

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**RELAXAČNÍ TECHNIKY A JEJICH VYUŽÍVÁNÍ
V MATEŘSKÉ ŠKOLE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Monika Mrázová

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

Plzeň, 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 26.6.2017

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

TOUTO CESTOU BYCH RÁDA PODĚKOVALA VEDOUcí PRÁCE, Mgr. VLADIMÍŘE LOVASOVÉ, Ph.D., ZA VEŠKERÝ VĚNOVANÝ ČAS, KTERÝ MI POSKYTLA PŘI JEJÍM ZPRACOVÁNÍ. PŘEDEVŠÍM ZA ODBORNÉ VEDENÍ, CENNÉ RADY, PŘIPOMÍNKY A TRPĚLIVOST.

DÁLE DĚKUJI DĚTEM ZE TŘÍDY PÍSNÍČKA V 50.MATEŘSKÉ ŠKOLE PLZEŇ ZA SPOLUPRÁCI A PODÍLENÍ SE NA EXPERIMENTU.

A V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ DĚKUJI SVÝM DĚTEM, RODINĚ A PŘÁTELŮM ZA PODPORU, TRPĚLIVOST, VSTRÍCNOST A POVZBUDIVÝ PŘÍSTUP PŘI STUDIU.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

ÚVOD.....	1
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	2
1.1 STRES	2
1.1.1 Definice stresu	2
1.1.2 Fyziologické reakce	3
1.1.3 Stresory.....	5
1.1.4 Příznaky stresu.....	6
1.1.5 Dítě předškolního věku a stres	7
1.2 RELAXAČNÍ TECHNIKY	8
1.2.1 Vymezení základních pojmů	8
1.2.2 Relaxace.....	8
1.2.3 Relaxační trénink	9
1.2.4 Meditace.....	9
1.2.5 Imaginace	9
1.2.6 Další relaxační techniky	10
1.3 SPECIFIKA IMAGINAČNÍCH TECHNIK	10
1.3.1 Hra	10
1.3.2 Kresba	11
1.3.3 Pohádka	12
1.4 VÝZNAM RELAXAČNÍCH TECHNIK	13
1.5 VHODNÉ RELAXAČNÍ TECHNIKY PRO PŘEDŠKOLNÍ VĚK A MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	14
1.6 ONTOGENEZE DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	16
1.6.1 Předškolní věk.....	16
1.6.2 Tělesný a psychomotorický vývoj	16
1.6.3 Vývoj poznávacích procesů.....	18
1.6.4 Emoční vývoj.....	21
1.6.5 Sociální vývoj	22
2 PRAKTICKÁ ČÁST	24
2.1 VYMEZENÍ CÍLŮ PRAKTICKÉ ČÁSTI	24
2.2 METODOLOGIE	24
2.2.1 Kategorizace používaných relaxačních technik	32
2.2.2 Zjištěné reakce dětí	36
ZÁVĚR.....	42
RESUMÉ	45
SEZNAM LITERATURY	47

„Naučit se relaxovat je jako naučit se číst:
jakmile to jednou umíte, nikdy to nezapomenete. „

Micheline Nadeau

Mysl je místem, kam nikdo nevstoupí,
kde se peklo může změnit v nebe
a to zase peklem stát.“

John Milton

ÚVOD

K zájmu o relaxační techniky mě přivedla moje kamarádka, která se již několik let zabývá jógou, je její školitelkou a zajímá se o další uvolňovací techniky. Když jsem potřebovala pomoci v tíživé životní situaci, byla to ona, kdo mi pomohl pomocí relaxací.

Téma bakalářské práce jsem si zvolila, protože pracuji v mateřské škole a vím, že i předškolní děti mohou zažívat stres, frustraci a strach. Potřebují s těmito pocity pracovat, aby dokázaly lépe reagovat na změny v jejich životě a vypořádat se s nimi.

S relaxačními technikami pracuji. Děti i já máme své oblíbené, které pravidelně provádíme. Chtěla jsem zjistit informace o dalších možných relaxačních technikách, které se dají v mateřské škole využít.

Má bakalářská práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části se zabývám stresem, relaxačními technikami a ontogenezí dítěte předškolního věku. V části praktické pak využíváním relaxačních technik v mateřských školách a jejich kategorizací dle shodných znaků. Dále jsou některé techniky vyzkoušeny a je vyhodnoceno působení na děti.

Cílem této práce, je získat informace o prováděných technikách ve vybraných mateřských školách v Plzni. Zjistit, zda vůbec učitelky s dětmi relaxace provádějí a pokud ano, na co jsou zaměřeny a jaké motivy se vykytují v jejich technikách. Poté budou techniky aplikovány na dětech ve třídě Písnička v 50. mateřské škole Plzeň. Mým cílem je zjistit, jak jednotlivé techniky na děti působí. Z těchto osvědčených technik vytvořit zásobník metod relaxace, které lze provádět v mateřské škole, ale také na prvním stupni základní školy.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 STRES

1.1.1 DEFINICE STRESU

Pojem stres zavedl poprvé endokrinolog Hans Selye (1956), který definuje stres jako nespecifickou odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus.“

Selye rozděluje stres na:

- **škodlivý**, jež může vést k pocitům bezmoci, frustrace, zklamání a může způsobit poškození fyziologických funkcí i naší psychiky
- **prospěšný**, přispívající ke zlepšení života i k jeho prodloužení, pomáhá nám nalézt vyrovnanost a smysl života

Vždy záleží na jedinci, jak prožívá danou situaci. Při stejné situaci prožívají někteří lidé stres prospěšný a jiní stres škodlivý (Boenisch, 1996, s. 10).

Machač (1991, s. 11) uvádí, že stres lze dělit na fyzický a psychický, ale nelze ho oddělit. Fyzické poškození se stává impulzem pro psychické procesy. „*Psychický stres bývá definován jako stav citově negativního napětí vyvolaný skutečnou nebo očekávanou podnětovou situací*“.

Kebza (2005, s. 107) charakterizuje stres jako jakoukoliv zátěž.

Sovák (1984, s. 63) definuje stres jako nervovou zátěž. Souhrn příznaků zajišťuje ochranu organismu při hrozícím nebezpečí. Stres je fylogeneticky zakotvená účelová reakce. Působením stresorů seablokuje většina synapsí v mozkové kůře. Vyřadí se korová činnost a řízení všech funkcí převezme podkoří, jednání je rychlé a pudově účelné. Takováto reakce je nazývána poplachovou, sotva odezní nebezpečí, odezní i příznaky.

Gregor (1993, s. 49-54) uvádí mnoho stresujících faktorů jako např. pocit špatného svědomí, neúspěch, spěch, stárnutí, úzkost a další.

















Boenisch (1996, s. 9) formuluje stres jako stav, kdy tělo nebo mozek reagují na nějakou skutečnou nebo domnělou situaci.

Joshi (2005, s. 19) popisuje stres jako událost, nebo sled událostí, které mohou vést ke špatnému nebo dobrému stresu. Z toho vyplývá, že působící událost vyvolává stres a odpovědí na něj je stresová situace, buď kladná, nebo záporná.

Cungi (2001, s. 11, 19) vykresluje stres jako nespecifickou reakci jedince vystaveného stresorům, která probíhá na úrovni fyziologické, psychologické a chování. Říká, že stres je fyziologickým mechanismem, jehož cílem je znovuzískání rovnováhy. V případě překonání tohoto mechanismu, jsou následky neblahé.

1.1.2 FYZIOLOGICKÉ REAKCE

Modifikace tabulky (Nešpor, Karel 1998, s. 9)

STRES	Některé změny při relaxaci a stresu	RELAXACE
	Svalové napětí a prokrvení svalů	
	Dechová frekvence	
	Tepová frekvence	
	Krevní tlak	
	Metabolismus	
	Hormony nadledvin a štítné žlázy	
	Kožní galvanická vodivost	
	Frekvence vln na záznamu elektrické aktivity mozku	

Cungi (2001, s. 16, 18) zmiňuje, že pokud je organismus vystaven silné zátěži, reaguje bušením srdce, svalovým napětím a poklesnutím krevního tlaku. Stres také působí

na činnost mozku, zažívacího ústrojí, cév, kůže a svalů. Důležitou roli hrají žlázy, jako hypofýza a nadledvinky, ale také hypothalamus a vegetativní nervový systém.

Fyziologická reakce organismu ovlivňuje svalstvo, gastrointestinální systém, mozek, kardiovaskulární systém, kůži a imunitní systém. Jakmile se člověk cítí ohrožený, jeho mozek vyšle automaticky, podvědomě a okamžitě elektrický signál hypofýze. Hypofýza je uložena uprostřed mozku a vylučuje adrenokortikotropní hormon (ACTH), ten se dostává do krevního oběhu a dále do nadledvin. Zvýší se sekrece adrenalinu a dalších hormonů a je aktivován celý organismus, který je připraven k akci. Tento proces trvá jen osm vteřin (Boenisch, 1996, s. 11 - 12).

Tělo reaguje na stres stresovými symptomy, jako jsou vnitřní neklid, vznětlivost, bolesti hlavy, třes, bušení srdce, nervozita, pocit závratě, úzkostné stavy atd. (Geisselhart, 2006, s. 16).

Stresová reakce se spouští v mozku. Centrum v mozku „amygdala“ monitoruje vše, co se děje s organismem i mimo něj. V případě nebezpečí je připraveno vyvolat stresovou reakci. Pokud je podnět rozeznán jako stresový, dojde k výlevu adrenalinu a noradrenalinu a aktivuje se sympatikus. Následuje vyplavování cukrů, tuků a škrobů ze zásob krve a energie je zasílána spolu s kyslíkem do mozku, kosterních svalů, srdce a plic. Dochází k zúžení cév v kůži, aby tělo při zranění nekrvácelo. Zrychlí se tep srdce a dýchání. Zvýší se napětí kosterního svalstva a zvýší se jeho zásobení krví. Sníží se napětí hladkého svalstva trávicího traktu. Projevem jsou také rozšířené zornice, odkrvení prstů a husí kůže. Ostatní systémy mají přísun kyslíku omezen (Praško, 2004, s. 15, 19).

Fáze stresové reakce

Cungi (2001, s. 16-17) uvádí dělení dle Selye:

- **1. Fáze - poplachová reakce** - organismus reaguje nejprve šokem a poté obrannými mechanismy a snaží se adaptovat na traumatizující situaci. Tato fáze je doprovázena bušením srdce, snížením a následným zvýšením krevního tlaku a změnou svalového napětí.

- **2. Fáze – rezistence** - pokud je člověk vystaven stresovým faktorům delší dobu, nastává stav „pohotovosti“ a vypětí organismu. Mohou se objevit také funkční nemoci např. vysoký krevní tlak, kolika, bolesti hlavy atd.
- **3. Fáze – exhausce** - nastupuje tehdy, když už člověk nemá prostředky na adaptaci a dostavuje se značná únava, vyčerpanost a mohou se začít rozvíjet deprese. V důsledku působení výrazného stresoru, jako například úmrtí, může dojít k selhání vyrovnávacích regulačních mechanismů a tzv. **dekompenzaci**. Vyrovnávací mechanismy slouží k obraně proti chorobám, které vyvolávají funkční, metabolické a psychické poruchy. Při jejich selhání se dostavují vážnější nemoci jako například diabetes, žaludeční vředy a jiné.

1.1.3 STRESORY

V literatuře se setkáváme se s různými názory na pojem „stresor“.

Stresor, je podnět, který vyvolává stresovou reakci (Machač, 1991, s. 10-11).

