

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Jana Fáberová

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

Jóga jako prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže

Autor: Jana Fáberová

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka

Studijní program: Sociální pedagogika,
specializace Výchovná a vzdělávací praxe

Datum odevzdání: 31.3.2009

Čestné prohlášení

Tímto čestně prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou prací na téma „*Jóga jako prevence sociálně patologických jevů dětí a mládeže*“ vypracovala samostatně a použila jsem pramenů a zdrojů, které cituji a uvádím v seznamu použité literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG, provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích, na jejích internetových stránkách.

Prachatice, březen 2009

.....

Anotace

Tématem bakalářské práce je problematika sociálně patologických jevů dětí a mládeže a dále jóga, jako součást preventivního působení v této oblasti. První část teoretické části je zaměřena na obecnou charakteristiku sociálně patologických jevů dětí a mládeže, na význam rodiny a školy a na prevenci, druhá část je věnována józe a jejímu využití. Praktickou část tvoří kvantitativní výzkum zaměřený na zjištění, do jaké míry jóga ovlivňuje chování a jednání dětí.

Abstrakt

Baccalaureate work topic - phenomenon social problems of children and young people and further yoga – part of preventative incidence in those areas. The theme is divided in two theoretic parts. First is bent on common characteristic, kids and teen-agers sociable pathological effects, family and school signification and on prevention. Second part is devoted to yoga and her usage. Practical part forms quantitative research intent on findings to the what measurement yogism influences children's behaviour and act.

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce, panu Mgr. Miroslavu Procházkovi, za odborné vedení práce a Ing. Věře Rojové za praktické rady a umožnění výzkumu v centru Sdružení Jóga v denním životě.

OBSAH

1	ÚVOD	9
2	SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÉ JEVY U DĚTÍ A MLÁDEŽE	11
2.1	Šikana	13
2.2	Kriminalita a delikventní chování.....	14
2.3	Drogová závislost, alkoholismus a kouření.	15
2.4	Záškoláctví.....	16
2.5	Rasismus, xenofobie a netolerance.	17
2.6	Virtuální drogy.....	18
3	PREVENCE SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝCH JEVŮ	20
4	VYMEZENÍ POJMU VÝCHOVA	22
4.1	Rodina a její výchovný význam.....	22
4.1.1	<i>Rodina jako rizikový činitel</i>	24
4.2	Výchova ve školách a školských zařízeních.	26
4.2.1	<i>Školní prostředí jako rizikový činitel</i>	27
5	JÓGA	29
5.1	Historie a vývoj jógy.....	30
5.1.1	<i>Klasické jógové směry</i>	32
5.1.2	<i>Druhy jógy v současnosti</i>	32
5.2	Působení jógy.....	33
5.3	Jóga jako životní styl.	35
5.3.1	<i>Ásána</i>	35
5.3.2	<i>Meditace</i>	36
5.3.3	<i>Dech a dechová cvičení</i>	37
5.3.4	<i>Očistné techniky</i>	37
5.4	Jóga a děti.....	38
6	STANOVENÍ CÍLŮ PRÁCE A HYPOTÉZ	42
6.1	Cíl práce	42
6.2	Hypotézy a zdůvodnění.....	42
7	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉ METODY	44
7.1	Sociální výzkum	44
7.2	Technika sběru dat	44

8	POPIS ŠETŘENÍ.....	46
8.1	Předvýzkum.....	46
8.2	Výzkumný terén	46
8.3	Charakteristika výzkumného souboru	47
9	VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	48
9.1	Otázky k hypotéze H1.....	48
9.2	Otázky k hypotéze H2.....	52
9.3	Otázky k hypotéze H3.....	55
9.4	Řízený rozhovor	62
10	ZÁVĚR PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	65
11	ZÁVĚR.....	67
12	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	68
12.1	Seznam literatury.....	68
12.2	Elektronické zdroje	69
13	SEZNAM PŘÍLOH	70

1 Úvod

Kriminalita dětí a mládeže, vandalismus, zkušenosti dětí s různými návykovými látkami, vzrůstající agresivita - to jsou fenomény, které patří zvláště v posledních letech k závažnému celospolečenskému problému. Alarmující skutečností je, že problémové chování začíná provázet děti již od velmi nízkého věku.

My dospělí bychom neměli nečinně přihlížet a spokojit se s konstatováním, jak problematická je dnešní mládež. Rozhodně bychom měli přiložit ruku k dílu a dle svých možností a schopností bychom se měli pokusit negativní jevy projevující se u dětí a mládeže zmírnit, či úplně odstranit.

Dítě je samo o sobě tvor velice tvárný, přejímá názory a vzorce chování, které zaznamenává ve svém okolí. Ne nadarmo se říká, že dítě je jako hlína v ruce hrnčíře – ten může z hlíny vyrobit překrásnou nádobu, nebo kvůli nepozornosti, nedůslednosti, či spěchu celé dílo pokazit.

Výchova v rodině je bezesporu nejdůležitější součástí ve výchovném procesu. Ne vždy však dnešní rodiny nabízejí dětem klidné prostředí stimulující pozitivní rozvoj dítěte. V takových případech je obzvláště důležité, aby se našly možnosti, jak suplovat úlohu rodiny a ukázat dítěti příklad důstojného, slušného chování, vést ho k rozlišování mezi dobrem a zlem a naučit ho přemýšlet o důsledcích vykonaných činů. Jednoduše řečeno, je třeba působit preventivně tak, aby se předešlo vzniku a šíření sociálně patologických jevů.

Jsem přesvědčena, že moje práce se může stát nástrojem v boji proti kriminalitě a sociálně patologickým jevům. Hlavním smyslem mé bakalářské práce je dokázat, že jóga může být vhodnou alternativou v oblasti preventivního působení a že může vést ke snížení rizik a příležitostí k sociálně patologickému chování. Všechno to, co jóga nabízí, může dětem pomoci v řešení jejich každodenních problémů a starostí, může též pozitivně působit na zvýšení odolnosti dětí a mládeže vůči sociálně patologickým jevům..

Při psaní své bakalářské práce jsem spolupracovala s centrem Sdružení Jóga v denním životě, které na území města Prachatice působí více než 10 let. Právě na Prachaticku dostává jóga šanci stále častěji. Od roku 2005 je cvičení

s dětmi zařazeno do pravidelné školní výuky ve dvou ze třech prachatických základních škol a systém Jóga v denním životě, podle kterého se cvičí, je v tomto aktuálním období na území města Prachatice zařazen v komunitním plánu mezi prioritní opatření pro prevenci sociálně patologických jevů. Do veškerých aktivit Sdružení Jóga v denním životě je každoročně zapojeno kolem 400 prachatických dětí.

Cílem mé práce je dokázat, že cvičení jógy může dětem a mladým lidem nabídnout konkrétní techniky a návody k dosažení harmonie a zdraví, že je jógový trénink může inspirovat k tomu, aby se vydali na cestu vzájemné tolerance a porozumění, na cestu k mírovému řešení všech sporných otázek a problémů. Zdravý a spokojený člověk nemá důvod k tomu, aby se dostal do rozporu se zákonem. Je-li ověřeno, že jóga je cesta ke zdraví a spokojenosti, předpokládám, že je zároveň cestou prevence sociálně patologických jevů.

2 Sociálně patologické jevy u dětí a mládeže.

Pojem sociálně patologické jevy u dětí a mládeže zahrnuje poměrně široké spektrum pro společnost nežádoucích jevů. Jedná se zejména o problematiku v oblastech:

1. drogových závislostí, alkoholismu a kouření;
2. kriminality a delikvence;
3. virtuálních drog (počítače, televize a video);
4. patologického hráčství;
5. záškoláctví;
6. šikanování, vandalismu aj. forem násilného chování;
7. xenofobie, rasismu, intolerance a antisemitismu.

Je možno vytipovat určité skupiny dětí, kteří jsou více než jiní díky svým vnitřním předpokladům nebo sociálním okolnostem, v nichž žijí, předurčeni k tomu, aby se dostávali do životních krizí. K ohroženým patří zejména:

- **děti ze znevýhodněného sociokulturního prostředí** (příslušníci minorit, v našich podmínkách hlavně romské, kde se silně uplatňuje kulturní handicap v jazykové oblasti, jiných hodnotových orientacích – např. hodnoty práce, osobního vlastnictví, pravdy – a kde kultura majoritní společnosti je celkově vnímána jako nepřátelská. Dále děti ze sociálně slabých rodin, přičemž v případě velké části českých Romů platí současně obě kritéria);
- **děti z dysfunkčních rodin**, kde selhává zejména funkce výchovná, se zřetelem k rodinám neúplným. (I když jsme si vědomi, že zdaleka ne všechny neúplné rodiny jsou zároveň rodinami dysfunkčními, tvoří přesto tato „diagnóza“ statisticky významné procento dětí s poruchami chování);
- **děti s lehkou mozkovou dysfunkcí** (poruchou pozornosti s hyperaktivitou), která je opět statisticky průkaznou vstupenkou k delikvenci dětí, mladistvých a později dospělých jedinců, protože je nevybavuje účinnými

obranými mechanismy proti zkratovému a impulzivnímu chování, oslabuje predikci následků vlastního jednání a obecně ve školních podmínkách poskytuje zhoršené předpoklady procesu učení a tím školní úspěšnosti;

- **děti trpící syndromem CAN**, tj. syndromem týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte, jejichž obrany před traumatizujícími zážitky z dětství a dospívání mohou vést od neuróz až k závažným psychickým poruchám či ke zvýšené agresivitě. Zvláště kruté zacházení, bezcitná výchova, týrání, stálé ponižování a někdy i sexuální zneužívání dětí vede k trvalému úzkostnému napětí a stupňujícímu se agresivnímu ladění. Nahromaděný hněv se pak může vybijet eruptivním způsobem;
- **děti z rodin časově zaneprázdněných rodičů**, kteří nevěnují svým dětem dostatek pozornosti a kromě lehčí či těžší psychické frustrace, kterou způsobují svým potomkům, často přehlédnou některé varovné známky počínajících problémů (se školou, drogami, delikvencí, první láskou...);
- **děti bez kvalitně založených zájmů**, jež všeobsahující pocit nudy a životní prázdnoty dovádí k riskantním experimentům všeho druhu, protože jednou z primárních potřeb každého živého organismu je potřeba vzrušení.¹

¹ KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Člověk-prostředí-výchova*. Brno: Paido, 2001. 196 s.

2.1 Šikana

Šikana a násilí je hrozivý fenomén, který začíná provázet děti již od předškolního věku. Toto problémové chování vzniká v důsledku neuspokojení nebo deformování základních potřeb dítěte. V této souvislosti jde velmi často o nenaplněnou potřebu lásky, komunikace a zařazení se do určitého společenství nebo o malou stimulaci k vytvoření pozitivních životních cílů. Stejně důsledky přináší nedostatečně rozvinuté schopnosti dětí žít zdravým způsobem ve skupině, ve společenství s hodnotnými mezilidskými vazbami.

Šikana byla dlouhou dobu pokládána za jev, který se ve školách čas od času vyskytuje. Výzkumy posledních let ale ukazují, že je mnohem rozšířenější, než se předpokládalo, a že škody, které může na obětech napáchat, mohou být velmi vážné a mít dlouhodobé následky.

Šikanu můžeme definovat jako trvalé agresivní jednání jednoho žáka vůči druhému s úmyslem způsobit oběti utrpení. Útoky mohou být :

- fyzické (např. bití, pošťuchování)
- slovní (např. nadávky, zesměšňování)
- nepřímé (např. vyloučení ze společnosti, hanlivé posunky)

Stanovit spolehlivě výskyt šikany ve školách je velmi obtížné, neboť učitelé se dozvídají pouze o malém procentu případů. Většina odhadů tedy vychází ze subjektivních pozorování. Ještě obtížnější je odhalování výskytu šikany mezi malými dětmi, protože jejich pojem toho, co to šikana je, není zdaleka tak přesný jako u dětí starších. Také popírání přítomnosti šikany a její zlehčování přispívá nejen k nevědomosti o přítomnosti šikany, ale i k nemožnosti účinně zasáhnout v oblasti prevence nebo potlačení.

Šikanující žáci se vzájemně velmi liší, na rozdíl od průměrných žáků však často pocházejí z rodin, kde je výchova nedůsledná, nebo naopak přehnaně přísná, kde rodinné vztahy postrádají dostatek citu a kde se děti chovají agresivně vůči ostatním, včetně dospělých. Přesto je většina šikanujících žáků „normální“, existuje nebezpečí demonizace šikanujících z důvodu odlišnosti a do šikany se za příhodných okolností může zaplést většina žáků. Je důležité rozlišovat mezi žáky, kteří šikanují trvale a šikanu mezi ostatními podněcují, a

jinými žáky, kteří se prostě zapojí do šikany vyprovokované vůdčími osobnostmi v kolektivu. Právě první skupina zřejmě nejvíc trpí podmínkami ve vlastní rodině a nejčastěji se během školní docházky pouští do nejrůznějších typů asociálních aktivit. Hlavním lákadlem na šikanování je vylepšení pocitu vlastního image šikanujícího, což přitahuje zejména žáky s nízkým sebevědomím: některé studie dokonce dokazují, že trýznitelé jsou skutečně ostatními žáky považováni za „drsňáky“.

Oběti bývají také různé, většina z nich však, na rozdíl od ostatních průměrných žáků, pochází z rodin, kde je péče až úzkostlivě přehnaná. Mezi spolužáky mívají málo kamarádů, cítí se nejistě, v různých společenských prostředích se neprojevují adekvátně, při šikaně se chovají submisivně, jsou pokládáni za evidentně odlišné co do vzhledu, etnického původu, osobnosti, schopností nebo zvláštních vzdělávacích potřeb.

Podle studií, které sledovaly vliv šikany na psychickou adaptaci a proces vzdělávání oběti v dlouhodobé perspektivě nejsou oběti časté a dlouhodobé šikany jen nešťastné, ale mohou se u nich také vyvinout psychické potíže, začnou se vyhýbat škole nebo odmítají do školy chodit vůbec, zhorší se v učení a v extrémních případech mohou být dohnány až k sebevraždě.²

2.2 Kriminalita a delikventní chování.

Kriminalita dětí a mládeže patří zvláště v posledních letech k závažnému společenskému problému. Od roku 1989 dochází ke značnému nárůstu trestné činnosti, a to nejen u dospělých pachatelů, ale bohužel i právě u dětí a mládeže.

Pro vývoj trestné činnosti devadesátých let v České republice jsou charakteristické právě kvalitativní a kvantitativní změny v kriminalitě dětí a mladistvých. Za posledních dvacet let se zvýšil trojnásobně počet řízení vedených proti dětem a mladistvým. Od roku 1990 vzrostl počet pachatelů ve věku 15-18 let o 100%, u dětí dokonce o celých 160%. Mládež se dopouští nejen

² KYRIACOU, CH. *Řešení výchovných problémů ve škole*. 1.vyd. Praha : Portál, 2005. 26-30 s.

stále většího počtu majetkových trestních činů, ale co je hrozné, že dochází k nárůstu násilných útoků, které mnohdy končí až smrtí oběti.³

V rodinách, kde byl některý z rodičů dítěte opakovaně odsouzen za úmyslný trestný čin, existuje vysoká pravděpodobnost, že i dítě bude mít problémy. Doposud nebylo jednoznačně dokázáno, že mladiství delikventi své povahové rysy dědí, obecně se však má za to, že všechny děti se utvářejí podle vzoru svých rodičů. Podobně je to v případě, pokud někdo z rodiny bere drogy, je závislý na alkoholu nebo se chová asociálně.

