

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská práce

Markéta Janíková

Všímavost a relaxační techniky u dětí školního věku

Děkuji Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D. za vedení této práce. Především za její profesionální a laskavý přístup. Také chci poděkovat svojí rodině za podporu, kterou mi poskytla. A v neposlední řadě vychovatelům v dětském domově za umožnění spolupráce.

Prohlašuji, že jsem práci napsala samostatně po konzultaci s vedoucí práce Mgr. Veronikou Kavkovou, Ph.D. Použila jsem odbornou literaturu, jejíž zdroje jsou uvedeny v seznamu literatury na konci práce.

V Olomouci dne 17.4.2023

Markéta Janíková

Obsah

Úvod	5
1 Mindfulness	7
1.1 Vliv všímavosti na naše psychické a fyzické zdraví	8
1.2 Mindfulness v souvislosti se stresem a náročnými životními situacemi	9
2 Relaxace	11
2.1 Relaxační techniky	11
2.2 Relaxační techniky u dětí	13
3 Školní věk	14
3.1 Mladší školní věk.....	14
3.2 Střední školní věk a dospívání	16
4 Patologické jevy u dětí z dětských domovů	17
4.1 Vymezení dětských domovů	17
4.2 Patologické jevy	18
Praktická část	21
5 Výzkumný problém a cíl práce	21
6 Výzkumné otázky	21
7 Metodika	22
7.1 Použité metody	22
7.2 Vzorek respondentů	23
7.3 Průběh výzkumu	23
7.4 Proces analýzy dat	25
8 Výsledky	26
8.1 Výsledky rozhovorů	26
8.2 Výsledky pozorování	27
9 Diskuze	30
Závěr	32

Úvod

Všímavost (neboli mindfulness) je přirozenou součástí našich každodenních životů. Jako děti jsme zvyklí vnímat pouze současný okamžik, žijeme tady a teď. Postupně se všímavost z našich životů vytrácí. Žijeme často v minulosti, nebo v budoucnosti. Relaxační techniky nám slouží právě k zpřítomnění se. Jejich nácvik je velice důležitý již v dětství, aby se staly přirozenou součástí našich životů. Meditace a relaxace v každodenním životě má obrovské množství benefitů. Příznivě působí nejen na naše psychické zdraví. Zbavuje nás napětí a pomáhá nám vyrovnat se s náročnými životními situacemi.

Toto téma práce jsem si vybrala, protože se již delší dobu zabývám prací s lidskou myslí. Několik let jsem pracovala jako chůva a k dětem mám velice blízko. Chtěla bych rozšířit povědomí o tom, že vědomě potřebují odpočívat nejen dospělí, ale také děti. Když ukážeme dětem, že relaxovat se dá i hravou formou, může se stát vědomý odpočinek součástí jejich budoucího života. I děti mohou mít náročné dny a je potřeba nabídnout jim možnosti, jak lze pracovat s emocemi. Tyto techniky také poslouží jako určitý druh terapie (především dětem s poruchou osobnosti nebo dětem, které jsou ohroženy sociálně patologickými jevy).

O psychickém zdraví dětí se příliš často nehovoří. Moc dobře víme, co by měly děti jíst a jaký druh pohybu by měly vykonávat. Psychické zdraví zůstává tak trochu na vedlejší koleji. Je však stejně důležité.

Hlavním cílem této práce je naučit děti relaxačním technikám a technikám mindfulness. Na základě toho z rozhovorů zjistit, zda existuje souvislost mezi praktikováním relaxačních technik a pozorností u těchto dětí. Také ověřit, zda existuje souvislost mezi praktikováním mindfulness a pozorováním detailů v každodenním životě. Dalším cílem je vyzkoumat, zda lze díky praktikování mindfulness snížit neklid, nesoustředěnost či roztěkanost u dětí.

Teoretická část této práce je rozdělena na 4 kapitoly. V první kapitole se věnujeme pojmu mindfulness. Zabýváme se dopadem všímavosti na psychické i fyzické zdraví. Popisujeme také, jak může být všímavost přínosem ve stresových životních situacích. Ve druhé kapitole se věnujeme relaxaci. Podrobněji se zde zaměřujeme na relaxační techniky vhodné pro děti. Třetí kapitola se věnuje vývojové psychologii dítěte školního věku a v kapitole čtvrté si vymežíme dětské domovy. Popíšeme také nejčastější patologické jevy, kterými jsou děti z dětského domova ohroženy.

Praktická část je rozdělena do pěti kapitol. Nejprve je zapotřebí stanovit si výzkumný problém a cíle výzkumu. Na základě toho si položíme výzkumné otázky, na které hledáme odpovědi. Popíšeme metodiku výzkumu, vzorek respondentů a průběh zkoumání. Na základě rozhovorů a pozorování interpretujeme výsledky. V diskuzi polemizujeme nad dosaženými výsledky i limity výzkumu.

Teoretická část

1 Mindfulness

Na začátek je důležité definovat pojem všímavost. Také uvést přínos všímavosti v každodenním životě. Uvedeme i důvody, proč je dobré se všímavosti věnovat.

Mindfulness neboli všímavost je uvědomování si každého okamžiku. Záměrně věnujeme pozornost věcem, na které běžně ani nepomyslíme. Jedná se tedy o přístup založený na vnitřní schopnosti věnovat něčemu pozornost, ale také na uvědomění a soucitu. (Jon Kabat – Zinn, 2016).

Seydel a Sinclair (2015) popisují všímavost jako techniku, která nám umožňuje uvědomovat si své emoce, myšlenky nebo prožitky. Tím si od nich dokážeme vytvořit určitý odstup. Všímavost funguje na principu radikálního přijetí přítomného okamžiku.

Podobný pohled zastává i Hassonová (2015), která vnímá mindfulness jako život v přítomnosti. Všímavost je podle této autorky schopnost přítomný okamžik plně prožívat, nikoliv pro něj žít.

S tímto pojmem se setkáváme již v buddhistické filozofii a psychologii. V České republice se této koncepci věnoval především Mirko Frýba, který přispěl novým terapeutickým směrem zvaným Satiterapie. Během posledních let je o koncept všímavosti velký zájem i v klinickém kontextu. Právě zde jsou využívány prvky všímavosti bez jejich filozofického a náboženského přesahu. (Benda, 2007).

Lehrhauptová, Meibertová (2020) dále poukazují na to, že často přemítáme o minulosti nebo budoucnosti a jen zřídka kdy se nacházíme v přítomném okamžiku. Ztrácíme se ve vzpomínkách, a to nám často znemožní zůstat v každodenních okamžicích svého života.

Všímavost můžeme cvičit i posilovat, je to podobné jako bychom posilovali naše svaly. I všímavost může slábnout a zesilovat se, a právě její trénink je klíčový. Když cvičíme všímavost, tak se především zaměřujeme na nehodnotící uvědomování. Po delším praktikování všímavosti však zjistíme, že můžeme hodnocení odložit stranou. Všímavost v neposlední řadě rozvíjí schopnost pohlédnout do našeho vlastního nitra a rozpoznat životní moudrost (Lehrhauptová, Meibertová, 2020).

Nyní jsme si sdělili, co si můžeme představit pod pojmem mindfulness. Je na čase připomenout, co naopak všímavost není.

Všímavost naopak není výletem do představivosti a nemá nás odvádět k přílišnému fantazírování. Není ani relaxačním cvičením, ačkoli se po jejím praktikování můžeme cítit uvolněnější. Nejedná se ani o změněné stavy vědomí, ani o rozvíjení výjimečných tělesných nebo duševních schopností. Všímavost nemá naši mysl vyprázdnit, nemá tedy shodný cíl s meditací (Lehrhauptová, Meibertová, 2020).

Sinclair a Seydel (2015) k tomuto dodávají, že všímavost není časově omezená, naopak je dostupná v každém okamžiku a je tedy neomezená. K praktikování všímavosti nám nejlépe slouží činnosti, které bychom jinak dělali automaticky (čištění zubů, čekání v řadě, sprchování). Všímavost také není závislá na prostředí. Je jedno, zda ji praktikujeme doma nebo v přeplněné místnosti.

