

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Relaxační techniky v režimu dne v mateřské škole

Bakalářská práce

Autor:	Hana Pešková
Studijní program:	B7507
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy
Vedoucí práce:	Mgr. Dita Culková, Ph.D.
Oponent práce:	Mgr. Lucie Francová, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor:	Hana Pešková
Studium:	P17P0303
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy
Název bakalářské práce:	Relaxační techniky v režimu dne v MŠ
Název bakalářské práce AJ:	Relaxation techniques in day mode in the kindergarten

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Ve vybraných mateřských školách zmapovat a analyzovat zařazování relaxačních technik do režimu dne. Metody: Zmapování a analýza relaxačních technik prostřednictvím osobních dotazníků. Následné zpracování informací na základě podkladů od jednotlivých vyučujících v MŠ.

1) Peretti, N. (2017). Relaxační desetiminutovky. Praha: Portal. 2) Guillaud, M. (2015). Relaxace v mateřské škole. Praha: Portal. 3) Syslová, Z., Kratochvílová, J., Fikarová, T. (2018). Pedagogická diagnostika v MŠ. Praha: Portal. 4) Opravilová, E. (2016). Přeshkolní pedagogika. Praha: Grada. 5) Vágnerová, M. (2012). Vývojová psychologie. Praha: Karolinum.

Garantující pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Dita Culková, Ph.D.
Oponent:	Mgr. Lucie Francová, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními, a habilitačními pracemi na UHK).

.....

(datum)

.....

(podpis autora)

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci jsem zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Dity Culkové, Ph.D., uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Hradci Králové dne.....

.....

(podpis autora)

Poděkování

Děkuji Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za vedení, odbornou pomoc a cenné rady, které mi při zpracování bakalářské práce poskytla. Dále děkuji své rodině, především rodičům, kteří mne, nejen při psaní práce, ale i během celého studia, plně podporovali.

Anotace

PEŠKOVÁ, H. *Relaxační techniky v režimu dne v mateřské škole*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzita Hradec Králové, 2020, s. 62. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá využíváním relaxačních technik v režimu dne v mateřské škole. Cílem práce je zmapovat metodou kvantitativního šetření využívání relaxačních technik předškolními pedagogy. Teoretická část je zaměřena na základní terminologii týkající se názvu práce a souvislostí s ní spojených.

Klíčová slova: předškolní věk, vývoj dítěte, stres, režim dne, relaxace, relaxační techniky

Annotation

PEŠKOVÁ, H. *Relaxation techniques in day mode in the kindergarten*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2020, p. 62. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis deals with using relaxation techniques in day mode in the kindergarten. The aim of the thesis is to map the method of quantitative investigation using relaxation techniques by preschool teachers. The theoretical part is focused on a basic terminology concerning the title of thesis and the context associated with it.

Keywords: preschool age, child evolution, stress, day regime, relaxation, relaxation techniques

Obsah

Úvod.....	10
1 Teoretická východiska.....	11
1.1 Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku.....	11
1.1.1 Tělesný a motorický vývoj	11
1.1.2 Percepční a kognitivní vývoj	12
1.1.3 Emoční vývoj a socializace.....	13
1.1.4 Hra	14
1.1.5 Pohybové kompetence předškolního dítěte	14
1.1.6 Profesní kompetence učitele mateřské školy	15
1.1.7 Rozvoj profesních kompetencí	16
1.2 Stres.....	16
1.2.1 Druhy stresu	17
1.2.2 Stádia stresu	18
1.2.3 Stresory	18
1.2.4 Děti a stres	19
1.3 Relaxace	20
1.3.1 Pojetí Rámcového vzdělávacího programu předškolního vzdělávání v souvislosti s pojmem relaxace	21
1.3.2 Účinky relaxace	23
1.3.3 Relaxace a režim dne v mateřské škole	24
1.3.4 Obecné rady při relaxaci s dětmi	25
1.3.5 Relaxace u dětí.....	26
1.3.6 Dělení relaxačních technik.....	27
1.3.7 Charakteristika relaxačních technik.....	30
1.3.8 Relaxační techniky vhodné pro děti.....	33
2 Cíl, otázky a úkoly výzkumu.....	37
2.1 Cíl výzkumu	37
2.2 Výzkumné otázky.....	37
2.3 Úkoly výzkumu.....	37
3 Metodika výzkumu.....	38
3.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	38
3.2 Metody sběru dat.....	38

3.3	Metody zpracování a vyhodnocení dat	38
4	Výsledky.....	39
5	Diskuze	48
6	Závěr a doporučení	49
6.1	Závěr	49
6.1.1	Vyhodnocení výzkumných otázek.....	49
6.2	Doporučení pro teorii	50
6.3	Doporučení pro praxi	50
6.4	Limity práce	51
	Souhrn.....	52
	Summary.....	53
7	Referenční seznam (literatura)	54
	Seznam tabulek a obrázků	56
8	Přílohy	57
	Příloha A – Dotazník	I

Úvod

Dnešní uspěchaná společnost se neustále rozvíjí a klade tak čím dál vyšší nároky na každého z nás. Tyto nároky se projevují zejména v podobě stresových situací, vzteku, úzkostí, agrese a depresí. Stres je tak v dnešní době na denním pořádku a zasahuje téměř každého z nás. Záleží však na každém, jak se s tímto negativem dokáže vypořádat.

Nejen dospělí lidé, ale také děti se střetávají s různými stresory, které mohou negativně ovlivňovat jejich fyzický i psychický vývoj. Stres bohužel není možné zcela eliminovat, avšak je možné ho jistým způsobem omezit, či mu do jisté míry předcházet. Z toho důvodu existuje velké množství různých druhů relaxačních technik, které tomuto faktoru pomáhají předcházet.

Stejně tak, jako pohybová aktivita, tak i potřeba relaxace, by měla být na denním pořádku každého z nás. Relaxace je dobrým způsobem, jak uvolnit nejen tělo, ale především mysl. Jednotlivé techniky využívají různých způsobů a prostředků ke zklidnění těla i duše. Rozsáhlost nabídky relaxačních technik je dalším velkým přínosem, díky které si každý vybere to, co vyhovuje a je příjemné právě jemu samotnému. Individuální přístup je jednou z předností těchto technik. Každý z nás má svou vlastní osobnost, a tak každému vyhovuje něco jiného.

Tuto problematiku jsem se rozhodla podrobněji prozkoumat a rozpracovat ve své bakalářské práci, která se zabývá využíváním relaxačních technik v režimu dne v mateřské škole. Rozdělena je do dvou částí. První popisuje teoretická východiska v souvislosti s problematikou relaxace v mateřské škole. Teoretické poznatky se týkají stresu, relaxace, relaxačních technik a především také vývoje dítěte předškolního věku. Následný empirický výzkum, v druhé části práce, toto téma rozpracovává prakticky. Cílem výzkumu je zmapovat využívání a zařazování relaxačních technik v režimu dne v mateřské škole. Oblast výzkumu tvoří předškolní pedagogové ze všech krajů České republiky. Data získaná anketním šetřením jsou pro lepší přehlednost a orientaci zpracována a vyhodnocena do grafů a tabulek.

Téma týkající se relaxačních technik a jejich využívání v mateřské škole jsem si zvolila proto, že se domnívám, že relaxační techniky v mateřské škole jsou v dnešní uspěchané době nezbytností. Tato problematika by měla být neopomíjenou součástí života každého z nás. Velmi důležité by mělo být její zařazení již v předškolním věku. Seznámení dětí s jednotlivými technikami může mít vliv na jejich vývoj. Osvojení si různých způsobů relaxace jim může pomoci k lepšímu a jednoduššímu zvládnutí stresových situací během celého života a především pak v dospělosti.

1 Teoretická východiska

1.1 Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku

Pojem předškolní věk charakterizuje v širším slova smyslu životní období dítěte již od jeho narození až po vstup do školy (Opravilová, 2016).

V řadě publikací se však setkáváme s odlišnými názory na datování dítěte předškolního věku. Šulová (2010) a Thorová (2015) zařazují do daného vývojového období dítě ve věku 3 – 6 let. Konečným faktorem předškolního věku je sociální vývoj dítěte – začátek povinné školní docházky.

Langmeier a Krejčířová (2006, 87) v souvislosti s předškolním věkem uvádí: *„Předškolní období v užším slova smyslu je „věkem mateřské školy“, ale nebylo by správné chápat ho pouze z tohoto hlediska – jednak mnoho dětí do školky nechodí, jednat rodinná výchova stále zůstává základem, na kterém mateřská škola dále účelně staví a napomáhá dalšímu rozvoji dítěte.“*

1.1.1 Tělesný a motorický vývoj

Motorický vývoj je považován za stále zdokonalování se. Hlavním příznačným rysem je chůze. Dítě se dokáže pohybovat i po nerovném povrchu, zvládá chůzi do schodů i ze schodů zcela bez držení. Pády nastávají jen výjimečně. Dochází především ke zlepšení pohybové koordinace, větší hbitosti a sladění pohybů. Dítě předškolního věku je dostatečně zralé k osvojení si nových komplexních motorických dovedností – sportovních aktivit. Omezená schopnost rovnováhy, tělesné proporcionality, vnímavosti a předvídatelnosti ale brání přesnému zvládnutí dané techniky. Ke zdokonalování dochází i v jemné motorice skrze funkční manipulaci s drobnými předměty a nástroji (stříhání nůžkami, házení míči, úchop a používání tužky). V konečné fázi dochází k vyhraněnosti dominance dané ruky (Thorová, 2015).

Z hlediska tělesného vývoje se dítě začíná vytahovat do výšky, dochází k nárůstu svalové hmoty a k růstu dlouhých kostí, proto je toto období označováno jako stádium první vytáhlosti. Dítě rovnoměrně roste a přibývá na váze. Osifikace zápěstních kůstek umožňuje lepší koordinovanost jemné motoriky. Delší končetiny splňují filipínskou míru školní zralosti. Mezi 5. a 7. rokem nastává prořezávání permanentního chrupu. Nezbytností v průběhu vývoje je dostatek pohybu. Dítě by se mělo vyvarovat nošení těžkých břemen a dlouhého sezení. Vhodná pohybová aktivita by měla být doplněná o pestrou a vyváženou stravu, která ke zdravému růstu neodmyslitelně patří. Dítě se stává soběstačnější. Přestože potřebuje pomoc při přípravě vhodného oděvu, samo se obléká i svléká, obouvá boty, zkouší zavazovat tkaničky.

Dokáže se bez pomoci najíst, zvládá si dobře umýt ruce, pod dohledem se samostatně koupe (Allen & Marotz, 2000).

1.1.2 Percepční a kognitivní vývoj

Rozvoj dítěte probíhá rovnoměrně ve všech oblastech, do nichž patří i kognitivní funkce jako vnímání, myšlení, paměť, fantazie, představivost a řeč (Šulová, 2010).

- **Vnímání**

Předškolní dítě vnímá své okolí z globálního pohledu, jako jeden celek. Nepřesnost se týká i vnímání prostoru, dítě se dokáže orientovat pouze ve známém prostředí. Neschopnost rozlišovat základní vztahy zkresluje jeho představu o reálném světě (Šulová, 2010).

- **Myšlení**

Z hlediska inteligence dítě přechází z fáze předpojmového (symbolického) myšlení do úrovně názorového (intuitivního) myšlení. Přestože již uvažuje v pojmech, usuzování je vázáno na vnímanou realitu či představivost. Není schopno postupovat logicky po daných úsecích, proto je zařazeno do předoperačního (prelogického) myšlení (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Thorová (2015) uvádí egocentrický pohled dítěte na svět. Dítě nerozlišuje psychologickou realitu a subjektivní svět. Setkáváme se tak s typickými odchylkami v úsudku myšlení, jakou jsou antropomorfismus (polidšťování předmětů), magické myšlení (obtížné odlišení fikce od reality), artefaktismus (víra dítěte v onnipotenci člověka), prezentismus (vliv přítomnosti), animismus (uvažování o věcech, jako o živých stvořeních), fenomenismus (jevové názorné myšlení), dynamismus (přisuzování duševního života neživým objektům), finalismus (záměna příčiny a následku), centrace (schopnost myšlení a uvažování pouze o jednom aspektu problému) či fantazijní přístup (fantazie převládá nad logikou).

- **Paměť, fantazie a představivost**

U dítěte předškolního věku se objevuje zejména paměť bezděčná, mechanická. Její kapacita současně se zvědavostí a aktivitou dítěte jsou dobrým základem pro příjem informací. Snadněji zapamatovatelné jsou konkrétní události než konkrétní popis. Převažující krátkodobá paměť postupně přechází v paměť dlouhodobou (Vágnerová, 2012).

Dětská představivost je velmi rozsáhlá. Je tvořena smyšlenkami, které jsou z dětského pohledu brány jako pravdivé. Mezery mezi vnímaným a idealizovaným pohledem označujeme

jako tzv. dětskou konfabulaci. Fantazijní představy jsou pro děti předškolního věku nutností. Umožňují jim pochopit pro ně někdy těžkou nepochopitelnou realitu (Šulová, 2015).

- **Řeč a jazykové dovednosti**

Předoperační stádium se projevuje i v úrovni jazykových znalostí a dovedností. Dochází ke zkvalitňování řečových dovedností. U dítěte se obohacuje slovní zásoba a rozvíjí aktivní řečová činnost, avšak individuální rozdíly jsou zcela zjevné. Řečí dítě symbolizuje nejen předměty z okolního světa, ale i své vlastní zážitky. Je schopno přesněji analyzovat, porovnávat, diferencovat a nacházet souvislosti. Umocňuje se i větší přesnost, všeobecnost, nadřazenost pojmů a osvojování gramatických pravidel (Kuric, 2000).

Komunikativní složka řeči se stává hlavním dorozumívacím prostředkem nezbytným v procesu socializace a interakce. Nezaostává ani kognitivní složka řeči. Růst poznatků a zkušeností souvisí s rozvojem řeči. Skrze složku expresivní dítě dokáže vyjadřovat své potřeby, pocity, prožitky. K regulaci chování dítě využívá složku regulativní, jež je opět spojena s řečí. Dítě tvoří rozsáhlejší a složitější věty, zajímá se o řeč a dokáže reprodukovat básně, písně, říkanky (Šulová, 2010).

