

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2014-2017

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jana Fléglová

Relaxační techniky vhodné pro žáky s poruchou pozornosti a jejich zařazování do výchovně vzdělávacího procesu

Praha 2017

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Zuzana Hadj Moussová

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2014-2017

BACHELOR THESIS

Jana Fléglová

Relaxation techniques suitable for students with attention deficit disorder and their inclusion in the educational process

Prague 2017

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Zuzana Hadj Moussová

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jana Fléglová

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Zuzaně Hadj Moussové za vedení mé bakalářské práce, cenné rady, ochotu a pochopení, kterým se podílela na úspěšném dokončení mé práce.

Anotace

Tématem bakalářské práce jsou Relaxační techniky vhodné pro žáky s poruchou pozornosti a jejich zařazování do výchovně vzdělávacího procesu.

Hlavním cílem výzkumné práce je zkoumat užívání relaxačních technik u žáků s poruchami pozornosti, a to z hlediska vhodnosti - na podkladě zjišťování jejich účinků u žáků s poruchami pozornosti.

Díličními cíli práce je postihnout a popsat jednotlivé relaxační techniky vhodné pro děti s poruchou pozornosti, doporučit konkrétní postupy při jejich aplikaci, zjistit souhrn relaxačních technik, které se u dětí s poruchou pozornosti používají v praxi (na 1. stupni základní školy), které jsou nejoblíbenější, zkoumat, jakými způsoby jsou tyto techniky zařazovány do výchovně vzdělávacího procesu, tyto poznatky poté analyzovat.

Tato bakalářská práce se skládá ze dvou částí. První část je teoretická a druhá praktická, výzkumné šetření kvantitativně - kvalitativní.

V závěru práce je uvedena použitá odborná literatura a přílohy.

Klíčová slova

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), ADD (Attention Deficit Disorder), hyperkinetický syndrom, Jacobsonova progresivní svalová relaxace, jógová cvičení, lehká mozková dysfunkce, poruchy pozornosti, pozitivní účinky relaxace, relaxace, relaxační techniky

Annotation

The topic of this bachelore thesis is Relaxation techniques suitable for students with attention deficit disorder and their inclusion in the educational process.

The main objective of the research work is focused on the use of relaxation techniques for children with attention disorders, with respect to suitability - on the basis of identifying their effects on the children with attention disorders.

Specific objectives include and describe the various relaxation techniques suitable for children with attention deficit disorder, to recommend specific procedures when they are applied, to find out of the relaxation techniques that are used for children with attention deficit disorder in practice (on the first grade of primary school), which are the most popular ones, to explore ways in which these techniques are included in the educational process, then analyse these findings.

This thesis consists of two parts. The first part is theoretical and the second part is practical, the survey research quantitative – qualitative.

At the end of this bachelor thesis is list of referenced expert literature.

Keywords

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), ADD (Attention Deficit Disorder), ADHD, attention deficit disorder, brain dysfunction, Jacobson progressive muscle relaxation, relaxation, relaxation techniques, yoga exercises

OBSAH

ÚVOD	9
1. VYMEZENÍ ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE.....	11
1.1. DÍTĚ S PORUCHOU POZORNOSTI.....	11
1.1.1. <i>Legislativa týkající se dětí s poruchami pozornosti.....</i>	<i>11</i>
1.2. SPECIFICKÉ PORUCHY CHOVÁNÍ.....	13
1.3. PORUCHA POZORNOSTI	13
1.3.1. <i>Porucha pozornosti – odborný výklad.....</i>	<i>14</i>
1.3.1.1. Od historie k současnosti.....	14
1.3.1.2. Porucha pozornosti vnímání laiky a učiteli	18
1.4. RELAXACE.....	18
2. VHODNÉ VÝCHOVNÉ POSTUPY U ŽÁKŮ S PORUCHOU POZORNOSTI	21
3. DRUHY RELAXAČNÍCH TECHNIK	22
3.1. DĚLENÍ RELAXAČNÍCH TECHNIK.....	23
3.2. DĚLENÍ PODLE JUCOVIČOVÉ, ŽÁČKOVÉ.....	24
4. RELAXAČNÍ TECHNIKY VHODNÉ PRO ŽÁKY S PORUCHOU POZORNOSTI	26
4.1. JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE (DRUH FYZIOLOGICKÉ, AKTIVNÍ RELAXACE).....	26
4.2. JÓGOVÁ CVIČENÍ.....	27
4.3. RELAXAČNÍ SPIRÁLA – SUGEROVÁNÍ POCITŮ TÍHY, UVOLNĚNÍ A PROTEPLENÍ.....	29
4.4. RYTMICKÁ RELAXACE	29
4.5. KRÁTKÉ TYPY RELAXACÍ.....	30
4.6. MACHAČOVA RELAXAČNÍ METODA	31
4.7. MARIŠČUKŮV RELAXAČNÍ TRÉNINK	31
4.8. RELAXACE S IMAGINACÍ.....	32
4.9. DALŠÍ TECHNIKY	33
5. VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE	39
5.1. HYPOTÉZY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	39

6. METODIKA VÝZKUMU	40
6.1. VÝZKUMNÝ SOUBOR, VÝBĚR	41
6.2. PODMÍNKY VÝZKUMU	42
7. VYHODNOCENÍ EMPIRICKÝCH DAT	44
7.1. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	44
7.2. ROZHOVOR	57
8. ZÁVĚRY VÝZKUMU	59
9. SHRUTÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI	63
ZÁVĚR	64
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	66
SEZNAM ZKRATEK	70
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	71
SEZNAM PŘÍLOH	72

ÚVOD

Téma bakalářské práce je zaměřeno na možnosti relaxace dětí, s poruchou pozornosti, na možnosti zařazování konkrétních relaxačních technik do výchovně vzdělávacího procesu, dále se snaží postihnout účinky používaných relaxačních technik. Tato práce nabízí především výčet metod, které u dětí přinášejí pozitivní výsledky. Tyto metody se dají využít jednak přímo během vyučování, ale i ve volnočasových aktivitách. Autorka si téma bakalářské práce vybrala z vlastního zájmu o relaxační techniky, zvláště jógu, neboť své uplatnění našla jako cvičitelka dětské jógy a její zájem se úzce propojuje s profesí učitelky 1. stupně základní školy, kde se stále častěji setkává s dětmi s poruchou pozornosti. Děti s poruchou pozornosti patří mezi žáky se speciálními vzdělávacími potřebami a jsou nedílnou součástí společnosti. Porucha pozornosti jim ztěžuje start do života a je důležité, abychom pochopili jejich odlišnosti, pomohli jim na cestě životem všemi dostupnými metodami a samozřejmě lidským přístupem.

V teoretické části je úvodem vymezena základní terminologie tématu, například širší pojem dítě se specifickými vzdělávacími potřebami, neboť do této kategorie patří i dítě s poruchou pozornosti, pojmy ADHD, ADD, LMD, relaxace, dále je uvedena příslušná aktuální legislativa, následuje popis vhodných postupů ve výchovně vzdělávacím procesu žáků s těmito poruchami chování, uvádí několik způsobů dělení relaxací, nejobsáhlejší kapitola se věnuje konkrétním relaxačním technikám a psychofyzickým cvičením, rozebírá jejich možnosti a vhodnost užití. V této kapitole najdeme návody a doporučení, jak jednotlivé relaxace zařadit do běžné vyučovací jednotky, případně jak s nimi pracovat ve volném čase dětí, závěr teoretické části pak shrnuje zásady, které by měly být dodržovány při relaxaci dětí. Při rozboru jednotlivých relaxačních technik a popisu možností jejich využití autorka vychází jednak z odborných zdrojů, jednak využívá vlastních zkušeností, neboť se problematikou řadu let zabývá jako učitelka 1. stupně základní školy a cvičitelka dětské jógy.

Praktická část je věnována zjištění nejpoužívanějších relaxačních technik pro děti s poruchou pozornosti, dále nejvhodnějších z těchto technik, způsoby jejich užívání a jejich účinků. Předkládá výsledky dotazníkového šetření, jehož respondenty se stali učitelé 1. stupně základních škol a vychovatelé, dále předkládá množství rozhovorů vedených s rodiči dětí s poruchou pozornosti. Empirická data vyplývající z dotazníku i rozhovorů jsou zde interpretována a výstupem praktické části je kvantitativně-kvalitativní vyhodnocení výsledků.

Děti s poruchami pozornosti jsou mnohdy považovány za nevychované, tzv. zlobivé, jejich chování je příčinou mnoha problémů v mezilidských vztazích, těžko si například hledají své místo mezi vrstevníky, ale mívají samozřejmě často i problémy s autoritami. Poruchy chování obecně ztěžují logicky i osvojování učiva, studijní výsledky těchto žáků pak bývají horší, i když jejich inteligence může být nadprůměrná. Ze všeho výše uvedeného pak logicky vznikají různě silné frustrace, což je nežádoucí. Myslím si, že se tomuto dá předcházet, minimalizovat je. Přispět může jak lidský a poučený přístup všech, kteří s těmito žáky vstupují do interakce, ale konkrétně třeba právě některé z uvedených, vhodně zařazených, relaxačních technik.

Cílem bakalářské práce je zkoumat užívání relaxačních technik u žáků s poruchami pozornosti, a to z hlediska vhodnosti, na podkladě zjišťování jejich účinků u žáků s poruchami pozornosti a možnosti jejich zařazování do výchovně vzdělávacího procesu.

Díličními cíli je podat ucelený výčet relaxačních technik a psychofyzických cvičení vhodných pro děti s poruchou pozornosti, jejich popis, doporučit konkrétní postupy při jejich aplikaci, zjistit souhrn relaxačních technik, které se u dětí s poruchou pozornosti používají v praxi (na 1. stupni základní školy), které jsou nejoblíbenější, zkoumat, jakými způsoby jsou tyto techniky zařazovány do výchovně vzdělávacího procesu, ochotu pedagogů vzdělávat se v této oblasti a tyto poznatky poté analyzovat.

Pokud práce splní své cíle, mohla by sloužit jako zdroj inspirace pro učitele a vychovatele.

1. VYMEZENÍ ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE

Předtím popisem jednotlivých relaxačních technik, jejich vhodnosti zařazování do výchovně vzdělávacího procesu u žáků s poruchami pozornosti, je na místě vysvětlit základní termíny, které se v textu v souvislosti tématem často objevují a jejichž správné chápání je klíčové. Jedná se o pojmy dítě s poruchou pozornosti - dítě se speciálními vzdělávacími potřebami, přičemž je na místě uvést legislativu týkající se vzdělávání dětí se speciálními vzdělávacími potřebami, porucha pozornosti, LMD, ADHD, ADD, UADD, hyperkinetická syndrom, hyperkinetická porucha, relaxace.

1.1. Dítě s poruchou pozornosti

Poruchy pozornosti jsou řazeny mezi poruchy chování. Dítě s poruchou pozornosti tak patří do skupiny dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Škola je povinna takovým dětem, žákům a studentům zajistit rovný přístup ke vzdělání. Jak tohoto dosáhnout, je legislativně zachyceno v zákonu č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, v němž proběhly od 1. září 2016 zásadní změny.

1.1.1. Legislativa týkající se dětí s poruchami pozornosti

Vzdělávání dětí, žáků a studentů se zdravotním postižením v podmínkách České republiky, tedy i dětí s poruchou pozornosti je závazně zachyceno ve školském zákonu 561/2004 Sb., jež upravovala Vyhláška č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, a to s platností do 31. 8. 2016. Úvodem §16 je vymezen pojem dítěte, žáka a studenta se speciálními vzdělávacími potřebami.

Školský zákon 561/2004 Sb. v platném znění uvádí: *„Vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů nadaných*

§ 16 Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami (1) Dítětem, žákem a studentem se speciálními vzdělávacími potřebami se rozumí osoba, která k naplnění svých vzdělávacích možností nebo k uplatnění nebo užívání svých práv na rovnoprávném základě s ostatními potřebuje poskytnutí podpůrných opatření. Podpůrnými opatřeními se rozumí nezbytné úpravy ve vzdělávání a školských

službách odpovídající zdravotnímu stavu, kulturnímu prostředí nebo jiným životním podmínkám dítěte, žáka nebo studenta. Děti, žáci a studenti se speciálními vzdělávacími potřebami mají právo na bezplatné poskytování podpůrných opatření školou a školským zařízením.“ (MŠMT, online, cit. 2016-11-14)

Školský zákon podpůrná opatření specifikuje blíže v § 16, odst. 2. Zákon vyjmenovává množství podpůrných opatření, mezi něž patří:

- 1) poradenská pomoc školám ze strany školských poradenských zařízení;
- 2) celková úprava organizace výuky (výukových metod, hodnocení ad), a to včetně využití metod péče využívaných ve speciální pedagogice;
- 3) prodloužení délky středního nebo vyššího odborného vzdělávání až o dva roky včetně úpravy očekávaných výstupů ve vzdělání;
- 4) změna podmínek přijímacího řízení a ukončené vzdělávání;
- 5) použití nejrůznějších kompenzačních pomůcek dle typu handicapu nebo znevýhodnění;
- 6) vzdělávání podle individuálního vzdělávacího plánu;
- 7) využití asistenta pedagoga a dalších pedagogických pracovníků včetně tlumočnicka českého znakového jazyka;
- 8) požadavek na stavebně-technické úpravy škol tak, aby se žáci vyžadující podpůrná opatření mohli v těchto prostorách bezproblémově vzdělávat.

Podpůrná opatření se člení pěti stupňů podle organizační, pedagogické a finanční náročnosti. Podpůrná opatření prvního stupně uplatňuje škola na základě své vlastní diagnostiky, tedy i bez spolupráce pedagogicko-psychologické poradny či jiného školského poradenského zařízení.

Druhý až pátý stupeň podpůrných opatření vyžaduje součinnost školy se školským poradenským zařízením, které musí vydat škole doporučení pro aplikaci některého z podpůrných opatření. Škola je před uplatněním podpůrného opatření povinna informovat rodiče žáka. Školský zákon vyjmenovává vybraná podpůrná opatření pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami v závislosti na druhu postižení. (MŠMT, online, cit. 2016-11-14)

Paragraf 16 školského zákona byl konkretizován Vyhláškou č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných, která však byla s platností od 1. září 2016 zrušena novým dokumentem - Vyhláškou č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, jež vydala ministryně školství Kateřina Valachová.

Zde se mluví o žácích se speciálními vzdělávacími potřebami jako o žácích, kteří ke svému vzdělávání potřebují uplatnění tzv. podpůrných opatření. Touto vyhláškou se mění metodika jejich přidělování, což přináší pro tyto děti pozitivní změny v praxi. Konkrétně – například první stupeň podpůrných opatření může škola uplatnit i bez doporučení školním poradenským zařízením, což velmi usnadňuje výchovně vzdělávací proces konkrétního žáka. V praxi to znamená, že škola (výchovným poradce, ve spolupráci s např. se školním psychologem) vypracuje pro žáka tzv. plán pedagogické podpory, který zahrnuje pouze dílčí úpravy organizace a způsobu vzdělávání, hodnocení, na jehož základě se individualizuje přístup k němu. Dále vyhláška stanovuje, jak jednat v případě, že podpůrná opatření prvního stupně nepostačují, jak postupovat, stanovuje délku platnosti stanovených nároků na podpůrná opatření a konkrétní postupy, jak tyto lhůty a postupy uplatňovat, klade důraz na součinnost mezi školou a školskými poradenskými zařízeními.

1.2.Specifické poruchy chování

„Specifické poruchy chování (resp. poruchy v oblasti sociálních vztahů), které jsou způsobeny oslabením nebo změnami centrální nervové soustavy, jejichž příčiny nacházíme v působení jak exogenních, tak endogenních faktorů.“ (Nechlebová, Šauerová, Špačková, 2012, s. 34)

1.3.Porucha pozornosti

Ačkoli je tato porucha stále častěji diagnostikována, stává se stále známější a čím dál více skloňovaná nejen v odborné literatuře, ale i ve veřejných médiích (rozhlas, televize, noviny, časopisy, internet), bývá mnohdy chybně či nepřesně interpretována, i u odborníků můžeme narazit na nejednotu v tomto směru.

1.3.1. Porucha pozornosti – odborný výklad

Pokud chceme porozumět tomu, co se skrývá pod diagnózou porucha pozornosti, zachytit správně jeho projevy, musíme nejprve znát jeho odborné vymezení. V tomto případě je výklad složitější, terminologie není zcela jednoznačná. Pojem porucha pozornosti má totiž doslova svou historii, odborné názvy se postupně měnily.

1.3.1.1. *Od historie k současnosti*

V šedesátých letech 20. století se hovořilo o lehké dětské encefalopatii (LDE), což označovalo drobné difuzní poruchy mozkové tkáně trvalého rázu, vzniklé prenatálně, perinatálně nebo postnatálně před dobou dospělosti. (Kučera in Černá, 1999). Později LDE nahrazuje pojem lehká mozková dysfunkce (LMD).

„Syndrom lehké mozkové dysfunkce se vztahuje na děti téměř průměrné, průměrné nebo nadprůměrné obecné inteligence s určitými poruchami učení či chování, v rozsahu od mírných po těžké, které jsou spojeny s odchylkami funkce centrálního nervového systému. Tyto odchylky se mohou projevit různými kombinacemi oslabení ve vnímání, tvoření pojmů, řeči, paměti a v kontrole pozornosti, pudů nebo motoriky.“ (Černá, 1999, str. 14)

V osmdesátých letech pak o specifických poruchách chování, poruše školní přizpůsobivosti. V devadesátých letech 20. století se objevuje pojmy hyperkinetický syndrom, hyperaktivní syndrom, hyperaktivita s poruchou pozornosti (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - ADHD) a také porucha pozornosti (Attention Deficit Disorder - ADD). (Kocurová, 2016).

ADHD je zkratkou anglického názvu Attention Deficit Hyperactivity Disorder, přičemž doslovný překlad do češtiny zní: porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou.

Výstižnou definici ADHD uvádí O. Zelinková, která píše: *„ADHD je vývojová porucha charakteristická věku dítěte nepřiměřeným stupněm pozornosti, hyperaktivity a impulzivity. Potíže jsou chronické a nelze je vysvětlit na základě neurologických, senzorických nebo motorických postižení, mentální retardace nebo závažných emočních problémů. Deficity jsou evidentní v časném dětství a jsou pravděpodobně chronické. Ačkoli se mohou zmírňovat s dozráváním CNS, přetrvávají v porovnávání s jedinci běžné populace téhož věku, protože i jejich chování se vlivem dozrávání mění. Obtíže jsou často spojené s neschopností dodržovat pravidla chování a provádět opakovaně po delší dobu určité*

pracovní výkony. Tyto evidentně biologické deficity ovlivňují interakci dítěte s rodinou, školou a společností.“ (Barkeley in Zelinková, 2003, s. 196)

Pokorná uvádí ještě podrobnější vývoj diagnostické terminologie poruch aktivity a pozornosti a hyperkinetické poruchy (syndrom ADHD, ADD). Jako první popsal symptomy poruch pozornosti a chování William James v díle *Principles of Psychology*, na začátku 20. století poruchy pozornosti a chování popsal britský pediatr Georg Still, a to na zjištění chování dvaceti dětí z jeho praxe. Děti se chovaly vzpurně, potměšile a bez volních zábran.