Cungi (2001, s. 20-21) rozděluje stresory:

- **akutní stresory** – prožití traumatizující a neovlivnitelné situace může být tak silným zážitkem, že se projeví posttraumatický stres, který se vyznačuje trvalým úzkostným stavem a opakováním traumatu ve vzpomínkách a snech
- **chronické stresory** – opakující se chronické situace (pracovní přetížení, špatný životní rytmus) vyvolávají stav vyčerpanosti, který je stavem trvalým nebo se velmi často opakuje

Dle Kebzy (2005, s. 111) stresory vznikají v důsledku:

- nadměrných požadavků na výkon nebo omezení časového limitu k jejich plnění
- nedostatečné nebo nadměrné stimulace
- konfliktů – specifická kategorie v interpersonálních vztazích

Boenisch (1996, s. 9) označuje stresory jako situace, které způsobují stres.

1.1.4 PŘÍZNAKY STRESU

Kebza (2005, s. 109) uvádí **příznaky provázející stres**:

- **psychologické** – vnitřní podněty, základ v myšlenkách a emocích
- **fyziologické** – projevy těla (bušení srdce, bolesti břicha, migrény)
- **behaviorální** – zlovyky, vyhýbání se povinnostem
- **sociální** – nezdravý životní styl

dále rozděluje **stresové reakce**:

- **distresové** - emočně negativní stres
- **eustresové** - emočně pozitivní stres
- **očekávané** - předvídatelné
- **neočekávané** - nepředvídatelné

a zmiňuje také **intenzitu stresových situací**:

- **hypostres** – nepříliš intenzivní, zvládnutelný stres
- **hyperstres** – intenzivní, špatně zvládnutelný stres

Křivohlavý (2001, s. 171) dělí prožívání stresu:

- **distres** - negativně prožívaný stres
- **eustres** - kladně prožívaný stres

„Intenzita stresu nemusí být závislá na síle podnětu, ale je závislá na jeho signálním významu.“ Podněty musí vyvolávat výrazné emoční reakce. *„Stejně vnější zátěžové faktory nepůsobí na všechny jedince stejně silně. Nepůsobí stejně ani na téhož člověka v různých okamžicích jeho života a za různých vnitřních podmínek.“* Stresová reakce je charakteristická tzv. obecným adaptačním syndromem (GAS). *„Jedním z hlavních ukazatelů velikosti psychického stresu je délka jeho přetrvávání po ukončení působení stresoru.“* (Machač, 1991, s. 11).

V kostce se dá tedy o stresu říci, že svět je pro nás všechny plný stresových a frustrujících situací. Stres je součástí lidského života od nepaměti. Je reakcí na nepříjemné situace, které se nám dějí, nebo na ně jen pomyslíme. Pokud s ním umíme pracovat, pak díky stresu lépe zvládáme obtížné situace a tyto situace nás posilují. V případě neschopnosti zvládat stres, mohou nastat různé psychické problémy, které mohou vést až k smrtelným nemocem, sebevraždám apod. Lidé žijí v odlišných podmínkách, jsou tedy ovlivňováni různými faktory, které působí na jejich psychickou pohodu, jako například prostředí, ve kterém žijí, pracují a ve kterém se pohybují. Působí na ně také osoby, se kterými se stýkají a různé stresové situace, jako ztráta zaměstnání, životní změna atd.

1.1.5 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU A STRES

„Předškolní věk je kritickým obdobím v emocionálním vývoji člověka.“ Organismus dítěte je nezralý, emoční složka stresu je zvláště silná. V tomto věku u dítěte převládají emoce nad intelektem, emoce živelné a sebestředné nad vyššími city a schopností seberegulace. Každá odchylka od harmonických podmínek může mít za následek poruchy emocí. Ty zůstávají většinou nedignostikovány. Tyto poruchy jsou interpretovány jako zlobení, nevychovanost anebo je naopak uzavřené. Většina emočních poruch je reakcí na nepřiměřenou nebo nadměrnou zátěž. U dětí se může projevat bolestmi břicha, hlavy, pomočováním apod. Pokud budeme dítě denně zatěžovat stresem, vyčerpáme ho a ono pak nebude mít dostatek sil na tělesný vývoj. Dojde ke zpomalení vyspívání a ztížení rovnováhy a odolnosti vůči stresu v dospělosti. *„Dítě předškolního věku činíme odolným vůči stresu především tím, že mu připravujeme takové podmínky, aby své dětství i budoucí život prožívalo v pohodě.“* (Havlíková, 1995, 28-30).

Stres může být užitečným činitelem v učení. Pokud dokáže dítě stresové situace překonat vlastními silami s pocitem úlevy nebo úspěchu, lze je považovat za užitečné. Základní podmínkou však zůstává přiměřenost úkolů, které dítě dostává a na které stačí. Těžké úkoly vyvolávají opravdový stres a lehké nepřinášejí pocit uspokojení (Sovák, 1984, s. 66).

1.2 RELAXAČNÍ TECHNIKY

1.2.1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

Lidé a dokonce i zvířata mají potřebu se uvolnit a oprostít se od vnějších negativních vlivů. Potřebu uvolnění nemají jen dospělí. Ač si to mnozí lidé nemyslí, tak také děti jsou vystaveny stresových a frustrujícím situacím. Počínaje příchodem na svět, neuspokojenými potřebami, rodinnou situací, jako je např. narození sourozence. Je ovlivněno špatnými rodinnými vztahy, rozvodem rodičů dále odloučením od rodičů a vstupem do mateřské školy a nástupem do základní školy až po pubertální věk. Každé období života jedince je plné situací, které je potřeba řešit a na které reaguje každý jinak. Určitá situace může být pro někoho stresující, jiný ji přejde bez povšimnutí. Existuje mnoho způsobů, jak uvolnění dosáhnout a pro každého z nás je vhodná a uspokojující jiná technika. Je nutné s pocity pracovat, pochopit je a vědět, jak v dané situaci zareagovat. Mnoho lidí s pocity pracovat neumí a reagují afektovaně, neovládají se a výsledkem jsou tak na obtíž ostatním lidem a v mnoha případech i samy sobě.

1.2.2 RELAXACE

Pojem „relaxace“ vychází z latinského slova „relaxare“ (re=znovu, laxis=volný). Je chápán jako záměrné uvolnění po stránce psychické i fyzické (Křivohlavý, 2001, 89).

S různými druhy relaxace i jejich různým označením se setkáváme v celé historii lidstva. Význam slova relaxace si každý vykládá jinak a také jinak relaxuje, např. čtením knih, tancem, vycházkou do přírody, meditací, poslechem hudby, uklízením nebo spánkem. Nejpřirozenější a nejjednodušší způsob relaxace je spánek. Během života je potřeba spánku pro každého člověka různá. Závisí na množství stresových situací, kterým jsme vystaveni. Spánek je nezbytnou součástí života, pomáhá nám udržovat zdraví.

„Význam relaxace je dalekosáhlý a přesahuje značně oblast svalů.“

„Relaxace je fyziologický, přirozený způsob podporování a urychlování regeneračních procesů ve svalech a odstraňování únavy. I když někdy hovoříme zvláště o relaxaci tělesné a relaxaci duševní, ve většině případů je oddělit nelze, protože se vyznačují těsnou vzájemnou vazbou. Relaxace a aktivace se musí střídát.“ (Knížetová, 1989, 13-14).

Při relaxaci se lidský organismus regeneruje rychleji, než při spánku. Tělo se tak zbavuje nahromaděného psychického napětí. Relaxace je dovednost, kterou se musíme naučit (Praško, 2004, s. 114, 117).

I u dětí slouží relaxace k uvolnění organismu, snížení svalového a mentálního stresu. Relaxace přispívá ke zklidnění dětí, jejich pozornosti, vnímavosti a lépe se zapojují do her. Pomáhá zvyšovat sebedůvěru dětí, zdokonalovat jejich paměť a soustředění a také zlepšuje kvalitu procesu učení. Relaxace také přispívá k rozvoji laterality. Učí dítě osvojovat si prostorové pojmy, nezbytné pro čtení a psaní. Pomáhá také k usměrnění energie dětí a přispívá k jejich celkové pohodě (Nadeau, 2003, s. 13-14).

1.2.3 RELAXAČNÍ TRÉNINK

Nejedná se o jednorázovou záležitost, ale o cvičení (trénink), které je zaměřené na uvolňování jednotlivých skupin svalů.

- Schulzův autogenní trénink- rozšířen Evropě – pracuje s představami tíže a tepla
- Jacobsonova progresivní relaxace – rozšířena v Americe - pracuje se stažením a uvolněním svalů (Křivohlavý, 2001, 89).

1.2.4 MEDITACE

Patří do skupiny relaxačních cvičení.

- **únik od obtěžujících problémů** - je odvozena z náboženských meditací, kde se nepřetržitě opakuje slovo např. 20 min. Na každý dech, se slovo řekne pomalu, jednou. Tím se jedinec soustředí na pomalé vyslovování a uniká tak myšlenkami pryč od věcí, které ho trápí.
- **směřování na obtěžující problémy** – navádí k soustředování se na to, co jedince trápí. Cílem je získat odstup a náhled na situaci. Jedná se o tzv. myšlení bez hodnocení (Křivohlavý, 2001, 89).

1.2.5 IMAGINACE

Imago je latinský výraz pro „obraz“. Jde o záměrné zobrazování příjemných a uklidňujících scénérií. Je zde mnoho názorů na co by se měl člověk soustředit. Scénka by měla být

příjemná, ale může být také povzbuzující, nebo dokonce nepříjemná (Křivohlavý, 2001, 89-90).

1.2.6 DALŠÍ RELAXAČNÍ TECHNIKY

Guillaud (2006) uvádí tyto relaxační techniky: dýchací cvičení, masáž, uvolnění svalů, hry s rukama a prsty, cvičení smyslů, práce s hlasivkami. Relaxace by měla probíhat ve větrané místnosti s příjemnou atmosférou, kterou můžeme navodit například hudbou. Měli bychom být pohodlně oblečení. Relaxační témata by měla být spojena s tématy, která jsou ve škole probírána. Relaxace by měly být prováděna nejlépe ihned po obědě. Je možné je využít kdykoliv, například pokud jsou děti unavené, nesoustředěné nebo začínou být agresivní.

Nadeau (2003) pracuje hlavně s relaxačními hrami, kde každá z nich má za úkol u dětí navodit nějaký stav, prostřednictvím stahování a uvolňování svalů, dýchání, pohybem spojeným s příběhem, rytmickými pohyby, uvolněním a ochabnutím těla.

Podle Blumenfelda (1996) jsou relaxačními technikami meditace, jóga, práce s dechem a hlasem, vědomé cvičení, masáž a také relaxace za pomoci technologií.

Relaxace je dovednost, kterou se musíme naučit (Praško, 2004, s. 117).

1.3 SPECIFIKA IMAGINAČNÍCH TECHNIK

Obrazně-prožitkový svět imaginativních aktivit je předškolním dítětem často intenzivněji prožíván než skutečnost. Představuje pro něj svět snů, her, mýtů, pohádek, přání apod. (Čačka, 2000, s. 82).

1.3.1 HRA

Hra je nejpřirozenější a dominantní aktivitou dítěte v předškolním věku. Tento věk bývá označován „věkem hry“. Ve hře se uplatňuje vnitřní motivace, vyplývá tedy z jeho vnitřních potřeb. Charakteristikou hry je spontánnost, samoučelnost a symboličnost. Dítě uplatňuje poznatky, které získalo smyslovým poznáváním skutečnosti. Na základě myšlení se rozvíjí jeho fantazie a představivost.