1.1.3 Emoční vývoj a socializace

Dle Thorové (2015) je nejvýznamnějším prostředím pro předškolní dítě rodina. Potřeba jistoty, stability, trvalosti, zázemí a bezpečí hraje v tomto období velmi důležitou roli. Sobecké chování ustupuje do pozadí, začínají se čím dál častěji objevovat kooperativní činnosti. Hlavním z rysů je i uplatnění prosociálního chování.

Citové projevy jsou velmi intenzivní, proměnlivé a krátkodobé. Předškolní dítě je schopno kriticky hodnotit své chování a ovládat své citové projevy. Na důležitosti nabírají sociální city, strach z neznáma ustupuje a převládá veselá nálada. Velkou pozornost věnuje dítě vztahu k rodičům. Prostředí, ve kterém vyrůstá, má velký vliv na jeho rozvoj. Schopnost kooperace, pochopení druhého, ale i soupeření se dostávají do popředí. Dítě je schopno řešit konflikt, podřídít se ostatním, vést druhé, pomoci slabšímu. V interakci s dospělými se dítě zaměřuje především na otázky typu „proč?“ a „jak?“. Dítě je přesvědčeno o všemohoucnosti dospělého, a tak k němu i přistupuje. Sociální kontakt je pro dítě zcela přirozený, a proto by měl být jeho rozvoj jak ve sféře rodinné, tak i sociální (Kuric, 2010).

Dítě v předškolním věku projevuje výrazný zájem o společnost a spolupráci druhých dětí. Pro socializaci dítěte je vrstevnická skupina velmi důležitá. Kontakt s nimi je

zprostředkován především mateřskou školou, která v neposlední řadě působí i specificky výchovně. Dochází k rozvoji sociální kontroly, reaktivity, hodnotové orientace dítěte a k osvojování sociálních rolí (Hoskovcová, 2006).

1.1.4 Hra

Hra je nejen forma zábavy, ale i vhodný prostředek v procesu vzdělávání se. Dítě hru využívá i v předškolním věku, proto je tento věk často nazýván obdobím hry. Hra je důležitým prvkem v rozvoji motoriky, ale také v oblasti socializace (Šulová, 2010).

Langmeier a Krejčířová (2006) rozlišují různé druhy forem her. Při typu funkční či činnostní hry dítě procvičuje tělesné funkce ve složitějších formách. Prostřednictvím konstrukčního nebo realistického typu hry se dítě zaměřuje na konstrukci nových věcí ze specifických druhů materiálů. Iluzivní typ hry je užívání předmětů v přeneseném významu a přeměňování světa podle svých představ. Dítě si samo nebo se spoluhráči hraje na různá povolání, získává zkušenosti se sociálními rolemi a to skrze úkolové hry.

1.1.5 Pohybové kompetence předškolního dítěte

Podle Dvořákové (2011) s tělesným, psychickým růstem a vývojem dítěte v oblasti tělesné výchovy souvisí rámcový obsah činností odpovídajících dětskému věku. Jejich cílem je rozvoj tělesné a pohybové stránky dítěte. Prostředkem k získání kompetencí jsou ony tělesné a pohybové aktivity. Dítě předškolního věku by v průběhu předškolní výchovy a vzdělávání mělo získat následující kompetence:

- Pohybové dovednosti
 - lokomoční (pohybování se různými způsoby, směry, různými druhy lokomoce, skrze překážky, různé druhy poskoků, prostorové pohyby, pohyby s partnerem, podřizování se hudbě, pohyb v prostoru v různém prostředí);
 - nelokomoční (různé polohy podle pokynů, pohyby částmi těla dle pokynů, pohyby kolem os svého těla);
 - manipulační (manipulace s náčiním a předměty, odhadovat pohyb náčiní a přizpůsobit se, spolupráce ve skupině, využití pomůcek).
- Tělesná zdatnost (jednoduché lokomoční pohyby prováděné delší dobu, zpevňování a uvolňování těla, protažení těla).

- Kognitivní a afektivní oblast (znát různé části svého těla, směry, vědět o činnosti srdce, o síle, pružnosti těla, znát pojmy související s pohybem, dodržovat pravidla, respekt, nebát se, mít radost z pohybu).

1.1.6 Profesní kompetence učitele mateřské školy

Cílovou kategorií Rámcového vzdělávacího programu jsou klíčové kompetence. Rozumí se tím soubory schopností, dovedností, vědomostí, hodnot a postojů, jež jsou důležitým podkladem pro uplatnění a osobní rozvoj každého jedince. Profesními kompetencemi je nazývána sbírka osobnostních a odborných předpokladů, které jsou důležité pro výkon učitelské profese. V souvislosti s profesními kompetencemi se setkáváme i s termínem pedagogické znalosti. Klíčovým nástrojem vzdělávacích reforem je kvalita učitelů a zkvalitňování systému jejich příprav. Jejich uplatnění nalézáme především pro učitelské vzdělání, hodnocení, sebehodnocení a profesní rozvoj (Syslová & Chaloupková, 2015).

S kompetencemi úzce souvisí i „čtyři pilíře“ vzdělávání. Jedná se o 4 cíle. Prvním z nich je učit se poznávat. Učitel by měl děti učit kritickému myšlení, měl by ustoupit ve svých názorech a přesvědčeních, měl by děti učit naslouchat, pomáhat druhým a obhajovat názory. Dalším cílem je učit se jednat, tento cíl je jeden z nejdůležitějších. Skrze tento pilíř se projevuje odklon od čistě paměťového učení k získávání životních dovedností. Zejména v mateřské škole necháváme děti prakticky řešit, zkoušet a provádět činnosti. Třetím cílem je učit se žít společně. Děti se snažíme vést k toleranci odlišností, respektu a úctě k druhým. Důležitá je podpora co nejširší různorodosti dětí ve skupině, ať už jde o věk, mentální schopnosti, kulturní či náboženské zvyklosti rodin. Posledním pilířem je učit se být. Tento nejnáročnější cíl má vést k zodpovědnosti. Je spojený s rozvojem sebevědomí a sebeúcty. Jádrem profesního standardu obsahuje sedm kompetencí:

- kompetence předmětová;
- kompetence didaktická a psychodidaktická;
- kompetence pedagogická;
- kompetence diagnostická a intervenční;
- kompetence sociální;
- kompetence psychosociální a komunikační;
- kompetence manažerská a normativní;
- kompetence profesně a osobnostně kultivující (Syslová & Chaloupková, 2015).

1.1.7 Rozvoj profesních kompetencí

Nezbytným krokem je také rozvoj profesních kompetencí, který probíhá různými formami. Mezi jednu z nejdůležitějších řadíme sebereflexi. Z psychologického hlediska jde o velmi složitý strukturovaný proces, který umožňuje vývoj osobnosti. Cílem je uvědomování si svého jednání, vědomí, charakteru osobnosti a morálních hodnot. Je možné ji považovat za nástroj výstavby osobnosti, který tvoří jádro sebeobrazu. Z profesního hlediska je sebereflexe považována za nutnou podmínku odborného růstu a přijetí lidské i odborné odpovědnosti. Tento vnitřní proces pomáhá učiteli analyzovat a hodnotit své pedagogické aktivity, postoje, názory a využívat je ke zdokonalování práce (Syslová, Kratochvílová & Fikarová, 2018).

Dalšími pojmy jsou autodiagnostika a sebehodnocení. Autodiagnostika představuje první krok v procesu sebereflexe. Následným krokem je sebehodnocení. V této fázi se snažíme o hodnocení reality a kritéria. Metakompetence, termín, který pomáhá hodnocenému učiteli mateřské školy poznat sebe sama a uvědomovat si požadavky na něj kladené a pomoci mu k jejich splnění. V neposlední řadě se můžeme setkat s pojmem sebereflexe. Bývá definována jako druh sebepozorování, vzhled do vlastního vědomí a prožívání nejen sebe samého v pedagogické situaci, ale i pedagogické situaci, kterou subjekt pozoruje (Syslová, 2013).

1.2 Stres

Existuje řada definic termínu stres. Mnoho autorů, jako jsou Cungi a Limousin (2005), Grofová a Černý (2015) či Burdick (2019) se ztotožňuje s charakteristikou stresu jako s fyziologickou, emocionální a poznávací reakcí v chování jedince, který je vystaven stresorům. Hovoří o něm jako o negativním a tísnivém termínu. Je definován i jako dlouhodobá duševní či tělesná zátěž, jež nastává v důsledku škodlivých či přehnaně vysokých nároků a podnětů.

Práško (2003, 25) uvádí definici stresu takto: „Slovo „stres“ se v hovorové češtině používá jak k označení zevní frustrující nebo ohrožující situace, tak k označení příznaků, kterými na ně organismus reaguje. V medicíně nazýváme zevní spouštěče (např. rozchod s partnerem, úmrtí blízkého člověka, ztráta zaměstnání, změna role v životě, ale i dlouhodobý hluk, horko aj.) stresory a reakci na ně označujeme jako stresovou reakci.“

Joshi (2007) definuje pojem stres jako událost nebo sled událostí způsobujících reakci v podobě špatného stresu, nebo jako o vypjaté situaci vedoucí k pocitu radostné nálady. Používáme ho ve významu působící události nebo také ve smyslu odpovědi na tuto událost. Lze jej charakterizovat jako podněcující behaviorální a fyziologické reakce a události ohrožující jedince.

Toyos (2011) vysvětluje tento pojem, jako stav těla napomáhající při adaptaci na náročné denní činnosti. U člověka jednajícího ve stresu začíná v mozku stimulace sekrece adrenalinu. Ten následně putuje do ledvin a nastává proces, ve kterém se uložený glykogen přemění na glukózu a zvýší se tím tok krve. Zvýší se nejen krevní tlak, ale zrychlí se například i dech a tím je ovlivněno i naše trávení. Pokud se tento proces pravidelně opakuje, stane se z něho chronická záležitost.

Stres je součástí naší společnosti, nelze ho zcela odstranit, avšak je možné ho částečně eliminovat. Pravidelná životospráva s dostatkem aktivního odpočinku a přirozeného pohybu je základem zvyšování odolnosti vůči stresu. Duševní napětí se pravidelným tělesným pohybem snižuje a může se tak podílet i na formování osobnosti. Organismus lidského těla vylučuje při intenzivním pohybu látky zvané endorfiny. Pocity uspokojení a pohody, jež tyto látky vyvolávají, jsou velmi návykové. Proto lidé, kteří jsou zvyklí na pravidelnou tělesnou aktivitu, si již nedokáží život bez pohybu představit (Kebza & Komárek, 2003).

1.2.1 Druhy stresu

Kraska-Lüdecke (2007) ve své publikaci uvádí dva druhy stresu:

- stres pozitivní (eustres);
- stres negativní (distres).

Důsledkem eustresu je ponaučení, vyšší výkon a zkušenost. Distres je charakterizován jako negativně vnímané, trvalé napětí někdy vedoucí až k syndromu vyhoření či k chronickému onemocnění (Kraska-Lüdecke, 2007).

Šauerová (2018) rozlišuje stres na:

- akutní (podnět způsobený strachem, zlostí či úlekem);
- chronický (např. negativně působící atmosféra).

Toyos (2011) popisuje další možné dělení stresu:

- stres způsobený okolností/ okolnostmi;
- nadměrný stres;
- chronický stres.

Stres způsobený okolnostmi nebo okolnostmi může být přínosný, jelikož díky němu vzniká entuziasmus, tlak a vzrušení, což vede k aktivitě a růstu osobnosti. Nadměrný stres představuje neustálé a nadměrné napětí. V tomto případě je důležité stanovení hranic, které odolávají externím tlakům, aby nedošlo k negativním projevům na duševní a fyzické kondici. K řešení chronického stresu je nezbytné vyhledat profesionální pomoc, jelikož vzniklé tlaky jsou neustálé a neslučitelné se zdravým životem. Život pod intenzivním tlakem často překrývá vedlejší účinky stresu a ty tak mohou spustit stres chronický (Toyos, 2011).

1.2.2 Stádia stresu

Rozlišujeme tři základní stádia stresu:

1. alarmové reakce;
2. rezistence;
3. vyčerpání (Šauerová, 2018).

Alarmové reakce vedou k rychlé mobilizaci organismu, k útěku, obraně a udržení organismu v pohotovosti. Vyplavování adrenalinu, noradrenalinu, kortikosteroidních hormonů a dalších mobilizujících látek je zajišťováno sympatickým vegetativním systémem. Adaptační fáze (rezistence) je založena na přizpůsobení se. Vede ke zvládnutí působení stresu. Tělo je schopno lépe hospodařit s energií a budují se nové účinné obranné mechanismy. Stádium vyčerpání nastává ve chvíli, kdy nejsou obranné mechanismy schopné správně fungovat. Dochází tak k projevům nemoci. Tato fáze může skončit vážným poškozením organismu či smrtí (Šauerová, 2018).

1.2.3 Stresory

Za stresor je považován jakýkoliv podnět vychylující fyziologickou rovnováhu. Delší doba působení ovlivňuje i psychickou rovnováhu (Kraska-Lüdecke, 2007).

Rozlišujeme různé druhy stresorů. Šauerová (2018) i Kraska-Lüdecke (2007) dělí stresory do třech základních kategorií:

1. stresory fyziologické/ fyzické (bolesti, úrazy, nemoci, hluk, toxiny);
2. stresory psychické (náročné, ohrožující podněty jako jsou selhání, úzkost, přetížení);

3. sociální stresory (náročné životní události – úmrtí v rodině, rozvod, konflikty, tlak společnosti).

Kšiažek (2005) stresory popisuje jako příznaky spojené s reakcí na stres. Základní členění se skládá ze tří částí:

1. fyzické stresory (svaly, postoj, chování a řeč);
2. fyziologické stresory (stres, látková výměna a hormony);
3. psychické příznaky (myšlení, nálada a chování).

Další možné dělení uvádí ve své publikaci Práško (2003). Hovoří o nejčastějších každodenních stresorech, které člení do čtyř kategorií:

1. vztahové stresory - problémy v soukromí (neshody s rodiči, společné bydlení s rodiči, závislost na rodičích, problémy dětí ve škole, výchovné problémy s dětmi, odchod dítěte z rodiny);
2. pracovní a výkonové stresory (nízký příjem rodiny, velké dluhy, splátky, nedostatečná organizace práce, nesmyslné pracovní činnosti, konfliktní vztahy s nadřízenými);
3. stresory související s životním stylem (uzavřenost rodiny, nedostatek přátel, izolace, absence koníčků a zájmů či monotónní a stereotypní životní styl);
4. nemoci, závislosti a handicap (drogy a alkohol u dětí/ partnera, vlastní/ člena rodiny tělesná nebo psychická nemoc, tělesný nebo psychický handicap člena rodiny, hazardní hráčství).