Vyslovil odvážnou hypotézu – totiž, že příčinou chování není špatné vedení ze strany rodičů, vychovatelů, ale poranění či porucha mozku. Jeho teorie získala silnou podporu odborníků - podpořil ji hlavně objev souvislosti virové epidemické encefalitidy u dětí, která se rozšířila na konci 1. světové války, a následného snížení pozornosti, paměti a nutkavého chování jako následku tohoto onemocnění. Teorii pak byla potvrzena podobným zjištěním u vojáků, kteří utrpěli poranění mozku za 2. světové války. V souvislosti s těmito symptomy se začalo hovořit o lehké mozkové dysfunkci. (Pokorná in Hadj Moussová, 2005)

„V roce 1930 byl poprvé použit později ve světě běžně užívaný termín minimální mozková dysfunkce (MBD), podle kterého byl i u nás používán termín malá mozková dysfunkce. Od padesátých let 20. století byl u nás používán termín lehká dětská encefalopatie (LDE) – odtud se bere v „profesionální hantýrce“ dodnes někdy užívaný termín „encka“... (Jucivičová, Žáčková, 2015, s.13)

Termín Minimal Brain Dysfunction (malá mozková dysfunkce) se pak používal až do začátku šedesátých let, a to i pro poruchy učení. Tento pojem v Čechách zavádí i Matějček, který LMD vnímá nejen jako synonymum vývojových poruch učení, ale také jako synonymum staršího Kučerova označení LDE (lehká mozková encefalopatie). Matějček vnímá shrnující pojmy LMD či LDE jako užitečné, pojmy, kterých není třeba se vzdávat už jen proto, že jsou vžité.

Kodifikace termínu hyperaktivního chování se objevuje v The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM II) již v roce 1968, zatímco termín deficitní porucha

pozornosti – Attention Deficit Disorder (ADD) se objevila v DSM-III v roce 1980. V roce 1988 pak jsou v revidované příručce DSM-III-R najdeme diagnostická kritéria AD/HD, tedy poruchy pozornosti a hyperkinetické poruchy chování, jak je tato diagnóza vedena v české příručce Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN – 10). (Pokorná in Hadj Moussová, 2005)

Termín hyperkinetická porucha nahradil starší termíny ze dvou hlavních důvodů. Předně - z hlediska etiologie - nevynechává příčiny vzniku poruchy pozornosti výhradně somaticky jako termín LMD. Není totiž výjimkou, že i přes moderní zobrazovací techniky a neurologická vyšetření je nález negativní. Dále je termín přesnější z hlediska vymezení symptomů. Dříve se pod diagnózu LMD schovalo mnoho obtížně zařaditelných a diagnostikovatelných projevů. (Pokorná in Hadj Moussová, 2005,)

„V odborné literatuře se mluví dokonce o odpadkovém koši, který byl po ruce.“ (Pokorná in Hadj Moussová, 2005, s.126).

Pojem LMD byl používán přes třicet let, stal se obecně známým nejen na odborném poli, ale pro laickou veřejnost a užívá se leckdy dodnes, a to zejména pro ozřejmění a sjednocení termínů v souběhu s novou terminologií. (Jucovičová, Žáčková, 2015)

„V současné době se pro hyperaktivní děti používají nejčastěji dva termíny, které vycházejí z desáté revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10, ICD-10) Světové zdravotnické organizace (WHO) a z pojetí Americké psychiatrické asociace – Diagnostického manuálu duševních poruch označovaného zkratkou DSM (aktuálně podle DSM-V), čili páté revize původního DSM, oba se svým vznikem datují do devadesátých let (1992,1994)“. (Jucovičová, Žáčková,2015, s. 13)

Jedná se o pojmy: **hyperkinetický syndrom a ADHD.**

Pojem hyperkinetický syndrom bývá častěji používán ve zdravotnictví, naproti tomu pojem ADHD se rozšířil především ve školské a poradenské praxi. Věcný význam uvedených dvou termínů se v mnohém překrývá.

V souladu s uvedeným dokumentem MKN WHO je užíván termín hyperkinetický syndrom, který je někdy v odborné literatuře ekvivalentně zaměňován s pojmy hyperkinetická porucha, v české terminologii pak hyperaktivní syndrom. U hyperkinetického syndromu se rozlišují dva subtypy:

- 1. subtyp - s poruchou pozornosti a aktivity
- 2. subtyp - hyperkinetická porucha chování.

Diagnóza hyperkinetické poruchy vystihuje poruchy aktivity a pozornosti spojené i s problematikou chování dítěte, např. agresí, nevhodným chováním k autoritám, a dalšími poruchami chování. Jedná se vlastně o rozšíření syndromu ADHD o poruchu chování.

Pro ADHD – syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou – je občas také používána zkratka ADD – porucha pozornosti bez hyperaktivity. ADD je lze chápat jako pojem podřazený ADHD.

Pro úplnost pohledu na současnou terminologii týkající se poruch chování a pozornosti je nutné uvést ještě zkratku UADD neboli generalizovanou poruchu pozornosti – bez hyperaktivity. Tato diagnóza se týká dětí, které mají poruchu pozornosti, ovšem nevykazují hyperaktivitu, ale naopak – hypoaktivitu (pomalost). Používání pojmu UADD se u nás zatím nevžilo, už jen proto, že termín ADHD zachycuje širší pojetí syndromu. (Jucovičová, Žáčková, 2015)

U terminologie není vyloučen další vývoj. Například Barkley (1996), největší americká autorita v této oblasti, se pokouší zavést název Behavioural Inhibition Disorder (BID), přeloženo jako obtíže v usměrňování chování. Tento termín vychází ze skutečnosti, že se jedná o deficit v sebekontrolě, který se projevuje i jinak než hyperaktivním a hypoaktivním chováním. (Pokorná in Hadj Moussová, 2005)

Rozšířme úhel pohledu na tuto poruchu pozornosti a uvažujme také alternativní pojetí známého propagátora dětské jógy a jógy a Paramhans Svámího Mahášváranandy, k čemuž zaměření mé práce na relaxační techniky u dětí s poruchou pozornosti vybízí.

„V minulosti se pro poruchu pozornosti užíval termín LMD (lehká mozková dysfunkce), což je označení nepřesně ohraničeného syndromu, který se vyskytuje u 5-10 % školou povinných dětí. Do této skupiny patří děti hyperaktivní, s poruchami pozornosti a chování, přičemž se k těmto diagnózám často přidružuje dysfázie, dyslexie, dyskalkulie, nebo dyspraxie apod. Základním problémem těchto dětí je neschopnost udržet pozornost a soustředit se.“ (Paramhans Svámí Mahášvárananda, 2013, s. 36)

1.3.1.2. *Porucha pozornosti vnímání laiky a učiteli*

Mnoho lidí, převážně laiků, si představuje pod tímto označením mnohé – například „zlobivost“, „nevychovanost“ nebo „neposednost“, „nepozornost“, často je ale těžké přesně definovat význam zkratky i pro mnohé učitele, kteří by jistě měli patřit spíše k odborníkům. Učitelé tuto poruchu sice nemohou přímo diagnostikovat, nicméně jsou určitě těmi, kteří by symptomy poruchy u dítěte měli zachytit a následně navrhnout další postup, tedy doporučit rodičům, aby s dítětem navštívili např. školního psychologa, nebo aby zvážili rovnou odborné vyšetření dítěte v pedagogicko-psychologické poradně.

Ze svých zkušeností však vím, že učitelé si v tomto směru bývají více či méně nejistí. Jedna skupina učitelů většinou dítě, u kterého se porucha chování projevuje, považují opravdu jen za zlobivé a nevychované, případně rozmazlené apod., někdy to, že se u dítěte přes veškerou snahu učitele projevy poruchy chování nemírní a nelepší, považují za svůj pedagogický neúspěch, o kterém raději moc nemluví. Problém odsouvají, odborně neřeší, mnohdy ani s rodiči, čímž dítěti nepomohou a zbytečně odsouvají možnost nápravy. Druhá skupina jsou učitelé, kteří naopak odesílají k odborným vyšetřením i žáky, kteří evidentně poruchou chování, která by se nazývala ADHD netrpí, jde zde právě třeba jen o absenci správného modelu chování, alibismus ze strany rodičů apod. Řekla bych, že oba výše zmíněné přístupy je možno vysledovat i u rodičů.

Někteří rodiče se vyšetření a hrozící diagnóze brání, jiní ji naopak vyžadují, mnohdy zcela zbytečně prostě proto, aby měli tzv. papír a nemuseli se dítěti příliš věnovat, v diagnóze spatřují vysvobození spásu pro dítě, potažmo pro sebe samé. Samozřejmě existuje ještě další, třetí skupina učitelů (i rodičů), kteří se snaží o objektivní posouzení skutečnosti v zájmu dítěte.

„Nejběžnější laický pohled je, že tuto diagnózu dostávají děti, kterým dělá potíže zůstat v klidu, dávat pozor a správně se rozhodovat.“ (Taylor. 2012, s.17)

1.4. Relaxace

Tato práce se soustředí především na relaxační techniky – obecně i jednotlivě, dále pak na způsoby jejich užití, v rámci jejich popisu a doporučení pro užití nabízí i řadu odkazů na zdroje, ze kterých lze čerpat.

Co si však pod pojmem relaxace, relaxační technika můžeme představit? Lidé si pod pojmem relaxace většinou představí uvolnění těla či mysli nebo obojího zároveň. Každý pak volí jemu vlastní způsoby, techniky, jak tohoto uvolnění dosáhnout. Slovo relaxace se v dnešní době stalo velmi používaným, a to i v reklamách apod.

Přesný význam slova relaxace vymezuje výstižněji odborná literatura věnovaná tomuto tématu. Lokša, Lokšová připomínají původní význam slova relaxace: „*Termínem relaxace se původně označovalo ve fyziologii uvolnění svalových vláken – jako protiklad k jejich napětí nebo stažení (kontrakci). V současnosti se tímto pojmem označují techniky nácviku pravidelného uvolnění, zaměřeného na odstranění tělesného a duševního napětí. Uvolněním svalového napětí, regulací dýchání dosahujeme i uvolnění psychického napětí.*“ (Lokša, Lokšová, 1999, s. 83)

Aspekt vědomého nácviku zdůrazňuje také Praško, který základní význam slova relaxace definuje takto: „*Relaxace je vědomé odstranění tělesného a fyzického napětí*“ (Praško, 2003, s. 98).

Knížetová (1989, s. 13) relaxaci charakterizuje jako „opak aktivace.“

V Psychologickém slovníku (Hartl, Hartlová, 2001, s. 504) je pojem relaxace strukturován do těchto rovin:

- uvolnění fyzického i psychického napětí, které je nutné zvláště u napětí vznikajícího jako důsledku psychických onemocnění
- přirozený protějšek stresu
- při relaxaci se snižuje tepová frekvence, dechová frekvence, výkon metabolismu, svalové napětí
- odstraňuje únavu a úzkost
- je prevencí psychických i fyzických onemocnění, pomáhá při nespavosti, astmatu apod.

Akademický slovník cizích slov definuje relaxaci jako „*uvolnění fyzického nebo duševního napětí a děj vedoucí k ustavení termodynamické rovnováhy*“ (Kraus, a kol., 2007).

Nešpor chápe relaxaci jako protipól ke stresové situaci. Pracuje s ní jako s odborným termínem, při kterém dochází k uvolnění svalového napětí, snížení dechové a tepové

frekvence, krevního tlaku, zpomalení metabolismu, „uklidnění“ činnosti nadledvin apod. Relaxaci chápou komplexně, jinými slovy ji Nešpor vnímá jako integrovanou reakci, jejíž jedna složka ovlivňuje další složky. Naopak stres popisuje jako vybuzení organismu a jeho přípravu na boj. Relaxace je lékem na mnoho zdravotních problémů. (Nešpor, 1998)

V jiném díle Nešpor uvádí abecedně řazený výčet poruch, onemocnění a situací, kde již bylo relaxace s úspěchem použito. Byly to: „*Afty, artrózy (kloubní nemoci, k mírnění bolesti), asthma, bolesti hlavy (tenzní i migrenózní), bolestivé stavy různého původu, burn-out (syndrom vyhoření, což je porucha vyvolaná chronickým stresem), deprese, diabetes (cukrovka, jako součást další léčby), ekzémy, epilepsie, geriatric (medicína vyššího věku), herpes genitalis, hraniční poruchy osobnosti (jako součást psychoterapie), hypercholesterolemie, hypertenze (vysoký krevní tlak), imunitní systém (posílení), infarkt myokardu (jako součást rehabilitace), insomnie (nespavost), koktavost, menstruační potíže, premenstruační syndrom, nádorová onemocnění (nejčastěji k mírnění vedlejších účinků chemoterapie nebo ozařování), násilí vůči dětem (léčba prchlivých rodičů), obstrukční choroba plicní, páteř (bolesti), patologické hráčství (součást léčby a prevence), poruchy pozornosti a hyperaktivita u dětí, pracovní rehabilitace, prevence srdečních chorob, psoriáza (lupénka), rehabilitace obětí znásilnění, rodinná a manželská terapie, sebevědomí (zvyšování), sexuální problémy, součást péče o osoby se subnormním intelektem, těhotenské problémy a součást přípravy k porodu, tvořivost (rozvoj), úraz hlavy (součást rehabilitace po úrazu), úzkostné stavy, závislost na alkoholu a jiných návykových látkách včetně tabáku (prevence i součást léčby), zubní lékařství (k mírnění bolesti), zvýšení produkce mateřského mléka u matek nedonošených dětí.“ (Nešpor, 1998, s. 16)*

Podobně jako „opak aktivace“ vnímá relaxaci Knížetová (Knížetová, 1989, s. 13)

Tato práce vychází ze všech těchto definic, které vymezují relaxaci jako prostředek pro prevenci nemocí fyzických i psychických.

2. VHODNÉ VÝCHOVNÉ POSTUPY U ŽÁKŮ S PORUCHOU POZORNOSTI

Negativní projevy chování dítěte (především drobný psychomotorický neklid – pohrávání si s tužkou, vrtění na židli, šoupání nohama apod.) se snažíme spíše nevnímat, vždy oceňujeme a vyzdvihujeme to pozitivní. Pochvala za vhodné chování je hlavním výchovným prostředkem. Pochvalou za vhodné chování přispíváme k posilování žádoucích projevů chování. Je třeba vždy odlišovat negativní projevy chování dítěte, které jsou důsledkem poruchy, od vědomého porušování pravidel společenského soužití.

Zvýšenou aktivitu dětí s poruchou pozornosti se nesnažíme potlačit, ale snažíme se ji nějakým vhodným způsobem využít nebo necháme nahromaděnou energii vhodným způsobem uvolnit nejlépe pohybem. Pokud dítě vykonává nějakou záměrnou činnost, která vyžaduje koncentraci pozornosti (např. čtení), není vhodné jej kárat za vrtění či neposednost, neboť děti s poruchou pozornosti se v daný okamžik dovedou soustředit pouze na jednu činnost. Pozornost zaměříme i na přísun přiměřených podnětů, vždy dbáme na to, aby podněty nebyly jednostranné (např. pouze verbální) a aby dítě nebylo zahlceno přílišným množstvím podnětů.

Je třeba dbát na to, aby dítě mělo i v rámci vyučovací hodiny dostatek možností k volnému pohybovému uvolnění (vhodný je volný pohyb bez přílišné organizace či jednoduché sportovní hry, ke kterým má dítě nadání, či zcela bezúčelná činnost). Při výuce střídáme jednotlivé činnosti tak, aby se zapojovaly různé smysly, žádná činnost by neměla být dlouhodobě jednostranná, využíváme tzv. multisenzorického přístupu, kdy dochází k zapojení více smyslů najednou. Pro děti s ADHD je vhodné mít předem připravený „katalog“ činností k osvojování či procvičování příslušného učiva, ze kterého vybíráme, podle aktuální situace (zejména s ohledem na délku doby, po kterou se dítě dokáže soustředit).

Děti s ADHD mají tendenci nedokončovat dlouho trvající, resp. subjektivně nezajímavé činnosti, zde je ale přesto nutné vést k dokončování činnosti. Také střídání jednotlivých činností by mělo mít určitý řád a nemělo by být chaotické. Je samozřejmé střídat aktivity vyžadující koncentraci pozornosti s vhodnou uvolňovací činností. (Čedík, Felcmanová, online, 2015 cit. 2016-11-5)

Je vhodné pravidelně zařazovat relaxační cvičení, a to jak v rámci výuky, tak v činnostech volnočasových vždy, je-li dítě unavené (únava se může projevat především zvýšeným neklidem a nesoustředěností, agresivitou). Relaxace výrazně tlumí agresivitu obecně. Relaxační techniky je však možno zařadit i preventivně, a to např. na začátku vyučovací jednotky (dechové cvičení, vizualizace apod.). Pokud s dětmi pracujeme dlouhodoběji, je velkým přínosem, pokud to materiální a také dispoziční podmínky dovolují, naučit děti některé techniky (opět dechová cvičení, jógové sedy, jógové pozice uvolňující emoce), načež děti mohou tyto naučené techniky samy dle svých aktuálních potřeb.

3. DRUHY RELAXAČNÍCH TECHNIK

Relaxační techniky nezahrnují pouze klasické relaxace, ale v širším pojetí mezi ně patří i další relaxační techniky jako jsou dechová a jógová cvičení, relaxační masáže, míčkování, a další s nimi související techniky čerpající například z muzikoterapie, arteterapie.

Pokusíme-li se zachytit přehled relaxačních technik, zjistíme, že je jich velmi mnoho, stále se objevují nové. Nabízí se otázka: Proč?

Příčin je více. Jednak lidé žijí v různých podmínkách, jednak v různém kulturním prostředí. Pak jsou tu jistě další faktory, které v tomto směru působí a to je: věk, pohlaví, zdravotní stav, temperament, konkrétní potíže. Ideální je vyzkoušet vždy technik více, vybrat si dle svých potřeb to, co funguje zrovna tomu konkrétnímu člověku. Anebo dokonce vymyslet svou – buď modifikaci určité existující techniky, nebo dokonce vymyslet zcela novou.