Hlavní zásadou všímavosti je uvědomění, že není potřeba nic měnit a stačí pouze akceptovat skutečnost. Všímavost nám umožňuje uvědomovat si svoje myšlenky i jakékoli jiné emoce, nebo prožitky. Právě díky tomu se můžeme osvobodit od připoutanosti k tomu, jak jsme situaci vnímali v minulosti a jaká by měla být v budoucnosti. Vidíme vše takové, jaké to je právě teď (Sinclair, Seydel, 2015).

1.1 Vliv všímavosti na naše psychické a fyzické zdraví

Když jsme si definovali pojem všímavost, můžeme se hlouběji zaměřit na to, jaký vliv má její praktikování na naše psychické a fyzické zdraví.

Díky mindfulness je možné zbavit se smutku, bolesti, zlosti a také podrážděnosti. Všímavostní techniky jsou vhodné pro nejrůznější věkové skupiny, pro lidi z různých prostředí, kteří trpí nejrůznějšími obtížemi. Svoje uplatnění najdou i u zaneprázdněných manažerů a odborníků, kteří mají pocit, že nezvládají plnit své úkoly, anebo trpí syndromem vyhoření (Sinclair, Seydel, 2015).

Všímavost může navíc účinně pomáhat s řadou obtíží, jako je deprese, stres, psychóza, trauma, ADHD, akutní a chronické bolesti, problémy s výchovou dětí. Praktikování všímavosti zlepšuje kognitivní funkce a schopnost ovládat emoce. Bylo také dokázáno, že trénink všímavosti zlepšuje paměť a schopnost učit se. Díky všímavosti jsou lidé také schopni déle

udržet svoji pozornost. A s tím souvisí i schopnost soustředit se a odolávat případnému rozptýlení.

Již po osmitýdenním kurzu všímavosti, došlo ke změně struktury mozku. Zejména došlo ke snížení hustoty neuronů v amygdale a k nárůstu aktivity v oblasti prefrontální mozkové kůry. Docházelo také ke zvýšené aktivitě mozkových vln alfa, které se pojí s relaxací a se snižováním úzkosti. Zvyšuje se objem bílé hmoty mozkové, která je nezbytná pro zdravou funkci mozku. Také bylo dokázáno, že po pouhých 8 týdnech praktikování všímavosti, jsou lidé odolnější vůči nemocem a jejich tělo si tvoří více protilátek. V neposlední řadě všímavost pomáhá při poruchách spánku, odvykání od kouření, či při redukci váhy (Sinclair, Seydel, 2015).

Jak již bylo zmíněno výše, všímavost má pozitivní účinky na psychické i fyzické zdraví u osob v různém věku. Zajímavým poznatkem však je, že především pro jednu věkovou kategorii je praktikování mindfulness velice přirozené.

Právě děti jsou výjimečné tím, že se dokážou plně ponořit do přítomnosti a naplno ji prožívat. Když pozorujeme nějaké dítě, které si hraje a je do hry opravdu ponořené, můžeme plně chápat, co to znamená mindfulness v praxi. Malé děti pozorují vše kolem sebe, a to do detailu. Vnímají okolní prostředí, zvuky, barvy i osoby. Když malé dítě brečí prožívá naplno smutek a po chvíli si zase spokojeně hraje. I zvířata žijí plně v přítomném okamžiku. Tendence nad vším moc přemýšlet je nám dospělým vlastní. Často žijeme v obavách z budoucnosti, nebo dlouze přemítáme o tom, co jsme mohli udělat (Hassonová, 2015).

1.2 Mindfulness v souvislosti se stresem a náročnými životními situacemi

Na začátek je nezbytné definovat pojem stres.

Stres může být vnímán jako nespecifická reakce organismu na jakýkoliv vliv, který na organismus působí. Státní zdravotnický ústav v Praze definuje stres jako odpověď našeho organismu na nadměrné požadavky, které jsou kladeny na naše tělesné i psychické rezervy.

Stres v nás mohou vyvolávat takzvané kritické životní okamžiky, jako je třeba svatba, pohřeb, nebo ztráta zaměstnání. Poukazuje na tělesnou či duševní zátěž nebo nepohodu. K hlavním stresorům, patří vnější i vnitřní faktory.

Ty dělíme na:

- a. fyziologické faktory: nemoc, hlad, žízeň
- b. faktory prostředí: teplo, hluk, zima a další přírodní vlivy

- c. faktory spojené s prací: zkouška, termín odevzdání práce, finanční tíseň
- d. společenské faktory: šikana, rozvod, smrt blízké osoby, osamocení, hádky v rodině, šikana...

Může se také jednat o naprosto obyčejné situace, často propadáme časové tísní, přehnaným nárokům, nebo jsme celkově zahlceni nejrůznějšími vjemy.

Právě všímavost nám můžeme být velice nápomocnou při zvládnání každodenního stresu. Je dobré praktikovat, abychom zůstali bdělí. Tím, že se navrátíme do přítomného okamžiku, v sobě rozvíjíme přátelský přístup k sobě samým. Když žijeme tady a teď, nasloucháme svému tělu a všímáme si svých pocitů a reakcí, omezujeme tak bezmyšlenkovité jednání, duševní a citovou nepřítomnost. Nemáme ani přehnaná očekávání do budoucnosti (Lehrhauptová, Meibertová, 2020).

Každý den se setkáváme s velkým množstvím stresorů, často si však neumíme vědomě odpočinout, a i když si uděláme chvílku pro sebe, stále máme velice zaměstnanou mysl. V tomto případě skvěle působí meditace všímavosti, při které pouze pozorujeme tok našich myšlenek.

Ne vždy je spouštěč stresu aktuální. Existuje i stres chronický (péče o nemocného člověka, výchova dítěte s postižením, dlouhodobé problémy v práci) (Lehrhauptová, Meibertová, 2020).

2 Relaxace

Mindfulness a relaxace spolu velice úzce souvisí. Navzájem se doplňují a jsou ideálním základem pro klid mysli i duše. Na začátek je potřeba definovat, co si pod pojmem relaxace můžeme představit.

Jedná se o stav klidné mysli a těla bez napětí. Tento stav je zásadní pro naše zdraví. V současnosti procházíme velkým množstvím stresu. Určitá hladina stresu v našem životě je potřebná, abychom mohli čelit životním výzvám. Avšak ve větší míře nám stres škodí a dlouhodobě může vést k nejrůznějším psychickým i fyzickým onemocněním. Proto abychom dokázali relaxovat, potřebujeme nejprve určit, co stres způsobuje (Brewer, 2021).

Podle Křivohlavého (2002) je relaxace záměrným uvolňováním v oblasti fyzické i psychické.

Relaxace může být také brána jako záměrné uvolňování svalů od napětí. Pomáhá nám navodit stav fyzické i psychické pohody (Nedeau, 2003).

Na základě těchto definic zjišťujeme, že relaxace je v dnešní uspěchané době velice účinnou metodou, která napomáhá k regeneraci těla mysli i duše po náročném dni.

K zachování fyzické i duševní pohody je relaxace nezbytná, pomáhá nám totiž vyvažovat dopad stresu na naše zdraví. Relaxovat můžeme například pomocí: meditace, vizualizace, cvičení, masáže atd. Relaxace má pozitivní dopad na naše fyzické zdraví: snižuje krevní tlak i rizika aterosklerózy, může také zpomalovat stárnutí mozkových buněk a pozastavuje ztrátu paměti. Když jsme ve stavu relaxace, vypíná se naše reakce „boj, nebo únik“. Jsme ve stavu, kdy můžeme naopak prožívat a odpočívat (Brewer, 2021).

2.1 Relaxační techniky

Když jsme si sdělili, jaké má relaxace přínosy na naše zdraví, je čas podívat se na konkrétní druhy relaxace, které můžeme u dětí prakticky využívat.

Mezi nejznámější druhy relaxace patří tzv. relaxační vizualizace, kdy si vytváříme idylické místo, kam se můžeme opakovaně vracet. Když s vizualizací začínáme, měli bychom si všimnout každého detailu spojeného s tímto místem, poté se můžeme na toto bezpečné útočiště vracet rychleji a s menší námahou. Při vizualizaci máme zavřené oči a v představě se odebereme

na místo, kde se cítíme dobře a bezpečně. Následně využijeme všechny smysly, abychom se do této představy, co nejvíce vcítili. Když se cítíme klidní, můžeme se vrátit zpět do přítomného okamžiku (Brewer, 2021).