1.2.4 Děti a stres

Samo dítě ještě nedokáže rozeznat, zda stresem trpí. Učitelé, učitelky, ale i rodiče by si tak měli všimnout příznaků, jež by stres u dítěte mohly odhalit. Pozorovat lze například změny v chování, především závažné trvalejší změny, které však mohou přicházet postupně. Agresivita může být rovněž dalším možným projevem. U mladších dětí je běžným prvkem, u dětí strašáků už je důležité věnovat tomuto aspektu dostatečnou pozornost a případně zvážit možné příznaky stresu. Taktéž plačtivé dítě velmi pravděpodobně trpí úzkostí nebo stresem. Nově vzniklé problémy se spánkem rovněž varují před jistými nesrovnalostmi. Nespavost bývá často způsobena zlými sny, strachem ze tmy či různými obavami. Nevhodná životospráva nebo problémy s jídlem rovněž souvisí se stresem. Nápadné změny ve stravování jsou často

známkami úzkosti, jak fyzické, tak emotivní. Dalšími alarmujícími příznaky mohou být i obavy a fobie, jako jsou strach z opuštění, strach jít spát, strach z lékaře, zubaře a nemocnice, změny v kreslení a malování. Krádeže a lhaní taktéž souvisí se stresem. Setkáváme se s řadou faktorů způsobujících stres u dětí. Ať už se jedná o rozvod rodičů, kde je především ohrožena budoucnost dítěte a jeho citové vztahy, nebo o zneužívání dětí, které je velkým atakem na dětskou psychiku. Zneužívání dětí má tři základní formy - fyzické násilí, psychické a emocionální týrání a sexuální zneužívání. Dítěti je způsobována nejen fyzická bolest, ale dochází i k vážným emocionálním a psychickým problémům a pocitům viny. Úmrtí je dalším možným faktorem stresu. Smrt blízkého člověka je těžkou životní situací i pro dospělého člověka, natož pro dítě, které ještě nechápe souvislost mezi životem a smrtí. Smrt si tak může spojovat s božím trestem. I běžné problémy s chováním, jako neposlušnost, vulgární vyjadřování, nevrlost, vzdorovitost, neohrabanost, nepořádnost, lenost, rozhazovačnost, mohou být stresového původu (Hoskovcová, 2006).

Přesný postup, jakým bychom se měli řídit, aby bylo dítě před stresem chráněno, neexistuje. Stres však lze eliminovat tím, že dítěti zvolíme vhodnou životosprávu zahrnující správnou výživu, dostatek spánku, komunikaci, pozitivní myšlení a v neposlední řadě také relaxaci (Hoskovcová, 2006).

1.3 Relaxace

Pod pojmem relaxace si každý z nás představí své vlastní způsoby zvládání pocitů úzkosti, kterými mohou být relaxace, aktivní činnost nebo i postavení se tváří v tvář svým vlastním problémům. Napínání svalů vytváří nepříjemné pocity. V závislosti na tom vzniká bludný kruh narůstajícího napětí. Pojem relaxace je dobře znám, avšak jeho účinek si většina lidí neuvědomuje. Jde o soulad psychického i fyzického uvolnění. Tělesným uvolněním se rozumí soulad rytmu úderů srdce a dechového rytmu, zpomalení všech základních tělových pochodů a uvolnění svalů. Duševní uvolnění je doprovázeno soustředěním se na jednu věc, urovnáním myšlenek nebo jejich vymizením (Práško, Vyskočilová & Prášková, 2012).

„Relaxace příznivě působí na tělesný i duševní stav, je prevencí stresů, a tím i civilizačních chorob. Umění relaxace je dostupné každému, ale je třeba se mu naučit“ (Knížetová & Kos, 1989, 11).

Cungi a Limousin (2005, 20) definují pojem relaxace takto: *„Relaxace je metoda, která podporuje fyzický a duševní klid, stejně tak udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí*

z hlediska efektivnosti, tedy ani příliš nízkou, ani příliš vysokou v různých situacích, ve kterých se nalézáme“.

Peretti (2017) vysvětluje pojem relaxace jako uvolnění svalů různými technikami se současným uvolněním duševním i tělesným. Umožňuje obnovení rovnováhy, pohody a snížení napětí. Uvolnění jednotlivých částí těla závisí na zvolené relaxační technice. Relaxace přináší pozitivní účinky do fyzické, psychické i emocionální úrovně. Jedním z jejích největších přínosů je obnova nebo zachování stavu harmonické rovnováhy.

1.3.1 Pojetí Rámcového vzdělávacího programu předškolního vzdělávání v souvislosti s pojmem relaxace

Kurikulární dokument, Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání, definuje pravidla, podmínky a požadavky pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Jeho hlavním vzdělávacím prostředkem je obsah předškolního vzdělávání v obecné rovině formulovaný v podobě „učiva“ a „očekávaných výstupů“ (MŠMT, 2018).

Vzdělávací obsah je kompaktní, vnitřně propojený celek, v němž je „učivo“ vyjádřeno praktickými či intelektovými činnostmi. „Vzdělávací nabídka“ nahrazuje pojem „učivo“ a činnostní povahu představují „očekávané výstupy“. Obsah je členěn do několika vzdělávacích oblastí, které se vzájemně propojují a umožňují tak dítěti celostní rozvoj. Jde o oblast biologickou, psychologickou, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Pro lepší orientaci jsou tyto oblasti nazvány takto: Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět (MŠMT, 2018).

• Dítě a jeho tělo

V oblasti biologické je záměrem učitele stimulovat a podporovat neurosvalový vývoj a růst dítěte, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost, pohybovou, zdravotní kulturu, fyzickou pohodu, rozvíjet pohybové a manipulační dovednosti a dovednosti sebeobslužné (MŠMT, 2018).

Mezi dílčí vzdělávací cíle patří:

- rozvoj fyzické a psychické zdatnosti;
- rozvoj a užívání všech smyslů;
- osvojení si praktických dovedností přiměřených věku;
- osvojení si poznatků (o těle, o zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě);
- uvědomění si vlastního těla;

- rozvoj pohybových schopností, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí;
- zdokonalování dovedností v oblasti jemné a hrubé motoriky;
- osvojení si poznatků a dovedností (zdraví, bezpečí, osobní pohoda, pohoda prostředí);
- vytváření postojů a návyků;
- zdravý životní styl (MŠMT, 2018).

Vzdělávací nabídka tak může obsahovat:

- lokomoční, nelokomoční a jiné činnosti;
- manipulační činnosti, úkony s předměty, pomůckami;
- zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, uvolňovací, protahovací, dechová a relaxační cvičení);
- psychomotorické a smyslové hry;
- hudebně pohybové a hudební hry a činnosti;
- jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti (osobní hygiena, stolování, oblékání, úklid), ochrana zdraví, prevence úrazů;
- relaxační a odpočinkové činnosti;
- konstruktivní a grafické činnosti;
- poznávání lidského těla (MŠMT, 2018).

- **Dítě a jeho psychika**

Úkolem psychomotorické oblasti je podpora duševní pohody, psychické odolnosti a zdatnosti dítěte, rozvoj jeho řeči, jazyka, intelektu, poznávacích procesů, funkcí, jeho vůle, citů, sebepojetí, kreativity, sebevyjádření. Součástí této oblasti jsou tři podkategorie:

1. jazyk a řeč;
2. poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace;
3. sebepojetí, city a vůle (MŠMT, 2018).

S problematikou relaxace souvisí především třetí podkategorie (sebepojetí, city a vůle), na kterou se blíže zaměříme.

○ **Sebepojetí, city a vůle**

Mezi dílčí vzdělávací cíle této oblasti patří:

- rozvoj schopnosti sebeovládání;
- rozvoj schopnosti vytvářet citové vztahy, rozvíjet je a prožívat;
- poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k vlastní osobě;
- rozvoj relativní citové samostatnosti;
- rozvoj schopností, dovedností a poznatků umožňujících pocity, dojmy a prožitky vyjádřit;
- rozvoj kultivace estetického i mravního cítění, vnímání a prožívání;
- získání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci (MŠMT, 2018).

Možný obsah vzdělávací nabídky:

- spontánní hra;
- příležitosti a hry na rozvoj vůle, sebeovládání a vytrvalosti;
- činnosti přiměřené silám a schopnostem dítěte;
- činnosti zajišťující radost a spokojenost;
- činnosti vyvolávající pohodu a veselí;
- činnosti vyžadující samostatné vystupování, vyjadřování, obhajování, rozhodování a sebehodnocení;
- estetické a tvůrčí činnosti;
- činnosti zaměřené k poznávání různých lidských vlastností;
- dramatické činnosti, mimické vyjadřování nálad;
- činnosti vedoucí k identifikaci sebe sama (MŠMT, 2018).

1.3.2 Účinky relaxace

Po dokončení relaxace je člověk schopen vnímat změnu pocitového stavu. Lze ji vnímat různě – pocit blaženosti, osvěžení, pozitivnější vztah k okolí, pocit spokojenosti. V důsledku jejího pravidelného zařazování, začínáme prožívat svůj vnější i vnitřní svět zcela jinak. Uvědomujeme si řízení svých vlastních procesů. Základním efektem je uvolněnost, fyzická i duševní a změna tvaru mozkových vln (Grofová & Černý, 2015).

Práško, Vyskočilová a Prášková (2012) formulují účinnost relaxace takto:

- Zabraňuje pokračování stresové situace a vede k výraznému tělesnému a psychickému uvolnění.
- Uvolnění se přímo po námaze.
- Umožňuje uvolnit se před očekávanou stresující situací.
- Zvyšuje odolnost proti stresu.
- Odstraňuje napětí.
- Umožňuje uvolněné poddání se prožitku.
- Umožňuje uvolnit se v zátěžové situaci.
- Zvyšuje schopnost soustředit se.
- Zvyšuje optimismus a sebedůvěru.
- Pomáhá rychlejšímu učení se.
- Harmonizuje tělesné funkce a psychický stav.
- Zlepšuje paměť.
- Pomáhá spontánnosti.

1.3.3 Relaxace a režim dne v mateřské škole

Pohyb, nezbytná, základní dětská biologická potřeba s přímou sociální a psychickou odezvou a vazbou, je neodmyslitelnou částí v režimu dne v mateřské škole. Absence pohybu je u dítěte zcela nemožná a její nedostatek se tak může projevit na psychice, v sociálních vztazích a na fyziologické úrovni organismu dítěte. Úkolem mateřské školy je vytvářet vhodné podmínky pro každodenní pravidelné, opakující se a soustavné pohybové činnosti. Součástí je i vhodné stanovení podmínek prostorových, materiálních, personálních a organizačních. Pohybový obsah může být tvořen formou projektů, každodenních rituálů, společných setkání nebo může probíhat v rámci komunikačního kruhu. Tyto pohybové činnosti jsou uskutečňovány spontánně nebo řízeně ve formě individuální, hromadné či skupinové. Řízené pohybové činnosti a hry mohou probíhat v rámci několika forem. Jednou z nich jsou pohybové chvílky, které mohou mít různé funkce. Jedná se o kompenzační funkce (vyrovnávací a protahující cviky), regenerační/relaxační chvílky, přípravné pohybové chvílky, krátké pohybové chvílky, v rámci projektu, zdravotní působení. Jako další forma, delší pohybový celek, může spojovat cvičení s hudbou a zároveň i hru. Nabízí dětem různé pomůcky, nářadí, náčiní a jako celek, trvá delší dobu. Součástí pohybové aktivity je i tělovýchovná jednotka, jež je dána fyziologickými a psychologickými požadavky. Každý pedagog by měl včasné reagovat

na únavu dětí. V případě zvýšené zátěže zařazovat vhodnější formu pohybové aktivity jako je například relaxace (Dvořáková, 2011).

Guillaud (2015) ve své publikaci uvádí, že relaxační techniky by měly být zařazeny spíše do brzkého odpoledne (bezprostředně po obědě). Uvádí však i možnost využití kdykoliv v režimu dne, zejména při příznacích únavy a úpadku soustředěnosti dětí. Účinnost cvičení závisí na pravidelnosti, proto by se cvičení měla stát součástí denního rozvrhu. Doba provádění relaxace by měla být postupně navyšována. Zpočátku by neměla trvat déle než 10 minut, její prodlužování závisí na míře dětské soustředěnosti. Měřítkem délky jsou tak pouze zájem a soustředěnost dětí. I relaxace má své meze, a tak by neměla trvat příliš dlouhou dobu, aby u dětí nevyvolala zbytečné napětí. Obecně platným pravidlem je zopakovat jednu lekci třikrát. Vhodné je využívání dětmi osvědčených cviků.

1.3.4 Obecné rady při relaxaci s dětmi

Jako při každé pohybové činnosti, tak i u relaxace bychom se měli držet základních principů, které nám nácvik dané aktivity zjednoduší (Guillaud, 2015).

Nadeau (2011) ve své publikaci uvádí obecné rady, jež by měly být dodržovány při nácviku relaxace:

- Jít dětem správným příkladem, být v klidu a cítit se uvolněně. Sami bychom měli vyzkoušet několik relaxačních technik pro jednodušší vysvětlení dětem a pochopení jejich prožitků.
- V průběhu relaxace hovořit klidným hlasem, nevynechávat naprosté zklidnění, umožnit dětem procítit tělo, svaly, celkové uvolnění organismu.
- Na začátek volit aktivity, u nichž se pozornost soustřeďuje na ztišení a odpočinek.
- V případě smíchu dát dětem prostor na jejich projev, který však nesmí trvat delší dobu. V případě neustávajícího smíchu, vyřadit dítě na čas ze skupiny.
- Věnovat relaxačnímu cvičení dostatek času, vykonávat pohyb pomalu.
- Respektovat rytmus jednotlivých dětí.
- Chválit a motivovat děti.
- Nenutit děti k zavírání očí.
- Sdílet dětem dobrovolnost aktivity.
- Nenutit děti do určitého pohybu.