„Pro hrubou orientaci uvádím, že lidé, které umějí dobře vnímat své tělo, možná dají přednost progresivní relaxaci, které je právě na vnímání těla založená. Lidé, kteří mají smysl pro pořádek a disciplínu, dost možná najdou zalíbení v autogenním tréninku. Někoho jiného zase zaujme jógová relaxace např. proto, že o józe slyšel a jiný si bude chtít zkusit buddhistickou meditaci. Určité přizpůsobení je možné v i rámci jedné techniky. Tak člověk, který má živou představivost, si možná autogenní trénink vylepší představami o sluníčku, které svítí uvnitř těla a prohřívá mu břicho. (Nešpor, 1998, s. 72)

3.1. Dělení relaxačních technik

Proto ani dělení není pouze jedno, dá se říci, že co odborník, to dělení, které je alespoň trochu svébytné. Proto pro názornost uvedu několik příkladů dělení.

Knížetová (1989, s. 14) dělí relaxace na:

- svalové
- psychické
- komplexní

Dále na relaxaci:

- tělesná
- duševní

A dále člení podle relaxace podle použitých metod na relaxace:

- dechové
- s hudbou
- cvičební

Nešpor (1998, s. 17) rozeznává tyto relaxace:

- úplná
- částečná (diferencovaná)

Z jiného pohledu pak dělí relaxace na:

- okamžité
- na signál

Princip relaxace na signál spočívá v tom, že člověk si relaxaci spojí, nacvičí s konkrétním signálem. V progresivní relaxaci je tímto signálem anglické slovo „relax“ čili „uvolni se“, signálem ale může být i nějaké gesto, prostředí, kde se relaxace odehrává, nebo třeba i denní doba, kdy se člověk relaxaci pravidelně věnuje. Použití signálu pak navodí stav uvolnění téměř okamžitě. (Nešpor, 1998)

Míček uvádí několik typů relaxací:

- Spontánní svalová relaxace

Jedná se o uvolňování tenze, které provádí člověk v zcela běžně obvykle ve chvílích svého odpočinku. Spontánně prováděná relaxace však nestačí zcela odstranit všechno napětí.

- Diferencovaná svalová relaxace

Jacobson je přesvědčen o tom, že využívat relaxace je nezbytné i v průběhu aktivní činnosti v životě každodenním. Pro vykonávání specifické činnosti není totiž potřeba napětí všech svalů, ale pouze přiměřeného napětí svalů, které jsou pro tuto činnost nezbytně nutné. Jacobson tuto techniku nazývá diferencovaná relaxace. Tento typ relaxace šetří energii, předchází únavě a vyčerpání z práce, umožňuje upevnění duševní rovnováhy.

- Relaxace vnitřních orgánů

Podle Jacobsona je také možné provádět relaxaci i u vnitřních orgánů jako jsou žaludek, srdce apod. Toto tvrzení je podpořeno klinickými zkušenostmi i laboratorními výzkumy. Když dostatečně relaxujeme své kosterní svalstvo, pak také vnitřní svalstvo, potažmo orgány mají tendenci se uvolnit. Naopak osoba, u níž jsou útrobní svaly v nadměrné tenzi, logicky vykazuje známky neúměrného napětí kosterního svalstva.

- Speciální metody relaxace

Fenomén reziduální tenze nepřímo ukazuje na nutnost promyšlené vědecké relaxace, která by jedinci umožnila co nejdokonaleji odstranit jeho napětí. Největší počet takových speciálních technik využívá jako základ svalovou relaxaci. Za jedno z nejstarších a nejznámějších cvičení je považována progresivní relaxace Edmunda Jacobsona nebo také velmi populární autogenní trénink J. H. Schultze. (Míček, 1986)

3.2. Dělení podle Jucovičové, Žáčkové

Dělení dle Jucovičové a Žáčkové je v této práci využito i pro základní klasifikaci jednotlivých podrobněji popsaných relaxačních technik.

Relaxační techniky pak můžeme dle uvedených autorek rozdělit na:

- fyziologické,
- psychofyzické,

(přičemž fyziologické dále dělíme na aktivní a pasivní).

ziologické relaxace jsou vhodné zejména pro jednodušší a rychlejší nácvik -Jacobsonova metoda, jógová cvičení, rytmická relaxace apod. Fyziologické relaxace jsou pro děti velmi vhodné, a to hlavně pro svou rychlost a názornost představ pocitů napětí a uvolnění. Pravidelný nácvik pak nástup uvolnění ještě urychluje.

Relaxační techniky fyziologické dále dělíme ještě na aktivní a pasivní.

- Aktivní techniky

Aktivní relaxační techniky jsou cvičení, která využívají střídání napětí a uvolnění svalů – z nich např. Jacobsonova metoda, dále relaxační a izometrická cvičení spojená s napínáním a uvolňováním protikladných svalových skupin, cvičení kinetická, kde se jedná o pomalé provádění pohybu a uvolňováním jednotlivých svalových skupin (cvičení jógových technik, kalanetika, strečink apod.). Patří sem i relaxační automasáže.

- Pasivní techniky

Druhým typem relaxačních technik jsou relaxační cvičení pasivní. Pasivní proto, že je většinou provádíme s pomocí druhé osoby. Jde především o různé protřepávání, protřásání a tím o uvolňování svalových skupin druhou osobou. (Jucovičová, Žáčková, 2008)

Děti také mohou zkoušet různé imaginační techniky, které se uplatňují i v józe, představují si, že jsou loutka či hadrová panenka, svaly jsou přitom zcela uvolněné, tonus téměř nulový. Tyto techniky se doporučuje provádět spíše s rodiči nebo dospělou osobou než s druhými dětmi. Dále do této skupiny patří i masáže prováděné druhou osobou, kde se mohou masírovat i samy děti mezi sebou. V poslední době se v mateřských školách a na 1. stupni základních škol uplatňuje např. mezinárodním program MISP – Massage In School programme, dobré využití mají tzv. masážní a relaxační karty autorky Hany Luhanové, tzv. míčkování apod.

Toto dělení však není striktní, existuje nepřeberné množství relaxačních technik a metod, z nichž mnohé nelze považovat za klasické. Někdy rozhoduje o tom, zda jde o relaxaci fyziologickou či psychofyzickou konkrétní použitý postup. Jakmile například přidáme k fyziologické technice nějakou formu imaginace, relaxace se stává psychofyzickou – a u dětí tento typ relaxace velmi častý a s úspěchem používaný. Je tedy možné říci, že u relaxace dětí tento typ převažuje.

4. RELAXAČNÍ TECHNIKY VHODNÉ PRO ŽÁKY S PORUCHOU POZORNOSTI

Tato kapitola popisuje některé z vhodných technik pro děti s poruchami pozornosti.

U každé techniky najdeme druhové zařazení, popis relaxace a rovněž doporučení.

4.1. Jacobsonova progresivní svalová relaxace (druh fyziologické, aktivní relaxace)

Pro děti s poruchou pozornosti se jeví jako nejvhodnější, neboť při ní nejlépe procítí, a tedy pochopí rozdíl mezi napětím a uvolněním, klidem a aktivitou. Jak známo, děti s poruchou pozornosti se opravdu nesnadno uvolňují a toto je jeden ze způsobů, jak je tomu naučit. Příkladem může být typ tohoto cvičení, který je nejvhodnější právě pro děti. Začínáme v lehu na zádech, od nohou, kdy dítě natáhne a napne nejprve jednu nohu do tzv. fajfky, přičemž ji může i mírně pozvednout a poté ji uvolní. Totéž provede s nohou druhou. Cvičení pokračuje napínání hýžd'ových svalů, kdy dítě opět zadeček může mírně nadzvednout. Pak vtahuje břicho a uvolní.

Je možné vyzkoušet i variantu s „nafukováním“ břicha jako balónu a následným „vypouštěním“ balónu. Podobně napneme hrudník (nádech) a uvolníme (výdech). Pak napínáme a uvolňujeme střídavě obě ruce, které při napínání můžeme až zatnout v pěst a opět mírně pozvednout. Nezapomeneme na svaly krku – ty uvolníme mírným záklonem a předklonem hlavy. Nakonec uvolňujeme obličejové svaly, což bývá nejtěžší. Dítě může zkusit zatínat zuby, semknout rty, zamračit se a opět se uvolnit, zkusit široký nebo jemný úsměv, který na obličejí zůstane. Možné je i vypláznout jazyk, ovšem je nutno počítat s různými možnými reakcemi dítěte – někdy je lepší toto vynechat). (Jucovičová, Žáčková, 2008, str. 27-28).

Základní varianta Jacobsonovy progresivní relaxace čítala uvolňování šestnácti svalových skupin, ovšem poté, co se relaxující naučí celou tuto sestavu – a v podstatě velmi dobře ovládat své tělo, může přistoupit k tzv. zkracování cvičení, zaměřit se pouze na určité svalové skupiny. K nelibosti některých odborníků existuje mnoho variant tohoto Jacobsonova cvičení, přičemž se nejedná jen o jakási „vylepšení“ původního cvičení, ale sám Edmund Jacobson se ještě za svého života snažil postup stále vylepšovat, a tak

autorem mnoha modifikací je právě on – a doporučoval svůj inovátorský přístup svým následovatelům.

4.2. Jógová cvičení

Jóga poskytuje pro relaxaci mnoho inspirace. V současné době jóga obecně zažívá v Čechách velký rozkvět. Týká se to i jógy pro děti. Dětem s poruchami chování, tedy i pozornosti je doporučována i odborníky. Mezi propagátory dětské jógy patří i Karel Nešpor primář psychiatrické léčebny v Bohnicích, Hana Luhanová, zakladatelka České asociace dětské jógy (ČADJ) a autorského programu Lali jógy, Olga Tajovská, taktéž zakladatelka (ČADJ), Paramhans Svámí Mahéšváránanda, propagátor programu Joga a další.

Nešpor v knize Jóga pro děti vyslovuje specifika cvičení dětské jógy: *„Asi nejnápadnějším rysem je, že cvičení jógy se většinou provádějí zvolna a plynule bez švihů a že pohyb je pod vědomou kontrolou. Během cvičení je dobré vnímat tělo „zevnitř“, tedy uvědomovat si pocity, které cvičení vyvolává. Hodně cviků v józe je sladěno s dýcháním. Pokud není výslovně uvedeno jinak, dýcháme zásadně nosem. Pamatujte prosím, že jóga je nesoutěživá a cílem není naučit se co nejobtížnější cvičení, a to co nejdřív. Cílem je cvičit tak, aby to člověku prospívalo jak po stránce tělesné, tak duševní.“* (Nešpor, 1992, s. 9)

Vždy při lekci jógy je dobré zařadit pozice ve stoji, v sedu, i v lehu, postupovat od cvičení fyzických přes dechová cvičení k relaxaci. Pokud kombinujeme jógu s jinými pohybovými aktivitami (běh, plavání) je vhodné, aby tyto aktivity byly první v pořadí a jóga na ně navazovala.

Pokud jógu cvičíme jako delší lekci (např. v rámci tělesné výchovy), je dobré zařadit i jógovou pohybovou hru, použít cvičební, relaxační a masážní karty, jejichž autorkou je výše zmiňovaná Hana Luhanová, využít pomůcek, relaxační hudbu, mantry apod., neboť u dětí je vhodné činnosti prostřídat, zpestřit, a to i v józe. Pokud máme k dispozici opravdu více času, je výborné také využití zenových a jógových příběhů, na ně pak navázat cvičením ásan (např. zvířátka jako postavy z příběhu), výtvarnou činností.

Doporučovaná struktura jógové lekce

- *Úvod (motivace)*
- *Průpravná cvičení*
- *Hry, zábava*
- *Dechová cvičení*
- *Relaxace*

(Luhanová, Tajovská, 2012, s. 7)

Jóga nabízí mnoho možností relaxací, mezi které počítá i cvičení dechová. Spojuje v sobě různé přístupy, i více druhů relaxací. I slovo jóga je překládáno jako spojení, sjednocení.

Mezi oblíbené jógové relaxace u dětí patří:

- „bodová relaxace“- kdy se pozornost postupně zastavuje u jednotlivých částí těla od špiček nohou k hlavě, vždy na několik vteřin, oblast se „prodýchá“ jemným a plynulým dechem bez úsilí
- „dotyková relaxace“ -provádí se nejlépe v lehu na zádech, v mysli postupně procházíme jednotlivé části těla a soustředíme svou pozornost na jejich dotek s podložkou, přičemž doba jednotlivých kontaktů je 2-5sekund; nejprve uvolňuje levou polovinu těla, pak pravou srovnáme pocity na levé a pravé straně, nakonec uvolníme i pravou polovinu těla. (Luhanová, Tajovská, 2012, s. 11)

Pozn. autorky: Jóga pro děti je v lecčems jiná, specifická. Jsem absolventkou kurzu pro cvičitele dětské jógy, akreditovaného MŠMT, zároveň deset let cvičím jógu pro dospělé (hatha jóga, Iyengar jóga, kundalini jóga), takže mohu srovnávat. Lekce dětské jógy je dynamičtější, musí být, neboť děti neudrží pozornost tak dlouho jako dospělý. Lekce dětské jógy je postavena na střídání činností a poloh. Já osobně dle doporučení České asociace dětské jógy strukturuji běžnou hodinu takto:

- *Přivítání, pozdrav Namaste*
- *Naladění se na svého vnitřního guru – 3x mantra ÓM*
- *Rozhovor – aktuální rozpoložení „jogínků“ – hra „Já se mám, že... nebo já se nemám, že...“*
- *Průpravná cvičení (jógové ásany – procvičení – stoj – sed-leh, nové ásany)*
- *Jógová hra - (hra se dá nahradit masáží, jógovým příběhem se cvičení ásan, „bosohrátkami“ – speciálními cvičeními na posílení klenby nožní (cvičení se*

speciálními míčky, pet lahví, chodníkem z různých povrchů, výtvarnou činností apod.)

- *Dechové cvičení*
- *Relaxace*

4.3. Relaxační spirála – sugerování pocitů tíhy, uvolnění a proteplení

Relaxační spirála je druh psychofyzické relaxace. Po zvládnutí Jacobsonovy relaxace můžeme vyzkoušet další typy uvolnění, protože dítě si již umí uvolnění představit. Podobným způsobem sugerujeme pocity tíhy jednotlivých částech těla, jindy můžeme vyzkoušet vyvolat pocity proteplení. Jako příklad opět jedna z relaxačních metod na navození pocitu proteplení celého těla – tzv. relaxační spirálu. Cvičí se v lehu na zádech, kdy dítěleží co nejvíce uvolněné a soustředí se na představu malé hliněné teplé kuličky, pětikoruny, dvacetikoruny a kruhy se stále rozšiřují přes celý hrudník. Pokračovat můžeme představou opakujeme. Největší kruh končí až za hlavou dítěte, je to tzv. ochranný kruh, který dítě odděluje od rušivých vlivů, pomáhá mu uchovat jeho nabitý klid. Potom se kulička obdobným způsobem vrací do pupeční jamky. Tato relaxace je velmi příjemná a zklidňující, mj. má velmi dobrý vliv na vnitřní orgány. Pro malé a méně soustředěné děti můžeme využít kratší variantu, kdy „kulička“ putuje rychleji, pokyny navozující teplo a klid, pak používáme méně často. (Jucovičová, Žáčková, 2008)

Další možností je nácvik plného jógového dechu (břišní, hrudní a podklíčkový dech), přičemž využíváme hračky, ubrousku apod. na právě jmenovanou část těla, kterou se pak děti, snaží prodýchat, přičemž je vede cvičitelovo slovo.

4.4. Rytmická relaxace

Rytmická relaxace je relaxace psychofyzická a má svá specifika. U jednoho dítěte může působit velmi dobře, u jiného ale působí naopak rušivě. Záleží totiž hlavně na zkušenosti dítěte s relaxací, konkrétně na zkušenosti s nácvikem soustředění. Hlavně je ale přímo kontraindikována u záchvatovitých onemocnění. Používáme při ní metronom, na základě jehož zvuku si děti představují např. mýtinu zalitou sluncem, kde jsou zdálky slyšet úder dřevorubcovy sekyry nebo tlukot datlova zobáku apod. Děti by však měly být seznámeny se zvukem metronomu předem, aby je nový nezvyklý zvuk neodváděl od jejich představ.

4.5. Krátké typy relaxací

Jedná se většinou o psychofyzické relaxace. Z nich můžeme používat tzv. bleskové relaxace. Jejich výhodami je jednak to, že jsou velmi nenáročné na čas (zpravidla trvají 3-5 min), jednak na pomůcky, ale i na prostor. Variabilní je také to, kolik dětí bude relaxovat. Samozřejmě se relaxace může účastnit celá skupina, stejně tak však jednotlivci. To je velká výhoda tohoto druhu relaxace, neboť někdy je opravdu unaven jen jeden žák.

Pokud má s tímto druhem relaxace už zkušenost, může relaxovat sám, bez vedení. Dítě se může odebrat do relaxační části učebny, zpravidla si lehne na koberec nebo se pohodlně usadí do křesla a pracuje s imaginací obrazu příjemného obrazu přírody, např. hladiny rybníka vyhřáté sluncem apod., která se noří do tmy, a na nebi můžeme pozorovat mnoho hvězd, pak se rozednívá a my se můžeme pomalu protáhnout, zazívat si „probudit se“. U menších dětí se doporučuje použít obrazy pohádkové. Další forma tohoto cvičení může mít takovouto podobu: otevřeme okna, vstaneme, se vzpažení rukou se zhluboka nadechneme, s připažením vydechneme a vše několikrát zopakujeme. Poté se posadí zpět na židli, přičemž si mohou opřít hlavu o lavici a paže volně vyvěsit. Slovně děti motivujeme, aby s výdechem vždy vypustily všechny myšlenky, aby alespoň na chvíli nemyslely vůbec na nic, což je pro děti s ADHD většinou velmi těžké. Toto cvičení lze krátce doprovodit tichou relaxační hudbou. Pak se opět zhluboka nadechnou a jsou plni energie a připraveni k další činnosti.

Dalším typem krátké relaxace je relaxace spojená s pohybem. Jedná se fyziologickou, aktivní relaxaci.