Dalším vynikajícím způsobem, jak dát do rovnováhy mysl, tělo a duši je jóga. Jedná se o téměř 3000 let starý filozofický směr pocházející z Indie. Jóga má jediný cíl– uvědomit si sebe samého prostřednictvím sjednocení těla a mysli. Při józe je velice důležité správně dýchat. Je vhodné najít si kvalifikovaného lektora, který nám poradí, jak správně provádět jednotlivé ásany (pozice) (Brewer, 2021).

Jako další můžeme uvést meditaci, která pracuje se silou našeho vědomí. Využívá naši mysl k tomu, abychom dosáhli stavu duševního soustředění a uklidnili své tělo. Když se zaměříme na plamen svíčky, představu, zvuk, nebo dokonce na náš dech, oprostíme se od všech rozptýlení zvnějšku a získáme neomezený přístup k našemu vnitřnímu světu. U meditace můžeme zpívat tradiční mantry (nejznámější je mantra ohm). Nebo můžeme opakovat takzvané afirmace, které nejčastěji začínají dvěma slovy: „Já jsem...“ (Brewer, 2021).

Existuje mnoho druhů relaxací, ale jako příklad si můžeme uvést dělení podle Herberta Bensona.

- Progresivní svalová relaxace: napínáme a uvolňujeme svaly.
- Pasivní svalová relaxace: ležíme a soustředíme se na volnost celého těla (včetně svalů).
- Hluboké nádechy: jedná se o velmi jednoduchou ale zároveň účinnou metodu, při které nepotřebujeme žádné pomůcky, postačí nám náš dech.
- Meditace: postupně se při ní uvolňují naše myšlenky, můžeme se také soustředit na náš dech.
- Jóga
- Masáž
- Pohybové aktivity

2.2 Relaxační techniky u dětí

Nejen my dospělí, ale i děti se často potýkají se stresem. Při nástupu do školy si často musejí zvykat na nový harmonogram dne, navazují vztahy s autoritou a snaží se začlenit do kolektivu dětí. To může být pro dítě náročnou životní zkouškou. Naším úkolem je ukázat dětem konstruktivní techniky, díky kterým se mohou s napětím lépe vyrovnat.

Při výběru relaxačních technik u dětí je potřeba zohlednit jejich kognitivní i jazykové schopnosti. Jelikož u dětí školního věku dochází k rozsahu pozornosti a zlepšuje se vnímání času, můžeme zahrnout i techniky na vědomé pozorování. Velkou výhodou pro nás je, že dítě od první třídy až do období puberty si začíná všimnout svých pocitů, myšlenek a uvědomuje si svůj záměr. Zajisté je třeba vzít v potaz, že myšlení u dětí školního věku je spíše konkrétní.

Jednotlivé techniky všímavosti by měly být prováděny hravou formou, avšak jejich pravidla musí být dána jasně. Můžeme využít i některé z technik pro dospělé, když zkrátíme dobu jejich trvání a vždy se předem ujistíme, že dítě rozumí všem pokynům a termínům. Doba provádění relaxačních technik můžeme postupně navyšovat. Všímavost u dětí můžeme procvičovat tím, že se snažíme nasměrovat jejich pozornost k vnějšímu prostředí, později zaměřujeme jejich pozornost k nim samým (pozorují svůj dech a své tělo), ti pokročilejší se soustředí na své pocity, emoce, nebo nálady. Do relaxačních technik je potřeba zapojit humor, dítě odměňovat a můžeme jednotlivé techniky opakovat i vícekrát. Tím sledujeme pokrok. Všímavostní techniky nemusí probíhat jen v klidu. Můžeme je provádět při tanci, při chůzi, nebo při jakémkoli jiném pohybu (Burdick, 2019).

Jak už tedy víme, relaxace mají blahodárný vliv na psychický i mentální vývoj dítěte. Měly by být součástí tzv. psychohygieny, díky které se stává člověk odolnější vůči nemocem. Podařilo se nám navíc shrnout základní pravidla pro praktikování všímavosti u dětí.

3 Školní věk

V praktické části budeme pracovat zejména s dětmi školního věku, proto je zásadní, abychom si definovali toto vývojové období. Popíšeme zásadní změny, ke kterým u jedince dochází z hlediska kognitivního, morálního i fyzického vývoje.

Školní věk je velice důležitým sociálním mezníkem v životě dítěte. Dítě v tomto období prochází důležitým rituálem – zápisem do první třídy. Přebírá roli školáka.

Toto období můžeme rozdělit na tři dílčí fáze: raný školní věk (od 6 do 9 let), střední školní věk (od 9 do 12 let) a starší školní věk (trvá od 12 let do ukončení povinné školní docházky).

Pro raný školní věk je typická změna sociálního postavení dítěte, která stimuluje vývoj jeho osobnosti. Dítě se v tomto období učí klíčovými dovednostem, jako je čtení, psaní a počítání. Během středního školního věku si dítě vytváří určitou pozici ve vrstevnické skupině. Jedná se o období relativního klidu a spokojenosti. Starší školní věk se projevuje výraznějšími změnami, co se týká psychické i fyzické stránky dítěte. To postupně dospívá a odpoutává se od rodiny (Vágnerová, Lisá, 2022).

3.1 Mladší školní věk

V tomto období se začínají objevovat první známky pohlavního dospívání. Děti bývají relativně osobnostně i emocionálně stabilní. Po tomto období klidu však nastávají bouřlivější změny (hledání identity, emocionální labilita) (Pugnerová a kol., 2019).

Langmeier (1984) charakterizuje toto období jako věk střízlivého realismu. Dítě se zaměřuje na svět, jaký je. V první řadě chce svět pochopit, a právě v tom mu napomáhá škola. Realismus u dětí mladšího školního věku je zpočátku naivní. Dítě bere jako důvěryhodnou informaci to, co mu sdělí autorita, nebo co se dozví ve škole. Později hovoříme o takzvaném kritickém realismu, který bereme jako znak dospívání (Pugnerová a kol., 2019).

Podle psychoanalýzy označujeme toto období jako období latence, sexuální energie je relativně v klidu až do počátku dospívání. Dítě je v tomto období života snaživé a iniciativní, brání se pocitu selhání a méněcennosti. Velice důležité pro dítě je, aby zapadlo do kolektivu vrstevníků (Pugnerová a kol., 2019).

Podle J. Piageta se jedná o stádium konkrétních operací. Dítě logicky přemýšlí o prožitých událostech, tím se odpoutává od bezprostředního názoru na události a děje. Nejraději pracuje s praktickými předměty a jeho výkon se odvíjí od motivace. Přístup dítěte je realistický, později se rozvíjí i myšlení abstraktní (Pugnerová a kol., 2019).

Dítě mladšího školního věku začíná vnímat cílevědomě, dříve jeho vnímání bylo spíše náhodné. Představivost u těchto dětí je na vrcholu, právě ke svému fantazijnímu světu se dítě vrací při hře, nebo když čte. Paměť bývá neúmyslná a mechanická, proto je potřeba aby vyučování bylo názorné. Pozornost má v tomto věku prvořadý význam. Ze začátku školní docházky bývá krátkodobá a spíš je spontánní. Právě proto je potřeba dítě motivovat, mezi vnější motivaci patří například úsměv, pohlázení, nebo pochvala (Pugnerová a kol., 2019).

V období mladšího školního věku dochází u dítěte k velkému rozvoji morálky. Podle J. Piageta existují 3 stádia morálního vývoje:

- a. prekonvenční: dítě přizpůsobuje pravidlům, protože se chce vyhnout trestu, nebo získat odměnu
- b. konvenční: jedinec dodržuje pravidla, aby si zasloužil uznání druhých a dodržel sociální řád
- c. postkonvenční: pro dítě jsou nejdůležitější obecné zásady spravedlnosti, protože nechce být v rozporu s danými pravidly nebo s autoritou. Rozdíl je však v tom, že chce dítě obstát samo před sebou a přebírá plnou zodpovědnost za své chování a jednání (Pugnerová a kol., 2019).

