



Preventivní program zaměřený na sebepoznání žáků mladšího školního věku prostřednictvím jógy, meditačních cvičení a léčivého příběhu

Diplomová práce

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Autor práce: Bc. Šárka Holasová
Vedoucí práce: PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.
Katedra pedagogiky a psychologie





Zadání diplomové práce

Preventivní program zaměřený na sebezpoznání žáků mladšího školního věku prostřednictvím jógy, meditačních cvičení a léčivého příběhu

<i>Jméno a příjmení:</i>	Bc. Šárka Holasová
<i>Osobní číslo:</i>	P17000095
<i>Studijní program:</i>	M7503 Učitelství pro základní školy
<i>Studijní obor:</i>	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra pedagogiky a psychologie
<i>Akademický rok:</i>	2019/2020

Zásady pro vypracování:

Hlavním smyslem diplomové práce je zpracování a realizování preventivního programu zaměřeného na zlepšení stavu fyzické, psychické a duševní pohody žáků mladšího školního věku, jinými slovy na jejich zdraví, rozvoj osobnosti.

Cílem je vytvořit program na podporu sebezpoznání žák a zlepšení jejich celkové psychické pohody prostřednictvím jógy, meditačních cvičení, léčivého příběhu či jiných terapeutických a relaxačních technik.

Jako nástroje k hodnocení práce budou sloužit osobní deníky pocitů a prožitků dětí a evaluační list, případně další evaluační metody.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Formazpracování práce: tištěná/elektronická

Jazyk práce: Čeština



Seznam odborné literatury:

- 1) PEER, Marisa. 2018. *I am enough*. UK. ISBN 978-1916411005.
- 2) AIDORT, Naomi. 2010. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Práh. s.r.o. ISBN 978-80-7252-287-3.
- 3) SUCHÁ, Romana. 2019. *Léčivé pohádky pro dětskou duši*. CPRESS. ISBN 9788026428077.
- 4) RUIZ, Don Miguel. 2009. *Čtyři dohody*. Tympanum s.r.o. ISBN 859-4-7227-516-6.
- 5) HU, Barbora. 2018. *Jógátky*. Fragment. ISBN 9788025337608
- 6) DEEPAK, Chopra. 2018. *Duchovní zákony jógy*. Fontána Esotera s. r. o. ISBN 978-80-7336-928-6
- 7) VOJÁČEK, Jan. 2020. *Umění být zdrav*. Voxi. ISBN 8594050431058.
- 8) LIPTON, Harold Bruce. 2017. *Biologie víry*. Anag. ISBN 978-80-7554-052-2.

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce: 30. dubna 2020

Předpokládaný termín odevzdání: 29. dubna 2021

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek,
CSc.

děkan

doc. PhDr. Tomáš Kasper,
Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 16. prosince 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

13. prosince 2021

Bc. Šárka Holasová

Poděkování

Touto cestou bych ráda vyjádřila v první řadě srdečné a upřímné poděkování mojí rodině, která mi byla obrovskou oporou a podporou po celou dobu mého studia.

Velké poděkování patří také paní doktorce Jitce Josífkové, která mne inspirovala, vedla a napomáhala nejen při psaní této diplomové práce.

Dále vyjadřuji velké poděkování členům fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické z Technické univerzity v Liberci, díky nimž jsem měla možnost rozvíjet své poznání v mnoha zajímavých oblastech, jenž mohu předávat dál. Byli mi inspirací a zprostředkovateli nových a užitečných zkušeností, které zanechaly nesmazatelné stopy na mé životní (nejen pedagogické) cestě.

V neposlední řadě velmi děkuji všem členům PowerYoga Akademie, kteří mají velkou zásluhu na mém osobnostním rozvoji. Děkuji jim za zprostředkování energie i učení, jenž nás všechny sjednocuje a umožňuje znovuobjevit naši ryzí podstatu.

Anotace

Hlavním smyslem diplomové práce je zpracování a realizování preventivního programu zaměřeného na zlepšení stavu fyzické, psychické a duševní pohody žáků mladšího školního věku, jinými slovy na jejich zdraví, sebepojetí a osobní rozvoj.

Práce obsahuje jak část teoretickou, tak praktickou. První část nahlíží na téma sebepojetí a jeho dílčí složky. Pozornost je věnována vnějším faktorům, jež zásadně ovlivňují psychický, fyzický i sociální vývoj jedince. Dále vymezuje pojmy jako je jóga, meditační a dechová cvičení, léčivé příběhy a jejich specifika pro žáky mladšího školního věku.

Praktická část obsahuje konkrétní metodické přípravy tří hlavních lekcí zaměřených na vybraná témata, jež jsou determinována výsledky z úvodního, analyzujícího dotazníku. Výstupem programu jsou jak emoční deníky, v nichž si žáci zaznamenávají jejich emoce a osobní prožitky, tak závěrečný dotazník, který má evaluační a reflexivní charakter.

Na závěr práce je provedena reflexe celého programu a dílčích činností, jsou uvedeny konkrétní návrhy pro další realizaci prevence v daných výchovně-vzdělávacích oblastech.

Svým vlastním sebevzděláváním, svou prací i činnostmi bych ráda přispívala k výchově i vzdělávání naší budoucí generace. Nechť žije s plnou pozorností, otevřeným vědomím, láskou a zodpovědností, pokorou a úctou k sobě i svému okolí utvářejíc jednotu.

Klíčová slova:

Zdraví, sebepojetí, výchova a vzdělání, emoce, myšlenky, pocity, chování, meditace, jóga, dechová a relaxační cvičení, léčivý příběh, preventivní program.

Annotation

The main meaning of the diploma thesis is processing and the realization of preventive programme focused on physical, psychological and mental condition of well-being of younger schoolchildren, in other words on their health, self-concept and personality development.

The work includes both theoretical and practical part. The first part is dealing with the topic of self-concept and its components. The attention is paid to the external factors fundamentally influencing the psychological, physical and mental development of human being. Then the concepts of yoga, meditating and breathing exercises, healing story and its specificity for younger schoolchildren are defined.

The practical part includes the concrete methodical preparation of three lessons focused on chosen topics determined by the results of introductory, analysing questionnaire. The outcome of programme are both children-kept-diaries serving to record their emotions, personal experience, and final questionnaire having the evaluative and reflexive character.

Finally, the reflection of the whole programme and particular activities is made, as well as concrete suggestions for the following realization of prevention in specific educational areas.

I would like to contribute to raising and educating our future generation to live mindfully with full and opened awareness, love, responsibility, humbleness and respect to themselves and their surroundings, being the universe.

Key words:

Health, self-concept, raising and education, emotions, thoughts, feelings, behaviour, yoga, meditations, breathing and relaxing exercises, healing story, preventive programme.

Obsah

A TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Charakteristika vývojového stádia žáků mladšího školního věku	10
1.1 Periodizace vývojového období.....	10
1.2 Specifika žáků mladšího školního věku	11
1.3 Tělesný vývoj	12
1.4 Duševní vývoj.....	15
1.5 Emoční vývoj.....	17
1.6 Sociální vývoj.....	19
2 Sebepojetí.....	22
2.1 Sebepojetí u žáků mladšího školního věku.....	23
2.2 Kognitivní složka.....	24
2.2.1 Sebepoznání	24
2.2.2 Sebehodnocení	25
2.3 Emocionální složka.....	28
2.3.1 Sebepřijetí a sebeúcta	28
2.4 Konativní složka	29
2.4.1 Seberealizace	29
3 Faktory ovlivňující sebepojetí dětí.....	30
3.1 Výchova a vzdělání	31
3.2 Životní styl.....	34
4 Jóga	36
4.1 Vliv jógy na sebepojetí dětí mladšího školního věku.....	37
4.2 Eticko-morální principy	38
4.2.1 Jama.....	41
4.2.2 Nijama	41
4.3 Pránájámická cvičení	42
4.4 Ásanová cvičení.....	43
4.5 Relaxační a meditační cvičení	45

4.6	Léčivý příběh a jeho vliv na sebepojetí dětí mladšího školního věku.....	48
B PRAKTICKÁ ČÁST		50
5	Preventivní program.....	50
5.1	Charakteristika školy	52
5.2	Charakteristika cílové skupiny	53
5.3	Analýza výchozí situace – Zjišťovací dotazník.....	54
5.3.1	Zhodnocení odpovědí úvodních dotazníků	56
5.4	Stanovení operacionalizovaných cílů preventivního programu	59
5.5	Tvorba a způsob realizace programu	59
5.5.1	První lekce – Sebehodnocení	62
5.5.2	Druhá lekce – Sebepřijetí	67
5.5.3	Třetí lekce - Seberealizace	74
5.6	Analýza výstupů	79
5.6.1	Analýza produktů činnosti žáků – písemné/grafické vyjádření v deníku	79
5.6.2	Analýza výsledků dotazníku	81
5.7	Kritické zhodnocení splnitelnosti stanovených cílů a zpětná vazba preventivního programu.....	82
5.8	Stanovení následujících kroků.....	85
6	Závěr	87
7	Použitá literatura	89
8	Přílohy.....	96

A TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika vývojového stádia žáků mladšího školního věku

1.1 Periodizace vývojového období

Vývoj dítěte lze připodobnit k plynoucí vodě, která je nezastavitelná. Dítě přechází plynule z jedné vývojové fáze do druhé a postupně zraje, roste, získává zkušenosti, které formují jeho osobnost. V různých publikacích je možné vidět různé periodizace lidského věku. Některé uvádějí mladší školní věk jako školní dětství v období mezi 7. a 11. rokem života. Toto období je specifikováno v knize *Ontogeneze lidské psychiky I, Vývoj člověka do patnácti let*, v rozmezí od 6. (7.) roku života do 10. (11.) roku, následně jedinec prochází vývojovou fází, která je uváděna jako období středního a staršího školního věku. (Příhoda, 1977).

Podobně je periodizováno v knize *Vývojová psychologie „mladší školní období od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Někdy se mluví prostě jen o školním věku, ale povinná školní docházka trvá ještě i v období pubescence, které pak můžeme nazvat také starším školním věkem.“* (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 117).

S podobnou periodizací se setkáváme i v knize *Vývojová psychologie – Dětství, dospělost, stáří*, která rozděluje školní věk na tři fáze:

- raný školní věk trvajícím od 6-7 do 8-9let, kdy dítě nastupuje do školy
- střední školní věk trvajícím od 8-9 let do 11-12let, kdy dítě přechází na 2. stupeň
- starší školní věk trvajícím od 12-15 let (také nazývané jako období pubescence), kdy jedinec pomalu dokončuje povinnou školní docházku. (Vágnerová, 1999, s. 255-256).

Abychom shrnuli vývojové stádium žáků mladšího školního věku, je dobré poznamenat a uvědomit si, že jakýmkoliv způsobem budeme periodizovat jakoukoliv vývojovou fází lidského jedince, každý prochází vývojovým obdobím jiným způsobem a v jiném časovém

rozmezí. Jinými slovy, vývojové změny u každého člověka přicházející s určitým věkem jsou relativní vzhledem k času a je třeba na tento fakt brát zřetel.

1.2 Specifika žáků mladšího školního věku

Co se týče specifík a charakteristických rysů pro toto období, mladší školní věk je pokládán za typicky přechodné období mezi hravým předškolním a vyspělejším chováním školáka. Děti jsou hravé a žijí ve svém pohádkovém světě. (Matějček 2012, s. 45). A právě toto je důvod a způsob, jakým je tato diplomová práce takto pojata, kde dochází k propojení cviků zanesených do prostředí příběhu podané formou hry, s jedním z cílů žáky motivovat ke cvičení. Jsou to právě hry a příběhy, jež tvoří důležité dílky v mozaice zdravého vývoje osobnosti. Žáci se v nich budou přibližovat reálné skutečnosti a každý z nich bude mít příležitost prožít úspěch a pocit naplnění svých potřeb a rozvoje.

Děti v tomto věku preferují již složitější pravidla, obrazně řečeno náročnější výstup na vrchol svého snažení. Náročnost lekce musí být vždy přizpůsobena zdravotnímu stavu i aktuální psychické i fyzické kondici cvičenců. Je třeba mít na paměti, že je důležité zohlednit možnosti každého jedince.

Z hlediska vývojové psychologie je pro dítě toto období významným sociálním mezníkem, neboť se stává oficiálně součástí společenského života. Z role dítěte přechází do role žáka a spolužáka, poznává nové prostředí, nový denní režim, seznamuje se se svými právy a povinnostmi, obecně platnými pravidly, a především dochází k socializaci dítěte.

Celé toto období lze charakterizovat z psychologického pohledu jako věk nejprve *naivního*, později přechází do *střízlivého až kritického realismu* s nástupem dospívání. Jedinec se zaměřuje na to, co je a jak to je – „doopravdy“. Snaží se pochopit vnější svět, avšak zpočátku je silně ovlivněn autoritami a dalšími vnějšími faktory. (Langmeier, 2006, s. 118). To je jedním z hlavních důvodů, proč se preventivní program zaměřuje na sebepojetí žáků právě v tomto vývojovém období, kdy je adekvátní se s žáky naladit na stejnou vlnu a nasměrovat je

tak, aby se cítili bezpečně a jistě, ale zároveň svobodně. A to nejen ve školním prostředí se svými vrstevníky, ale i v rodinné a osobním životě.

1.3 Tělesný vývoj

V porovnání s vývojovými obdobími předcházející mladšímu školnímu věku, nedochází k tak nápadným změnám v tělesném vývoji. Toto období je nazýváno jako období *latence*, ve kterém dochází k ukončení jedné fáze psychosexuálního vývoje a další emoční a pudové posuny vyčkávají do období pubescence. (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 117-118). Jak bylo však již v předchozích kapitolách uváděno, nelze jednoznačně vývoj pozastavit, ale všechny vývojové změny na sebe plynule navazují, tak jak mají.

Toto období je však významné pro rozvoj *hrubé i jemné motoriky*. Děti dokáží lépe ovládat a koordinovat pohyby těla, provádějí je rychleji a získávají celkově větší svalovou sílu, obzvláště chlapci. Postupně probíhající tělesný růst má vliv na vývoj schopností a dovedností. Proto je dobré začlenit do výuky pohybové aktivity, které výuku zpestří a zároveň budou pozitivně ovlivňovat tělesný i psychický vývoj dětí.

Co se týče stavby těla, postava se prodlužuje. Dochází ke značnému nárůstu objemu muskulatury i tělesného podkožního tuku. V knize Didaktika tělesné výchovy je toto období nazýváno jako *obdobím druhé plnosti*. Dochází také k prvním výskytům obezity. (Vilímová, 2009). O těchto tělesných změnách, které prožije každý jedinec, a zdravému přístupu ke svému zdraví, je dobré s dětmi hovořit, nikoliv téma tabuizovat. Mezi dětmi a učitelem se tak utváří důvěrné pouto, jež je součástí nepsaného skrytého kurikula typu vertikálního i horizontálního.¹

¹ Vertikální skryté kurikulum vzniká mezi účastníky na základě různého postavení ve společenském žebříčku ve škole, v tomto případě mezi učiteli a žáky. Horizontální skryté kurikulum se týká účastníků, jenž se nachází na stejné společenské úrovni, jinými slovy jde o žáky.

Pokud se zaměříme na tělesnou zdatnost a odolnost, děti se častěji zadýchávají a mají zvýšenou spotřebu kyslíku vzhledem k nedostatečnému vyvinutí dýchacího svalstva, na což je třeba brát ohled při cvičení. U dětí není dobré dělat jakékoliv dechové zádrže, ale naopak je důležité učit je plnému dechu, který lze prohlubovat každodenním cvičením zaměřeným na dech a pozornost. Specifickým rysům jógy pro děti a jejich přínosům je věnována pozornost dále (viz kap. 4.1).

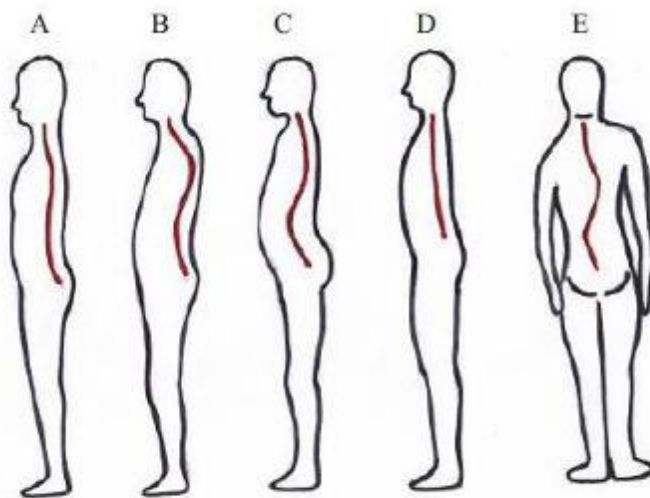
Obecně vzato, děti mají rychlejší krevní oběh a vyšší srdeční frekvenci, díky níž se velmi rychle dokáží dostat do normálního stavu po fyzickém nebo psychickém zatížení a dobře tak regenerují. I v pohybové činnosti je třeba najít rovnováhu, což znamená dostatečně se hýbat, podporovat obratnost, utužovat tělo i ducha, čímž se vyvarujeme zbrklosti a četným úrazům, ke kterým dochází primárně díky neobratnosti dětí způsobené různými vlivy na úrovni bio-psycho-sociologické, například určitá specifická porucha učení, vývojové poruchy, či nedostatečná pohybová činnost z jakýchkoliv příčin, jejichž následky jsou poté například ve vyšším věku potíže s osteoporózou, zvýšenou lámavostí kostí či nedostatek vápníku či fosforu v kostech, apod.

Konkrétně v tomto věku mají žáci velký zájem o pohybové hry a různé sportovní aktivity. Baví je týmové sporty a soutěžení, při nichž se učí kooperaci, empatii, přijímat prohru i výhru. Jóga je určitým způsobem forma výchovy, při které by děti měly mít radost z pohybu, poznávat své tělo i emoce, a zároveň se učí vnímat tělo, mysl i vnitřní stav. Jejich kondici a stavu budou přizpůsobeny i cviky z jógy, které budou více hravé a dramatické.

V tomto věku není však zcela vyvinuté zádové svalstvo. Je tedy důležité dbát na správné držení těla, kterému není bohužel moc věnována pozornost, např. dlouhodobé sezení, nošení školní aktovky, apod. a děti nezatěžovat jednostranně či neúměrně jejich věku a kondici.

- Váha těla rozložena na celých chodidlech – opora o 3 základní styčné body na chodidle – palec, malík, pata, prsty roztaženy do vějířku.
- Kolena mírně pokrčená (NE propnutá – „uzamčená“).

- Pánev v neutrální poloze („kyblík s vodou, který nechceme rozlít“).
- Respektujeme „esovité“ zakřivení páteře (neprohýbat se v bederní páteři, ani nepodsazovat pánev).
- Páteř – osa a opora těla – vzpřímená.
- Hrudník lehce vyklenutý – věnovat pozornost břišního, hrudního i podklíčkovému dechu, resp. plnému dechu.
- Ramena stahujeme od uší, lopatky směrem dolů.
- Hlava vzpřímená – vytažena za temenem hlavy, brada mírně zasunuta do jamky.



Obrázek:

A – správné držení těla, **B** – hrudní kyfóza, **C** – bederní lordóza, **D** – Plochá záda, **E** - Skolióza

Kosti jsou stále měkké a pružné. Vybrané cviky v józe nemají za cíl vypadat co nejlépe a dosáhnout co největšího rozsahu, ale měly by přinášet prospěch cvičenci po tělu i duši. Tělesné výkony mohou mít vliv na emoční stabilitu dítěte, proto je cílem při realizování

jakýchkoliv aktivit nevyzdvihovat výkon, nýbrž oceňovat úsilí, které žáci vyvinou a klást důraz na individualitu a různé možnosti každého z nás.

V cílové skupině ve třetím ročníku se růst a vývoj mírně zpomaluje v porovnání s prvním ročníkem a nastupující pubescencí uvádějící svůj počátek rozmezí 11. a 13. roku.

V józe se však člověk neučí pouze o svém těle, ale i o morálních a etických hodnotách v životě. Prostřednictvím jógy se žáci učí nejen určitým ásanám, které mají pozitivní účinky na jejich fyzickou stavbu těla, ale také se dotýkáme elementárních lidských vlastností, jež se snažíme v nich probouzet, jako je například trpělivost, skromnost, laskavost, dobrosrdečnost, schopnost odpustit sobě i ostatním, vytrvalost, být schopen (sebe)přijetí, být (sebe) jistý, v klidu, koncentrovaný i uvolněný. Těmto morálním a etickým hodnotám je věnována kapitola „Eticko-morální principy“ (viz 4.2).

1.4 Duševní vývoj

Duševní vývoj a způsob myšlení typické pro dítě mladšího školního věku prochází dle Piageta tzv. *fází konkrétních logických operací*, pro něž je charakteristické respektování základních zákonů logiky a respektování konkrétní reality. Začíná uvažovat logicky a přijímá objektivní realitu. (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 125). Steinberg a Belsky tuto vývojovou proměnu hodnotí dokonce jako „*kognitivní revoluci*.“ (Vágnerová 1999, s. 149).

Děti vychází z prožitých zkušeností, které jsou pro učení a poznávání stěžejní. Názornost jim velmi napomáhá k tvorbě reality a pochopení. Velmi rády se samy přesvědčují o pravdivosti informací. Dokáží se lépe soustředit na dané činnosti. Jsou odolnější vůči fyzické i psychické zátěži, nicméně není dobré děti přetěžovat, ale ani jim neposkytovat žádné podněty k učení, které je konkrétně v tomto věku stěžejní, neboť si utváří vztah nejen k učení, ale celkově přístup k práci, povinnostem, komunikaci i sociálnímu životu. V podstatě rozvíjíme jejich klíčové kompetence důležité pro osobní rozvoj i uplatnění ve společnosti.

Za tento vývojový posun může především *učení*. Procesem učení prochází každý v podstatě už od narození. Cílem v této kapitole není podat výčet druhů učení, nicméně je dobré vnímat,

jakými způsoby můžeme ovlivnit nejen duševní vývoj dítěte. Proto si zde uvedeme několik základních druhů, abychom si uvědomili souvislosti spojené s rozvojem psychického vývoje dítěte v mladším školním věku.

Jedním ze způsobů učení je *habituační*, samotný název pochází z anglického slova „habitual²“, což znamená v českém překladu obvyklý, navyklý, notoricky, pravidelně se něco opakující. Dítě si tedy navyká na vnější přicházející situace a podněty. Další způsob je *operantním podmiňováním*, neboli učení na základě dosažení úspěchu. Především ve školním prostředí dochází k *pojmovému a sociálnímu* učení. Děti se velmi dobře a s radostí učí prostřednictvím smyslů a pohybu, čili dochází k *senzomotorickému* učení, a v neposlední řadě je nutné zmínit jedno ze základních učen, a to učení *nápodobou*. (Studium Psychologie 2020).

Na učení se můžeme dívat i z jiné perspektivy, a to takové, že učit se můžeme *záměrně* nebo *bezděčně*. Zajímavostí je, že z anglického překladu *záměr* – „intension“ má v doslovném českém překladu význam *in = v, tension = napětí* – jinými slovy *záměrné* učení je jakýmsi učením *v napětí*, což by si zasloužilo přinejmenším zamyšlení nad skutečným smyslem *záměrného* učení, neboť se v dnešní době neustále vymýšlí a hledá, jakými nejrůznějšími způsoby děti motivovat k učení, což je paradoxní jev vzhledem k tomu, že děti jsou od přírody zvědavé a s nástupem do školy v mnohých plamínek zvědavosti uhasne. Proces učení by měl být pro ně přirozený a nevynucený.

K pochopení jim pomáhají názorné pomůcky a příležitosti, kdy dojdou samy k výsledku. Jsou vázány na konkrétní realitu. Přestávají ulpívat na vlastním názoru, nepotřebují být již středem vlastních představ a přijímají i různé úhly pohledu na dané situace. Středem pozornosti nemusí být již tedy ony samy. Dochází k přechodu od egocentrismu k tzv. *decentraci*, neboli ke změně ve vnímání objektivní a subjektivní reality z jiného úhlu pohledu. Vnímají chování ostatních lidí a uvědomují si, že každý má různé důvody a motivy ke svému jednání a chování. Velmi často se můžeme setkat s případy, kdy děti touží samy vysvětlit danou situaci. Rozvíjí se jejich strategie uvažování neboli určitý přístup k řešení problémů. Dokáží se zaměřovat na detaily, opakují si potřebné informace či postupy. Využívají strategie pokusu a

² <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-czech/habitual>

omylu, bez potřeby pochopení. Přemýšlí logicky o vzájemných vztazích, odvozují a využívají předchozích zkušeností. Mají velmi rády pravidla a principy, které v nich utváří jakousi jistotu, s níž se v jógové praxi setkávají. Mravní pravidla Jama a Nijama z Patanjaliho systému jógy a jeho dílo *Jógasútra* podněcují člověka pracovat s vlastními myšlenkami a způsobem života, jakým žije. Nejen o fyzické, ale i o své duševní zdraví, je třeba pečovat.

Díky vysoké učenlivosti a vývoji myšlenkových procesů, můžeme pracovat na jejich pozornosti, která je naučená. Tudíž je dobré se pozornosti věnovat a poutat nejen dětskou, ale i tu svou správným směrem, neboť se následky projektují do našich životů. Kvantový fyzik Jan Rak v interview *Rozhovory Duší* (2021) zmiňuje, že negativní myšlenky, které způsobují stres a projevují se v našem chování, jsou stejně nakažlivé jako virové onemocnění. Klíčovou roli zde tedy hraje naše vědomí a práce s myšlenkami. Věří, že způsob myšlení a naše vyjadřování se promítá do reality, jinými slovy kvalita našeho myšlení rozhoduje o kvalitě našeho života. Tato teorie může silně ovlivnit vývoj myšlení nejen dětí, ale i například jejich rodičů, jež sami mohou být právě zdrojem těchto negativních emocí.

Nejen v psychickém vývoji je třeba brát v úvahu unikátnost každého dítěte, a tudíž fakt, že každý vnímáme svět a dění v něm jiným způsobem na základě našich zkušeností, výchovném vlivu rodiny a dalším okolním vlivům, jež působí na jedince. *Vše má svůj pravý čas*, stejnojmenná kniha Philipa Gulleyho, jež je plná příběhů o pomíjivých okamžicích dennodenního života, je samotnou inspirací čtenáři stejně jako její motto, jež v sobě skrývá hloubku.

1.5 Emoční vývoj

Děti v tomto věku zřetelně pokročily v emočním a sociálním porozumění. Učí se přijímat názory a potřeby ostatních. S přibývajícím věkem narůstá schopnost seberegulace a stanovování si vzdálenějších cílů. Je třeba brát v úvahu biologické založení dítěte, souhrn charakteristických, vrozených vlastností jako je temperament, v němž se projevují povahy introvertní či extrovertní a labilní či stabilní.

Na emoční vývoj dítěte mají vliv zkušenosti. Jestliže jeho výchova je zanedbána či naopak rodiče se chovají hyperprotektivně, mohou tyto extrémy vyvolat emoční regresí (Langmeier, 2006, s. 132). Děti se kolem desátého roku již dokáží introspektivně zaměřit na vlastní pocity.

Výše zmíněný autor se zmiňuje o tzv. mentalismu starších školáků. Děti již poznávají lépe své psychické vlastnosti i schopnosti. Postupně přichází srovnávání s druhými a sebehodnocení, proto je zdravé sebepojetí pro vývoj a zdraví jedinců tak důležité. Ovšem málokdo si je důležitosti tohoto aspektu vědomý, a tudíž se mu nevěnuje moc pozornosti.

Vzhledem k postupnému vývoji, děti začínají skrývat své emoce ať už z jakýchkoliv důvodů před svým okolím, nikoli před sebou samotným. Proto je v tomto věku důležité začít a naučit děti s emocemi pracovat. Naučit je přijímat negativní emoce a nenechat se ostatními rozhodit většinou cílenými, záměrnými slovy ba činy a způsobem chování k dané osobě, jež mohou člověka silně emočně zasáhnout. Dětem stačí opravdu málo, aby byly zraněny slovy či určitým způsobem chování, stejně tak ale dokáží velmi rychle pozitivně reagovat na kladné podněty. Pomocí věty „Pokud ti někdo něco dává a ty to NECHCEŠ, tak si to NEBER“, mnozí pochopí, že si jakoukoliv kritiku či podobné negativní vyjádření mířené na jejich osobu, nemají brát osobně. Ovšem je třeba o emocích i slovech, která denně používají, slyší a mnohdy si je berou osobně, s dětmi hovořit a být jim oporou. O komunikaci a přístupu k dětem z pohledu nejen rodiče velmi hezky hovoří ve své knize *Vychováváme děti, rosteme s nimi* spisovatelka, rodinná terapeutka a poradkyně Naomi Aldort (2010), která poskytuje cenné zkušenosti v oblasti komunikace. Formulace S. A. L. V. E. mnohým lidem pomůže přejít od popírání k uznání a podpoře dítěte. Zároveň se dospělí učí o sobě samých, což bývá tou největší výzvou. Tato zkratka má následující význam:

- ✓ S – SEPARATE – oddělme se od chování a emocí dítěte pomocí tichého hovoru *Sám Se Sebou* – průzkum vlastních myšlenek, který vede k poznání sám sebe. „Jakmile pochopíte, jak vás myšlenky matou, zjistíte, že vaše skutečné já je plné bezpodmínečné lásky. Místo, abyste přenášeli na dítě své úzkosti, dáte mu lásku, která odjakživa existuje. Když odhodíte hromadu harampádí svých myšlenek, osvítlí vás poznání, kým skutečně jste, a dítě vidíte v láskyplném světle.“ (Aldort 2010, s. 10)
- ✓ A – ATTENTION – věnujme pozornost dítěti
- ✓ L – LISTEN - naslouchejme
- ✓ V – VALIDATE – uznejme pocity a potřeby dítěte bez dramatizace
- ✓ E – EMPOWER – povzbuďme je, projevmé důvěru. (Aldort 2010, s. 9-10)

V dnešní době by se měly primárně učit pracovat s pozorností – to, čemu věnujeme pozornost, to, co podporujeme našimi myšlenkami. Dle jedné indiánské bajky zaměřené na pozitivní afirmace *v nitru každého člověka probíhá boj mezi dvěma vlky. Jeden je špatný – je to vztek, závist, žárlivost, smutek, sobeckost, hrubost, nenávist, sebelítost, falešnost, namyšlenost a ego. Ten druhý je dobrý – je to radost, pokoj, láska, naděje, vyrovnanost, skromnost laskavost, empatie, štědrost, věrnost, soucit a důvěra. Vyhraje ten vlk, kterého krmíme.* Jinými slovy to, čemu věnujeme svou pozornost, tomu dáváme svou energii, to roste. (Moc vědomí 2021).