Děti si stoupnou do mírného rozkročení, nohy jsou od sebe asi 30 cm, špičky směřují k sobě. Pak se předkloní a snaží se dotknout země. (Jucovičová, Žáčková, 2008)

Pozn. Z praxe je také ověřeno tzv. okénko. Jedná se o podobný předklon, s tím rozdílem, že ruce se nenatahují nejprve k zemi, ale jsou pokrčené v loktech a objímají hlavu. Dítě nechá hlavu i ruce volně viset, klesat, věnuje pozornost plnému dechu. Po cca 5 výdeších se pomalu, obratel po obratli narovná a prožije si pěkný pocit odpočinku.

Relaxací tohoto typu existuje celá řada.

Krátké typy relaxací jsou velmi vhodné, jsou nenáročné na čas, mají alespoň dočasný efekt, každý si občas potřebuje dát tzv. pauzu. Vhodné je také před samotnou bleskovou relaxací zařadit oblíbenou písničku, tu doprovodit pohybem, měnit polohu nebo si ji přímo zazpívat, u nejmenších dětí pak podobně lze použít říkadlo.

4.6. Machačova relaxační metoda

Do skupiny spíše psychofyzických relaxací patří i původní česká relaxační technika – Machačova relaxačně aktivační technika.

Ovšem tato technika není příliš vhodná pro děti mladšího školního věku.

„Metoda spojuje relaxaci s prvky aktivace A s úspěchem se používá u vrcholových sportovců. Nácvik je rozdělen do tří etap:

- *nácvik svalové relaxace*
- *nácvik psychické relaxace*
- *připojení aktivace ke stavu relaxace“.* (Lokša, Lokšová, 1999, s. 90)

Podstatou svalové relaxace je absolutní svalové uvolnění, snížení aktivity na minimum, což přináší i psychické uvolnění, následuje psychická relaxace, jejímž cílem je naprosté odpoutání od vnějšího světa, což má být nahrazeno radostným a intenzivním prožíváním své tělesné existence. V okamžiku naprosté relaxace následuje aktivační fáze pomocí speciálně upraveného dýchání, čímž se psychické uvolnění prudce mění ve vnímání napětí a kladné prožívání citového vzrušení, osvěžení a chuti do činnosti. (Lokša, Lokšová, 1999)

4.7. Mariščukův relaxační trénink

Další relaxační technikou fyziologickou, která je vhodná právě pro děti mladšího školního věku je tzv. Mariščukův relaxační trénink.

„Metoda využívá už známý princip svalové relaxace pro vytvoření pohybových návyků zaměřených na odstranění mimovolního napětí svalstva, které se vyvíjí při stresu. Vychází přitom z poznatku, že nepříznivé emocionální vzrušení bývá provázáno nepřiměřeným napětím svalstva. Proto může být efektivním prostředkem pro zvyšování odolnosti člověka vůči duševnímu napětí speciálně zaměřená tělesná příprava.“ (Lokša, Lokšová, 1999, s.90)

Cíle tréninku:

- nácvik schopnosti kontrolovat emoce a jejich projevy (ovládání napětí svalů, a to i mimických, čili výraz tváře, rytmus a hloubku dýchání)
- nácvik schopnosti absolutního uvolnění svalstva a udržení zklidněného dýchání; výsledkem je příznivá tepová frekvence, krevní tlak a harmonické další základní tělesné funkce.

Z výzkumů vyplývá, že pokud dokážeme při projevech emocionální excitace přiměřeně uvolnit svalstvo, udržet dýchání v klidovém rytmu, napětí klesne a naopak se zvýší stabilita některých psychických a tělesných funkcí. Zlepšuje se i koncentrace pozornosti, pohybová koordinace, přesnost pohybů, rychlost reakcí a celková odolnost organismu. (Lokša, Lokšová, 1999)

Například k nácviku klidného rytmu dýchání můžeme použít: Provedeme několik hlubokých nádechů a energických výdechů, následuje klidné, rytmické dýchání, přičemž výdechová fáze je mírně prodloužená.

Mariščukův relaxační trénink obsahuje jednoduché cvičení svalové relaxace, zaměřené na snížení enormního emocionálního napětí. K jeho provádění není třeba konzultace lékaře či psychologa.

4.8. Relaxace s imaginací

Tyto relaxace nám poskytují velký prostor pro naši fantazii. Společným prvkem je práce s výše zmiňovanou imaginací, neboli určitou představou, která je nám sugerována. K úplnému uvolnění někdy postačí, aby si dítě pohodlně sedlo, lehlo a poddalo se naší imaginaci.

Nejběžněji používané jsou imaginace hadrové panenky, plyšového medvídka, přičemž můžeme hračku i názorně ukázat. Menším dětem můžeme imaginovat pohádkové bytosti, větším pak přírodní obrazy apod. Imaginací může být také předčítání jógového příběhu, pohádky. Na knižním trhu dnes již najdeme řadu publikací, z nich nejnovější např. Jogátky autorky Barbory Hu (2016). Tyto imaginace však mají vždy příjemné. Musíme počítat s tím, že některému dítěti se nepříjemné obrazy, nepříjemné vzpomínky mohou vybavit. V tomto případě bychom měli mít domluveno jakési „kouzelné slovo“, které imaginaci ukončí. Tuto úlohu může plnit i „zaklínadlo“ či „kouzelná hůlka“, která nás z představ osvobodí. (Jucovičová, Žáčková, 2008)

4.9. Další techniky

Další techniky jsou uvedeny pouze jako možnost. Buď se jedná o techniky méně známé, nebo náročné čas a proškolení, vybavení, hodí se pro provádění ve skupině o menším počtu dětí, jedná se o techniky velmi specifické.

- **Relaxační hra**

Relaxační hra je specifická relaxační technika. Specifická je určitě tím, že je pro děti velmi zábavná, protože hra je pro děti základní činností. Specifická je také tím, že pracuje s prvky dalších relaxačních technik, např. jógová cvičení, dýchací cvičení, imaginace, muzikoterapie, ale využívá i zcela jednoduchých pohybů jako je sevření a uvolnění, kývání, protahování apod.

„Každá relaxační hra (včetně vysvětlení jejich pravidel) trvá přibližně 3 až 7 minut. Doba kolísá podle potřeb dětí a jejich osobnosti, podle okolností a času, který máme. Například při stejné hře se jedno dítě dokáže uvolnit během deseti vteřin, zatímco jiné bude potřebovat na to, aby se zklidnilo, nejméně tři minuty. Je třeba respektovat temperament a způsob prožitku jednotlivých dětí. Každému dítěti proto musíme poskytnout dostatek času, který potřebuje, aby se mohlo uvolnit.“ (Dobromysl.cz, online, cit. 2017-2-11)

Relaxační hra by měla být krátká, doporučováno je 5-7 minut, u dětí je vždy lépe zařazovat kratší relaxace několikrát denně, což tento typ relaxace nabízí. Konkrétní tipy a hlavně inspiraci, protože relaxační hry si můžeme vytvářet sami, najdeme například v knize Micheline Nadeau „Relaxační hry“ nebo v e-booku Michaely Peterkové „Relaxace pro děti.“

Jedná se o relaxační techniku psychofyzickou.

- **MISP**

Autorkami této techniky jsou Mia Elmsater a Sylvie Héту. Mia Elmsater studovala sport na vysoké škole, dále v roce 1984 Montessori metodu vzdělávání pro denní péči o děti. Tři roky vlastnila a provozovala alternativní centrum denní péče. Stala se kvalifikovaným instruktorem kojeneckých masáží v Mezinárodní asociaci kojeneckých masáží (IAIM –

International Association of Infant Massage) a v roce 1986 průkopníkem masáží dětí ve Švédsku s kvalifikací instruktora IAIM a od roku 1990 trenéra a trenéra – konzultanta IAIM . Mia vytvořila a spoluvytvořila několik masážních a dotekových programů, včetně tzv. „Tactile Stimulation“ (hmatová stimulace) pro děti i dospělé se speciálními potřebami, „Touch Therapy“ (dotekovou terapii) používanou v ošetrovatelských domech, „Child Massage“ (dětská masáž) používaná v centrech denní péče a „Massage in Schools“ (masáže ve školách) pro děti školního věku. Sylvie Héту je absolventkou Institutu Rudolfa Steinera v Quebecu a po splnění tří let odborné přípravy se stala v roce 1998 kvalifikovaným Steiner – učitelem (Waldorfská škola). Je smluvním učitelem školy Rudolfa Steinera v Montrealu. V roce 1983 se stala kvalifikovanou instruktorkou kojeneckých masáží a v roce 1989 kvalifikovaným školitelem instruktorů v Mezinárodní asociaci kojeneckých masáží (IAIM). Sama vytvořila postupy pro masáže batolat ve skupinách, v centrech denní péče, v předškolních zařízeních a pro děti školního věku. Tyto dvě instruktorky kojeneckých masáží společně vytvořily „Program Masáže ve školách“ a uvedly jej v roce 1999 do Velké Británie. V Čechách jsou tyto masáže propagovány společností Asociace MISA pod názvem programu MISP (Massage in Schools Programme). Vizí programu MISP je, aby každé dítě ve škole zažilo pozitivní a pečující dotek každý den... všude na světě. (Misa Česká republika, online, cit. 2016-12-5)

„Masáže představují ze systémového hlediska podněty z prostředí systému. Jak vyplývá z přílohy, jde o podněty fyzikální (dotyk), sociální (verbální kontakt, vztah), psychický (emoční, v neposlední míře odpojení vědomí od prostředí - forma meditace). Podněty působí na nervovou soustavu jedince – centrální, ve formě masáže reflexních bodů drah, ale i o periferní (celkové fyzikální prostředí, sociální atmosféra v čase masáže).“ (Dvořák, online, cit. 2017-1-10)

Masáže MISP lze jistě doporučit pro děti s poruchou pozornosti, neboť dle proklamace i poznatků ověřených praxí snižují hladinu stresu, zlepšují vnímání vlastní osobnosti i akceptaci jiných jedinců, zvyšují sebevědomí, mají vliv na příznivé změny poměru sympatika (deaktivace) a parasympatika (aktivace).

Ovšem mají svá specifika, která jsou do jisté míry limitující. MISP by měl vést vyškolený instruktor – učitel. Toho Asociace MISA vyškolí pouze, pokud se programu zúčastní všechny děti ve skupině, rodiče s tímto musí dát písemný souhlas. Pokud nastane situace,

že ve třídě je jedno či dvě děti, které se zúčastnit nechtějí, je to problém. Masáže se totiž realizují denně, aby měly popsané účinky. Dalším limitem je věk dětí. Doporučuje se začít co nejdříve, např. v MŠ nebo ve škole pak v první třídě, naopak u dětí desetiletých je na zavádění programu MISP již pozdě, neboť pomalu nastupuje období puberty a dotyky druhých by děti nemusely vnímat příjemně z těchto důvodů.

Masáže vždy probíhají pouze mezi dětmi, učitel se dětí nedotýká, instruktáž předvede na hadrové panně. Masáže se realizují tak, že děti se sebe navzájem nejprve zeptají, zda mohou druhému udělat masáž. Pokud je odpověď kladná, může kamarádka namasírovat, pokud záporná, dítě masírovat nesmí. Poté se děti masírují za doprovodu metodických básniček, většinou v pohodlném sedu na židli, běžně oblečené. Masíruje pouze horní polovina těla (záda, ramena, hlava včetně vlasové části). Děti se poté, chtějí-li, vystřídají. Další částí jsou „psané příběhy“ na záda, „tichá pošta“ psaná na záda, což zlepšuje hlavně vnímání vlastního těla. Autorky vycházejí i z toho, že v dnešní technické a uspěchané době na dotyky, obyčejné pohlazení, obětí není mnohdy v rodinách čas a děti v tomto směru ztrácejí citlivost – k sobě i k ostatním. Tato metoda by toto měla kompenzovat.

Dále uvedené techniky uvádím pouze jako možnost. Buď se jedná o techniky méně známé, nebo náročné čas a proškolení, vybavení, hodí se pro provádění ve skupině o menším počtu dětí.

- **Míčkování**

Míčkování je původní českou metodou a její autorkou je fyzioterapeutka Zdenka Jebavá.

Paní Zdena Jebavá se už od mládí snažila pomáhat lidem. Vystudovala fyzioterapii a jejím posláním se stala rehabilitace. Své metody se snažila vylepšovat, inovovat, až se jí v roce 1987 dostal do rukou míčky na líný tenis. Byly na dotek velmi příjemné a náhodné pokoulení na předloktí se stalo velkou inspirací pro masáže. A ani dnes není vývoj experimentální metody ukončen. (Jebavá, 1972)

Metoda je prováděna malými molitanovými míčky různých velikostí, kterými se masíruje určitá část těla. Pro míčkovou facilitaci (usměrnění, usnadnění) byly vyvinuty speciální molitanové míčky odzkoušené a doporučované Zdenkou Jebavou.

„Míčkování je reflexní metoda, při které dochází k pozitivnímu ovlivňování činnosti vnitřních orgánů, poklesu napětí příčně pruhovaných i hladkých svalů a k jiným změnám. Technika míčkování využívá komprese akupunkturních a akupresurních bodů. Je založena na předpokladu, že komprese (stlačení) tkání je vystřídána jejich relaxací (uvolněním).“

(U lékaře, online, cit. 2017-1-11)

Míčkování je účinnou pomocí při léčbě onemocnění dýchacích cest, hlavně astmatu, pylové alergie, zánětlivých onemocněních, průdušek, hlasivek, hlasivek nebo obličejových dutin. Užívá se i při léčbě cystické fibrózy nebo chronické rýmy, využitelné je také v terapii špatného držení těla u dětí a při léčbě jizev, otoků, bolestivých kloubů. Při dětské mozkové obrně je míčkování vhodné pro zlepšení dlouhodobě napjaté svaloviny (spasticity), používá se také při obrnách periferních nervů atd. Důležitým dopadem správně prováděného míčkování je relaxace svalů, která vede k uvolnění. (Jebavá, 1972)

Především pro poslední uvedený účinek lze doporučit míčkování jako metodu vhodnou pro děti s poruchou pozornosti, neboť ty často trpí právě enormním napětím krčních a dalších svalů.

Provádění ve školních podmínkách je možné, a to vyškoleným pracovníkem (např. asistentem pedagoga či učitelem, vychovatelem).

- **Muzikoterapie**

Muzikoterapie je samostatný a svébytný obor, který používá hudbu jako terapeutický prostředek. Z terapeutického hlediska nastupuje svoji komunikační funkci tam, kde mluvená řeč vstup nenajde. (Beníčková, online, cit. 2017-2-23)

„Muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie, taneční terapie a další umělecko-terapeutické přístupy v současné době nabízí rozdílné metody, techniky a prostředky, které však mohou naplňovat podobné nebo také společné cíle ve vzájemné spolupráci s lékařskými, psychologickými a speciálními výchovně-vzdělávacími prostředky a cíli.“ (Břicháčková, Vilímek, 2008, str. 9)

Pro školní využití se velmi hodí jak pasivní (poslech hudby), ale i aktivní (vytváření zvuků, hudby, zpívání písní apod.). Zařazovat je ji možné především v rámci hudební výchovy, ale i v rámci dalších předmětů. Ideální je skupina čítající kolem deseti členů, ovšem může být

použita i individuálně, což není vhodné pro školní užití. V Čechách je jako propagátor znám především Lubomír Holzer, člen Muzikoterapeutické asociace České republiky, profesní člen CZMTA, autor celostní muzikoterapeutické metody „LH“ (CMLH), muzikoterapeutka a hudební pedagožka Marie Beníčková, Marie Břicháčková a Zdeněk Vilímek.

- **Arteterapie**

Doslovný překlad zní – léčba uměním. Ve školní praxi se arteterapie neužívá k léčbě, ale jako doplňková metoda, například jako relaxační technika. Nejvíce se v praxi využívá většinou oboru výtvarného.

„Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Jde o tvořivou činnost s výtvarným materiálem. Arteterapie bývá vnímána jako součást tzv. kreativních terapií spolu s muzikoterapií a taneční terapií“. (Česká arteterapeutická asociace, online, cit. 2017-2-4)

Do výuky pak lze zařadit výtvarnou práci s papírem, textilem, keramickou hlinou, koláž, relaxační omalovánky, mandaly sypané pískem, malované či vybarvované mandaly, akční malbu, apod.

Více informací lze nalézt třeba na webu České arteterapeutické asociace.

- **Neuro-vývojová terapie**

Tato terapie vychází z faktu, že každé dítě prochází od svého narození až do dospělosti určitým zákonitým „normálním“ vývojem, jsou dány i fáze věku, kdy jsou fyziologicky aktivní primární reflexy, které se postupně spontánně inhibují, což je opět vázáno na věk dítěte. (Volemanová, 2013)

Neuro-vývojová terapie (NVT) je metoda, která u nás není zatím příliš známá. Propagátorkou NVT u nás je Marja Volemanová, která je původem Holanďanka, a právě v Holandsku se s jejími principy seznámila. Z důvodu velmi kladných ohlasů na vzdělávací semináře, které pořádala od roku 2011 pod značkou Red Tulip v Čechách založila Institut Neuro-vývojové terapie, jehož prostřednictvím vydala knihu věnovanou NVT –

„Přetrvávající primární reflexy – opomíjený faktor problémů učení a chování“ a dále tuto metodu propaguje.

Volemanová primární reflexy vysvětluje takto: *„Jsou to automatické, stereotypní pohyby, které vycházejí z mozkového kmene a prvních měsících života mají za úkol zajistit životně důležité funkce. Díky primárním reflexům se mozek postupně naučí správně kontrolovat fungování těla – například zpracovávat vizuální a zvukové informace, získávat rovnováhu a prostorové vidění, hrubou a jemnou motoriku, koordinaci ruka – oko atd.“* (Volemanová, 2013, s.2)

Pokud je vývoj optimální, tyto primární reflexy by měly vymizet do dvanácti měsíců věku dítěte. Nestane-li se tak, mohou tyto reflexy přetrvávat. Pokud přetrvává více primárních reflexů, může to být velmi nevýhodné pro normální neurologický vývoj. Primární reflexy pak mohou narušovat smyslové vnímání, rovnováhu, koordinaci pohybů i samotnou schopnost učení.

NVT kombinuje poznatky více metod, je určena pro děti od 4let, je ale určena i dospělým. Je založena na jednoduchých cvicích, které napodobují pohyby, které podněcují primární reflexy. Mozek tak dostává znovu možnost, aby se naučil správně kontrolovat tělesné pohyby. (Volemanová, 2013)

Přetrvávání některých primárních reflexů pak klade do souvislosti mj. s ADHD či dalšími problémy s nepozorností a chováním.

Volemanová klade do souvislosti s ADHD a s dalšími poruchami chování tzv. Moro reflex, dále ATŠR – asymetrický tonický šíjový reflex, TLR – tonický labyrintový reflex, STŠR – symetrický tonický šíjový reflex a Galantův spinální reflex. (Tamtéž, s. 106 -109)

NVT je nejlepší absolvovat u vyškoleného odborníka, ovšem její prvky se dají s úspěchem přenést i do školy.

