

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**VÝZNAM A SMYSL UŽITÍ RELAXAČNÍCH TECHNIK
U NEUROTICKÝCH DĚTÍ V MŠ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kristýna Tvrdá

Předškolní a mimoškolní pedagogika: Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.

Plzeň, 2019

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

V Plzni dne 17. 4. 2019

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych ráda vyjádřila poděkování doc. PhDr. Janě Miňhové, CSc., za odborné vedení, cenné rady a připomínky při zpracování této bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala dětem a učitelkám z mateřské školy, v níž jsem mohla realizovat praktickou část práce, za vstřícný přístup a spolupráci.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	2
ÚVOD.....	3
1. TEORETICKÁ ČÁST.....	5
1.1 PROBLEMATIKA NEUROTICISMU A NEUROTICKÝCH PORUCH	5
1.1.1 Neuroticismus.....	5
1.1.2 Neurotické poruchy	7
1.1.3 Neurotické poruchy v dětském věku.....	8
1.1.3.1 Příčiny vzniku neurotických poruch u dětí	8
1.1.4 Neurotická symptomatologie u dětí předškolního věku	10
1.1.5 Charakteristika jednotlivých neurotických poruch.....	16
1.1.6 Úzkostné poruchy se začátkem specifickým pro dětství.....	20
1.2 VÝVOJOVĚ PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ.....	22
1.2.1 Předškolní období – základní vymezení	22
1.2.2 Tělesný a pohybový vývoj dítěte předškolního věku	23
1.2.3 Kognitivní vývoj dítěte předškolního věku	25
1.2.4 Emoční vývoj dítěte předškolního věku	30
1.2.5 Problematika socializace v předškolním věku	31
1.3 RELAXAČNÍ TECHNIKY	33
1.3.1 Relaxace – vymezení pojmu	33
1.3.2 Účinky relaxace	34
1.3.3 Vybrané druhy relaxačních technik	35
1.3.4 Relaxační techniky vhodné pro práci s dětmi.....	39
2 PRAKTICKÁ ČÁST	42
2.1 FORMULACE CÍLE PRÁCE A DÍLČÍCH ÚKOLŮ	42
2.1.1 Výzkumné šetření – hlavní výzkumný problém, doplňující otázky, hypotézy	42
2.2 PŘEHLEDOVÉ STUDIE VÝZKUMŮ SLEDOVANÉ PROBLEMATIKY	44
2.3 METODOLOGIE VÝZKUMU	48
2.4 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU	49
2.5 VÝUKOVÝ PROJEKT – RELAXAČNÍ TECHNIKY VHODNÉ PRO PRÁCI S NEUROTICKÝMI DĚTMI	53
2.5.1 Návrh projektu.....	53
2.5.2 Realizace projektu	56
2.6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU.....	81
2.6.1 Pozorování	81
2.6.2 Rozhovory	83
2.7 SHRNUÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	93
ZÁVĚR	97
RESUME	99
SUMMARY	100
SEZNAM LITERATURY	101
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	104
PŘÍLOHY.....	I

SEZNAM ZKRATEK

CNS – Centrální nervová soustava

MKN – Mezinárodní klasifikace nemocí

OMJ – Odlišný mateřský jazyk

ÚVOD

Na téma bakalářské práce mě přivedly souvislé praxe v mateřských školách během studia. Zjistila jsem, že dnešní hektická doba působí negativními vlivy nejen na dospělé jedince, ale také na děti, a to už i na děti předškolního věku. Ve vybraných mateřských školách jsem se setkala s několika dětmi, které vykazovaly projevy neurotičnosti, a rodiče nebo učitelky to buď přehlíželi, nebo nevěděli, jak s nimi pracovat, aby jim od obtíží pomohli. Jelikož i já sama se považuji za neurotického jedince, vím, že je potřeba si najít vhodnou činnost, která určité symptomy pomůže zmírňovat. Velmi se mi osvědčily některé relaxační techniky, jako například jóga nebo správný nácvik dýchání.

Stejně tak je tomu i u dětí. Najdou se mezi nimi jedinci, kteří jsou úzkostní, jiní zase trpí různými záchvaty vzteku, nebo ti, jež mohou mít strach, či stres a ulevují si například kousáním nehtů. Právě takovým dětem bychom od obtíží měli pomáhat, aby docházelo k jejich zmírnění či vymizení. A protože existuje i celá řada relaxačních technik vhodných pro děti, rozhodla jsem se, že bych se o této problematice chtěla dozvědět více a pomoci tak neurotickým dětem se seznámit s různými relaxačními technikami a rozvíjet u nich schopnost relaxovat právě jejich prostřednictvím.

Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě části, a to na teoretickou a praktickou. V teoretické části se věnuji problematice neuroticismu a neurotických poruch, ontogenezi dítěte předškolního věku a relaxačním technikám. V praktické části se zabývám výběrem vhodných relaxačních technik pro děti s neurotickými symptomy. Tyto techniky jsou poté v rámci sedmítýdenního projektu zkušeny se skupinou deseti dětí v jedné z městských mateřských škol a pomocí výzkumného šetření je zkoumána jejich účinnost na vykazující neurotické symptomy.

Cílem této práce je shromáždit informace o neurotických symptomech vyskytujících se u vybrané skupiny dětí a v rámci toho vybrat z literatury, či se z ní pouze inspirovat, vhodné relaxační techniky, které by mohly mít na dané symptomy pozitivní vliv, co se týče zklidnění. Vybrané techniky zpracuji do projektu, který bude rozdělen na sedm týdnů – sedm návštěv v mateřské škole.

V rámci aplikace tohoto projektu je mým primárním cílem zaměřit se na pozorování účinnosti vybraných relaxačních technik na neurotické symptomy dětí, co se týče celkové délky projektu. Zda je tato délka dostačující, či je zapotřebí delší časový úsek. Dále je mým cílem zjistit reakci dětí na techniky, jak je hodnotí a zda došlo během realizace projektu ke změnám v chodu třídy. Věřím, že se relaxační techniky u některých neurotických symptomů pozitivně osvědčí a můj projekt tak bude moci působit jako metodický podklad pro ostatní pedagogy, kteří se ve své praxi s problematikou neurotických symptomů či poruch setkávají.

1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1 PROBLEMATIKA NEUROTICISMU A NEUROTICKÝCH PORUCH

První kapitola této práce je stěžejní pro pochopení celé podstaty věci, a proto se v ní seznámíme hned s několika důležitými pojmy, které nás budou provázet celou prací. Nejprve si vymežíme pojem neuroticismus. Následně nahlédneme do několika odborných publikací, abychom zjistili, jak autoři definují pojem neurotická porucha. Poté přejdeme k neurotickým poruchám u dětí předškolního věku, a to zejména z hlediska specifických rysů dětské neurotičnosti. Velmi podstatné pak bude pochopení podkapitoly, týkající se neurotické symptomatologie dětí předškolního věku, neboť na tu budeme navazovat v praktické části této práce. V závěru první kapitoly si pak popíšeme několik vybraných neurotických poruch, které se mohou vyskytovat jak u dospělých, tak u dětí.

1.1.1 NEUROTICISMUS

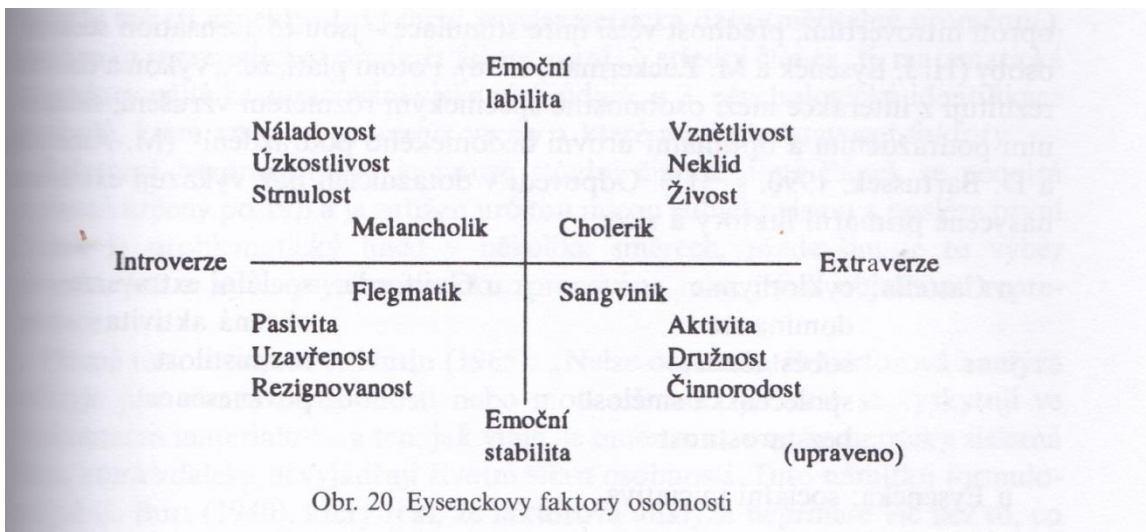
S vymezením pojmu neuroticismus se můžeme setkat v řadě odborných publikací. Jednou z nich je Psychologický slovník (Hartl a Hartlová, 2000, s. 353), v němž je tento pojem vymezen jako dimenze osobnosti, která svým charakterem přibližně vykazuje příznaky neurastenie. Osoba trpící neurastenií pociťuje stavy slabosti a únavy, jež mohou být spojené také s bolestmi hlavy. Současně se termínem neuroticismu můžeme setkat v řadě osobnostních testů např. H. J. Eysencka, který ho v roce 1947 označil jako „vrozenou dimenzi temperamentu“ (Hartl a Hartlová, 2000, s. 353; Cakirpaloglu, 2012 in Lovasová, 2017, s. 3).

U některých autorů, např. u Nakonečného (1997, s. 168), najdeme neuroticismus také pod pojmem emoční labilita. Zatímco emoční stabilitu si můžeme vyložit jako stabilní emoční reakce, které jsou přiměřené daným podnětům, emoční labilita je oproti tomu charakteristická zejména svými emočně nestálými reakcemi, přecitlivělostí, kolísáním nálad a častou mrzutostí. Nakonečný však není jediným autorem, jenž pro neuroticismus využívá jiného názvu. Z ostatních autorů sem dle Miňhové (2006 in Lovasová, 2017, s. 3) řadíme např. Knoblocha, který využívá pojmu „neurotičnost“, dále pak Vondráčka, jenž hovoří o „neuropatii“, Dobiáše, využívajícího pojmu „zvýšená emocionalita“, a pod označením „neurotická dispozice“ se o neuroticismu dočteme také v publikacích od Matouška, Zvolského a Höschla.

S pojmem neuroticismus, jak už bylo uvedeno výše, je spojován německo-britský psycholog J. H. Eysenck, který navázal na Hippokratovu teorii osobnosti a doplnil ji

o dimenzi, týkající se emocionální složky. Dal tedy do souvislostí faktory extraverte – introverze a emoční stabilitu - emoční labilitu tzv. neuroticismus (Teorie temperamentu, 2018).

Na základě tohoto výzkumu vznikl Eysenckův faktorový model osobnosti. Důležité je mít na paměti, že extraverte - introverze, emoční stabilita - emoční labilita, tedy faktory druhého řádu, nejsou na sobě závislé a lze je vystihnout souřadnicemi, které si lze vyložit také jako vektory, jejichž kombinací docílíme získání základního typu temperamentu a základních rysů charakteru (Nakonečný, 1997, s. 168-169 ; Teorie temperamentu, 2018).



Obr. č. 1: Eysenckovy faktory osobnosti (zdroj: Nakonečný, 1997, s. 169).

Sám Eysenck formuloval neuroticismus jako „nedostatek integrace osobnosti“ a domníval se, že je převážně zděděný. Míru dědičnosti dokonce vyjádřil v hodnotě 0,80. S jeho myšlenkou, tedy s tím, že je neuroticismus dědičný, se ztotožňuje také D. B. Prell (1951). Taktéž mezi českými autory narazíme na ty, kteří prosazují stejně jako Eysenck názor genetického základu pro vznik neuroticismu, a to ve výši 50%. Jedná se o Drábkovou, Zvolského a Jiráka, kteří tuto myšlenku zastávají (Lovasová, 2017, s. 4; Nakonečný 1997, s. 168).

Co se týče míry neuroticismu, je podstatné brát zřetel na to, že se v průběhu jednotlivých vývojových fází mění (Lewis, 2011 in Lovasová, 2017, s. 5). Během adolescentního věku můžeme zaznamenat jeho větší míru, neboť jedinec v tomto období často prochází situacemi, kdy je nutné čelit důležitým životním rozhodnutím. Vliv na míru neuroticismu v adolescentním věku mají dle Ogleho (2014) výzkumů také traumata, která jedinec prožije v dětství (Lovasová, 2017, s. 5).

1.1.2 NEUROTICKÉ PORUCHY

V rámci vyhledávání pojmu neurotická porucha narazíme v odborné literatuře k rozdílnému názvosloví. Kromě označení „neurotická porucha,“ které najdeme převážně v Mezinárodní klasifikaci nemocí (dále jen MKN), se můžeme setkat také s pojmem úzkostná porucha či s označením neuróza. Termín neuróza se již v oboru lékařství neuznává, ale i nadále se setkáme s jeho hojným využíváním v praxi, což dokazují také následující vymezení. (Zvolský a kol., 1996, s. 105).

Například Pugnerová a Kvintová (2016, s. 113) uvádí, že o neurotické poruše hovoříme tehdy, kdy člověka sužují tělesné či duševní obtíže, které nemají organický podklad. Autorky také podotýkají, že u jedince trpícího neurotickou poruchou nelze hovořit o duševní poruše, neboť si své potíže uvědomuje a stěžuje si na ně. Nedochozí tedy ke ztrátě soudnosti. S tímto vymezením se ztotožňuje dále i Kratochvíl (1981, s. 7), který poté ještě dodává, že neurotická porucha „*pramení ze závažných konfliktů vnějších nebo vnitřních, někdy velmi silných, jindy spíše dlouhodobých, které často souvisejí i s vývojem, postojí a osobnostními vlastnostmi jedince.*“ Také v publikaci s názvem Psychopatologie pro právníky od Miňhové (2006, s. 74-75) nacházíme definice pojmu neuróza. První definici uvádí Vondráčková, která o neuróze hovoří jako o funkční reverzibilní poruše, jež se týká vyšší nervové činnosti a je obvykle spojována s projevy týkajícími se poruch přizpůsobení se na určité prostředí. Tato porucha pak dle autorky může být často doprovázená tělesnými či duševními příznaky. Druhá definice je od Fischera, který na pojem neuróza nahlíží jako na onemocnění, jež je zapříčiněné fungováním centrální nervové soustavy (dále jen CNS). Vzhledem k tomu má osoba trpící neurózou dle Fischera sníženou schopnost adaptace na prostředí.

Definice na vymezení pojmu neurotická porucha (úzkostná porucha, neuróza) existuje velké množství. Pro lepší pochopení pojmu jsme si zde uvedli alespoň několik málo z nich. Jak si můžeme všimnout, ačkoliv jsou definice pokaždé jinak zformulované, ve výsledku se autoři shodují v tom, že neurotické poruchy mají příznaky psychických či somatických obtíží.

1.1.3 NEUROTICKÉ PORUCHY V DĚTSKÉM VĚKU

Podíváme-li se na specifické rysy dětské neurotičnosti, zjistíme, že rozdíl mezi dětským a dospělým neurotikem spočívá mimo jiné ve vztahu k okolnímu světu. Dospělý jedinec je ke svému prostředí vázán vztahem recipročním, zatímco dítě zaujímá k okolnímu světu takový postoj, jenž můžeme označit za jednostranně závislý. To znamená, že dítě se na tvorbě neurotizujících situací podílí méně, nežli je tomu u dospělého jedince. Právě tento fakt může být důsledkem toho, proč dětská osobnost častěji podléhá škodlivým vlivům prostředí, jimiž je obkloповána. Co se týče dětské neurotičnosti a jejího prožívání, můžeme říci, že samotné neurotické symptomy netrápí dítě tolik, jako tomu je u dospělého člověka. Dítě daleko hůře prožívá názory a přesvědčení jeho okolí, které si lidé na základě některého z příznaků poté na dítě vytváří – smějí se mu, kárají ho. Rozdíl mezi dětským a dospělým neurotikem se týká také klinického obrazu onemocnění. U dospělého jedince shledáme obvykle neurotickou poruchu, která bude charakteristická svým plným rozvinutím, kdežto u dítěte se často objevuje pouze jeden až dva chorobné symptomy (Miňhová a Lovasová, 2018, s. 139).

1.1.3.1 PŘÍČINY VZNIKU NEUROTICKÝCH PORUCH U DĚTÍ

Během jednotlivých vývojových období se dítě postupně setkává s psychogenní zátěží, jež má vliv na vznik neurotických obtíží. V útlém věku nejčastěji dochází k problémům s neuspokojením potřeb dítěte a jeho následnou frustrací. Při nástupu do mateřské školy pak dítě může být vystaveno např. stresujícím situacím, jež mohou být spojené s adaptací na nové prostředí. U dětí poté dochází také k nejružnějším konfliktům jak v prostředí mateřské školy mezi vrstevníky či učitelkou, tak poté i v rodině s rodiči (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 113; Miňhová a Lovasová, 2018, s. 141 - 142).

Do psychogenní zátěže kromě výše vyjmenovaných řadíme také prožitá traumata, do kterých, kromě často zmiňovaných dopravních nehod, týrání a úmrtí v rodině nebo rozvodu rodičů, řadíme také jakoukoliv událost, která dítě silně zasáhla a se kterou se neumí emočně vypořádat. Jednat se tedy může například i o zkušenost s lékařem, která v dítěti vyvolala traumatizující zážitek, či o dlouhodobé působení strachu (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 113 ; Praško, Vyskočilová a Prašková, 2006, s. 11 - 29).

Příčiny vzniku dle Pugnerové a Kvintové (2016, s. 113) také úzce souvisí zejména s vrozenými temperamentovými charakteristikami, stabilitou CNS, afektivní dráždivostí, sklony k úzkosti atd. Co se týče rozdělení příčin neurotických obtíží, můžeme je dle autorek podobně jako u jiných obtíží rozdělit na:

- **Vnitřní příčiny** – jsou úzce spjaté s psychickým a tělesným stavem dítěte. Do psychického stavu spadá například vývojová úroveň dítěte, typ temperamentu, zkušenost nebo momentální stav. Tělesný stav pak zahrnuje únavu, tělesná onemocnění, úrazy, operace či pooperační stav s trvalými následky.
- **Vnější příčiny**- začleníme sem zejména prostředí, ve kterém dítě žije, které na něho nejvíce působí, tzn. rodina a později pak také škola.

Autorky nás v souladu s vnějšími příčinami, tedy konkrétně s rodinou, seznamují s problematikou negativního vlivu rodiny ve smyslu výchovy a atmosféry. Domnívají se, že co se týče výchovy, může mít na dítě negativní dopad například kladení nepřiměřených požadavků nebo rodičovská odlišnost ve výchově - jeden něco zakáže a druhý to povolí. Negativní vliv však může mít i úplný nezáměr rodičů. Na dítě pak dále negativně působí i neharmonická rodinná atmosféra, kde se rodiče neustále hádají a vytváří mezi sebou nové a nové konflikty, či působení náročné životní situace, jež jsme už zmiňovali výše. V okamžiku, kdy tyto negativní faktory na dítě působí dlouhodobě, mohou mít za následek neurotické potíže. Za náročnou životní situaci můžeme považovat však také narození sourozence, kdy se dříve narozené dítě nedokáže s příchodem mladšího sourozence vyrovnat a může vést až k poruše sourozenecké rivality, která je charakteristická lstivostí a zákeřností staršího sourozence vůči mladšímu (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 113 - 114).

Mezi vnější příčiny jsme si kromě rodiny zařadili také školu, kterou můžeme dále rozdělit na kolektiv dětí a osobnost učitele. Kolektiv dětí může mít na neurotické obtíže negativní vliv, neboť v něm dítě dostává určitý druh zpětné vazby, jež může mít za následek podnícení těchto obtíží. Mezi dětmi často dochází k posměchu či k agresivním projevům vůči jedincům, kteří se ve skupině liší, ať už v pozitivním či negativním slova smyslu. Odlišné dítě je pak ostatními z kolektivu často vytlačováno a může u něj docházet k pocitům méněcennosti. V souvislosti s tím dochází často k tzv. nepřiměřeným reakcím organismu, které se projevují formou koktání, pomočování, různými tiky nebo poruchami spánku. Ve škole, samozřejmě už i v mateřské, může dítě traumatizovat kromě kolektivu

dětí také osobnost učitele, a to zejména svým přístupem k danému jedinci, způsobem jeho jednání, kdy může docházet k počátkům nespravedlnosti nebo velmi často také k negativní zpětné vazbě. Za traumatizující přístup lze pokládat také výsměch a shazování dítěte v kolektivu ostatních dětí (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 115).

K problematice příčin vzniku neurotických poruch u dětí se také vyjadřuje Fischer (1965), Matoušek (1986) a Zvolský (1997), kteří dle Miňhové a Lovasové (2018, s. 139) uvádějí tyto činitele, jež zvyšují sklon k neurotické poruše:

- Vrozené faktory (senzitivnost a labilita nervové soustavy, typologické rozdíly či emoční dráždivost apod.).
- Vývojové fáze (zhoršená adaptace v období negativismu kolem 3. roku a v pubertě).
- Infekční choroby (jakákoliv infekční choroba, kterou dítě prodělá, oslabuje jeho nervovou soustavu).
- Závadné hygienické podmínky (přetěžování, nedostatek spánku, nedostatek aktivního odpočinku atd.).
- Nesprávná výchova (jakýkoliv typ nesprávné výchovy se může u dítěte negativně podepsat na jeho odolnosti vůči traumatickým situacím).

Vidíme, že autoři mezi činitele podněcující náchylnost k neurotickým poruchám řadí nejen vrozený typ nervové soustavy, ale také hovoří o vnějších vlivech, které mohou také způsobit oslabení nervového systému. Stejného názoru je také Gross (1959), který dále prosazuje názor, že výchova může u jedince potlačit či naopak zesílit vliv konstitučních činitelů, o nichž hovoříme jako o vrozených (Miňhová a Lovasová, 2018, s. 140).

1.1.4 NEUROTICKÁ SYMPTOMATOLOGIE U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Podle Miňhové a Lovasové (2018, s. 142-143) rozlišujeme různé projevy dětské neurotičnosti. Radíme sem například poruchy denní životosprávy. Výsledkem těchto poruch bývá u dětí velmi často nechutenství, které už i v předškolním věku může dospět do stádia bulimie. Pod poruchy denní životosprávy lze zařadit také neurotické zácpy či průjmy, nebo dále i poruchy týkající se problematiky usínání a spánku (noční děsy a noční můry). Příčinou vypsáných projevů dle Říčana a kol. (2006, s. 226) bývá zpravidla nadměrná úzkost. Za další projev neurotičnosti u dětí lze považovat také neuvědomělé pohyby částí těla, jež označujeme jako tiky, nebo mluvní neurózy, kde se setkáváme

nejčastěji s problematikou koktavosti a mutismu (Miňhová a Lovasová, 2018, s. 143). Do této kategorie však dále řadíme i stav, jež je lékaři označován jako Enuresis nocturna, což v překladu z latinského jazyka znamená noční pomočování. K pomočování může docházet důsledkem vrozených vad či působením infekce, ale lékaři nevyklučují ani souvislosti se stresem či prožitými traumaty (Enuresis nocturna, 2018). Charakteristickými projevy jsou dále také neurotické návyky, které lze rozdělit na autostimulační a sebepoškozovací. Autostimulační návyky rozpoznáme tak, že jedinci navozují uspokojivé pocity např. dumláním prstů. Jako sebepoškozovací návyky můžeme uvést příklad okusování nehtů a kůžiček. Mezi projevy dětské neurotičnosti, které se však týkají hlavně mladšího školního věku a puberty, patří také zvýšený sklon k úzkostem, fobiím a depresím, ale i psychomotorický neklid (Miňhová a Lovasová, 2018, s. 143).

Projevy neurotičnosti spojené se zažíváním

Nechutenství

U problematiky nechutenství je klíčové vyzorovat, jak dlouho tato fáze trvá. Pokud se jedná o krátkodobé odmítání jídla, může to být zapříčiněno například různým druhem začínající nemoci. Pokud však dítě jí jen velmi málo nebo již dokonce vůbec, hovoříme o nechutenství. V případě nechutenství můžeme sledovat projevy vyznačující se velmi malou konzumací jídla či úplné odmítání jídel, která však jindy považovalo za oblíbená. Dítě, které se potýká s nechutenstvím, bude pohublé, podrážděné a slabé. Příčin může být hned několik, avšak mezi nejčastější patří například psychické obtíže či snaha upoutat na sebe pozornost, svou roli zde hrají také výchovné přístupy rodičů (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 121).

Projevy neurotičnosti spojené s poruchami spánku

Noční děsy

O nočním děsu lze hovořit tehdy, když se dítě budí hrůzou a křičí. Důležité je mít na paměti, že dítě v této situaci není úplně probuzené a o jeho vědomí lze v tu chvíli hovořit jako o zúženém. Celý stav trvá jen několik málo minut, a jakmile odezní, dítě poté ihned opět usíná. Ráno si nebude nic pamatovat. I když se nejedná o příjemné zážitky, noční děsy nemají negativní vliv na následný psychický vývoj dítěte (Matějček, 2011 in Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 122).

Noční můry

Noční můry si lze vyložit jako živé a děsivé sny, k nimž dochází v průběhu spánku a mohou mít za následek dokonce i ohrožení zdraví či života. Oproti nočním děsům si jedinec noční můru po probuzení pamatuje. Těmito projevy obvykle trpí jedinec, jež prožil určitý druh traumatu a nyní se potýká s pocity úzkosti a strachu. (Svoboda, Češková a Kučerová, 2006 in Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 122).

Projevy neurotičnosti spojené s poruchami vyměšování

Obtíže tohoto typu se objevují u dětí v okamžiku, kdy dojde k přílišné zátěži jejich organismu. Radíme sem problematiku enurézy (pomočování) a enkoprézy (porucha vyměšování stolice).

Enuréza

Enurézu lze označit za poruchu vyprazdňování močového měchýře. Tato porucha je specifická zejména tím, že k pomočování dochází neuvědoměle. Jelikož se jedná o nemoc, u které hraje důležitou roli genetika, zvyšuje se pravděpodobnost onemocnění u jedince, jehož rodič nebo oba rodiče také v dětství tímto onemocněním trpěli. O onemocnění hovoříme tehdy, kdy je dítěti pět let a jeho problémy stále neustupují, ba naopak přetrvávají. Enurézu lze rozdělit také na primární a sekundární, dále pak na denní a noční. O primární enuréze hovoříme tehdy, kdy se dítě nenaučilo vyměšovat uvědoměle. Sekundární enuréza je taková, kdy se dítě naučilo vyměšovat uvědoměle, ale z nějakého důvodu, a to většinou psychogenního, se vrátilo zpět do fáze pomočování – dochází k tzv. regresi. Co se týče denního a nočního pomočování, častěji se setkáváme s nočním, neboť k dennímu dochází zejména jen tehdy, kdy je dítě natolik zaměstnané například hrou (nebo věnuje pozornost jiné činnosti), že zapomene jít na záchod. U takových dětí je důležité dbát na připomínání, že by si mělo dojít na záchod (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 123-124).

Enkopréza

Enkoprézu lze charakterizovat jako poruchu vyměšování stolice v nepřiměřeném věku dítěte. Tato porucha je na rozdíl od enurézy poměrně vzácná a přináší s sebou závažné problémy. Nejčastěji k ní dochází zejména tehdy, kdy se má jedinec adaptovat na nové prostředí. V takové chvíli může docházet k různým pocitům nejistoty či strachu a to vede k zadržování stolice, jež může mít po určité době za následek nechtěné neudržení stolice. Enkoprézu lze sledovat u dětí, jež ještě nedozrály do fáze kontroly nad svěrači konečníku, či

u dětí, jež do tohoto stádia dozrály, ale z určitého důvodu (např. odloučení od rodičů) kontrolu znovu ztratily. Setkat se však můžeme i s méně závažnými případy, kdy dojde k zašpinění spodního prádla například z důvodu soustředění se na danou činnost (např. na hru). Zde se stejně jako u enurézy dítěti snažíme připomínat, aby si došlo na toaletu. Příčinou však může být také slabá nervová konstituce (Matějček, 2011, s. 147).