Morálku můžeme dále rozlišit na heteronomní a autonomní. O heteronomní morálce hovoříme tehdy, když je řízená vnější autoritou (rodiče, učitelé, kamarádi). Chování dítěte je těmito osobami schváleno, nebo považováno za chybné. Autonomní morálka je naopak tvořena mravními principy, které si jedinec tvoří na základě svého rozumu a svědomí (Pugnerová a kol., 2019).

V rámci mladšího školního věku se vytváří a přijímají genderové role. „*Genderové role jsou soubory pravidel a představ, jací jsou muži a jaké jsou ženy.*“ (Pugnerová a kol., 2019).

3.2 Střední školní věk a dospívání

Tohle vývojové období je pro dítě podstatně složitější. Průběh dospívání závisí na společenských podmínkách, způsobu života rodiny, a především na vztazích s rodiči (Pugnerová a kol., 2019).

Typické je vzdorovité chování. S. Freud označuje toto období jako genitální stádium, dochází totiž k pohlavnímu dozrání jedince a nastupuje sexuální chování. Dochází k velkému rozvoji myšlení, celkově se stává systematictější, zlepšuje se pozornost (výběrovost, koncentrace, délka trvání). Dočasně může dojít i ke zhoršení učení a výkonnosti, protože dochází k obrovským fyziologickým změnám. Fantazijní představy přechází v denní snění, které má především relaxační význam. Řeč bývá již i abstraktní, může obsahovat vulgární výrazy.

Podle J. Piageta nastupuje stádium formálních logických operací. Dítě má mnohem větší schopnost úsudku a tvořivosti, již je schopné i polemizovat a užívat abstraktní pojmy. Zatím mu ale chybí zkušenosti, a tak bývají jeho úsudky někdy zbrklé nebo ukvapené. Dítě v tomto věku bývá velmi radikální a kritické, hledá totiž pravdu a své místo ve světě. Dospívající hledají svoji vlastní identitu, někdy bývají velice zmatení z toho, jaká je jejich role a postavení. Jako by se jejich hodnotový systém rozpadal a stával se nejasným. Jedinec si uvědomuje, jakým způsobem se liší od druhých. Postupně dochází také k osvojování mravních norem a společenských hodnot. Dítě již ví, co se smí, a co není vhodné. Co je ve společnosti žádoucí, a co naopak ne. Z heteronomní morálky se stává morálka autonomní. Dospívající se snaží vypadat dobře v očích lidí, na kterých mu záleží. Usiluje o soulad se skupinou, do které chce zapadnout a již má také zkušenosti s mravním a nemorálním jednáním. Vytváří si vlastní pojetí spravedlnosti. Velmi důležitou roli hrají vztahy s vrstevníky. Dochází totiž postupně k osamostatňování se od rodiny. Existují však i rizikové skupiny a na nás je abychom předcházeli tomu, aby se dospívající stal jejich součástí.

4 Patologické jevy u dětí z dětských domovů

4.1 Vymezení dětských domovů

V této kapitole vymezíme pojem dětský domov. Uvedeme podmínky přijetí dítěte do tohoto zařízení a také funkce, které dětské domovy zajišťují.

Podle zákona č. 109/2002 Sb. o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních.

- Dětský domov pečuje o děti podle jejich individuálních potřeb. Ve vztahu k dětem plní zejména úkoly výchovné, vzdělávací a sociální.
- Účelem dětského domova je zajišťovat péči o děti s nařízenou ústavní výchovou, které nemají závažné poruchy chování. Tyto děti se vzdělávají ve školách, které nejsou součástí dětského domova.
- Do dětského domova mohou být umísťovány děti ve věku zpravidla od 3 do nejvýše 18 let. Do dětského domova se rovněž umísťují nezletilé matky spolu s jejich dětmi.

Je však možné protáhnout tuto hranici až do 19 let věku. Když mladistvý studuje, může zde pobývat až do 26 let (Zákon č. 109/2002 Sb.).

Existují i dětské domovy se školou, kde jsou umísťovány děti s nařízenou ústavní výchovou, které mají závažné poruchy chování, nebo vyžadují výchovně – léčebnou péči. Dále jsou zde umísťovány děti s uloženou ochrannou výchovou. Do dětského domova se školou bývají umístěny zpravidla děti od 6 let do ukončení povinné školní docházky. Dítě může být v této době přeřazeno do běžné školy, pokud již pominuly jeho výchovné problémy (Zákon č. 109/2002 Sb.).

V dětském domově najdeme takzvané rodinné skupiny, které se skládají z 5 až 8 dětí. Díky těmto skupinám zde bývá zachována rodinná atmosféra. Když se v dětském domově vyskytnou sourozenci, bývají zaraženi do stejné rodinné skupiny (pokud mezi nimi nejsou výrazné spory). V jedné rodinné skupině bývají 2 nebo 3 vychovatelé. Tito vychovatelé by měli děti učit běžnému chodu domácnosti, aby z těchto jedinců vyrostli samostatní lidé připraveni na život (Matějček, 1994).

Dětský domov má povinnost dětem svěřeným do péče zajistit:

- stravování, ubytování a ošacení,

- učební potřeby a pomůcky,
- úhradu nezbytně nutných nákladů na vzdělávání,
- úhradu nákladů na zdravotní služby, léčiva a zdravotnické potřeby, které nejsou hrazeny ze zdravotního pojištění, pokud nebyly zdravotní služby vyžádány zákonnými zástupci dítěte,
- kapesné, osobní dary a věcnou pomoc při odchodu zletilých ze zařízení,
- úhradu nákladů na dopravu do sídla školy, (Zákon č. 109/2002 Sb.).

Dítě se může dostat do dětského domova hned ze dvou důvodů. Ten první nazýváme objektivním. Nastává v případě, že rodiče dítěte náhle zemřou či onemocní a o dítě se nemá kdo postarat. Druhý důvod nazýváme výchovný, v tomto případě je dítě odebráno od rodiny na základě špatné výchovy.

O nařízení této ústavní výchovy rozhoduje soud, a to vždy v souladu s občanským zákoníkem a v nejlepším zájmu dítěte. Když dítě vstoupí do dětského domova nehrozí mu žádné omezení práv. Dále má právo na náboženství, může přijímat návštěvy a není omezen ani kontakt s rodinou (Zákon č. 109/2002 Sb.).

4.2 Patologické jevy

V dětských domovech se velice často setkáváme s nejrůznějšími patologickými jevy. Cílem této kapitoly je nastínit, jak se toto abnormální chování projevuje.

Jedná se o takové chování, které je nežádoucí, nechtěné nebo až nepřijatelné. Jako příklad můžeme uvést kriminalitu, organizované zločiny, různé druhy závislostí nebo delikvenci. Obecně jde o nezdravé, abnormální společenské jevy. Toto chování porušuje sociální, morální nebo právní normy. V případě, kdy se lidé neřídí stanovenými pravidly, nastává ve společnosti chaos a zmatek. Již víme, že patologické jevy se odchyľují od normy. Normu si vytváří každý jedinec od počátku života na základě prostředí, ve kterém vyrůstá. Konformní (normální) chování, které je v souladu s normou, závisí na odměně, či trestu. U dítěte je posilováno právě to chování, které má pozitivní ohlasy (ocenění, pochvala). Naopak když dítě pokáráme, předpokládáme, že se toto chování nebude opakovat (Fischer, Škoda, 2014).

Nyní se dostáváme k jednotlivým kategoriím patologickým jevů.

Mezi patologické jevy zařazujeme agresivitu a násilí. Tím se rozumí chování s úmyslem poškodit jiný organismus (člověka, zvíře nebo předmět). Agresivní chování bereme jako porušení sociálních norem. Takové chování, které omezuje práva sociálního okolí. Agresivní jedinec má tendenci k útočnému a násilnému jednání vůči okolí. Nejčastější příčinou agresivního či násilného chování jsou vrozené dispozice a také dispozice získané (sociální). Typem agresivního chování je i vandalismus. Vandalové ničí majetek pouze pro vlastní potěšení. Prevencí takového chování může být ovlivňování veřejnosti, psychoterapie nebo farmakologická léčba (Fischer, Škoda, 2014).