Děti delikventů jsou pod velkým tlakem. Obvykle se musí vyrovnávat s neshodami svých rodičů, kteří mohou být fyzicky i psychicky hrubí a násilní. Kvůli hlubokým osobním problémům nejsou takoví rodiče schopni poskytnout dětem výchovu ani péči, kterou by potřebovaly. Když dítě udělá něco špatně, mohou to pokládat za relativně nedůležité, nebo dokonce normální.

Dalším rizikovým faktorem může být život v takovém místě, kde se vyskytuje velká a silná skupina delikventů, jejímuž vlivu se dítě nedokáže ubránit. Problémy mohou rovněž pramenit ze zdravotního stavu dítěte. Například může trpět ADHD. Kvůli své poruše se nedokáže ve škole soustředit, zůstává pozadu – v důsledku toho může být svými spolužáky odmítáno a začne se chovat asociálně.⁴

2.3 Drogová závislost, alkoholismus a kouření.

Mnohé děti mají zkušenosti s různými návykovými látkami, avšak protože se většina výzkumů zabývá pouze tím, zda dítě někdy nějakou drogu zkusilo, je těžké odhadnout, kolik z nich skutečně trpí poruchou vyvolanou návykovými látkami. Nejběžnější jsou návykové látky – alkohol, tabák, marihuana. Děti ovšem zkoušejí také rozpouštědla, jiné nepovolené drogy a sedativa.

Mimořádně vysoká dostupnost a nabídka alkoholu, včetně jeho značné společenské tolerance v dospělé populaci, je příčinou vzrůstající spotřeby

³ <<http://trestni.juristic.cz>>

⁴ TRAIN A., *Nejčastější poruchy chování dětí*. Praha: Portál 2001, 1.vyd., 32 s.

alkoholu u dětí a mládeže. Alkohol a kouření v dětství a dospívání zvyšuje riziko přechodu k dalším drogám. Z výsledků mezinárodní studie ESPAD (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách) vyplynulo, že alkohol vyzkoušelo okolo 95% mládeže ve věku 16 let. Alarmující a velmi problémová je role alkoholu v životě mladých. Pravidelná konzumace, opijení a „okna“ jsou mezi mladými vnímána jako normální způsob životního stylu. Bohužel velmi často je první užití alkoholu spojeno s rodinnými oslavami. Odhaduje se, že 3 – 5% dětí ve věku mezi jedenáctým a šestnáctým rokem vyzkoušelo marihuanu a že toto číslo vzrůstá u dospívající mládeže až na 17%. Věk závisí především na užívané látce. Předpubertální děti obvykle kouří nebo čichají rozpouštědla, látky typu marihuana nebo extáze se častěji vyskytují mezi dospívající mládeží. Obecně se poruchy vyvolané účinkem návykových látek objevují během dospívání a později.

Doposud není zcela jasné, zda je tendence k užívání návykových látek dědičná. Je zřejmé, že dítě z rodiny, kde mají její členové problémy v sociálních vztazích, k tomu může mít větší dispozice. Podstatně rozsáhlejší výzkumy zabývající se alkoholismem svědčí o tom, že tyto konkrétní poruchy mohou být jistým způsobem zděděné.⁵

2.4 Záškoláctví

Záškoláctví je úmyslné zameškávání školního vyučování. Často má souvislost se školní neúspěšností žáka, objevuje se u starších dětí a tento jev má tendenci se prohlubovat. Záškoláctví je projevem asociálního chování. Příčinou může být negativní vztah ke škole (motivem odporu ke škole mohou být vysoké požadavky školních povinností kladené na dítě, menší rozumové nadání žáka, ale naopak i mimořádné vědomosti a schopnosti, takže se dítě ve škole nudí, nebo silná a neopodstatněná neurotizace dítěte, jejímž důvodem je strach z nějakého předmětu, nespravedlivého hodnocení nebo z osobnosti učitele, často i strach ze spolužáků v případě výskytu šikanování žáka), vlivem rodinného prostředí (příčinou jsou dysfunkční vztahy uvnitř rodiny, nezájem rodičů o dítě a jeho prospěch, ale i přehnaná péče a příliš vysoké nároky, nejednotnost rodičovské

⁵ KYRIACOU, CH. *Řešení výchovných problémů ve škole*. 1.vyd. Praha : Portál , 2005. 68-70 s.

výchovy, přemrštěná přísnost, shovívavost, ale i lhostejnost) a trávením volného času (mezi příčiny záškoláctví často patří nevhodný způsob trávení volného času způsobený negativním vlivem vrstevníků v partě, závislostním chováním projevujícím se zneužíváním drog, ale i chudoba dítěte nebo rodiny způsobující obstarávání peněz nelegálním způsobem, např. prostitucí nebo častěji drobnými krádežemi apod.)

Záškoláctví je typickým kriminogenním faktorem, který se nejčastěji vyskytuje u učňovské mládeže, nebo u dětí ze speciálních škol. Záškoláctvím trpí nejen jedinec, který se ho dopouští, ale i celá společnost, protože jeho důsledkem jsou špatné studijní výsledky žáků, jejich horší uplatnění v životě i kriminální činnost. Zásadním negativním rysem záškoláctví je skutečnost, že dítěti či mladistvému vzniká široký nevyplněný časový prostor, který je často využíván ke sdružování v různě velkých skupinách, v nichž následně dochází ke vzájemnému podněcování k páchání trestné činnosti.

Právě záškoláctví může tedy být jedním z prvních signálů budoucího kriminálního jednání .

2.5 *Rasismus, xenofobie a netolerance.*

V souvislosti se změnami, které přišly po roce 1989, vznikly nepochybně příznivější podmínky pro celkové zlepšení mezilidské a interkulturní komunikace. Přesto se však v naší společnosti začaly ve větší míře objevovat dříve potlačované, či jen okrajově se vyskytující jevy a předsudky, které v mnoha případech přehlížejí humanistické hodnoty a oprávněné lidské nároky jedinců i společenských skupin – netolerance, xenofobie i počínající rasismus.

Znepokojující je zejména skutečnost, že věkový průměr těch, u kterých se postojе netolerance, xenofobie a rasismu projevují, se posunuje stále k nižší věkové hranici a že se tyto projevy stávají přijímanou filozofií širšího spektra mládeže, často již v období povinné školní docházky. Zvláště pak mládež vzdělávající se v odborném školství se často uchyluje (nezřídka pod vlivem rodinného prostředí, především ale pod vlivem různých extrémních skupin, nebo pod vlivem zhoršené sociální situace) k přijímání rasistických netolerantních

názorů a xenofobních postojů a také k provádění činů motivovaných těmito postoji.

Zastoupení dětí nejrůznějšího národnostního a etnického původu se bude v našich školách stále zvyšovat a proto je nezbytné děti a mládež na soužití lidí různých národností, náboženství a rozdílných kultur připravovat, aby se nežádoucí projevy rasismu, netolerance a xenofobie co nejvíce omezily.

2.6 Virtuální drogy

O vlivu médií, a zejména televize na socializaci dnešních dětí a mládeže ve vyspělých zemích nemůže být pochyby. Děti a dospívající sledují televizi nejvíce ze všech médií. Čas, který věnují sledování televize, je v průměru delší než všechny jiné mimoškolní činnosti, jimž se děti a dospívající v naší kultuře věnují.

Škodlivé účinky na děti a mládež může mít jak násilí fiktivní, tak naturalisticky popisované násilí skutečné, tak i nejasná hranice mezi tím, co se opravdu stalo a co nasadili pro větší účinnost autoři pořadu. Za normálních okolností má dítě již ve středním školním věku schopnost distancovat se od předváděného násilí a zaujímat k němu kritický postoj. Tato kritičnost se však dá vhodným druhem zábavného podání násilných scén oslabovat.

Existuje množství studií dokládajících, že již velmi malé děti, dokonce už roční, dokáží napodobovat to, co viděly v televizi. Např. kreslené seriály, v nichž se postavy chovají agresivně, zvyšují celkově fyzickou aktivitu dětí z mateřských škol a zvyšují jejich agresivitu vůči ostatním dětem i vůči hračkám.

Televizní násilí pravděpodobně oslabuje citlivost na násilí, s nímž se člověk setkává v reálném světě. Vášnivý konzument televize ztrácí kontakt se skutečným světem, a kvůli tomu může slábnout jeho schopnost odlišovat možné a nemožné.⁶

Dlouhodobé výzkumy zaznamenaly, že 61% televizních programů obsahuje násilí a z toho ve 26% se vyskytují zbraně. Zločin bývá nereálně vyobrazený.

⁶ MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. Praha: Portál, 1998. 104-105 s.

Násilí viděné v televizi má velký vliv na agresivní chování a vnímání násilí mezi dětmi. Spoluvytváří jim to celkový pohled na svět a jeho normy.

Stejným způsobem jako sledováním násilí v televizi mohou děti a dospívající mládež negativně ovlivnit také počítačové hry. Nejvíce ohroženi jsou v těchto případech děti, které se mohou naučit agresivním postojům chování, přičemž si násilí osvojí jako způsob řešení problémů. Dojde ke snížení jejich vnímavosti vůči násilí skutečnému.

Rizika závislostí počítačových her jsou zejména v oblasti násilí a agresivity, kdy se hráč podílí na násilí aktivněji, než například v televizi. Dále dochází k rizikovému chování v oblasti životního stylu hráčů – mění své postoje, hodnoty, zájmy. Nezanedbatelné jsou i změny v oblasti fyziologické, duševní a duchovní úrovně. Dochází k deficitu pohybu, neuvědomování si reality času, je ovlivněna schopnost navazovat, udržovat a rozvíjet vztahy s vrstevníky. Hra vytváří prostředí, do kterého může dítě unikat před problémy v reálném životě.

Podle odborníků, kteří se věnují léčbě závislostí, jsou počítačové hry pokládány vesměs za méně nebezpečné, než výherní automaty, přesto lze u gamblerství a závislostí na počítačových hrách najít mnoho společných rysů.

3 Prevence sociálně patologických jevů.

Tím, co by mohlo pravděpodobnost popsaných problémů snížit, je především prevence. Tak jako od malička děti vychováváme k určitým osobnostním vlastnostem a učíme je vyhnout se mnoha nebezpečím, která život přináší, je nutné do těchto aktivit zahrnout i výchovu ke zdravému způsobu života.

Velkou roli hraje rozvíjení různých schopností dítěte, např. umění řešit problémy, komunikovat, rozumět sám sobě a svým emocím, rozvíjet pohybové potřeby a nadání. Celková rodinná atmosféra, čas věnovaný dětem a hlavně láska a porozumění, to jsou faktory, které podporují snižování pravděpodobnosti různých problémů.

Základním principem prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže ve školství je výchova ke zdravému životnímu stylu, k osvojení pozitivního sociálního chování a rozvoji osobnosti.

Prevence obecně by měla být zaměřena hlavně na předcházení vzniku a šíření sociálně patologických jevů, vytváření prostoru pro vlastní aktivity v oblasti prevence, na co největší eliminaci rizik a příležitostí k sociálně patologickému chování dětí a mládeže a v neposlední řadě na zvýšení odolnosti dětí a mládeže vůči těmto jevům.

V zájmu toho, aby bylo preventivní působení efektivní, mělo by být zaměřeno nejen na všechny děti a mládež, ale i na jejich širší okolí, tzn. na rodiče, pedagogy apod. Přínosem pro účinné preventivní působení je také spolupráce odborníků z různých oborů – učitelů, psychologů, sociálních pracovníků, lékařů, právníků, policistů apod. Prevence by měla být především zaměřena na nedostatky v úrovni psychické regulace chování (např. naučit se odmítat drogu, asertivní jednání). Měla by být přiměřená věku, vzdělání, dovednostem a zkušenostem jedince. Důležitou součástí preventivního působení je také nabídka pozitivní alternativy.

Kvalitní prevence ve školách závisí zejména na následujících kritériích:

- opírá se o spolupráci s rodiči;
- probíhá jako kontinuální proces;
- zohledňuje zásadu přiměřenosti (věku, vzdělání, zkušenostem, dovednostem, skupinám apod.);
- je koncipováno jako získání co nejširších poznatků o sociálně patologických jevech;
- je zaměřena na získání postojů a dovedností, které jedincům umožní řešit náročné životní situace a zvýší se tím odolnost vůči sociálně patologickým jevům;
- opírá se o akceptovatelné, přitažlivé modely, názorné pojetí a neformální přístup;
- je spojena s výchovou k občanské odpovědnosti a ke zdravému životnímu stylu;
- je schopna zlepšit schopnost komunikovat o problémech a vyrovnávat se s nimi, rozvíjet zdravé sebevědomí jedince;

Předpokladem úspěšné prevence je získání důvěry dítěte.⁷

⁷ NEŠPOR, K., MARHOUNOVÁ, J. *Alkoholici, fetišáci a gambleři*. 1. vyd. Praha: Empatie, 1995. 18 s.

4 Vymezení pojmu výchova

Pojem výchova je definována jako regulování, záměrné a cílené vstupování do celoživotního procesu zespolečňování jedince. Výchova je proces podílející se na utváření osobnosti, a tím vlastně na spoluutváření celé společnosti. Úlohou výchovy z hlediska společnosti je tedy celková kultivace nejen jedince, ale celé společnosti. Efektivnost výchovného snažení v současné době je poznamenána stavem celé společnosti. Kdybychom srovnali současnou situaci např. s dobou před padesáti a více lety, zjistíme, že nebylo třeba v procesu výchovy čelit mnoha negativním vlivům médií, vlivům počítačové techniky, lákadlům, jako jsou hrací automaty, výrazné komercializaci života, ale nebylo třeba se ani zabývat problémy spojenými s devastací životního prostředí, s informační explozí, čelit různým sociálně patologickým jevům v takové míře jako dnes. Výchovný proces tedy dnes probíhá ve složitějších společensko – kulturních poměrech.⁸

4.1 Rodina a její výchovný význam.

Rodina je nejstarším tradičním společenstvím osob, které lze najít v nějaké podobě v každé známé kultuře a její význam je pro jednotlivce i pro společnost nesporný. Prostřednictvím výchovy, resp. sociálního učení si jedinec osvojuje takové vlastnosti a kompetence, které umožní začlenění do společnosti, v níž dovede bez problémů žít, je jí přijat a sám se s ní identifikuje. Tento proces socializace je nejintenzivnější a nejvýznamnější v dětství, proto je rodina právem považována za primární socializační prostředí.

Rodina ve svém souhrnu zajišťuje mnoho činností – zabezpečuje své členy hmotně, pečuje o zdraví, výživu a kulturní návyky svých členů, vytváří specifické socializační a výchovné prostředí pro děti, předává jim kulturní dědictví, vštěpuje jim morální postoje, ovlivňuje je, usměrňuje, chrání a podporuje.

⁸ KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Člověk-prostředí-výchova*. Brno: Paido, 2001. 43 s.