Projevy neurotičnosti spojené s neurotickými návyky a tiky

Tiky

Jedná se o neuvědomělé a rychlé pohyby, které se často opakují a objevují se v různých částech těla, avšak nejčastěji se jedná o pohyby svalů v obličeji či v horních končetinách. Vypozorovat můžeme záškuby, škrábání se, mrkání či vyplazování jazyka apod. Veškeré tyto projevy se u jedince snižují, pokud je v psychické pohodě, jakmile se však dostane do stresující situace či výrazného duševního napětí, tiky začnou přibývat a celkově se zhoršovat. Při léčbě je důležité brát zřetel na úpravu životního stylu, pokud jsou projevy závažnější, může dojít až k léčbě za pomoci pravidelného užívání léků (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 128).

Neurotické návyky

Lze je charakterizovat jako skupinu návyků či zlovyků, jež nejsou ze zdravotního hlediska závažné, avšak na okolí mohou působit jako nevhodné. Dostane-li se dítě do situace nadměrného zatížení, začne vykazovat známky těchto zautomatizovaných aktivit, jež mají funkci jakéhosi uvolnění od daného napětí. Mezi nejčastější zlovyky patří zejména okusování nehtů či nehtové kůžičky, dumlání palce, kývání nohou či kroucení vlasů nebo hraní si s prsty (Matějček, 2011 in Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 126).

Projevy neurotičnosti spojené s poruchami komunikace

Koktavost

Typickým projevem koktavosti je opakování či protahování slabik nebo počátků slov. Častěji se s ní setkáváme u chlapců nežli u dívek a obvykle zmizí ještě před nástupem do školy. Rozlišujeme 4 stadia: klonické – opakování slabik a hlásek, dítě se zatím nad poruchou nepozastavuje; tónické stadium – dítě začíná protahovat začátky slov a slabik, místy až zablokování řeči; stadium křečí svaloviny, souhybů – v řeči se objevují nevhodná slova a dochází k posměchu; stadium psychických komplikací – objevují se neurotické projevy, dítě se bojí mluvit (Zvolský a kol., 1996, s. 176 - 177).

Mutismus

V problematice mutismu rozlišujeme podle MKN formu zvanou elektivní mutismus. Tato forma je specifická zejména tím, že se jedná o útlum řeči, ke kterému dochází následkem situace, jež je pro dítě psychicky náročná neboli traumatizující. Může se jednat o stav vyčerpání či určitý šok. Mutismus se projevuje zejména u labilních dětí nebo u dětí se slabou nervovou soustavou. Dále pak může postihnout také jedince vykazující projevy ADHD. Na vzniku mutismu se podílí rodinné vztahy, výchova, ale také vrozená a zděděná výbava jedince a prožitá traumata. První příznaky mutismu můžeme vyzorovat u dětí při nástupu do mateřské školy, kde je v rámci této problematiky dítě často vyčleňováno z kolektivu, neboť jeho vrstevníci od něj nedostávají z hlediska komunikace zpětnou vazbu, kterou očekávají. Často pak dochází k izolaci. Takové dítě do komunikace nenutíme a chválíme i za maličkosti (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 125 - 126).

Projevy neurotičnosti spojené s úzkostí, fobií a depresivními stavy

Úzkostné a neurotické projevy

Úzkost lze vnímat jako reakci na určitou hrozbu. Tato reakce se projevuje jak tělesně, tak i emočně. Úzkost můžeme zaznamenat tam, kde se u dítěte objevuje obava, která však není vázaná na daný podnět, dítě tedy nedokáže říct, z čeho daná obava vznikla. Podle Matějčka (in Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 120) můžeme mezi podněty k obavám zařadit různé druhy strašidelných pohádek a příběhů či emočně náročné životní situace. Úzkostné dítě lze poznat tak, že bude mít přehnané reakce na podněty, bude fixováno na určitou osobu nebo u něj bude docházet ke zvýšené emoční dráždivosti (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 120).

Fobie

Úzkostné dítě může mít často také problém se vznikem fobií. Fobie můžeme popsat jako strachy vznikající ze situací či objektů, které vzhledem ke skutečnosti vykazují známky nepoměru a ovlivňují chování dítěte natolik, že u něj dochází k určitým projevům. Rozlišujeme různé druhy fobií, jako je např. arachnofobie, klaustrofobie nebo pak školní fobie, kdy dítě odmítá do školy docházet z mnoha příčin (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 120).

Depresivní stavy a smutky

Zaznamenáme-li u dítěte projevy smutku, vnímáme je jako reakci, která přichází v situaci, kdy u dítěte dojde ke ztrátě osobně významné hodnoty. Přetrvávající smutnou náladu, jež po delší době pozorujeme v projevech chování dítěte, můžeme označit jako depresi. Deprese jako taková není pro dítě v tomto věku typická a pokud se u dítěte objeví, lze ji chápat jako reakci na situaci, kdy u dítěte došlo k vážné ztrátě. Takové děti poté vykazují například známky plačtivosti, strachu, úzkosti, nejistoty (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 121).

Projevy neurotičnosti spojené s afektivními projevy

Afektivní křeče

Afektivní křeče se u dětí objevují mnohdy ještě dříve než před dovršením předškolního věku. Tento typ tzv. křečí se projevuje tak, že dítě dostane jakýsi záchvat, ať už křiku nebo pláče. Následkem záchvatu se dítě nedokáže potřebně nadechnout a začne modrat v obličejí. K tomuto projevu se brzy přidají i oči v sloup a záškuby jak v obličejí, tak i v končetinách. K záchvatům dochází vždy ve dne a mohou být způsobené například strachem, leknutím nebo také následkem nevyhovujících výchovných praktik. Setkat se také můžeme se situací, kdy dítě tyto záchvaty začne používat zejména proto, aby dosáhlo svého (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 118).

Návaly zlosti

Tento druh obtíží zaznamenáme zejména u dětí v první polovině předškolního období. Návaly zlosti poznáme tak, že se dítě začne v dané situaci válet po zemi, křičí, vzpírá se a kope. Afekt je způsobený jednak změnou, nesprávnou výchovou, zejména tedy nežádoucími výchovnými postupy a praktikami, ale mimo jiné se prostřednictvím těchto obtíží může dítě snažit se svými blízkými manipulovat. Návaly zlosti již nejsou typické pro starší předškolní věk a mladší školní věk, neboť by do té doby měly odeznít (Koluchová a Vavrdová, 1980 in Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 118).

Hysterické projevy

Také hysterické projevy můžeme spatřit u dětí předškolního věku. Projevují se tak, že dítě má potřebu na sebe neustále upozorňovat. Pozornost si vynucuje tím, že je hlučné a předvádí se, umí být i dost část náladové. Dle Pugnerové a Kvintové (2016, s. 119)

bychom měli těmto projevům čelit tak, že zachováme neutrální postoj a nebudeme tomuto chování věnovat pozornost, abychom nezapříchili jejich utužování.

1.1.5 CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH NEUROTICKÝCH PORUCH

V této podkapitole se okrajově zaměříme na neurotické poruchy vyskytující se jak u dospělých jedinců, tak u dětí. V závěru si pak blíže popíšeme některé specifické poruchy typické pro dětský věk.

Panická úzkostná porucha

Jedná se o poruchu, kterou poprvé v roce 1964 u dospělých jedinců blíže popsal Klein. Jejimi charakteristickými rysy jsou opakující se ataky úzkosti, které náhle přijdou, jsou doprovázeny řadou negativních pocitů a za krátkou dobu odezní. Trvání se pohybuje v rozmezí několika málo minut. Co se týče panické ataky, můžeme říci, že vzniká bez jakékoliv příčiny. Od osmdesátých let nedošlo ke shodě široké skupiny jedinců v otázce na to, v jaké míře se tato porucha může vyskytovat v oblasti pedopsychiatrie. Mezi projevy panické úzkostné poruchy patří zejména pocity úzkosti až děsu, bezmoci v situaci, kdy ji jedinec prožívá jako nezvládnutelnou atd. U dětí se pak objevují symptomy, jako jsou návaly horka, pocení, závratě, pocity na omdlení, třes, chvění, strach ze smrti apod. O panické úzkostné poruše můžeme hovořit v okamžiku, kdy se během ataky vyskytnou alespoň 4 z výše vypsanych symptomů s tím, že ataky se musí vyskytovat opakovaně (Vágnerová, 2004, s. 408 ; Hort et al., 2008, s. 215 - 216).

Generalizovaná úzkostná porucha

Dříve byla uváděna pod názvem úzkostná neuróza, ale nyní se v MKN-10 setkáváme již s novým názvem – generalizovaná úzkostná porucha. Základním projevem této poruchy je úzkost, kterou lze charakterizovat jako nepřiměřenou. K tomu, aby k projevu došlo, jedinec nepotřebuje žádný zvláštní vyvolávající podnět, situaci nebo událost, neboť postačí běžné podněty, které člověk nepřiměřeně vyhodnotí. Pro děti jsou v souvislosti s touto poruchou typické nereálné obavy z nesouhlasu s jejich chováním, z nedostatečnosti vlastních schopností nebo přílišná potřeba uklidňování a ujišťování. Taktéž se mohou vyskytnout stížnosti na tělesné obtíže, u nichž se nepotvrdí somatický základ – bolest břicha, hlavy atd. Porucha trvá dlouhodobě (Vágnerová, 2004, s. 404 ; Hort et al., 2008, s. 218).

V okamžiku, kdy u dítěte dojde k nadměrnému prožívání úzkosti, můžeme na něm mnohdy shledat projevy této situace v souvislosti s obtížemi týkajícími se poruch spánku či jídla (Vágnerová, 2004, s. 417).

Fobická úzkostná porucha

Fobii si lze představit jako chorobný strach, který může mít jedinec například z určitých podnětů, objektů či situací nebo lidí. Tento strach u člověka vyvolává úzkost. Nutno však podotknout, že prožívaný strach je nepřímě úměrný dané situaci a následné hodnocení jedince, jenž strach prožívá, neodpovídá běžnému názoru v našem sociokulturním prostředí. Lze říci, že u fobické úzkostné poruchy a výše popsané generalizované úzkostné poruchy zaznamenáme totožné základní symptomy. Kromě strachu se lidé trpící fobickou poruchou vyznačují také vyhýbavým chováním, neboť jejich podstatou je minimalizovat styk s dotyčným předmětem či konkrétní situací. Lidé trpící fobií nemají ani tak strach z konkrétních předmětů a situací, jako z představ, co by mohlo nastat. Rozlišujeme také několik druhů fobií, a to agorafobii - jedná se o neodpovídající strach z otevřených prostranství, sociální fobii - např. strach z lidí a z kontaktu s nimi či specifické fobie - takové, které jsou např. spojeny s očekáváním nějaké situace (Vágnerová, 2004, s. 406 -407; Hort et al., 2008, s. 221 - 226).

V předškolním období vznikají různé druhy fobií, které však poměrně rychle odeznívají. Tento věk je také poměrně citlivý, co se týče přenášení obav z dospělého na dítě. S pravděpodobností vzniku fobií lze také počítat, jakmile dítě dosáhne určitého vývojového stupně. S dovršením předškolního období se tak u dětí nejčastěji setkáváme s fobiemi ze tmy, ze zvířat atd. U dětského věku můžeme rozlišovat zejména fobii sociální, školní a také separační úzkost (Vágnerová, 2004, s. 419).

Obsedantně - kompulzivní porucha

Dle Vágnerové (2004, s. 410) se obsedantně – kompulzivní porucha vyznačuje „*opakovaným výskytem nežádoucích, vtíravých myšlenek a představ (obsese) resp. nepotlačitelných impulzů k jednání (kompulze), které nejsou přiměřené či přijatelné.*“ Převažujícím emočním příznakem v souvislosti s touto poruchou je úzkost, jež bývá podněcována vnitřními impulzy daného jedince. Obsedantně kompulzivní porucha postihuje jak dospělé jedince, tak i děti (Vágnerová, 2004, s. 411).

Mezi projevy obsedantně – kompulzivní poruchy dle Malé (2000 in Vágnerová, 2004, s. 412) patří:

1. Nutkavá potřeba opakování očištného rituálu – osoba, kterou tato nemoc postihuje, má neustálý strach z nečistoty, a proto se často převléká do čistého či se více umývá.
2. Nutkavá potřeba kontroly – jedinec po sobě neustále kontroluje, zda např. zamkl dveře, zhasl světla, vypnul troubu apod. Avšak tato potřeba mu nezajišťuje uklidnění nad tím, že je vše v pořádku.
3. Nutkavá potřeba pořádku – jedinec se neustále snaží dělat všechno podle pravidel, která mohou působit nesmyslným dojmem, má svůj způsob uspořádání.
4. Neodbytné myšlenky nepřijatelné povahy – jedinec si tyto myšlenky uvědomuje a snaží se jim vzdorovat různými činnostmi, aby od nich odpoutal pozornost a nedošlo ke katastrofě.

Jak už jsme se dočetli výše, tato porucha se projevuje také v dětství a oproti úzkostným poruchám u jedince přetrvává až do dospělého věku. Co se týče projevů této poruchy u dětí, lze je charakterizovat stejně jako projevy v dospělosti. Z hlediska emočního prožívání dítě trpící touto poruchou místo radosti převážně prožívá úzkost či pocity ohrožení. U kognitivních funkcí pak můžeme zaznamenat poruchy zejména v souvislosti se zpracováváním informací, dítě může mít i tzv. paměťový deficit. Děti trpící obsedantně kompulzivní poruchou mají často sníženou sebedůvěru, což se projevuje tím, že o sobě často pochybují a vykazují pocity viny. Také u nich můžeme zaznamenat časté změny v chování, které poté vedou k potížím v oblasti mezilidských vztahů (Vágnerová, 2004, s. 422).

Disociační (konverzní) poruchy

Dříve jsme tyto poruchy mohli najít pod názvem hysterická neuróza, dnes se již od tohoto termínu upouští, ale v psychiatrické praxi je používán i nadále. Za základní princip této poruchy lze označit disociaci, která se projevuje amnézií. To znamená, že pokud se osoba dostane do náročné zátěžové situace, bude usilovat o její následné vytěsnění z vědomí v domnění, že se poté se situací lépe vyrovná. Paralelně však dochází tzv. konverzi, kterou si můžeme vyložit tak, že psychický soubor různých pocitů, přání a myšlenek se mění na určitý příznak. V mnoha případech se jedná o omezení motorických nebo senzomotorických funkcí (Miňhová a Lovasová, 2018, s. 134 - 135).

Poruchy tohoto spektra se objevují již u peripubertálních jedinců, avšak mohou se vyskytovat také u dětí předškolního věku. Neboť již v tomto věku jsou děti schopné na drobná poranění reagovat kulháním či parézou. Co se týče délky průběhu poruchy u dětí, odvíjí se podle toho, kdy se na poruchu přišlo. V případě, že se diagnostikuje včas, trvá přibližně tři měsíce od stanovení diagnózy a poté odezní (Hort et al., 2008, s. 237).

Mezi nejčastější dissociativní poruchy řadíme dle Miňhové a Lovasové (2018, s. 135):

Dissociativní amnézie – jedná se o náhlou ztrátu paměti, ke které dochází vlivem psychického stresu v období těžké zátěžové situace.

Dissociativní fuga – osoby trpící touto poruchou utíkají z domu a v rámci těchto útěků jsou schopni se chovat účelně. Jakmile dojde k odeznění fugy, může se u jedince objevit amnézie.

Dissociativní poruchy motoriky a citlivosti – lze sem zařadit obrny, neschopnosti mluvit, dále pak slepotu či necitlivost atd. Setkat se můžeme s tzv. dissociativními záchvaty, které vykazují podobné známky jako epileptický záchvat, avšak během těchto záchvatů nedochází u jedince k pokousání či jinému zranění. Dochází k němu zejména, pokud má osoba kolem sebe někoho dalšího.

Somatoformní poruchy

Jedná se o stavy, kdy se osoba potýká se somatickými či vegetativními poruchami, u nichž nebyl prokázán organický nále. Jedinci, kteří vykazují známky takové poruchy, pak často vyhledávají lékařskou pomoc, kde popisují své somatické obtíže a vyžadují jejich léčbu. Mezi nejčastější somatické obtíže lze podle Miňhové a Lovasové (2018, s. 135 - 136) označit psychogenní kašel, žaludeční neurózu, psychogenní zácpu, průjem apod. U dětí lékaři poruchy tohoto druhu diagnostikují jen velmi zřídka, neboť jsou vzácné. Častěji než přímo s diagnostikou somatoformní poruchy u dětí se setkáváme s některými somatickými obtížemi, které bývají naopak velmi časté (Hort et al., 2008, s. 242).

Dle Horta et al. (2008, s. 242 - 245) rozlišujeme somatizační poruchu, hypochondrickou poruchu či přetrvávající somatoformní bolestivou poruchu.

Somatizační porucha – jedinec trpí opakujícími somatickými obtížemi, které nejsou založené na organickém podkladě. Mezi nejčastější symptomy řadíme bolesti (například břicha) či dechové potíže.

Hypochondrická porucha – jedná se o stav, kdy se osoba domnívá, že symptomy, které se u ní objevují, jsou neobvyklé a fungují jako varovný signál, že se jedná o vážné onemocnění. Aby mohli lékaři tuto poruchu diagnostikovat, je potřeba, aby dospěli k názoru, že se u jedince nevyskytuje žádný somatický podklad, jeho představy o vážném onemocnění nemají nejmenší odůvodnění a osoba není ochotná přijmout odbornou radu či vysvětlení.

Přetrvávající somatoformní bolestivá porucha – jedná se o stálou bolest, která je mnohdy až skličující a může se vyskytovat v jakékoliv části těla. Nedá se vysvětlit patologicky ani fyzikálně. Ve srovnání se somatizační poruchou se tento druh vyznačuje mnohem větší bolestí. Děti se pokouší na nepříznivé podněty reagovat prostřednictvím stížností, které se v souvislosti s touto poruchou vyznačují ve formě bolesti. Dítě předškolního věku dokáže pro zmírnění bolesti najít způsob, který nazýváme tzv. konejšením.

1.1.6 ÚZKOSTNÉ PORUCHY SE ZAČÁTKEM SPECIFICKÝM PRO DĚTSTVÍ

Zde jsou vybrány poruchy, jež můžeme charakterizovat jako specifické, co se týče předškolního věku dětí.

Separční úzkostná porucha v dětství

Tato porucha je charakteristická zejména úzkostnými projevy, ke kterým u dětí dochází v okamžiku odloučení či při pouhé hrozbě odloučení od osob, k nimž mají velmi intenzivní citový vztah. Dítě je neustále plné obav o takto blízkou osobu. Bojí se, že se jí něco stane či že odejde a už se nevrátí. Mnohdy je strach z odloučení tak velký, že dítě odmítá chodit do školy nebo odmítá samo usínat. U dětí, jež trpí touto poruchou, můžeme v případě odloučení shledat příznaky, jako je zvracení, bolesti břicha, hlavy apod. (Hort et al., 2008, s. 257 - 258).

Děti, u kterých byla tato porucha diagnostikována, můžeme charakterizovat jako tiché, inhibované a perfekcionistické. Kromě toho však vykazují vyšší míru úzkostnosti a často se u nich objevuje strach nejen o sebe, ale také o rodiče, pokud dítěti nejsou na blízku. S touto poruchou se setkáváme nejčastěji u dětí kolem jedenáctého roku věku, avšak v mírnější formě ji můžeme vyzorovat již v předškolním věku (Hort et al., 2008, s. 257 - 258).

Fobická úzkostná porucha v dětství

S fobickou poruchou jako takovou jsme se již seznámili na začátku této podkapitoly. U dětí tato porucha vzniká zejména důsledkem bohaté fantazie a imaginativního myšlení. Co se týče jejího projevu u dětí, můžeme vyzorovat silnou reakci, ať už se jedná o strach nebo úzkost v okamžiku, kdy nastane určitá podněcující situace, či se objeví spouštěcí objekt. Fobie je u dětí úzce spjata se strachem např. ze zvířat (psi, kočky, hadi, pavouci atd.), tmy, špíny, krve apod. K takovýmto fobiím často dochází v mladším věku a jsou specifické zejména svým rychlým a spontánním odezníváním. V dospívání pak častěji dochází k tzv. sociální fobii, pro níž je typické riziko chronicity a dlouhodobé narušení co se týče sociálního fungování. Za jednu z možných terapií fobické úzkostné poruchy v dětství lze považovat nácvik relaxace (Hort et al., 2008, s. 259 - 260).

Sociální úzkostná porucha v dětství

Sociální úzkostná porucha se u dětí projevuje strachem z cizích lidí, ke kterému dochází, pokud se dítě dostane s takovými osobami do styku. Může se jednat o dospělé jedince, nebo o vrstevníky. Výjimku tvoří rodina a osoby blízké. Strach je na takové úrovni, že u dítěte dochází k problémům v oblasti sociálního fungování, neboť dítě není schopno navazovat sociální vztahy. Obvykle se tato porucha objevuje u dětí kolem druhého roku života a ve slabé formě pak pokračuje do raného dětství. O diagnóze však lze hovořit v okamžiku, kdy strach z lidí trvá i nadále po dovršení tří let věku dítěte. U dětí trpící touto poruchou se může vyskytnout také elektivní mutismus nebo sociální fobie. V dospělém věku pak může jedinec trpět sociálně úzkostnou poruchou osobnosti. Jako vhodnou formu terapie můžeme stejně jako u fobické poruchy považovat relaxační techniky (Hort et al., 2008, s. 260).

1.2 VÝVOJOVĚ PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ

V této kapitole si nejprve vymežíme pojem „předškolní období“. Poté si nastíníme několik základních informací o vývoji schopností a dovedností dítěte předškolního věku. Dále se zmíníme také o vývoji poznávacích funkcí, kam řadíme vnímání, myšlení, pozornost a paměť, představivost, fantazii a inteligenci. A v závěru kapitoly se podíváme i na emoční vývoj a socializaci.

1.2.1 PŘEDŠKOLNÍ OBDOBÍ – ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ

Budeme-li chtít hovořit o předškolním období, narazíme v literatuře hned na několik vymezení tohoto pojmu. Například Hoskovcová (2006, s. 30) ve své knize s názvem *Psychická odolnost předškolního dítěte* charakterizuje předškolní období jako období, jež trvá od tří do šesti let věku dítěte s tím, že dítě, které v šesti letech navštěvuje školu, není bráno jako předškolní.

Ke stejné formulaci se přiklání také Šulová (2004, s. 66), která ve své knize *Raný psychický vývoj dítěte* považuje předškolní období za nejzajímavější z hlediska všech vývojových období člověka. Jedná se tedy o dobu, kdy jsou děti naplněné touhou poznávat okolní jevy a jejich tělesná i duševní aktivita se projevuje zejména v herní činnosti. Proto je tento čas někdy v knihách nazýván jako období hry.

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 87) v publikaci *Vývojová psychologie* nahlíží na tento pojem buď v širším slova smyslu, kdy označují předškolní období jako věk od narození až po vstup do školy, nebo v užším slova smyslu, kdy pak o předškolním období hovoří jako o „věku mateřské školy“. Zůstaneme-li u zmiňovaného užšího pojetí, je nutno podotknout, že autoři apelují na čtenáře, aby na toto období nenahlíželi jen z uvedeného hlediska, neboť je stále mnoho dětí, které mateřskou školu nenavštěvují.

Dle Šimíčkové-Čížkové et al. (2003, s. 68) se u předškolního věku mnohdy můžeme ve starších publikacích setkat s odlišnými názvy pro toto období, například „druhé dětství“ (Příhoda, 1967), „předškolní dětství“ (Kuric, 1986) či „starší školní věk“ (Štefanovič, 1980).

1.2.2 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

U dětí předškolního věku z hlediska tělesného vývoje můžeme sledovat v první řadě změny především ve stavbě těla. Dítě začíná přibývat na váze a mění se i jeho výška. Jeho organismus celkově sílí a dítě je později schopné vykazovat větší výkony. Zejména po 3.-4. roce dítě ztrácí svou charakteristickou zaoblenost a stává se tak štíhlejším a svalnatějším. Vlivem zesílení se dítě postupně stává odolnější také vůči onemocněním, ale i přesto je nutné mít na paměti, že infekční onemocnění jsou v tomto věku častá (Kuric, 1964, s. 40).

V tomto období pokračuje také vývoj kostry dítěte, na který má pozitivní vliv vydatný pohyb. Dochází k tzv. osifikaci, ale kosti i nadále nejsou dostatečně tvrdé a pevné, jako je tomu u dospělého jedince. Tím, že jsou kosti předškolních dětí pružnější a měkčí, nedochází u nich k tak častému výskytu zlomenin. Pružnost však kromě jiného může mít za následek různé ortopedické poruchy, mezi které můžeme zařadit zejména pokles klenby chodidel či deformitu páteře (Klindová a Rybárová, 1974, s. 57).

Oproti předchozím obdobím se v předškolním věku stává silnějším také nervový systém, který je v předškolním období schopen větších výkonů, a to zejména díky tomu, že již tak snadno nedochází k podléhání působení okolních podnětů. Dítě se dále také učí ovládat a potlačovat vlastní nežádoucí popudy, a to zejména na základě prvních aktivních útlumových reakcí, pro které je typické, že v tomto věku začínají vznikat (Kuric, 1964, s. 40).

K významnému rozvíjení, a to zejména zásluhou celkového rozvoje nervové soustavy, dochází také v oblasti motorického vývoje, kdy se u dětí předškolního věku zdokonaluje pohybová koordinace. Dítě je celkově hbitější a jeho pohyby jsou stále přesnější, dokonalejší, plynulejší a závisí na vědomí. Nespokojí se proto s běžnou chůzí, ale začíná si s pohyby hrát, a to ve smyslu chůze pozadu, skoku na jedné noze, sbíhání a vybíhání schodů, skoků z výšek či hopsání. V procesu učení však stále převládá imitace, a tak je dítě schopno velmi dobře vypozařovat a napodobovat sportovní aktivitu obsahující náročnější pohyby, které vyžadují soustředěnou pozornost. Na konci období je dítě schopno zvládnout některé rekreační sporty, jako je například lyžování, plavání či bruslení nebo jízda na kole (Klindová a Rybárová, 1974, s. 58; Šulová, 2004, s. 67).

Zdokonalenou pohybovou koordinaci můžeme v tomto věku vyzorovat mimo jiné také ve schopnosti sebeobsluhy. Dítě se dokáže samostatně obléct a vysvléct, umí po sobě uklidit věci na místo, kam patří, či se obsloužit při hygienických úkonech (Šulová, 2004, s. 67).

Pokroky dělá dítě předškolního věku také v oblasti jemné motoriky, kdy se u něj rozvíjí pohyby, jež vyžadují jemnou svalovou koordinaci, a to především svaly prstů. Dítě tedy začíná vyhledávat takové činnosti, kde dochází k přirozenému procvičení daných svalů. Zařadit sem můžeme například manipulaci s tužkou, stříhání, trhaní a lepení, šněrování nebo zapínání knoflíků. Často se také objevuje práce s různými druhy materiálů, jako jsou kamínky, korálky, látka, plastelína či kostky, které přirozeně podporují procvičování takových pohybů. Tyto materiály pak dítě rádo zkoumá a porovnává (Klindová a Rybářová, 1974, s. 58; Šulová, 2004, s. 67).

Svou zručnost však předškolní dítě cvičí především při kresbě. Zaměříme-li se přímo na počátek předškolního období, tedy na tříleté dítě, můžeme říct, že v tomto věku ovládá své pohyby rukou do takové míry, aby bylo schopné bez obtíží napodobit vybrané druhy čar – vertikální, horizontální, kruhové čáry, ať už samostatně, či podle předlohy. Kromě čar však zvládne také kresbu křížku. O dva roky později je stejné dítě schopno nakreslit čtverec a v šestém roce pak trojúhelník. Kresbou se dítě snaží vyjádřit mnohdy i svou představu a tato schopnost u něj s přibývajícím věkem roste (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 88).

Tříleté dítě obvykle něco namaluje a až potom pojmenovává. Pojmenování se nemusí shodovat s výtvořem. Znázornění předmětu čtyřletého dítěte se sice bude více podobat tomu reálnému, ale i nadále zůstává v nejhrubších obrysech. Postava člověka je znázorněna jako hlavonožec, tzn. má hlavu, nohy. Na hlavě obvykle znázorní také oči a ústa. Může se stát, že dítě začne tvořit s nějakým záměrem, ale konečný výtvor tomu nebude odpovídat, a tak ho nazve jinak (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 88).

Oproti tomu výtvor pětiletého dítěte odpovídá již přesněji dětské představě, kterou si předem stanoví, a můžeme vyzorovat i více detailů, například postava člověka již bude obsahovat hlavu, trup, nohy, ale dále také oči a nos. Paže však v tomto věku dítě stále znázorňuje čarami. O rok později, tedy u šestiletého dítěte, jež je připravené na zahájení školní docházky, si můžeme povšimnout dalšího značného rozvoje v oblasti vývoje kresby a samotnou kresbu, co se týče srovnání s předešlými roky, pak pokládáme za vyspělejší po všech stránkách (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 88).

