

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav primární a preprimární edukace

**Preventivní program her a příběhů pro podporu vnímání těla a vnitřní  
schopnosti zvládat náročné situace u dětí předškolního věku**

*Diplomová práce*

Autor: Bc. Iva Hegrová  
Studijní program: N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika  
Studijní Obor: Pedagogika předškolního věku  
Vedoucí práce: PaedDr. Vladimíra Hornáčková, Ph.D.  
Oponent práce: Mgr. Jitka Vítová, Ph.D.



## Zadání diplomové práce

**Autor:** Bc. Iva Hegrová, DiS.

**Studium:** P19K0332

**Studijní program:** N0112A300001 Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami

**Studijní obor:** Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami

**Název diplomové práce:** **Preventivní program her a příběhů pro podporu vnímání těla a vnitřní schopnosti zvládat náročné situace u dětí předškolního věku**

**Název diplomové práce AJ:** Preventive program of games and stories to support body perception and inner ability to cope with difficult situations in preschool children

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Diplomová práce se zabývá podporou vnímání těla a vnitřní schopnosti zvládat náročné situace u dětí předškolního věku. Teoretická část představí charakterizaci základních pojmů v kontextu s individualitou dítěte. Popíše oblast vnímání těla ve spojitosti s emocemi. Cílem praktické části je vytvořit preventivní program her a příběhů, který bude realizován v různých mateřských školách.

**Garantující pracoviště:** Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** PaedDr. Vladimíra Hornáčková, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Jitka Vítová, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 31.5.2017

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala pod vedením PaedDr. Vladimíry Hornáčkové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne:

.....

Podpis

## **Poděkování**

Velice ráda bych poděkovala paní PaedDr. Vladimíře Hornáčkové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce.

Dále bych ráda poděkovala Mgr. Soně Procházkové a Mgr. Zlatě Koštejnové za odbornou supervizi v oblasti psychoterapie.

Za pomoc a spolupráci, vstřícnost děkuji mateřským školám v Chrudimi, Brně, Praze a Hradci Králové, především jejich pedagogům a dětem.

Na závěr bych ráda poděkovala svému muži a našim dětem za podporu a trpělivost po celou dobu mého studia.

## **Anotace**

HEGROVÁ Iva (2021). *Preventivní program her a příběhů pro podporu vnímání těla a vnitřní schopnosti zvládat náročné situace u dětí předškolního věku*. [Diplomová práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta univerzity Hradec Králové.

Diplomová práce se zabývá podporou vnímání těla a vnitřní schopnosti zvládat náročné situace u dětí předškolního věku. Teoretická část představí charakterizaci základních pojmů v kontextu s individualitou dítěte. Popíše oblast vnímání těla ve spojitosti s emocemi. Cílem praktické části je vytvořit preventivní program her a příběhů, který bude realizován v různých mateřských školách.

**Klíčová slova:** dítě předškolního věku, emoce, tělesné vnímání, obranné reakce, fyziologické procesy, somatizace, osobnost pedagoga

## **Annotation**

HEGROVÁ Iva (2021). *Preventive program of games and stories to support body perception and inner ability to cope with difficult situations in preschool children.* [Diploma Dissertation]. Hradec Králové: Faculty of Education of Univerzity Hradec Králové

The Diploma dissertation deals with the support of body perception and inner ability to cope with difficult situations in preschool children. The theoretical part introduced the characterization of basic concepts in the context of the individuality of the child. It will describe the area of body perception in connection with emotions. The aim of the practical part is to create a preventive program of games and stories, which will be implemented in various kindergartens.

**Key words:** preschool child, emotions, body perception, defensive reactions,, physiological processes, somatization, personality of pedagogue

## Obsah

Úvod.....	3
<b>1 Dítě v předškolním věku a jeho charakteristika.....</b>	<b>5</b>
1.1 Vývoj poznávacích procesů .....	6
1.2 Vývoj verbálních schopností.....	6
1.3 Dětská identita .....	8
1.1.1 Vnímání .....	8
1.2 Hra.....	9
<b>2 Současné akcentované psychické funkce .....</b>	<b>10</b>
2.1 Emoce.....	10
2.1.1 Klasifikace emocí .....	12
2.2 Rozvoj sebepojetí a citů u předškolních dětí.....	14
<b>3 Náročné situace a odhalení jejich příčin.....</b>	<b>16</b>
3.1 Rozpoznání symptomů emočního zahlcení u dětí .....	18
<b>4 „„Tělo a duše““.....</b>	<b>19</b>
4.1 Fyziologické procesy - vjemy .....	19
4.2 Neurobiologie mozku .....	19
4.3 Somatizace/ psychosomatika u dětí.....	25
<b>5 Osobnost pedagoga .....</b>	<b>30</b>
5.1 Profesní kompetence učitele mateřské školy.....	31
5.2 Efektivní komunikace pedagoga s dítětem .....	34
<b>6 Uvedení preventivního programu her a příběhů pro rozvoj tělesného vnímání a emocí u dětí předškolního věku.....</b>	<b>35</b>
6.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky .....	37
6.2 Organizace výzkumného šetření.....	37
6.3 Charakteristika výzkumného vzorku.....	37
6.3.1 Mateřská škola 1 .....	38
6.3.2 Mateřská škola 2 .....	38
6.3.3 Mateřská škola 3 .....	38
6.3.4 Mateřská škola 4 .....	38
6.4 Metody výzkumu .....	39
<b>7 Preventivní program – Intervence .....</b>	<b>40</b>
7.1 Soubor her .....	40
7.1.1 Hry pro podporu vnímání tělesných vjemů .....	40
7.1.2 Hry pro podporu plazího mozku .....	42
7.1.3 Hry propojující emoce a vjemy .....	45

<b>7.2 Příběhy, O čem tělo vypráví</b> .....	47
<b>8 Realizace a ověřování preventivního programu her a příběhů v mateřských školách</b> .....	76
<b>8.1 Pozorování skupiny 3 - 4letých dětí v MŠ</b> .....	76
8.1.1 Třída A mateřské školy 1.....	76
8.1.2 Třída F mateřské školy 3.....	80
8.1.3 Třída H mateřské školy 4 .....	83
<b>8.2 Pozorování skupiny 5 - 6letých dětí v MŠ</b> .....	85
8.2.1 Třída B mateřské školy 2.....	85
8.2.2 Třída C mateřské školy 1 .....	87
8.2.3 Třída D – děti s odloženou školní docházkou mateřské školy 1.....	89
8.2.4 Třída E mateřské školy 3.....	91
8.2.5 Třída G mateřské školy 1 – Třída zřízená dle § 16 Školského zákona ...	98
8.2.6 Třída I mateřské školy 4.....	103
<b>9 Shrnutí – výsledky na základě realizace programu</b> .....	107
<b>10 Závěr</b> .....	112
<b>11 Doporučení pro praxi</b> .....	112
<b>Seznam odborné literatury a internetových zdrojů</b> .....	114
<b>Seznam příloh</b> .....	116
Příloha A Záznamový arch pro skupinu dětí 3-4 roky .....	116
Příloha B Záznamový arch pro skupinu dětí 5-6 let .....	118
Příloha C Emoční mapování.....	120



## Úvod

Volba tématu diplomové práce vycházela z mých životních, ale i pracovních zkušeností. Na cestě dětského poznání a učení vnímám jako jeho velmi důležitou součást rozvíjet emoční inteligenci, která v sobě zahrnuje sebehodnocení, sebeřízení, vnitřní motivaci, empatii a sociální dovednosti. Myslím si, že je důležité rozvíjet, nejlépe prostřednictvím her a modelových situací, schopnost práce se svými emocemi. Podporovat sebe porozumění jako základ vlastní jistoty a předávat tuto nabytou dovednost ve formě empatie, a tím dosahovat kvality vzájemných vztahů.

Proč rozvíjet téma emocí? Emoce je druh komunikace s druhými nebo sám se sebou, kterou se učíme číst, orientovat se v ní. Jedná se o komunikaci, která je doprovázená verbálně a nonverbálně. Nonverbální složka emocí má mnohem silnější zastoupení, je mnohem čitelnější. Jedná se o reakce těla, které jsou viditelné na povrchu. Největší procesy ale probíhají uvnitř nás samotných. Všechny procesy jsou řízeny mozkiem. Rozumět reakcím těla, které emoce doprovázejí, jsou otevřené dveře ke spokojenosti, k sebedůvěře, jistotě a pocitům bezpečí. Zná se rovná se sebejistota, nalezení sebe hodnoty, proto jsem se rozhodla prozkoumat téma vnímání reakcí těla a vytvořit program her a příběhů, který by přispěl k vědomému rozvoji tělesného vnímání u dětí předškolního věku.

Pomocť dětem, aby byly v životě sami sebou, byly šťastné, se může dařit našim vlastním příkladem. Ony vidí naše reakce, naši péči o sebe, naše vnímání sebe samých a toto umění si fixují.

**Cílem mé diplomové práce je vytvoření preventivního programu her a příběhů, který by měl posílit u dětí předškolního věku kontakt se svým tělem učít je práci se svými emocemi a osvojit si určité techniky, které by měly přispět ke zvládnání náročných situací v našem životě. Preventivní program bude realizován v mateřských školách.**

Hledala jsem knihy, informace, které se touto tematikou zabývají. Pilířem pro následné vytvoření preventivního programu her a příběhů, jenž je pro mou práci klíčový, pro mě byly knihy Petera Levina, amerického doktora psychologie, fyziologie a také psychoterapeuta, který vyvinul metodu somatického prožívání. Metoda je založena na přístupu uvědomování si vlastního těla, a přirozené schopnosti člověka vnímat své tělo,

kteřou mŕže využít při svĕm poznání a pro zpracování náročných situací. Prostřednictvím této metody dokázal nejen vrátit lidem znovu radost do života, ale také posílit jejich sebedůvěru a psychickou odolnost. Jeho knihy vycházejí z výsledků jeho téměř čtyřicetileté praxe s dospělými, ale i s dětmi.

Vnímám jako učitelka, že jen v neustálé práci na sobě mohou děti opravdu dobře vést, být jim kvalitním průvodcem. Být jim pomocníkem při objevování a učení se. Děti jsou pro mě učiteli a zrcadly, posouvají nás dále, pokud vnímáme tu chuť a zároveň odvahu vidět a slyšet.

