, výdech – ruce se rozeprnou do upažení a protáhnou do konečků prstů.

Také lze k dýchání pro větší zefektivnění a silnější prožívání přidat představy

formulované do slov. Třeba láska a mír, nebo miluji tě a děkuji ti (havajská léčebná technika hooponopono – problémy léčíme jejich přijetím.) Existuje jazyk „sanskrt“, o kterém se říká, že ho obdrželi dávní mudrci v hluboké meditaci a že slova v sanskrtu vystihují podstatu věcí, její vibraci a proto tyto slova mají velkou sílu. Pro příklad slovo láska je v sanskrtu „prém“ a mír „šánti.“ (Více viz také mantry, kap. 1.6.7.1)

Co se týče způsobů práce s dechem, další tip je dýchání střídavě levou a pravou nosní dírkou. V těle jsou dva hlavní energetické kanály, oba začínají v oblasti genitálií, postupují vzhůru podél páteře a v oblasti čela se kříží a končí v nosních dírkách. (Johani, 1997) Levý kanál symbolizuje ženskou a pravý mužskou energii. Střídáním nosních dírek tyto kanály čistíme a harmonizujeme a tím i podíl mužské a ženské energie. Prakticky to vypadá takto – nádech levou nosní dírkou (pravá je ucpaná), výdech pravou (ucpání se vymění). Další nádech je pravou dírkou a levou výdech. Pokročilejší v této technice mohou mezi jednotlivými fázemi dechu na krátkou chvíli zadržet dech, tím se napodobuje princip meditace – zastavení a prázdno (viz také kap 1.6.11)

K této kapitole se váže ještě příloha č. 6 je to řízená meditace s využitím dechu, barevných představ a energetických center čakr.

1.6.4 Jacobsonova progresivní relaxace

Princip této techniky tkví ve střídání napětí a uvolnění. Postupně se řízeným způsobem projde celé tělo. V dané části se vždy tak na 5 – 7 vteřin vší silou zatnou svaly a poté 30 – 40 vteřin cvičící povolí a vnímá následné uvolnění svalů, které je zřetelně cítit. U dětí však doporučuji dobu zkrátit, alespoň ze začátku. Jediným měřítkem je vždy jejich zájem a pozornost. Výchozí poloha je leh na zádech.

Tělo je zde rozděleno na 16 svalových skupin – 1. pravá ruka (leváci začínají levou) a předloktí, 2. pravý biceps, 3. levá ruka a předloktí, 4. levý biceps, 5. horní část obličeje, 6. střední část obličeje, 7. dolní část obličeje, 8. krk, 9. hrudník, 10. břicho, 11. pravé stehno, 12. pravé podkolení, 13. pravé lýtko, 14. levé stehno, 15. levé

podkolení, 16. levé lýtko.

Někdy je vhodnější kratší verze, pak se počet skupin krátí na 7 – 1. celá pravá ruka, 2. celá levá ruka, 3. celý obličej, 4. krk a šíje, 5. hrudník a břicho, 6. celá pravá noha, 7. celá levá noha.

Počet skupin jde v případě potřeby zkrátit i na 4 – 1. obě ruce, 2. obličej a krk, 3. celý trup, 4. obě nohy. (Nešpor, 1998)

Na příkladu vojáka a hadrové panenky lze děti motivovat i k zpevnění a uvolnění celého těla naráz. Jiná motivace k použití této metody na celé tělo naráz je vžití se do semínka, které odpočívá v zemi (dítě uvolněně leží) a čeká, až přijde jeho čas k vyklíčení. Pak pomalu roste (dítě postupně přechází z lehu do dřepu, stoje, vzpažení až stoje na špičkách se vzpažením - maximálním vytažením) až je z něj dospělá rostlina, která po splnění své úlohy uvažá a vypouští k zemi další semínka pro příští generaci.

Dítě často pozorností pobíhá všude možně. Stáhnout pozornost k tělu už samo o sobě pro něj působí uvolnění, zvláště když se dítě tak učí, co vše příjemného mu umí jeho tělo zprostředkovat. Při komunikaci s neklidným dítětem lze využít rychlé stáhnutí pozornosti do těla a tím i zlepšit výsledky komunikace - dospělý dítěti přeje rukama pevnějším dotykem od hlavy až k nohám a pak zase zpět, pohyb zakončí na ramenou. Dítě si tak uvědomí hranice svého těla. Celou dobu se mu přitom dívá do očí. Je to poměrně silný prostředek, děti obecně více přijímají fakta, jsou-li pronášeny při očním kontaktu. Z pevného pohledu dospělého si „načte“ vážnost sdělení.

Princip progresivní relaxace lze využít mnoha způsoby. Jedním z nich je také indiánský běh – skupina dětí nebo i jednotlivec vždy určený úsek běží co nejrychleji a stejně dlouhý úsek jdou co nejpomaleji. Také divoké tančení na hudbu lze po dostatečném vyřádní stopnutím hudby utnout do lehu na zádech, nebo do „zkamenění“ v poloze, ve které dítě bylo, než hudba dohrála. Po tomto divočení je ale těžké pro děti zůstat nehybné, proto je lepší, když učitelka dětem v okamžiku zkamenění zaměstná pozornost dětí např. s 3 hlasitými nádechy a výdechy. Uvědomování těla je vhodné podpořit více způsoby – např. ve školce se zorganizuje týden těla, kdy si budou děti uvědomovat, co všechno jim tělo dovoluje a k čemu všemu slouží. Jedna

z možných her je, že jedno dítě vymyslí druh pohybu a ostatní je budou napodobovat a při tom popisovat, jak se jejich tělo cítí.

1.6.5 Masáže

„Dotek znamená kontakt: v nejútlejším věku se sebou samým a záhy s tím, co nás obklopuje. Pro lidi stejně jako pro mnohé další živočichy má dotek zásadní význam. Podporuje v nás jistotu, že když se nás někdo dotýká, také nás přijímá a miluje.“ (Hašplová, 1999, s. 13)

„Tato technika může zlepšit vzájemné vztahy mezi rodiči a dětmi i mezi všemi členy rodiny navzájem, neboť mimo jiné masáž podněcuje a prohlubuje schopnost vcítit se do druhé osoby, s níž jste při masáži v neverbálním kontaktu.“ (Hašplová, 1999, s. 14) Masáž je nutno brát jako tvořivou činnost, pokud toto dodržíme a budeme trpěliví, trvalé příjemné účinky na sebe nenechají dlouho čekat.

Vedle psychických účinků masáže existuje spousta i fyziologických: stimulace a zlepšení krevního oběhu; ovlivnění svalů, jejich uvolnění, zpevnění a lepší koordinace; posílení hrudních svalů a správné držení těla; stimulace pokožky, jednotlivých nervů a jejich zakončení – posílení hmatu; zlepšuje dýchání; ovlivňuje kladně vývoj nedonošenců; odstraňuje poporodní trauma; zlepšuje činnost orgánů a rozvíjí všechny tkáně. (Hašplová, 1999)

Úspěch této techniky záleží na pozitivním naladění celé situace. Obě strany musí činnost vykonávat a přijímat dobrovolně. Někdy jsou dny, kdy se prostě do masáže nechce, toto by se mělo respektovat. Pokud dojde k pláči, nemusí to být nutně jen symbol nelibosti – může jít také o očistný proces odnášející napětí. Když dítě pláče, nepokračujeme s masáží, nýbrž ho uklidníme a pokračujeme jindy. Pro zachování pocitu intimity je vhodné nechat dítěti spodní prádlo. Pozor i na psychické vyčerpání maséra – masér by neměl dávat energii ze sebe, nýbrž ji přijmout z okolí, prohrát láskou a takto vydávat dítěti. Je dobré se před masáží uvolnit, např. následujícími formulami, každou spojenou s hlubokým dechem. „Nyní se zbavuji veškerého napětí,

mé tělo je uvolněné. Opouštím všechny jiné myšlenky a soustředím se jen na své dítě. Jsem jemná síla lásky, která proudí skrze mé ruce k mému dítěti.“ (Hašplová, 1999, s. 38) Výborný doplněk k masážím je poslech klidné hudby a použití kvalitního masážního oleje

Masáže jdou praktikovat s úspěchem ve školce – buď se dítě masíruje samo, nebo ve dvojicích, nebo se utvoří masérské kolečko. Děti si mohou masírovat krk, obličej, chodidla, ramena, záda, prsty, malovat si na záda obrázky. Pohyby při masážích jsou plynulé, krouživé, je dobré se nechat vést intuicí.

I s masážními prvky existuje spousta her a říkanek. Příklad je „šroubování prstů“, kdy si děti postupně každý prst krouživými pohyby odzdoła nahoru „vyšrouboují.“ Když jsou všechny „vyšroubované,“ nemají děti žádné, všechny jim utekly. Ale postupně se zase vrátí, „našrouboují“ krouživými pohyby odshora dolů zase zpět. (Guillaud, 2006)

1.6.6 Jóga

Jóga je komplexní cvičení skládající se ze 3 částí – ásán (tělesných pozic), pránajámy (dechových cvičení) a meditace. Tento starý komplex pochází z Indie a stejně jako Tai-chi zaměstnává všechny složky bytí zároveň. Tělesné cvičení je jiné než běžné, řekla bych „konzumní“ styly cvičení. Nejsou náročné na kondici, spíše na vůli. Tyto ásány často v těle vyvolávají protichůdné procesy. Jde přitom hlavně o protažení, člověk si při nich uvědomí svaly, které běžně necítí. Ásány se plynule skládají do sestav, které jsou propojeny s dýcháním. Polohy lze dětem spojit příběhem, pojmenovat je po zvířatech či jiných dětem blízkých předmětech.

