

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2012–2015

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Petra Rybářová

**Relaxační a dechová cvičení pro hyperaktivní děti
předškolního věku**

Praha 2015

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Milan Fleischmann

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2012-2015

BACHELOR THESIS

Petra Rybářová

**Relaxing and breathing exercises
for hyperactive preschoolers**

Prague 2015

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Mgr. Milan Fleischmann

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 24. 2. 2015

Petra Rybářová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Milanovi Fleischmannovi za vedení mé bakalářské práce.

Anotace

Předkládaná bakalářská práce se zabývá problematikou relaxačních a dechových cvičení pro hyperaktivní děti předškolního věku.

Teoretická část práce popisuje s využitím odborné literatury nejen význam správného dýchání či relaxace, způsoby dýchání a správného držení těla, ale je v ní uveden také popis hyperaktivity spojené s poruchou pozornosti, jejích příčin, diagnostiky a průběhu během vývoje dítěte. Dále obsahuje popis základních tělocvičných poloh a didaktická doporučení pro provádění cviků v praxi.

V praktické části jsou stanoveny hypotézy a pro jejich verifikaci je provedeno a popsáno empirické šetření, v němž byla použita metoda dlouhodobého přímého pozorování. Výzkumu se zúčastnily děti z mateřské školy (s předchozím souhlasem rodičů).

Na základě získaných poznatků je popsán vliv dechových a relaxačních cvičení na předem vytipovaných dětech s patrnou hyperaktivitou a poruchou pozornosti.

Cílem bakalářské práce je shrnout výsledky z provedeného mapování vlivů cvičení na hyperaktivní děti a předložit doporučení pro práci s dětmi v mateřských školách, která z výsledků tohoto výzkumu vyplývají.

Klíčová slova

Dechová cvičení, didaktická doporučení, dynamická relaxace, dýchání, hyperaktivita s poruchou pozornosti, pohybové aktivity, relaxace, relaxace v józe, řízená relaxace, správné držení těla.

Annotation

The presented thesis discusses the relaxing and breathing exercises for hyperactive preschoolers.

With help of literature, the theoretical part describes not only the importance of correct breathing or relaxation, ways of breathing and correct body posture, but it also describes hyperactivities with attention disorders, their causes, diagnoses and involvement during the child's development. It also contains a description of basic exercise moves and recommendations to practical execution of these moves.

The practical part creates hypotheses. An empirical research is conducted by a method of long term observations and described to verify these hypotheses. The research was conducted on preschoolers (with permissions from parents). The influence of the breathing and relaxing exercises is described on pre-selected children with obvious hyperactivity and attention disorder.

The goal of this thesis is to summarize the results from conducted research of influences of the exercises on hyperactive children and present recommendation for work with children in kindergarten that come as a result of this research.

Key words

breathing, breathing exercise, didactical recommendations, directed relaxation, dynamic relaxation, hyperactivity attention disorder, motion activities, proper posture, relaxation, relaxation in yoga.

Obsah

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1. VÝZNAM SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ A RELAXACE	10
1.1 Dýchání	11
1.2 Druhy dýchání.....	12
1.3 Správné držení těla.....	13
1.4 Relaxace	14
1.4.1 Relaxace v józe	15
2. HYPERAKTIVITA S PORUCHOU POZORNOSTI	16
2.1 Hyperaktivita.....	16
2.2 Předškolní věk.....	17
2.3 Školní věk.....	18
2.4 Diagnóza ADHD	18
2.4.1 Diagnostická kritéria ADHD.....	19
2.5 Příčiny ADHD.....	20
2.6 Další zdravotní obtíže	20
2.7 Přístup k dítěti s problémovým chováním	21
2.8 Pohybové aktivity dětí s ADHD	22
3. POPIS ZÁKLADNÍCH POLOH	23
3.1 Didaktická doporučení	25
PRAKTICKÁ ČÁST	27
4. STANOVÉNÍ CÍLŮ A HYPOTÉZ.....	27
5. METODOLOGIE VÝZKUMU	28
5.1 Výzkumné metody a prostředí	28
5.2 Popis průzkumného vzorku.....	29
6. PŘÍKLAD SESTAVY CVIČENÍ.....	32
6.1 Nácvik dýchání.....	33
6.2 Relaxační cvičení	35
6.3 Řízená relaxace	41
6.3.1 Příklad textu pro řízenou relaxaci	41
6.4 Dynamická relaxace.....	43
7. VLASTNÍ ŠETŘENÍ A ANALÝZA VÝZKUMU	46
8. SHRUTÍ EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ.....	50
9. VERIFIKACE HYPOTÉZ.....	52
ZÁVĚR	54
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	56
SEZNAM ZKRATEK	58
SEZNAM OBRÁZKŮ	59

ÚVOD

Zkouškám, jimiž nás dnešní život vystavuje, jsou mnohem složitější než dříve. Musíme přijímat a zpracovávat obrovské množství informací. Tím, že žijeme v době velkých a na rychlosti nabírajících změn, jsme vystaveni více než kdykoli předtím většímu tlaku a přizpůsobování se. Přitom je dost paradoxní, že čím více je technických vynálezů usnadňujících nám život, setkáváme se stále častěji s lidmi, kteří jsou uspěchaní, přepracovaní a unavení.

Stres nás provází od narození. Spoluutváří způsob našeho života, stanovuje tempo a určuje rytmus, jímž žijeme. Stres může být vyvolán podněty psychickými i fyzickými, které trvale působí na náš organismus. Jsou to zejména únava, spěch, hluk, množství úkolů bez možnosti jejich zvládnutí, strach a mnohé další. Je obvyklé, že většinou působí několik těchto vlivů najednou.

Již od dětství jsme zvyklí žít ve značném napětí. Přemýšlíme o příliš mnoha věcech najednou. Je pro nás obtížnější soustředit se a máme tendence dělat zbytečné chyby a špatná rozhodnutí, která vedou k ještě větším starostem. Toto napětí ještě stoupá v období zkoušek, školních vysvědčení a důležitých životních rozhodnutí. Cítíme se více vyčerpaní a přesto napjatí, neboť duševní stres se mění v napětí tělesné. Důsledky těchto vlivů se odrážejí na našem zdraví celkově.

Koho z nás by občas nebolela záda. A kdo z nás si uvědomí dlouhé stání či sezení v práci a ve škole, špatné držení těla a v neposlední řadě také naprostý nedostatek pohybu související často s nadváhou. Ale bohužel, tím vším netrpí pouze dospělí. Vždyť nezřídka se stává, že již děti v útlém věku provází bolesti zad a svalů či celková tělesná únava. Zřejmě se není čemu divit, když si uvědomíme nevhodné konstrukce školních tašek, jednostranné zatěžování při jejich nošení nebo dlouhé sezení ve třídě. Nedostatek pohybu je také alarmující. Do popředí dětských zájmů se totiž dostává sledování televize či počítačové hry. Je na místě divit se, proč jsou relaxace a relaxační cvičení tak často opomíjeny a to nejen v kondičních programech, ale také při výuce tělesné i zdravotní výchovy ve školách. Životní a sociální podmínky se mění, a ne vždy k lepšímu, ve vzrůstajícím tempu. Proto je zřejmé, že bychom se měli naučit odpočívat a odbourávat svalové napětí, abychom své schopnosti dokázali využít v plném rozsahu.

V této bakalářské práci se chci zamyslet a hlavně využít metody odbourávání stresu, napětí a hyperaktivity u dětí předškolního věku. Pracuji jako učitelka ve školce ve smíšené třídě, kde jsou děti od dvou do sedmi let. A již u těchto malých dětí se setkávám například s vadným držením těla, neklidem až hyperaktivitou a stresem. Všechny tyto faktory je možné značně eliminovat vhodným přístupem, ale i různými relaxačními, dechovými a cvičebními metodami. Chci se tedy pokusit zmapovat, jaký vliv má relaxace, nácvik správného dýchání a využití prvků jógy na podrážděné, hyperaktivní a neklidné děti.

V této práci bych si v teoretické části za cíl vytyčila pomocí odborné literatury a ostatních informačních zdrojů význam správného dýchání a relaxace. Předložit příklady dechových a relaxačních cviků, vhodných pro využití v hodinách tělesné výchovy v mateřské škole ale i na základní škole. V praktické části vybrat příklady dechových a relaxačních cvičení. Po určitou dobu mapovat vliv cvičení na hyperaktivní děti a předložit doporučení pro práci s dětmi v mateřské škole, která vzejdou z výsledků tohoto výzkumu.

TEORETICKÁ ČÁST

1. VÝZNAM SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ A RELAXACE

Pokud se chceme cítit uvolněně a svěže, nesmíme oddělovat dýchání od relaxace. Klidné plynulé dýchání je totiž předpokladem pro opravdu účinné relaxování svalstva. Po zaujmutí výchozí polohy pro cvik, je proto důležité i pomocí dýchání uvolnit celé tělo, neboť bez toho se účinnost relaxačních cviků značně snižuje. Správný způsob dýchání je důležitý pro všechna cvičení.

Relaxace příznivě působí na náš tělesný a duševní stav, je prevencí stresů, a tím pádem i civilizačních chorob. (Knížetová, Kos, 1989) Relaxace zařazená na konec dne umožňuje uvolnění nahromaděného napětí a odstranění únavy. Řízená relaxace celého těla prováděná před spánkem představuje možnost rychlejšího usínání a celkově klidnějšího spánku i po velmi náročném a stresujícím dni. Pouhé pětiminutové uvolňování šíjových a ramenních svalů může zahnat nepříjemné bolesti hlavy, které se ohlásí při přepínání organismu. Hlubší, asi dvacetiminutová relaxace se může prospět tělu i mysli stejně jako dvouhodinový spánek.

Relaxační cvičení zařazujeme do hodin tělesné výchovy na základní škole, ale i při rušné části v mateřské škole, protože jsou neodlučitelná od cvičení pro vyrovnání svalového napětí i od cvičení dechových. (Strnad, 1989) Důležité je, že se děti v hodinách tělesné výchovy mohou naučit uvolňovat svalstvo jemným, účinným způsobem. Správným způsobem dýchání a relaxování se naučí pociťovat stav uvolnění jak ve fyzické oblasti, tak v oblasti psychické. K neocenitelným přednostem dechových a dokonce i některých relaxačních cvičení patří to, že se dají snadno využít i v tělovýchovných chvílích během dne. Pokud tato cvičení zařadíme do hodin tělesné výchovy na konci vyučovacího dne, účinným způsobem zmobilizujeme síly dětí pro zbytek dne.

1.1 Dýchání

Kyslík je základní látkou nezbytnou pro náš život. Každá buňka našeho těla potřebuje být dostatečně zásobena kyslíkem, protože je na tomto „palivu“ závislá. Většinou si dýchání ani neuvědomujeme. Naše tělo při nádechu načerpá přibližně čtvrt litru kyslíku, který získá z pěti litrů vzduchu za minutu. Naše plíce jsou schopny pojmout až šest litrů vzduchu. (Zebroffová, 1994)

Často nedýcháme správně a toto nekvalitní dýchání je pak i příčinou malé odolnosti organismu a je zdrojem nervozity a únavy. Při nesprávném dýchání je organismus špatně vyživován a čištěn a jeho funkce se proto zpomalují. V důsledku toho pak mohou nastat různé potíže jako je nespavost, nechutenství nebo špatné trávení.