Dovoluji si citovat z předmluvy knihy Trauma očima dítěte: *„Prevence a soucitné a vnímavé zacházení s potencionálně traumatickými vlivy jsou zásadní. Negativní zkušenosti způsobují mnohem víc než nepříjemné vzpomínky nebo nevědomou negativní dynamiku: mohou způsobit celoživotní změny v chemickém uspořádání mozku a fyziologii těla. Mnoho „obyčejných“ každodenních událostí, které přijímáme se samozřejmostí jako nevyhnutelné skutečnosti života, mohou být traumatické, a čím je dítě menší, častěji na něm zanechají traumatické následky i události, které bychom vůbec neměli tendenci považovat za poškozující. Může to být i pro dítě obyčejný pád, pokud nedostane podporu v tom, aby si jej mohlo zdravým způsobem zpracovat.“* (Levine, 2012, s. 21–22). Tato hlavní myšlenka je koncepcí celé mé práce, proto ji cituji již v samotném jejím úvodu.

# 1 Dítě v předškolním věku a jeho charakteristika

*„Předškolní období je charakterizováno jako období mezi třetím a šestým rokem, kdy dochází k nejdynamičtějším tělesnému a duševnímu rozvoji. Tato doba je také specifikována jako “zlatý věk dětské hry”. Dítě si již vytváří vlastní hry, ve kterých zrcadlí úroveň motorického vývoje, kresby, komunikace i fantazie. Uplatňuje magické a antropomorfní myšlení. Rozvíjí také sociální chování. Hra předškolního dítěte je promyšlená a smysluplná.“ (Mertin, Gillernová, 2003, s. 11)*

Období předškolního věku zahrnuje zdokonalování hrubé a jemné motoriky. **Hrubá motorika** odráží možnosti k pohybu, k sebeobsluze. **Jemná motorika** je spojena s rozvojem kresby, tj. čím více dítě vnímá svět okolo sebe, tak jej může detailněji zakreslit. Z hlediska **kognitivního vývoje** se rozvíjí sluchová a zraková percepce, jejíž podpora je stavebním kamenem pro budoucí osvojení si čtení a psaní. Stále postupně dozrává **prostorová a časová orientace**, která je v tomto věku nadále nepřesná. **Sociální úroveň** se odráží od podpory rodiny, která je otevřená sdílení emocí a vjemů, od respektování potřeb dítěte. Velmi podstatný je tu sociální vzor rodiče, který autenticky a s respektem komunikuje, zná a umí ovládat své emoce. Velkou sociální podporou, utužení sociálních rolí je kontakt a vazba s prarodiči. (Mertin, Gillernová, 2003)

**Předškolní období** *„zahrnuje věk zhruba od tří do šesti let. Je to fáze, která je charakterizována postupným uvolňováním vázanosti na rodinu, rozvojem aktivit, které umožňují dítěti, aby na základě osvojení běžných norem chování, znalostí určitých rolí a určité úrovně komunikativních dovedností dokázalo najít svou pozici v životě. Myšlení předškolního dítěte je dle Piageta stále v rovině prelogické a egocentrické. Zaměřené na subjektivní dojem a aktuální situaci. Úkolem předškolního věku je překonávat bariéry s tímto spojené.“ (Vágnerová, 2000, s. 102)*

Matějček (2017, s. 133-134) *„definuje předškolní období z pohledu uvažování, které v tomto věku představuje směsici příčiny s účelem věci, které jsou v pohybu. Všechno, co se kolem dítěte děje určuje nějaký vztah. Matějček vnímá předškolní období jako období kouzelnosti. Kouzelnost spatřuje v duševní funkci, která se nazývá fantazie. S fantazií dítě pracuje ve hře. To je prvek, který velmi odlišuje hru batolat a hru pěti až šestiletých dětí. Rozdílnost je vnímána v pojetí tématu a dramatičnosti hry. Starší děti mají již hru promyšlenější.“*

Podle Mertina (2011, s. 125) je důležité, „aby se zkušenosti, se kterými dítě v předškolním věku přichází poprvé do styku, odehrávaly v ochranné atmosféře a s podporou blízkých dospělých.“

## 1.1 Vývoj poznávacích procesů

„Předškolní věk se zaměřuje především na dění ve světě a pravidla, která v něm platí. **Myšlení** předškolního dítěte lze vyjádřit jako **egocentrické**, tzn. myšlení, které ulpívá na subjektivním pohledu a zkreslení úsudku. Dále jej lze vyjádřit jako **fenomenistické**, které klade důraz na určitou podobu světa. Dítě se fixuje na nějaký obraz reality, který nedokáže opustit. V myšlení dítěte nalezneme magičnost a absolutismus. Znamená to, že dítě uplatňuje fantazii a jednoznačné přesvědčení o definitivní platnosti svého poznání.“ (Vágnerová, 2000, s. 103.)

Mladší předškolní děti považují za skutečnost to, co vidí. Neuvědomují si možnost dočasná a zdánlivá změna, kterou jsou schopny již vnímat děti ke konci předškolního období. Vývoj myšlení je dlouhodobý proces. Dítě je schopno porozumět návratu určitých proměn, pokud se dějí postupně. Pokud by docházelo pouze k proměně vždy jedné vlastnosti, dítě by ji zvládlo zachytit. Ovšem jakmile dojde ke změně dvou a více aspektů nějaké situace, má dítě s porozuměním velké obtíže. V kresbě nebo ve hře se setkáváme s typickými znaky dětského myšlení a emočního prožívání. Dítě prostřednictvím nich vyjadřuje vlastní interpretaci reality. (Vágnerová, 2000)

## 1.2 Vývoj verbálních schopností

„Řeč je znakový systém umožňující určitý způsob zpracování informací a myšlení, je rovněž prostředkem komunikace, tj. sdělování a přijímání informací.“ Úroveň uvažování můžeme zjistit dle způsobu vyjadřování. (Vágnerová, 2004. s. 66)

Každé dítě má optimální období, kdy si dovede osvojit schopnost mluvení. Narušení řeči a její obnovení závisí na věku. Pokud dojde k vážnému poškození mozku v oblasti levé hemisféry u desetiletého dítěte, řeč může být velmi narušena. Mladší dítě o řeč přijde, ale může dojít k opětovnému naučení řeči. Řeč je základní potřebou člověka. Bez ní může dítě v optimálním období pro její nácvik strádat či dokonce utrpět škodu. Brierley (2000)

považuje za optimální období do deseti let. V tomto časovém rozmezí je mozek dítěte nejvíce otevřený osvojit si jazykové dovednosti.

*„Úroveň **verbálních schopností** odpovídá stupni rozvoje poznávacích procesů. Dítě napodobuje verbální projev dospělých, ale tato nápodoba má selektivní charakter. Předškolní děti nenapodobují vše, co slyší. Opakují ta sdělení, která např. obsahují nová nebo známá slova v nové podobě. Děti se velmi dobře učí, pokud rozumí významu sdělení.“* (Vágnerová, 2000, s. 114)

*„V 18 měsících se dítě nachází v období senzomotorickém. V tomto období si dítě vytváří soubor poznávacích podstruktur, které se stanou východiskem pozdějších vjemových a intelektuálních konstrukcí. Podobným způsobem si vytváří i jistý počet elementárních citových reakcí, které částečně určí jeho budoucí citový život.“* (Piaget, 2007, s.11)

Rozvoj řeči se výrazně odehrává mezi druhým a pátým rokem. Ve věku intenzivního vnímání, kdy se pozornost dítěte spontánně zaměřuje na předměty kolem něho a paměť mu velmi dobře funguje. Tento věk je současně také věkem pohybu, kdy „se všechny psychomotorické dráhy stávají prostupnými a upevňují se svalové mechanismy. Dochází k tajuplné vazbě, jež spojuje sluchové a motorické dráhy mluveného jazyka. Sluchové vnímání má tu moc, že stimuluje složité pohyby artikulované řeči, která se díky sluchovým podnětům instinktivně rozvíjí.“ Tři až čtyřleté děti prochází obdobím, kdy se jejich řeč teprve zdokonaluje. Postupně si osvojují obsah jazyka i velké množství nově nabytých dojmů. Slovo se v dětské mysli fixuje třemi způsoby, a to vjemem sluchovým, zrakovým a hmatovým. (Montessori, 2017)

*„Kolem třetího roku dochází k nástupu rozvoje komunikační řeči, kdy dítě prostřednictvím své řeči dosahuje nejrůznějších cílů. Toto stadium plynule přechází do tzv. **stadia logických pojmů**. Projevuje se jevem, kdy se prostřednictvím abstrakce, do této doby spjatá s konkrétními jevy, stávají všeobecnými pojmy. Rozvíjí se stále náročnější myšlenkové operace. Tříleté děti dokáží pojmenovat základní předměty, kolem tří a půl let nastupuje tzv. druhý věk otázek, které jsou charakteristické otázkami Proč? Kdy? Po čtvrtém roce se rozvíjí **stadium intelektualizace řeči**, kdy se rozvíjí schopnost chápat obsah, rozlišovat pojmy abstraktní a konkrétní, zpřesňuje se gramatika, zkvalitňuje se celkový řečový projev a dochází k rozšiřování slovní zásoby.“* (Bytešníková, 2012, s. 20)

*„V předškolním věku dochází k zřetelnému pokroku v oblasti řeči. Zdokonaluje se výslovnost, rozšiřuje slovní zásoba. Dítě používá ve svém vyjádření i souvětí. Objevuje se*

*zájem o naslouchání příběhů. Řeč předškolního dítěte bývá bohatá. Využívají i k vlastnímu instruování svých činností. Na konci tohoto období se dovedou řídit i vnitřní řečí. Podle Piageta je dítě schopno usuzování, vyvozování závěrů na úrovni svého vnímání, a to převážně zrakovém.“ (Čáp, Mareš, 2007, s. 226)*

*„Rozvoj jazykových dovedností je třeba stavět na kvalitních vzorech nápodoby, a především je programově rozvíjet a cvičit. Každé dítě má nepochybně jiné dispozice. Z toho vyplývá, že je třeba mu zprostředkovat určité množství času a příležitostí k rozvoji. To, jakým způsobem si dítě osvojí řeč, je dáno prostředím rodiny. Rodina má velký význam v kvalitě rozvoje řeči.“ (Mertin, 2011, s. 127)*

### **1.3 Dětská identita**

*„Poznávací procesy ovlivňují i sebepojetí. Ve třech letech o sobě dítě uvažuje a uvědomuje si svou odlišnost od jiných lidí. V předškolním věku dítě rozumí informacím o sobě samém. Vnímání těla se projevuje v souvislosti se znalostí svého zevnějšku a orientaci v těle. **Sebehodnocení** je závislé na názoru druhých osob, převážně rodičů. Jeho uvažování o sobě je podmíněno jeho vývojovou úrovní. Součástí identity je cokoliv, co k dítěti je patří, má s ním nějaký vztah a také má na něj vliv prostředí, kde žije.“ (Vágnerová, 2000, s. 115-116)*