Mnoho dětí dnes při vstupu do školy má problém se základními dovednostmi, které jsou pro školní docházku nutné (správný úchop tužky, vydržet sedět v klidu, dobře vyvinuté

lynulé oční pohyby apod.). Mnohdy jde jen o problém menší, který nemusí rodič či učitel nutně řešit a mnohdy se jedná právě o některý z přetrvávajících primárních reflexů. (Volemanová, 2012)

„Proto byl vyvinut školní neuro-vývojový program, jehož pomocí můžeme cvičit s celou třídou, bez ohledu na to, zda u dětí přetrvávají primární reflexy. Pokud u dítěte nepřetrvávají žádné primární reflexy, tyto cviky mu neuškodí a alespoň si hezky zacvičí.“
(Volemanová, 2012, s. 152)

Cviky jsou velmi různorodé – od jednoduchého zvedání hlavy, přes lezení až k používání všech částí těla najednou. Základním doporučením je plynulost pohybů. Jednotlivé série cvičení ve škole by mělo mít denní frekvenci v trvání 5-10minut. Nabízí se tedy možnost zavést cvičení například ještě před začátkem vyučování, ale pro časovou nenáročnost i v rámci vyučování jako relaxaci. Účinnost by mělo zajistit trvání programu nejméně od 9 do 12 měsíců.

5. VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce je zjištění, zda lze s úspěchem zařazovat relaxační techniky do výchovně vzdělávacího procesu dětí s poruchou pozornosti a prozkoumat možnosti zařazování relaxací v praxi.

Dílními cíli je podat výčet relaxačních technik, které se u těchto dětí v praxi používají, které z nich nejčastěji, zachytit možné způsoby jejich zařazování a také zjistit konkrétní pozitivní účinky relaxací u dětí s poruchou pozornosti, ochotu učitelů.

5.1.Hypotézy a výzkumné otázky

Hypotéza 1

Relaxační techniky lze s úspěchem zařazovat do výchovně vzdělávacího procesu dětí s poruchou pozornosti.

Hypotéza 2

Relaxační techniky mají na děti s poruchou pozornosti jednoznačně pozitivní účinky.

Výzkumné otázky

- Které relaxační techniky se jeví jako vhodné pro děti s poruchou pozornosti?
- Jakými způsoby jsou relaxace zařazovány do výchovně vzdělávacího procesu?
- Které relaxační techniky patří v praxi k nejpoužívanějším?
- Jaké účinky mají relaxace u dětí s poruchou pozornosti?
- Jaká je ochota pedagogických pracovníků vzdělávat se v této oblasti?

6. METODIKA VÝZKUMU

Průzkumné šetření probíhalo během první poloviny školního roku 2016/2017 na dvou mladoboleslavských základních školách. Na obou školách bylo autorce umožněno provést výzkum v oblasti relaxačních technik u dětí s poruchou pozornosti.

- **Základní design výzkumu**

Výzkum kvantitativně - kvalitativní

- **Výzkumné metody**

Z metod výzkumu byly zvoleny dotazník, rozhovor.

Dotazník

Dotazník byl zhotoven autorkou, rozeslán a vyhodnocen pomocí služby Google Formuláře Google. (<https://docs.google.com/forms>).

Dotazník byl zvolen pro rychlý sběr většího objemu dat a také ekonomickou úspornost.

„Dotazník je určen především pro hromadné získávání údajů. Myslí se tím získávání údajů o velkém počtu odpovídajících, proto se dotazník považuje za ekonomický výzkumný nástroj. Můžeme jím získávat množství informací při malé investici času.“ (Gavora, 2000, s.99)

Rozeslání dotazníku mailem předcházela osobní návštěva školy, za účelem vysvětlení záměru dotazníku a také byl splněn motivační účel pro vyšší návratnost vyplněných dotazníků – pro potřeby respondentů byl škole předán soubor jógových cvičení, relaxačních her apod., které autorka používá ve vyučování a na kroužcích jógy.

V dotazníku byly použity otázky uzavřené i otevřené, dichotomické, výběrové a výčtové. Vyhodnocení provedla služba Google formuláře v podobě převážně kvantitativních grafů a tabulek, dalším výstupem byl soubor kvalitativně vypovídajících odpovědí na otázky otevřené. Empirická data vyplývající z dotazníků jsou jako celek vyhodnocena kvantitativně.

Rozhovor

„Metoda rozhovoru poskytuje pomocí otázek a odpovědí tazateli cenné informace v oblasti jeho zkoumání. Cílem rozhovoru je získat upřímné a pravdivé odpovědi, proto je třeba navodit atmosféru pohody a důvěry.“ (Monatová, 2000, s. 22-23)

Pro účely výzkumu byl zvolen rozhovor tzv. polostrukturovaný neboli částečně řízený. Téma rozhovoru bylo promyšleně stanoveno, taktéž část otázek, další otázky pak vplynuly v průběhu rozhovoru spontánně. Úvodní otázky byly zaměřeny na navázání kontaktu s respondenty.

Rozhovor probíhal v neformálním prostředí jógové cvičebny a také ve formálnějším prostředí školní třídy v rámci individuálních konzultačních schůzek.

Rozhovor byl veden s rodiči dětí, které mají diagnostikovanou poruchu pozornosti (integrování žáci) nebo její projevy (zpráva z PPP a speciální doporučení ke výchově a vzdělávání) a s relaxačními technikami se setkávají ve výchovně vzdělávacím procesu. Rodiči byl také udělen (po konzultaci s výchovnými poradci) souhlas k nahlédnutí do pedagogické dokumentace žáků.

6.1. Výzkumný soubor, výběr

Před vlastním výzkumem byl proveden předvýzkum neboli pilotážní výzkum, což umožnilo vlastní výzkum lépe zaměřit, specifikovat.

Původně měl být pro výzkum jako výzkumný vzorek použit soubor všech učitelů a vychovatelek na 1.stupni náhodně vybraných základních škol, ale po osobní návštěvě a po rozhovoru s výchovnými poradci a některými učitelkami, bylo zjištěno, že užívání relaxačních technik přece jen není ještě tak běžné.

Na základě zjištění jsem výběr výzkumného vzorku učinila ještě záměrnější a vybrala rovnou učitele a vychovatele pouze z uvedených dvou škol, kteří se relaxacím věnují, logicky pak rodiče žáků dětí z těchto tříd. Výzkumu se zúčastnilo 20 učitelek a vychovatelek a rodiče 10 dětí s poruchou pozornosti.

6.2.Podmínky výzkumu

- **Místo výzkumu:**

Škola A : Základní a mateřská škola Mladá Boleslav Jilemnického 115, příspěvková organizace

Základní škola má dlouholetou tradici jako jedna z nejznámějších škol v regionu. Škola je známá jako „šestka“ nebo „sportovka“, díky rozšířené výuce tělesné výchovy. Škola podle svého školního vzdělávacího programu podporuje sport a duševní rozvoj žáků s důrazem na vytváření pohodového klima. Kromě rozšířené výuky tělesné výchovy - všeobecné sportovní přípravy s důrazem na atletiku a florbal, nabízí v rámci volitelných předmětů např. estetickou výchovu, informatiku i přírodovědná praktika. Trvale spolupracuje s Českým atletickým svazem a Florbalovou akademií. Škola je zařazena do projektu Intenzifikace činnosti sportovních tříd MŠMT ČR. Potřebná péče je věnována také žákům se specifickými poruchami učení. Škola nabízí mnoho volnočasových aktivit, mj. kroužky dětské jógy pro začátečníky i pokročilé. Škola vyučuje podle vlastního Školního vzdělávacího programu ŠESTKA. Základní školu navštěvuje k 1. 9. 2016 přibližně 650 žáků.

Na uvedené škole autorka pracuje jako učitelka 1. stupně.

Škola B: Základní škola Mladá Boleslav Václavkova 1082, příspěvková organizace.

Základní škola Mladá Boleslav, Václavkova 1082 je největším zařízením ze ZŠ zřizovaných Magistrátem města Mladá Boleslav. Školní budova má charakter pavilónové školní budovy. Materiální vybavení školy je na velmi dobré úrovni, zvláště se to týká vybavení – počítače, notebooky, interaktivní tabule. Výchovně vzdělávací proces je realizován podle Školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání „Škola pro každého“ ve všech ročnících. Šesté a osmé ročníky mají posílenou dotaci hodin matematiky a jsou vedeny jako třídy s rozšířenou výukou matematiky, proto se škola bývá také označována jako „matematická“. Ve škole byla zřízena třída pro jazykovou přípravu cizinců – žáků ze zemí EU. K 1. 9. 2005 byla škola zařazena do sítě škol poskytujících jazykovou přípravu cizinců pocházejících z členských států EU ve věku povinné školní docházky. Celková koncepce školy se zaměřuje na maximální individualizaci přístupů k výchovně vzdělávací práci s ohledem na schopnosti a možnosti každého žáka. Škola organizuje i program, zaměřený na poruchy pozornosti po názvem HY-PO program, který je určen i předškolním dětem před jejich nástupem do prvního ročníku, v některých třídách 1. stupně se pracuje s MISP (Masáže do škol).

Autorka na této škole absolvovala instruktážní seminář k MISP.

- **Termín výzkumu:**

Výzkum byl realizován v průběhu školního roku 2016/2017, v období září – leden

- **Harmonogram výzkumu:**

Předvýzkum: 2 týdny

Sběr dat: 16 týdnů

Zpracování dat: 4 týdny

Celková doba: 22 týdnů

- **Výzkumný tým**

Výzkum jsem prováděla sama, snažila jsem se seznámit podrobněji s metodikou výzkumných metod, a pokud to bylo možné, aktivně jsem se na výzkumu podílela osobně (uvedení dotazníku, rozhovory).

7. VYHODNOCENÍ EMPIRICKÝCH DAT

7.1. Dotazníkové šetření

Pozn. Některé relaxační techniky jsou zde vystiženy zkráceným názvem, a to z technických důvodů (délka názvu v grafech).

OTÁZKA č. 1

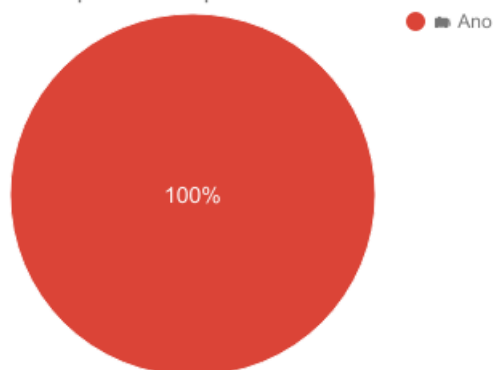
Přináší zařazování relaxačních technik do výchovně vzdělávacího procesu pozitivní efekt pro děti s poruchou pozornosti?

(otázka dichotomická)

- Ano
- Ne

Graf 1 : Otázka č.1

Graf 1 Přináší zařazování relaxačních technik do výchovně vzdělávacího procesu pozitivní efekt pro děti s poruchami pozornosti?



Na tuto otázku všichni respondenti odpověděli souhlasně.

OTÁZKA č. 2

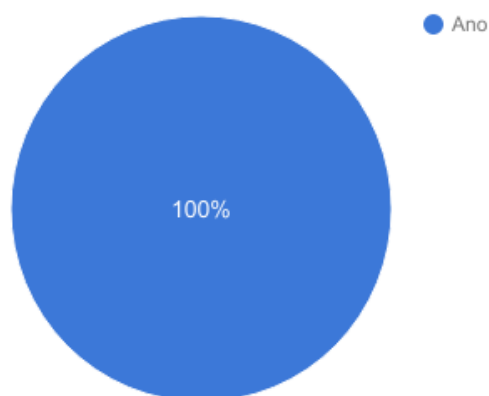
Zařazujete během své výchovně vzdělávací činnosti nějaký druh relaxace?

(otázka dichotomická)

- Ano
- Ne

Graf 2 : Otázka č.2

Graf 2 Zařazujete během své výchovně vzdělávací činnosti nějaký druh relaxace?



Tato otázka byla zařazena v podstatě jako řečnická, neboť se jednalo o záměrný výběr respondentů, tedy o učitele, kteří byli vytipováni již v pilotážním výzkumu. Všichni respondenti odpověděli také souhlasně.

OTÁZKA č. 3

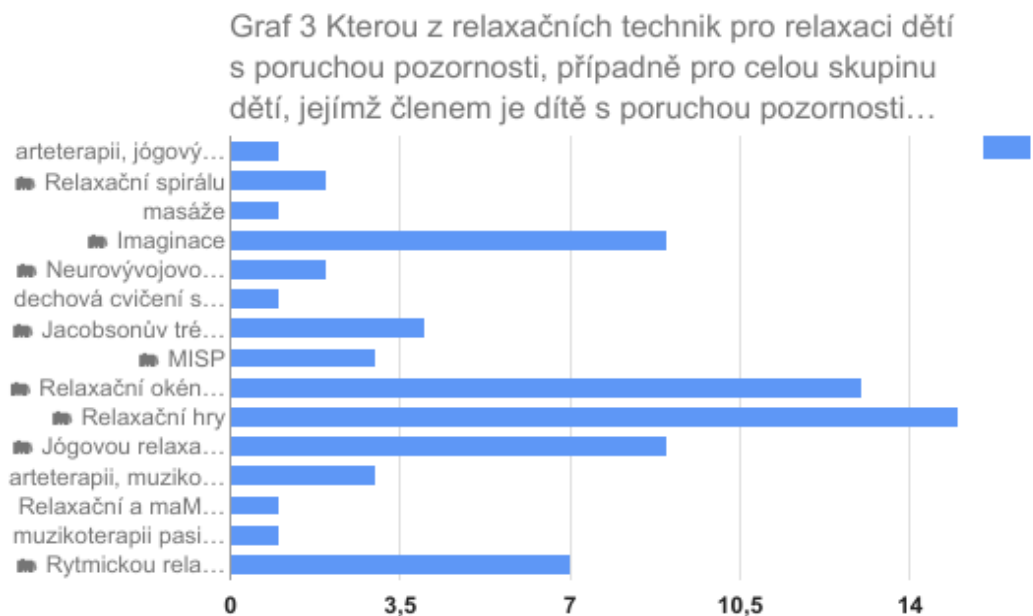
Kterou z relaxačních technik pro relaxaci dětí s poruchou pozornosti, případně pro celou skupinu, využíváte?

(otázka výčtová)

- Jógovou relaxaci (dech. cvičení, vizualizace, meditace, prstová jóga, ásany-zvířátka, ásany - říkanky)
- Relaxační okénko (bleskové relaxace, minutovky apod.)

- Jacobsonův trénink (či jinou fyziologickou techniku – uvolňování svalů)
- Neuro-vývojovou terapii (Red-Tulip)
- Relaxační spirálu
- Rytmická relaxaci
- Relaxační hry
- MISP
- Imaginace (za doprovodu mluveného slova, hudby, zvukové nahrávky přírody apod.)
- Jiné:

Graf 3: Otázka č. 3



Z odpovědí uvedených v dotazníku vyplývá souhrnná informace, že učitelé a vychovatelé k relaxaci dětí s poruchou pozornosti nejvíce využívají relaxační hru. Druhá nejvíce volená, tedy i nejvíce používaná relaxační technika vychází, relaxační okénko a jeho varianty (blesková relaxace, minutovky apod.), hned po této technice následuje některá z forem jógové relaxace, zároveň s imaginacemi, následuje rytmická relaxace, za ní se umístila technika Jacobsonův trénink, po něm dále MISP, nejméně voleny byly Neuro-vývojová terapie a relaxační spirála. V kategorii jiné byly pak nejčastěji doplněny muzikoterapie, arteterapie a dechová cvičení, masáže, jednotlivé ásany z jógy – např. lev, relaxační sedy.

Pozn. Zde by bylo na místě se zastavit např. nabídky „Jiné“. Někteří učitelé sem vepsali například dechová cvičení, mailem pak bylo dovysvětleno, že si nebyli jisti, zda toto cvičení patří ještě do cvičení jógových, protože si je různě přizpůsobují a nejedná se o klasickou jógovou pranajámu (dechové cvičení). Tímto bylo zjištěno, že volí dechová cvičení v rozsahu několika minut, přičemž respirační cvičení někteří zařazují na samém začátku vyučování, jiní, když jsou na dětech patrné známky únavy, další například před písemnou prací apod., kombinují je s imaginací, používají pomůcky (brčka, peříčka, party sáčky apod.) Jeden z respondentů používá dechové cvičení na zklidnění, a to v případě konfliktu, nepříjemné atmosféry v kolektivu. V tom případě jde o propojení dechového cvičení s vizualizací, imaginací. Při samotném cvičení je nutné v učebně otevřít okno, případně okna, aby byl zajištěn zdroj čerstvého vzduchu a zároveň otevřít dveře učebny, aby mohl vzduch „zatížený“ negativní energií proudit ven. Toto dechové a vizualizační cvičení provádí děti v relaxovaném sedu na židli, se zavřenýma očima, dle instrukce učitele (mluvené slovo). Tato relaxace je velmi účinná a přispívá ke zlepšení stavu jedince – žáka, ale i celého kolektivu – třídy.

Další z kolonky „Jiné“ je relaxace prováděná dle relaxačních a masážních karet Hanky Luhanové – obojí spadá tedy také do cvičení jógových, dále je uváděna práce s jógovým příběhem, že využívají, pohádky, říkanky – knihy, ve kterých už je začleněno jak cvičení ásan, případně i výtvarná činnost, a to nejčastěji právě v rámci výtvarné výchovy, ale také prvouky, českého jazyka. To už však ásany musí mít děti metodicky zvládnuté.

Myslím tedy, že v dotazníku tak vychází jógové relaxace mírně podhodnocené, neboť někteří učitelé se necítí být kompetentní k tomu, aby označili tyto výše uvedené techniky za jógové, třeba už jen proto, že nejsou certifikovanými cvičiteli jógy a tedy jsou tato cvičení nazývána třeba jako cvičení s prvky jógy apod. Jako povzbudivé se ale ukazuje, že několik profesionálních cvičitelů dětské jógy se mezi respondenty objevilo.

OTÁZKA č. 4

Kterou z relaxačních technik pro děti s poruchou pozornosti využíváte nejvíce?