Kyslík splní v našem těle dvě důležité funkce. Potřebuje ho každá buňka v těle, aby se pomocí něj obnovila a vyloučila kysličník uhličitý. Kyslíku je také zapotřebí k přeměně potřeby v energii. (Zebroffová, 1994) Zvláště citlivý na nedostatek kyslíku je mozek a tím i naše duševní činnost, která při jeho nedostatku silně klesá. Správné dýchání je proto velice důležité pro dobré tělesné i duševní zdraví člověka, neboť při něm všechny orgány fungují naplno. *„Správné dýchání je takové, které je přiměřené situaci, které plně využívá kapacity plic a provzdušňuje plíce rovnoměrně a ve všech částech.“* (Knížetová, Kos, 1998, s. 98)

Většina populace dýchá nesprávně, protože využívá převážně dýchání hrudníkem. Dýchání hrudníkem klade větší nároky na srdce, protože musí přečerpávat více krve k udržení stejné hladiny kyslíku. Protože krev obíhá rychleji, může dojít ke zvýšení krevního tlaku. Zrychlené dýchání má za následek, že dech je mělký, povrchní a stačí zaplnit vzduchem jen malou část objemu plic. Dýcháme-li trvale málo a mělce, kapacita plic se rapidně zmenší.

Je nutné uvědomit si, že dýchání není žádný násilný akt. Důležité je naučit se dýchat nosem a uvědomit si význam úplného nádechu a výdechu. Dostatečný přívod kyslíku je nezbytný pro správnou činnost celého organismu a výdechem se opět zbavuje škodlivých a jedovatých látek. Při správném dýchání se zlepšuje činnost mozku, jsme soustředěnější, dokážeme lépe reagovat. Dýchání nám také dodá nezbytnou životní energii, uklidňuje nás a podporuje zdravý plnohodnotný spánek.

Měli bychom si uvědomit důležitost dýchání a porozumět tomu, jak nám schopnost pracovat s plným dechem pomůže nejen při cvičení, ale i v každodenním životě.

1.2 Druhy dýchání

S frekvencí a hloubkou dýchání úzce souvisí tělesné procesy, emocionální pochody i celkový psychický stav. Stačí si uvědomit, jak je náš dech rozdílný ve stavu rozčilení, strachu, nebo v době pohody, klidu a uvolnění.

Rozlišujeme tři druhy dýchání – břišní dýchání, střední hrudní a horní hrudní dýchání. (Pokorný, 1994) Názvy jsou ovšem u různých autorů odlišné. Jiné označení pro shodné typy dýchání můžeme najít pod pojmy brániční dýchání, žeberní dýchání a podklíčkové dýchání. Druhy dýchání se rozlišují dle toho, kam se z převážné části usměřuje proud vzduchu. Každý druh dýchání se vykazuje specifickou prací svalů. (Dvořák, Šťastná, 1990)

Břišní dýchání

Aktivují se svaly, které tvoří břišní stěnu. Při vdechu se břišní stěna zvedá, při výdechu se břišní svaly stahují a bránice se vrací do původní polohy. Je to nejúčinnější způsob dýchání, neboť dostatečně zásobí tělo kyslíkem. Toto dýchání je častější u mužů než u žen. Pravidelný pokles bránice vyvolává masáž břišních svalů.

Střední hrudní dýchání

Aktivita bránice je u tohoto dýchání menší a dýchání se uskutečňuje rozestupem spodních žeber. Hrudník se při vdechu rozšiřuje především dopředu a do stran. Naplňuje plíce ve střední části. Je to nejčastější typ dýchání. Dýchá jím většina lidí. Je sice hlubší než dýchání horní hrudní, ale přesto dostatečně zásobuje všechny části plic.

Horní hrudní dýchání

Toto dýchání je provedeno zdvižením horní části hrudního koše. Uskutečňuje se pohybem žeber v oblasti klíčních kostí. Je rychlé a povrchní, naplňuje pouze horní část plic. Je to nejhorší způsob dýchání, bývá příznakem napětí a objevuje se u žen v těhotenství.

Přirozené plné dýchání neoddělujeme, ale vzduch proudí jako vlna pomalu do hrudní a břišní dutiny. Toto plynulé spojení všech typů dechu nazýváme plný dech. Při plném dechu je důležité naučit se zapojovat do dýchání aktivně také zádové svaly, abychom předešli možné závratí. (Dvořák, Šťastná, 1990)

1.3 Správné držení těla

Na správné dýchání má vliv několik faktorů. Mezi nejdůležitější patří správné držení těla. Abychom se dokázali co nejvíce přiblížit správnému držení těla, je důležité být uvolněný a naučit se zbavovat svaly zbytečného napětí. Jak je vidět, všechny tyto oblasti (správné dýchání, správné držení těla a uvolněné, relaxované svalstvo) se navzájem ovlivňují.

Představu o správném držení těla nám pomůže utvořit orientační test se spuštěnou olovnicí. Těžnice spuštěná z hrbolu kosti týlní by se měla dotýkat zad v oblasti hrudní kyfózy, probíhat mezi hýžděovou rýhou a spadat mezi paty. (Knížetová, Kos, 1989)

Držení těla každého člověka se vyznačuje značnými individuálními rozdíly. Ideální držení těla, ke kterému bychom se měli nejvíce přiblížit, vypadá asi takto:

- hlava by měla být vzpřímená, temeno směřuje vzhůru
- krk vytažen a s bradou by měl svírat přibližně pravý úhel
- ramena jsou rozložena do šířky a spuštěna vzad dolů, obě jsou ve stejné výši
- hrudník je rozšířený a mírně vypjatý
- břicho a hýždě jsou zatažené, pánev mírně podsazená
- dolní končetiny jsou natažené (ne napnuté), v kyčlích mírně vytočené ven, paty jsou u sebe, špičky mírně od sebe, váha spočívá převážně mezi druhým a třetím prstem.

Při špatném držení těla se člověk vystavuje vzniku různých deformací páteře (např. plochá záda, skolióza, hyperlordóza atd.). Pokud se člověk hrbí a krčí, hrudník a hrudní koš je propadlý, bránice je vyřazena z činnosti a dýchání se omezuje převážně na horní část hrudníku. Správné držení těla vytváří mimo jiné i příznivé podmínky pro práci vnitřních orgánů. (Knížetová, Kos, 1989) Je důležité dbát na to, aby děti dodržovaly

správné držení těla již od raného dětství, neboť návyky, které si v tomto věku osvojí, je budou provázet po celý život. A správné držení těla je důležité pro jejich vývoj.

1.4 Relaxace

Životní podmínky společnosti se mění ve vzrůstajícím tempu. Pokrok v oblasti techniky zvyšuje celkovou zátěž, vnucuje nám určitý pracovní rytmus a zrychluje životní tempo. Relaxace je u lidí téměř zapomenuté umění. Dnes může málokdo tvrdit, že je naprosto uvolněný po celou dobu, kdy právě nespí. To vypovídá o stupni stresu v našem životě, o množství vědomého nebo skrytého napětí v našem organismu. Je nepochybné, že se potřebujeme naučit uvolnit a praktikovat relaxační cvičení, abychom dokázali zachovat pocit pohody a tělesné i duševní svěžesti.

Není snad vhodnějšího než předškolního a školního věku pro osvojování těchto dovedností, neboť již od raného dětství jsme doslova zahlceni požadavky. Tím dochází k nadměrnému a soustavnému zatěžování, jehož důsledky se projevují v tělesné a duševní stránce, především ve zvýšené únavě u dětí na základních školách. Proto je důležité, abychom děti záměrně vedly k využívání relaxačních cvičení, a tím u nich včasné předcházeli tělesné únavě a bolestem svalů. Měli bychom hledat cesty, jak bezpečně a bez následků všemi stresy a problémy procházet s co nejmenšími obtížemi. A právě relaxační cvičení se nám nabízejí jako jedna z cest nejschůdnějších. Cvičení jsou prakticky zařaditelná do každodenního života. Pokud je začneme využívat již u dětí v mateřské nebo základní škole, stanou se pro ně přirozenou součástí každého více či méně náročného dne i v pozdějším životě.

Aby relaxace byla účinná, měli bychom napětí vyloučit jak z mysli, tak z těla. V ideálním případě by k tomu měl pomoci zdravý noční spánek. Nic nám však nezaručí, že tomu tak opravdu bude. I když velkou část doby, kterou prospíme, jsme v uvolněném stavu, samotný spánek není vše. Lidé si zpravidla neuvědomují, jak málo jsou uvolněni. Nesmírnou výhodou relaxace je, že se člověk začne cítit lépe a to téměř okamžitě. Relaxační techniky lze také účinně používat jako přechod do spánku, který je pak hlubší a tím pádem odpočinek, který nám poskytuje, vydatnější.

Zvýšené prokrvení končetin vyvolané cvičením a relaxací napomáhá svalovému uvolnění. Fyzický pohyb nás zbaví nejen tenze a nepříjemného stresu, ale i jeho následků. Jak víme, vyšší stupeň stresu jde ruku v ruce s pocity úzkosti, strachu, hněvu a podrážděnosti. Při stresu se stvoří hormony adrenalin a noradrenalin, které se

při cvičení spalují. Podvěsek mozkový vylučuje také substanci podobnou morfinu, endorfin, který kontroluje bolest a umožňuje nám prožívat příjemné pocity. Tak jsme schopni fyzicky a psychicky relaxovat. (Rheinwaldová, 1995)

Relaxační cvičení by měla být součástí každé pohybové aktivity. Napětí fyzického i duševního rázu můžeme pomocí těchto cvičení optimálně regulovat. *„Relaxační techniky spočívají v uvolňování svalstva a v koncentraci, což znamená, že se soustředíme na určité místo či děj v těle.“* (Kombercová, Svobodová, 1998, s. 39)

Důsledkem relaxace je vytvoření či znovuoobnovení rovnováhy, pocitu klidu a jistoty a často vede ke stimulaci organismu. Jestliže jsme fyzicky a duševně fit, dokážeme lépe snášet a odolávat náročným životním situacím.

1.4.1. Relaxace v józe

Jóga v Indii používají tisíce let. *„Slovo jóga se někdy překládá jako sjednocení, čímž se myslí sjednocení člověka s jeho nejhlubší podstatou.“* (Nešpor, 1998, s. 28) Jóga byla dříve určená jen menšímu okruhu lidí, dnes je ale jóga velmi používané cvičení. Využívá se u dětí i dospělých lidí. Relaxační a dechová cvičení právě vzešly z této techniky. O tom, že relaxace pro děti je vhodná, existují v lékařské a psychologické literatuře četné doklady. I když oproti relaxaci pro dospělé, jsou zde i určité odlišnosti:

- Děti mají horší schopnost soustředění a méně trpělivosti. Čas jim ubíhá pomaleji.
- Relaxace pro děti bývá většinou kratší.
- Výhodou u dětí je živá představivost, proto se relaxace velmi dobře u dětí používá.
- Obrazy i jazyk, který používáme, by měly být blízké dětskému světu.