*„Součástí rozvoje sociálních dovedností je spolupráce, která se nejlépe rozvíjí v běžných činnostech. Znamená to, že dítě se nejvíce naučí v prostředí, ve kterém se cítí bezpečně.“ (Mertin, 2011, s. 132)*

#### **1.1.1 Vnímání**

Vnímáním zkoumáme svět kolem sebe. Rozlišujeme podněty, které jsou neznámé a ty, se kterými máme již zkušenosti a na základě toho se v prostředí, ale i v obě samém orientujeme. Vnímání každého jedince je zaměřeno na tu oblast, o které potřebuje být informován. Na základě zkušeností dává přednost situacím a objektům. Můžeme tedy říct, že vnímání je ovlivněno našimi zkušenostmi a zvyklostmi. Naše vnímání je také ovlivňováno aktuálními potřebami. V okamžiku, kdy cítíme nějakou potřebu je naše zaměření na podněty s ní související, daleko intenzivnější. Svou roli zde hraji i emoční vyladění, tj. citová zkušenost. Zažije-li člověk nepříjemnou zkušenost, vnímá podobné okolnosti stejným způsobem. (Vágnerová, 2004)

## 1.2 Hra

*„Předškolní období je označováno jak **období hry**, protože v ní se především aktivita dítěte projevuje. Souvisí s rozvojem motoriky a kognitivních funkcí. Je v ní zahrnuta pestrost, spontánnost, úroveň pozornosti a zvědavosti dítěte. Objevují se hry instinktivní, senzomotorické, námětové, kombinační, kolektivní atd.“ (Šulová, 2004, s. 76-77)*

V předškolním věku má hra svou významnou úlohu. Prostřednictvím ní se úspěšně socializuje a rozvíjí jeho osobnost. Cíl hraní dítěte je obsažen v činnosti samotné. Získává při ní zkušenosti a poskytuje mu citové uspokojení. Dítě se hrou učí řešit problémové situace, obohacuje ho, rozvíjí jeho vnímání, myšlení, řeč, fantazii, také tělesný a emocionální vývoj. Má pro něj terapeutický účinek, protože se prostřednictvím ní může vypořádat s náročnými situacemi. Je přípravou pro jeho budoucí život. Ve hře se odráží úroveň jeho psychického a fyzického vývoje. Pro dítě má hra hluboký smysl, i když z pohledu dospělého to může být bezcílné a chaotické hraní. Předností je, že si ve hře dítě může postupovat dle vlastního tempa, bez předem daného cíle. (Oprailová, 2016)

Suchánková (2014) klasifikuje hry:

- **Hry napodobovací:** patří sem hry, které nesou příběhy světa, jak jej dítě vidí.
- **Hry dramatizující** zahrnují témata, která odráží postoje dítěte, vlastní názory.
- **Hrami fiktivními** si dítě dovoluje měnit skutečnost. Rozvíjet fantazii a tvořivost. Z těchto her může vnímat dětskou originalitu.
- **Hry konstruktivní** zahrnují manipulaci s předměty, prostřednictvím nich dítě vyhotoví svůj konečný výtvar.
- **Hry pohybové** vedou k rozvoji pohybových dovedností.
- **Hry sociální** podporují vzájemné vztahy.
- **Hry vnitřně motivované** vycházejí ze spontánnosti dítěte.
- **Hry zvnějšku motivované** rozumíme jimi didaktické hry, které jsou prostředkem dosažení určitého cíle.
- **Hry senzomotorické** v sobě nesou hry dotekové, haptivní, motorické, sluchové, hudebně-rytmické a zrakové.

## 2 Současné akcentované psychické funkce

### 2.1 Emoce

**Emoce** jsou impulzy, které nás vedou k určitému jednání. Dospělý člověk je většinou schopen mít nad těmito impulzy kontrolu. Umění kontrolovat své emoce je důležité pro fungování ve společnosti, pro spolupráci i pro pozitivní vzájemné vztahy. Existuje asi osm základních emocí, mezi ně patří **smutek, strach, vztek, radost, důvěra, znechucení, očekávání a překvapení**. V mozku jsou dva systémy, které zajišťují zpracování emocí. Základní emoce jsou uloženy v limbickém systému okolo mozkového jádra, druhý systém je umístěn v mozkové kůře. Důležité je jejich propojení ve spolupráci. (Pfeffer, 2003)

Emoce jsou v přímém kontaktu s našimi potřebami. U dětí je nejvýznamnější potřeba lásky a přijetí, že jsou tady správně. Se všemi svými nevyzrálými projevy a postoji. My bychom měli zachytit negativní projevy dětí jako volání o pomoc. Uvědomovat si, že to, co nás zneklidňuje je odrazem toho, co my sami potřebujeme zpracovat. Mohou to být naše neuspokojené potřeby, neprožité emoce, nedostatek přijetí. Dospělí mají velkou moc na sobě pracovat, zahojit své vnitřní rány, a na základě toho se stát pro dítě opravdovým průvodcem jeho životem, pomocníkem při objevování jeho talentů. Pomocníkem dětem, které už na svých bedrech nosí těžkosti života, ti ještě více potřebují vnímat přijetí od nejbližších a velkou důvěru a trpělivost. *“Nabízet naplnění všech potřeb dítěte k jeho co nejlepšímu vývoji.”* (Anderlik, 2019, s. 25)

*„Emoce definujeme jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojeným s fyziologickými reakcemi.“* (Vágnerová, 2004, s. 143) Emoce jsou komplexní projevy, které lze rozlišit jako prožitky, fyziologické reakce a vnější projevy, tj. vnější výraz emocí. Schopnost prožívat různé pocity je vrozená. Emoční prožitky vznikají spontánně, nelze je ovlivnit, ale je možné je regulovat. Jejich intenzita, stabilita, trvalost či proměnlivost je geneticky podmíněná a souvisí s typem temperamentu. Způsob emoční reakce je ovlivněn socializací. V průběhu socializace dostává dítě zpětnou vazbu, jaký projev emocí je žádoucí a jaký ne. Takové zkušenosti jeho emoce ovlivňují. (Vágnerová, 2004)

*„Emoce jsou spojené s lidským vnímáním, prožíváním a vyjádřením sebe sama. Od počátku svého života zakoušejí lidé různé vnímatelné a popsatelné emoce. Všechny emoce vytvářejí afektivní jádro toho, jak prožíváme sami sebe. Emoce jsou centrem našeho*



prožívání vlastní identity. Vztahy, vazby a komunikace spočívají ve vzájemné výměně emocí. Každá emoce má svou prožitkovou kvalitu, a je popudem k určitému chování. Příkladem může být **hněv**, který nás podněcuje k vytyčení mezilidských hranic a k regulaci naší vlastní hodnoty a také vztah k našemu tělu, k druhým lidem. Emoce jsou tématem psychologie výrazu, výrazem toho, co se v nás děje. Zřídka se mluví o jedné emoci, spíše o emočním poli, což znamená spřízněnost více emocí. Emoce a jejich vyjadřování souvisí s vývojem a růstem, také s vývojem vztahu a komunikace. **Vzteky** je prožitek naší původní síly. Naše emocionální reakce vychází z nějakého komplexu. Za komplex považujeme obsahy nevědomí, generalizované vztahové epizody, které byly náročné nebo traumaticky prožívané. Proti síle emocí užíváme sebekontrolu. Kontrola je součástí výchovy a později sebevýchovy. Kolem druhého roku života prožíváme emoce nejinenzivněji. V následujících letech dochází k redukci a diferenciaci. Dle požadavků společnosti se naléhá na práci emocionální kontroly. Je třeba neustále emoce kontrolovat, abychom s jejími projevy neustále nenaráželi a nemuseli si nechat vnútit kontrolu zvenčí. Uvědomme si, že není v pořádku je kontrolovat nijak silně, protože by nebylo již možné vnímat jejich smysl. Pokud nás výchova naučila ovládat se v každé situaci, pak pro nás bude velmi těžké zacházet s nimi konstruktivně. **Hněv a vztek** máme propojený se **strachem a vinou**, ten vychází z představ, co by se stalo, kdybychom jim podleli nebo z našich zkušeností, jak druzí reagovali na naše projevy.“ (Kast, 2010, s. 10-25)

Zajímavosti z výsledků finského vědeckého výzkumu předkládá Soukupová (2016), jeho cílem bylo zjistit, zda lze tělesné prožívání emocí zachytit. Ve Finsku se výzkumu účastnilo 701 respondentů. Ti byli vystaveni různým emočním podnětům a do siluety lidské postavy měli zaznamenat, kde cítí, že aktivita v těle roste a kde klesá. Získané výsledky potvrdily propojení tělesného základu s emočními prožitky. To byl počátek vzniku tělových map emocí. Mapa ukazuje emoce štěstí a lásky jako aktivitu, do které je zapojeno celé tělo. Deprese a smutek naopak snížení aktivity těla. Úzkost je zaznamenána jako zvýšená aktivita v oblasti hrudníku a břicha. Hněv v oblastech hrudníku, hlavy a rukou.

### 2.1.1 Klasifikace emocí

Vágnerová (2004) dělí emoce na pozitivní a negativní:

- **Radost** je pozitivní emoce, která bývá spojována se smíchem a veselostí.
- **Smutek a zármutek** je příkladem negativní emoce, který vede k útlumu aktivity, zájmu o činnost. Doprovází jej pláč, případně nečinnost.
- **Hněv, zlost a vztek** jsou specifické negativní emoce. Jsou spojeny s agresivním chováním, ale pro nás mají i pozitivní účinek jako je odreagování a vyrovnání se s náročnými situacemi.
- **Strach a úzkost** vyjadřují pocit reálného nebo fiktivního ohrožení. Strach je konkrétní, úzkost představuje neurčitý pocit ohrožení.