V rodině tráví dítě podstatnou část svého života. Její prostředí obklopuje dítě prakticky ustavičně. Způsob, jak se rodina staví k nejrůznějším věcem, událostem, jak prožívá starosti a řeší konflikty, jak tráví všední den i jak oslavuje – to všechno přechází do dítěte, do jeho zvyků a návyků, stává se ve větší či menší míře jeho přirozeností. Můžeme říci, že rodina, v důsledku svého mnohaletého, ustavičného a intenzivního působení, umocněného ještě zvláštnostmi dětského prožívání, dítě „naprogramovává“, vyladuje, vtiskuje mu svou pečeť.⁹

Velkou roli hrají vzájemné vztahy v rodině. Nevhodné chování dítěte může mít původ v dítěti samém, současně ale platí, že dítě je velice ovlivňováno svými nejbližšími. Napodobuje chování rodičů a osvojuje si jejich vzorce vzájemného chování. Děti vycítí, co rodiče cítí, co si myslí, a jednají podobným způsobem. Pozorují reakce rodičů na změny a zabudují si je do svého vlastního repertoáru vzorců chování. Formováním se podle obrazu rodičů si děti mohou budovat pozitivní představu o sobě samých i silný pocit vlastní identity. Stane se tak ovšem pouze v případě, že rodiče mají mezi sebou dobrý vztah, že si nejsou lhostejní a prokazují si vzájemnou úctu. Pokud spolu nikdy nepromluví jinak než konfrontačně a agresivně nebo nejsou schopni o problémech hovořit či zvládat životní změny, odrazí se to na převzatém chování u jejich dětí. To se mnohem víc projeví u dítěte, které je citlivější a které se dá snadno ovlivnit lidmi kolem sebe.

Zásadní vliv na dítě má také způsob rodičovské výchovy. Pokud rodiče uplatňují výchovné zásady příliš striktně a nepřipouštějí žádnou diskusi, je pravděpodobnější, že dítě bude mít nižší sebevědomí a bude uzavřené a nešťastné. Rozvoj jeho uvědomění si sebe sama může být omezený. Pokud jsou rodiče naopak příliš shovívaví a povolní, dítě si dělá, co chce, nevytvoří si mechanismus ovládnutí svých pohnutek a může se z něj stát agresivní člověk. Rodiče, kteří jsou postaveni před nekonečné požadavky svých dětí, se nakonec ve snaze získat nad dítětem kontrolu uchýlí k hrubostem – to má však přesně opačný efekt. Pokud má dítě rodiče, kteří se nezajímají o to, co dělá, a do jeho

⁹ HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 112 s.

záležitostí se vůbec nepletou, může být agresivní, trpět nedostatkem sebekontroly a sebevědomí.

Bylo zjištěno, že v rodinách, kde se vyskytují agresivní či delikventní děti, rodiče:

- nedokáží poskytnout svému dítěti dostatečný dohled,
- nedokáží stanovit jasně a důsledně pravidla a cíle,
- nedokáží projevit nesouhlas s nevhodným chováním, např. s krádežemi, při nichž sami nebyli svědky,
- vyhnuli se konfrontaci důležitých témat,
- nedokáží reagovat v krizových situacích jinak než emotivně,
- nedokáží uplatnit pravidla výchovy, protože si prostřednictvím společného prožívání příjemných zkušeností nevybudovali smysluplný vztah se svými dětmi.

Není pochyb o tom, že dítě s problémy má samo vliv na způsob rodičovské výchovy. Za nejúčinnější je pokládán takový způsob výchovy, kdy rodiče stanoví jasná a pevná pravidla a dětem je dovoleno o nich na rozumné úrovni diskutovat a jednat. Tak rodiče u dítěte pěstují smysl pro svědomitost, sociální odpovědnost, nezávislost a sebevědomí.¹⁰

Rodina je základním prostředím, ve kterém dítě přejímá vzory chování. Rodina je také tradičně považována za hlavního činitele, jenž svým selháváním dětem umožňuje kriminální chování.

4.1.1 Rodina jako rizikový činitel

Rodina má zásadní vliv na formování osobnosti dítěte. Pokud rodina neplní svoji funkci, dítě strádá, je ohroženo uspokojování jeho potřeb. V důsledku toho může mít problémy s orientací v mezilidských vztazích, může prožívat nedůvěru v sebe sama, pochybovat o svých schopnostech. V takové situaci dítě zpravidla

¹⁰ TRAIN A., *Nejčastější poruchy chování dětí*. Praha: Portál 2001, 1.vyd., 49-49 s.

neumí čelit déletrvajícím neúspěchům a stresu, neumí přijímat odpovědnost za své chování a důsledku těchto negativních životních zkušeností se u něj může vyvíjet nenávist a agresivita.

Rizikovými faktory v rodině jsou především kvalita rodinných vazeb, kvalita komunikace, styl výchovy v rodině a s ním související uplatňování disciplíny v rodině, kvalita dohledu rodičů na dítě a nepřítomnost rodičovské postavy v rodině.

Dlouhodobými výzkumy je dnes dostatečně potvrzeno, že v rodinách delikventně se chovajících adolescentů se rodiče méně starají o vytvoření zábran v asociálním chování dětí nebo je jejich výchovný styl nekonzistentní – jednou dítě za přestupek trestají vehementně, jindy ho za totéž netrestají. Také příliš tvrdá disciplína zahrnující agresivní chování rodiče k dítěti je častější v rodinách, v nichž se děti chovají delikventně. Dítě se v takové rodině učí agresivitě jako dovolenému způsobu chování. Časté a drastické tělesné tresty jsou vždycky málo účinné. Dítě se rodiči vnitřně vzdaluje, předstírá, lže a manipuluje, aby se tvrdému trestu vyhnulo. Tím jsou paradoxně posilovány způsoby chování, kterým má výchova bránit.

Dohled je další parametr rodičovského chování, který má prokazatelnou souvislost se souběžným nebo pozdějším delikventním chováním dítěte. Míří se jím míra rodičovské informovanosti o tom, co dítě dělá ve volném čase, s jakými kamarády se stýká, kde se zdržuje, když není doma, kdy se vrací domů, v jakém stavu apod. Čím hůře rodiče monitorují své dítě, tím je větší pravděpodobnost, že se dítě dopustí trestného činu, že se trestného činu dopustí v časném věku, že jej bude opakovat a že půjde o závažný trestný čin .

Rizikovým faktorem pro dítě je nepochybně i nepřítomnost rodičovské postavy v rodině. V rodině delikventně se chovajících mladých lidí chybí nejčastěji otec. Chlapec pak postrádá vzor, s nímž by se mohl identifikovat, děvče postrádá model mužského chování, děti obojího pohlaví postrádají druhý (specifický) zdroj opory a druhou (specifickou) autoritu.

Rodič, který se chová delikventně, nadměrně pije, bere drogy, je často nezaměstnaný nebo má podobné projevy sociální nepřizpůsobivosti, také zvyšuje pravděpodobnost, že dítě bude během dospívání přestupovat meze zákona.¹¹

4.2 Výchova ve školách a školských zařízeních.

Škola je společenskou institucí, jejíž tradiční funkcí je poskytovat vzdělání žákům příslušných věkových skupin v organizačních formách podle určitých vzdělávacích programů. Pojetí a funkce školy se mění se změnami společenských potřeb. Stala se místem socializace žáků, podporujícím jejich osobnostní a sociální rozvoj a připravujícím je na život osobní, pracovní a občanský.¹²

Základní vzdělání vede k tomu, aby si žáci osvojili potřebné strategie učení a na jejich základě byli motivováni k celoživotnímu učení, aby se učili tvořivě myslet a řešit přiměřené problémy, účinně komunikovat a spolupracovat, chránit své fyzické i duševní zdraví, vytvořené hodnoty a životní prostředí, být ohleduplní a tolerantní k jiným lidem, k odlišným kulturám a duchovním hodnotám, poznávat své schopnosti a reálné možnosti a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o své další životní dráze a svém profesním uplatnění.

Základní tendencí současnosti se stává rozšíření funkce školy i do oblasti naplňování volného času. Hlavní důvody vycházejí z nového pojetí školy, která posiluje svou výchovnou roli. Aby měla pro žáky osobní význam a byla pro ně smysluplná, musí poskytovat co největší množství příležitostí, podnětů a lákadel v nejrozmanitějších oborech činnosti a poznávání, aby o nich žáci věděli, mohli se o ně zajímat a pak si správně vybrat.

Funkce a především vliv školy se postupem času mění. Přesto je škola vedle rodiny významným činitelem v procesu socializace jedince.

¹¹ MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. 1.vyd. Praha: Portál, 1998. 44 -45 s.

¹² PRUCHA, J. *Pedagogický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 1995. 292 s.

Důležité je včasné a citlivé vzdělávání již dítěte předškolního věku. Jeho zdárný vstup do širšího společenství, má pro dítě a jeho rozvoj, včetně jeho pozdějšího vzdělávání, klíčový význam. Předškolní věk je období, které je optimální pro položení základů k osvojení zdravého životního stylu, pozitivních postojů a dovedností a tedy i k prevenci sociálně patologických jevů.

Každé dítě je i v nahodilých podmínkách schopno se rozvíjet a spontánně se učit. Je však nesrovnatelně výhodnější, když dítěti zajistíme již od útlého věku podmínky co nejvhodnější a cíleně vytváříme prostředí s dostatkem podnětů k jeho aktivnímu rozvoji a učení.

Cílem výchovně vzdělávacího procesu v předškolním věku je získání základů klíčových kompetencí pro život (samostatnost a sebejistota, schopnost přizpůsobení se životu v sociální komunitě, vnímavý a otevřený vztah k okolnímu světu, schopnost přiměřeně kriticky myslet a rozhodovat se), motivace k aktivnímu poznávání a prožitkům, systematický rozvoj dovedností, které vedou k osvojení zdravého životního stylu.

4.2.1 Školní prostředí jako rizikový činitel.

Přechodem do školy každé dítě ztrácí výlučné postavení, které do té doby mělo v rodině. Škola se k němu staví jako k jednomu z mnoha dětí a především si žádá, aby se přizpůsobilo, aby bylo „jako ostatní děti“.

Učitel je zprvu pro dítě nejvýznamnější osobou ve škole, postupně však nabývají na významu vztahy ke spolužákům a solidarita s nimi. Učitel se stává autoritou, která konkuruje autoritě rodičů a později také vrstevníků.

Děti si velmi záhy začínají ve třídě vytvářet svou vlastní „subkulturu“ vyznačující se zvláštním jazykem, zvyklostmi a rituály. Ve třídě vznikají i podskupiny zvláštních „sub-subkultur“, jež jsou k bližšímu kontaktu motivovány společnými zájmy, společnými činnostmi. Pravidelné a přirozené je dělení třídy na „subkultury“ dívek a hochů.

V některých případech mohou být tyto podskupinky zárodkem asociálních part, a to už u dětí na prvním stupni základní školy. Jejich vzniku napomáhá

neangažovanost učitele, resp. jeho zřetelné preferování či zatracování některých dětí. Prostředků k tomu má učitel mnoho a jen některé jsou markantní i pro toho, kdo se přímo vyučování neúčastní : známky, poznámky, hodnocení dítěte při kontaktu s rodiči. Segregace málo nadaných, a tím pádem rizikovějších dětí může mít i mnohem nenápadnější podobu poznámek utroušených během vyučování, přehlížení iniciativ dítěte, „alergických reakcí“ na prohršky proti kázni či na neznalost učiva.

Učitelův nezáměr či agresivita mohou být také živnou půdou šikanování ve třídě. Není zcela výjimečné, že učitel svým chováním agresorům „označí“ jedince, který je v nějakém ohledu nedostačivý a jehož se pak i děti cítí oprávněny beztrestně napadat. Vyšší riziko sociálního selhání mají děti, resp. podskupiny dětí špatně ve škole prospívající, s vyšším potenciálem agresivity, s vlastní subkulturou odpojenou od vlivu učitele a školy, resp. napojenou na potenciálně asociální vlivy (na herny, na zdroje alkoholu a drog, na kriminální gangy apod.)¹³

¹³ MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. Praha: Portál, 1998. 77-78 s.

5 Jóga

Jógou nazýváme starověké cvičení, které pomáhá utvářet harmonii těla, mysli a duše. Lidé cvičí jógu po tisíce let, aby pocítili klid a harmonii v sobě samých. Jógové cviky působí celistvě a uvádějí tělo, mysl, vědomí i duši do rovnováhy.

Jóga, slovo, které nyní můžeme slyšet častěji než v minulosti. Více a více lidí objevuje tisíce let staré praktiky, které přivádějí současného člověka zpět k jeho přirozenosti a podstatě. Jsme pohlceni překotným vývojem naší společnosti. Nestačíme ani vnímat, jak žijeme své životy, jak rychle stárneme. Většina z nás ale má chuť se odpoutat od tohoto způsobu života. Chceme se zastavit, odpočinout si a zároveň udělat něco pro své tolik přetížené tělo a mysl. Vrátit mu sílu, pružnost a vitalitu. Jóga je jednou z možností, jak toho dosáhnout. Jóga přináší do našich životů harmonii a rovnováhu. Když se naše psychika vyrovná, budeme schopni řešit problémy klidně a racionálně, a když se zlepší náš zdravotní stav, budeme odolnější vůči nemocem.

Na sklonku 20. století začíná být jóga pro nezdravou západní civilizaci racionálním systémem, který rozvíjí současného člověka po duševní i fyzické stránce. Je cestou k uvědomění si vztahů mezi fyzickým tělem a myslí a nabídkou zdravého životního stylu. Přijali jsme jógu jako po staletí uznávané umění, jako unikátní a efektivní formu cvičení, která přináší to, co nám antidepresiva, anabolika, kofein, alkohol, nikotin, tablety proti úzkosti, nespavosti a jiné podpůrné prostředky nedají. Vnitřní klid, harmonii, souznění, pokoj a naplnění.

Uvědomme si jakým způsobem žijeme. Náš život závisí na mnoha vymoženostech moderního a přetechnizovaného světa. Bez počítačů, televizí, automobilů a mobilních telefonů si ho dnes již nedokážeme představit. Zapomínáme ale na to hlavní, a to je propojení s přírodou a naší přirozenost. Jóga je návratem k našim přírodním rytmům a cestou k nalezení vnitřní síly, která nám pomůže lépe zvládat nároky zrychleného a neklidného života.¹⁴

¹⁴ KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha : Grada, 2007. 66 s.

Přestože jóga vznikla ve starověké Indii, není pochyb o tom, že její význam, metody a cíle jsou univerzální. Jak je zřejmé, rozšířila se do celého světa bez ohledu na kulturní prostředí, víru, náboženství a vzdělání lidí. Stala se součástí života velkého množství lidí na západě. Základní charakter a podstata lidstva se nezměnila. Stále se zde vyskytují stejné otázky podstaty lidského bytí a smyslu života. Dříve byly odpovědi na tyto otázky vázány hlavně náboženstvím a filozofií, teprve poté vědou. V našem industrializovaném západním světě dochází k postupnému úpadku náboženské víry, věda přebírá vedení, ale její výklady nás neuspokojují. Proto cítíme nejistotu a ztrátu určitého zázemí. Tím se dá vysvětlit to, proč se tolik lidí obrací k józe. Považují ji za vhodný způsob, jak zlepšit své zdraví, vitalitu a fyzickou kondici, ale i za prostředek k cílenému osobnímu a duchovnímu růstu.

Náš způsob života vyžaduje velké nasazení a plné vytížení našich smyslů a mysli. Mnoho z nás pociťuje již v průběhu či na konci pracovního dne pocity úzkosti, roztěkanosti, emocionálního napětí a velké změny nálad. Jóga dokáže zmírnit nebo odstranit tyto projevy vzniklé přehnaným pracovním tempem a nasazením.¹⁵

5.1 Historie a vývoj jógy

Asi před pěti tisíci lety v Indii vznikla jóga jako ucelený systém tělesných cvičení, dechových technik, meditací a etických zásad. Systém, který po všech stránkách zlepšuje a zkvalitňuje lidský život. Stala se nástrojem pomáhajícím zklidnit mysl, uvolnit napětí, načerpat novou energii, ale i posílit ochablé svaly a zlepšit držení těla.¹⁶

Před 4000 lety byla při vykopávkách v povodí řeky Indu nalezena pečetidla s vyobrazením člověka v lotosovém sedu. Tato pozice jógy zvaná padmāsana se stala později jedním ze symbolů indického náboženství hinduismu. Jóga však není ani náboženstvím ani filozofií, ale souborem návodů a pravidel, jak dospět k osvobození z koloběhu životů.

