

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

# **Využití relaxačních technik v mateřských školách**

Bakalářská práce

Autor:

Mgr. Veronika Bielková

Vedoucí práce:

Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.

2014

## **Anotace**

Teoretická část této bakalářské práce vysvětluje potřebu relaxace už od předškolního věku dítěte, najdeme zde vymezení samotného termínu relaxace i dalších pojmů, které s relaxací souvisí, jako psychohygiena, stres a stresové faktory. Autorka se snaží podat přehled jednotlivých relaxačních technik, které jsou vhodné k využití v mateřské škole.

Praktická část představuje dotazníkové šetření mezi učitelkami v několika mateřských školách v rámci celé České republiky, kde se autorka zabývá otázkami využití relaxačních technik, četosti relaxačních chvil a jejich účinků na děti. Součástí praktické části této bakalářské práce také je blok relaxačních her, které autorka s dětmi v MŠ vyzkoušela. Popisuje zde reakce dětí během a po činnosti. Tento malý soubor relaxačních her a cvičení by mohl sloužit jako návod pro začínající učitele v MŠ jak relaxační techniky využívat v praxi.

## **Abstract**

The theoretical part of this thesis explains the need for relaxation since preschool age, we can find the definition of the term relaxation and other concepts that are related with relaxation, such as mental hygiene, stress and stress factors. The author tries to give an overview of the various relaxation techniques that are suitable for use in kindergarten.

The practical part presents a survey among teachers in several nursery schools throughout the Czech Republic, where the author deals with the question of the use of relaxation techniques, relaxation frequency moments and their effects on children. The practical part of this thesis is also a block of relaxing games, which the author with children in kindergarten tried. It describes the reactions of children during and after the operation. This small set of games and relaxation exercises could serve as a guide for beginning teachers in kindergarten as relaxation techniques to use in practice.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci s názvem Využití relaxačních technik v MŠ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované 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 - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, dne .....

.....  
Veronika Bielková

### ***Poděkování***

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu své práce Mgr. Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za odborné vedení, poskytování rad a cenných podnětů při zpracování práce, za věnovaný čas a trpělivost.

# Obsah

Úvod.....	6
1. Vymezení pojmů týkajících se relaxace.....	8
1.1 Relaxace.....	8
1.2 Psychohygiena.....	9
1.3 Stres .....	10
1.4 Stresové faktory - stresory.....	11
2. Charakteristika období předškolního věku.....	13
2.1 Co způsobuje stres u dětí?.....	14
2.2 Projevy stresu u dětí.....	15
2.3 Prevence stresu u dětí.....	17
3. Relaxační techniky.....	19
3.1 Druhy relaxačních technik .....	20
3.2 Relaxační techniky vhodné pro děti.....	22
4. Dotazníkové šetření – Využití relaxačních technik v MŠ.....	29
4.1 Cíl: .....	29
4.2 Metoda:.....	29
4.3 Vyhodnocení dotazníku.....	30
4.2 Shrnutí výsledků dotazníku.....	37
5. Soubor relaxačních her a technik .....	38
5.1 Seznam a charakteristika her a cvičení.....	38
5.2 Reflexe.....	48
6. Závěr.....	49
Resumé.....	52
Resumé.....	53
Literatura a zdroje.....	54
Příloha : Vzorový dotazník .....	56

## Úvod

Současná doba je právem považovaná za hektickou, uspěchanou, na každého z nás působí každodenní shon, a to nejen na dospělé, ale také na děti. Stále častěji slýcháme o hyperaktivitě, která se u dětí projevuje, děti jsou neklidné, neposedí, nedokáží se soustředit, neudrží pozornost. Ale není to také způsobené právě touto dobou? Naším zbrklým životním stylem? Každé dítě, každý člověk se dokáže zklidnit, uvolnit, ale je pravdou, že ne každý z nás to umí. Někdo se vymlouvá právě na nedostatek času, většina z nás má pocit, že jsme neustále zaneprázdnění, nemáme na sebe čas, neustále nestíháme, ať už jde o běžné denní činnosti či mimořádné akce. Od rána do večera jsme ohrožováni nespočetnou řadou stresorů, ale jak se proti nim bránit? Každý z nás má jinou tzv. frustrační toleranci, tedy schopnost zvládat jakékoli náročné situace. Jednou z možností, jak se oprostit od stresu, napětí a úzkosti, je právě jakákoli forma relaxace. Na každého působí něco jiného, někdo se může uvolnit s pomocí hudby, někdo zase potřebuje absolutní ticho, jde o to, najít tu správnou techniku, která vyhovuje tomu kterému člověku. S relaxací můžeme začít v jakémkoli věku, ale já jsem přesvědčená, že je dobré a žádoucí, aby se naučily relaxovat již malé děti. Jak se říká, co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.

Téma této bakalářské práce – „Využití relaxačních technik V MŠ“ – jsem si vybrala především díky mému zaměstnání – učitelka v mateřské škole. Sama denně pozoruji, jak rodiče přivedou dítě do školky a už první věta, kterou pronesou, je : „Honem, honem, převlékej, chvátám do práce.“ Proto jsem se začala zajímat o relaxaci jako takovou, jaké formy a techniky se dají využít právě pro předškolní děti.

V teoretické části této bakalářské práce si kladu za cíl vysvětlit potřebu relaxace už od předškolního věku dítěte, vymežit samotný termín relaxace a také s ní spojený pojem stres a stresové faktory, které na děti působí. Pokusila jsem se podat přehled jednotlivých relaxačních technik, které jsou vhodné k využití v mateřské škole.

V praktické části jsem se přiklonila ke kvantitativnímu výzkumu v podobě dotazníkového šetření mezi učiteli/učitelkami v několika mateřských školách, využila jsem možnosti širšího spektra respondentů prostřednictvím ochoty posluchačů kombinované

formy oboru Učitelství pro mateřské školy na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity, kde v současnosti doplňují vzdělání učitelky MŠ s praxí. V dotazníku jsem se zabývala otázkami využití relaxačních technik, častosti relaxačních chvil a jejich účinků na děti. Součástí praktické části mé bakalářské práce je také blok relaxačních her, které jsem v průběhu minulého školního roku s dětmi v MŠ vyzkoušela. Popisuji zde postupy jednotlivých vybraných her a cvičení, reakce dětí během a po činnosti. Tento malý soubor relaxačních her a cvičení by mohl sloužit jako návod pro začínající učitele v MŠ, jako inspirace k tomu, jak relaxační techniky využívat v praxi.



# Teoretická část

## 1. Vymezení pojmů týkajících se relaxace

V následujících podkapitolách se pokusím o vysvětlení termínů, které bezprostředně souvisí s relaxací. Samozřejmě se nejprve zaměřím na relaxaci samotnou, co si pod tímto pojmem můžeme představit, jak mu porozumět.

### 1.1 Relaxace

Termín relaxace je původně ve fyziologii označením pro uvolnění svalových vláken, v současnosti je ale v odborné literatuře popisován také jako stav celkového uvolnění, tedy jak fyzického, tak duševního (Lokšová, Lokša, 1999, str.83). Někdy se hovoří o fyzické a psychické relaxaci, ale toto rozdělení je pouze pomocné, protože ve skutečnosti spolu velmi úzce souvisí. Při relaxaci dochází k uvolnění svalového napětí, k regulaci dýchání, a tím také k uvolnění psychického napětí. Lokšová, Lokša (1999) uvádějí, že proto o relaxaci hovoříme jako o psychofyzickém uvolňování. Pro upřesnění pojmu zmíním hned několik definic:

*„Relaxace je metoda, která podporuje fyzický a duševní klid, stejně tak udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí z hlediska efektivity, tedy ani příliš nízkou, ani příliš vysokou v různých situacích, ve kterých se nalzáme. Je to přirozená schopnost, jejíž využití nám umožňuje účinněji odpočívat a spotřebovávat co nejméně energie.“* (Cungi, Limousin, 2005, str.20).

Ve Slovníku cizích slov (1998, str. 289) najdeme, že relaxace je: *„uvolnění, povolení, zmírnění, ustálení rovnovážného stavu, proces nebo stav uvolnění psychického a tělesného napětí.“*

Hartl a Hartlová (2000) popisují relaxaci jako *„přirozený opak stresu. Odstraňuje únavu a úzkost, je ideální v kombinaci s tělesným cvičením, je prevencí mnoha nemocí psychických i tělesných“.*

Podle Psychologického slovníku (Sillammy, 2000) je relaxace *„oddech, záměrné uvolnění svalového napětí doprovázené pocitem odpočinku.“*

Relaxace tedy pomáhá zregenerovat celé tělo i duši, umožní nám uvolnit se, odpočinout si, zbavit se napětí a stresu, což působí jako prevence před spoustou civilizačních chorob. Relaxace je součástí duševní hygieny (psychohygieny). Správně

prováděná relaxace pomocí různých technik se projevuje poklesem svalového napětí, a tím celkovým uvolněním svalů a jejich důkladným prokrvením, při relaxaci klesá dechová a tepová frekvence, dále klesá krevní tlak a metabolismus a dochází k celkovému zklidnění a uvolnění organismu (Knížetová, Kos, 1989). Relaxace pomáhá od svalového i psychického napětí, které nás každodenně provází, a proto by se měla stát pravidelnou součástí našeho denního režimu. V následující podkapitole se budu věnovat vysvětlení pojmu, který s relaxací velmi úzce souvisí, a to je psychohygienu.

## 1.2 Psychohygienu

Slovo hygienu máme od dětství spojeno především s hygienou tělesnou, jako udržení zdraví prostřednictvím čistoty těla, na stejném principu čistoty, čistoty duše, je postavena i hygienu psychická, mentální. Psyché je řecky duše či mysl. Hygienu zase soubor pravidel pro uchování zdraví. Psychohygienu, nebo také jinak řečeno duševní hygienu, je souborem postupů a metod, které pomáhají k nastolení duševní pohody a rovnováhy, mírní negativní důsledky stresu a vedou k podpoře našeho duševního i fyzického zdraví. Duševní hygienu je tedy prostředkem prevence celkového zdraví (Křivohlavý, 2003 ; Míček, 1984).

Podle Míčka (1984) je duševní hygienu jako věda souborem vědecky ověřených principů, které vedou k udržení, k prohloubení nebo ke znovuoobnovení zdraví a duševní rovnováhy. Pojem psychohygienu je používán až od 20. století, ale metody a principy jsou známé již mnohem dříve. Prof. Matějček ve své knize *Uvolněně a s přehledem* (1998, str. 11-12) obrazně popisuje, jak to vypadá se zvládáním stresu kdysi a dnes. Již v pravěku se tehdejší lidé dostávali do stresujících, životně náročných situací, museli vyvinout veškerou energii pro ulovení potravy, napnout všechny svaly a pustit se do boje. Po takto náročném vypětí všech sil, kdy získal pro celé společenství obživu na nějaký čas, se pod jejich ochranou schoulil do klubíčka a usnul. Typická reakce na stres by tedy měla být relaxace. Ovšem v dnešní uspěchané době to funguje jinak. Nejen, že většinou nedojde k boji, ale ani není čas na relaxaci besprostředně po stresovém impulsu. Stres tedy přetrvává a může způsobit psychické i fyzické následky.

Člověk je v dnešní době posuzován podle výkonnosti, a to se také podepisuje na

současném způsobu života. Jak jsem se již zmínila v úvodu této bakalářské práce, stres a jeho důsledky jsou příčinnou mnoha civilizačních chorob ( jako např.: obezita, nárůst výskytu kardiovaskulárních onemocnění, deprese, cukrovka,...). S tím je spojeno i správné rozvržení času v našem denním režimu. Zvládnutí emocionálního vypětí, vlastně emocionalita vůbec, má velký vliv na výkonnost člověka. V případě nadměrného emocionálního vzrušení má obvykle negativní vlivy. Těmito negativními vlivy může být narušení koordinace napětí a uvolňování svalů a nepřiměřeně velké napětí je většinou také spojeno s nežádoucími změnami psychických funkcí, často jde o zpomalení průběhu duševních funkcí a procesů: horší pozornost a paměť, utlumené myšlení atd. *„Proto je při emocionálním napětí u lidí možné pozorovat takové tělesné projevy, jako:*

- *mimořádné napětí svalů,*
- *poruchy rytmu dýchání,*
- *změny mimiky,*
- *vegetativní změny (např.: rozšíření cév v obličeji způsobující zčervenání)“* (Lokšová, Lokša, 1999, str.83-84).

Musíme si uvědomit že lidské tělo potřebuje odpočívat. Totéž platí i pro dětský organismus. Proto je relaxace, jako nedílná součást duševní hygieny, tak důležitá pro duševní pohodu a fyzické zdraví. Můžeme si klást otázku: Jaký vůbec mají děti stres??

### **1.3 Stres**

Slovo stres je v dnešní době prakticky neopomenutelnou součástí odpovědí na polovinu otázek týkajících se lidského zdraví, duševního rozpoložení a celkového stavu duše a těla. Co je stres? Každý to slovo používá, ale víme co znamená?

Opět jsem se pokusila najít několik trefných definic v odborné literatuře. Stres můžeme považovat za situaci, ve které se lidé setkávají s okolnostmi, jež jsou vnímány jako narušení své duševní a tělesné pohody (Atkinson et. al., 2003 ). V Psychologickém slovníku (Geist, 2000) najdeme definici, kde se píše, že stres je *„nespecifická reakce organismu na jakýkoliv vliv, který na organismus působí“*. Stres je tedy taková zátěž, která vyvolává nepřiměřenou reakci, tělo se s ní nedokáže vyrovnat. Při stresu je člověk *„vystaven vnějším silám nebo tlakům“* (Melgosa, 1997). Stres má dvě základní složky:

- stresové faktory (stresory- momentální okolnosti, které stres způsobují)
- reakce na stres

Podle teorie J. Křivohlavého se „*stresem obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná*“ (1994, str. 10).

Obecně je stres vše, co dokáže náš organismus vychýlit z rovnováhy (Hanzel, 2013). Pokud je zátěž na organismus přiměřená a člověka aktivizuje, povzbuzuje k lepším výkonům, rozvíjí a podněcuje, nemá negativní důsledky. Jakmile ale dojde k tomu, že je tato zátěž už nepřiměřená a nedokážeme se s ní jen tak vyrovnat, jedná se o stres. Ten můžeme rozdělit na dva typy. Pokud se jedná o stres spojený s pozitivně laděnými emocemi, s příjemnými zážitky a máme možnost nějaké volby či výběru, je tento stres nazýván eustresem (je méně škodlivý, ale stejně způsobí zátěž pro organismus). Protipólem je tzv. distres, který je spojen s negativními zážitky, s nepříjemnými situacemi, kdy máme jen malou nebo žádnou možnost svobodného rozhodnutí. Tento druh stresu je považován za škodlivější, jde o silné negativní zatížení (Kebza, Komárek, 2003). „*Oba stresy jsou po chemické stránce stejné, ale svou povahou se liší*“ (Rheinwaldová, 1995, str. 2). Pokud je toto zatížení krátkodobé, nehrozí vážnější zdravotní komplikace, horší je to v případě, že toto zatížení působí dlouhodobě. „*Chronický stres je třeba vždy považovat za významné riziko.*“ (Kebza, Komárek, 2003, str.3).