2. HYPERAKTIVITA S PORUCHOU POZORNOSTI

Hyperaktivita s poruchou pozornosti (dále jen ADHD), je psychiatrická diagnóza, která se vztahuje na děti s obtížemi v oblasti sociální a kognitivní. Hlavními symptomy jsou:

- poruchy pozornosti
- impulzivita
- hyperaktivita

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – hyperaktivita s poruchou pozornosti)

„Dle studií je výskyt ADHD mezi chlapci trojnásobný oproti děvčatům. Tedy tři čtvrtiny tvoří chlapci. Genetické statistiky zase praví, že když má jeden rodič ADHD, je asi 60 % naděje, že i jeho dítě ji zdědí. A to číslo vzroste na 95 %, když jsou takoví oba rodiče.“ (Antal, 2013, s. 31)

Je patrné, že se v pojetí a přístupu k ADHD názory odborníků liší. První přístup hovoří o těchto symptomech za jistý typ chování a odmítají proto označení syndrom. Druzí chápou všechny symptomy jako součást syndromu, se kterým se mohou pojít i další poruchy. (Train, 1997)

Děti a ADHD jsou rizikovou skupinou z hlediska antisociálního chování. Často žijí v dysfunkční rodině, mezi příbuznými se často vyskytují psychopatologické projevy. Berkley uvádí, že ve skupině dětí diagnostikoval stejné příznaky u 25 % rodičů. *„V této skupině je větší pravděpodobnost přetrvávání obtíží v adolescenci a dospělosti.“ (Zelinková, 2003, s. 197)*

2.1 Hyperaktivita

Hyperaktivita, jinak také bezdůvodná aktivita, je nejpatrnější a také nejvíc obtěžuje okolí. A právě hyperaktivita způsobí, že se problémy u dítěte začnou řešit. V mateřské škole se tyto projevy ještě tolerují, i když jsou již patrné. Vadí to zejména ve škole, kde mají děti sedět tiše a dávat pozor.

V raném věku dítě neustále poletuje nebo poskakuje, například mezi jednotlivými sousty jídla. Rodiče nevědí, proč dítě zrovna dělá to, co dělá, nesnaží se mu porozumět, spíše mu aktivitu zakazují. Některé děti na saturaci hyperaktivity vyhledávají neklid, dokonce přímo nebezpečí. Rády šplhají po stromech nebo po žebřících. Při nakupování běhají po prodejně, neustále něco berou z regálu, poskakují a obtěžují rodiče u pokladny. Děti s ADHD na sebe často budí pozornost okolí. Lidé je berou jako nevychované a rozmazlené, což budí v rodičích nervozitu a neklid. (Antal, 2003)

2.2 Předškolní věk

Rodiče popisují své děti jako neklidné již od raného věku. Mnohé z nich dokonce tvrdí, že se děti pohybovaly v děloze podstatně více než jejich sourozenci. V batolecím věku jsou k nezastavení, stále se někam ženou. Když začínají mluvit, stále něco žvatlají, mluví jeden přes druhého a nedají si pokoj. (Train, 1997)

Mnozí rodiče se snaží být vůči těmto projevům tolerantní, myslí si totiž, že hyperaktivita je znakem jejich zvědavosti. Snaží se zajistit dětem mnoho podnětů, aby se mohly realizovat a dále rozvíjet, ne vždy jsou však schopni vyhovět rostoucím požadavkům dítěte. (Tamtéž)

Mnoho rodičů si tedy logicky nedělá starosti až do chvíle, kdy dítě nastoupí do mateřské školy. Kontakt s ostatními dětmi totiž posílí projevy problémového chování. Hyperaktivita, která je patrná u dětí s ADHD od narození, se nyní střetává s jejich vrstevníky. Neklidné dítě je v kolektivu méně oblíbené, jelikož se stále něčeho dožaduje. Ostatní děti nejsou tedy vůči jejich aktivitě tolerantní. Proto vidáme hyperaktivní děti, jak si často hrají samy, nebo se dožadují pozornosti ostatních. Tím se však dostávají do střetu zájmů, což často vyústí v hádku, či agresivního chování ze strany hyperaktivního dítěte.

2.3 Školní věk

Ve škole se obtíže dětí projeví naplno a dále se prohlubují. V důsledku poruchy pozornosti nemají možnost se normálně zapojit do výuky a navazovat vztah s ostatními dětmi. Proto se jejich chování nadále zhoršuje. Spolužáci dávají najevo hyperaktivnímu dítěti svůj nesouhlas s jeho chováním. Dítě není schopno vydržet chvilku v klidu, proto často mívá problémy i s učitelkou. Tyto děti často bloumají po třídě, dávají najevo agresivně najevo, když je někdo napomene. Cítí, že jsou odmítnuty, proto se snaží na sebe upoutat pozornost hlasitým projevem nebo různými grimasami. (Train, 1997)

V domácím prostředí dítě často odmítá psát úkoly, svou práci často ničí. Snaží se dělat všechno možné, jen aby nemusel úkoly vypracovat, hází kolem sebe pravítka a tužky, vykřikuje a ruší ostatní členy rodiny. Dítě je schopno slovně či fyzicky napadnout jak spolužáky, tak i pedagogické pracovníky školy. V takovém případě tomuto dítěti hrozí kázeňské postihy, či dokonce vyloučení ze školy. (Tamtéž)

2.4 Diagnóza ADHD

Pokud vznikne podezření na ADHD, je další postup jasný. Rodiče jsou posláni k pediatrovi, který jim vysvětlí postup vyšetření. Pro lékaře je důležité, aby znal zdravotní stav dítěte, včetně faktorů z průběhu těhotenství a porodu, či jeho dalšího vývoje. Rodiče by měli také zvážit, zda se symptomy vyskytovaly již před vstupem do školy a zda se příznaky vyskytují po delší dobu než šesti měsíců. Dále se zjišťuje, zda dítě neprodělalo úraz či jiné onemocnění, které by mohlo být příčinou chování, a také je velmi důležité, zda neužívá nějaké léky předepsané jiným lékařem. Pediatr dále zjišťuje zdravotní anamnézu celé rodiny. Psycholog či speciální pedagog dále zjišťuje, zda dítě nepřebírá z rodinného prostředí špatné vzorce chování. (Train, 1997)

Dále je také důležitý názor učitelů na chování dítěte ve školním prostředí, jeho výsledky a především také na vztah ke spolužákům. Lékař by měl být také informovaný o silných a slabých stránkách dítěte a do jaké míry je škola schopna usměrnit jeho chování. Neméně důležitý je také rozhovor pediatra a dítěte k získání všech důležitých informací k diagnostice ADHD. Velmi důležitá je spolupráce s rodiči dítěte, ale také s učitelem v základní škole. Jedině tato spolupráce může vést ke zlepšení stavu dítěte. (Tamtéž)

Mnoho odborníků i rodičů mají obavy, aby dítě nedostalo „nálepku“ nevychovaného dítěte. Když je dítě hyperaktivní, můžeme tedy očekávat, že se tak bude chovat. Další překážkou může být fakt, že dítě využije „nálepky“ jako omluvy za své chování a vyhýbá se tím odpovědnosti. Rodiče často hledají u odborníků přesné příčiny problémů svého dítěte, mají pocit, že přesná diagnóza umožní najít vhodný způsob léčby, nebo se tak alespoň vyjasní, jak dítěti jinak pomoci. (Train, 1997)

2.4.1 Diagnostická kritéria ADHD

Tato diagnostická kritéria vznikla úpravou kritérií Americké psychiatrické asociace pro potřeby škol.

A/ Nejméně šest ze symptomů musí přetrvávat po dobu nejméně šesti měsíců v nepřiměřené intenzitě pro daný stupeň vývoje dítěte:

- Často nevěnuje pozornost detailům, dělá chyby z nedbalosti při školních úkolech a při dalších aktivitách.
- Neustálé obtíže v koncentraci pozornosti na úkoly a hry.
- Stále vypadá, že neposlouchá, co se mu říká.
- Nepracuje dle instrukcí, nedokončí práci, nepořádek na svém místě, ve svých věcech, přičemž tyto projevy nejsou projevy opozičního chování, vzdoru, či nepochopení instrukcí.
- Často má obtíže v organizování svých úkolů a aktivit.
- Oddaluje plnění školních i domácích úkolů a aktivit.
- Neustále ztrácí pomůcky do školy.
- Nechá se rozptýlit cizími podněty.
- Zapomnětlivý v denních činnostech.

B/ Alespoň čtyři symptomy hyperaktivity přetrvávají delší dobu než šest měsíců:

- Třepe rukama nebo nohama, vrtí se na židli.
- Opouští své místo ve třídě.
- Často běhá kolem v situaci, kdy je to nevhodné.
- Není schopen si klidně hrát.

- Často vyhrkne odpověď dřív, než zná celou otázku.
- Obtíže při stání v řadě nebo ve skupinových činnostech.

Uvedené projevy se musí objevovat doma i ve škole. (Zelinková, 2003)

2.5 Příčiny ADHD

Rodiče dětí s ADHD, ale i učitelé si asi často kladou otázku, co by mohlo být příčinou syndromu. Může se zdát, že chování dítěte je vinou školy, učitelů, či spolužáků. Děti jsou snadno ovlivnitelné, proto mají rodiče pocit, že pokud by se jejich dítě dostalo do správné skupiny vrstevníků, veškeré problémy by pominuly. Rodiče si také často myslí, že východiskem je změna způsobu výuky, nebo dokonce přestup na jinou školu. Myšlenky rodičů mají jedno společné a to, že viníkem je vždy někdo jiný.

Dr. Good se dle přesvědčivých vědeckých důkazů domnívá, že příčinou ADHD souvisí s porušením chemických pochodů v mozku. Z výzkumu vyplývá, že děti s ADHD mají narušenou funkci přenašečů signálů mezi neurony (neurotransmitery). Látky jako dopamin, norepinefrin a serotonin ovlivňují způsob myšlení a schopnost koncentrace a pozornosti. Pokud jsou dysfunkční, mohou být pochody poškozeny a důsledku může být narušeno chování. (Zelinková, 2003)

2.6 Další zdravotní obtíže

Dítě, které má problematické chování, by mělo projít lékařským vyšetřením, jelikož tyto projevy mohou souviset s jeho zdravotním stavem. Například dítě s horším zrakem a sluchem se může jevit jako nesoustředěné či hyperaktivní. Obtíže, které mohou přetrvávat od raného věku, snadno uniknou naší pozornosti. U jiného dítěte, u kterého se zdá, že má poruchu pozornosti, často zírá do prázdna, či jakoby vypíná, však mohou být projevem záchvatového onemocnění. Hyperaktivita také může souviset s aktivní štítnou žlázou. Impulzivita může být příznakem i tzv. Tourettova syndromu. Toto jsou jen jednoduché příklady, ale ve skutečnosti mnoho dalších složitých zdravotních stavů projevujících se nevhodným chováním dítěte, nutí k dalším speciálním vyšetřením, se kterými není radno otálet. Nemůžeme proto spoléhat pouze na učitele nebo psychologa. (Train, 1997)

2.7 Přístup k dítěti s problémovým chováním

Pokud chceme dítěti s ADHD pomoci, musíme pozornost zaměřit na jeho potřeby. Dítě s ADHD je většinou citlivější než ostatní děti, na jakýkoliv pocit nejistoty reaguje nepřátelsky. Jeho chování se však bude měnit dle toho, jaký k němu zaujmeme postoj. Řada názorů na problémové dítě tedy vychází z nepochopení. Často stojíme tváří v tvář jejich výbuchům hněvu nebo agresivnímu a neuváženému chování.