Jako další můžeme uvést suicidální jednání. Patří mezi nejzávažnější projevy autoagrese. Suicidium neboli sebevražda představuje úmyslné a vědomé ukončení vlastního života. Toto chování je nejčastěji motivováno únikem ze zátěžové situace, kterou nejsme schopni zvládnout jiným způsobem. Často ztrácíme smysl života. V některých případech na sebe chceme sebevražedným jednáním upozornit. Může to být v důsledku nenaplněných potřeb (zejména potřeba sounáležitosti a lásky). Sebevražda je osmou nejčastější příčinou smrti ve věkovém období 15 až 24 let. Velmi často zůstává toto sebevražedné jednání pouze ve fázi pokusu (Fischer, Škoda, 2014).

I sebepoškozování je jedním z aktů autoagrese. Představuje chování bez cíleného záměru zemřít, jehož důsledkem je poškození tělesné integrity. Obzvláště často se vyskytuje u adolescentů – převážně u dívek. Jde nejčastěji o poranění kůže, předloktí, škrábane, vyřezávání znaků do kůže. Nejčastějším motivem bývá pocit vzteku na sebe samého, úleva od napětí, ale někdy také touha zemřít (Fischer, Škoda, 2014).

Jako další patologické chování můžeme uvést zneužívání psychoaktivních látek. Za psychoaktivní látku se považuje každá látka, která ovlivňuje psychickou činnost. Některé z těchto látek mohou vyvolat závislost (psychickou i fyzickou). Často jsou psychoaktivní látky nezákonně zneužívány (například kokain, opiáty, heroin). Mnoho psychoaktivních látek je však užíváno legálně: alkoholické nápoje, kofein a nikotin (Fischer, Škoda, 2014).

Další často opomíjenou skupinou jsou návykové a impulzivní poruchy. Postižený jedinec často zažívá stav napětí či nutkání, který je spojen s určitým činem nebo akcí. Tyto činy nejsou předem plánované ani promyšlené. V jejich průběhu má totiž jedinec nad sebou jen malou nebo žádnou kontrolu. Krádež v obchodě nebo založení ohně je ilegálním následkem tohoto patologického chování. Dále se může jednat o patologické hráčství, patologické kradení (kleptomanie) nebo trichotilomanií (vyškubávání vlasů) (Fischer, Škoda, 2014).

V současné době se můžeme bavit také o novodobých nelátkových závislostech. Jedná se například o závislost na internetu (netholismus). Kdy postižený člověk dlouhodobě zanedbává své pracovní povinnosti, sociální kontakty a mohou se objevit i různé psychosomatické poruchy. Jako další můžeme zmínit závislost na nakupování (oniomanie). Jedná se o takzvané chorobné kompulzivní nakupování. Člověk nakupuje více než potřebuje, nebo než si může dovolit. Nakoupené věci poté skladuje doma a pouze zřídka je skutečně používá. Stále rozšířenější se stává také závislost na mobilních telefonech (nomofobie). Postižený není schopen se vzdát od svého telefonu na déle než několik minut, nevypíná ho ani v noci a neustále kontroluje zprávy či hovory. Workoholismus je další novodobou nelátkovou závislostí. Je to závislost na práci, kdy se jedinec stává závislým na autoritě a neustále usiluje o pracovní uznání a úspěch (Fischer, Škoda, 2014).

Praktická část

5 Výzkumný problém a cíl práce

Na úvod je důležité sdělit důvody, proč je dobré praktikovat mindfulness a všímavostní techniky již u dětí školního věku. Když jsme dospělí, často kráčíme životem nevědomě a nejsme schopni všimnout si detailů. Na první pohled by se mohlo zdát, že děti jsou vědomé a jejich mysl neutíká do minulosti či budoucnosti. Zásadní však je, aby si tuto schopnost odnesly i do budoucnosti. Všímavostní techniky u dětí slouží nejen ke zklidnění, ale i k vědomé práci s myslí a s emocemi. Díky těmto technikám se mohou děti naučit zpomalit. Je proto možné, že když si již v dětství osvojí nácvik relaxace a vědomého odpočinku, budou schopni toto praktikovat i v dospělosti. Mohou se tak vyhnout každodennímu vyčerpání, syndromu vyhoření či chronickým nemocem, které jsou z velké části způsobeny stresem. V neposlední řadě si také může dítě uvědomit, že mysl je silný nástroj, který mu může sloužit. Když se s ním naučí pracovat.

Hlavním cílem praktické části této práce je naučit děti relaxačním technikám a technikám mindfulness. Na základě toho z rozhovorů zjistit, zda existuje souvislost mezi praktikováním relaxačních technik a pozorností u těchto dětí. Také ověřit, zda existuje souvislost mezi praktikováním mindfulness a pozorováním detailů v každodenním životě. Dalším cílem je vyzkoumat, zda lze díky praktikování mindfulness snížit neklid, nesoustředěnost či roztěkanost u dětí školního věku.

6 Výzkumné otázky

Na základě tohoto hlavního cíle a dílčích cílů jsme si položili tyto výzkumné otázky, na které chceme najít odpověď.

- Jaká je souvislost mezi praktikováním všímavostních technik a pozorností u dětí s projevy rizikového chování?
- Jaká je souvislost mezi praktikováním všímavostních technik a schopností soustředit se u dětí s projevy rizikového chování?
- Jak může ovlivnit praktikování všímavostních technik schopnost být během dne bdělý a všimnout si detailů?

7 Metodika

Následně jsme vytvořili design výzkumu a použili tyto výzkumné metody:

- zúčastněné pozorování
- polostrukturovaný rozhovor

Jedná se o kvalitativní typ výzkumu, který nám umožní zabývat se touto problematikou více do hloubky. Můžeme díky němu zkoumat dítě v jeho přirozeném prostředí.

7.1 Použité metody

Během výzkumu budeme používat standardizovaný typ pozorování, které má předem danou formu. Předem je také stanoven jeho cíl. Jedná se o pozorování zjevné, kdy jsou zkoumané osoby předem informovány o výzkumu. Jde o pozorování zúčastněné, kdy se budeme aktivně zapojovat do skupiny pozorovaných osob a spolupodílet se na prováděných aktivitách.

Budeme pozorovat především behaviorální projevy dětí, jejich emoce a slovní reakce. Dále míru jejich schopnosti soustředit se a rozsah krátkodobé paměti.

Celý průběh pozorování bude nahráván pomocí audio záznamu (se svolením ředitele dětského domova). Budeme sledovat nejen chování dětí, ale především jejich neverbální komunikaci. Díky ní se dozvíme, zda techniky děti zaujaly, nebo je dělají spíše z povinnosti. Budeme pozorovat postupné pokroky v rámci plnění jednotlivých technik. Také schopnost dětí soustředit se a setrvat v přítomném okamžiku.

Další metodou výzkumu je polostrukturovaný rozhovor. Předem budeme mít určené téma otázek, ale jejich pořadí se může během zkoumání měnit. Otázky budou také v případě potřeby dovysvětleny, nebo mohou být přidány doplňující dotazy.

Předem jsme si vytvořili polostrukturovaný rozhovor, který obsahuje celkem pět otázek. Během rozhovorů jsme případně pokládali otázky doplňující. Jednotlivé otázky jsme se snažili přizpůsobit tak, aby jim děti porozuměly a byly na ně schopny odpovědět. Vzhledem k věku a malým zkušenostem dětí s relaxačními technikami, jsme zvolili spíše otázky, na které je jednoznačná odpověď. Tázali jsme se dětí na to, zda jsou během dne schopny odpočívat /

zpomalit. Tím jsme získali povědomí o tom, jak jsou pokročilé a jaké relaxační techniky se pro ně na úvod hodí. Další otázky směřovaly k všímavosti. Ptali jsme se, zda jsou schopné pozorovat detaily. Tím vyšlo najevo, jak moc je jejich mysl vědomá (v přítomném okamžiku). Následovala otázka na schopnost soustředit se. Předem mi bylo známo, že děti mají problém s koncentrací (hlavně při plnění domácích úkolů). Zajímalo nás také, zda děti během dne pociťují často neklid či roztěkanost. Právě podle tohoto vstupního rozhovoru jsme byli schopni sestavit techniky na míru, které budou dětem ku prospěchu.