Rak (2019) v rozhovoru na *Českém rozhlase* hovoří o našem vědomí a tvoření vlastní reality v roli tvůrce – uvědomování si, přistupováním k vlastní realitě jako tvůrce, nikoliv oběť, o práci s emocemi a strachem, jež jsou klíčové poznání pro člověka, ať už je dítě nebo dospělý jedinec. Za tvořením vlastní reality stojí však zodpovědnost za své činy, která by v dětech měla být také podporována.

1.6 Sociální vývoj

S nástupem do školních lavic dochází k postupnému socializačnímu procesu, kdy se děti začleňují do společenského života. Nejen rodiče, ale už i učitelé a přátelé, se kterými se setkávají ve škole i mimo ní, jim modelují způsoby chování a určitým způsobem ovlivňují jejich vývoj. Čili výchovně-vzdělávací proces probíhající ve škole, dále především výchovný, ale v dnešní době už i vzdělávací vliv v rodině, a v neposlední řadě společnost s pomocí masmédií, utvářejí podmínky a samotnou osobnost dítěte. Těmto ovlivňujícím faktorům se však podrobněji věnuji dále (kap. 3).

V mladším školním věku se primárně rozvíjí kognitivní procesy. V tomto věku se setkávají vedle hry i s povinnostmi, jež vyžaduje vnější svět. Dítě cítí svobodu a volnost při hře, a zároveň tuto volnost by mohlo vnímat i při plnění svých povinností. Nejen mým cílem, ale doufejme i široké řady dalších pedagogů, je naučit děti vnímat, že učení je jakousi hrou, nikoliv však pro pobavení, ale hrou, která je má postupně připravit na těžkosti života právě prostřednictvím her s ohledem na věk žáků. Tak jako si to kdysi představoval náš Učitel národů J. A. Komenský.

Nejen kognitivnímu, ale také emočnímu a sociálnímu vývoji se věnují podrobně autoři v knize *Vývojová psychologie* (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 103-141). Děti se ve skupině svých vrstevníků, dnes i žáky napříč ročníky, učí základním lidským vlastnostem, jako je pomoc druhým, slabším, empatickému cítění, kooperaci, vzájemné úctě a respektu, toleranci, v neposlední řadě naslouchání.

Langmeier (2006) uvádí i soutěživost a soupeření, což neresonuje s názory proslulé spisovatelky Naomi Aldort (2010), která soutěživost nepodporuje a radí, abychom se vyhnuli jakémukoliv srovnávání dítěte. Porovnávání vytváří obavy z prohry. Dále jsou díky soutěžím děti vedeny pouze k vnější motivaci, tj. záměr činnosti je pouze s cílem získat pochvalu, ocenění, dobrou známku, ne kvůli sobě, z vnitřního motivu. Děti se pak rychle stávají závislé na vnějším přijetí podmíněné dosaženými úspěchy a souhlasu ostatních. Paradoxně tedy pochvaly a odměny, stejně jako kritika, snižují sebevědomí dětí (Aldort, 2010, s. 103-104).

Mezi dětmi jsou v sociální skupině zástupci dominantních i submisivních typů. Učitelé společně s žáky tvoří třídní klima. Každý člen tohoto malého společenství má určitou roli. Obzvláště učitelé by měli být obezřetní a pozorní, jaká harmonie, popřípadě dysharmonie je ve vzájemných relacích. Pokud existuje ve třídě důvěra a pravda, otevřenost a pocit bezpečí, možnost požádat kdykoliv o pomoc bez jakéhokoliv postihu bez ohledu na vážnost situace, pak eliminujeme nebezpečí jakéhokoliv typu. Žáci by měli žít v úctě a respektu ke druhým, což je samotnou prevencí (i tohoto programu) proti šikaně či jinému nežádoucímu rizikovému³ chování, ke kterému i na prvním stupni základních škol bohužel dochází.

Děti v tomto věku navazují první dlouhodobé přátelské relace. Utváří si postupně vlastní žebříček životních hodnot, jimž při programu také budeme věnovat značnou pozornost. Dívky

³ „Rizikové chování je chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost.“ (Miovský, Zapletalová, 2010, s. 23). Tento pojem v sobě zahrnuje škálu různých typů chování od extrémních projevů běžného chování, jako jsou extrémní sporty, apod. po chování na hranici patologie. Oproti pojmu sociálně patologické jevy, se zde používá více hledisko jedince, který se rizikově chová, akcentuje se ohrožující aspekt pro jedince.

se ještě bez zábran mísí s chlapci při hraní společných her. Stále přetrvává zájem o pohádky, některým tento zájem vydrží až do dospělého věku, ne-li po celý život.

Děti tráví spoustu času ve skupině svých vrstevníků a jejich sociální vývoj závisí z velké části na jejich postavení v dané skupině. Kolem 10. roku začínají vnímat více přátelské vztahy a osobnostní vlastnosti. Dokáží již záměrně ovládat své emoce a potlačit své potřeby. Zde je však důležité vnímat příčiny projevů chování jedince a být k dítěti pozorný, aby u něj nebyla překročena určitá hranice potlačování, která jej utlumí natolik, že v něm bude vyvolán strach, demotivace k jakékoliv činnosti, neschopnost projevit vlastní názor, nebo naopak vzbuze revolta a vzdor. Narážíme zde na velmi fragilní, diskutované téma, a tím je vlastní zodpovědnost za své chování jdoucí ruku v ruce se svobodou a jejími zdravými hranicemi každého jedince, včetně jeho potřeb. V dětství může být narušena celková rovnováha zdravého sebepojetí, což může mít bohužel neblahé důsledky v jejich životě.

Žák si utváří svou vlastní identitu a to i sexuální. Vnímá hlouběji chlapeckou a dívčí identitu. Podstatné je, jakým způsobem dítě přijímá a vysvětluje si určité informace. Podléhají působení ostatních lidí a nelze od nich očekávat zralé chování. Proto je třeba být velmi opatrný se slovním vyjadřováním, neboť obzvláště v dětském věku v dětech může vzniknout určitý blok na základě špatné zkušenosti, který se v dospělosti těžce odstraňuje.

V tomto věku děti již znají základní normy a sociální chování. Dokáží rozlišit, co je a není v souladu se stanovenými pravidly. Znají i základní morální hodnoty, nicméně jejich postoje jsou zatím nestabilní a tak velmi záleží na přístupu autorit, jakým způsobem žáky povedou. Dnešní doba je však otevřená široké škále přístupů a způsob výchov i vzdělání, a tak je důležité žáky učit se schopnosti orientovat se ve světě nabízejícím různé pozitivní, ale ovšem i negativní aspekty. Jakmile začínají děti logicky uvažovat a dokáží vnímat různé pohledy na časoprostor, pak lépe chápou abstraktní pojmy a mění celkový pohled na život a jeho smysl, sebepojetí i vlastní hodnoty.

2 Sebepojetí

Pojem sebepojetí se může zdát pro děti příliš náročný na pochopení. Nicméně opak je pravdou. V hloubce tohoto slova je jednoduchost a každý má možnost se ve své podstatě najít. Sebepojetí je jednoduše a stručně řečeno vztah k sobě samému, a zároveň i ke svému okolí. To znamená, že tento pojem zahrnuje vše, co si o sobě člověk myslí, jakým způsobem myslí. Naše myšlenky mají vliv na naše emoce a vnitřní pocity, které se samozřejmě projevují v chování, reakcích na dané podněty a vzniklé situace, které bývají „minulostí“ našich předchozích myšlenek a činů. S dětmi se zaměřujeme právě na naše myšlenky, jak s nimi umět pracovat, jak je vědomě zpracovávat tak, abychom nebyly jejich otroky, ale tvůrci. (Góšová 2011).

Tomuto pojetí se věnovala již v 17. století řada významných myslitelů, jako byl například René Descartes, John Locke nebo David Hume, pracující s tímto konceptem jako se základní součástí lidského vědomí. Následovali psychologové a odborníci, kteří se tímto pojmem zabývali hlouběji. Názory a představy o sebepojetí se však postupně měnily. 60 léta 20. století představovala sebepojetí jako celistvost sebe sama, jež je považována za neměnnou, stálou v čase i situaci. Současné pojetí klade důraz na mentální reprezentace tvořící jakýsi systém a odlišující se v různých charakteristických vlastnostech jako je například vnímání positivity, negativity, času, apod. (Blatný a Plháková, 2003).

Americký humanistický psycholog a psychoterapeut Carl Rogers potom definuje sebepojetí v knize *Psychologie* následujícím způsobem: „Sebepojetí se skládá ze všech myšlenek, vjemů a hodnot, které charakterizují „já“; zahrnuje vědomí „co jsem“ a „co dokážu“. Toto vnímané „self“ pak ovlivňuje, jak člověk vnímá svět i své chování“ (Atkinson, 2003, s. 469).

V knize *Temperament, inteligence, sebepojetí* hovoří autoři o „souhrn(u) představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová“. (Blatný, Plháková, 2003, s. 92).

Sebepojetí je dále charakterizováno podobně jako postoj třemi aspekty:

- *kognitivním*, týkajícím se obsahu sebepojetí a jeho struktury
- *afektivním*, týkajícím se emociálního vztahu k sobě, tzn. sebehodnocení

- *konativním*, vyjadřujícím skutečnost, že sebepojetí má motivační funkce a uplatňuje se v seberegulaci chování.

Stejným způsobem jsou v teoretické části rozděleny a přiblíženy složky tvořící sebepojetí, jež tak napomáhají pochopit celý koncept (viz kap. 2.2, 2.3, 2.4)

2.1 Sebepojetí u žáků mladšího školního věku

Sebepojetí lze vnímat již od počátku života a jeho vývoj závisí na vlastních zkušenostech se sebou samým v průběhu celé životní cesty. Nabízí se otázka, jak a do jaké míry jsou děti v mladším školním věku schopny vnímat sebepojetí. Je třeba brát ohled na psychický, emoční i sociální vývoj jedinců, a zároveň na faktory ovlivňující osobnosti dětí a jedinečnost každého z nás. Což znamená, že každý z nás jinak vnímá realitu v daný moment, a každého sebepojetí dozrává v jiné časové období. Nelze tedy jednoznačně říci, že každý vnímá sebepojetí stejným způsobem.

Kolem 10. roku života je možné říci, že jsou již děti schopny hlouběji vnímat okolnosti a motivy jednání. Dokáží hovořit poměrně s oblibou o vlastních pocitech a emocích. Obzvláště o emocích jako je radost, ale také smutek či strach. Stále více se zaměřují nejen na fyzické, ale především na psychické vlastnosti i schopnosti, své vlastní i ostatních. Začínají se porovnávat s druhými, a zároveň si tak utváří a upevňují vlastní postoj k sobě samotnému. Vzhledem k tomu, že moderní společnost ve všech oblastech neustále porovnává, vyžaduje konkurenceschopnost a hodnocení, roste tlak a s ním i stres, zvyšuje se výkonnost a tempo ve všech směrech, jsou v dnešní době děti závislé na názorech ostatních, plné strachu, nejistot, obav ze selhání, zklamání, nedostatečnosti, v mnohých případech trpící poruchami učení či chování spojené s životním stylem, který je nastavován společností.

Základním stavebním kamenem v utváření zdravého sebepojetí je rodina, která by dítěti měla zajistit uspokojení základních lidských potřeb, a to až po úroveň nejvyšší – seberealizaci. Právě ona dává dětem určitou představu, jaký vztah chovat k sobě i svému okolí. Ne nadarmo se říká, že děti jsou zrcadlem rodičů. Proto by každý měl začít u sebe a přemýšlet o vlastním sebepojetí, a být tak dětem inspirací. Již v samotném názvu knihy Naomi Aldort *Raising our*

children, raising ourselves je možné vnímat úzkou relací ve výchově dětí se svou vlastní. Sebepečetí se utváří po celý život, tudíž i v období výchovy dětí by dospělí jedinci neměli zapomínat na vlastní „výchovu“.

S přibývajícím věkem se mění dětský pohled na sebe samotné i jejich okolí. Jejich identifikace je stabilnější. Společenská role žáka, pocit zodpovědnosti a schopnosti zvládat každodenní povinnosti, které jim přichází do cesty, součást rodinného i přátelského kruhu, jim dodává pocit bezpečí a jistoty. Stávají se součástí společenské hierarchie, ve které každý plní svou roli a tvoří vlastní realitu.

Na sebepečetí, morálku, hodnoty a s nimi související povinnosti, mají dle Piageta (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 132-133) primární vliv dospělí jedinci, konkrétně autority. V mladším školním věku se však dítě stává autonomní, kdy bez ohledu na dospělého uzná sám, co je dobře a co ne. Tomuto tématu věnuji podrobněji dále (viz kap. 3.1).

Jelikož byly, jsou a budou diference mezi dětmi, ať už z hlediska sociálního, psychického či fyzického, je důležité v tomto věku pracovat na vlastním zdravém sebepečetí, které má vliv na vnější i vnitřní vztahy a komunikaci mezi dětmi. Zdravé sebepečetí je fundamentální nejen pro samotné žáky a jejich život, ale také pro udržování zdravého školního klimatu podstatně ovlivňující také vzdělávací a výchovnou rovinu. Kvalita učení, vnitřní motivace a pozitivní postoj k celoživotnímu učení tak exponenciálně roste. V neposlední řadě ovlivňuje také přátelské vztahy, kde dochází k prevenci před šikanou a dalšími nežádoucími rizikovým chováním.

2.2 Kognitivní složka

2.2.1 Sebepečetí

Sebepečetí je důležité pro člověka a jeho rozvoj na jeho cestě k moudrosti a pochopení. Sebepečetí má za cíl získávat nadhled nad sebou samotným a být schopen vést vnitřní rozhovor s myšlenkami, naslouchat svému tělu a vnímat jeho signály, naučit se pracovat s představivostí i vizualizací. K poznání sebe samotného může člověk dojít pomocí hledání

odpovědí na vlastní otázky spojené s různými životními situacemi. Díky sebepoznání se učíme vnímat naše schopnosti a dovednosti, zájmy, potřeby, hodnoty a priority v životě. Pomocí rozhovoru se sebou samým se jedinec dostává blíže k vlastnímu porozumění, a svému okolí zároveň. Naše životní rozhodnutí jsou tak vědomější a svobodnější.

Děti v tomto věku prahnou po poznání, vyptávají se, mají zájem, hledají odpovědi na své otázky. Cílem učitelů by měla být podpora v sebe rozvoji a poznávání světa i vlastních schopností a dovedností. Děti chtějí zkoumat věci skutečnou, reálnou činností, kde mohou zapojit nejlépe všechny smysly a pochopit tak souvislosti. Nejraději a nejlépe se učí formou hry, která je pro dítě v tomto věku stěžejní. Tímto poznáním podporujeme také krátkodobou i dlouhodobou paměť. Čím více jsou děti aktivně zapojeny do činnosti, samy si prochází zkušeností, tím lépe si budou danou zkušenost pamatovat a lépe tak reagovat na další, přicházející. Dojde tak snáze k pochopení i proniknutí do jádra sebepoznání zároveň.

2.2.2 Sebehodnocení

Pro život, jež má být naplněn pocity štěstí a spokojenosti, je třeba mít určitou míru své vlastní hodnoty, v anglickém jazyce také překládáno jako autoevaluace. Tento proces určitým způsobem formuje naše celkové sebepojetí. Vědci a psychologové definovali tři základní motivy, jež jsou podstatné pro vývoj, udržení a pozměnění pohledu na sebe samotného. Patří mezi ně sebe-posílení (zlepšení), posouzení sebe sama (ohodnocení) a sebepotvrzení (pravdivost). Jedná se o jeden z nejcitlivějších a nejdynamičtějších rysů osobnosti, u kterého je třeba brát ohled na vnější i vnitřní faktory ovlivňující jedince.

Jestliže se člověk necítí být spokojen sám se sebou, se svým životem, tato úroveň vlastní hodnoty klesá. Důsledkem jsou pak projevy chování, jež usilují o kompenzaci či snahu vyrovnat se okolním subjektům. Zajímavé je tedy pozorovat projevy chování žáků, jejichž sebe hodnota je na nízké úrovni, neboť právě oni jsou zdrojem „nežádoucích“ situací, kde se jeví děti jako zlobivé, neustále rušící element třídy. Co je však v těchto situacích jádrem problému? Ve většině případů je to jejich nízká sebehodnota, sebedůvěra i sebeúcta, jinými slovy nezdravé sebepojetí. Nízké sebehodnocení vede ke snížení motivace k učení, poznávání,

seberealizace a dosahování vlastních cílů a snů. Tito žáci se snaží na sebe upozornit jakýmkoliv způsobem za jakoukoliv cenu – např. být třídním šaškem, ovládat třídní kolektiv, fyzickým ublížením na svém či cizím zdraví. Tito žáci mohou být agresory šikanující zdánlivě slabší oběť, přitom oba mívají společné rysy jako je horší prospěch ve škole, méně oblíbení v kolektivu, mají nízké sebevědomí, apod. Člověk, který je spokojen sám se sebou, nemá potřebu někomu jinému škodit, ublížovat, lhát či jakýmkoliv jiným způsobem na sebe upozorňovat.

Se sebehodnocením souvisí i sebedůvěra. Každý nachází svůj zdroj v různých oblastech. Závisí však na uspořádání svých hodnot a priorit v životě. Sebehodnocení se v průběhu života jedince může měnit. Kohoutek se ve své knize *Základy užité psychologie* (2002) zmiňuje o existujících čtyřech stádiích osobnosti týkající se prožívání vlastní hodnoty. V prvním stadiu se jedinec snaží odlišit od ostatních jakýmkoliv způsobem. Ve druhém člověk touží po přijatelném mínění svého okolí o sobě, které přijímá. Snaží se, aby mínění lidí o něm bylo co možná nejlepší. Nicméně touha po získávání hodnocení svého okolí krade naši vlastní sebehodnotu. Třetí stádium je o vnímání hodnoty cti. V tomto vývojovém období znamená čest pro člověka hlavní, kolektivní a zároveň relativní hodnotu, na kterou se lze dívat z různých úhlů pohledu. Čtvrté stádium je autonomní, kdy člověk vnímá vlastní hodnotu jako vnitřní konvicki o její skutečnosti, která se stává osobní a soukromou vlastností. Tuto hodnotu pak nazýváme jako vlastní důstojnost, jež vede člověka k tomu, že jedná v životě na základě určitých zásad a principů.

Jakékoliv hodnocení potvrzuje v člověku určité přijetí či nepřijetí jedince na určité úrovni. Zdravé sebehodnocení podporuje sebedůvěru a má pozitivní vliv na úspěšnost a s tím i spojen pocit štěstí a spokojenosti. Tato vývojová fáze je nazývána v knize *Childhood and Society* jako obdobím pýle, snaživosti a činorodosti – „industry“ (Erikson 1963, s. 258). Na druhou stranu dochází ke konfliktu s pocitem méněcennosti, podřízenosti a pasivity – „inferiority“. Dochází však k nastavení výkonnosti a úspěšnosti, ve které se snaží být děti nejlepší. Snaží se splňovat očekávání rodičů i autorit ve škole, s cílem dosažení ocenění a pochval. Jiným motivem může být strach z neúspěchu a nedostatečnosti v porovnání s ostatními. V této chvíli

je důležitý postoj autority. Každý jedinec, který má rád děti, bude mít za cíl podpořit v nich činnost a vnitřní motivaci k činnostem v životě. Měli bychom se zamyslet, zda ve školách není podporována spíše pasivita a podřízenost žáků autoritám vytvářející v nich pocity méněcennosti. Bohužel velmi často slyším od dětí výroky typu „To nedokážu, nevím, nechci, mě je to jedno, to nemá smysl, radši se zabiju apod.“ V dětech se ztrácí chuť po poznání, radost z objevování, ztráta smyslu v životě a naplnění v něm. Nenechme zničit dětskou sebehodnotu, jejich sebepojetí. Naopak podpořme je v samostatnosti, inspirujme je svou činností, ve které jsou ukryté základní lidské hodnoty, jako je bezpečí a jistota, láska a přijetí, úcta vzájemný respekt, svoboda, seberealizace. Naučme je považovat jakýkoliv pád a vlastní chybu jako indikátor, jež nám něco sděluje a učí nás hledat prospěšnou cestu, která nás směřuje a přibližuje k našemu záměru (pocitům, jaké chci vnímat) a cíli (prostředky, které jsou v souladu s mými pocity). Poté již následuje samotná životní cesta, kterou má každý svou. O vědomém žití a prospěšném bytí hovoří dechberoucně autorka, terapeutka a koučka neurolingvistické psychologie Barbora Englichová, která ve své knize *Detoxikuj život*, pojednává přístupu k životu. Obzvláště děti lze inspirovat v chování a způsobu vedení jejich života. Její poznatky vychází z osobních zkušeností, díky nimž může porozumět ostatním lidem i jejich problémům. Pomáhá jim zamýšlet se nad svými vlastními životy, které nežijí prospěšně, objevovat jejich smysl v životě a vlastní sebe hodnotu. Její projev působí terapeuticky a podněcuje tvořit si vlastní plně vědomý život. Mým cílem je porozumět sám sobě a tuto schopnost podněcovat i u dětí, neboť pokud sami sebe nepoznáme, nemáme vůči sobě zdravé sebehodnocení, nemůžeme rozumět ani ostatním.

2.3 Emocionální složka

2.3.1 Sebeřijetí a sebeúcta

Emocionální složky jsou alfou omegou celého sebeřijetí. Sebeřijetí můžeme nazvat i sebeláskou, jinými slovy řijetí sama sebe jako celku. Jaký má člověk vztah k sobě samotnému, jak moc se má jedinec rád. Mnozí lidé se domnívají, že jádro sebelásky je ve chvíli, kdy jsou se sebou spokojeni, mají se sebou hezký vztah. Nicméně, hloubka a skutečnost sebelásky se projevuje až ve chvíli, kdy se člověk dostává do náročných situací, kdy si neví rady, není nic ideální. V takové situaci, která není pro člověka komfortní, člověk nejlépe může zjistit, jaká je jeho skutečná sebeláska. Jestliže se stále obviňuje, pochybuje o sobě, má obavy, žálí, cítí nejistotu, apod., pak jeho sebeláska potřebuje podpořit. Sebeřijetí velmi úzce souvisí se vztahy, neboť určuje, jaké vztahy budeme mít s naším okolím, zda budou šťastné, naplněné a dlouhodobé či naopak.

Jestliže jedinec nepřijímá sám sebe a nechová k sobě úctu, tento vnitřní vztah se bude projektovat i ve vnější sféře. Například u komplexu méněcennosti, kdy dochází k narušení rovnováhy osobnosti člověka, můžeme hledat jeho příčinu v chronicky frustrované potřebě řijetí. Dochází pak k určité kompenzaci svého nedostatku, a to buď v přiměřené míře, nebo až morálně nepřijatelné. Tudíž je třeba dbát na to, aby děti pracovaly na svém vlastní řijetí, bez ohledu na situaci. Na řijetí sebe samotného bez ohledu na své „nedostatky a nedokonalosti“ by měl být kladen důraz obzvláště u dětí, které si svou vlastní hodnotu utváří a v tomto věku jsou zranitelné.

Jedinci, kteří přijímají sami sebe, jsou pevní ve své identitě a jsou si pozitivně vědomi sami sebe, uznávají všechny své dostatky i nedostatky, nejsou sebekritičtí a jsou spokojeni takoví, jací jsou, za každé situace.

Sebeřijetí velmi úzce souvisí se sebeúctou. Americký psycholog William James (Kohoutek, 2002) zkoumá sebeúctu pomocí následujícího vzorce:

$$\text{sebeúcta} = \text{úspěch/požadavky}$$

Můžeme tento vzorec interpretovat tak, že s narůstajícími požadavky člověka, narůstají i jeho nároky na úspěšnost, s čímž souvisí i jeho pocit spokojenosti. Jinými slovy, pokud je člověk

spokojen s maličkostmi a jeho požadavky nejsou náročné, pak nemá potřebu se hnát za úspěchem a je spokojen s tím, co má. Bohužel platnost této rovnice lze pozorovat v dnešní moderní společnosti, která je založena na úspěchu, plnění požadavků a očekávání. Na děti, ale i dospělé jedince (rodiče, učitelé) jsou kladeny stále vyšší nároky, působí na ně tlak směřující ke zdánlivému úspěchu a plnění požadavků okolního světa. Následky jsou jednoznačné – nespokojenost jedinců, ztráta sebeúcty, ale i úcty ke svému okolí, pocity vyhoření a stres. Pomalu a nenápadně se vytrácí osobní hodnoty, což vede nejen k neúctě, nepřijetí sebe samotného takový, jaký člověk skutečně je, bez ohledu na jeho výkony, úspěchy, hodnocení, ale také k emoční i fyzické dysharmonii, která se odráží na našem zdraví, vztazích, komunikaci, a dalších životních sférách. Proto je tak důležité sebeúctu a sebedůvěry podporovat již od útlého dětství, a každý sám u sebe, neboť právě od dospělých, rodičů, se děti učí mít vztah sám k sobě, který pak mohou šířit ony dál.

2.4 Konativní složka

2.4.1 Seberealizace

„Hledání a nalézání vlastní totožnosti, sebe-ujasnění a osobnostní sebevyjádření, adekvátní seberealizace jsou považovány za podstatu moudrosti“ (Kohoutek, 2002).

Seberealizace je na nejvyšším stupni pyramidy potřeb a základem pro uspokojení člověka. Jedná se o zpřítomnění vlastního nadání, schopností a dovedností vedoucí k obecně definovanému pojmu zdraví, které v sobě zahrnuje jak fyzickou, psychickou, ale i duševní stránku. Pokud se člověk snaží poznat sám sebe, umí být sám se sebou, vést se sebou vnitřní dialog, naslouchat nejen tělu, ale i svému (s)vědomí, naučí se rozvíjet své autoregulační mechanismy, pak dochází k seberealizaci. Děti jsou bytosti, které jsou otevřeny poznávání. Touží po objevování, kreativě i pohybu, a proto bychom tento ohýnek neměli hasit. Zároveň bychom je měli podporovat v samostatnosti a vlastní zodpovědnosti, jež je spojena s pocity sebedůvěry a sebedůvěry, jež jsou pro fungování v životě velmi potřebné. Seberealizace je důležitá pro člověka v kterémkoliv věku, neboť díky ní může prožívat pocity svobody a osobní spokojenosti.

3 Faktory ovlivňující sebepojetí dětí

Sebepojetí člověka je ovlivňováno mnohými faktory, záleží však, z jakého úhlu pohledu na tyto faktory hledíme. Faktory mohou působit z vnějšího prostředí, kam bychom mohli zařadit například vliv médií, společnosti, prostředí, ve kterém jedinec žije, výchovou a vzděláním, které záměrně formuje jeho osobnost.

Vybrané faktory ovlivňující sebepojetí dětí:

- vlastní získané zkušenosti (pozitivní – např. prožití šťastného dětství; negativní – např. prožití traumatu, syndrom CAN, ztráty člena v rodině, apod.)
- rodina (bio-psycho-sociální zázemí; výchovné a vzdělávací přístupy – liberální, demokratický, autokratický, a další „nevhodné“ výchovné styly – hyperprotektivní, zanedbávající, apod.)
- škola (školní klima, vnitřní vztahy mezi vrstevníky, s vyučujícími, třídní kolektiv, výchovné a vzdělávací přístupy, způsoby hodnocení, motivace,...)
- vztahy (vrstevníci, sourozenci, (pra)rodiče, zvířata, média), volnočasové aktivity (sportování, hraní her (deskové vs. počítačové), hra na hudební nástroj, člen klubu (rybářů, chovatelů, apod.)
- zdraví a životní styl (Vojáček hovoří na webových stránkách kliniky *Endala* zabývající se celostní medicínou, o tzv. 7 pilířích zásadně ovlivňující zdraví člověka. Mezi tyto pilíře patří *psyché, sociom, jídlo a pití, spánek, pohyb, dýchání, toxicita* (Vojáček, 2021).

Působení však může vycházet i z vnitřní podstaty. Představitel prenatální psychologie Thomas Verny (Kohoutek, 2006, s. 99-100) hovoří o sebepojetí člověka, které je podle něj utvářeno již v jeho nitroděložním vývoji. Na základě vnímání signálů, emocím maminky, jež k němu přicházejí během doby strávené v děloze, závisí, jakým způsobem se člověk bude později chovat a vnímat sám sebe. Jinými slovy zda bude mít člověk předpoklady

radostného, úzkostného, apatického, sebejistého či agresivního jedince. Verny nazývá tuto prenatalní komunikaci jako *sympatickou* nebo *antipatickou*.

Utvářené sebepojetí pak může ovlivňovat různé oblasti v samotném životě člověka, například:

- osobní vztah k sobě i ostatním lidem – zrcadlení sebe samotného, vnímání lidských vlastností
- socializace – začlenění do společnosti, mezilidské vztahy a komunikace
- vztah k učení (pozitivní vs. negativní) a poznávání
- intimní život
- hledání smyslu, záměru a cílů v životě, jinými slovy – jakou životní cestou člověk chce jít

Jestliže je jedinec slabý ve smyslu nestabilní ve svém sebepojetí, nechová k sobě zdravou sebehodnotu, nepřijímá sám sebe se všemi dostatky i nedostatky, úspěchy i neúspěchy a není schopen realizovat svou vlastní podstatu, je na nejlepší cestě k vyhoření či jinému ať už fyzickému či mentálnímu selhání. Zkrátka je oslaben, přestává si důvěřovat, svou důvěru i zodpovědnost vkládá na bedra ostatním lidem. Je snadno ovlivnitelný svým okolím. Je náchylný k neprospěšným myšlenkám, emocím, pocitům a chování, které je zřejmě navenek. Život úspěšného a šťastného člověka se rázem může změnit na život nešťastného, utopeného v depresích, úzkostech a negativních myšlenkách, jež se na sebe nabalují jako sníh, ze které postupně vzniká větší a větší sněhová koule. Proto je podstata a podpora zdravého sebepojetí utvářejícího se a počínajícího již v dětství, tak moc důležitá.