1.2.3 KOGNITIVNÍ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Kognitivním vývojem rozumíme vývoj poznávacích procesů, mezi které řadíme zejména vnímání, paměť, pozornost, představivost, myšlení. Poznávání je u dětí toho věku soustředěno na blízký svět, zvláště pak pravidla, jež se v něm dodržují. „*Piaget (1970) označil tuto fázi kognitivního vývoje podle typického způsobu uvažování předškolních dětí jako období názorného, intuitivního myšlení*“ (Vágnerová, 2005, s. 174).

Vnímání

Vnímání v tomto věku můžeme charakterizovat jako synkretické (celistvé), tím máme na mysli, že dítě vnímá předměty jako celky a nezaměřuje se zatím na detaily. Takové dítě si všimne především výrazných předmětů, které mnohdy upoutají jeho pozornost, a to zejména v důsledku jeho aktuálního zájmu či potřeby (Šimíčková-Čížková et al., 2003, s. 69). Klindová a Rybárová (1974, s. 59) také uvádějí, že vnímání je z hlediska poznávacích procesů u dítěte předškolního věku nejdůležitější, neboť právě tento proces dítěti zajišťuje přímý kontakt se skutečností.

Co se týče zrakového vnímání, můžeme u tohoto věku dítěte hovořit o nepřesnosti či slabé ostrosti vjemů. V běžné situaci se to projevuje tak, že dítě kolem třetího roku věku má obtíže s rozeznáním více jak čtyř základních barev. Ostatní barvy pak rozlišuje jen zřídka a spíše je pokládá za barvy základní. K značnému zdokonalení poté dochází v období zhruba kolem pátého až šestého roku, kdy dítě začíná rozlišovat i tzv. doplňkové barvy - oranžovou, růžovou či fialovou (Klindová a Rybárová, 1974, s. 59; Šimíčková-Čížková et al., 2003, s. 69).

Co se týče sluchového vnímání, můžeme v tomto věku zaznamenat intenzivní rozvoj zejména z hlediska přesnějšího zaznamenání zvuků z vnějšího prostředí, jež dopadají na sluchový orgán dítěte. Dochází také ke změně rozsahu a intenzity sluchového vnímání, což má pozitivní vliv nejen na vývoj řeči dítěte, ale dále i na zdokonalení v oblasti hudební výchovy, kde je úroveň sluchového vnímání velmi podstatná pro správné vnímání tónů a melodií (Klindová a Rybárová, 1974, s. 59-60). V rámci sluchového vnímání je dítě dále schopno rozeznat zvuky z různých zdrojů, například zvuky přírody, dopravní prostředky apod. K vývoji dochází také v oblasti chuťové a čichové, kdy se u dítěte zpřesňuje chuť slaná, sladká, hořká a kyselá. Hlavní roli však zde hraje hmat, jehož prostřednictvím dítě poznává a pojmenovává předměty (Šimíčková-Čížková et al., 2003, s. 69).

Zaměříme-li se na vnímání prostoru, dojdeme ke skutečnosti, že ačkoliv je dítě předškolního věku schopné se orientovat ve svém nejbližším okolí, jeho prostorové vnímání je však i nadále nepřesné. Dítě tohoto věku má obtíže zejména s vnímáním časových úseků. Takovou situaci můžeme vyzorovat v okamžiku, kdy dítě bude trávit čas pro něho nezajímavým nebo naopak zajímavým způsobem a začne tento časový úsek přeceňovat. Například „hraju si teprve chvíli“ a vlastně si hraje již půl dne. Pokud se snaží o vnímání času, posuzuje ho z hlediska vztahu k dané činnosti, například „Až se vyspím, přijde si pro mě maminka“ (Šulová, 2004, s. 68).

Důležité je také podotknout, že vnímání je v předškolním období neanalytické a ovládá ho egocentrismus. Jeho celkový vývoj je pak podmíněn zejména prostředím, v němž dítě žije – zkušenostmi a myšlením (Šimíčková-Čížková et al., 2003, s. 69).

Paměť

Na začátku předškolního věku převládá zejména paměť neúmyslná neboli bezděčná. To znamená, že dítě si pamatuje věci, aniž by se jednalo o stanovený úmysl. Zapamatovat si kromě veršů či obrázku z knížek dokáže také vyprávěné pohádky, u nichž často vyžaduje přesnou reprodukci. Takové období je podle Šulové (2004, s. 68) vhodné zejména pro začátek osvojování si cizích jazyků. K výuce by se však měly využívat takové metody, které jsou přiměřené věku dítěte. Pokud však po dítěti budeme chtít, aby se rozhlédlo před tím, než vstoupí do silnice, setkáme se s tím, že mu to budeme muset několikrát důrazně připomenout a i přesto to během chvíle zapomene (Klindová a Rybárová, 1974, s. 62; Šulová, 2004, s. 68).

Ke konci tohoto období, kolem pátého roku, můžeme u dětí vyzorovat první známky záměrné paměti. Ta je charakteristická zejména tím, že dítě si dovede zapamatovat i takové podněty, které ho citově neovlivňují. Z počátku se může zdát, že je tato schopnost nedokonalá, avšak dá se velmi dobře posilovat a trénovat, a to zejména prostřednictvím her s pravidly. Hra je pro v tomto případě pro dítě činnost, která ho baví, uspokojuje jeho potřeby a zároveň pomáhá se zapamatováním si podnětů. I když v tomto věku i nadále převažuje paměť mechanická, měli bychom mít povědomí o tom, že se začíná rozvíjet také paměť logická (Klindová a Rybárová, 1974, s. 62).

Pozornost

K rozvoji dochází také kromě vnímání a paměti u dalšího kognitivního procesu, jakým je pozornost. Ačkoliv se v předškolním věku setkáváme se začínajícími náznaky úmyslné pozornosti, převládá i nadále pozornost bezděčná. Úmyslná pozornost je pro dítě tohoto věku poměrně náročná, a pokud bychom apelovali na její časté užívání, docházelo by k přetížení dítěte (Kuric, 1964, s. 41 - 42).

Pokud nahlédneme do publikace od Šimíčkové-Čížkové et al. (2003, s. 69), setkáme se téměř s totožnou interpretací pojmu jako u Kurice (1964, s. 41 - 42). Autorka pozornost dítěte předškolního věku charakterizuje na počátku tohoto období jako nestálou a přelétavou. Poukazuje však také na to, že s přibývajícím roky u dítěte dochází k lepšímu soustředění a začínají se tak objevovat počátky záměrné pozornosti. Taková pozornost však dle autorky není závislá pouze na věku dítěte, ale je mimo jiné také ovlivňována temperamentem či druhem vykonávané činnosti.

Fantazie

Také fantazii řadíme mezi poznávací proces, který se v předškolním věku intenzivně rozvíjí. Prostřednictvím fantazie je dítě schopné si vytvářet představy o různých situacích, předmětech, ale také jevech. Na začátku předškolního období se můžeme setkat s tím, že dítě používá často fantazii jako prostředek k ožívování předmětů. Zálibu dítě hledá zejména v příbězích a pohádkách, kde se objevují prvky personifikace. Svou fantazii pak dítě uplatňuje také v úlohových hrách, při používání předmětů během hry či v každodenních situacích (Klindová a Rybárová, 1974, s. 63).

Problematikou dětské fantazie se zabývá také Kuric (1964, s. 42), který nás seznamuje s tím, že předškolní dítě svou fantazii využívá poměrně často. Rozdíl mezi fantazií dospělého jedince a předškolního dítěte můžeme shledat zejména v živosti či obsahu. Dětská fantazie tedy není bohatší než fantazie dospělého člověka, ale je pouze živější, což také dokazují některé vytvořené obrazy předmětů či osob, jež dítě nikdy předtím nevidělo. Fantazii také užívají pro vysvětlení si nějakého jevu, kterému úplně nerozumí. Při vytváření fantazijních představ je dítě ovlivňováno mnohdy také svými city. Pod vlivem radosti, strachu či touhy je pak dítě schopno vytvořit zkrácené představy o skutečnosti a vymyslí si tak situaci, kterou nikdy neprožilo (Klindová a Rybárová, 1974, s. 64).

Z tohoto důvodu často dochází k tzv. konfabulacím, které Šulová (2004, s. 69-70) interpretuje jako smyšlenky, které děti předškolního věku považují za pravdivé. Uvádí také, že není vhodné, aby rodiče své děti za tyto „dětské lži“ trestali, neboť v tomto období je pro děti velmi náročné odlišit skutečnost od konfabulace.

Také Vágnerová (2005, s. 182) se vyjadřuje k pojmu fantazie. Domnívá se, že fantazie u dítěte předškolního věku vytváří harmonii a je důležitá pro citovou i rozumovou rovnováhu. Právě díky fantazii mohou děti uzpůsobit skutečnost svým touhám a potřebám.

Myšlení a řeč

Myšlení můžeme vnímat jako dlouhodobý proces, v němž postupně dochází k vývojovým změnám. K jedné z výrazných vývojových změn dochází právě v období předškolního věku, kdy se dítě odprošťuje od fáze předpojmového myšlení a dostává se tak na vyšší úroveň, tedy na úroveň názorného (intuitivního) myšlení (Šimíčková-Čížková et al., 2003, s. 70).

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 90) vysvětlují názorné myšlení dítěte takto: *„V předchozím stádiu předpojmovém užívalo slov nebo jiných symbolů jako předpojmů – napůl ještě vázaných na individuální předměty, napůl již směřujících k obecnosti. Nyní již uvažuje v celostních pojmech, které vznikají na základě vystižení podstatných podobností.“*

I přesto, že je pokrok v oblasti myšlení u předškolního dítěte značný, stále ale také tento poznávací proces vykazuje známky jistého omezení, jež dítěti nedovolují myslet logicky po krocích. Dítě již sice ovládá vyvozování závěrů, což můžeme vyzorovat zejména při činnostech, kdy se má rozhodnout čeho je více a čeho naopak méně, avšak tato mínění podléhají vizuálnímu tvaru. Myšlení tedy doposud není založeno na logických operacích a můžeme ho charakterizovat jako prelogické či předoperační. I nadále je však myšlení dítěte velmi úzce spjato s jeho vlastní činností a aktivitou a vykazuje tak rysy egocentrismu (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 90 - 92).

Mezi další typické charakteristické rysy myšlení dítěte předškolního věku dle Šulové (2004, s. 69) patří atropomorfismus (přenesení lidských vlastností na předměty či jevy), prezentismus (představy pouze o času, který jedinec právě teď prožívá), fantazijní přístup (fantazie převládá nad skutečností), synkretismus (spřahování nelogických znaků).

Co se týče řeči, můžeme předškolní období charakterizovat jako období, ve kterém dochází ke zdokonalování řečových dovedností. Dítě je v tomto období více zvědavé a aktivní. To se projevuje právě v rozvoji řeči, kdy začíná hledat příčinu věci zejména prostřednictvím otázek „Proč“? U dětí tohoto věku je zapotřebí brát u jakéhokoliv vývoje zřetel na individuální rozdíly. Jinak tomu tedy nebude ani u vývoje řeči, kde právě v tomto období dochází jak k rozšiřování slovní zásoby (během předškolního období se naučí 2000 až 2500 nových výrazů), tak k osvojování si gramatiky – tvoří delší věty a procvičuje si zejména skloňování, časování a stupňování (Šimíčková-Čížková et al., 2003, s. 70; Šulová, 2004, s. 70).

Mezi myšlením a řečí může docházet v tomto věku také k určitým disproporcím, které se projevují buď tak, že řeč zaostává za myšlením – dítě dokáže vykonat správně nějakou činnost, ale neumí ji ještě pojmenovat, nebo tak, že řeč předbíhá myšlení – pokud nastane nějaká situace, nebo se objeví věc, kterou dítě nezná, samo si vymyslí slovo pro její označení (Šimíčková-Čížková et al., 2003, s. 71).

Rozlišovat můžeme také čtyři složky řeči, a to komunikativní, kognitivní, expresivní a regulační. Komunikativní složka převládá právě v období předškolního věku, kdy se pro dítě stává řeč dorozumívacím prostředkem, jež mu pomáhá například při začleňování se do skupiny či s interakcí do neznámého prostředí. Kognitivní složka je poté spojena především s novými poznatky a zkušenostmi, které dítě díky rozvíjení řeči získá, ať už vlastní zkušeností, nebo prostřednictvím předčítání či popisu obrázků atd. Dokáže si tedy představit předmět, který ještě doposud nespatriilo, ale už o něm má nějaké základní znalosti. Co se týče expresivní složky, dítě jejím prostřednictvím dokáže vyjadřovat své prožitky, potřeby a zejména pocity. V předškolním období má řeč funkci také regulační, což znamená, že je využívána jako prostředek k regulaci chování (Šulová, 2004, s. 70).

1.2.4 EMOČNÍ VÝVOJ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Oproti batolecímu věku můžeme předškolní období z hlediska emočního prožívání charakterizovat jako více stabilní a vyrovnané. Příčinou této změny je dosažení větší zralosti centrální nervové soustavy a dále pak také úrovní uvažování dítěte. Významnou roli v životě dítěte z hlediska emočního vývoje hrají city. City se totiž u dítěte předškolního věku objevují při různých činnostech a projevují se pak i v jeho chování. Cokoliv, co dítě předškolního věku udělá či podnikne, bude ovlivněno citem. Také u rozhodování v běžných situacích se dítě řídí citem na rozdíl od dospělého jedince, který zvolí rozum. Co se týče citových reakcí, měli bychom mít na paměti, že tvoří většinu psychických reakcí předškolního dítěte, tudíž je podstatné, aby se v jeho psychice objevovaly převážně city kladné, jako je například radost, veselost, láska, spokojenost apod. Negativní city bychom měli pokud možno ze života dětí odstraňovat, neboť zpomalují průběh duševních funkcí a brzdí také tělesnou činnost (Vágnerová, 2005, s. 196-197; Klindová a Rybárová, 1974, s. 71).

Za typickou negativní emoci předškolního věku lze označit strach. Co se týče jeho příznaků, můžeme si povšimnout, že v tomto věku přestávají být u dítěte znatelné. Měnit se však dále kromě příznaků začínají také důvody ke strachu, jež postupně v tomto období ubývají. Ve věku 4 let se u dítěte objevuje strach zejména z cizích lidí či z neznámého prostředí. Ten však postupně odeznívá. U staršího dítěte zhruba na konci předškolního období se pak vyskytuje strach z fantastických bytostí, které si utvořilo ve vlastní fantazii či o kterých slyšelo v pohádce. Objevovat se začíná také strach z podnětů, které dříve dítě nevnímalo nebo byly mimo jeho chápání – strach ze smrti, nemoci. Velký vliv na dítě má, co se týče prožívání strachu, výchova, jež může míru této emoce zmírnit či naopak stupňovat (Klindová a Rybárová, 1974, s. 71 - 72; Šimíčková-Čížková et al., 2003, s. 71).

V předškolním věku se kromě smyslu pro humor a radosti ze spontánní činnosti začínají vyvíjet také vyšší city, kam řadíme city sociální, intelektuální estetické a etické. Sociální city se u dítěte vyvíjí nejprve ve vztahu k dospělým (láska k rodičům) a až později ve vztahu k vrstevníkům (vyhledává partnera ke hře). Postupně si dítě začíná vytvářet také cit k sobě – sebecit. City intelektuální můžeme u dítěte vypořadovat především při projevech radosti spojených s poznáním či z nové činnosti nebo zkušenosti. V tomto věku se u dítěte začíná mimo jiné také rozvíjet vnímání krásna, jež je způsobeno rozvojem estetických citů. Tyto city se mohou rozvíjet například při výtvarných činnostech, poslechu pohádky nebo hudby, která se dítěti líbí a navozuje mu příjemné pocity. V důsledku tohoto začíná dítě

chápat, co je a není dobré, a také začíná mít na paměti, co se smí a co naopak nikoliv, rozvíjí se tedy etické citění, které je důležité pro budoucí morálku dítěte. V rozvoji vyšších citů, zvláště pak citů etických, hraje důležitou roli vzor dospělého člověka (Šimíčková-Čížková et al., 2003, s. 71).

1.2.5 PROBLEMATIKA SOCIALIZACE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

V předškolním období z hlediska sociálního vývoje je pro dítě velmi důležitá rodina, neboť právě díky jejímu působení dochází u dítěte k osvojování základních způsobů sociálního chování. Rodina je pro dítě prostředím, kde se kromě komunikace také naučí vnímat například modely chování, respektovat potřeby druhých či ovládat vlastní emoce nebo hledat řešení pro nápravu konfliktních situací. Veškeré tyto osvojené sociální dovednosti pak dítě využívá i při styku s cizími lidmi, ať už s dospělými nebo s vrstevníky (Vágnerová, 2005, s. 202).

Co se týče sociálních vztahů na začátku předškolního věku, nelze je považovat za dostatečně rozvinuté. Pokud dítě v tomto věku vyhledává společnost, obrací se především na dospělého jedince, kterého následně zapojí do své hry či od něj vyžaduje rady. Děti si zatím hrají odděleně, a pokud se pustí do společné hry, končí obvykle nějakým sporem, kde poté musí zakročit dospělý. Kolem 4. až 5. roku nastává změna, kdy dítě ke svým hrám a činnostem naopak vyhledává sobě rovného vrstevníka a dokáže se obejít bez pomoci a společnosti dospělého. Na konci předškolního období můžeme pak mezi dětmi vyzorovat začínající prvá přátelství, ke kterým dochází zejména důsledkem her (Kuric, 1964, s. 50).

Také Šimíčková-Čížková et al. (2003, s. 72) pokládá hru za hlavní činnost, v níž dochází k procesu socializace. V předškolním věku můžeme hru charakterizovat jako základní psychickou potřebu. Pro pedagogy a rodiče může hra představovat jakýsi zdroj získávání informací o daném dítěti. Díky hře můžeme například vyzorovat vývojová specifika dítěte nebo vztahy mezi dítětem a prostředím, ve kterém se pohybuje. Hra však nachází své uplatnění také v psychologické klinické praxi, kde slouží jako léčebný prostředek pomáhající při řešení konfliktních situací, ale také při uvolnění napětí.

V předškolním věku má dítě v oblibě zejména hry volné a hry s pravidly. Mezi hry volné můžeme zařadit cokoliv, co dítě vymyslí samo, obvykle se objevují hry na něco (námětové) nebo pohybové. V těchto hrách se dítě snaží o promítnutí skutečnosti, avšak je potřeba mít na paměti, že v předškolním období je dítě stále velmi ovlivněno vlastními představami, a tak se může stát, že si určité skutečnosti upraví a následná reprodukce nebude úplně totožná se skutečností. (Šimíčková-Čížková et al., 2003, s. 72).

V průběhu předškolního období můžeme vyzorovat změny také v náročnosti na hračky nebo na pravidla při námětových hrách. Začínají se objevovat i intersexuální rozdíly. Jiné činnosti a hračky si tedy budou vybírat děvčata a jiné chlapci. Ke konci předškolního období začínají děti oddělovat hru od práce. Nechtějí si tedy už jen hrát například „jako na vaření“, ale rády tyto činnosti vyhledávají přímo v každodenním životě a chtějí se do nich aktivně zapojit. V tomto období je žádoucí u dětí jejich chuť pomáhat podpořit a podílet se tak na vytváření pracovních návyků (Šimíčková-Čížková et al., 2003, s. 72).

1.3 RELAXAČNÍ TECHNIKY

V této kapitole se budeme zabývat termíny, jež souvisí s relaxací. Nejprve si vysvětlíme relaxaci jako takovou. Zaměříme se na to, co relaxace je, k čemu slouží a pro koho je vhodná. Také si popíšeme několik relaxačních technik a dozvíme se, které jsou vhodné pro děti předškolního věku.

1.3.1 RELAXACE – VYMEZENÍ POJMU

Termín relaxace najdeme hned v několika odborných publikacích týkajících se psychologie nebo zdravého životního stylu. Začneme-li z obecně a otevřeme Psychologický slovník, dočteme se, že Hartl a Hartlová (2000, s. 504) vnímají pojem relaxace jako stav, který může mít mnoho podob a při němž dochází u jedince k uvolnění tělesného, ale i duševního napětí. Můžeme říci, že s tímto vymezením se ztotožňuje také Křivohlavý (2001, s. 89), který nejprve poukazuje na odvození slova relaxace z latinského „relaxare“, kdy *re* znamená znovu a *laxus* volný, a následně nás také seznamuje s hlavní podstatou relaxace, kterou je již po celá léta záměrné uvloňování jak z fyzického, tak psychického hlediska. Také v knize s názvem Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole od autorů Lokšová a Lokša (1999, s. 83) se setkáváme s obdobnou formulací pojmu, neboť zde autoři uvádějí, že pojem relaxace se v dnešní době používá v rámci označení technik, jež lidé využívají k opakovanému uvolnění od stresu a napětí, ať už fyzického, nebo duševního rázu.

Termín relaxace dále, kromě výše uvedených, definovali také autoři Cungi a Limousin (2005, s.20), kteří uvádějí, že: „*Relaxace je metoda, která podporuje fyzický a duševní klid, stejně tak udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí z hlediska efektivnosti, tedy ani příliš nízkou, ani příliš vysokou v různých situacích, ve kterých se nalzáme.*“ Autoři dále pokládají za důležité také funkce relaxace, díky nimž jsme schopni například šetřit svoji energii, nebo umět zpátky načerpat síly, které jsem vynaložili. Také Nadeau (2003, s. 13) se vyjadřuje k termínu relaxace a uvádí, že jedinec je zásluhou relaxace schopen snížit nebo se zbavit vzniklého napětí a docílit tak celkové pohody.

Z výše uvedených definic je zřejmé, že autoři se v pohledu na relaxaci jako takovou shodují. Každý z nich sice své myšlenky zformuloval trochu jinak, ale ve výsledku se všichni ztotožnili s tím, že relaxace napomáhá ke snížení duševního a fyzického napětí.

1.3.2 ÚČINKY RELAXACE

V dnešní době plné stresu jsou na člověka kladeny stále větší nároky, co se týče výkonnosti. Právě tyto nároky u jedinců často způsobují emoční vyčerpání, které poté negativně působí na poznávací procesy, a v souvislosti s tím klesá i výkonnost daného jedince. Podstatné je si uvědomit, že stres a napětí se již netýká pouze dospělých jedinců, ale stále častěji se setkáváme také s dětmi, které jsou negativními vlivy z prostředí ovlivněny. S problematikou stresu, napětí, ale také neurotických sklonů může jak dospělým, tak dětským jedincům pomoci právě již výše zmiňovaná relaxace (Lokšová a Lokša, 1999, s. 83 - 84).

V souvislosti s nácvikem relaxace dokáže člověk postupně regulovat svalový tonus a rytmus dýchání takovým způsobem, že je schopný zmírnit emocionální napětí. Na základě toho lze konstatovat, že relaxace je vhodným nástrojem, jenž se zasluhuje o lepší zdravotní kondici a celkovou výkonnost jedince (Lokšová a Lokša, 1999, s. 83 - 84). Stejně je tomu také u dětí, kde můžeme mezi účinky relaxace dle Nadeau (2003, s. 13 - 14) zařadit kromě zmíněného také například lepší soustředění dětí, zlepšení v oblasti rozvoje laterality či usměrňování energie apod.

Jak relaxace může působit na lepší soustředění si můžeme vysvětlit na následujícím příkladu. Pokud si pro děti připravíme činnost, která bude vyžadovat jejich dlouhodobou pozornost nebo bude například fyzicky náročná (tělocvik), je žádoucí po jejím skončení zařadit určitý druh relaxace (např. relaxační příběh), jejíž prostřednictvím děti zregenerují tělo i mysl natolik, že jsou poté schopné prodloužit své soustředění ještě na další připravené aktivity. Souvislost mezi rozvojem laterality a relaxací lze pochopit tak, že relaxačních technik je několik a každá má kromě svého hlavního cíle (například seznámit děti s technikou a naučit je relaxovat) také další dílčí cíle, mezi které v dané vybrané činnosti mohou mimo jiné patřit například prostorové pojmy (vpravo, vlevo, dole, nahoře apod.) Dítě se tedy učí nejen relaxovat, ale nevědomě se také zdokonaluje v další oblasti. Co se týče působení relaxace na usměrňování energie, lze si představit situaci, kdy jsou děti aktivní, neustále pobíhají, ale my je potřebujeme zklidnit, abychom mohli začít pracovat, a tak zde opět máme možnost zařadit některou z relaxačních technik, např. rychlé relaxační cvičení či relaxační hru (Nadeau, 2003, s. 14).

Autorka ve své knize *Relaxační hry s dětmi* kromě výše uvedeného poté dále poukazuje na studie, které prokázaly, že relaxační techniky slouží jako účinný pomocný prostředek v rámci léčby tiků, koktavosti nebo dalších symptomů, jež jsou úzce spjaté se stavem úzkosti.

1.3.3 VYBRANÉ DRUHY RELAXAČNÍCH TECHNIK

Význam slova relaxace a její pozitivní účinky na duševní a fyzické zdraví nejen dospělých jedinců, ale také dětí už jsme si nastínili v předešlé podkapitole. Nyní se blíže zaměříme na relaxační postupy (techniky), kterými lze dosáhnout požadovaného zrelaxovaného stavu.

Těchto technik existuje celá řada. V odpovědi na otázku, proč jich existuje tolik, lze říci, že každý z nás je jiný, respektive každému může vyhovovat jiná technika i v případě, že budou dva jedinci trpící stejným problémem. Nelze říci, že na konkrétní problém, například bolest hlavy, existuje jedna konkrétní daná technika. Vše záleží na jedinci a jeho výběru a následného zkoušení, která metoda či technika mu bude na daný problém zabírat. Stejně tak je tomu i u dětí, pro které je zapotřebí dané techniky či jejich praktikování upravit tak, aby byly srozumitelné jejich dětskému jazyku (Nešpor, 1998, s. 14-48). Nejprve si tedy přiblížíme druhy relaxačních technik podle vybraných autorů zabývajících se touto problematikou a poté vybereme takové, jež jsou vhodné pro děti předškolního věku, a to zejména pro děti trpící neurotickými poruchami či pro ty, u nichž se objevují neurotické symptomy.

V odborné publikaci s názvem *Duševní hygiena* řadí Míček (1984, s. 165-190) mezi druhy relaxačních technik například progresivní relaxaci Edmunda Jacobsona, autogenní trénink J. H. Schultze, Mariščukův relaxační trénink, dechová cvičení vhodná ke koncentračnímu sebeuvolnění či jógu.

Pro lepší představu a pochopení dané problematiky si nyní tyto relaxační techniky stručně vysvětlíme.

Jacobsonova technika progresivní relaxace

Tato technika spočívá zejména v nácvičení uvolnění svalstva, nacházejícího se ve všech částech těla. Cílem techniky je, aby jedinec dokázal záměrně ovládat svalové napětí a v rámci toho dospěl k uvolnění CNS. Hovoříme tedy o cvičení napětí a uvolnění různých svalových skupin. Jedná se o náročnou techniku, která vyžaduje mnohdy až několik měsíců, než je člověk schopen ji ovládat (Míček, 1984, s.169 ; Lokšová a Lokša, 1999, s. 85).

Technika Schultzova autogenního tréninku

Tato technika je pojmenována po německém neurologovi Johannesu Heinrichu Schultzovi a funguje na základě dvou principů, kterými jsou relaxace a koncentrace. Zatímco relaxace zde plní funkci uvolnění svalových skupin a celkového navození duševního klidu, může mnohdy vést až k uklidnění samotné činnosti vnitřních orgánů. V rámci koncentrace se daný jedinec dokáže soustředit na vyvolanou představu, která následně působí na organismus. Důležité je také zmínit, že autogenní trénink se skládá ze dvou stupňů – z nižšího a vyššího. V praxi se více využívá stupeň nižší, který zahrnuje šest úkolů, jež vedou například k uvolnění svalstva, cév, srdce, dýchání, tělesných orgánů či hlavy (Míček, 1984, s.172 ; Lokšová a Lokša, 1999, s. 85 - 89). Podle studií lze pro běžné účely zařadit pouze některé části autogenního tréninku, jako jsou cvičení zaměřená na nácvik relaxace a koncentrace v souvislosti s vyvolání pocitu tíže a tepla (Hovorka, 1976 in Lokšová a Lokša, 1999, s. 88).