Asi nejznámější jógickou sestavou je „pozdrav slunci“ – jeho přesné provedení je popsáno v příloze č. 8. Ásán je mnoho, pro příklad popíši „simhásanu“, která děti hodně baví. Také se jí říká „řvoucí lev.“ Tato poloha zbavuje napětí, hněvu a všech nahromaděných emocí, prospívá hlasivkám a bránici, pomáhá zlepšit artikulaci a odstranit koktavost. Uvolňuje svalstvo obličeje a působí preventivně proti nosním,

krčním a ušním chorobám. Cvičenec se posadí na paty, kolena jsou mírně od sebe a prsty nohou opřené o podložku. Ruce jsou propnuté a opřené o zem mezi kolena, prsty roztažené od sebe. Začíná se hlubokým nádechem od beder, kulatých zad až pod klíční kosti, ramena se můžou trochu zvednout. S výdechem se váha těla přenesou trochu dopředu, prohnu se záda a hlava se trochu předsune. Dítě vyplázne jazyk, vytřeští oči a z břicha silně „řve jako lev“ – doporučuje se samohláska á. Opakuje se 3x. (Rojová Síta, 2007)

Další ásánou je šavasána. V překladu to znamená pozice „mrtvoly“, její provedení je jednoduché. Cvičící si lehne na záda, ruce dlaněmi vzhůru (v této pozici je umožněn lepší příjem energie), nohy mírně od sebe. Kdo má zvětšenou bederní lordózu, dá si pod kolena polštář, kdo má kulatá záda, může si podložit hlavu polštářem. Následuje úplné uvolnění, soustředění na dech, nebo nejlépe na nic - na prostor mezi myšlenkami. Tato poloha je velmi energetizující, doporučuje se po náročném cvičení. Je vhodné při ní vyprávět relaxační příběh, či poslouchat hudbu.

1.6.7 Relaxace s hudbou

Hudba v oblasti relaxace má široké využití, neomezuje se pouze na poslech při odpočinku. Je vědecky dokázáno, že na člověka a jeho nálady velmi působí. Výběr nahrávky tedy záleží na směru, jakým chceme děti ovlivnit. Americký dr. Kurt Ebert, autor léčebné metody „terapie přitahovacích polí“, používá tóny o různých frekvencích při své léčbě. Relaxačních nahrávek od indiánských přes přírodní zvuky, vážnou hudbu až k dětskému stylu je dnes na trhu nepřeberné množství.

Poslech hudby lze použít při cvičení, při odpočinku, k tanci (nejen k řízenému tanečku, ale např. děti mohou hudbu ztvárnit pohybem), při malování - vždy bude mít propojující účinek. Jeden ze způsobů jak hudbu relaxačně využít je vyprávět dětem při ní pohádku před poledním odpočinkem a pak nechat děti, aby si volně při ní něco představily a zapamatovaly si to, aby to později mohly namalovat při poslechu stejné nahrávky. Takto jsem s dětmi pracovala a výsledné veskrz pozitivní obrázky jsou uvedeny v příloze č. 9. Další námět je představit si při poslechu nějakou hezkou věc,

kteřá jim vyvstane na mysli, když se řekne maminka. Poté mohou věc opět namalovat či vyrobit.

Když se pravidelně před spaním či v uvolněné náladě poslouchá nějaká stále stejná relaxační melodie (může to být ukolébavka, ale i abstraktnější nahrávka), podvědomí si tuto melodii časem spojí s relaxací a kdykoliv jindy zazní tato melodie, organismus začne relaxovat. (Pavlovův reflex) tato technika lze používat již v prenatálním vývoji – dítě vnímá zvuky již v 18. týdnu.

Ještě větší účinky má však hudba, když se aktivně tvoří. Existují jednoduché nástroje laděné pentatonicky. To znamená, že jsou na nich jen tóny, které mezi sebou ladí, ať už se zahrájí v jakékoliv kombinaci. Jsou to xylofony, flétny, kantelky... Dále se dají využít nejrůznější rytmické nástroje. Škála možností využití nástrojů je široká.

Např. si děti mohou vytvořit rytmickou kapelu. Aby to nebyl velký chaos, musí tam být vedoucí, který bude určovat rytmus – buben, nebo jiný výrazný rytmický nástroj. (zvuk bubnu využívají šamani k propojení se zemí, bubnovat na něj, či jen být mu na blízku je velmi energetizující) Je důležité, aby ve skupině měl každý nějakou funkci a aby se děti poslouchaly navzájem, nechtěly prosadit pouze sebe. K tomu je několik technik, které na to děti připraví. Jednou je, že nejdříve vedoucí, později dítě udeří jednou na nástroj, rytmický signál od něj putuje po kruhu, dokud nedojde zase na začátek. Účelem je mít přítom co nejmenší mezery mezi jednotlivými údery.

Hra „na dirigenta“ dítěti dává pocit moci, že může někomu velet. Hraje se dvěma způsoby – buď může dítě zahrát svůj vymyšlený rytmický celek a ostatní to přesně po něm opakují, nebo domluvenými signály ovládá dynamiku hry ostatních.

1.6.7.1 Mantry

Do možností hudby se musí přičíst i svébytná relaxační a meditační metoda, zpěv manter. „Man“ znamená mysl a „tra“ opakování. Opakováním manter (ale i obyčejných slov, např. slovo „jedna“ vždy s výdechem – tzv. Bensonova relaxační odpověď) dostává mysl jasný impuls ke ztišení, ke stažení pozornosti k opakovanému.

Klidná mysl = klidný člověk. Poté, co opakování skončí, nastává samovolně stav meditace – chvíli trvá, než mysl znovu naskočí do svých zaběhlých kolejí – je proto součástí této techniky dodržet pár chvil ticha po skončení. Mantry pochází z různých kultur celého světa, ale nejvíce z hinduismu. Jejich jazyk bývá často „sanskrt,“ čímž dostávají hlubší účinek. (viz. Také kap. 1.6.3) Mohou se zpívat, recitovat, či opakovat jen v myslí. Využijí je spíše dospělí a děti starší 6 ti let, nejvhodněji při zpívání s jednoduchým tancem. Když se skupina drží za ruce a zpívá mantry, nutně dochází k propojení na energetických úrovních a následně i ke zlepšení vztahů uvnitř skupiny. Každá mantra má svůj specifický význam. Jejich mnoho, uvádím jedny z nejznámějších a nejobecnějších.

„Gate gate paragata parasamgate bodhi svaha“ – mantra pro navození souladu s vesmírem.

„Džaja džaja devi mata namahá“ – zlepšení vztahu s matkou.

„Subham astu sarvadžagam“ – šťastny ať jsou všechny bytosti. (Této mantry si obzvláště cenil velký český mystik Eduard Tomáš.)

„Óm“ – je to prazákladní vibrace, která údajně zní vesmírem od začátku věků. Při zpěvu této mantry se můžeme zaměřit na stoupání energie po páteři směrem vzhůru. Je velmi očištná a nabíjející. (Nešpor, 1998)

Mantry existují i v českém jazyce, jsou to v podstatě písňe s duchovním obsahem. Tento tip manter je asi pro děti nejvhodnější.

Život je hrou tak ji hrej

Život je výzva tak ji přijmi

A kdo si hraje, toho nic nezlobí

A rozzáří se úsměvem.

(Mantrovali mantrovníci)

1.6.8 Tvořivost

„Tvořivost je vnitřní síla člověka, která ho pohání dělat vše co nejlépe a nově, a to nejen pro sebe, ale i pro své okolí a v konečném důsledku pro celé lidstvo. Klíčová slova jsou novost a užitečnost. Základem rozvoje tvořivého myšlení jsou úkoly, při kterých dítě může použít fantazii a imaginaci, podávat rozličné návrhy, uplatňovat nápady a nabízet řešení. Tyto úkoly nejčastěji uvádíme slovy: vymysli; vytvoř; co se stane, když...; najdi co nejvíce důvodů, proč...“ (Zelinová, 2007, s. 92) Kdo je tvořivý, je originální, všímá si nevšedních věcí. Proces tvoření přináší člověku možnost seberealizace a bylo by špatně, kdyby v něm šlo o soutěžení, není zde jiné hodnocení než „povedlo se méně a povedlo se více.“

Tvořivost stejně jako její výsledky, ať už v oblasti výtvarné či hudební či v jakékoliv jiné, sídlí v pravé hemisféře, stejně jako emoce. Naopak v levé, jejíž používání tolik podporuje dnešní doba, sídlí logika, rozum. Zde má vše svůj pevný řád. Když je člověk ve stresu, tak používá obzvlášť levou hemisféru. Přitom člověk funguje nejlépe, když obě hemisféry pracují stejně. Dopřát si „výlet do pravé hemisféry“ je velmi osvěžující. (Rheinwaldová, 1995)

Pro ukázkou uvádím několik úkolů: (Zelinová, 2007)

- Namaluj co nejpřesněji dům snů (možno i ve skupinách, bez domlouvání...)
- Představ si, že letíš v balónu. Popiš, jak vypadá tvé okolí.
- Jak bys popsal žlutou barvu nevidomému?
- Na základě četby ukázky z Malého prince (Exupéry) vytvářej vlastní planety.
- Dokonči obrazce, příběh...
- Předved' pantomimou...
- Představ si, že koukáš na svět pozitivními/negativními brýlemi. Co vidíš?
- Pomaluj kameny, vyrob hudební nástroje...

Tvořivé úkoly se hodí k přechodu ze stavu relaxace do stavu aktivity.