Na konci týdne budeme provádět výstupní rozhovor, který bude obsahovat stejné množství i typ otázek jako rozhovor vstupní. Jednotlivé výpovědi budeme porovnávat a tím se dozvíme, zda u dětí došlo během týdne k pokroku v rámci soustředěnosti, schopnosti setrvat v přítomnosti, schopnosti všímat si detailů, či ke snížení roztěkanosti.

7.2 Vzorek respondentů

O zodpovězení otázek a participaci na výzkumu jsem požádala děti školního věku z dětského domova. Jedná se celkově o 5 osob ve věku od 9 do 12 let. Tři z dětí jsou sourozenci a další dva bydlí v jedné výchovné skupině.

7.3 Průběh výzkumu

Výzkum v dětském domově probíhal celkem 6 dní. Na každý den jsme měli naplánované dvě aktivity.

Nejprve jsem s dětmi provedla vstupní rozhovor, kde jsem se jich ptala na otázky ohledně všímavosti, relaxace a jejich schopnosti soustředit se.

První den jsme se věnovali dechovým technikám a uvědomování si okolí. Dechové techniky spočívaly v tom, že jsme si na začátek položili několik otázek ohledně dechu. Ptali jsme se dětí, zda ví, jak se dýchá. Jak dlouho umí zadržet dech, jestli umí dýchat rychle, vydechnout pomalu, či silně foukat. Poté jsme přešli k samotnému dechovému cvičení. Každé dítě si dalo ruce na břicho a předstíralo, že v něm má balónek, který chce nafouknout. Nadechovali jsme se nosem na 4 doby a naplňovali balónek v břiše. Vydechovali jsme ústy na 8 dob a sledovali, jak se pomyslný balónek v břiše vyfukuje. Poté jsme pozorovali naše pocity. Zda se v našem těle něco změnilo a zda došlo k celkovému zklidnění.

Následně jsme prováděli cvičení na všímavost. Učili jsme se vědomě vnímat naše okolí a rozhlíželi jsme se okolo sebe. Jako první jsme sledovali světlo zvenčí dopadající na stěny i na podlahu. Poté jsme se zaměřili na to, kolik osob je v místnosti. Dívali jsme se ven z okna, jaké je právě počasí. Následně jsme si všimli teploty, vůni i zápachu. Poslouchali jsme všechny zvuky a určovali, odkud jdou. Určovali jsme také, co se v místnosti pohybuje a všimli si toho, jak naše tělo sedí na židli. Hledali jsme věc kolem nás, která upoutá naši pozornost. Všimli si tvaru, struktury a barvy této věci. Kdykoli nám utekly myšlenky, nenásilně jsme se vrátili do přítomného okamžiku.

Druhý den jsme věnovali technikám všímavého naslouchání a všímavého pozorování. Při všímavém naslouchání bylo potřeba se na chvíli ztišit a vědomě poslouchat všechny zvuky v místnosti i mimo ni. Toto cvičení jsme prováděli přibližně 2 minuty. Následně jsme vyjmenovali všechny zvuky, které jsme během této doby slyšeli.

Všímavé pozorování spočívalo v tom, že bylo potřeba zapamatovat si všech 10 předmětů, které jsme předem umístili na tábak a zakryli je kusem látky. Následně jsme předměty odkryli a požádali každé dítě, ať se na ně dívá po dobu 10 vteřin. Poté jsme předměty opět zakryli a vyzvali dítě, aby nám pojmenovalo všechny, které si zapamatovalo.

Třetí den jsme si hráli na vědomé ochutnávače. Jako první jsme připravili 4 druhy jídla (hroznové víno, čokoládu, sýr a ořechy). Dětem jsme zavázali oči šátkem, poté dostaly malý kousek jídla do ruky a držely ho. Všímaly si, zda je tvrdé, měkké, hladké, teplé nebo studené. Potom si daly jídlo k nosu a čichly si k němu. Následně měly jídlo olíznout a pozorovat chuť na jazyku. Nakonec si daly jídlo do úst a zaměřily se na pocit, jaký jídlo vyvolává. Pomalu kousaly a soustředily se na samotnou chuť. Všimly si, zda je jídlo sladké, slané, hořké či kyselé. Když jídlo dostatečně požvýkaly, spolkyly ho a sledovaly, jak pomalu putuje do žaludku. Na konci hádaly, o jaké jídlo se jednalo.

Poté jsme trénovali vědomou chůzi (všímavý pohyb). Jednalo se o alternativu klasické meditace vsedě. Při pohybu jsme se zaměřovali na každou část našeho těla, kterou zapojujeme do chůze. Chodili jsme velice pomalu a všimli si, jak držíme rovnováhu a jak před sebe klademe chodidla. Při této příležitosti jsme pro děti vytvořili jednoduché bludiště, kterým měly procházet. Poté jsme diskutovali o tom, jestli se děti při chůzi cítily uvolněně, dokázaly se soustředit na své nohy, boky, ramena a krk. A zda pro ně bylo složité zpomalit. Také jsme se tázali na to, zda se na vědomou chůzi dokázaly soustředit, nebo jim utíkaly myšlenky.

Čtvrtý den jsme opakovali dechovou techniku a techniku na uvědomování si okolí ze dne prvního. Sledovali jsme, jak se děti dokážou na dýchání soustředit. A zda došlo od prvního dne k pokroku. Následně jsme prováděli techniku na uvědomování si okolí, při které jsem dbala

na množství podnětů, které děti dokáží zpozorovat. Porovnávala jsem rozsah jejich pozornosti a všímavosti s prvním dnem.

Pátý den jsme se znovu věnovali všímavému naslouchání a všímavému pozorování. Opět jsme sledovali zvuky v místnosti i mimo ni. Zkusili jsme také prodloužit čas v tichosti. K všímavému pozorování jsme si připravili 10 jiných předmětů. Děti měly opět za úkol si je všechny zapamatovat a poté je vyjmenovat. Sledovali jsme rozsah jejich krátkodobé paměti a pozornosti.

Poslední den výzkumu jsme opakovali techniku všímavého ochutnávání a všímavé chůze. Připravili jsme pro děti 4 různé druhy jídla (okurku, bonbon, popcorn a jablko). Sledovali jsme jejich všímavost při ochutnávání a také jejich trpělivost, než mohly jídlo rozkousat a spolknout. Nakonec jsme prováděli vědomou chůzi po místnosti. Opět jsme vymysleli bludiště, aby byla tato technika pro děti zajímavá.

Na závěr výzkumu jsme s dětmi provedli výstupní rozhovor, který obsahoval stejné otázky jako rozhovor na začátku týdne. Sledovala jsem jejich odpovědi a porovnávala je s rozhovorem vstupním.

7.4 Proces analýzy dat

Je nezbytné získaná data uspořádat a dále je strukturovat. V rámci této analýzy přepíšeme všechny rozhovory pořizené v dětském domově. Během celého výzkumu si také budeme vést terénní poznámky, kde budeme zaznamenávat především neverbální komunikaci pozorovaných osob. Rozhovory i prováděné techniky budou po celou dobu zaznamenávány pomocí audionahrávek. Při jejich následném přepisu budu třídit a vyhledávat stěžejní témata. Samozřejmostí je anonymizace dat. Všechna získaná data budou po provedeném kódování interpretována v následující kapitole.

8 Výsledky

V této kapitole se budeme věnovat výsledkům, které jsme získali díky proběhlému výzkumu. Začneme výsledky, které plynou z rozhovorů.

8.1 Výsledky rozhovorů

Ze vstupních rozhovorů vyplývá, že děti nejčastěji během dne odpočívají při sledování televize. Některé si sednou na postel a hrají na mobilu. Jiné nepotřebují odpočívat a relaxovat vůbec.

Většinou si děti nejsou vědomé své schopnosti všimnout si detailů a zapojovat během dne své smysly. Nejčastěji zapojují pět smyslů při jídle nebo ve škole, kdy si všimají, kdo má co na sobě.

Svoji schopnost soustředit se nevnímají příliš dobře. Dokáží to jen někdy. Nejčastěji je vyrušuje mobil a u úkolů do školy usínají.

Během dne jsou spíše v přítomném okamžiku, ale někteří také přemýšlí nad svou budoucností. Jaká bude a kým by chtěli být.