Je dobré mít stále na paměti, že chování dítěte je důsledkem jeho poruchy. V důsledku nesoustředěnosti a impulzivity se může projevovat egocentricky. V kombinaci s hyperaktivitou je hlučné a sobecké. Pokud však zaujmeme objektivní přístup, budeme schopni lépe zajistit jeho potřeby. Neměli bychom také na dítě klást příliš velké nároky, tím více se bude jeho chování zhoršovat. Těžko snáší neúspěch, prohru a patřičně to také umí dát najevo. Rodiče by se tím více měli zaměřit na to, zda tyto projevy dítěte nejsou spíše reakcí na nepřiměřené nároky. (Train, 1997)

Mnozí rodiče se za projevy svého dítěte na veřejnosti stydí. Je důležité, aby nejbližší přátelé a známí byli informováni o jeho poruše a na dítě nehleděli tzv. skrz prsty. Dítě od svého okolí velmi kladně dokáže přijmout pochvalu a ocenění, což je pro něj velmi důležité, protože děti s ADHD jsou často napomínané za nevhodné chování a kolem sebe slyší jen kritiku na svou osobu. Měli bychom vyzdvihnout jeho kladné vlastnosti a dále s nimi pracovat. Dítě musí zažít úspěch. Vhodné je také dítě zapsat do různých zájmových kroužků, nebo ho přihlásit na sport, ve kterém vyniká.

Dítě s ADHD potřebuje také prostředí, ve kterém bude uspokojena jeho potřeba bazálního bezpečí. K tomu, aby si připadalo méně ohrožené je zapotřebí jednoznačné vedení, přítomnost autority a jasně stanovené hranice. Pokud má dítě ADHD, v žádném případě to neznamena, že bychom měli tolerovat jeho nevhodné chování. Dítě vycítí, že nejednáme dle daných pravidel a zareaguje negativně. Pokud dítě začne zlobit, měli bychom neprodleně zakročit vhodnými výchovnými prostředky. Důležitá je důslednost rodičů, aby dítě udrželi v předem stanovených mantinelech. Podobný přístup je vhodné zachovat i ve škole, proto je nutná spolupráce rodiny a učitele. (Tamtéž)

Dítě s ADHD by mělo mít stanovený režim dne a dodržovat ho. Jednotlivé aktivity během dne se střídají v pravidelných intervalech. Je vhodné mít přesně naplánovaný každý den. Nesmíme však opomenout, že hra je pro dítě stejně důležitá jako učení. Dodržování denního režimu však neznamená, že bychom měli trvat na přesném dodržování aktivit, přestože u něj posilují pocit bezpečí. Pokud dítěti aktivity neprospívají, nemusíme mít strach je změnit. Občas je dobré zařadit něco neočekávaného a zdůraznit tím význam denních rituálů, avšak pouze výjimečně, aby se tato pravidelnost nenarušila. (Train, 1997)

2.8 Pohybové aktivity dětí s ADHD

Již od raného věku je vhodné dítě učit technikám, které mu postupem času pomohou ulehčit situaci. Jedincům s ADHD velmi prospívají relaxační techniky. Tyto osvědčené metody dodají dítěti pocit sebekontroly a sílu k řešení každodenních problémů.

Velkým přínosem pro děti s ADHD je také pohybové cvičení. Dítě vedeme ke cvičení zábavnou formou již od útlého věku. S přibývajícím věkem by se toto cvičení mělo stát běžnou součástí jeho denního rozvrhu. Pokud se zaměříme na kondici dítěte, zvýší se mu i sebevědomí. Proto je vhodné dítě zapsat do sportovního či zájmového kroužku a dbát na pravidelnost docházky.

Dalším vhodným cvičením jsou bojová umění. Nejdůležitějším cílem je rozvoj sebeovládání na základně tělesných cvičení. Vhodným cvičením pro hyperaktivní děti je také jóga. Nešpor (1998) uvádí, že relaxační a dechová cvičení jsou vhodná již od útlého věku nejen pro hyperaktivní děti, ale i pro děti intaktní.

3. POPIS ZÁKLADNÍCH POLOH

Vnímání částí těla v tělovýchovných polohách, je základem pro řízení vlastního pohybu. Následující základní polohy (dále jen ZP) vycházejí ze života a jsou nejvíce používané ve všech cvičebních jednotkách pro předškolní děti. Jsou to polohy, které cvik zahajují a končí. Přesná ZP umožní optimální zapojení svalových skupin v následné pohybové činnosti. Osvojováním správného provedení jednotlivých ZP dojde k následnému zautomatizování. Volfová, Kosovská (2008) uvádějí tyto ZP:

Leh na zádech pokrčmo

Podsadit pánev. S výdechem dochází k oploštění břicha postupně se zapojením břišního a hýžďového svalstva a mírným podsunutím dolní části pánve směrem ke stehnům. Kontrolou správného provedení jsou přitisknutá bedra k podložce a oploštěná břišní stěna. Vytažení páteře směrem od pánve přes temeno hlavy, brada přitažená k hrudníku. Ramena stažená směrem k podložce a dolů k pánvi, lopatky celou plochou na podložce. Paže volně podél těla dlaněmi vzhůru. Chodidla rovnoběžně celou plochou na podložce.

Leh na zádech

Podsadit pánev je velmi důležité provést při zaujmutí polohy a v této pozici vydržet v průběhu cviku. Vytažení páteře směrem od pánve přes temeno hlavy, brada přitažená k hrudníku. Ramena stažená směrem k podložce, lopatky celou plochou na podložce, paže volně podél těla dlaněmi vzhůru. Dolní končetiny natažené.

Leh na břiše

Podsadit pánev, s výdechem dojde k oploštění břicha, zapojí se břišní svaly a mírným podsunutím dolní části pánve směrem k podložce a kontrakci hýžďových svalů. Podsazená pánev je důležitá pro průběh celého cviku. Čelo na podložce, vytažení páteře směrem od pánve, ramena stažená směrem k pánvi nad podložkou (ramena se nedotýkají podložky), paže volně podél těla, dlaně na podložce. Dolní končetiny jsou natažené, špičky propnuté na podložce.

Sed zkřížný skrčmo – turecký

Podsadit pánev, vytažení páteře směrem od pánve přes temeno hlavy vzhůru, přitažení brady k hrudníku, ramena stažená dolů směrem k pánvi s přitažením lopatek

k páteři. Paže mírně pokrčené volně podél trupu, dlaně na kolenou. Skrčené a zkřížené dolní končetiny, levou nebo pravou přes sebe, vnější strana chodidel na podložce.

Sed

Podsadit pánev, vytažení páteře směrem od pánve přes temeno hlavy vzhůru, brada přitažená k hrudníku, pohled očí vpřed. Ramena stažená dolů směrem k pánvi s přitažením lopatek k páteři, tzv. rozevřený hrudník. Paže volně podél trupu, dlaně na podložce.

Klek sedmo

Podsadit pánev, vytažení páteře od pánve přes temeno hlavy, přitažení brady k hrudníku, pohled očí vpřed. Ramena stažená dolů směrem k pánvi s přitažením dolních úhlů lopatek k páteři, paže jsou volně podél trupu. Skrčené dolní končetiny, bérce a nártý na podložce, poloha bérců a chodidel rovnoběžně.

Vzpor klečmo

Podsadit pánev, páteř je vodorovná a vytažená směrem od pánve přes temeno hlavy, brada přitažená k hrudníku, pohled očí mezi dlaně na podložku. Vytažení z ramen a stažení ramen směrem k pánvi společně s přitažením dolních úhlů lopatek k páteři. Paže kolmo k podložce, celá plocha dlaní na podložce v šíři ramen, prsty natažené vpřed.

Stoj

Podsadit pánev, vytažení páteře směrem od pánve přes temeno hlavy vzhůru, brada přitažená k hrudníku. Ramena stažená dolů směrem k pánvi s mírným přitažením dolních úhlů lopatek. Paže jsou volně podél trupu. Mírný stoj rozkročný, natažené dolní končetiny, hmotnost těla je rozložena rovnoměrně na celou plochu chodidel.

3.1 Didaktická doporučení

Pro provádění cviků existuje několik zásad, jejichž dodržováním přispějeme k vysoké účinnosti cvičení. Proto je důležité dbát následujících pokynů:

1) Dodržovat základní polohy

Leh na zádech pokrčmo, leh, leh na břiše, sed zkřížný skrčmo, sed, klek sedmo, vzpor klečmo, stoj

2) Postupné provádění cviku

Cvik by se měl provádět pomalu a postupně, jak uvádí popis jednotlivých cviků.

3) Vhodné podmínky pro cvičení

Je třeba vytvořit vhodné podmínky a zajistit tak vyhovující prostředí. Místnost, ve které se cvičí, má být vyvětraná, ale tak aby v ní nebyla dětem zima. Přímému slunci zabráníme závěsem nebo žaluziemi. Cvičit je vhodné na podlaze pokryté kobercem, na ručníku či pěnové podložce. Pro cvičení volíme volnější oblečení, které by nemělo nikde pnout nebo škrtit. Oblečení má být dále teplé, abychom zabránili prochladnutí svalů.

Před cvičením zkontrolujeme, zda dítě nemá brýle, šperky či různé ozdoby, aby nedošlo k poranění. Cvičení provádíme naboso nebo v ponožkách. Při řízené relaxaci je žádoucí mít zavřené oči. Je důležité vyloučit možné vyrušení, například cizí osobou, zvonkem apod.

4) Zásady úspěšného cvičení

Před každým cvičením se řádně rozcvičíme, je důležité zahřát svaly. Necvičíme ihned po jídle. Polohu zad či končetin neupravujeme násilím, ale velmi zvolna. Jemně se uvolníme do polohy, která je pro nás pohodlná. Přestaneme, pokud cítíme nepříjemné napětí nebo bolest. Při cvičení je důležité pravidelné dýchání.

5) Podmínky pro řízenou relaxaci

Pro lepší koncentraci a příjemnější pocit během celé relaxace lze využít klidné hudby, která působí pouze jako kulisa, neměla by být moc hlasitá. Pro snazší průběh celkové relaxace můžeme použít CD s nahraným textem, který nám může usnadnit uvolnění. Pedagog může samozřejmě provést děti relaxací sám. Klidným hlasem uvede děti do hlubokého uvolnění. Dbáme na správné ukončení relaxace. Postupně pomalu přejdeme k další činnosti. (Pokorný, 1994)

PRAKTICKÁ ČÁST

4. STANOVÉNÍ CÍLŮ A HYPOTÉZ

V úvodu této bakalářské práce jsem si stanovila za cíl popsat pomocí odborné literatury a dalších informačních zdrojů význam správného dýchání a relaxace. Dále jsem se snažila vysvětlit příčiny hyperaktivity u dětí a v neposlední řadě jsem také popsala základní polohy pro cvičení. V této části práce provedu a zpracuji kvalitativní empirické šetření vlivu cvičení na hyperaktivní děti. Ve shrnutí porovnáím, zda výsledky vzešlé z výzkumu odpovídají informacím získaných a zpracovaných v teoretické části této práce.