3.1 Výchova a vzdělání

Tyto pojmy jdou spolu ruku v ruce. Oba tyto procesy se zásadně podepisují na vývoji jedince. Pro vytvoření kvalitního zázemí ve výchově dítěte hrají velkou roli i mezilidské vztahy v rodině, včetně mezigenerační. Nejen rodiče, ale také prarodiče se mohou podílet na výchově dětí a jejich sebepojetí. Jejich působení v sobě skrývá neuvěřitelnou sílu. Význam rodiny

a jejího vlivu na vývoj dítěte zdůrazňuje také Špatenková a Smékalová: „Formativní význam má v tomto ohledu především výchova v dětství.“ (2015, s. 14). Rodina je základním pilířem pomáhající dětem vnímat i ostatní, starší jedince, jež jsou stejnou a nedílnou součástí života stejně jako ony, a kteří jsou pro ně zároveň vzory a inspirací ovlivňující podvědomě jejich vztah k sobě samým.

Sebepojetí a následně i jednání značně ovlivňují určité zažití principy ve výchově a motivační faktory. Existuje široká škála výchovných postupů, jež mají zásadní vliv na vývoj jedince a jeho sebepojetí. Díky novějším výzkumům se zjistilo, že rozhodující pro vývoj mravního jednání dítěte je skutečný, každodenní a neustále se opakující, bezděčný autentický způsob reakce mezi všemi členy rodiny. Americký psychiatr a psycholog Lyman C. Wynne tvrdí, že pokud v rodině panuje skutečná vzájemnost, uvědomuje si dítě lépe mravní principy (Langmeier, 2006, str. 136). Od morálních principů po zásady slušného chování a utváření si vlastního obrazu životních hodnot jsme jim průvodci v tom nejdůležitějším vývojovém období pro utváření si vztahu k poznávání a učení, jež má zásadní vliv na jejich životní cestě. (Sebe)výchově a (sebe)vzdělávání se do hloubky věnuje anglická spisovatelka Naomi Aldort, která dává rady nejen rodičům o přístupu k výchově i vzdělávání dětí.

Veškerá naše činnost, naše myšlení, prožívání, chování, komunikování je vzorem dětem, které si s sebou do svých životů zpočátku nevědomě přebírají naše vzorce, stejně tak, jako bylo nám předáváno našimi předchozími generacemi. Až časem si budou vědomě volit, s čím jsou a nejsou v souladu. Nicméně základní schopnosti, dovednosti, znalosti, jež jim umožní se orientovat ve společnosti a tvořit dále vlastní život dle svých představ, budou mít díky naší výchově a vzdělávacímu procesu. Je poměrně zásadní, aby výchova a vzdělávací proces byly v souladu a dítě tak našlo smysl v obou procesech.

Ve vzdělávací instituci je důležité brát ohledy na prostředí, ze kterého dítě pochází a přistupovat ke všem individuálně. V tomto období hraje velkou roli socializace v rámci přátelských, ale i formálních vztahů. Děti přichází do kontaktu s inspirujícím vzorem, jež by v nich měl ponechat hlubokou stopu v jejich osobním vývoji a seberealizaci. Tuto roli primárně plní rodiče, a následně i učitelé. Cílem pedagogů na 1. stupni, nejen v tomto preventivním programu, je nasměrovat děti cestou, jež bude ctít morální hodnoty, zásady

prospěšného zdravého životního stylu a být jim inspirací v jejich životě, který jim pomůže k překonání životních zkušeností. Pokud se budou učit úctě, pokoře, laskavosti, vděčnosti, skromnosti, lidskosti každý den, vyklíčí z nich časem tyto kvalitní lidské hodnoty.

Děti se všeobecně nejlépe učí pokusem a omylem, logickým odvozováním na základě získaných předchozích zkušeností a nápodobou. Vlastním příkladem jednání i chování děti nejvíce pozitivně inspirujeme, to je klíč k podpoře vnitřní motivace, nikoli vnější. Probudit v nich sebe samé s respektem a ohledem vůči svému okolí. Tomu bychom měli věnovat větší pozornost. Vše, co chceme dětem předat, musíme vnitřně i navenek žít my samy. Žít v pravdě a lásce. Způsobem, jakým žijeme, se nám vše bude vracet. Velmi hezky o tomto fungování a zákonu přitažlivosti hovoří kniha *Požádej a je ti dáno*, ve které jsou principy našeho myšlení, emoční navigační stupnice neboli naše energetické nastavení a důvody našeho chování vysvětleny a podrobně popsány. Pokud chceme, aby k sobě děti chovaly lásku a úctu, pak právě my k nim musíme takto přistupovat, a zároveň je tím inspirovat, provést a ukázat, co je podstatné v celém učení. Naučit je dívat se na věci s nadhledem a odstupem.

Mimo jiné mají vliv na sebepojetí žáků také vrstevníci a sociální skupina, ve které se dítě pohybuje. Utváří si tak vlastní identitu v rámci sociální skupiny a učí se dalším zkušenostem a kompetencím. Poznávají pravidla platící v rámci společenské hierarchie.

Velký podíl na pozitivní vývoj a sebepojetí dětí ve školním věku mají zvířata. Děti si prostřednictvím zvířat uspokojují různé potřeby, od emočních počínaje, pečovatelskými a sociálními nekonče. Získané kompetence se pak projektují do jejich budoucího života. Učí se zažívat radosti (narození), ale i starosti (úmrtí), které jsou součástí života a mnohdy tabuizovány. I přes stres, který je součástí traumatizujících událostí, je důležité, aby získávaly takové zkušenosti, neboť je budou vnímat jako přirozenou součást života a učit se s nimi vyrovnávat. Učí se určité zodpovědnosti a vlastnostem, které od zvířat přejímají ať už prostřednictvím společných prožitých zkušeností, ba pouze jejich pozorováním. Pomocí zvířat se učí chápat jejich pocity a potřeby, které si přenáší do mezilidských vztahů. Učí se neverbální komunikaci i empatii. Marie Vágnerová uvádí, že zvíře si přálo necelých 25 % dětí od 7 do 11 let a 17 % od 12 do 15 let (Vágnerová, 1999).

3.2 Životní styl

Životní styl a způsob žití je zásadní pro utváření zdravého sebepojetí. Děti jsou velmi ovlivňovány různými faktory, ale nejvíce a primárně svými rodiči. Způsob, jakým žije rodina, částečně předurčuje, jaký život budou žít děti. Ovšem konečně však záleží na postoji samotného jedince. Neznamená, že způsobem, jakým žili rodiče, musí žít děti celý život. V knize *Umění být zdravý* (2020) vydané Mudr. Janem Vojáčkem je popsán způsob myšlení, díky němuž si člověk uvědomí, že každý může být *tvůrcem* svého života, tak jak každý touží, bez jakýchkoliv ohledů, a netvořit si díky neprospěšnému myšlení, emocím a chování život nemocný. Nejen tato myšlenka, ale i další pozitivní myšlenky, jsou v preventivním programu rozvíjeny. Význam slova pozitivní je v tomto kontextu podpůrný, to znamená, že jedinec nepřehlíží a nepotlačuje negativní dění, které je nevyhnutelné, ale dokáže se k němu postavit čelem, mít otevřené oči a zvládnout situaci s nadhledem. Jde o to, že člověk dokáže změnit úhel pohledu na danou situaci. Na jakoukoliv situaci se lze dívat vždy jednoduše řečeno dvěma způsoby – pozitivním (optimistickým) a negativním (pesimistickým). To, co dětem můžeme předat, je možnost vlastní volby, jak se k situaci postavit. Učme je příležitostí najít v jakékoliv situaci alespoň jednu pozitivní, dobrou věc, která pomůže se přes těžkosti přenést. Tím se vytvoří z negativního řetězce myšlenek pozitivní, který s podporou pozitivních myšlenek bude růst. Možná se zdá, že téma myšlení nesouvisí se způsobem vedení života, ale opak je pravdou. Od našeho myšlení se odvíjí naše emoce, od emocí a pocitů se utváří naše chování, které navenek reprezentuje naše myšlenkové vzorce. To, jakým způsobem, zda prospěšným či neprospěšným, člověk žije, je viditelné pouhým okem. Naše tělo je naším zrcadlem a zhmotněním našich myšlenek.

S nástupem moderní doby, digitalizace, vývoje umělé inteligence a společnosti nastavené na výkon, zlepšování a zrychlování, přichází i nevyhnutelná změna v sebepojetí člověka a jeho přístupu k sobě samému i jeho okolí. Samotné „covidové“ období ke změně velmi přispělo. Lidé byli nezastavitelností neúměrného životního tempa nuceni zpomalit a zamyslet se nad řadou základních, existenciálních otázek týkajících se smyslu života a jich samotných. Přichází řada odborníků v různých empirických i filozofických oborech zabývajících se

člověkem – jeho zdravím, sebepojetím, emocemi, faktory ovlivňující pozitivní i negativně člověka a hledají se nejrůznější metody, techniky a způsoby, které by člověku pomohly být šťastným a zdravým jedincem. Díky všem výše uvedeným změnám ve společnosti a v myšlení lidí, dochází postupně i ke změnám v přístupech výchovných a vzdělávacích. Z toho důvodu je tvořen tento program, ve kterém se děti budou učit být odolnými jedinci, kteří se umí přizpůsobovat náročnosti a informační zahlcenosti dnešní doby plné stresu z nemožnosti naplnit očekávání výkonnostní společnosti.

Kromě výše zmíněných faktorů, také pohyb, strava značně ovlivňují život lidského jedince. Jak zmiňuje Radkin Honzák ve své knize *Psychosomatická prvouka*, tělesná zátěž a kognice jsou lékem pro naši duši. (Honzák, 2017, s 200). Se změnou životního stylu způsobenou svůdnou počítačovou technikou, chytrými telefony, jež nám zdánlivě usnadňují život, a se zrychlujícím životním stylem se objevují civilizačními onemocnění, a společnost je v ohrožení tzv. digitální demence, o níž podrobně píše ve stejnojmenné knize Manfred Spitzer (2014). Co vše jsme schopni obětovat zrychlené době a nekončícímu výkonnějšímu a zdánlivě dokonalejšímu světu? Některé daně jsou lehce pozorovatelné na našem zdraví ve formě narušené pozornosti jako důsledek multitaskingu, dále potíže s nespavostí, deprese, závislosti a jejich tělesné následky.

Každý žije svým způsobem svůj život a v závěru záleží pouze a jen na nás, které s nástrojů společnosti použijeme, a které již nejsou v souladu s naším vnitřním přesvědčením. Nicméně obrovský potenciál má každý ukrytý v sobě, stačí si jej uvědomit a žít dle svého nejlepšího vědomí a svědomí.

4 Jóga

O józe bychom mohli sepsat několik dalších zajímavých kapitol, nicméně to není předmětem této práce. Cílem je uvést základní a podstatné informace o samotné józe a způsoby, jakými můžeme ovlivnit pozitivně sebepojetí dětí.

Samotné slovo jóga pochází ze sanskrtu a znamená sjednocení, pevné spojení, sepětí, úplnost, singularitu (Yogapoint, 2011). Jóga je cesta, o posunu a rozvoji svého vědomí. Můžeme říci, že je to soubor různých technik, nástrojů, metod napomáhající k vývoji našeho vědomí. Jejím cílem je poznání sebe sama, porozumění smyslu života každého z nás. Pokud člověk porozumí sám sobě, může lépe porozumět okolnímu světu.

Jóga může být vnímána různými způsoby a každý si v ní může najít svůj smysl. V někom tento pojem evokuje představu ležení na podložce a máchání rukama, čas strávený protahováním a cvičením. Nicméně jóga v sobě skrývá hlubokou moudrost. Dalo by se říci, že je stará jako lidská kultura sama. Nizozemský informatik Edsger Wybe Dijkstra pravil: „Jednoduchost je velká ctnost, ale vyžaduje mnoho práce, aby jí bylo dosaženo a vzdělání, aby byla oceněna.“ (Krejčík, 2017, s. 137). Skrývá v sobě energie, jejichž efekty jsou zohledňovány v různých ásanách (polohách), jež mají vliv na náš nervový systém, na naši mysl. Je to určitý životní styl, který člověku změní postoj k životu. Václav Krejčík ve své knize popisuje, jakým způsobem nás jóga vede o práci s vlastním tělem přes dech až k práci s vědomou pozorností, jež tvoří základ pro poznání. „Otevírá nám dvířka k víře v sebe sama a současně nás vede i k odpovědnosti vůči sobě i okolí. Čas, který si věnujete, vám nikdo nikdy nevezme. A proto dělejte vše naplno, abyste jednoho dne nezjistili, že jste promarnili svůj čas vzdycháním a litováním se. Každý může jít naplno, stačí jen chtít a dělat to.“ (Krejčík, 2017, s. 13)

Jinými slovy, jóga není pouhá sestavená lekce s určitým zaměřením na danou oblast našeho těla, ale skutečně začíná až „mimo podložku“. Na podložce se zaměřuje koncentrace na své nitro, svůj dech a tělo, díky jejichž propojení člověk poznává sám sebe - objevuje své možnosti, vlastnosti, emoce a pocity. Začíná vnímat tělo, mysl, pocity i emoce, kterým dává prostor pro vyplavení. Učí nás soustředit se. Zostřejuje vidění, slyšení i cítění. Pomocí dechu si

rozšiřuje vlastní vědomí a koncentruje svou pozornost určitým, vědomým směrem. Krejčík vysvětluje: „Pomáhá tělu s vnitřní i vnější rovnováhou a učí nás poslouchat to, co se děje v nás. Učí nás respektovat, přijímat a řešit. Zabývat se tím a zaujímat k tomu postoj. Vede nás ke spolehnutí se na sebe sama a ne na pomoc z okolí.“ (Krejčík, 2017, s. 394)

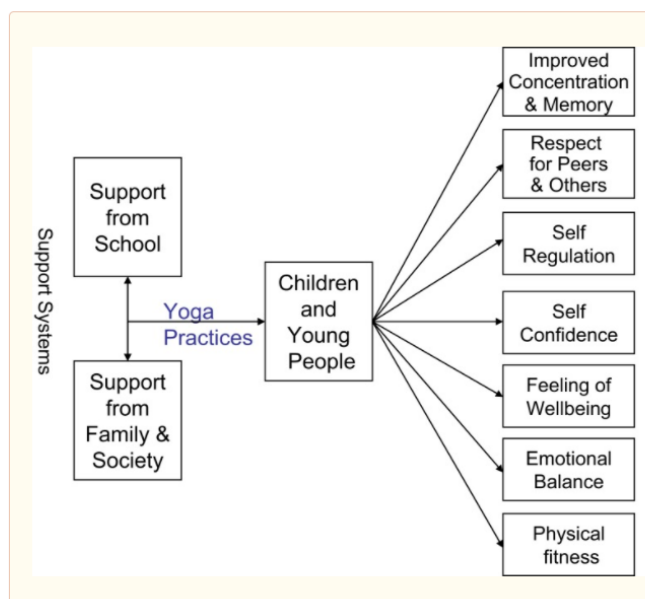
Stává se tak pro mnohé jakýmsi terapeutickým cvičením, které napomáhá v přítomném okamžiku odvrátit pozornost od všední reality plné stresu a starostí a věnovat se cíleně svému bytí a ničemu jinému. Přípravuje na život, ve kterém je třeba být v rovnováze, harmonii a zdraví, neboť ve vnějším světě každý musí čelit nepříjemnostem a těžkým situacím. Jóga skutečně není únikem od reality a běžného života, jak je mnohdy vnímána. Je naopak určitým prostředkem a pomocníkem, který dává energii lidskému jedinci řešit a umět si poradit s každodenními strastmi a povinnostmi, jež jsou nevyhnutelné a nedílnou součástí života.

4.1 Vliv jógy na sebepojetí dětí mladšího školního věku

Vzhledem k tomu, že nemá vliv pouze na naši fyzickou schránku, ale především mentální, je třeba k józe přistupovat holisticky. Dlouhodobým a pravidelným praktikováním jógy lze pociťovat blahodárné účinky na vlastním zdraví. Na obrázku níže je možné pozorovat sedm potenciálních výstupů, jež jóga poskytuje nejen dětem.

Krása jógy tkví v tom, že její výhody jsou dostupné všem (nejen žákům) jakéhokoliv

věku. Henningsen v odborném článku *The Benefits of Yoga for Children* zmiňuje, jak jóga pozitivně působí na dnešní děti, jež jsou vystaveny každodennímu stresu a napětí. Pomáhá jim být motivován, kultivovat vnitřní ohnisko kontroly, zlepšuje spánek a celkově zlepšuje jejich zdravotní stav a životní rovnováhu. Vede k sebe-uvědomění a vnímání vlastních pocitů a emocí, což má za následek potlačení negativních vnějších, sociálních a kulturních vlivů, jako



je například vliv masmédií, jež neustále svádí (nejen) děti být online a dostupný. (Kaplan University School of Health Sciences, 2011).

Jóga má pozitivní vliv na koncentraci, pravidelnost v činnostech, dodržování určitých rituálů, což podporuje akademické výsledky žáků. Pro žáky se speciálními potřebami, poruchami pozornosti a jinými specifickými poruchami učení či chování je jóga výborným stimulem a jakýmsi podpůrným opatřením, které ji ve vzdělávacím procesu jediné pomůže.

Kromě výše zmíněných benefitů, přináší jóga také pozitivní vliv v oblasti morální a behaviorální. Žáci jsou sebe-vědomější v každodenním životě, dokáží regulovat své chování i emoce a jsou stabilnější ve svých projevech. Existují také důkazy, kdy jóga ovšem pouze jako doplňující stimul zanechala pozitivní výsledky při léčbě mentálních nemocí. Vysoce doporučeno bylo zavést jógu jako podpůrnou léčbu, jež poskytuje dlouhodobé behaviorální dovednosti podporující soběstačnost a sebejistotu, jež mají další vedlejší pozitivní vlivy.

Při praktikování jógy s dětmi je třeba, aby byla realizována formou her a příběhů. Zkrátka co možná nejvíce se přiblížit jejich světu, chápání a vnímání. Lekce nesmí být příliš dlouhé. Cílem není děti zahltit řadou cviků, ale naopak dbát na jejich kvalitní a správné provedení. Je vhodné pozice prokládat zajímavým příběhem či historkou, a cvičení tak obohatit. Postupně je pak možné vytvářet krátkou sestavu. Vždy je třeba přizpůsobit lekci cílené skupině cvičenců, tzn. jejich počtu, složení, zdravotnímu omezení, apod.

4.2 Eticko-morální principy

Jóga je jedním z 6 nejzákladnějších filozofických směrů v Indii. Tato filozofie je protkána vzdělávacím procesem, ve kterém je každý na své vlastní cestě. Díky porozumění a pochopení určitých souvislostí jsme schopni žít šťastnější, naplněnější život, směřovat někam s pokorou a dlouhodobým a smysluplným záměrem. S přibývajícím časem, praxí a zkušeností s jógou, člověk zjišťuje, že se mění od základu jeho postoje k životu, životní hodnoty a priority. Dokáží pracovat s vlastním vědomím, tělem, pozorností a emocemi, které se učí pochopit a porozumění sám sobě. Kvalitu z jógové praxe si člověk přenáší do svého života.

Jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, jóga není o pouhém fyzickém cvičení, ale i o duševním. Mara Carrico popisuje historii jógy a jednoho z jejích zakladatelů Pataňdžálí (Yoga Journal, 2007). Patandžálí ucelil osm stupňů, resp. odvětví, jež jsou nedílnou součástí jógové praxe a vedoucí ke sjednocení individuálního bytí s universálním bytím. Do této škály patří:

- **JAMA** (etická doporučení směřovaná k sobě sama)
- **NIJAMA** (morální doporučení směřovaná k okolí)
- **ÁSANA** (pozice)
- **PRÁNÁJÁMA** (práce s řízením energie pomocí dechových technik, muder a bandh)
- **PRATJÁHÁRA** (práce se smysly)
- **DHÁRANA** (koncentrace)
- **DHJÁNA** (meditace)
- **SAMÁDHÍ** (poznání, pravda)

Právě první dva stupně bychom při výchově a vzdělávání neměli opomíjet, a tudíž byly zařazeny nejen do ásánové praxe, ale především do každodenního života, kdy s dětmi přicházíme společně do kontaktu. Pomocí emočních deníků si tato pravidla připomínají a dávají si tak zpětnou vazbu, zda pravidla dodržují, či nikoliv. Je třeba však být trpělivý, neboť osvojení a pochopení těchto pravidel může některým žákům trvat déle. To samé se týká cvičení. Neznamená a ani neočekávám, že by po tomto preventivním programu byly všechny děti „osvícené“, plně koncentrované a vědomé všech svých činů a chování. Vliv jógy se prokáže až v dlouhodobém horizontu v závislosti na každodenní praxi. Nicméně každý žák je individuální a každý má vnímání na jiné úrovni, tudíž změny v chování a sebepojetí lze pozorovat u některých dětí dříve, u některých později, a u některých třeba vůbec, neboť jejich vnímání není prozatím na energetické úrovni přijetí.

Každý mám v sobě zakódované určité vzorce chování, dodávají nám pocit jistoty a bezpečí. Jóga podporuje tyto rituály a pravidla – určité ásany, pravidelnost, dynamika, uvolnění, rovnovážnost. Na druhou stranu si z těchto pravidelností a rituálů lze velmi snadno vytvořit určitou závislost, a děti je vyžadují. Můžeme tuto situaci vyjádřit analogicky, stejně jako když je dítě závislé na sladkostech, v dnešní moderní době na počítačové technice, materiálních podnětech, apod. Proto je dobré začlenit do života (i jógy) určité „cvičení“ nazývané

serendipity. O kreativité a pojmu serendipity vytvářející neočekávané štěstí hovoří Ph. D. Zorana Ivcevic Pringle v odborném časopisu *Psychology Today* (2021). Smysl spočívá v tom, že děti se budou učit vycházet ze svých komfortních zón, k čemuž je však třeba určitá dávka odvahy. Pokud si dokáží představit různé možnosti a chovají se způsobem, jakým chtějí, aby se daná situace odehrála, pak jsou na nejlepší cestě k serendipity, jež podporuje kreativitu. Děti se musí učit přizpůsobovat, přijímat a poskytovat pomoc druhým s cílem překonat vlastní hranice. Nové zvyky nemusí být zpočátku pro ně zcela příjemné, nicméně postupem času si zvyknou na nečekané změny a skutečnost, že není vždy vše dle jejich představ a pravidel, na které jsou zvyklé. Zároveň se tak učí přizpůsobovat se vnějším vlivům, což je pro fungování v životě nesmírně cenná dovednost. I tento cvik lze natrénovat. Čím více s ním děti přijdou do kontaktu a prožijí si tyto zpočátku nekomfortní pocity, tím odolněji a lépe budou reagovat na stresové situace v životě. Dokáží si poradit v jakékoliv situaci bez ohledu na její závažnost. Je to jako surfování na moři. Vždy přijde vlna, se kterou se učí pracovat. Někdy ji zvládnou lépe, jindy spadnou, ale je potřeba dokázat uvědomit, že vždy mohou naskočit zpět na prkno a plout dál. Nevzdat se prvním pádem, ale naopak vzít si z něj zkušenost pro další vlny. Cílem je posilovat v dětech sebedůvěru a sebevědomí pro zvládání životních situací. Jóga a s ní spojená pravidla i techniky jsou pouhým prostředkem, tréninkem pomáhající zvládat jejich životních vlny.

Právě první dva eticko-morální principy vybízí k uvědomění si obsahů naší mysli a práci s ní. Václav Krejčík zmiňuje: „Etická doporučení nejsou příkazy, co si má člověk myslet a co dělat. Jsou to jen semínka, která se zasévají do mysli a dotýkají se podvědomě úrovně lidského vědomí. Na základě zasetí dochází k postupným přirozeným reakcím, které spontánně vyklíčí bez úsilí a násilí na tom, kdo je vnímá. To je transformace, kterou jóga v mysli způsobuje.“ (Krejčík, 2017, s. 59). Tyto principy, jež se svým způsobem podobají křesťanskému desateru, jsou pro výchovu a vzdělání dětí zásadní. V praktické části je věnován prostor pro uvedení morálních principů prvního i druhého stupně, tj. Jámy a Nijamy a sebezpozorování při jejich (ne)plnění.

4.2.1 Jama

Jama jsou etická doporučení směřující k sobě samotnému. Doporučuje, jakým způsobem se chovat k ostatním, ale zároveň i k sobě samotnému. Děti si tak těmito pravidly utváří zdravé sebepojetí i vztahy s ostatními. Dodržováním těchto doporučení se odstraňují jevy v chování mající negativní vliv na člověka, ať už se jedná o jeho fyzickou či duševní stránku. Jáma v podstatě upozorňuje na negativní sklony, kterým by se člověk měl vyhnout.

Pět základních principů obsažených v prvním stupni eticko-morálním kodexu navržených Pataňdžálím:

- **NE-násilí, NE- ubližování (AHIMSA)** – ke všemu živému, i sobě samému; fyzické i mentální (myšlenkou, slovně) – vše je naší součástí, my jsme součástí všeho.
- **NE-lhaní, PRAVDIVOST (SATJA)** – v souladu s vnitřním hlasem, harmonie a soulad myšlenek, slov i činů.
- **NE-kradení, NE-přivlastňování (ASTÉJA)** – fyzické, ale i mentální (mezilidské vztahy, city, myšlení)
- **NE-lakota, NE – hrabivost, NE-připoutanost, NE-ulpívání (APARIGRAHA)** – přiblížení k vnímání a chápání přirozeného řetězce dávání a přijímání
- **ZDRŽENLIVOST, STRÍDMOST, uvážené požitky (BRAHMAČARJA)** – božská, sexuální energie přeměněna ve spirituální sílu. S touto energií by se nemělo plýtvat, naopak vnímat ji jako čistotu a opravdovost, moudrost v partnerských vztazích.

4.2.2 Nijama

Nijama je souborem 5 morálních doporučení, kterými by se člověk měl řídit. Mezi tato pravidla patří:

- Sauča (čistota na úrovni vnější i vnitřní)
- Santóša (spokojenost)
- Tapas (řád, povinnost, askeze, sebekázeň a disciplína)
- Svadhjája (učení se od života, od sebe a učitelů, ze starých spisů, sběr zkušeností jako zdroj seberozvoje)
- Íšvarapranidhána (mít víru, uctívat vnitřního boha, přijetí)

V rámci praktické části byly tyto dobré mravy začleněny do každodenních životů dětí. Povídaly jsme si o nich, pravidla byla všudypřítomná. Navíc bylo úkolem dětí každý den večer si udělat krátkou rekapitulaci svého dne jako formu psychohygieny. Každé ráno jsme si pak vyprávěli a hodnotili jejich každodenní posuny. Někteří si své poznatky a postřehy uváděli do svých emočních deníků. Zaměřovali jsme se každý den na alespoň jedno pozitivum v rámci jakéhokoliv dobrého mravu, ať už se jednalo o pravidla nijamy – čistotu, spokojenost, řád, učení, či jiné pravidlo týkající se jamy – neubližování, nelhaní, nekradení, neulpívání, střídmost. Tato činnost má nejen u dětí dlouhodobý charakter, čili je třeba určitou dávku trpělivosti s ostatními i sám se sebou. Dodržování těchto pravidel není pro každého tak snadné, jak se na první pohled zdá, ovšem vytrváním se nám naše úsilí vrátí. Díky tomuto určitému způsobu meditace se člověk posunuje na své cestě sebepoznání. I toto krátké a zdánlivě snadné cvičení je součástí jógy. Trénink jógové filozofie v rámci jamy a nijamy je nedílnou a podstatnou součástí jógové praxe. Krejčík zmiňuje: „Úsilí věnované zkoumání sebe sama a slova „spojení“ je předmětem meditační a jógové praxe a celkové cesty životem.“ (Krejčík, 2017, s. 81).

4.3 Pránájámická cvičení

Dech je přirozený proces výměny plynů kyslíku a oxidu uhličitého. Pránájáma není přirozené. V podstatě vědomě dochází k něčemu, co jde proti našim instinktům. Tento pojem je tvořen ze dvou složek – prána a ajáma. Význam slova „prána“ není jednoznačný. Na „pránu“ se lze dívat jako na prapůvodní vyživující esenci, dále individuální životní energii či jako základní myšlenka příjmu. „Ajáma“ má význam řízení. Jinými slovy pránájáma je vědomé řízení dechu ovlivňující energii celého organismu. Krejčík uvádí, že pránájáma je především záležitostí mozku, jenž se postupně proměňuje v případě, že se dodržují čtyři základní principy – vědomě, pomalu, opakovaně a uvolněně (Krejčík, 2017, s. 307).

Pránájáma má vliv na naši tělesnou energii, kterou nabíjí. Podporuje imunitu, uvádí tělo do stavu koncentrace, zpomaluje mysl a její myšlenkové procesy. Pomocí pránájámy dochází

k očistě na několika úrovních, jako je energetická, fyzická i mentální. Jejím praktikováním se mění naše kvalita mysli a vědomí díky propojení se všemi smysly.

Děti se učí ovládat své emoce právě pomocí dechových technik, dále prostřednictvím určitých ásan, díky nimž elegantně dokáží projít poziční praxí, ale také elegantně se pohybovat v životě. Učí se ztišit svou mysl, poznávat své tělo, své hranice. Praxe jim pomáhá snadněji překonávat životní překážky, těžká rozhodnutí, apod.

4.4 Ásanová cvičení

Jóga je pohybová aktivita, kterou obzvláště děti potřebují ke správnému tělesnému vývinu. Pohyb velmi pomáhá k rozvoji osobnosti, stejně tak však může mít na osobnost devastující účinky. Proto je třeba vědomě pracovat s tělem, myslí i duší a naslouchat, co nám říká. Tento postoj je dětem předáván nejen při cvičení jednotlivých ásan.