Vývojové etapy dětské hry:

- 0-3 roky – dítě si hraje samo, manipulace s hračkami, nevnímá okolí

- 3-4 let – dítě si rádo hraje za přítomnosti jiných dětí, nemá rádo zasahování do vlastní hry
- 4-5 let – tvoření hrových kolektivů, většinou trojčlenné skupiny
- 5-6 let – zvýšení počtu spoluhráčů, dělba úloh a funkcí, období skupinových her

Formy hry:

- **receptivní** – převažuje poslech pohádek, prohlížení obrázků, sledování filmů
- **tématické** – hra na něco (prodavač, učitel,...)
- **konstruktivní** – hry se stavebnicemi, hry s pravidly – pohybové, didaktické

Dítě si při hře vytváří základní předpoklady pro mravní jednání, dodržováním pravidel a přizpůsobováním se kolektivu. Formuje si sociální vztahy a také je vedeno k disciplíně plněním povinností (Kuric, 1986, s. 134).

Počátkem předškolního věku se dítě ve svém jednoduchém napodobování, které je intenzivně prožívané a imaginativně bohaté, spokojí se značně jednoduchými rekvizitami. Postupně potřebuje co nejpřesnější podobu zástupného předmětu. Pro dítě ve věku 2-7 let je typická tzv. symbolická hra, která je pro ně nápodobou světa dospělých. Také ve fázi samostatných her (funkční, fikční, konstruktivní, atd.) se uplatňuje imaginativně-emotivní funkce. Náměty těchto her vycházejí z interakce s dospělými, které jsou doplněny vyprávěními, filmy apod.

„Imaginativními aktivitami rozvíjená fantazie tvoří jeden ze základních předpokladů tvůrčího přístupu k realitě, uschopňující nahlížet věci jako změnitelné a přetvořitelné.“
Bez imaginace by byly naše touhy jen chudé a bez věcného uvažování by zůstaly nerealizovatelné (Čačka, 2000, s. 84-85).

1.3.2 KRESBA

Kresba je na rozhraní práce a hry. Děti mohou vyjádřit své myšlenky, přání, pocity. Je pomůckou pro diagnostikování úrovně psychického vývoje. Mezi druhým a třetím rokem dítě čmárá jakoby „celým tělem“ a kresba je nazývána čmáranicí. Postupně se zúčastňuje pouze klouby ruky. Svůj výtvar dítě pojmenuje až po nakreslení a přisuzuje mu nějaký smysl. Časem začíná kreslit podle svých představ. Kresby jsou detailnější a dítě si předem plánuje, co chce nakreslit. Dítě zobrazuje věci, které jej citově zaujmou. Kresby

charakterizuje schematičnost, zjednodušenost a zgeometrizovaná forma. Obrázky většinou nemají správnou proporcionalitu, která je způsobena nepřesností (synkretismus) dětského vnímání (Kuric, 1986, s. 135).

Dětská kresba je spontánní. Je přirozená stejně jako vydávání zvuků, gestikulace a pohyb. Dítě dokáže kreslit na jakýkoliv podklad a jakýmkoliv nástrojem např. do jídla či písku prstem nebo klacíkem (Caseová, 1995, s. 49).

Kresba plní funkci hry a jiných fantazií. Částečně dokáže dítěti splnit přání, které je ve skutečnosti nesplnitelné. Dítě předškolního věku má rádo barvy. Hraje si s nimi za pomoci pastelek, prstových barev a vodových barev. Také rádo stříhá a tvoří z modelíny (Říčan, 1989, s. 142).

Kresba je indikátorem fyziologického a psychického zrání dítěte. Odráží se zde stav základní motoriky a neurologických dispozic (Cognet, 2013, s. 17).

Dítě dokáže prostřednictvím kresby bezděčně a symbolicky vyjevit „podvědomou názorně-prožitkovou syntézu“. Kresbou je tedy schopné, sdělit nám svoje osobní pocity, zážitky, přání i problémy lépe, než by bylo schopné verbálně sdělit (Čačka, 2000, s. 83).

1.3.3 POHÁDKA

Pohádka je dalším prostředníkem dětské fantazie a patří neodmyslitelně k dětskému věku. Je pro dítě blízká svou časovou neurčitostí, záhadným umístováním a tajemností, která z toho vyplývá. Objevují se výrazné typy postav, protiklady dobra a zla, proměňování lidí ve zvířata. Znakem pohádek je jednoduchý popis a vždy se objevuje nějaký úkol, který je třeba splnit. Obsahují často také varovné příklady neposlušnosti a z toho plynoucí výchovné naučení. V tomto věku je pro dítě důležité předčítání knih. Vyžaduje vyprávění nebo předčítání pohádek stále znovu, a pokud už je umí nazpaměť, opravuje chyby. Naslouchání má pro dítě stejný citový význam jako hra. Hravou formou se tak může vyrovnávat se svými strachy a konflikty (Říčan, 1989, s. 143).

Do dětského světa patří tajemství, kouzla, ale také nebezpečí a strach. Prožívání strachu a napětí znamená, posilování psychické odolnosti. Musí být však zajištěno z vnějšku např. objetím. Pokud je dítěti čteno, je motivováno ke čtení. Kniha je prostředníkem k uvolnění při poslouchání. Čtení je pro dítě sdílením času s rodiči a jinými dospělými.

Je pro něj bránou do světa fantazie, kde mohou zažívat různá dobrodružství a plnit si tak své sny (Matějček, 2005, s. 155-160).

1.4 VÝZNAM RELAXAČNÍCH TECHNIK

Existuje velké množství relaxačních technik. Ne každá technika se však hodí pro každého. Na každého z nás působí jiné stresující faktory a je tedy zapotřebí určit správnou techniku a s tou poté pracovat.

Relaxační techniky jsou spojením aktivních a pasivních procesů

- **aktivní** - zde je zapojen tělesný pohyb a vědomé soustředění
- **pasivní** – mohou se provádět bez pohybu, vyžadují sebeovládání a větší soustředění

„Být aktivní a pasivní, umět se soustředit a přitom zůstat otevřený, vyhledávat a přitom přijímat – to jsou nezbytné předpoklady k tomu, abychom se naučili relaxovat.“ (Cungi, Limousin 2005, s. 57).

Relaxační techniky lze využívat individuálně, skupinově, u dospělých i u dětí. Jsou hojně uplatněny v mnoha oborech, jako je lékařství, psychoterapie a pedagogika. Využívají je psychoterapeuti a pomáhající profese při léčbě depresí. Jsou prováděny v lékařství při léčení posttraumatického stresu, alkoholismu, narkomanie. Osvědčily se také při mírnění bolestí, snižování úzkosti a léčbě chronických nemocí a nádorových onemocnění. Provádí se i ve školství při odbourávání únavy a jako pomoc dětem s ADHD, ADD a jinými poruchami. Relaxacemi jsou také všechny druhy masáží, ať už sportovní, zdravotní nebo masáž obličeje při kosmetice. Jsou to volnočasové aktivity, služby pro tělo a duši, které nás uvolňují a pomáhají se odpoutat od starostí, jako sport, četba, kreslení, rekreační pobyty, pobyty v lázních.

Využívají se také moderní technologie jako např. Flotační tank, Ganzfeld brýle, Biofeedback, Bioobvody. Subliminální relaxace je relaxací, která využívá podprahových podnětů na nahrávkách.

Relaxace by neměly být prováděny u schizofreniků, epileptiků (Nešpor, 1998, s. 42).

1.5 VHODNÉ RELAXAČNÍ TECHNIKY PRO PŘEDŠKOLNÍ VĚK A MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

- *„Děti mívají horší schopnost soustředění a menší trpělivost. Čas jim běží jaksí pomaleji. Relaxace bývá pro děti proto většinou kratší, než relaxace pro dospělé.“*
- *„Velkou výhodou bývá živá představivost. Toho se dá při navazování relaxace u dětí dobře využívat.“*
- *„Jazyk, kterým k dětem hovoříme, a obrazy, které používáme, by měly být blízké dětskému světu. Není proto divu, že v relaxačních postupech pro děti se setkáváme se sluníčky, hodnými maminkami medvědicemi, medvíďaty, která spinkají v pelíšku, kytičkami atd.“ (Nešpor, Karel 1998, s. 35).*

Různí autoři uvádějí odlišné techniky.

- **dýchání, dechová cvičení** - Jana Renée Friesová (1998), Marcela Zikešová (2005)
Je nejzákladnější životní funkcí. Proto, aby mohl život začít, musí se dítě ihned po narození nadechnout a život končí posledním výdechem. Dýchání probíhá zcela automaticky a neuvědoměle. Většinou si ho uvědomíme až při fyzické námaze, stresu anebo úplném klidu. Pokud se na dech soustředíme, umíme ho částečně ovládat vůlí, tzn. zpomalit i zrychlit. Správné dýchání a využívání celého dýchacího aparátu je důležité pro efektivní relaxaci.
- **svalové napětí a uvolnění** - Serge Limousin, Kerstin Kraska-Lüdecke (2007)
Cílem je sevření a svalů „svalové skupiny“ na několik vteřin, a pak se sevření postupně uvolňuje. Tuto techniku uplatňuje Jacobsonova metoda.
- **pomocí hudby - muzikoterapie** - Jiří Kantor (2009), Zdeněk Šimanovský (2007)
Hudba má pozitivní účinky pro organismus člověka. Může ovlivnit naši náladu a naopak, naše nálada ovlivňuje výběr hudby. Pro děti je obtížné se soustředit jen na hudbu, je potřeba ji spojit s nějakou činností například s pohybovými hrami, tancem, slavnostmi, zpěvem, kresbou nebo jako navození klidu před odpoledním spánkem. S pohybem se rozvíjí psychika. Spojení relaxace s hudbou je známo už od starověku. Správně zvolená hudba pomáhá zbavovat se vnitřního napětí a vytváříme si s ní vztah.

- **pomocí hlasu** - Larry Blumenfeld (1996)

Hlas je přirozeným prostředkem k zmirňování napětí, stimulování mysli, vyjadřování myšlenek a zvládnutí emocí (Blumenfeld, 1996, s. 81).
Náš hlas může sloužit jako nástroj pro rozvibrování a masírování vnitřních orgánů a kostí z nitra ven.

- **vnímání smysly, aromaterapie** - Serge Limousin (2005)

Při relaxaci využíváme také všechny svoje smysly. Hlavní zastoupení při relaxaci má bez pochyby sluch, jímž vstřebáváme informace a verbalizujeme si je. Zrak umožňuje upoutání na nějaký předmět a následovně vybavení si ho za zavřenými víčky. Čich se využívá při aromaterapiích, kde vůně působí na člověka různými dojmy. Také hmat u nás může vyvolávat různé příjemné i nepříjemné pocity.

- **pomocí příběhů - rozvoj fantazie** - Cyril Podolský (2013), Věra Rojová Síta (2007)

„Předškolní věk, je-li vrcholnou dobou fantazie, je nutně i vrcholnou dobou pohádek. Jedno patří neodlučně k druhému“ (Matějček, 2005, s. 155)
Citové zbarvení příběhu zvyšuje zájem o pozornost dítěte. Díky příběhům podněcujeme fantazii dítěte. Pohádka je vhodnou motivací pro děti předškolního a mladšího školního věku.

- **Jóga** - Jana Renée Friesová (1998), Eva Pohlodková (2008)

Jóga je popisována jako sjednocení člověka s nejhlubší podstatou. Je to moudrá a stará filozofie z Indie a Dálného východu. Filozofií jógy je propojení těla, mysli a duše člověka a udržení jednoty těchto částí v rovnováze. Neoddělitelnou součástí jógy jsou dechová cvičení. Je třeba respektovat zvláštnosti dětského věku.