- Při opakovaném cvičení lze pozorovat rozdíly v chování dětí, jak v souvislosti s pochopením pokynů, tak i v případě vzájemného respektu dětí.
- Opakovat stejnou relaxační hru několikrát za sebou. Opakování umožňuje dětem fyzické i psychické bezpečí při relaxaci.
- Sami rozhodujeme o vhodném zařazení relaxace do režimu dne.
- Nebát se opakovat známé hry.
- Nezapomínat, že si děti rády hrají.
- Nestresovat děti za jejich živost.
- Nelitovat času věnovaného těmto aktivitám.
- Vymýšlet své vlastní hry.
- Motivovat děti k vymýšlení her.
- Nebát se upravovat dané hry dle vlastních pravidel.
- Nechat děti, aby si samy zvolily danou relaxační techniku.
- Hlavu zvedat až nakonec.
- Při práci s hluchým dítětem nezapomínat na uklidňující pohled.
- Nevyvozovat závěry z uvolňování dětí.
- Zvýšení sebedůvěry dětí prostřednictvím konstatování, že se dokáží uvolnit.
- Při práci s nedoslýchavými nebo alofonními dětmi doprovázet činnosti klíčovými slovy nebo piktogramy.
- Zařazovat svůj vlastní signál pro seskupování se.

1.3.5 Relaxace u dětí

V současném světě plném povinností a starostí nenacházíme téměř žádný prostor k odpočinku. Jinak tomu není ani v prostředí mateřské školy. Mnoho mateřských škol je přeplněno, děti bývají neposedné a předškolní pedagogové unavení. V posledních letech se však předškolní pedagogové snaží hledat a podporovat prostředky, které snižují napětí u dětí. Zároveň ale i podporují jejich rozvoj a pomáhají jim získat nové životní zkušenosti. Vhodným prostředkem se stává relaxace (Guillaud, 2015).

Prostřednictvím relaxace u dětí dochází k uvolnění organismu, ke snížení mentálního a svalového stresu. Pozorujeme velký vliv například na pozornost. Dítě, jež využívá relaxaci je pozornější, vnímavější a lépe se zapojuje do hry. Zvyšuje se jeho sebedůvěra, zdokonaluje se paměť a soustředění, což pozitivně ovlivňuje kvalitu procesu učení. Více či méně intenzivní tělesná nebo duševní aktivita doplněná o relaxaci, umožňuje dítěti dosáhnout stavu klidu,

pohody a harmonického soustředění se v dalších činnostech. Pozitivní působení není jen z hlediska tělesného a duševního, ale relaxace přispívá i k rozvoji lateralit a osvojování si prostorových pojmů nezbytných pro čtení a psaní. Usměrnění dětské energie přispívá k jejich celkové pohodě, zvyšuje sportovní výkonnost, pomáhá překonat nesmělost, zlepšuje schopnost učení a umožňuje lépe obstát v různých druzích činností (Nadeau, 2011).

Jedním z nejvýznamnějších způsobů zvládnutí stresu je umění relaxovat. Pro správný životní styl je toto umění velmi důležité. V průběhu nácviku relaxace je nutné využívat co nejvíce názorných příkladů namísto slovních instrukcí. Nejpřirozenějším způsobem, jak dětem umožnit relaxaci je pohybová aktivita. Kde je do ní možné, skrze její spontánnost, zakomponovat prvky relaxace ve formě postupného uvolňování (Kebza & Komárek, 2003).

1.3.6 Dělení relaxačních technik

Relaxační techniky chápeme jako specifické formy aktivního přístupu člověka k vlastnímu zdraví. Jejich význam a uplatnění je spatřován především ve významné nápomoci v zamezení vzniku řady nejrůznějších poruch, nemocí a obtíží (Bedrnová, 1996).

V průběhu let vzniklo velké množství relaxačních technik. Pro srovnání jsou zde uvedena dělení relaxačních technik a metod v rozmezí několika let.

Ksiažek (2005) označuje za nejpoblárnější tyto relaxační metody a techniky:

- Jacobsonova progresivní relaxace;
- psychosyntéza;
- sofrologická dynamická relaxace;
- bioenergetika;
- sugestologie;
- relaxační trénink (Lazarus);
- psychokybernetika;
- relaxační reakce (Benson);
- fyziologická reakce;
- Silvova metoda;
- intuitivní metoda;
- meditace;
- relaxační metoda (Wintrebert);

- biofeedback;
- autosugestivní metoda;
- metody inspirované orientálními systémy;
- transcendentální meditace;
- shiatu (akupresura);
- zenová meditace;
- klasická jóga;
- taj-či.

Cungi a Limousin (2005) rozdělují relaxační metody do čtyř základních kategorií.

1. Metody respirační:

- a. relaxační dýchání;
- b. variace dýchání:
 - i. dýchání rytmické;
 - ii. „ponoření do sebe“;
 - iii. zúžení dechu;
 - iv. zpětná břišní masáž;
 - v. dýchání regenerační.

2. Metody svalového uvolnění:

- a. střídání napnutí/ uvolnění;
- b. soustředění na tělesné vjemy;
- c. spojení obou metod;
- d. rozdílová relaxace;
- e. „všeobecná“ relaxace.

3. Metody soustředění se na smyslové vjemy:

- a. vizuální vnímání;
- b. poslech hudby;
- c. dotykové vjemy a masáže;
- d. relaxační vůně.

4. Metody myšlenkové relaxace a mentální imaginace:

- a. meditace;
- b. kontemplace.

Grofová a Černý (2015) popisují dělení relaxačních technik do třech základních kategorií.

1. Relaxační techniky (práce s tělem):
 - a. relaxační cvičení;
 - b. Schultzův autogenní trénink;
 - c. Jacobsonova progresivní relaxace;
 - d. jóga;
 - e. Kum Nye;
 - f. čchi-kung;
 - g. tai-či;
 - h. Alexandrova technika.
2. Relaxační techniky (práce s dechem):
 - a. dechová cvičení;
 - b. vědomé dýchání;
 - c. pránajáma.
3. Relaxační techniky (práce s myslí/ vědomím):
 - a. meditace;
 - b. mindfulness (všímavost)
 - c. vizualizace;
 - d. autosugesce/ afirmace.

Šauerová (2018) dělí relaxační techniky takto:

1. psychoterapeutické metody;
 - a. arteterapie;
 - b. muzikoterapie;
 - c. dramaterapie;
 - d. herní terapie;
 - e. biblioterapie;
 - f. zooterapie;
 - g. filmoterapie;
 - h. psychomotorická terapie;
2. autogenní trénink;
3. Jacobsonova progresivní relaxace;

4. Machačova relaxačně-aktivační metoda;
5. bodová relaxace a tíhová relaxace;
6. Kaja-Krija;
7. relaxace hlavy a šíje;
8. relaxace před spaním;
9. jóga;
10. Feldenkraisova metoda;
11. blesková a povelová relaxace;
12. meditační a koncentrační metody;
13. dechová cvičení.

1.3.7 Charakteristika relaxačních technik

Bylo by velmi obsáhlé popsat všechny relaxační techniky, se kterými se můžeme v dnešní době setkat. Proto jsem vybrala, dle mého názoru, nejvyužívanější relaxační techniky, které je možné zařazovat i při relaxaci s dětmi. Jde o tyto techniky:

- dechová cvičení;
- Schultzův autogenní trénink;
- Jacobsonova progresivní relaxace;
- arteterapie;
- muzikoterapie;
- psychomotorická terapie;
- vizualizace;
- masáže;
- jóga;
- meditace.

- **Dechová cvičení**

Kebza a Komárek (2003) uvádí protistresová dechová cvičení zaměřená na správné a pravidelné dýchání. Mezi zmíněné techniky patří i rychlé tělesně-duševní relaxační cvičení založené na sledu jednoduchých tělesných cviků. Metody využívající představivosti představují většinu relaxačních technik. Mohou být využívány samostatně nebo i po samotném relaxačním cvičení.

Kontrolované dýchání slouží ke zvládnutí tělesných příznaků úzkosti. Lze jím rychle zmírnit silné tělesné příznaky úzkosti, ale dokonce zkrátit i panický záchvat. Přestože většina populace považuje dýchání za běžný jev, je nutné věnovat mu dostatečnou pozornost a naučit se správnému dýchání, stejně jako správnému držení těla. Hyperventilace, zrychlené dýchání, způsobuje řadu nepříjemných tělesných příznaků – třes svalů, křeče, bolesti na hrudi a v břiše, obtížné dýchání, potíže s nádechem, pocit únavy, vyčerpání, mravenčení v obličeji, v končetinách, točení hlavy, rozostřené vidění. Správné dýchání představuje lehké a pravidelné vdechy nosem do celých plic. Mělo by být plynulé, bez lapání po dechu a bez polykání (Práško, 2005).

- **Schultzův autogenní trénink**

Tvoří jednu z nejrozšířenějších a nejjednodušších metod psychoterapie. Autogenní trénink nabízí možnost pozitivního vlivu na sebe sama. Přispívá k odstranění příznaků neklidu a napětí i rychlému obnovení sil. Základními principy jsou koncentrace a relaxace. Trénink harmonizuje vnitřní orgány v souvislosti s navozováním duševního klidu. Cílevědomou relaxací se člověk stane soustředěnějším, výkonnějším a klidnějším. Dalšími pozitivními účinky jsou i autoregulace, zlepšení výkonnosti, sebekritika, sebekontrola, snížení vnímání bolesti a naladění na samostatné rozhodování (Schultz, 2019).

- **Jacobsonova progresivní relaxace**

Progresivní relaxace je metodou uvolnění celého těla. Využívá cíleného napětí a následného uvolnění jednotlivých částí těla. Procvičuje jednotlivé svalové skupiny postupně. Soustředěnost se zaměřuje na obě fáze, na napětí i uvolnění. Střídání těchto fází přispívá k celkovému tělesnému a duševnímu uvolnění. Správným nácvikem dokážeme postupně uvolňovat jednotlivé části těla a poté i tělo celé. Pozitivně působí na poruchy spánku, vysoký krevní tlak, bolesti hlavy, oslabený imunitní systém (Kraska-Lüdecke, 2007).

- **Arteterapie**

Neverbální forma relaxace využívající výtvarného projevu k vyjádření vnitřního stavu jedince skrze příběh či symbol. Tvůrčí proces arteterapie posiluje vědomí vlastní identity, integruje rozpory v člověku, posiluje vztah k vnějšímu světu. Sebepoznávací proces pomáhá od psychického traumatu. Redukuje napětí, vnitřní konflikty, neurotické symptomy a projevuje se svoboda emocí (Šauerová, 2018).

- **Muzikoterapie**

Terapeutický přístup z oblasti tzv. expresivních terapií – práce s výrazovými uměleckými prostředky, jež mohou mít povahu literární, hudební, pohybovou nebo uměleckou. Pojem muzikoterapie se překládá jako pomoc nebo léčení člověka prostřednictvím hudby. Tento druh relaxační techniky lze definovat jako umění, které je spojeno se subjektivitou, kreativitou, individualitou a krásou (Kantor, Lipský & Weber, 2009).

Psychohygienické využití hudby má vliv na estetické cítění, osobnost, postoj k životu, formování emocionálního cítění. Muzikoterapie představuje psychoterapeutický přístup ovlivňující somatické, psychické a psychofyzilogické poruchy. Nejčastější využití je v případě nedostatku nebo nemožnosti verbální komunikace (roztržitost, zmatenost, úzkost, deprese). Poslech hudby rychle odstraňuje projevy únavy. Hudba by měla být uklidňující a harmonizující se základní polohou vleže (Lokšová & Lokša, 2006).

- **Psychomotorická terapie (herní relaxace)**

Terapie prováděná aktivním záměrným pohybem. Využívá aktivně prováděného pohybu k dosažení somatopsychické normality. Hlavním úkolem je snížení stresu na minimum. Uvolňujeme vzniklé napětí, což usnadňuje vyjadřování, eliminuje sociální bariéry, vytváří důvěru. V souvislosti s ní se využívají i další terapeutické přístupy jako arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie (Šauerová, 2018).

- **Vizualizace**

V případě této relaxační techniky jde o to, že lidský mozek nedokáže rozlišit mezi tím, co si pouze představujeme a tím, co je skutečnost. Naše tělo reaguje na to, co si představujeme. Pracuje se s představivostí, kterou má každý z nás (Grofová & Černý, 2015).

- **Masáže**

Základem této techniky je dotyk. Jejich primárními pozitivy jsou uvolnění a léčivé schopnosti. Jedná se o uvolňování napětí v těle prostřednictvím pravidelného a rytmického tlaku. Krevní oběh je povzbuzován hnětením a krouživými pohyby, dochází také k rozšiřování cév a zlepšování průtoku krve v orgánech a tkáních. Všechny tyto procesy ovlivňují funkce vnitřních orgánů. Masáže napomáhají při nadměrných stresových situacích, při pasivním životním stylu s nedostatkem pohybu. Zbavují tělo svalového napětí, snižují napětí fyzické i psychologické (Šauerová, 2018).

- **Jóga**

Technika vytvářející harmonii mezi myslí, tělem a duchem. Vychází z pozic a technik sloužících ke sjednocení mysli, těla a ducha skrze dýchání, relaxaci, meditaci a cvičení. Zlepšuje zdraví, zvyšuje odolnost, rozvíjí duchovní uvědomění. Jednotlivé jógové pozice (asány) ovlivňují tělové systémy, především mozek, svaly, žlázy, buňky, nervy, klouby, vnitřní orgány. Dochází ke zvyšování uvažování, psychického soustředění, k přípravě těla na meditaci, k odstranění stresu z mysli. Asány a dýchací techniky navozují mír a rovnováhu těla a mysli (Toyos, 2011).

- **Meditace**

Způsob ovládání mysli nazýváme meditací. Tato praktická technika vědomého úsilí soustředí mysl intuitivním způsobem. Jejím využíváním dochází ke snížení stresu, krevního tlaku a hladiny stresových hormonů. Nejčastějšími uživateli jsou aktivní lidé, jejichž cílem je dosažení duševní pohody a optimálního zdraví. Meditace pozitivně ovlivňuje psychologickou vyrovnanost vedoucí ke zvýšení sebeúcty, seberealizace a ke snížení úzkosti a stresu (Blumenfeld, 1996).

1.3.8 Relaxační techniky vhodné pro děti

Mnoho zmíněných relaxačních technik je možné využívat i s dětmi. V některých publikacích se však setkáváme s relaxačními technikami zaměřenými přímo na děti.