¹⁵ KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha : Grada, 2007. 76 s.

¹⁶ KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha : Grada, 2007. 66 s.

Počátky jógového systému lze nalézt v upanišadách, posvátných indických knihách. Obecně se jich uznává 108, z nichž asi 10 je hlavních. Pro rané upanišady se udává doba vzniku 1000 až 300 let před naším letopočtem, je však pravděpodobné, že většina z nich byla složena ještě před vznikem buddhismu v 6. stol. před naším letopočtem.

Jóga se odpradávná šířila ústním předáváním poznatků z učitele na žáka, osobním vedením a příkladem. Prvním, o kterém víme, že se zasloužil o shrnutí a utřídění tehdejších poznatků o józe, byl okolo 2.století př. Kr. Pataňdžali. Jeho dílo *Jógasútra* patří k nejstarším zachovalým textům jógové školy a dodnes patří k základním pilířům teorie jógy. Skládá se ze čtyř kapitol, ve kterých je uveden výklad jógových principů. Podle Pataňdžaliho je jóga metodickým úsilím o dosažení dokonalosti, a to kontrolou různých prvků lidské přirozenosti fyzické a psychické. Fyzické tělo, aktivní vůle a chápající mysl musí být pod kontrolou. Proto klade důraz na určité cviky, které léčí neklid těla a zbavují je nečistot. Těmito cviky zajišťuje zvýšenou odolnost organismu, prodloužení mládí, dlouhý věk a nakonec i duchovní osvobození. Pataňdžali si byl vědom toho, že naše tělo má svou vlastní hodnotu stejně jako mysl, a proto klade zvláštní důraz na jejich výcvik. Pomocí různých technik, zejména pak prostřednictvím ásán čili fyzických pozic, má být směřováno ke zdokonalení lidského těla, zbavení jej náchylnosti k únavě a brzdit jeho směřování k rozkladu a stárnutí.¹⁷

V dalším období hledali různí autoři další postupy, jak pomocí jógy dojít vysvobození z koloběhů životů, důsledkem čehož bylo ustavení mnoha různých směrů, cest a škol jógy.

Jóga učí, že tělesná dokonalost sestává z krásy, půvabu, síly a diamantové tvrdosti. Učí nejenom cvičení koncentrace, ale zvyšuje sílu, zlepšuje zdraví a pomáhá při léčení některých nemocí.¹⁸

¹⁷ FOŘT, M. *Povídání v lotosovém květu*. 1.vyd. Praha: Archa 90, 1991. 6 s.

¹⁸ FOŘT, M. *Povídání v lotosovém květu*. 1.vyd. Praha: Archa 90, 1991. 5 – 7 s.

5.1.1 Klasické jógové směry

- Rádžajóga – znamená v překladu „královská cesta“. Písemně ji zaznamenal Pataňdžali. Jedná se o osm na sebe navazujících stupňů, od cvičení ásán, kontrolovaného dýchání až po meditaci..
- Džňánajóga – znamená vědění, pochopení, intelekt a moudrost. Někdy se říká, že jde o filozofický směr jógy, kterým jdou lidé racionálně zaměřeni.
- Bhaktijóga – cesta lásky a oddané služby Bohu. Zahrnuje 9 stupňů od studia svatých knih, účasti na satsangu až po rozvoj vnitřního míru a spokojenosti.
- Karmajóga – cesta nesobeckých činů, práce pro druhé, cesta osvobození se od nezdravé závislosti na výsledcích své činnosti, od sebestřednosti.

5.1.2 Druhy jógy v současnosti

Všechny styly a druhy jógy vycházejí z hathajógy. Hathajóga je tedy jóga klasická, která zastřešuje všechny tyto styly a ty se z ní postupem času oddělily. V sanskrtu, starověkém jazyku Indie, znamená „HA“ slunce a „THA“ měsíc. Obě tyto části tvoří celek, vyjadřující spojení protikladů. Ostatní styly se vyvinuly na základě více či méně odlišných přístupů jejich zakladatelů k hathajóze. Ve většině z nich se cvičí stejné jógové pozice, které se však liší pojetím a přístupem. Žádný z těchto druhů jógy není nadřazený těm ostatním. Každý má svá specifika, výhody i nevýhody. Jako ve všech oblastech lidského konání je mnoho způsobů a cest, které nás dovedou k jednomu cíli. Tím cílem je harmonie mysli, těla a duše.¹⁹

Mezi ty známé současné jógové styly patří například „Power jóga“ – která byla vyvinuta z ashtanga jógy Američanem Berylem Benderem Birchem na začátku 90. let minulého století. Je intenzivním cvičením, které energizuje a zahřívá tělo a působí na rozvoj síly a flexibility. V současné době je to jeden z nejrozšířenějších typů jógy našich fit klubů a fitness center. Dále „Bikram jóga“ – byla vytvořena Bikramem Choudhurym, bývalým národním indickým jógovým

¹⁹ KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. 67 s.

mistrem. Tato forma jógy je cvičena v místnosti vyhřáté na 40 – 43 C a simuluje teplotu podobnou indickému klimatu. Vysoká teplota při cvičení, umožňuje tělu uvolnit pocením toxiny a dobře prohřáté svaly mají větší flexibilitu a lépe se protahují. Naposled zmíním jógu zaměřenou na duchovní probouzení „Jógu v denním životě“ – byla založená duchovním mistrem a učitelem jógy Paramhansem Svámím Mahéšvarándou. Jde o ucelený systém, který vychází z tisícileté tradice a principů jógy. Je seřazený od nejjednodušších přípravných cvičení k pokročilejším pozicím. Obsahuje klasická jógová tělesná a dechová cvičení, relaxaci, koncentraci a meditaci. Je vhodná pro každého bez rozdílu věku a zdravotního stavu.

5.2 Působení jógy.

Cvičení jednotlivých pozic je jedním z nejznámějších druhů jógy. Během cvičení jógy si více uvědomujeme naše dýchání a spolupráci našeho těla s naší myslí. Jóga také napomáhá tomu, abychom byli zdravější a šťastnější a to díky vitální životní energii, která proudí celým naším tělem.

Člověk byl zrozen k nejvyššímu poznání. Jako součásti přírody mu byl dán i všestranný pohyb, který mu však postupující civilizace ubírá. Nedostatečný fyzický pohyb ovlivňuje negativně duševní růst. Je to známé v medicíně u malých ochrnutých dětí, které mentálně zaostávají za svými vrstevníky. Již v nejstarších dobách proto vznikají různé soustavy na procvičování lidského organismu, které nebyly a nejsou jen prostředkem pro zlepšení a uchování zdraví, ale především slouží k vytvoření harmonie mezi složkou tělesnou a duševní. Jednou z těchto soustav je i indická jóga, kterou můžeme považovat za vrcholný prostředek k dosažení dokonalé harmonie lidského organismu.²⁰

Jóga může být doplňujícím cvičením k jiným fyzickým aktivitám jako je aerobic, tanec, atletika apod. Mnoho lidí se dnes zabývá jógou pro doplnění komplexního cvičení a to napomáhá udržovat pevné a silné tělo, čistou mysl a otevřené srdce.

²⁰ FOŘT, M. *Povídání v lotosovém květu*. 1.vyd. Praha: Archa 90, 1991. 5 s.

Na rozdíl od jiných sportovních aktivit provozovaných ve fitness centrech či jednotlivých sportovních odvětvích jóga nezatěžuje pouze některé svalové skupiny, ale působí komplexně a rovnoměrně na všechny svaly těla. Kombinuje posílení a protažení v logicky na sebe navazujících celcích. Nepůsobí pouze na svalový a kosterní systém, ale i na vnitřní orgány. Povzbuzuje a tonizuje například zažívací trakt, reprodukční, hormonální, endokrinní a nervový systém. Cvičení jógy hluboce propojuje mysl, tělo a duši. Pomáhá k vytvoření harmonie. Dechová cvičení doplňují a udržují hladinu energie a rozvíjejí koncentraci. Plná jógová praxe podporuje dobré zdraví a rozvíjí sebedisciplínu. Meditace kultivuje a zklidňuje mysl, působí určité sebeuvědomění. Pokud je naše mysl, tělo a duše v harmonii, dosáhli jsme vyrovnanosti a vnitřního vyladění.²¹

Obecně jóga zlepšuje zdraví a zvyšuje stupeň fyzické zdatnosti, flexibility, síly a rovnováhy. Udržuje kostru zdravou, silnou a pružnou. Jóga pomáhá lépe se soustředit, pozitivně myslet a pomáhá při utváření sebevědomí. Jógou se učíme správnému dýchání a to napomáhá ke snižování hladiny cholesterolu. Cvičení ovlivňuje správnou činnost metabolismu těla – pomáhá ke zlepšení činnosti štítné žlázy a to napomáhá při boji s osteoporózou. Výrazně se zmírňují, případně odstraňují potíže s bolestmi zad a krční páteře.

Jógu mohou cvičit všichni bez ohledu na věk a fyzickou kondici.

Při pravidelném cvičení jógy má jóga omlazující účinek.²²

²¹ KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. 76 s.

²² <<http://www.yogacentrum.cz>>

5.3 Jóga jako životní styl.

Jóga je životní styl, ke kterému patří etické kodexy, vyhraněná strava, očistné procedury, meditační a dechové techniky a cvičení ásán.

5.3.1 Ásána

Pojem ásána označuje polohu těla, kterou člověk zaujímá při cvičení jógy. Ásány jsou součástí zejména hathajógy. Tato pozice má být stálá a pohodlná, aby se z těla, mysli a vědomí člověka vytvořil harmonický celek. Správné provedení ásány vyžaduje zapojení celé osobnosti, s vědomím fyzického stavu, řízeného pohybu, koordinace s dechem a relaxace svalů. Výsledkem by měla být pevná, vyvážená pozice, v níž člověk setrvá delší dobu pohodlně a s koncentrovanou myslí. Také zaujímání polohy se děje vědomě, řízeným pohybem v souladu s dechem, bez zbytečného napětí.

Ásánu tedy charakterizuje řízený pohyb při zaujímání polohy, koordinace pohybu s dechem a klidné dýchání, uvolnění a soustředění v konečné poloze a schopnost vydržet určitou dobu v pozici.

Ásány jsou prostředkem, který pomáhá člověku upevnit zdraví, získat pozitivní myšlení a objevit cestu k vyššímu stavu vědomí. Tyto polohy působí do hloubky, a to na úrovni tělesné i duševní. Výsledkem pravidelného cvičení ásán je pružné a odolné tělo, klidná mysl, prohloubená schopnost soustředění.

Podle tradice zná jóga 84 000 pozic, z nichž 84 je vynikajících a 32 jich přináší člověku štěstí. Některé z nich jsou však velmi obtížné.²³

Praktikování jógových ásán má velký význam pro celé tělo. Ásány nejsou jen o působení na svaly, vazy, tkáně, klouby a nervy, ale o udržování jemné funkčnosti a zdraví všech tělesných systémů. Osvobozují fyzické tělo i mysl od únavových stavů, slabostí a stresů všedního života.²⁴

Ásány lze cvičit dynamicky, rychle s cílem rozproudit krevní oběh, zapotit se, prohřát tělo. Nebo lze cvičit pomalu, s výdržemi v jednotlivých pozicích, s plnou

²³ KNAISLOVÁ, I. *S jógou na cestě životem*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2002. 14-15 s.

²⁴ KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. 108 s.

koncentrací pozornosti s cílem prohloubit duševní stabilitu, odpočinout si, zlepšit vnímání svého těla.

5.3.2 Meditace

Pod slovem meditace se obvykle míní různé autoregulační techniky, které člověku přinášejí hned celou řadu užitků. Říká se , že sám historický Siddharta Gautama učil kolem 100 druhů meditací a techniky přizpůsoboval povaze a potřebám jednotlivých zájemců. Nicméně každá z ověřených meditačních technik přináší řadu užitků na úrovni tělesné, duševní, mezilidské i spirituální. Je škoda, že osnovy základních a středních škol neobsahují alespoň uživatelskou znalost meditačních postupů. Maturanti sice znají kdejakou podrobnost o karibských souostrovích, ale to, jak se prakticky zbavit trémy, nespavosti, či duševní nespokojenosti, netuší ani v nejmenším.

Co nám může meditace přinést dobrého

- otevřít se radosti a být spokojenější na duchu
- zlepšit kvalitu spánku
- snížit úzkost, redukovat trému
- doplnit energii
- zlepšit koncentraci pozornosti
- najít vnitřní mír
- rozvíjet kreativitu
- pomoc při boji s vysokým krevním tlakem
- zlepšit imunitní systém
- posílit naši spokojenost a optimismus
- pomoci abstinovat od návykových látek
- zklidnit emoce
- odstranit stres a napětí

- tišit bolest bez léků, zlepšit zdraví
- posílit zdravé sebevědomí²⁵

5.3.3 Dech a dechová cvičení.

Neodmyslitelnou součástí jógové praxe je práce s dechem. Dýchání je jedna ze základních životních funkcí. V okamžiku zrození se novorozeně poprvé nadechne. Dech nás provází celým životem až do okamžiku, kdy odcházíme z tohoto světa. Život jogína se neměří na počet let, ale na počet dechů v jeho životě. Takže snahou každého jogína je pomalé, hluboké a efektivní dýchání. Tento způsob dýchání celkově posiluje dýchací a zklidňuje nervový systém.²⁶

Jóga tomuto vědomému dýchání říká „pranajama“. Tento termín ze staroindického sánskrtu je složen ze dvou slov. Slovo „prana“ nevyjadřuje dech nebo vzduch, ale právě tu nedefinovatelnou životní energii obsaženou nejen ve vzduchu, ale i v potravě, sluneční energii a vodě. Slovo „jama“ pak znamená řízení. Celý termín můžeme přeložit jako řízení životní energie.²⁷

Pránájama působí zklidnění mysli a emocionální rovnováhu. Mozek vnímá a pozoruje jemné proudění nádechu a výdechu. Mysl je soustředěna pouze na dechové pohyby a to dovoluje nervovému systému efektivněji pracovat.

5.3.4 Očistné techniky

Jogíni jsou přesvědčeni, že duševní, fyzický a duchovní vývoj může být zpomalován nečistotami. Tyto nečistoty narušují přirozenou funkci jednotlivých orgánů a procesů v lidském těle. To se vzápětí projeví zablokováním proudění vnitřní energie. Proto vytvořili propracovaný systém účinných technik, které energii osvobozují a posilují její tok. Tyto metody nepročišťují jen tkáň, orgány, nervy, očišťují i mysl a vědomí. Pro meditaci potřebují jogíni zdravé tělo, které není zatíženo bolestmi a chorobami. Tyto techniky jsou založeny na přirozeném

²⁵ KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. 56-57 s.

²⁶ KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. 77 s.

²⁷ ZIKÉŠOVÁ, M. *Jóga nejen pro děti*. 1.vyd. Praha: Erika, 2005. 11 s.

vývoji a experimentování, vznikajícím stovky let v Indii. Jsou založeny na poznání, že lidský organismus má až neuvěřitelné samoléčebné a samoobnovovací schopnosti. Na rozdíl od jiných léčebných technik není třeba skoro žádných prostředků. Jen voda a vzduch.