Vágnerová (2004) definuje emoce vztahové:

- **Náklonnost a láska** představují pozitivní vztah k určitému objektu.
- **Nenávist** je negativním zobrazením vztahu k určitému objektu.
- **Pohrdání** je vyjádřením negativního hodnocení určité osoby
- **Emoční prožitky** dle intenzity a délky trvání:
- **Afekt** krátkodobé, prudké emoční hnutí. Velmi brzy odeznívá. Je spojen s pocitem osobní nespokojenosti.
- **Nálada** dlouhodobé emoční vyladění. Rozumíme tím určité nastavení, které se projevuje zvýšenou tendencí posuzovat veškeré dění stejným způsobem. Při smutku spíše pesimistické vyladění, při radosti optimistické.
- Zahrnou zde můžeme i postoje k sobě samému. Jedná se o prožitek vlastního somatického stavu a míry uspokojení základních potřeb. Zahrnuje i složku sebehodnocení, sebeúcty, sebelásky, ale i dílčí emoční prožitky jako jsou hrdost, zahanbení, stud a lítost.

Emoce jsou v těsném propojení s fyziologickými funkcemi. Silné emoční prožitky jsou provázeny tělesnými reakcemi, např. změny tepové frekvence, tlak v žaludku, svírání hrdla, třes rukou, nucení k vyměšování. Projevy jsou však individuální. Při emocích mohou být doprovázené tělesné reakce různé. Nelze tedy přesně vymezit jednoznačnou fyziologickou reakci, proto je důležité stopovat své vlastní a tím získávat zkušenosti, jak mé tělo reaguje a hledat vlastní možnosti regulace emocí. (Vágnerová, 2004)

Fyziologické reakce vyvolané emocemi zajišťuje autonomní nervový systém. Centrem těchto funkcí je prodloužená mícha. Konkrétně se jedná o aktivaci sympatiku a

parasympatiku. Sympatikus je spuštěn v okamžiku, kdy člověk potřebuje zvládnout větší zátěž. Uvolňuje energii, která je využívána např. při útoku či útěku. Parasympatikus vede k útlumu fyziologických procesů. Projevuje se v situacích, kdy převažují pocity beznaděje a bezmoci. Provázanost emocí a fyziologických reakcí se může projevit vznikem somatických potíží. Dlouhodobé negativní emoce mohou vyvolat bolesti hlavy, břicha. Somatické obtíže mohou sloužit jako signál nadměrné zátěže. Pokud by se člověk nezvládal s nimi vyrovnat mohou se spustit dlouhodobé následky např. ve formě psychosomatického onemocnění. (Vágnerová, 2004)

Prožívání různých emocí je s výjimkou raného dětství určitým způsobem lidmi regulováno, tzn. ovládáno. Důvodem může být vyhýbání se emocím, které jsou pro nás nepříjemné, nechota je projevovat před ostatními, případně sociální normy, které určité projevování emocí nedovolují. Ovládnout emoce není úplně možné, protože jejich aktivace je spojena s autonomními nervovými systémy. Můžeme tyto projevy pouze vědomě zesilovat či zeslabovat, udržovat určitými dovednostmi. Dovednost regulovat emoční projevy lze rozvíjet učením, které se děje v procesu socializace. **Emoční regulace** závisí na funkci kůry čelního laloku, která se rozvíjí celé dětství. Pokud by funkce byla z nějakého důvodu narušena došlo by ke vzniku nepřiměřených emočních stavů. Emoční regulace se děje na úrovni podnětů, tzn. záměrné vyhýbání určitým situacím a kontaktům, změnám hodnocení, změnami interpretace. Na úrovni reakcí se jedná o potlačení nebo volbu náhradního uspokojení. Dlouhodobé potlačení emoční reakce může mít negativní důsledky, které se projeví v podobě somatických obtíží či adaptačních problémů, k narušení emoční paměti. (Vágnerová, 2004)

V předškolním věku dochází k rozvoji dětské osobnosti. Osamostatňování dítěte se projevuje nárůstem negativistických reakcí a záchvaty vzteku. Je to potřeba projevovat vlastní vůli a učit se odmítat subjektivně nepřijatelné požadavky okolí. S vývojem socializace se objeví i projevy soucitu, zahanbení, pocity viny. Ve starším předškolním věku dochází ke zvnitřnění sociálních norem. Proměny emočního prožívání se pojí s kognitivním vývojem a zejména se projevují ve vztahu k sobě, k jiným lidem. V předškolním období se vyvíjí sebehodnotící emoce jako je např. zahanbení, hrdost apod, které jsou odrazem hodnotících postojů v rodině. Až ve školním věku dovedou děti klasifikovat určité situace s odpovídajícími emočními prožitky. Socializace je podporována vrstevnickou skupinou. Pro spolupráci a udržení dobrých vztahů je důležitá schopnost odložit vlastní uspokojení, emoční zvládnání sebezprosazení. (Vágnerová, 2004)

Pfeffer (2003, s.11) říká, že „*postoj, který člověk zaujímá k sobě samému, k druhým lidem, emocím, konfliktům se projevují v jeho chování. Projevuje se ve způsobu, jak člověk přistupuje k zlosti, sporům, rozchodům, lásce, problémům a jak a co k těmto skutečnostem přiřazuje. Zda je pro někoho snadné, nebo těžké najít řešení, zda očekává pomoc, nebo si raději vše zařídí sám, zda se oddá lásce a dokáže ji vyjádřit, nebo zda ji pociťuje jen uvnitř a svoje city si nechává pro sebe. Všechny tyto emoce a postoje dospělých děti vnímají a jsou jim vzorem.*“

Thorová (2015, s. 394) popisuje emoce dětí takto: „*emotivita se směrem k předškolnímu věku stává stabilnější, dítě již lépe dokáže kontrolovat svoji frustraci. Přesto i předškolní děti často pláčou kvůli drobným událostem či neúspěchům. V předškolním věku děti čelí četným úzkostem a strachům. Rozvíjí se sebehodnotící emoce, čímž se vytváří základ pro rozvoj svědomí, morálky, v kombinaci se zpětnou vazbou od okolí i sebeúcty.*“

## **2.2 Rozvoj sebepojetí a citů u předškolních dětí**

RVP PV (2018) definuje vzdělávací oblast Dítě a jeho psychika, konkrétně podoblast Sebepojetí, city a vůle. Z hlediska vzdělávacích cílů by se měl učitel u dětí zaměřit na podporu poznávání sebe sama, získání sebevědomí, sebedůvěry a osobní spokojenosti. Podporovat schopnost dítěte záměrně řídit své chování a ovlivňovat vlastní situaci. Rozvíjet poznatky, schopnosti a dovednosti, které umožňují vyjádřit pocity, dojmy a prožitky.

„*Učitel má zásadní vliv na utváření sebepojetí dítěte. S tím souvisí užívání takové komunikace, která poskytne dítěti zpětnou vazbu o jeho chování a dovednostech.*“

(Sedláčková, 2012, s. 20-21) „*Vzdělávacím úsilím pedagoga v oblasti psychologické je u dítěte podporovat duševní pohodu, psychickou odolnost, rozvoj citů, vůle i jeho sebepojetí, sebenahlížení. Povzbuzovat jej v poznávání a učení.*“ (Šmelová, 2009, s. 34)

Svobodová (2015) definuje kompetence učitelky při práci s dětmi v oblasti rozvoje citů, vůle a sebepojetí:

- nepopírá a nezlehčuje emoce dětí
- sama učitelka dovede mluvit o svých emocích
- zaměřuje se na vytváření prostředí plného pozitivního přijetí a vstřícnosti
- nepodezírá děti ze špatných úmyslů

- podává dětem zpětnou vazbu
- upozorňuje na pozitivní chování dětí
- zajímají ji názory dětí
- respektuje individuální potřeby dětí

*„Pedagoga by měly zajímat emoce z pohledu toho, co dítě právě prožívá a jak může jeho prožívání pozitivně ovlivnit. Význam prožitků a emocí vychází z pojetí humanistické psychologie, která klade důraz na bohatý citový život s rozvíjením pozitivních citů k životu, k učení, ke společnosti. (Svobodová, 2015, s. 36)*

*„Schopnost vnímat a projevat emoce je dána vrozeně. Dětské prožívání se svou intenzitou liší od prožívání dospělého člověka. Prožívání dítěte může být **nealternativní**, znamená to, že dítě nenalézá možnosti, jak problémové situace řešit. Prožívání **organismické** je doprovázeno fyziologickými projevy. Tělesné projevy umocňují sílu prožitku. **Fascinované** prožívání znamená, že se dítě od prožitku nedokáže odpoutat a stále se k němu vrací. Zmiňované intenzity prožívání jsou silnější, čím je dítě mladší. Velký rozdíl intenzity prožívání můžeme vidět mezi dětmi, které nastupují do mateřské školy a dětmi, které odcházejí do základní školy.“ (Svobodová, 2015, s. 38)*

Intenzivní projevy dětí se pojí s naplněností či nenaplněností potřeb. Vycházíme-li z pyramidy potřeb Maslowa, zjistíme, že emoce jsou spojeny s fyziologickými potřebami, potřebou bezpečí, lásky, úcty a přináležení. Dítě je spokojené, když si může o možnostech naplnění svých potřeb rozhodovat samo. V takovém rozpoložení je připravené učit se. Při rozvoji emocí u dětí postupujeme na základě pojmenování vlastních emocí, předáváme tím zpětnou vazbu, že prožívat pocity je přirozené. Vedeme děti ke stopování vlastních pocitů, ať už libých či nelibých, potvrzujeme tím, že to, co cítí je v pořádku. Společně zjišťujeme, jak s nimi můžeme pracovat. Pedagog vytváří bezpečné prostředí pro prožívání silných emocí, které jsou překážkou dítěti při racionálním uvažování. Využívá každé příležitosti k pojmenovávání vlastních emocí, náhledu na situace z dětské pozice. (Svobodová, 2015)

### 3 Náročné situace a odhalení jejich příčin

Kline (2012) říká, že příčiny mohou být zřejmé, hmatatelné, jiné jsou běžné a většina lidí je má tendenci přehlížet včetně odborníků. V průběhu života se každý setkáme s náročnou situací. Pokud si ji neseme z dětství, je to velká zátěž, se kterou se potýkáme celý život. Překonat tuto zátěž vyžaduje obrovské úsilí a odvalu. Nese proces, kdy se vystavujeme velké bolesti, hledáme vnitřní klid a svobodu. Je to proces velmi těžké a neustálé práce na sobě. Každý den čelit zrcadlům vlastních nezpracovaných bloků. Děti mohou zneklidnit pro nás zdánlivě obyčejné věci, které na nich mohou ale zanechat dlouhodobé následky. Málokdy jsme schopni propojit pozdější symptomy s událostmi, které jim předcházely. I zde platí důležitost prevence jako jisté léčebné formy. Emocionální podpora a pomoc dospělého. Podpora v oblasti napojování dítěte na fyziologické projevy svého těla. Dle (Kline, 2012, s. 158) *„je velmi důležité, abychom se jako rodiče, pokud dítě prožije nějakou nepříjemnou událost, soustředili na to, jak se dítě může cítit bezpečně. Snažili se zpracovat naše strachy, což je pro dítě to nejdůležitější, pokud se má cítit klidně a soustředit se na sebe.“* Jak můžeme poskytnout pomoc dítěti, které se potřebuje vyrovnat s náročnou situací? (Levine, 2012, s. 124) říká, *„abychom byli obvazem. Malé dítě můžeme posadit na klín, obejmout, u staršího se můžeme posadit vedle něho. Ticho je velmi žádoucí. V tichu se dítě může na sebe soustředit, může si to, co potřebuje prožít. Napojit se na projevy svého těla. Dítě nám dá samo najevo, co od nás potřebuje. Rychlá reakce, slova mohou napojení dítěte na vlastní tělo narušit, narušit ten ozdravný moment.“* Levine (2012) zdůrazňuje, že se nemusíme bát věřit v léčebný proces těla. Dítě můžeme ujistit, že bude v pořádku, spíše se zaměříme na sebe, abychom zpracovali vlastní reakce. Zřejmě se setkáme s tím, že se dítě třese, pláče, ale pak se zhluboka nadechne a vrací se ke hře. Můžeme dělat tolik prevencí proti emočnímu zahlcení dítěte, tou nejdůležitější je hra. Hra sama v sobě má pro dítě terapeutický účinek. Na mnoho náročných situací je právě hrou můžeme připravit, například na různé lékařské zákroky.