- **relaxační hry** - Micheline Nadeau (2003)

Hra je pro dítě dominantní aktivitou. Základním rysem hry je spontánnost. Pokud dítě nehraje hru z vlastního popudu, vytrácí se pocit radosti ze hry. Hra je pro dítě prostředkem objevování pro získávání nových informací, návyků, dovedností. Rozvíjí si tak svou fantazii, pozornost a smyslové vnímání.

- **kresba – arteterapie** - Caroline Caseová (1995), Georges Cornet (2013)

Kresba je pro dítě přirozenou aktivitou. Díky kresbě lze diagnostikovat dětskou psychiku. Může tak vyjadřovat svoje pocity a nechat plynout svou fantazii. Kresba se také využívá jako léčebný prostředek v arteterapii.

- **smích** – Kerstin Kraska-Lüdecke (2007), Karel Nešpor (1998)

Smích je ideálním prostředkem proti stresu. V těle poklesne produkce stresových hormonů a zintenzivní se tvorba látek, které působí pozitivně na náladu. Čím více se bavíme, tím je účinek smíchu větší.

1.6 ONTOGENEZE DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

1.6.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

V literatuře se setkáváme s rozdílnými názory na období předškolního věku. Některé odborné práce považují za předškolní období celé období od narození až po nástup do školy. Většina publikací uvádí, že je to období mezi třetím a šestým rokem života. Také se setkáváme s různými názvy pro toto období, jako „předškolní dětství“ (Kuric, 1986), „druhé dětství“ (Příhoda, 1967) nebo „starší předškolní věk“ (Štefanovič, 1980).

„Předškolní období trvá od 3 do 6-7 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, eventuálně i více let.“ (Vágnerová 2008, s. 17).

V tomto období dochází k nejzajímavějším vývojem v životě člověka. Dítě vospívá po všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Je velice aktivní (Matějček, 2005, s. 139).

1.6.2 TĚLESNÝ A PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ

V předškolním věku se nápadně mění tělesná konstituce dítěte. Organismus relativně rychle roste (5-10cm za rok), přibývání na hmotnosti již není tak znatelné (pouze 2-3kg za rok). Baculatost typická pro předcházející období se ztrácí, tělo je štíhlejší. V tělesném vývoji jsou znatelné disproporce mezi růstem končetin, trupu a hlavy. Svalstvo je formované více tukem než svalovinou, je měkké a oblé. Také pokračuje osifikace (přeměna chrupavky či vaziva na kost), ale kosti nejsou ještě dost pevné a tvrdé. Z toho

také vyplývá nebezpečí vzniku různých ortopedických poruch. Osifikace zápěstních kůstek, umožňující vývoj jemné motoriky, se dovršuje před vstupem do školy. Žlázy s vnitřní sekrecí rozhodují o tělesném růstu. Vzrůstá výkonnost různých vnitřních orgánů, zejména srdce a plic. Děti jsou náchylnější k chorobám dýchacích cest. Nervová soustava se vyvíjí relativně pomaleji, než v předchozím období života. Zdokonaluje se její stavba i funkce. Vzrůstá také vliv mozkové kůry a zvyšuje se pracovní schopnost nervových buněk (Kuric, 1986, 133).

Tělo se podobou přibližuje dospělému člověku. Dokončuje se prořezávání „mléčných zubů“ a některým dětem začínají vypadávat (Allen, 2002, s. 116).

Mozek ještě dozrává, opouzdřují se jeho nervová vlákna a zvyšuje se tak rychlost vedení vzruchu. U dítěte pozorujeme větší rychlost, pohotovost a obratnost pohybů, které již dovedlo dříve. Větší obratnost mu umožňuje lépe zvládnout sebeobsahu a oblékání (Říčan, 1989, s. 132).

Pohyby dítěte jsou více kontrolovány jeho vědomím. Rozvíjí se také pohybová funkce ruky a koordinace prstového svalstva. Dítě se zdokonaluje v zacházení s tužkou, nůžkami, učí se jíst příborem. Vyhrazuje se lateralita ruky (Kuric, 1986, s. 133).

Dítě začíná střídat nohy při chůzi po schodech nahoru i dolů a chodí bez pomoci. Chodí pozpátku, chytá a hází míč, kope do balónu, udrží rovnováhu na jedné noze (Allen, 2002, s. 117).

Psychomotorika je spojení psyché (duše) a motoriky (tělesných procesů).

Propojení můžeme pozorovat jak na sobě samém, tak na ostatních lidech. Z držení těla, chůze nebo výrazu obličeje můžeme číst závislost na citovém rozpoložení v určité situaci nebo fázi života. Už jen z držení těla lze vyčíst psychický stav člověka. U dětí je toto vzájemné ovlivňování ještě více zřetelné. Velice snadno na něm poznáte, když má radost, hněvá se nebo je smutné. Pokud je dítě omezováno v pohybových aktivitách, pak těžko rozvíjí radost ze svých schopností. Pocity strachu, omezení, úzkostlivosti mu zabraňují v uspokojení z pohybu. Je všeobecně známo, že sportování přispívá k zdravotní i psychické pohodě člověka. Dítě se pomocí motorických dovedností učí vnímat a poznávat okolní svět a navazuje sociální kontakty (Hermová, 1994, s. 7-8).

Psychomotorický vývoj je odrazem dozrávání mozku a myelinizace (postupné vytváření obalů) jeho nervových drah. Ta končí ve čtyřech a půl letech dítěte. V předškolním věku se zdokonaluje hrubá motorika, ke konci tohoto období se zlepšuje jemná motorika (Mahéšvaránanda, 2014, s. 21).

1.6.3 VÝVOJ POZNÁVACÍCH PROCESŮ

Poznávací procesy se u dítěte předškolního věku rozvíjejí velmi intenzivně. Jejich rozvoji mu umožňuje lepší orientaci v sociální prostředí (Kuric, 1986, s. 137).

Vnímání

Převládá vnímání synkretické (celistvé). Dítě vnímá celek a nevyčleňuje podstatné části předmětu. Soustředí se na předměty, které upoutaly jeho pozornost a jsou něčím nápadné. Aktivní vnímání je spojeno s aktivní účastí a experimentováním. Dítě začíná rozlišovat doplňkové barvy (růžová, fialová, oranžová). Je schopno analyzovat různé zvuky (zpěv ptáků, zvuky hudebních nástrojů apod.). Čichové a chuťové vnímání se zpřesňuje, rozlišuje sladké, slané, kyselé a hořké. Za pomoci hmatu dovede rozlišit předměty, pojmenovat je a popsat jejich vlastnosti (Plevová, 2008, s. 69).

Dochází k rozvoji zrakové a sluchové diferenciaci, nezbytné pro další proces analýzy a syntézy při čtení a psaní (Šulová, 2004, s. 68).

Vnímání času je stále nepřesné. Dítě dokáže rozlišit pojmy orientující se v denním čase, jako je ráno a večer, den a noc. Pletou se mu pojmy včera a zítra. Dokáže vyjmenovat měsíce, ale nepřihadí je do ročních období, i když ví, že je zima nebo léto. Čas vnímá především ve spojení s činnostmi, která dobře zná např. spaní po obědě, odchod domů po spaní apod. Vnímání prostoru je také nepřesné a dítě má tendenci k přeceňování velikosti a proporcí předmětů, zvláště těch vzdálených. Geometrické tvary ztotožňuje s konkrétními předměty. Dokáže se orientovat v blízkosti bydliště, ale ve větší rozloze se neorientuje (Kuric, 1986, 138).

Pozornost

Na začátku předškolního období je pozornost ještě nestálá, ale s postupujícím věkem se dítě lépe a déle soustředí. Stálost soustředění je závislá na věku, druhu činnosti a také temperamentových zvláštностech (Plevová, 2008, s. 69).

Konstruktivní hry a samostatné plnění jednoduchých povinností přispívají k posilování stability pozornosti. Také televize může do určité míry prospívat, ale jen za předpokladu, že s dítětem o pořadech hovoříme, necháme ho namalovat své dojmy apod. Dítě si pak rozvíjí paměť, představivost, všímá si a je schopné formovat vlastní myšlenky a díky kresbě také rozvíjí jemnou motoriku (Čačka, 2000, s. 71).

Paměť

Paměť je v předškolním období převážně:

- **bezděčná** – dítě si zapamatuje jen to, co ho zajímá.
Kolem pátého roku života se začíná vyvíjet paměť záměrná
- **mechanická** – tato paměť převažuje. Dítě si snadno zapamatuje různé texty, které se mu vybaví na základě obrázků. V tomto období lze vhodnou metodou začít s výukou cizích jazyků
- **konkrétní** – dítě si pamatuje konkrétní situace a události, než slovní popis
- **krátkodobá** – pro dítě jsou důležité především citově zbarvené situace, které si dlouhodobě zapamatuje. Ostatní situace uchovává jen krátkodobě. Mezi pátým a šestým rokem se rozvíjí i paměť dlouhodobá (Šulová, 2004, s. 68).

Fantazie

Fantazie obohacuje rozvoj vnímání. Dítě konfabuluje, spojuje věci, které se staly v určitém časovém úseku. Je to typický znak dětské psychiky předškolního věku a někdy je mylně považován za lhaní. Dítě je přesvědčeno o pravdivosti svých tvrzení. Fantazii využívá k zaplnění nedostatků v paměti a rozumových schopnostech (Kuric, 1986, s. 138).

Fantazie má značné uplatnění hlavně v námětových hrách. Podstatou těchto her je vytváření imaginární situace. Dítě si vytváří jinou identitu, která mění jeho chování (Čačka, 2000, s. 74).

Charakteristickým znakem fantazie v tomto období je animismus. Dítě přiřítá vlastnosti živých, lidských bytostí, k neživým objektům (Vágnerová, 2005, s. 175).

Míra imaginace může souviset s umělecky orientovanou osobností v pozdějším věku. Představy jsou pro předškolní dítě nutné, přizpůsobuje se tak obtížné a těžko pochopitelné realitě (Šulová, 2004, s. 69-70).

Intenzivně rozvinuté fantazijní představy se uplatňují ve výtvarném projevu. Roste záliba v pohádkách a ztotožňování se s pohádkovými postavami (Plevová, 2008, s. 69)

Myšlení a řeč

Vývoj myšlení je dlouhodobým procesem. Dítě se učí rozumět vratnosti různých proměn postupně. Záleží na jejich složitosti. Dítě vnímá objekty, buď globálně tzn., že si nevšímá detailů, nebo se naopak zaměří na detail a jinak nebere v úvahu žádnou jinou vlastnost objektu. Ty informace, které mu překáží a komplikují pohled na svět, ignoruje (Vágnerová, 2005, s. 176-177).

Myšlení předškoláka je hodně egocentrické ve smyslu sobectví a egoismu. Často nevnímá to, co se neshoduje s jeho názorem. Dítě se více zajímá o to, jak vzniklo ono samo, o zplazení a zrození člověka. Často se také zajímá o smrt. Ale smrt nedovede pochopit jako něco definitivního, co nemůže pominout (Říčan, 1989, s. 134-136).