1.6.9 Autogenní trénink, afirmace

Tuto metodu objevil německý lékař Schultz, který k léčení používal hypnózu. Nevýhodou hypnózy ovšem je, že k jejímu navození je zapotřebí druhé osoby a tak vznikla tato metoda – člověk ji může zvládnout sám. Podstatou je opakování určitých formulí, na které se relaxující plně soustředí. Tímto soustředěním se představa stává skutečností. Přitom činitel tohoto děje není člověk, ale jeho mysl. Záměr formule se realizuje skrze soustředění. Tímto cvičením se již od začátku zvyšuje odolnost organismu, schopnost soustředění a duševní výkonnost. Opravdoví mistři v této technice dokáží např. jako Hannes Lindemann za 72 dní přepádlivat Atlantský oceán a ani si neudělat vředy od sezení. Jeho formule zněly „západní směr“ či „teplá záda“ (Geisselhart, Burkart, 2006)

Autogenní trénink se skládá z šesti částí, z nichž by se nemělo od jedné posouvat k druhé, dokud není první zcela zvládnuta. Tyto části jsou: 1. uvolnění svalů (má pravá ruka je těžká), 2. rozšíření krevních cév (mé tělo je příjemně teplé), 3. klidné dýchání, 4. pravidelný tlukot srdce, 5. vnímání tepla ve vnitřních orgánech, 6. vnímání chladu na hlavě (studené čelo.) (Geisselhart, Burkart, 2006) Podobně jako u progresivní metody i zde se postupuje tělem po částech. Mezi jednotlivé formule se často vkládá věta „jsem klidný, jsem úplně klidný.“

Formule z autogenního tréninku se dají použít v podstatě na cokoliv, jiným slovem se jim také říká afirmace. Podstatné je, aby v nich nebyl zápor, mozek ho není schopen rozeznat. Ne tedy „nebojím se“, ale „jsem odvážná.“ Dále by měly být reálné, uvěřitelné, konkrétní a cílené na osobu samu. Další osoby afirmace neovlivňují. Také se vztahují do současnosti, tedy ne „budu“, ale „jsem klidná“ a tato forma platí i tehdy, i když to v současnosti není pravda – možná spíš právě tehdy. Silné afirmace začínají slovy „já jsem...“ Pro příklad: „Já jsem zářivá bytost plná lásky.“ „Já jsem šťastné dítě, v bezpečí u milovaných bytostí.“ Afirmace je vhodné opakovat co nejčastěji, tak aby jim podvědomí uvěřilo. Obzvláště působí, jsou-li pronášeny v uvolněném stavu, např. šeptané dítěti před usnutím, a člověk se s nimi opravdu ztotožní a prožije je.

1.6.10 Vizualizace a desentizace

V obou případech jde o techniky podmiňující úspěch prací představivosti na odbourání stresu. Jedná se o práci se silou mysli a přesvědčení. Obě techniky jsou si trochu podobné.

Při vizualizaci se jedná o to představovat si nějakou konkrétní činnost, na které člověku záleží, od začátku v tom nejlepší světle. Např. si dítě (zpočátku za pomoci vedení dospělého) představuje závod na kole. „Vyráží jako první ze startu, nechává za sebou všechny protihráče, projíždí cílem jako první....“ Jde o to představit si celý proces co nejbarvitěji a nejvěrněji. Podvědomí se takto naladí na úspěch. Samozřejmě metoda neřeší vše, když si dítě bude představovat úspěch u zkoušky a ani trochu se nenaučí, úspěch nelze zaručit.

Desentizace je proces o trochu složitější. Předpoklad k jeho použití je umět rozeznat mezi stavem tenze a uvolnění, naučením některou z dříve uvedených technik. Touto technikou se účastník učí odbourat napětí z nějaké konkrétní individuálně stresové situace. Dítě se třeba bude bát vystoupit na besídce a přednést báseň. Asi tak 3 týdny předtím si každý večer bude s vedením dospělého v mysli přehrávat obávanou situaci krok po kroku. Začíná se u fáze, kdy je ještě dítě uvolněné a postupně se po malých úsecích představy blíží nejvíce obávanému. Další přiblížení by mělo přijít tehdy, když dítě zvládá při současné představě zůstat v celkovém uvolnění. Jakmile přijde při představě napětí, buď může být představa zahrnuta a věnovat se uvolnění, anebo naopak v ní cvičící zůstane a pomocí dechu rozpustí napětí. Takto se dítě naučí větší sebedůvěře a i sebedisciplíně, na uvedený stimul přestane být citlivé. Je vhodné začínat s představami již v uvolněném stavu.

1.6.11 Meditace

Meditace se nejčastěji charakterizuje jako stav bez myšlenek, ale jde spíše o to myšlenky dostat pod kontrolu a plně se soustředit na téma meditace. Běžně člověku proletí za den hlavou 60 000 myšlenek, jen opravdoví jogíni je dokáží kontrolovat tak, aby tam prostě nebyly. I když se cvičící soustředí „na nic“, tak mu mysl pracuje. Když je mysl pod kontrolou, je zaměstnána příjemnými představami, působí to člověku uvolnění a z dlouhodobého hlediska ušetří spoustu energie. Rozdíl mezi relaxací a meditací je v tom, že meditace v podstatě vychází z relaxace. Jde více do hloubky a má většinou nějaké téma.

Buddhisté charakterizují meditaci jako čas mezi jednotlivými myšlenkami. Další charakteristika je: „prostě být s tím, co právě je, bez úmyslu oddávat se nějaké myšlence. Po krátký čas se jen zastavit a pozorovat: vlastní bytí, zmatené nejrůznější myšlenky - získat odstup, nehodnotit“ (Geisselhart, Burkart, 2006, s. 68)

Ve školce se dá meditace provádět vyprávěním různých relaxačních příběhů. Uvádím jeden známý a efektivní druh meditace propojující cvičícího s univerzální láskou a jednotou. (viz příloha č. 6)

PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Dotazníkové šetření

Cíl práce:

Cílem tohoto zkoumání bylo zjistit způsob využití relaxace v praxi v oblasti mateřských školek. Snažila jsem se téma prozkoumat do šířky i do hloubky – zjišťovala jsem míru přijetí relaxace jako součásti každodenního programu, podobu realizace uvolnění (druh, četnost a dobu lekce), přístup učitelů k vlastní relaxaci a podobně.

Metoda práce:

Nástrojem pro tuto práci mi byl jednoduchý dotazník složený z 10 otázek - 2 otázky s volnou odpovědí, ostatní se 3 nebo 2 připravenými možnostmi. Přesné znění dotazníku je v příloze č. 1 Byl předán osobně a vyplňován anonymně. V kapitole 2.2 pak rozhovorem s učitelkou z waldorfské MŠ, zjišťuji hloubku realizace relaxací v konkrétní školce. Intuitivně jsem vycítila, že zde se tématem zabývají nejvíce.

Popis zkoumaného vzorku:

Na základě svého pozorování jsem usoudila, že není třeba velký rozsah šetření, neboť situace mi přijde ve většině školek podobná. Šetření se tedy zúčastnilo 6 klasických MŠ a jedna alternativní – Waldorfská školka v Plzni – Božkově, celkem tedy 36 učitelek s různě dlouhou praxí.

Vyhodnocení:

1. Jak dlouho učíte v MŠ?		
	Počet respondentů	Vyjádření v procentech
a) do 1 roku	4	58,3%
b) do 5 let	11	30,5%
c) více jak 5 let	21	11,2%

Touto jedinou strukturální otázkou se potvrdila moje původní domněnka – totiž že délka praxe neovlivňuje přístup k relaxačním činnostem natolik, jako osobnost učitele. V následujících odpovědích byly nepříliš výrazné rozdíly v názorech učitelek učících více jak 5 let a ostatních skupin. Nejpatrnější byl v otázce č. 8 – 90,5% učitelek ze skupiny „c“ se cítí být po relaxaci s dětmi více propojená, více naladěná na práci s nimi, v ostatních skupinách nebyly výsledky tak jednoznačné.

2. Myslíte si, že relaxace v MŠ má smysl?		
a) ano	32	88,8%
b) ne	0	0%
c) dnes více než jindy	4	11,2%

Výsledek této otázky mě jednoznačně potěšil, ukazuje již na velkou vžitost názoru, že v dnešní době je relaxace nutná pro zachování zdraví. Nicméně dle nízké odbornosti odpovědí na volné otázky č. 5 a 9 lze usuzovat, že jen malé procento se relaxací zabývá komplexněji a hlouběji. Také nepříliš vyhraněná odpověď na otázku č. 7 mě utvrzuje v názoru, že relaxace sice má své místo v programu MŠ (otázka č. 3), ale není dostatečně integrovaná po filosofické stránce.

3. Relaxujete s dětmi pravidelně?		
a) denně, máme své kratší rituály	24	66,8%

b) 2 – 3x týdně	6	16,6%
c) 1x týdně a méně	6	16,6%

Odpovědi jsou rovněž uspokojivé, možná lze jen do budoucna doufat, že se procentuální zastoupení skupiny „a“ zvětší. Čím častěji děti relaxují, tím více se jim výsledný stav vryje do osobnosti.

4. Jak dlouho trvá jedna relaxační chvilka?		
a) do 5 minut	17	47,2%
b) někdy do 5 minut, jindy třeba i čtvrt hodiny	17	47,2%
c) déle jak 15 minut	2	5,5%

Odpověď „b“ je nejspokojivější, ukazuje na častost a různorodost lekcí. Převážná část odpovídá „a“ a „b“, čímž lze usuzovat na větší kvantitu než kvalitu, což je pozitivní, ale může to ukazovat, že většinou se učitelky zřejmě při popoledním odpočinku (který je delší než 15 minut a přímo vybízí k hlubší relaxaci) věnují jiným činnostem, než kvalitnímu odpočinku všech dětí i těch, které nemají potřebu spánku.