Základní očistné techniky pro zdraví se rozdělují na Dhautí - útrobní očistu, Naulí - péči o trávicí oheň, Nétí – nosní sprchu, Kapálabhāti – očistu mozku, Basti – průplach tlustého střeva a Trátaka – psychosomatickou hygienu zraku.²⁸

5.4 Jóga a děti.

Existuje mnoho cvičení a her, kterými se mohou děti zabavit. Pouze některé z nich ale dávají takový hlubší smysl, aby se k nim vracely i v dospělosti. Jógu se děti učí instinktivně. Vychází totiž z přirozených poloh a pohybů nejrůznějších ptáků, savců a celé přírody. Zklidňuje u nich emoce, napomáhá uvolnění, a tím vytváří duševní rovnováhu a spokojenost.

Jógové cvičení má prastaré kořeny. Již mnoho tisíciletí, z generace na generaci, učili jogíni v Indii své děti pomocí speciálních cviků nejen slušnosti a empatii, ale i správnému dýchání. Pomocí zpívání mantického „óóómmmm“ se zapojovaly obě hemisféry, a proto se cvičení snadněji provádělo a zároveň se díky harmonickým tónům zvyšovala koncentrace. Tyto metody vydržely dodnes. Přesnými cviky jóga rozvíjí představivost a napomáhá k lepšímu sebepoznání. Tím se liší od ostatních pohybových aktivit, které zatěžují svaly jen dynamicky s rychlými stahy kosterního svalstva a jsou orientovány na vnější efekt, soutěžení a výkon. Proto pokud budou děti cvičit jógu od malička, vyvarují se mnohým obtížím. V posledních letech se u dětí projevuje hipokynéza, která vyvolává spolu s nadbytkem sladkostí v jídle i pití nesoustředěnost, podrážděnost a impulsivnost. Také technické vymoženosti, jakými jsou počítačové hry, agresivní filmy a televize, nesou svou vinu. Při hodinách jógy děti naopak přijdou do styku s lidmi, kteří odmítají násilí, alkohol, drogy a kteří se pozitivně zajímají o zdravý životní styl. Pomalým obrácením pozornosti do sebe, namáháním dechu a

²⁸ KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. 88 s.

naprostým zklidněním se děti uvedou do pozitivního a optimistického naladění. Později si často jógu zařazují do svého programu. Po pravidelném několikaletém cvičení jsou schopny samy se vyrovnat a řešit nečekané problémy. Jóga navíc úspěšně napomáhá léčbě autistických, handicapovaných a hyperaktivních dětí.²⁹

Cvičení jógy pro děti je vhodné pro každé dítě. Cvičení vede děti ke zdravému způsobu života, probouzí v nich radost a lásku k sobě i okolí a pomáhá jim zbavit se stresu, kterým dnes často trpí i malé děti. Základem cvičení je hra, tvořivost a poznání sebe sama. Důležitou součástí jsou dechová cvičení a relaxace, která vedou k celkovému uvolnění a navodí psychickou rovnováhu. Děti se zapojí do kolektivu, naučí se vnímat své pocity, dokážou se lépe soustředit.

Jóga je pro děti vhodným způsobem pohybu. Když se mluví o cvičení jógy, mnoho z nás si představí náročné pozice a nutnou dávku koncentrace a udržení pozornosti, což se na první pohled neslučuje s dětskou mentalitou. Mnoho rodičů také může odrazovat pocit, že se děti dostávají do určitým způsobem zaměřeného kolektivu, který může vést až k závislosti. To je samozřejmě omyl.

Pokud děti začnou s jógou již v raném věku, získají ten nejlepší pohybový základ do života. Díky jejich přirozenému smyslu pro rovnováhu, flexibilitě a rychlému způsobu učení si často osvojí ásány snáze než dospělí. Jejich rozvoj a pokrok je na první pohled jasně viditelný a pro ně samé je to velice zábavná forma pohybové aktivity.

Skoro všechny děti jsou od přírody velice podnikavé a stačí jim jen drobné povzbuzení či správný příklad. Důležité je poznamenat, že jóga není zaměřená na výkon a soutěžení. Stálým a postupným procvičováním se děti zlepšují a dosahují daných cílů. Úkolem každého instruktora dětské jógy by měla být snaha o vytvoření přátelské atmosféry a získání důvěry. Všechny děti by měly být stále chváleny a povzbuzovány za své výkony. Rozdíly mezi jednotlivci by neměly být záměrně vyzdvihovány, ale naopak.

Cvičení dětí by mělo být vždy přizpůsobeno jejich věku. Obvykle se cvičí ve třech věkových skupinách : 4-6 let, vhodné je cvičení dětí s rodiči, 6-11 (školní věk) a 11-15 let (starší školní věk). Jak již bylo zmíněno, největší problém je

²⁹< http://www.betynkai.cz/článek/233/jóga_zkrotí_i_neposedy.html>

s udržením pozornosti. U malých a mladších dětí by lekce měly probíhat herní formou. Důležitá je motivace. Nejlépe se daří děti udržet aktivní a pozorné díky hře a zábavě. Mnoho ásán je pojmenováno podle zvířat či předmětů, které si děti dobře dovedou představit. Díky jejich neohraničitelné fantazii je velice jednoduché s nimi v tomto směru pracovat a rozvíjet je.

Lekce jógy pro děti by měla být zaměřená na celkové procvičení těla.

Kladné účinky přináší také meditace. Posiluje schopnost dítěte soustředit se, Výzkumy dokazují, že děti, které praktikují meditaci, mají velké úspěchy ve škole a ve vztazích mezi vrstevníky. Nácvik správného dýchání je také součástí dětské jógové praxe.

Většina již hodně malých dětí se více či méně věnuje sportovním aktivitám. Pro tyto děti je jóga velmi dobrou pohybovou přípravou a doplňkem. Učí je soustředění a uvolnění, které mohou využít při závodění a soutěžích i pro přípravu do školy. Jóga posiluje sebedůvěru dětí a radost z pohybu. Je dobré uvést, že cvičení jógy může mít velký přínos pro děti méně pohybově nadané, introvertní, nebo děti s nadváhou. Důležité je, že jóga posílí jejich sebedůvěru a radost z pohybu. Protože jóga není zaměřená výkonově, zjistí, že pomalu a cíleně jsou schopné provést spoustu nových pozic a každý úspěch je posílí i na úrovni jejich psychiky. Terapeutické účinky jógy můžeme pozorovat u hyperaktivních dětí. Tyto děti se díky józe postupně učí koncentraci, zklidnění, dává jim nové podněty a vede je k zapojení do dětského kolektivu. Důležitý je individuální přístup lektora a také podpora rodičů, kteří dítě k józe vedou.³⁰

Záměrem kurzů jógy ovšem není jakákoli léčba. Dětem prospívá postupný rozvoj koncentrace pozornosti, který probíhá pomalu a nenápadně, hlavně však pro ně subjektivně příjemně. Lekce jógy pro děti se skládá z vyprávění různých příběhů, kdy jsou děti v klidu a naslouchají, z her, při kterých se vyběhají a vydupají, z krátkých ásán, při kterých se musejí soustředit na nezvyklé pozice těla, rozvíjí se jejich tělesná obratnost a zlepšuje se vnímání vlastního těla. Důležité je, že při soutěžích i ten co ve škole stále prohrává tady může vyhrát a posílit svou sebedůvěru. Při relaxačních cvičení v lehu dítě rozvíjí svou

³⁰ KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. 189-191 s.

koncentraci pozornosti, sebekontrolu. Jógová lekce pro děti musí být zcela jiná, než lekce pro dospělé. Jemný rozvoj koncentrace pozornosti a odtažení smyslů dětem přináší prospěch. Samozřejmě, že lekce jógy pro děti poskytuje skvělé příležitosti k seznamování dětí s etickým rozměrem jógy.

To, co může jóga nabídnout např. dětem s poruchou koncentrace pozornosti, je rozvoj a posilování právě oné oslabené pozornosti, poskytování podpory (emoční, vztahové) za současného udržení řádu a pořádku, vytváření etického rámce chování, který poskytuje dětem jistotu v tom , co je dobro a co zlo. Zdá se, že tyto prvky vytváření „ochranné hnízdo“, v němž se duše, mozek a neurony dětí mohou harmonicky vyvíjet. Vliv fyziologického působení jednotlivých technik by ovšem u malých dětí neměl být přeceňován, protože obvykle v pozici dlouho nevydrží, a navíc ji nezaujímají technicky zcela přesně. Přesto pro ně může být taktně a takticky vedená lekce jógy velmi prospěšná.³¹

Řekli o cvičení jógy pro děti

„Správně prováděná jóga podporuje zdravý tělesný vývoj, rozvíjí tvořivost, představivost, soustředění a pomáhá lepšímu poznání sebe i druhých. Pomocí jógy se dají snižovat úzkosti, deprese a dokonce i zlepšovat školní prospěch.“

Primář MUDr.Karel Nešpor, CSc., Psychiatrická léčebna Bohnice

„Pozorování a výzkumy svědčí o výrazně kladných účincích jógových cvičení při upevňování duševní rovnováhy dětí, rozvoji koncentrace a zvyšování efektivity učení. Kromě preventivních cílů jako je např. náprava vadného držení těla a zvyšování celkové odolnosti organismu, vystupuje do popředí právě význam relaxační, působící kladně při snižování úzkostných stavů, pramenících ze školního či rodinného prostředí.“

Doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc., Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity

³¹ KUBRYCHTOVÁ BÁRTOVÁ, H. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007. 191-192 s.

6 Stanovení cílů práce a hypotéz

6.1 Cíl práce

Na poznatky uvedené v teoretické části mé bakalářské práce se nyní pokusíme navázat vlastním kvantitativním výzkumem.

Hlavním cílem této práce je dokázat, že jóga může být vhodnou alternativou v oblasti preventivního působení a že může vést ke snížení rizik a příležitostí k sociálně patologickému chování. Všechno to, co jóga nabízí, může dětem pomoci v řešení jejich každodenních problémů a starostí a může též pozitivně působit na zvýšení odolnosti dětí a mládeže vůči sociálně patologickým jevům.

Je-li ověřeno, že jóga je cesta ke zdraví a spokojenosti, předpokládáme, že je zároveň cestou prevence sociálně patologických jevů.

Otázky týkající se uvedené problematiky jsme se snažili shrnout do třech základních hypotéz, na které hledáme v této části bakalářské práce odpovědi.

6.2 Hypotézy a zdůvodnění

Hypotéza 1 (dále jen H1):

H1

Děti, které cvičí jógu, jsou ve škole úspěšnější než děti, které necvičí.

Zdůvodnění H1:

Pozorování a výzkumy dokazují, že jógová cvičení výrazně napomáhají rozvoji koncentrace, podporují zdravý tělesný vývoj, rozvíjí tvořivost, představivost a soustředění. Domnívám se proto, že děti, které se pravidelně věnují józe, jsou ve srovnání se svými vrstevníky celkově úspěšnější.

Pod pojmem *školní úspěch* si představuji to, jak děti hodnotí samy sebe v oblasti úspěchů studijních, zájmových činností, oblíbenosti v kolektivu.

Hypotéza 2 (dále jen H2):

H2

U dětí, které pravidelně cvičí jógu, jsou projevy rizikového chování méně časté než u dětí, které necvičí.

Zdůvodnění H2:

Myslím si, že děti, které cvičí jógu, pohlížejí na svět trochu jinýma očima. Cvičení je vede ke zdravému způsobu života, probouzí v nich radost a lásku k sobě i okolí. Naučí se rozlišovat mezi dobrem a zlem a přemýšlet o důsledcích svého jednání. Relaxace dokáže navodit psychickou rovnováhu. Nemůžeme také zapomenout na skutečnost, že se dostávají do kolektivu lidí, kteří vyznávají zdravý životní styl, odmítají alkohol, drogy, cigarety. Na základě poznatků, které máme o józe k dispozici, jsem sestavila svou druhou hypotézu.

Hypotéza 3 (dále jen H3):

H3

Děti mají důvěru k učitelům jógy a v obtížných situacích vyhledávají jejich pomoc.

Zdůvodnění H3:

Karel Nešpor uvádí ve své knize *Alkoholici, feťáci a gambleři*, že předpokladem úspěšné prevence je získání důvěry dítěte. Domnívám se na základě svého pozorování dětí na kurzech v prachatickém centru jógy i ve školách, že učitelka jógy si získala jejich sympatie a důvěru a děti u ní mnohdy hledají to, co jim vlastní rodina ne vždy dokáže nabídnout. Výzkumem se pokusím ověřit, jak otázku důvěry či nedůvěry vnímají samotné děti .

7 Charakteristika výzkumné metody

7.1 Sociální výzkum

*„Pod pojmem sociální výzkum rozumíme výzkum interdisciplinární a jedním z oborů, které jsou jeho součástí, je také sociologie. Tam, kde se pracuje s výzkumem sociálních jevů, dochází k volnějším pojetí a pak se stává sociologický výzkum také výzkumem sociálním. Vycházíme tedy z definice, že sociologický výzkum je systematické vyšetřování, popis, analýza a výklad sociálních jevů, založený na přímém sběru informací“.*³²

V rámci sociálního šetření byl proveden tzv. kvantitativní výzkum, který se nám jevil pro zjištění stanovených cílů jako nejvhodnější.

7.2 Technika sběru dat

Jako hlavní výzkumnou metodu pro mou práci jsme zvolili dotazníkovou metodu, která nám umožnila za krátké období oslovit větší množství respondentů.

*„Dotazníková metoda je shromažďování informací od dotazovaných osob a je určena pro hromadné získávání údajů“*³³

Pomocí dotazníkového šetření jsme se snažili zjistit, zda je možné pozorovat rozdíly mezi dětmi, které se pravidelně věnují cvičení jógy a jejich vrstevníky, kteří jógu necvičí.

Dotazníkové šetření bylo provedeno formou nestandardizovaného dotazníku (viz. Příloha č. 1). Dotazník obsahuje 23 otázky, které lze tématicky rozdělit do několika oddílů. První skupina otázek souvisí s hypotézou H1 a je zaměřena na to, jak děti hodnotí samy sebe v oblasti svých úspěchů . Druhá skupina otázek souvisí s hypotézou H2 a mapuje zkušenosti dětí s projevy sociálně patologických jevů. Třetí skupina otázek se vztahuje k hypotéze H3 a zjišťuje, u koho by děti hledaly pomoc a podporu v případě problémů. Poslední doplňující

³² SOMR, M. *Úvod do metodologie a metod výzkumu*. České Budějovice 2006. 7 s.

³³ SOMR, M. *Úvod do metodologie a metod výzkumu*. České Budějovice 2006. 16 s.

skupina otázek je určena pouze pro experimentální skupinu dětí, která se pravidelně věnuje józe a otázkami zjišťujeme jejich důvody, proč jógu cvičí, a zda jim jógový trénink přináší nějaká pozitiva.

Otázky v dotaznících jsme se snažili formulovat srozumitelně a konkrétně v souladu se stanovenými cíli výzkumu.