Šulová (2004, s. 69) uvádí, že období předškolního věku je charakteristické těmito pojmy:

- **antropomorfismus** – polidšťování předmětů
- **prezentismus** – chápání všeho ve vztahu k přítomnosti
- **fantazijní přístup** – fantazie převládá nad logickou skutečností
- **synkretismus** – spojování nelogických znaků

Na začátku předškolního věku doznívá první období otázek, které je charakteristické otázkou „Co to je?“. Později nastává druhé období otázek, kde se dítě začíná ptát na příčinu, původ a význam otázkami „Proč?“, „Nač?“ a „Jak?“. Výrazně se obohacuje aktivní slovní zásoba. Tříleté dítě ovládá 300 až 1000 slov, před vstupem do školy už kolem 3500 slov. Slovní zásoba je ovlivněna individuálními rozdíly mezi dětmi, kulturou výchovného prostředí a strukturou jazyka. Dítě používá neologismů, neboť vytváří slova analogicky, podle slov jemu známých. Zlepšuje se gramatická struktura a dítě začíná tvořit delší věty (Kuric, 1986, s. 139).

V poměru myšlení a řeči se v předškolním věku vyskytují disproporce:

- **řeč zaostává za myšlením** – dítě dovede vykonat určitou činnost, ale nedokáže ji pojmenovat

- **řeč předbíhá myšlení** – dítě si vymýšlí slova pro neznámé věci a situace. „*Vyspělost myšlení a řeči se odráží v emočních projevech a sociálním chování.*“ (Plevová, 2008, s. 70).

Čačka (2000) uvádí, že v předškolním věku se objevují dva druhy řeči:

- **řeč pro jiné** – komunikace s ostatními
- **řeč pro sebe** – samomluva, sloužící k formování myšlenek, vyjadřování pocitů a k seberegulaci

Šulová (2004, s. 70) předškolním období se řeč skládá ze složky:

- **komunikativní** – dorozumivací prostředek
- **kognitivní** – rozvoj řeči souvisí s růstem poznatků a zkušeností, které nemusí být vázány na vlastní zkušenost, ale na čtený text nebo verbální popis obrázků
- **expresivní** – vyjadřování pocitů, prožitků a potřeb
- **regulační** – řeč je využívána k regulaci chování

Intelligence

Předškolní věk je z hlediska rozvoje inteligence považován za nejsilnější. Americký psycholog B. Bloom konstatoval, že do osmého roku života se inteligence může rozvinout až na 80% celkové úrovně. Nejdůležitější je rozvoj řečových schopností, poznávacích zájmů a percepční schopnosti. Pokud se časový úsek, kdy je vhodné dítě rozvíjet vnějšími podněty, promešká, další vývoj se zpomalí a opožděně už se nedá zcela kompenzovat (Kuric, 1986, s. 140).

1.6.4 EMOČNÍ VÝVOJ

Pro dítě jsou zdrojem citových zážitků konkrétní činnosti. Spontánní činnosti jsou zdrojem radosti a rozvíjí se také smysl pro humor.

Mezi 4. -5. rokem rozvíjejí vyšší city:

- **sociální** – vztah k dospělým (láska k rodičům) a k vrstevníkům – potřeba partnera ve hře. Dítě si vytváří citový vztah tzv. sebecit k sobě samému.
- **intelektuální** - poznávací, radost z poznání, z nových zkušeností

- **estetické** – rozvoj vnímání hezkého při výtvarné činnosti, při hudebních činnostech, v pohádkách
- **etické** – vnímání dobra a zla, uvědomění co se smí a nesmí, správnosti a nesprávnosti činů.

V chování dítěte se častěji objevují hněv, strach, radost, stud a žárlivost. Dítě je citově labilní, nedokáže ovládat své citové prožívání, snadno přechází od smíchu k slzám. Je důležité, aby převažovaly kladné citové reakce stabilizující budoucí psychický vývoj. Smích se považuje za projev zdravého dítěte. V souvislosti s rozvojem „já“ a rozvojem osobnosti, lze uvést toto období jako období prvního vzdoru nebo období prvního negativismu. Reakcí na neúspěch bývá mrzutost a zlost, reakcí na pokoření je vzdor a trucování (Kuric, 1986, s. 140-141).

Předškolní dítě dokáže z výrazu tváře vyčíst, co asi druhé dítě cítí. Někteří jedinci dokáží se svým vrstevníkem soucítit. Jsou schopni tohoto stavu využít a převzít tak roli vedoucího ve hře. Charakteristickou činností pro předškolní věk je střídání rolí. Dítě hraje v každém prostředí jinou roli. V každé roli jinak mluví, gestikuluje, jedná a dokonce i myslí a cítí. V dětském kolektivu zastává roli spolupracovníka, vedoucího i soupeře (Říčan, 1989, 137-138).

1.6.5 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

V předškolním období je pro dítě velmi důležitý vztah otce a matky. Na základě prostředí, ve kterém vyrůstá, jaké vidí modely chování a jaká pozornost je mu věnována, utváří si základy pro partnerské vztahy, které bude schopno samo realizovat (Šulová, 2004, s. 72).

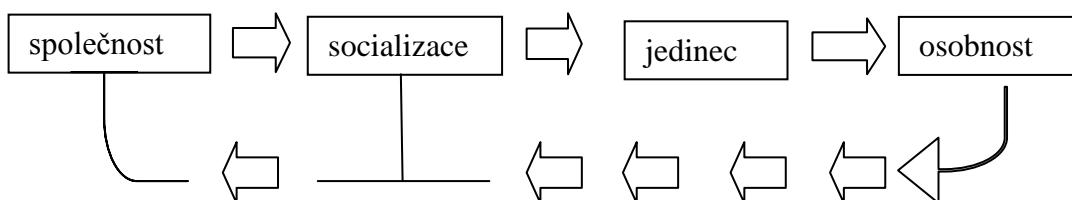
„Citová pohoda mezi rodiči a dětmi je základní podmínkou zdravého duševního vývoje ve všech stádiích.“ Dítě se ztotožňuje s rodičem stejného pohlaví, napodobuje ho bezděčně i úmyslně. Mateřská škola pomáhá dítěti se osamostatnit, ale také se podřizovat stanoveným normám. Pokud jsou návyky a adaptační mechanismy pozitivní, jsou dobrou přípravou na nové situace ve škole (Čačka, 2000, s. 85, 90).

Dospělý je pro dítě pomocníkem, zárukou bezpečnosti, oporou a ochranou s poučením. Nejzásadnější roli v tomto období zastávají matka a otec, prohlubuje se láska k nim a stává se trvalejší. Vůči cizím dospělým je dítě ostýchavé, ale s dospělými si utváří intenzivnější

citové vazby než k vrstevníkům. Vztah k sourozencům je velmi citově rozmanitý, často se projevuje žárlivost. Ke svým vrstevníkům dítě projevuje sympatie nebo antipatie. Styk s vrstevníky se v tomto období nejčastěji uskutečňuje v tzv. hracích skupinách (Kuric, 1986, s. 141).

Socializací se rozumí postupné začleňování člověka do společnosti a uvědomění si svého místa. Tento proces trvá v podstatě celý život, neboť člověk se ve svém životě setkává s mnoha novými situacemi, kterým se musí přizpůsobit. V procesu socializace zastávají důležitou roli ostatní lidé. V první fázi je to hlavně rodina. Se socializací probíhá ruku v ruce také personalizace, tzn. utváření vlastního já (Buriánek, 2001, s. 38-43).

Modifikace tabulky Schéma socializace (Buriánek, 2001, s. 39)



2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 VYMEZENÍ CÍLŮ PRAKTICKÉ ČÁSTI

Cílem bakalářské práce je zmapovat, jaké relaxační techniky se používají v mateřských školách a jak k relaxačním technikám přistupují děti předškolního věku.

Za účelem naplnění tohoto cíle, budou osloveny učitelky v mateřských školách a požádány o zaslání popisu relaxačních technik, které nejčastěji používají. Získaný materiál bude charakterizován dle různých kritérií. Vybrané techniky budou provedeny s dětmi předškolního věku a na základě pozorování a rozhovoru s dětmi budou zjišťovány jejich reakce.

Bude vyzkoušeno jedenáct relaxačních technik s dvaceti dětmi v 50. mateřské škole Plzeň ve třídě Písnička. Z toho je deset dívek a deset chlapců.

2.2 METODOLOGIE

V průběhu praktické části bylo osloveno celkem 30 učitelek MŠ, které s dětmi provozují relaxační techniky. Paní učitelky byly požádány o to, aby poslaly popis relaxačních technik, které s dětmi často využívají. Ze souborů zaslaných technik byly vybrány ty, které se v různých modifikacích opakovaly, což znamená, že jsou při práci s dětmi předškolního věku u učitelů nejvíce oblíbené. Pro bližší charakteristiku bylo celkem zvoleno 15 základních relaxačních technik.

Vybrané techniky jsou na základě obsahově kategoriální analýzy členěny podle cíle, doprovodných představ, tělesné polohy, zaměření na svalové partie, doprovodné relaxační hudby.

S dětmi v mateřské škole bylo provedeno šest relaxačních technik, které uvedly oslovené paní učitelky. Techniky byly vybírány podle nejvíce se opakujících se motivů. Zařazeny jsou také další tři techniky, které byly vyhledány v různých publikacích a dvě, které jsou s dětmi praktikovány již pravidelně. Techniky jsou seřazeny dle výše uvedeného seznamu vhodnosti pro předškolní věk.

Relaxační techniky jsou prováděné v době řízené činnosti nebo před odpoledním spánkem.

Nafukovací balónek

Název	Nafukovací balónek
Druh relaxační techniky	Relaxace pomocí dýchání
Věková skupina	4-5 let
Časová náročnost	15 minut, v rámci řízené činnosti
Pomůcky	balónky
Cíl	Uvědomit si, jak člověk dýchá a naučit se dýchání ovládat
Zdroj	Paní učitelka
Postup	<p>Děti sedí jedno vedle druhého na židličkách nebo na lavičce. Připravíme balónek, na který nakreslíme hlavu a horní část těla postavy. Před dětmi nafoukneme balónek a necháme ho splasknout. Povídáme si, co společně vidíme – vzduch, který vydechujeme, proudí do balonku. Když balonek přidržíme, vzduch v něm zůstane a balonek je nafouknutý. Když balonek pustíme, vzduch uteče a balonek se vyfoukne.</p> <p>První hra:</p> <p><i>„Děti, dělejte, jako když nafukujeme balonek, pomůžete mi?“</i></p> <p>Děti vydechují nejprve v krátkých intervalech, pak se snaží vydržet s výdechem co nejdéle.</p> <p>Druhá hra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>„Zahrajeme si na to, že jste se stali balonkem. Pozorujte, jak vypadá vyfouklý balonek. Je celý měkký, splasklý.“</i> Požádáme děti, aby zaujaly pozici vyfouklého balonku – hlava klesne do předklonu, ruce plandají podél židličky dolů, ramena jsou schoulená, děti se dívají na zem. Vydržíme v této pozici několik minut. • Nafoukneme trochu balonek a budeme sledovat, co se s ním děje. Zkusíme vše napodobit – děti se na židličkách napřímí, záda tlačí do opěradla, ruce zdvihnou do výše stehén. • Nafoukneme balonek na maximum. Budeme sledovat, jak se zakulatí a napodobíme ho – oči se doširoka otevrou, tváře se nafouknou, do hrudníku nabereme co nejvíce vzduchu. Zadržíme dech a nějakou dobu v této pozici vydržíme. Balonek nakonec úplně vypustíme a pozorujeme, co se s ním stalo. Napodobíme ho – vrátíme se zpět do úvodní polohy.