## **1.4 Stresové faktory - stresory**

„*Dr. Selye označil vše, co na nás a náš organismus má určité požadavky a čemu se musíme přizpůsobovat, jako stresory.*“ (Rheinwaldová, 1995, str. 7).

Stresor je podnět, který vyvolá stresovou reakci, ovšem samotné vnímání stresorů je čistě subjektivní. Co pro jednoho stresující je, pro druhého nemusí být. Obecně stresory můžeme primárně rozdělit na vnější a vnitřní. Vnější stresory přicházejí z vnějšího, okolního světa:

- Fyzikální stresory – do této kategorie můžeme zařadit faktory prostředí, ve kterém žijeme a pracujeme, např.: chlad, teplo, hluk, omezený prostor, kvalita vzduchu atd. Také sem spadají tzv. stresory chemické, což zahrnuje příjem kofeinu, nikotinu, alkoholu apod.
- Sociální stresory – jsou to stresové situace, které vyplývají ze sociální interakce, obsahují oblast mezilidských vztahů, a s tím spojených závažných životních situací – příkladem může být úmrtí v rodině, rozvod, narození dítěte, vážná nemoc, ale i to,

jak nás vnímá okolí a jak my sami vnímáme sebe, tedy vše, co se týká sociálního kontaktu; stresorem zde může být jak osoba, se kterou jsme v kontaktu, tak situace, která z toho vyplývá.

Stresory vnitřní mají původ v člověku samém, v jeho nitru:

- Fyzické stresory – vycházejí z biologie člověka – nemoc, nějaký handicap, nedostatek spánku, úraz,...
- Psychické stresory – mají emocionální podklad – strach, nervozita, úzkost, smutek, rozčilení, vztek, ... Vznikají při řešení úkolů, při řešení konfliktů, u Rheinwaldové (1995) najdeme ještě další rozdělení psychických stresorů na emoční (způsobený emocemi), myšlenkové (úzce souvisí s emočními, způsobené negativními myšlenkami) a úkolové (plynou ze způsobů, jakými řešíme problémy). Velkou roli zde hraje subjektivita a schopnost jedince vyrovnat se s určitým stresorem.

(Rheinwaldová, 1995; Paulínová, 1998)

Jiné rozdělení stresorů, neboli vlivů, které mohou vyvolat zátěž, najdeme u Wasserbauera (1999). Stresory dělí na:

- Zátěžové životní události – stresory velké intenzity, které mají prokazatelný škodlivý vliv na zdraví člověka (těžká nemoc, ztráta zaměstnání, úmrtí v rodině, ...)
- Chronické stresory – dlouhodobé komplikace, které zatěžují život jedince, jeho spokojenost a rovnováhu (bytové podmínky, pracovní podmínky, životní úroveň, ...)
- Každodenní nepříjemnosti (konflikty s rodinou, mezigenerační vztahy, dojíždění, ...)

## 2. Charakteristika období předškolního věku

Předškolní období je zařazeno do rozmezí 3-6 let věku dítěte (horní hranici tvoří nástup povinné školní docházky). Pro dítě v tomto věku nastává první mezník jeho života – odloučení od ochrany rodinného kruhu a začátek jeho socializace v cizím prostředí, ve společnosti cizích lidí a ve skupině vrstevníků. Do tří let, pokud už dítě nechodilo do jeslí, je vstup do mateřské školy první velkou zkouškou jeho schopnosti adaptace na nové lidi a nové prostředí. Učí se potlačit svůj egocentrismus, učí se prosadit se, ale ne na úkor druhého. Dítě je postaveno před problém komunikace s cizími, najednou zjistí, že co doma běžně fungovalo, zde najednou neplatí. V předškolním období dítě získává mnoho užitečných zkušeností, doveností, které potřebuje pro svůj pozdější správný vývoj (Židková, 2006).

Celkový vývoj dítěte v tomto období je směrodatný pro další vývojovou etapu. Dochází k velkým změnám z biologického hlediska – průměrný růst 5 cm za rok, sílí svalová hmota, zlepšuje se výkonnost, obecně je dítě v tomto věku velmi pohyblivé, v tomto věku by mělo dojít k velkému rozvoji hrubé i jemné motoriky, pohyby celkově by měly být koordinovanější. Dítě začíná vnímat propojení oko-ruka, které je nezbytné pro nácvik psaní, mělo by dojít k uvolňování zápěstí a koordinaci pohybů ruky a prstů (Matějček, 2005). Postupně se zvyšuje intenzita vnímání, rozlišuje určitý tvar, odhadne velikost, množství odhaduje vizuálně, ale postupně by mělo určit počet. Dítě v předškolním věku by mělo rozlišit barvy i s jejich odstíny, ve třech letech rozeznává základní barvy. Dochází i k velkému rozvoji v oblasti kresby, i když dětská kresba je velmi specifická, obecně by mělo projít změnou od čmáranice, přes hlavonožce, k náznaku postavy a v době, kdy je dítě zralé na školní docházku, by mělo zvládnout celou postavu se všemi atributy. Kolem 4 roku věku by se měla ustálit i laterálníta (pravorukost nebo levorukost). Dnes už platí zásada nepřeučovat, což dříve bylo dalším stresujícím faktorem pro děti v tomto věku. Laterálníta nesouvisí jen s tím, jakou ruku v běžném užívání dítě preferuje, ale jedná se i o využití dominantní nohy a koordinace dominantního oka (Židková, 2006). V tomto věku dětská fantazie nezná mezí. Myšlení dítěte se neopírá o přesnou logiku, je tzv. prelogické, intuitivní, názorné, založené na vnímání okamžiku. Je centrálně zaměřené, nevnímá celek jako soubor detailů, nechá se ovlivnit svou představivostí – dochází k antropomorfizaci (polidšťování), oživuje neživé, přiřazuje jevům magické spojitosti a vysvětlení (Matějček, 2005).

Židková (2006) popisuje 5 základních vývojových úkolů v této etapě života člověka:

1. zvládnutí sebeobsluhy
2. rozvoj rozumového vývoje, řeči
3. rozvoj citového vývoje
4. rozvoj volných a osobních vlastností
5. rozvoj sociálních schopností

Když se nad tím zamyslíme, zjistíme, že za každým tímto úkolem se skrývá velké množství možných komplikací, těžkostí, které by mohly děti trápit a způsobovat u nich stres. Vyberu jen jeden příklad za všechny: zvládnutí sebeobsluhy – samozřejmě, pokud rodiče dítě doma dobře připraví na to, že ve školce si bude muset spoustu věcí udělat samo, většinou se nesetkáváme s většími problémy, ovšem, pokud dítě přijde z domova naučené, že nic samo nemusí, nastává první konflikt. Sama ze zkušenosti vím, že se paní učitelky snaží být co nejvíce nápomocny, ale v takovém počtu dětí, který se dnes běžně na školkách praktikuje, je fyzicky nemožné pomoci ihned všem. A už jen to čekání, už jen to, že doma stačí jen „pípnout“ a všichni se kolem malého „sletí“, a najednou je tady kolem něj spousta dalších, kteří potřebují v danou chvíli totéž, na každého se prostě nedostane hned. A to nemluvím o tom, že se v současné době stále více dětí dorozumívá i doma jakousi „svou“ řečí, a ve školce se dítě poprvé setká s tím, že mu nikdo nerozumí. To jsou ovšem stresové situace, které se dají poměrně snadno řešit. V další kapitole jsem se zaměřila na nejzávažnější původce stresu u dětí.

## 2.1 Co způsobuje stres u dětí?

Zátěžová situace je obecně taková situace, událost, která nenaplnuje přirozené dětské potřeby. Mezi nejzávažnější stresory u dětí patří rozvod rodičů, úmrtí v rodině, zneužívání dětí, problémy ve škole, ale i negativní vnější vlivy i běžné problémy s chováním (Markhamová, 1996).

Rozvod rodičů. Rozvod je velkým stresem pro dospělé, natož pro dítě, které ve většině případů nechápe, co se vlastně děje. Najednou se rodiče, které má oba stejně rádo, nedokáží bavit a domluvit se. Často se děti stávají svědky nepěkných hádek a výměn názorů, a to samozřejmě může zanechat následky.

Smrt v rodině je bohužel událost, které se nikdo z nás nevyhne, dostihne nás dříve či později všechny. Je jasné, že v takovém okamžiku se jedná především o velký nával emocí, to je stejné jak u dospělých, tak u dětí. Ovšem podle věku dítěte musíme brát ohled na to, zda vůbec rozumí tomu, co se vlastně stalo.

Zneužívání dětí, ať už fyzické, psychické, či sexuální, má jeden společný jmenovatel, a to je pocit viny, který je vzbuzován u dětských obětí. Spousta lidí si řekne, proč by oběť měla pociťovat vinu, ale ono to je mnohem složitější. Statisticky totiž agresorem bývá někdo dítěti blízký, což způsobuje ještě větší zmatek v hlavě dítěte.

Další velmi stresující záležitostí je jakékoli školské zařízení, ať se jedná o školu mateřskou, základní nebo střední, vždy je to přechod do úplně nového prostředí, kde musí být dítě samo se sebou, nemá tam nejbližší rodinu, stojí to jen na něm. Předešlé zátěžové vlivy byly velmi závažné, naštěstí se rozvod a zneužívání týká jen určitého procenta dětí a nemusí si tím projít každé dítě, ale škola je záležitost, které se nikdo nevyhne. Čím si musí projít dítě ve školce? Představte si, nebo si vzpomeňte, jaké to bylo... Ještě nikdy jste nebyli od maminky, nebo babičky, nebo tatínka, nebo jiného blízkého člověka déle než pár hodin a najednou musíte na celý den někam, kde jsou cizí paní, cizí děti a navíc se musíte podřídit nějakému režimu. Najednou není středem pozornosti, ale je tam 20 dalších, stává se součástí kolektivu a musí si zde obhájit své místo. A s tím už souvisí i další stresor – vlivy z vnějšku. Jedná se o to, jaký vliv na nás může mít někdo další. Jak se do skupiny zapojit, splynout, ale zároveň si udržet své vlastní já? Nenechat se strhnout, naučit se seberealizovat tak, aby tím neubližoval jak sobě, tak ostatním.

## **2.2 Projevy stresu u dětí**

Jak poznáme, že je dítě ve stresu? Samo dítě neví, co to stres je, ani to, že právě tyto projevy by se stresem nějak souvisely. Proto je velmi složité rozpoznat, zda je toto chování právě reakcí na nějakou zátěž.

Dítě může reagovat poměrně širokou škálou neurotických projevů, které právě mohou sloužit jako ventil pro nahromaděné napětí. Ovšem může pouze jít o to, že toto konkrétní dítě je nervově více labilní a nemusí jít o závažné nebo dlouhodobé působení stresu. U dětí můžeme pozorovat změny ve vyjadřování, jako je koktání, zadržování, dále tělesné projevy jako pomočování, dále určitou stereotypii v podobě neúčelných,



opakovaných pohybů. Děti mohou na zátěžové události reagovat také v podobě strachu, úzkosti, fobií, nočních děsů, tiky nebo např. okusováním nehtů (Židková, 2006).

Markhamová ve své knize *Pomáháme dětem zvládnout stres* (1996) uvádí hned několik alarmujících příznaků stresu:

Agresivita u dětí – určitá dávka agresivity je u dětí absolutně normální, záleží na tom, zda se projevuje přiměřeně k nastalé situaci. Jedná se o instinktivní agresivitu, která se postupně vývojem a zkušenostmi promění ve schopnost asertivního jednání. Změny, které probíhají vlivem působení stresu ovšem mohou nastupovat velmi pomalu a postupně, proto je velmi těžké je vůbec rozpoznat. Toto chování se může projevovat mnoha způsoby, agrese může být zaměřená jednak na věci, jak vlastní, tak cizí, jednak na osoby, jak na sebe samého, tak na ostatní kolem.

Dalším projevem působení stresu a úzkosti na děti může být plačtivost. Spousta dětí se rozbere následkem nějaké smutné události, pokud ho něco bolí, nebo má nějaký problém. V tomto případě projevu stresu se stává, že dítě pláče bez zjevné příčiny. Často ani samo dítě možná neví, proč pláče.

Také se můžeme setkat s tzv. zadržováním dechu. Často se jedná o dobrovolné, záměrné nedýchání, které má jeden jediný důvod – upoutání pozornosti, toto jednání se tak stane velmi účinným prostředkem, jak na sebe strhnout pozornost všech kolem. Pokud ovšem není jiný důvod, než jen dětská vůle nedýchat, je pravdou, že si dítě ublížit nemůže, nejlepší reakcí na tento vyzorovaný projev je neragovat.

Jak už jsem výše zmínila, jedním z projevů jsou také problémy se spánkem. V tomto případě se jedná o náhlé a předtím neprojevované problémy se spánkem, ať už s usínáním, nebo s častým probouzením důsledkem nočních děsů. Jsou děti, kterým se odjakživa špatně usíná, ale jako projev stresu se většinou objeví nenadále. Dítě se tak většinou brání před nejistotou. Musíme si uvědomit, že i to, co nás vyděsit nemůže, může být pro dítě traumatizující. Proto se doporučuje, aby dítě minimálně hodinu před usnutím provozovalo pouze klidové činnosti, pozor! s klidovým obsahem. Takže sledování dobrodružného filmu plného akčních hrdinů před spaním asi nebude to pravé.

Problémy s jídlem - není tím myšleno, že je někdo vybíravý, ale nápadné změny ve stravování jsou většinou příznakem nějaké úzkosti.