Jako doplňující výzkumnou metodu jsme použili metodu řízeného rozhovoru, kdy jsou požadované informace získávány v přímé interakci s respondentem. Rozhovor byl veden s cvičitelkou centra Sdružení Jóga v denním životě Ing. Věrou Rojovou. Uvádíme zaznamenané odpovědi řízeného rozhovoru ze dne 28. února 2009. Rozhovor obsahuje 8 otázek zaměřených na zjištění, jaké typy dětí chodí na kroužek jógy, jakým způsobem jsou vedeny hodiny jógy pro děti, co je jejich hlavní náplní, a také na zjištění názoru cvičitelky, do jaké míry může být jóga prevencí v oblasti sociálně patologického chování dětí.

8 Popis šetření

8.1 Předvýzkum

„Úkolem předvýzkumu je prověřit použité nástroje, které jsme pro náš výzkum vytvořili. Například u dotazníku jde o srozumitelnost položených otázek.“³⁴

Předvýzkum byl proveden v měsíci lednu 2009 na vybraném vzorku respondentů – jednalo se o žáky čtvrté třídy Základní školy, Prachatice, Zlatá stezka 240. Předvýzkumu se zúčastnilo celkem 31 respondentů, z toho 14 dívek a 17 chlapců. Kontrolou vyplněných dotazníků bylo zjištěno, že většině respondentů byly nesrozumitelné otázky č. 17 a 18 (respondenti na otázky odpovídali jiným způsobem, než odpovídalo zadání). Text otázek jsme proto upravili a zjednodušili.

8.2 Výzkumný terén

Vlastní výzkum probíhal v měsíci únoru 2009 mezi dětmi v centru Sdružení Jóga v denním životě v Prachaticích a na dvou základních školách - Základní škole, Prachatice, Zlatá stezka 240 a Základní škole, Prachatice, Vodňanská 287.

Základní škola Zlatá stezka je státní škola, která poskytuje základní vzdělání a výchovu žákům první až deváté třídy. Celkem školu navštěvuje 313 žáků, z toho první stupeň tvoří 9 tříd se 187 žáky a druhý stupeň 5 tříd se 126 žáky. Výuku zde zabezpečuje 25 pedagogů a 3 asistentky pedagoga. Budova školy je umístěna ve zdravém, klidném a bezpečném prostředí mimo hlavní dopravní tahy. Tvoří ji pět pavilonů obklopených velkým školním pozemkem parkové úpravy. Výjimečná je naučná stezka s třídami v přírodě v areálu školy. Škola je zaměřena na pěstování zdravého životního stylu – pravidelně jsou pořádány „Týdny zdraví“ se zaměřením na pohyb, zdravé stravování a duševní hygienu, škola má jógu zařazenou do výuky na prvním stupni.

³⁴ SOMR, M. *Úvod do metodologie a metod výzkumu*. České Budějovice 2006. 12 s.

Základní škola Vodňanská je státní škola, která poskytuje základní vzdělání a výchovu žákům první až deváté třídy. Celkem školu navštěvuje 467 žáků, z toho první stupeň tvoří 10 tříd s 260 žáky a druhý stupeň 8 tříd s 206 žáky. Výuku zabezpečuje 29 pedagogů a 4 asistenti pedagoga. Budova školy je umístěna blízko centra města. Zaměření školy je všeobecné, usilující o všestranný rozvoj osobnosti dítěte. V rámci hnutí 100 nejlepších získala škola ocenění společnosti Comenius v oboru Nejlepší vzdělávací instituce 2005.

Centrum Sdružení Jóga v denním životě je v Prachaticích aktivní od roku 1988 a od roku 1992 jsou do jeho činnosti zařazeny také pravidelné kurzy cvičení určené dětem. Kromě kurzů pro děti i dospělé všech věkových kategorií, pořádá centrum pravidelné akce pro veřejnost – formou seminářů a přednášek – týkající se zdravého životního stylu. Pravidelně pracuje se skupinami dětí a mládeže v rámci mimoškolních aktivit a organizuje jednorázové akce, např. programy pro maminky a děti, programy pro zdravotně postižené děti a mládež, vystoupení dětí v městském divadle, výlety a prázdninové tábory pro děti, semináře pro učitelky mateřských škol, letní dovolenou pro rodiče s dětmi apod.

8.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný vzorek respondentů tvořilo celkem 102 dětí ve věku 9 až 12 let.

Experimentální skupinu tvořilo 52 dětí (25 chlapců a 27 dívek), které se **pravidelně věnují józe.**

Kontrolní skupinu tvořilo 50 dětí (21 chlapců a 29 dívek), které **jógu necvičí.**

9 Vyhodnocení a interpretace výsledků

Výsledky dotazníkového šetření uvádíme jako výčet jednotlivých otázek v dotazníku a jejich vyhodnocení. Pro větší přehlednost a názornost jsou k jednotlivým otázkám připojeny tabulky s procentuálním vyjádřením získaných údajů.

9.1 Otázky k hypotéze H1

Následující otázky směřují ke zjištění, jak děti subjektivně hodnotí své úspěchy ve škole i mimo školu, svou pozici v třídním kolektivu.

Otázka č.1: *Líbí se ti ve škole, chodíš do školy rád/a?*

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) rozhodně ano	18	34	15	30
b) spíše ano	16	31	26	52
c) spíše ne	8	15	0	0
d) rozhodně ne	4	8	2	4
e) nevím	6	12	7	14

Na otázku, zda se dětem líbí ve škole, odpovědělo variantou *rozhodně ano*, či *spíše ano* 65% respondentů experimentální skupiny a 82% respondentů kontrolní skupiny. 23% respondentů experimentální a 4% respondentů kontrolní skupiny odpovědělo variantou *spíše ne* či *rozhodně ne*.

Otázka č.2: *Jak bys zhodnotil svoje školní výsledky?*

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) výborné	35	67	15	30
b) velmi dobré	8	15	12	24
c) průměrné	8	15	23	46
e) špatné	1	2	0	0

67% respondentů experimentální skupiny hodnotí svoje školní výsledky jako výborné, 15% jako velmi dobré, 15% jako průměrné a 2% jako špatné. 30% respondentů kontrolní skupiny hodnotí svoje školní výsledky jako výborné, 24% jako velmi dobré, 46% jako průměrné a žádný respondent jako špatné.

Otázka č.3: ***Podařilo se ti ve škole, nebo i mimo školu něco, na co jsi opravdu pyšný/á? (např. úspěch v nějaké soutěži, v závodech, v matematické olympiádě apod.)***

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) ano	43	82	40	80
b) ne	6	12	0	0
c) nevím	3	6	10	20

82% respondentů experimentální skupiny a 80% respondentů kontrolní skupiny uvedlo, že jsou pyšní na nějaký svůj úspěch. 12% respondentů experimentální skupiny a žádný respondent kontrolní skupiny uvedli možnost, že se jim nic podobného nepodařilo a 6% respondentů experimentální a 20% respondentů kontrolní skupiny zvolilo možnost *nevím*.

Otázka č.4: ***Myslíš si, že máš v nějaké oblasti, o kterou se zajímáš, úspěch? (sport, zájmová činnost apod.)***

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) určitě ano	45	86	37	74
b) spíše ano	6	12	7	14
c) spíše ne	1	2	3	6
d) určitě ne	0	0	2	4
e) nevím	0	0	1	2

98% respondentů experimentální skupiny a 88% respondentů kontrolní skupiny hodnotí kladně své úspěchy v zájmové činnosti (odpověďmi *určitě ano*, či *spíše ano*). 2% respondentů experimentální a 10% respondentů kontrolní skupiny uvádí negativní hodnocení (odpověďmi *spíše ne*, či *určitě ne*). 2% respondentů kontrolní skupiny zvolilo možnost *nevím*.

Otázka č.5: ***Myslíš, že jsi v kolektivu oblíbený/á?***

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) určitě ano	30	57	29	58
b) spíše ano	9	17	13	26
c) spíše ne	5	10	2	4
d) určitě ne	3	6	0	0
e) nevím	5	10	6	12

Subjektivní hodnocení oblíbenosti své osoby v dětském kolektivu je následující: 74% respondentů experimentální a 85% respondentů kontrolní skupiny zvolilo pozitivní hodnocení, možnostmi *určitě ano* či *spíše ano*. 16% respondentů experimentální a 4% respondentů kontrolní skupiny zvolilo varianty *spíše ne* či *určitě ne*.

Otázka č.6: **Máš hodně kamarádů?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) ano	39	75	46	92
b) jenom pár	13	25	4	8
c) nemám žádného kamaráda/kamarádku	0	0	0	0

Přítomnost kamarádů ve třídě nám může ukázat oblíbenost a umístění dítěte v kolektivu. Výsledky odpovědí k této otázce korespondují s výsledky odpovědí otázky předchozí. 75% respondentů experimentální skupiny a 92% respondentů kontrolní skupiny uvádí, že má kamarádů hodně. Naopak 25% respondentů experimentální a 8% respondentů kontrolní skupiny uvádí, že má kamarádů pouze pár. Ani jeden respondent pak nezvolil poslední možnost - *nemám žádného kamaráda*.

Otázka č.7: **Prožíváš šťastné dětství?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) ano	44	84	46	92
b) ne	3	6	0	0
c) nevím	5	10	4	8

Zajímavé je zjištění, že 6% respondentů experimentální skupiny uvedlo, že nemá šťastné dětství. 10% respondentů experimentální a 8% respondentů kontrolní skupiny pak zvolilo možnost *nevím*, což také může naznačovat existenci nějakých problémů.

Otázka č.8: **Máš hodně rozmanitých zájmů?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) ano	39	75	50	100
b) ne	4	8	0	0
c) nevím	9	17	0	0

75% respondentů experimentální skupiny zvolilo na tuto otázku kladnou odpověď, 8% respondentů zápornou odpověď a 17% neví. 100% respondentů kontrolní skupiny zvolilo kladnou odpověď.

Otázka č.9: **Jak většinou trávíš svůj volný čas?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) sportuji	39	75	37	74
b) chodím do zájmových kroužků	30	58	31	62
c) dívám se na televizi	28	54	37	74
d) bývám s kamarády/kamarádkami venku	25	48	35	70
e) hraji si na počítači	30	58	32	64
f) čtu knihy	25	48	34	68
g) nudím se	12	23	7	14

Uživatelé mohli vybrat více než jednu odpověď, takže procento může vzrůst na více než 100 %.

Nejvíce respondentů obou skupin si z nabízených voleb vybralo na prvním místě sportovní činnosti. Na dalších místech je pak hra na počítači, sledování televize a trávení času s kamarády.

Na základě výše uvedených zjištění můžeme vyvodit, že mezi porovnávanými skupinami dětí nejsou v této oblasti žádné výrazné rozdíly.

Hypotéza H1 se nepotvrdila.

9.2 Otázky k hypotéze H2

Následující otázky směřují do oblasti sociálně patologických jevů. Zjišťují zkušenosti dětí se záškoláctvím, kouřením, alkoholem, šikanou, agresivním chováním. U tématu šikany nás zajímal i názor, co si děti pod tímto pojmem představují.

Otázka č.10: **Setkáváš se někdy mezi spolužáky, nebo dětmi ve svém okolí s takovými jevy jako kouření, pití alkoholu, agresivní chování, ubližování, nadávky, zesměšňování, úmyslné ničení věcí, krádeže?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) ano, hodně často	11	21	1	2
b) ano, už jsem se někdy s něčím takovým setkal	24	46	34	68
c) ne, nikdy jsem se s ničím takovým neseťkal	15	29	11	22
d) nevím	2	4	4	8

67% respondentů experimentální skupiny uvedlo, že se setkává s projevy sociálně patologického chování, z toho 21% velmi často. 70% respondentů kontrolní skupiny se s těmito projevy setkává, ale pouze 2% respondentů velmi často.

Naopak nikdy se se sociálně patologickým chováním dětí ve svém okolí neseťkalo 29% respondentů experimentální skupiny a 22% respondentů kontrolní skupiny.

Otázka č.11: **Pokud ano, s čím se setkáváš nejčastěji?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) ubližování druhým, agresivní chování	30	67	9	24
b) nadávky, zesměšňování	31	69	23	62
c) úmyslné ničení věcí	18	40	3	8
d) krádeže	15	33	0	0
e) kouření	13	29	17	46
f) pití alkoholu	10	22	5	14

Uživatelé mohli vybrat více než jednu odpověď, takže procento může vzrůst na více než 100 %.

Respondenti experimentální skupiny se nejčastěji setkávají s agresivním chováním, ubližováním druhým a nadávkami. Respondenti kontrolní skupiny na první místa zařadily nadávky, zesměšňování a kouření.

Otázka č.12: **Byl/a jsi někdy za školou?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) ano, jednou	4	8	2	4
b) ano, vícekrát	2	4	0	0
c) ano, pravidelně	0	0	0	0
d) ne, nikdy	46	88	48	96

Za školou bylo jednou, nebo vícekrát 12% respondentů experimentální skupiny a 4% respondentů kontrolní skupiny. Naopak nikdy za školou nebylo 88% respondentů experimentální skupiny a 96% respondentů kontrolní skupiny. Žádný z respondentů nevedl, že by chodil za školu pravidelně.

Otázka č.13: **Zkoušel/a jsi někdy kouřit cigarety?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) ano, jednou	7	13	24	48
b) ano, vícekrát	2	4	0	0
c) ano, kouřím pravidelně	0	0	0	0
d) ne, nikdy	43	83	26	52

17% respondentů experimentální skupiny a 48% respondentů kontrolní skupiny odpovědělo, že jednou nebo vícekrát kouřili cigarety . 83% respondentů experimentální a 52%respondentů kontrolní skupiny naopak uvádí, že nekouřili nikdy. Žádný z respondentů neoznačil možnost, že kouří pravidelně.

Otázka č.14: **Ochutnal/a jsi někdy alkohol?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) ano, jednou	22	42	17	34
b) ano, vícekrát	9	17	23	46
c) ano, vždy když mám příležitost, tak se napiji	3	6	8	16
d) ne, nikdy	18	35	2	4

59% respondentů experimentální a 80% respondentů kontrolní skupiny uvedlo možnost, že alkohol ochutnali jednou, nebo vícekrát. Dále pak 35% respondentů experimentální a 16% respondentů kontrolní skupiny označilo možnost, že alkohol nikdy neochutnali.

6% respondentů experimentální a 16% respondentů kontrolní skupiny uvádí, že alkohol pijí vždy, když mají k tomu příležitost.

Otázka č.15: Co si představuješ pod pojmem šikana?

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) fyzické napadání	36	69	41	82
b) posměšky, nadávky	10	19	5	10
c) vyřazení z kolektivu, odstrkování	6	12	4	8

U otázky, co si představují pod pojmem šikana, uváděli respondenti nejčastěji odpověď , že se jedná o fyzické napadání – experimentální skupina v 69%, kontrolní skupina v 82%.

Otázka č.16: Máš nějaké zkušenosti se šikanou?

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) ano, byl jsem svědkem šikanování	18	35	13	26
b) ano, byl jsem obětí šikanování	13	25	19	38
c) ano, byl jsem tím, kdo šikanoval druhé	0	0	0	0
d) ne, nikdy jsem se šikanou nesetkal	21	40	18	36

60% respondentů experimentální skupiny a 64% respondentů kontrolní skupiny uvedlo možnost, že má nějaké zkušenosti se šikanou. Z toho 25% respondentů experimentální a 38% respondentů kontrolní skupiny se stalo obětí šikanování. Vzhledem k tomu, že se průzkum prováděl mezi dětmi ve věku 9 až 12 let, myslím, že je toto zjištění alarmující. 40% respondentů experimentální skupiny a 36% respondentů kontrolní skupiny odpovědělo, že se se šikanou nikdy nesetkalo.