Kostní buňky se vyvíjí celý život, je aktivním orgánem. Nejlepší prevence např. osteoporózy je zatížení, tedy pohyb. Kostí se přestavují v momentě, kdy jsou zatěžovány. Pokud nejsou zatížené v gravitaci, kosti se přestávají měnit, stárnou, neukládá se v nich vápník, nevznikají nové osteoblasty, dochází k řídnutí kostí. Děti v tomto věku mají zatím spíše chrupavkovité kosti, k osifikaci dochází až kolem 14. roku života, kdy začíná období dospívání. Nicméně pohyb je potřebný a důležitý v mladším i starším věku.

Zajímavá je důležitost krčních obratlů, obzvláště prvního nazývaného Atlas a druhého nazývaného Axis, neboť pomáhají s rovnováhou, kterou si prostřednictvím jógy děti utváří. Proto je třeba dbát na správné držení těla nejen u stoje vzpřímeného, ale i vsedě. I této problematice jsem v praktické části věnovala značnou pozornost a s dětmi jsme správný stoj vzpřímený a sed trénovaly.

Pro kvalitní cvičení stačí úplně základní pozice. Správné provedení pozic nelze proběhnout bez vnímání dechu. Pohyb a dech jdou ruku v ruce a při cvičení je třeba koncentrace na oba tyto aspekty. Respekt k vlastnímu tělu, svým možnostem a zdravotním omezením je základem, jenž vede k respektu ke druhým. Při cvičení získávají děti inspiraci a samy pak mohou najít svůj vlastní smysl, v němž mohou inspirovat zase ostatní. Hlavní struktura cviků

by měla být stejná, nicméně je dobré cviky obměňovat, aby lekce byly pro děti atraktivní a neulpívaly na předem vytvořených očekáváních.

Do jógové praxe byly zařazeny cviky harmonizující tělo a dech (Pozdrav slunci), stabilizační a balanční cvičení (5 zvířecích ásan – zajíc, kočka, pes, orel, velbloud) a cviky podporující správné držení těla ve stoji i vsedě. V přílohách jsou uvedeny konkrétní cviky, jejich správné provedení i účinky. Tento manuál byl vytvořen a předán dětem, které si jej vlepily do svých emočních deníků a kdykoliv do něj mohly nahlédnout společně s rodiči a pokračovat ve své praxi doma. Každý cvik je převeden do jazyka a představivosti dětí, tudíž je přetransformován do světa zvířat či jiných předmětů, v nichž nachází určitou podobnost s jeho zhmotněnou formou, např. pozice žáby, kobylky, svícnu, hole, mostu, stromu, židle, apod., což už děti hned jinak motivuje ke cvičení, pokud si mohou „hrát“. Hravou formou, kdy jsou cviky tvořící sestavu součástí například pohádkového příběhu, upoutáme dětskou pozornost a dochází tak ke snadnějšímu zapamatování uchované v dlouhodobé paměti.

Jóga pomáhá a zvyšuje vnímavost. Lze tedy dříve podchytit jakýkoliv problém, který člověk lépe vnímá. Pohybová činnost v józe je vítaná u dětí. Je třeba však jednotlivé pozice a výdrže přizpůsobit věku cvičence. Děti by neměly cvičit náročné pozice ani silové cviky, tudíž se zařazují snadné, jednoduché cviky z hathajógy a přirozený dech, jež je u dětí dobře rozvíjen do břišní oblasti. Nezařazujeme ani žádné dechové zádrže. Cvičební jednotka a její obsah by měl být přizpůsoben jak zdatnosti žáků, tak jejich mentalitě. Cvičení by mělo děti bavit. Děti si budují sebedůvěru a pozitivní vztah ke cvičení.

Všeobecně známým cílem jógy je cesta – dojít k vlastnímu poznání, poznání sebe sama. U dětí jde především o podporu fyzického i duševního zdraví. Cvičení má až terapeutické účinky, což je možné pozorovat například u hyperaktivních dětí. Se soutěživostí či porovnáváním se mezi sebou se v józe nesetkáme. Při cvičení by se děti měly cítit komfortně, obklopeny přátelskou atmosférou.

4.5 Relaxační a meditační cvičení

Relaxace a meditace nám dovolují „jenom být“. Bezpodmíněné bytí je umění, které by chtěl umět v dnešním uspěchaném světě plném stresu snad každý. Stav, který nelze slovy ani vyslovit, neboť už jejich vyslovením se vzdalujeme jeho podstatě. Stav „bytí“, ve kterém není žádné úsilí, žádné představy, žádné myšlení. Mysl se propojí všemi smysly a dochází pouze k vnímání. Stav meditace je stavem „jsem“. U dětí může být takovou meditací i pouhá činnost, která je baví a dostává je do stavu „flow“, z anglického překladu „plynout“ ve kterém nevnímají ani čas, ani své okolí. Pouze jsou.

V určitých okamžicích při cvičení či během meditace dochází k „usebrání se v myšlení“. Paní doc. PhDr. Anna Hogenová, CSc. tento termín vysvětluje v rozhovoru ze dne 17. 02. 2020 pomocí řecké terminologie. Od původního prastarého řeckého slova legein, λεγειν, je odvozeno slovo logos, což jsou všechny vědy. Jsou to všechny vědy, je to logika – vše, co naplňuje univerzitní vzdělání. Je třeba, aby se člověk zjednodušoval, usebíral a pak vše „uvlastnil“. Jinými slovy sebrání se z původního založení a vložení do jednoduché jednoty. Člověk musí žít z vlastního pramene, ke kterému se může dostat právě pomocí jógy.

Co se týče provedení, v relaxaci můžeme být volně vleže na zádech, případně vsedě. Pro meditaci je však charakteristické sed zkřížený, jenž má svůj smysl. Utváříme jakýsi energetický uzol, který umožňuje volnému vzestupu energie, pro kterou je třeba mít páteř ve vzpřímené poloze. Zkřížené dolní končetiny takto dovolují otevřít zadní vzestupné energetické dráhy. Tělo je vyrovnané, což má za pozitivní důsledky pro vyváženou mysl.

V praktické části byly uvedeny relaxační techniky autogenního tréninku, jenž je postaven na dvou hlavních principech, a těmi jsou relaxace a koncentrace. Při fázi relaxace děti uvolňují svalstvo, uvádějí své tělo do klidového stavu, dochází k harmonizaci i vnitřních orgánů. Při koncentraci se soustředí na různé pocity, například pocit tíhy, tepla, chladu, vnímání dechu, tepu srdce.

Další technikou je vizualizace, která zapojuje dětskou fantazii a vytváří v jejich představách mentální obrazy, které je přibližují k jejich přání. Splněním i malých přání v nich roste zdravé sebepojetí. Věří svým instinktům, schopnostem, dovednostem i znalostem, což má pozitivní

vliv na sebehodnocení a sebedůvěru. Děti se tak učí poutat svou pozornost na pozitivní myšlení, vytváření pozitivních podnětů a podporovat je tak v prospěšném chování spojené s morálně etickými principy.

Všechny negativní projevy vnitřního stavu jsou důsledkem myšlenkových procesů, a jsou nakažlivé. Přenáší se řečí, kontaktem s člověkem. Jakékoliv stavy, které jednotlivce vychylující jej z ideální harmonie a rovnováhy jsou nakažlivé stejně jako viry. Jsou to myšlenkové procesy, které se sdílejí komunikací. Proto není dobré věnovat pozornost negativním, špatným událostem, informacím. V mozku dochází pak k deformaci jakési mřížky s komplexní informací, která pak začne vyzařovat jinou realitu, která je deformovaná. To, na co se člověk soustředí, se v podstatě materializuje, a to dovytváří naši realitu. Záleží na tom, jakým způsobem člověk programuje svůj „vysílač“ vytvářející realitu.

Co se týče meditace, jedním ze způsobů, kterým lze u dětí navodit tento stav, je prostřednictvím meditace všímavosti nazývané také jako „Mindfulness“. V podstatě jde o poutání pozornosti na vlastní tělo, smysly, okolí, čímž dochází k uvolnění napětí. Jedná se o jakýsi tělový scanner, kdy děti vnímají jednotlivé části těla, ale nepřemýšlí o nich. Pomocí hlasového vedení poslouchají vleže či vsedě a vnímají své tělo. Vnímají a představují si, že po jeho jednotlivých částech (od dolních končetin po hlavu) se prochází beruška či jiné zvířátko. Tato metoda má spoustu pozitivních účinků, a proto by měla být do vzdělávacího procesu zakomponována. Kromě faktu, že uvolňuje napětí, snižuje stres a úzkostlivé stavy, napomáhá ovládat negativní myšlenky a emoce, zlepšuje koncentraci a pozornost, posiluje imunitní systém, podporuje altruismus a stává se tak prevencí jakéhokoliv rizikového chování. Právě tyto techniky mohou pomoci různým psychickým poruchám, problémy se sebepojetím spojené s nízkou sebehodnotou, sebeúctou, či sebevědomím, jež může být důsledkem špatného prospěchu ve škole, potíže v rodině, špatné vztahy, apod. Pomocí všímavosti se děti zklidní, utiší a lépe tak v sobě mohou najít své skutečné já. Dokáží se lépe vypořádat se stresem a dalšími náročnými situacemi. Autorka článku „Meditace ve třídě, aby učení šlo lépe“ Monika Stehlíková popisuje: „Výzkumy magnetické rezonance mozku medituujících prokázaly blahodárný vliv meditace všímavosti na psychickou i fyzickou pohodu, zdraví, a dokonce i dlouhověkost. Bylo ověřeno, že už po krátkém cvičení dochází ke snížení hladiny

kortizolu, hormonu stresu, a uvolňuje se koktejl hormonů dobré nálady, jako jsou endorfiny, oxytociny a další.“ (Eduzín, 2014). Právě z těchto důvodů by tyto techniky měly být pravidelně začleňovány do výuky.

Kromě výše zmíněných prospěšných a příjemných účinků, mindfulness také zlepšuje kognitivní funkce, jež mají vliv na výkonnost dětí a jejich výsledky. „Neurovědní výzkumy mozku prokázaly, že děti se mnohem efektivněji učí a jejich znalosti jsou trvalejší, pokud jsou ztišené a klidné.“ (Eduzín, 2014). Procvičováním této techniky se levá, racionální mozková hemisféra upozadí a pravá, kreativní mozková část se má možnost více projevit. Tyto techniky jsou primárně pro děti velmi atraktivní, a pokud jim je představíme hravou formou, určitě se jejich vztah nejen k sobě, ale i ke vzdělávacímu procesulepší.

4.6 Léčivý příběh a jeho vliv na sebepojetí dětí mladšího školního věku

Příběhy provází děti již od plenek. Mají na jejich utváření sebepojetí značný vliv, a proto se staly součástí této práce. Každý příběh v sobě skrývá moudrost či poučení. Příběhy děti značně ovlivňují. Setkávají se s různými situacemi, které mohou v životě nastat, poznávají lidské vlastnosti a životní hodnoty. Při čtení příběhu si děti utváří jakýsi vnitřní monolog, ve svých představách jsou vneseny do děje a prožívají příběh společně s hlavními postavami. Utváří si vlastní postoje, přemýšlí o fiktivní situaci, která však může v nich evokovat podobnou situaci, kterou prožily nebo právě prožívají. V léčivém příběhu mohou děti nalézt podobnosti s jejich vlastním životem. Pomocí příběhu mohou nalézt v odpovědi na své otázky a řešení k daným situacím, což je jejich primární účel. Dozívají se spoustu užitečných rad, které jim pomohou překonat těžké situace, které v jejich očích nemají řešení nebo si s ním zkrátka nevědí rady. Příběhy děti inspirují a motivují vyzkoušet si různé techniky, postupy, které by jim pomohly na jejich životní cestě. Pomáhá jim překonávat strach či jiné negativní emoce. Zkrátka, léčivý příběh dětem pomáhá utvářet jejich sebepojetí.

V rámci praktické části byl příběh společně přečten a následně analyzován. Děti měly prostor pro vlastní úvahy. Otázky je naváděly k zamyšlení nad vlastnostmi hlavních postav, jejich vztahu k nim samotným i ke svému okolí. Zamýšlely se nad jejich vlastními podobnostmi a odlišnostmi v lidských vlastnostech. Ačkoliv jsme každý jedinečný a unikátní, přesto máme všichni jedno společné – a tím je život. Debata směřovala směrem k respektu ostatních, a zároveň sebe samotného. Děti se zamýšlely nad svým vlastním chováním k sobě i ostatním, a propojily se tak krásně morální pravidla z jamy a nijamy. Příběh je jakýmsi prostředkem k uvědomění si naší přirozené podstaty člověka a jeho smyslu na zemi. Tato debata se zdá být náročná, nicméně v očích dětí, které mají velmi živou fantazii, bychom ji mohly připodobnit spíše ke kvítku plující si na vodní hladině, jež se nechá volně unášet proudem. Velmi záleží na našem postoji a způsobu, jakým se téma sebepojetí dětem představíme, neboť vše může být snadné, i obtížné zároveň. Příběhy bývají plné zkušeností, které si děti dokáží představit a některé i vnímat hlouběji, neboť si některou zkušeností mohly samy projít. Příběh se stává tudíž pomocníkem v otevření tohoto tématu sebepojetí.

Psychoanalytik Erik Erikson, jež chápal vývoj osobnosti jako proces probíhající epigenetickými⁴ stádii od narození do stáří, ve své knize *Childhood and Society* (1963) popsal osm stádií, které jsou charakteristické psychologickými krizemi obsahující určitý konflikt. V každém stádiu se vyskytuje možnost růstu, ale i hrozby. Pokud dojde k vyřešení konfliktu, nazývá výsledek tohoto rozuzlení jako ctnost. V opačném případě jsou děti oslabeny pocitem méněcennosti, jež se odráží ve vývoji duševním, psychickém i fyzickém. Děti ve věku od 6 do 12 let prochází konfliktem mezi snaživostí a pocitem méněcenností. Dozrávají ke ctnosti nazývané kompetence, jež je charakteristická pro toto období. Jejich dovednosti zdokonalují a jejich činnost je rozmanitější a produktivnější.

O propojení oblastí fyzického, psychického i duševního zdraví, neboli o psychosomatice hezky vypráví psychiatr Radkin Honzák ve své knize *Psychosomatická prvouka* (2017), kde nahlíží na lidského jedince z několika perspektiv a podrobně popisuje emoce člověka a jeho duševní, psychickou, sociální i fyzickou rovinu. Konflikt je vyřešen tehdy, pokud dojde k navrácení do bodu, ve kterém došlo k negativnímu řešení. Následuje rozřešení konfliktu a přijetí ctnosti. Pokud děti zažívají úspěch, zažívají pocit radosti, v opačném případě pocit méněcennosti. Pomocí léčivých příběhů, ale mnohdy i v józe se dostávají do svého bodu, ve kterém došlo k negativnímu řešení, jež má následky do přítomnosti. Přítomnost je v podstatě naše zhmotněná minulost. Jinými slovy, to co žijeme nyní, jsou dopady našich myšlenek, emocí a chování. Proto je velmi důležité děti učit vědomě pracovat s jejich myšlením, emocemi i chováním, jež se odráží v objektivní realitě. Příběhy jsou v tomto „hledání“ velmi nápomocné.

⁴ Epigenetika je vědní obor zkoumající, které geny se aktivně zapojí do řízení vývoje buněk. Zkrátka v našich buňkách se v určitý okamžik některé geny zapínají a některé vypínají. Epigenetika se zabývá vlivy a faktory, které naše jednotlivé geny aktivují.

B PRAKTICKÁ ČÁST

5 Preventivní program

Preventivní program napomáhá při proměnách školy a podporuje ji k vedení zdravého životního stylu, jež se stává vhodnou kondicí nejen pro zamezení výskytu nejrůznějších patologických jevů, ale také pro samotnou účinnost vzdělávacího procesu a zdravé klima ve škole i mimo ní. „Jednou z nejefektivnějších, svým způsobem nejvidnější a nejzdravější prevencí je *výchova dětí v rodině a ve škole*.“ (Školní preventivní program pro mateřské a základní školy a školská zařízení, 2001).

Aby byl program účinný, je třeba vhodně dané změny zakomponovat do samotného školního života a rozvíjet tak osobnosti žáků i jejich schopnosti a dovednosti. Důležitou součástí rozvoje jsou však i učitelé, jež by měli být profesionály ve svém oboru a být tak žákům příkladem. Je dobré si uvědomit a žáky v tomto duchu vést, že škola je instituce, kde poznávání a vzdělávání nezačíná, ale ani nekončí, a že učení je celoživotní proces získávání a předávání zkušeností, návyků, dovedností, znalostí ale i životních hodnot.

Jak uvádí MŠMT ve *Školním preventivním programu pro mateřské a základní školy a školská zařízení* (2001), je třeba vytyčit základní východisko efektivní prevence – není prevence bez proměny školy. Jinými slovy jádrem strategie prevence je komplexní změna ve škole, která zahrnuje vše, co se ve škole děje. Je tedy zapotřebí, aby byly předkládány konkrétní modely, nejlépe zkušenosti s danou problematikou, a následně podrobně popsány a realizovány zásady jejich řešení.

V praktické části je provedena analýza podmínek pro stanovení preventivní strategie. V našem případě je cílové skupině podstoupen dotazník, jehož odpovědi jsou následně analyzovány. V analýze jsou popsány a respondenty zaškrtnuty či slovně zodpovězeny konkrétní zkušenosti s vlastním chováním, emocemi, vztahy, apod. Odpovědi respondentů se tak stávají pomocným pilířem a podkladem pro sestavování konkrétních cílů, technik, postupů a samotnou realizaci programu. Předmětem tázání budou otázky zaměřené na faktory ovlivňující zdraví žáků a sebepojetí.

Vzhledem k tomu, že se preventivní program zaměřuje na první pohled ne ihned viditelné, delikátní jevy, neboť se týkají změn vnitřních mnohdy blokových emocí, vzorce myšlení a způsobů chování, osobních vztahů, apod. je třeba počítat s pomalým a nelehkým úspěchem v dlouhodobém časovém horizontu. Tak jako jakákoliv činnost s dětmi vyžaduje trpělivost, čas a kooperaci, tak i v tomto případě je třeba být značně trpělivý, empatický a součinný nejen s dětmi, ale i s jejich rodinou a ostatními kolegy.

Pro vytvoření Preventivního programu školy (dále jen PPŠ) je třeba postupně splnit těchto 5 bodů:

- ✓ Charakterizovat školu, kde bude preventivní program realizován.
- ✓ Analyzovat výchozí situaci – v našem případě pomocí dotazníku.
- ✓ Stanovit operacionalizované cíle PPŠ.
- ✓ Vytvořit soubor aktivit pro vybranou cílovou skupinu.
- ✓ Provést hodnocení a zpětnou vazbu.

Způsoby evaluace PPŠ:

- evaluace produktů činnosti žáků ve formě deníků
- pozorování chování žáků, podkladem pro kvalitativní analýzu
- analýza dotazníků – před programem a po jeho ukončení
- získávání přímé zpětné vazby a informací od žáků, pedagogických pracovníků, rodičů i širší veřejnosti

Tímto způsobem lze tak hodnotit individuální změnu v postojích i chování žáků k sobě i svému okolí.

Jedním z cílů ŠVP je mít preventivní programy, jež vedou žáky k dodržování a respektování stanovených pravidel a zdravému životnímu (sebe)pojetí. Zároveň jsou tak seznamováni s možnými sociálně patologickými nebezpečími. Jsou utvářeny podmínky pro smysluplné využívání volného času, s co největším možným počtem žáků prostřednictvím kroužků plnící funkci prevence kriminality, drogových či jiných závislostí.

Ze školního vzdělávacího programu lze zjistit, že obecně primární prevence v rámci školní docházky 1. až 5. ročník se realizují v oblasti dopravní výchovy, zdravé výživy, prevence návykových látek – tabák, klima třídy, svobodné vyjádření a zdravé sebevědomí, pozitivní vztahy v kolektivu, bezpečně v kyberprostoru, předcházení školní neúspěšnosti (napříč všemi ročníky). V tomto programu je primární prevence zaměřena na oblasti svobodného vyjádření a zdravého sebevědomí a pozitivních vztahů v kolektivu.

Obsah programu a forma realizace preventivního programu jsou přizpůsobeny potřebám a možnostem dětí.

5.1 Charakteristika školy

Základní škola v Bakově nad Jizerou je jedinou školou v tomto malém městě, jenž je zároveň jejím zřizovatelem, která zabezpečuje výuku i pro žáky ze spádových obcí. Základní škola je od 1. 1. 2003 právním subjektem a součástí výchovně vzdělávací soustavy.

Jedná se o plně organizovanou školu, kde probíhá vyučování ve dvou vzájemně propojených budovách (pro první a druhý stupeň). Škola vyučuje podle školního vzdělávacího programu s názvem „Škola pro všechny děti“ a mottem „Učím se být“, které svým způsobem vystihuje i téma této diplomové práce.

V 1. – 9. ročníku je souhrnně 22 tříd, jež navštěvuje celkem 430 žáků. V každém ročníku jsou zpravidla dvě paralelní třídy. Součástí školy je také školní jídelna s kapacitou 500 strážníků a školní družina s kapacitou 118 žáků. Žáci vedle povinných předmětů mají možnost navštěvovat dle učebního programu řadu volitelných, nepovinných předmětů a zájmových kroužků, jež tvoří součást preventivního programu.

Cílem školy je poskytnout žákům základní vzdělání a zabezpečit tak rozvoj osobnosti žáků ve formě poznání v souladu s vlasteneckými, humanitními, demokratickými, mravními a etickými zásadami. Jejím snahou je zabezpečit zdravotní, tělesnou, ekologickou i pracovní výchovu, jež připraví žáky pro další studium a životní zkušenosti.

Ve škole pracují odborníci, jako je výchovná poradkyně, metodik primární prevence či kariérní poradce. Dále škola spolupracuje dle potřeby se specializovanými institucemi, jako je

pedagogicko-psychologická poradna, speciálně pedagogické centrum, sociální odbor či probační a mediační služby v Mladé Boleslavi, Slánka s. r. o. zapsaný spolek či Městská policie v Bakově nad Jizerou.

Škola má zpracovaný Minimální preventivní program, jehož cíle mají krátkodobý, střednědobý i dlouhodobý charakter. Hlavním posláním preventivního programu je podpora celkového zdravého životního stylu a spolupodílení se na utváření osobností dětí.

5.2 Charakteristika cílové skupiny

Cílovou skupinou pro realizaci preventivního programu je 3. ročník v celkovém počtu 16 žáků, z toho 7 dívek a 9 chlapců. Jedná se o velmi různorodý kolektiv nadaných žáků, ale i žáků se specifickým poruchami učení a chování. Součástí tohoto třídního kolektivu je chlapec s autistickými rysy, pro nějž je velmi důležité dodržování pravidel a režimu. Pozornost udrží přibližně 20 min, poté následuje snížená koncentrace a neklid, jenž je vyvažován medikamenty. Třídní paní učitelka má k dispozici asistentku pedagoga, která byla v průběhu programu nápomocná nejen tomuto žákovi. Pomáhala žákům se sebeorganizací, přípravou pomůcek, opakovala jim instrukce a společně jsme žákům poskytovaly pomoc při cvičení i během celé organizace lekce. Dále je ve třídě žák s poruchou soustředění a žák výrazným neklidem i dysgrafickými rysy. Ostatní žáci nevykazují výrazné změny v jejich vývoji. Dva žáci mají výborné výsledky a tvoří oporu třídního kolektivu, který je přátelský, komunikativní a spolupracující.

Pro realizaci lekcí a dosažení cílů bylo třeba upravit samotné pojetí výuky a přizpůsobit strukturu i její organizaci s ohledem na možnosti a schopnosti dětí. Počet dětí byl pro cvičení přijatelný. Činnosti musely být ve výuce jasné, stručné a pestré, neboť některé děti měly kolísající koncentraci. Z toho důvodu nebyly relaxační činnosti ukotveny pouze na začátek a konec lekce, ale prokládány v průběhu, kdy na základě pozorování bylo zřetelné, že je třeba nechat doznít činnost předcházející relaxaci. Obzvláště u chlapců bylo obtížnější udržet jejich pozornost.

Důvodů výběru tohoto ročníku bylo několik. Jedním z nich byl nízký počet žáků, což pro ásanovou praxi bylo velmi přínosné. Dalším z důvodů byla vhodná časová linie, která se

velmi dobře kombinovala s mým vlastním rozvrhem hodin. V neposlední řadě vlídný přístup třídní paní učitelky a spolupráce paní asistentky, jež mě v programu podporovaly. Nejdůležitější důvod na závěr byl osobní vztah s dětmi, které si nejen jógu, ale především společně strávený čas, velmi oblíbily.

5.3 Analýza výchozí situace – Zjišťovací dotazník

Díky dotazníkům a vybraným potřebným informacím zmíněné v teoretické části byly pomocí přehledu analýzy SWOT sjednoceny *silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby*, jež utvářejí sebepojetí žáků.

Výzkumná otázka pro analýzu zní: *Jaké silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby utvářejí sebepojetí žáků mladšího školního věku?*

S (strengths = silné stránky, schopnosti, vlastnosti a dovednosti, které děti ovládají a pozitivně přispívají k utváření zdravého sebepojetí)⁵

- samostatnost
- zodpovědnost za své myšlenky, emoce, jednání a způsob chování
- zdravý životní styl (spánek, pohyb, sociom, strava, dýchání, toxicita, psyché)
- podpora (rodina, přátelé, škola, domácí mazlíčci)
- pospolitost (vzájemné vztahy, intimita, společné zájmy)
- potřeba důvěry – svěřit se, promluvit si o svých starostech a potížích
- možnost růstu a seberealizace

W (weaknesses = slabé stránky, schopnosti, vlastnosti a dovednosti, které dětem **chybí**, resp. mající negativní působení na utváření zdravého sebepojetí, na čem je třeba pracovat)

⁵ Je třeba dodat a neopomíjet, že program a veškeré náležitosti s ním spojeny, jsou realizovány v okruhu jedné třídy, tudíž je velmi důležité nahlížet na tyto parametry s určitou tolerancí. Nelze říci, že všechny děti (ne)ovládají zmíněné silné/slabé stránky.

- (ne)ulpívání
- (ne)závislosti (na pochvale, ocenění, snaha se zavděčit, dokonce nezdravá touha po vítězství a úspěchu, materiální věci, počítačové hry, apod.)
- (ne)spokojenost (chování, škola a učení – resp. výsledky, způsob učení)
- (ne)schopnost přijmout prohru, být v nekomfortní situaci, která se nevyvíjí dle představ
- (ne)vědomá práce s dechem
- (ne)vědomá práce s myšlenkami a emocemi
- (ne)vytrvalost a (ne)trpělivost
- (ne)připuštění si svých emocí a (ne)(od)puštění jich od sebe, uzavřenost, silná introverze
- pocit, že vše zvládnou sám – časem důsledkem vyhoření a vymizení životní energie
- (ne)schopnost být sám se sebou, (ne)samostatnost
- pocit strachu (primárně ze školy, školních výsledků, zklamání rodičů/učitelů, apod.)
- vztahy se sourozenci, prarodiči, učiteli, sám se sebou

O (opportunities = příležitosti, možnosti pozitivně přispívající ke zdravému sebepojetí; faktory ovlivňující kladně zdravotní stav dětí a sebepojetí)

- učit se o svém tělu, proč a jak funguje, působící vlivy a jejich důsledky
- hledání smyslu své činnosti, motivů
- učení se vzájemnému respektu a svobodě
- otevřenost vzdělávání o etických a morálních pravidlech, o vlastní duši, tělu, mysli
- „živé“ poznávání sám sebe prostřednictvím praktikování různých technik přispívající k prospěšnému životu
- snížení stresových faktorů
- zaměřenost na faktory pozitivně ovlivňující sebepojetí dětí
- aktivní podpora dětí i rodičů ze strany školy poskytovat mentální i fyzickou podporu nejen dětem v rámci lekcí jógy (vedené jako kroužek, příp. začlenění do ŠVP) spojené s technikami, jež pomohou dětem se orientovat samy v sobě.

- změnit subjektivní pohled – své vlastní vnímání reality

T (threats – hrozby, překážky na cestě k utváření zdravého sebepojetí; faktory ovlivňující negativně zdravotní stav dětí a jejich sebepojetí)

- dogmaticky nastavené vzorce chování, hodnocení, vzdělávací plány – přesycenost informací, více praktického poznávání sám sebe
- vnější motivace - pochvaly a odměny a z nich vyplývající různé druhy závislosti
- slabé sociální zázemí utvářející negativní návyky a vzorce chování
- srovnávání, hodnocení
- pocity starosti a strachů (o druhé, ze zklamání, ze selhání, z neúspěchu, z nedokonalosti, nesplnění očekávání, snů-vlastních představ, mentální reprezentace)

5.3.1 Zhodnocení odpovědí úvodních dotazníků

Pomocí dotazníků bylo zjišťováno, v jakém životním rytmu děti žijí. Jedním z faktorů, na který se dotazník zaměřoval, byl životní styl.

- Téměř všechny děti spí více než 9 hodin denně, což je pro jejich zdraví velmi důležité.
- Se spánkem má pět žáků menší obtíže, často se budí. Ostatní spí klidně, nerušeně.
- Jejich pravidelná činnost se lišila – ve většině se dívají na televizi, případně hrají na počítači. Jedna žákyně uvedla hrátky s pejskem. Tři žáci si čtou.
- Pitný režim se pohybuje mezi 11 – 2l za den. Jedna žákyně méně než 0,5l; Jeden žák 2,5l a více.
- Mezi nejčastější nápoje patří voda (7 žáků), šťáva (4 žáci), džus (4 žáci) a čaj (1 žák). Žádný z dětí neuvedl slazené sycené limonády jako Coca Cola, Fanta, Sprite, apod., což je pozitivním zjištěním.
- Fast food nejí vůbec 5 žáků, zbytek třídy občas, tj. 1x za 2 týdny.
- Téměř všechny děti jedí 4x a více denně, což je pro jejich zdravý vývoj důležité.
- Pouze 2 žáci se nevěnují žádné sportovní činnosti. Ostatní se věnují v převaze – fotbal (6x), tancování (2x), plavání (2x), běh, házená, hokej, motokros.
- 5 žáků praktikuje sportovní činnost každý den, 3 žáci 1x týdně, 2 žáci 2x týdně, 4 žáci 3x – 5x týdně.