Obavy a strach jsou projevy celkem běžné, ale opět závisí na četnosti a příčinách strachu. Dítě může mít hned několik dlouhotrvajících obav – např. strach z opuštění,

strach ze spánku (souvislost s vysvětlením úmrtí, že někdo usnul navěky), strach z lékařů, všechny tyto obavy a strachy jsou většinou spojené s nějakou bolestivou zkušeností a s vnitřním pocitem zrady a někdy takový strach dokáže přetrvávat až do dospělosti. Někdy se také setkáváme s fobiemi (nelogickým strachem). Řešením rozhodně není nutit dítě fobický strach překonat rychle a bezbolestně, to většinou nefunguje, spíše naopak. Jde o to, aby logicky přišlo na to, že je to věc, zvíře, činnost, která není tak nebezpečná, jak si myslelo, není cílem to, že se úplně přestane bát, ale to, že usměrní svůj strach na přiměřenou úroveň.

Lhaní – u dětí předškolního věku je vyprávění smyšleností běžné. Souvisí to s jejich představivostí, snahou upoutat pozornost, také se může jednat o lhaní typu „já jsem to nebyl“, které je sice pochopitelné, ale zcela tolerovat bychom ho také neměli. O lhaní v pravém slova smyslu jako projevu hluboko zakořeněných problémů lze hovořit až ve věku školní zralosti, kdy dítě plně chápe to, co způsobuje svým projevem. Tyto příznaky většinou naznačují, že dítěti chybí vnitřní jistota, nemá zdravou sebedůvěru, v tomto případě je nutné najít důvod tohoto jednání. Stejně je to i u dětských krádeží, většinou se tím snaží na sebe upozornit.

Často se stres a úzkost u dětí promítne změnou v jejich výtvarném projevu. *„Výrazné změny během krátkého období bývají často příznakem vnitřního pocitu úzkosti.“* (Markhamová, 1996, str.24). K odbourání těchto projevů, které jsou reakcí na silnou, dlouhodobě působící stresovou zátěž, se využívají psychoterapeutické techniky. Vhodnou prevencí před chronickým stresem je umění relaxace.

## 2.3 Prevence stresu u dětí

V předešlých podkapitolách jsem se zmínila o stresu u dětí, o tom, jak na ně působí a co ho zapříčiňuje. Samozřejmě, že ten nejlepší model by byl, kdyby dítě stresem vůbec netrpělo, ale to není v lidských silách. Návod na to, jak uchránit lidskou bytost před stresem, neexistuje.

Obecně platí, že člověk, tedy i dítě, je méně ohrožený stresem, pokud se cítí příjemně, bezpečně a má jistotu, že v případě výskytu jakéhokoli problému, má kolem sebe někoho, kdo mu poradí, podrží ho a pomůže. Pokud jde o prevenci stresu u dítěte, jde o to, aby se zbytečně nedostávalo do styku s vystresovanými lidmi. Zbavit se své

úzkosti, znamená zbavit úzkosti dítěte. (Hoskovcová, 2006). Bezpodmínečně platí, že jen klidný a vyrovnaný člověk může navodit klidnou a vyrovnanou atmosféru. Především děti jsou v tomto ohledu velmi vnímavé. Já sama jsem přesvědčená, že pokud se budem k dětem chovat vlídně, spravedlivě a důsledně, vrátí se nám to na jejich chování k nám.

Zmírnit stres u dětí dokáže náš pozitivní přístup k dětem a jejich problémům, je nutné vždy dítě vyslechnout. Rozhodně je nežádoucí, v případě, že už se rozhodne se nám svěřit, zlehčovat, nebo dokonce zesměšňovat jeho obavy a potíže. Tím, že dítě bude od malička plnit sebemenší povinnosti, ho připravíme na to, že v životě bude dělat i to, co ho třeba nebude úplně bavit, ale je to třeba. Je vhodné vytvářet k povinnostem motivační příběhy, básničky, písničky, ač se to nezdá, dítě potřebuje určitý řád a denní rituály, alespoň to předškolní dítě určitě. Pokud dítě ví, co bude následovat teď a co potom, vnáší to do jeho života určitou jistotu.

Jak je již zmíněno výše, stres je protikladem relaxovaného stavu. To znamená, že aby dítě nebylo ve stresu, mělo by být ve fyzické i psychické pohodě. K tomu nás samozřejmě přiblíží i způsob výživy, dodržování denního režimu, dostatek spánku a odpočinku, pozitivní myšlení a pozitivní komunikace s lidmi kolem nás (Markhamová, 1996). Koloběh se uzavírá, jsme opět u pravidel psychohygieny.

Relaxace je tedy jedna z možností, jak předcházet stresu a jeho nežádoucím projevům. Prakticky není důležité držet se detailně všech postupů a pravidel, ale jde o to, najít tu správnou techniku právě pro toho kterého člověka. Důležité je naučit se základním principům relaxace a umět je aplikovat. U dětí je velkou výhodou to, že se dítě ve své podstatě umí uvolnit mnohem rychleji a přirozeněji než dospělý člověk, jen je zapotřebí správné motivace. Děti si rády hrají a v podstatě se nevyhýbají jakémukoli pohybu, pohyb je prostředek jejich vyjádření.

### 3. Relaxační techniky

Co je relaxace a jaké jsou důvody k tomu, proč relaxovat, by nám už měly být známy. Relaxační techniky jsou vlastně takové postupy, jak, jakým způsobem docílit relaxovaného stavu. Jak uvolnit svalstvo celkově, nebo jen určité svalové skupiny, s čímž se pojí i uvolnění psychické. Relaxací se tedy snažíme o navození klidu, pohody, rovnováhy mezi fyzickou a psychickou stránkou našeho těla. Existuje nepřeberné množství různých relaxačních technik, každý si tedy může vybrat, popřípadě přizpůsobit základní relaxační techniky podle vlastní potřeby.

Micheline Nadeau (2003, str.16-17) uvádí, že existuje šest základních technik, které jsou v různých obměnách používány k navození pocitu uvolnění:

- sevření – uvolnění: jedná se o princip maximálního stažení, sevření svalu, nebo určité svalové skupiny na několik vteřin a následné pozvolné uvolňování
- kývání: využívá se zde napodobení pohybu kyvadla nebo houpačky, pohyby dopředu – dozadu, zleva – doprava, určitá partie těla musí být zcela uvolněná, ochablá až klátivá
- protažení – uvolnění: při této technice se snažíme o co možná největší natažení určité části těla, v horní hraniční poloze setrváme několik vteřin a opět pozvolna a pomalu danou část smršťujeme do výchozí polohy, kde můžeme danou část těla lehce pohupovat
- ochabnutí: tato technika využívá gravitaci, vybranou část těla, např. ruku, zvedneme, a pak ji necháme volně, klouzavým pohybem spadnout, důležité je vyvarovat se nárazu, necháme několik vteřin odpočinout a nejméně dvakrát opakujeme
- protřepání: jde o klasické opakované vyklepání, protřepání určité části těla, může mít různou intenzitu i délku
- znehybnění: tato na první pohled velmi jednoduchá technika spočívá v tom, že na určitou dobu absolutně znehybníme celé tělo nebo jeho části v dané poloze

### 3.1 Druhy relaxačních technik

V odborné literatuře existuje hned několik dělení a členění druhů relaxačních technik. Pro představu a přehled uvedu hned několik z nich pouze stručně vypsané, některým z nich se později budeme věnovat podrobněji.

Lokšová, Lokša (1999) uvádějí tyto druhy relaxačních technik:

- Jacobsonova progresivní relaxace (nácvik uvolnění svalstva všech částí těla, vědomé ovládání svalů, pravidelné střídání napětí a uvolnění svalových skupin, časově náročná)
- Schultzův autogenní trénink (základní stupeň spočívá v šesti úkolech, kdy dochází k postupnému uvolnění svalstva, srdce, cév, dýchání, tělesných orgánů, uvolnění v oblasti hlavy)
- Macháčova relaxačně-aktivační metoda (založeno na celkovém uvolnění svalů, ve druhé etapě dochází k relaxaci psychické, kdy bychom měli intenzivně prožívat vlastní tělo, celý relaxační proces je zakončen aktivační fází – přeměnou negativního napětí v citově kladné, spojené s pocitem osvěžení a dobré formy)
- Mariščukův relaxační trénink (základem je opět celkové uvolnění, jde o cvičení klidného dýchání, cvičení na přeladění emocí a na zlepšení spánku)
- Psychohry Masterse a Houstonové (využívají fantazii a představivost)
- Jednoduchá cvičení k odstranění psychického napětí (regulace dýchání, ovládání mimiky,...)
- Psychotonická cvičení (využití monotónních podnětů k útlumu vnímání – před usnutím)
- Autoregulační cvičení (pro zvýšení odolnosti vůči stresu)
- Cviky k uvolnění pocitů únavy (protážení a uvolnění daných tělesných partií v určeném sledu – při fyzické únavě se postupuje od hlavy, při psychické únavě od nohou)
- Relaxace s hudbou (psychohygienické využití hudby, muzikoterapie)

U Machové (2009) najdeme šest typů relaxace:

- Jógová relaxace (dechová cvičení, polohová cvičení, meditace a soustředění)
- Psychofyzická relaxace (jedná se o Schultzův autogenní trénink, viz výše)
- Fyziologická relaxace (lze rozdělit na aktivní – Jacobsonova progresivní metoda-

a pasivní – prováděné druhou osobou např. masáže)

- Relaxačně imaginativní cvičení (na bázi relaxace a imaginace - využívá představivost)
- Bleskové relaxace (psychofyzilogický princip relaxace trvajcí 3-5 minut – protřepávání, kývání, ochabnutí,...)
- Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (specifická metoda určená k celkovému zklidnění a lepšímu udržení pozornosti, elektrická aktivita mozku je snímána elektrodou a přehrávána do počítače, který analyzuje signál a provádí zpětnou vazbu, k realizaci je zapotřebí proškoleného specialisty a příslušné techniky)

O dalších děleních se zmíním pouze ve výčtu, většinou se alespoň částečně opakují a prolínají.

Cungi a Limousin (2005) rozdělují relaxaci podle 4 různých metod:

- Respirační metody
- Metody svalového uvolnění
- Metody soustředění na smyslové vjemy
- Metody myšlenkové relaxace a mentální imaginace

Knížetová (1989) uvádí dokonce dvojí dělení relaxačních technik:

- Svalová relaxace
- Psychická relaxace
- Komplexní relaxace

nebo

- Tělesná relaxace
- Duševní relaxace

Relaxačních technik je mnoho, stejně tak je mnoho lidských typů a povah. Každému vyhovuje něco jiného, ale zjistit to lze jen zkouškou v praxi. V další podkapitole se podíváme na to, které relaxační techniky jsou vhodné právě pro děti v předškolním věku.

## 3.2 Relaxační techniky vhodné pro děti

Specifikace využití relaxačních technik u dětí spočívá především v komunikaci. Musíme dětem přizpůsobit, jak mluvu, tak způsob vysvětlení a průběh relaxačních cvičení. Jednak si musíme uvědomit, že předškolní dítě neumí dlouhodobě udržet pozornost na jednu činnost, a proto je výhodnější a účinnější využití kratších a obraznějších metod relaxace. Obzvláště v počátku nácviku relaxačních technik je zapotřebí co nejvíce názorných příkladů místo slovních instrukcí, které můžeme používat u dospělých. Slovo relaxace samotné je pro děti cizí slovo, pod kterým si nic moc nepředstaví, nebo ano, ale úplně něco jiného, než co by bylo žádoucí. Hlavním a především nejpřirozenějším prostředkem k nácviku relaxace, k podpoře vnímání je hra a pohybová aktivita.

Vzhledem k praktické části mé bakalářské práce jsem se blíže zaměřila na využití pohádek, tzv. relaxačních chviliek, na dechová cvičení, jógu, masáže, relaxaci s hudbou a podrobněji vysvětlím i progresivní metodu relaxace, autogenní trénink a zmíním se o využití tvořivých činností jako prostředku relaxace.

### 3.2.1 Pohádky

Prof. Matějček (2005) je přesvědčen, že právě v předškolním věku je uzda fantazie popuštěná nejvíce, a proto je předškolní věk také vrcholným obdobím pohádek. Jedno bez druhého ani nemůže existovat, protože pohádky jsou na fantazii postavené. Pohádky prostě k dětství patří. V dnešní době jsou čtené pohádky stále větší raritou. Pro rodiče je samozřejmě jednodušší pohádku pustit z CD nebo z DVD, sami pak mají čas pro sebe, protože dítě je zaujaté obrázky a zvuky linoucími se z jakéhokoli mechanického přístroje. Ovšem většinou lákavé scénérie a hlasitá hudba k uklidnění moc nepřidají. Zabaví, to ano, ale o relaxaci řeč být nemůže. Navíc, nic nerozvíjí fantazii a představivost dítěte tak, jako pohádka čtená důvěrně známým hlasem, známý hlas sám o sobě navozuje pocit bezpečí a klidu. Z vlastní zkušenosti vím, že čtené pohádky před spaním nedokáže nic překonat. Děti si na ně zvyknou velmi rychle, naučí se poslouchat, rozumět čtenému textu, stanou se pro ně takovým uklidňujícím rituálem. Již jen to, že se musí soustředit na děj a jeho pochopení, učí se koncentraci pozornosti.

Samozřejmě záleží na druhu pohádky, před spaním je dobré vybírat pohádky s méně napínavým dějem, vypravěč by měl mluvit klidným hlasem a číst nebo vyprávět

spíše pomalejším tempem. Pokud je pohádka doplněná ještě například o písničku, uvolňující potenciál je velký. Děti si prostřednictvím pohádek zažívají různé situace, vlastně jim děj nabízí modelové řešení různých problémů. Dítě se také může ztotožnit s pohádkovou postavou, stejně jako přebírají role od lidí kolem sebe, mohou se inspirovat chováním v pohádkách.

Pohádkové texty a příběhy jsou také vhodným motivačním prostředkem pro další práci s dětmi, ať už relaxační, tvořivé, pro různé hry a navození určité atmosféry.

### 3.2.2 Relaxační chvílky

Krátké relaxační cvičení je vhodným prostředkem, jak rychle zasáhnout v případě, že potřebujeme děti rychle uklidnit a zkoncentrovat pro činnost následující. Lze je využít různým způsobem např. řešení konfliktů, ke koncentraci pozornosti, navození klidu při přechodu z aktivizačních ke klidovým činnostem, k rychlému uvolnění určité části těla atd.