6. Jsou relaxace úspěšné? Zklidní se všichni?		
a) ano	4	11,2%
b) spíše ne	1	2,7%
c) většina ano	31	86,1%

Velmi příznivá odpověď. Lze jen spekulovat o tom, zda odpovídali respondenti poctivě a po hlubším uvážení. Pochybnosti vyvolává i malé procento odpovědí „a“, tedy 100% úspěšnosti relaxací.

7. Klidný učitel – klidné děti. Můžete s tímto tvrzením souhlasit?		
a) zásadně souhlasím	20	55,5%
b) spíše nesouhlasím	15 (+ 1 nevyjádřený)	41,8% (2,7% se nevyjádřilo)

Odpověď na tuto otázku je velmi nejednotná. Častější je možnost „a“, která je nejen podle mého názoru pravdivá. (Boogard, 2009) Tato položka zjišťovala teoretickou hloubku přístupu k relaxacím, hloubku sebereflexe učitelky a celostní přístup k tématu. Opět se potvrzuje moje domněnka, že záleží na osobnosti učitele – jak moc široce a hluboce dokáže učitel vnímat přirozené potřeby dítěte a věnovat se jim, podle toho také vypadají jeho relaxace s dětmi. Více se tímto tématem budu zabývat ještě v kap. 2. 2

8. Jste vy sám/a po relaxaci klidnější, více naladěn/a na děti?		
a) ano	29	80,6%
b) ne	4 (+ 3 nevyjádřeni)	11,2% (8,2% nevyjádřeno)

Odpověď je uspokojivá, ukazuje na míru propojenosti učitele a dětí. Po relaxaci by měla být atmosféra ve třídě po všech směrech čistější – tedy i pro učitele, měl by se vlastní relaxaci při vedení lekce pro děti otevřít - společně prožitý zážitek uvolnění sblíží, prohlubuje jeho spojení s dětmi. Větší „čitelnost“ dětí způsobená uklidněním je přínosná pro učitele například i lepší možností pozorovat děti (diagnostika). 3 nevyjádření respondenti ve mně vzbuzují pocit, že celé téma relaxací se jich tak trochu netýká.

10. Podporujete myšlenku sledování televize v MŠ?		
a) ano, občas se děti dívají, protože je to velmi zajímavá	0	0%
b) jen ve výjimečných situacích	21	58,3%
c) nikdy	15	41,7%

Sledování televize děti rozvíjí jen velmi málo, přijde mi to jako „útěková možnost“ pro dospělé, když už neví, jak děti zabavit. Naopak jim bere možnost použít a rozvíjet vlastní fantazii a co hůř, ne vždy obsahu pořadu zcela rozumí a časté střihy mohou způsobit citlivějším dětem stres. Potěšila mě nulová četnost odpovědi „a“, někde dokonce respondenti připsali, že televizi ani nemají. Trochu se to rozchází s mým vlastním pozorováním, protože jsem se setkala s nejmenovanou školkou, ve které se na televizi děti dívali celkem pravidelně.

5. Jaké činnosti vnímáte a používáte v MŠ jako relaxační? Popište prosím.

<i>Druh relaxace</i>	<i>Procentuální vyjádření uvedení tématu v dotaznících</i>	<i>Konkrétní činnost</i>	<i>Počet respondentů používajících uvedenou činnost</i>
Relaxace s hudbou	100%	Poslech hudby + zvuků přírody	23 + 2
		Spojení hudby a relaxačního příběhu	6
		Aktivní tvoření hudby	3
		Zpěv	2
		Hra učitele na nástroj před usnutím	1
		Spojení hudby a výtvarných činností	2
		Relaxace při uvědomování zvuků z okolí	2
Vyprávění pohádky	47,2%	Čtení + poslech z DVD	16 + 1
Tělesná výchova	30,5%	Protahování, cvičení	4
		Dětská jóga	4
		Čilá pohybová hra	2
		Speciální cvičení (s polštářkem)	1
Zklidnění před nebo po náročné činnosti (bez bližšího určení techniky)	27,7%	Po rušné části tělesné výchovy, mezi náročnějšími činnostmi, při doznívání prožitku, před popoledním odpočinkem	10
Slovně řízená meditace	19,4%		7

(Pokračování na další straně)

(Pokračování z předchozí strany)

<i>Druh relaxace</i>	<i>Procentuální vyjádření uvedení tématu v dotaznících</i>	<i>Konkrétní činnost</i>	<i>Počet respondentů uvedenou činnost</i>
Masáže	19,4%	Masáže ve 2, každý sám	4
		Každodenní rituál masáže rukou olejem po příchodu zvenku	2
		Masáže míčkem ve 2	1
Relaxace uvědomováním těla	16,6%	Hra na „mrtvolu“	2
		Jacobsonova technika	1
Dechová meditace	13,8%		5
Arteterapie	11,2%		4
Běžné činnosti	8,3%		3
Relaxace se speciálním vybavením	5,5%	Bazén s míčky	1
		Relaxační koutek	1

Celek odpovědí vypovídá o tom, že v obecném mínění je cítit potřeba relaxovat, ale praxe ve školkách bývá prováděna zatím intuitivně a nepříliš profesionálně. Jen v 5 dotaznících byly opravdu popsány speciální techniky - Jacobsonova metoda, dýchání, masáže a relaxační příběhy. Tento dotazník ovšem nemapuje složení dětí ve třídě a další okolnosti, takže uvedený seznam používaných technik beru za základní a uspokojivý.

9. Relaxujete vy sám/sama? Pokud ano uveďte prosím techniku.		
a) ano, technika -	28	77,8%

<i>Technika</i>	<i>Počet respondentů</i>	<i>Procentuální vyjádření (z 28 relaxujících učitelek)</i>
Poslech hudby, zpěv	12	42,9%
Běžné odpočinkové činnosti (aktivní odpočinek, úklid domácnosti, koupel, sledování filmů, odpočinek v klidné místnosti)	11	39,3%
Sport (tanec, jóga, kolo)	11	39,3%
Čtení knih	9	34,6%
Speciální relaxační činnosti (autogenní trénink, progresivní metoda, dechová meditace, masáž, mandaly) + jóga	6 + 3	21,4% + 8,3%
Relaxace v přírodě (procházky se psem, houbaření...)	5	17,9%

Paní učitelky jsou s odborností relaxací na tom o něco lépe – celkem 9 z nich vnímá vlastní relaxaci hlouběji, používá speciální metody. Podle mě, intuitivně relaxuje každý, takže odpověď „b“ je možná vyjádřením odstupu od relaxace jako odborného pojmu.

2.2 Rozhovor s učitelkou ve waldorfské školce

Námětem k tomuto rozhovoru mi byly 2 waldorfské školky. Jednu jsem jen navštívila, v druhé jsem strávila 3 týdny na praxi. V obou školkách jsem vnímala diametrálně odlišnou atmosféru, než jakou jsem znala z ostatních školek. Byla to atmosféra bezpodmínečné lásky a přijetí. Z dětí, které jsem tam zažila, vyzařovala spokojenost a klid. Zajímala jsem se o tuto pedagogiku a osobně ji spatřuji jako vzor celostního přístupu k dítěti, jako cestu, ze které vyjdou svobodné, šťastné a zodpovědné bytosti. Rozhovor jsem udělala s jednou z prvních učitelek školky v Plzni – Božkově Vlad'kou Zieglerovou. Otázky jsem volila intuitivně, dle toho co jsem vycítila z atmosféry školky.

- **V čem spatřujete přednosti pedagogiky Rudolfa Steinera?**

Tak v první řadě je to pedagogika vycházející zcela z potřeb dítěte, z jeho konkrétního vývojového stupně. Potřeby jsou tu opravdu naplňovány a respektovány. Je to například potřeba *bezpečí* – ta se odráží v práci s rytmy. Ve školce je pravidelný rytmus roku, (velmi do hloubky se pracuje se všemi svátky) týdne (každý den je určitá činnost, která se po týdnech v obměnách opakuje) a rytmus dne (spousta drobných rituálů dodávajících kouzelný nádech do běžné reality – způsob stravování a uspávání, „olejčkový rituál“...). Další potřeba dítěte je například vědomí *smysluplnosti* činností, děláme praktické činnosti, s nimiž se dítě setkává v běžném životě. Je to například pečení, které se opakuje každou středu. Pokaždé se peče něco jiného. Při této činnosti i při všech jiných není nikdy důležitý tolik výsledek, jako tvoření samo. Je více způsobů, jak úkol splnit. Vzhledem k tomu, že ve waldorfských školkách jsou zásadně smíšené věkové skupiny, bývají úkoly vždy uzpůsobené dětskému vývojovému stupni. Smíšené třídy jsou přirozené, dítě se více cítí jako doma, starší se učí zodpovědnosti a mladší mají oporu, také se tím automaticky snižuje na minimální úroveň soutěživost, kterou vnímám jako velmi škodlivou pro předškolní děti. Dětské potřeby velmi pěkně popisuje například Āňa Smolková. Tato pedagogika si klade za cíl vše dělat tak přirozeně, jak jen to jde. Jestliže dítě potřebuje fantazii, tak jsou tomu přizpůsobené hračky. Panenky například nemají přesně vykreslený obličej, jen tečky pro oči - ty děti

nejvíce monitorují. Když má panenka daný výraz, blokuje to rozvoj fantazie a i opravdovost – veselá panenka přece nemůže hrát smutné role a svádí k představě, že vše je veselé, ale ve skutečnosti přece tomu tak není. Vše je u nás děláno z přírodních materiálů. Snažíme se dětem předkládat život tak plně, jak jen jde – máme králíka, kterému děti s pomocí učitelky mění piliny, na zahradě stromy po kterých děti šplhají. Nikdo jim neříká, jak vysoko mohou lézt – když umí vyšplhat nahoru, musí umět i dolů. Tím dítě trénuje svůj odhad, rozvíjí odvalu a zodpovědnost samo za sebe.