Mariščukův relaxační trénink

Lze jej charakterizovat jako techniku, která vykazuje znaky Jacobsonovy techniky progresivní relaxace. Podstatou této metody je tedy uvolnění svalstva, které napomáhá s vytvořením vhodných pohybových návyků, jež usilují o snížení či úplné odstranění nežádoucího svalového napětí vznikajícího při stresových situacích. Mariščukův trénink se také věnuje snížení emocionálního napětí, zlepšení spánku aj. v rámci jednoduchých cviků klidného dýchání (Míček, 1984, s. 169 - 170; Lokšová a Lokša, 1999, s. 90 - 93).

Koncentrační sebeuvolnění pomocí dechových cvičení

Za další relaxační techniku dle Míčka, viz výše, lze považovat také dechová cvičení sloužící ke koncentračnímu sebeuvolnění. Za vytvořením těchto cvičení stojí německý lékař W.M. Pfeiffer. Zjednodušeně říci, že Pfeiffer vzal již vzniklý Schultzův autogenní trénink a obměnil ho o dechová cvičení, jež mají své základy v buddhismu. Tato modifikace autogenního tréninku je často vítána zejména u začínajících jedinců, neboť samotný autogenní trénink spojený s pocitem tíže a tepla je pro ně mnohdy zpočátku náročný. Výrazně snazší je soustředit pozornost na pravidelné dýchání, kterým lze mimo jiné dosáhnout i ovlivnění vegetativních funkcí (Míček, 1984, s. 186).

Jóga

Jako další techniku uvádí autor jógu. Prostřednictvím jógy lze dosáhnout relaxace nejen tělesné, ale také duševní. Její pozitivní účinky se projevují také v oblasti zdravotní, kde přispívá zejména při potížích s pohyblivostí kloubů, ke zlepšení dýchání, při problémech s duševní rovnováhou atp. (Míček, 1984, s. 190 - 191).

Také v odborné publikaci s názvem Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole od autorů Lokšová a Lokša (1999, s. 84) se setkáme s výše uvedenými druhy relaxačních technik. Mezi další pak autoři řadí také například Machačovu relaxačně-aktivační metodu, psychohry či relaxaci hudbou.

Machačova relaxačně – aktivační metoda

Tato metoda je založená na principu relaxace a prvků aktivace. Lze ji využít zejména u vrcholových sportovců, pokud budeme apelovat na optimalizaci výkonnosti. Metodu lze rozdělit do tří nácvikových fází:

1. Nácvik svalové relaxace – celkové uvolnění svalového napětí.
2. Nácvik psychické relaxace – soustředění na vlastní tělo.
3. Připojení aktivace ke stavu relaxace – negativní napětí střídá citově kladné (Lokšová a Lokša, 1999, s. 90).

Psychohry Masterse a Houstonové

Jedná se o relaxační techniku, která ke zklidnění duševního i fyzického napětí využívá především fantazii a představivost. Nácvik je rozdělen do čtyřech cyklů, které se liší zejména svou náročností. V prvním cyklu se jedinci učí například vžít do jiných bytostí, neživých předmětů apod. (Lokšová a Lokša, 1999, s. 94).

Relaxace hudbou

Hudba je všeobecně známá svými všestrannými blahodárnými účinky a není tedy divu, že ji nacházíme také v oblasti relaxačních technik. Lze říci, že hudba může mít psychoterapeutický charakter, a proto je mnohdy využívána jako podpůrný prostředek v léčbě u psychických či somatických poruch. V rámci dosažení celkového uvolnění napětí se často doporučuje spojit poslech hudby také s pohybovou činností (Lokšová a Lokša, 1999, s. 100).

Problematikou relaxačních technik se zabývá také Nešpor (1998, s. 23 - 46), který kromě výše zmíněné Jacobsonovy progresivní relaxace, Schultzova autogenního tréninku a jógy uvádí také jako další druh tzv. buddhistickou meditaci.

Buddhistická meditace

Autor uvádí tři typy meditace, a to meditaci klidu, vhledu a mettá-bhávana. Panuje tradice, že sám Buddha prostřednictvím těchto technik dosáhl osvícení. Každá ze zmíněných meditací se od sebe liší, avšak podstatné je, abychom u každé dodrželi doporučené prostředí, výchozí polohu, délku a postup cvičení (Nešpor, 1998, s. 43 - 46).

Bedrnová a kol. (1999, s. 78 - 79) řadí mezi nejznámější relaxační techniky také již výše uvedený Schultzův autogenní trénink, Jacobsonovu progresivní relaxaci, jógu, Machačovu relaxačně-aktivační metodu a nově se setkáváme s technikou couéismu.

Couéismus

Jedná se o metodu, kterou vytvořil francouzský lékárník Emile Coué a je založena na principu autosugesce. Jejím cílem je dospět k sebeuvolnění (Bedrnová a kol., 1999, s. 86).

Jak můžeme vidět, relaxačních technik existuje opravdu celá řada. Některé vznikly na základě jiné techniky, a tak se liší například jen nepatrně. Svou techniku odpočinku si může najít každý, občas je však potřeba nejprve zkusit, která nám bude opravdu vyhovovat, a pokud se rozhodneme vyzkoušet časově náročnější techniku, je potřeba být v osvojení jejího nácviku trpěliví.

1.3.4 RELAXAČNÍ TECHNIKY VHODNÉ PRO PRÁCI S DĚTMI

Abychom mohli praktikovat relaxační techniky při práci s dětmi, je zapotřebí dbát na názorné ukázky a přizpůsobovat jazyk a téma především dětskému světu. Také je nutno brát zřetel na to, že relaxace pro děti musí být kratší než pro dospělé jedince, neboť pozornost dětí předškolního věku není dlouhá, obvykle trvá maximálně 15 - 20 minut, a to především přímo u předškolních dětí ve věku 5 - 6 let (Nešpor, 1998, s. 47).

Nyní se zaměříme na vybrané relaxační techniky, s nimiž budeme více pracovat v praktické části této bakalářské práce.

Jóga

Aby byla jóga pro děti vhodná, je zapotřebí pozice či sestavy vymyslet tak, aby plnily funkci zábavnou a především hravou. Hra je v tomto věku totiž nejpřirozenější cestou k učení. V průběhu cvičení využíváme především názorných ukázek. Pokud chceme cvik přecejen popsat, vybereme si takový popis, který je vhodný v souvislosti s dětskou fantazií. Osvědčit se také může vyprávění příběhu, podle kterého děti cvičí, anebo pouštění relaxační hudby. Aby však děti byly ochotné se do jógového cvičení pustit, je potřeba je vhodně namotivovat (Nikodemová, 2014, s. 13 - 14).

Dechová cvičení

Již po dlouhá léta je správný dech vnímán jako léčivý nástroj. Ihned po narození každý z nás oplývá schopností nadechovat se z plných plic. Avšak ne vždy dýcháme tak, jak bychom měli. Proto je žádoucí, abychom již v mateřské škole dbali na nácvik správného dýchání, kdy je zapotřebí, aby děti zapojily všechny svaly a orgány, které se na dýchání podílí. Dýchání rozlišujeme dolní (brániční), střední (hrudní) a horní (klíčkové). Existuje několik dechových cvičení, jež jsou zaměřené právě na podporu uvědomění dechu a mnohy bývají také rozdělené přímo podle již uvedených typů dýchání (Nikodemová, 2014, s. 129 - 130).

Relaxační příběhy (mohou být spojeny s vizualizací)

Relaxační příběhy můžeme v mateřské škole zařazovat v různých situacích. Svou funkci mají tyto příběhy v okamžiku, kdy chceme u dětí např. rozvíjet jejich fantazii či představivost. Také je můžeme použít, pokud budeme chtít děti přivést ke spánku, zaměřit se na jejich smyslové vnímání apod. Relaxační příběhy mohou být krátké nebo dlouhé, záleží jaká bude jejich funkce, avšak vždy je zapotřebí, aby vypravěč mluvil klidným hlasem a dodržoval pomalé tempo (Dvořáková, 2016, s. 94).

Pohádky založené na metodě autogenního tréninku

Jedná se o pohádky autorky Else Müller, jejichž součástí je nácvik autogenního tréninku, který je vždy nenásilně zakomponován do děje. Dítě má tak možnost se s hlavním hrdinou ztožnit a prožít dobrodružství přímo. Právě tato příležitost vede dítě během předčítání k následnému zklidnění a uvolnění. Pravidelné předčítání spěje ke kvalitnímu spánku, vyrovnanosti během dne a po delší době lze dospět až k celovému uvolnění organismu (Müller, 2010, s. 8 - 15).

Relaxační cvičení

Prostřednictvím krátkých relaxačních cvičení lze u dětí docílit požadovaného pocitu uvolnění a zklidnění. Zařazovat je můžeme kdykoliv během dne, a to zejména v situacích, kdy na dětech vyzorujeme nesoustředěnost, stres či agresi. Klíčem k pozitivním účinkům relaxačních cvičení je jejich pravidelné každodenní zařazování (Guillaud, 2006, s. 8).

Masáž

Také masáž lze zařadit mezi metody, jež pomáhají jedinci s psychickým či fyzickým uvolněním. V případě volby této techniky je zapotřebí brát zřetel na to, že každé dítě nemusí preferovat tělesný kontakt, a proto necháváme volbu zcela na něm. Dítě si musí být možnosti volby vědomo (Plummer, 2013, s. 95). Masáže mohou děti praktikovat rukama či různými druhy pomůcek, jako například overbally, pěnovými míčky, papírovými koulemi apod. Masáže mohou provádět děti samy na sobě nebo ve dvojicích.

Relaxační hry

„Hrát si, abychom se uvolnili, zvyšuje radost být dítětem, být klidný, být milován!“
(Michel Garant, básník.) Relaxační hry jsou pro děti zábavnou metodou, jejíž prostřednictvím dochází k jejich zklidnění a uvolnění, zatímco si hrají. Hry tohoto typu je žádoucí volit zejména ve chvílích, kdy máme v úmyslu ukončit volnou hru a přejít s dětmi na řízenou činnost. Cílem této techniky je, aby se s ní děti seznámily, objevily její účinky a především aby je bavila a měly o ní zájem i nadále. Při opakovaném a pravidelném hraní budou děti postupně schopné dosáhnout rychlejšího a celkového zklidnění. Pokud děti najdou v relaxačních hrách jisté zalíbení, je velmi pravděpodobné, že si tyto zdravé návyky s sebou ponесou i do dospělosti, kde poté nebudou mít s relaxací potíže, neboť k ní již budou mít kladný vztah (Nadeau, 2003, s. 11).

Humor jako prostředek relaxace

Také humor lze zařadit do relaxačních technik vhodných pro práci s dětmi, neboť jej lze charakterizovat jako účinný nástroj, co se týče redukce stresu a napětí. Důležitou funkci plní humor také v oblasti sebeúcty, kdy se snaží daného jedince povzbudit. Humor jako prostředek relaxace se v mateřské škole může objevit například v rámci výtvarné výchovy – vtípně založená výtvarná činnost, dramatické výchovy - převleky, hudební výchovy – např. popletená píseň atd. (Plummer, 2013, s. 95).

Relaxace hudbou s prvky muzikoterapie

Hudba je již od pradávna známá svými všestrannými vlivy. V souvislosti se zvolenou problematikou nás zajímá především její léčivý vliv. V rámci dosažení celkového uvolnění těla a navození klidné atmosféry se hudba využívá při různých typech relaxací. Pokud zakomponujeme hudbu do relaxační činnosti, kterou vybereme pro práci s dětmi, může u nich kromě uvolnění také postupně docházet k utváření blízkého vztahu k hudbě. V podkapitole vybrané druhy relaxačních technik jsme uváděli, že v případě, kdy je zapotřebí, aby u jedince došlo k uvolnění napětí, doplňujeme hudbu pohybem. V mateřské škole bychom volili stejný postup, případně bychom například místo pohybu využili výtvarné či dramatické ztvárnění. Samotný poslech hudby v rámci relaxace může být pro dítě předškolního věku náročný na soustředění (Lokšová a Lokša, 1999, s. 100 ; Šimanovský, 2011, s. 218).

Relaxace výtvarným ztvárněním s prvky arteterapie

Další relaxační technikou, kterou lze považovat za vhodnou pro děti s neurotickými symptomy, je výtvarná činnost, jež je založená na principu zbavení se stresu, úzkosti, uvolnění napětí, vyjádření vlastních pocitů apod. Mezi takové aktivity patří především hry s barvami - například kresba prsty, kresba barvou na papír namočený ve vodě, dále pak koláže z vystřihaných obrázků dle zvoleného tématu, modelování dle tématu apod. Aby tato činnost působila jako léčebný prostředek, tedy byla založená na principu arteterapie, je zapotřebí dětem připomínat, že není důležitý konečný výtvar, ale dbáme na prožitek a proces celkového tvoření (Plummer, 2013, s. 95 ; Matoušek, 1995 in Case a Dalley, 1995, s. 9 - 10).

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 FORMULACE CÍLE PRÁCE A DÍLČÍCH ÚKOLŮ

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na vytvoření projektu obsahujícím metodický materiál relaxačních technik a činností vhodných pro práci s neurotickými dětmi. Celý projekt pak následně bude probíhat v časovém rozmezí sedmi týdnů a bude realizován v mateřské škole. Cílem tohoto projektu bude vybranou skupinu předškolních neurotických dětí seznámit s různými druhy relaxačních technik a rozvíjet u nich schopnost relaxace. Realizace projektu však bude doplněna také o empirické šetření, jehož hlavním cílem bude pozorovat, jakou účinnost mají vybrané relaxační techniky na symptomy zkoumaných dětí.

2.1.1 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ – HLAVNÍ VÝZKUMNÝ PROBLÉM, DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY, HYPOTÉZY

Na začátku výzkumného šetření byly požádány učitelky ze třídy, v níž se později celý projekt realizoval, aby vybraly děti, které podle nich vykazují neurotické symptomy. Obě učitelky se shodly, že takové symptomy u nich ve třídě vykazuje deset jedinců, kteří se poté projektu pravidelně účastnili.

Pro lepší představu zde uvádím tabulky neurotických symptomů tak, jak je učitelky u dětí charakterizovaly. Z důvodu ochrany osobních údajů budou uvedena fiktivní jména.

Tabulka 1: Neurotické symptomy (vlastní zdroj).

Jména dětí	Aleš	Albert	Dominik	František	Matěj
Neurotické symptomy					
Dumláni prstů	-	-	-	✓	-
Kousání nehtů	-	-	-	-	✓
Nechutenství	✓	-	✓	-	-
Koktavost	-	-	-	-	✓
Trhané pohyby, tiky	-	-	✓	-	-
Úzkost	✓	-	-	✓	✓
Hysterické projevy, afekty	-	✓	-	-	-
Poruchy usínání	-	-	-	✓	-
Pomočování	-	✓	-	-	✓

Tabulka 2: Neurotické symptomy (vlastní zdroj).

Jména dětí	Marta	Nela	Šimon	Soňa	Valérie
Neurotické symptomy					
Dumláni prstů	-	-	✓	-	-
Kousání nehtů	-	-	-	✓	✓
Motání vlasů	✓	✓	-	-	✓
Nechutenství	-	-	-	-	-
Koktavost	-	-	-	-	-
Trhané pohyby, tiky	✓	-	-	✓	-
Úzkost	-	✓	-	-	✓
Hysterické projevy, afekty	-	-	✓	-	-
Poruchy usínání	-	✓	-	-	✓
Kývání trupu do stran	-	-	-	✓	-

Jak už bylo uvedeno výše, hlavním cílem praktické části této bakalářské práce je vybrané neurotické děti v souvislosti s vytvořeným projektem seznámit s druhy relaxačních technik, rozvíjet u nich schopnost relaxace, vytvářet k technikám kladný vztah a zároveň v rámci výzkumného šetření pozorovat účinnost vybraných technik, co se týče neurotických symptomů.

Hlavní výzkumná otázka tedy zní: Jakou účinnost mají vybrané relaxační techniky na neurotické symptomy zkoumaných dětí?

Co se týče doplňujících výzkumných otázek, v rámci tohoto šetření byly zvoleny celkem čtyři:

1. Jak děti na techniky reagují, vyjadřují libost či nelibost?
2. Při které z relaxačních technik došlo u vybraných dětí k jejich největšímu uvolnění?
3. Jak děti techniky hodnotí? Mají k nim pozitivní vztah?
4. Zaznamenaly učitelky po zařazení relaxačních technik změnu v chování dětí?
Pokud ano, jakou?

Ke každé výzkumné otázce vznikla hypotéza:

1. Děti se do příslušných relaxačních technik zapojí převážně s radostí, protože budou zvědavé. Své reakce budou vyjadřovat prostřednictvím verbální i neverbální komunikace a pokud se v projektu objeví činnost, kterou děti nerady dělají, projeví se u nich nelibost.
2. Na každé dítě bude působit jiná technika vzhledem k jeho potřebě, a to i v případě stejného neurotického projevu.
3. Předpokládám, že děti budou relaxační techniky hodnotit spíše kladně. Pozitivní vztah budou mít k technikám ty, které pocítí účinky relaxace.
4. Předpokládám, že změny v chování dětí zaznamenají učitelky převážně v průběhu dne, kdy budou s dětmi relaxační techniky zrealizovány.

2.2 PŘEHLEDOVÉ STUDIE VÝZKUMŮ SLEDOVANÉ PROBLEMATIKY

Problematikou neuroticismu a vzniklých neurotických poruch se v rámci studií zabývala a doposud stále zabývá řada vědců. Někteří se ve svých výzkumech zaměřují převážně na etiologii či symptomatologii daných poruch a jiní poté na problematiku nahlíží spíše z pohledu možné prevence a intervence, která je pro nás v rámci této práce stěžejní. Pomineme-li však spojení dané problematiky s dospělými osobami a zaměříme-li se převážně na jedince dětského věku, konkrétně tedy na předškolní děti, zjistíme, že provedených výzkumů orientovaných na prevenci a intervenci neurotických obtíží v této věkové kategorii existuje jen drobný výčet. Jelikož je celá práce zaměřena na význam a smysl užití relaxačních technik u neurotických dětí předškolního věku, představíme si zde několik studií, které se ve svých výzkumech zabývaly právě využitím relaxačních technik jako možnou prevencí či intervencí neurotických obtíží.

Jako první si můžeme uvést studii z roku 1957, kterou v tehdejší ČSR provedl MUDr. Václav Holub a PhDr. Josef Švancara. Autoři se ve výzkumu zabývali několika faktory (věk, pohlaví, výchovné podmínky), které jsou se vznikem a podobou neurotických obtíží v dětském věku spojeny. Studie prokázala, že kritickým věkem pro začátek neurotických obtíží v dětském věku je období prvního a sedmého roku života. Zároveň bylo zjištěno, že období mezi 2. - 4. rokem patří mezi roky s nejnižším výskytem neurotických poruch, a to i přesto, že se řadí mezi tzv. období vzdoru. Co se týče pohlaví, zaznamenali autoři v rámci svého šetření rozdílnost u jednotlivých forem neuróz v souvislosti se zastoupením chlapců

a dívek, ale z důvodu nedostatku podkladů nemohli jednoznačně vysvětlit, proč tomu tak je. Dále bylo prokázáno, že větší množství neurotických projevů se objevuje u dětí žijících ve velkých městech na rozdíl od dětí z vesnice. Autoři tento výsledek podmiňují společenským rozdílem, které jsou dány například odlišným stylem života, odlišnými výchovnými podmínkami, rodinými vztahy apod. V rámci empirického šetření se autoři zaměřili také na možnosti prevence, s nimiž je nutno začít již v brzké době po narození, a to tak, že dojde k odstranění faktorů, které mohou být neurotizující (nadměrně intenzivní podněty, nedostatek spánku). U dítěte předškolního věku se poté osvědčila například pomoc při vytváření sociálních vztahů, začlenění do kolektivu, nabývání pocitu jistoty, bezpečí a v neposlední řadě také zařazování pravidelného odpočinku, ať už ve formě spánku, či aktivit vhodných pro zklidnění organismu. Jak můžeme vidět, autoři zde nevyužívali přímo pojmu relaxační technika, ale volili slovo odpočinek, které můžeme považovat, vzhledem k roku vydání této studie, jako možný ekvivalent (Holub a Švancara, 1957).

Zatímco se předchozí studie zabývala komplexně neurózami v dětském věku z hlediska výskytu etiologie a prevence, v devadesátých letech se Andrew Eisen a Wendy Silverman (USA) zaměřili ve své studii s názvem „Should I Relax or Change My Thoughts? A Preliminary Examination of Cognitive Therapy, Relaxation Training, and their Combination with Overanxious Children“ na sledování příčiny neuróz, a to na nadměrnou úzkost u dětí a adolescentů v souvislosti s užitím kognitivní terapie a relaxačního tréninku. Výzkumného šetření se účastnily 4 děti ve věku 6 - 15 let trpící nadměrnou úzkostí a druhotnými poruchami, mezi které patřily nejčastěji fobie (sociální, fobie ze smrti, ze zvířat a uzavřených prostor). Poruchy byly obvykle doprovázeny také somatickými obtížemi. Pro děti bylo v rámci výzkumu připraveno šest sezení zaměřených na kognitivní terapii, dále pak šest sezení relaxačního tréninku, kde šlo převážně o uvědomění si somatických obtíží a jejich následnou redukci pomocí nácviku progresivní svalové relaxace, a poté dalších šest sezení, v nichž se obě terapie kombinovaly. Z výzkumu vyplynulo, že všechny tři procedury byly spojené se snížením úzkosti u dětí a měly dlouhodobý charakter. Dále bylo také prokázáno, že intervence byla nejefektivnější, pokud byla zaměřená přímo na konkrétní symptomy vybraných jedinců (Eisen, Silverman, 1993).

V roce 2008 se skupina vědců z Harvard College (USA) zabývala otázkou úzkostných poruch v dětském věku a jejich následným dopadem na další vývoj. Navzdory důkazům, které dokládaly, že se projevy úzkostí objevují již u dětí předškolního či mladšího školního

věku, byla však většina výzkumů zaměřena na kognitivně – behaviorální intervenci u starších dětí či dospělých. Na základě toho udělali autoři studii programu s názvem „Being Brave: A Program for Coping with Anxiety for Young Children and Their Parents“, která byla určena úzkostným dětem ve věku 4 - 7 let a jejich rodičům. Programu se účastnilo devět rodin s dětmi požadovaného věku a celková délka byla až 20 týdnů. Program svým obsahem odpovídal těm, které byly určené pro starší děti, avšak některé techniky musely být modifikovány, aby byly pro danou věkovou kategorii více zajímavé a děti tak měli motivaci se do nich zapojit. Součástí obsahu byly mimo jiné také relaxační techniky, které byly pro děti připravené formou her a cvičení. Z výzkumu vyplynulo, že program „Being Brave“ je vhodný pro léčbu úzkostí a úzkostných poruch také u dětí předškolního věku, neboť i u nich došlo k výraznému snížení úzkostných poruch a symptomů. Zároveň se tím snížil i počet pacientů. Program však pomohl mimo jiné i rodičům, kteří se naučili zvládat své obavy z daných situací. Autoři uvádějí, že tento přístup může být obecně použitelný bez ohledu na to, o jakou konkrétní diagnózu úzkosti se u dítěte jedná (Hirshfeld-Becker et al., 2008).

Vysokou prevalenci úzkostných poruch doprovázených mnoha neurotickými symptomy u dětí předškolního věku v roce 2015 zaznamenali také australští vědci Barrett et al. Také oni byli překvapeni poněkud omezeným počtem studií na podporu léčby této problematiky u zmíněné věkové skupiny, a proto se v souvislosti s tím rozhodli udělat studii programu s názvem „Fun Friends“. Program byl určen pro děti ve věku 4 - 7 let a účastnilo se ho 31 dětí s diagnostikovanou úzkostnou poruchou. Léčba spočívala ve skupinových sezeních, která byla rozdělena do 10 týdnů. Každé sezení mělo jinou náplň, avšak všechna byla zaměřena převážně na práci s pocity, emocemi, empatií, rozvojem sebevědomí apod. Také v tomto programu bylo náplní několika sezení seznámení s relaxačními technikami formou zábavných cvičení a her (např. dechová cvičení, progresivní svalová relaxace, vizualizace apod.). Úzkost a odolnost dětí byla sledována v rámci preintervence, postintervence a poté ještě s odstupem 12 měsíců. Na konci empirického šetření bylo zaznamenáno výrazné snížení úzkosti, plachosti a zvýšení odolnosti dětí, z čehož vyplývá, že program „Fun Friends“ je v rámci léčby těchto poruch u malých dětí účinný (Barrett et al., 2015).

Výše uvedené studie dokládají, že problematika neuroticismu a vzniklých neuróz se týká již dětí předškolního věku. Zároveň z nich také vyplývá, že relaxační techniky jsou

vhodným doplňujícím léčebným prostředkem v rámci terapie u neurotických obtíží týkajících se úzkosti, strachu, fobií a stresu.

Jelikož však pedagog v mateřské škole není terapeut, je zapotřebí brát zřetel na to, že pokud bychom s dětmi chtěli využívat jako prevenci či možnou intervenci neurotických obtíží relaxační techniky, musíme vycházet z našich kompetencí. Jako vhodné publikace zaměřené na relaxační techniky pro děti, které jsou určené rodičům i pedagogům v mateřské škole, můžeme vnímat knihy s názvem Relaxační hry s dětmi od Micheline Nadeau (2003), dále pak knihu s názvem Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok od Guillaud Michéle (2006), publikaci Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti od Moniky Nikodemové (2014) a v neposlední řadě pak knihu zaměřenou na autogenní trénink s názvem Příběhy z měsíční houpačky od německé autorky Else Müller. Všechny tyto publikace byly využívány jak pro zpracování teoretické části této práce, tak poté i pro návrh zrealizovaného projektu, viz strana 53. Z cizojazyčné literatury lze poté využít například knihu s názvem Was Kindern gut tut!: Handbuch der erlebnisorientierten Entspannung od Sonji Quante (2015), která se zaměřuje na různé druhy relaxačních her a cvičení, jež jsou vhodné jak pro terapii, tak pro práci s dětmi ve školce, škole či v rodinném životě.

Na základě omezeného množství výzkumů, které by dokládaly, že relaxační techniky pomáhají neurotickým dětem s jejich obtížemi, vznikl v této části bakalářské práce návrh projektu obsahující metodický materiál, jež byl s dětmi zrealizován a doplněn o výzkumné šetření zaměřené na sledování účinnosti vybraných technik na neurotické symptomy sledovaných dětí.

2.3 METODOLOGIE VÝZKUMU

V rámci dosažení zvolených cílů bude praktická část této práce prováděna prostřednictvím kvalitativního výzkumného šetření. Pro sběr dat budou během šetření využity dvě metody, a to především metoda zúčastněného otevřeného a strukturovaného pozorování, jež bude využívána zejména v rámci sledování symptomů u zkoumaných dětí, a dále pak metoda polostrukturovaného rozhovoru s dětmi a učitelkami ze třídy.

Pozorování – zúčastněné, otevřené, strukturované

Podle Švaříčka a kol. (2007, s. 143) lze zúčastněné pozorování charakterizovat jako *„dlouhodobé, systematické a reflexivní sledování probíhajících aktivit přímo ve zkoumaném terénu s cílem objevit a reprezentovat sociální život a proces“*. O zúčastněném lze hovořit proto, neboť během této metody dochází k vzájemnému působení výzkumníka a pozorovaných jedinců. Z hlediska toho, zda je či není pozorovaná skupina obeznámena s tím, že výzkumník provádí pozorování, lze dále rozlišovat zúčastněné pozorování otevřené (jedinci o pozorování vědí) a skryté (pozorovaná skupina neví o tom, že je výzkumník záměrně pozoruje). Pod pojmem strukturované pozorování si pak můžeme představit, že si výzkumník předem stanoví, co bude u vybraného zkoumaného vzorku pozorovat (Švaříček a kol. , 2007, s. 142-145).

Rozhovor - polostrukturovaný

Rozhovor jako takový lze považovat za jednu z nejvíce využívaných metod pro sběr dat v souvislosti s kvalitativním výzkumem. Jedná se o metodu, která výzkumníkovi napomáhá dostat od zkoumaných jedinců informace v podobě přesných slovních výpovědí. Polostrukturovaný rozhovor pak spočívá zejména v připravenosti témat a otázek, které je však v průběhu rozhovoru možné doplňovat o další otázky (Švaříček a kol. 2007, s. 159-160).

2.4 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU

Z důvodu ochrany osobních údajů uvádím u charakteristiky dětí stejná fiktivní jména jako v tabulce s přehledem neurotických symptomů, viz strana 42 - 43.