Mezi bleskové relaxační metody bych zařadila např.:

- Zabalení problému do krabice – v případě, že se nám jeví situace jako nevyřešitelná, „stopneme“ konflikt, všichni se posadí do komunitního kruhu, přineseme krabici na problémy, problémy všech do ní uzavřeme a nejdříve se pokusíme společně vyřešit konflikt, pokud to nepomůže, necháme problém uležet do zítřka a je možné, že Kouzelný skřítek Koumák to vymyslí za nás. Vždy je nutné řešení navrhnout, nenechávat problémy zmizet, každá situace se nakonec musí nějak vyřešit.
- Krátké dechové cvičení – např. 3 rychlé hluboké nádechy a výdechy zastaví každou upovídanou pusou.
- Pokud jsou děti hodně neklidné a nesoustředěné, je možné využít nějaké rychlé pohybové zmobilizování sil – rychlé vyběhání, křepčení ve víru hudby, přeskoky a poskoky,...
- Velmi uklidňující je kývavý, houpavý pohyb – v případě citového neklidu, smutku, můžeme využít objetí a kývání v náručí jako uklidňující pohyb, ale pozor na kontakt, některé děti v těchto chvílích netouží po dotyku, záleží na povaze dítěte, nebo zklidňující hromadné „prolétnutí na obláčku“, se zkříženými nohama se všichni mohou pohupovat zleva doprava, jako bychom se vznášeli.



- Relaxační minutka ve smyslu úplného vypnutí – všichni si lehnou a vypnou celé tělo, ruce, nohy i hlavu, zde můžeme např. využít i tiché podkresové hudby.
- Vyhnání únavy – při delší sedavé práci můžeme využít krátké protažení a vyklepání, vytřepání únavy z nohou, rukou i celého těla, protřepání a uvolnění končetin apod.

### 3.2.3 Dechová cvičení

Většina lidí si vlastní dech ani neuvědomuje. Často dýcháme povrchně tzv. podklíčkovým dechem nebo také ještě hrudním, středním dechem, ale nejhlubší je dech břišní, kdy se nadechujeme do dutiny břišní. U dětí velmi pomáhá, když si na danou část těla, kam putuje nádech, položí ruku, a vnímají vzduch i hmatem, lépe si potom uvědomují, že jsou různé typy nádechu. Také lze využít lehkou hračku, nebo do různých tvarů vystřižený papír a podobně, který si dítě položí na břicho a sleduje, jak se pohupuje podle dechu. Dýchání by mělo být pomalé, klidné a pravidelné (Kebza, Komárek, 2003).

Pokud již zvládneme řízené nádechy je možné spojit všechny tři typy dýchání dohromady v tzv. dechovou vlnu (Bursová, 2005). Také se jinak nazývá plným dechem. Nejprve se nadýcháme do břišní dutiny, potom „přelijeme“ vzduch do hrudní oblasti a nakonec pod klíční kosti do maximálního nádechu (Machová, 2009).

Dechová cvičení se také často propojují s nějakou pohybovou činností. Dochází k zintenzivnění účinku uvolnění právě pomocí správného pohybu se správně provedeným nádechem a výdechem.

### 3.2.4 Jóga

Slovo jóga má velmi široký záběr, můžeme ji považovat za vědu, za určitý životní styl, kdo se pečlivě věnuje pravidlům a principům jógy má i specifický pohled na svět. Tento komplex pochází z Indie. „Slovo jóga se někdy překládá jako sjednocení, čímž se myslí sjednocení člověka s jeho nejhlubší podstatou.“ (Nešpor, 1998, str.23). Jóga má spoustu možných cest, které se od sebe liší, ale mají jeden jediný společný cíl, a to je sebepoznání, poznání svého pravého já.

Mezi základní relaxační metody jógy můžeme zařadit dechová cvičení (pránajámy), polohová cvičení (ásany), meditace a jejich různé prolínání, neodmyslitelnou složkou

úspěšné relaxace skrze jógu je plné soustředění (Machová, 2009). Ásany nejsou náročné na kondici, ale velmi závisí na vůli. Proto je jóga vhodná pro jakýkoli věk a tělesnou konstituci, záleží jen na odhodlání a soustředění člověka, který chce využít pozitivních účinků jógy a její filozofie. Prakticky při polohových cvicích jde o protažení a uvědomění si všech svalů v těle, často se stává, že najednou cítíme i ty svaly, o kterých ani nevíme, že je máme. Ásany mají zklidňující, harmonizující a stimulační účinky. Samozřejmě je velmi důležité jednotlivé cviky provádět pečlivě, pomalu a nenásilně. Hlavním předpokladem pro správné účinky je sladění pohybu s dechem. Existuje mnoho zajímavých relaxačních technik, ale asi nejznámější relaxační technikou je šavásana, ta se někdy překládá jako „relaxační pozice“, ale ve skutečnosti je překlad mnohem výstižnější - „*pozice mrtvolý*“ (Nešpor, 1998, str.23). Jak již název vypovídá, jedná se o techniku, u které v případě dokonalého provedení, vypadá tělo opravdu jako bez života, mělo by být naprosto pasivní a bezvládné.

V jógové relaxaci má také své místo meditace, ta se také někdy přirovnává k delšímu uvolněnému soustředění. Tato relaxace je částečná, to znamená, že není uvolněné celé tělo, při meditaci musíme sedět vzpřímeně. Postupně se zaměříme na vnitřní projevy těla, na tělesné pocity, následně na naše myšlenky a vše z pohledu pozorovatele, jakoby zvenku, nezaujatě. U meditací se často využívají tzv. mantry – slabiky, slova nebo věty, které se opakují, mohou mít určitý význam, ale hlavním účelem je jejich působení zvukovou vibrací. Nejznámější je mantra „óm“ (Nešpor, 1998).

### **3.2.5 Masáže**

Uklidnění, uvolnění a relaxovaný stav je celkem snadné dosáhnout pomocí masáže. Úspěšné provedení masáže spočívá jednak ve správném provedení masáže samotné, také závisí na prostředí, na rozpoložení masírovaného a na vzájemném chtění obou aktérů. Některé děti nemají rády tělesný kontakt, nebo na něj právě nejsou naladěné. V mateřské školce lze využít masáže, které pod vedením učitelky provádí dítě samo na sobě, nebo ve dvojicích, kdy se děti pravidelně vystřídají, ale pro děti je velmi zábavné tzv. masérské kolečko, kdy děti sedí jeden za druhým v uzavřeném kruhu a masírují se navzájem. Masážní pohyby by měly být plynulé, pomalé a jemné. Můžeme také pustit nějakou uklidňující, relaxační hudbu a pobídnout děti k tomu, aby si klidně zavřely oči a užily si příjemnou a uvolněnou chvíli. Naučí se tak vnímat pocit, jak dopřát někomu něco příjemného a umět to i přijmout.

Masáž má silný duševní relaxační potenciál, ale také má užitečné fyziologické účinky, například uvolnění a následnou lepší koordinaci svalů, zpevnění svalstva, prokrvení daných partií, stimulace krevního oběhu, stimulace pokožky a nervových zakončení, s tím souvisí i zintenzivnění smyslů, především hmatu, masáže regulují dýchání a zlepšují činnost orgánů (Hašplová, 1999).

### **3.2.6 Relaxace s hudbou**

V relaxačních technikách má hudba odjakživa své místo. Prolíná se ve všech již uvedených technikách. Tlumenou hudbu můžeme využít dokonce i u čtené pohádky jako navození určité představy. Například využití hudby při vyprávění národnostně a etnicky odlišných příběhů jako podkres a doladění atmosféry cizího kraje. Hudba má v každém případě sjednocující účinek, vždy dokreslí potřebné detaily k motivaci relaxace. Je možné děti naučit relaxovat na přesně určenou skladbu, souhru tónů, zvuků. Pokud budeme používat při stejném typu relaxace stále stejný hudební podkres, děti si automaticky tyto zvuky spojí s relaxací, a to usnadní navození relaxovaného stavu.

Kromě již uvedených relaxačních technik se hudba využívá i při cvičení, k tanci, při odpočinku, při malování, pokud je vhodně zvolena, vždy podpoří výsledné uvolnění. Ještě větší účinky má hudba aktivně tvořená. V tomto případě jsou vhodné jednoduché hudební nástroje jako xylofony, flétny, rytmické bubínky a dřívka. Děti si mohou například vyzkoušet hudební „mexickou vlnu“ - musí se soustředit, kdo, kdy hraje.

### **3.2.7 Tvořivé činnosti jako prostředek relaxace**

Rheinwaldová (1995) uvádí, že většinu denních úkolů řízených rozumem a logickým úsudkem zpracovává levá hemisféra a pokud je člověk ve stresu, také používá především levou hemisféru, je příjemné osvěžení zapnout pravou hemisféru mozku prostřednictvím nějaké tvořivé činnosti. Jak jsem se zmínila výše při relaxaci jde o harmonizaci tělesných i duševních složek organismu, a mezi to patří i vyrovnaná činnost mozku a jeho hemisfér.

Tvoření člověku přináší uspokojující pocit a možnost seberealizace. Jako tvořivé se považují úkoly typu: Představ si, že..., Dokonči příběh vlastními slovy, Co se stane, když...atd. Dítě tak nechává pracovat fantazii a představivost. Tvořivost a tvořivé činnosti

je vhodné zařazovat při přechodu ze stavu relaxace do aktivního stavu.

### 3.2.8 Progresivní relaxace

Tato technika spočívá v řízeném ovládní svalového napětí a následného pozvolného uvolňování. Tvůrcem progresivní relaxace je E. Jacobson, ale vzhledem k tomu, že se ji snažil po celý život zdokonalovat, neexistuje pouze jedna varianta tohoto cvičení. Často se tedy užívá přesně popsaná verze progresivní relaxace podle Bernsteina a Borkovce. Jedná se o postupné uvědomování si, napínání a uvolňování těla skrze 16 svalových skupin. 1. pravá ruka a předloktí, 2. pravý biceps, 3. levá ruka a předloktí, 4. levý biceps, 5. horní část obličeje, 6. střední část obličeje, 7. dolní část obličeje, 8. krk, 9. hrudník, 10. břicho, 11. pravé stehno, 12. pravé podkolení, 13. pravé lýtko, 14. levé stehno, 15. levé podkolení, 16. levé lýtko – princip je takový, že pravák začíná pravou stranou, levák by měl začít opačně. Na konci si musíme uvědomit, zda jsme skutečně uvolnění, po všech těchto 16 krocích bychom měli zůstat asi minutu v celkové relaxaci. Na závěr počítáme od 4 do 1, při každém bodu pohneme jednou procvičovanou částí. Na 4 pohneme dlaněmi a chodidly, na 3 ohneme lokty a kolena, na 2 pohneme krkem a hlavou a na 1 otevřeme oči. Pokud jsme zvládli uvolňování 16 svalových skupin, je možné zkrátit relaxaci na 7, a to tak, že se spojují jednotlivé skupiny. 1 je celá pravá ruka, 2. je celá levá ruka, 3. celý obličej, 4. krk a šíje, 5. hrudník, 6. celá pravá noha a 7. celá levá noha (Nešpor, 1998, str.35-37).

Progresivní relaxace je pro předškolní děti velmi složitá, ale pokud už mají zkušenosti s relaxací různých svalových skupin, dá se u předškoláků vyzkoušet. Navíc se touto metodou relaxace také procvičuje pravolevá orientace.

### 3.2.9 Autogenní trénink

Autogenní trénink je založen na bázi pocitu tíhy a tepla. Vytvořil ho německý lékař Johann Heinrich Schultz, podle něj se nazývá Schultzův autogenní trénink. Jako u většiny relaxačních technik je zapotřebí pokud možno klidného prostředí, přiměřené teploty vzduchu v místnosti a pohodlný oděv. Nejvhodnější je poloha vleže. Autogenní trénink má dva stupně, pro předškolní děti bohatě postačí uvést nižší stupeň této techniky. Patří sem 6 základních pocitů, které jsou prokládány například formulí „jsem klidný“:

- pocit tíže v nohou a rukou
- pocit tepla v končetinách
- pocit klidného tepu srdce
- pocit klidného dechu
- pocit tepla v břišní oblasti
- pocit chladu na čele

(Machová, 2009).

Formule používané v autogenním tréninku se dají použít i v jiných kontextech. Jedná se věty, které nesmí obsahovat zápor (Nešpor, 1998). Měly by být jasné, srozumitelné a adresované přímo konkrétní osobě např. „Jsem šťastné dítě“. Jinak se těmto formulím říká afirmace. Jde o to, přesvědčit autosugescí tělo a jeho mysl, aby podvědomí uvěřilo pronášenému.

## Praktická část

V praktické části využiji dotazníkové šetření mezi učitelkami v různých mateřských školách v rámci České republiky, kde se budu zabývat otázkami využití relaxačních technik, častosti relaxačních chviliek a jejich účinků na děti. Využila jsem možnosti předložit dotazník studentkám kombinované formy studia oboru Učitelství pro mateřské školy na pedagogické fakultě Jihočeské univerzity, protože v letošním prvním ročníku je velká většina již praktikujících učitelek, které potřebují doplnit vzdělání. Rozhodla jsem se tak především proto, že výsledky budou mnohem objektivnější, protože většina učitelek pracuje s dětmi podle určitého jednotného působení na děti v rámci „své“ školky. Takto je zaručeno, že 80% respondentek je z různých měst a jsou zaměstnány v různých školkách. 10 dotazníků je z místa mého pracoviště (MŠ Větrná v Českých Budějovicích). Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 50 učitelek.

Součástí praktické části méj bakalářské práce také bude blok relaxačních her, které jsem s dětmi v MŠ vyzkoušela. Popíšu zde reakce dětí během a po činnosti. Tento malý soubor relaxačních her a cvičení by mohl sloužit jako návod pro začínající učitele v MŠ - jak relaxační techniky využívat v praxi.

## 4. Dotazníkové šetření – Využití relaxačních technik v MŠ

### 4.1 Cíl:

Cílem tohoto šetření bylo zjistit způsob a míru využití relaxačních technik v mateřských školách a jejich účinků na děti v předškolním věku. Snažila jsem se v dotazníku obsáhnout jak užívané metody relaxace pro děti a jejich účinnost, tak samotný přístup učitelek k relaxaci jako takové.

### 4.2 Metoda:

V první etapě praktické části méj bakalářské práce jsem použila metodu jednoduchého dotazníku. Ten obsahuje 9 otázek, z toho 6 otázek s připravenými možnostmi, kde bylo možné označit pouze jednu odpověď. Jedna otázka s připravenými

možnostmi, ale bylo možné zakroužkovat více možných odpovědí. Jedna otázka byla polootevřená, tedy s připravenými možnostmi a v případě jedné odpovědi s doplněním. A jedna otázka byla položená jako otevřená – s volnou odpovědí. Přesné znění dotazníku je uvedeno v příloze č.1.

Předpokladem bylo, že většina respondentů odpoví kladně ohledně otázky smyslu relaxace u předškolních dětí, dále že většina učitelek využívá spíše kratší relaxační cvičení a hry (do 10 minut), že nejméně využívanou technikou bude Jacobsonova progresivní relaxace vzhledem ke své náročnosti, jednak časové, jednak náročnosti na soustředění a udržení pozornosti, a předpokládala jsem také, že většina dětí se dokáže během relaxační chvílky uvolnit a uklidnit.