Při výstupních rozhovorech jsme odpovědi porovnávali s rozhovory vstupními. Dozvěděli jsme se, že některé děti během dne dokáží zpomalit a odpočinout si. Dokonce jsme se dozvěděli, že u činností, jako je malování. Jiný naopak řekl, že neumí zpomalit a neustále běhá. Nebo bere jako formu relaxace televizi.

Když jsme se dotazovali na míru všímavosti během dne, nedošlo k většímu pokroku. Většina dětí stále není schopna všimnout si detailů – ani při jídle. Pravděpodobně se nám však podařilo, dát jim díky hře ne ochutnávače nový pohled na zapojování všech smyslů.

Myšlenky jim stále utíkají různými směry. Nejčastěji do budoucnosti. Mladší děti však častěji přemýšlejí nad tím, co je tady a teď.

Většina dotazovaných odpověděla, že během dne cítí občas neklid a nesoustředěnost. Často před spaním, nebo když je někdo druhý provokuje.

Celkově si tedy myslíme, že u dětí nedošlo k výraznějším změnám v oblasti pozornosti či všímavosti. Ale zároveň se jim podařilo, uvědomit si sílu svého dechu jako nástroje pro zklidnění, naučit se vědoměji jíst a více vnímat přítomný okamžik.

8.2 Výsledky pozorování

Nyní se dostáváme k výsledkům pozorování. V této podkapitole budeme hodnotit průběh jednotlivých aktivit. Budeme vyhodnocovat to, jak se děti dokázaly soustředit a zda došlo během týdne k pokrokům v rámci všímavosti.

Při dechovém cvičení panoval velký neklid a překřikování. Zpočátku děti nebraly techniku vůbec vážně a chtěly během pár minut odejít. Během celé techniky si dělaly spíše legraci, ale nakonec zkusily aspoň na pár sekund zadržet dech i rychle dýchat. Poté se mě ptaly, proč člověk vlastně dýchá. Já jsem se snažila zodpovědět všechny jejich dotazy. Většina dětí již poté aktivně reagovala a pokoušela se nadechovat do břicha a vydechovat ústy na 8 dob. Jeden hoch seděl na vzdálenější posteli a nezapojoval se, měl u sebe po celou dobu telefon. Nedokázal si také představit, že by mohl mít v břiše balón a nevěřil tomu. Technika je nenadchla a po jejím skončení chtěla většina odejít. Celkově panoval velký chaos, neklid, překřikování a zmatek.

Poté jsme prováděli techniku na všímavost, kdy jsme pozorovali okolí. Většina si opět z techniky dělala legraci. Říkali, že vidí tmu, i když bylo světlo. Že jsou v místnosti sami a nenacházejí se zde další osoby. Veškerá snaha byla sabotována. Jeden chlapec byl neustále fascinován svým mobilem a nechtěl se od něj odtrhnout. Vyskytla se zde však první známka všímavosti a aktivity. Když jeden chlapec zpozoroval, že právě venku vyšlo slunce. Někdo potom dodal, že slyší i zvuky ve vedlejší místnosti – jak teče voda. Celkově je zvuky spíše otravovaly a vůně v místnosti jim byly dost nepříjemné. Během celého cvičení se většina dětí volně pohybovala po místnosti a pak jedné dívce zazvonil mobil. V tu chvíli došlo ke ztrátě veškeré koncentrace a aktivitu jsme ukončili.

Další technika, kterou jsme prováděli, bylo všímavé poslouchání. Prosila jsem o minutu či dvě ticha. Ale oni se nedokázali ztišit a ihned vyjmenovali zvuky, které slyší. Poprvé se nám podařilo vydržet 30 vteřin v tichosti, než někdo začal vydávat zvuky pusou. Jeden chlapec vyjmenoval dokonce 14 zvuků, které během 30 vteřin slyšel. Většina z nich však byla vymyšlených (mňoukání, pískání, bouchání, škrábání, dupání, chození, pískání...).

Dětem jsem vysvětlila techniku všímavého pozorování, kdy bylo jejich úkolem zapamatovat si co nejvíce předmětů. S touto technikou souhlasily a vypadaly nadšeně. Následně jsme pojmenovali před dítětem všechny předměty a dali mu čas na zapamatování. Jejich krátkodobá paměť nás velice překvapila. Byli schopní zapamatovat si i 9 z 10 věcí. Nejhorší skóre bylo 6 věcí z 10. Opět zde hrála roli nesoustředěnost a roztěkanost, kdy si dítě nevezalo

čas na zapamatování předmětů a potom je dávalo stěží dohromady. Někdo se také snažil tajně dívat na věci. Nejlépe došlo k zapamatování věcí, které byly uprostřed a věcí rozměrově největších.

Následně jsme prováděli vědomé ochutnávání, kdy jsem se děti předem zeptala, zda je nějaké jídlo, které nemají rády. Bylo jich hned několik. I přesto, že jsem tato jídla nezařadila mezi ochutnávané potraviny, neměly v tuto techniku důvěru. Děly ji totiž dříve ve školce a dali jim něco nechutného. Od začátku byly tedy děti velice nedůvěřivé a nechtěly vůbec spolupracovat. Probíhaly rozsáhlé dohady, kdo půjde první a během celé aktivity panoval neklid. Nejtěžší bylo důvěřovat a nechat si zavázat oči. Děti byly netrpělivé a chtěly jídlo hned ochutnat a dát si ho do pusy. Později však došlo k pokroku a dokázaly rozeznat i jeho strukturu. Pojmenovávaly poté podrobně i chutě (například: jídlo je sladkokyselé). Většinou uhádly 3 ze 4 potravin. Myslely si, že je chci napálit a dát jim ochutnat psí granule. Čekaly něco zákeřného. V ochutnávání byly mnohdy rychlejší než já s pokyny. Než jsem jim stihla říct, ať si jídlo vezmou do ruky a čichnou si k němu, tak už měly sousto v puse. Myslíme si však, že tato aktivita je ve výsledku zaujala a těšily se až ji budeme opakovat. Za odměnu jsem jim nakonec dala zbylé potraviny, které jsem si pro ně nachystala.

Vědomá chůze byla příjemným zpestřením a děti vcelku nadchla. Snažila jsem se tuto aktivitu ozvláštnit a připravit pro ně jednoduché bludiště ze židlí, nábytku a pytle na sezení. Během aktivity děti nedokázaly jít příliš pomalu a soustředit se na chůzi. Ptala jsem se jich, jak se jim jde. Zda dokáží udržet rovnováhu a jestli je lepší chodit bosky či v přezůvkách. Poté jsem je párkrát otočila na židli a sledovali jsme, jak se nám mění schopnost udržet rovnováhu. Snažili jsme se chodit pomalu a klást chodidla těsně před sebe, jako bychom šli po úzké kladině.

Když jsme opakovali dechovou techniku, sledovala jsem jejich pokroky. Na začátku byl jejich přístup podobný jako minule. Všichni se mě ptali, proč tohle všechno děláme. Vyžádali si u mě i odměnu. Poté nás však překvapilo, že chtěli zkusit nádech na 8 dob a ochotně zkoušeli i vydechovat přes pusou. Chlubili se, že vydrží dýchat i na 50 dob. Někteří mi potvrdili, že se po dechové technice cítí lépe a uvolněně. Tak jsme jim nabídli, že se mohou na svůj dech soustředit i několikrát denně, když ucítí neklid či nesoustředěnost.

Během uvědomování si okolí jsme se opět snažili zapojit všechny smysly. Setkali jsem se opět s neklidem a se sabotáží této techniky. Dozvěděli jsme se například, že v místnosti jsou neviditelné bytosti a duchové. Že zde nejsou okna a že obloha má oranžovou barvu. Ochotně nám děti potom odpovídaly na otázky, kdo se nachází před nimi a co je vedle nich. Popravdě také odpověděly, zda je v místnosti teplo či zima a jestli cítí pohyb vzduchu. Když jsem se zeptala, co slyší, bez rozmyšlení vyjmenovaly zvuky z předchozího dne.