Sněhulák

Název	Sněhulák
Druh relaxační techniky	Svalové napětí a uvolnění
Časová náročnost	15 minut, v rámci řízené činnosti
Věková skupina	4-6 let
Pomůcky	žádné
Cíl	Navodit relaxaci pomocí napětí a uvolnění svalů.
Zdroj	Paní učitelka
Postup	<p>„Děti v zimě můžeme třeba sáňkovat, lyžovat, hrát hokej nebo stavět sněhuláky. My si teď jednu hru na sněhuláka zahrajeme.“</p> <p>Děti se volně pohybují po prostoru (chůze, běh). Když paní učitelka tleskne a zavolá „Sníh!“ děti si společně postěžují: „To je nám zima!“ Paní učitelka odpoví „Sněhulák!“ a z dětí se stanou hezky rovně stojící zmrzlí sněhuláci. Když všichni budou stát rovně jako zmrzlí sněhuláci, paní učitelka zavolá „Slunce!“ a děti na to odpoví: „To je nám horko!“ A začnou roztávat (ohýbají se), až se úplně roztečou (položí se úplně na zem). Potom děti pomalu vstanou a hra může pokračovat. Po posledním roztátí děti zůstanou ležet a relaxují.</p>

Harmonie přírody

Název	Harmonie přírody
Druh relaxační techniky	Relaxace pomocí hudby
Věková skupina	4-5 let
Časová náročnost	4 minuty, v rámci řízené činnosti
Pomůcky	Skladba Morning Mood – Edvard Grieg
Cíl	Vcítění se do hudby, sledování ovlivnění nálady
Zdroj	Paní učitelka
Postup	„Položte se na záda, nebo do pohodlného křesla, zavřete oči a nechte se unášet tóny Ranní nálady, představujte si ranní

	krajinu, mlhu vystupující ke slunci, proužky paprsků vycházejícího slunce a vůni ranní rosy. Vnímejte harmonii přírody, zpomalte svůj dech, pravidelně dýchejte, uvolněte myšlenky. Zaposlouchejte se do tónů přírody a nechte se unášet proudem harmonie.“ První zklidnění by mělo nastat v čase 1:30min, dále hudba v mělkých vlnách pokračuje dál, celá skladba má 4:02min.
--	--

Kameny v řece

Název	Kameny v řece
Druh relaxační techniky	Relaxace pomocí hudby
Věková skupina	3-6 let
Časová náročnost	15 minut, v rámci řízené činnosti
Pomůcky	Relaxační hudba se zvuky hudby, šátky
Cíl	Uvolnění a procítění
Zdroj	Vlastní nápad
Postup	<p>„Děti, už jste někdy byly u řeky Vydry anebo u nějaké jiné? Voda tam stále teče a šplouchá přes kameny a hladí je, až jsou krásně kulaté a hladké. A my si teď můžeme ten pocit vyzkoušet.“</p> <p>Děti se schoulí na zemi do klubíčka a zavřou si oči. Učitelka chodí mezi dětmi a hladí je pomalu rozloženým šátkem, jako když přes ně teče voda. A ony poslouchají tóny vody.</p>

Mantra „ÓM“

Název	Mantra „ÓM“
Druh relaxační techniky	Relaxace pomocí hlasu
Časová náročnost	5-10 minut, v rámci řízené činnosti
Věková skupina	4-6 let
Pomůcky	žádné
Cíl	Rozvibrovat vnitřní orgány

Zdroj	NEŠPOR, Karel. <i>Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka</i> . Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-652-8.
Postup	Sedneme si do tureckého sedu, narovnáme se, zpevníme. Můžeme si spojit prostředníček a palec a posadit ruce na kolena dlaněmi vzhůru. Zavřeme oči. Nadechneme se a při výdechu recitujeme ÓÓÓÓMM. Po nějaké době prodlužujeme druhou část ÓÓMMMM. Můžeme také na chvíli šeptat a pak znovu zesílit.

Ledňáček

Název	Ledňáček
Druh relaxační techniky	Vnímání smysly
Časová náročnost	10 minut, před spaním
Věková skupina	4-6 let
Pomůcky	žádné
Cíl	Uvolnění všech smyslů
Zdroj	Paní učitelka
Postup	„Představte si, děti, že jsme ve škole v přírodě na horách a užíváme si krásnou přírodu a čistý vzduch.“ Děti si lehnou na záda, zavřou oči a představují si, že jsou ptáček ledňáček, který má hnízdo nedaleko horského potoka. Toto hnízdo je hluboko v horách a lesích, takže lidé nikdy neruší tento kout přírody. Dýchají čistý vzduch a loví rybky v křišťálově čisté vodě. Pijí průzračně křišťálovou vodu. Odpočívají u vody nebo v parku, kde si hrají se sněhem. Po delším hraní se vrací domů, kde ulehá do svého hnízda.

Tři kamarádi

Název	Tři kamarádi
Druh relaxační techniky	Relaxace pomocí příběhů
Časová náročnost	10 minut, před spaním
Věková skupina	3-6 let

Pomůcky	knih
Cíl	Navození klidu, rozvíjet fantazii, vcítit se do druhého
Zdroj	KUENZLER, Lou, Sandra RIGBY a Andrew WEALE. <i>Kouzelná zvířátka na dobrou noc: příběhy, které přinášejí radost, poučení a porozumění všem živým bytostem</i> . Ilustroval Julia WOOLF. Praha: Synergie, c2014. ISBN 978-80-7370-254-0.
Postup	<p><i>Uvolněte se, zavřete oči a představte si travnatou savanu v Africe. Slunce už zapadá, ale na stromech se stále ozývá klábosení opic. Náš příběh vypráví o jednom gepardím mláděti, které chtělo hrát jen ty hry, při nichž vyhrávalo. Poslechněte si, co se přihodilo. Jednoho chladného večera přihopsal Gepard ke staré akácii. Pod tímhle stromem se vždy setkával se svými kamarády. „Ahoj,“ zavolal na malou opičku, která visela na větvi hlavou dolů. „Kde je Had?“ „Baf!“ ozval se malý had, který vystrčil hlavu z hromady listů. „Fuj! Opice spadla ze stromu rovnou na záda. „Tys mě ale vyděsil!“ křičela. „Já jsem se schovával!“ hihňal se Had a vysrkoval jazyk. „Tak už se přestaň schovávat a pojď si dát závody!“ řekl Gepard. „Jsem hodně rychlý. A vyhraju!“ „Závodíme každý den!“ vzdychl si Had. „Pojďme si místo toho vyprávět vtipy,“ chichotala se Opice. „Ne,“ řekl Gepard, „já chci závodit... Připravte se, pozor, teď!“ Než ho mohli kamarádi zastavit, vyrazil. „Vyhrává ten, kdo bude první u jezírka,“ hulákal Gepard. „To není fér!“ křičela Opice a poskakovala za ním. „My jsme ani nebyli připravení!“ stěžoval si Had. Ať se Had plazil, jak rychle chtěl, a Opice ať běžela, jak nejrychleji dovedla, nikdy nemohli Gepardovi stačit. „Jsem nejrychlejší úplně ze všech zvířat!“ chvástal se. Celý večer závodili a Gepard vždycky zvítězil. „Pojďme zítra dělat něco jiného,“ navrhl Had. „Nech i pořád jen běhat.“ „Běhání je nejlepší,“ prohlásil Gepard. „Tak ahoj zítra!“ Druhý den však Gepardovi kamarádi nebyli k nalezení. „Opice?“ volal. „Hade?“ Nikdo neodpovídal. Gepard se díval do všech stran a už to chtěl vzdát, když tu se nad jeho hlavou zachichotala Opice. „Co děláš?“ zavolal na ni Gepard. „Hraju na schovávanou,“ hihňala se Opice vysoko ve větvích. „Teď musíme najít Hada.“ Nakonec ho uviděli omotaného kolem kmene stromu. Jeho skvrnitá kůže vypadala úplně jako kůra. „Mám tě!“ volal Gepard. „To byla legrace. Ale závody v běhu mám stejně nejradši.“ „To je proto, že vždycky vyhraješ,“ řekl Had. „Někdy je dobré dělat také věci, které dělají rádi ostatní.“ „promiňte,“ řekl Gepard. „Tak budeme hrát to, co chcete vy.“ Celý večer si všichni kamarádi hráli na schovávanou. Nejlepší byl Had. Ale Gepard si také vedl docela dobře. „A teď ty vtipy,“ uchichtla se Opice. „Víte, proč hadi nemají nohy?“ „Proč?“ zeptali se oba. „Protože se bojí, že by mohli zakopnout a natlouct si nos!“ smála se Opice. Had i</i></p>

	<i>Gepard zaúpěli. Stejně však, kdykoli se potkali u akácie, poslouchali její vtipy ... a hráli na schovávanou ... a taky závodili v běhu. Vždyť přece byli nejlepšími kamarády.</i>
--	--

Hadrová panenka

Název	Hadrová panenka
Druh relaxační techniky	jóga
Časová náročnost	15 minut
Věková skupina	4-6 let
Pomůcky	žádné
Cíl	Vnímání celého těla
Zdroj	Paní učitelka
Postup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pravá noha: palec – druhý prst – třetí prst – čtvrtý prst malíček – chodidlo – pata – nárt – kotník – lýtko – koleno – stehno – kyčelní kloub – celá pravá noha. 2. Levá noha: stejně jako pravá. 3. Obe nohy současně. 4. Trup: podbřišek – břicho – pas – prsa – kříž – záda – celý trup. 5. Krk. 6. Hlava: dolní čelist – brada – horní čelist – rty – pravá tvář levá tvář – jazyk – nos – pravé oko – levé oko – oční víčka, obočí – celo – vrch hlavy – zadní část hlavy – pravé ucho – levé ucho – celá hlava. 7. Pravá paže: palec – ukazovák – prostředník – prsteník malíček – dlaň – zápěstí – předloktí – loket – nadloktí rameno – plec – podpaží – lopatka – celá paže. 8. Levá paže: stejně jako pravá. 9. Obe paže současně. 10. Hlava: šíje – pravé ucho – levé ucho – žvýkací svaly čelisti – jazyk – rty – tváře – nos – oči – oční víčka – obočí celo – lebka – celá hlava. 11. Celé tělo (vícekrát opakujte). <p>Na tuto techniku potřebujete trochu místa a soukromí – na tvrdé zemi či polštářku začnou děti naboso přešlapovat. Kromě</p>

	nohou je celé jejich tělo uvolněné, jakoby hadrové. Při relaxaci prochází vědomě své tělo v tomto pořadí (sestaveno pro praváky, leváci musí strany změnit)
--	---

„Štronzo“

Název	„Štronzo“
Druh relaxační techniky	Relaxační hra
Časová náročnost	10 minut, v rámci řízené činnosti
Věková skupina	4-6 let
Pomůcky	Stuhy tří nebo čtyř barev
Cíl	Reagování na hudbu, střídání pohybu a zkamenění
Zdroj	HURDOVÁ, Eva a ILUSTROVALA EDITA PLICKOVÁ. <i>Hrajeme si s padákem: hry s padákem, stuhami a šátky</i> . Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073675783.
Postup	Každé dítě má jednu stuhu. Za zvuku hudby chodí, na přerušení se změní v sochu. Pohyb se může doplnit určitou polohou stuhy, dle fantazie. Obměnou je vytváření sousoší, buď stejných, nebo rozdílných barev stuh.

Mandala

Název	Mandala
Druh relaxační techniky	Relaxace pomocí kresby
Časová náročnost	15 minut, v rámci řízené činnosti
Věková skupina	3-6 let
Pomůcky	Omalovánky, čisté papíry
Cíl	Vyjádřit své pocity
Zdroj	Paní učitelka
Postup	Děti si buď vybarvují anebo kreslí vlastní mandalu.