Dotazník byl všem respondentkám předán osobně a vyplněn byl anonymně. Ke každé otázce jsem uvedla, jak je možné ji vyplnit. Pro jistotu relevance odpovědí jsem každou otázku vysvětlila a uvedla příklady odpovědí.

### 4.3 Vyhodnocení dotazníku

#### 1. otázka : Jak dlouho učíte v MŠ?

První otázka je zaměřená na zjištění zkušeností a odpracovaných let praxe v mateřské školce. Na tuto otázku se vybírala odpověď ze tří možností. Méně jak 2 roky praxe má 20 dotázaných (40%), méně jak 5 let učí v MŠ 18 učitelek, což je 36%, více jak 5 let učí 12 respondentek (24%) viz. tabulka č.1:

<b>Tabulka č.1</b>	<b>Počet odpovědí z 50 dotázaných</b>	<b>Četnost odpovědí v %</b>
Do 2 let	20	40%
Do 5 let	18	36%
Více jak 5 let	12	24%

Zajímalo mě, zda má vliv délka působení v mateřské školce na přístup k relaxaci. Předpokládala jsem, že učitelky s delší praxí budou samy umět relaxovat. (viz.níže: porovnání otázky č. 1 a otázky č. 3 v tabulce č.4)

## 2. otázka : Jste přesvědčená, že má relaxace v MŠ smysl?

Tabulka č. 2 zobrazuje výsledky 2. otázky dotazníku, všechny dotázané učitelky jsou přesvědčené, že relaxace u dětí předškolního věku není zbytečná a má smysl. Odpověď ano je zastoupená 100%.

<i>Tabulka č.2</i>	<i>Počet odpovědí z 50 dotázaných</i>	<i>Četnost odpovědí v %</i>
Ano	50	100%
Ne	0	0%

V této otázce došlo ke stoprocentní shodě v odpovědi. Všechny respondentky jsou přesvědčené, že relaxace v mateřské školce není zbytečná a má svůj smysl.

## 3. otázka: Umíte sama relaxovat? Pokud relaxujete, vypište, prosím, relaxační techniku, kterou využíváte.

Otázka č. 3 má dvě části, v první je cílem se dozvědět, zda učitelky v MŠ umí relaxovat, a druhá část je doplňkovým zjištěním ke kladné odpovědi z předchozí části.

<i>Tabulka č.3</i>		
<i>Umíte relaxovat?</i>	<i>Počet odpovědí z 50 dotázaných</i>	<i>Četnost odpovědí v %</i>
Ano	41	82%
Ne	9	18%

Z tabulky č. 3 vyplývá, že 82% respondentek je přesvědčených, že umí relaxovat. V následující tabulce se podíváme na to, jaké jsou nejužívanější a nejoblíbenější metody celkového uvolnění mezi pedagožkami pro předškolní vzdělávání.

Respondentky dostaly instrukce, že u této otázky mohou vypsát více možností, podle toho, co všechno na ně působí relaxačně. Součet všech odpovědí není 50, protože někdo uvedl pouze jednu techniku, ale někdo i více. Na tuto část otázky se odpovídalo volně.

V tabulce č. 4 jsem zvolila řazení od nejčastěji užívaných technik k nejméně častým. Celkově z odpovědí vyplývá, že nejčastější metodou je relaxace s pomocí hudby.



Hned na druhém místě se objevily nejčastěji odpovědi jako pohyb, cvičení, procházky v přírodě, ale také jízda na kole a jízda na koni. Třetí nejužívanější metodou uvolnění je jóga, pak následuje celkové vypnutí organismu a pasivní odpočinek, meditace, četba, tvořivá činnost (odpovědi typu – malování, zahradničení, rukodělné práce), dále dechové cvičení a pouze jedna respondentka uvedla Jacobsonovu progresivní metodu.

<b>Tabulka č. 4</b>		
<b>Relaxační technika</b>	<b>Počet odpovědí z 50 dotázaných (jeden respondent mohl uvést více technik)</b>	<b>Četnost odpovědí v %</b>
Relaxace s hudbou	19	38%
Pohyb, cvičení, procházky	15	30%
Jóga	7	14%
Celkové vypnutí, pasivní odpočinek	7	14%
Meditace	6	12%
Četba	5	10%
Tvořivá činnost (malování, zahradničení, ...)	4	8%
Dechové cvičení	3	6%
Jacobsonova progresivní metoda	1	2%

#### **4. otázka: Relaxujete s dětmi v MŠ pravidelně?**

Touto otázkou jsem zjišťovala, zda učitelky v mateřské školce praktikují relaxační techniky s dětmi pravidelně, nepravidelně, nebo zda vůbec nějaké relaxační techniky využívají. Potěšilo mě, že třetí možnost – ne, nevyužívám žádné relaxační techniky – nezakroužkoval nikdo. Pravidelně s dětmi relaxuje 27 dotázaných respondentek, což je v přepočtu 54% dotázaných, nepravidelně relaxuje 23 učitelek (46%) (viz tabulka č.5)

<b>Tabulka č. 5</b>	<b>Počet odpovědí z 50 dotázaných</b>	<b>Četnost odpovědí v %</b>
Ano, pravidelně	27	54%
Nepravidelně	23	46%
Ne, nevyžívám žádné relaxační techniky	0	0%

Po této otázce jsem zařadila rozcestník: *V případě, že jste na 4. otázku odpověděli třetí možností – Ne, nevyžívám žádné relaxační chvíle- dotazník pro Vás končí, děkuji za Váš čas.*

### **5. otázka: Jak často s dětmi v MŠ využíváte jakoukoli relaxační techniku?**

Zde byly tři možné odpovědi, vybírala se pouze jedna, a to taková, která nejlépe odpovídá realitě. Denně s dětmi relaxuje 10 dotázaných (20%), 2x až 3x týdně využívá nějakou relaxační techniku 26 respondentek (tj. 52%) a 1x týdně a méně často 14 (28%). Vyhodnocení 5. otázky je zobrazeno v tabulce č.6:

<b>Tabulka č.6</b>	<b>Počet odpovědí z 50 dotázaných</b>	<b>Četnost odpovědí v %</b>
Denně	10	20%
2x až 3x týdně	26	52%
1x týdně a méně	14	28%

### **6. otázka: Jak dlouho průměrně trvá jedna relaxační chvíle prováděná s dětmi?**

Vzhledem k tomu, že se jedná o děti předškolního věku, zvolila jsem odpovědi: 1) do 5 minut, 2) pět až deset minut a 3) 10 minut a více. Předpokládala jsem, že většina odpovědí bude do 5 minut a maximálně 10 minut, což se potvrdilo. Přeci jen se jedná o malé děti, které ještě nedozrály k delší době maximálního soustředění. Také jsem předpokládala, že paní učitelky, které nerelaxují pravidelně, budou využívat i techniky časově náročnější, protože pokud děti nejsou naučené relaxovat pravidelně, trvá jim trochu déle, než si navodí relaxovaný stav.

V tabulce č.7 uvádím výsledky na otázku ohledně průměrné doby trvání relaxace. Uvolňovací techniku trávící do 5 minut praktikuje 16 dotázaných (32%), druhou odpověď

5 až 10 minut zvolilo 25 dotázaných (50%) a, jak jsem předpokládala, nejméně častá byla odpověď 10 minut a více – zakroužkována 7 respondentkami (14%).

<b>Tabulka č.7</b>	<b>Počet odpovědí z 50 dotázaných</b>	<b>Četnost odpovědí v %</b>
Do 5 minut	16	32%
5-10 minut	25	50%
10 minut a více	7	14%

Nyní se podíváme, jak dopadl druhý předpoklad, tedy to, jak souvisí, zda paní učitelky s dětmi relaxují pravidelně a praktikovaná průměrná doba trvání relaxační chvilky. Jak jsem se již zmínila, nejméně častou odpovědí byla doba trvání 10 minut a více, pouze 7 z 50. Z těch 7 odpovědí bylo 6 od respondentek, které nerelaxují s dětmi pravidelně a pouze 1 od respondentky, která pravidelně využívá jakoukoli relaxační techniku. V tabulce č.8 uvádím srovnání. Otázkou je, zda v tomto vzorku nedošlo k souhře náhod...

<b>Tabulka č.8</b>	Průměrná doba relaxace 10 min a více; celkem 7 odpovědí a z toho:
Relaxují pravidelně	1
Relaxují nepravidelně	6

### **7. otázka: Které relaxační techniky jste už v praxi s dětmi použila?**

V této otázce bylo osm možných odpovědí v jakékoli kombinaci, respondentky tedy mohly vybrat jednu, ale i více odpovědí. Nabízené byly tyto techniky: relaxační, zklidňující chvilky (např: vykřičení se, minuta klidu, zabalení problému do krabice, krátké prolétnutí na obláčku,...), dále to byly pohádky, Jacobsonova relaxace, dechová cvičení, jóga, masáž, relaxace s hudbou a poslední možností byla odpověď jiné ( u této byl ještě doplněk, a to vypsání té dané jiné techniky). V tabulce č.9 jsem použila řazení odpovědí od nejvíce užívaných technik, po nejméně užívané. Nejčastější odpovědí byla relaxace s pomocí hudby, tuto odpověď označilo 45 dotázaných z 50 (90%). Druhou technikou jsou pohádky – vybralo 42 respondentek (84%). Další technikou využívanou v MŠ jsou relaxační chvilky, které zakroužkovalo 30 dotázaných (60%). Čtvrté místo v četnosti využití mají dechová cvičení, uvedlo 28 z 50 (56%). Jako další je jóga, kterou praktikuje s dětmi 16 učitelek z 50 (32%). Masáže používá jako relaxační techniku 14 dotázaných (28%). Mezi méně užívané

patří Jacobsonova progresivní relaxace ( zřejmě kvůli časové náročnosti, ale to je pouze můj osobní odhad), tuto odpověď uvedlo 11 respondentek (22%). Nějakou jinou techniku relaxace uvedla pouze jedna respondentka z 50 (2%), a to saunování.

<b>Tabulka č.9</b>		
<b>Relaxační technika</b>	<b>Počet odpovědí z 50 dotazovaných</b>	<b>Čestnost odpovědí v %</b>
Relaxace s hudbou	45	90%
Pohádky	42	84%
Relaxační zklidňující chvílky (př. vykřičení se, minuta klidu, další př. viz ot.7)	30	60%
Dechová cvičení	28	56%
Jóga	16	32%
Masáž	14	28%
Jacobsonova progresivní relaxace	11	22%
Jiné – jaké	1 (saunování)	2%

**8. otázka: Jakou máte oblíbenou relaxační techniku a využíváte ji s dětmi nejčastěji? Prosím, vypište:**

Tato otázka byla položena jako otevřená s volnou odpovědí. Podle toho, jaké techniky respondentky uváděly, bude sestavená následující tabulka č. 10. Tato otázka koresponduje s otázkou předešlou, jsou zde pouze drobné změny v pořadí oblíbenosti. Většina respondentek byla schopná vypsát pouze jednu techniku, ale u několika se objevily vícečetné odpovědi, s tím, že nedokáží určit tu jednu nejoblíbenější a nejužívanější, takže jsem opět uvedla u každé techniky procentuální zastoupení a počet odpovědí z 50 celkových dotázaných, ale součet všech odpovědí 50 není.

Nejčastěji je využívána relaxace s hudbou, kterou uvedlo 31 dotázaných (62%). Následují pohádky, tuto techniku si jako nejoblíbenější a nejvíce praktikovanou vybralo 20 respondentek (40%). Třetí místo v oblíbenosti obsadily relaxační chvílky, ty si jako nejčastěji užívané vybralo 12 učitelek (24%). Další oblíbenou technikou jsou dechová cvičení, tato odpověď se vyskytla u 10 (20%). Jógu a jógová cvičení uvedlo

7 z dotázaných (14%). Stejný počet odpovědí jsem zaznamenala v případě techniky masáže a Jacobsonovy relaxace, a to 4 odpovědi (8%), v tabulce jsem tyto dvě techniky vypsala v abecedním pořadí.

<b>Tabulka č.10</b>		
<b>Oblíbená relaxační technika</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>Četnost odpovědí v procentech</b>
Relaxace s hudbou	31	62%
Pohádky	20	40%
Relaxační chvílky	12	24%
Dechová cvičení	10	20%
Jóga a jógová cvičení	7	14%
Jacobsonova relaxace	4	8%
Masáže	4	8%

### **9. otázka: Jsou relaxační chvílky úspěšné, zklidní se všechny děti?**

Na tuto otázku byly tři možné odpovědi. První zněla: Ano, všechny děti se zklidní, tato odpověď byla zastoupena počtem 5 z 50, tedy 10%. Druhá možnost byla: Většina dětí se zklidní, tuto odpověď zvolil zbytek dotazovaných učitelek 45 z 50, tedy 90%. Odpověď: Spíše ne nezakroužkoval nikdo. V tabulce č.11 najdeme výsledky poslední otázky mého dotazníku.

<b>Tabulka č.11</b>	<b>Počet odpovědí z 50 dotazovaných</b>	<b>Četnost odpovědí v %</b>
Ano, všechny	5	10%
Většina ano	45	90%
Spíše ne	0	0%

Z odpovědí otázky č.9 vyplývá, že využití relaxačních technik u dětí v MŠ smysl má, protože i předškolní děti jsou schopné se při nich uvolnit.

## 4.2 Shrnutí výsledků dotazníku

Z výsledků dotazníku vyplývá, že všechny dotázané učitelky praktikují v mateřských školách jednu nebo více relaxačních technik, všechny do jedné jsou přesvědčené, že relaxace u předškolních dětí má smysl. Především výsledky těchto dvou otázek mě potěšily, protože já sama si myslím, že umět relaxovat, je v dnešní době velké plus do života.

Předpokládala jsem, že nejoblíbenější a nejužívanější metoda relaxace bude ve formě pohádek, ale to se úplně nepotvrdilo, statisticky z výsledků tohoto dotazníku vyplývá, že nejužívanější a nejoblíbenější metoda je relaxace s hudbou. Ovšem pohádky jsou hned na druhém místě. Jako nejméně užívaná technika z nabízených možných odpovědí se ukázala být Jacobsonova progresivní relaxace, což mě nepřekvapilo, protože je pro děti předškolního věku náročná jak časově, tak co do koncentrace a udržení pozornosti.