Své šetření zaměřím na konkrétní cvičení, která povedou ke zlepšení stavu dětí s hyperaktivitou a poruchou soustředěnosti. Jakým způsobem mohou působit relaxační a dechová cvičení na hyperaktivní a neklidné děti v předškolním věku? Je možné, že soubory cviků, které se opakují delší časový úsek, mají pozitivní vliv na soustředěnost hyperaktivních dětí? Je prokazatelné, že se díky cvičení také prohlubují a upevňují vzájemné vztahy mezi dětmi? Působí nácvik dýchání a relaxace na emoční prožívání těchto dětí?

Na tyto otázky se pokusím odpovědět.

A/ Hypotéza č. 1: Skutečnost, že soubory relaxačních a dechových cvičení mají pozitivní vliv na soustředěnost hyperaktivních a neklidných dětí.

B/ Hypotéza č. 2: Relaxační a dechová cvičení mají vliv na vzájemné vztahy mezi dětmi ve třídě i vztahem učitel – dítě.

C/ Hypotéza č. 3: Relaxační a dechová cvičení mají vliv na emoční prožívání hyperaktivních dětí předškolního věku.

5. METODOLOGIE VÝZKUMU

V této kapitole popíši jakými metodami a v jakém prostředí probíhalo mé empirické šetření. Nebude chybět ani popis průzkumného vzorku.

5.1 Výzkumné metody a prostředí

V kvalitativním výzkumu jsem použila zjevného pozorování po dobu pěti měsíců, které bylo prováděno při rušné části v mateřské škole (dále jen MŠ), dále při volnočasových aktivitách dětí a krátkých časových úsecích mezi jednotlivými činnostmi během dne. Cílem především bylo, aby sledované děti nepocítily žádný záměr při pozorované činnosti. U tohoto druhu výzkumu je důležitá klidná a uvolněná atmosféra z důvodu eliminování možných nepravdivých informací. Záznamy byly pořizovány formou poznámek po sledované činnosti, ze kterých bylo vždy jednou měsíčně prováděno vyhodnocení. Velkou výhodou je fakt, že jsem na děti při pozorování nepůsobila jako rušivý element, jelikož jsem učitelka sledovaných dětí a lektorka jógy pro děti. Sledovanou činnost jsem tedy zároveň prováděla a mohla si tedy působení cvičení ověřit i v praxi. Všem dětem jsem cviky vysvětlila a ukázala. Poté jsem kontrolovala správnost provedení cviku, aby měl pozitivní účinek pro děti. Cviky se musely děti nejprve naučit, postupně jsem s nimi cviky opakovala a dále prohlubovala techniky. Tato technika se provádí v časovém horizontu od dvou do deseti minut u věkově mladších dětí (dva až čtyři roky), u dětí kolem pěti až sedmi let zhruba deset až dvacet minut.

Prostředí pro cvičení relaxačních a dechových technik musí být vždy příjemné. Používám žaluzie v oknech, jelikož je doporučeno tlumené světlo, ne přímé. Důležitou roli také hraje dobře větraná vzdušná místnost s malou prašností. Proto používám v herně mateřské školy pěnové podložky, aby měly děti při cvičení pohodlí. Při realizaci relaxačních a dechových cvičení ve smíšené třídě kladu na provádění cviků různé nároky. U mladších dětí stačí, když cviky napodobují, pokud nějaké cviky odmítají, nenutím je. Důležití však je, aby jen neseděly a zapojily se. Starší děti jsou pro ně jakousi motivací a snahou o nápodobu. U starších dětí a je správnost provedení cviku velmi důležitá pro svůj účinek. Proto je nutná větší kontrola a správnost provedení cviku.

5.2 Popis průzkumného vzorku

Výzkum jsem prováděla na svém pracovišti MŠ. Jedná se o vesnickou školku, kde je jedna smíšená třída pro 28 dětí ve věku od 2 do 7 let.

Do výzkumného vzorku jsem vybrala tři děti dle metody dostupný výběr, u kterých je zjevná hyperaktivita, motorický neklid, převládá impulzivita a poruchy pozornosti. Tyto symptomy jsou určujícím pilířem pro určení diagnózy ADHD. Jedná se o dva chlapce a jednu dívku ve věku od čtyř do šesti let.

Chlapec č. 1

Prvnímu chlapci je pět let jménem Honza, tudíž předškolák, který se v MŠ připravuje na vstup do 1. třídy. Již při nástupu do školky jevil známky hyperaktivity, větší emoční dráždivosti a nesoustředěnosti. Do MŠ dochází vždy liché týdny, jelikož žije ve střídavé péči matky a otce. Soudem bylo stanoveno, že Honza bude sudé týdny u otce, liché u matky. Výchova v obou rodinách je velmi nesourodá. Z vyprávění matky se dá usoudit, že otec neuznává výchovu matky, na dítě je přehnaně ambiciózní a požaduje absolutní kázeň. Naopak matka, která se snaží přes týden synovi vynahradit svou absenci, je velmi mírná a synovi vše dovolí.

Dle slov matky nemělo těhotenství zcela normální průběh. Již ve třetím trimestru se začaly objevovat kontrakce. Matka nakonec porodila císařským řezem o měsíc dříve, než byl plánovaný termín. Chlapeček měl omotanou pupeční šňůru kolem krku a hrozilo udušení. Několik týdnů byl poté v inkubátoru.

Již v batolecím věku měl zvýšenou aktivitu, dle matky nelezl, rovnou se začal stavět a chodil v jedenácti měsících. Jeho rodiče se rozešli, když byly synovi tři roky a od té doby se situace a jeho chování začalo patrně zhoršovat. Chlapec byl velmi citově nestabilní, byl často plačtivý a náladový. S hračkami si hrál jen pár minut, často střídal činnosti, při kterých byl patrný neklid.

Nejprve nastoupil do mateřské školy v Praze, dokud se jeho matka nepřestěhovala k novému partnerovi. Honza nyní navštěvuje dvě školky, ve kterých se jako předškolák připravuje na vstup do školy formou pracovních sešitů nebo pracovních listů. Informace

o stavu chlapce z druhé školky bohužel nemám, jelikož otec nespolupracoval. Chlapec vyžaduje soustavnou individuální péči, motivaci a pomalejší tempo. Při činnosti často kolísá nálada s tendencí úkol nedokončit. Nerad maluje a konstruuje ze stavebnic. Rád si hraje s vojíčky nebo plastovými zvířaty. Často střídá činnosti.

Chlapec č. 2

Druhému chlapci jsou čtyři roky a jmenuje se Petr. Dle matky je v domácím prostředí velmi neklidný, nevydrží u činnosti, stále je střídá. Je velmi nepořádný. Ve školce má často neshody s ostatními dětmi. Je neposedný, neukázněný, při řízené činnosti často vykřikuje, odmítá spolupracovat, snaží se ostatním dětem znehodnotit jejich výtvary. Při pohybových činnostech je však velmi aktivní, rád se zapojuje do společných her a soutěží, avšak nedodržuje pravidla, při napomenutí je patrná impulzivita se sklonem ubližovat ostatním dětem.

Z vyprávění jsem se od matky dozvěděla, že ani toto těhotenství nemělo zcela normální průběh. Matka musela být několikrát hospitalizovaná s vysokým krevním tlakem a těhotenskou cukrovkou. Chlapce přenášela jeden týden, narodil se spontánně, nebyl kříšen. Od porodu měl chlapec problémy se spaním, nebyl kojený, v noci se často budil. Od osmi měsíců lezl a ve dvanácti měsících začal chodit.

Do mateřské školy Petr nastoupil ve třech letech, adaptace trvala však velmi dlouho. Již v šatně propukal v hysterický pláč, odmítal se pustit matky, převléknout ho bylo téměř nemožné. Několikrát mě dokonce při předávání v šatně kousl do ruky. Zpočátku téměř nemluvil, na otázky neodpovídal. Hrál si sám u stolečku, odmítal hračky a jakoukoliv činnost. Postupem času se situace začala zlepšovat. Příchody do školky však byly každý den stejné. Do řízených činností se nezapojoval, jen si hrál se zvířaty nebo jednoduchými stavebnicemi.

Nyní je Petr velmi dobře adaptovaný na prostředí a režim ve školce. Do činností se zapojuje, je však patrný motorický neklid, převládá impulzivita a emoční nevyrovnanost. Je velmi soutěživý, pokud však nevyhrává, začne být velmi agresivní nejen k ostatním dětem, ale i ke mně nebo mé kolegyni. Hraje si sám, snahy o zapojení s ostatními dětmi zatím bezvýznamné.

Pokud pracuji s Petrem individuálně a povzbuzuji ho, vydrží u činnosti. Při kolektivní práci se však snaží na sebe upoutat pozornost a snaží se ostatní děti okřikovat, to vede k neshodám a vyvolání konfliktu. Poté již Petr není schopen pracovat a udržet pozornost. Často tak práci nedodělá a odchází od stolečku s pláčem.

Dívka č. 3

Třetím zkoumaným vzorkem je šestiletá dívka. Simona navštěvuje mateřskou školu již od tří let. S adaptací neměla žádné problémy. Je velmi aktivní, veselá, zajímá ji dění v mateřské škole, ráda se účastní různých vystoupení, aktivně se zapojuje do činností úkolového typu. Jako u zmiňovaných chlapců je u ní patrný motorický neklid a nesoustředěnost. Simona má zhoršenou koordinaci pohybů a celkovou neobratnost.

Dle rodičů je Simona velmi neklidná i v domácím prostředí. Často střídá činnosti, nevydrží si dlouho hrát, nerada po sobě uklízí. Pokud po ni rodiče něco žádají, začne být agresivní se sklonem k demolování předmětů. Průběh těhotenství matky byl bez komplikací. Avšak porod byl proveden kleštěmi, koncem pánevním. Do pátého měsíce cvičili Vojtovu metodu. Lézt začala v osmém měsíci, první kroky rodiče zaznamenali ve čtrnácti měsících. Simona také pravidelně navštěvuje ortopeda, z důvodu plochých nohou a špatného držení těla. V botách nosí ortopedické vložky.

V kolektivu je oblíbená, avšak dominantní. Pokud není po jejím, vzniká spor, který často vyústí v hádku nebo tahanici o hračku. Při činnostech úkolového typu je patrný motorický neklid, nesoustředěnost a potíže s jemnou motorikou. Seběmenší podnět ji dokáže vyrušit, často těká očima kolem, hraje si s pramenem vlasů, nebo okusuje psací náčiní. Tempo je tedy pomalejší a výkon často kolísá. Při neúspěchu plačtivá s tendencí práci nedokončit. V hrubé motorice jsou také patrné značné nedostatky. Nezvládá poskoky, přeskakování, velmi nejistá při chůzi po čáře, často vrávorá.