Ráda bych ještě dodala pro konkrétní představu rytmu dne podobu některých denních rituálů. Tak například před každým jídlem se u stolu všichni děti i s učitelem chytí za ruce a jako přání dobré chuti a vyjádření díky za jídlo se zpívá následující píseň:

„Pospolu, pospolu sejdeme se u stolu.

Když si ruce podáváme, za jídlo Ti díky vzdáme.

Zemičko, Zemičko naše drahá matičko.“

Takto se běžné činnosti přidá kouzelný nádech. V této školce není zakázáno při jídle mluvit, jídlo je přece společenská záležitost. Ale je dětem logicky vysvětleno, že když se budou zdržovat, tak jim jídlo vystydne a také že hlasitá mluva ruší a tělo pak z jídla nemá tolik užitku. Všechno, co je dětem předkládáno, je vždy pravdivě opodstatněno. Nic není jen tak, protože „tak se to dělá.“ Děti jsou svobodné, mohou si dělat, co chtějí. Například když je řízená činnost a vidím, že si dítě hezky hraje samo, nijak ho od toho nevyrušuji. Ve waldorfské pedagogice totiž věříme, že spontánní hra je stejně rozvíjející jako řízená.

Zpět k rituálům – uvedla bych ještě „olejíčkový rituál.“ Pokaždé, když děti přijdou zvenku, umyjí si ruce a sednou si do kruhu. Poté vyberu jedno dítě, které přes den udělalo něco chvályhodného, nebo ho chci nějak podpořit. Toto dítě pak ostatním rozdá vonný olejíček, se kterým si namaží a namasírují ruce. Zpívá se u toho píseň:

„ Každá ručka má prstíčky, zavřeme je do pěstičky,

bum, bum na vrátka to je krátká pohádka.

Ručičky si spolu hrají, mnoho práce nadělají

bum, bum na vrátka to je krátká pohádka.“

Tímto rituálem se děti zklidní z venkovního prostředí a mohou jít soustředěně na oběd.

Ještě bych ráda dodala, že ve filosofii Rudolfa Šteinerja je 1. období života rozděleno na 4 části po 7 letech. V 1. sedmiletí se má dítě naučit, že „svět je dobrý“, o to se snažíme. Vzbudit v dětech důvěru, že to místo, Země, kam spadly, není nijak zlé, mohou mu věřit a že naopak je zde čeká spousta radostí a dobrodružství.

• **Myslíte si, že děti ve waldorfském školství jsou klidnější než v klasické?
Čím to případně je?**

Nevím, zda zrovna „klidnější“ je to správné slovo. Osobně bych řekla šťastnější. U nás je neustále živo, neustále někdo pobíhá, šplhá, plazí se... Děti mají velkou svobodu pohybu. S tím například i souvisí, že když jdeme na procházku, tak v útvaru jen přes silnice. Jinak děti jdou, jak chtějí. Nejsou žádné cíle kam dojít, spíš být neustále „v pohodě.“ Když se jde po schodech, neříkáme „nelítej po těch schodech,“ ale spíše „buď pozorný, teď jdeš po schodech.“ Každopádně je pravda, že jsou u nás děti rády a mnohdy ani nechtějí jít domů.

• **V obecném mínění o waldorfské školce jsem se setkala s názorem „To je školka pro věřící“ – je to pravda? Pracujete nějak s duchovní stránkou dítěte?**

Má duchovní rozměr, ale to neznamená, že musí být pro věřící. Nejvíce to asi dělá absolutní přijetí dítěte i dospělého. Děláme hodně akcí, kde jsou i rodiče a je to třeba na celý den. Ty kontakty nejsou jen povrchní. Ostatně, když chci rodičům něco poradit ohledně jejich dítěte, musím si k nim nejdříve najít cestu, tehdy má ta rada daleko větší možnost přijetí.

• **Jaký je důvod tvrzení „klidný učitel – klidné děti“?**

Děti spoluprožívají. Každá matka ví, že na dítě přenáší své emoce. Nebo to alespoň tuší. Když je matka nervózní, jen těžko zklidní plačící dítě, spíše naopak. Není jen fyzické tělo, ale i takzvané éterné, tělo životních sil. Dítě do sedmi let, jehož duše není ještě zcela inkarnována do těla, žije v éterném těle svých rodičů. Toto tvrzení není jen tvrzení, na obecné rovině to každý ví, ale dá se s tím hodně pracovat. Například ráno před příchodem dětí do školky si projdu prostor třídy a třeba zaliji kytky nebo tak, naplním ten prostor svým éterným tělem, svým klidem. A opravdu, děti přicházející do této třídy jsou hned na vlně. Kdežto když to nestihnu udělat, mnohdy po třídě začnou doslova lítat. Nebo se s tím s viditelnými výsledky pracuje při uspávání – soustředím se při tom na to, jak sama jsem klidná a odpočívám. Jsou děti, které jsou na to velmi citlivé – například Emička, když se v mysli zaměřím na ni a svůj klid na ni přenáším, v mžiku se zklidní. Dobrý waldorfský pedagog by ani nemusel dětem udávat hranice slovně, či nějak konkrétně je omezovat a vést. Děti jsou napojené na jeho éterné tělo a vycítí je. Jsou to záležitosti, které nejsou hmatatelné, ale viditelné ano.

- **Jaký postup volíte pro klidnou socializaci dítěte do školky?**

To je vysloveně individuální záležitost. Tak řekla bych, že v první řadě pro klidnou socializaci hraje to, že maminky zde mohou trávit tolik času, kolik uznají za vhodné. Mohou zde být klidně celé dopoledne maximálně půl roku. Ale zase, každý případ je jiný, jsou případy, kdy účast maminky nedělá dobrotu. Každá socializace je jiná. Záleží na temperamentu, osobnosti, rodinném složení a také zralosti dítěte i rodiny. Kolikrát se mi už stalo, že jsme dítě nepřijaly, kvůli tomu, že nebylo nebo rodina nebyla na odloučení zralá. Nebo nepřijaly, to rozhodnutí je vždycky na rodičích, oni znají nejlépe své dítě a taky svoji situaci, já jim to mohu jen doporučit. Kdo hodně pomáhá malým dětem v tomto přechodu, jsou předškoláčky, velmi o ně pečují. Také se mi zde osvědčuje hodně fyzického kontaktu, ale také jsou děti, které ho odmítají. Někdo to kritizuje, ale mě se líbí a používám „terapii pevného obětí“ (Prekopová). Dítě se třeba chvílku vzpouzí, ale pak se na mě napojí a nakonec vždy najdeme společnou cestu.

- **Jak jednáte s problémovými dětmi?**

My nemáme problémové děti, přesto že sem mnohdy přijdou děti z jiných školek, kde za problémové byly označovány. Když dítě přijde, přijímáme ho takové jaké je. Máme přístup: „to je prima že je dítě takové, mám prostor k tomu se o sobě něco přiučit.“ Taky si někdy ve slabých chvílích řeknu: „no tohle tady mít každý den...“ ale jakmile bych tenhle přístup měla doopravdy, možnost zbavení se nálepky „problémové dítě“ je téměř minimální. Je ovšem třeba, aby ten přístup přijetí dítěte a výzvy sama na sobě něco měnit byl opravdový. Vědomě musím opravdu chtít a cele s tím souhlasit. Pak to funguje.

- **Jaký názor máte na relaxaci dětí v MŠ? Musí se to děti učit?**

Hlavně by to měly umět paní učitelky. Myslím si, že je vhodné relaxaci provádět, už z principu. Ale tak, aby to bylo dětmi opravdu přijímáno. Podle mě je vhodné znát techniky a být ochotný neustále zkoušet, měnit, hledat. Minimálně rok jsme hledali opravdu funkční rytmus dne, který by nám ve všem vyhovoval. Nejlepší prostor pro hlubší relaxaci je při uspávání. Zásadně nesouhlasím s tím, že by si učitelka četla a občas se po dětech podívala, jestli spí, případně je napomenula. Obecně mi nejvíce v relaxaci dětí funguje uvědomování si těla. Dětské já se většinou moc v těle nepohybuje.

- **Jaké činnosti vnímáte a používáte jako relaxační?**

Jak jsem řekla v předchozí otázce, nejvíce používám uvědomování si těla. Při tom používám formule z autogenního tréninku a principy Jacobsonovy techniky. Princip střídání napětí a uvolnění se vlastně prolíná celým dnem. Střídají se činnosti rušné, klidné, řízené a spontánní a volně se mezi sebou prolínají. To je podle mě také přínosné. Osvědčila se mi metoda, ve které dítě pevně zabalím celé do deky a ono se musí dostat samo ven. Účelem je, aby si dítě zvyklo na tělo a cítilo se v něm dobře. Obzvláště před usnutím je vhodně projít si s dětmi celé tělo, když se pohybují v mysli všude možně, těžko si mohou odpočinout, natož usnout.

Takže u nás uspávání vypadá následovně. Nejdříve se zazpívá písnička, kterou se zve pohádka. To už všechny děti leží v postýlkách. Dle situace před písničkou, nebo

po ní drnkám na kantelku. Ostatně hudba má v tomto směru velké možnosti. Každý čtvrtek se věnujeme hudebním činnostem, děti hrají na pentatonické nástroje, učí se bubnovat a podobně. Zpět k uspávání – také zapálím svíčku s vonným olejem. Používáme levandulový nebo meduňkový. Když už jsou děti zklidněné hraním, začnu vyprávět nebo číst pohádku. Zásadně ji nedramatizuji, dramata je v běžném životě už dost. Polední odpočinek není povinnost, starší děti se třeba učí angličtinu, nebo také s oblibou si navzájem masírují nohy. To vše se děje každý den. Děti to znají a v tom také nalézají jistotu. Často když děti uspávám, jsem sama v takovém hlubokém stavu uvolnění.