Aleš

Aleš je šestiletý chlapec, který společně s oběma rodiči a mladším bratrem Filipem bydlí v panelovém domě nedaleko mateřské školy, kam ho každé ráno vodí matka. Je poměrně dost plačtivý a sobecký, což má za následek, že ho ostatní vrstevníci příliš často nezačleňují do svých her. V kolektivu tedy nepatří mezi oblíbené děti, a tak většinu spontánní hry stráví u stolu, kde si kreslí oblíbené tramvaje, kterým nechybí i podrobné detaily. Co se týče neurotických symptomů, můžeme u Aleše vyzorovat nadměrnou úzkost, která se projevuje zejména v okamžiku jakýchkoliv změn v denním režimu. Dále se pak u něho objevuje nechutenství, kdy chlapec odmítá ve školce jíst i to, co má doma rád (Rozhovor s učitelkou; vlastní pozorování).

Albert

Albert je ukrajinský chlapec, kterému je šest let. Jeho rodiče jsou rozvedení, a tak vyrůstá ve střídavé péči. Vzhledem k tomu, že se jedná o chlapce s odlišným mateřským jazykem (dále jen OMJ), je pro něho v mnoha situacích složité pochopit, jak se má zachovat či jak splnit zadaný úkol. Problematika s OMJ u něho tak velmi často způsobuje, že chlapec nedodržuje pravidla. Děti se ho poté snaží napomenout či situaci vyřešit po svém, což má za následek Albertovo hrubé a mnohdy i agresivní chování. V kolektivu je proto dětmi neoblíbený a často označovaný termínem “zlobič”.

Co se týče neurotických symptomů, lze u Alberta vyzorovat zejména hysterické projevy, afekty zlosti a křiku, které se vyskytují buď náhodně bez příčiny, nebo v okamžiku konfliktu s dětmi. Dále pak je možné zaznamenat trhané pohyby ramene, když je nervózní. V případě závěrečné reflexe v komunitním kruhu se trhané pohyby objevily, když měl mluvit. Jeho agrese se snižuje při kreslení (Rozhovor s učitelkou; vlastní pozorování).

Dominik

Dominikovi je pět let a bydlí s rodiči a mladším bratrem v rodinném domě. Je velmi šikovný, inteligentní, plachý a introvertní. Na všechno potřebuje svůj čas a každý úkol je třeba mu pomalu a podrobně vysvětlit. Jeho veškerá práce je precizní a přesná. Do kolektivu se zapojuje pomalu, zřídka a komunikuje jen s úzkou skupinou kamarádů. Během spontánní hry si nejčastěji staví z dřevěné stavebnice nebo si prohlíží knihy na koberci. Co se týče neurotických symptomů, u Dominka lze již na první pohled zaznamenat tik v oku, který se zhoršuje při jakékoliv stresové situaci, např. při změně režimu, při obědě, při konfliktu apod. Dále pak Dominik vykazuje také známky nechutenství, kdy odmítá ve školce jíst zejména obědy (Rozhovor s učitelkou; vlastní pozorování).

František

František je chlapec s odkladem školní docházky. Jedná se o chlapce, který je z rozvedené rodiny. Má dospělého bratra, se kterým rád tráví čas. František bývá dost často nejistý a stává se, že nerozumí zadanému úkolu a je tedy zapotřebí mu ho znovu podrobně vysvětlit. Do kolektivu dětí se zapojuje, což mu prospívá ve zmírnění nejistoty a obav. Pokud se dostane do konfliktu, snaží se lhát, aby nebyla vina na něm a on nebyl potrestán. V situacích, kdy je nervózní, má obavy či strach, dumlá si jeden až tři prsty zároveň – obvykle palec, ukazováček, prostředníček. Dále má také potíže s usínáním a je nadměrně úzkostný. Pláče ihned, jakmile ho dospělá osoba napomene či zvýší hlas (Rozhovor s učitelkou; vlastní pozorování).

Matěj

Matěj je sedmiletý chlapec, který má diagnostikovanou lehkou mentální retardaci. Vzhledem k jeho diagnóze a odlišnému vývoji mu byl doporučen odklad povinné školní docházky o rok. Matěj bydlí společně s rodiči a mladší sestrou Terezkou v panelovém domě naproti školce. Do školky chodí rád, neboť si oblíbil stavebnici, ze které se staví kuličková dráha. Při kutálení kuličky projevuje vždy velkou radost.

Do kolektivu se rád začleňuje a je velmi oblíbený. Jedná se o milého a snaživého chlapce, který si umí prosadit svůj názor. Při práci na zadaných úkolech mu v případě potřeby pomáhá sdílený asistent. Změny v chování nastávají v případě nečekaných změn v denním režimu, kdy Matěj reaguje úzkostně, kouše si nehty a koktá. V případě nadměrně stresující situace dojde u Matěje i k pomočení (Rozhovor s učitelkou; vlastní pozorování).

Marta

Marta je dívka, která pochází z Ukrajiny. Do školky dochází třetím rokem, ale i nadále má značné potíže s českým jazykem, které se občas projevují zejména při zadání úkolu, kdy je na dívce vidět, že nerozumí. Také samostatný projev vykazuje značné nedostatky, a proto s matkou dochází na logopedii a také jí byl navržen odklad školní docházky o rok. Do kolektivu se začleňuje velmi pomalu a vzhledem k tomu, že je poměrně často nemocná, každý návrat po nemoci je pro proces začlenění horší, a tak se kolektivu spíše straní a inklinuje k dospělým. Ráda na sebe upoutává pozornost a baví ji jakákoliv fyzická aktivita. U Marty je možné shledat záškuby ramene a motání vlasů v případě, že se cítí nejistá nebo se má účastnit kolektivní činnosti, kde je vyžadována spolupráce. Také v případě samostatného projevu jsou symptomy více nápadné (Rozhovor s učitelkou; vlastní pozorování).

Nela

Nelu lze charakterizovat jako šikovnou, bystrou a snaživou dívku, které je 6 let. Její rodiče jsou rozvedení a v péči o Nelu se dle nařízení soudu po týdnu střídají. Dívka je velmi fixovaná na matku a v týdnu, kdy je u otce, při ranním příchodu do školky často pláče. Do kolektivu se ráda začleňuje a mezi dětmi je velmi oblíbená. Během spontánních her si nejraději kreslí a tančí, často vyžaduje pouštění písni v rádiu. Co se týče neurotických symptomů, lze říci, že se u Nely projevuje úzkost v důsledku střídavé péče. Dívka se vždy po ranním příchodu musí zabavit, aby odpoutala své myšlenky jinam. V okamžiku, kdy je nespává nebo má strach, kouše si nehty. Obvykle má také velké potíže s usínáním, a to jak doma, tak ve školce. Není ráda středem pozornosti; když měla hrát na besídce hlavní roli, z nadměrného stresu a paniky onemocněla (Rozhovor s učitelkou; vlastní pozorování).

Šimon

Šimon je velmi hravý pětiletý chlapec, který s rodiči a starším bratrem žije v rodinném domě. Z důvodu narušené komunikační schopnosti byl Šimon vyšetřen dětským psychologem, který mu diagnostikoval vývojovou dysfázii. Vzhledem k tomu se Šimon často jeví jako neposlušný a působí, jako kdyby pokyny neslyšel. Děti se na něho často zlobí a napomínají ho.

Šimon na to často reaguje afektovaným křikem a fyzickým ubližováním kamarádům. Z kolektivu je proto dětmi vyčleňovaný. Ve školce i mimo školu dochází na techniky muzikoterapie, které mu pomáhají se zmírněním vzteku a zaměstnají ho natolik, že si v jejich průběhu zapomíná dumlat prsty (Rozhovor s učitelkou; vlastní pozorování).

Soňa

Soňa je dítě, které má diagnostikovanou poruchu autistického spektra – Aspergerův syndrom. Vzhledem k poruše byl pro Soňu vypracován individuální vzdělávací plán a škola jí také přidělila sdíleného asistenta. Soňa žije společně s oběma rodiči a starší sestrou Danou v panelovém domě nedaleko mateřské školy. Dívce jí šest let, ale vzhledem k jejímu zdravotnímu stavu byl doporučen odklad školní docházky o rok. Soňa je velmi bystrá a výřečná. Její projev mnohdy připomíná řeč dospělého jedince. V kolektivu občas vznikají problémy vzhledem k její dominanci, neboť ráda vše organizuje a řídí, což se ostatním dětem nelíbí. Z neurotických symptomů lze u Soni zaznamenat okusování nehtů a kývání se do stran, zejména v okamžiku, kdy sedí v tureckém sedu a drží se za obě kolena (Rozhovor s učitelkou; vlastní pozorování).

Valérie

Valérie je pětiletá dívka, která má ještě starší sestru Ditu. Obě děvčata společně s matkou žijí v panelovém domě naproti mateřské škole, kam Valérie dochází. Valérii lze charakterizovat jako bezproblémovou dívku, která vše zvládá, zapojuje se a její rozumová úroveň i pohybové dovednosti a motorika odpovídají věku. V kolektivu dětí je oblíbená. Nejraději si během spontánní hry navléká korálky, tančí a kreslí. Vzhledem k výskytu neurotických symptomů lze říci, že se u Valérie projevuje značná úzkost, dokáže ji rozhodit i to, pokud nepřijde do školky její nejlepší kamarádka. V souvislosti s úzkostí a neustálými obavami má pak Valérie problém s usínáním.

U dívky lze také zaznamenat občasné zvýšené mrkání či namotávání vlasů v konfliktních situacích nebo v okamžiku, kdy je pro ni něco nové a neví, co od toho má čekat (Rozhovor s učitelkou; vlastní pozorování).

2.5 VÝUKOVÝ PROJEKT – RELAXAČNÍ TECHNIKY VHODNÉ PRO PRÁCI S NEUROTICKÝMI DĚTMI

Proč jsem si vybrala tento projekt?

V průběhu studia jsem měla možnost, v rámci souvislých praxí, navštívit několik mateřských škol, a tak jsem si nemohla nevšimnout, že úspěchanost dnešní doby se začíná podepisovat také na projevech a chování dětí. Některé děti jsou nadměrně úzkostné, jiné trpí poruchami spánku či nechutenstvím a další si při každé příležitosti například okusují nehty či si nervózně namotávají vlasy. Dle rozhovorů s učitelkami rodiče symptomy svých dětí často přehlížejí, nebo jimi trpí také a nepřijde jim na nich nic zvláštního, tudíž na jejich zmírnění mnohdy ani nepracují. Jedinou možností, kde se dítě může v rámci této problematiky setkat s pomocí, je tedy mateřská škola. To je také hlavní důvod, proč jsem se rozhodla zpracovat návrh relaxačních technik, jež by mohly být vhodné pro neurotické děti. Abych zjistila, zda činnosti dětem vyhovují, či jim dokonce dokáží pomoci při zmírnění symptomů, rozhodla jsem se, že je s dětmi v jedné z mateřských škol vyzkouším.

2.5.1 NÁVRH PROJEKTU

Pro zpracování návrhu tohoto projektu je využita osnova z publikace „Teorie a praxe projektové výuky“ od Kratochvílové (2016).

Název projektu: Země ledu – dobrodružství s vílou Sněženkou.

Autor: Kristýna Tvrdá.

Realizace: mateřská škola, třída předškolních dětí, školní rok 2018/2019.

Typ projektu:

Podle navrhovatele projektu: kombinace spontánního a uměle připraveného (vychází z potřeb dětí, ale zároveň je do vzdělávacího obsahu uměle vnesen).

Podle účelu projektu: směřující k získání dovedností.

Podle informačního zdroje projektu: vázaný (veškerý informační materiál je dětem poskytnut).

Podle prostředí realizace: školní - mateřská škola.

Podle délky projektu: mimořádně dlouhodobý - 7 týdnů, v každém týdnu jedna návštěva (každé úterý).

Podle počtu zúčastněných na projektu: společný (skupinový) - skupina 10 dětí ve věku 5 - 6 let.

Podle způsobu organizace: vícepředmětový.

Cíle projektu:

- seznámit děti s různými druhy relaxačních technik,
- rozvíjet schopnost relaxovat,
- rozvíjet u nich prostřednictvím zábavných nabídek činností kladný vztah k relaxaci.

Pedagogické záměry:

- rozvoj psychické zdatnosti,
- rozvoj spolupráce (práce ve dvojici, ve skupině),
- rozvoj fantazie a představivosti.

Očekávané výstupy:

- vytvoření kladného vztahu k relaxaci, psychické a fyzické uvolnění.

Předpokládané činnosti: motivace k činnostem – postava uháčkované víly Sněženky, která si pro děti chystá na každý týden jiné relaxační techniky. Děti tak mají možnost vyzkoušet relaxaci pomocí dechových cvičení, pomocí jógy, hudebních nahrávek, masáží, výtvarných prostředků a relaxačních příběhů a her. V závěru každého dne mají děti možnost se vyjádřit k hodnocení projektu.

Motivace: Víla Sněženka žije v království nacházejícím se v daleké Ledové zemi. Jednoho dne se Sněženka rozhodla, že se zaletí podívat i do jiných míst, kde právě teď probíhá zima. Jakmile však přiletěla do naší země, byla zklamaná, že zde nenašla žádný sníh ani rampouchy, a bylo jí líto lidí a zejména dětí žijících zde. Rozhodla se proto, že děti vezme do svého království, kde si spolu užijí spoustu „ledové zábavy“.

Pro lepší představu víly Sněženky nám poslouží následující obrázek.



Obr. č. 2: Víla Sněženka (vlastní zdroj).

Předpokládané výukové metody: metoda slovní – rozhovor, diskuze, vysvětlování, metoda názorně demonstrační – ukázka činností (např. předvádění jógových cviků, masáže apod.), pozorování, metody praktické – nácvik dovedností týkajících se relaxace, metoda řešení problémů.

Způsob hodnocení: hodnocení dětí v průběhu (po každém dni, kdy pro ně byly relaxační aktivity připravené) i v závěru projektu, hodnocení navrhovatele (co se podařilo, jak se dětem aktivita líbila, co by šlo udělat jinak, aby byla vhodnější, a v závěru projektu zhodnocení stanovených cílů).

2.5.2 REALIZACE PROJEKTU

RELAXAČNÍ AKTIVITY S DĚTMI DNE 15. 1. 2019

Ranní kruh

V ranním kruhu si s dětmi budeme povídat o tom, co je to relaxace (odpočívání). Budeme zjišťovat, zda si pod slovem dokáží něco představit a jestli znají některé techniky, jejichž prostřednictvím člověk dokáže relaxovat. Také se ptáme, zda děti sami mají oblíbenou činnost či aktivitu, při které si vždy dobře odpočinou, když jsou unavené.

Řízená činnost

Motivace: Seznámení s vílou Sněženkou, která přiletěla ze země plné ledu, kde spokojeně žije spolu s několika zvířaty (děti se mohou snažit vymýšlet, jaká zvířata tam žijí) a tamními obyvateli. „Děti, víte, čím jsou tato zvířata zvláštní? Čas od času si totiž krátí dlouhou chvíli společně s naší kamarádkou Sněženkou tím, že přivolávají sněhové vločky. A jak to dělají? Mají na to zvláštní tanec, který se bude konat právě dnes. Chtěly byste se do této země podívat? Abychom byli na místě co nejrychleji, použijeme letadlo.“

Letadlo

Relaxační technika: relaxační hra.

Cíl: navodit stav uvolnění v nehybné poloze vleže.

Potřebné pomůcky: žádné.

Zdroj: Nadeau, 2003, s. 24 – 26.

Postup hry:

Nejprve dětem hru vysvětlíme a předvedeme potřebné pohyby. Děti musí vědět, že až je poprosíme o zapnutí bezpečnostních pásů, budou dělat, jako že si je zapínají. Poté bude učitelka odpočítávat start: „Pět, čtyři, tři, dva, jedna a start!“ Děti připravují křídla (ruce) a následně mohou vzlétnout. Během letu mohou pomocí křídel zatáčet. Po zaznění signálu (bouchnutí do bubnu) budou letadla přistávat. Každé letadlo nejprve musí vysunout kola a až poté přistane. Vysunutí kol děti znázorní pozicí na všech čtyřech. Následně může letadlo přistát - lehnou si na břicho. Kolem dětí (letadel) následně chodí učitelka a koho se dotkne, tam se otevírají dveře a pasažéři mohou vystoupit; to znamená, že dítě se zvedne a je připraveno na další činnost.

Samotná hra

Děti poslouchají pokyny a postupují podle nich.

- „Prosíme všechny cestující na palubě našeho letadla, aby si před odletem zapnuli bezpečnostní pás.“
- Nyní se můžeme připravit k odstartování...pět, čtyři, tři, dva...start!
- Nyní jsme všichni letadla a letíme po obloze, můžeme zatáčet tak, že se nakloníme, ale dáváme pozor, abychom nelétali moc rychle.
- Za okamžik budeme na místě, připravte se na přistávání, zpomalte, vysuňte kola a začněte pomalu přistávat tak, že půjdete na všechny čtyři a poté si lehnete na bříško.
- Nyní si lehnete na podlahu jako letadlo, které přistálo.
- Letadlo, které se opravdu nehýbe, bude moci po mém dotknutí otevřít dveře, aby mohli cestující vystoupit a čekat na další činnost.“

Po přistání si děti začínají prohlížet krajinu. Všude je sníh a led - na zemi máme bílá prostěradla a látky, na kterých jsou obrázky z Islandu.



Obr. č. 3: Ledová země (vlastní zdroj).

S dětmi si povídáme o tom, co vidí na obrázcích. Po chvíli pustíme potichu nahrávku, se kterou budeme následně pracovat. “Děti, slyšíte to také? Ozývá se tu nějaký zvuk. Odkud jde? Pojďme za ním. Možná, když budeme více potichu, uslyšíme tu hudbu lépe.“

Lední medvěd a ptáček papuchalk

Relaxační technika: relaxace pomocí hudby.

Cíl: aktivní uvolnění, spojení rytmu s pohybem.

Potřebné pomůcky: nahrávka – Amálka K. Třebická – Obr a víla (lze ji najít na internetu).

Zdroj: : inspirace z hodin hudební výchovy, nahrávka od paní učitelky.

Realizace:

Nejprve dětem pustíme skladbu a necháme je pozorně poslouchat. Poté se jich zeptáme, zda byla melodie pořád stejná nebo se měnila. Jaké pocity v nich skladba vyvolala, jaké zvíře si myslí, že tančilo na první melodii – můžeme pustit a jaké na druhou – zase pustíme. Následně jim prozradíme, že tančil lední medvěd a malý barevný ptáček papuchalk (ukážeme obrázek), děti přiřadí zvířata k melodiím. A protože sněhu v Ledové zemi není nikdy dost, nabídne víla Sněženka i dětem, aby si tanec vyzkoušely. Děti tedy rozdělíme na dvě skupiny (lední medvědy a papuchalky) a pustíme skladbu znovu. Úkolem obou skupin bude hlídat si svoji melodii, na kterou mohou tancovat.

„Děti, šlo vám to výborně, myslím si, že při naší další návštěvě bude díky vaší pomoci v Ledové zemi spousta nového sněhu. Ale teď už rychle zpátky, stahují se mračna a vypadá to na pořádnou sněhovou bouři, tak ať se ještě stihneme dostat domů.“

Před spaním

V rámci projektu byly dětem před spaním čteny pohádky z knihy Příběhy měsíční houpačky od autorky Else Müller. Pro první návštěvu jsem zvolila pohádku „O ptáčkovi zpěváčkovi“ (Müller, 2010, s. 26-27).

RELAXAČNÍ AKTIVITY S DĚTMI DNE 22. 1. 2019Ranní kruh

V ranním kruhu se s dětmi nejprve pozdravíme: „Dobré ráno, dobrý den, přejeme si s úsměvem. Kdo bude chtít, může i pohladit kamaráda, který sedí vedle něho.“ Následně si budeme s dětmi povídat o tom, jak se vyspaly, zda se jim zdál například nějaký sen a pokud ano, jaký. Také se pozdravíme s naší kamarádkou Sněženkou a zeptáme se, jak se děti těšily na dnešní den a co si myslí, že si pro nás Sněženska připravila za dobrodružství.

Řízená činnost

Motivace: „Děti, vzpomíná si někdo z vás, co jsme minulý týden dělali a jaké dobrodružství jsme zažili? Schválně, pojďme zkusit teď trochu zavzpomínat a představit si náš první výlet do Ledové země. Pro lepší představu nám pomůže relaxační příběh.“

Vzpomínky na Ledovou zemi

Relaxační technika: relaxace pomocí příběhu.

Cíl: navození klidu pomocí příjemných vzpomínek, rozvíjení fantazie.

Potřebné pomůcky: příběh.

Zdroj: vlastní.

Realizace:

„Najdeme si místo na koberci a lehneme si na záda. Zavřeme oči a budeme si představovat všechno, jako bychom snili. Uvolněte se a soustřeďte se na můj hlas. V klidu dýchejte. Nyní si představte, jak nastupujete do letadla. Zapínáte si bezpečnostní pás a čekáte, než letadlo bude připravené ke startu, aby mohlo vzlétnout. Než se nadějete, už jste ve vzduchu a letíte jako ptáci vysoko na obloze. Je to krásný pocit. Všude kolem jsou jenom bílé obláčky a mezi nimi se chvilkami objevují sluneční paprsky, které nás příjemně hřejí na tváři. Po chvíli jsme na místě a naše letadlo pomalu přistává. Odepínáme pás a vystupujeme z letadla. Jsme na místě. Ledová země nás vítá svým svěžím vánkem, který nás ovívá. Naše oči se nemohou vynadívat na krásnou krajinu plnou kopců a hor, na kterých se třpytí tisíce bílých vloček, které z dálky vypadají jako bílá načechraná peřina. Najednou slyšíme krásnou melodii, která se jakoby stále přibližuje. To zvířata tancují, aby přivolala další sněhové vločky. Hudba je tak příjemná, že si tanec také vyzkoušíme. Tancujeme ztěžka jako medvědi, kteří mají velkou sílu, anebo jako drobní ptáčci, kteří se nechávají nést větrem. Tanec je příjemný a moc nás baví, ale je potřeba se zase vrátit

zpátky do naší krásné školky, abychom mohli prožívat další dobrodružství. A proto se s Ledovou zemí rozloučíme, nasedneme do našeho letadla a letíme zpátky domů. Zde nás čeká naše oblíbená školka. Můžete otevřít oči, zkuste si zamrkat, zapohybujte si s rukama, procvičte si prsty, protáhněte se a zahýbejte nohama. Nyní jsme si spolu zavzpomínali na dobrodružství z minulého týdne a máme spoustu sil zažít další, mám pravdu?“

Motivace: „Děti, Sněženka mi ráno říkala, že potom, co jsme minulý týden odletěli zpátky do školy, začalo u nich v zemi pořádně sněžit. Prý je tam nyní tolik sněhu, že není vidět ani na krok a všichni obyvatelé i zvířata se radují a hrají s vločkami různé hry. Chtěly byste se tam podívat? A co kdybychom tentokrát letěli třeba raketou? Víte, jak taková raketa vypadá?“

Děti udělají stoj spojný a vzpaží dovnitř. Tak nám vznikne raketa. Poté na slabiku tů, kterou budeme postupně dávat od hlubších tónů po vyšší, vzlétne a následně tak i přistaneme. Při přistání klesáme se slabikou od vyšších tónů po hlubší.

Létající vločky

Relaxační technika: relaxace pomocí dýchání.

Cíl: uvědomění si proudění dechu, navodit stav klidu pomocí výdechů a nádechů.

Potřebné pomůcky: vystřihané papírové vločky, brčka.

Zdroj: inspirace z hodin hudební výchovy.

Realizace:

Děti si sednou do kruhu s většími rozestupy. Každé z nich bude mít jednu papírovou vločku, kterou bude držet v ruce. Všichni budou poslouchat postupně pokyny paní učitelky a podle nich budou plnit jednotlivé úkoly. Během cvičení je potřeba klást důraz na správné provedení výdechu a nádechu.

Pokyny:

- „Pohodlně si sedněte (nejlépe klek sedmo) a papírovou vločku si dejte do jedné ruky.
- Nyní se zhluboka nadechněte, až se vám zvednou lehce i ramena.
- Hluboce vydechněte do papírové vločky, jako kdybyste chtěli, aby uletěla, ale pevně ji držte! (Opakujeme třikrát.)

- Nyní se zase zhluboka nadechneme, vložku stále držíme v jedné ruce a výdechy do ní budou krátké a bude jich více. (Tyto krátké výdechy také třikrát.)
- Na další cvičení si budeme muset stoupnout. Zase se zhluboka nadechneme, vložku držíme v jedné ruce nad hlavou a dlouhým výdechem se ji budeme snažit udržet co nejdéle ve vzduchu. (Zopakujeme podle libosti dětí.)
- Na poslední cvičení budeme potřebovat i brčka. Každý si vezme jedno brčko a vložku položí na zem. Poté si každý vloží brčko do úst a druhý konec se bude dotýkat položené vložky. Po odstartování se všichni nadechneme a vložka by nám měla držet přilepená na brčku.“

Komu to půjde, může si s někým udělat dvojici, nechat si jednu vložku a tu si zkusit tímto způsobem předat. Jedno dítě se nadechne, vložka mu drží na brčku a druhé dítě sedí proti kamarádovi a bude se snažit si vložku od něj vzít také hlubokým nádechem.

„To nám to zase uteklo, děti, budeme se muset vrátit. Najděte každý svoji raketu a letíme zpátky do naší školky, možná, že už tam budeme mít také spoustu sněhu.“

Před spaním

V rámci druhé návštěvy byla dětem před spaním přečtena pohádka s autogenním tréninkem, která nesla název „O víle a kouzelném prameni“ (Müller, 2010, s. 29 - 30).

RELAXAČNÍ AKTIVITY S DĚTMI DNE 29. 1. 2019

Ranní kruh

V ranním kruhu se s dětmi a vílou Sněženkou nejprve společně pozdravíme prostřednictvím říkanky. Poté si budeme povídat o našem cestování do Ledové země a vzpomínat na zážitky, které z těchto návštěv máme. Po svačině si řekneme, jaký program nás dnes čeká.

Řízená činnost

Motivace: „Děti, zatímco jste svačily, Sněženka mi vyprávěla, co se v Ledové zemi od naší poslední návštěvy událo. Řeknu vám, že toho bylo víc než dost. Asi nejzajímavější věc se však stala včera odpoledne. Chtěly byste vědět jaká? Asi je moje otázka zbytečná, protože vidím, že ano. A proto vám o tom nebudu pouze vyprávět, ale vydáme se na cestu.“ Děti necháme rozhodnout, zda budeme cestovat letadlem nebo raketou.

Motivace: „Milé děti, jsme na místě. Vystupte z letadla a pojd'te za mnou. Vidíte uprostřed kruhu ty noviny? Víte, proč tady jsou? (Necháme děti přemýšlet). Já vám to tedy povím. Včera se mezi dvěma medvědy stala hádka, protože ten starší snědl mladšímu jeho čerstvě chycenou rybu. Mladšího medvěda to natolik naštválo, že utekl na opuštěné místo, kde stálo veliké iglú. V iglú však nebylo nic než staré noviny, a protože byl medvěd ještě stále naštvaný a potřeboval se zbavit vzteku, pustil se do novin a všechny je rozškubal. Nadělal sice nepořádek, ale pomohlo mu to a už se na svého staršího bratra nezlobil. A protože víla viděla, že ráno byly mezi některými z vás také drobné neshody, říkala si, že bychom si mohli vyzkoušet, jestli to opravdu pomáhá.“

Kouzlo novin

Relaxační technika: relaxační cvičení.

Cíl: uvolnit napětí a umožnit dětem zbavit se agrese.

Potřebné pomůcky: noviny.

Zdroj: Guillaud, 2006, s. 36 – 37.

Postup cvičení

Děti si sednou do prostoru třídy na koberec tak, aby okolo sebe měl každý trochu místa. Před každé dítě dáme větší množství novin. Jeden list si vezmeme do ruky my a vysvětlíme dětem, že noviny se teď promění v něco či někoho, kdo nás zlobí. „Můžete si představit, že je to kamarád, který vás bouchl, nebo si vzal bez dovolení nějakou vaši hračku. Či je to například nějaká věc nebo situace, která vám vadí, nebo se jí bojíte.“

V rámci tohoto cvičení se s dětmi můžeme otevřeně bavit o situacích, které je stresují nebo u nich vyvolávají agresi. „Nyní si vezměte list novin, který máte před sebou, a co nejvíce ho zmačkejte do malé kuličky nebo ho roztrhejte na hromádku před sebou.“ Cvičení několikrát opakujeme. Po jeho skončení dětem řekneme, že nyní jsme všechny naše starosti zničili a můžeme je společně vyhodit. Vytřepeme si ruce a pokračujeme ve vyprávění, jak to bylo dále s medvědem.