Většina učitelek v MŠ (82%) je přesvědčena, že umí relaxovat, což je také velmi dobrý výsledek, protože se říká, že jen klidný, uvolněný člověk může navodit klidnou atmosféru. A jsem ráda, že i ty paní učitelky, které v dotazníku uvedly, že relaxovat neumí, přesto s dětmi některou techniku relaxace využívají.

Z výsledků tohoto dotazníkového šetření také vyplývá, že nezáleží na tom, zda relaxujeme s dětmi pravidelně, nebo ne, ale když už nějakou techniku relaxace použijeme, tak se buď všechny děti (10% odpovědí), nebo alespoň většina z nich (90% odpovědí) uvolnit a uklidnit dokáže.

K realizaci sběru dat bych chtěla dodat, že jsem vědomě a záměrně zvolila takto krátkou formu dotazníku, který obsahoval pouze 9 otázek, protože sama z vlastní zkušenosti vím, že čím je dotazník delší a časově náročnější, klesá pozornost respondenta a odhodlanost odpovídat pravdivě a nezkresleně. Dokonce mi jedna paní učitelka poděkovala za stručný a jasný dotazník, který i pro ní byl prý přínosem v tom, že si uvědomila, jaké techniky relaxace vlastně využívá a jaké by ještě s dětmi mohla vyzkoušet.

## 5. Soubor relaxačních her a technik

V rámci praktické části mé bakalářské práce jsem se rozhodla pro vyzkoušení několika relaxačních her a technik v praxi.

Tyto hry a cvičení jsem praktikovala u předškolních dětí ve věku 5-6 let. V současné době pracuji v MŠ Větrná v Českých Budějovicích a v loňském roce, kdy probíhal tento projekt, jsem byla třídní učitelkou na předškolní třídě. Hry a cvičení vybrané do tohoto bloku jsem vyzkoušela na dětech, které jsem poměrně dobře znala, protože jsem byla jejich třídní učitelkou téměř dva roky. Relaxační hry a cvičení jsem zařazovala do řízených činností i při přechodových činnostech pro zklidnění a koncentraci k další práci.

### 5.1 Seznam a charakteristika her a cvičení

Vyzkoušela jsem s dětmi 15 různých relaxačních her a cvičení. U každé hry uvedu její cíl, pomůcky potřebné k dané aktivitě (pokud jsou zapotřebí), popis hry a průběh hry. Na závěr je zde uvedena reflexe ke všem vyzkoušeným hrám. Inspirací k jednotlivým hrám a cvičením mi byla kniha Micheline Nadeau *Relaxační hry s dětmi* (2003), informační portál RVP a kniha Mėgriėrovė *100 námětů pro dramatickou výchovu* (1999). Všechny tyto hry jsou určeny dětem od 4 – 10 let věku. Pro děti předškolního věku je zapotřebí vybírat takové hry, které se dají rychle a stručně vysvětlit, které mají přiměřenou délku trvání, není zapotřebí velké množství pomůcek a rekvizit, protože je někdy vhodné zařadit nějakou relaxační techniku kdykoli je potřeba a hlavní je, aby děti hra nebo činnost upoutala a pobavila. Samozřejmě bylo nutné předem vybrat, které hry se hodí k různým tématům v průběhu školního roku. Vždy záleží na motivaci a správném vyjadřování, které musí být přizpůsobené chápání předškolních dětí. Tyto vybrané hry jsme hráli na koberci v herní části třídy, kde je největší volný prostor.

#### 5.1.1 Hra „Na loutky“

**Cíl:** navození relaxovaného stavu pomocí střídavého stahování a uvolňování svalů a svalových skupin

**Popis hry:** Jedná se o napodobování různých loutek a maňásků, podle slovní instrukce se

děti snaží co nejvěrněji napodobit danou loutku. Nejdříve paní učitelka vysvětlí pravidla hry a předvádí dané typy loutek pohybem, aby si děti loutky uměly představit a po daném pokynu správně napodobit. Potřebujeme dostatečný prostor, aby se děti vzájemně neomezovaly.

**Průběh hry:** Posadíme se na koberec a paní učitelka začne vysvětlovat pravidla a předvádět jednotlivé loutky, které se ve hře objeví, ale pozor, loutky neumí mluvit! – např. loutka, která tančí, loutka, která dělá dřepy, loutka, která zpívá (jako), dřevěná loutka – při té děti ztuhnou jako dřevění, loutka hadrová – děti jsou poddajné a vláčné jako hadrová loutka, loutka může být i sádrová, nebo také plastelínová... Děti se rozmístí po místnosti, a to tak, aby se jeden druhého nedotýkal. Na pokyn učitelky začnou děti předvádět jednotlivé druhy loutek, nakonec paní učitelka zařadí loutku spící a počká, až se uklidní a „usnou“ všechny loutky. Děti si lehnou na koberec a dvě, tři minuty ještě odpočívají. Když učitelka třikrát tleskne, relaxace končí a můžeme pokračovat v další aktivitě.

### 5.1.2 Hra „Na kočku a na lva“

**Cíl:** navození stavu relaxace pomocí střídavého stahování a uvolňování svalů

**Pomůcky:** zvonek, nebo triangel

**Popis hry:** Stejně jako u první hry zde uvedené jde o hru nápodobou. V této hře dítě střídavě napodobuje divokého lva a přítulnou, klidnou kočku. Hru „na kočku a lva“ jsem zařadila k tématu Zvířata v zoo a pokračovali jsme s ní i v následujících Domácích zvířatech. U každé hry je totiž důležitá motivace, aby se dítě do hry plně vžilo. Nejlepší je, aby se hra tématicky hodila k právě procvičované látce, k týdennímu tématu nebo k tématickému měsíčnímu bloku. Opět potřebujeme dostatečný prostor pro všechny děti. Začínáme vysvětlením pravidel hry, kdy paní učitelka ukáže, jaké signály budou užívány ke změně z kočky na lva a obráceně. Všichni dohromady si povídají o tom, jaký je lev, jak se projevuje, jak dělá lev. Poté si popovídají o tom, jak dělá kočka, jak se chová, jak se protahuje. Signál pro lva je zvednutá paže se sevřenou dlaní v pěst, signál pro kočku je zvednutá paže s otevřenou dlaní a na signál zvednuté paže s dlaní, která ukazuje k zemi se děti přemění na kočku spící, položí se na bok a vyhřívají se na sluníčku.

**Průběh hry:** Když známe pravidla, může se začít. Nejprve se děti proběhnou po třídě, protáhnou se, trochu se zahřejí pohybem. Je dobré vzít si k ruce například triangel, nebo



zvonek a zahájit hru nějakým dobře slyšitelným zvukem. Před každou změnou signálu opět použijeme zvukovou pomůcku. Střídavě měníme děti ve řvoucí lvy a mňoukající kočky, jako poslední signál použijeme zvednutou ruku s dlaní ukazující k zemi, kočky usínají na boku a vyhřívají se na sluníčku, představují si, jak je hřeje do kožíšku. Kočky už vůbec nemňoukají, jen odpočívají. Minutu necháme děti úplně zklidnit. Učitelka postupně prochází mezi odpočívajícími kočkami a pohlazením budí ty úplně nehybné, které se s protažením probouzejí. Až se probudí poslední kočička, učitelka třikrát zatleská a hra končí.

### **5.1.3 Hra „Na stonožku“**

**Cíl:** naučit se dávat i přijímat, přispět k pohodlí druhého, společná relaxace, navození klidu a pohody, nebát se kontaktu s lidmi kolem sebe

**Popis hry:** Tuto hru můžeme zařadit k tématu Na louce, O zvířátkách, O přírodě, ale klidně i kdykoli pro navození příjemné atmosféry. Je lepší hrát tuto hru, pokud už se děti znají navzájem a i učitelka už zná kolektiv, aby se předešlo problémům nechtěného kontaktu. Jedná se o relaxační techniku pomocí uklidňující masáže a navození příjemné atmosféry. Můžeme využít hudební podkres. Je to hra na bázi „masérského kolečka“ (viz kapitola 4.2.5 Masáže).

**Průběh hry:** Nejdříve si děti vyzkouší krouživé pohyby rukou ve vzduchu nanečisto, potom si mohou udělat dvojice a vyzkoušet „masáž“ jeden na druhém. Začínáme malými kroužky kolem páteře směrem do stran a nahoru, potom se volně přechází v hlazení zad a ramen. Pohyby musí být plynulé, jemné a pomalé. Pak si děti sednou s rozkročenýma nohama těsně jeden za druhého a utvoří tělo stonožky do uzavřeného kruhu. Poté začnou pomalu masírovat záda kamaráda, kterého mají před sebou. Můžeme také pustit nějakou uklidňující, relaxační hudbu a pobídnout děti k tomu, aby si klidně zavřely oči a užily si příjemnou a uvolněnou chvíli. Naučí se tak vnímat pocit, jak dopřát někomu něco příjemného a umět to i přijmout.

### **5.1.4 Hra „Na míč“**

**Cíl:** Relaxovaný, uvolněný stav je navozen pomocí dechového cvičení – hlubokého nádechu a výdechu.

**Popis hry:** Prostřednictvím nádechů a výdechů zrelaxujeme celé tělo. Motivací je

připodobnění se k míči, který se nafukuje a splaskává. Můžeme použít i obměnu: Hra na balónky. Nejprve opět učitelka vysvětlí pravidla hry. Zahrejeme si na míč, který se nafukuje. Jak dostaneme do míče vzduch? - přeci pumpičkou, nebo také jinak hustilkou – víme, co to je? Vysvětlíme si to, jak to funguje. Když začneme pumpovat vzduch, děti, tedy míče, se začnou nafukovat, nadechovat (učitelka jako pumpuje vzduch rukama). Učitelka předvádí dětem, jak naplní vzduchem plíce, nafouknou břicho a ruce pomalu upaží. Na pokyn učitelky pak začínáme vzduch vypouštět, ruce si položíme na břicho a začínáme pomalu vydechovat vzduch ústy. Když je míč úplně prázdný, ruce jsou podél těla.

**Průběh hry:** Na začátku si popovídáme o tom, jak se vzduch do míče dostane. Potom se rozmístíme po herně tak, abychom si nepřekáželi a každý měl dostatek místa pro nafukování. Teď jsou míče, učitelka začíná rukama napodobovat pumpování a plní míče vzduchem. Děti se zhluboka nadechnou do plic a do břicha a upaží. Jakmile učitelka vidí, že jsou „míče“ nafouknuté, dá pokyn k vyfukování a sleduje děti, jak poctivě vydechují. Postup opakujeme dvakrát až čtyřikrát. Při posledním vyfouknutí vzduchu se pokusíme o naprosté „vypuštění“. Splasklé míče si lehnou na zem, pokusí se vypustit i ruce a nohy a chvíli odpočívají. Nakonec učitelka třikrát zatleská a hra je u konce.

### 5.1.5 Hra „Farma“

**Cíl:** relaxovaný stav je u této hry navozen střídáním pohybu s nehybností

**Pomůcky:** zvonek, nebo triangel

**Popis hry:** Farma se hraje tak, že všechny děti na pokyn učitelky začnou napodobovat jakékoli zvíře, které žije na farmě. Opět je vhodné tuto hru zařadit k tématu o zvířatech, alespoň při prvním hraní, při seznámení se s pravidly. Nejprve se dohodneme, která zvířata na farmě mohou žít. Také se domluvíme, jak se která zvířata budou projevovat. Hra začíná na zazvonění zvonečku nebo triangu a děti se začnou „hemžit“ po herně. Až paní učitelka znovu použije domluvený zvukový signál, zvířátka poznají, že je noc, a usínají. Když usnou všechna zvířátka, učitelka vybere jedno dítě, kterého pohlazením promění na kohouta, ten se probudí, zakokrhá a všechny zvířátka se probouzejí.

**Průběh hry:** Na začátku se domluvíme, že zvířátka na farmě nekřičí ani do nikoho nestrkají. Rozmístíme se po herně a jakmile zazní triangel, začínáme napodobovat to zvířátko, které jsme si vybrali. Najednou to ve třídě opravdu vypadá jako na farmě. Je

dobré nechat děti trochu vyřádit, pak zazní opět triangel a zvířátka se pomalu ukládají ke spánku. Děti dělají, že spí, nikdo se nehýbe, nepovídá, nevydává žádné zvuky. Učitelka počká, až se děti zklidní, pak vybere jedno dítě, které pohladením chodidla promění v kohouta, popřípadě mu připomene kokrhání, a to probouzí zbytek zvířátek. Děti se pomalu vzbudí, protáhnou se. Učitelka třikrát zatleská, hra končí a můžeme pokračovat další činností.

### **5.1.6 Hra „Na vlny“**

**Cíl:** uvolnění a relaxace prostřednictvím houpavých a kývavých pohybů

**Popis hry:** Při hře na vlny děti napodobují mořské vlny - jejich pohyb. Tato hra je vhodná před koncem školního roku, nebo na začátku nového roku, kdy můžeme navázat na zážitky z letní dovolené nebo připomenout letní atmosféru. Pravidelným, pomalým a lehkým pohupováním dochází poměrně rychle k uvolnění těla a následně i mysli.

**Průběh hry:** Rozmístíme se po herně a náš koberec se stává mořem. Každý z nás je jedna vlna. Sedneme si na zem s nataženýma nohama a pomalu se začínáme houpat na zadečku ze strany na stranu, nohy a celé tělo se houpe stejně jako zadeček. Můžeme si roztáhnout ruce a kýváme jimi ze strany na stranu. Když vidíme, že děti zvládly plynulý houpavý pohyb celým tělem, můžeme začít s další motivací. Vítr nefouká a hladina moře je klidná, jsou jen malé vlny, ale najednou se zvedl vítr a na moři už jsou vlny větší a větší a teď už je bouře a vlny jsou opravdu velké (děti se kývají rázněji, zvedají ruce výše). Po chvíli se bouře uklidňuje, přestává foukat vítr, vlny jsou menší a menší, teď už svítí sluníčko, moře je úplně klidné a i vlny ustávají. Hladina se ani nehne. My se přestaneme hýbat, můžeme si lehnout a chvíli se ohřejeme na sluníčku. Každá vlnka je úplně nehybná a uvolněná. Po minutce učitelka třikrát tleskne, relaxace končí.

### **5.1.7 Hra „Na štěně“**

**Cíl:** uvolnění a zklidnění skrze motivační příběh, koordinace dechu a pocit tepla

**Popis hry:** Hra Na štěně je založená na relaxačním příběhu. Jde o to, navodit tu správnou atmosféru, vtáhnout dítě motivací do hry. Je to jedna z kratších relaxací, je vhodná po rychlejší pohybové hře.