Lechtání

Název	Lechtání
Druh relaxační techniky	Relaxace pomocí smíchu
Časová náročnost	5 minut, v rámci řízené činnosti
Věková skupina	3-6 let
Pomůcky	peříčka
Cíl	Vyvolat smích, uvolnit napětí
Zdroj	Vlastní nápad
Postup	Děti si svlečou ponožky a sednou si do kruhu. Nohy směřují do středu a jsou napnuté. Uprostřed sedí jedno dítě a drží v ruce peříčko. Postupně dokola přejíždí po nohou ostatních dětí. Uprostřed kruhu se děti střídají. Obměnou je tvoření dvojic a vzájemné lechtání.

2.2.1 KATEGORIZACE POUŽÍVANÝCH RELAXAČNÍCH TECHNIK

- Relaxační cíl

Cíle relaxační technik	Počet technik
Správné dýchání	8
Protažení těla	6
Svalové uvolnění	7
Zlepšení koncentrace	1
Uvolnění smyslů	2
Uvolnění myšlenek	2

Tabulka č. 1 – Relaxační cíl

Nejčastěji jsou v MŠ využívány techniky zaměřené na správné dýchání, svalové uvolnění a celkové protažení těla. Méně se zaměřují na uvolnění smyslů a myšlenek. Pozn.: Některé techniky mají více cílů, proto nesouhlasí celkový počet.

- Doprovodné představy

Typ doprovodných představ	Počet technik
Představa konkrétního předmětu	7
Představa zvířete	3
Představa létání	2
Představa situace	7
Představa tepla	1

Tabulka č. 2 – Doprovodné představy

Nejčastěji je dětem v MŠ navozována představa konkrétního předmětu nebo situace, méně zvířete a nejméně tělesných pocitů.

V průběhu studia vybraných relaxačních technik jsme se setkali s představou balónku, vajíčka, skříňky se šuplíky, hnízda, horské řeky, narozeninového dortu, sněhuláka, papírové loďky apod.

K těmto objektům byla často připojena představa nějaké situace, ale občas se vyskytovala i samostatně: ranní vstávání, zavírání šuplíků, školka v přírodě, dýchání čistého vzduchu, hraní si se sněhem, mlha vystupující ke slunci, role maséra/ky, sfoukávání svíček na narozeninovém dortu, roztávání sněhuláka, situace na koupališti, houpání vln a další. Ze zvířat je oblíbená představa motýla, ptáčka, mravenečka.

- Výchozí poloha

Výchozí poloha	Počet technik
Sed	6

Stoj	5
Leh	3
Schoulená	1

Tabulka č. 3 – Výchozí poloha

Učitelky v MŠ pro relaxaci dětí preferují jako výchozí polohy vsedě nebo ve stoje. Méně je vyskytuje leh a schoulení.

- Průběžná poloha

Průběžná tělesná poloha	Počet technik
Průběžná poloha - proměnlivá	5
Průběžná poloha - sed	5
Průběžná poloha - leh	3
Průběžná poloha - stoj	2

Tabulka č. 4 – Průběžná poloha

Nejčastěji se jedná o sed nebo proměnlivou tělesnou polohu, ve které se děti pohybují, vstávají, sedají si a lehají si. Některé techniky jsou po celou dobu vleže, méně ve stoje.

- Oči

Oči	Počet technik
Zavřené	3
Otevřené	12

Tabulka č. 5 - Oči

Při používání relaxačních technik v MŠ se většinou dětem ponechávají oči otevřené.

- Zaměření na svalové partie

Zaměření na konkrétní svalové partie	Počet technik
Ruce	5
Nohy	5
Hrudník	3
Hýždě	2
Krk	1
Hlava	1
Břicho	1
Prsty	1

Tabulka č. 6 – Zaměření na svalové partie

Za zaměřené na konkrétní svalové partie považujeme takové techniky, které přímo v instrukci konkrétní část těla uvádějí. Techniky nejčastěji operují se svaly rukou a nohou, občas hrudníku a hýždí. Málo technik má v instrukci práci se svaly hlavy, krku břicha a prstů.

- Funkční dotýkání

Typ doteku	Počet technik
Kontakt s člověkem	2
Kontakt s pomůckou	2
Bezdotyková technika	11

Tabulka č. 6 – Funkční dotýkání

Převážně se jedná o bezkontaktní techniky, občas se dotýkají děti mezi sebou, nebo se jich dotýká paní učitelka. Funkční ale může být hmatový kontakt s maňáskem, popř. vlastním výrobkem (papírová lodička).

- Relaxační hudba

Doprovodná relaxační hudba	Počet technik
ANO	4
NE	11

Tabulka č. 7 – Relaxační hudba

Většina relaxačních technik v MŠ je provázena bez hudebního podkladu.

2.2.2 ZJIŠTĚNÉ REAKCE DĚTÍ

Při vyzkoušených relaxačních technikách je viditelná rozdílnost ve schopnosti uvolnění a zklidnění. Schopnost uvolnění odpovídá vypořádané úrovni soustředění i při jiných činnostech.

Vyhodnocení techniky č. 1 – Nafukovací balónek

Reakce při zahájení	<i>„Jé, balónky.“ „ Co budem dělat paní učitelko?“</i>
Problémová část	Pro některé děti bylo těžké vydržet v pozici vyfouklého balónku, po chvíli se začínají vrtět.
Lehce zvládnutelná část	Vdechování a vyfukování vzduchu (první hra).
Co bavilo	Zadržování dechu, některé děti si držely nos, aby vydržely co nejdéle.
Co nebavilo	Foukání do balónku. Pro některé děti namáhavé, nezvládly.
Nevhodnost pro...	Všechny děti relaxace bavila.
Hodnocení dětí	<i>„Líbilo se mi, jak se nafoukla a vyfoukla ta hlava.“ „ Jak jsme byli placatý.“</i>

Vyhodnocení techniky č. 2 - Sněhulák

Reakce při zahájení	„Jó“. „Jupí“.
Problémová část	Některé děti zapomínaly říkat „To je nám zima, to je nám horko.“
Lehce zvládnutelná část	Dobře reagovaly na signály Slunce, Sněhulák.
Co bavilo	Roztávání.
Co nebavilo	Všechny děti technika oslovila a chtěly jí stále opakovat.
Nevhodnost pro...	Vhodné pro všechny, zapojení celé skupiny.
Hodnocení dětí	„Já chci ještě.“ „Budeme to hrát zase zítra?“ „A můžu příště říkat já?“

Vyhodnocení techniky č. 3 – Harmonie přírody

Reakce při zahájení	Děti v klidu ležely a čekaly, co se bude dít.
Problémová část	V případě dvou chlapců to bylo klidné ležení, po chvíli poslechu se začaly vrtět.
Lehce zvládnutelná část	Poslech hudby.
Co bavilo	Představovat si, co se děje.
Co nebavilo	Dva chlapci vyrušovali, nebavilo je ležet. Hihňali se a rušili ostatní.
Nevhodnost pro...	Hyperaktivní děti.
Hodnocení dětí	„Paní učitelko, tam lítali ptáčkové, že jo?“ „ To bylo, jako když svítí sluníčko.“ „Chtělo se mi tancovat.“

Vyhodnocení techniky č. 4 – Kameny v řece

Reakce při zahájení	<i>„Jo, na Vydře jsme byli s babi a dědou, sou tam velký balvany.“</i>
Problémová část	Být schouleni, nebo ležet jako kámen. Některým dětem to dělalo problémy.
Lehce zvládnutelná část	Poslech hudby.
Co bavilo	Šimrání šátkem.
Co nebavilo	Nikdo se nevyjádřil.
Nevhodnost pro...	Všechny děti relaxace bavila.
Hodnocení dětí	<i>„To musí bejt hustý, bejt kámen.“ „Mě by se líbilo být kamenem, aby mě ta voda pořád hladila.“</i>

Vyhodnocení techniky č. 5 – Mantra ÓM

Reakce při zahájení	<i>„To znam, to dělám s mamkou doma.“</i>
Problémová část	Turecký sed, ne všem šel.
Lehce zvládnutelná část	Zavřené oči, spojení prstů.
Co bavilo	Celá činnost „Líbilo se mi, jak mi brněl krk.“
Co nebavilo	Nikdo se nevyjádřil.
Nevhodnost pro...	Všichni se zapojili.
Hodnocení dětí	<i>„Budeme zase meditoval?“</i> Během dne děti samy provozují.

Vyhodnocení techniky č. 6 - Ledňáček

Reakce při zahájení	Děti klidně ležely. Při zmínce, že se mají stát ptáčkem, začaly mávat rukama.
Problémová část	Klidné ležení u některých dětí.

Lehce zvládnutelná část	Poslech hlasu učitelky s popisem představ.
Co bavilo	Stát se ptáčkem.
Co nebavilo	Dva chlapci opět vyrušují.
Nevhodnost pro...	Hyperaktivní děti.
Hodnocení dětí	<i>„Taky bych chtěla být pták, jen tak si lítat a o nic se nestarat.“</i> <i>„Já bych nechtěl bejt pták, střelil by mě myslivec.“</i>

Vyhodnocení techniky č. 7 – Tři kamarádi

Reakce při zahájení	Mají rádi pohádky před spaním, je to rituál
Problémová část	Občas někdo zasahuje do příběhu svými poznámkami
Lehce zvládnutelná část	Poslech čteného a zapamatování
Co bavilo	<i>„Jak se hádali.“</i>
Co nebavilo	Nikdo se nevyjádřil.
Nevhodnost pro...	Nezjištěna. Všichni mají rádi pohádky.
Hodnocení dětí	<i>„Budeme hrát taky na honěnou a schovávanou?“</i> „ <i>Já umím taky vtip, chcete ho slyšet?“</i>

Vyhodnocení techniky č. 8 – Hadrová panenka

Reakce při zahájení	Někdo stál klidně, někdo dělal hlouposti
Problémová část	S názvy částí těla. Délkou relaxace a pravolevou orientací
Lehce zvládnutelná část	Stoj a uvolnění těla.
Co bavilo	Nikdo se nevyjádřil.
Co nebavilo	<i>„Trvalo to dlouho.“</i>
Nevhodnost pro...	Větší skupinu. Je lepší skupina max. 10 dětí
Hodnocení dětí	<i>„Slyšela jsem, jak dýchám.“</i> „ <i>Někdo mě otravoval.“</i>

Vyhodnocení techniky č. 9 – „ŠTRONZO“

Reakce při zahájení	Oblíbená hra, jásali
Problémová část	Některé děti mají problém reagovat na zastavení hudby
Lehce zvládnutelná část	Pohyb při hudbě.
Co bavilo	Dělat sochy a sousoší.
Co nebavilo	Nikdo se nevyjádřil.
Nevhodnost pro...	Všichni se zúčastnili.
Hodnocení dětí	<i>„Paní učitelko, ještě.“ „Můžem k tomu příště hrát na africkéj buben?“</i>

Vyhodnocení techniky č. 10 – Mandala

Reakce při zahájení	<i>„Zase kreslit? Mě to nebaví.“ „To jsou krásné obrázky, můžu si jich vybarvit víc.“</i>
Problémová část	Některé děti kreslit nechtěly.
Lehce zvládnutelná část	Vybarvování a míchání barev dle pocitů.
Co bavilo	Vybírání mandaly a vybarvování.
Co nebavilo	Dvě děti všeobecně kreslení, nekreslí rády.
Nevhodnost pro...	Děti, které kreslení nebaví. Dát jinou variantu. Například složit ji ze stavebnice nebo z barevných kamínků.
Hodnocení dětí	<i>„To je krásný, dám si to doma do pokojíčku nad postel“ „Mě to dá mamka na ledničku.“ „Já si namaluju ještě nějakou svojí, můžu si jí vymyslet?“</i>

Vyhodnocení techniky č. 11 – Lechtání

Reakce při zahájení	„ <i>Jupí lechtačka.</i> “ Hru znají, mají ji rádi.
Problémová část	Nechtější se zapojit dvě děti
Lehce zvládnutelná část	Udělat kruh
Co bavilo	Lechtání ostatních
Co nebavilo	Nikdo se nevyjádřil
Nevhodnost pro...	Uzavřené děti, nenutit je
Hodnocení dětí	„ <i>Já jsem se tak smál, až jsem se trochu počůral.</i> “

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce byla zaměřena na využití relaxačních technik v mateřské škole.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena na šest částí.