Dalším předmětem otázek byla emoční stránka dětí, jejich vnímání sebe samotných z pohledu sebehodnoty, sebebřijetí, seberealizace.

- Mezi silné stránky žáků patří – láska ke zvířatům (1x), pozitivní vztah ke sportu (6x – jízda na kole, rybaření, běh), manuální a kreativní činnosti (5x – zpěv, tanec, výtvarná činnost, vyrábění), pomoc ostatním (2x), hraní her na mobilním telefonu (1x). Žádná (1x).
- Slabé stránky se velmi lišily. Zde je uveden výčet: plavání, fotbal, obava ze snů (2x) samota (2x), domácí úklid (2x), emoční labilita – pláč, hádky (2x), škola/učení (3x), žádnou (3x).
- 5 žáků nemá strach z ničeho, 2 žáci nevědí, ostatní (9 žáků) má strach z: pavouků, tmy (5 žáků), epilepsie, výšek, čerti.
- Strach dětem pomáhá překonávat: maminka (2x), plyšový medvídek (2x), luskání prsty, světlo, nevědí (10x). Díky programu jsme měli možnost a prostor se danému tématu *Strach* věnovat, a říci si několik užitečných rad, jak se strachem účinně pracovat pomocí dechových a vizualizačních technik.
- Nejčastější prožívané pocity a jejich místo, kde je prožívají, jsou následující: a) pocit štěstí a radosti (13x) – doma; b) pocit starosti a strachu (2x) – ve škole; c) pocit deprese a smutku (1x) – ve škole
- Maminky pomáhají 8 žákům, když je jim smutno či mají strach. Kromě rodičů jim pomáhají velmi domácí mazlíčci (4x), poslech písniček (1x). 2 žáci uvedli plyšovou hračku, 1 žák neuvedl nic.
- Pokud se žákům něco nedaří: Potřebují si promluvit s někým blízkým (8x). S nikým nehovoří, emoce drží v sobě uzavřené (4x). Jsou vzteklí (1x). Neuvedli reakci (3x).
- Na otázku, zda jsou spokojeni sami se sebou, 12 žáků odpovědělo „ANO“, ostatní se sebou nejsou spokojeni z důvodů subjektivního pohledu na vlastní úspěšnosti ve vzdělávání či chování.
- Žáci by rádi změnili: své chování (2x), chování ostatních (1x), porozumění od ostatních (1x), změnu zevnějšku (vlasy – 2x), více cvičení (1x) více stráveného času s rodiči (1x), „lépe se učit“ (1x), nic (7x).

Následujícím předmětem tázání byl způsob trávení volného času:

- Volnočasové aktivity: hraní 5x (s legem, s kamarády), kreativní činnost 4x (vyrábění, malování, zpěv, apod.), pobyt venku (3x), sport 4x (tancování, chytání ryb, motokros)
- Nejraději tráví čas: venku (12x), doma (3x), ve škole (1x)
- Nejraději tráví čas s: kamarády (9x), s rodinou (6x), sám (1x)

Významným ovlivňujícím faktorem je výchova a vzdělání:

- 3 žáci zmínili, že neradi chodí do školy z důvodů a) ranního vstávání (1x), b) nebaví je učení (2x); 13 žáků navštěvuje školu rádo z důvodů: a) setkání s kamarády (6x), rádi se učí novým poznatkům (7x).
- V případě potřeby jim pomohou rodiče, konkrétně maminka (9x), paní učitelka (1x), kamarádi (4x), nevědí (2x).

Jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňující sebepojetí dětí jsou vztahy. Z výsledků dotazníku vyplynulo:

- Nejlepší vztahy mají všechny děti s maminkou.
- Vztahy, jež dostaly nejmenší bodové ohodnocení, byly vztahy se sebou samotným (3x), s prarodiči (3x) a se sourozenci (3x), s kamarády (1x).

Na základě těchto informací byly stanoveny operacionalizované cíle programu a dopomohly k vytvoření přehledu o cílové skupině. Stěžejní témata jako je sebehodnota, sebepřijetí, seberealizace, utváření dobrých vztahů se sebou samotným a se svým okolím, se zároveň staly hlavními tématy programu. Témata byla protkána do cvičení, příběhů a technik, které pomohly dětem prožít prospěšné emoce vedoucí k prospěšnému myšlení, vnímání a chování.

Dotazník měly možnost děti ukázat doma rodičům, což mohlo mnohým rodičům napomoci v sebereflexi a vést k hlubšímu pochopení svých dětí a jejich náhled na okolní svět. Odpovědi dětí na otázky jim mohly zrcadlit jejich situaci v životě a vést je k uvědomění si vztahů se svými dětmi a jejich vztahu k nim jako rodičům.

5.4 Stanovení operacionalizovaných cílů preventivního programu

Vzhledem k faktu, že některé děti žijí v prostředí, které jim bohužel neumožňuje zabezpečit kvalitní vzdělávací a výchovné zázemí, v němž by probíhal jejich osobností vývoj, byl tvořen tento program, díky němuž se žáci budou dlouhodobě, pravidelně, cílevědomě, plánovitě a systematicky učit poznávat sami sebe, své schopnosti i dovednosti, nové znalosti ze vzdělávacích oblastí, jež jsou obsaženy ve školním vzdělávacím programu, utvářet si zdravé sebepojetí vůči okolnímu světu a být tak schopen umět se vypořádat s nelehkými životními situacemi, které jsou mnohdy nevyhnutelné. Program je nejen prevencí před nežádoucím a rizikovým až patologickým chováním dětí, ale zároveň je jakousi přípravou pro bytí a žití smysluplného života, v němž budou odolnými jedinci. Žáci tak objevují své jádro sebepoznání, vlastní pramen prostřednictvím jógy, dechových technik a léčivého příběhu

Hlavní cíle preventivního programu jsou následující:

- ✓ Žáci se učí posilovat své sebevědomí v jakýchkoliv životních situacích.
- ✓ Žáci si dokáží uznat vlastní chybu a přijmout ji bez emočních – sebeúcty při prožitku nezdaru prostřednictvím

Žáci si budují vzájemnou úctu k sobě i ostatním spolužákům při spolupráci.

Žáci se zdokonalují v rozhodování a řešení problematických situací,

- ✓ poznávají své vlastní emoce a pozorovat je, být schopen na ně reagovat
- ✓ naslouchat ostatním
- ✓ rozvoj klíčových kompetencí
- ✓ dokáží kriticky ohodnotit sebe i druhé
- ✓ fyzická, emoční a sociální odolnost a flexibilita

5.5 Tvorba a způsob realizace programu

Obsahem praktické části je realizace technik a postupů mající za cíl rozvíjet a působit pozitivně na sebepojetí žáků mladšího školního věku. Pravidelným praktikováním jógy, jež

v sobě skrývá nejen cvičení fyzické, ale především cvičení na úrovni mentální, dochází tak k myšlenkovým i emočním transformacím, jež se projevují v oblasti sociální.

Program je realizován v rámci vyučovacích hodin tělesné výchovy, anglického a českého jazyka, prvouky a výtvarné výchovy. Všechny lekce byly zaměřeny na jeden hlavní cíl – zlepšit sebepojetí žáků mladšího školního věku pomocí jógy, jež v sobě obsahuje jak dechové a relaxační techniky, tak poziční cvičení a morální učení. Přesněji řečeno, žáci si vytváří zdravý postoj k sebehodnocení, tzn. dokáží přijímat své vlastní chyby pomocí pozitivního přístupu, jež jim dává možnost najít v každé situaci alespoň jedno pozitivum, dále nacházet v životních překážkách příležitosti k osobnímu i duševnímu růstu. Poutají pozornost na činnosti, které je naplňují a dělají šťastnými.

Program probíhal po 8 týdnů, každý čtvrtek první dvě 45 minutové vyučovací hodiny. Program byl realizován v souladu se školním vzdělávacím programem a dalšími odbornými literaturami zabývající se předmětem této diplomové práce. To znamená, že výchozí vzdělávací oblasti a s nimi spojené jejich očekávané výstupy, průřezová témata, výchovné a vzdělávací strategie společně s rozvojem klíčových kompetencí žáků, se staly základním stavebním pilířem pro stanovení postupu při tvorbě samotného programu.

Samotné lekce trvaly 2krát 45 minut. Byly zaměřeny na téma sebepojetí a jeho tři základní principy – sebehodnocení, sebpřijetí a seberealizace. Každá výuka obsahovala jak dechové, tak relaxační techniky, poziční cvičení, jež byla ukotvena do příběhu, aby cvičení byla dětem bližší. Ve druhém vyučovacím bloku docházelo k morálnímu zamyšlení nad pravidly, příběhem, pozicemi a vlastními pocity z předchozí hodiny. Probíhala na dané téma společná diskuse, řešili jsme konkrétní situace, se kterými se žáci setkávají doma či ve škole a objevovali jsme možnosti, jak se k dané situaci postavit. Děti si zaznamenávaly své emoce, myšlenky a pocity do svých emočních deníků.

Emoční deníky se staly výstupem diplomové práce. Díky zápiskům do deníků mohou žáci lépe pozorovat vlastní emoční naladění a snáze tak hledat příčiny svých negativních pocitů. Zároveň slouží jako zpětná vazba k sestavenému programu, neboť díky výtvarnému i psanému projevu dětí můžeme lépe vyhodnotit pocity dětí, orientovat se a nastavovat další

postupy. Do deníků si děti zároveň lepily z jednotlivých výuk pracovní listy, které sloužily jako opora pro praktikování jógy a naučených dechových či relaxačních technik doma.

Nejen deníky, ale také vytvořené dotazníky se staly výstupem diplomové práce. Slouží ke zmapování nejen výchozí situace před zahájením preventivního programu, ale i po jeho ukončení. V dotazníku jsou kladeny otázky pro zjištění ovlivňujících i ovlivňovaných faktorů, pro zjištění vztahu, jaký děti k sobě i ke svému okolí mají. Dotazník se tak stává determinantem konkrétních cílů.

Součástí byl také léčivý příběh, ve kterém mohly děti zhodnotit svou stávající situaci a vytvořit si svůj vlastní obraz o sobě a svých osobnostních vlastnostech a chování.

5.5.1 První lekce – Sebehodnocení

TRÍDA: 3. A

POČET ŽÁKŮ: 16 (7 dívek, 9 chlapců)

TÉMA: Plný jógový dech, Pozdrav slunci, Sebehodnocení prostřednictvím pravidel Jámy

ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

VZDĚLÁVACÍ OBLAST (+předmět):

- Člověk a zdraví (Tv)
- Člověk a jeho svět (Prv)
- Jazyk a jazyková komunikace (Čj, Aj)
- Umění a kultura (Vv)

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA (+tematický okruh):

- Osobnostní a sociální výchova (rozvoj schopností a poznávání, sebepoznání a sebepojetí, kreativita, poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace a kompetice)
- Environmentální výchova (vztah člověka k prostředí, základní podmínky života)
- Výchova demokratického občana (občanská společnost a škola)
- Multikulturní výchova (lidské vztahy, multikulturalita)

KLÍČOVÉ KOMPETENCE:

- **k učení** – Žáci jsou motivováni k procesu učení, je podněcován samotný zájem o vzdělávání. Učí se vnímat pozitiva v každé situaci bez ohledu na její závažnost. Učí se správnému a zdravému postoji k prožívaným událostem. Jsou vedeni k sebehodnocení, sebeúctě a seberealizaci s důrazem na podporu činnosti, jež žáky naplňuje.
- **k řešení problému** – Žáci se učí přistupovat k problému jako k příležitosti, jež je rozvíjí a obohacuje jejich zkušenosti. Učí se nahlížet na dané problémy z jiné perspektivy, s nadhledem a najít alespoň jednu pozitivní věc, řešení v daném problému. Učí se sebereflexi, vědomě a kontrolovaně tvořit a kriticky přemýšlet.
- **komunikativní** – Žáci se učí kultivovaně komunikovat, projevit svůj názor v dané

problematicke, vyslyšet a respektovat názory druhých. Učí se argumentovat a obhájit si svůj názor. Učí se přemýšlet v širších souvislostech.

- **sociální a personální** – Žáci se učí spolupracovat, ctít sebe i ostatní i jejich práci. Zdatnější žáci pomáhají dětem se SPUCH. Učí se vzájemné toleranci a pomoci. Rozpoznávají jedinečnost každého z nás. Poznávají, že jejich činnost není závislá na komparaci s ostatními, ani kompetici.
- **občanská** – Prostřednictvím morálních pravidel se žáci učí toleranci, úctě i respektu ke druhým. Učí se být empatičtí, nápomocní, naslouchat ostatním a zároveň pamatovat i na sebe.
- **pracovní** – Žáci jsou vedeni k dodržování základních návyků, udržování čistoty a pořádku. Získávají možnost volby z více způsobů provedení vlastní činnosti či řešení daného problému.

CÍL:

Žáci dokáží pracovat vědomě s dechem prostřednictvím vizualizace balonku naplňující dechem jednotlivé části těla. Žáci dokáží synchronizovat dech a pohyb těla. Dokáží zacvičit celou sestavu Pozdravu Slunce s vizuálním i auditivním doprovodem. Žáci se dokáží uvolnit, koncentrovat na jedno místo v těle a pomocí vizualizace mu dodávat energii. Žáci si uvědomují své tělo a pocity v něm pomocí instrukcí. Vědomě dokáží zklidnit či zrychlit dech. Dokáží se soustředit na vnímání pocitů (chlad, teplo, napětí, uvolnění) a pojmenovat je.

MOTIVACE:

Důležitost a význam Slunce. Společně všichni s vděčností a laskavostí pozdravíme Slunce, tak jako ono každý den zdraví nás. Tak jako Slunce budeme svítat, zatopíme v našich tělech a rozvíříme energii všemi buňkami, rozproudíme energii i dech. Poté se protáhneme a udržíme si teplo v těle za pomoci dechu. Nakonec se stejně jako Slunce utišíme a úplně zapadneme s uvolněním a závěrečnou relaxací.

OBSAH:

1. část výukového programu

1. Úvodní relaxace a příprava na cvičení (5 min)

- Pozdravení, sdělení tématu a stručného obsahu hodiny.
- Poklidné umístění na podložkách a „uvnitřnění“- fyzická i mentální příprava na dechovou a ásanovou (poziční) praxi.
- trénink plného dechu (břicho-hrudník-podklíčky)

2. Rozhýbání, protažení, zahřátí (10 min)

- rozcvičení těla od nejmenších kloubů po větší
- základní protažení svalových skupin do všech stran

3. Pozdrav slunci A (15 min)

- vnímání a synchronizace dechu s pohybem
- rozproudění tepla a energie v těle

4. Zpomalení fyzické i dechové aktivity (10 min)

- balanční a statické cviky ve stoji, vsedě, vleže na zádech, na trénování koncentrace a rovnováhy, posílení středu těla
- usazení se a prodýchání v ásanách
- trénink koncentrace mysli

5. Uvolnění těla, závěrečná relaxace (5 min)

- vizualizační cvičení, autogenní trénink (vnímání pocitu tíhy a lehkosti těla, tepla a chladu)
- vyprázdnění mysli, na vědomé bázi uvolnění jednotlivých částí těla

2. část výukového programu

Po praktické části, které byly zaměřeny především na vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví* a *Člověk a jeho svět*, následovala část více teoretická zaměřující se na *oblast Jazyk a jazykovou komunikaci* a *Umění a kulturu*.

V této části přicházel na řadu příběh Jámy, mnohoznačný význam tohoto slova, představení Patañdzaliho a jeho osmidílné stezky jógy, s níž jsou spojeny sútry – krátká pravidla, která vedou člověka na jeho cestě ke Zdroji, k vlastnímu prameni, k sobě.

Žáci nejprve hádali, která pravidla by každého člověka měla dovést k vnitřnímu klidu, harmonii, lásce, pocitu štěstí, naplnění a hojnosti. Jejich odpovědi se o moc nelišily od původních principů. Hledali jsme spojitosti těchto pravidel v našem reálném světě, jak je prakticky dodržovat a čeho se vyvarovat. Následně jsme si vše zaznamenali do deníků.

Úkolem dětí z tohoto setkání bylo sebezpozorování během jednoho dne a na jeho konci si shrnout, které z principů Jámy dokázaly dodržovat, a které naopak byly obtížné naplňovat. Společně jsme si poté na následující lekci své poznatky a rady sdíleli. Tento způsob sebehodnocení jim ledacos vypověděl o nich samotných a možná jim zodpověděl i otázky, na které dlouho hledaly odpověď (např. Proč se dějí či neustále opakují určité situace – maminka je na mě rozzlobená, někdo mi ublížil, lhal; jsem našťvaný, protože jsem nedostal to, co jsem chtěl, neboť jsem na věci lpěl, apod.)

Díky této krátké a jednoduché sebereflexi mají možnost děti pochopit lépe sebe i své okolí, a zároveň se o sobě mohou dozvědět velmi zajímavé věci, neboť dojdou k uvědomění. Sebezpoznání je krůčkem k poznání svého okolí. Aby se děti „neztratily“ v tomto neustále se měnícím a vyvíjejícím se světě, je třeba, aby byly pevně ukotveny uvnitř sebe samých.

Tento úkol byl pro děti výzvou a velmi se těšily ze sebezpoznávání. Jejich koncentrace se rázem otočila na ně, nikoli na ostatní. Postupně se vytrácí vzájemné kritizování, a nastává vzájemná pomoc. To, co každý u sebe objevil, se snažil předávat i ostatním. Děti se vzájemně inspirovaly.

Ta nejpodstatnější fáze však následovala až po praktikování a procvičování technik. Tou fází je míněna životní praxe odehrávající se „mimo podložku“ v rámci našich každodenních životů, ve kterých se učíme být schopni reagovat na dané situace, být odolní vůči vnějším

vlivům a zachovat si vnitřní klid a harmonii. Možná se to zdá na první pohled nesouvisející s tímto tématem, nicméně právě nenápadné okamžiky (jako je společný pobyt venku, při volnočasových aktivitách, povídání si při svačině, čekání fronty na oběd, apod.), které k nám přichází a odchází, a na které jsme nuceni reagovat bez ohledu na naše vnitřní rozpoložení, náladu či energii, jsou nejlepšími učiteli a příležitostmi k získávání zkušeností posilující nás ve zvládnání dalších přicházejících zkušeností. Právě tyto momenty jsou předmětem pozorování, reflektování, zaznamenávání do emočních deníků. Naše teoretické povídání a praktické cvičení jsou pouhou přípravou ke skutečným činům. Samozřejmě nelze čekat výsledky ihned po první „lekcí“, nicméně stačí zpočátku alespoň uvědomění, že něco nedělám v souladu s mým nejlepším vědomím i svědomím. Kdykoliv je možné začít znovu, lépe. Pokud začnou děti vědomě přemýšlet o svých myšlenkách, emocích a činech, jejich následcích a odpovědnosti za vše, co dělají, pokud se budou jejich mozečky „krmit“ touto kvalitní stravou, pak se možnálepší i mezilidské vztahy, sníží se počty šikan a agresorů, sebepoškozování a dalších patologických jevů vyskytujících se v období školního věku. Zlepší se i školní a třídní klima, děti samy v sobě najdou motivaci k učení a poznávání a celková energie v rodinném i vzdělávacím prostředí získá kladný náboj.

Reflexe a zhodnocení:

Celý obsah byl rozvržen do 2 vyučovacích hodin. V první probíhala praktická část ve formě dechových a pozičních cvičení, během kterých žáci velmi pozorně vnímali jednotlivé pokyny. Jakmile si osvojili a určitý rytmus ve cvičeních, zaměřili se na synchronizaci těla a dechu. K synchronizaci však došlo až po několikátém opakování. Pomocí vizualizace a zapojení fantazie do jednotlivých cviků, si žáci lépe zapamatovali sekvence cvičení a pochopili snáze jejich význam. Pomocí vizualizace se dokáží uvolnit a koncentrovat na jedno místo v těle a mu dodávat energii. Ve druhé části výuky jsme se zaměřili na rozbor tématu sebehodnocení a pravidel Jámy. Žáci hovořili o svých pocitech a emocích, hledali příčiny jejich myšlení a emocí, a způsoby, jak s emocemi vědomě pracovat. Vědomě dokáží zklidnit dech i svou aktivitu.

5.5.2 Druhá lekce – Sebeřijetí

TŘÍDA: 3. A

POČET ŽÁKŮ: 16 (7 dívek, 9 chlapců)

TÉMA: DECH UDŽDŽÁJÍ, 5 ZVÍŘÁTKOVÝCH ÁSAN, Sebeřijetí prostřednictvím pravidel NIJAMY

ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

VZDĚLÁVACÍ OBLAST (+předmět):

- Člověk a zdraví (Tv)
- Člověk a jeho svět (Prv)
- Jazyk a jazyková komunikace (Čj, Aj)
- Umění a kultura (Vv)

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA (+tematický okruh):

- Osobnostní a sociální výchova (Rozvoj schopností a poznávání, sebepoznání a sebeřijetí, kreativita, poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace a kompetice)
- Environmentální výchova (vztah člověka k prostředí, základní podmínky života)
- Výchova demokratického občana (Občanská společnost a škola)
- Multikulturní výchova (lidské vztahy, multikulturalita)

KLÍČOVÉ KOMPETENCE:

- **k učení** – Žáci se učí pracovat s pojmem „chyba“, jež se učí vnímat jako lekci a překážky jako příležitosti k osobnímu rozvoji a duchovnímu růstu. Učí se vnímat pozitiva v každé situaci bez ohledu na její závažnost. Učí se správnému a zdravému postoji k prožívaným událostem a nacházet v nich pozitiva. Jsou vedeni k sebeúctě a sebeřijetí s důrazem na podporu činnosti, jež žáky naplňuje a rozvíjí.
- **k řešení problému** – Žáci se učí přistupovat k problému jako k příležitosti, jež je rozvíjí a obohacuje jejich zkušenosti. Učí se sebereflexi, vědomě a kontrolovaně tvořit a kriticky přemýšlet. Učí se pracovat s různými zdroji informací.

- **komunikativní** – Žáci se učí vědomě přemýšlet, přijímat své emoce a pocity, kultivovaně komunikovat, projevit svůj názor v dané problematice, vyslyšet a respektovat názory druhých. Učí se argumentovat a obhájit si svůj názor. Učí se přemýšlet v širších souvislostech.
- **sociální a personální** – Žáci se učí vzájemně si naslouchat a kooperaci při tvoření deníků. Pozorují a vnímají jedinečnost a možnosti každého z nás. Vzájemně se tolerují a respektují. Žáci si vzájemně pomáhají a vyjadřují podporu i vytváří oporu dětem se SPUCH.
- **občanská** – Prostřednictvím morálních pravidel se žáci učí toleranci, úctě i respektu k sobě i ostatním. Učí se být empatictí, nápomocní, naslouchat ostatním a zároveň neopomíjet sebe.
- **pracovní** – Žáci získávají možnost volby z více způsobů provedení vlastní činnosti či řešení daného problému. Jejich činnost není závislá na vnější komparaci s ostatními, ani není založena na soutěživosti.

CÍL:

Žáci se dokáží plně koncentrovat na své tělo, myšlenky a emoce prostřednictvím dechu vydávající zvuk připomínající šumění moře. Dokáží pojmenovat svůj pocit a lokalizovat jej do určité části těla. Dokáží do konkrétní části svého těla přenést energii tepla prostřednictvím autogenního tréninku. Žáci aplikují znalosti jednotlivých ásan a umí zaevidovat sestavu cviků podle instrukcí. Žáci dokáží vědomě kontrolovat nádech i výdech za pomoci vizuální i auditivní opory vyučujícího. Žáci dokáží popsat vlastní pocity zapsáním do deníku. Dokáží aplikovat techniky napomáhající k odstranění negativních vlivů způsobující nespokojenost, smutek, zlost či jinou negativní emoci. Žáci opět pracují s vizualizací, tentokrát zapojují sluchové smysly.

MOTIVACE:

K dechovému cvičení: Lastura – Když jsem byla malá, říkával mi tatínek, že když se zaposlouchám do jakékoliv lastury z moře, uslyším z ní přímo hlas moře. Co slyšíte vy?

Děti, měl někdo tu možnost a zkušenost, že byl u moře? Měl možnost jej někdo vidět na vlastní oči? A slyšet na vlastní uši? Jak znělo moře? – Šumí...Stejně tak budeme dnes šumět při dechovém cvičení.

K ásanové praxi: What animals in English do you know? – a dog, a cat, a rabbit, an eagle, a camel. (Děti vyjmenovávají i další zvířata). Jaké vlastnosti každý z těchto zvířat má? Jak se chová?

- **Zajíc** – schovává se v trávě před predátory
- **Kočka** – velmi ráda protahuje svůj hřbet
- **Pes** – naježí se a vyhrbí
- **Orel** – klidný, rozvážný a plně soustředěn s jasným záměrem a cílem
- **Velbloud** – otevřen novým cestám a cílům.

ÚČINKY VYBRANÝCH ÁSÁN – PROČ JE CVIČIT?⁶

ZAJÍC:

- intenzivní protažení páteře, mezilopatkových svalů, ramen
- prokrvení hlavy, zrakových orgánů, obličejových svalů
- napomáhá činnosti mozku
- uklidňující účinky
- zlepšuje koncentraci
- napomáhá trávicímu ústrojí
- zlepšení metabolismu a činnost endokrinních žláz

KOČKA:

- Komplexní posílení a protažení těla
- Pružnost a pevnost mysli, páteře
- vzpřímení páteře

⁶ K těmto pěti základním cvikům byla vytvořena metodická příručka k mentálním, fyzickým i dechovým cvičením, která je uvedena v přílohách, kde mohou rodiče dětí nalézt různé typy cviků (ve stoji, vsedě, na zemi, invertované pozice), jejich techniku provedení, benefity, kontradikce, případně zajímavosti o vybraném cviku či technice.

- nalezení klidu
- Synchronizace s dechem
- Vnímavost těla, energie proudící v něm, pocitů
- otevírání hrudníku a uvolnění břišního svalstva
- stažení zádočných svalů (oblast mezi lopatkami)

PES HLAVOU DOLŮ:

- protažení celé zadní strany těla
- posílení přední strany těla
- rovná záda (neprohýbají se v oblasti bederní páteře, ale v mezilopatkové oblasti!)
- posílení paží (ramena od uší!)
- mírné pokrčení v loktech – ochrana před hypermobilitou v loktech, loketní jamky se na sebe „usmívají“
- prokrvení mozku
- odstranění únavy
- zpevnění středu těla
- uvolnění hlavy a krční páteře
- snížení stresu

OREL:

- Trénink rovnováhy a koncentrace
- stabilizace těla, dechu i mysli
- Rozvíjí vnitřní sílu a kloubní ohebnost a pružnost
- Posiluje dolní končetiny
- Protahuje svaly zad v oblasti lopatek a bederní páteře
- Uvolnění oblasti skloubení (SI klouby – sakro-iliakální, křížovo-kyčelní skloubení)
- Spirálovitě vzhůru vedená energie napomáhá v meditaci ve svém nitru, kde člověk s klidem a rozvahou rozjímá o překážkách na své cestě, plně se koncentruje na svůj cíl

a s novou energií, jež mu ásana poskytla, se vrací zpět na zem a s odhodláním a motivací pokračuje ve své cestě.

VELBLOUD:

- Rozvoj hrudní páteře, ramen a břišního dýchání
- Otevření hrudníku – prostor pro srdce, plíce
- Protahování přední části těla – příprava k novým cílům
- O(d)pouštění starých věcí, přijímání nových
- Ohýbání do neznáma, do prostoru – podpora odhodlání, sebedůvěry a posílení vlastního rozhodnutí
- Stimulace nervové soustavy
- Podpora trávení
- Napomáhá při potížích se zácpou

OBSAH:

1. část výukového programu

1) Úvodní část (5 min)

- Pozdrav + organizační záležitosti týkající se dětí
- Téma + uvedení obsahu lekce
- Motivace (vítězný dech „ÚDŽDŽAJÍ“)
- Úvodní relaxace a příprava na cvičení

2) Hlavní část A (10 min)

PRÁNÁJÁMICKÁ PRAXE – DECH ÚDŽDŽAJÍ

Volné a klidné umístění na podložkách do sedu zkříženého. Důraz na správný sed – vyrovnat tělo v sedu, sedací kosti na zemi, ramena od uší dolů, prodloužení krční páteře, hlava má touhu vyrůst. „Uvnitřnění“, zpomalení dechu, myšlenkových procesů, soustředěnost na svůj dech a tělo.

- Procvičení a připomenutí plného dechu (břicho-hrudník-podklíčky)
- Představení a praktikování nové dechové techniky, dechu „úždžájí“ – dech vítězů, se zvukem šumění mořských vln – jako zvuk z lastury moře (pro žáky, kteří nikdy neměli možnost být u moře)

3) Hlavní část B (5min +20 min)

ÁSANOVÁ PRAXE – 5 ZVÍŘÁTKOVÝCH ÁSAN

- motivace + samotné cvičení

4) Závěrečná část prvního bloku (5 min)

- uvnitřnění, zklidnění dechu i mysli, příprava na relaxaci

Po prvním bloku měly děti osobní prostor pro sebe na občerstvení, toaletu, sdílení emocí a volné vyjádření v prostoru.

2. část výukového programu

Reflexe z předchozího výukového bloku – ásanová praxe – Jak nám cviky pomáhají? Děti popisují své pocity ze cvičení.

MENTÁLNÍ PRAXE – NIJAMA

- úvodní sebereflexe ze SEBEHODNOCENÍ – připomenutí pravidel Jamy
- návaznost pravidel Nijamy

Navazujícím úkolem dětí je pozorovat, které z pravidel Nijamy podporují nejvíce, a které naopak nejméně.