Vágnerová (2004) z hlediska možných následků rozlišuje tyto náročné situace:

- **Frustrace** je situace, kdy člověk nemůže uspokojit nějakou subjektivně důležitou potřebu, přesto, že vnímal, že to zvládne. Tato situace vyvolává pocity zklamání.
- **Konflikt** patří mezi časté náročné situace. Pokud je dlouhotrvající, člověku se nedaří jej řešit, je závažný.

- **Stres** lze chápat jako stav nadměrné zátěže či ohrožení. Reakce na stres je proces, který se projevuje ve fázi aktivace obranných reakcí a psychické reakce, která je spojena se změnou emočního prožívání jako je úzkost, napětí, hněv, vztek, výjimkou není smutek a deprese a se změnou kognitivních funkcí, kdy pocit ohrožení ovlivňuje zpracování informací a jejich hodnocení, zhoršuje pozornost. Stres aktivizuje psychické obranné reakce, jejichž smyslem je znovunabytí psychické rovnováhy jedince.
- **Trauma** je náhlá vzniklá situace, která se projeví především v emočních obtížích, ztrátě pocitu jistoty a bezpečí.
- **Deprivace** je stav, kdy některá z biologických či psychických potřeb není dlouhodobě uspokojena. Může nepříznivě ovlivnit psychický vývoj jedince. V raném věku jsou důsledky citového strádání větší než v pozdějším věku. Rozlišujeme deprivaci v oblasti biologických potřeb, podnětovou, kognitivní, citovou a sociální.

**Obranné reakce** jsou způsoby, jak se vyrovnat s náročnými situacemi. Tyto reakce vychází ze základních fylogeneticky starých mechanismů útok a útěk (Vágnerová, 2004):

- **Útok** vyjadřuje boj s nepřijatelnou situací. Projevuje se agresivitou vůči druhým či sobě samému. Agresivitu není nutné vnímat negativně. Má svá pozitiva, např. asertivní chování, uvolnění zvýšené energie, která souvisí s řešením problému. Je to projev sebezprosažení, realizace vlastních plánů.
- **Útěk** je opačnou reakcí. Vyjadřuje způsob obrany, kdy odcházíme z neřešitelné situace. Může jít o faktický útěk nebo přenesení zodpovědnosti na druhé.
- **Coping** je dalším způsobem vyrovnání s náročnou situací prostřednictvím zvolené strategie, např. řešení problému, udržení subjektivní pohody, kdy řešení spočívá ve smíření se se situací a sebe znevýhodňující strategie, jejímž smyslem je se předem vyhnout nepříjemné situaci.
- **Popření** využíváme, kdy by pro nás skutečnost mohla být traumatická.
- **Potlačení** a vytěsnění fungují, když se potřebujeme zbavit pocitů a myšlenek, které jsou pro nás nepřijatelné.
- **Fantazie** pomáhá, když potřebujeme nahradit traumatizující zážitky jinými.
- **Racionalizace** je snaha zvládnout situaci jejím logickým přehodnocením.

- **Regrese** je unik na vývojově nižší úroveň chování. Ve většině případů se projevuje odmítáním samostatnosti a větší závislostí na podpoře druhých.
- **Identifikace** je způsob, kdy posílíme vlastní hodnotu ztotožněním s někým, koho obdivujeme.
- **Substituce** je náhrada neuspokojeného něčím jiným, co je dostupné.
- **Projekce** se projevuje promítáním vlastních obav a názorů do jednání jiných lidí.
- **Rezignace** je reakce na dlouhodobou náročnou situaci, kdy se předem jedinec vzdává. Vyjádření je v podobě bezmocnosti, pasivity a apatie. Projevuje se i izolací od okolí, větší únavou, vyčerpaností.

### 3.1 Rozpoznání symptomů emočního zahlcení u dětí

*„U malých dětí je můžeme rozpoznat prostřednictvím jejich hry. Projevují se poruchami spánku, změnou míry aktivity, přehnanými emocemi jako je strach a zlost, také somatickými potížemi či regresí do nižších stádií vývoje, ve kterých se cítí více v bezpečí. Potřebujeme mít zkušenosti sami se sebou. Vnímat, zda mi sami nejsme přehlčení, pokud ano, tak zda podnikáme kroky, jak s tím pracovat. Důležité je si uvědomit, že dítěti mohu nejvíce pomoci, když sám dokážu pracovat v tomhle směru sám se sebou. Při situaci, která mě zahlcuje, se věnovat nejprve vlastním reakcím, dovolit reakcím svého těla se usadit. Přijímat, co se ve mně odehrává a vědět, že to, jak reakce přijdou, tak zase odejdou. Uzemněný dospělý je pro dítě největším léčebným i učícím příkladem.“ (Levine, 2012, s. 79)*



## 4 ....„Tělo a duše“...

### 4.1 Fyziologické procesy - vjemy

**Vjemy** jsou fyziologické pochody v těle, jejichž záměrným sledováním dosáhneme jejich změny. Vjemy jednoduše popisují, jak se tělo fyzicky cítí. Příkladem vjemů je teplo, chlad, rozechvělost, ztuhlost, napětí, tlak, třesení, vibrace. Schopnost mít vjemy pod kontrolou je důležitá pro vnitřní změny. Ke změnám nedochází prostřednictvím našich myšlenek nebo emocí, přestože emoce většina z nás dobře zná, ale dochází k nim skrze tělo. Tedy symptomy emocí jsou fyziologické a uvolní se jen prostřednictvím těla. Emoce jsou spjaty s fyziologií a drží si svůj energetický náboj, ale pokud sledujeme signály svého těla, tak např. při zlosti můžeme vystopovat její původ. Můžeme prožívat napětí v rukách, přípravu těla na boj. Emoce jsou v podstatě kombinace vjemů a myšlenek. Změnu vjemů můžeme udělat prostřednictvím toho, že jim věnujeme pozornost. Síla vjemů se zeslabí a emoce ustoupí. Dětem je třeba pomoci při stopování vjemů při emocích, protože to zatím nezvládají a snadno je to může zahltit. Příkladem jsme jim my sami. Rodiče, kteří jsou zvyklí pracovat se svými vjemy, patrně budou mít děti, které se tak mimo kontrolu svého těla nebudou často dostávat. U dětí vždy zaměřujeme pozornost na to, co říká jejich tělo a vytvoříme jim bezpečné prostředí přijetí. Důvěřujeme jim a podpoříme je v tom, co cítí. Věřme, že tělo nedokáže lhát. Při náročné situaci je dobré dítěti říkat, co vidíme. Popisovat, co se s jejich tělem děje. Například, vidíme, že se dítě třese, pláče, má ruce sevřené v pěst, oči rozšířené. Podpoříme dítě a řekněme mu, že má věřit svému tělu, protože přesně ví, co dělá. (Levine, 2012)

### 4.2 Neurobiologie mozku

Organismus člověka je velmi složitý systém, který pro svoji plnou funkčnost potřebuje koordinaci uvnitř sám sebe, ale také navenek. Kontrola a regulace vnitřního i vnějšího vztahu systému tvoří propojený celek. V lidském organismu zajišťuje tuto propojenost nervová soustava, konkrétně centrální nervový systém, který zahrnuje mozek a míchu. Mezi funkce mozku patří psychické procesy a stavy. Dnešní zobrazovací metody umožňují zjišťovat, že při vnímání zkoumané osoby, a to při různých činnostech, se zvyšuje aktivita různých částí mozkové kůry. Mezi zobrazovací metody lze zmínit počítačovou tomografii, magnetickou rezonanci ad. Důležitou úlohu v mozku plní nervové spoje. Některá nervová spojení má již člověk od narození a jsou dána dědičností,