2.3 Doporučení pro praxi

Mé doporučení jsou v zásadě:

- pochopit nutnost relaxace
- znát formu relaxací pro děti
- relaxace pravidelně každý den provádět, obměňovat činnosti, ale i mít stálé a neměnné rituály
- respektovat dítě takové jaké je; pochopit, že dítě je dítě a jeho psychika je jiná než dospělých lidí; nechat mu prostor k jeho vyjádření a samostatnosti; mluvit s ním srozumitelně, citlivě a otevřeně a mít stále stejné zásady, které ovšem nejsou nepřístupné
- pochopit, že učitel a rodič své děti ovlivňuje svými náladami - důležitost osobní relaxace je tedy nasnadě. Žijme život tak, abychom byli šťastni. Pak svou spokojenost přenášíme na ostatní.

Resumé

Tato bakalářská práce měla za cíl podat základní ucelený přehled v oblasti relaxace. K tomu, aby tento přehled byl kompletní, by bylo zapotřebí mnohem delší práce, avšak snažila jsem se dle svého nejlepšího vědomí a svědomí podat informace komplexní.

Teoretická část práce vysvětluje základní pojmy – stres a relaxace. Jedná se v ní o druhy stresu a jeho příčinách - stresorech, projevech a fázích. Objasňuje základní principy psychohygieny a také se dívá zpět do historie a předkládá hlavní rozdíly v podobách stresu tehdy a dnes. Po položení teoretických podkladů následuje specializace v tomto tématu na předškolní věk. Popisuji hlavní vlastnosti tohoto období, dětskou psychiku z pohledu stresu – co děti nejvíc stresuje a jak se u nich stres projevuje. Také se zaměřuji na prevenci stresu a specifika v dětské relaxaci. V teoretické části dále uvádím základní přehled druhů a typů relaxací.

Praktická část obsahuje dotazníkové šetření a rozhovor s učitelkou waldorfské MŠ za účelem zjištění praktického využití relaxace a jejích technik.

Dlouhou dobu se osobně zajímám o relaxace a meditace. Myslím, že jsem to v této práci zúročila, neboť je protkána různými poněkud hlubšími myšlenkami z duchovních nauk a postřehů z mé praxe. Brala jsem proto toto téma více komplexně s důrazem na osobní vlastnosti učitele, jelikož to je to, co dělá relaxaci kvalitní a dlouhodobě ovlivňující.

Résumé

This bachelor work has as its goal to give comprehensive overview in field of relaxation. If this overview should be complete, it would be need to do much extensive work, but i tried to do the best and make presented information complex.

Theoretical part of the work explains basic conceptions – stress and relaxation. It is concerned about kinds of stress and its causes – stressors, demonstrations and phases. It explains basic principles of psychohygiene and its taking look back in to history and presents major differences in kinds of stress between past and nowadays. After making theoretical bases comes specialization in this topic on preschool age. I describe main attributes of this term, children's psyche from view of stress – what makes children stressed the most and how it is demonstrated. Also i focus on prevention of stress and specifications in children relaxation. In theoretical part i also present basic overview of kinds and types of relaxations.

Practical part consists of questionnaire investigation and interview with teacher from Waldorf kindergarten with purpose to find out practical use of relaxation and its techniques.

I am personally interested in relaxations and meditations for a long time. I think, that in this work i made good use for my knowledge, because its interweaved with various thoughts from spiritual disciplines and observations from my experience. It is why i made this topic complex with accent to personal attributes of teacher, because it is what making relaxation good and long term influencing.

Použitá literatura

Klasické zdroje:

Nadeau, Micheline, *Relaxační hry s dětmi*, Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-712-4

Rojová, Věra, *Jóga, hry a pohádky*, Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-240-9

Deissler, Hans Herbert, *Každodenní problémy v mateřské škole*, Praha : Portál, 1994. ISBN 80-7171-010-3

Bursová, Marta, *Kompenzační cvičení*, Praha : Grada, 2005. ISBN 80-247-0948-1

Johari, Harish, *Základní kniha o dýchání*, Olomouc : Votobia, 1997. ISBN 80-7198-182-6

Pfeffer, Simone, *Rozvíjíme emoce dětí*, Praha : Portál 2003. ISBN 80-7178-764-7

Dvořáková, Hana, *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*, Praha : Portál 2002. ISBN 80-178-693-4

Guillaud, Michelle, *Relaxace v mateřské škole*, Praha : Portál 2006. ISBN 80-7367-162-X

Hašplová, Jana, *Masáže dětí a kojenců*, Praha : Portál 2009. ISBN 978-80-7367-652-0

Hrabica, Miroslav, *Co nám tělo říká aneb po stopách nemoci*, Zlín: Miroslav Hrabica 2007. ISBN 978-80-902322-7-3

Bartko, Daniel, *Moderní psychohygienu*, Praha : Panorama 1976. ISBN 11-106-80

Boogard, Cornelis, *Éterné tělo ve výchově malých dětí*, Hranice : Fabula 2009. ISBN 978-80-86600-55-0

Zuzák, Tomáš, *Hledání vztahu jako základ pedagogiky*, Hranice : Fabula 2004. ISBN 80-86600-16-5

Gesselhart, Hofmann-Burkart, *Zvítězte nad stresem*, Praha : Grada 2006. ISBN 80-

247-1518-X

Jenkinsová, Peggy Joy, *Jak rozvíjet dětskou spiritualitu*, Praha : DharmaGaia 2009. ISBN 978-80-86685-92-2

Nešpor, Karel, *Uvolněně a s přehledem*, Praha : Grada 1998 ISBN 80-7169-652-8

Blahutková, Koubová, *Psychomotorika aneb prožitek z pohybu*, Brno : Oddělení inovačních a rozvojových programů CDVU MU Brno 1995.

Rheinwaldová, Eva, *Dejte sbohem distresu*, Praha : Skarabeus 1995. ISBN 80-85901-07-2

Pausewangová, Elfriede, *100 her k rozvoji tvořivosti v předškolním a mladším školním věku*, Praha : Portál 1992. ISBN 80-85282-59-3

Müllerová, Else, *Stříbrný prach z hvězd*, Praha : Euromedia Group 2011. ISBN 978-80-242-2907-2

Hubbard, L. Ron, *Dianetika, moderní věda o duševním zdraví*, New Era Publications 1999. ISBN 87-7816-655-1

Matějček, Zdeněk, *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*, Praha : Grada 2005. ISBN 80-247-0870-1

Biddulh, Steve, *Tajemství výchovy šťastných dětí*, Praha : Portál 1999. ISBN 80-7367-184-0

Matějček, Zdeněk, *Co děti nejvíc potřebují*, Praha : Portál 2007. ISBN 978-80-7367-272-0

Lokšová, Lokša, *Tvořivé vyučování*, Praha : Grada 2003. ISBN 80-247-0374-2

Markhamová, Ursula, *Pomáháme dětem zvládnout stres*, Praha : Talpress 1996. ISBN 80-7197-020-4

Milota, Zelinová, *Hry pro rozvoj emocí a komunikace*, Praha : Portál 2007. ISBN 978-80-7367-197-6

Hoskovcová, Simona, *Psychická odolnost předškolního dítěte*, Praha: Grada 2006.
ISBN 80-247-1424-8

Stepski-Doliwa, Stephan, *Sai Baba promlouvá o vztazích*, Ostrava – Grafie 2001.
ISBN 80-802560-7-4

Internetové zdroje:

www.gajatri.net

Seznam příloh

- Dotazník pro učitelky v MŠ – „Využíváte relaxaci?“
- Distribuce krve v organismu s ohledem na psychický stav
- Kresba jako ukazatel psychického stavu dítěte
- Příklad uklidňující a fantazii rozvíjející pohádky pro předškolní děti
- Lekce pro rozvoj spirituálního vnímání dítěte
- Řízená meditace – očista energetického systému
- Meditace na univerzální lásku
- Pozdrav slunci
- Výkresy dětí
-

- **Dotazník pro učitelky – „Využíváte relaxaci?“**

Prosím o vyplnění následujícího dotazníku, který bude sloužit mé bakalářské práci na téma „Relaxace dětí v MŠ.“ Dotazník je krátký, nezabere tedy moc času a tak prosím o poctivé vyplnění. Relaxace je chápána v užším smyslu, tedy cílené činnosti za účelem zklidnění dětí.

Děkuji Vám za pomoc Lucie Štychová

- Jak dlouho učíte v MŠ?
 - do 1 roka
 - do 5 let
 - více jak 5 let
- Myslíte si, že relaxace v MŠ má smysl?
 - ano
 - ne
 - dnes více než jindy
- Relaxujete s dětmi pravidelně?
 - denně, máme své kratší rituály
 - 2 – 3x týdně
 - 1x týdně a méně
- Jak dlouho trvá jedna relaxační chvílka?
 - do 5 minut
 - někdy do 5 minut, jindy třeba i čtvrt hodiny
 - déle jak 15 minut
- Jaké činnosti vnímáte a používáte v MŠ jako relaxační? Popište prosím.