Téma bezpodmínečného sebezpřijetí bez ohledu na podmínky, je dětem prezentováno prostřednictvím sebezpozorování. Děti si mají na sobě všimnout, co je na nich nejvíce štve, co se jim na sobě nelíbí, co by chtěly změnit. Jejich úkolem je na jakékoliv této vlastnosti, která se jim na nich nelíbí, nalézt alespoň jednu pozitivní věc, proč by ji měly mít na sobě rády. Např. Nelíbí se mi, že mám velké zuby → mám rád své zuby, neboť mi umožňují se dobře najíst, rozmělnují mi potravu. Některé děti nemají zuby vůbec a jsou nešťastné, protože se nemohou pořádně zakousnout. Nebo: Nelíbí se mi, že jsem moc silný/hubený. →Miluji své tělo, protože díky němu mám možnost prožívat radosti ve svém životě, mohu dělat, co mě baví,

apod. Mé tělo je poklad, který musím střežit a pečovat o něj, jinak bude smutné a vadnout jako květinka.

Principem hledání pozitiv ve zdánlivě negativních věcech je ten, že ať na sobě děti najdou jakoukoliv stinnou stránku, která se jim nelíbí, vždy ji mohou otočit na světlou stránku, vždy v ní vidět něco, co jim přináší dobro. Tímto způsobem se naučí přijímat sám sebe bez podmínek a jejich vztah k sobě se zalije sluncem a pozitivní energií.

- KREATIVNÍ PRÁCE v denících: lepení pravidel Nijamy; Sebe přijetí – jaký vztah máš k sobě samému?

Po zadávání úkolů vždy probíhá diskuse, neboť děti chtějí hned své myšlenky prezentovat před ostatními. Své emoce a základní myšlenky si však mají možnost zapsat do deníku.

- Shrnutí praxí – pránájámické, ásanové i mentální; reflexe deníků a vlastní tvorby
- Zopakování technik, návyků a pravidelných činností napomáhající žákům v jejich životech

Reflexe:

Tato výuka byla zaměřena více na jemnější a citlivější práci s tělem, vnímání a lokalizování energií v těle, emocí. Velmi účinná je technika autogenního tréninku a práce s napětím a uvolněním. Díky kontrastům mohli žáci lépe vnímat a rozpoznat jejich aktuální tělesný i mentální stav, zda jsou v napětí, stresu, či uvolnění, radosti, klidu. Dech udžďžájí má zahřívající účinky, tudíž během celé lekce jsme vytvářeli teplou energii, která na konci lekce byla u dětí viditelná. Bylo jim horko, byly rozprouštěné. Principy sebe přijetí se některým žákům zdály být bezvýznamné, neboť se sebou byli někteří naprosto spokojeni, nicméně nebyli spokojeni s někým jiným. V tu chvíli jim bylo nastaveno „zrcadlo“ a jejich nespokojenost byla pouhou projekcí jich samotných. Tudíž měli žáci za úkol přemýšlet o podstatě jejich nespokojenosti s ostatními, neboť jejich nespokojenost s něčím vypovídá o jejich vlastní nespokojenosti, kterou chovají k sobě. (Např. vadí mi, že křičí – já křičím ale také, apod.) Aplikace pravidla: „Začni u sebe“.

5.5.3 Třetí lekce - Seberealizace

TŘÍDA: 3. A

POČET ŽÁKŮ: 16 (7 dívek, 9 chlapců)

TÉMA: Pránájámické cvičení nádí šódhana; krátká sestava cviků pro správné držení těla (ve stoje, vsedě); Seberealizace prostřednictvím Léčivého příběhu Alana a Elen

ČASOVÁ DOTACE: 2 vyučovací hodiny

VZDĚLÁVACÍ OBLAST (+předmět):

- Člověk a zdraví (Tv)
- Člověk a jeho svět (Prv)
- Jazyk a jazyková komunikace (Čj, Aj)
- Umění a kultura (Vv)

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA (+tematický okruh):

- Osobnostní a sociální výchova (Rozvoj schopností a poznávání, sebepoznání a sebepojetí, kreativita, poznávání lidí, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace a kompetice)
- Výchova demokratického občana (Občanská společnost a škola)

KLÍČOVÉ KOMPETENCE:

- **k učení** – Žáci jsou motivováni k procesu učení, je podněcován samotný zájem o vzdělávání. Jsou vedeni k sebehodnocení, sebeúctě a seberealizaci s důrazem na podporu činnosti, jež žáky naplňuje a baví.
- **k řešení problému** – Žáci se učí přistupovat k problému jako k příležitosti, jež je rozvíjí a obohacuje jejich zkušenosti. Učí se sebereflexi, vědomě a kontrolovaně tvořit a kriticky přemýšlet. Učí se pracovat s různými zdroji informací. Učí se poznávat nové věci a odstranit strach z neznámých, nekomfortních situací.
- **komunikativní** – Žáci se učí kultivovaně komunikovat, projevit svůj názor v dané problematice, vyslyšet a respektovat názory druhých. Učí se argumentovat a obhájit si svůj názor. Učí se přemýšlet v širších souvislostech.

- **sociální a personální** – Žáci se učí spolupracovat, ctít sebe i ostatní i jejich práci. Zdatnější žáci pomáhají dětem se SPUCH. Učí se vzájemné toleranci a pomoci. Rozpoznávají jedinečnost každého z nás.
- **občanská** – Prostřednictvím léčivého příběhu se žáci učí o sobě. Učí se analogicky vnímat a srovnávat příběhy jiných se svým vlastním. Učí se být empatičtí, nápomocní, naslouchat ostatním a zároveň pamatovat i na sebe.
- **pracovní** – Žáci jsou vedeni k dodržování základních návyků, udržování čistoty a pořádku. Získávají možnost volby z více způsobů provedení vlastní činnosti či řešení daného problému

CÍL:

Žáci se dokáží vědomě nadechovat a vydechovat pomocí střídavého dechu v pravidelném rytmu. Žáci pomocí dechu dokáží vědomě uklidnit své emoce, uvolnit se a soustředit na své tělo. Dokáží se soustředit na vnímání pocitů (chlad, teplo, napětí, uvolnění) pomocí autogenního tréninku. Dokáží praktikovat cviky, díky nimž dokáží správně stát a sedět. Vědomě dokáží zklidnit či zrychlit dech. Žáci dokáží verbálně popsat vlastnosti člověka, a vztah k sobě samotnému pomocí léčivého příběhu. Dokáží odhadnout silné a slabé stránky člověka na základě jeho vlastností. Dokáží popsat, co je samotné naplňuje, baví a v čem by rádi realizovali svou energii.

MOTIVACE:

SEBEPOJETÍ – Objevování našeho smyslu života – Co je pro každého z nás smysl života? Jaký smysl pro každého z nás mají činnosti, které děláme.

OBSAH:

1. část výukového programu

1. Úvodní relaxace a příprava na cvičení (5 min)

- Pozdravení, sdělení tématu a stručného obsahu hodiny.
- Poklidné umístění na podložkách a „uvnitřnění“ - fyzická i mentální příprava na dechovou a ásanovou (poziční) praxi.

- procvičení plného dechu (břicho-hrudník-podklíčky)
- Seznámení s novým dechovým cvičením „nádí šódhana“

2. Rozhýbání, protažení, zahřátí (10 min)

- rozcvičení těla od nejmenších kloubů po větší
- základní protažení svalových skupin do všech stran
- Pozdrav Slunce – zahřátí těla a rozproudění energie v těle

3. Hlavní část (15 min)

- cviky pro správný sed, stoj vzpřímený (viz přílohy)
- cviky zaměřené na uvědomování si jednotlivých částí těla – předklon, záklon, úklon, rotace
- stabilita, rovnovážná cvičení

4. Zpomalení fyzické i dechové aktivity (10 min)

- reverzní cviky (pozice hole, polovičního mostu, svíčky, pluhu)
- usazení se a prodýchání v ásanách
- trénink koncentrace mysli

5. Závěrečná relaxace (5 min)

- uvolnění těla
- vědomí přítomného okamžiku, stav bez mysli, naprosté uvolnění tělesné schránky, obličejových svalů, jakéhokoliv napětí v těle
- stav bytí

2. část výukového programu

Druhý blok byl zpočátku spíše badatelský, a následně veden formou diskuse. Děti byly formou hry vybídnuty najít všechny díly léčivého příběhu Alana a Elen, jež byly schované po třídě. Jejich úkolem bylo jednotlivé dílky poskládat dohromady, a následně jsme si společně

celý příběh přečetli. S jeho obsahem jsme následně pracovali. Děti se na základě příběhu snažily zodpovídat předem připravené otázky týkající se hlavních hrdinů příběhu. Příběh je vedl k zamyšlení nad vlastnostmi člověka, jeho silnými a slabými stránkami, jeho smyslem v životě. Následně byly otázky převedeny do reálné roviny, kdy se zamýšlely nad vlastní seberealizací v životě, jakým způsobem by ve svém životě prostřednictvím svého těla, mysli, duše, činů chtěly pomoci a přispět, být prospěšný pro sebe i své okolí. Sdíleli jsme společně názory, co má pro každého z nich smysl, a zároveň se učili vnímat jedinečnost každého z nás, neboť každý svůj smysl vnímá jiným způsobem. Žáci se v této části učili si vzájemně naslouchat, porozumět si a dát si prostor pro vyjádření svého názoru.

Jejich navazujícím úkolem pro následující dny je všimnout si na sobě, co je nejvíce rozčiluje/pronásleduje, tyto pocity vystihují jejich podstatu. Cílem je změnit tento pocit na prospěšný. Například: Vadí mi, že je ve třídě nepořádek – co udělám proto, aby se to změnilo? Nebo – Vadí mi, že musím ráno vstávat. Co mohu změnit, abych se cítil dobře/změnil tento přístup?

Reflexe:

Po uplynulých lekcích bylo na dětech vidět, že již dokáží lépe vnímat a soustředit se na nové informace i samotné cvičení s dechovými a relaxačními technikami., což považuji za velmi motivující a smysluplné. Poněkud déle nám trval nácvik dechové techniky nádí šódhana, neboť kombinace uvolňování a blokování pravé/levé nosní dírky se střídajícími prsty byla skvělým tréninkem pro dětské mozkové hemisféry. Nicméně bylo velmi hezké, když žáci, kteří již techniku zvládali, pomáhali dětem, kterým pochopení chvíli trvalo. Nicméně jsem nelpěla na okamžitém přesném provedení, techniku jsme procvičovali i na dalších lekcích, kde se i pomalejší žáci dokázali naladit na stejnou dechovou vlnu.

Co se týče léčivého příběhu, určitě bych jej dnes napsala jinak. Z mého subjektivního pohledu byl příběh vhodný na uvědomění si lidských vlastností, silných i slabých stránek a jedinečnosti každého z nás. Nicméně jsem si zpětně uvědomila, že příběh postrádal jednu podstatnou ingredienci – a tou byla inspirace. Příběh byl postaven spíše na dokončení příběhu

dle své vlastní fantazie, což neplnilo zcela účel léčivého příběhu. Děti měly možnost se s hlavními hrdiny a jejich lidskými vlastnostmi ztotožnit, mohly v nich vidět sebe i prostřednictvím oblíbených aktivit Alana a Elen. V tomto ohledu byl příběh úspěšný, některé děti si v příběhu skutečně našly určité podobnosti se svým životem. Závěru příběhu však chyběla zakončená dějová linie, a to z důvodu záměrného neovlivňování dětí. Chtěla jsem, aby si samy učinily závěr na základě jejich vlastního úsudku. O jejich návrzích jsme hovořili ve výuce a setkala se nám opravdu spousta zajímavých názorů. Žáci se tak zamýšleli nad originalitou člověka, nad nezastavitelným procesem proměny každého z nás od dětství po dospělost až stáří. Tudiž nelze říci, že by příběh neměl přínos. Avšak příběh byl ochuzen o důležitou inspiraci pro děti, která je měla motivovat v jejich vlastním životě. Na druhou stranu lze říci, že debata, která následovala po přečtení příběhu, vykompenzovala nedostatky samotného příběhu, a v závěru podstatné pro nás bylo to, jakým způsobem jsme s příběhem pracovali a uchopili jej. Smyslem příběhu bylo přimět děti k zamýšlení se nad sebou samotným prostřednictvím příběhu jiných dětí, najít v nich určitou analogii a vzít si inspiraci pro svůj život, k čemuž nakonec došlo.

5.6 Analýza výstupů

Po realizaci programu dochází k analýze předem stanovených výstupů. Prvním výstupem se staly emoční deníky vedené samotnými žáky po celou dobu trvání programu. Druhým výstupem jsou závěrečné dotazníky týkající se zhodnocení celého průběhu programu a jednotlivých činností.

5.6.1 Analýza produktů činnosti žáků – písemné/grafické vyjádření v deníku

Žáci dostali svůj emoční deník, který se stal jejich průvodcem po emočním sebepoznávání. Měli tak možnost si kdykoliv zapsat či zakreslit své emoce a pocity, zážitky, a tímto procesem tak odplavit nepotřebnou energii z těla i mysli pryč. Deník se stal jejich zrcadlem a samotnou terapeutickou činností.

V průběhu programu jsem měla možnost nahlížet a pozorovat vývoj dětí. Zpočátku jsem byla mírně zaskočena, neboť jsem nevědomě naskočila do režimu očekávání, a deníky tak nenaplnily „mé představy“. Mým původním záměrem vedení deníku bylo každodenní zapisování si emocí, myšlenek a pocitů, které děti během dne provázely a pozorování tak průběhu jejich vnímání. Nicméně v denících bylo zaznamenáváno pouze několik málo skutečností, které jim silně utkvěly v paměti a cítily potřebu si je zapsat. Někteří žáci tu potřebu měli minimální nebo ji neměli vůbec, jiní si naopak vysloveně s tvořením hráli. Přemýšlela jsem o řešení či jiném způsobu, jak dosáhnout relevantních výsledků. Vedení deníků evidentně nebylo všemi žáky považováno za smysluplnou činnost. Proto jsem se rozhodla o mém původním záměru, smyslu vedení deníků a vnímání této kreativní činnosti hovořit s žáky na společné lekci, a došli jsme k zajímavému zjištění a rozuzlení.

Vzhledem k tomu, že třída je z větší poloviny tvořena chlapci, pro které je psané či jakékoliv grafické zpracování náročné, vedení deníku u nich postrádalo smysl. Následně na tento fakt chlapci sami navrhli, že kdo bude cítit potřebu a mít zájem, může mne každé ráno navštívit ve sborovně, kde sídlím, a verbálně tak sdílet své emoce, prožitky a zkušenosti, které měli na srdci. Děti tuto činnost vnímaly jako malou „zpověď“, to podstatné však bylo ukryté uvnitř. Získaly (sebe)důvěru, pocit sounáležitosti a možnosti „se odevzdat“ a pustit emoce ven.

Mnohdy stačilo se pouze vy(z)povídat, jindy jsme hledali společně řešení, případně jsme si „téma“ převzali do výuky se svolením žáka a řešili jsme dané situace společně s ostatními. Tímto způsobem jsme otevřeli dveře všem, kteří se díky svým otázkám chtěli učit a poznávat tak samy sebe. Osobně jsem žáky také navštěvovala o přestávkách či oni mě, procházeli jsme se společně po chodbách a prostorech školy, povídali si a utvářeli tak společně přátelské pouto a zdravé třídní klima, což bylo také jedním z cílů programu. Vytvořila jsem na tyto malé konzultace tabulku (níže uvedenou), ve které jsem zaznamenávala danou problematiku, kterou děti se mnou sdílely a její následné řešení. Tabulka tak plnila funkci dalšího zdroje pro závěrečnou analýzu efektivnosti programu.

DATUM	ŽÁK	PROBLEMATIKA	ŘEŠENÍ

Uvědomila jsem si, že psaní deníků, kterou jsem automaticky považovala za určitý způsob terapie, jež bude mít léčivý charakter pro všechny a stane se tak jakýmsi zhmotněním dětských emocí, pocitů i úlevy od nich, nemusí vyhovovat každému jedinci. Ne každý tuto činnost vnímá jako terapeutickou. Tudíž jsem dospěla k závěru, že je třeba dětem naslouchat, vyslechnout i jejich názor z jejich úhlu pohledu. Ustoupit ze svých dogmatických představ. Je třeba nahlížet na ně individuálně, s pochopením, neboť každý jedinec je na jiné úrovni vnímání a to, co se jednomu může zdát samozřejmé a snadné, nemusí tak vypadat v očích druhého. Zároveň se díky vzájemnému naslouchání učíme vzájemnému respektu a toleranci. Po debatě s dětmi i opětovném pročitání jejich deníků jsem pochopila, že není důležité, jak budou deníky v závěru vypadat, ale že podstata tkví v jeho samotném tvoření a případném hledání jiného řešení. Skutečnost, že někteří žáci deník „tvoří/netvoří“, je v pořádku, neboť tato činnost jim zkrátka není vlastní. Vždy se najde i jiný způsob, jak dojít k předem

stanovenému cíli. Je důležité respektovat individuální potřeby a být ve smíření s faktem, že ne každý bude chtít využít, co je „nabízeno“.

Žáci měli možnost projektovat své emoce a pocity také v rámci cvičení. Tam energie byla zřejmá. Obzvláště žáci upřednostňující verbální zpracování svých emocí, si je potřebovali prožít prostřednictvím svého těla. Jejich energie je velmi dynamická, a kolísavá zároveň. Tudíž jsme zde pracovali na cílené koncentraci, vytvoření tělesného i myšlenkového klidu pomocí poutání pozornosti na jeden objekt, své smysli, uzemnění pomocí dotyků, vlídnosti, něžnosti a laskavosti. Činnosti se střídaly s ohledem na jejich stav a emoční naladění. Právě tito „hyperaktivní“ žáci potřebovali fyzický kontakt, který je navrátil do přítomného okamžiku a zklidnil jejich fyzickou i mentální aktivitu. Byli plni třesu a neklidu. Pomocí dechu dokázali ovládat svou vůli své myšlenky, emoce i tělesné projevy.

5.6.2 Analýza výsledků dotazníku

V závěrečném dotazníku, jenž je uveden v přílohách, bylo celkem 14 otázek. Otázky měly především evaluační charakter jednotlivých aktivit, které tvořily preventivní program.

Zajímavé pozorování z výsledků je fakt, že děti nevnímají jógu jako učení, ačkoliv se při józe učily mnohem více, než si dokáží představit. Možná proto je činnost tolik bavila a všichni, dívky i chlapci, by jí *rádi zakomponovali do výuky*.

Z dětských odpovědí je zřejmé, že během lekcí a následně i poté prožívají *klid, uvolnění a příjemný pocit*. Při společných aktivitách získávají prostor pro své vlastní vyjádření myšlenek, emocí, fyzické aktivity a energie, kterou tak moc ve svém věku potřebují z těla dostávat ven, a naopak přijímat v co možná nejčistší podobě ve formě zdraví, lásky, bezpečí, jistoty, podpory, uznání a prostoru pro seberealizaci. Jestliže jsme schopni jim tyto potřeby zprostředkovat, pak důkazem všeho bude jejich chování.

Z odpovědí také vyplývá, že dechová cvičení mají velmi pozitivní vliv na jejich nervovou soustavu. Dokáží se lépe *vypořádat se stresem*, umí *oslabit nervozitu a lépe se koncentrovat*. Většina žáků nejraději praktikuje *plný jógový dech*, který je tím nejzákladnějším a nejsnadnějším, proto jej mohou praktikovat téměř kdekoli a kdykoliv.

Nelhat a nekrást jsou nejčastějšími odpověďmi vycházející z pravidel Jamy/Nijamy, které zvládají dodržovat. Naopak *neubližování, neulpívání, střídmost, studium a řád* jsou principy, které se jim nedaří zcela dodržovat, což vypovídá o jejich vztahu k sobě samotným, ztrátě vnitřní motivace k učení i poznávání, a v neposlední řadě odmítání autority a jakéhokoliv řádu v důsledku absence podobných prožitků v rodinném prostředí. Proto následné kroky v prevenci vedou k posílení sebedůvěry, sebelásky, sebeúcty a důslednosti budující vzájemný respekt a to prožíváním společných aktivit, her a kreativních činností, při kterých se učí o sobě i okolním světě. Je třeba učit děti nepouštět si k sobě negativní reakce okolí, nebrat si nic osobně a nevytvářet si domněnky. Nesnažit se každému zavděčit, respektovat sebe i své okolí. Z programu byla pro děti nejvíce atraktivní *dechová cvičení a poziční praxe*. Vedení deníků bavilo spíše děvčata, chlapci měli v oblíbě primárně meditační a dechová cvičení.

Všichni žáci se vyjádřili, že by v programu chtěli pokračovat, což znamená pro mne osobně velký úspěch a nalezení smysluplnosti v mé činnosti. Jejich závěrečné hodnocení bylo velmi kladné.

Z výsledků je možné pozorovat, že děti více inklinují k činnostem kreativním a pohybovým. Velmi záleží na způsobu, jakým se žákům daná činnost podá. Tudiž pro následující kroky v rámci prevence bych zakomponovala samotný léčivý příběh přímo do cvičení, čímž by docházelo k lepšímu pochopení a prožití daného příběhu. Pokud si příběh prožijí doslova, na vlastní kůži se všemi pocity a emocemi, daleko lépe poté vnímají a chápou souvislosti s jejich vlastními prožitky.

5.7 Kritické zhodnocení splnitelnosti stanovených cílů a zpětná vazba preventivního programu

Vzhledem k probíhajícímu školnímu roku, nastavení školních rozvrhů na prvním stupni, bylo třeba přizpůsobit časový harmonogram i obsah tohoto programu s ohledem na školní vzdělávací program. Lekce byly realizovány v rámci vzdělávacích oblastí – jazykové (ČJ, AJ), člověk a jeho svět (PRV), člověk a zdraví (TV), umění a kultura (VV), které jsou v souladu se školním vzdělávacím programem.

V programu bylo cílem nejen zaměření na sebepojetí žáků, ale také rozvíjet jejich klíčové kompetence, dodržovat tematický plán v daných předmětech, a zároveň integrovat průřezová témata do jednotlivých předmětů. Po předchozí domluvě s třídní učitelkou byla lekce vyučována v rámci výše zmíněného předmětu, od čehož se odvíjelo i zaměření dané hodiny. V mé snaze bylo propojit téma diplomové práce rozvoje sebepojetí žáků s danými tématy v určitých předmětech takovou formou, aby děti zaujala a byla pro ně prospěšná v každodenním životě. Prostřednictvím jógy a příběhů byl můj záměr reálný, a z výstupů emočních deníků i závěrečných dotazníků, ve kterých děti dávaly zpětnou vazbu o provedeném programu, lze říci i naplňující.

Předem stanovený plán programu, tj. začlenění do výuky prvky jógy, léčivého příběhu, meditační a relaxační techniky se podařilo plnit. Výuka se tak stala pro děti atraktivnější a na každou výuku byly plny očekávání. Celý program by mohl však mít hladší průběh, kdybych pracovala se třídou, ve které bych působila zároveň jako třídní učitelka. S dětmi bych tak mohla trávit více času a o chování k sobě samotným i ostatním bychom měli více prostoru hovořit. Musela jsem se však přizpůsobit mému plnému úvazku a program tak uzpůsobit pro danou třídu, kterou jsem měla k dispozici.

Na základě domluvy s vedením školy a třídní učitelkou bylo možné věnovat se mému vytvořenému programu každý čtvrtek jednu vyučovací hodinu v období od 30. 9. 2021 do 9. 12. 2021, tedy po 8 týdnů. V datech 7. 10., 21. 10. a 11. 11. proběhly 2 vyučovací hodiny, ve kterých byla podrobně sdělena a vysvětlena teoretická část a v návaznosti procvičena část praktická. Žáci se ke cvičením a technikám měli možnost kdykoliv vracet. Cvičení probíhala následně ve škole, ve výuce, dokonce jsme cvičily i o přestávkách, neboť žáci byli pro cvičení nadšené. Zároveň mohli cvičení praktikovat sami doma v návaznosti na předchozí lekce. K práci byla vytvořena navíc *metodická příručka*, která měla podpořit tento program v domácím prostředí. Celkem proběhlo 13 lekcí, během kterých měli žáci možnost svou jógovou praxi zdokonalovat, a zároveň tak pracovat se svým vlastním sebepojetím – koncentrovat se na své myšlení, emoce a chování. Uvědomovat si svou vlastní podstatu ve vztahu s okolím, jak na něj působí a jak ono působí na ně.

Navzdory podmínkám a organizaci školních i třídních akcí, byla náplň programu zaměřeného na rozvoj sebepojetí – sebehodnocení, sebpřijetí a seberealizaci žáků mladšího školního věku splněna. Nicméně jsem si plně vědoma, že tento program stejně jako cokoli jiného, na čem člověk usilovně pracuje, je vždy možné posunout a vylepšit samotnou realizaci.

V neposlední řadě bych dětem ráda věnovala v tomto ohledu více společného času a byla jim nápomocna v jejich životních zkušenostech, neboť právě díky naší pomoci a inspiraci se mohou posouvat výše a blíže k sobě, ke svým snům.

5.8 Stanovení následujících kroků

Ze závěrečné analýzy dotazníků a celkového hodnocení programu byly stanoveny následující kroky, které by mohly být nápomocné ve vzdělávacím procesu dětí.

Prvním z návrhů je realizování pravidelných lekcí jógy a jejích prvků v rámci ranního/odpoledního volnočasového kroužku. Předmětem tohoto kroužku by byla vědomá práce s myslí, tělem, dechem, smysly, koncentrací a pozorností, které je u dětí užitečné rozvíjet a podporovat.

K zamyšlení také vede myšlenka integrace aktivního a cíleného poznávání sebepojetí v rámci průřezových témat v jednotlivých předmětech. Se sebepojetím souvisí například práce s myšlenkovými procesy a emocemi, pozorování vlastního chování, hledání příčin a řešení projevů svého chování vůči sobě i vůči ostatním žákům. Uvedená činnost by měla jak preventivní charakter, tak by pravidelně docházelo k ozdravování třídního kolektivu. Tato oblast je však ve výchově mnohdy opomíjena díky přehlčení samotných pedagogů splňováním vzdělávacích osnov a očekávaných výstupů, jejich určitými zajetými vzorci chování, jenž nepřistoupí na jinou možnost, léty danou a osvědčenou strukturou i organizací výuky, obavou z jim málo známé oblasti vzdělávání, přitom zde uniká podstata (ne)prospěšnosti žáků a jejich, dalo by se říci, „znovunalezení“ smyslu a významu vzdělávacího procesu. Z toho vyplývá, že chceme-li my jako pedagogové pomoci objevit dětem smysl a význam v jejich životě, pak bychom jim sami měli být inspirací a příkladem, jenž svůj smysl života naplňuje. A právě „to“ je ono.

Další nabízející se možnost je navržení volitelného předmětu obdobou dramatického kroužku věnující se dětské mentální i fyzické stránce, vědomému tvoření, kreativité, koncentraci, práci s vlastními pocity a emocemi, novodobým chronickým stresem, strachy a dalšími negativními vlivy. V dětech tyto zkušenosti zanechávají silné prožitky, které jim pomohou pochopit a poznat lépe jejich osobnosti.

Dále žáci vyžadují přímý kontakt s někým, komu se mohou kdykoliv, s čímkoliv svěřit. Školní psycholog v dětech možná vzbuzuje obavu a nedůvěru. Bylo by tedy vhodné zvolit

osobu, ke které žáci chovají respekt, úctu a především důvěru, která by byla v bezprostředním kontaktu s dětmi i jejich rodinou.

Cílem pedagogické činnosti je rozvíjet dětské osobnosti ve všech oblastech a podporovat je v jejich zájmu o poznávání a učení.

6 Závěr

Závěrem bych chtěla shrnout cíle této diplomové práce a jejich naplnění. Hlavním cílem bylo vytvoření a realizování programu, jehož předmětem bylo sebepojetí žáků mladšího školního věku a jeho pozitivní ovlivnění prostřednictvím jógy, příběhu a dalších technik podporující zdravý a prospěšný vývoj jedinců.

Sepisování teoretické části týkající se mladšího školního věku, samotného pojmu sebepojetí, ale také jógy ukrývající v sobě různé dechové, meditační techniky, poziční cvičení, a léčivého příběhu, bylo podkladem pro vytvoření úvodního, zjišťujícího dotazníku a sběr základních informací o životě a sebepojetí cílené skupiny žáků.

Na základě analýzy odpovědí byla sestavena část praktická, která se zaměřovala na konkrétní problematické jevy, jako je *sebehodnocení* – rozvoj kritického myšlení a nalezení vděčnosti, *sebeúcta* – vytváření zdravého vztahu k sobě a svému okolí, *seberealizace* – objevování svého smyslu v životě. Ke zpracování těchto témat byly využity jak nástroje jógy, jenž v sobě zahrnuje mentální (Jama, Nijama), tělesná (ásany) i dechová (pránájama) cvičení, tak dětmi oblíbené příběhy, ve kterých mohli zároveň nacházet inspiraci.

Výstupem praktické části se staly emoční deníky, které si děti v průběhu celého programu vedly. Zapisovaly si do nich svou životní cestu, uvolňovaly si své pocity a emoce pomocí kreseb a krátkých písemných záznamů. Dále jim byly postoupeny 2 dotazníky. První dotazník napomáhal při sestavování cílů a samotného pojetí lekcí, druhý dotazník měl evaluační a reflexivní povahu k provedené činnosti, zároveň odhaloval další možné postupy pro nadcházející činnost. Dotazníky umožňovaly lepší orientaci a přehlednější vhled do výchozího i finálního stavu žáků a jejich vnímání celého programu. Na závěr byly uvedeny konkrétní návrhy pro další realizaci prevence v daných výchovně-vzdělávacích oblastech.

Pro mě samotnou bylo psaní této diplomové práce určitým sebepoznáním a musela jsem pracovat na vlastním sebepojetí. Být v souladu sám se sebou, a zároveň žít v prostředí, jež na vás každý den působí a určitým způsobem i ovlivňuje, není snadné, nicméně právě tomuto tématu se diplomová práce věnovala a snažila se tak pozitivně přispět ke zdravému sebepojetí u žáků mladšího školního věku. Uvědomila jsem si, že pokud chce být člověk v životě

šťastný, pak je nutné žít v harmonii se sebou samotným – s tím co, jak a proč dělá; žít z vlastního zdroje a být schopen umět přijímat i těžkosti, které jsou v životě nevyhnutelné. Změnou postoje a přístupu můžeme změnit realitu, kterou vnímáme, a jejíž jsme tvůrci.