**Průběh hry:** Hra je vhodná pro téma Zvířátka a jejich mláďátka. Děti sedí v kroužku na koberci. Povídáme si o tom, zda má někdo doma nějaké zvíře. Zjišťujeme, zda má někdo psa a jestli ví, jak se jmenuje psí mláďě. Zahrajeme si na štěně. Necháme děti, ať si chvíli hrají jako štěňátka, lezou po koberci, štěkají. Učitelka mluví klidným hlasem a vypráví dětem, jak si štěně celý den hrálo a teď je unavené, až se mu chce skoro spát. Každé štěňátko si najde místo na koberci, lehne si tak, jak je mu pohodlné a představí si, že je ve svém pelíšku, přitulí se k mamince a je mu krásně teploučko. Necháme děti úplně vypnout. Po chvíli třikrát tleskneme, hra je u konce.

### 5.1.8 Hra „Zmrzlé ruce“

**Cíl:** zvyknout si na příjemný tělesný kontakt, pomocí masáže rukou dochází k uvolnění a zklidnění

**Pomůcky:** tělové mléko

**Popis hry:** Hra se hraje ve dvojicích, k relaxaci využívá techniky masáže. Jde o vzájemné masírování dlaní a rukou. Navodí příjemnou atmosféru, je vhodné použít i relaxační hudbu. Jde o vzájemnou masáž, jeden začne a pak se role vymění.

**Průběh hry:** Budeme potřebovat pleťové mléko, rozdělíme se do dvojic, pokud je lichý počet dětí, hraje i paní učitelka. Začínáme motivačním příběhem – tuto hru můžeme zařadit k tématu Pravěku (to jsem zařadila v loňském školním roce u předškoláků, protože je velmi zajímaví dinosauři a vše kolem), nebo také lze přiřadit k jakémukoli tématu v zimním období – Zdraví, Zimní sporty... V době ledové neměli lidé žádné topení, bydleli v jeskyních a jídlo a potravu si museli shánět v přírodě, ulovili mamuta, nasbírali si kořínky a semínka a oříšky. Venku byla velká zima, když se vrátili do jeskyně rozdělali si oheň, ale jinak se museli zahřívat dotykem. My si teď vyzkoušíme, jak se zahřívají ruce. Domluvíme se, kdo začne, ale nebojte, vystřídáme se. Učitelka obejde všechny děti a kápne trochu pleťového mléka jednomu ze dvojice, ten začne pomalými krouživými pohyby mnout ruce svého kamaráda, postupně začínáme cítit příjemné teplo. Až úplně vetřeme všechno pleťové mléko, role se obrátí. Tuto relaxační hru je také dobré zařadit po tvořivé činnosti, kde se pracuje s křídou, prstovými barvami nebo dalšími materiály, které vysušují ruce, nebo také po příchodu z pobytu venku v zimních měsících, nejen, že se děti zahřejí, ale zároveň se zklidní před obědem.

### 5.1.9 Hra „Srdce“

**Cíl:** relaxovaný stav se u této hry docílí pomocí střídání velmi energických a naopak pomalých, vláčných pohybů

**Pomůcky:** bubínek, nebo tamburína

**Popis hry:** Tato hra je zaměřená na to, aby se děti naučily vnímat své tělo. Je založená na nejprve velmi rychlém, energickém běhu a následném zklidnění, přitom děti poslouchají a vnímají tlukot svého srdce a sledují, jak se zrychluje a zpomaluje podle intenzity tělesné námahy. Tuto hru je vhodné zařadit k tématu Lidské tělo, Zdraví, nebo Smysly.

**Průběh hry:** K této hře je zapotřebí znovu vysvětlit pravidla bezpečného běhu v prostorách třídy, kam děti smí a kam už ne. Také je nutné zdůraznit pravidlo, že všichni běhají jedním směrem, mohou běhat rychle, ale nesmí nikoho strčit. Běháme tak, aby nás to nebolelo. Hra začíná s úderem do bubínku (tamburíny) a děti běhají podle toho, jak rychle učitelka bubnuje. Začínáme pomalu, ale postupně hodně zrychlujeme. Za chvíli třikrát silně udeří do bubínku a děti se zastaví. Na pokyn „SRDCE“ si děti lehnou na zem, dají si ruce na srdce a vnímají jeho tlukot. Na další zabubnování děti vstanou a teď už rovnou běháme podle bubínku - rychle a ještě rychleji. Na signál bubínku zastavíme, na pokyn „SRDCE“ si lehneme opět na záda a opět vnímáme srdce. Necháme děti půl minuty odpočívat s rukou na srdci, pak si ruku sundají, položí vedle těla a další půl minuty pravidelně dýchají. Po minutě odpočinku opět zkusí přiložit ruku na srdce a uvědomují si, jestli se zpomalilo. Celý cyklus opakujeme ještě jednou, jen v závěru, po posledním rychlém běhu, nejprve zpomalíme rytmus bubínku a necháme děti volně procházet, pak teprve pohyb ukončíme a vydáme pokyn „SRDCE“. Děti si dají ruku na srdce a vnímají, jak rychle tluče jejich srdce po tom, co z běhu přešly plynule do chůze a až poté si lehly. Už nejsou tak udýchaní, srdce se zpomaluje, tluče méně silně a odpočívá. Trojitě tlesknutí hru ukončí, ale kdo chce, může ještě chvíli ležet a relaxovat. Každé dítě se totiž uklidní za různě dlouhou dobu.

### 5.1.10 Hra „Na sluníčko“

**Cíl:** navodit stav uvolnění prostřednictvím relaxační polohy

**Pomůcky:** dlouhý provázek, nebo křída

**Popis hry:** Jde o to, že si děti lehnou na záda do kruhu, který je na podlaze zobrazen buď

provázkem, nebo namalovaný křídou a každý znázorňuje jeden sluneční paprsek. Paprsky jsou vzdáleny od sebe tak, aby se nedotýkaly. Jsme slunce, které v noci odpočívá, ale ví že musí ráno vstávat, proto postupně posílá jednotlivé paprsky podívat se, jestli už je den. Učitelka tuto hru „moderuje“ a řídí svým hlasem.

**Průběh hry:** Na koberci máme kruh, to je sluníčko a děti jsou jednotlivé sluneční paprsky. Všechny děti si lehnou na záda tak, že nohy směřují do středu slunce a žádný paprsek se nedotýká svého kamaráda. Ruce jsou volně položené podél těla. Je noc a sluníčko spí. Učitelka pohlazením vybere jeden zcela nehybný paprsek, aby se šel podívat, zda už nebude ráno. Dítě pomalu vstane, projde kolem všech paprsků pomalým krokem, ještě není ráno, paprsek dojde zpět na své místo, položí se a pohladí kamaráda po své levé ruce. Takhle se vystřídají všechny paprsky, až vstane poslední „paprsek“ učitelka třikrát tleskne, je ráno a sluníčko se probouzí. Protáhne se a můžeme pokračovat v dalších činnostech.

### 5.1.11 Hra „Probouzení“

**Cíl:** rychlé uklidnění, zmobilizování a zkoncentrování k následující klidové činnosti

**Pomůcky:** zvoneček

**Popis hry:** Tato hra patří mezi tzv. rychlovky. Zařazujeme ji po rychlém, dynamickém pohybu, po fyzicky náročnější hře, po překážkové dráze apod. Základem je zastavení pohybu, ustrnutí v jedné poloze.

**Průběh hry:** Děti se posadí na koberec, kdekoli v herně. Paní učitelka zazpívá krátkou ukolébavku a děti usínají. Položí se, jak je jim příjemné a usnou. Počkáme až se děti úplně „vypnou“, necháme je chvíli odpočívát a zazvoníme na zvoneček. Zvoní budík, vstáváme! Děti se pomalu zvednou, protáhnou celé tělo a jsou uvolněné a zklidněné.

### 5.1.12 Hra „Na motýly“

**Cíl:** zklidnění protažením celého těla, po němž by mělo následovat celkové uvolnění

**Popis hry:** Hra využívá motivaci stádií vývoje motýla. Děti postupně napodobují jednotlivé fáze vývoje, až je z nich nakonec motýl a mohou se proletět.

**Průběh hry:** Před začátkem hry si s dětmi popovídáme o tom, jak se vyvíjí motýl. Opět je

dobré hrát tuto hru v rámci tématu O zvířatech, O louce nebo je možné na této hře demonstrovat vývoj samotný, takže ji můžeme zařadit k tématu Růstu, Mládí a stáří apod. Vysvětlíme si, jak budou vypadat jednotlivé podoby zrodu motýla - vajíčko, housenka, kukla a motýl. Děti si sednou na koberec v herně tak, aby kolem sebe měly dostatek místa. Na pokyn „vajíčko“ se děti vsedě stočí do klubíčka, přitáhnou kolena k bradě a obejmou rukama nohy a čelo položí na kolena. Při heslu „housenka“ se děti začnou pomalu vleže natahovat a natáhnou se co nejvíce. Pak následuje „kukla“, kdy se stočí do klubíčka vleže a přitáhnou kolena na břicho. Učitelka pak postupně jmenuje všechny děti do role motýla (motýl Terezka), oslovené děti se pomalu protáhnou, začnou vstávat, narovnaj si křídla a mohou se pomalinku proletět po herně, ale musí dávat pozor na kukličky. Hra končí, když se vykuklí poslední motýl, prolétne se a učitelka třikrát tleskne.

### **5.1.13 Hra „Na prskavku“**

**Cíl:** uvolnění a zklidnění prostřednictvím vytřesení a vyklepání částí těla

**Pomůcky:** prskavka (může být, nemusí – jen pro demonstraci)

**Popis hry:** Hra je založena na klasickém protřepávání různých částí těla. Tuto hru můžeme motivovat především v období adventu a vánoc, ale jinak se dá hrát i kdykoli přes rok, jen použijeme jinou motivaci, například máme přilepený neviditelný ubrousek na ruce a musíme ho setřást.

**Průběh hry:** Učitelka se zeptá, zda děti znají prskavku, vysvětlí si, co to je, popřípadě učitelka může prskavku ukázat. Vysvětlí dětem, že teď bude prskavka z nich, ale jen ta část těla, kterou paní učitelka vybere. Poté se děti rozmístí po herně tak, aby nehrozilo zranění při rozmáchnutí. Hra začíná v okamžiku, kdy učitelka třikrát tleskne a určí část těla. Při pokynu levá ruka, začnou děti vytřásat, vyklepávat a protřepávat levou ruku, trojitě tlesknutí a odpočítávání prskavku vypne. Následují další části těla – př. levá noha, pravá ruka, obě ruce, hlava, na závěr můžeme protřepat celé tělo najednou. Poslední odpočítávání a tleskání znamená, že prskavka úplně dohořela, děti si lehnou na zem, přestanou se hýbat a odpočívají. Hra končí a všichni pomalu vstávají.

### **5.1.14 Hra zvaná „Desetivteřinovka“**

**Cíl:** navodit uvolnění a zklidnění ve velmi krátkém čase

**Popis hry:** K této hře nepotřebujeme žádné speciální pomůcky, ani nepotřebujeme moc místa, ale děti se musí cítit pohodlně. Trvá opravdu jen deset vteřin.

**Průběh hry:** Desetivteřinovku začínáme vsedě na zemi s překříženýma nohama. Je třeba, aby děti seděly v klidu, bez mluvení a soustředily se na to, co mají dělat. Vysvětlíme dětem, že je to jen velmi krátká hra. Začíná se hrát, když učitelka řekne nahlas „jedna“. V tu chvíli si děti tiše sepnou ruce a skloní hlavu, mohou si zavřít oči. Potom paní učitelka v duchu počítá pomalu do deseti. Když nahlas vysloví „deset“ hra končí, děti pomalu vstanou a přesunou se k další činnosti.

### 5.1.15 Relaxační pohádka

**Cíl:** stav uvolnění a zklidnění organismu, koncentrace pozornosti, koordinace dechu, navození klidné atmosféry

**Pomůcky:** voňavá osvěžující voda v rozprašovači, rolničky (nebo triangl),

**Popis hry:** Princip relaxace tkví v navození klidu pomocí příběhu vyprávěného klidným hlasem, pomalejším tempem, zapojení představivosti a vžití se do příběhu. Tomu napomáhají různé pomůcky, děti musí zapojit více smyslů, než jen sluch a koncentrovat se na vyprávěný děj.

**Průběh hry:** Učitelka řekne dětem, že si mohou lehnout kamkoli na koberec v herně, pohodlně se položí na záda nebo na bok a snaží se úplně vypnout tělo. Až se všechny děti uklidní, začne vyprávět klidným, spíše tišším hlasem příběh, ale je třeba dát si pozor, aby zase slyšely všechny děti. Byla jednou jedna včelka (BZZZ), a ta se ráno probudila v úlu a zjistila, že už je venku jaro. Vykoukla ven a vidí, že už slezl všechn sníh, sluníčko svítí a začíná jí být příjemné teplo. Určitě je vám také takové teploučko. Prolétla se nad loukou a zjistila, že už vykvetly všelijaké kytičky. Najednou to na louce tak zavonělo (učitelka stříká kolem dětí voňavý sprej). Určitě to cítíte také. Bylo jí tak příjemně, že se snesla na krásný modrý zvonek, jakmile na něj přistála, zvoneček zlehka zazvonil (učitelka zlehka a potichu zazvoní rolničkami). To je krásně na světě. Včelka si zavřela oči, vyhřívá se na sluníčku a odpočívá. A my můžeme odpočívát s ní. Teplé paprsky nás šimrají po celém tělíčku. Najednou zjistí, že celý den létala po louce a je skoro večer, tak se líně zvedne a my s ní. Pomalu se protáhneme. Otevřeme oči a relaxace končí.



## 5.2 Reflexe

Tento herní blok praktické části jsem na dětech zkoušela během minulého školního roku a musím předem říci, že mě i děti to velmi bavilo, samozřejmě některé hry více, jiné méně, ale už jen z tohoto hlediska to pro mě osobně byl velký přínos.

Všechny hry a cvičení nakonec splnily svůj účel, tedy zklidnit a uvolnit děti předškolního věku. Samozřejmě, zpočátku se stávalo, že některé živější děti měly problém se koncentrovat, ale postupem času, který jsme každé hře věnovali, a opakováním a učením postupů jsme se dopracovali ke kladným výsledkům. Všechny hry jsme opakovali několikrát, a dokonce jsme se k některým vraceli i mimo daný týdenní plán.