(otázka výčtová)

- Jógovou relaxaci (dech.cvičení, vizualizace, meditace, prstová jóga, ásany - zvířátka, ásany - říkanky)
- Relaxační okénko (bleskové relaxace, minutovky apod.)
- Jacobsonův trénink (či jinou fyziologickou techniku – uvolňování svalů)
- Neurovývojovou terapii (Red-Tulip)
- Relaxační spirálu
- Rytmická relaxaci
- Relaxační hry
- MISP
- Imaginace (za doprovodu mluveného slova, hudby, zvukové nahrávky přírody apod.)
- Jiné:

.....

Graf 4: Otázka č. 4



Z uvedených odpovědí vyplývá, že nejčastěji užívanou relaxační technikou pro děti s poruchou pozornosti opět relaxační hra, na druhém místě se umístilo relaxační okénko (krátké relaxace), na místě třetím pak jógové relaxace, poté MISP

(2 respondenti) a dále zcela vyrovnaně (po jednom respondentovi) – Neuro-
vývojová terapie, imaginace, rytmická relaxace, Jacobsonův trénink, u možnosti
„Jiné“ stejně tak – jeden respondent uvádí muzikoterapii.

Pozn. Otázka je položena podobně, avšak jedná se o nejvíce používanou techniku
konkrétního respondenta, ne, jen o souhrn všech používaných relaxačních technik
jako u otázky č. 3.

OTÁZKA č. 5

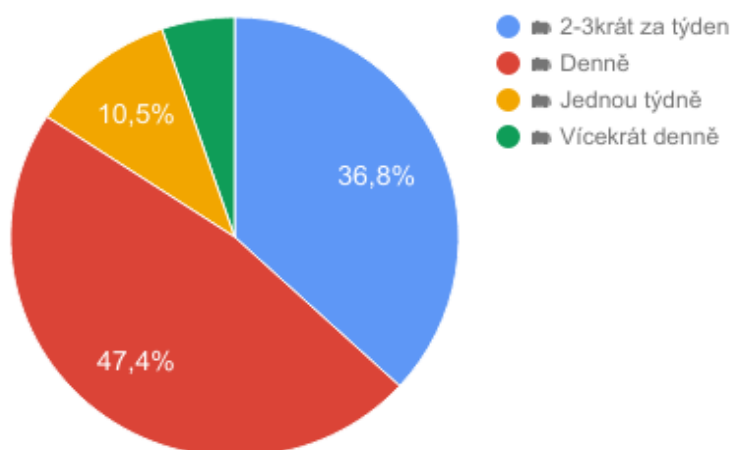
Jak často relaxaci zařazujete?

(otázka výběrová)

- Jednou týdně
- 2-3krát za týden
- Denně
- Vícekrát denně

Graf 5: Otázka č. 5

Graf 5 Jak často relaxaci zařazujete?



Nejpočetnější skupina respondentů zařazuje relaxace denně, dále následuje skupina
respondentů, kteří zařazují relaxaci 2-3x týdně, následuje také početná skupina, která
zařazuje relaxaci vícekrát denně, nejméně početná skupina používá relaxace jednou týdně.

OTÁZKA Č. 6

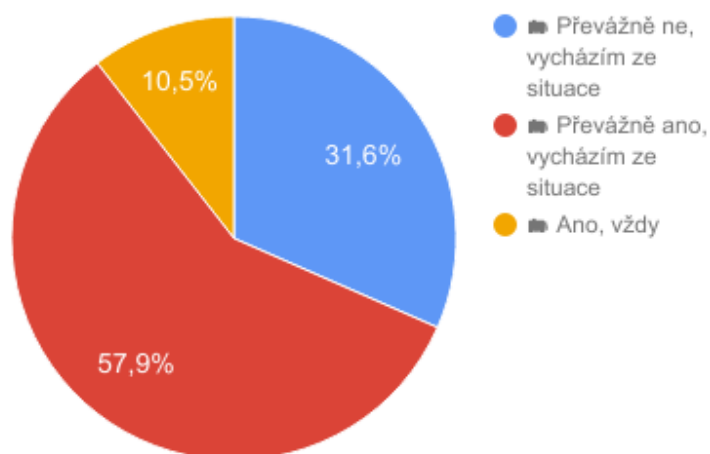
Zařazujete relaxaci promyšleně?

(otázka výběrová)

- Ano, vždy
- Převážně ano, dle situace
- Převážně ne, vycházím ze situace
- Ne, nikdy

Graf 6: Otázka č.6

Graf 6 Zařazujete relaxaci promyšleně?



Nejvíce volenou možností bylo „Převážně ano“, tedy naprostá většina respondentů zařazení relaxace promýšlí, ale zohledňuje i situaci, následuje téměř stejně početná skupina respondentů, kteří zvolili „Převážně ne, vycházím ze situace“, několik respondentů zvolilo možnost „Ano, vždy“, nikdo nezvolil „Ne nikdy“.

OTÁZKA č. 7

Jakým způsobem relaxaci zařazujete?

(otázka výběrová)

- Před začátkem přímé vyučovací činnosti (před 1. h. / v družině před zájmově-relaxační činností)
- Na začátku 1. vyučovací hodiny (jednotky)
- Na začátku vyučovací hodiny (obecně, některé hodiny)
- Uprostřed některé z vyučovacích hodin
- Když vidím, že děti ztrácejí pozornost, při činnosti namáhavé na soustředění
- O přestávce
- V rámci hodin výchov (VV, Prč, TV, Hv apod.)

Graf č. 7: Otázka 7



Jako nejvíce častá byla volena odpověď „Když vidím, že děti ztrácejí pozornost, při činnosti namáhavé na soustředění“, o něco málo respondentů (viz Graf č. 7) zařazuje relaxaci „V rámci hodin výchov (VV, Prč, TV, Hv apod.)“, jako třetí nejvíce častou možnost respondenti volili „Uprostřed některé z vyučovacích hodin“. Na čtvrtém místě (se shodným počtem voleb) najdeme možnosti „O přestávce“ a „Před začátkem přímé voleny (opět se shodným počtem voleb) se umístily tyto odpovědi: „Na začátku 1. vyučovací hodiny (jednotky)“ a „Na začátku vyučovací hodiny (obecně, některé hodiny)“.

OTÁZKA č.8

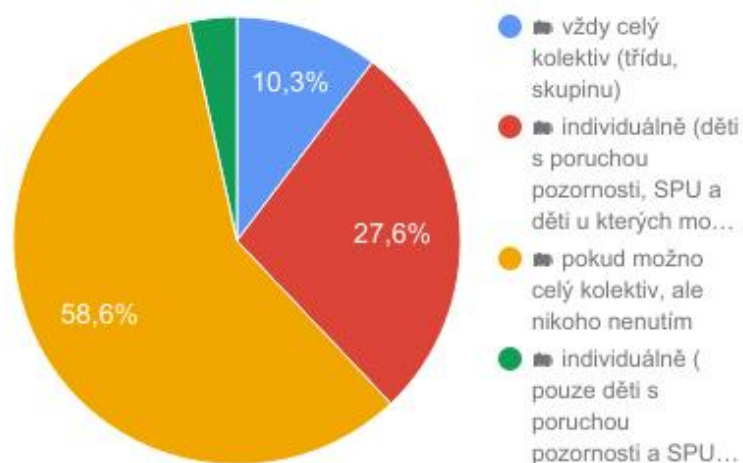
Jakým způsobem děti do relaxace zapojujete?

(otázka výběrová)

- Vždy celý kolektiv (třídu, skupinu)
- Pokud možno celý kolektiv, ale nikoho nenutím
- Individuálně (pouze děti s poruchou pozornosti a SPU apod.)
- Individuálně (děti s poruchou pozornosti, SPU a děti u kterých momentálně viditelně poklesla pozornost a výkon, případně na vyžádání - dítě si samo provede cvičení apod., když samo cítí, že je přetíženo apod.)

Graf 8: Otázka č.8

Graf 8 Jakým způsobem do relaxace děti zapojujete?



- Nejvíce četnou volenou odpovědí se stala odpověď „Pokud možno celý kolektiv, ale nikoho nenutím“, na druhém místě pak možnost „Individuálně (děti s poruchou pozornosti, SPU a děti u kterých momentálně viditelně poklesla pozornost a výkon, případně na vyžádání-dítě si samo provede cvičení apod., když samo cítí, že je přetíženo apod.)“, jako třetí nejčastěji volená byla odpověď „Vždy celý kolektiv (třídu, skupinu)“, nejméně často volí pedagogičtí pracovníci způsob, kdy zapojují „Individuálně (pouze děti s poruchou pozornosti a SPU apod.)“.

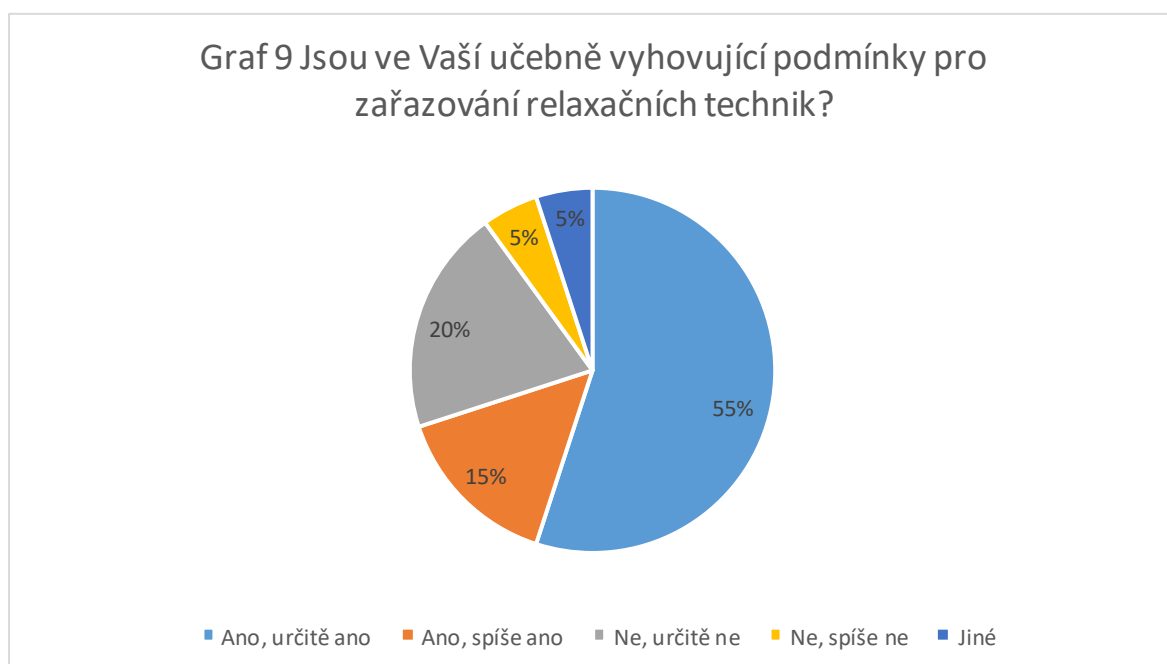
OTÁZKA č.9

Jsou ve Vaší učebně vyhovující podmínky pro zařazování relaxačních technik?

(otázka výběrová)

- Ano, určitě ano
- Spíše ano
- Spíš ne
- Ne, určitě ne
- Jiné.....

Graf 9: Otázka č. 9



Dle výsledků dotazníku jsou ve třídách nejčastěji spíše vyhovující podmínky k zařazování relaxačních technik, respondenti nejčastěji volili možnost „Spíše ano“, a to s velkou převahou (viz Graf 8), následuje možnost „Ne, spíše ne“, jako třetí nejvíce častou zvolili respondenti odpověď „Ano, určitě ano“, nejméně častými byly odpovědi se shodným počtem voleb - „Ne, určitě ne“ a možnost „Jiné“ – konkrétně: Ano, ale museli jsme se „zařadit“, ve třídě je mnoho nábytku, pomůcky nebyly žádné...“

OTÁZKA č. 10

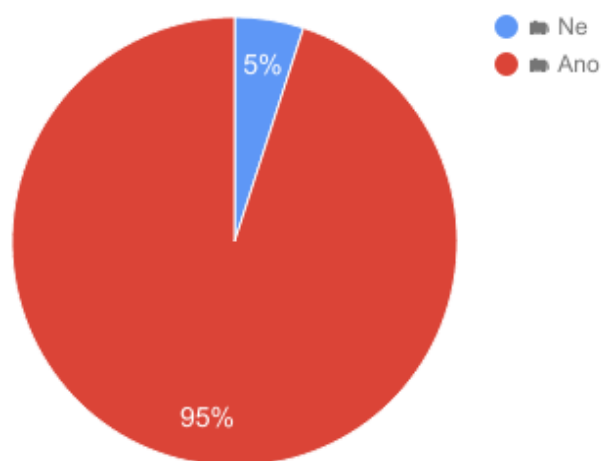
Jste ochotna obětovat relaxaci určitý čas z přímé pedagogické činnosti?

(otázka dichotomická)

- Ano
- Ne

Graf 10: Otázka č. 10

Graf 10 Jste ochotna věnovat relaxaci určitý čas z přímé pedagogické činnosti?



Respondenti v tomto případě volili téměř jednoznačně odpověď „Ano“, pouze jeden z respondentů zvolil možnost „Ne“ (viz Graf č.8).

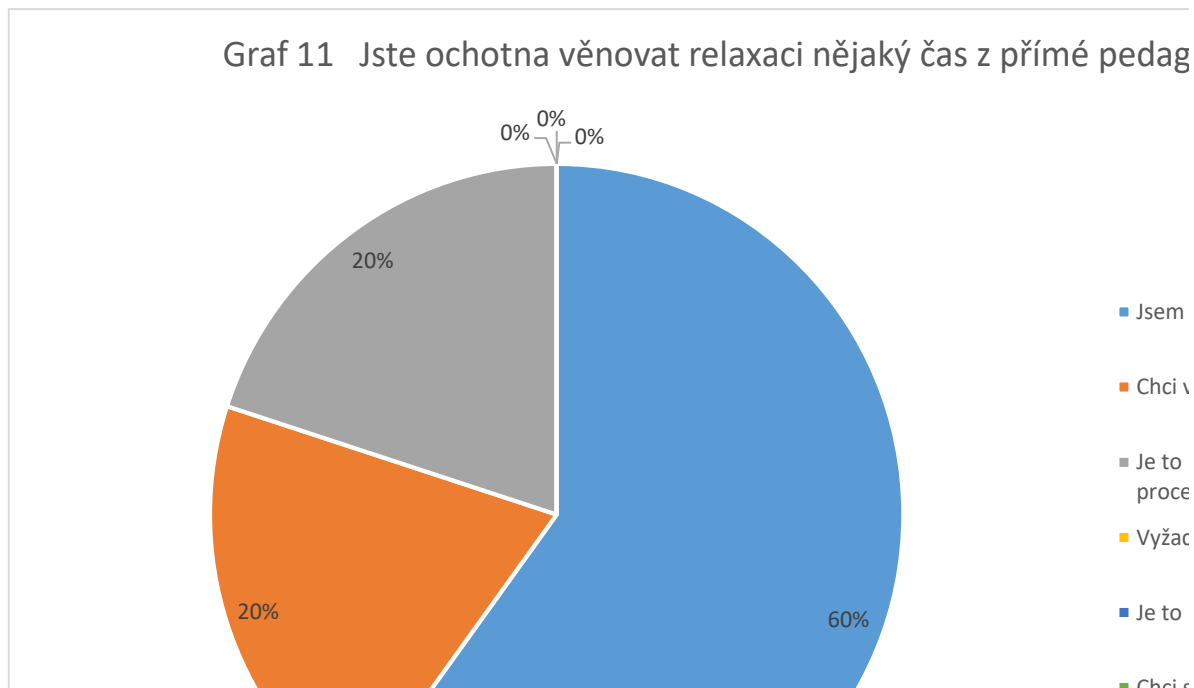
OTÁZKA č.11

Proč zařazují relaxaci do výchovně vzdělávacího procesu u dětí s poruchou pozornosti?

- Je to přirozená součást výchovného působení
- Vyžadují to děti
- Vyžaduje to vedení (zpracováno v ŠVP)
- Je to moderní
- Chci také odpočinout

- Chci vyzkoušet, zda fungují a mají pozitivní účinky
- Jsem si vědoma pozitivních účinků

Graf 11: Otázka č.11



Z odpovědí uvedených v dotazníku vyplývá, že více než polovina respondentů si je vědoma pozitivních účinků relaxací a je proto ochotna věnovat jí určitý čas z přímé pedagogické činnosti - volila tedy možnost „Jsem si vědoma pozitivních účinků“, druhá nejčastější byly se stejnými procenty respondentů tyto odpovědi: „Chci vyzkoušet, zda fungují a mají pozitivní účinky“ a „Je to přirozená součást výchovného působení“. Další možnosti odpovědi respondenti nevyužili.

OTÁZKA č. 12

Všimla jste si, že se od doby, co byly zařazeny relaxační techniky, odehrály nějaké pozitivní změny v třídním kolektivu či ve vztahu k vám? Případné změny krátce popište.

(otázka otevřená)

V tabulce jsou uvedeny odpovědi všech respondentů. Odpovědi můžeme hodnotit hlavně z kvalitativního hlediska, ale pokud převedeme odpovědi do hodnot „kladných“ a

„záporných“ či „neutrálních“, pak zjistíme údaje kvantitativní - totiž, že šestnáct respondentů ze dvaceti odpovědělo kladně, tři záporně a jeden z respondentů odpověděl neutrálně. Zcela jednoznačně tedy převládá kladná odpověď, totiž, že pedagogičtí pracovníci pozorují pozitivní změny ve v třídním kolektivu a ve vztahu k nim.