„Tak co, pomohlo to? Cítíte se lépe? A chtěly byste vědět, co se dělo s medvědem dál? Přemýšlel, co by mohl po zbytek dne dělat a u toho přemýšlení si začal ze sněhu ležícího kolem něj dělat malé sněhové koule. Různě si s nimi pohazoval, až se v tom hraní jednou z koulí trefil do iglů. Velmi se smál, jaký otisk koule na iglů zanechala, a tak házel jednu za druhou a vytvořil zajímavý obrazec. Byla to legrace, která ho bavila natolik, že u ní vydržel až do soumraku. Potom spěchal rychle domů, aby se zase uložil ke spánku a nechal si zdát o celém dni, který se zpočátku zdál být hrozný a nakonec se vlastně vyvedl. Zkusíme si to také?”

Stopy od sněhových koulí na zdi iglů

Relaxační technika: relaxace pomocí výtvarných prostředků abstraktního umění.

Cíl: uvolnit napětí, uvolnit myšlenky, soustředit se jen na tvoření.

Potřebné pomůcky: tenisové míčky (pro každé dítě jeden), pevné igelitové pytlíky, gumičky, bílé prostěradlo, temperové barvy (modrých odstínů), nádoby na rozmíchání barev, voda, štětec, napínáčky.

Zdroj: vlastní.

Realizace:

S dětmi se přesuneme na školní zahradu. Úkolem dětí bude se rozdělit do dvou skupin po pěti. Každá skupina bude mít svoje prostěradlo, které pomocí napínáčků přichytíme na dřevěný zahradní domek. Následně pro každou skupinu přichystáme misku s rozmíchanou barvou a všem dětem rozdáme jeden tenisový míček, zabalený v igelitovém pytlíku, který bude zagumičkován, aby se na míček nedostala barva. Tyto míčky pak budou představovat sněhové koule, které si děti budou postupně namáčet do barvy a házet je na bílé prostěradlo, což můžeme vidět na obr. č. 4 na následující straně. Během aktivity dbáme na to, aby se děti u hodu střídaly a házely na prostěradlo, nikoliv po sobě. Do tvoření pak dále nezasahujeme a necháme děti, aby si aktivitu naplno užily.



Obr. č. 4: Abstraktní tvoření stop (vlastní zdroj).

„Děti, se Sněženkou vás pozorujeme a vypadá to, že si tuhle netradiční koulovačku užíváte stejně jako náš medvěd. Ale už pomalu nastává čas, abychom se vrátili zpátky do naší školky, protože co nevidět se tady v Ledové zemi začne stmívat a my bychom poté neviděli na cestu zpátky. Pomalu naši zábavu ukončíme, umyjeme si ruce a vydáme se na cestu.“

Na obr. č. 5 je zobrazen konečný výsledek dětské tvorby.



Obr. č. 5: Výsledek abstraktního tvoření stop (vlastní zdroj).

Před spaním

Během třetí návštěvy si děti před spaním poslechly pohádku s názvem „Skřítek Velikášek a obr Malíček“ (Müller, 2010, s. 31-33).

RELAXAČNÍ AKTIVITY S DĚTMI DNE 5. 2.2019Ranní kruh

V ranním kruhu se s dětmi jako každou jinou návštěvu přivítáme říkankou: „Dobré ráno, dobrý den, přežeme si s úsměvem.“ Zeptáme se dětí na to, jaký máme dnes den, kolikátého je a jaký máme měsíc. Den v týdnu a měsíc si zkusíme vytleskat. Poté navážeme na naši kamarádku Sněženku a pozdravíme se s ní. Děti budou přemýšlet, co je dnes asi čeká za dobrodružství, to však prozradíme až po svačině.

Řízená činnost

Motivace: „Děti, jste zvědavé, co si pro nás dnes Sněženka připravila? Nebudu už vás déle napínat a povím vám to. Naše víla si pro vás chystá malé překvapení, ale zjistila, že bude potřebovat vaši pomoc. Potřebovala by z Ledové země dopravit k nám do školky kusy ledu. A protože v našich malých raketách a letadlech nemáme tolik místa, abychom je mohly dovézt, rozhodla se, že nám zařídí plavbu lodí. Už někdo z vás plul na lodi? Jaké to je? A musíme dodržovat nějaká pravidla?“

„Vypadá to, že všechno důležité jsme si řekli a nebrání nám nic v tom, abychom se připravili na cestu. A protože cesta bude dlouhá, měli bychom si s sebou vzít na palubu nějaké jídlo a pití. Napadá vás ještě něco, co budeme potřebovat? Zkusíme si teď rozdělit role a každý na loď něco přinese. Děvčata by mohla jít do kuchyňky a přinést zásoby jídla a chlapci by mohli přinést záchrané vesty a kruhy.“

Plavba lodí

Relaxační technika: pohádková jóga.

Cíl: protáhnutí těla zábavnou formou a soustředění se na správné dýchání.

Potřebné pomůcky: krátká pohádka o plavbě lodí.

Zdroj: Nikodemová, 2014, s.107 - 118.

Průběh cvičení:

Cvičíme společně s dětmi, aby měly názornou ukázkou, a přitom vyprávíme krátkou pohádkou.

Cviky:

- **Všechny potřebné věci posádka nanosila na loď a nyní může vyplout. Nesmí však zapomenout na vytáhnutí kotvy.** (V sedu (snožném) nebo ve stoji uděláme kruhový pohyb oběma pažemi (jsou předpažené) k sobě – jako kdybychom navíjeli řetěz s kotvou.)
- **Kotva už je sice vytažená, ale k bezpečnému vyplutí chybí ještě napnout plachty.** (Stoj spojný, ruce vzpažíme a klesáme do dřepu. Paže jsou pokrčené a napodobujeme pohyb, jako když chceme vytáhnout plachtu nahoru.)
- **Ani tento úkol nebyl pro zkušené námořníky náročný a než se všichni nadáli, plachty již byly rozvinuté a otáčely se na správný směr.** (Stoj spojný, ruce jsou v upažení a rotujeme ze strany na stranu. Po celou dobu nezapomínáme dýchat čerstvý vánek, který se opírá do plachet.)
- **Čím více se loď blížila na otevřené širé moře, tím se zvedal silnější vítr.** (Klek sedmo, ruce upažit povýš a napodobujeme vítr – dýcháme zhluboka a vydechujeme hlasitým fouknutím jako vítr.)
- **Kvůli silnému větru se loď hnala kupředu stále větší rychlostí a plachty se ohýbaly ze strany na stranu. Do cesty se námořníkům postupně pletly také útesy a skaliska. A všichni měli plné ruce práce, aby se jim vyhnuli.** (Turecký sed, ruce vzpažíme dovnitř a kýveme hlavou z jedné strany na druhou.)
- **Najednou vítr utichl a loď plula velmi klidně. Námořníci tak vyhlíželi, zda nevidí jejich oblíbenou Ledovou zemi, kam právě cestovali.** (Turecký sed, děláme, že se rozhlížíme, hrana dlaně se opírá o čelo.)

- **O chvíli déle se námořníkům na tváři vykouznil úsměv, protože se na obzoru objevil jejich cíl, a kapitán proto svolal všechny na svá místa.** (Necháme děti proběhnout po prostoru a poté se vrátí na svá místa.)
- **Poté, co námořníci zaujali svá místa, začali spouštět kotvu.** (Hluboký předklon, ruce napodobují pohyb spouštění lana s kotvou.)
- **Nyní mohli vystoupit a užít si nová dobrodružství.**

„Tedy cesta byla delší, než jsem si myslela, také jste tak unavené, děti? A nemá někdo z vás hlad? Co kdybychom se teď společně posilnili, než půjdeme víle Sněžence pomoci s ledovými kostkami?“ Děti si sednou na koberec a budou napodobovat, že jedí jídlo, které si na palubu před vyplutím nanosily. „Když tady tak vidím všude kolem spoustu měkkého sněhu, úplně mě to láká si do něho lehnout. Pojdte si chvilku odpočinout a lehněte si se mnou. Udělejte si každý kolem sebe místo. Napadá mě, jak tu tak ležíme, co kdybychom si zahráli na sněhové andělíčky? Znáte to?“

Sněhová andělíčka

Relaxační technika: relaxační hra.

Cíl: navození stavu uvolnění pomocí celkového znehybnění těla.

Potřebné pomůcky: karimatky nebo žíněnky.

Zdroj: inspirace hrou Padající hvězdy (Nadeau, 2003, s. 54 - 55).

Realizace:

„Budeme si hrát na sněhové anděly. Pozorně mě proto poslouchajte, ať víte, co máte dělat. Představte si, že kolem vás je všude spousta sněhu. Vyberte si místo a někde si do toho sněhu lehněte na záda. Teď roztáhněte nohy a ruce. Zatím nic nedělejte a jen takhle chvilku odpočívejte. Nyní dávejte pozor, protože budu vyslovovat vaše jména. Čí jméno řeknu, ten bude napodobovat andělíčka, tedy bude pomalu pohybovat nejprve rameny a pažemi a poté k tomu přidá také chodidla a nohy. Nakonec vzlétne a bude připravený na další činnost.“

„Už jsme zase plní sil, a tak můžeme víle pomoci s kostkami ledu. Opatrně je nanoste na loď, abychom je nerozbili (použijeme kostky ze stavebnice nebo molitanové kostky). Naskládejte je tak, aby se nám jich tam vešlo co nejvíce. Svůj úkol jsme splnili a budeme se muset zase vypravit zpátky do školky. Posádko, nasedat a vyrážíme.“ (Už bez cviků, děti jen napodobují loď, mohou veslovat apod.)

Před spaním

Při čtvrtém setkání byla dětem přečtena pohádka „O princezně Zlatovlásce“ (Müller, 2010, s. 34 - 35).

RELAXAČNÍ AKTIVITY S DĚTMI DNE 12. 2. 2019

Ranní kruh

V rámci ranního kruhu se s dětmi přivítáme naší známou říkankou: „Dobré ráno, dobrý den, přejeme si s úsměvem.“ S dětmi si jako každý jiný den určíme kolikátého je a jaký den v týdnu máme. Poté se děti zeptáme, jak se na dnešní den vyspaly a zda jsou připravené na to dnešní Sněženčino překvapení. „Co myslíte, děti, proč asi Sněženka potřebovala pomoci s kostkami ledu? Jaké by s nimi mohla mít plány? No, necháme se překvapit po svačině.“

Řízená činnost

Motivace: „Děti, zatímco jste svačily, Sněženka mi ukázala, co má pro vás dnes přichystáno. Myslím, že se máte na co těšit. Dneska to uděláme trochu jinak. Každý den jsme teď cestovali do Ledové země, ale dnes zůstaneme tady ve školce, protože jsme Sněžence minulý týden pomohli ten potřebný led přivést sem. Ale ještě před tím, než si ukážeme, co budeme dělat, je potřeba si pořádně zahřát prsty. A víte, co pomáhá nejvíce? Prstová masáž!“

Malíři si před prací procvičují prsty

Relaxační technika: masáž prstů.

Cíl: uvolnit prsty před činnostmi vyžadující jemnou motoriku (malba kostkami ledu).

Potřebné pomůcky: žádné, jen naše ruce.

Zdroj: Guillaud, 2006, s. 72 - 73.

Průběh masáže

Děti si sednou na koberec do kruhu a připraví si ruce. Řekneme jim, že si teď ruce spolu budou chvíli hrát. Pravá namasíruje levou a naopak. Aby však masáž prstům přinesla to správné uvolnění, je zapotřebí, aby děti nejprve poslouchaly pokyny a následně opakovaly cviky podle učitelky.

Pokyny:

- „Podívejte, děti, má ruka teď takhle chytne palec a bude se ho snažit vyšroubovat.“ (Vezmeme jednu ruku a chytíme s ní palec druhé ruky. Palec stiskneme pevně u kořene a kroutíme s ním.)
- „Ta stejná ruka teď chytne další prst, tedy ukazováček, a zase ho vyšroubuje.“ (S ukazováčkem a dalšími prsty provedeme to samé, co před chvílí s palcem.)
- „Vidíte a máme hotovo! Všechny prsty jsme uvolnili a teď mohou utíkat.“ (Pohybujeme s nimi do stran. Poté druhou rukou všechny uvolněné prsty chytíme a sevřeme je do dlaně.)
- „Je na čase všechny prsty zase vrátit zpátky. Nejprve vrátíme palec.“ (Do pravé ruky sevřeme špičku levého palce a sklouzneme po něm až ke kořeni. Takhle pokračujeme s ukazováčkem a dalšími prsty. Po vrácení všech prstů dlaň uzavřeme.)
- „Prsty jsme vrátili na svá místa a teď bychom si mohli trochu promasírovat celé ruce.“ (Začínáme hřbetem ruky přes konečky prstů, poté k zápěstí a nakonec skončíme u dlaně.)
- „A nyní můžeme uvolnit i druhou ruku.“ (Stejně cvičení od šroubování prstů, až po vrácení a celkovou masáž ruky.)
- „Na závěr můžeme obě ruce třít dlaněmi o sebe a vytvořit tak teplo.“ (Teplé dlaně si děti mohou přikládat na obličej, na břicho apod. Také mohou přikládat dlaně na svého kamaráda, pokud mu nevadí cizí dotyk.)

Motivace: „Prsty máme uvolněné a prohřáté a nyní už se konečně dozvíte, co si pro vás Sněžinka přichystala. Víte, na co potřebovala ten led? Dostala totiž nápad, že byste ji mohli vytvořit něco na památku. A protože má moc ráda netradiční obrazy, rozhodla se, že vám ukáže svoji oblíbenou techniku malování. A víte, jaká to je? Dobře, už vás nebudu napínat, budete malovat barevnými kostkami ledu. Jste připraveni? Jdeme na to?“

Ledové obrazy

Relaxační technika: relaxace pomocí abstraktní malby ledovou kostkou při poslechu hudby.

Cíl: znázornění aktuálních pocitů vyplývajících ze samotné tvorby a poslechu hudby, odreagování napětí.

Potřebné pomůcky: čtvrtky formátu A3, obarvené kostky ledu potravinářským barvivem, dřívka od nanuků (držátka, aby děti nesahaly přímo na led), orchestrální nahrávka – klidná (Rimani - zdro jpaní učitelka).

Zdroj: inspirace s kostkami ledu z internetových stránek (<http://www.vasedeti.cz/tipy-a-rady/tvorime-pro-deti/ledove-malovani/>).

Realizace:

Před samotným tvořením pustíme orchestrální nahrávku poklidné hudby. Během toho každé dítě dostane čtvrtku formátu A3 a bude mít na výběr ze 4 barev ledových kostek. Poté už mohou děti volně přejít k samotné tvorbě, do níž by se měly snažit znázornit své aktuální pocity.

Na obr. č. 6 a 7 vidíme, jak si děti s aktivitou poradily.



Obr. č. 6: Obrazy namalované kostkami ledu (vlastní zdroj).



Obr. č. 7: Obrazy namalované kostkami ledu (vlastní zdroj).

Až budou děti s malbou hotové, sedneme si na koberec do kruhu a budeme si o jejich dílech povídat. Děti budou moci říct svůj názor na tuto netradiční techniku, zda už malbu ledem někdy zkoušely, jak jim to šlo a co říkaly na hudbu. Zda jim jejich tvoření nerušila či si jí ani moc nevšímalý atd.

Před spaním

Pro tento den byla dětem před spaním přečtena další pohádka založená na technice autogenního tréninku, která nesla název „O kočce Mimózce“ (Müller, 2010, s. 36 - 38).

RELAXAČNÍ AKTIVITY S DĚTMI DNE 19. 2. 2019

Ranní kruh

S dětmi a vílou Sněženkou se po týdnu společně opět pozdravíme v kruhu. Zavzpomínáme, co jsme minulý týden na výletě v Ledové zemi zažili a zkusíme přijít na to, co bychom mohli dělat dnes.

Řízená činnost

Motivace: „Představte si, děti, že v Ledové zemi teď probíhají přípravy na oslavu. A protože má na starosti všechno Sněžinka a její další kamarádky víly, už z toho mají celá unavená křídélka. Potřebovaly by si odpočinout a tělo namasírovat, a tak se rozhodly, že si dnes udělají den odpočinku a vzájemně se namasírují. Co kdybychom se k nim připojili?“

Nebo se alespoň podívali, jak taková masáž může vypadat? Nastupte do letadla, zapněte pásy a můžeme odpočítávat.“ (Opět použijeme na cestování relaxační hru letadlo, viz první návštěva.)

„A jsme tady. Ale kde jsou všechny víly? Zeptám se Sněženky, vydržte děti. Aha, Sněženka říká, že ostatní víly musely zaletět pro květinovou výzdobu, a tak máme začít bez nich. Vidíte tady ty podložky? Ty měly víly připravené, aby si na ně mohly lehnout. No jo, ale jak jenom začít, snad nám Sněženka poradí.“

Masáž sněhovou koulí

Relaxační technika: relaxace pomocí masáže.

Cíl: celkové uvolnění těla a mysli pomocí pozitivního kontaktu.

Potřebné pomůcky: podložky, měkké malé míčky, klidná relaxační hudba jako kulisa.

Zdroj: vlastní, nahrávka relaxační hudby – zvuky přírody od paní učitelky hudební výchovy.

Realizace:

Nejprve pustíme poklidnou nahrávku relaxační hudby jako kulisu. Poté se děti zeptáme, zda chtějí dělat masáž ve dvojici či je někdo, komu doteky ostatních vadí a chtěl by provádět masáž raději sám na sobě. Děti musí vědět, že je nikdo do činnosti nenutí a pokud nemají rády cizí kontakt, nemusí se masáže ve dvojicích účastnit. Poté rozdáme dětem míčky – jeden do dvojice. Kdo bude sám, bude mít svůj vlastní míček. Ve dvojici si jedno dítě lehne na břicho a druhé ho bude masírovat míčkem podle básničky. Dítě, které masíruje sebe, může sedět i ležet, místo masírování zad si bude masírovat břicho.

Spoustu vloček tady máme, každý kouli uděláme. (Děti – maséři si vezmou do ruky míček.)

První, druhá nebo pátá po nohou teď rychle chvátá. (Dítě masér položí míček na kamarádovu nohu a začne s ním přejíždět od kotníku na stehno a zpátky. Několikrát to zopakuje a nohy poté vystřídá.)

Přes nohy pak na záda, to vám byla paráda. (Následně se s míčkem přesune na záda, kde může zapojit krouživé pohyby nebo drobné ťukání míčkem o záda.)

Na zádech a bez přestávky, kutálí se tam i zpátky. (Dítě masér bude kutálet míček od beder až ke krku a zase zpět. Několikrát zopakuje.)

Ale teď už koule milá, pospíchej zas na ramena. (Míčkem se přesuneme k ramenům, kde může dítě masér opět využít možnosti drobného t'ukání – např. naklepáváme rízky.)

U ramenou zakroužíme a hezky se uvolníme. (Následně bude dítě míčkem dělat krouživé pohyby na jednu stranu a na druhou.)

Kroužení nám pomohlo, a tak máme hotovo. (Dítě, které leží na podložce, bude chvíli odpočívat a dítě, které masírovalo, se zatím připraví na výměnu rolí.)

„Děti, vypadá to, že víly mají dnes asi hodně práce a už na masáž nepřiletí. My jsme si to však užili i bez nich a víla Sněženka jim určitě ráda poví, jak vám to šlo. Ale teď už pojd'te, ať nepřiletíme do školky pozdě.“

Před spaním

V rámci našeho šestého setkání měly děti možnost během odpoledního odpočinku slyšet pohádku „O hvězdičce Stříbrniče“ (Müller, 2010, s. 39 - 42).

RELAXAČNÍ AKTIVITY S DĚTMI DNE 26. 2. 2019

Ranní kruh

V ranním kruhu se s dětmi přivítáme a připomeneme si, co je dnes za den. „Děti, dnes máme úterý, to znamená, že sice není konec týdne, ale my se dnes přesto rozloučíme, a to s naší novou kamarádkou vílou Sněženkou. A než se s ní úplně rozloučíme, má pro nás ještě jedno překvapení. Pojd'me teď na svačinu a po ní se dozvíme jaké.“

Řízená činnost

Motivace: „Děti, náš projekt relaxačních technik nám utekl jako voda a naše kamarádka Sněženka se bude muset zase vrátit do svého království. Ale než odletí, chtěla by se s námi rozloučit. Co by to však bylo za rozloučení bez pořádné oslavy. Tak honem nasedat do letadla a vyrážíme.“

„A jsme zase tady! Děti, podívejte, všude je tolik krásných zamrzlých kaluží. Co s nimi asi budeme dělat? Zeptáme se Sněženky. Na zamrzlých kalužích prý všechny víly vždy tancují, když je důvod k oslavám. A víte proč zrovna na nich? Protože vydávají legrační zvuky. Ony totiž praskají. Ale nemusíte se bát, protože v nich není skoro žádná voda. Tak co, může oslava začít?“

Tanec na zamrzlém parketu

Relaxační technika: relaxace smíchem a aktivním uvolněním.

Cíl: vyvolat u dětí smích prostřednictvím použití netradičního materiálu (bublinkové fólie) a uvolnit napětí pohybem, spolupráce ve dvojici.

Potřebné pomůcky: bublinková fólie (alespoň 2 x 2 m), případně nahrávka Antonína Dvořáka – Humoreska, nafukovací balonky.

Zdroj: vlastní, inspirace na hudební nahrávku z knihy Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi (Šimanovský, 2011, s. 231).

Realizace:

Na zem rozprostřeme bublinkovou fólii a necháme děti, aby se po ní volně pohybovaly (tančily a užívaly si oslavu). Mohou skákat (snožmo, po jedné noze), vytřepávat si jednu nohu, poté druhou, nebo lézt po čtyřech, běhat, dupat apod. Jakmile se děti s „tanečním parketem“ seznámí, navrhneme, že by to chtělo pustit hudbu, aby je mohla Sněžka naučit vílí tanec. Děti udělají dvojice a dostanou vždy jeden nafouknutý balonek. Ten si v té dvojici opřou o čela a budou spolu takhle tancovat na hudbu. „Pozor, děti, tento vílí tanec není vůbec jednoduchý, protože vyžaduje trpělivost, ale zase je při něm velká zábava. Jste připraveny?“ Pustíme nahrávku a děti necháme tančit.

„Musím uznat, že mě překvapilo, jak jste vílí tanec zvládly, skoro to vypadá, jako byste už ho někdy tančily. Ale vypadal dost náročně, co kdybychom si teď chvilku odpočinuli a zavzpomínali si, jaká dobrodružství jsme se Sněžkou za celý týden prožili?“

Cestujeme vzpomínkami

Relaxační technika: relaxace příběhem.

Cíl: celkové uvolnění těla, smyslů a nechání prostoru fantazii a představám.

Potřebné pomůcky: žádné, jen klidné prostředí a vyvětraná místnost.

Zdroj: vlastní.

Realizace: Lehněte si na zem, děti, v klidu a zhluboka dýchejte a nechte se unášet vzpomínkami na začátek tohoto týdne. Představte si, že je pondělí a seznamujete se s maličkou vílou jménem Sněženka. Tato víla pochází z překrásné země, do které se vypravíme nejdříve letadlem. Po příletu nás ohromí nádherná krajina pokrytá ledem, ve které zažijeme dobrodružství v podobě tance, který slouží k přivolání vloček. Vzpomeňte si, jak se vám tancovalo, když jste byly velkým těžkým medvědem nebo drobným ptáčkem papuchalkem. Tanec byl příjemný, ale my se museli vrátit domu a těšili jsme se na další den. V úterý, tedy následující den, jsme cestovali raketou, vzpomeňte si, jak se odlepovala od země a dělala zvláštní zvuky - tů, tů, tů, tů. Po přistání na nás čekalo všude plno sněhových vloček. Představte si, jak jsme je drželi v rukou a foukali do nich, jako když fouká jemný vánek například do listí. Na závěr jsme si zahráli koulovanou a poté už zase nasedali do rakety a hurá do školky. Další den byla středa a ta byla výjimečná tím, že jsme si zahráli na námořníky, kteří zdolali silný vítr. Vítr, který kymácel s naší lodí ze strany na stranu. Představte si, jak to s lodí hýbalo, nalevo, napravo, nalevo a zase napravo. Cesta byla ale krásná a my dopluli až do naší oblíbené země, kde jsme si nejprve odpočinuli a zahráli si na sněhové anděly. Představte si, jak jste ležely v hlubokém sněhu, a když jste se zvedaly, tak po vás zbyl krásný obraz anděla od toho, jak jste mávaly rukama a nohama. Poté jsme na prosbu Sněženky naložili kostky ledu a uháněli jsme lodí zase zpátky. Uteklo to velmi rychle a byl čtvrtek. Den, kdy jsme si museli pořádně promasírovat prsty. Vzpomínáte, jak nám utíkaly potom, co jsme je vyšroubovali? Po celkové masáži jsme si zahřáli dlaně a přiložili je na bolavá místa. Jak nás ty dlaně krásně hřály, zkuste si to vybavit. Poté jsme byli připraveni na tvorbu ledovými kostkami. Vzpomínejte, jak hrála uklidňující hudba a my jsme si jen tak tvořili podle toho, co se nám v tu chvíli líbilo. No a teď už zase otevřeme oči, zamrkáme, zahýbeme rukama a nohama a posadíme se, aby nám neuteklo nějaké další dobrodružství v Ledové zemi.“

Po relaxačním příběhu dětem řekneme, že si pro ně Sněženka připravila ocenění za to, jak zvládly všechny relaxační hry a jak dobře spolupracovaly. Každý tedy dostane papírovou medaili ve tvaru vločky, aby měl památku.

Před spaním

Celý projekt relaxačních technik byl s dětmi uzavřen přečtením poslední vybrané pohádky, jež nesla název „O malém mráčku“ (Müller, 2010, s. 43 - 45).

Shrnutí realizace projektu

Projekt relaxačních technik byl s vybranou skupinou dětí realizován každé úterý v týdnech od 15.1. – 26.2. 2019. V tento den jsem do mateřské školy přicházela během ranních her, abych měla možnost sledovat chování dětí a připravit si pomůcky pro řízenou činnost. Naše setkání a seznámení se s druhy relaxačních technik komplikovala také dlouhodobá nemoc Aleše a Marty. Z toho důvodu se Aleš zúčastnil pouze prvních dvou setkání, poté onemocněl a vrátil se až na samém konci projektu. Marta se kvůli nemoci do projektu připojila třetí týden. Během projektu bylo možné na dětech sledovat jejich různorodé zálibení v určitém druhu technik. Zatímco například Alberta zaujaly techniky, v nichž mohl využít svou nadbytečnou agresi (Kouzlo novin, Stopy od sněhových koulí na zdech iglú), úzkostnou Natálku pak oslovily zejména relaxační hry zaměřené na celkové uklidnění či pohádky s autogenním tréninkem, které jí pomáhaly s usínáním. Dle pozorování a rozhovoru s dětmi mohu říci, že si každý našel alespoň jednu techniku, která mu vyhovovala a jejíž prostřednictvím se dokázal alespoň pro danou chvíli zklidnit.

Jako úskalí projektu vnímám organizaci relaxační techniky s názvem „Stopy od sněhových koulí na zdech iglú“. Ačkoliv dle rozhovorů s dětmi měla tato technika velký úspěch, objevil se chlapec, kterému se nelíbila, neboť byl od barvy hodně umazaný. Pokud bych tedy chtěla techniku používat i v budoucí praxi, je zapotřebí vymyslet pro takové jedince alternativu, například házení čistým sněhem na barevné prostěradlo, aby byly stopy vidět. Zamezím tak tomu, že by mohla mít tato technika opačný význam a dítě například frustrovat.

Hodnocení nabízených technik

Hodnocení relaxačních aktivit realizovaných dne 15. 1. 2019

Hodnocení první návštěvy probíhalo s dětmi v kruhu na koberci. Kdo chtěl, říkal, co se mu na dnešním putování s vílou Sněženkou líbilo a co nikoliv. Děti nejčastěji uváděly, že se jim líbilo, jak si mohly vymyslet pod melodiemi i jiná zvířata, než jsou lední medvědi nebo ptáčci papuchalkové. Lední medvědy tedy často střídaly polární lišky nebo sobi a v melodii, kdy měli tančit ptáčci, pak děti často předváděly například víly. Dvě děvčata (Soňa, Nela) pak uvedla, že se jim nelíbilo, když někteří chlapci vzali roli lišky či medvěda doslova a v závěru písničky, kdy tančí obě skupiny dohromady, na ně útočili.