První část se zabývá definicí stresu. Je zmíněno, že stres může být jak škodlivý, tak prospěšný. Jsou zde uvedeny fyziologické reakce, příznaky stresu a také vysvětlen pojem stresor. Je také zmíněn také vliv stresu na dítě v předškolním věku.

V druhé části se uvádí relaxační techniky a jejich rozdělení na relaxace, relaxační trénink, meditaci, imaginace a další. Každý z těchto základní pojmů je charakterizován typickými znaky. Uvádí se také, s jakými technikami pracují Michéle Guillaud, Micheline Nadeau a Larry Blumenfeld.

Třetí část je zaměřena na charakteristické imaginační techniky předškolního věku, kterými jsou hra, kresba a pohádka. Tyto tři prostředníky dětské fantazie pomáhají diagnostikovat dětskou psychiku.

Čtvrtá část vymezuje relaxační techniky. Bylo nastíněno, jaký mají vliv na člověka a také v jakých odvětvích se relaxační techniky používají.

Pátá část se orientuje na vhodné techniky pro předškolní věk a mladší školní věk. Techniky jsou rozděleny podle charakteristických znaků, které uvádějí různí autoři v odborných knihách.

V poslední šesté části je rozebrána ontogeneze dítěte předškolního věku. Nejprve je vysvětlena definice předškolního věku, následně popsán tělesný a motorický vývoj. Následuje vývoj poznávacích procesů, který je členěn na vnímání, pozornost, paměť, fantazii, myšlení a řeč, a inteligenci. Je zde také charakterizován emoční vývoj a sociální vývoj.

Teoretická část se opírá nejčastěji o poznatky z knih Karla Nešpora, Miloše a Heleny Machačových, Otto Čačky, Zdeňka Matějčka a dalších autorů uvedených v seznamu literatury.

Praktická část bakalářské práce je představena vymezením cílů. Cílem praktické části bylo získat informace o prováděných technikách ve vybraných mateřských školách v Plzni. Vybrané techniky aplikovat na děti v mateřské škole a vyzkoušet jejich reakce.

Dále je popsána metodologie a představeny techniky, které jsou podkladem pro vlastní výzkum. Každá relaxace je uvedena tabulkou, pro větší přehlednost.

Následně je uvedena kategorizace relaxačních technik, které byly zaslány učitelkami. Z výsledků šetření lze konstatovat, že v mateřské škole jsou nejvíce využívány techniky zaměřené na správné dýchání, svalové uvolnění a celkové protažení těla. Preferovány jsou polohy vsedě nebo ve stoje. Nejčastěji je navozována představa konkrétního předmětu nebo situace. Techniky jsou prováděny převážně vsedě, vleže, nebo proměnlivé tělesné poloze.

Praktická část je zakončena výzkumem, jehož cílem bylo zjistit reakce dětí v mateřské škole, na uvedené relaxační techniky.

V rámci výzkumu bylo vyzkoušeno šest technik, které byly získány od učitelek mateřských škol a byly také nejvíce uváděny. Tři relaxační techniky byly vybrány z odborných knih. S dětmi, v uvedené mateřské škole, jsou relaxace prováděny, proto byly uvedeny také dvě, které děti znají.

Praktikování relaxačních technik se zjistilo, že děti reagovaly kladně a ve většině případů také projevíly nadšení. Ve dvou případech se setkaly s nelibostí. Můžeme tedy konstatovat, že je vyšší počet dětí, které relaxace baví.

Nejméně oblíbenými se staly relaxace, které vyžadovaly klidné ležení. Dva chlapci soustavně narušovali průběh relaxace. Z důvodu narušování osobního prostoru ostatních dětí, byli od nich přemístěni dále a každý na jinou stranu. Poté se zklidnili a také relaxovali.

Druhou relaxační technikou, kterou nepřijaly všechny děti, byly kresba. Ve třídě kreslí raději děvčata, proto se tato technika u chlapců neseťkala s nadšením.

Bylo zjištěno, že nejobtížnějším se stalo cvičení jógy. Pro děti to byla dlouhá relaxační technika a ne každý se vydržel tak dlouho soustředit. Je proto vhodné zařadit jógu například ve spojení s pohádkovým příběhem.

Nejvíce oblíbenou relaxační technikou se staly hry, které děti bavily nejvíce a chtěly je také opakovat ještě tentýž den nebo den následující. Některé techniky si oblíbily natolik, že byly zařazeny do soupisu pravidelně prováděných technik.

Bakalářská práce poskytla přehled relaxačních technik, které lze využívat v mateřské škole. U dětí bylo pozorováno zklidnění, které bylo požadovaným výsledkem.

RESUMÉ

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zanalyzovat využívání relaxačních technik v mateřských školách.

Výzkum se skládal z šetření, které bylo určeno pro učitelky v mateřských školách. Ty byly osloveny, aby uvedly techniky, které v mateřské škole používají. Z průzkumu vyšlo najevo, že všechny oslovené paní učitelky provádějí s dětmi nějakou formu relaxace. Dalším bodem výzkumu bylo pozorování, které bylo zaměřeno celkově na děti při jednotlivých relaxačních technikách.

V první části jsou shrnuty fyziologické projevy psychického zatížení organismu a také ontogeneze předškolního dítěte. Druhá část práce se věnuje analýze sesbíraných relaxačních technik z hlediska obsahu. Na základě analýzy byla provedena praktická zkouška nejčastěji uvedených technik. Výzkum dále probíhal aplikací relaxačních technik na děti v mateřské škole. Bylo zjištěno, že relaxace jsou pro děti zábavné, reagují na ně zklidněním a také ve většině případů vyžadují jejich opakování.

Výsledkem této bakalářské práce je soubor technik využitelných v mateřské škole.

SUMMARY

The main objective of this bachelor's thesis was to analyze the use of relaxation techniques in kindergartens.

The research consisted of the investigation, which was intended for teachers in kindergartens. They were contacted in order to bring the techniques that are used in the kindergarten. It became clear from the survey that all of the contacted teachers are implementing some form of relaxation with children. The next point of research was observation, which was focused generally on children in each of the different relaxation techniques.

The physiological manifestations of psychological body stress are summarized in the first part. There is also mentioned the ontogeny of the preschool child. The second part of this thesis is devoted to the content analysis of the collected relaxation techniques. A practical test of the most commonly mentioned techniques was carried out on the basis of this analysis. There was applied a further research of relaxation techniques to the children in

the kindergarten. The relaxation was found entertaining by children, they respond by calming down and they also require their repetition in most cases.

The result of this bachelor thesis is a set of techniques usable in kindergarten.

SEZNAM LITERATURY

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 2. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Praha: Portál, 2002. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7367-055-0.

BLUMENFELD, Larry. *Velká kniha relaxace: kalifornské techniky, které pomáhají zvládat nadměrný stres v životě*. V Praze: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-062-1.

BOENISCH, Edmond W. a C. Michele HANEY. *Stres: přehledné testy a návody, jak zvládat stres*. Přeložil Jan SLÁDEK. Brno: Books, 1998. Nova (Books). ISBN 80-7242-015-1.

BURIÁNEK, Jiří. *Sociologie: pro střední školy a vyšší odborné školy*. Vyd. 2. Praha: Fortuna, 2001. ISBN 80-7168-754-5.

CASEOVÁ, Caroline a Tessa DALLEY. *Arteterapie s dětmi*. Praha: Portál, 1995. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-065-0.

COGNET, Georges. *Dětská kresba jako diagnostický nástroj*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0499-2.

CUNGI, Charly. *Jak zvládnout stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

CUNGI, Charly a Serge LIMOUSIN. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-948-8.

ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

GEISSELHART, Roland R. a Christiane HOFMANN-BURKART. *Zvítězte nad stresem*. Praha: Grada, 2006. Poradce pro praxi. ISBN 80-247-1518-X.

GREGOR, Ota. *Žít se stresem, to je kumšt*. Jinočany: H & H, 1993. ISBN 80-85467-51-8.

GUILLAUD, Michèle. *Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-162-X.

HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Zdravá mateřská škola: modelový projekt pro podporu zdraví v mateřských školách ČR*. Vyd. 2. Praha: Portál, 1997. Výchova dětí od 3 do 8 let. ISBN 80-7178-164-9.

HERMOVÁ, Sabine. *Psychomotorické hry: 92 her zaměřených na motorický rozvoj dětí v mateřské škole*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-018-9.

HURDOVÁ, Eva a ILUSTROVALA EDITA PLICKOVÁ. *Hrajeme si s padákem: hry s padákem, stuhami a šátky*. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073675783.

JASANOVÁ, Nadja. *Hudba, pohyb, kresba, slovo*. Praha: Svojtka a Vašut, 1990. ISBN 80-900259-1-9.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2846-9.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KNÍŽETOVÁ, Věra a Bohumil KOS. *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha: Olympia, 1989. Sport pro všechny.

KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-214-1844-3.

KUENZLER, Lou, Sandra RIGBY a Andrew WEALE. *Kouzelná zvířátka na dobrou noc: příběhy, které přinášejí radost, poučení a porozumění všem živým bytostem*. Ilustroval Julia WOOLF. Praha: Synergie, c2014. ISBN 978-80-7370-254-0.

MAHESHWARANANDA, Libuše PILAŘOVÁ a Jindra DOHNALOVÁ. *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-2914-8.

MACHAČ, Miloš a Helena. MACHAČOVÁ. *Psychické rezervy výkonnosti : stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: Univerzita Karlova, 1991. ISBN 80-7066-485-1.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.

NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-712-4.

NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-652-8.

PODOLSKÝ, Cyril. *Čarovná rolnička: [pohádková cesta ke klidu, soustředění a pohodě, navíc základní cviky jógy pro děti]*. Praha: Práh, 2013. ISBN 978-80-7252-479-2.

POHLODKOVÁ, Eva, Libuše MATYSÍKOVÁ a Jarmila MRÁZOVÁ. *Děti a jóga*. Brno: Pavel Křepela ve spolupráci s Centrem volného času Lužánky, 2008. ISBN 978-80-86669-10-6.

POHLODKOVÁ, Eva. *Jóga pro děti předškolního věku*. Brno: Centrum volného času Lužánky v nakl. Pavel Křepela, 2010. ISBN 978-80-86669-14-4.

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.

ROJOVÁ, Věra. *Jóga, hry a pohádky: [soustředění, pozitivní vztahy, držení těla, obratnost]*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-240-9.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 8070380780.

SOVÁK, Miloš. *Logopedie předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Knižnice sociální pedagogiky.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: Zdeněk Šimanovský*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-339-0.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Unverzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0877-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-0956-0.

ZIKEŠOVÁ, Marcela. *Jóga nejen pro děti, aneb, Jak sluníčko pozdravit a dušičku pohládit*. Praha: Erika, 2005. ISBN 80-7190-662-X.

GEISSELHART, Roland R. a Christiane HOFMANN-BURKART. *Zvítězte nad stresem*. Praha: Grada, 2006. Poradce pro praxi. ISBN 80-247-1518-X.