6. PŘÍKLAD SESTAVY CVIČENÍ

Tato kapitola obsahuje popisy dechových a relaxačních cvičení, které jsem s dětmi pravidelně prováděla. Cviky jsem denně obměňovala, aby děti nepocítily stereotyp.

Pro správné a přirozené dýchání je třeba začít procvičovat tři druhy dýchání odděleně. Poté budou děti schopny lépe spojit tyto druhy v plné, zdravé dýchání. Dechová cvičení jsou zaměřená na nácvik izolovaného dýchání a následné spojení v dýchání plné.

Při cvičení s dětmi není vhodné využívat speciálních cvičení se zadržováním výdechu a nádechu. Všechna cvičení začínáme úplným výdechem, abychom dostali z plic všechny vzduch. Nácvik izolovaného dýchání doporučuji provádět se zavřenými očima. Z vlastní zkušenosti totiž vím, že zavřené oči při cvičení umožní lepší koncentraci na vlastní dech.

Relaxační cvičení jsou rozdělena na části dle oblastí, na které jsou cviky zaměřené. Každý cvik má motivační název, který je důležitý hlavně při cvičení s dětmi v předškolním a mladším školním věku. Cviky jsou řazeny od nejnižších poloh, od kterých by cvičení mělo také začínat. Uvolní se tak snáze svalstvo. Ke každému cviku je kromě popisu uvedena jednoduchá ilustrace, která napomáhá srozumitelnosti cvičení pro každého, kdo bude se souborem pracovat. Toto cvičení doporučuji svěřit do rukou pedagogů s určitými zkušenostmi v této oblasti.

Převážná většina těchto cviků vychází z jógy. V naší ateistické společnosti může být pro rodiče termín jóga zavádějící, proto jsem pro svou techniku volila název relaxační a dechová cvičení. Mým cílem bylo předložit dětem cviky, které jsou účinné, ale nepřilíš náročné, vhodné pro děti od dvou let výše. Soustava těchto cviků není určena pouze pro jedince hyperaktivní, ale i pro děti s bolestmi zad, špatným držením těla, hyperkinetické, ale i pro děti intaktní, bez jakýchkoliv obtíží. Cvičení je vhodné využít především preventivně.

Abych nepředkládala pouze teoretické poznatky z odborné literatury, využila jsem také poznatků z praxe jako učitelka mateřské školy. Do tohoto výzkumu jsem zapojila všechny děti ve třídě, aby sledované tři vzorky nepocítily žádný záměr.

6.1 Nácvik dýchání

Obrázek 1: Nácvik břišního dýchání



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Leh pokrčmo

Jednu dlaň položit na břicho a druhou na hrudník, volně dýchat. Při nádechu břicho mírně stoupá, při výdechu klesá. Pracuje pouze bránice, hrudník se nezvedá. Kontrola pomocí položených dlaní. (Pokorný, 1994)

Obrázek 2: Nácvik středního hrudního dýchání



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Klek sedmo

dlaně položit na žebra ve střední části hrudníku, volně dýchat. Při nádechu se žebra roztahují a prsty se oddalují, při výdechu hrudník klesá a prsty jsou u sebe. Kontrola pomocí přiložených dlaní. (Pokorný, 1994)

Obrázek 3: Nácvik horního hrudního dýchání



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Klek sedmo

Položit dlaně na hrudník těsně pod klíční kosti. Nyní se snažit dýchat jakoby pod ně. Při výdechu hrudník a klíční kosti mírně klesají dolů. Při nádechu se hrudník v horní části mírně zvedá. Kontrola pomocí položených dlaní. (Pokorný, 1994)

Obrázek 4: Nácvik plného dýchání



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Leh

Jednu dlaň položit na hrudník, druhou na břicho. Při nádechu cítíme, jak se nejprve mírně zvedne dlaň hrudníku a postupně i dlaň na břicho. Vzduch prochází pomalu oběma dutinami. Kontrola pomocí položených dlaní. (Pokorný, 1994)

6.2 Relaxační cvičení

Obrázek 5: Jamka



Zdroj: autor práce: 2015 (vlastní foto)

ZP: Leh

V lehu s nádechem vytáhnout hlavu za temenem. S výdechem předklonit hlavu, bradu se snažit umístit do jamky mezi klíčními kostmi. Výdrž pět vteřin. Návrat zpět do výchozí pozice. (Nešpor, 1998)

Poznámka: Hlavu vracet pomalu, obratel po obratli.

Opakování: 3x

Obrázek 6: Líný medvěd



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Leh

S nádechem zvedneme obě ruce a nohy, kroužíme zápěstím obou rukou, zároveň kroužíme v kotnících oběma rukama a nohama. (Nešpor, 1998)

Poznámka: Určit si vlastní tempo dýchání.

Opakování: 3x

Obrázek 7: Vajíčko



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Leh pokrčmo

Rukama přitáhnout kolena co nejbliže k hrudi. Hlava zůstává na podložce. Výdrž pět vteřin. (Nešpor, 1998)

Poznámka: Soustředit se na správné dýchání.

Opakování: 2x

Obrázek 8: Skluzavka



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: leh pokrčmo

Zvedat pánev do nejvyšší polohy, ruce jsou podél těla. Výdrž 5 vteřin. Zpět do ZP.

Poznámka: Cvik provádět pomalu a plynule. (Volfová, Kolovská, 2008)

Opakování: 5x

Obrázek 9: Kobra



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Leh na bříše

Opřeme se o předloktí, prsty směřují dopředu, nohy natažené, opřeme se o čelo. Při nádechu pomalu zvedáme hlavu, čelo nos i bradu. S výdechem klesáme zpět a zastrčíme pomalu bradu, nos a čelo. (Volfová, Kolovská, 2008)

Poznámka: Tempo cvičení si určuje každý sám.

Opakování: 4 – 8x

Obrázek 10: Kočka



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Vzpor klečmo

S nádechem mírně prohnutí páteř, s výdechem vyhrbit. (Pokorný, 1994)

Poznámka: Páteř prohnutí jen mírně.

Opakování: 4x

Obrázek 11: Zvony



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Sed zkřížený skrčmo

Úklon hlavy vlevo, co nejbližše k levému temeni. Levou dlaň položit na pravé ucho a hlavu jemně tlačit dolů. Výdrž 5 vteřin. Uvolnit a opakovat na druhou stranu. (Pokorný, 1994)

Poznámka: Paže působí pouze svou vahou, přirozený tah.

Opakování: 3x

Obrázek 12: Motýl



Zdroj: Autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Sed skrčmo, chodidla u sebe.

Chodidla jsou u sebe, propleteme prsty a obejmeme špičky nohou, lehce pohybujeme kolena nahoru a dolů. (Nešpor, 1998)

Poznámka: pohybování kolena nesmí bolet, určíme si vlastní tempo, správně dýchat.

Opakování: Dle zájmu dětí.

Obrázek 13: Mlýnek



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Sed roznožný

S nataženýma nohama předpažíme a propleteme prsty. Kroužíme celým trupem.

Poznámka: Cvik je nutné provádět s rovnými zády a nataženými pažemi, tempo si určí každý sám. (Pokorný, 1994)

Opakování: 5 – 10x každá strana

Obrázek 14: Skřítek



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Stoj

Při nádechu zvednout ramena a tlačít je co nejvíce k uším, výdrž 5 vteřin. S výdechem ramena spustit.

Poznámka: Paže jsou volně podél těla.

Opakování: 3x

Obrázek 15: Padací most



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Stoj rozkročný

Za zády spojit ruce dlaněmi k sobě a s propletenými prsty. Pomalu se předklánět, paže volně následují tělo. Výdrž 5 vteřin. Poté paže rozpojit a nechat je volně viset.

Poznámka: Nohy mohou být i mírně pokrčené. (Nešpor, 1998)

Opakování: 3x

Obrázek 16: Kosmický tanec



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Stoj mírně rozkročný

Pomalou přenášíme váhu na levou a pravou nohu, ruce jsou volně podél těla, hlava se volně kýve ze strany na stranu. (Nešpor, 1998)

Poznámka: Ruce i hlava jsou uvolněné.

Opakování: 10x

6.3 Řízená relaxace

Cílem této relaxace je rovnoměrné uvolnění svalového a psychického napětí, které dokáže uvolnit celé tělo. Prohloubené uvolnění se promítne do zvýšené pracovní činnosti a lepší soustředěnosti. V průběhu řízené relaxace probíhají ve svalech regenerační procesy. To zcela jistě zkvalitní další činnost a výkon. (Dvořák, Šťastná, 1990)

U relaxace je důležitý celý průběh a hlavně zakončení. Nevhodným způsobem zakončení můžeme znehodnotit celý průběh. Nesmíme relaxaci ukončit prudce a hlasitě. Vhodné je například nejprve otevřít oči, protáhnout se a děti si klidně mohou i zívnout. (Mihulová, Svoboda, 1993) Řízenou relaxaci celého těla lze provádět samostatně, nebo ji můžeme zařadit na závěr cvičení.

6.3.1 Příklad textu pro řízenou relaxaci

Představ si, že podnikneš vysněnou cestu na létajícím koberci. Tiše si lehneš, zhluboka se nadechuješ a vydechuješ. Zapomeneš na všechno, co se kolem tebe děje. Zavřeš oči a uvolníš se. Teď budu počítat od jedné do deseti, přitom se budeš cítit stále uvolněněji jako hadrová panenka. Jsi stále bezpečnější a klidnější.

Jedna: Teď se můžeš uvolnit.

Dvě: Zapomeň, co se kolem tebe děje.

Tři: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Čtyři: Cítíš se bezpečný a klidný.

Pět: Všimni si svých rukou.

Šest: Tvoje ruce jsou těžké.

Sedm: Také tvoje nohy jsou těžké.

Osm: Můžeš se úplně uvolnit.

Devět: Už nic neruší.

Deset: Teď jsi připraven na cestu na létajícím koberci.

Letíš spolu s ostatními dětmi k jeskyni, ve které čeká ještěrka, která ospale leží na hladkém, modrém kameni. Ještěrka zvedne hlavu k dětem a říká: „když mi pomůžete z jeskyně, můžete si každý vybrat jeden z barevných kamínků, které jsou všude kolem vás.“ Slunce zapadá a ty víš, že je čas se vrátit, podáš ruku ještěrce, aby si mohla vylézt na létající koberec, vezmeš si také barevný kamínek, který tě bude provázet celým tvým životem. Vznášíš se na svém létajícím koberci s ještěrkou do skutečnosti a myslíš si přitom: „Jsem klidný a moje ruce jsou těžké a teplé.“ A když teď počítám od deseti do jedné, budeš se pomalu vracet zpět do skutečnosti.

Deset: Můžeš se vrátit do skutečnosti.

Devět: Cítíš se uvolněný, klidný a spokojený.

Osm: Pozvolna se probouzíš.

Sedm: Užíváš si klidu a tepla.

Šest: Je krásné, jak klidně se cítíš.

Pět: Je příjemné cítit své uvolnění.

Čtyři: Je zábavné rozvíjet fantazii

Tři: Můžeš pohybovat rukama, protáhni se.

Dva: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Jedna: Otevři oči a vrať se do skutečnosti.