Hodnocení relaxačních aktivit realizovaných dne 22. 1. 2019

Hodnocení proběhlo v kruhu s dětmi, kdy každý mohl shrnout, co se mu líbilo či nelíbilo, co ho bavilo a nebavilo. Děti nejčastěji zmiňovaly, že je bavila práce s brčky, a to zejména ve chvíli, kdy si zkoušely s kamarádem ve dvojici vločku pomocí hlubokého nádechu předat. Na otázku, zda je něco, co se některému z dětí dnes nelíbilo, odpověděl Aleš, který uvedl, že mu během relaxačního příběhu vadilo mít zavřené oči.

Hodnocení relaxačních aktivit realizovaných dne 29. 1. 2019

Společně s dětmi jsme venku po skončení abstraktního tvoření na bílá prostěradla udělali kruh, kde jsme se snažili jednotlivě den zhodnotit. Téměř všechny děti označily jako nejzábavnější činnost dne právě venkovní tvoření. Dominik uvedl, že se mu tato technika nelíbila vůbec, protože nemá rád, když je špinavý. Marta a Albert uvedli, že se jim nejvíce líbilo trhání novin.

Hodnocení relaxačních aktivit realizovaných dne 5. 2. 2019

Reflexe čtvrté návštěvy proběhla v kruhu na koberci. Každé dítě mělo možnost vyjádřit svůj názor na zvolené techniky. Zatímco během jiných návštěv se děti v hodnocení poměrně shodovaly, zde byly rozdíly. Aleš a František uvedli, že je jóga nebavila vůbec, protože je během cviků bolely ruce a nohy. Marta, Valérie a Nela řekly, že se jim líbil jen nějaký cvik. Valérie uvedla, že ráda cvičí, a dokonce i chodí o volném čase na jógu, a proto ji to bavilo. Děti také uváděly, že se jim líbila technika „Sněhová andělíčci“, protože si představily, že jsou v opravdovém sněhu.

Hodnocení relaxačních aktivit realizovaných dne 12. 2. 2019

V rámci páté návštěvy jsme si s dětmi udělali reflexi v kruhu na koberci, kam si každý přinesl svůj „ledový obraz,“ aby nám mohl říct, co namaloval a proč. Děti malbu ledovou kostkou neznaly, a tak pro ně byla velmi příjemným překvapením. Techniku si neoblíbil zejména Matěj, který vzhledem ke své diagnóze a nepříliš dobře rozvinuté jemné motorice nevyhledává kreslení a malování. Obrazy byly následně vystaveny v šatně, kde si je měli možnost prohlédnout rodiče dětí.

Hodnocení relaxačních aktivit realizovaných dne 19. 2. 2019

Hodnocení šesté návštěvy proběhlo po masáži v kruhu na koberci. Děti hodnotily, zda jim byla masáž příjemná či nikoliv. A zda je bavilo být v roli maséra či toho, kdo se masírovat nechává. Téměř všechny děti uvedly, že jim byla masáž míčkem příjemná. Valérie řekla, že ji bavilo, když byla v roli maséra. Když se však nechávala masírovat ona, lechtalo ji to a to jí vadilo. Také Soňa uvedla, že ji bavilo více být v roli maséra, ale zároveň se nechala ráda namasírovat od Marty. Dominikovi se masáž nelíbila ani v jedné z rolí.

Hodnocení relaxačních aktivit realizovaných dne 26. 2. 2019

V rámci sedmé, tedy poslední návštěvy, jsme s dětmi v kruhu hodnotili nejprve tento den. Všichni se shodli, že tanec na zamrzlém parketu byla velká zábava, která je bavila. Nela s Valérií uvedly, že se jim líbilo, jak tancovaly s balonkem a měly ho udržet společně hlavou, aby jim nespádl. Šimon řekl, že ho bavilo, jak mohl dupat a folie pod ním praskala, že mu to přišlo legrační. Dominik uvedl, že se mu líbilo tancování i relaxační příběh, protože jsme si zopakovali, co jsme dělali, a on už na některé techniky skoro zapomněl.

V závěru této návštěvy byl s dětmi udělán rozhovor (viz s. 72 - 79), abych zjistila, zda se jim projekt líbil, jaká technika se jim líbila nejvíce, při které si nejvíce odpočinuly a zda by chtěly, aby se ve školce takové techniky dělaly častěji.

Vzhledem k tomu, že některé z vybraných dětí nerady vyjadřují svůj názor v kruhu před ostatními nebo se nechají odpověďmi svých kamarádů ovlivnit, vytvořila jsem hodnotící tabulku (viz příloha č. 1), do které vždy každé dítě v závěru dne zakreslilo prostřednictvím smajlíka svůj subjektivní názor na danou techniku. Tato tabulka pak reaguje na doplňující výzkumnou otázku: Jak děti techniky hodnotí? Mají k nim pozitivní vztah?

Závěr projektu – splnění cíle

Jako první cíl jsem si stanovila, že děti seznámím s několika druhy relaxačních technik. Tento cíl byl splněn, neboť děti měly možnost během sedmi týdnů relaxovat pomocí relaxačních her, hudby, příběhů, dechového cvičení, cvičení na zmírnění agrese a afektů, výtvarných prostředků abstraktního umění, jógy, masáže, smíchu a pohádek s autogenním tréninkem. Druhým stanoveným cílem bylo rozvíjet u dětí schopnost relaxovat. Také tento cíl byl naplněn, neboť při každé technice, a obzvláště u té, která na dané dítě nejvíce působila, jsem dbala na její správné provedení, aby ji dítě nenacvičilo chybně. Třetím zvoleným cílem bylo rozvíjet kladný vztah k relaxaci prostřednictvím zajímavých nabídek činností. K naplnění tohoto cíle během realizace projektu také došlo, neboť děti činnosti velmi bavily a dle rozhovorů s učitelkami se během odpoledních činností či v rámci následujícího dne po mé návštěvě snažily tyto techniky předvést a naučit ostatní děti, které se projektu neúčastnily.

Hodnocení nabízených technik – tabulka

Tabulka 3: Hodnocení relaxačních technik dětmi (vlastní zdroj)

Hodnocení relaxačních technik dětmi										
	Aleš	Albert	Dominik	František	Matěj	Marta	Nela	Šimon	Soňa	Valérie
Letadlo										
Lední medvěd a ptáček papuchalk										
Vzpomínky na Ledovou Zemi										
Létající vložky										
Kouzlo novin										
Stopy od sněhových koulí										
Plavba lodí										
Sněhová andělíčka – relaxační hra										
Malíři si procvičují prsty										
Ledové obrazy										
Masáž sněhovou koulí										
Tanec na zamrzlém parketě										
Cestujeme vzpomínkami										
Četba pohádek před spaním										

Přehled hodnocení relaxačních technik dětmi uvedený v tabulce 3 vychází z příloh č. 1 a 2 a reaguje na výzkumnou otázku: Jak děti relaxační techniky hodnotí? Mají k nim pozitivní vztah? Do tabulky děti zakreslovaly pomocí tří druhů smajlíků své subjektivní pocity z vyzkoušených relaxačních technik. Každé dítě se vždy mohlo rozhodnout mezi zeleným emotikonem (technika se mi velmi líbila), žlutým (technika se mi líbila jen trochu) a červeným (technika se mi nelíbila vůbec). Proškrtlá políčka znázorňují nemoc dětí. Zaměříme-li se na pozitivní reakce, zjistíme, že převažují nad těmi negativními. Dokonce můžeme vidět, že relaxační technika s názvem „Tanec na zamrzlém parketu,“ kde se jednalo o relaxaci smíchem, je dětmi nejlépe hodnocená. Co se týče počtu neutrálních emotikonů, zaznamenáme největší počet u relaxační techniky s názvem „Plavba lodí“, která byla zaměřená na jógové cviky. Tato technika byla zároveň dvěma dětmi označena červeným smajlíkem a lze ji vyhodnotit pro děti jako nejméně zajímavou. Největší počet negativně hodnotících červených emotikonů pak od dětí získala relaxační hra „Sněhová andělíčka.“ Jak už bylo uvedeno výše, hodnocení dětí v kruhu a hodnocení v tabulce se může lišit z důvodu ovlivnění názorů ostatními dětmi. Některé děti se v kruhu vyjadřovat nechtěly vůbec a v soukromí mi pak i vybraného zakresleného emotikona v tabulce zdůvodnily.

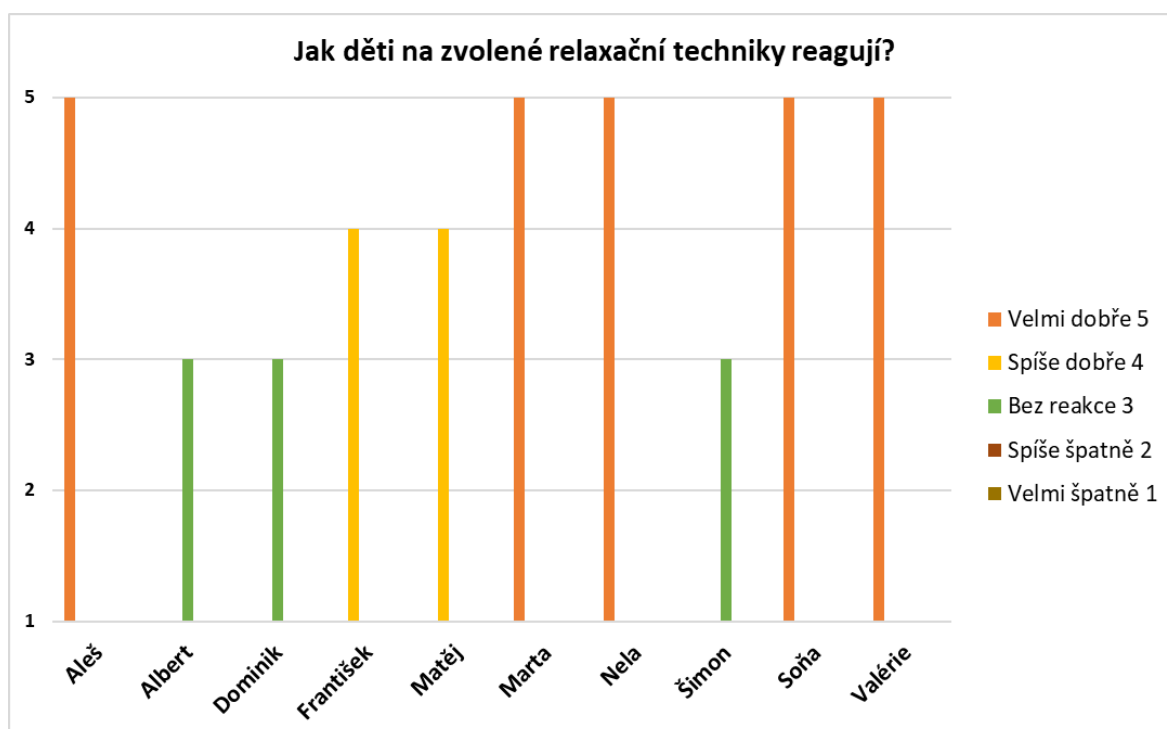
2.6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

V této podkapitole se zaměříme na přehled informací získaných během výzkumného šetření, které nám pomohou si odpovědět na zvolené doplňující výzkumné otázky.

2.6.1 POZOROVÁNÍ

V rámci přehledného znázornění reakcí dětí byla pro odpověď na výzkumnou otázku zvolena posuzovací škála, která byla znázorněna za pomoci grafu 1.

Výzkumná otázka: Jak děti na zvolené relaxační techniky reagují?



Graf 1: Reakce dětí na zvolené relaxační techniky (vlastní zdroj).

Z výzkumného šetření zaměřeného na pozorování dětí v rámci jejich reakcí na zvolené relaxační techniky vyplývá velmi pozitivní zjištění. Jak můžeme vidět v grafu, celkem pět jedinců reagovalo na příslušné techniky velmi dobře, čemuž nasvědčovala zejména pozitivní gesta, radostné pohyby těla či hlasitý smích. Dvě děti pak reagovaly spíše dobře, což znamená, že svůj zájem o dané techniky dávaly najevo zejména prostřednictvím mimiky. U zbylých třech dětí nebyla shledaná žádná pozitivní, ani negativní reakce. U Alberta a Šimona bychom to mohli přisuzovat zejména jazykové bariéře, která je u Alberta způsobená OMJ a u Šimona vývojovou dysfázií.

Výzkumná otázka: Při které z relaxačních technik došlo u vybraných dětí k jejich největšímu uvolnění?



Graf 2: Počet dětí, které dosáhly zrelaxovaného stavu prostřednictvím dané techniky (vlastní zdroj).

V rámci výzkumného šetření bylo během pozorování dětí účastnících se projektu zaznamenáno fyzické i psychické uvolnění s ohledem na konkrétní relaxační techniku. Podíváme-li se na výše uvedený graf znázorňující počet dětí, jež dosáhly zrelaxovaného stavu prostřednictvím příslušné relaxační techniky, zjistíme, že největší počet dětí se dokázal uvolnit během techniky s názvem „Stopy od sněhových koulí“. Jednalo se o Alberta, Martu, Nelu, Šimona a Soňu. Ke stejnému počtu zrelaxovaných dětí došlo také při technice „Ledové obrazy“. Tato technika nejvíce vyhovovala Albertovi, Dominikovi, Martě a Valerii. Relaxační hra „Sněhová andělíčka“ měla vliv na celkové zklidnění čtyř jedinců, a to na Dominika, Františka, Nelu a Valerii. Pohádky před spaním s autogenním tréninkem měly velmi pozitivní vliv na usínání Františka, Nely a Valérie. Relaxační příběhy s názvem „Vzpomínky na Ledovou zemi“ a „Cestujeme vzpomínkami“ pak dokázaly zklidnit zejména Soňu a Dominika. Výrazné zklidnění afektů zlosti pak Albertovi a Šimonovi přineslo relaxační cvičení „Kouzlo novin“. Matěj a Soňa se uvolnili také během techniky s názvem „Masáž sněhovou koulí“. Relaxace smíchem pak nejvíce odreagovala Matěje a Aleše. Relaxační hra „Letadlo“ měla největší zklidňující vliv na Františka. Ten ji však přesto v tabulce ohodnotil jako techniku, která ho moc nezaujala,

ale v rozhovoru své hodnocení změnil a označil ji jako nejoblíbenější. Na značné zklidnění úzkosti měla u Nely vliv relaxační technika „Lední medvěd a ptáček papuchalk“. Nela ten den přišla s pláčem, neboť byla v týdnu u otce ve střídavé péči a stýskalo se jí po matce. Během tance při hudební nahrávce pak na všechno zapomněla a začala se usmívat. Dechové cvičení „Létající vložky“ mělo zklidňující vliv na úzkostného Aleše, který podobná dechová cvičení trénuje i s matkou doma, neboť mu pomáhají při jeho záchvatech hysterického pláče. Ačkoliv dle pozorování a i následného hodnocení dětmi byla „Plavba lodí“ označená za techniku, která se jim líbila nejméně, zaznamenala jsem během cvičení fyzické uvolnění zejména u Šimona, ačkoliv jsem ho očekávala spíš u Valérie, která na jógu chodí i ve volném čase. Poslední znázorněnou technikou je masáž prstů, která děti sice převážně bavila, ale příliš se u nich neosvědčila.

2.6.2 ROZHOVORY

Na výzkumné otázky, jak děti techniky hodnotí, zda k nim mají pozitivní vztah, či zda byly po zařazení tohoto projektu na dětech shledány změny v jejich chování jsem se dále pak snažila přijít také prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru s dětmi a učitelkami.

ROZHOVORY S DĚTMI

Aleš

1. Víš, co znamená slovo relaxace?

„Nene.“

2. Každý týden sem k vám do školky létá víla Sněžěnka na návštěvu a vy s ní cestujete do Ledové země, kde si společně hrajete a učíte se relaxovat. Ty jsi teď byl sice dlouho nemocný, ale dokázal bys vybrat hru, která se ti z toho, co jsi s námi procestoval, líbila nejvíce?

„Mně se líbily ty vložky, jak jsme měli brčka, to byla sranda.“

3. Vzpomněl by sis na hru, která pro tebe byla nejpříjemnější, při které sis nejvíce odpočinul a byl uvolněný?

„Já nevím, nechtěl jsem být uvolněný.“

5. Chtěl bys, abyste takové hry dělali ve školce častěji?

„Jo, chtěl.“

Albert

1. Víš, co znamená relaxace?

„Nevím.“

2. Každý týden sem k vám do školky létá víla Sněženka na návštěvu a vy s ní cestujete do Ledové země, kde si společně hrajete a učíte se relaxovat. Dokázal bys vybrat hru, která se ti líbila nejvíce?

„To trhání a letadlo.“

3. Proč právě tyto hry?

„Protože to bylo dobré.“

4. Vzpomněl by sis na hru, která pro tebe byla nejpříjemnější, při které sis nejvíce odpočinul?

„Při malování a to tancování. Líbili se mi medvědi.“

5. Chtěl bys, abyste takové hry dělali ve školce častěji?

„Jo.“

Dominik

1. Víš, co je to relaxace?

„Když venku běháš nebo jdeš na judo. Já chodím na judo.“

2. Každý týden sem k vám do školky létá víla Sněženka na návštěvu a vy s ní cestujete do Ledové země, kde si společně hrajete a učíte se relaxovat. Dokázal bys vybrat hru, která se ti líbila nejvíce?

„Jak jsme leželi a čekali, abychom mohli dělat ty andělíčky.“

3. Proč právě tahle hra? Co tě na ní bavilo?

„Protože já rád dělám andělíčky. Na horách jsme je taky dělali s tátou, ale do sněhu opravdovýho.“

4. Vzpomněl by sis na hru, která pro tebe byla nejpříjemnější, při které sis nejvíce odpočinul?

„Když jsme malovali s těma kostkama, já jsem namaloval dům.“

5. Chtěl bys, abyste takové hry dělali ve školce častěji?

„Jo, to bych chtěl.“

František

1. Víš, co je to relaxace?

(Kýve hlavou, že ne.)

2. Každý týden sem k vám do školky létá víla Sněženka na návštěvu a vy s ní cestujete do Ledové země, kde si společně hrajete a učíte se relaxovat. Dokázal bys vybrat hru, která se ti líbila nejvíce?

„Joo, letadlo.“

3. Proč právě tahle hra?

„Protože jsme letěli.“

4. Vzpomněl by sis na hru, která pro tebe byla nejpříjemnější, při které sis nejvíce odpočinul?

„Jak jsme zavřeli oči.“ Myslíš ten relaxační příběh, jak jste leželi a já jsem vám vyprávěla? *„Ne, jak jsme dělali ty andělíčky.“*

5. Chtěl bys, abyste takové hry dělali ve školce častěji?

(Kýve hlavou, že ano.)

Matěj

1. Víš, co je to relaxace?

„Nevím.“

2. Každý týden sem k vám do školky létá víla Sněženka na návštěvu a vy s ní cestujete do Ledové země, kde si společně hrajete a učíte se relaxovat. Dokázal bys vybrat hru, která se ti líbila nejvíce?

„Radši ty odpadky, to jsme se smáli a bylo to dobré.“

3. Proč právě tahle hra?

„Byla nejlepší.“

4. Vzpomněl by sis na hru, která pro tebe byla nejpříjemnější, při které sis nejvíce odpočinul?

„To byla ta masáž, ta se mi líbila hodně.“

5. Chtěl bys, abyste takové hry dělali ve školce častěji?

„Ano.“

Marta

1. Víš, co je to relaxace?

„To je to, když ležíš a spíš.“

2. Každý týden sem k vám do školky létá víla Sněženka na návštěvu a vy s ní cestujete do Ledové země, kde si společně hrajete a učíte se relaxovat. Dokázala bys vybrat hru, která se ti líbila nejvíce?

„Mně se nejvíce líbily míčky, které jsme házeli tam venku.“ Jak jsme dělali ty modré stopy na bílé prostěradlo? *„Jo, to se mi líbilo.“*

3. Proč právě tahle hra?

„Protože byla jako relaxace.“

4. Vzpomněla by sis na hru, která pro tebe byla nejpříjemnější, při které sis nejvíce odpočinula?

„Asi ty kostky, to bylo parádní.“

5. Chtěla bys, abyste takové hry dělali ve školce častěji?

„Jo.“

Nela

1. Víš, co je to relaxace?

„Nooo, že se masírujou záda.“

2. Každý týden sem k vám do školky létá víla Sněženka na návštěvu a vy s ní cestujete do Ledové země, kde si společně hrajete a učíte se relaxovat. Dokázala bys vybrat hru, která se ti líbila nejvíce?

„Jojo, to jsou určitě ty míčky, jak jsme házeli.“

3. Proč právě tahle hra?

„Protože jsme je házeli a museli jsme se trefit na to bílé prostěradlo, aby nám to udělalo stopu jako tomu medvědovi.“

4. Vzpomněla by sis na hru, která pro tebe byla nejpříjemnější, při které sis nejvíce odpočinula?

„Asi jak jsme dělali ty andělíčky.“

5. Chtěla bys, abyste takové hry dělali ve školce častěji?

„Jo.“

Šimon

1. Víš, co je to relaxace?

„Nevím.“

2. Každý týden sem k vám do školky létá víla Sněžinka na návštěvu a vy s ní cestujete do Ledové země, kde si společně hrajete a učíte se relaxovat. Dokázal bys vybrat hru, která se ti líbila nejvíce? „*Mně se líbilo všechno.*“ A nějaká, co se ti líbila úplně nejvíce?

„*Mě se líbily úplně nejvíc ty lodě.*“

3. Proč právě tahle hra?

„*Ty kotvy byly dobrý.*“

4. Vzpomněl by sis na hru, která pro tebe byla nejpříjemnější, při které sis nejvíce odpočinul?

„*Andělíčky.*“

5. Chtěl bys, abyste takové hry dělali ve školce častěji?

„*Jo.*“

Soňa

1. Víš, co je to relaxace?

„*Vím, jo, třeba odpočívání nebo chodit do bazénu nebo do vířivky a nebo do sauny.*“

2. Každý týden sem do školky k vám létá víla Sněžinka na návštěvu a vy s ní cestujete do Ledové země, kde si společně hrajete a učíte se relaxovat. Dokázala bys vybrat hru, která se ti zatím líbila nejvíce?

„*Mně ty míčky.*“ A jaké míčky? „*Takové ty házecí venku. To házení na to přilepené prostěradlo.*“

3. Proč právě tahle hra?

„*Protože byla taková zábavná pro mě.*“

4. Vzpomněla by sis na hru, která pro tebe byla nejpříjemnější, při které sis nejvíce odpočinula?

„To masírování.“

5. Chtěla bys, abyste takové hry dělali ve školce častěji?

„Jo.“

Valérie

1. Víš, co je to relaxace?

„Třeba když jdeš plavat. Moje babička chodí plavat a já jdu někdy s ní.“

2. Každý týden sem do školky k vám létá víla Sněžka na návštěvu a vy s ní cestujete do Ledové země, kde si společně hrajete a učíte se relaxovat. Dokázala bys vybrat hru, která se ti líbila nejvíce?

„To jak jsme dělali ty papíry a masírovali jsme se.“ Jaké papíry myslíš? *„Ty časopisy, jak jsme je trhali.“*

3. Proč právě trhání a masírování?

„Protože to děláme doma.“ Vy doma trháte papíry? *Ne, myslím to masírování, maminka mi někdy masíruje záda a pak mě škrabe.“*

4. Vzpomněla by sis na hru, která pro tebe byla nejpříjemnější, při které sis nejvíce odpočinula?

„Nooo, ty andělíčky.“

5. Chtěla bys, abyste takové hry dělali ve školce častěji?

(Kýve hlavou, že ano.) *„Ale ne, aby mě Albert strkal k těm peřinám, to se mi vůbec nelíbí.“*

ROZHOVORY S UČITELKAMI**Rozhovor učitelky (Petra V.)**

1. Určila jste 10 dětí, které vykazují neurotické symptomy. Když se zamyslíte, domníváte se, že tyto symptomy narušují chod třídy? Mohla byste vysvětlit jak?

„Rozhodně tyto symptomy narušují chod třídy. Děti svými projevy často narušují plynulý chod jednotlivých činností. Děti s neurotickými projevy jsou často nesoustředěné, potřebují individuální přístup. Myslím si, že by pomohlo snížení počtu dětí ve třídách, neboť děti s neurotickými poruchami přibývá.“

2. Zkoušela jste v rámci zmírnění symptomů zařadit nějakou relaxační techniku?

„Relaxační techniky zařazujeme relativně často, vzhledem k neklidu dětí ve třídě. Do MŠ dochází i externí pracovník na muzikoterapii.“

3. Domníváte se, že je žádoucí vytvářet kladný vztah k relaxaci již u dětí v mateřské škole a proč?

„Určitě ano a důležité je to vzhledem k tomu, že je čeká nástup do školy a všechno pro ně bude mnohem náročnější. Je tedy potřeba, aby děti uměly vypnout, uměly se odreagovat, a my je to musíme naučit a nabídnout jim jinou možnost odreagování, než mají doma u počítačů a mobilů.“

4. Zaznamenala jste u dětí účastnících se projektu změny v chování? Pokud ano, u kterého dítěte? O jaké změny se jedná?

„Projekt je velmi zajímavý a má smysl. Většina dětí je hned po relaxaci zklidněná. Asi největší zklidnění jsem zaznamenala u Nely, která v rámci čtení pohádek s autogenním tréninkem lépe usíná. Také Albert byl po některých technikách klidnější, ale vždy jen následující den. Pro větší účinek by byla rozhodně vhodnější dlouhodobá práce s dětmi. Problém byl s nemocností některých dětí, když se zapojily do projektu, pak onemocněly a opět se k relaxaci vrátily.“

5. Jak děti reagovaly, když věděly, že následující týden budou znovu cestovat s vílou Sněženkou? Těšily se, nebo vyjadřovaly nelibost?

„Děti se na vedoucí projektu i na vílu Sněženkou těšily, zajímaly se, jak ten den budou cestovat. O činnostech pak vyprávěly ostatním dětem nezařazeným do projektu.“

6. Jak děti relaxační techniky hodnotily? Ptala jste se jich na ně? Všechny děti v rozhovoru uvedly, že by chtěly, aby se takové činnosti dělaly častěji. Budete je nyní více zařazovat?

„Děti techniky hodnotily velmi kladně, dokonce i rodičům malovaly obrázky, jak danou techniku zkoušíte. Ano, děti jsem se ptala vždy následující den v ranním kruhu. Myslím si, že relaxační techniky zařazujeme relativně často, bohužel nás omezuje velký počet dětí ve třídě, nutnost střídát činnosti a velké množství aktivit, které vyplývají z přípravy na školní docházku. Při následujícím plánování se ale zkusíme více zaměřit na činnosti, které vycházejí z potřeb dětí, a budeme k tomu rády používat i váš projekt, protože nás i děti nadchnul.“

Rozhovor učitelky (Petra T.)

1. Určila jste 10 dětí, které vykazují neurotické symptomy. Když se zamyslíte, domníváte se, že tyto symptomy narušují chod třídy? Mohla byste vysvětlit jak?

„Podle mě rozhodně ano, protože některé symptomy vnáší do třídy značný neklid. Například u Alberta a Šimona, kteří mají afektové chování, často trpí záchvaty vzteku a dětem ubližují, tam potom to narušuje hodně ten chod třídy. Také Alešovo nechutenství a neustálé odmítání jídla začíná narušovat chod, protože některé děti sledují, že on jíst nemusí a zkoušejí to také. Nebo se mu snaží domlouvat, aby to snědl, a on pak začne hystericky plakat. Samozřejmě pak máme děti, jejichž symptomy chod nijak nenarušují a ostatní děti je nevnímají, to je třeba Valérie nebo František a Nela.“

2. Zkoušela jste v rámci zmírnění symptomů zařadit nějakou relaxační techniku?

„Snažíme se, často děláme chvilky na zklidnění na závěr činnosti. Jednak, aby si děti ujasnily, co jsme dělali, a potom, aby na chvilinku všechno vypustily, něco si představily a rozvíjely si tak zároveň i fantazii.“

3. Domníváte se, že je žádoucí vytvářet kladný vztah k relaxaci již u dětí v mateřské škole a proč?

„Domnívám se, že je to nezbytné, protože nároky dnešního světa jsou vyšší a je to na dětech vidět už poté ve škole, pokud se nedokáží od problému oprostit a vyčistit si hlavu, tak to neunesou.“

4. Zaznamenala jste u dětí účastnících se projektu změny v chování? Pokud ano, u kterého dítěte? O jaké změny se jedná?

„Ano, změny byly značné ihned po skončení každého programu, který jste měla pro děti ten den připravený. U některých jedinců bylo vidět celkové zklidnění, které jim vydrželo po celý zbytek dne. Velké změny jsem zaznamenala zejména v den, kdy jste s dětmi dělaly venku otisky na prostěradlo, protože tato technika měla velmi zklidňující účinek na Alberta a Martu. Albert má moc rád kreslení a malování obecně a zde, jak to bylo spojeno s házením míčků, tak se domnívám, že dokázal do tvoření přenést veškerou agresi, protože pak i po obědě rychle usnul a odpoledne s ním nebyl žádný konflikt. Také jsem si všimla, že díky pohádkám z vaší knížky přestala mít ke konci projektu Nela a František potíže s usínáním.“

5. Jak děti reagovaly, když věděly, že následující týden budou znovu cestovat s vílou Sněženkou? Těšily se, nebo vyjadřovaly nelibost?