Na základě vyhodnocených odpovědí k otázkám, které mapují rizikové chování a zkušenosti s jeho projevy, můžeme stanovit následující závěr: **Hypotéza H2**, že u dětí cvičících jógu se s projevy sociálně patologického chování setkáváme méně často, než u dětí ostatních, **byla potvrzena**.

9.3 Otázky k hypotéze H3

U dětí se častým problémem stává otázka důvěry. U koho hledat pomoc, komu se svěřit či přiznat, kdo bude ochoten naslouchat? Následující otázky se zabývají právě tím, na koho by se děti v tíživé situaci obrátily o pomoc a komu by se v případě vzniklých problémů nebály svěřit.

Otázka č.17: **Pokud by ses dostal/a do nepříjemné situace, měl/a bys nějaký problém, koho bys požádal/a o pomoc nebo o radu?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
nesvěřím se nikomu				
1	3	60	9	75
2	0	0	1	8
3	0	0	0	0
4	1	20	1	8
5	1	20	1	8
svěřím se kamarádovi/kamarádce				
1	2	6	1	2
2	2	6	7	16
3	7	20	18	40
4	10	29	10	22
5	14	40	9	20
svěřím se rodičům				
1	1	2	1	2
2	1	2	0	0
3	3	7	2	5
4	7	17	3	7
5	30	71	38	86
svěřím se třídní učitelce/učíteli				
1	1	6	0	0
2	4	24	7	19
3	4	24	9	24
4	7	41	17	46
5	1	6	4	11
svěřím se učitelce/učíteli jógy				
1	1	3	2	18
2	0	0	6	55
3	2	5	1	9
4	11	28	2	18
5	25	64	0	0
obráťím se na linku důvěry				
1	2	100	8	80
2	0	0	0	0
3	0	0	0	0
4	0	0	1	10
5	0	0	1	10

Uživatelé nemuseli povinně vybrat všechny odpovědi, takže procento nemusí být vždy 100 %.

Respondenti měli možnost vybrat jednu nebo několik odpovědí a přiřadit jim prioritní body od 1 do 5 (1 = důvěřuji nejméně až 5 = důvěřuji nejvíce).

Na první místo v žebříčku důvěry umístili respondenti obou skupin své rodiče. Respondenti experimentální skupiny umístili hned za rodiče učitelku jógy a potom

kamarády. Respondenti kontrolní skupiny by se hned po rodičích obraceli se žádostí o pomoc na kamarády a potom na třídní učitelku.

Otázka č.18: ***Kdybys provedl něco špatného, komu by ses nebál přiznat? Kdo by tě dokázal pochopit v každé situaci?***

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
rodiče				
1	2	5	1	2
2	0	0	2	5
3	3	8	6	14
4	5	13	3	7
5	30	75	32	73
třídní učitel/učitelka				
1	5	38	4	11
2	1	8	4	11
3	2	15	5	14
4	4	31	16	43
5	1	8	8	22
někdo ze sourozenců				
1	3	14	4	12
2	2	10	1	3
3	6	29	11	32
4	7	33	12	35
5	3	14	6	18
učitel/učitelka jógy				
1	1	2	0	0
2	2	5	0	0
3	3	7	0	0
4	14	34	0	0
5	21	51	0	0
kamarád/kamarádka				
1	1	4	3	8
2	2	8	10	26
3	7	28	11	29
4	10	40	9	24
5	5	20	5	13
někdo jiný				
1	1	20	0	0
2	0	0	0	0
3	1	20	0	0
4	1	20	0	0
5	2	40	0	0
nemám nikoho takového				
1	0	0	0	0
2	0	0	0	0
3	0	0	0	0
4	2	67	0	0
5	0	0	0	0

Uživatelé nemuseli povinně vybrat všechny odpovědi, takže procento nemusí být vždy 100 %.

Respondenti měli možnost vybrat jednu nebo několik odpovědí a přiřadit jim prioritní body od 1 do 5 (1 = důvěřuji nejméně až 5 = důvěřuji nejvíce).

Odpovědi u této otázky jsou téměř shodné s odpověďmi na otázku předcházející. Respondenti obou skupin by se v první řadě v případě problémů svěřili rodičům. U respondentů experimentální skupiny by opět následovala učitelka jógy, dále děti volily variantu *někdo jiný* (nejčastěji uváděli rodinné příslušníky – prarodiče, tety a strýce) a poté by následovali kamarádi a sourozenci. U respondentů kontrolní skupiny jsou na prvním místě rodiče, následuje třídní učitelka a sourozenci.

Otázka č.19: **Znáš někoho z dospělých, který je pro tebe skutečným přítelem?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) rodiče	36	69	38	76
b) třídní učitel/učitelka	1	2	6	12
c) učitel/učitelka jógy	10	19	0	0
d) někdo jiný	4	8	3	6
e) nemám nikoho takového	1	2	0	0
f) ostatní	0	0	3	6

69% respondentů experimentální skupiny a 76% respondentů kontrolní skupiny zařadilo na první místo své rodiče. Na druhém místě se u respondentů experimentální skupiny umístil učitel jógy a u respondentů kontrolní skupiny třídní učitelka. Poté následovala u obou skupin varianta *někdo jiný*. Děti nejčastěji uváděly další členy své rodiny (dospělé sourozence, tety a strýce).

Otázka č.20: **Kdo si s tebou rád povídá?**

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) rodiče	37	71	32	64
b) třídní učitel/učitelka	0	0	4	8
c) někdo ze sourozenců	1	2	4	8
d) učitel/učitelka jógy	8	15	0	0
e) někdo z prarodičů	1	2	5	10
f) kamarád/kamarádka	5	10	4	8
g) někdo jiný	0	0	1	2
h) nemám nikoho takového	0	0	0	0

V následující otázce zařadili respondenti opět na první místo rodiče – 71% experimentální skupina a 64% kontrolní skupina. Respondenti experimentální skupiny dále v 15% uvádí možnost učitelka jógy a v 10% kamaráda. Respondenti kontrolní skupiny zařadili na další místo v 10% prarodiče a v 8% sourozence a kamaráda.

Otázka č.21: ***Kdo z dospělých je pro tebe příkladem, vzorem dobrého chování?***

Odpověď	Experimentální skupina		Kontrolní skupina	
	Počet hlasujících	%	Počet hlasujících	%
a) rodiče	45	87	41	82
b) třídní učitel/učitelka	17	33	29	58
c) někdo ze sourozenců	17	33	18	36
d) učitel/učitelka jógy	38	73	1	2
e) někdo z prarodičů	14	27	15	30
f) kamarád/kamarádka	16	31	11	22
g) někdo jiný	2	4	3	6
h) neznám nikoho takového	0	0	0	0

Uživatelé mohli vybrat více než jednu odpověď, takže procento může vzrůst na více než 100 %.

Příkladem a vzorem jsou pro většinu respondentů rodiče – experimentální skupina 87%, kontrolní skupina 82%. Pro respondenty experimentální je to dále učitelka jógy (73%), třídní učitelka a někdo ze sourozenců(33%). U kontrolní skupiny za rodiči následuje třídní učitelka (58%) a někdo ze sourozenců (36%).

Na základě vyhodnocených otázek můžeme vyvodit, že **hypotéza H3** - děti mají důvěru k učitelům jógy a v obtížných situacích vyhledávají jejich pomoc, **byla potvrzena.**

Na následující otázky odpovídala pouze experimentální skupina dětí, které pravidelně cvičí jógu a jejich odpovědi přináší pro mou práci pouze doplňující informace.

Otázka č.22: **Jak dlouho cvičíš jógu?**

Odpověď	Experimentální skupina	
	Počet hlasujících	%
a) více než 5 let	4	8
b) 1 rok až 5 let	46	88
c) méně než 1 rok	2	4

Nejvíce dětí a to 88%, odpovědělo, že se věnují józe od jednoho do pěti let. 8% dětí cvičí více než pět let a 4 % cvičí méně než jeden rok.

Otázka č.23: **Kdo tě přivedl ke cvičení jógy?**

Odpověď	Experimentální skupina	
	Počet hlasujících	%
a) rodiče	17	33
b) kamarád/kamarádka	3	6
c) chtěl jsem začít cvičit sám	16	31
d) někdo jiný	8	15
e) škola	8	15

Nejvíce děti začínají cvičit na popud rodičů (33%) a dále proto, že chtějí začít samy (31%). V 15% uvádí respondenti, že začali cvičit ve škole, nebo je přivedl někdo jiný a 6% přivedl na jógu kamarád nebo kamarádka.

Otázka č.24: **Jógu cvičím hlavně proto:**

Odpověď	Experimentální skupina	
	Počet hlasujících	%
a) abych byl/a zdravý/á	37	71
b) abych si odpočinul/a a uvolnil/a se	41	79
c) abych se naučil/a něco užitečného pro život	41	79
d) abych měl/a pružné a štíhlé tělo	32	62
e) abych měl/a hodně síly	33	63
f) protože se cítím při hodině jógy hezky	42	81
g) protože mám po cvičení dobrou náladu	38	73
h) protože mám na józe dobré kamarády	35	67
i) protože chci najít smysl života	32	62
j) protože chci zklidnit svoje myšlenky	29	56
k) protože rád přemýšlím a hledám moudrá poučení	26	50
l) mám jiný důvod	3	6

Uživatelé mohli vybrat více než jednu odpověď, takže procento může vzrůst na více než 100 %.

Jako nejčastější důvod, proč cvičí jógu, děti uváděly možnost, že se při hodině cítí hezky (81%). Na dalších místech bylo, aby si odpočinuly (79%), aby se naučily něco užitečného pro život (79%) a protože mají po cvičení dobrou náladu (73%).

Otázka č.25: **Na hodinách jógy se mi nejvíce líbí:**

Odpověď	Experimentální skupina	
	Počet hlasujících	%
a) cvičení tělesných pozic nebo sestav	36	69
b) vyprávění poučných příběhů	37	71
c) jógové hry podporující spolupráci s ostatními a vzájemné porozumění	47	90
d) nácvik jógových představení, která mají diváky poučit o tom, co prožívají a chtějí děti	33	63

Uživatelé mohli vybrat více než jednu odpověď, takže procento může vzrůst na více než 100 %.

Na hodinách jógy se dětem nejvíce líbí jógové hry podporující spolupráci s ostatními a vzájemné porozumění. Na dalším místě je vyprávění poučných příběhů a až poté cvičení tělesných pozic a sestav.

Otázka č.26: **Mohl/a bys posoudit, zda ti cvičení jógy v něčem pomohlo?**

Odpověď	Experimentální skupina	
	Počet hlasujících	%
a) ano	39	75
b) ne	0	0
c) nevím	13	25

Na otázku zda cvičení v něčem konkrétně pomáhá, odpovědělo variantou ano 75% respondentů. Nejčastěji se objevovaly odpovědi – odpočinu si, získám energii, jsem veselý/á, pružnější, mám lepší náladu, má mě někdo rád. 25% respondentů doplnilo možnost nevím.

9.4 Řízený rozhovor

1. Jak dlouho se věnujete józe a práci s dětmi?.

Obojí jde ruku v ruce. V roce 1990 jsem začala cvičit jógu jako těhotná žena. Po narození dcerky jsem pokračovala ve cvičení pro dospělé a zároveň jsem prováděla s dcerou jógové pozice pro miminka. Jak holčička rostla, měnilo se i cvičení s ní. Zkušenosti jsem pak využila o tři roky později při praktikování se synem, později při cvičení s jejich vrstevníky při hodinách v mateřské škole a na zájmových kroužcích, kde jsem vedla kurzy pro děti různých věkových skupin.

2. Jaké typy dětí chodí na kroužek jógy, kdo je přivede k józe?

Jedna skupina jsou děti, které přihlásí rodiče, protože si myslí, že jóga je dobrá. Další skupinu tvoří děti, které přivedou kamarádi. Mnoho dětí poznalo jógu ve škole při vyučování a nyní se jí věnují i v rámci svých volnočasových aktivit. Také na cvičení chodí děti, které přijdou samy nebo s kamarádem, ale rovnou řeknou, že rodiče jim peníze nedají, a je vidět, že jsou to tzv. „děti ulice“. Takové u nás také mají místo a samozřejmě nemusejí platit kurzovné.

3. Jsou děti, které se přihlásí na jógu, něčím specifické?

Ne, neřekla bych. Některé děti jsou hodně hloubavé, rády přemýšlejí o poučení z příběhů, rády provádějí klidná cvičení. Na jógu chodí také děti, které jsou velmi živé a které musím motivovat k tomu, aby nemluvily a byly klidné během cvičení. Tyto děti milují jiné činnosti, které při hodině probíhají, většinou jsou hodně přátelské a líbí se jim v kolektivu pozitivně naladěných kamarádů. Každý je jedinečný a hodina by měla dát všem to, co hledají.

4. Jak vypadá hodina jógy pro děti?

Každá hodina má vždy nějaké téma, od kterého se všechno odvíjí. Témata volím podle toho, co je třeba aktuálně řešit. Náměty vznikají podle potřeb dětí (děti téma samy navrhnou), nebo tématem sděluji dětem já to, co si myslím, že je pro ně důležité. Teprve léta praxe vnesla do cvičení systém, který vyhovuje mně

i dětem. Na začátku lekce je cvičení - klidné, soustředěné provedení určitého počtu jógových pozic. Potom dětem vyprávím krátký poučný příběh, který nese pro děti určité poselství, něco je učí. Především se snažím v dětech probudit toleranci v chování k ostatním, lásku k přírodě, lásku k rodičům. Nakonec následuje hra, která se vztahuje k tématu (Např. když máme příběh o důvěře, při zvolené hře si děti prokazují důvěru tím, že se nechají kamarádem vést na určené místo se zavázanýma očima apod.). Hra by měla děti sbližovat, něco důležitého je naučit. Všechno to na sebe navazuje, souvisí spolu. Také ásány, jógové pozice, většinou souvisejí s tématem. Tímto způsobem probíhá i výuka ve školách. V jógacentru je více času na různé činnosti s dětmi, proto si na závěr hodiny stihneme často vyrobit nebo namalovat něco, co se vztahuje k tématu. Děti si v tomto případě odnesou domů výrobek, který jim připomíná, co se v hodině naučily.

5. Co děti nejvíc baví, co vyžadují?

Výše jsem již zmínila, že každé dítě je jiné. Některé děti mají nejraději příběhy, některé raději cvičí, některé vyhledávají relaxace nebo hry. Nedá se jednoznačně říci, co děti obecně baví.

6. Co jóga ve škole? Jak děti reagují?

Hodiny ve škole jsou báječnou příležitostí pro děti i pro mne jako cvičitelku. Výhodou je, že školní děti jsou stmeleny v kolektivu, jsou spolu denně, o tom, co se naučily při józe, neustále spolu hovoří. Svěřují se mi se svými starostmi, problémy, sdílejí se mnou radost z úspěchů ve škole i mimo ni. Za léta praxe vidím mnoho pozitivních změn týkajících se atmosféry ve skupině i ve vývoji jednotlivých dětí.