(Nešpor, 1998)

Všechny mluvené relaxace, které používám u dětí, jsou upravené tak, aby text maximálně vyhovoval dětem. Někdy se může stát, že se dítě bojí nějakého zvířete nebo jiného jevu, proto je vhodné text obměnit tak, aby nebyl pro děti stresující. Pro tuto relaxaci jsem například využila ještěrku, jelikož jsme ji s dětmi zahlédli na procházce. Pověděli jsme si o tom, že je ještěrka neškodná, proto jsem ji také poté použila v textu. Při práci s dětmi je velmi nutné být vnímavý a empatický, aby relaxace nenadělala více škody než užitku.

6.4 Dynamická relaxace

Obrázek 17: Opičí relaxace



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Uvolnění ve stoji rozkročném

Pokrčení v kolenou, zakulatit záda, svésit paže, hlavu i krk. Pohupujeme se celým tělem, vytřepáme zápěstí. (Pokorný, 1994)

Obrázek 18: Rybí relaxace



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Leh na zádech

S nádechem přitáhneme ruce nohy k tělu, rukama obejmeme, zvedneme hlavu a bradu přitiskneme k hrudní kosti. S výdechem bezvládně klesneme pomalu na podložku. (Nešpor, 1998)

Poznámka: Hlavu zvedáme jako poslední.

Opakování: 3x

Obrázek 19: Krokodýl



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Leh na bříše

Roznožíme, špičky nohou směřují do stran, paty k sobě. Bradu a čelo pohodlně opřeme o zkřížená předloktí. Zavřeme oči. V této pozici vydržíme několik vteřin. (Volfová, Kosovská, 2008)

Obrázek 20: Mudra



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Sed na patách

S výdechem se předkloníme, až se čelo opře o podložku. Ruce jsou volně podél těla dlaněmi vzhůru. Dýcháme klidně a v této poloze setrváme zhruba 30 vteřin.

S nádechem zvedáme trup a hlavu a s výdechem dáme ruce na stehna. Opakujeme zhruba 2x. (Nešpor, 1998)

Obrázek 21: Srnka



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní foto)

ZP: Leh na břiše

Lokty opřené o podložku, hlava v dlaních, pohled upřeme na pevný bod. Střídavě skrčujeme zánožmo pravou a levou nohu. (Nešpor, 1998)

Poznámka: Tato poloha je vhodná pro hyperaktivní děti, celkově zklidňuje a psychicky vyvažuje.

7. VLASTNÍ ŠETŘENÍ A ANALÝZA VÝZKUMU

V této kapitole představím výsledky empirického šetření, které jsem provedla zúčastněným pozorováním po dobu pěti měsíců. Po měsících jsem si dělala poznámky, ze kterých vznikla analýza celého výzkumu.

Chlapec č. 1

První měsíc cvičení Petra vůbec nezajímalo. Při prováděném cviku spíše šaškoval, snažil se na sebe upoutat pozornost doprovázenými hlasitými projevy. Pokud se zapojil, dělal chyby v technice cviku. Spíše tím chtěl dát najevo, že takto pomalé cvičení je pro něj ztráta času. První měsíce tedy neměl pro chlapce žádný význam. Nevýhodou je také fakt, že Petr navštěvuje mateřskou školu jen liché týdny, proto nemohl tyto sestavy cvičení trénovat tak intenzivně, jako ostatní děti.

Během druhého měsíce začal Petr spolupracovat. Pro ostatní děti se tato soustava cviků stala velmi oblíbenou, děti ji po mě dokonce vyžadovaly, i když jsem měla v plánu jinou činnost. Relaxační a dechová cvičení pro něj začala být sympatická, protože se snažil o nápodobu druhých dětí a vyprávění učitelky během relaxace ho zaujalo. Technika cviků pro něj byla zprvu velmi obtížná, po několika dnech procvičování však sám poznal, že pokud bude dávat pozor, zvládne cviky jako ostatní děti.

Během třetího měsíce Petr již spolupracuje, na cviky se dokáže soustředit, občas chybuje v technice, po upozornění však chyby napraví. Postupně se zlepšuje jeho vztah k ostatním dětem. Při cvičení je klidný, spolupracuje, na cvičení se těší. Dokonce přestal mít ke cvičení slovní doprovody. Při řízené činnosti však jsou i nadále patrné odklony pozornosti, nesoustředěnost a kolísání nálad.

Čtvrtý a pátý měsíc již Petr při cvičení plně spolupracuje. Začínám sledovat, že se mění jeho vztah k dětem. Je stále hlučný, ale již na ostatní děti tolik nekřičí a dokáže si s nimi hrát, aniž by se neustále dohadoval. Změnil se také jeho vztah k dospělým. Při činnostech úkolového typu lépe spolupracuje a komunikuje, avšak přetrvávají obtíže v nesoustředěnosti a patrném odklonu pozornosti. Citově je chlapec stabilnější, nepropukají u něj tak intenzivní stavy lítosti a zlosti.

Chlapec č. 2

Během prvního měsíce se chlapec do cvičení zapojil. Dělal však často chyby v technickém provedení cviku. Když jsem Honzu upozornila na chyby, přestalo ho cvičení bavit a spíše posedával a sledoval ostatní děti. Zajímalo ho spíše dynamické cvičení, kde si mohl zaběhat nebo zasoutěžit. Při řízené relaxaci nevydržel ležet a soustředit se, stále si sedal, rušil ostatní a snažil se vstupovat učitelce do děje. Proto jsem relaxaci často díky němu krátily, jelikož ostatní děti rušil a relaxace ztrácela smysl.

Ve druhém měsíci se Honzův přístup k tomuto cvičení příliš nezměnil. Při cvičení si dělal, co chtěl, neposlouchal slovní pokyny učitelky. Ostatní děti ho samy napomínaly, avšak bezvýznamně. Pokud jsem se ho snažila být jen lehce motivovat, celé cvičení pro něj ztratilo význam, neboť se okamžitě urazil a přestal spolupracovat. Do cvičení se zapojoval, avšak cvičení jako takové pro něj pozbývalo smyslu, jelikož technika cviku nebyla provedena správně. Honza si prostě cvičil po svém.

Během třetího měsíce jsem si všimla, že chlapec dělá značné pokroky v nácviu dýchání. Rád totiž sledoval svůj dech při cvičení a byl důležitý, že právě jemu se určitý druh dýchání podařilo naučit. Zařadila jsem se tedy dechová cvičení hlavně před řízenými činnostmi a před odpočinkem na lehátku. Chlapec začal být na lehátku klidnější a déle se dokázal soustředit při řízené činnosti úkolového typu. Chování k ostatním dětem se nezměnilo. Stále si hrál spíše sám a často také docházelo k nedorozumění při spontánních hrách, protože bral často dětem hračky, se kterými si právě hrály.

Čtvrtý měsíc je již patrný posun v soustředění. Při cvičení stále chybuje, avšak při dechových a relaxačních cvicích dává více pozor. Také jsem si všimla, že pokud pojmenuji cvik jako nějaké zvíře, dává si pozor, aby cvik provedl správně. Proto jsem kvůli němu také často přidávala cviky, které byly charakteristické pro určité druhy zvířat.

Během pátého měsíce cvičení je patrný posun v soustředění. Honza se dokáže při činnosti lépe soustředit a dokáže pracovat delší dobu. Motorický neklid ustává. V oblasti jemné motoriky je patrné zlepšení při manipulaci s předměty a držení psacího náčiní. Odklon pozornosti nastupuje po delší době, tempo není kolísavé. Vztah

k ostatním dětem zůstává však stejný. Nerad si hraje s ostatními, pokud ho někdo vyruší při činnosti, je podrážděný a protivný. S učitelkou méně komunikuje, často neodpoví na otázku.

Dívka č. 3

Simona se do cvičení zapojila s chutí hned během prvního měsíce. Jelikož je dívka při cvičení velmi roztěkaná, stále pozoruje dění kolem a nesoustředí se, bylo velmi náročné ji naučit správnou techniku a tempo při cvičení. Pro všechny děti bylo velmi obtížné sladit správné dýchání s technikou cviku, ale samotné cviky jsou pro děti uzpůsobeny tak, aby měly prostor zvládnout obojí najednou. To samé platilo i pro Simonu. Ze sestavy cviků byla sice nadšená, ale bylo zapotřebí nejprve zvládnout správnou koordinaci a rytmus, aby mělo cvičení ten správný smysl. Toto cvičení mělo pro dívku velkou výhodu. Simona má problémy s hrubou motorikou a postupně ho zvládla také proto, že není tak dynamické a uspěchané.

Ve druhém měsíci se u ní začala velmi zlepšovat technika, pro nácvik správného dýchání již nereagovala uspěchaně a cvik neodbyla. Avšak stále těkala kolem očima a postupně klesal i její zájem o cvičení. Toto cvičení mělo také pro Simonu jednu velkou výhodu a to, že je relaxační a klidové, proto zde neměla problémy s hrubou motorikou jako u jiných pohybových činností.

Ve třetím měsíci začíná být patrné delší soustředění při cvičení. Proto jsem také toto cvičení zařadila hlavně před obědem a před přípravou předškolních dětí na vstup do základní školy. Simona vždy dvakrát týdně pracuje s učitelkou formou pracovních listů, které jsou zaměřené na procvičování jednotlivých oblastí vzdělávání. Zařazení relaxačních a dechových cvičení se u ní velmi osvědčilo. Při řízené činnosti dokázala v klidu pracovat i delší dobu. Motorický neklid začal být patrný po delší době. Lépe reagovala na otázky. V oblasti jemné motoriky dále převládaly nedostatky v úchopu psacího náčiní a vedení linky po papíře.

Během čtvrtého měsíce se Simona na cvičení již těšila, jelikož perfektně zvládala techniku, což ji dodalo zdravého sebevědomí. Při cvičení šla ostatním dětem příkladem. Velmi kladně reagovala na pozitivní hodnocení a pochvalu. Pokud začal být patrný odklon pozornosti, stačila verbální podpora. Při odpočinku na lehátku byla delší

dobu klidnější. Relaxační hudbu jsem tedy zařadila i při samotném odpočinku, jelikož ji děti dobře znaly a dokázaly déle odpočívat.

V pátém měsíci tohoto výzkumu byla již dívka velmi dobře soustředěná na cvičení. Dokázala také sama vyjádřit své pocity a náladu ze cvičení, což byl u ní obrovský posun, jelikož často nedokázala vyjádřit svůj názor před ostatními dětmi. Sama popsala, že se cítí po cvičení krásně. Byla velmi usměvavá a uvolněná. Při činnosti úkolového typu dokázala déle udržet pozornost, linka nebyla již tolik roztřesená a psací náčiní nedržela tak křečovitě. Díky tomuto cvičení se zlepšily i vztahy s vrstevníky, protože se nebála vyjádřit názor. Zlepšení si také všimli rodiče dívky, proto jsem jim doporučila soustavu cvičení aplikovat i v domácím prostředí.

8. SHRUTÍ EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ

V předchozí kapitole jsem zpracovala kvalitativní šetření po dobu pěti měsíců u jednotlivých pozorovaných vzorků. Každý vzorek jsem rozepsala vždy po jednom měsíci, aby bylo patrné, jaký vliv na ně měla soustava relaxačních a dechových cvičení.