Při všímavém poslouchání jsme vcelku beznadějně prosili o pár vteřin ticha. Probíhalo to podobně jako minule. Někdo neslyšel nic, někdo napočítal devět zvuků a jiný patnáct. Odpovědi byly velice originální (například: slyším, jak teta krájí cibuli).

Na všímavé ochutnávání se všichni velice těšili. Na druhou stranu jsme se však opět potýkali s nedůvěrou v zavazování očí a s obavami, že jídlo bude nechutné. Čokoláda a hroznové víno všem chutnalo. Ostatní potraviny se jim zdály odporné. Bylo však vidět o něco větší soustředění než při prvním praktikování této aktivity. Někdo dokonce popisoval, jak je jídlo měkké, jak mu voní a jakou má strukturu. Na chodbě si děti některé potraviny předem prozradily, když se dohadovaly, kdo půjde další na řadu.

Při pozorování předmětů si opět vedly děti velice dobře. Zapamatovaly si minimálně 7. Velmi zajímavé bylo, že si nikdo nezapamatoval mušli a více je zajímalo, které z předmětů jim po dokončení aktivity nechám. Řekli bychom, že rozsah jejich pozornosti byl podobný jako při prvním cvičení.

9 Diskuze

V této kapitole budeme polemizovat a diskutovat nad získanými poznatky. Uvedeme limity provedeného výzkumu a navrhneme možná zlepšení.

Cílem této práce bylo naučit děti školního věku z dětského domova relaxační a všímavostní techniky. Zjišťovali jsme také, zda má praktikování relaxačních technik vliv na schopnost soustředit se a na bdělost během dne. Snažili jsme se ověřit, zda lze díky praktikování těchto technik zmírnit nesoustředěnost, neklid či roztěkanost.

Díky zúčastněnému pozorování a rozhovorům jsme zjistili, že praktikování těchto aktivit nemělo na děti větší vliv.

Myslíme si že, dosažené výsledky naplnily naše očekávání. Většina dětí se potýká s ADHD, nebylo tudíž naším záměrem naučit děti v tichosti sedět a medítovat. Spíše jim ukázat nový pohled a možnosti, jak můžeme využít svůj dech a zapojovat během dne všechny smysly. Tyto techniky se pro ně mohly stát jakousi inspirací a obohacením.

V našem výzkumu vyšlo, že praktikování všímavosti výrazně neovlivňuje psychologické funkce jako je vnímání, paměť a koncentrace. Což je v rozporu s metaanalýzou Gooda, který naopak tvrdí, že praktikování všímavostních technik má na psychologické funkce člověka významný vliv. (Good, 2015).

Pokud bychom srovnali mentální vyspělost dítěte školního věku, tak jak ji popisujeme v teoretické části této práce. Zjistíme, že děti z dětského domova v některých oblastech strádají, jelikož nemají naplněnou základní potřebu jistoty a bezpečí, nevyrůstají v biologické rodině. Nelze se tedy divit tomu, že během aktivit bojovaly o pozornost, některé aktivity zesměšňovaly a neměly příliš velkou důvěru.

Domníváme se, že jsme zvolili vhodnou výzkumnou strategii. Rozhovory nám přinesly prvotní vhled do života zkoumaných osob a během pozorování jsme mohli komplexně sledovat jejich pozornost, schopnost soustředit se, behaviorální projevy i emoce. Díky tomu se nám podařilo získat komplexní výsledky a na konci týdne pomocí výstupních rozhovorů vyhodnotit, zda prováděné aktivity měly na zkoumané osoby vliv.

V případě budoucího zkoumání by bylo dobré aktivity rozdělit do více dnů. Tím by se zlepšila soustředěnost a také zmírnila neochota provádět další aktivity. Pro příště by bylo také vhodné dohodnout se s vychovateli, aby děti před praktikováním aktivit odevzdali své mobilní telefony.

Náš výsledek mohlo v první řadě ovlivnit samotné prostředí dětského domova. Jedná se totiž o prostředí, kde je zvýšený ruch a neustálý pohyb osob. V malém prostoru je zde velká koncentrace lidí, a tak se nedal zajistit optimální prostor pro soustředění a provádění relaxačních /všímavostních technik. Místnosti v dětském domově nejsou dobře odhlučněné, tím pádem byl po celou dobu výzkumu slyšet ruch z okolí. To mělo zajisté vliv na míru pozornosti a taky na schopnost soustředit se. Výzkum byl prováděn v období velikonočních prázdnin. Děti proto mohly být více natěšené a plně očekávání z nadcházejících svátků. Velkou roli v jejich motivaci po celou dobu hrála slíbená odměna, kterou dostaly na konci týdne. Dalším velkým limitem byly mobilní telefony, jejichž používání jsem nemohla během aktivit zcela eliminovat. Právě mobilní telefony byly zdrojem nesoustředěnosti a velkého rozruchu, když dítěti někdo zavolal. V neposlední řadě bychom jako limit mohli uvést to, že neustále přicházely na návštěvu děti z jiných výchovných skupin. Tím byl zásadně narušen plynulý průběh aktivit.

Závěr

Cílem této práce bylo naučit děti školního věku relaxační a všímavostní techniky, které by pro ně byly obohacujícím a poskytly jim zároveň nový pohled na práci s myslí. Zjišťovali jsme také, zda má praktikování relaxačních technik vliv na schopnost soustředit se a na bdělost během dne. Snažili jsme se ověřit, zda lze díky praktikování těchto technik zmírnit nesoustředěnost, neklid či roztěkanost u dětí.

Díky zúčastněnému pozorování a rozhovorům jsme došli k závěru, že praktikování těchto technik nemělo na chování dětí větší vliv.

V budoucnu by bylo možné věnovat se této tématice více do hloubky a celý výzkum rozšířit. Mohli bychom provést více aktivit a rozvrhnout výzkum i do několika týdnů. Tímto bychom získali objektivnější výsledky pozorování. Bylo by dobré tyto aktivity s dětmi procvičovat častěji (tímto bychom pověřili vychovatelky v dětském domově). Díky tomuto bychom měli reálný pohled na to, zda se děti dovedou po praktikování zmíněných technik lépe soustředit na plnění domácích úkolů nebo se dokonce snížily jejich projevy hyperaktivity.

Seznam použité literatury

- BENDA, Jan, 2007. *Mystika a schizofrenie: mystické zážitky jako předmět klinického zájmu*. V Ústí nad Labem: Jan Benda. ISBN 978-80-254-0367-9.
- BREWER, Sarah, 2021. *Chvilka na relaxaci: cvičení a rady pro zdravé tělo i duši*. Přeložil Pavlína STELZEROVÁ. Praha: Dobrovský. Via. ISBN 978-80-7585-519-0.
- BURDICK, Debra E., 2019. *Mindfulness u dětí a dospívajících: 154 technik a aktivit*. Přeložil Marie OCISKOVÁ, přeložil Aneta SANDOVAL, přeložil Daniela ZMEŠKALOVÁ. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0852-7.
- FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA, 2014. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5046-0.
- HASSON, Gill, 2015. *Technika Mindfulness: jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Přeložil Michaela BRAŽINOVÁ. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5213-6.
- KABAT-ZINN, Jon a Libor VÁLEK, 2016. *Život samá pohroma: jak čelit stresu, nemoci a bolesti pomocí moudrosti těla a mysli*. V Brně: Jan Melvil Publishing. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-012-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2002. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0.
- LANGMEIER, Josef a Marie KŇOURKOVÁ, 1984. *Psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- LEBERHAUPT, Linda a Petra MEIBERT, 2020. *Zbavte se stresu pomocí všímavosti: program na osm týdnů: pro zvýšení zdraví a vitality*. Přeložil Šimon GRIMMICH, přeložil Marie RÁKOSNÍKOVÁ. Praha: Alferia. ISBN 978-80-247-2121-7.
- MATĚJČEK, Zdeněk, 1994. *Co děti nejvíc potřebují: eseje z dětské psychologie*. Praha: Portál. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-006-5.
- NADEAU, Micheline, 2003. *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-712-4.
- PUGNEROVÁ, Michaela, 2019. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0532-8.
- SINCLAIR, Michael a Josie SEYDEL, 2015. *Všímavost: cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestihají*. Přeložil Ivana SÝKOROVÁ. Praha: Alferia. ISBN 978-80-247-5554-0.