- Jsou relaxace úspěšné? Zklidní se všichni?
 - ano
 - spíše ne
 - většina ano

- Klidný učitel – klidné děti. Můžete s tímto tvrzením souhlasit?
 - Zásadně souhlasím
 - spíše nesouhlasím

- Jste vy sám/a po relaxaci klidnější, více naladě/a na děti?
 - ano
 - ne

- Relaxujete vy sám/sama? Pokud ano uveďte prosím techniku.
 - ano, technika –
 - ne

- Podporujete myšlenku sledování televize v MŠ?
 - ano, občas se děti dívají, protože je to velmi zajímavá
 - jen ve výjimečných situacích
 - nikdy
 -

2. Distribuce krve v těle s ohledem na psychický stav

	Uvolnění	Stres
Trávicí soustava	20 – 25 %	3 – 5 %
Srdce	4 – 5 %	4 – 5 %
Ledviny	20 %	2 – 4 %
Kosti	3 – 5 %	0,5 – 1 %
Svalstvo	15 – 20 %	80 – 85 %
Kůže	4 – 5 %	-
Mozek	15 %	3 – 4 %

3. Kresba jako ukazatel psychického stavu dítěte

- Děti, které kreslí jen na levou polovinu stránky, bývají více introvertní než ty, které kreslí na pravou. Pokrývá-li kresba celý papír, znamená to obvykle, že dítě je celkem družné, schopně hrát si a bavit se jak se svými vrstevníky, tak se staršími.
- Jestliže používá horní polovinu stránky, je pravděpodobně snílek. Praktičtější dítě a to, které má rádo fyzický pohyb, kreslí spíše na spodní část papíru.
- Uvědomíme-li si, že menší děti mají tendenci na tužku silně tlačit, zpravidla zjistíme, že čím méně dítě na tužku tlačí, tím je citlivější. Pokud dítě, zvláště starší, na tužku tlačí opravdu silně, může to svědčit o pocitu úzkosti.
- Když dítě kreslí domeček, (v závislosti na jeho vyspělosti) může být pro nás množství detailů a propracovanost kresby ukazatel, jak dobře se dítě doma cítí. Čím je kresba „hezčí“, tím lépe se dítě doma cítí.
- Velmi hranaté kresby mohou být znamením agresivity a nenávisti, zatímco kulaté jsou obvykle dílem citově založeného, dobrosrdečného dítěte.
- Většina malých dětí ráda maluje základními barvami. Příliš mnoho černé barvy (opakovaně se vyskytující v obrázcích, které k tomuto použití tematicky nevybízí, např. noční obloha) je často znakem vnitřní nejistoty. Obdobně velké množství červené barvy mluví o potlačované agresi.
- U obrázku rodiny je ukazatelem velikost jednotlivých postav, opakované vynechávání jednoho člena ...
- Varovnými signály jsou také: příliš znetvořené obrázky, paže zdvižené nad hlavou vynechávání detailů, jako jsou končetiny, oči, dveře, okna ...

(Markhamová, 1996)

4. Příklad uklidňující a fantazii rozvíjející pohádky pro děti předškolního věku

Plachetnice snů

Pískový mužíček navštěvuje lidi, mladé i staré. Nasype jim z váčku pod víčka jiskřivý písek a všechny starosti a smutky usnou. Zavládne v tobě klid, úplný klid, a budou se ti zdát samé krásné sny.

V jednom ze svých snů uvidíš široširé modré moře. Jeho modř soupeří svým jasem s modří nebes. Modř jako by tě úplně obklopovala.

Daleko na obzoru si mořem razí cestu plachetnice. Její bílé plachty pleskají ve větru, ve větru, který rychle jako šipka sviští nad vlnami, jež se divoce vzdouvají do výšky, ozdobené drobnými korunkami pěny.

Lod' se pomalu přibližuje, stále blíž a blíž. Neslyšně klouže vodou, vlnami, které nyní konejšivě narážejí na lodní příď. Brzy ji svým vnitřním zrakem uvidíš zřetelně a docela blízko.

Vysoko na stěžni se třepetá vlajka. Je na ní obrázek. Je to pirát, tygr, pták, nebo dokonce lebka?

Napadají tě pohádky a příběhy, příběhy o pirátech a dobrodruzích, o vzdálených zemích a bouřlivých mořích. O vzdálených světech ostrůvků, neznámých, tajuplných, ale zároveň pestrých a lákavých. Vyprávějí o lidech, kteří tam žijí stejně jako před dávnými lety.

Vidíš je, jak sedí u ohňů z voňavého dřeva. Slyšíš, jak to praská a jak hořící štěpiny plápolají a hroutí se do sebe. Vzduchem létají jiskry. Vidíš, jak plameny tančí, a cítíš vůni dřeva. Všechno je plné nádherných vůní, zvuků a kouzel. Plachetnice doplula až ke břehu a kotví na mělčině, která je ještě prohřátá sluncem.

Vlny se valí na pláž a vzápětí zpátky do moře. Pořád dál a dál, sem a tam, sem a tam.

Chceš navštívit plachetnici a požádáš o pomoc fantazii. V příštím okamžiku jsi na lodi. Cítíš pod nohama vyhřátá prkna paluby. Slyšíš hučení moře, na rtech vnímáš chuť soli.

Na lodi vidíš i slyšíš spoustu věcí. Posloucháš příběhy a námořnické písně

a vidíš, jak námořníci tančí prastaré tance.

Nech si od námořníků vyprávět o vzdálených zemích, lidech a úžasných dobrodružstvích.

Afirmace nakonec:

Cítíš se dobře,

jsi klidná/ý a uvolněná/ý.

Je ti příjemně teplo

a zdají se ti samé krásné sny.

(Müllerová, 2011)

5. Lekce pro rozvoj spirituálního vnímání dítěte

Všichni jsme spojeni

Pomůcky:

Různé korálky či knoflíky s dírkami (ne poutky) a dlouhý kus šňůry nebo provázku. Pracujete-li s menší skupinkou dětí, použijte pro každé z nich vlastní provázek, ve velké skupině může každé dítě přidávat korálky na jeden velmi dlouhý provázek.

Lekce:

Provázek představuje Ducha či Boha. Korálky jsou naše osobnosti, naše individuální ztělesnění Ducha, a barvy, tvary a struktura korálků představují naše rozdílné povahy a vzhled.

Nejdříve si děti vyberou korálky či knoflíky, které chtějí na provázek navléknout, a vysloví jména lidí, které každý korálek představuje, jako máma, náš Ruda, teta Helenka, strýček Vojta, miminko Emma, paní učitelka, školník a též dítě samo. Každý korálek či knoflík by měl působit a vypadat jinak, jako jinak vypadá a působí každý člověk.

Ukažte dětem, že všichni tito lidé mají něco společného – společné vlákno ve středu svých bytostí. Tento provázek, který nás spojuje jako šňůrka všechny knoflíky, by se dal nazvat duchem. Lidé jej nazývají různě. Takové vlákno sídlí ve středu každého z nás. Ujistěte se, že děti vědí, že nemluvíte o středu fyzického těla.

„Je dobré dívat se za barvy a tvary korálků nebo za různé tváře a povahy lidí a vědět, že hluboko uvnitř, v našem středu či nitru, jsme všichni úplně stejní. Toto jádro je dokonalé a je to naše nejdůležitější součást. Pokud se na lidi díváme jako na korálky různých barev a tvarů, můžeme pociťovat velkou odlišnost a osamělost. Když si však vzpomeneme, že jsme všichni spojeni provázkem Ducha, můžeme se cítit ostatním blíž. Místo abychom se dívali jen na vnějšek bytostí, můžeme se rozhodnout hledat u lidí tento střed dokonalosti.“

Pokud to bude vhodné, věnujte s dětmi pár minut ztišení mysli, jděte do sebe a vnímejte tento provázek lásky, míru a dokonalosti.

Doporučená afirmace:

Hledám a nacházím v druhých dokonalost.

(Jenkinsonová, 2009, s. 38)

6. Řízená meditace – očista energetického systému

Lidské energetické (dalo by se říci i nervové) tělo má 7 center. Dle různých tradic, ale nejvíce hinduistické, se tyto centra nazývají čakry. Podle toho jak jednotlivé čakry fungují, funguje i organismus jako celek. Zanáší se různými nezpracovanými stresovými zážitky. Pro každou čakru je charakteristická určitá barva. Vizualizace příslušné barvy společně se soustředěním do místa, kde je centrum umístěno, pomáhá čakru očistit. Vedle barvy můžeme jako očistu použít i opakování jejich „semenných“ manter. Podle hinduistického učení je to zvuková vibrace dané čakry.

	Umístění	Mantra	Barva	Co ovlivňuje
1. Múládhára	Na nejnižším bodě páteře	LAM	Výrazně červená	Kontroluje vylučování a sexuální impulsy
2. Svadhištána	V křížové oblasti na úrovni pohlavních orgánů	VAM	Oranžová	Zdroj tvořivé síly, ovládá sexuální podněty, vztek, pýchu
3. Manipúra	2 prsty nad pupkem	RAM	Modrá	Podporuje zdraví, moudrost a výřečnost, pocit klidu
4. Anáhata	Vpravo od fyzického srdce	JAM	růžová	Podporuje fyzické srdce, plíce a bránici. Sídlí v ní duše, schopnost milovat
5. Višudhi	Oblast krku, naproti ohryzku	HAM	Modrofialová	Komunikace, štítná žláza
6. Ádžná	Mezi obočím	OM	Bílá	Myšlení, schopnost odpouštět
7. Sahasrára	Na vrcholu hlavy		Mnoho barev	„akumulátor“ duchovní energie

Tuto meditaci využijí spíše dospělí a trénované děti starší 6 -ti let. Také bych doporučovala menší skupinu, kde se snáze udrží pocit uvolnění při této delší meditaci.

Na začátek je nejlepší několikrát se zhluboka nadechnout a vizualizovat si přitom proud energie, který stoupá od kostrče až k vrcholu hlavy, neboli od první až k sedmé čakře. Vlastní meditace tkví v postupném soustředění se na každou čakru; vcítění se do místa, kde se nachází; vizualizace příslušné barvy a zpěvu nebo mentálním opakování semenné mantry. Délka soustředění na každou čakru záleží na pocitech meditujícího. Ze začátku doporučuji spíše kratší dobu – 3 – 7 nádechů. Postupně je možné dobu intuitivně prodlužovat.