Děti si velmi užívaly především aktivity, kde se mohly předvádět, skotačit, napodobovat. Velmi se pobavili u hry „Na loutky“, kdy se děti rozesmívaly kreacemi při napodobování různých druhů loutek. Musela jsem jim vysvětlit, že je důležité se soustředit na pocity, které v nich určité napodobení loutky vyvolává, aby vnímaly ztvrdlé tělo dřevěné panenky, nebo naopak vláčnost panenky hadrové. Já jsem přesvědčená, že i smích může vést k relaxaci, takže mi vůbec nevadilo, že jsme se tak skvěle pobavili, i když k tomu pravému, žádoucímu uvolnění a soustředění došlo až při třetím opakování této hry. K této skupině her patří také oblíbená hra „Na kočku a lva“. Asi největší smích ale propukl u hry „Na prskavky“, dětem přišlo velmi legrační, jak se třepou a klepou, o to větší energii a úsilí vkládaly do vyklepávání jednotlivých částí těla.

Asi nejoblíbenější hrou se v zimních měsících staly „Zmrzlé ruce“. Většinou dětí to bylo velmi příjemné. Taktéž dopadla i hra „Na stonožku“, kterou si děti rády vybírali, když jsem jim nabídla možnost volby.

Největší klid, ticho a uvolnění jsme společně zažili u relaxační pohádky. Po týdenním tématu Jaro už je tady, kdy jsem tuhle relaxační techniku s dětmi praktikovala, se k ní děti chtěly minimálně jednou za měsíc vrátit před odpočinkem na lehátkách.

Letošní školní rok jsem u tříletých dětí, přesto, že většina knih a odborné literatury uvádí k jednotlivým hrám pro nejmenší věk 4+, zkouším s nimi zkrácené verze těchto her, je pravda, že o celkové relaxaci asi nemůže být řeč, ale myslím si, že některé děti už ví, co je to uvolněný stav, a většina „mých“ tříletých dětí se prostřednictvím těchto technik zklidní.

## 6. Závěr

V teoretické části mé bakalářské práce jsem se pokusila o vysvětlení pojmu relaxace, na čem závisí a jak docílit relaxovaného stavu. Snažila jsem se i o vysvětlení toho, co to je psychohygienu, protože relaxace je vlastně jedním z hlavních prostředků psychohygieny.

Vzhledem k tomu, že relaxace je mimo jiné chápána jako druhá strana mince k pojmu stres, věnovala jsem se také vysvětlení tohoto dnes velmi užívaného termínu. Nikdo z nás se v dnešní době stresu nevyhne a záleží jen na nás, jak se s ním vyrovnáme a vypořádáme. V druhé kapitole věnované stresu jsem se také pokusila vysvětlit, co je to stresor, jak na člověka působí a jak je můžeme rozdělit.

Dále jsem uvedla stručnou charakteristiku předškolního období. Zabývala jsem se otázkou působení stresu na děti, jaké stresové faktory jsou pro děti nejzávažnější, jak se stres u dětí projevuje jednak ve fyziologii, jednak v psychice. Samozřejmě nejlepší by bylo, kdyby se dítě se stresem vyrovnávalo ani nemuselo, ale to v současné společnosti není docela možné. Proto jsem do této bakalářské práce také zařadila kapitolu o prevenci stresu u předškolních dětí.

Uvedla jsem stručný přehled jednotlivých druhů relaxačních technik. Ke každé jsem vypsala krátkou charakteristiku. Podrobněji jsem se v další kapitole zaměřila na relaxační techniky vhodné pro předškolní děti. Musíme si uvědomit, že takto malé děti ještě neumí soustředit svou pozornost na jednu činnost delší dobu jak 15 minut, proto je výhodnější a účinnější využití kratších a obraznějších metod relaxace. Vzhledem k praktické části mé bakalářské práce jsem se blíže zaměřila na vysvětlení využití pohádek, tzv. relaxačních chvil, na dechová cvičení, jógu, masáže, relaxaci s hudbou a podrobněji jsem popsala i progresivní metodu relaxace, autogenní trénink a stručně jsem uvedla i možnost využití tvořivých činností jako prostředku relaxace.

Praktická část této bakalářské práce byla realizována ve dvou fázích. V první fázi jsem si vytvořila soubor 15 her a cvičení, kam jsem zařadila ty, které jsem už v praxi využívala, ale také ty, které mě během nastudování literatury k této bakalářské práci zaujaly. Vyzkoušení a uvedení her do praxe bylo časově náročné, potřebovala jsem, aby si děti na pravidelnou relaxaci zvykly. Pozorovala jsem, které hry je baví více, které méně, u kterých se dokázaly nejvíce soustředit a vlastně i uvolnit. Realizaci herního bloku do

praxe jsem začala v prosinci roku 2013 a uzavřela s koncem školního roku 2013/14. Snažila jsem se o nenásilné zařazení relaxačních her a činností v rámci jednotlivých tématických celků v průběhu této doby v mateřské školce. Všechny hry jsme opakovali několikrát, a dokonce jsme se k některým vraceli i mimo daný týdenní plán. Dávala jsem dětem možnost výběru her, které je bavily nejvíce. Už jen to, že děti samy žádaly o znovuprožití jim příjemných chvil u těchto her, je pro mě osobně velkým zadostiučiněním a také přínosem do praxe profese, kterou vykonávám.

Druhou fází bylo vytvoření dotazníku pro výzkumné šetření ohledně využití relaxačních technik v mateřských školách. Cílem tohoto šetření bylo zjistit způsob a míru využití relaxačních technik v mateřských školách a jejich účinků na děti v předškolním věku. Snažila jsem se v dotazníku obsáhnout jak užívané metody relaxace pro děti a jejich účinnost, tak samotný přístup učitelek k relaxaci jako takové. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 50 respondentek (učitelek z mateřských škol). Dotazník jsem rozdávala osobně, vyplňován byl anonymně. Nejprve jsem podala instrukce k vyplňování, pak už respondentky pracovaly samostatně. Využila jsem možnosti předložit dotazník studentkám kombinované formy studia oboru Učitelství pro mateřské školy na pedagogické fakultě Jihočeské univerzity, protože v letošním prvním ročníku je velká většina již praktikujících učitelek, a doplnila jsem vzorek o mé kolegyně z MŠ Větrná v Českých Budějovicích.

Z výsledků dotazníku vyplývá, že všechny dotázané učitelky relaxační techniky v praxi využívají a jsou přesvědčené o tom, že relaxace v předškolním věku má smysl. Podle odpovědí uvedených v tomto dotazníku je nejužívanější a nejoblíbenější metoda relaxace s hudbou, očekávala jsem jako nejoblíbenější metodu pohádky, ale ty byly až na druhém místě. Nejméně užívaná technika z nabízených možných odpovědí se ukázala být Jacobsonova progresivní relaxace, což mě nepřekvapilo, protože je pro děti předškolního věku náročná jak časově, tak co do koncentrace a udržení pozornosti. Většina učitelek v MŠ (82%) je přesvědčena, že umí relaxovat, což je také velmi dobrý výsledek, protože se říká, že jen klidný, uvolněný člověk může navodit klidnou atmosféru. Z výsledků tohoto dotazníkového šetření také vyplývá, že nezáleží na tom, zda relaxujeme s dětmi pravidelně, nebo ne, pokud využijeme nějakou relaxační techniku, většina dětí je schopná se uvolnit a zklidnit.

V důsledku náročnosti realizace a vyhodnocení herního bloku jsem nakonec v bakalářské práci nejprve zpracovala výsledky dotazníkového šetření a až v poslední kapitole jsem uvedla zpracované postupy a výsledky relaxačních her a cvičení.

Zpracování této bakalářské práce celkově bylo přínosem pro mou praxi. Obzvláště zpracování herního bloku bylo velmi zábavné jak pro mě, tak pro děti.

## Resumé

V mé bakalářské práci s názvem Využití relaxačních technik v mateřských školách jsem se pokusila o vysvětlení nejdůležitějších termínů, které bychom měli znát, pokud se zajímáme o relaxaci. Vytvořila jsem stručný přehled relaxačních technik, které lze využít jako prostředek k uvolnění celého těla. Zaměřila jsem se především na techniky využitelné pro děti předškolního věku.

V praktické části jsem zpracovala dotazník ke zjištění využití relaxačních technik v mateřské škole, jejich účinků na děti předškolního věku a zjištění samotného přístupu učitelek k relaxaci. V rámci praktické části jsem vytvořila soubor 15 relaxačních her a cvičení, které jsem uvedla do praxe u předškolních dětí. Projekt trval 7 měsíců a všichni jsme si ho užili. Z vyhodnocení celé praktické části vyplývá, že relaxace má smysl i u dětí předškolního věku, protože i tyto děti se dokáží uvolnit, uklidnit a zrelaxovat.

## **Resumé**

In my thesis, entitled The use of relaxation techniques in kindergartens, I tried to explain the most important terms that we should know if you are interested in relaxation. I created a brief overview of the relaxation techniques that can be used as a means of relaxing the whole body. I've focused on techniques useful for preschool children.

In the practical part, I compiled a questionnaire to determine the use of relaxation techniques in kindergarten, their effects on preschool children and teachers to determine the actual approach to relaxation. In the practical part I have created a set of 15 games and relaxation exercises, which I put into practice in preschool children. The project lasted for seven months and we all enjoyed it. The evaluation of the entire practical part shows that the relaxation makes sense even for preschool children, because these children are able to relax, calm down and relax.

## Literatura a zdroje

### **Literatura:**

ATKINSON, R.L. et al. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.

BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací* Praha : Grada Publishing, 2005. 195 s. ISBN 80-247-0948-1

CUNGI, CH., LIMOUSIN, S. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005. 160 s. ISBN 80-7178-948-8.

GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. 425 s. ISBN 80-86226-07-7.

GUILLAUD, M. *Relaxace v mateřské škole*. Praha : Portál 2006. 94 s. ISBN 80-7367-162-X

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.

HAŠPLOVÁ, J. *Masáže dětí a kojenců*. Praha : Portál 2009. 114 s. ISBN 978-80-7367-652-0

HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada 2006. 160 s. ISBN 80-247-1424-8

KEBZA, V., KOMÁREK, L.: *Pohyb a relaxace*. Praha: Státní zdravotní ústav 2003, 23 s. ISBN 80-7071-217-1

KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B. *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha:Olympia, 142 s. 1989

Kol.autorů Encyklopedického domu. *Slovník cizích slov*. Praha: Encyklopedický dům, 1998. 336 s. ISBN 80-90-1647-8-1.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

LOKŠOVÁ, I., LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků*. Praha: Portál, 1999. 208 s. ISBN 80-7178-205-X

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. et al. *Výchova ke zdraví*. Praha:Grada Publishing, 2009. 250 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

MARKHAMOVÁ, U. *Pomáháme dětem zvládnout stres*. Praha: Talpress, 1996. 143 s. ISBN 80-7197-020-4

MATĚJČEK, Z., *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada, 2005. 182 s. ISBN 80-247-0870-1

MÉGRIÉROVÁ, D. *100 námětů pro dramatickou výchovu*. Praha: Portál, 1999. 114 s. ISBN 8071782882

MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion, 1997. 190 s. ISBN 80-7172-240-5.

MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1984. 207 s.

NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem (relaxace a meditace pro moderního člověka)*. Praha: Grada Publishing, 1998. 95 s. ISBN 80-7169-652-8

PAULÍNOVÁ, L., *Psychologie pro Tebe*. Praha, Informatorium. 1998, 123s. ISBN 80-86073-30-0

RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. Praha : Skarabeus 1995. 211 s. ISBN 80-85901-07-2

SILLAMY, N. *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. 246 s. ISBN 80-244-0249-1.

WASSERBAUER, S. et al. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1999. 47 s. ISBN 80-7071-129-9.

### **Další zdroje:**

HANZEL, J. *Sres jako příčina řady onemocnění*. [on-line] 2013. [cit.dne 20.8. 2014]. Dostupné z [www.<http://www.celostnimediceina.cz/stres-jako-pricina-rady-onemocneni.html>](http://www.celostnimediceina.cz/stres-jako-pricina-rady-onemocneni.html)

ŽIDKOVÁ, Z. *Psychologie předškolního dítěte*. [on-line] Zdravotní ústav v Brně 2006. [cit. dne 5.7. 2014]. Dostupné z [www.<http://www.pyramidacek.cz/cs/ms-psychologie-predskolniho-ditete.html>](http://www.pyramidacek.cz/cs/ms-psychologie-predskolniho-ditete.html)

NOVOTNÝ, M. *Relaxační hry*. [on-line] 2011. [cit.dne 1.12.2013]. Dostupné z [www.<http://clanky.rvp.cz/clanek/k/PKE/13945/RELAXACNI-HRY.html/>](http://clanky.rvp.cz/clanek/k/PKE/13945/RELAXACNI-HRY.html/)



## **Příloha : Vzorový dotazník**

**Dotazník pro učitelky v mateřských školách:** vybrané odpovědi, prosím, zakroužkujte.

### **1. Jak dlouho učíte v MŠ?**

- do 2 let
- do 5 let
- více jak 5 let

### **2. Jste přesvědčená, že má relaxace v MŠ smysl?**

- ano
- ne

### **3. Umíte sama relaxovat? Pokud relaxujete, vypište, prosím, relaxační techniku, kterou využíváte.**

- ano – technika:
- 
- ne

### **4. Relaxujete s dětmi v MŠ pravidelně?**

- ano, pravidelně
- nepravidelně
- ne, nevyžívám žádné relaxační techniky

*V případě, že jste na 4. otázku odpověděli třetí možností – Ne, nevyžívám žádné relaxační chvíle- dotazník pro Vás končí, děkuji za Váš čas.*

### **5. Jak často s dětmi v MŠ využíváte jakoukoli relaxační techniku?**

- denně
- 2x až 3x týdně
- 1x týdně a méně

### **6. Jak dlouho průměrně trvá jedna relaxační chvíle prováděná s dětmi?**

- do 5 min
- 5-10 min
- 10 min a více

### **7. Které relaxační techniky jste už v praxi s dětmi použila?**

1. relaxační, zklidňující chvíle ( př. vykřičení se, minuta klidu, zabalení problému do krabice, krátké prolétnutí na obláčku,... atd)
2. pohádky
3. Jacobsonova relaxace (střídaté napětí a uvolnění celého těla)
4. dechová cvičení
5. jóga
6. masáž
7. relaxace s hudbou
8. jiné – jaké:

**8. Jakou máte oblíbenou relaxační techniku a využíváte ji s dětmi nejčastěji? Prosím, vypište:**

**9. Jsou relaxační chvílky úspěšné, zklidní se všechny děti?**

- ano, všechny
- většina ano
- spíše ne

***Děkuji za Váš čas. Veronika Bielková :)***