To nejdůležitější, co můžeme předávat dál dětem, je inspirace. Inspirujme je naším samotným bytím, buďme jim dobrým vzorem a inspirací pro jejich vlastní život. Inspirujme je v lásce, pravdě, důvěře, otevřenosti, svobodě, jež jde ruku v ruce se zodpovědností, tvořivostí a objevováním vlastního pramene.

7 Použitá literatura

1. ALDORT, N., 2010. *Vychováváme děti, rosteme s nimi*. Praha: Práh. 232 s. ISBN: 978-80-7252-287-3.
2. ATKINSON, R., L. aj. 2003, *Psychologie*. Přeložil HERMAN, E., PETRŽELA, M., BREJLOVÁ, D. Praha: Portál. s. 454 – 483. ISBN 80-7178-640-3.
3. BIDRMANOVÁ, M. Hogenová: „Vypnout“ se člověk musí naučit, brzdí nás i strach ze smrti. [online]. In: *Seznam Zprávy*. 17. 02. 2020 [vid. 15. 11. 2021]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/hogenova-vypnout-se-se-clovek-musi-naucit-brzdi-nas-i-strach-ze-smrti-86606>
4. BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A., 2003. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, s. 87 – 141. ISBN 80-86620-05-0.
5. BURICK, D., 2019. *Mindfulness u dětí a dospívajících – 154 technik a aktivit*. 1. vyd. Přeložili OCISKOVÁ, M., SANDOVAL, A., ZMEŠKALOVÁ, D. Praha: Grada. 296 s. ISBN 978-80-271-0852-7.
6. BÜSSING, A., MICHALSEN, A., KHALSA, S., TELLES, S., SHERMAN, K. J., 2012. Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews. *Evid Based Complement Alternat Med* [online] [vid. 24. 10. 2021]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3447533/>
7. CARRICO, M., 2007. A Beginner's Guide to the History of Yoga. *Yoga Journal* [online] [vid. 24. 09. 2021]. Dostupné z: <https://www.yogajournal.com/yoga-101/the-roots-of-yoga/>
8. DOMANSKÁ, L. 2008. Rizika a příležitosti v podnikání pomůže odhalit SWOT analýza: *Podnikatel* [online] [vid. 01. 10. 2021]. Dostupné z: <https://www.podnikatel.cz/clanky/rizika-a-prilezitosti-odhali-swot-analyza/>
9. DOLEŽEL, Z. Pitný režim u dětí. In: *Pediatric pro Praxi*. 2007, 3: 136-138.
10. Dotazník jako evaluační nástroj. *Klinika adiktologie* [online]. 16. 01. 2019 [vid. 10. 09. 2021]. Dostupné z: <https://www.adiktologie.cz/dotaznik-jako-evaluacni-nastroj>
11. *Endala* [online] Praha © 2021. [vid 08. 10. 2021]. Dostupné z: <https://endala.cz/>

12. ENGLISCHOVÁ, B. 2021. *Detoxikuj život*. Praha: Barbora Englišová. s. 156. ISBN 978-80-908103-1-0.
13. ERIKSON, E. H., 1963. *Childhood and Society*. 2. vydání. New York: Norton, 448 s. ISBN: 978-0-393-31068-9.
14. FYZIOklinika fyzioterapie. Dechové cvičení v józe. *Fyzioklinika* [online]. © 2011-2021 [vid. 12. 11. 2021]. Dostupné z: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/dechove-cviceni-v-joze>
15. GOŠOVÁ, V., 2011. Sebepojetí. *Metodický portál RVP.CZ* [online]. [vid. 25. 09. 2021]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/S/Sebepojet%C3%AD?highlight=hry+na+d%C4%9Bsk%C3%BD+den
16. GULLEY, P. 2004. *Vše má svůj pravý čas*. Praha: Vyšehrad, 160 s. ISBN: 80-7021-684-0.
17. HAGEN, I., NAYAR, U., 2014. Yoga for Children and Young People's Mental Health and Well-Being: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga. *Frontiers in Psychiatry* [online]. [vid. 06. 11. 2021]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3980104/>
18. HENNINGSEN, K., 2011. The Benefits of Yoga for Children. *Kaplan University School of Health Sciences* [online]. [vid. 25. 09. 2021]. Dostupné z: <http://healthandwellness.kaplan.edu.edgesuite.net/articles/yoga/The%20Benefits%20of%20Yoga%20for%20Children.html#17>
19. HICKS, E., a HICKS, J., 2009. *Požádej a je ti dáno: Naučte se zhmotňovat svá přání*. Praha: Synergie, 320 s. ISBN 978-80-7370-005-8.
20. HOMOLOVÁ, L. 2018. *Program primární prevence závislostního chování a jeho realizace na vybraných školách*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Fakulta pedagogická. Katedra speciální pedagogiky. PaedDr. Eva Marádová, CSc.
21. HONZÁK, R. 2017. *Psycho-somatická prvouka*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 336 s. ISBN 978-80-7429-912-4.

22. HUBEŇÁKOVÁ, R., 2010. Cvičení pro zdraví. *Cesta k duze* [online]. [vid. 05. 11. 2021]. Dostupné z: <https://cestakduze.webnode.cz/cvicime-pro-zdarvi/cviky-v-sede-na-patach/>
23. KOHOUTEK, R., 2002. *Základy užité psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM. 544 s.
24. KOHOUTEK, R., 2006. *Úvod do psychologie – Psychologie osobnosti a zdraví žáka*. Brno: Masarykova Univerzita, 167 s. ISBN 80-210-4077-7.
25. KREJČÍK, V., 2017. *Žijte jógu*. 1. vyd. Praha: Power Yoga Akademie, 404 s. ISBN 978-80-270-2250-2.
26. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. 2. vyd. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, s. 103-130. ISBN 80-247-1284-9.
27. LOJDOVÁ, K., 2015. Skryté kurikulum, žité příběhy. Narativy studentů učitelství o škole. *Pedagogická orientace*. 25(5), 649 s. ISSN 1805-9511. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/4380>
28. MARTANOVÁ, P., V., 2014. Co je efektivní ve školské primární prevenci? *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. [cit 03. 10. 2021]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/co-je-skolska-primarni-prevence-rizikoveho-chovani/co-je-efektivni-ve-skolske-primarni-prevenci>
29. MATĚJČEK, Z., 2012. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 5. vyd. Praha: Portál, 143 s. ISBN 978-80-262-0202-8.
30. *Minimální preventivní program pro rok 2020-2021* [online]. Bakov nad Jizerou: Základní škola Bakov nad Jizerou, 2020-2021 [cit. 07. 11. 2021]. Dostupné z: <http://www.zsbakovnj.cz/ke-stazeni/>
31. MIOVSKÝ, M., SKÁCELOVÁ, L., ZAPLETALOVÁ, J., NOVÁK, P., aj. 2010. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. 1. vyd. Praha: Sdružení SCAN. ISBN: 978-80-87258-47-7.
32. MŠMT. *Školní preventivní program pro mateřské a základní školy a školská zařízení*. [online] 2001. [vid. 23. 10. 2021]. Dostupné z:

- https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Vn1mFvJAKDEJ:https://www.msmt.cz/file/7347_1_1+&cd=1&hl=cs&ct=clnk&gl=cz
33. *Moc vědomí* [online]. 13. 04. 2021 [vid. 6. 11. 2021]. Dostupné z: <https://mocvedomi.cz/zde-je-duvod-proc-je-pribeh-dvou-vlku-nejmocnejsim-pribehem-vubec/#comments>
34. MAHÉŠVARÁNANDA, M. P., Kapitoly. *Systém jóga v denním životě* [online]. [vid. 09. 10. 2021]. Dostupné z: <https://joga.cz/system/>
35. NAYAK, K., A., 1993. Effects of yoga on mental and physical health. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* [online]. [vid. 31. 10. 2021]. Dostupné z: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fwww.kheljournal.com%2Farchives%2F2016%2Fvol3issue5%2FPartE%2F3-4-59-294.pdf&clen=188372&chunk=true>
36. NESPOR, K., 1993. Twelve years of experience with yoga in psychiatry. *International journal of psychosomatics* [online]. [cit. 08. 11. 2021]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8070977/>
37. Preventivní program školy. *Pražské centrum primární prevence* [online] [vid. 11. 09. 2021]. Dostupné z: <http://www.prevence-praha.cz/index.php/mpp.html>
38. PRINGLE, Z. I., 2021. Creativity and Serendipity: Making the Unexpected Happen. *Psychology today* [online]. [vid. 06. 11. 2021]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/creativity-the-art-and-science/202106/creativity-and-serendipity-making-the-unexpected-happen>
39. PŘÍHODA, V., 1977. *Ontogeneze lidské psychiky I, Vývoj člověka do patnácti let*. 4. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 414 s. ISBN 74-06-14.
40. RACKOVA, K., 2019. *Výchovný vliv jógy na děti mladšího školního věku*. Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta filozofická. Katedra pedagogiky. Doc. PhDr. Jitka Lorenzová, Ph.D.
41. RAK, J., 2019. Rozhovor s prof. kvantové fyziky: Jak vzniká obraz reality v našem mozku. *Český rozhlas* [online]. [vid. 06. 10. 2021]. Dostupné z:

<https://dvojka.rozhlas.cz/nase-vedomi-je-svetlo-kvantovy-fyzik-rak-vysvetluje-jak-vznika-obraz-reality-v-8104274>

42. RAK, J., 2021. Možnost měnit tento svět začíná ve změně našeho úhlu pohledu: *Rozhovory Duší* [online]. [vid. 08. 10. 2021]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=O-C60vc6sVk&ab_channel=ROZHOVORYDU%C5%A0%C3%8D
43. Sebepoznání. *Podpora kariérového poradenství, podnikavosti pro udržitelný rozvoj a dalšího vzdělávání v Jihomoravském kraji*. [online]. 15. 01. 2021 [vid. 01. 10. 2021]. Dostupné z: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fvzdelavani.vsem.cz%2Ffiles%2Ffiles%2Fbrozura-sebepoznani.pdf&clen=310364&chunk=true>
44. SLANÝ, J., 2008. *Syndrom CAN (syndrom týraného dítěte)*. Ostrava: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 155 s. ISBN 978-80-7368-474-7.
45. SUCHÁ, R., 2019. *Léčivé pohádky pro dětskou duši*. 1. vyd. Brno: CPress, 95 s. ISBN 978-80-264-2807-7
46. SWANSONOVÁ, A., 2019. *Jóga z pohledu anatomie*. Přeložila SCHUBERTOVÁ, M. Londýn: Dorling Kindersley Limited, 216 s. ISBN: 978-80-242-6624-4.
47. STEHLÍKOVÁ, M., 2014. Meditační cvičení pro děti a dospívající. *Psychologie.cz* [online]. [cit. 05. 11. 2021]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/meditacni-cviceni-pro-deti-dospivajici/>
48. STEHLÍKOVÁ, M., 2014. Meditace ve třídě, aby učení šlo lépe. *Eduzín*. [online]. [vid. 01. 10. 2021]. Dostupné z: <https://eduzin.cz/wp/2014/11/19/meditace-ve-tride-aby-uceni-slo-lepe/>
49. ŠERÁKOVÁ, H. a NOVÁKOVÁ, L., 2016. Psychický, tělesný a pohybový vývoj v mladším školním věku. *Rušná a průpravná část v hodinách tělesné výchovy na I. stupni ZŠ* [online]. [vid. 16. 10. 2021]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/pruprava_tv/web/pages/01-vyvoj.html

50. *Školní vzdělávací program pro základní vzdělání*, 2013. Bakov nad Jizerou: Základní škola Bakov nad Jizerou, [online]. [vid. 06. 11. 2021]. Dostupné z: <http://www.zsbakovnj.cz/ke-stazeni/>
51. ŠPATENKA, P., SKÁLOVÁ-ŠPATENKOVÁ, I., ZETEK, T. Metoda. *Sebepoznání a vědomý život*. [online] [vid. 10. 10. 2021]. Dostupné z: <http://www.jogasebepoznani.cz/metoda/>
52. ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015. *Edukace seniorů – geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada, 232 s. ISBN 978-80-247-9916-2.
53. *Učení: Studium Psychologie* [online]. [vid. 10. 10. 2021]. Dostupné z: <https://www.studium-psychologie.cz/obecna-psychologie/7-uceni.html>
54. VANÍČKOVÁ, H. © 2015 – 2021. Podpora rozvoje emocí. *Katalog podpůrných opatření* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého. [vid. 11. 09. 2021]. Dostupné z: <http://katalogpo.upol.cz/socialni-znevyhodneni/intervence/4-3-7-1-podpora-rozvoje-emoci/>
55. VÁGNEROVÁ, M. 1999. *Vývojová psychologie – Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál., 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
56. VÁCHOVÁ, L. 2018. *Vývoj osobnostních charakteristik a sebepojetí školní úspěšnosti v mladším školním věku*. Olomouc. Bakalářská diplomová práce. Univerzita Palackého. Fakulta filozofická. Katedra psychologie. PhDr. Martin Dolejš, Ph.D.
57. VILÍMOVÁ, V. 2009. *Didaktika tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 144 s. ISBN 978-80-210-4936-9.
58. VOJÁČEK, J. 2019. Epigenetika – moc nad svými geny, moc nad svým příběhem. *Celostní medicína* [online]. [vid. 28. 11. 2021]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/epigenetika-moc-nad-svymi-geny-moc-nad-svym-pribehem.htm>
59. VOJÁČEK, J. 2020. *Umění být zdravý*. Praha: CPress, 216 s. ISBN 978-80-264-3031-5.
60. Význam jógy. *Yoga Point* [online]. 10. 05. 2011 [vid. 01. 10. 2021]. Dostupné z: <https://www.yogapoint.cz/joga/o-joze/vyznam-jogy/>

Seznam příloh

Příloha 1 – Úvodní dotazník

Příloha 2 – Závěrečný dotazník

Příloha 3 – Metodický list – 1. lekce

Příloha 4 – Metodický list – 2. lekce

Příloha 5 – Metodický list – 3. lekce

Příloha 6 – Fotodokumentace

8 Přílohy

Příloha 1 – Úvodní dotazník

Milý človíčku,

s úctou a laskavostí Tě prosím o vyplnění krátkého dotazníku.

Dotazník slouží k průzkumu, a tudíž je anonymní. Nemusíš se tedy podepisovat. Nikdo Tvé odpovědi nebude hodnotit ani nikde zveřejňovat, můžeš být v klidu!

Aby byl průzkum co nejvíce pravdivý, buď prosím ve svých odpovědích pravdivý a upřímný i Ty ☺

Děkuji za Tvůj čas a výpomoc při bádání!



Dotazník „O SOBĚ“

1) Kolik hodin spíš denně?

- a) 9h a více
- b) 8h
- c) 7h
- d) 6h a méně

2) Spíš

- a) klidně a nerušeně.
- b) špatně, často se budím.

3) Jaká je tvá pravidelná činnost před spaním?

- a) Čtu si.
- b) Hraji hry na počítači.
- c) Dívám se na televizi.
- d) Učím se.
- e) Jiné činnosti - _____.

4) Kolik tekutin vypiješ za 1 den?

- a) méně než 0,5 l
- b) 1 l
- c) 1,5 l
- d) 2 l
- e) 2,5 l a více

5) Jaký nápoj piješ nejčastěji?

- a) voda
- b) čaj
- c) džus
- d) Coca Cola/Fanta/Sprite a další slazené sycené limonády
- e) jiné - _____

6) Jak často jíš fast food?

- a) vůbec
- b) občas (1x za 2 týdny)
- c) často (každý týden)
- d) každý den

7) Kolikrát denně jíš?

- a) 1x denně
- b) 2x denně
- c) 3x denně
- d) 4x a více

8) Jsi aktivní sportovec? Pokud ano, napiš, jaké činnosti se věnuješ.

- a) ano - _____
- b) ne

9) Jak často se věnuješ pohybové aktivitě?

- a) 1 týdně
- b) 2x týdně
- c) 3x - 5x týdně
- d) každý den
- e) nevěnuji se žádné pohybové činnosti

10) V čem si myslíš, že jsi dobrý(á) - jaká je tvá silná stránka? (nejen ve škole)

11) Co myslíš, že je tvá slabá stránka? (nejen ve škole)

12) Máš z něčeho/někoho strach? Pokud ano, z čeho?

- a) ne
- b) ano -

13) Co ti pomáhá překonat strach?

14) Když se ti něco nepodaří, na čem ti moc záleží, jak pravděpodobně zareaguješ?

- a) S nikým nemluví, chci být sám. Emoce držím v sobě uzavřené.
 - b) Jsem vzteklý, vše kolem mě „lítá“.
 - c) Potřebuji si promluvit s někým blízkým o svých potížích.
 - d) jiná reakce -
-

15) Jsi spokojen(a) sám se sebou? Pokud ne, napiš, s čím nejsi spokojen(a).

- a) ano
 - b) ne
-

16) Je něco, co bys rád změnil(a) ve svém životě?

17) Co tě baví, co rád(a) děláš ve svém volném čase?

18) Kde trávíš nejraději čas?

- a) doma
- b) venku
- c) ve škole
- d) jinde - _____

19) Trávíš čas raději

- a) sám
- b) s kamarády
- c) s rodinou
- d) s někým jiným - _____

20) Chodíš rád(a) do školy? Napiš, proč?

a) ano -

b) ne -

21) KDO nebo CO ti nejvíce pomůže v případě potřeby?

22) Jaký pocit zažíváš nejčastěji?

- a) pocit ŠTĚSTÍ (radost)
- b) pocit STAROSTI (strach)
- c) pocit NEPŘÁTELSTVÍ (hněv)
- d) pocit DEPRESE (smutek)
- e) pocit PŘEKVAPENÍ (údiv)
- f) pocit NECHUTI (odpor)

23) Kdy/kde tento pocit nejčastěji zažíváš?

- a) doma
 - b) ve škole
 - c) sám
 - d) s kamarády
 - e) jinde -
-

24) Co/Kdo ti pomáhá, když je ti smutno/máš strach?

25) Zapiš do okénka číslo od 1 - podle tvého pocitu, jaké máš vztahy s:

(1 - nejhorší, 10 - nejlepší)

Jaký vztah máš s:

- a) s maminkou
- b) s tatínkem
- c) se sourozencem
- d) s prarodiči
- e) s kamarády
- f) s učiteli
- g) sám se sebou

Jsi u konce dotazníku „O SOBĚ“!

Je něco, co bys rád upřesnil/vyjádřil jinak ve svých odpovědích/napsal rád ještě něco o sobě?

Na závěr můžeš do obdélníku zakreslit cokoliv a jakkoliv podle tvého, jak vnímáš sám sebe:



DĚKUJI ZA TVÉ ODPOVĚDI!



Příloha 2 – Závěrečný dotazník

Milý človíčku,

bádání pokračuje!

Tentokrát zjišťujeme, zda ti v něčem pomáhají cvičení i techniky z jógy.

Aby průzkum splnil svůj smysl, buď prosím ve svých odpovědích pravdivý a upřímný.

Děkuji za Tvůj čas a výpomoc při bádání!



1) Co se ti vybaví, když se řekne jóga?

2) Pomáhá ti v něčem jóga? Pokud ano, v čem?

3) Chtěl (a) bys mít hodiny jógy ve škole?

4) Jak ses cítil (a) po společných hodinách jógy?

5) Pomáhají Ti v něčem dechová a relaxační cvičení? Pokud ano, v čem?

6) Které z dechových cvičení nejraději praktikuješ?

- a) plný jógový dech
- b) dech údždžájí
- c) nádí šódhana

7) Které z pravidel Jámy/Nijamy zvládáš s jistotou pravidelně dodržovat??

8) Které pravidlo je pro tebe obtížné plnit?

9) Pomohl ti v něčem Příběh Alana a Elen?

10) Pomáhalo ti v něčem vést si emoční deník? Pokud ano, v čem?

11) Pomohl ti program v něčem? Pokud ano, v čem?

12) Co se ti nejvíce na programu líbilo?

- a) dechová a meditační cvičení (plný dech, dech údždžají, nádí šódhana, vizualizace)
- b) poziční cvičení – sestavy (pozdrav slunci, cvičení se zvířátky)
- c) příběhy (Jáma, Nijama, Příběh Alana a Elen)
- d) vedení emočního deníku

13) Chtěl (a) bys i nadále pokračovat v programu/v praktikování jógy?

14) Chtěl (a) bys něco změnit/vylepšit v programu? Pokud ano, co?

Na závěr můžeš ohodnotit (slovně, známkou, počtem bodů, apod.) tento program na základě svých vlastních pocitů.

Do volného prostoru můžeš napsat/nakreslit tvůj nejhezčí zážitek z programu.

Příloha 3 – Metodický list – 1. lekce

1. PRÁNÁJÁMICKÉ (DECHOVÉ) CVIČENÍ – PLNÝ JÓGOVÝ DECH

PRÁNÁJÁMA = Vědomá práce s dechem a energií, vnímání dechu a těla.

PLNÝ DECH = Základní dechová technika v józe (spojení horního, středního a břišního dechu, kdy jedna fáze plynule přechází v druhou)



POSTUP:

- Leh na zádech.
- Dolní končetiny volně nataženy na podložce, případně pokrčeny v kolenou.
- Levá ruka položena volně na břicho, pravá na hrudníku.
- Uvolni celé tělo, obličej.
- Zavři oči.
- Pozoruj svůj přirozený dech – nádech nosem, výdech nosem.

Zaměř svou pozornost na **pomalý a plynulý**:

- **NÁDECH** – zvedá se BŘÍŠKO, HRUDNÍK, PODKLÍČKY
- **VÝDECH** – klesá BŘÍŠKO, HRUDNÍK, PODKLÍČKY

Takto plynule opakujeme nádech a výdech 5-10krát. Dech se postupně prohlubuje.

Po opakování jen pozoruj opět svůj přirozený dech.



Účinky dechového cvičení: Prohloubení dechu; ovládnutí autonomního nervového systému, který řídí činnost srdce, cév, plic, žaludku, močového měchýře; uvolňuje napětí, zlepšuje koncentraci, zlepšuje imunitu.

2. ÁSÁNOVÉ (POZIČNÍ) CVIČENÍ – SURJÁ NAMASKÁR – SUN SALUTATION – POZDRAV SLUNCI

Jak se zdraví sluníčko

10. S výdechem spusťte paže před hrudník do pozice hory.

1. Postavte se do pozice hory.

2. S nádechem přes upažení zvedněte ruce nad hlavu, vytáhněte se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.

9. S nádechem se začněte zvedat přes upažení s lehce pokrčenými koleny do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.

3. S výdechem a vytaženými pažemi přejděte do hlubokého předklonu. Divejte se ke kolénům.

8. Nadechněte se a oběma nohama skočte vpřed mezi dlaně. S výdechem propínejte kolena v hlubokém předklonu.

4. Nadechněte se a s dlaněmi na zemi skočte oběma nohama vzad do pozice jezevčíka.

7. S výdechem zvedněte odtažením od dlaní zadeček a protáhněte nohy do pozice psa.

5. S výdechem položte kolena na zem do pozice kočky.

6. Pokrčte lokty u těla, bradu položte na zem a „namalujte“ s ní směrem od sebe krátkou čáru, abyste se s nádechem dostali do pozice kobry.



www.jogasetmi.cz

POSTUP:

Cvičit lze kdykoliv během dne, ideální po ránu. Celou sestavu cvičíme v souladu s naším dechem, alespoň 2krát.

1. pozice – **S výdechem** než začne škola, postavím se jako hora.
2. pozice – **S nádechem** mi ruce vzhůru kreslí oblouk jako duhu.
3. pozice – **S výdechem** sluníčko se ti klaním, podívám se ke svým dlaním.
4. pozice – **Nádech**, předklon, odskočím, zpevním se jak jezevčík.
5. pozice – **Výdech**, jako kočka vyhrbím se, protáhnu.
6. pozice – **Nádech**, mlíčko z misky posnídám, v kobře záda rozhýbám. (Syčím, hlavou otáčím a divit se nestačím.)
7. pozice – **S výdechem** zas jako pes, vynesu pánev do nebes.
8. pozice – **S nádechem** jak žába přiskočím, v kolenou se mírně pokrčím.
9. pozice – **S výdechem** předklon hluboký, děláš velké pokroky.

9. pozice – **S nádechem** už duhu ruce malují, já se rovnám ve stoji.

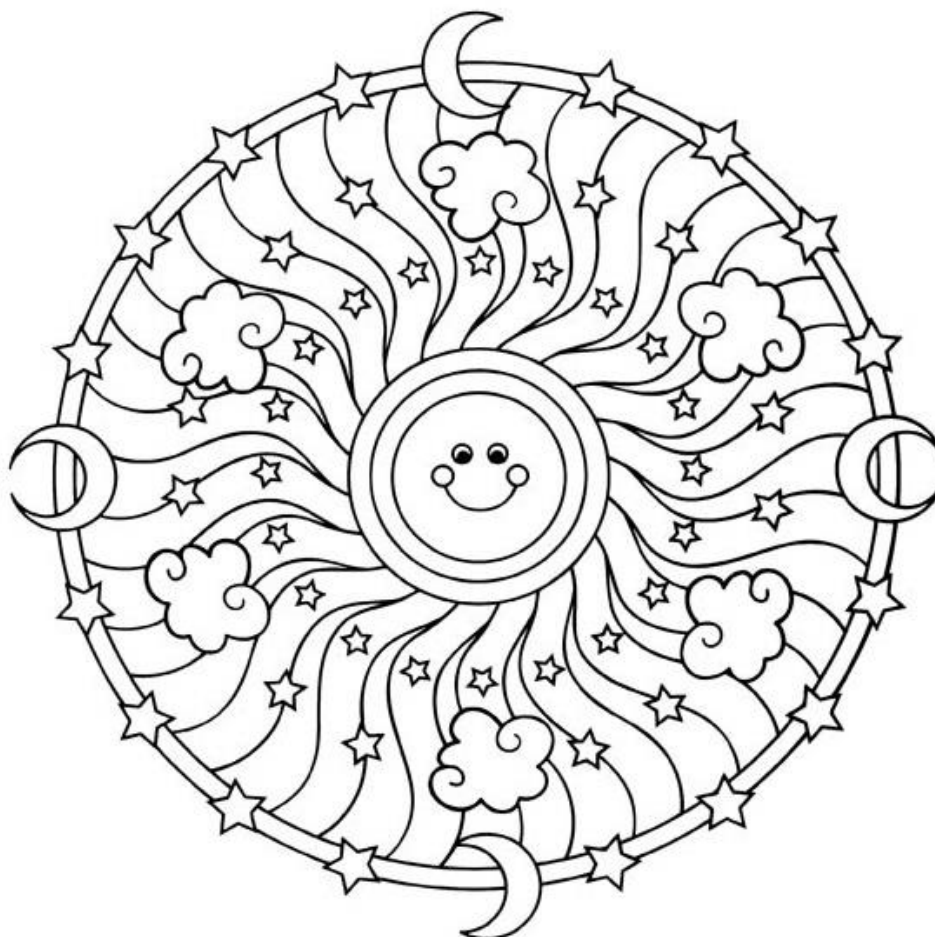
10. pozice – **Výdech**, před hrudníkem dlaně spojme, úsměv na rtech všichni mějme.

Účinky cvičení:

Protažení svalových skupin, rozhýbání páteře a zahřátí organismu. Povzbuzení krevního oběhu, zlepšení tělesné kondice. Zlepšuje koncentraci a harmonizuje psychiku.

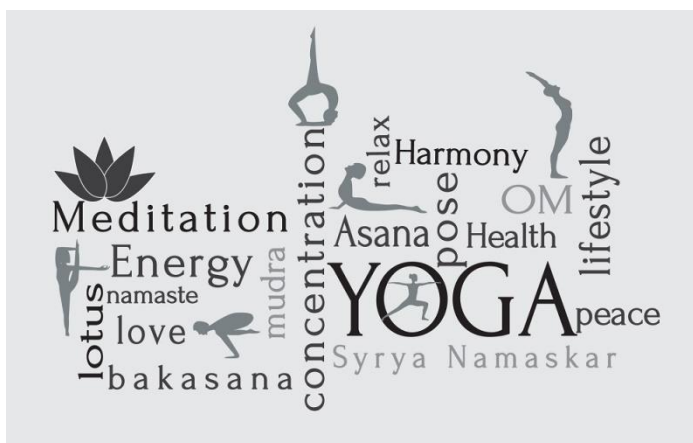
Přínosy jógy:

Jóga pomáhá dívat se na svět jinak, přemýšlet o tom, jak vše kolem funguje a jak funguje i sám člověk v rámci celého světa i svého života. Člověk si určuje vlastní priority, odlišuje co je a není podstatné. Pomáhá „vydechnout“ a uvolnit vše nepotřebné a „nadechnout“, načerpat novou energii.



Není JÁMA jako JÁMA

Co se ti vybaví, když se řekne slovo JÁMA? Možná vlčí jáma. Možná výkop, do kterého například pravěcí lidé chytali mamuty. Nebo jen díra vyhloubená v zemi. Někdo si vzpomene na staré a pravdivé přísloví „kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá“. Zkrátka toto slovo v sobě skrývá mnoho významů. Slovo JÁMA však existuje i v józe. Je to 5 základních pravidel, která pomáhají a vedou človíčka na jeho spokojené cestě životem.



5 ZÁKLADNÍCH PRINCIPŮ JAMY:

- ❖ **NE-ubližování (AHIMSA)** – ke všemu živému, i sobě samému; Neubližuj ani činem, ani slovem, ani myšlenkou! Vše je naší součástí, my jsme součástí všeho. Měj pochopení. Trpělivě pozoruj, nehodnoť. Buď pouhým pozorovatelem.
- ❖ **NE-lhaní (SATJA)** – ani ve svůj, ani v ničí jiný prospěch. „Nemlž, nepřikrášluj si pravdu, nelži sám sobě! Buď pravdivý a poctivý!
- ❖ **NE-kradení (ASTÉJA)** – uzurpování věcí, nápadů a myšlenek. NEZÁVIĎ – co nemáš, nedosáhl jsi něčeho, čeho dosáhl někdo jiný, nedostal jsi dar, apod. Vše půjčené včas vrať! Buď POCTIVÝ a PRAVDIVÝ ve všech směrech. Nauč se upřímně DĚKOVAT. Poskytnutí pomoci komukoliv jakýmkoliv přínosným způsobem.
- ❖ **NE-ulpívání (APARIGRAHA)** – nehromad' (věci, informace, zážitky), snaha zalíbit se někomu, dělat něco pro pochvaly a odměny, mít „lepší a víc než ostatní“. Neulpívej na výsledku, samotný proces je důležitý.
- ❖ **STŘÍDMOST (BRAHMAČARJA)** = „vše s mírou“ - pozitivy (sladkosti, jídlo, způsob trávení volného času – např. hry na PC, sledování TV, učení, sportovní aktivity, apod.), zlovyky (ctižádostivost – „já chci“ ..., touha po něčem, apod.)