„Děti se na další cestování vždy těšily a nemohly se dočkat, co si pro ně víla Sněžena připraví.“

6. Jak děti relaxační techniky hodnotily? Ptala jste se jich na ně? Všechny děti v rozhovoru uvedly, že by chtěly, aby se takové činnosti dělaly častěji. Budete je nyní více zařazovat?

„Celý projekt děti velmi bavil a neustále se chodily ptát, kdy zase víla přiletí a bude mít pro ně další překvapení. Některé techniky pak děvčata využívala během ranních spontánních činností v rámci rolové hry na rodinu. Myslím, že se jednalo o masáž. O technikách jsem se s dětmi bavila vždy ten den, když jsme šli na procházku. Většimu počtu zařazování relaxačních technik se nebráním, ba naopak, a určitě si o tom s kolegyní v rámci následujícího plánování ráda popovídám.“

2.7 SHRnutí VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Empirickým šetřením se mi potvrdily jednotlivé hypotézy formulované na straně č. 44. Na jakém základě k jejich potvrzení došlo, si blíže popíšeme v následujících odstavcích.

V rámci metody pozorování jsem zjišťovala, jak děti na vybrané relaxační techniky reagují. Zda jsou jejich reakce pozitivní či negativní a také jestli je projevují raději prostřednictvím verbální nebo neverbální komunikace. Zjistila jsem, že z deseti vybraných dětí reagovalo sedm jedinců velmi dobře nebo spíše dobře a své reakce dávaly najevo kombinací verbální i neverbální komunikace. V reakcích se objevovala gesta (tleskání, palec nahoru), úsměv, ale i slovní komentáře („Jupííí, to bude parádní! Já se nemůžu dočkat!“). Pouze tři děti nedávaly najevo žádnou reakci, což mohlo být u dvou z nich (Albert, Šimon) způsobeno faktory, jako jsou OMJ či diagnostikovaná vývojová dysfázie.

V důsledku tohoto zjištění se mi potvrdila hypotéza č. 1:

1. Děti se do příslušných relaxačních technik zapojí převážně s radostí, protože budou zvědavé. Své reakce budou vyjadřovat prostřednictvím verbální i neverbální komunikace a pokud se v projektu objeví činnost, kterou děti nerady dělají, budou projevovat nelibost.

Pomocí zúčastněného pozorování jsem se dále snažila zjistit, při které z relaxačních technik dojde u vybraných dětí k jejich největšímu uvolnění po fyzické či psychické stránce. Zajímalo mě, zda v souvislosti s uvolněním dojde ke zmírnění symptomů jedince a na jak dlouhou dobu. Také jsem chtěla vědět, zda technika, kterou dítě v rozhovoru označí za oblíbenou či takovou, při které si nejvíce odpočinulo, se bude shodovat s tou, u které v rámci pozorování zaznamenám největší změny v chování dítěte. Zjistila jsem, že na každé dítě působí jiná relaxační technika, a to i v případě, že jedinci vykazují stejné neurotické symptomy (viz graf č. 2). V rámci rozhovorů s učitelkami jsem na začátku šetření zjišťovala informace o zájmech dětí. Později se ukázalo, že techniky, které byly spojené s tím, co děti nejraději ve volném čase dělaly (např. malování, poslech hudby, cvičení), byly právě ty, které na ně nejvíce účinkovaly. Například Albert je chlapec, který má často velké záchvaty vzteku a je agresivní. Co ho však nejvíce baví je malování, a proto v okamžiku, kdy jsme zkoušeli techniky založené na relaxaci pomocí výtvarných prostředků abstraktního umění, dokázal u nich Albert vydržet velmi dlouho a po celý zbytek dne bylo u něj zaznamenáno velké zklidnění a bezkonfliktní jednání. Mé pozorování se také shoduje s výpovědí Alberta, který pod technikou, při které si nejvíce

odpočinul, uvedl kromě tance právě již zmiňované malování. Také u Nely, Marty a Dominika nalezneme shodu mezi jejich výpovědi a mým pozorováním.

Podíváme-li se na Šimona, který vykazuje stejné symptomy jako Albert, můžeme z grafu č. 2 zjistit, že k jeho uvolnění došlo také během činnosti zaměřené na výtvarné prostředky abstraktního umění. Zde bychom však mohli usuzovat, že by to mohlo být způsobené zejména tím, že mohl svou agresi za pomoci míčků vybit a proto došlo k jeho uvolnění. Nemuselo to mít žádnou spojitost s malbou, neboť Šimon výtvarné tvoření jako takové příliš nevyhledává a raději má hudbu. Avšak v průběhu projektu nebylo jeho zklidnění zaznamenáno v technice založené na relaxaci hudbou, nýbrž v průběhu cvičení jógy. Zde tedy vidíme, že ačkoliv vykazují chlapci stejné neurotické symptomy, účinek na jejich zklidnění mohou mít odlišné relaxační techniky.

Rovněž se mi tedy potvrdila hypotéza č. 2:

2. Na každé dítě bude působit jiná technika vzhledem k jeho potřebě, a to i v případě stejného neurotického projevu.

Důležitou součástí výzkumu bylo také zjistit, jak děti techniky hodnotí. Zajímalo mě, zda se někteří jedinci v rámci společné reflexe v komunitním kruhu nenechají ovlivnit názorem svého kamaráda, a proto jsem vytvořila tabulku, do které měly děti možnost zaznamenat svoje subjektivní názory na jednotlivé relaxační techniky pomocí tří druhů emotikonů. Zjistila jsem, že během reflexí se nevyjadřovaly k technikám všechny děti, a pokud k tomu byly přecejen vyzvané, odpověděly buď tím, že neví, nebo použily odpověď, kterou odposlouchaly od ostatních. V rámci vyjádření svého názoru prostřednictvím emotikona pak tito jedinci neměli problém, a dokonce si svoje rozhodnutí dokázali i obhájit. Hodnocení relaxačních technik a celkový vztah dětí k nim jsem poté zjišťovala ještě prostřednictvím rozhovorů.

Z rozhovorů vyplývá, že polovina dětí si pod pojmem relaxace dovede představit konkrétní činnost a druhá polovina tuto představu vytvořenou zatím nemá. Porovnáme-li výpovědi dětí v rozhovoru s tabulkou hodnocení, zjistíme, že techniky, které děti ve výpovědi označily jako nejoblíbenější, byly zároveň v tabulce označeny jako velmi kladné. Z toho vyplývá, že děti nezakreslovaly emotikony na základě náhody. Také lze z rozhovorů zjistit, že děti mají k relaxačním technikám velmi kladný vztah, neboť všechny na otázku, zda by chtěly, aby se takové činnosti ve školce dělaly častěji, odpověděly, že ano.

Také třetí hypotéza byla v rámci šetření potvrzena:

3. Předpokládám, že děti budou relaxační techniky hodnotit spíše kladně. Pozitivní vztah budou mít k technikám ti, kteří pocítí účinky relaxace.

Posledním výzkumným bodem pak bylo zjistit, zda učitelky zaznamenaly po zařazení projektu relaxačních technik změny v chování dětí, které se ho účastnily. Na základě tohoto šetření byla využita metoda rozhovoru s oběma učitelkami, které na třídě působí. Z rozhovoru s první učitelkou Petrou V. vyplynulo, že děti se na přichystaný program relaxačních technik vždy těšily a po jeho skončení o něm s nadšením vyprávěly dětem, které se projektu neúčastnily. Učitelka také uvedla, že děti jednotlivé techniky hodnotily kladně a dokonce i rodičům malovaly obrázky, aby si mohli udělat lepší představu. Učitelka o projektu prohlásila, že má smysl, neboť u zkoumaných dětí zaznamenala jisté zklidnění. U Nely a Alberta zaznamenala učitelka největší změny v chování. Nela díky pohádkám založeným na autogenním tréninku lépe usíná a u Alberta sice není účinek relaxační techniky dlouhodobý, ale v den, kdy se jí účastnil, byly jeho symptomy zmírněné a působil klidně. Na závěr, když se učitelka dozvěděla, že všechny děti v rozhovorech uvedly, že by si přály takové techniky dělat častěji, uvedla, že sice relaxační techniky zařazují dle jejího názoru poměrně často, ale že v následujícím plánování činností bude z těchto potřeb dětí vycházet a ráda k tomu využije i můj projekt.

Druhý rozhovor byl uskutečněn s učitelkou Petrou T., která ve svých výpovědích uvedla, že děti se na cestování s vílou Sněženkou vždy těšily a nemohly se dočkat, jaké překvapení pro ně bude mít na další týden. Také zmínila, že projekt děti celkově velmi bavil, což vyplývalo z jejich neustálých dotazů na to, když už zase víla přiletí. Z rozhovoru je také možné usoudit, že si některá děvčata udělala k relaxačním technikám kladný vztah, neboť se je snažila promítnout do rolových her na rodinu. Během projektu učitelka zaznamenala u zkoumaných dětí značná zklidnění ihned po skončení každého z připravených programů. Dále pak uvedla, že největší změnu v chování vyzorovala u Alberta a Marty v den, kdy byla s dětmi realizovaná technika „Stopy od sněhových koulí“. Učitelka mi sdělila, že Albert byl po zbytek tohoto dne velmi zklidněný, což nasvědčovalo také tomu, že lépe a rychle usnul. Změny se také ke konci projektu dostavily u Nely a Františka, neboť si oba našli zálibení v předčítání pohádek založených na autogenním tréninku.

Na závěr, kdy jsem učitelku seznámila s jednoznačnou kladnou odpovědí všech zkoumaných dětí na otázku, zda by chtěly, aby se takové techniky ve školce dělaly častěji, mi odpověděla, že se tomuto návrhu vůbec nebrání a budou na tyto potřeby dětí s kolegyní myslet v rámci následujícího plánování činností.

Z následujícího shrnutí rozhovoru obou učitelek lze usoudit, že rovněž zde byla hypotéza opět potvrzena, avšak zároveň také došlo ve dvou případech k dlouhodobým změnám v chování:

4. Předpokládám, že změny v chování dětí zaznamenají učitelky převážně v průběhu dne, kdy budou s dětmi relaxační techniky zrealizovány.

Z předchozích hypotéz vyplývá odpověď na hlavní výzkumnou otázku:

Jakou účinnost mají vybrané relaxační techniky na neurotické symptomy zkoumaných dětí?

Podle výzkumného šetření, které jsem provedla v mateřské škole s deseti neurotickými dětmi, jsem zjistila, že relaxační techniky měly v průběhu projektu pozitivní účinky téměř na každé zkoumané dítě. Tyto účinky se poté projevovaly zejména prostřednictvím celkového zklidnění, které mělo dále za následek u dvou jedinců dokonce dlouhodobé zmírnění jejich symptomů. Jednalo se o dvě děti, u nichž došlo v rámci pravidelného čtení pohádek s autogenním tréninkem ke zmírnění obtíží při usínání. K výrazné změně chování pak důsledkem relaxační techniky zaměřené na abstraktní umění došlo u afektivního chlapce. Ten byl po zbytek dne, v němž se technika realizovala, nezvykle klidný a děti s ním neměly žádný konflikt. Následující den se však, dle rozhovoru s učitelkami, chlapec choval stejně jako jindy. Z toho lze usoudit, že pro větší a dlouhodobější účinky by bylo žádoucí pracovat s relaxačními technikami u zkoumaných dětí v delším časovém úseku. I přesto však byly u dětí zaznamenány výrazné změny, co se týče ovládnutí či mírnění neurotických symptomů.

ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit význam a smysl užití relaxačních technik u neurotických dětí v mateřské škole. V souvislosti s naplněním tohoto cíle byla práce rozdělena na část teoretickou, jejíž úkolem bylo nás seznámit s teoretickými poznatky o sledované problematice, a na část praktickou, v níž byly získané poznatky poté uplatněny a aplikovány v rámci realizace vytvořeného projektu relaxačních technik doplněného o výzkumné šetření.

Během empirického šetření jsem pracovala s výzkumným vzorkem deseti neurotických dětí z mateřské školy, u nichž jsem se v průběhu celého projektu zaměřovala na sledování hlavní výzkumné otázky: Jakou účinnost mají vybrané relaxační techniky na neurotické symptomy zkoumaných dětí? Otázku jsem poté doplnila ještě o vyhodnocování 4 následujících kritérií relaxačních technik. První oblast zájmu byla reakce dětí na relaxační techniky. V druhé jsem se zaměřila na působení jednotlivých technik na dané jedince. Třetí bylo hodnocení relaxačních technik dětmi a poslední věc, která mě zajímala, byla, zda učitelky zaznamenaly po zařazení relaxačních technik nějaké změny v chování vybraných dětí.

Co se týče reakcí, v průběhu realizace projektu bylo praktikováním relaxačních technik zjištěno, že většina dětí (7 z 10) na techniky reagovala převážně pozitivně a jejich reakce byly jak verbální, tak neverbální. Pouze tři děti na techniky nereagovaly vůbec. V souvislosti s působením jednotlivých technik bylo zjištěno, že na každé dítě působí jiná relaxační technika, a to i v případě, kdy jedinci vykazovali stejné neurotické symptomy. Z pozorování dále vyplynulo, že děti uvolnila nejvíce ta technika, která se blížila činností, jež rády dělají ve svém volném čase. Součástí výzkumného šetření bylo také pozorování, jak děti relaxační techniky hodnotí. Z výsledků šetření vyplynulo, že převažují kladná hodnocení nad negativními. Nejlépe hodnocenou technikou byla technika zaměřená na relaxaci smíchem („Tanec na zamrzlém parketu“) a nejvíce negativních označení poté získala technika zaměřená na jógové cviky („Plavba lodí“). V rámci výzkumného šetření byl v závěru projektu uskutečněn rozhovor s učitelkami, které vypovídaly, zda v průběhu projektu zaznamenaly u vybraných dětí změny v jejich chování. Z výpovědí bylo zjištěno, že značné zklidnění bylo u dětí vyzorováno po každém připraveném programu. Avšak výrazné změny se v průběhu celého projektu dostavily jen u čtyř dětí, z toho u dvou z nich se jednalo o změny dlouhodobé, které vedly ke zmírnění potíží během usínání. U ostatních dětí se jednalo o aktuální zklidnění, které však nemělo dlouhodobý charakter.

Z výše uvedeného vyplývá, že tato bakalářská práce dokládá pozitivní účinky relaxačních technik a potvrzuje tedy jejich význam a smysl při práci s neurotickými dětmi předškolního věku. Celkový výzkum lze tedy považovat za pozitivní, neboť dětem relaxační techniky prospěly. Aby však byly účinky větší a dlouhodobější, bylo by žádoucí se s dětmi těmito technikám věnovat v delším časovém úseku.

RESUME

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou relaxačních technik v souvislosti s jejich významem a smyslem užití u neurotických dětí v mateřské škole. V rámci pochopení podstaty věci se v úvodu teoretické části nejprve věnuji vymezení pojmů z oblasti speciální psychopatologie, jako je neuroticismus, neurotická porucha či neurotická symptomatologie dětí předškolního věku, jejíž znalost je stěžejní pro snadnější orientování se v praktické části. Jelikož je práce zaměřená na děti předškolního věku, pokládala jsem za důležité věnovat kapitulu této práce také ontogenezi předškolního dítěte. Celkovým jádrem teoretické části pak je představení relaxačních technik, co se týče jejich účinků, druhů a vhodného výběru v rámci realizace v mateřské škole.

Praktická část práce obsahuje vytvořený návrh projektu relaxačních technik, který byl také realizován se skupinou deseti předškolních dětí s vykazujícími neurotickými symptomy. Cílem projektu bylo děti seznámit s různými druhy relaxačních technik a vytvořit jim tak k relaxaci pozitivní vztah. Celý projekt byl poté doplněn ještě o výzkumné šetření, v němž jsem jako hlavní výzkumný problém pomocí metod pozorování a rozhovoru sledovala účinnost vybraných technik na neurotické symptomy. Součástí šetření bylo také pozorování dětí, jak na techniky reagují, jak je hodnotí, při které se dokáží nejvíce uvolnit a zda došlo v průběhu projektu působením technik ke změnám v jejich chování.

KLÍČOVÁ SLOVA

Neuroticismus, neurotická porucha, neurotická symptomatologie, předškolní věk, relaxační techniky

SUMMARY

The thesis deals with the issue of relaxation techniques and their significance and the purpose of usage with neurotic children in the kindergarten. In the beginning of the theoretical part, the terms of psychopathology, e.g. neuroticism, neurotic disorder etc., are explained with the aim of introducing the whole issue. This chapter also deals with the neurotic symptomatology of preschool children, the knowledge of which is essential for the orientation in the practical part of the thesis. As the thesis focuses on preschool children, it appeared necessary to the author to include a chapter which contains the theory of ontogenesis of these children. However, the most important issue stated in the theoretical part consists in introducing the relaxation techniques and their effects, kinds and appropriateness of realization in the kindergarten.

Practical part includes a draft of relaxation techniques project realized with a group of ten preschool children with neurotic symptoms. The aim was to acquaint the children with the different kinds of relaxation techniques and build a positive attitude to relaxation by doing so. The whole project was then supported by the survey based on the methods of observation and interview which focused on effectiveness of particular techniques on the neurotic symptoms. One part of the survey was also observation of the children and how they react to the techniques, as well as how they evaluate them. The children evaluated the techniques according to the level of relaxation and relief they felt by doing them and whether there were any changes in their behaviour during the realization of the techniques and the project itself.

KEYWORDS

Neuroticism, neurotic disorder, neurotic symptomatology, preschool age, relaxation techniques

SEZNAM LITERATURY

1. BARRETT, Paula et al., 2015. The Treatment of Anxiety in Young Children: Results of an Open Trial of the Fun FRIENDS Program. *Behaviour Change*. vol. 32, no. 4, s. 231–242. ISSN 0813-4839.
2. BEDRNOVÁ, Eva a kol., 1999. *Duševní hygiena a sebeřízení: pro vysokoškoláky a mladé manažery*. 1. vyd. Praha: Fortuna. 157 s. ISBN 80-7168-681-6.
3. CASE, Caroline, ed. a DALLEY, Tessa, ed., 1995. *Arteterapie s dětmi*. Vyd. 1. Praha: Portál. 175 s., [16] s. il. Speciální pedagogika. ISBN 80-7178-065-0.
4. CUNGI, Charly a LIMOUSIN, Serge, 2005. *Relaxace v každodenním životě*. Vyd. 1. Praha: Portál. 159 s. ISBN 80-7178-948-8.
5. DVOŘÁKOVÁ, Anna, 2016. *Hravá jóga pro děti*. První vydání. Praha: Grada Publishing. 112 stran. ISBN 978-80-271-0153-5.
6. EISEN, A.R. a SILVERMAN, W.K., 1993. Should I Relax Or Change My Thoughts? A Preliminary Examination of Cognitive Therapy, Relaxation Training, and their Combination with Overanxious Children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. vol. 7, no. 4, s. 265-272, 274, 276-279. ISSN 0889-8391.
7. Enuresis nocturna, 2018. *Velký lékařský slovník On-line* [online]. Praha: Maxdorf [cit. 2018-11-18]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/enuresis-nocturna-2>
8. GUILLAUD, Michèle, 2006. *Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok*. Vyd. 1. Praha: Portál. 94 s. ISBN 80-7367-162-X.
9. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena, 2000. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
10. HIRSHFELD-BECKER, Dina R. et al., 2008. Cognitive-Behavioral Intervention with Young Anxious Children. *Harvard Review of Psychiatry*. vol. 16, no. 2, s. 113-125. ISSN 1067-3229.
11. HOLUB, Václav a Josef ŠVANCARA, 1957. *Neurosy v dětském věku s hlediska výskytu etiologie a prevence*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství. Thomayerova sbírka: přednášky a rozpravy z oboru lékařského.
12. HORT, Vladimír et al, 2008. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Vyd. 2. Praha: Portál. 492 s. ISBN 978-80-7367-404-5.
13. HOSKOVCOVÁ, Simona, 2006. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Vyd. 1. Praha: Grada. 160 s. Psyché. ISBN 80-247-1424-8.

14. KLINDOVÁ, Luboslava a RYBÁROVÁ, Eva, 1974. *Vývojová psychologie: učebnice pro 3. ročník středních pedagogických škol*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 129 s.
15. KRATOCHVÍL, Stanislav, 1981. *Jak žít s neurózou*. 1. vyd. Praha: Avicentrum. 155 s.
16. KRATOCHVÍLOVÁ, Jana, 2016. *Teorie a praxe projektové výuky*. 2. vydání. Brno: Masarykova univerzita. 160 stran. ISBN 978-80-210-8163-5.
17. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
18. KURIC, Jozef, 1964. *Vývojová psychologie: Učebnice pro pedagogické fakulty*. 2. nezm. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 161 s.
19. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
20. LOKŠOVÁ, Irena a LOKŠA, Jozef, 1999. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. 1. vyd. Praha: Portál. 199 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-205-X.
21. LOVASOVÁ, Vladimíra, 2017. *Souvislosti neuroticismu*. První vydání. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. 191 stran. ISBN 978-80-261-0675-3.
22. MATĚJČEK, Zdeněk, 2011. *Praxe dětského psychologického poradenství*. 2. akt. vyd. Praha: Portál. 344 s. ISBN 978-80-262-0000-0.
23. MÍČEK, Libor, 1984. *Duševní hygiena: Celost. vysokošk. učebnice pro stud. filozof. fakulty oboru psychologie*. 1. vyd. Praha: SPN. 207 s. Učebnice pro vysoké školy.
24. MIŇHOVÁ, Jana a LOVASOVÁ, Vladimíra, 2018. *Psychopatologie: pedagogické, právní a sociální aspekty*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, s.r.o. 237 stran. ISBN 978-80-7380-721-4.
25. MIŇHOVÁ, Jana, 2006. *Psychopatologie pro právníky*. 3., rozš. vyd. Plzeň: Aleš Čeněk. 134 s. Právníké učebnice. ISBN 80-86898-70-9.
26. MÜLLER, Else, 2010. *Příběhy z měsíční houpačky*. 3. vyd. Praha: Portál. 112 s. Nápady, hry, tvořivost. ISBN 978-80-7367-624-7 (váz.)
27. NADEAU, Micheline, 2003. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. Vyd. 1. Praha: Portál. 135 s. ISBN 80-7178-712-4.
28. NAKONEČNÝ, Milan, 1997. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia. 336 s. ISBN 80-200-0628-1.
29. NEŠPOR, Karel, 1998. *Uvolnění a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. 1. vyd. Praha: Grada. 95 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-652-8.






























30. NIKODEMOVÁ, Monika, 2014. *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Praha: Portál. 140 s. ISBN 978-80-262-0623-1.
31. PLUMMER, Deborah, 2013. *Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres: cvičení pro mladší školní věk*. Vyd. 1. Praha: Portál. 133 s. ISBN 978-80-262-0377-3.
32. PRAŠKO, Ján, VYSKOČILOVÁ, Jana a PRAŠKOVÁ, Jana, 2006. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. 1. vyd. Praha: Portál. 226 s. Rádci pro zdraví. ISBN 80-7367-079-8.
33. PUGNEROVÁ, Michaela a KVINTOVÁ, Jana, 2016. *Přehled poruch psychického vývoje*. Vydání 1. Praha: Grada. 293 stran. Psyché. ISBN 978-80-247-5452-9.
34. ŘÍČAN, Pavel a kol., 2006. *Dětská klinická psychologie*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. 603 s. Psyché. ISBN 80-247-1049-8.
35. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk, 2011. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vydání čtvrté. Praha: Portál. 246 stran. ISBN 978-80-7367-928-6.
36. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka et al., 2003. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0629-2.
37. ŠULOVÁ, Lenka, 2004. *Raný psychický vývoj dítěte*. 1.vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0877-4.
38. ŠVAŘÍČEK, Roman a kol., 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
39. Temperament: Teorie temperamentu, 2018. *Studium psychologie* [online]. [cit. 2018-11-18]. Dostupné z: <https://www.studium-psychologie.cz/psychologie-osobnosti/4-temperament-teorie-temperamentu.html>
40. VÁGNEROVÁ, Marie, 2004. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál. 870 s. ISBN 80-7178-802-3.
41. VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 1.vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.
42. ZVOLSKÝ, Petr a kol., 1996. *Speciální psychiatrie*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 206 s. ISBN 80-7184-203-6.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obr. č. 1: Eysenckovy faktory osobnosti (zdroj: Nakonečný, 1997, s. 169).....	6
Obr. č. 2: Víla Sněžka (vlastní zdroj).	55
Obr. č. 3: Ledová země (vlastní zdroj).	57
Obr. č. 4: Abstraktní tvoření stop (vlastní zdroj).....	64
Obr. č. 5: Výsledek abstraktního tvoření stop (vlastní zdroj).....	64
Obr. č. 6: Obrazy namalované kostkami ledu (vlastní zdroj).....	70
Obr. č. 7: Obrazy namalované kostkami ledu (vlastní zdroj).....	71
Tabulka 1: Neurotické symptomy (vlastní zdroj).....	42
Tabulka 2: Neurotické symptomy (vlastní zdroj).....	43
Tabulka 3: Hodnocení relaxačních technik dětmi (vlastní zdroj).....	79
Graf 1: Reakce dětí na zvolené relaxační techniky (vlastní zdroj).....	81
Graf 2: Počet dětí, které dosáhly zrelaxovaného stavu prostřednictvím dané techniky (vlastní zdroj).....	82

































PŘÍLOHY



















Příloha 1: Hodnocení relaxačních technik dětmi

Hodnocení relaxačních technik dětmi					
Jména	MARTA	NELA	ŠIMON	SONĀ	VALÉRIE
Relaxační techniky	Relaxační techniky budou dětmi hodnoceny pomocí emotikonů, které budou sami do požadované kolonky zakreslovat. Zelený – technika se mi velmi líbila/velmi mě bavila    Žlutý – techniku jsem vyzkoušel, ale moc se mi nelíbila/nebavila mě Červený – technika se mi nelíbila/nebavila mě				
Letadlo – relaxační hra					
Lední medvěd a ptáček papuchal –relaxace hudbou	/				
Vzpomínky na Ledovou Zemi – relaxace příběhem	/				
Létající vložky – dechové cvičení	/				
Kouzlo novin – relaxační cvičení na zmírnění afektů			/		
Stopy od sněhových koulí – relaxace pomocí VV					

Plavba lodí – jóga					
Sněhová andělíčka – relaxační hra					
Malíři si procvičují prsty – masáž prstů					
Ledové obrazy – relaxace abstraktní malbou při poslechu hudby					
Masáž sněhovou koulí – masáž těla					
Tanec na zamrzlém parketě – relaxace smíchem					
Cestujeme vzpomínkami – relaxace příběhem					
Četba pohádek před spaním – autogenní trénink					

Příloha 2: Hodnocení relaxačních technik dětmi

Hodnocení relaxačních technik dětmi					
Jména	ALEŠ	ALBERT	DOMINIK	FRANTIŠEK	MATEJ
Relaxační techniky	Relaxační techniky budou dětmi hodnoceny pomocí emotikonů, které budou sami do požadované kolonky zakreslovat. Zelený – technika se mi velmi líbila/velmi mě bavila    Žlutý – techniku jsem vyzkoušel, ale moc se mi nelíbila/nebavila mě Červený – technika se mi nelíbila/nebavila mě				
Letadlo – relaxační hra					
Lední medvěd a ptáček papuchal –relaxace hudbou					
Vzpomínky na Ledovou Zemi – relaxace příběhem	 				
Létající vložky – dechové cvičení					
Kouzlo novin – relaxační cvičení na zmírnění afektů					
Stopy od sněhových koulí – relaxace pomocí VV					

Plavba lodí – jóga					
Sněhovi andělíci – relaxační hra					
Malíři si procvičují prsty – masáž prstů					
Ledové obrazy – relaxace abstraktní malbou při poslechu hudby					
Masáž sněhovou koulí – masáž těla					
Tanec na zamrzlém parketě – relaxace smíchem					
Cestujeme vzpomínkami – relaxace příběhem					
Četba pohádek před spaním – autogenní trénink	