V prvním případě se jednalo o chlapce, jehož problémy jsou spíše multifaktoriální a to z důvodu horšího průběhu těhotenství a nejednotné výchovy rodičů dítěte, které žije ve střídavé péči. Zatímco otec je přehnaně ambiciózní, matka synovi vše dovolí. Chování dítěte se tedy významně odráží v prostředí mateřské školy, kde je chlapec velmi citově nestabilní, sebemenší podnět ho dokáže vyrušit. S dětmi jedná agresivně, je často plačtivý a snaží se na sebe upoutat pozornost šaškováním a slovním doprovodem. Zpočátku Petr nevykazoval při cvičení zásadní změny a posun v chování. Postupně si však na cvičení zvyknul a dokázal zvládnout i techniku cvičení. Postupně se začal měnit jeho vztah k ostatním dětem, dokázal si hrát v klidu s ostatními dětmi bez častých rozporů a útoků. Chlapec je také citově stabilnější, již u něj tolik nepropukají stavy lítosti. Nejedná již tak ukvapeně.

Ve druhém případě se jednalo o chlapce, který je taktéž hyperaktivní. Honza často odmítá komunikovat nejen s vrstevníky, ale i s dospělými. Dle rodičů je samotářský i v domácím prostředí. Při spontánních hrách si spíše vybírá činnosti, kde není třeba logického a konstruktivního myšlení. Má rád spíše hru na něco nebo na někoho. Zapojení do cvičení nebylo vzhledem k jeho tvrdohlavosti jednoduché. Zpočátku často vstupoval do cvičení, samotné cviky prováděl špatně. Často přestával cvičit a sledoval ostatní děti při cvičení. První kladné reakce na cvičení se objevily během třetího měsíce, kdy se mu začalo být sympatické nacvičování druhů dýchání. Postupně se zlepšoval v technice. Při činnostech úkolového typu se začal lépe soustředit a spolupracovat. Vztahy k ostatním dětem se však nadále nezměnily. Hraje si raději sám, na otázky učitelky často neodpoví.

Třetím sledovaným vzorkem bylo taktéž hyperaktivní děvče s nedostatky v hrubé i jemné motorice. Důvodem zhoršené koordinace pohybů jsou bezesporu ploché nohy (pravou nohu vytáčí směrem dovnitř) a špatné držení těla. Proto Simona reagovala na

soustavu těchto cviků velmi kladně, jelikož zde neměla problémy s hrubou motorikou. Cvičení postupně zvládla bez větších problémů, chyby v technice dělala spíše z rozržitosti. Zlepšení nastalo hlavně v oblasti jemné motoriky a vztahu k ostatním dětem. Dokáže vyjádřit své pocity ze cvičení a momentální náladu. Důležitým faktorem je také to, že se Simona celkově zlepšila nejen v mateřské škole, ale i v domácím prostředí, proto bylo matce doporučeno, aby cvičení praktikovala s dcerou i doma.

9. VERIFIKACE HYPOTÉZ

A/ Hypotéza č. 1:

Skutečnost, že soubory relaxačních a dechových cvičení mají pozitivní vliv na soustředěnost hyperaktivních a neklidných dětí.

Hypotéza, že soubory relaxačních a dechových cvičení mají pozitivní vliv na soustředěnost hyperaktivních a neklidných dětí se potvrdila.

Všechny tři vzorky, které vykazovaly poruchy v soustředění a odklonu pozornosti se dokázaly v průběhu cvičení soustředit, což mělo kladný vliv i na soustředěnost během jiných činností. Během pozorování vyšlo jasně najevo, že díky správnému cvičení mohou tyto děti déle setrvat u činnosti.

B/ Hypotéza č. 2:

Relaxační a dechová cvičení mají vliv na vzájemné vztahy mezi dětmi ve třídě, ale i mezi vztahem učitel – dítě.

Hypotéza, že relaxační a dechová cvičení mají vliv na vzájemné vztahy mezi dětmi ve třídě, ale i mezi vztahem učitel – dítě, se z části potvrdila.

Během tohoto výzkumu se výrazně zlepšily vztahy k ostatním dětem, ale i k dospělým, což je pro děti velmi významné. Sledované děti vykazovaly zlepšení komunikace. Dokázaly vyjádřit své pocity ze cvičení. Díky uvolněné atmosféře probíhala komunikace otevřeněji, bez zábran a ostychu. Při spontánních hrách bylo patrná klidnější atmosféra, bez konfliktů a výbušných reakcí sledovaných dětí.

C/ Hypotéza č. 3:

Relaxační a dechová cvičení mají vliv na emoční prožívání hyperaktivních dětí předškolního věku.

Hypotéza, že relaxační a dechová cvičení mají vliv na emoční prožívání hyperaktivních dětí předškolního věku, se potvrdila z části.

Tato hypotéza souvisí s hypotézou číslo dvě. Otevřenost dětí vedla k větší vnímavosti vlastních pocitů, ke klidnému přijímání změny a bezproblémového přijetí autority pedagoga.

ZÁVĚR

Svou bakalářskou prací jsem se snažila zjistit, zda relaxační a dechová cvičení mohou pozitivně působit na hyperaktivní a neklidné děti předškolního věku. Jelikož pracuji jako učitelka v mateřské škole na Ročově, měla jsem možnost tento výzkum provést přímo na svém pracovišti, a to v období od září 2014 do konce ledna 2015. Velkou výhodou pro mě bylo, že děti, které jsem si vybrala pro svůj výzkum dobře znám, tudíž jsem mohla porovnat výsledky šetření před plánovaným cvičením a po něm.

Myslím si, že je velmi důležité, aby se děti naučily relaxovat svou mysl a tím pádem i své tělo. Tím jsem se také při psaní této práce řídila. Dospělý člověk se může relaxaci naučit sám pomocí odborné literatury, ale děti to samy nezvládnou, proto je nutné jim v tom pomoci. Soustavu cvičení jsem orientovala tak, aby byla pro děti co nejvíce srozumitelná. Který jiný věk, než ten předškolní je nejvhodnější pro zažití si těchto technik cvičení. Pokud děti naučíme správně dýchat a relaxovat, vybavíme je do života stejně hodnotně, jako když je naučíme psát nebo počítat.

Všechny předložené cviky a relaxační chvílky můžeme zařadit v mateřské škole kdykoli během dne. Doporučuji také, aby relaxační a dechová cvičení byla zařazena i na základních školách v rámci hodin tělesné výchovy. Jednotlivé cviky může také pedagog zařadit i během jiných předmětů.

Tato soustava cviků působí nejen na soustředěnost, zklidnění a relaxování, je také vhodná jako prevence bolesti zad, ale i regeneraci svalstva. Cvičení se dá také využít při provozování atletických disciplín, míčových sportů, gymnastiky a jiných fyzicky náročných aktivitách.

Rušný a hektický život by nám ani dětem neměl bránit v pravidelném cvičení a využívání relaxačních technik. Měli bychom se pokusit o to, aby se cvičení a sportování vůbec stalo pro dítě příjemným a ty ho pak provozovaly s chutí a nadšením. Je také důležité nepreferovat pouze děti, které cvičení baví, ale dát šanci i dětem pohybově méně nadaným. Povinností učitele či vychovatele je dítě v tomto směru plně podpořit.

Mé šetření prokázalo, že soustava relaxačních a dechových cvičení má pozitivní vliv na hyperaktivitu dětí, soustředěnost a citové prožívání. Proto je velmi důležité, aby se tato metoda cvičení zařazovala pravidelně již od útlého věku. Poruchu ADHD tímto cvičením nevyлéčíme, ale můžeme výrazně zmírnit projevy této poruchy.

Závěrem bych chtěla říci, že musíme v dětech pěstovat zdravé sebevědomí a zdravý životní styl. Měli bychom je vést k rozvoji schopností a dovedností, porozumět jejich individuálním potřebám a povzbuzovat je v jejich zájmové činnosti. Důležitá je všímavost rodičů a pedagogů a jejich vzájemná spolupráce. Pokud u dětí spatříme varovné signály možné poruchy, měli bychom s nimi začít včas pracovat a tyto signály eliminovat. Správná strava a vhodné zájmové aktivity a tělesná cvičení jsou pro poruchu ADHD tou nejlepší prevencí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam odborné literatury:

ANTAL, M. *To dítě je nepozorné*. Praha: Mladá fronta, 2013. ISBN 978-204-2898-1

DVOŘÁK, J., ŠŤASTNÁ E., *Jóga všedního dne pro ty, kteří chtějí lépe žít*. 1. vyd. Praha: Spektrum, 1990. ISBN 80-7107-009-2

KNÍŽETOVÁ V., KOS B. *Strečink, relaxace, dýchání*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1989. ISBN 27-062-89

KOLEKTIV AUTORŮ. *Jak vypracovat bakalářskou a diplomovou práci*. 5. vyd. Praha: UJAK, 2013. ISBN 978-80-7452-037-2.

KOMBERCOVÁ J., SVOBODOVÁ M. *Autorehabilitační sestava*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 1998. ISBN 80-901989-9-6

MIHULOVÁ, M., SVOBODA, M. *Abeceda jógy*. Liberec: Santal, 1993. ISBN 80-900570-6-3

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

NEŠPOR, K. *Uvolněně s přehledem*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-652-8

POKORNÝ, I. *Zdravotní tělesná výchova*. 1. vyd. Ústí nad Labem: PF UJEP, 1994. ISBN 80-7044-084-8

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-722-8.

RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. 1. vyd. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2

STRNAD, P. *Vybrané kapitoly z tělesné výchovy zdravotně oslabených*. 1. vyd. Praha: UK, 1989.

TRAIN, A. *Specifické poruchy chování a pozornosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178131-2

VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2317-4

ZEBROFFOVÁ, K. *Jóga pro každého*. 1. vyd. Praha: Ikar, 1994. ISBN 80-85830-49-3

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

SEZNAM ZKRATEK

ADHD – Porucha pozornosti s hyperaktivitou

MŠ – Mateřská škola

ZP – Základní poloha

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Nácvik břišního dýchání	33
Obrázek 2: Nácvik středního hrudního dýchání	33
Obrázek 3: Nácvik horního hrudního dýchání	34
Obrázek 4: Nácvik plného dýchání	34
Obrázek 5: Jamka	35
Obrázek 6: Líný medvěd.....	35
Obrázek 7: Vajíčko	36
Obrázek 8: Skluzavka.....	36
Obrázek 9: Kobra	37
Obrázek 10: Kočka	37
Obrázek 11: Zvony	38
Obrázek 12: Motýl	38
Obrázek 13: Mlýnek.....	39
Obrázek 14: Skřítek.....	39
Obrázek 15: Padací most	40
Obrázek 16: Kosmický tanec	40
Obrázek 17: Opičí relaxace	42
Obrázek 18: Rybí relaxace	43
Obrázek 19: Krokodýl	43
Obrázek 20: Mudra.....	44
Obrázek 21: Srnka.....	44

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Petra Rybářová

Obor: Speciální pedagogika - vychovatelství

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Relaxační a dechová cvičení pro hyperaktivní děti předškolního věku

Rok: 2015

Počet stran textu bez příloh: 47

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů českých použitých zdrojů: 16

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 0

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: Mgr. Milan Fleischmann