PRAKTIKOVÁNÍ JAMY:

Zaměř se na své vlastní myšlení, pocity i chování. Každý den (nejlépe večer) si stručně napiš/nakresli do deníku, zda se ti (ne)dařilo během dne dodržovat všechna pravidla Jamy:

NEUBLIŽOVAT, NELHAT, NEKRÁST, NEULPÍVAT, BÝT STŘÍDMÝ.

Co jsi zvládl lépe/hůře, na čem ještě je třeba pracovat? Co ti dělá potíže? Proč?

SHRNUTÍ:

1. **ÚKOL:** Procvičuj plný dech!
2. **ÚKOL:** Každý den „pozdrav Slunce“!
3. **ÚKOL:** Piš/kresli si deník! Zaměř se na 5 základních principů JAMY – Zvládáš dodržovat pravidla - **NEUBLIŽOVAT, NELHAT, NEKRÁST, NEULPÍVAT, BÝT STŘÍDMÝ?**

Pozoruj své myšlenky, pocity i chování a jejich změny si zapisuj - jak se zachováš, jaký máš pocit, jaké myšlenky ti probíhají v hlavě v daných situacích?

Příklady situací: Ve třídě jsem kamarádovi omylem vylil pití. Ve třídě je chlapec/dívka, kterému se ostatní stále smějí. Ve škole jsem si vzpomněl, že jsem si měl přinést na hodinu výtvarné výchovy přírodniny na vyrábění. Čekáme frontu na oběd, předběhla mě parta starších kluků. Rodiče mi slíbili, že pojedeme na výlet, ale něco nám výlet přerušilo, a nikam nejedeme. Nedostal jsem ve škole známku, kterou bych si představoval. Nejde mi moc matematika nebo jiný předmět. Jak se zachovám? Jak se cítím? Co mi pomůže v dané situaci?

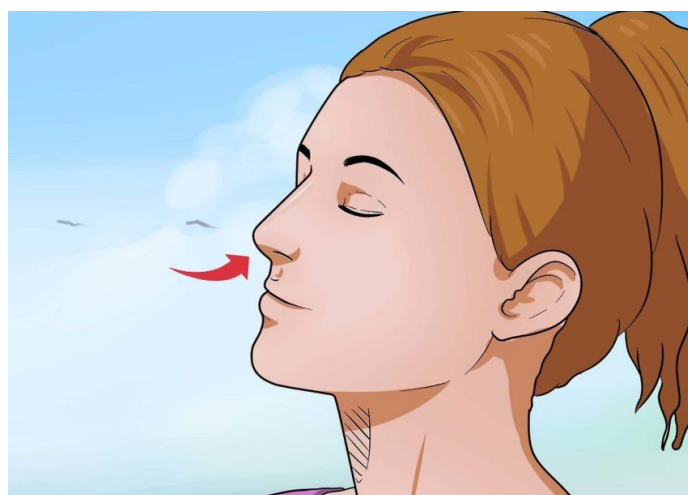
Pránájámické cvičení – jógový dech „Údždžají“

= dech vítěze

(ud – vzhůru, džaja – vítězství, úspěch)

Postup:

- 1) Posad' se do zkříženého sedu.
- 2) Vyrovněj páteř směrem za temenem hlavy.
- 3) Uvolni se.
- 4) Opři špičku jazyka o horní patro a posuň jej dozadu.
- 5) Soustřeď se na zvuk, který vychází z hrdla. (jako šumění moře)



Nádech i výdech je prováděn NOSNÍ DUTINOU!

Technika:

Dech probíhá skrz zúženou hlasivkovou štěrbinu.

Dech vydává zvuk připomínající ŠUMĚNÍ VLN.

Při NÁDECHU a VÝDECHU v hrdle vzniká zúžený prostor, díky němuž dochází k šumění.

Účinky:

- stabilizace těla při ásánové praxi
- zahřívání těla
- zvýšení koncentrace
- zpomalení dechu, zpomalení pohybu, zpomalení a očištění mysli
- lepší využití plic (lepší zpracování a distribuce kyslíku po těle)
- snížení krevního tlaku, aktivní zapojení středu těla („core“).

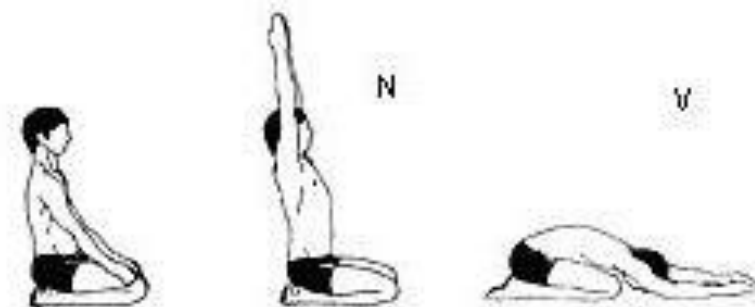


ÁSÁNOVÉ CVIČENÍ SE ZVÍŘÁTKY

❖ POZICE „ZAJÍCE“

- 1) Sed na patách, dlaně na kolena, zavři oči a soustřeď se na svůj dech – nádech, výdech.
- 2) S nádechem vzpaž.
- 3) S výdechem se vytáhni za rukami, s nataženými pažemi, přes rovná záda se předkloň a polož čelo na zem. Hýždě zůstávají na patách! Nádech-výdech! (možnost využití dechu ÚDŽDŽÁJÍ)

Účinky: Zklidňující, relaxační. Zmírňuje únavu a napětí v těle, zlepšuje koncentraci, zvyšuje prokrvení těla a pozitivně působí na činnost mozku, působí proti zácpě a potížemi s trávením.



❖ POZICE „KOČKY“

Technika:

- 1) Sed na patách, dlaně na kolena, zavři oči a soustřeď se na svůj dech – nádech, výdech
- 2) S nádechem přes rovná záda do vysokého kleku. Dlaně opřeny o podložku, mírně pokrčené lokty. Loketní jamky se usmívají na sebe☺. S výdechem vyhrbíme záda, skloníme hlavu a bradu tlačíme k hrudníku.
- 3) S nádechem vracíme záda do neutrální polohy, hlava a pohled očí směřují vzhůru. Tento pohyb několikrát opakujeme, důležité je pravidelně s pohybem dýchat.

Účinky: Protažení, procvičení a posílení svalů kolem páteře, dále svaly v oblasti břicha a hýždí. Zlepšení pohyblivosti páteře (předozaďní směr) a meziobratlových plotének. Prohloubení dechu, aktivace svalů a synchronizace dechu a pohybu těla.

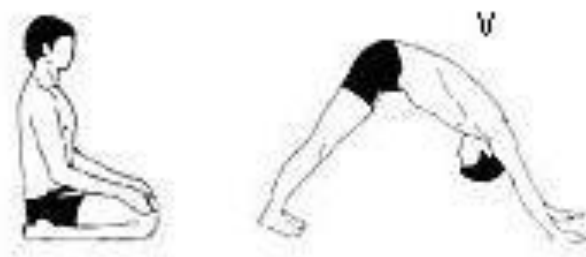


- POZICE „PSA“ HLAVOU DOLŮ

Technika:

- 1) Opři se o ruce, pánev zvedni co nejvýše.
- 2) Pokud dokážeš, nech klesnout paty k zemi, jinak nech dolní končetiny pokrčeny. (Vše má svůj pravý čas)
- 3) Rozšiř se v ramenou, široká a rovná záda.
- 4) Hluboký dech.

Účinek: protažení, posílení a povzbuzení celého těla, posílení svalů břišních a dalších pracujících proti gravitační síle, aktivace močového měchýře, imunitního systému, zmírnění bolesti zad a hlavy, prokrvení mozku, zlepšení krevního oběhu, odstranění únavy, zmírnění stresu.



- POZICE „ORLA“ – s nadhledem, pevný, klidný, rozvážný, koncentrovaný, cílevědomý

Technika:

- 1) Rozpaž, jako orel otevírá svá křídla.
- 2) Překřiž levou paži přes pravou.
- 3) Pokrč, obtoč a spoj dlaně
- 4) Pokrč levou nohu.
- 5) Pravou nohou překřiž levou, aby pravý nárt byl za levým lýtkem
- 6) S výdechem podřep.
- 7) Lokty v úrovni ramen, ramena „tlačíme“ od uší.
- 8) Pohled koncentruj do 1 místa.



Účinky: Podpora lymfatického systému, posílení dolních končetin, protažení zádových svalů v oblasti lopatek, bederní páteře, stimulace kloubů (ramenní, kyčelní, kolenní, hlezenní), rovnovážná pozice zaměřena na koncentraci

- POZICE „VELBLOUDA“

Technika:

- 1) Klek na kolena (mírně od sebe).
- 2) S nádechem se protáhni v páteři, pocitově přitiskni pánev a třísla na pomyslnou stěnu před sebou.
- 3) S výdechem couvej nosem vzad.
- 4) S nádechem ohýbej trup do záklonu, zvedej trup nahoru, ale dolní žebra zůstávají v těle – „neprs se“.
- 5) Hlava do záklonu nebo v prodloužení krční páteře.
- 6) Nezavírej oči!

Účinky: napřímení hrudní páteře, aktivace středu těla, protažení prsních svalů, protažení iliopsoas (bedrokyčlostehenního svalu, stimulace lymfatického systému, pozitivní vliv na trávicí orgány, prohloubení dechu, podpora sebedůvěry, tvůrčího myšlení a otevřenosti.



NIJAMA

- vlastnosti, které by člověk měl podporovat
 - pravidla, která pomáhají člověku udržovat vnitřní rovnováhu a pociťovat radost a štěstí.
-

1. ČISTOTA=SAUČA

Dbát na očistu:

- těla (dodržovat hygienu, čerstvá a kvalitní vyvážená strava)
- mysli (od zbytečných a negativních myšlenek)
- kdekoliv v okolním prostředí (ve škole, doma, v přírodě, apod.)



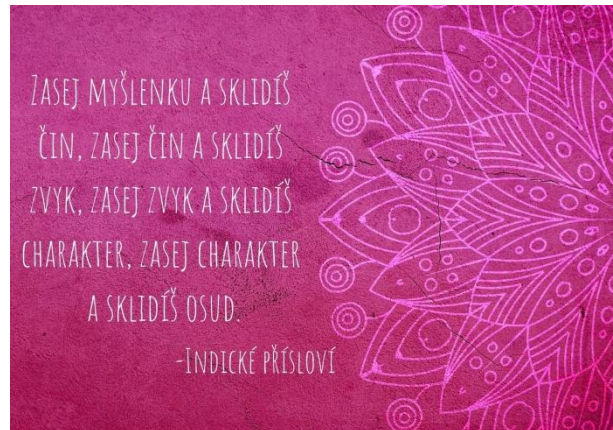
2. SPOKOJENOST = SANTÓŠA

- neměň principy, ale postoj! ☺ (např. Nechci ráno vstávat do školy – ale uvidím se s kamarády, budeme si společně hrát a povídat si, nebudu sám, apod.)
- na všem „špatném“ lze vždycky najít alespoň jednu dobrou věc ☺
- nehodnoť, pouze buď pozorovatel ☺
- nesrovnávej se s ostatními, každý jsme jedinečný a výjimečný! ☺
- přijmi sebe i své okolí, jaké je ☺
- nesnaž se být dokonalý a ve všem perfektní, to už jsi – jako dokonalý ses narodil(a)! ☺



3. DISCIPLÍNA = TAPAS

- dodržuj pravidla a řád
- dělej věci tak, aby nebyl ani lenoch, ani závislý na čemkoliv



4. STUDIUM A SEBEPOZNÁNÍ = SVADHJÁJA

- život a zkušenosti jsou nejlepším učitelem
- učíš se pro sebe, abys dokázal v životě žít a být šťastný.
- Všechny odpovědi na naše otázky jsou ukryty v nás, jen je třeba najít k nim ten správný klíč ve vhodnou dobu, být vytrvalý a trpělivý.



5. ODDÁNÍ SE, PŘIJETÍ VYŠŠÍHO PRINCIPU = ÍŠVARA PRANIDHÁNA

- víra v cokoliv (univerzální síla, energie)
- vše je „jedno“, pod kontrolou mající určitý smysl
- každá situace nás vede k pochopení, k poznání



ÚČINNÉ TECHNIKY NAPOMÁHAJÍCÍ K UTVÁŘENÍ ZDRAVÉHO SEBEPOJETÍ

- 1) **Usmívej se!** (Úsměv nemusí vždy vyjadřovat, že jsi šťastný, ale že jsi silný a odolný.)
- 2) **Tvoř!** (Věnuj se činnostem, které tě naplňují, dávají ti smysl a dělají tě šťastným a dej tomu maximální energii.)
- 3) Ty jsi **tvůrcem** tvého života. (Nenech se odradit nikým a ničím od svých snů a přání.)
- 4) Ty jsi **zodpovědný** za tvé **myšlení, emoce a pocity, chování.** (Přemýšlej, jak přemýšlíš.)
- 5) Uč se **pečovat** o své myšlenky a **ovládat** je.
- 6) **Kvalitní myšlenky = kvalitní život**
- 7) Krm **pozitivní** myšlenky, ne negativní.
- 8) **Soustřed'** se na **1** činnost.
- 9) Dělej svou činnost **VĚDOMĚ.** (Zapoj všechny své smysly – zrak, sluch, čich, chuť, hmat)
- 10) Vnímej **CO, JAK, PROČ** děláš.
- 11) **Čti, piš, poslouchej, hovoř, uč se, poznávej,** buď **otevřen** novým možnostem.
- 12) Soustřed' svou pozornost na **veselost, radost, pocit štěstí** a podporuj vše, co v tobě vyvolává pocit štěstí.
- 13) Udělej cokoliv, co ti **momentálně** udělá radost.
- 14) Věnuj **pozornost** hezkým myšlenkám, věcem, podnětům.
- 15) Chyby neexistují, pouze **lekce,** které tě **posilují.**
- 16) Překážky jsou **příležitosti** k osobnímu rozvoji a duchovnímu růstu.
- 17) Na každou situaci lze nahlížet 2 způsoby – pozitivně/negativně. Je na tobě, jaký **POSTOJ** zvolíš! (Někdy neovlivníme situaci, to co však můžeme ovlivnit je **NÁŠ POSTOJ** k ní)
- 18) Každý den se **pochval** za něco, co za den zvládl a **obejmi se, DOVOL SI JEN BÝT.**
- 19) Buď **vytrvalý, trpělivý, pokorný** a **vděčný** za vše, co máš.
- 20) **Zastav se, zpomal** své myšlení, soustřed' se na **HLUBOKÝ NÁDECH, HLUBOKÝ VÝDECH.**



Pránájámické cvičení – nádí šódhana

= anuloma viloma pránájáma = střídavý dech

Účinky:

- vyrovnává proudění energie (střídavým směrem), tvoří rovnováhu v těle
- pročištění nosních dírek
- přes čichový lalok propojení s hypotalamem – centrum duševního a emocionálního vnímání; součást limbického systému, tzv. „čichového mozku“ – ovlivňující a podporující naše emoce, chování, dlouhodobou paměť, čich.
- harmonizace

„Předpříprava“:

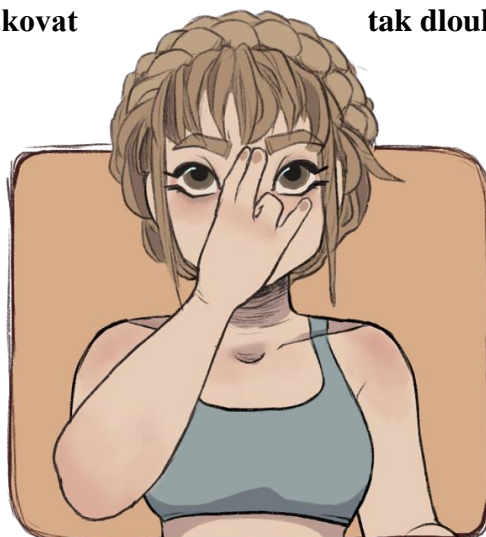
- Sed zkřížený
- Zavři oči, uvolni se.
- Pozoruj svůj dech.
- Pravá ruka: Ukazováček a prostředníček polož mezi obočí.
- Palec, prsteníček a malíček jsou volné.

Technika provedení:

- Výdech oběma dírkami.
- Prsteníček uzavře levou nosní díрку. Do pravé dírky - NÁDECH na 4 doby.
- Palec uzavírá pravou díрку. Levá dírka se otvírá – VÝDECH na 4 doby.
- Do levé dírky NÁDECH na 4 doby.
- Prsteníček uzavírá levou díрку, palec otvírá pravou díрку. VÝDECH z pravé dírky na 4 doby.
- Do pravé dírky opět NÁDECH na 4 doby.

**Tuto dechovou techniku můžete opakovat
bude příjemné.**

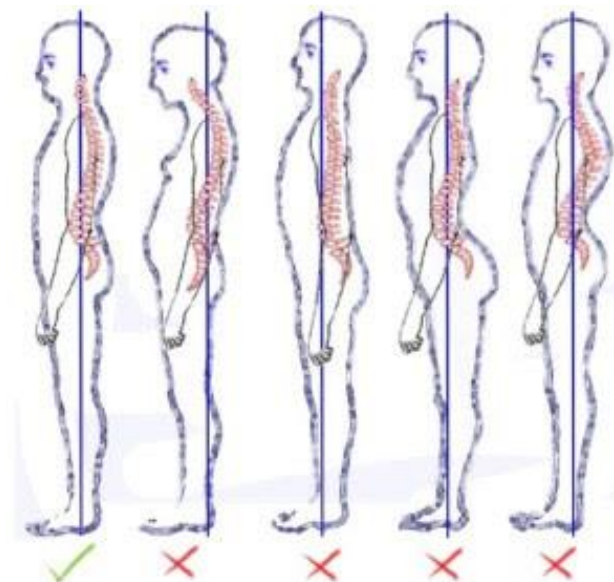
tak dlouho, dokud vám



Poziční cvičení – správný stoj, sed

„od chodidel k hlavě“:

- 1) Nohy na šířku pánve.
- 2) Trojbodová opora: palec, malík, střed paty – přitlač do podložky.
- 3) Kolena mírně pokrčena – „měkká kolena“
- 4) Pánev v neutrální poloze – „Nechceme vylít kyblík s vodou“
- 5) Oblouky žeber směřují ↓ .
- 6) Ramena od uší směřují ↓ .
- 7) Lopatky k páteři.
- 8) Prodloužená krční páteř.
- 9) Osa těla prochází středem těla.
- 10) Hlava má touhu vyrůst.



✗
chabé držení
v sedu



✗
zborcený
sed



✓
správný
sed



- 1) Nohy celými chodidly na zemi.
- 2) Pánev celou svou šířkou na židli.
- 3) Kolena od sebe na šířku 2 pěstí, v pravém úhlu.
- 4) Napřímený trup, vyrovnaná páteř.
- 5) Brada mírně zasunuta dozadu.
- 6) Hlava má touhu vyrůst.

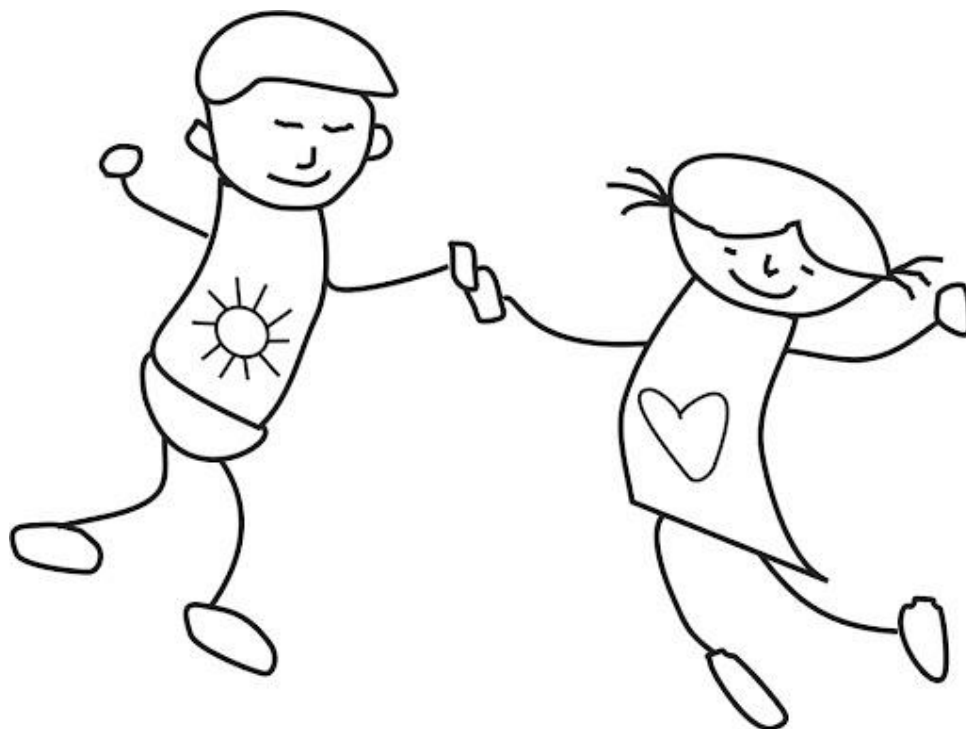
Alan a Elen

Povím vám krátký příběh o dvojčatech, která se sice narodila ve stejný den a téměř ve stejnou dobu, ale přesto je u nich možné pozorovat určité rozdíly. Oběma bylo jedenáct let, jako vám, vyrůstali ve stejném prostředí na venkově se svými rodiči i prarodiči. Chodili do stejné školy i třídy, dokonce i seděli vedle sebe v lavici. Přesto byl každý z nich zcela jiný, a to nejen vzhledově.

Na první pohled byl rozdíl očividný. Alan byl chlapec s modrými očima a krátkými blondatými vlasy. Elen byla usměvavá dívka s vlasy jako Pipi Dlouhá punčocha a obličej jí zdobily jemné zlatavé pihy.

Kromě těchto rozdílů bylo u nich možné také pozorovat odlišnosti v jejich povahách. Alan byl spíše chlapec tiché a klidné povahy, kterého bychom mohli najít kdekoliv zachumlaného s nějakou knihou podobající se encyklopedii či jiné naučné literatuře. Moc si nevěřil a bál se, že nikdy nebude tak dobrý, jako jeho sestra. Přesto ho velmi bavilo hraní jakýchkoliv stolních her, ve kterých neměl konkurenci. Elen byla naopak velmi živá a energická. Na jakoukoliv činnost sáhla, šla jí od ruky a s ničím neměla problém. Vždy si pevně věřila si a vytrvale si šla za svými sny, a že jich měla plný deník. Velmi jí bavilo tancování a ráda malovala.

Dnes je dvojčatům 30 let, mají své vlastní rodiny a každý si prochází svou životní cestou. Jakou cestou myslíte, že se Alan a Elen vydali? Tou, která jim přináší radost do života, naplňuje je a pomáhá světu ☺



Pomocí jakých slov bychom mohli popsat Alanovu povahu? _____

Pomocí jakých slov bychom mohli popsat Eleny povahu? _____

Jaký vztah měl k sobě Alan? _____

Jaký vztah měla k sobě Elen? _____

Jakou cestou myslíte, že se Alan a Elen v životě rozhodli jít? _____

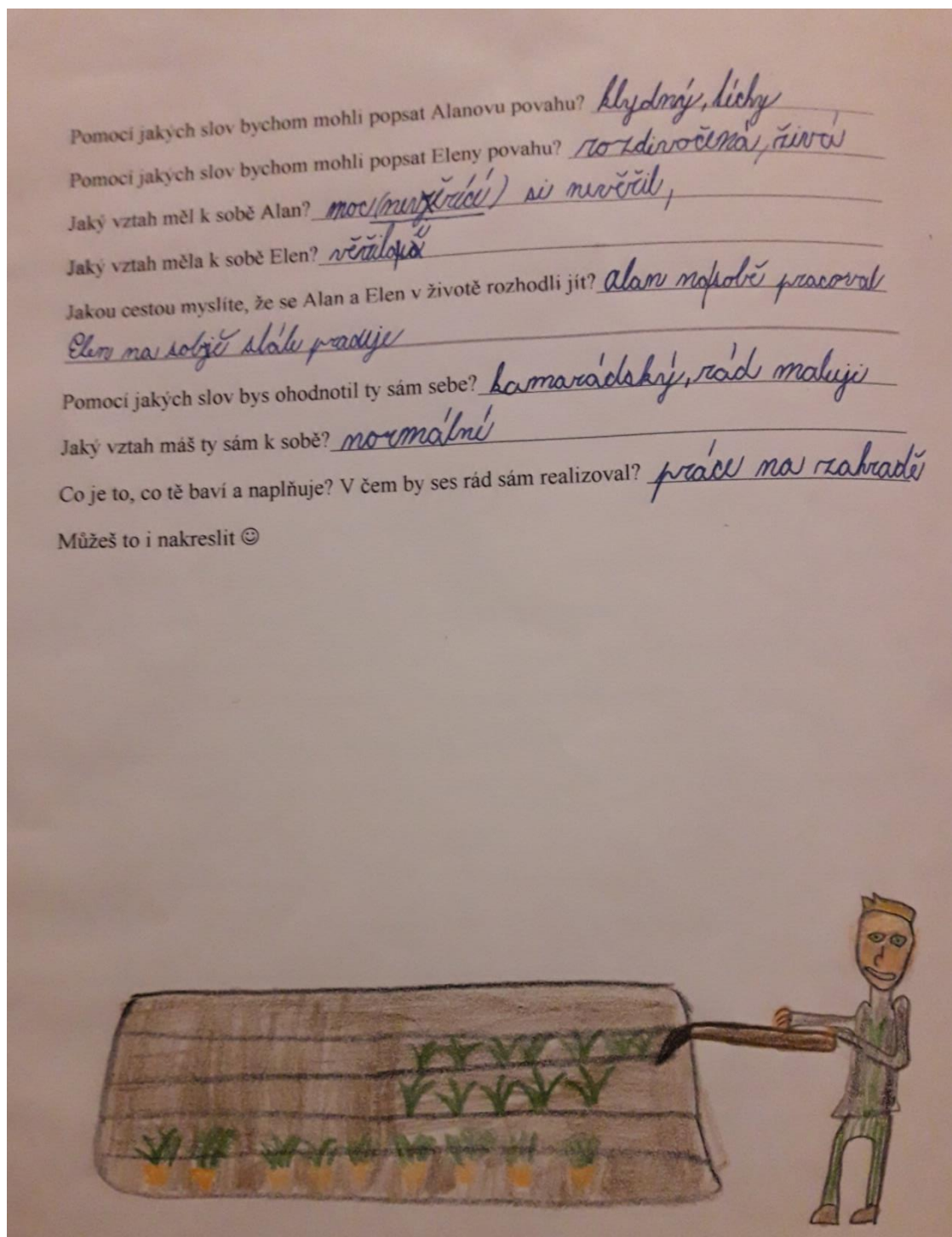
Pomocí jakých slov bys ohodnotil ty sám sebe? _____

Jaký vztah máš ty sám k sobě? _____

Co je to, co tě baví a naplňuje? V čem by ses rád sám realizoval? _____

Můžeš to i nakreslit ☺

Příloha 6 – Fotodokumentace

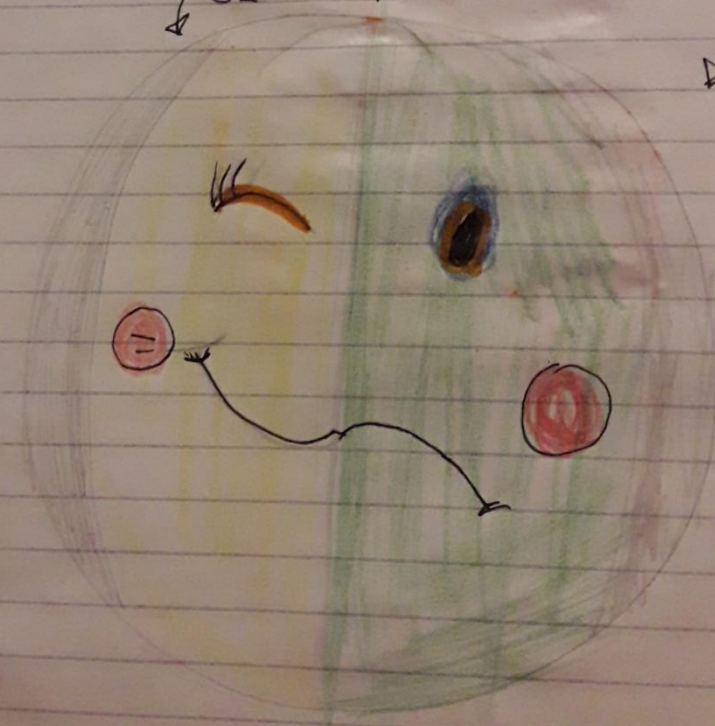


Ukázka z emočního deníku žáka z 3. ročníku

NEŠKA JSEM CH TĚLA UDĚLAT
SĚ GŘE PŘEKVÁPKO ALE ONA
NEBYLA DOMA ANI MŮJ PEJSEK
NIKDO NEBYL DO MA. ☹️

ALE ONA BYLA NA ZAHRADĚ. ☹️
CHACHA

JE TO V PRAVO ✓ NENÍ TO V DOHO X



Ukázka z emočního deníku žákyňe 3. ročníku



Praktická výuka jógy s dětmi – vedení lekce s dopomocí a slovní instrukcemi



Praktická výuka jógy s dětmi – Pozdrav Slunci



Balanční cvičení – pozice stromu - Vrkšásana



Procvičování dechové techniky - instrukce