Nadeau (2011) rozlišuje šest základních relaxačních technik vhodných pro děti.

- **Protažení – uvolnění:** Postupné protahování některých částí těla, snaha dotáhnout danou část co nejdále, setrvat v pozici několik vteřin, poté příslušnou část opět uvolňovat.
- **Sevření – uvolnění:** Smyslem je na několik vteřin sevřít sval (svalovou skupinu) a poté postupně uvolňovat.
- **Kývání:** Napodobování pohybu kyvadla nebo houpačky. Opakovaný pohyb dopřed – dozadu, vpravo – vlevo.
- **Ochabnutí:** Působení tíže na tělo. Zvednutí části těla následuje volný pád.
- **Znehybnění:** Zaujetí polohy, zastavení vykonávání jakýchkoliv pohybů.
- **Protřepání:** Opakovaně různě silně protřepáváme část/ části těla.

Guillaud (2015) rozpracoval relaxační hry dle jednotlivých témat, jež se běžně v mateřských školách vyskytují, a rozdělil je do jednotlivých měsíců v roce. Náročnost cvičení se zvyšuje měsíc od měsíce.

- Září:
 - pan Paleček (hra s prsty);
 - spící domeček (hra s rukama);
 - budíček (masáž);
 - oblíbená hračka (uklidňující účinek fantazie).
- Říjen:
 - gorila (uvolnění svalů);
 - šnek (chvilka pro sebe);
 - loutky (cvičení smyslů).
- Listopad:
 - veselá gymnastika (rychlé zklidnění);
 - spadané listí (práce s hlasivkami);
 - noviny (jak uvolnit agresivitu);
 - pranice (jak ovládat agresivitu).
- Prosinec:
 - O Ježíškovi (meditace);
 - míč (hmatové cvičení);
 - smrček (správné držení těla).
- Leden:
 - ranní hygiena (masáž ve dvojici);
 - schody (práce s hlasem);
 - Tři králové (správné držení těla).
- Únor:
 - hadrová panenka (uvolnění svalů);
 - loutkové divadlo (uvolňující cvičení);
 - masky (procvičení obličejových svalů);
 - maskovaný hlas (práce s hlasem).
- Březen:
 - semínko (postupné uvolňování těla);
 - rukavice (prstová masáž).

- Duben:
 - strom (správný postoj);
 - „Co to dělá má ruka?“ (naslouchání vlastnímu tělu);
 - obličej z plastelíny (masáž obličeje).
- Květen:
 - zahrada (umění pohybu);
 - tajná zahrada (respektování druhých).
- Červen:
 - hra na slepce (důvěra k druhým a zodpovědnost za ně);
 - vlny (jak ovládat gesta).

Müller (2010) se zaměřuje na formu autogenního tréninku vhodného pro děti. Posilování důvěry, cvičení klidu, tíhy, tepla, koncentrace a zklidnění dechu jsou součástí každého jeho příběhu. Kniha je psána příběhy, jež představují protipól k působení vnějších vlivů, zejména médií. Jeho princip spočívá v identifikaci dítěte s hlavní postavou příběhu. Vyzývacím úkolem pro dítě je společně s hlavní postavou příběhu pociťovat i na svém těle klid, tíhu, uvolnění a klidné dýchání. Příběhy obnovují tok vlastní vnitřní fantazie. Účinkem autogenního tréninku je princip ideomotoriky, kdy se obraz, formulka stávají představou, pocitem, což vede k danému úspěchu. Dítě se během pohádek uklidňuje, uvolňuje, zotavuje, získává sebejistotu a sebevědomí.

Rojová-Síta (2007) charakterizuje jógu jako disciplinované cvičení založené na motivaci. Vyjádření spontánní radosti z pohybu, osvěžení a dobrá nálada, tyto a další pozitiva se u dětí projeví při cvičení jógy. Dochází při ní k protažení celého těla, nauce jógových pozic, zvládnutí soustředěnosti, ke zklidnění nebo načerpání energie, ke správnému držení těla, udržení rovnováhy všech životních funkcí, k osvojení si pojmů porozumění, city, láska. Kniha se skládá z 21 lekcí doplněných o pohádky, výtvarné náměty, témata k zamyšlení a motivační hru. Všechna cvičení mají být prováděna uvolněně, bez bolesti a napětí.

Autorka uvádí následující pokyny ke vhodnému cvičení:

- Cvičení v klidném, příjemném prostředí.
- Cvičit po jídle s odstupem času (1 – 2 hodiny).
- Volit pohodlné oblečení.

- Nemocné dítě nechat odpočívat.
- Pozitivní nálada, vlídnost a trpělivost učitele.
- Cvičení hravou formou.
- Nenutit děti k dlouhým výdržím v pozicích.
- Volit povzbuzující slova k motivaci dětí.
- Nepodporovat soutěživost dětí.
- Vyhýbat se nepříjemným pocitům, bolesti a nepřiměřenému svalovému napětí.
- Učit děti dýchat nosem.
- Pracovat systematicky a pravidelně (Rojová-Síta, 2007).

2 Cíl, otázky a úkoly výzkumu

2.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zmapovat využívání a zařazování různých druhů relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole. Na základě dotazníkového šetření zjistit, do jaké míry se učitelé a učitelky mateřských škol v této problematice orientují a jaké povědomí o ní mají.

2.2 Výzkumné otázky

Na základě teoretického podkladu a výzkumného cíle byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

- **Výzkumná otázka VO₁**

Zařazují respondenti relaxační techniky do režimu dne mateřské školy? Pokud ano, jak často?

- **Výzkumná otázka VO₂**

Všímají si respondenti nějakých rozdílů v chování dětí před a po relaxaci?

- **Výzkumná otázka VO₃**

Jakou relaxační techniku, při relaxaci s dětmi, respondenti nejvíce využívají?

2.3 Úkoly výzkumu

Pro naplnění výzkumných cílů byly definovány následující úkoly práce:

- Studium a zpracování odborných teoretických poznatků dané problematiky.
- Volba oblasti výzkumu.
- Stanovení metodologie východisek výzkumu: cíl, výzkumné otázky a úkoly práce.
- Realizace výzkumu a sběr dat.
- Zpracování a vyhodnocení získaných dat.
- Vypracování obsahu práce včetně prezentace dosažených výsledků.
- Vyslovení závěrů a doporučení pro teorii i praxi.

3 Metodika výzkumu

Zvolenou výzkumnou metodou bylo kvantitativní šetření neintervennčního charakteru. Dotazníkové šetření získává data prostřednictvím dotazníků. Způsob tohoto šetření má mnoho podob. Jsou jimi nejen dotazníky tištěné, ale také online dotazníky, a to buď s formou otázek otevřených či otázek uzavřených (Dvořák, 2018).

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum proběhl na podzim roku 2019. Prostřednictvím sociálních sítí byli osloveni učitelé a učitelky státních mateřských škol. Nebyly však vybrány konkrétní mateřské školy či konkrétní kraje, ale dotazníkového šetření se zúčastnili předškolní pedagogové ze všech krajů České republiky. Výzkumný soubor tvořilo 100 respondentů, v různém věkovém rozmezí.

3.2 Metody sběru dat

Anonymní názory na využívání relaxačních technik byly získány přes webovou aplikaci survio.com. Úvodní část dotazníku tvořily otázky zaměřené na daného respondenta. Hlavní část se již vztahovala k problematice relaxačních technik. Obsahem bylo 19 otázek. V celkovém poměru se jednalo o 2 otevřené otázky a 17 uzavřených. O detailnější podotázky byly doplněny 4 ze 17 uzavřených otázek.

3.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Pro zpracování získaných dat byly využity metody grafické a matematicko-statistické, prostřednictvím kterých byly dílčí a celkové výsledky zpracovány do tabulek a grafů a následně tříděny na základě sledovaných parametrů. K analýze získaných dat byly využity logické metody analýzy, syntézy, indukce, dedukce, komparace a zevšeobecnění.

4 Výsledky

Dosažené výsledky nám shrnují využívání relaxačních technik v režimu dne v mateřské škole. Jednotlivé dotazníkové otázky jsou individuálně zpracovány a vyhodnoceny. Pro lepší orientaci a přesnost dosažených výsledků, jsou získaná data zobrazena ve formě tabulek a grafů.

Otázka č. 1 – Pohlaví respondentů

I přes náhodný výběr respondentů se dotazníku zúčastnil pouze 1 muž. 99 respondentů byly ženy.

Otázka č. 2 – Věk respondentů

Věkové rozpětí dotázaných respondentů se pohybovalo v rozmezí 18 – 61 let. Dotazníku se nezúčastnil žádný respondent mladší 18 let. Rozmezí 18 – 25 let tvořilo 22 % všech dotázaných, rozmezí 26 – 35 let 33 %, rozmezí 36 – 45 let 29 %, rozmezí 46 – 60 let 15 % a pouze 1 % tvořila kategorie 61 let a více. Největší zastoupení bylo tedy ve věku 26 – 35 let.

Otázka č. 3 – Vyučuji v kraji...

Nejvíce dotázaných respondentů bylo z kraje Moravskoslezského (14 %), z hlavního města Prahy (14 %), z kraje Jihomoravského (13 %) a Středočeského (12 %). Nižší zastoupení bylo v kraji Ústeckém (8 %), Pardubickém (7 %), Jihočeském (6 %), Zlínském (5 %), Plzeňském (4 %), Královohradeckém (4 %), Libereckém (4 %) a v kraji Vysočina (4 %). Nejnižší zastoupení bylo v kraji Olomouckém (3 %) a Karlovarském (2 %).

Otázka č. 4 – Nejvyšší dosažené vzdělání

Všichni respondenti dosáhli minimálního vzdělání (základní škola). Drobné zastoupení bylo v kategoriích - odborné učiliště (1 %), gymnázium (2 %), jiná střední odborná škola (3 %), jiná vysoká odborná škola – Bc. titul (1 %), Ing. titul (3 %). Velké zastoupení měla střední škola pedagogická, jejíž vzdělání uvedlo celých 37 % respondentů. O něco nižší zastoupení měla vysoká škola pedagogická – Bc. titul, kterou vystudovalo 27 % respondentů. Zastoupení 11 % získala vyšší škola pedagogická a 11 % také vysoká škola pedagogická – Mgr. titul.

Otázka č. 5 – Praxe v mateřské škole

Vzdělání je nedílnou součástí profese předškolních pedagogů. Důležitým faktorem je i jejich praxe v tomto oboru. Ze získaných dat vyplývá, že téměř polovina (42 %) respondentů

vyučuje v předškolním zařízení po dobu 5 let a více. 26 % respondentů uvedlo praxi okolo 3 let a 16 % respondentů uvedlo délku praxe v oboru v rozmezí do 5 let a totéž do 1 roku.

Otázka č. 6 – Umístění mateřské školy, v níž vyučuji

Umístění mateřských škol bylo následující: město (65 %) a vesnice (35 %).

Otázka č. 7 – Počet tříd

Na otázku týkající se počtu tříd v mateřské škole uvedlo 34 % respondentů možnost 4 a více tříd, 33 % respondentů zvolilo možnost 1 – 2 třídy a 33 % možnost 2 – 4 třídy.

Otázka č. 8 – Druhy tříd

Nadpoloviční většina (69 %) uvedla, že jsou jejich mateřské školy tvořeny třídami heterogenními. Menší část (31 %) uvedlo třídy homogenní.

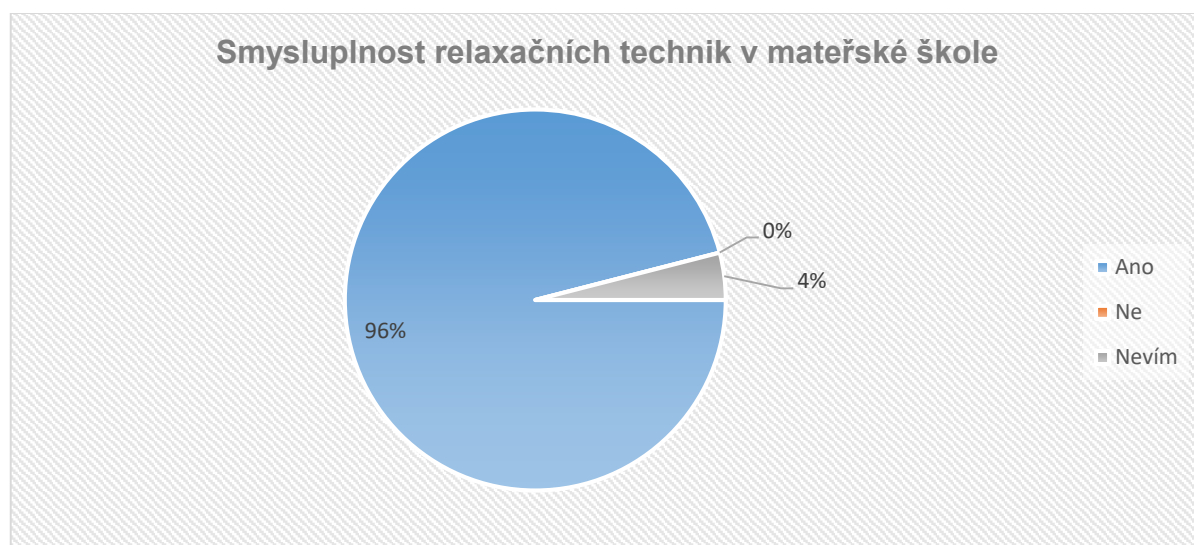
Otázka č. 9 – V mateřské škole vyučuji, protože...