7. Proč byla zařazena jóga do škol? Mohlo to být například i v rámci prevence?

Podle mého názoru hlavním důvodem, proč ředitelky škol chtěly zařadit jógu do vyučování, bylo to, aby se děti uvolnily, odpočinuly si a lépe se potom při

vyučování soustředily. Můj záměr je ale trochu širší. Chtěla bych cvičením jednak docílit, aby děti dokázaly lépe komunikovat s okolím i samy se sebou, aby pochopily svůj vnitřní svět, našly sebedůvěru, cit a moudrost. To je podle mě nejlepší prevence proti sociálně patologickým jevům. Z tohoto důvodu také pro děti vymýšlím příběhy, které se konkrétně vztahují k tomu, co dítě právě prožívá. Příběhy pak děti motivují k pozitivním činům a myšlenkám. Snažím se být dětem příkladem. Říká se, že dítě je jako hlína v rukou hrnčíře. Když se s hlínou správně pracuje, může z ní vzniknout krásná nádoba. Také jógové příběhy děti formují do určité podoby. Věřím, že když jim bude od malička vštěpováno, že špatné činy mají své důsledky, že každému se vrátí to, co on sám dělá druhým, budou o svém konání více přemýšlet.

8. Myslíte si, že jóga může působit jako prevence problémového chování u dětí?

Ano, jsem si tím jistá. Myslím, že nejlepší prevencí je ukázat dětem, jak dobře žít, ukázat jim cestu k naplněnému životu. Osobního příklad cvičitele hraje v tomto případě velkou roli. My jsme si k sobě s dětmi našli krásný vztah. Nebylo to od začátku vždy tak jednoduché. Setkala jsem se ve škole například s chlapcem, který byl zpočátku velmi odmítavý, několik hodin vůbec nespolupracoval. Nakonec jsem přišla na to, jak ho motivovat. Dnes patří k těm nejaktivnějším. Cvičitel musí umět cvičence přesvědčit, že jóga má každému co dát. Nejde vůbec o to zacvičit dobře těžké pozice. To by bylo velmi málo. Jóga by měla vést člověka k porozumění životu, porozumění sobě samému, k tomu aby získal sebevědomí, aby se dokázal prosadit v kolektivu. Jóga může být pro člověka jednou z možných cest ke štěstí.

10 Závěr praktické části

Cílem praktické části bylo ověřit, do jaké míry ovlivňuje cvičení jógy děti, zda a jak jim pomáhá v řešení jejich problémů a starostí a zda se cítí být ze svého pohledu úspěšnější než děti ostatní. Cílem bylo dokázat, že jóga může být vhodnou alternativou v oblasti preventivního působení a že může vést ke snížení rizik a příležitostí k sociálně patologickému chování.

První hypotéza měla za ověřit, zda jsou děti, které cvičí jógu, úspěšnější než děti ostatní. Tato hypotéza se nepotvrdila. Z otázek dotazníkového šetření, které se vztahovaly k této první hypotéze, vyplynulo, že mezi dětmi z experimentální skupiny a dětmi z kontrolní skupiny nejsou v oblasti školní úspěšnosti téměř žádné rozdíly.

Cílem druhé hypotézy bylo ověřit, zda jsou projevy rizikového chování u dětí zapojených do cvičení jógy méně časté, než u dětí takto nezapojených. Tuto hypotézu považují za ověřenou. Výrazné rozdíly byly zjištěny zejména v odpovědích týkajících se zkušeností s alkoholem a kouřením. S kouřením má zkušenost 17% dětí experimentální skupiny a 48% dětí kontrolní skupiny. Se zkušeností s alkoholem je to obdobné. Alkohol nikdy neochutnalo 35% dětí experimentální skupiny, ale pouze 4% dětí kontrolní skupiny. Vzhledem k tomu, že se výzkum prováděl mezi dětmi ve věku 9 až 12 let, jsou alarmující zjištění u otázek týkajících se šikany. 60% dětí experimentální skupiny a 64% dětí kontrolní skupiny uvádí, že se setkaly s nějakou formou šikanování.

Cílem poslední, třetí hypotézy bylo ověřit, zda mají děti důvěru ke svým učitelům jógy a zda by v obtížných situacích vyhledaly jejich pomoc. Tato hypotéza se potvrdila. Na prvním místě v důvěře u obou skupin dětí figurují rodiče, což myslím si, je přirozené. Ovšem hned na další místo zařadily děti z experimentální skupiny, tzn. děti, které se věnují józe, svou učitelku jógy. Toto zjištění podporují i odpovědi v rozhovoru s lektorkou jógy, která uvádí, že si s dětmi vytvořili velmi pěkný vztah, založený právě na důvěře a mnoho dětí, zvláště ve školách, se na ni obrací se svými problémy a starostmi.

Ačkoliv většina dětí, které se zúčastnily výzkumu v experimentální skupině, uvedla, že se józe věnuje pouze v rozmezí od jednoho roku do pěti let a jógový

trénink je dlouhodobou záležitostí, troufám si tvrdit, že jejich jednání a chování je jógou pozitivně ovlivněno.

11 Závěr

Touto prací jsem se pokusila o celkový pohled na problematiku sociálně patologických projevů dnešních dětí a mládeže. Pokusila jsem se nastínit, jaké jsou hlavní faktory, které mohou přispět k rozvoji sociálně patologického chování a uvedla jsem typy dětí, které patří k nejvíce ohroženým skupinám. Popsala jsem důležitost vlivu rodiny a školy na výchovu. Jak je důležitá celková rodinná atmosféra, vzájemné pozitivní vztahy v rodině, dostatek času věnovaný dětem a hlavně láska a porozumění, které dětem dáváme.

Je jisté, že pouze jóga sama není na poli prevence cestou ke stoprocentnímu úspěchu. Je zapotřebí celá řada dalších faktorů, ale svým působením může být v oblasti preventivního působení významným příspěvkem. Věřím, že zjištění a výsledky mé práce by mohly být inspirací pro rodiče, kteří hledají cíl, kterým směřovat své děti, že jóga může smysluplně a účelně zaplnit jejich volný čas. Pro mnohé může být důležité, že při cvičení jógy mohou být úspěšné i děti, které by v jiném sportu těžko uspěly, například děti handicapované. Také úspěšné fungování projektu zařazení jógy do vyučování na dvou Prachatických základních školách by se mohlo stát impulsem a inspirací i pro další ředitele škol.

Cílem mé bakalářské práce bylo prokázat, že jógový trénink dokáže vést k osvojení pozitivního sociálního chování a tím podporovat snižování pravděpodobnosti rizikového chování. Jsem si vědoma toho, že výzkum byl proveden pouze na malém vzorku respondentů a proto jeho výsledky a závěry, nemohou být všeobecně platné. Děti, které cvičí jógu, v dotaznících odpovídaly, že jim cvičení přináší hlavně radost a dobrou náladu. Podle mého názoru, jsou pocit štěstí a pozitivní myšlení dobrým předpokladem k tomu, aby se děti ve svém životě případným problémům vyhnuly, anebo setkání s nimi alespoň oddálily.

12 Seznam použitých zdrojů

12.1 Seznam literatury

- FOŘT, M. *Povídání v lotosovém květu*. 1.vyd. Praha: Archa 90, 1991.
- HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*. 1. vyd. Praha:Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- KNAISLOVÁ, I. *S jógou na cestě životem*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-745-1
- KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. *Člověk-prostředí-výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2
- KUBRYCHTOVÁ BARTOVÁ, H. *Jóga, jak si vybrat tu pravou*. 1.vyd. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2071-5
- KYRIACOU, CH. *Řešení výchovných problémů ve škole*. 1.vyd. Praha : Portál , 2005. ISBN 80-7178-945-3
- MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. 1.vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-226-2
- NEŠPOR, K., MARHOUNOVÁ, J. *Alkoholici, feťáci a gambleři*. 1. vyd. Praha: Empatie, 1995. ISBN 80-901618-9-8
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem* .1.vyd. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9
- PRUCHA, J. *Pedagogický slovník*. 1.vyd. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4
- SOMR,M. *Úvod do metodologie a metod výzkumu*.1.vyd. České Budějovice: Vlastimil Johanus TISKÁRNA , 2006. ISBN 80-239-8227-3
- TRAIN A., *Nejčastější poruchy chování dětí*. Praha: Portál 2001, 1.vyd. ISBN 80-7178-503-2
- ZIKEŠOVÁ, M. *Jóga nejen pro děti*. 1.vyd. Praha : Erika, 2005. ISBN 80-7190-662-X

12.2 Elektronické zdroje

- *Zdravé dítě : Jóga zkrotí i neposedy [online]. 4/2007. Praha : Burda Praha, c1999-2009 [cit. 2008-12-18]. Dostupný z WWW: <http://www.mojebetynka.cz/clanek/233/joga_zkroti_i_neposedy.html>.*
- *Yoga centrum : Cvičení jógy v Praze [online]. 2007. Praha : Yogacentrum, c2007 [cit. 2008-12-18]. Dostupný z WWW: <<http://www.yogacentrum.cz>>.*
- CHROMÝ, Jakub. *Kriminalita dětí : zamyšlení nad současnou právní úpravou [online]. 2004. 2004 [cit. 2008-12-18]. Dostupný z WWW: <<http://trestni.juristic.cz/510461/clanek/trest3>>.*

13 Seznam příloh

1. Dotazník
2. Fotografie

Příloha č.1 Dotazník

Chlapec / dívka cvičím pravidelně jógu / jógu necvičím věk:.....
(prosím zaškrtni variantu a doplň věk)

1. Líbí se ti ve škole, chodíš do školy rád/a ?

- a) rozhodně ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) rozhodně ne
- e) nevím

2. Jak bys zhodnotil svoje školní výsledky?

- a) výborné
- b) velmi dobré
- c) průměrné
- e) špatné

3. Podařilo se ti ve škole, nebo i mimo školu něco, na co jsi opravdu pyšný/á? (např. úspěch v nějaké soutěži, v závodech, v matematické olympiádě apod.)

- a) ano (*uved' konkrétně*).....
- b) ne
- c) nevím

4. Myslíš si, že máš v nějaké oblasti, o kterou se zajímáš úspěch? (sport, zájmová činnost apod.)

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) určitě ne
- e) nevím

5. Myslíš, že jsi v kolektivu oblíbený/á?

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) určitě ne
- e) nevím

6. Máš hodně kamarádů?

- a) ano
- b) jenom pár
- c) nemám žádného kamaráda/kamarádku

7. Prožíváš šťastné dětství?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

8. Máš hodně rozmanitých zájmů?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

9. Jak většinou trávíš svůj volný čas? (vyber jednu nebo více možností, příp. doplň další)

- a) sportuji
- b) chodím do zájmových kroužků
- c) dívám se na televizi
- d) bývám s kamarády/kamarádkami venku
- e) hraji si na počítači

- f) čtu knížky
- g) nudím se
- h)

10. Setkáváš se někdy mezi spolužáky, nebo dětmi ve svém okolí s takovými jevy jako kouření, pití alkoholu, agresivní chování, ubližování, nadávky, zesměšňování, úmyslné ničení věcí, krádeže ?

- a) ano, hodně často
- b) ano, už jsem se někdy s něčím takovým setkal/a
- c) ne, nikdy jsem se s ničím takovým neseťkal/a
- d) nevím

11. Pokud ano, s čím se setkáváš nejčastěji? (vyber jednu nebo více možností)

- a) ubližování druhým, agresivní chování
- b) nadávky, zesměšňování
- c) úmyslné ničení věcí
- d) krádeže
- e) kouření
- f) pití alkoholu

12. Byl/a jsi někdy za školou?

- a) ano, jednou
- b) ano, vícekrát
- c) ano, pravidelně
- d) ne, nikdy

13. Zkoušel/a jsi někdy kouřit cigarety?

- a) ano, jednou
- b) ano, vícekrát
- c) ano, kouřím pravidelně
- d) ne, nikdy

14. Ochutnal/a jsi někdy alkohol?

- a) ano, jednou
- b) ano, vícekrát
- c) ano, vždy když mám příležitost, tak se napiji
- d) ne, nikdy

15. Co si představuješ pod pojmem šikana?

- a) fyzické napadání
- b) posměšky, nadávky
- c) vyřazení z kolektivu, odstrkování
- d) jiné

16. Máš nějaké zkušenosti se šikanou?

- a) ano, byl jsem svědkem šikanování
- b) ano, byl jsem obětí šikanování
- c) ano, byl jsem tím, kdo šikanoval druhé
- d) ne, nikdy jsem se šikanou neseťkal

17. Pokud by ses dostal/a do nepříjemné situace, měl/a bys nějaký problém, koho bys požádal/a o pomoc nebo o radu. (uvedeným variantám přiřaď body od 1 do 5, které podle tebe vystihují míru důvěry. 1=důvěřuji nejméně až 5=důvěřuji nejvíce)

- a) nesvěřím se nikomu
- b) svěřím se kamarádovi/kamarádce
- c) svěřím se rodičům
- d) svěřím se třídní učitelce/učíteli

- e) svěřím se učitelce/učiteli jógy
- f) obrátím se na linku důvěry

18. Kdybys provedl něco špatného, komu by ses nebál přiznat? Kdo by tě dokázal pochopit v každé situaci? (uvedeným variantám přiřad body od 1 do 5, které podle tebe vystihují míru důvěry. 1=důvěřuji nejméně až 5=důvěřuji nejvíce)

- a) rodiče
- b) třídní učitel/učitelka
- c) někdo ze sourozenců
- d) učitel/učitelka jógy
- e) kamarád/kamarádka
- f) někdo jiný
- g) nemám nikoho takového

19. Znáš někoho z dospělých, který je pro tebe skutečným přítelem?

- a) rodiče
- b) třídní učitel/učitelka
- c) učitel/učitelka jógy
- d) někdo jiný
- e) nemám nikoho takového

20. Kdo si s tebou rád povídá?

- a) rodiče
- b) třídní učitel/učitelka
- c) někdo ze sourozenců
- d) učitel/učitelka jógy
- e) někdo z prarodičů
- f) kamarád/kamarádka
- g) někdo jiný
- h) nemám nikoho takového

21. Kdo z dospělých je pro tebe příkladem, vzorem dobrého chování?

(vyber jednu nebo více možností)

- a) rodiče
- b) třídní učitel/učitelka
- c) někdo ze sourozenců
- d) učitel/učitelka jógy
- e) někdo z prarodičů
- f) kamarád/kamarádka
- g) někdo jiný
- h) neznám nikoho takového

Následující otázky doplň pouze v případě, že pravidelně cvičíš jógu.

22. Jak dlouho cvičíš jógu?

- a) více než 5 let
- b) 1 rok až 5 let
- c) méně než 1 rok

23. Kdo tě přivedl ke cvičení jógy?

- a) rodiče
- b) kamarád/kamarádka
- c) chtěl jsem začít cvičit sám

24. Jógu cvičím hlavně proto:(zaškrtni jednu nebo více možností)

- a) abych byl/a zdravý/á
 - b) abych si odpočinul/a a uvolnil/a se
 - c) abych se naučil/a něco užitečného pro život
 - d) abych měl/a pružné a štíhlé tělo
 - e) abych měl/a hodně síly
 - f) protože se cítím při hodině jógy hezky
 - g) protože mám po cvičení dobrou náladu
 - h) protože mám na józe dobré kamarády
 - i) protože chci najít smysl života
 - j) protože chci zklidnit svoje myšlenky
 - k) protože rád přemýšlím a hledám moudrá poučení
 - l) mám jiný důvod.....
-

25. Na hodinách jógy se mi nejvíc líbí:(zaškrtni jednu nebo více možností)

- a) cvičení tělesných pozic nebo sestav
- b) vyprávění poučných příběhů
- c) jógové hry podporující spolupráci s ostatními a vzájemné porozumění
- d) nácvik jógových představení, která mají diváky poučit o tom, co prožívají a chtějí děti

26. Mohl/a bys posoudit, jestli ti cvičení jógy v něčem pomohlo?

- a) ano (uveď konkrétně)
- b) ne
- c) nevím

Příloha č.2 Fotografie ze cvičení jógy ve škole