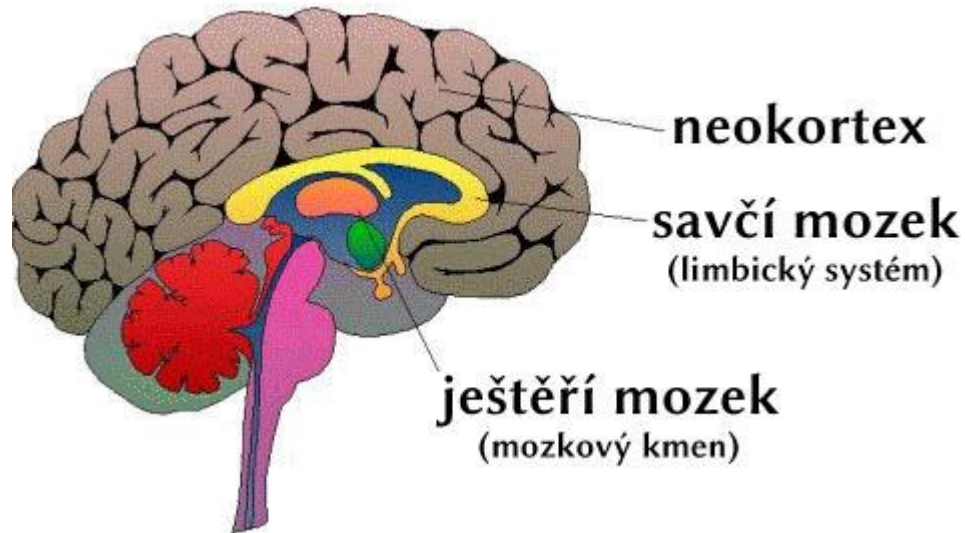
jiná se tvoří postupně zkušenostmi a učením v průběhu jeho života. Mozek se člení na několik částí, které jsou vzájemně propojené. Plní své funkce a jsou k nim přiřazovány jednotlivé fyziologické funkce. Probíhají v nich i jednotlivé psychologické procesy. Prodloužená mícha zahrnuje dýchání a reflexy vzpřímeného držení těla. Mozeček je zodpovědný za koordinaci pohybů. Mozkový kmen zajišťuje probouzení, udržování bdělého stavu a pozornosti. Limbický systém řídí instinkty, příjem potravy, reagování na stres, emoce. V mozkové kůře jsou rozlišena centra pro vnímání, řeč, pro ukládání nových zkušeností a vybavování si jich. Přední část čelních mozkových laloků má rozhodující funkci při sebeovládání člověka. Autonomní nervový systém je členěn na části, které se nazývají sympatikus, který zvyšuje energii organismu při útoku nebo útěku a parasympatikus naopak má hlavní úlohu v období klidu. Podporuje obnovu energetických zdrojů. (Čáp, Mareš, 2007)

Při narození je většina mozkové kůry jako nepopsaný list. Připravená na zápis různých zkušeností a také řeči. Spánkové a čelní laloky mozkové kůry jsou asociačními oblastmi. Soustředěné dítě se učí. To, co se učí, se zapisuje. Kvalita zkušeností, kterou dítě získá, je důležitá pro zdravý vývoj mozku. Tato tzv. tvárnost mozku má svá negativa. U dítěte, které je vychováno ve znevýhodněném prostředí, může dojít k duševním poruchám a nízkému sebevědomí. „*Mozek dítěte je otevřený a přizpůsobivý v mezích daných dědičností, přístupný změnám, učení i osobního snažení dítěte samého.*“ (Brierley, 2000, s. 29)

Dle Vágnerové (2004) je vývoj mozkových struktur a jejich funkcí důležitým předpokladem rozvoje různých schopností i osobnostních vlastností člověka. Vývoj mozku je závislý na učení a zrání.

Náš mozek sestává ze tří částí, tzv. tří mozků, které fungují jako jedna mysl. Patří sem **neokortex**, který je zodpovědný za racionální dovednosti. **Amygdala** (savčí mozek), která zpracovává paměť a emoce a **primitivní plazí mozek** (ještěří mozek), který je zodpovědný za přežití a za základní regulační mechanismy. Každý z mozků hovoří jiným jazykem. Neokortex hovoří slovy, amygdala pocity a plazí mozek mluví velmi důležitým jazykem vjemů. Při nebezpečí se právě zapojuje plazí mozek, protože je zodpovědný za naše přežití. Dobré je tedy seznámit se s vlastními vjemy a k tomu stačí jen naše pozornost a čas. Vjemy můžeme cítit jako tlak, změny teploty kůže, vibrace, šimrání v břiše, napětí svalů, změny teplot atd. Děti nedokážou slovně vyjádřit své vjemy, a je to ještě pro ně

obtížnější v situaci ohrožení, proto je velmi dobré, aby se dospělý sám ve svých vjemech vyznal a pomohl dítěti se v sobě orientovat. Děti zpočátku můžeme přimět, aby nám vjemy ukazovaly. Společně si s dětmi můžeme rozšiřovat slovníček vjemů, a to na základě různých her. (Levine, 2012)

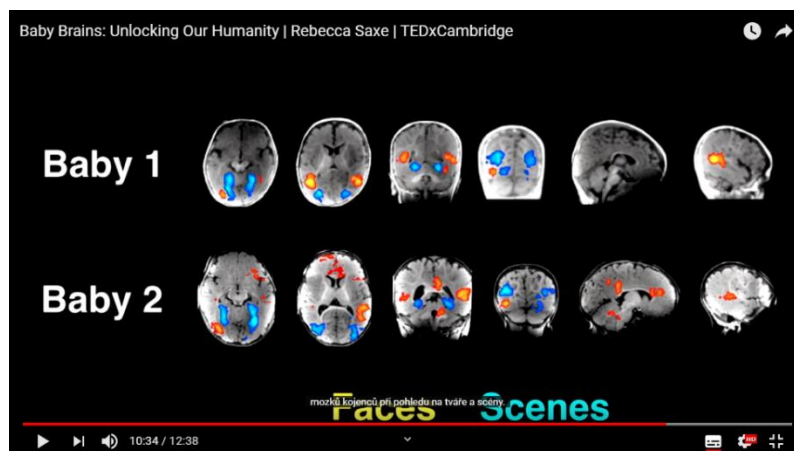


Obr.1 Struktura mozku (Levine, 2012)

Rebecca Saxe (2020) je docentkou katedry mozkových a kognitivních věd, je členkou Institutu pro výzkum mozku McGovern a členkou správní rady Centra pro otevřenou vědu. Známa je pro svůj výzkum na neuronovém základě sociálního poznání. Zaměřila se ve svém poznání na témata jako teorie mysli, nervové substráty empatie, skupinový konflikt a přiřazování emocí. Dle jejího výzkumu se náš mozek skládá z mozkových buněk, které sdílíme se všemi ostatními zvířaty, a přitom jsme schopni je složit dohromady v určitou síť, výsledkem je potom schopnost něco vytvořit. Na základě fMRI (záznam mozkové funkce, který vám umožňuje sledovat průtok krve mozkem, přináší kyslík, který potřebuje k práci) zkoumala mozek dětí, jeho vývoj. Prostřednictvím záznamu zachycuje stav mozku při různorodém prožívání jak mozek reaguje při uspokojení potřeby lásky. (obr. 2)



Obr.2 Stav mozku při různorodém prožívání (Saxe, 2016)



Obr. 3 Mozky kojenců (Saxe, 2016)

*“Mozky kojenců jsou zralejší, než jsme očekávali, přesto je tu velký prostor pro učení a změnu. Je možné i vidět poruchy učení, deprese, autismus? Vidět, proč jsou děti odolné vůči některým druhům traumatu a zároveň zranitelní vůči ostatním?” (Saxe, 2016, nestr.)*

Nervový systém ještě nenarozeného dítěte je v plné práci. Již od pátého týdne početí lze zachytit aktivitu srdečního svalu, v šestém týdnu je měřitelná elektrická aktivita mozku. Ve dvou měsících po početí reaguje dítě na dotyk na tváři, proto můžeme říct, že dotek na tváři po narození je nejcitlivější oblastí ze všech částí těla. Obličej dítěte reaguje

v prvních měsících nejvýrazněji, pozorujeme pohyby úst, rtů a jazyka. Už čtrnáct dní po početí se objevují výrazy mhouření a úšklebku. Tyto výrazy jsou spojené s rušivými procesy v děloze. V šestém měsíci od početí stahují děti při slyšitelném pláči rty a mračí se. V jedenáctém týdnu dítě reaguje na dotek na dlaních, ve dvanáctém na chodidlech. Mezi patnáctým a sedmnáctým týdnem na břicho a hýždě. Prakticky od sedmnáctého týdne každá část těla reaguje na dotek. Tři měsíce po početí dítě spojuje ruce a cucá si palec. V dalším měsíci zmiňme funkci dýchací soustavy, která začíná nosem. Začíná být připravena na první dýchací pohyby. Dítě má postupně zformovaná ústa, kterými bude vdechovat a vydechovat plodovou vodu. To je velmi důležitý proces, který dítě připravuje po narození na dýchání vzduchu. Dýchání se v děloze může zpomalit nebo zrychlit, pokud je ohrožené negativním faktorem, což dokazuje, že dýchání je jedním z prvních projevů chování dítěte. Ve dvanáctém týdnu od početí se dítě přetáčí ze strany na stranu, protahuje záda a krk. Mává rukama a kope. Natahuje nohy a krčí je. „*Tělo a mozek již propojuje určitý druh „centrální inteligence“.*“ (Chamberlain, 2019, s. 22-23)

*„Neurobiologové nazývají emoční reakce základními emocemi. Tyto základní emoce sestávají z předem naprogramovaných spojení mezi určitými vnějšími situacemi s biologickým významem a subjektivními reakcemi na tyto situace. Znamená to, že určité vzorce vnějších smyslových podnětů jsou vrozeně propojeny s konkrétními vnitřními percepčními podněty a že tyto percepční spoje automaticky spouštějí vrozené (vnitřní i vnější) motorické reakce. Zapojování těchto různých prvků základních emocí probíhá po konkrétních anatomických drahách a zahrnuje speciální fyziologické mechanismy. Můžeme předpokládat, že do souhry vnitřních i vnějších vjemů budou zahrnuta spojení mezi exteroceptivním koncovým mozkem a interoceptivními strukturami mozku kmene, a že šedá oblast uložená hluboko uvnitř mozku kmene se bude klíčovým způsobem podílet na vytváření většiny základních emocí. Percepční aspekt emocí v nás vyvolává potřebu něco udělat. Pohybová stránka emocí zahrnuje jak dovnitř, tak navenek orientované akční procesy. Směrem dovnitř je prožitek emoce doprovázen vylučováním hormonů, změnou frekvence dýchání a srdečního rytmu, roztahováním a zužováním cév atd. Vnější projevy emocí se projevují změnami ve výrazu tváře, ceněním zubů, plácem, červenáním, ale také složitým chováním jako křikem, útekem a útokem. Některé dovnitř i navenek orientované projevy emocí je obtížné od sebe rozeznat, např. smích a pláč nebo je obtížné rozlišit mezi percepční a motorickou stránkou emocí. (Solms, Turnbull, 2014, s. 114-115)*

*„Řídící systémy základních emocí se vyvinuly během dlouhých věků. Existují proto, že se ukázala jejich důležitost pro přežití. V nebezpečí poskytují tyto emoce takových reakcí, které zvýší pravděpodobnost, že organismus přežije.“ (Solms, Turnbull, 2014, s. 115)*