Tabulka 1 Zdůvodnění výběru povolání

	Respondenti v procentech
Práce s dětmi mne baví.	44
Je to mé vysněné povolání/ poslání.	20
Mám ráda děti.	3
Sama jsem stále dítě.	1
Nechci dělat jiné povolání.	1
Práce s dětmi má smysl.	3
Mám pedagogické vzdělání.	5
Práce s dětmi mne naplňuje.	15
Ráda pomáhám dětem.	1
Práce s dětmi je zábava.	2
Záleží mi na budoucnosti a vzdělání dětí.	5

Celkem velká část, 44 % respondentů, zvolili odpověď, že si tento obor vybrali proto, že je práce s dětmi baví. Podobný charakter měla i odpověď, že práce v mateřské škole je jejich vysněným povoláním (20 %). 15 % respondentů zdůvodnilo odpověď tak, že je práce s dětmi naplňuje. Vyučování pouze z důvodu pedagogického vzdělání uvedlo 5 % respondentů. Volbu povolání z důvodu ovlivnění budoucnosti dětí si zvolilo 5 % respondentů. 3 % respondentů vyučují v mateřské škole, protože mají rádi děti. Další 3 % respondentů proto, že považují práci s dětmi za smysluplnou a 3 % respondentů proto, že je pro ně práce s dětmi zábavou. Pomoc dětem byla důvodem výběru povolání pouze u 1 % respondentů. 1 % respondentů uvedlo, že nechce dělat jiné povolání a odpověď „Sama jsem stále dítě“ uvedlo 1 % respondentů.

Otázka č. 10 – Považujete za smysluplné zařazení relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole?



Obrázek 1 Smysluplnost zařazování relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole

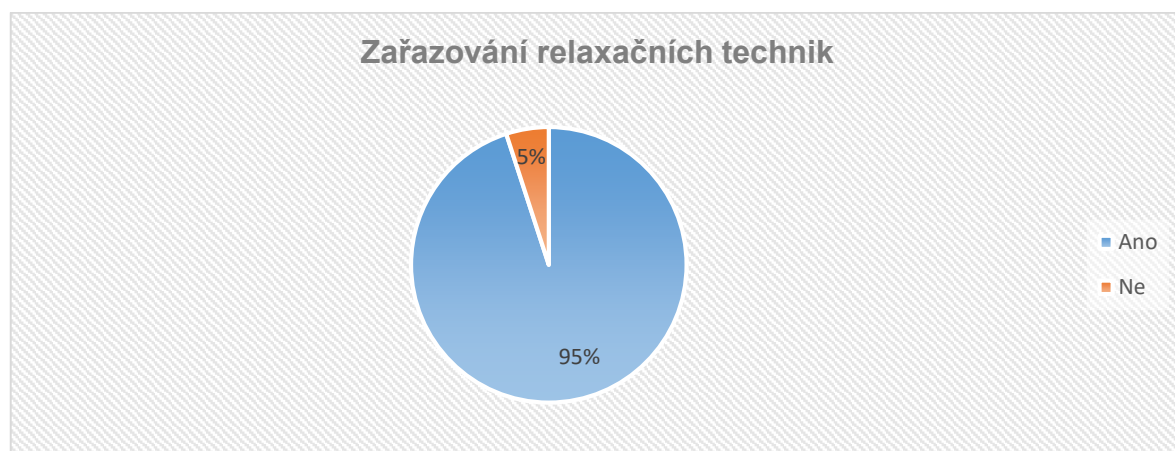
Tabulka 2 Zdůvodnění, proč považujete za smysluplné zařazení relaxačních technik

	Respondenti v procentech
K uvolnění a zklidnění dětí.	48
Potřeba odpočívat.	20
K psychické i fyzické pohodě.	8
Ke koncentraci.	16
K práci s dechem.	2
Pozitivní vliv na vývoj dětí.	2

96 % respondentů považuje za smysluplné zařazení relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole, možnost „nevím“ zvolili 4 % a možnost „ne“ nezvolil žádný z respondentů.

Smysluplnost respondenti odůvodnili takto – 48 % z nich uvedlo, že díky relaxaci dochází ke zklidnění a uvolnění dětí, 20 % respondentů považuje potřebu relaxace za důležitou, 16 % spojuje relaxační techniky s lepší koncentrací, 8 % dotázaných vidí smysluplnost v psychické i fyzické stránce, 2 % smysl při práci s dechem a 2 % v celkovém pozitivním vlivu na vývoji dítěte.

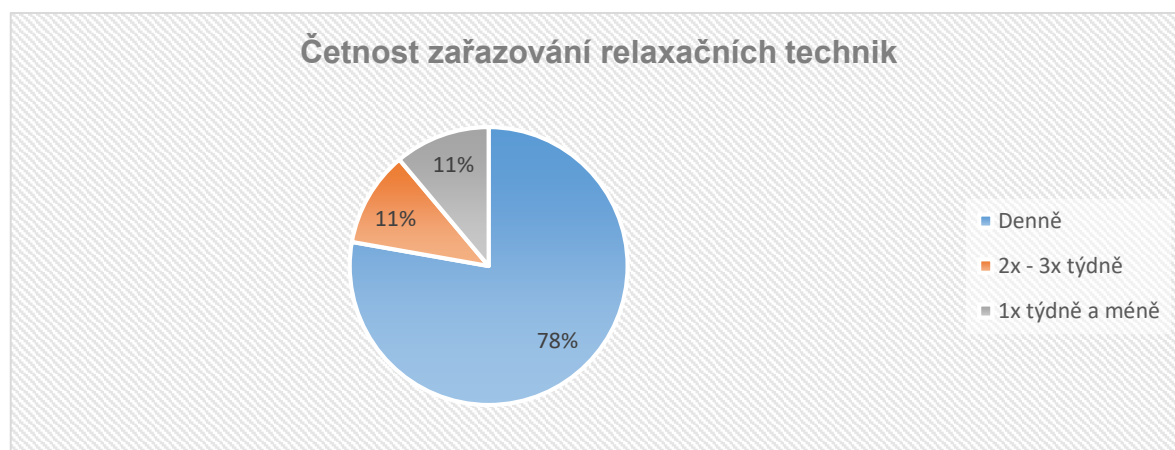
Otázka č. 11 – Zařazujete relaxační techniky do režimu dne mateřské školy?



Obrázek 2 Zařazování relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole

Z grafu je zřejmé, že téměř všichni dotázaní (95 %) zařazují relaxační techniky do režimu dne. Pouze 5 % z nich relaxační techniky nezařazuje.

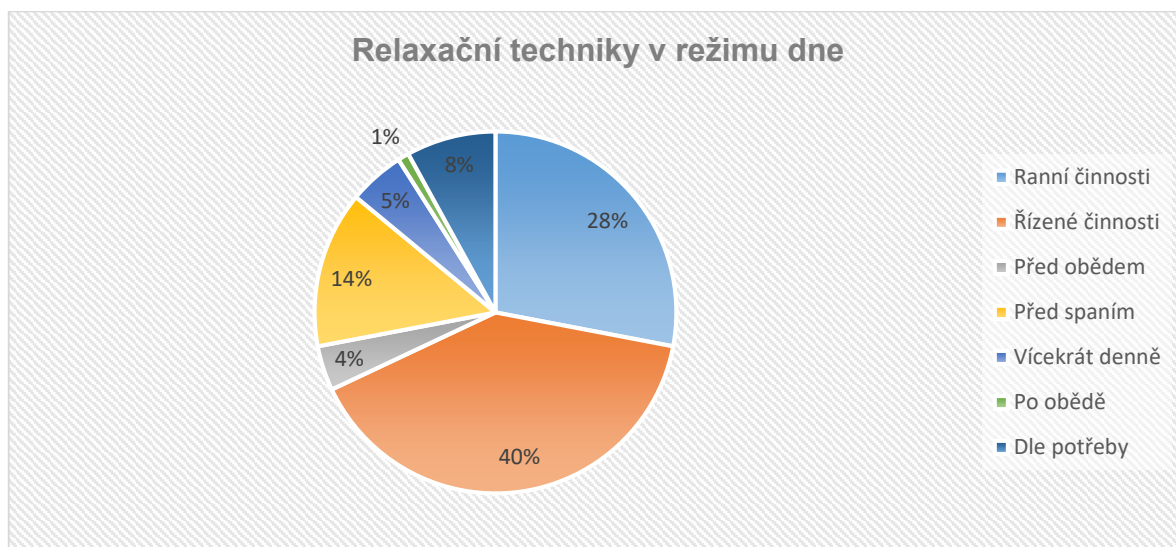
Otázka č. 12 – Kolikrát během týdne relaxační techniky zařazujete?



Obrázek 3 Četnost zařazování relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole

Z grafu vyplývá, že 78 % respondentů zařazuje relaxační techniky denně, 11 % 2x – 3x týdně a 11 % 1x týdně a méně.

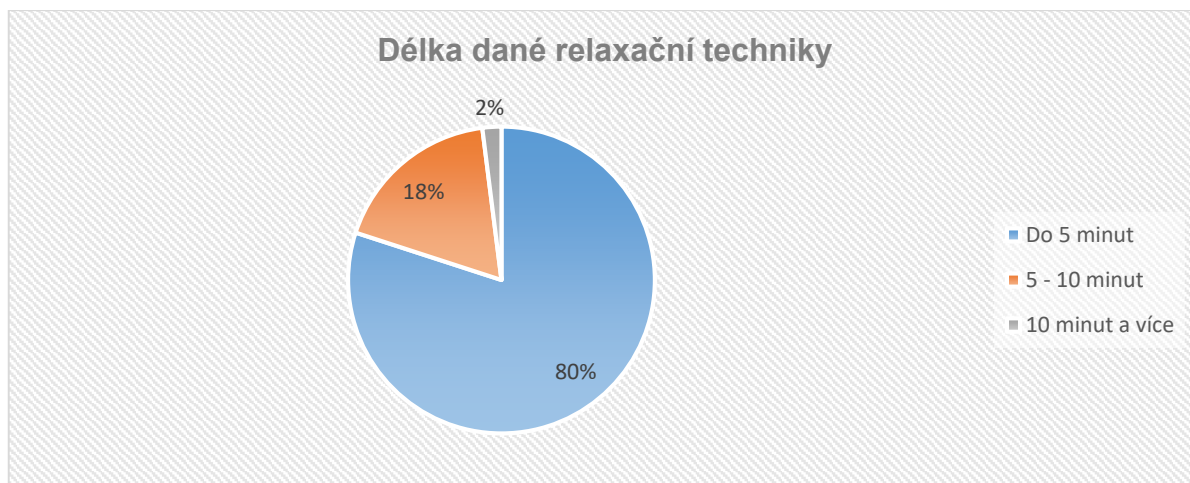
Otázka č. 13 – Do které části dne relaxační techniky zařazujete?



Obrázek 4 Zařazování relaxačních technik do jednotlivých částí dne

Ze získaných dat jsme zjistili, že 40 % respondentů zařazuje relaxaci během řízené činnosti, 28 % při ranních činnostech a 14 % před spaním. Nižší zastoupení bylo v případě zařazení relaxace před obědem (4 %) a po obědě (1 %). 5 % respondentů zvolilo možnost vícekrát denně a 8 % respondentů zařazuje relaxaci dle vlastní potřeby.

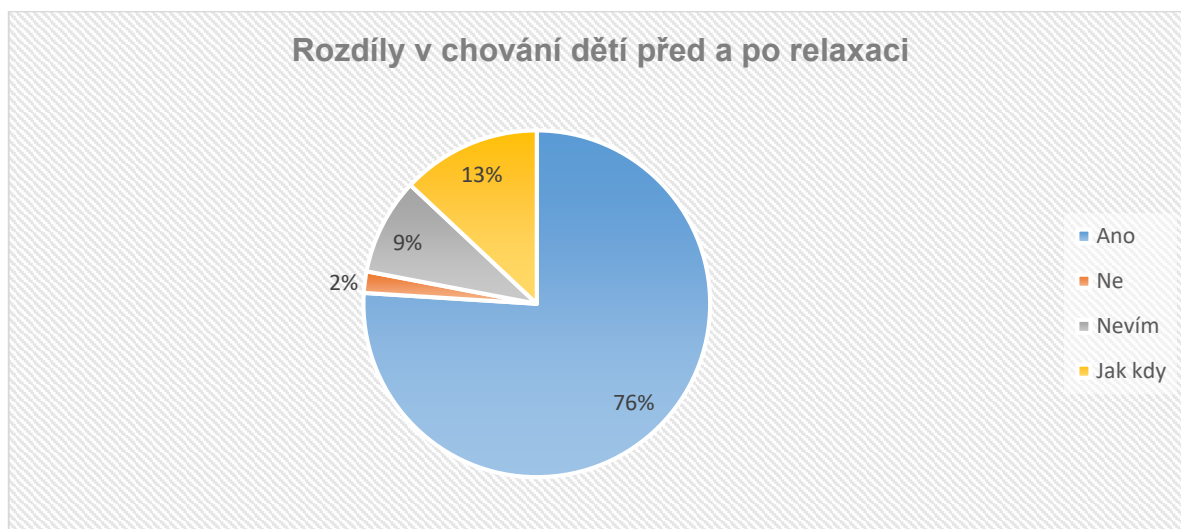
Otázka č. 14 – Jak dlouhou dobu se průměrně věnujete dané relaxační technice?



Obrázek 5 Délka dané relaxační techniky

80 % dotázaných respondentů zařazuje relaxaci v délce 5 minut, 18 % v rozmezí 5 – 10 minut. Pouze 2 % zařazuje relaxační techniky na dobu delší než 10 minut.