Tabulka č.1 Otázka č.12

1.	Prátelštější atmosféra - celkově, děti jsou k sobě ohleduplnější, navazují se více vztahy napříč třídou. Jsou tolerantnější k rozdílům mezi nimi.
2.	Po relaxaci se děti dovedou znovu koncentrovat a spolupracovat.
3.	Děti se více otevřely, více mluví o tom, jak se cítí, co chtějí, co nechtějí - o tom, jaké jsou ve třídě vztahy - větší sdílnost, upřímnost. Oceňují, že je hodina jiná, opravdu oceňují, že si mohou odpočinout, pohrát. Vypravují o tom kamarádům z jiných tříd.
4.	Ano, děti se mne chodí ptát, jestli dnes budeme zase hrát nějakou hru, dožadují se svých oblíbených her, masáže (chtějí si psát prstem na záda, kreslit na záda hádanky nebo podle návodu masážních karet Hanky Luhanové
5.	Ještě zatím moc ne, ale toužebně na to čekám:) ne , při psaní, když jim pustím relaxační hudbu, tak se zklidní.
6.	Žádné změny
7.	Děti jsou spokojenější, soustředěnější na práci.
8.	Ani ne.
9.	Myslím si, že jsme se jako kolektiv více stmelili.
10.	Celkové uvolnění atmosféry ve třídě.
11.	Těší se na hodiny.
12.	Ano, určitě dětem s poruchou pozornosti tato technika pomáhá. Zklidní se a uvolní se. Odpočinou si a zkoncentrují se na další činnost.
13.	Stmelení kolektivu, snad lepší zapojení dětí s poruchou pozornosti, které jsou jinak trochu "jiné", staví se do pozice třídního šaška apod., povídají mi, co při relaxaci zažívají (všechny děti i bez poruch), takže snad větší důvěra ke mně...
14.	Děti jsou k sobě celkově ohleduplnější, jak jsem doufala před zavedením MISP, více myslí na to, co se druhému líbí, co je mu příjemné a co ne, děti s poruchou pozornosti se lépe koncentrují, snad jim pomáhá, že masáže se pravidelně opakují, je to vlastně takový rituál, buduje to určitě i pocit jistoty, uvolní jistě své napjaté svalstvo, zažijí na chvilku zklidnění - snad.
15.	Více úsměvů, nadšení, lepší motivace, déle drží pozornost, při psaní si dovedou ulevit, lepší vztahy obecně - více společných zážitků např. při relaxační hře, ale i při imaginačních relaxacích
16.	Asi jsou děti lépe naladěny, vědí, že bude odpočinek, hra, lépe se jim snáší zátěž, uvolní se a mají zase lepší koncentraci. Kolektiv více spolupracuje. Ve vztahu ke mně asi nic...
17.	Děti jsou na sebe hodnější, vnímají lépe své tělo, svou únavu, dovedou si samy říci, kdy potřebují relax. Vědí, že bude relaxace, vědí kdy, vědí, že si mohou "odejít", udělat sed, předklon, tygří relaxaci apod. Lépe se pak soustředí, vydrží...
18.	Asi beze změn.

19.	Se třídou se lépe spolupracuje, děti s poruchou pozornosti lépe snášejí zátěž, lépe se soustředí.
20.	Pozorují radostnější atmosféru – celkově.

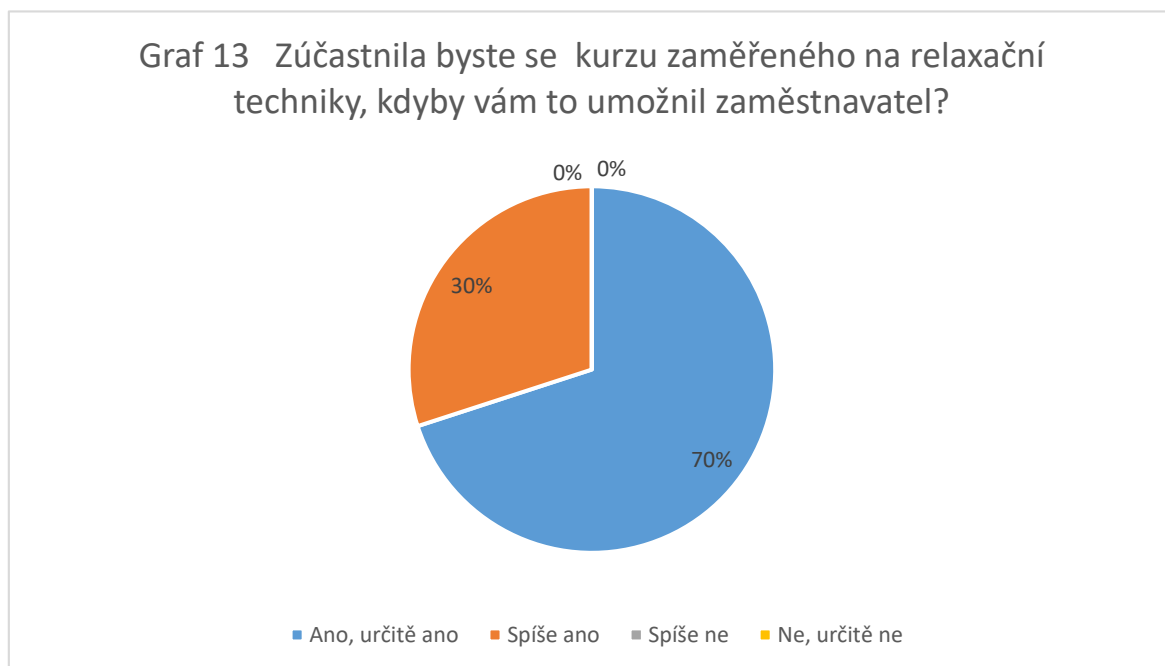
OTÁZKA č. 13

Zúčastnila byste se kurzu zaměřeného na využívání relaxačních technik, pokud by Vám byl zaměstnavatelem nabídnut v rámci celoživotního vzdělávání?

(otázka výběrová)

- Ano, určitě ano
- Ano, spíše ano
- Ne, spíše ne
- Ne, určitě ne

Graf 12: Otázka č.13



Na tuto otázku respondenti odpovídali nejčastěji „Ano, určitě ano“, menší část respondentů pak „Spíše ano“.

7.2. Rozhovor

- **Otázka 1: Pozorujete u Vašeho dítěte nějaké pozitivní účinky relaxačních technik?**

Z rozhovorů vyplývá, že ať se jedná o rodiče dětí s poruchami pozornosti č. 1 odpovídají nejčastěji, že se u jejich dětí celkově zlepšila nálada, vztah ke škole, což se projevuje konkrétně třeba i tím, že se do školy těší, mluví o tom, ráno nemají větší problém se vstáváním. Pokud mají nějaký problém, jsou více otevření, vidí „světlo na konci tunelu“, jsou celkově pozitivnější. U části dětí se dle zjištěných údajů snížil výskyt bolestí hlavy, břicha apod., na které se dříve často vymlouvaly. U dětí s poruchou pozornosti je patrný nižší počet incidentů se spolužáky, během vyučování méně vyrušují. Zlepšil se obecně i vztah k učiteli, mluví o něm většinou pozitivně, věří, že učitel k nim má kladný vztah, vidí, že se snaží žákům vycházet vstříc. Méně čteně rodiče uváděli např. i větší zájem o cvičení samotné, o kroužky spojené s relaxací, například o kroužky jógy a další. Někteří rodiče uvádí, že dítě se začalo zajímat více o svět, lidi, knihy apod. Dalším zjištěným účinkem je určitě to, že děti mají potřebu zkoušet cvičení i doma, dokonce radí rodinným příslušníkům, nabízejí masáže apod., aby udělaly radost svým bližním.

- **Otázka č. 2 : Změnil se nějak vztah vašeho dítěte ke škole?**

U otázky č. 2 se odpovědi víceméně shodují v tom, že uvádí kladnou odpověď. Konkrétně rodiče vypovídají, že jejich dítě chodí do školy rádo, u většiny dětí je to změna patrná od doby, kdy byly zavedeny relaxační techniky do vyučování. Někteří rodiče uvádějí, že jejich dítě lépe snáší dílčí neúspěchy, špatnou známku apod., zlepšil se vztah k učiteli, některé děti chtějí tzv. dělat učiteli radost, kreslí pro učitele obrázky, dělají dobrovolné úkoly apod.

- **Otázka č. 3: Pozorujete změny ve vztazích ke spolužákům, v kolektivu?**

Na otázku č. 3 byly odpovědi velmi různé. Nejčastější odpověď byla opět kladná. U většiny je patrné větší zapojení do kolektivu, kterého se někteří i stranili nebo se kolektiv stranil jich. Často je uváděno, že dítě si buď přímo prostřednictvím relaxačních technik, nebo na základě účinků relaxačních technik našlo nové kamarády nebo v jednom z případů dokonce první kamarády mezi vrstevníky. Určitě se tedy kladně mění pozice dítěte ve třídě. Děti toto prožívají velmi radostně.

- **Otázka č.4: Myslíte, že relaxační techniky mohou mít pozitivní účinek na prospěch dítěte, popř. motivaci k učení, koncentraci apod.?**

Na otázku č. 4 rodiče dětí s poruchou pozornosti odpovídají jednoznačně kladně. Zpětnou vazbu mají spíše od učitele, ale ubylo například problémových situací, které dříve museli

rodiče konzultovat s učiteli. Těmto situacím, například přetížení, stres u náročnějších úkolů, u menších dětí jde hlavně o nácvik psaní apod., relaxační techniky podle jejich názoru předcházejí. Děti také více drží tempo s ostatními, dokončují práci.

- **Otázka č. 5: Máte ještě další postřehy v souvislosti s relaxačními technikami ve vyučovacím procesu?**

Na otázku č. 5 rodiče dítěte, které má možnost realizovat relaxace ve vyučování již tři roky, říkají, že nečekali, že jejich dítě se stane natolik vědomým, že si umí relaxaci „naordinovat“ i samo, i provést tak, že je opravdu úspěšná, dokáže pracovat samo se svou energií, radí rodičům apod.

U mnoha dětí se relaxace přenesla do jejich zájmů, kterým se věnují ve volném čase. Některé děti vyžadují nyní moderní relaxační omalovánky, některé přímo mandaly, u kterých poctivě „dýchají“, další děti chodí na kroužky dětské jógy, další děti alespoň nabízejí masáže svým rodičům nebo se jim věnují s rodiči, sami je vymýšlí. S tím dle rozhovoru souvisí i další velmi přínosný účinek a to, že děti se postupně učí, že odpočívat, uvolnit se je normální, že to není ztracený čas, má to důvod, a dokonce je to přínos pro další činnost – ať už doma nebo ve škole. Učí se přirozené rovnici práce – odpočinek, což je velmi důležitý poznatek, který si kromě jiného ze školy tyto děti odnesou. Různé imaginace, práce s jógovým příběhem, ale i arteterapie a muzikoterapie určitě mají podíl na rozvoj kreativity a také celkově zájmu o poznávání světa.

8. ZÁVĚRY VÝZKUMU

Hypotéza 1 (dotazník)

- Relaxační techniky lze s úspěchem zařazovat do výchovně vzdělávacího procesu dětí s poruchou pozornosti.

Zařazování relaxačních technik byly v dotazníku věnovány otázky č. 2, 5, 6, 9 a 10.

Otázka č.2: Zařazujete během své výchovně vzdělávací činnosti nějaký druh relaxace? 100 % tázaných odpovědělo kladně, z toho vyvozujeme dílčí poznatek, že ve školní praxi se dají zcela jednoznačně zařazovat relaxační techniky pro děti s poruchou pozornosti.

Otázka č.5: Jak často relaxaci zařazujete? Z odpovědí vyplývá, že téměř 50 % respondentů zařazuje relaxace denně, dalších téměř 37 % respondentů používá relaxační techniky 2-3 x za týden, dva z respondentů i vícekrát denně, což jednoznačně potvrzuje, že relaxace učitelé používají hojně.

Otázka č.6: Zařazujete relaxaci promyšleně? Zde jednoznačně převažuje odpověď „Ano, převážně ano, vycházím ze situace“, kterou zvolilo téměř 58 % respondentů, přes 10 % dalších odpovědí znělo: „Ano, vždy.“ Tato odpověď hovoří spíše o způsobu zařazování relaxací, ale z toho, že celkově téměř 70 % tázaných zařazování relaxace promýšlí, můžeme opět jednoznačně vyvozovat i to, že relaxaci zařadí do vyučování s úspěchem. I odpovědi na tuto otázku potvrzují obecnou platnost hypotézy.

Otázka č.9: Jsou ve Vaší učebně vyhovující podmínky pro zařazování relaxačních technik?

Zde 55% odpovědí potvrzuje, že v jejich učebně jsou určité podmínky k zařazování a provádění relaxací, dalších 15 % odpovědí říká, že podmínky jsou ještě dostačující, jeden z respondentů využil možnosti „Jiné“ a vypsals v podstatě další kladnou odpověď, s tou poznámkou, že si musel toto prostředí, pomůcky, koberec apod. zařídit. Z toho vyplývá, že relaxace, i z tohoto hlediska, mohou být dosti úspěšně zařazovány, výsledky hypotézu potvrzují.

Otázka č.10: Jste ochotna obětovat relaxaci určitý čas z přímé pedagogické činnosti?

Zde 95 % vyslovilo kladně a pouze 5 % (jeden respondent) záporně. Z tohoto zjištění lze jednoznačně vyvodit, že ochota k zařazování relaxačních technik pro děti s poruchou

pozornosti je velmi vysoká, což je základním předpokladem úspěšného zařazování relaxací ve výchovně vzdělávacím procesu. Výsledek jednoznačně potvrzuje platnost hypotézy.

Hypotéza č.1 – potvrzena.

Hypotéza 2

Vyhodnoceno dle údajů z dotazníku.

- **Relaxační techniky mají na děti s poruchou pozornosti jednoznačně pozitivní účinky.**

Ověření platnosti Hypotézy č.2 byly věnovány otázky č. 1 a č. 12

OTÁZKA č.1: Přináší zařazování relaxačních technik do výchovně vzdělávacího procesu pozitivní efekt pro děti s poruchou pozornosti?

Zde 100 % respondentů potvrzuje pozitivní účinky relaxací. Tento výsledek jednoznačně potvrzuje platnost hypotézy.

OTÁZKA č. 12: Všimla jste si, že se od doby, co byly zařazeny relaxační techniky, odehrály nějaké pozitivní změny v třídním kolektivu či ve vztahu k vám? Případné změny krátce popište.

Otázka č. 12 byla položena jako otevřená, najdeme zde odpovědi různorodé, ale pokud je vyhodnotíme kvantitativně, dojdeme k závěru, že 80 % respondentů zaznamenalo pozitivní účinky užívání relaxačních technik pro děti s poruchami pozornosti, a to ve vztahu k učitelí vztazích v kolektivu, případně ve vztahu k učitelí. I tento výsledek potvrzuje platnost hypotézy.

Hypotéza č.2 – potvrzena

Vyhodnoceno dle údajů z dotazníku.

Výzkumné otázky

Vyhodnoceno dle dotazníku a rozhovorů s rodiči dětí.

- **Které relaxační techniky se jeví jako vhodné pro děti s poruchou pozornosti?**

Po vyhodnocení dotazníku se jeví jako vhodné pro děti s poruchou pozornosti tyto relaxační techniky (uvedeno v pořadí od obecně nejpoužívanějších k méně používaným):

Relaxační hra, relaxační okénko, imaginace a jógová cvičení, rytmická relaxace, Jacobsonův trénink, relaxační spirála a Neuro-vývojová terapie a další jako arteterapie, muzikoterapie.

- **Jakými způsoby jsou relaxace zařazovány do výchovně vzdělávacího procesu?**

Ze získaných dat vyplývá, že relaxace jsou zařazovány převážně promyšleně, jsou plánovány nebo mají svůj pevný čas ve výuce, méně často učitelé reagují na situaci. Relaxace jsou dále zařazovány nejčastěji jako uvolnění pro celý kolektiv (příčemž samozřejmě učitel nikoho nenutí), méně pak individuálně. Pokud individuálně, pak je tato možnost nabídnuta především právě dětem s poruchou pozornosti, ale i dětem s SPU nebo dětem unaveným, často také uprostřed některé z hodin, méně před začátkem vyučování a o přestávce, výjimečně jsou relaxace zařazovány na začátku 1.hodiny, či jiných hodin.

- **Které relaxační techniky patří v praxi k nejpoužívanějším?**

Pokud učitelé používají více technik relaxací mají označit nejoblíbenější relaxace převažuje opět relaxační hra, poté krátké relaxace (okénka), jógová cvičení, MISP. Ostatní relaxační techniky, rytmická relaxace, Neuro - vývojovou terapii, Jacobsonův trénink, arteterapie, muzikoterapie apod.) takovou oblibu nemají.

- **Jaké konkrétní účinky mají relaxace u dětí s poruchou pozornosti?**

Z výzkumu vyplývá, že konkrétní účinky zařazování relaxací se dají pozorovat ve více oblastech. V oblasti vztahu ke škole bylo zjištěno, že postoj dětí ke škole se zlepšil, většina dětí chodí do školy raději, částečně se tolik neobávají špatných známek apod. S tím souvisí i větší důvěra v učitele, obecně se zlepšují vztahy dětí s poruchou pozornosti se spolužáky. Dochází k menšímu počtu konfliktů a nedorozumění, žáci při relaxacích nacházejí nové kvality spolužáků, vstupují do přátelských kontaktů, učí se, co je příjemné, co ne, a na základě těchto zkušeností jsou pak ohleduplnější k ostatním. V oblasti učení jsou patrné pozitivní účinky jako lepší motivace, a to i u náročnějších úkolů, snaha úkoly dokončovat, delší koncentrace, lepší pracovní tempo.

U dětí je pak určitě osobním přínosem zlepšení vztahu k sobě samému, mnoho dětí se lépe hodnotí, neboť mohly zažít úspěch, mají více kamarádů, ví, že mohou zažít pocit uvolnění a klidu, což mohl být dříve problém. Dalším pozitivním účinkem, je, že se opakovaným

prováděním děti naučí pracovat se svou energií, stane se pro ně běžné střídat práci s odpočinkem, odpočinek nebudou v dospělosti považovat za plýtvání časem, vnímají ho již teď jako podmínku k další úspěšné práci. Přínosem relaxace je určitě i to, že u dětí rozvíjí kreativitu, zájem o poznání, u některých dětí se objevuje i zájem o samotné relaxace. V důsledku toho se pak věnují relaxačním technikám i ve volném čase mimo školu například v rámci kroužků jógy (jógová cvičení), poslouchají relaxační hudbu, hrají na hudební nástroj (muzikoterapie), věnují se výtvarným činnostem, tanci (arteterapie) apod., což je také bezesporu pozitivní účinek relaxací. Celkové naladění a prožívání světa se u těchto dětí mění na více radostné a otevřené.

- **Jaká je ochota pedagogických pracovníků vzdělávat se v této oblasti?**

Z výzkumu jednoznačně vyplývá, že jsou ochotni se v této oblasti vzdělávat, všichni respondenti výzkumu by se zúčastnili kurzu zaměřeného na relaxace, kdyby jim byl zaměstnavatelem nabídnut.

Výzkumné otázky, stanovené před výzkumným šetřením, byly úspěšně zodpovězeny.

9. SHRUTÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

Výzkumem bylo prokázáno, že užívání relaxačních technik pro děti s poruchou pozornosti je velmi vhodné, má předpokládané pozitivní účinky. Z výzkumu vyplývá také fakt, že učitelé a vychovatelé 1. stupně základních škol jsou si jich vědomi, a proto se tyto pedagogové relaxace v různých formách snaží využívat poměrně často. Pozitivních účinků relaxací na děti s poruchou pozornosti jsou si vědomi i rodiče těchto dětí a velmi zařazování relaxačních technik do výchovně vzdělávacího procesu oceňují, vnímají konkrétní pozitivní změny, které jsou velmi přesně schopni popsat.