### 4.3 Somatizace/ psychosomatika u dětí

**Somatizací** myslíme fakt, kdy si jedinec stěžuje na tělesné problémy, ale žádná lékařská vyšetření je nepotvrdí. Tyto tělesné potíže mají spojitost již od dětství s kvalitou rodinného prostředí. Reakce nejbližších na dětskou bolest, emoce, nemoci. Někteří rodiče potřebují medicínský výklad a odmítají psychologické pojetí somatických obtíží, jiní věnují až nadměrnou pozornost možným známkám nemoci svého dítěte, případně se objevuje absence podpory ve vyjadřování a prožívání emocí. U dětí se většinou objevují somatické příznaky v podobě bolestí břicha, hlavy, svalové bolesti, únavy. Velmi žádoucí je, aby rodič poskytl dítěti dostatečný prostor pro vyjadřování emocí. Již od mala může učít dítě řeči svého těla, rozumět mu. Pokud rozumím, co se se mnou děje, jak mé tělo funguje, mohu se cítit bezpečně a sebejistě, důvěřovat si. Každá matka přirozeně pojmenovává části těla svého dítěte, postupně je dítě ukazuje. Později se mohou přidat různá pojmenování, co se děje v mém bříšku, v noze, v hlavě, v ruce, která mě třeba bolí. Jak to mám ve svém hrudníku. Společně s dítětem rozšiřovat slovník tělesných vjemů, např. v noze mě brní lechtá, v břiše cítím teplo, třes, tlak, v hrudníku cítím stažení, třes, srdce mi rychle buší, v krku mě pálí atd. Společně s dítětem objevovat, co se děje s mým tělem, když mám radost, jsem smutný, bojím se, jsem nervózní, unavený, rozzlobený. (Skorunka, 2007)

Podle Levina (2012) člověk, který není napojen na své tělo, nerozumí reakcím svého těla, pak ho tyto reakce mohou vyděsit. Dojde k tomu zvláště tehdy, pokud se například díky své velikosti, věku či nějakému omezení nemůžeme hýbat nebo by to nebylo pro nás výhodné. To je zřejmé u miminek nebo malých dětí, které nemají volbu utíkat, i když cítí, že by to potřebovala. Nebo u starších dětí a dospělých, kteří mohou utíkat, ale musí v určité situaci zůstat nehybní. Jsme biologicky nastavení tak, aby naše tělo zamrzlo, když je útěk nebo útok nemožný. Zamrznutí je poslední obranný stav. Nejvíce k tomu stavu a k traumatizaci jsou náchylná miminka a malé děti, proto je tak důležitá podpora a prevence ze strany dospělých. Reakci zmrznutí je třeba rozumět. Rozumět tomu, co se uvnitř těla děje. Na povrchu vnímáme nehybnost člověka, ale uvnitř stále probíhají fyziologické mechanismy, které tělo připravují k útoku nebo útěku. Malé děti mají tendenci se vyhnout aktivním reakcím, proto se rovnou jejich systém uzavře. Potřebují od dospělého pomoc a vedení, proto je jejich přirozeností, že běží k dospělému, ke kterému mají důvěru a cítí se u něj v bezpečí. Pro porozumění je zásadní, jak nás tyto fyziologické změny dlouhodobě ovlivňují, co se děje při přehlucující situaci a těsně po ní.

*„Pro prevenci psychických poruch je tedy důležité, aby se přebytečná energie, která se v těle vybudovala pro naši ochranu, plně vybila. Pokud k tomu nedojde, zůstane v těle zablokovaná a mohou vzniknout až traumatické symptomy. U malých dětí je třeba ochrana respektujícího dospělého, protože ony samy nemají tolik sil, aby se zvládly ochránit. Respektování potřeb dítěte ze strany dospělého může mít tu zásadní funkci, že pomohou dítěti předejít v náročné situaci pocitům přehlcení. Dříve bylo velmi běžné, že dětem taková pomoc a podpora poskytována nebyla. „V mozku se v raném stádiu vyvíjí inteligence, emocionální odolnost a schopnost seberegulace díky anatomickému tvarování neuronů, ke kterému dochází v kontextu přímého kontaktu mezi dítětem a jeho pečovatelem. Při náročné události dochází k dramatickému nárůstu vzniku neurologických vzorců.“ (Levine, 2012, s. 41) Zdravý vývoj dítěte závisí na dospělém, který umí poskytovat emoční podporu.*

Říká se, že čas člověku pomůže zapomenout na bolestivé události. Případně zmírnit rány. Ano, člověk zapomene, ale tělo ne. Nemáme již vědomé vzpomínky, ale fyzické reakce zůstávají. Mozková kůra nezvládne u emočně odpojeného jedince strach zmírnit. V tom případě se navenek projevuje strach v podobě extrémní emoce, kdy lidé reagují takto i na drobné podněty, jako by byl jejich život stále v ohrožení. Případně tiše trpí pocity přehlcení nebo se snaží signálům strachu uzavřít. (Levine, 2012)

*„Skutečnost dění od prenatálního období do 2 let vytváří základní model, který ovlivňuje každý systém v těle, a to imunitu, sebevyjádření, regulaci emocí, odolnost nervového systému, komunikaci, inteligenci, také sebe regulační mechanismy a základní funkce udržování tělesné teploty a produkce hormonů. Běžnou reakcí organismu na nebezpečí je útek nebo útok, miminko si nemůže vybrat ani jednu z možností, proto jeho reakce budou jiné, od napínání svalů, stažení orgánů až po zkolabování v apatii. Jeho mozek se zaměří více na přežití než na vývoj. Pocity panického strachu budou normálním stavem jeho bytí. Začnou vznikat celoživotní vzorce chování, které jsou pak chybně diagnostikovány jako poruchy učení, chování, koncentrace, poruchy osobnosti a deprese. Již v prenatálním období je děloha prvním místem, kde se mozek utváří. Pokud je matka ve stresu, dítě potom zrcadlí její emocionální stavy. Zmiňme i období mezi 6. a 8. měsícem věku dítěte, kdy prostřednictvím “očního kontaktu a hlasového projevu se ve vztahu k reakcím pečovatele začíná v předních lalocích mozku utvářet seberegulace.“ (Levine, 2012, s. 71)*

To, jakou účinnost budou sebe regulační mechanismy mít závisí na kvalitě kontaktu s hlavní pečující osobou.



Projevy poruch psychických funkcí u předškolních dětí se zcela liší od dospělých. Dochází zde totiž k vývoji mozku, vnímání a myšlení. Jde ještě o nevyzrálou osobnost, která je závislá na svých rodičích. U některých dětí jsou již pohybové a jazykové dovednosti dobře osvojeny, ale umění zvládat náročné situace je omezená. Děti jsou závislé na tom, aby jejich potřeby dospělí správně uměli číst. Pokud nejsou uspokojeny, emoce jsou to jediné, čím mohou navenek dávat najevo, že potřebují pomoc. Na druhou stranu mohou emoce vracet zpět dovnitř, takže odhalit, že potřebují pomoc, je obtížnější. Pokud se cítí dítě bezpečně, může začít poznávat svět. Poznávání světa pro něj od počátku znamená vnímat ostatní lidi. Objevují, co znamená být ve vztahu s druhými lidmi. Zahrnuje i to, jak sám sebe v tom vztahu vnímám. V očích, hlasech, gestech a dotecích matky a otce se u dětí pokládají základy budoucího sebepojetí. Objevují své já, když vnímají, jaký vliv mají na své blízké. (Vágnerová, 2004)

*„Pojem psychosomatická nemoc poprvé použil lékař Heinroth v roce 1818 ve své knize Učebnice poruch duševního života v souvislosti s poruchami spánku. Od té doby se označují tímto pojmem nemoci, které mají tělesné symptomy, ale jsou ovlivňovány psychikou. Problém tkví v tom, že na ně neplatí běžné léky, ale je třeba hledat jiné postupy, a to v oblasti psychoterapie. Konkrétně léčbou psychologických prostředků v terapeutickém vztahu. Vztah mezi tělem a duší se stal středem pozornosti vědeckého výzkumu v nově vznikající Psychofyziologické společnosti v Paříži v 19.století. Poznatky z této oblasti zpočátku jen mírně ovlivňovaly medicínskou praxi, aby během dalších desítek let především učení Sigmunda Freuda změnilo myšlení celé generace lékařů první poloviny 20. století. První Psychoanalytická klinika byla otevřena ve třicátých letech 20.století. Nemoc počala být chápána jako součást životního příběhu pacienta. Za Nositele psychoterapeutické medicíny by se dal považovat Sigmund Freud, který vytvořil koncept nevědomí. Freud byl neurologem, který nepokládal za žádoucí, aby psychoanalýza byla součástí medicíny a pak našla své místo i v psychiatrii. Jedním z neúčinnějších prostředků léčby psychosomatických obtíží je rehabilitace. Základním prvkem rehabilitace je lidský dotyk. Léčba dotykem v sobě nese velký význam pro starší pacienty, pro jejich pocity opuštěnosti. Každé onemocnění vzniká v konkrétním interakčním poli. Vždy je tu možnost věnovat se vedle podrobných vyšetření těla také psychosociálním aspektům nemoci. Bohužel to není oblast, která by byla úplně přijímána. Mnohem lépe snesou rodiče, kteří přišli k lékaři s dítětem, které má exém, informaci, že je to způsobeno vlivem životního prostředí než vlivem vlastních emocí na organismus*

*dítěte. Lidé začnou hledat příčiny ve vlastních nezpracovaných problémech až když cesta přes klinická vyšetřování selže. “ (Trapková, Chvála, 2009. s. 27-31)*

Levine (2012) ve své knize Trauma očima dítěte klade důraz, abychom u nepříjemných situací, třeba lékařských zákroků neodváděli dítěti pozornost, ale podporovali ho v napojení na jeho tělo. Byli soucitní, zajistili mu pocit bezpečí (předem prožité situace v podobě hry) a spojení s námi, mluvili o tom, co se děje v jednotlivých krocích. Používali slova podpory, jsem s tebou, věřím, že budeš brzy v pořádku. Nakonec třeba: nyní je to už za tebou, zůstanu s tebou, dokud vše neodezní, je naprosto v pořádku, že pláčeš, že to ze sebe potřebuješ vykřičet.