Otázka č. 15 – Všímate si rozdílů v chování dětí před a po relaxaci

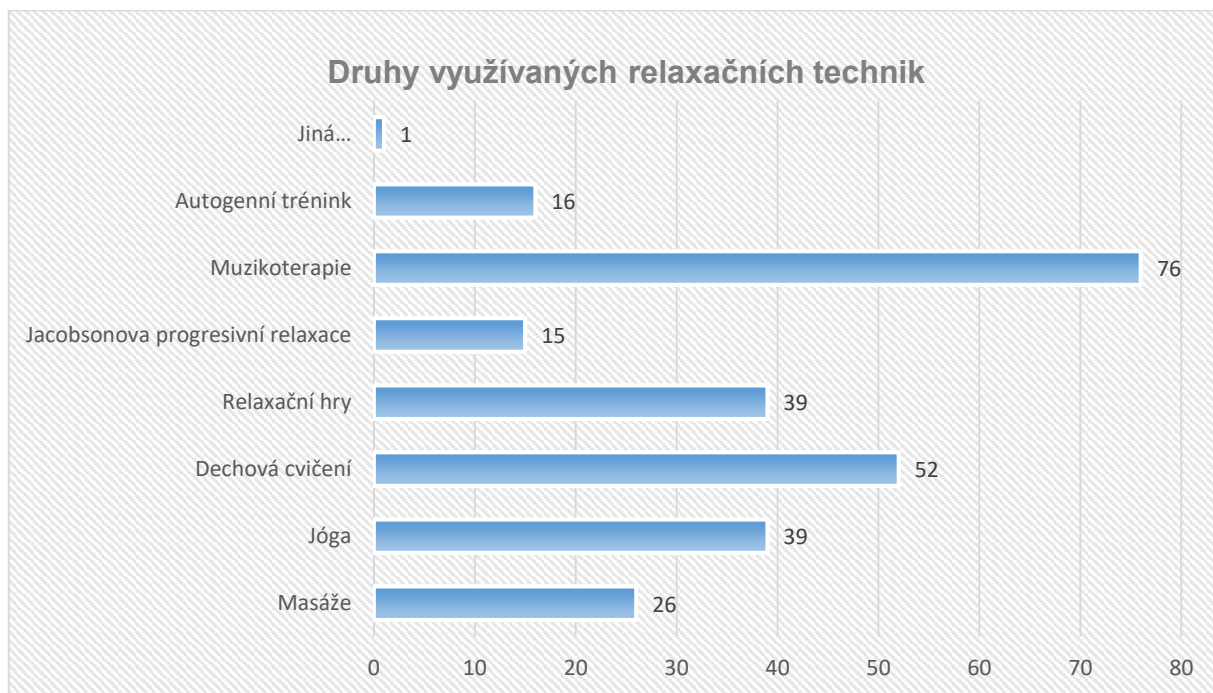


Obrázek 6 Rozdíly v chování dětí před a po relaxaci

Rozdíly v chování dětí vnímá 76 % respondentů, 2 % dotázaných nevnímá žádné změny, 9 % respondentů zvolilo možnost „nevím“ a 13 % možnost „jak kdy“.

Jako změny jsou uváděny především klid, pozornost a soustředěnost dětí, zlepšení nálady dětí, větší empatie, větší pocit bezpečnosti, větší ohleduplnost, lepší usínání a lepší komunikaci.

Otázka č. 16 – Které relaxační techniky s dětmi využíváte?



Obrázek 7 Druhy využívaných relaxačních technik

Existuje mnoho druhů relaxačních technik, většina předškolních pedagogů využívá více než jednu relaxační techniku. Největší zastoupení bylo v oblasti relaxace formou muzikoterapie, kterou zvolilo 76 % respondentů. Velké zastoupení měly i tyto techniky – dechová cvičení (52 %), jóga (39 %), relaxační hry (39 %) a masáže (26 %). Nižší zastoupení bylo v Jacobsonově progresivní relaxaci (15 %) a v autogenním tréninku (16 %). Pouze 1 % respondentů uvedlo možnost „jiná“. Respondent, který tuto možnost zvolil, uvedl jako využívanou relaxační techniku pobyt ve snoezelenu.

Otázka č. 17 – Jakou relaxační techniku nejčastěji využíváte s dětmi? Zdůvodněte....

Tabulka 3 Nejvyužívanější relaxační technika, zdůvodnění výběru

Relaxační technika	Respondenti v procentech	Důvod výběru
Muzikoterapie	50	Děti tato technika baví. Nejúčinnější forma relaxace. Rychlejší zklidnění. Nejjednodušší forma relaxace.
Dechová cvičení	16	Jednoduchá forma relaxace. Děti se soustředí na dech a rychle se zklidní.
Jóga	14	Děti tato technika baví. Sama jsem instruktorkou dětské jógy.
Relaxační hry	6	Nejzábavnější forma relaxace.
Imaginace	5	Jedna z nejpřirozenějších technik.
Masáže	4	Příjemná forma relaxace. Děti mají rády dotek. Jsem certifikovanou instruktorkou a věřím v tento projekt.
Autogenní trénink	3	Mluvené slovo děti zklidní.
Hadrová panenka	1	Děti tato technika baví.
Snoezelen	1	Příjemná forma relaxace.

Zdůvodnění výběrů daných relaxačních technik bylo různé, avšak u některých druhů se objevily shodné názory. Nejvyužívanější technikou dle respondentů byla muzikoterapie (50 %), jako důvod respondenti uvedli, že tato technika děti baví a dochází k rychlejšímu zklidnění, dotázaní ji také považují za nejúčinnější a nejjednodušší formu relaxace. Druhou nejčtenější volbou byla dechová cvičení (16 %), kde bylo nejčastější odpovědí soustředěnost dětí na dech, zklidnění a jednoduchost formy. Třetí formou byla jóga (14 %), kde byla důvodem zábavnost této techniky. Jedna z respondentek uvedla jako odpověď, že zvolila tuto možnost, protože je sama instruktorkou dětské jógy. Relaxační hry zvolilo 6 % respondentů s odůvodněním, že jde o nejzábavnější formu relaxace. Imaginaci si vybralo 5 % respondentů, jelikož se domnívají, že jde o jednu z nejpřirozenějších technik. Masáže si vybralo 4 % dotázaných, ti volí tuto techniku, protože jim přijde jako příjemná forma relaxace, jelikož mají děti rády dotyk. Jedna z respondentek si tuto techniku vybrala z důvodu, že je ona sama instruktorkou masáží. 3 % respondentů nejvíce využívají relaxaci formou autogenního tréninku z důvodu mluveného slova. Pouze 1 % respondentů si vybralo jako druh relaxace hadrovou panenku, protože ji považují za zábavnou. Poslední 1 % zvolilo jako formu příjemné relaxace pobyt ve snoezelenu.

Otázka č. 18 – Souhlasíte s tvrzením: Klidný/á učitel/ka – klidné dítě?

86 % dotázaných souhlasí s daným tvrzením, 14 % zvolilo možnost „ne“, žádný z respondentů nezvolil možnost „nevím“.

Tabulka 4 Zdůvodnění, proč SOUHLASÍM s tvrzením Klidný/á učitel/ka - klidné dítě

	Respondenti v procentech
Klidný/á učitel/ka má jiný přístup k dětem.	10
Učitel/ka přenáší své nálady na děti (zrcadlení).	42
Učitel/ka je vzorem pro děti, nepřenáší na ně neklid.	19
Děti jsou velmi senzibilní, „napojí“ se na učitele/ku.	15

Tabulka 5 Zdůvodnění, proč NESOUHLASÍM s tvrzením Klidný/á učitel/ka – klidné dítě

	Respondenti v procentech
Učitel/ka má mnoho stránek osobnosti.	1
Klid učitele/ky nemá vliv na vztek dítěte.	5
Některé děti reagují pouze na zvýšený tón hlasu.	4
Vlivem jsou vrozené dispozice, temperament, rodinná výchova, vliv okolností.	4

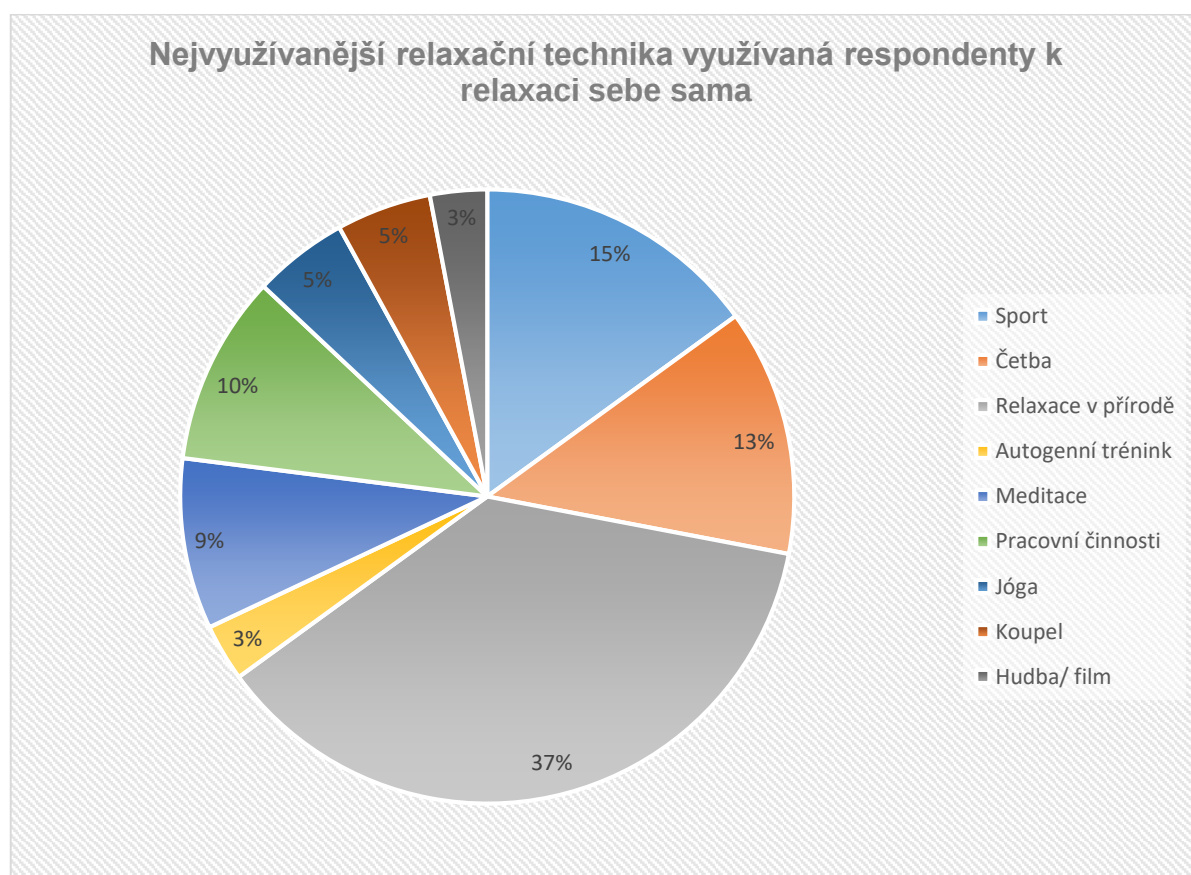
Otázka vlivu pedagogů na klid dětí dopadla tak, že 86 % respondentů souhlasí s tvrzením klidný/á učitel/ka – klidné dítě. Zdůvodnění výběru bylo takové, že klidní vyučující mají jiný přístup k dětem, že pedagogové zrcadlí své nálady na děti, že jsou děti velmi senzibilní, ale také, že učitel/ka nepřenáší neklid na děti.

S tvrzením nesouhlasilo 14 % dotázaných, kteří si myslí, že předškolní pedagog má mnoho stránek osobnosti a jeho klid tedy nemá vliv na vztek dětí, že některé děti reagují pouze na zvýšený tón hlasu. Jako vliv jsou uvedeny i vrozené dispozice, rodinná výchova a okolnosti.

Otázka č. 19 – Dokážete vy sami relaxovat?

Relaxace u dětí úzce souvisí s relaxací u dospělých. Relaxační techniky ke zklidnění sebe sama využívá 88 % pedagogů, 12 % respondentů však relaxovat neumí.

Respondenty nejvyužívanější relaxační techniky k uklidnění sebe sama...



Obrázek 8 Nejvyužívanější relaxační technika využívaná respondenty k relaxaci sebe sama

Nejvyužívanější relaxační technika využívaná respondenty k relaxaci sebe sama byla relaxace v přírodě (37 %), Menší zastoupení měly formy jako sport (15 %), četba (13 %), pracovní činnosti (10 %) a meditace (9 %). Pouze malá část dotázaných zvolila jógu (5 %), koupel (5 %), autogenní trénink (3 %) a sledování filmu či poslech hudby (3 %).

5 Diskuze

Z výzkumu můžeme vyčíst, že využívání relaxačních technik v režimu dne v mateřské škole je velmi často zapojovanou pohybovou aktivitou. Přestože se najde část předškolních pedagogů, jež tyto techniky nevyužívají, tak ve srovnání s těmi, kteří tyto techniky využívají, jde o velmi malé procento.

Teoretická východiska práce se několikrát zmiňují o pozitivních vlivech relaxace na lidský organismus. Například Peretti (2017) popisuje pojem relaxace jako prostředek k uvolnění svalů prostřednictvím různých relaxačních technik. Relaxace umožňuje obnovení rovnováhy, pohody a snížení napětí se současným tělesným i duševním uvolněním. Přínosem relaxace jsou především pozitivní účinky v oblasti fyzické, psychické, emocionální úrovně, avšak největším přínosem je obnova nebo zachování stavu harmonické rovnováhy.

V souvislosti s teoretickými východisky z výzkumného šetření vyšlo, že 95 % respondentů relaxační techniky do režimu dne zařazuje a pouhých 5 % nikoliv. Se zařazováním relaxačních technik úzce souvisí jejich smysluplnost. Za smysluplné je považuje 96 % respondentů, dle nichž díky relaxaci dochází ke zklidnění a uvolnění dětí, lepší koncentraci, celkové psychické i fyzické pohodě dětí a k celkovému pozitivnímu vlivu na vývoj dítěte. Mnoho z respondentů považuje relaxaci za důležitou potřebu, která, mimo jiné, umožňuje i lepší práci s dechem. Při zamyšlení nad těmito získanými daty, tak vyplývá shodnost s teoretickými poznatky, které uvádí například Grofová a Černý (2015), kdy je člověk po dokončení relaxace schopen vnímat změnu pocitového stavu. Jde o pocity blaženosti, spokojenosti, osvěžení či pozitivnějšího vztahu k okolí. Pravidelným zařazováním relaxace začínáme prožívat svůj vnější i vnitřní svět zcela jinak.

Z výzkumu je tak patrné, že relaxační techniky jsou zařazovány celkem hojně a ve srovnání s teoretickými poznatky i za správnými účely.

6 Závěr a doporučení

6.1 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat využívání relaxačních technik v režimu dne v mateřské škole. Prostřednictvím vhodného dotazníkového šetření jsme získali potřebná data týkající se této problematiky a splnili tak cíl práce. V kapitolách Výsledky a Diskuze jsme získaná data popsali a analyzovali.

Průřezovým tématem práce byly výzkumné otázky, z nichž jsme získali data týkající se problematiky využívání a zařazování relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole. Dále jsme také zkoumali různé druhy relaxačních technik, jejich smysluplnost, délku a vliv na chování dětí. Porovnávali jsme využívání relaxačních technik u dětí v souvislosti s využíváním těchto technik u dospělých lidí, konkrétně u předškolních pedagogů.