Na podkladě zkoumání pozitivních účinků jednotlivých relaxačních technik a také na základě zkušeností učitelů a vychovatelů bylo zjištěno, že nejvhodnější relaxační technikou pro děti s touto diagnózou a zároveň mladšího školního věku je relaxační hra, dalšími vhodnými a hojně využívanými relaxačními technikami jsou kratší typy relaxace (relaxační okénko, bleskovky, minutovky apod.), imaginace, jógové relaxace a rytmické relaxace, relaxační spirála. Učitelé v současnosti ale s úspěchem zařazují i méně známé formy relaxace jako například MISP, NVT, míčkování, arteterapii, muzikoterapii, nebojí se ani experimentovat.

Potěšujícím zjištěním je, že ve školách, konkrétně v učebnách, jsou většinou dostačující podmínky pro zařazování relaxačních technik, popřípadě jsou učitelé v tomto směru aktivní a dovedou si prostředí přizpůsobit a podmínky zajistit.

Zařazování relaxací bývá především předem promyšlené.

Výzkum potvrdil, že relaxační techniky lze pro žáky s poruchou pozornosti s úspěchem využívat.

ZÁVĚR

Bakalářská práce si kladla jako hlavní cíl zkoumat užívání relaxačních technik u žáků s poruchou pozornosti, a to z hlediska vhodnosti - na podkladě zjišťování jejich účinků u žáků s poruchami pozornosti, doporučit některé vhodné techniky pro děti s uvedenou diagnózou.

Dílejšími cíli práce je postihnout a popsat jednotlivé relaxační techniky vhodné pro děti s poruchou pozornosti, doporučit konkrétní postupy při jejich aplikaci, zjistit souhrn relaxačních technik, které se u dětí s poruchou pozornosti používají v praxi (na 1. stupni základní školy), které jsou nejoblíbenější, zkoumat, jakými způsoby jsou tyto techniky zařazovány do výchovně vzdělávacího procesu, jaká je ochota učitelů je zařazovat do výchovně vzdělávacího procesu, vzdělávat se v tomto oboru, a tyto poznatky poté analyzovat.

Dále práce uvádí a doporučuje výběr kvalitních zdrojů, ze kterých je možno při zavádění relaxačních technik do výchovně vzdělávacího procesu čerpat, taktéž inspirativní osobnosti současné dětské jógy, muzikoterapie, pomůcky a knihy.

Závěrem lze konstatovat, že cíle, které si bakalářská práce kladla, byly splněny a že práce může být inspirací nebo jakýmsi manuálem pro výběr a zavádění některých konkrétních relaxačních technik, tak aby byly podanou pomocnou rukou žákům s poruchami pozornosti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BENÍČKOVÁ, M. *Muzikoterapie a specifické poruchy učení*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-802-4735-207.

BŘICHÁČKOVÁ, M., VILÍMEK, Z. *Muzikoterapie: možnosti využití muzikoterapie v základní škole speciální*. Praha: IPPP-Institut pedagogicko-psychologického poradenství ČR, 2008. ISBN 978-80-86856-50-6.

ČERNÁ, Marie. *Lehké mozkové dysfunkce*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1999, 224 s. ISBN 80-718-4880-8.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

HADJ MOUSSOVÁ a kol. *Pedagogicko-psychologické poradenství 1. Vybrané problémy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2005. ISBN 80-7290-215-6.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8303-X.

JEBAVÁ, Z., *Míčujeme pro zdraví*. 1972

JUCOVIČOVÁ, D. *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole*. Praha: Grada 2010. ISBN 978-80-247-2697.

JUCOVIČOVÁ, D., ŽÁČKOVÁ, H. *Relaxace nejen pro děti s ADHD*. 4.vyd. Praha: D+H, 2008, ISBN 978-80-903869-8-3.

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

KRAUS A KOL., *Nový akademický slovník*. Praha: Academia. 2007. ISBN 978-80-200-1351-4

LOKŠOVÁ, I., LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. 200 s. ISBN 80-7178-205-X.

MAHÉŠVARÁNANDA SVÁMÍ PARAMHANS, *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Praha: Mladá fronta, 2013. ISBN 978-80-204-2914-8.

MÍČEK, L. *Nervózní děti a mládež*. Praha: SPN, 1959.

MONATOVÁ, L. *Speciálně pedagogická diagnostika z hlediska vývoje dětí*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-86-9.

NEŠPOR, K. *Jóga pro děti*. Praha: Velryba, 1998, ISBN 80-85860-09-0

NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem, Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169- 652-8.

PRAŠKO, J., *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80247-0185-5.

TAYLOR, J., *Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0068-0.

VOLEMANOVÁ, M., *Přetrvávající primární reflexy, opomíjený faktor problémů učení a chování*. Volemanová Marja Annemiek- Red Tulip Institut Neuro-vývojové terapie, 2013. ISBN 978-80-905597-0-7.

ZELINKOVÁ, O. *Poruchy učení*. 10.vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-800-7.

Seznam použitých internetových zdrojů:

Zákon 561/2004 Sb. ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) v platném znění. §16. [online], msmt.cz, [cit. 2016-11-14]. Dostupné z WWW:

http://www.msmt.cz/uploads/skolsky_zakon.pdf

Čedík, M. Felcmanová, L. *Možnosti ovlivňování projevů ADHD při výchovném vedení* [online]. 2015 [cit. 2016-11-5]. Dostupné z: <http://www.alfabet.cz/vzdelani-a-integrace/skolni-vzdelavani/416-adhd-ve-vychove>

Misa Česká republika. *O zakladatelkách MISP* [online]. 2016 [cit. 2016-12-5]. Dostupné z:

<http://misa-cz.com/program-misp/o-zakladatelkach-misp/>

Dvořák, R. *Misp – masáže mezi dětmi* [online] 2017 [cit. 2017-1-10]. Dostupné z:

<https://www.hithit.com/cs/project/309/misp-masaze-mezi-detmi>

Dobromysl.cz. *Relaxační hry s dětmi* [online] 2017 [cit. 2017- 2-11]. Dostupné z:

<http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=193>

U lékaře.cz. *Míčkování – pomocná metoda při léčbě alergie a astmatu* [online] 2008 [cit. 2017-1-11]. Dostupné z: <http://www.ulekare.cz/clanek/mickovani-pomocna-metoda-pri-lecbe-alergie-a-astmatu-3454>

Beníčková, M. *Muzikoterapie* [online] 2017 [cit. 2017-2-23]. Dostupné z:

<http://www.mb-muzikoterapie.cz/muzikoterapie/>

Česká arteterapeutická asociace. *Arteterapie* [online] 2017 [cit. 2017-2-4]. Dostupné z:

<http://www.arteterapie.cz/arteterapie>

Seznam použitých legislativních zdrojů:

Zákon 561/2004 Sb. ze dne 24. září 2004 ze dne 24. září 2004 o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) v platném znění. §16.

Vyhláška č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných

SEZNAM ZKRATEK

ADD – Attention Deficit Disorder, česky deficitní porucha pozornosti

ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder, česky porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou

BID - Behavioural Inhibition Disorder, česky obtíže v usměřování chování

LDE – lehká mozková encefalopatie

LMD – lehká mozková dysfunkce

MBD – Minimal brain disorder, česky minimální mozková dysfunkce (MBD)

MISP – Massage in Schools Programme, česky Masáže do škol

NVT- Neuro-vývojová terapie (Red Tulip)

UADD - generalizovaná porucha pozornosti – bez hyperaktivity

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1.....	56
----------------	----

Seznam grafů

Graf 1: Otázka č. 1.....	44
Graf 2: Otázka č. 2.....	45
Graf 3: Otázka č. 3.....	46
Graf 4: Otázka č. 4.....	48
Graf 5: Otázka č. 5.....	49
Graf 6: Otázka č. 6.....	50
Graf 7: Otázka č. 7.....	51
Graf 8: Otázka č. 8.....	52
Graf 9: Otázka č. 9.....	53
Graf 10: Otázka č. 10.....	54
Graf 11: Otázka č. 11.....	55
Graf 12: Otázka č. 13.....	57

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Dotazník.....I

Příloha 2: Rozhovor matkou chlapce s poruchou pozornosti (11let, lehká mentální retardace).....IV

Dotazník k bakalářské práci

Relaxační techniky pro děti s poruchou pozornosti a jejich zařazování do výchovně vzdělávacího procesu

E-mailová adresa *

1. Přináší zařazování relaxačních technik do výchovně vzdělávacího procesu pozitivní efekt pro děti s poruchami pozornosti?

Označte jen jednu elipsu.

- ← Ano
- ← Ne

2. Zařazujete během své výchovně vzdělávací činnosti nějaký druh relaxace?←

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne

3. Kterou z relaxačních technik pro relaxaci dětí s poruchou pozornosti, případně pro celou skupinu dětí, jejímž členem je dítě s poruchou pozornosti používáte?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ← Jógovou relaxaci (dech. cvičení, vizualizace, meditace, prstová jóga, ásany - zvířátka, ásany - říkanky) °
- ← Relaxační okénko (bleskové relaxace, minutovky apod.)
- ← Jacobsonův trénink (či jinou fyziologickou techniku – uvolňování svalů)
- ← Neurovývojovou terapii (Red-Tulip)
- ← Relaxační spirálu
- ← Rytmickou relaxaci
- ← Relaxační hry
- ← MISP
- ← Imaginace

- Jiné:

4. Kterou z relaxačních technik využíváte pro děti s poruchou pozornosti nejvíce?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ← Jógovou relaxaci (dech.cvičení, vizualizace, meditace, prstová jóga, ásany - zvířátka, ásany - říkanky)°
- ← Relaxační okénko (bleskové relaxace, minutovky apod.)
- ← Jacobsonův trénink (či jinou fyziologickou techniku – uvolňování svalů)
- ← Neurovývojovou terapii (Red-Tulip)
- ← Relaxační spirálu
- ← Rytmická relaxaci
- ← Relaxační hry
- ← MISP
- ← Imaginace
- Jiné:

5. Jak často relaxaci zařazujete?

Označte jen jednu elipsu.

- ← Jednou týdně
- ← 2-3krát za týden
- ← Denně
- ← Vícekrát denně

6. Zařazujete relaxaci promyšleně?

Označte jen jednu elipsu.

- ← Ano, vždy
- ← Převážně ano, vycházím ze situace
- ← Převážně ne, vycházím ze situace

- ← Ne, nikdy

7. Jakým způsobem relaxaci zařazujete?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ← Před začátkem přímé vyučovací činnosti (před 1. h. / v družině před zájmově relaxační činností)
- ← Na začátku 1. vyučovací hodiny (jednotky)
- ← Na začátku vyučovací hodiny (obecně, některé hodiny)
- ← Uprostřed některé z vyučovacích hodin
- ← Když vidím, že děti ztrácejí pozornost, při činnosti namáhavé na soustředění
- ← O přestávce
- ← V rámci hodin výchov (VV, Prč, TV, Hv apod.)
- Jiné:

8. Jakým způsobem do relaxace děti zapojujete?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ← vždy celý kolektiv (třídu, skupinu)
- ← pokud možno celý kolektiv, ale nikoho nenutím
- ← individuálně (pouze děti s poruchou pozornosti a SPU apod.,)
- ← individuálně (děti s poruchou pozornosti, SPU a děti u kterých momentálně viditelně poklesla pozornost a výkon, případně na vyžádání – dítě si samo provede cvičení apod., když samo cítí...)

9. Jsou ve vaší učebně vyhovující podmínky pro zařazování relaxačních technik?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

- Jiné:

10. Jste ochotna věnovat relaxaci určitý čas z přímé pedagogické činnosti?

Označte jen jednu elipsu.

- ← Ano
- ← Ne

11. Proč zařazují relaxaci do výchovně vzdělávacího procesu u dětí s poruchou pozornosti?

Označte jen jednu elipsu.

- ← je to přirozená součást výchovného působení
- ← vyžadují to děti
- ← vyžaduje to vedení (zapracováno v ŠVP apod.)
- ← je to moderní
- ← chci si také odpočinout
- ← chci vyzkoušet, zda fungují a mají pozitivní účinky
- ← jsem si vědoma pozitivních účinků
- Jiné:

12. Všimla jste si od doby, co byly zařazeny relaxační techniky, nějakých pozitivní účinků na žáky poruchou pozornosti, případně i celkově na třídní kolektiv či změny ve vztahu k vám? Případné účinky či změny krátce popište.

13. Zúčastnila byste se kurzu zaměřeného na využívání relaxačních technik, pokud by vám byl zaměstnavatelem nabídnut ?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, určitě ano
- Ano, spíše ano
- Ne, spíše ne
- Ne, určitě ne

Příloha 2: Rozhovor s matkou chlapce (11let, porucha pozornosti, lehká mozková retardace)

Otázka 1: Pozorujete u Vašeho dítěte nějaké pozitivní účinky relaxačních technik?

M: Určitě. Po změně paní učitelky třídní, a tedy celkového přístupu se změnilo hodně. Syn celkově „rozkvetl“, zlepšil se, hlavně co se týká sociální stránky věci. Po stránce vzdělávací to asi bude naopak čím dál horší, protože čím je starší, nároky na intelekt, samostatnost stoupají, a to už asi nemá šanci nikdy dohnat. Ale je prostě úplně jinak naladěný, usmívá se. Máme doma veseleji. Začal se těšit do školy, zvláště se těší na úterý, kdy chodí k paní učitelce třídní na kroužek jógy. Vzala ho na mou žádost do skupinky, která byla víceméně uzavřená, chodila tam už dva roky samá děvčata, sehraná skupina, protože se mu zalíbila jóga a hry, které s nimi paní učitelka dělá i při hodinách. A vyšlo to. Na stole má stále cedulku, co si vyrobil s nápisem ÚTERÝ – JÓGA. Je to první kroužek, na který se těší a vydržel tam chodit. A vypráví mi hned o tom, co tam dělali, že to bylo „hustý“. Jsem za to moc ráda.

Otázka č. 2 : Změnil se nějak vztah vašeho dítěte ke škole?

M: No, jak jsem řekla. Chodí do školy rád, většinou není problém, což dříve tedy byl. Těší se na paní učitelku, je zvědavý, co se bude dít, i když učivo nezvládá. I asistentka pedagoga, která mu byla přidělena, říká, že se ve škole často směje, dělá občas vtípky, což dříve nepamatuje.

Otázka č. 3: Pozorujete změny ve vztazích ke spolužákům, v kolektivu?

M: Také. Zdá se, že se syn více zajímá o druhé, že se jich nebojí, tak jako dřív. Stále sedí převážně ve svém koutku – ve své lavici – s asistentkou, ale vypadá to, že by ve třídě mohl mít konečně kamaráda. Syn dříve moc nekomunikoval, bylo mu i špatně rozumět, nesnažil se artikulovat, do toho byl intelektově hodně jinde, měl starosti se sebeobsluhou. Ale teď se občas zapojí do činnosti celé třídy, her, projektů a také právě do cvičení, které ho moc baví. Děti si každý den říkají, jak se cítí a proč, když chtějí a on s nimi! Asi zjistily, že také mluví. A jeden spolužák se ho teď často chodí ptát, jestli něco nepotřebuje, prostě mu pomáhá, ptá se ho, co dělá, co čte, no povídají si. Ostatní děti ho prý také více berou, neposmívají se mu. Dělá mu také dobře, že má kamarádky z jógy – dokonce starší. No, kamarádky. Tolerují ho a zdraví se na chodbě nebo v jídelně. Tak to mu muselo zvednout sebevědomí. Více vstupuje do kontaktu s ostatními ve třídě, protože ho paní učitelka co nejvíce do různých aktivit – do třídní hry, relaxačních her apod., má šanci se lépe seznámit se svými spolužáky. Mnohé znal jen jménem, teď mi sděluje, co který spolužák třeba řekl legračního, s kým byl ve dvojici, ve skupině. Doteď byl tak nějak stranou, jen pozoroval, klopal často oči, vyhýbal se očnímu kontaktu, ani nezdravil nebo jen pro sebe. Teď nacvičil i jakési frajerské mávnutí rukou na spolužáky.

Otázka č.4: Myslíte, že relaxační techniky mohou mít pozitivní účinek na prospěch dítěte, popř. motivaci k učení, koncentraci apod.?

M: No, u syna je to těžké, protože je lehce mentálně retardovaný, a to se nezmění. Ale motivace k učení je určitě větší. Paní asistentka ho chválí. Snaží se také vytrvat, vzteká se, chce úkol dokončit, povzbuzuje se slovně, čímž tedy rozesmává třídu. Ale jemu teď nic moc nevadí. Dříve by byl zticha nebo by brečel, teď se směje se spolužáky, někdy ho paní asistentka musí dokonce tzv. utnout. Možná je to i věkem. Také udrží déle pozornost, může si jít totiž kdykoli „vydechnout“, protáhnout se. No, zase je to určitě i věkem, ale...

Otázka č. 5: Máte ještě další postřehy v souvislosti s relaxačními technikami ve vyučovacím procesu?

M: No, stále jsem váhala, jestli děláme dobře, že syn chodí do běžné základní školy, jestli by mu nebylo lépe ve speciální. Byla jsem z toho už kolikrát doslova rozhozená. I učitelé, vedení mi dávalo najevo, že ho brzdím apod., kolektiv ho nebral, byly krušné chvíle, no chvíle. Ale teď je to snad na dobré cestě, i když nevím, jak na 2. stupni. Ale to se ukáže. Myslím, že nový přístup, osoba paní učitelky a určitě relaxace a hry k tomu přispěly velmi. Syn mi často vypravuje, co dnes cvičili, jak relaxovali, co se mu líbilo a jak se cítil, co si představoval. Pořád vypravuje, poučuje, předvádí. Chce cvičit i doma, zaleze a vybarvuje mandaly, důležitě u toho dýchá. Jsem nadšená.

.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jana Fléglová

Obor: Speciální pedagogika - vychovatelství

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Relaxační techniky vhodné pro žáky s poruchou pozornosti a jejich zařazování do výchovně vzdělávacího procesu

Vedoucí: PhDr. Zuzana Hadj Moussová

Rok: 2017

Počet stran textu: 56

Celkový počet stran příloh: 6

Počet titulů českých použitých zdrojů: 21

Počet titulů zahraničních zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 8

Počet legislativních zdrojů: 2

Vedoucí práce: PhDr. Zuzana Hadj Moussová