Jestliže chceme použít meditaci pro děti, je nutné, aby je dospělý meditací prováděl klidným a přívětivým hlasem a uzpůsobil mluvu psychice dětí. Počáteční motivace může být např. proměna v kouzelné skřítky a víly, kteří mají schopnost vidět to, co my běžně nevidíme – energii, ze které je vše utkáno. Energie je s nimi v místnosti, i jejich těla jsou tak složeny. Forma, v jaké si dítě představí energii, je čistě na něm. Dále může být odvíjen příběh o pozvání všudypřítomné kouzelné energie na návštěvu do svých těl. Čakry se mohou změnit v „domečky“, kde je energie více pohromadě. Každý domeček má svou barvu a zní v něm určitá mantra. (hudba) Na konci meditace se dítě s energií rozloučí, potom co si uvědomí a procítí, jak moc mu bylo setkání s kouzelnou energií příjemné. Následuje proměna z kouzelného tvora zpátky do své běžné podoby spokojeného dítěte.

7. Meditace na univerzální lásku

Uprostřed lidské bytosti, vedle fyzického srdce, je umístěn její nekonečný zdroj, bezrozměrný bod. Někdo mu říká duše, někdo mu říká sídlo nekonečné lásky. Vžíváním se do tohoto místa člověk více otevírá své srdce, je schopen být více bez příčin milující a snáze odpouštět. Není to tak, že by mu přestalo vadit, že mu někdo ubližuje. Ale s postupně přicházející moudrostí pochopí, že vláčet sebou životem zlobu jakéhokoliv druhu je prostě zbytečné. Takový člověk odpouští více kvůli sobě, ne druhým.

Tato meditace má více forem. Začíná soustředěním na duchovní srdce. Od této chvíle vždy, když meditujícímu někam uteče pozornost, vrací se s ní opět na toto místo. Představte si toto místo jako zářič energií ven i dovnitř. Vizualizujte si zlaté paprsky směřující ze srdce ale i do srdce. A teď se soustředte na vše, co je od vašeho srdce dopředu a naplňte všechny tyto místa energií ze srdce. Důležité je mít přítom nenucený pocit. Nemusíte urputně se soustředit na posílání energie – tak se akorát zablokuje. Proudí sama, vy jí tam jen se spokojeným pocitem dopomozte. Následuje ten samý proces s body napravo od srdce, pak dozadu, doleva a nakonec nahoru a dolů. Nyní cítíte všude okolo sebe kouli ze zlaté energie. Dle libosti se několikrát zhluboka nadýchněte.

Můžete tady meditaci ukončit anebo ji ještě prohloubit – rozšířit a poslat energii svého srdce na celou budovu, ve které jste, celé město, celý kraj, celou Zemi, celý vesmír ...

Dále můžete do meditace přidat vizualizaci osob, které máte rádi, i které máte méně rádi. Představte si je uvnitř vás, vnímejte, jak mezi vámi nejsou žádné překážky, jak jste ta samá energie. Vězte, že ta osoba má také své duchovní srdce, místo této univerzální lásky. V závislosti na síle ponoření do představy můžete od meditace očekávat i zlepšení vztahu mezi vámi a představovanými osobami.

Není problém tuto meditaci předvést dětem, problém je v jejím podání. Učitelka musí intuitivně poznat, jak dlouhou meditaci děti zvládnou, jakým jazykem jim to podá a co všechno v ní bude. Pro děti je však možné a vhodné tuto slovní meditaci, při které panuje klid a ponoření do sebe doplnit i interaktivní technikou. Děti mohou utvořit dva kruhy stejného počtu osob – jeden vnitřní a jeden vnější. Vnější kruh tvoří pevné body a jedinci z vnitřního kruhu se proplétají mezi stojícími členy vnějšího kruhu a podávají si spolu ruce. Přitom se podívají do očí, usmějí se na sebe a řeknou si: „Moje duše se dívá na tvoji duši. Cítím, jak mezi námi proudí přátelství.“ Na závěr pokud budou děti naladěné, může kolo proběhnout ještě jednou a tentokrát se mezi sebou při proplétání

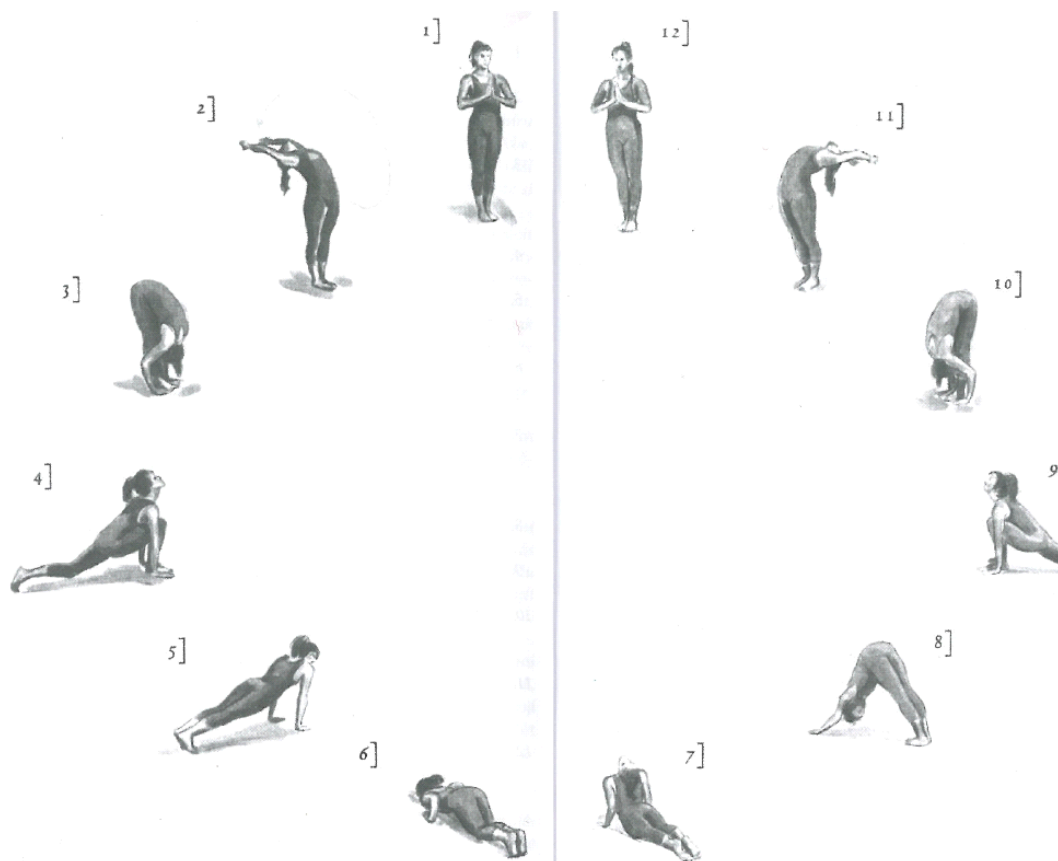
obejmou.

8. Pozdrav slunci

- Postavte ve vzpřímeném postoji nohy těsně vedle sebe a opřete dlaně o sebe před hrudníkem. Nadechněte se.
- S výdechem se předkloňte. Položte pravý palec u nohou přes levý. Předpažte obě ruce a zvedněte je. S nádechem se zakloňte. Sedm sekund v této poloze dýchejte.
- S nádechem se protáhněte nahoru a s výdechem se předkloňte. Sehněte hlavu ke kolenům a položte ruce vedle chodidel na zem tak, aby konečky prstů na rukou a na nohou byli v jedné linii. Několikrát se nadechněte a vydechněte.
- Natáhněte s nádechem levou nohu dozadu. Narovnejte prsty u nohou a podívejte se nahoru.
- Natáhněte s nádechem obě nohy s napnutými prsty dozadu. Tělo držte rovně a přeneste váhu na ruce a prsty u nohou. Proved'te několik nádechů a výdechů.
- Nadechněte se. S výdechem přiblížte hrudník a kolena k zemi. Nechte prsty na nohou napnuté a pánev zvednutou. Opět několik cyklů dechu zůstaňte v této poloze.
- Přitiskněte s nádechem obě ruce na zem. Zvedněte pánev a hrudník, zatímco pánev zůstává na zemi. Pokrčte lokty a natáhněte chodidla. Obě ramena vytáhněte dozadu a dolů. Vydržte v této poloze několik nádechů a výdechů.
- Nadechněte se. S výdechem přejděte do polohy psa. Paty směřujte k podlaze a hýždě posunujte nahoru. Prodýchejte několikrát polohu.
- Nadechněte se. Dejte si levou nohu mezi ruce a opřete se o špičky prstů pravé nohy. Podívejte se nahoru a prodýchejte polohu.
- Nadechněte se a s výdechem dejte obě nohy dopředu. Napněte nohy a hlavu sehněte ke kolenům. Položte ruce na zem tak, aby konečky prstů tvořili linii s prsty na nohou. Proved'te několik cyklů dechu.
- Položte pravý palec u nohou přes levý a napněte obě ruce dopředu. S nádechem se postavte a prohněte se dozadu. Několikrát se nadechněte a vydechněte.

- Protáhněte se s nádechem nahoru a s výdechem spustěte ruce. Opřete dlaně o sebe. Uvolněte celé tělo. Opakujte pozdrav slunci. Začněte tentokrát pravou nohou.

(Geisselhart, Hoffmann-Burkart, 2006, s. 85)



9. Výkresy dětí

Tyto výkresy malovali děti v 46. mateřské školce poté, co jsem jim pustila relaxační hudbu při poledním odpočinku a řekla jsme jim, aby si představili chvíli, kdy jsou nejvíce šťastné. A aby vnímaly, co přitom cítí a nechali volně plynout představy, aby je pak mohly namalovat.