6.1.1 Vyhodnocení výzkumných otázek

Výzkumná otázka VO₁: *Zařazují respondenti relaxační techniky do režimu dne mateřské školy? Pokud ano, jak často?*

95 % dotázaných respondentů uvedlo, že relaxační techniky do režimu dne v mateřské škole zařazují a pouhých 5 % respondentů tyto techniky nezařazuje.

Z hlediska četnosti 78 % respondentů uvedlo, že relaxační techniky zařazují do režimu dne každý den, 11 % respondentů uvedlo využitelnost 2x – 3x týdně a rovněž 11 % respondentů zvolilo možnost 1x týdně a méně. Získaná data jsou zobrazena v grafech č. 10 a č. 11.

Výzkumná otázka VO₂: *Všimají si respondenti nějakých rozdílů v chování dětí před a po relaxaci?*

76 % respondentů uvedlo, že si všimá rozdílů v chování dětí před a po relaxaci. Jedná se především o klid, pozornost a soustředěnost dětí, zlepšení nálady dětí, větší empatii, větší pocit bezpečnosti, větší ohleduplnost, lepší usínání a lepší komunikaci. 13 % respondentů vybralo možnost „jak kdy“, 9 % možnost „nevím“ a žádné rozdíly nevnímají 2 % respondentů. Výzkumná otázka je zobrazena v grafu č. 14.

Výzkumná otázka VO₃: *Jakou relaxační techniku, při relaxaci s dětmi, respondenti nejvíce využívají?*

50 % respondentů zvolilo jako nejvyužívanější relaxační techniku formu muzikoterapie především z důvodu její zábavnosti a rychlejšímu zklidnění dětí. Druhou nejvyužívanější

technikou byla dechová cvičení se zastoupením 16 % respondentů z hlediska lepší soustředěnosti a zklidnění dětí. Třetí formou se 14 % respondentů byla jóga, jakožto zábavná forma relaxace. Relaxační hry zvolilo 6 % respondentů, imaginaci 5 % respondentů, masáže 4 % respondentů, autogenní trénink 3 % respondentů, 1 % respondentů formu hadrové panenky a 1 % respondentů pobyt ve snoezelenu. Podrobnější zpracování této výzkumné otázky je zobrazeno v tabulce č. 3.

6.2 Doporučení pro teorii

Vzhledem k obsáhlosti problematiky týkající se relaxačních technik by bylo vhodné detailněji se zaměřit na jednotlivé relaxační techniky, způsoby jejich využití, délku jejich realizace, vhodnost zařazení a podrobnější účinky jejich využívání, což z hlediska rozsáhlosti tato bakalářská práce neumožňuje.

Empirická část by byla rovněž vhodná k rozšíření. Vhodné by bylo zařazení otázek podrobnějšího charakteru, které by tak navazovaly na teoretická východiska. Do výzkumu by bylo rovněž vhodné zařadit i rodiče dětí či běžnou veřejnost, čímž by se nám dostalo více dat ohledně dané problematiky.

6.3 Doporučení pro praxi

V souvislosti s dosaženými daty v empirické části se domnívám, že využívání relaxačních technik v mateřské škole je v dnešní době již celkem rozšířené. Velmi důležitý je však přístup pedagogů k těmto technikám a jejich znalost této problematiky. Učitelům a učitelkám mateřských škol by bylo vhodné na základě výzkumu doporučit více se vzdělávat v této oblasti a následně své znalosti využívat při práci s dětmi. Vhodné by bylo zařazování více druhů relaxačních technik a omezit tak stereotypní využívání pouze jedné techniky. Každé dítě je zcela jiné a každému vyhovuje jiná relaxační technika.

Na závěr bych ráda dodala, že výsledky tohoto výzkumu hovoří o relaxačních technikách jako o velmi vhodném prostředku ke zklidnění a uvolnění dětí. Bude-li tato práce využita k zamyšlení nad problematikou relaxačních technik a jejich využíváním v režimu dne v mateřské škole, či bude-li inspirací některých jedinců při jejich přímé práci s dětmi, lze hovořit o její užitečnosti.

6.4 Limity práce

Práce, zejména její empirická část má možné limity. Nejzásadnějším limitem je výzkumný soubor, který je tvořen předškolními pedagogy státních mateřských škol. Není tedy možné dosažené výsledky vztahovat na jiné typy zařízení či přenášet mimo danou cílovou skupinu.

Limitem mohou být rovněž zvolení respondenti. Jejichž věkové rozpětí představuje možné omezení z hlediska znalosti a praxe v oboru v souvislosti s danou problematikou.

Souhrn

Tématem bakalářské práce jsou relaxační techniky v režimu dne v mateřské škole. Práce je rozdělena do dvou hlavních částí - teoretická východiska a empirický výzkum.

První část práce se skládá z teoretických poznatků. Tuto část tvoří charakteristika dítěte předškolního věku, vymezení pojmu relaxace, přehled a vysvětlení relaxačních technik a zasazení těchto technik do režimu dne mateřské školy. Teoreticky je vymezen pojem stres, který s problematikou relaxačních technik úzce souvisí.

Praktická část je tvořena dotazníkovým šetřením. Zjišťování využitelnosti relaxačních technik proběhlo kvantitativním výzkumem. Cílem práce bylo zjistit, jaké povědomí mají předškolní pedagogové o relaxačních technikách. Zda tyto techniky považují za smysluplné, a zda tyto techniky využívají ke zklidnění své vlastní osoby.

Ze získaných dat vyplývá, že relaxační techniky jsou v prostředí mateřské školy již celkem rozšířenou pohybovou aktivitou, zařazovanou za účelem celkového zklidnění a uvolnění dětí.

Summary

The topic of the bachelor thesis is relaxation techniques in day mode in the kindergarten. The thesis is divided into two main parts - theoretical basis and empirical research.

The first part of the thesis consists of the theoretical knowledge. This part consists of the characteristics of preschool child, definition of the concept of relaxation, overview and explanation of the relaxation techniques and introducing these techniques to day mode in the kindergarten. The bachelor thesis theoretically defines the concept of stress which is closely related with problematics of relaxation techniques.

The practical part consists of a questionnaire survey. Determination of usability of relaxation techniques was carried out by quantitative research. The aim of the thesis was to find out which knowledge have preschool teachers about relaxation techniques. The thesis also wants to find out whether they consider these techniques meaningful, and whether they use these techniques to calm their own person.

The obtained data show that relaxation techniques are widespread physical activities in the kindergarten used for the purpose of overall calming and relaxing children.

7 Referenční seznam (literatura)

Monografie

- Allen, K. E., & Marotz, L. R. (2000). *By the Ages: Behavior & Development of Children Pre-birth Through Eight*. Albany, NY: Delmar Thomson Learning.
- Bedrnová, E., a kol. (1996). *Duševní hygiena a sebeřízení*. Praha: Ediční oddělení VŠE.
- Blumenfeld, L. (1996). *Velká kniha relaxace*. Praha: Pragma.
- Toyos, E. (Ed.). (2011). *Boj proti stresu*. Praha: NOXI.
- Burdick, D. (2019). *Mindfulness u dětí a dospívajících*. Praha: Grada.
- Cungi, Ch., & Limousin, S. (2005). *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál.
- Grofová, K., & Černý, V. (2015). *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl*. Brno: Edika.
- Guillaud, M. (2015). *Relaxace v mateřské škole*. Praha: Portál.
- Hoskovcová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada.
- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.
- Kantor, J., Lipský, M., & Weber, J., a kol. (2009). *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada.
- Kebza, V., & Komárek, L. (2003). *Pohyb a relaxace*. Liberec: Geoprint.
- Knížetová, V., & Kos, B. (1989). *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha: OLYMPIA.
- Kraska-Lüdecke, K. (2007). *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada.
- Ksiažek, E. (2005). *Autoterapie – relaxační metody k odstranění následků stresu*. Frýdek Mýstek: ALPRESS.
- Kuric, J. (2000). *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství, s. r. o., CERM.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada.
- Lokšová, I., & Lokša, J. (2006). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál.
- Müller, E. (2010). *Příběhy z měsíční houpačky*. Praha: Portál.
- Nadeau, M. (2011). *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál.
- Opravilová, E. (2016). *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada.
- Peretti, N. (2017). *Relaxační desetiminutovky*. Praha: Portál.
- Práško, J. (2003). *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada.
- Práško, J., Vyskočilová, J., & Prášková, J. (2012). *Úzkost a obavy*. Praha: Portál.
- Síta-Rojová, V. (2007). *Jóga, hry a pohádky*. Praha: Portál.
- Schultz, H. J. (2019). *Autogenní trénink*. Olomouc: Poznání.

- Syslová, Z. (2013). *Profesní kompetence učitele mateřské školy*. Praha: Grada.
- Syslová, Z., & Chaloupková, L. (2015). *Rámec profesních kvalit učitele mateřské školy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Syslová, Z., Kratochvílová, J., & Fikarová, T. (2018). *Pedagogická diagnostika v MŠ*. Praha: Portál.
- Šauerová, Š. M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada.
- Šulová, L. (2010). *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.

Webové stránky.

- Dvořák, P. (2018). *Sociologická encyklopedie* [online]. [Citováno 28. 3. 2020]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Dotazov%C3%A1n%C3%AD>.
- MŠMT (2018). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [Citováno 13. 3. 2020]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/>.

Seznam tabulek a obrázků

Použité tabulky:

Tabulka 1 Zdůvodnění výběru povolání	40
Tabulka 2 Zdůvodnění, proč považujete za smysluplné zařazení relaxačních technik	41
Tabulka 3 Nejvyužívanější relaxační technika, zdůvodnění výběru	45
Tabulka 4 Zdůvodnění, proč SOUHLASÍM s tvrzením Klidný/á učitel/ka - klidné dítě.....	46
Tabulka 5 Zdůvodnění, proč NESOUHLASÍM s tvrzením Klidný/á učitel/ka – klidné dítě...	46

Použité obrázky:

Obrázek 1 Smysluplnost zařazování relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole	41
Obrázek 2 Zařazování relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole	42
Obrázek 3 Četnost zařazování relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole	42
Obrázek 4 Zařazování relaxačních technik do jednotlivých částí dne.....	43
Obrázek 5 Délka dané relaxační techniky	43
Obrázek 6 Rozdíly v chování dětí před a po relaxaci	44
Obrázek 7 Druhy využívaných relaxačních technik	44
Obrázek 8 Nejvyužívanější relaxační technika využívaná respondenty k relaxaci sebe sama.	47

8 Přílohy

Příloha A – Dotazník

Příloha A – Dotazník

Relaxační techniky v režimu dne v mateřské škole

Dobrý den,

jsem studentkou posledního ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě v Hradci Králové. Tento dotazník je součástí mé bakalářské práce.

Chtěla bych Vás poprosit o jeho vyplnění. Jedná se o krátký dotazník vztahující se k problematice využívání relaxačních technik v režimu dne v mateřské škole.

Dotazník je anonymní a zabere Vám pár minut.

Děkuji za Váš čas a ochotu.

Hana Pešková

1. Pohlaví:

- a. Muž
- b. Žena

2. Věk:

- a. Méně než 18
- b. 18 – 25 let
- c. 26 – 35 let
- d. 36 – 45 let
- e. 46 – 60 let
- f. 61 let a více

3. Vyučuji v kraji:

- a. Jihočeském
- b. Plzeňském
- c. Ústeckém
- d. Jihomoravském
- e. Zlínském
- f. Moravskoslezském

- g. Středočeském
- h. Libereckém
- i. Olomouckém
- j. Královéhradeckém
- k. Pardubickém
- l. Vysočina
- m. Karlovarském
- n. V hlavním městě Praha

4. Nejvyšší dosažené vzdělání:

- a. Základní škola
- b. Odborné učiliště
- c. Gymnázium
- d. Střední odborná škola (jiná než pedagogická)
- e. Střední škola pedagogická
- f. Vyšší odborná škola (jiná než pedagogická)
- g. Vyšší škola pedagogická
- h. Vysoká odborná škola – Bc. titul (jiná než pedagogická)
- i. Vysoká škola pedagogická – Bc. titul
- j. Vysoká odborná škola – Ing. titul
- k. Vysoká škola pedagogická – Mgr. titul

5. Praxe v mateřské škole:

- a. Do 1 roku
- b. Do 3 let
- c. Do 5 let
- d. Do 10 let
- e. 10 let a více

6. Umístění mateřské školy, v níž vyučuji:

- a. Město
- b. Vesnice

7. Počet tříd:

- a. 1 – 2 třídy
- b. 2 – 4 třídy
- c. 4 třídy a více

8. Druhy tříd:

- a. Homogenní
- b. Heterogenní

9. V mateřské škole vyučuji, protože...

10. Považujete za smysluplné zařazení relaxačních technik do režimu dne v mateřské škole?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

• Svoji odpověď zdůvodněte:

11. Zařazujete relaxační techniky do režimu dne mateřské školy?

- a. Ano
- b. Ne

12. Kolikrát během týdne relaxační techniky zařazujete?

- a. Denně
- b. 2x – 3x týdně
- c. 1x za týden a méně

13. Do které části dne relaxační techniky zařazujete?

- a. Během ranních činností

- b. Během řízené činnosti
- c. Před obědem
- d. Po obědě
- e. Před spaním
- f. Po spaní
- g. Odpoledne
- h. Dle potřeby

14. Jak dlouhou dobu se průměrně věnujete dané relaxační technice:

- a. Do 5 minut
- b. 5 – 10 minut
- c. 10 minut a více

15. Všímate si rozdílů v chování dětí před a po relaxaci?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím
- d. Jak kdy

• **Pokud ano, uveďte dané rozdíly:**

16. Které relaxační techniky s dětmi využíváte? (vyberte jednu nebo více možností)

- a. Masáže
- b. Jóga
- c. Dechová cvičení
- d. Jacobsonova progresivní relaxace
- e. Muzikoterapie
- f. Relaxační hry
- g. Autogenní trénink
- h. Jiná...

17. Jakou relaxační techniku nejčastěji využíváte s dětmi? Zdůvodněte....

18. Souhlasíte s tvrzením: Klidný/á učitel/ka – klidné dítě?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

• **Svoji odpověď zdůvodněte:**

19. Dokážete vy sami relaxovat?

- a. Ano
- b. Ne

• **Pokud ano, uveďte nejvyužívanější relaxační techniku k uvolnění sebe sama:**