Neznámé symptomy, které si neumíme dost dobře vysvětlit, mohou být následkem traumatické reakce na prožitou událost, jejíž průběh nebo samu událost si nemusíme pamatovat. Taková reakce je naprosto v pořádku, protože naše obranné mechanismy těla nám umožní projít kritickým obdobím. Tělo v té chvíli sbírá sílu, proto v daný okamžik události může ztuhnout nebo zkolabovat. Jakmile ustoupí obranné mechanismy, tělo by se mělo vrátit do běžného stavu. Pokud nedojde k procesu návratu, následky traumatu v nás zůstávají a tělo se chová nadále jako ve stavu ohrožení. (Levine, 2011)

Hrabica (2007) ve své knize Co nám tělo říká aneb po stopách nemocí odkrývá smysl nemoci. Nemoc je podle něj dar, který nám ukazuje vyhodnocení naší cesty, kdy jsme málo druhé, a hlavně sebe zahrnuli láskou. Díky nemoci, která nás zastaví, zbrzdí, máme možnost nápravy. V sobě můžeme nalézt zdroj naší choroby i pomoc k uzdravení. Nemoc je součástí člověka od nepaměti. Dříve žil člověk v přírodě a pouze v ní hledal příčiny své bolesti a cesty k uzdravení. Postupným vývojem jsme se od přírody vzdálili. Existují podmínky, které ovlivňují náš zdravotní stav, např. přemírou tuků zatěžíme srdce a cévy. Také naše jednání má vliv na náš zdravotní stav. Naše myšlenky, postoje a skutky rozhodnou, který orgán nás na soubor chyb v našem konání upozorní. Jak vážně onemocníme určí, jak svět vnímáme. „*Člověk mnohdy bezmezně věří miniaturnímu léku, ale účinku velké změny ve vlastním jednání a vystupování už takovou důležitost nepřikládá.*“ Hrabica (2007, s.15)

*„Nemoc lze chápat jako narušení určitých funkcí organismu, které negativně působí na kvalitu života nemocného jedince. Závažnost onemocnění má určitým způsobem vliv na psychiku jedince. Může se podílet na změnách některých vlastností jeho osobnosti. Je ale faktem, že některé tělesné potíže se mohou v závislosti na psychickém stavu měnit.*

*Pozitivní psychický stav může přispět k jejich zlepšení, negativní naopak somatické obtíže zhoršit. Každá nemoc má své specifické symptomy. Je to stav, kdy nás tělo neposlouchá, tělové pocity nám jsou nepříjemné. Jedním ze symptomů je například bolest. Na jejím zpracování se podílí naše centrální nervová soustava. Bolest navozuje negativní emoční prožitky.“ (Vágnerová, 2004, s. 75-76)*

*„Děti reagují na somatické onemocnění především emocionálně. Při bolesti mohou být mrzuté, plačtivé a afektivní nebo apatické. Změna prožívání je první reakce na narušenou rovnováhu organismu u dětí. Intenzita emocí nemusí odpovídat závažnosti onemocnění. Zátěž a vyčerpání organismu se projevuje zvýšenou emoční labilitou. Nemocné děti bývají úzkostné, trpí obavami a nejistotou. Strach a úzkost, pokud nejsou rodiči verbalizovány, se mohou přenášet na děti. Pro předškolní dítě je důležité, jak nemoc subjektivně vnímá. Posuzuje ji tak, jak mu vyhovuje bez ohledu na realitu. Rozumové hodnocení nemoci je iracionální. Dítě nechápe podstatu své nemoci. Potřebuje k pochopení základní informace, které mu mohou poskytnout rodiče. Významnou roli, zde hraje, jak rodiče sami přistupují ke svému onemocnění. Děti v předškolním věku vnímají nemoc jako trest za provinění, kterého se dopustily. To, že je nemoc náhodná, je pro jejich myšlení nepochopitelné.“ (Vágnerová, 2004, s. 96)*

Z psychického hlediska se děti potřebují ve své situaci orientovat, porozumět své nemoci. Rodiče a lékaři se bojí s nimi o nemoci mluvit, protože si myslí, že by je dané informace mohly traumatizovat. Naopak pokud dítě nemá informace, co se s ním děje, tak jej to vede k nepřiměřeným reakcím. Dítě je schopné porozumět všemu, co se ho týká. Potřebuje ke své psychické pohodě podporu a jistotu. Malé děti přebírají názory a hodnocení svých rodičů. (Vágnerová, 2004)

## 5 Osobnost pedagoga

Dle Opravilové (2016) osobnost pedagoga zahrnuje psychickou i fyzickou vybavenost. Patří sem pedagogický optimismus, zaujetí, aktivní přístup k práci, tvořivost a umění citlivě jednat s dítětem. Schopnost se nadále vzdělávat a pracovat na svém osobním rozvoji. V mateřské škole by pedagog měl být vzorem prosociálního chování. Co vše to zahrnuje? Umění aplikovat dovednosti pedagogické komunikace, tj. forma respektující a láskyplné komunikace: uznání a úcta dítěte, kladení důrazu na vážnost toho, co říká, co si myslí, věnovat mu plnou pozornost, snažit se porozumět, naslouchat. Umění být autentický, tj. aby děti rozuměly jeho reakcím, což je v přímé vazbě na osobní seberozvoj. Znat své vlastní hranice. Mít sebeúctu, sebedůvěru a být znalý a schopný práce s vlastními vjemy a emocemi. Být otevřený a pravdivý. Učitelská profese by měla zahrnovat lásku k dětem, přirozenou potřebu jim pomáhat, být jím průvodcem na cestě jejich životem. Práci s vlastními chybami v podobě možnosti růstu.

Maria Montessori (2017) se stavěla k vnitřní práci učitelky tak, že pokud ji cokoliv zneklidňuje na dítěti, je to prostor pro hledání příčiny v sobě a cesta pro změnu v sobě. Vnímat potřebu dalšího vzdělávání. Využívat možnosti kurzů, seminářů, vyhledávání a setkávání se se zkušenostmi odborníků, cest pro zdokonalování své práce, cest pro změny, pro šíření dobrých myšlenek. Propojovat nabyté poznatky do své práce, být činný ve vyhledávání nových informací.

V RVP PV (MŠMT, 2018, s. 10) jsou klíčové kompetence definovány jako „*soubory předpokládaných dovedností, vědomostí, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince.*“

Profesní kompetence jsou soubory osobnostních a odborných předpokladů pro výkon učitelské profese. V rámci pedagogické teorie vznikla celá řada definic. Syslová (2013, nestr.) definuje termín profesní kompetence jako „*komplexní způsobilosti k úspěšnému vykonávání profese, která zahrnuje znalosti, dovednosti, postoje, hodnoty a osobní charakteristiky.*“ Součástí profesních kompetencí jsou pedagogické znalosti. Ty jsou součástí přípravy na učitelské povolání a zahrnují v sobě nejen složku teoretickou i praktickou, ale také podporu schopnosti reflexe pedagogických zkušeností. Prostřednictvím dovednosti sebereflexe se rozvíjí ostatní kompetence. Objevuje se řada modelů, které pohlíží na kvalitu učitele. Jedním z modelů může být Švecovo vymezení profesních kompetencí pedagoga. Popisuje osobnost učitele prostřednictvím tří skupin

kompetencí: kompetence k vyučování a výchově, kompetence osobnostní, kompetence rozvíjející. Mateřská škola si může zvolit jeden z řady modelů kvality pedagoga nebo si vytvořit svůj vlastní, který se ztotožňuje s její filozofií. Konkrétní kompetence učitele mateřské školy by měly vycházet ze současného pojetí vzdělávání, které se orientuje na osobnost dítěte. Měly by charakterizovat vztahy učitele k sobě samému a k dětem.

Vašutová je jednou z autorek, která se dlouhodobě věnovala problematice klíčových kompetencí. Profesní kompetence jsou „*otevřený, rozvoje schopný systém profesních kvalit, které pokrývají celý rozsah výkonu profese v komponentách znalostí, dovedností, zkušeností, postojů a osobnostních předpokladů, které charakterizuje efektivní jednání učitele.*“ Vašutová vymezuje profesní kompetence předmětové, didaktické a psychodidaktické, pedagogické, diagnostické a intervenční, sociální, psychosociální a komunikativní, manažerské a normativní, profesně a osobnostně kultivující. (Svobodová, 2017, s. 28-29)

## 5.1 Profesní kompetence učitele mateřské školy

Svobodová (2017) hovoří o následujících **profesních kompetencích učitele mateřské školy**:

- **Kompetence předmětové**

Učitel by měl být kvalifikovaný ve svém oboru předškolního vzdělávání. Měl by být vybaven mnohostrannými dovednostmi z oblasti hudební, tělesné, výtvarné, dramatické a vědomostmi. Tyto oblasti by měl v průběhu celého dne propojovat. V průběhu dne dopřávat dětem dostatek prostoru pro rozvoj spontánní činnosti. Jeho komunikace s dítětem by se měla odehrávat na úrovni partnerství.

- **Kompetence didaktické a psychodidaktické**

Učitel mateřské školy promyšleně připravuje obsah činností. Zajišťuje pomůcky, organizuje činnost. Nabízí dětem kvalitní činnosti a dovede využívat metod a forem práce.

- **Kompetence pedagogická**

Definuje schopnost pedagoga pružně reagovat a působit profesionálně v nepřípravených situacích. Schopnost vytvářet pozitivní klima, podporovat dětskou tvořivost a zvědavost. Projevovat se autenticky, aby jeho reakce byly pro

děti srozumitelné. Při práci s dětmi využívat prožitkové, situační, kooperativní učení. Být empatický k prožitkům a potřebám dětí.

- **Kompetence diagnostické a intervenční**

Učitel je vybaven znalostmi o vývojových zvláštlostech dětí a respektuje je. Během dne přináší nabídku individuálních a skupinových činností, které respektují jejich potřeby. Dokáže diagnostikovat děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Měl by být schopen průběžně provádět pedagogickou diagnostiku, která mu pomáhá reagovat na potřeby dětí a včas rozpoznat vývojové odchylky.

- **Kompetence sociální, psychosociální, komunikativní**

Učitel mateřské školy by měl být schopen vytvářet příznivé klima. Dovede využívat složky efektivní komunikace při jednání s dětmi, rodiči a s kolegy. Umět komunikovat s dítětem s úctou, přijetím, důvěrou. Dávat mu prostor pro samostatnost a rozumět jeho prožitkům. S přijetím podporovat jeho emoce.

- **Kompetence manažerské a normativní**

Učitel mateřské školy dovede reagovat na potřeby dětí, rodičů a kolegů. Je schopen úprav podmínek tak, aby byly v souladu s cíli ŠVP PV. Přizpůsobuje je změnám, nestojí na stereotypch. Je vybaven základními znalostmi z oblasti managementu a legislativy. Podporuje profesní růst ostatních kolegů.

- **Kompetence profesně a osobnostně kultivující**

Učitel mateřské školy má osvojeny základy profesní etiky. Je chopen sebereflexe, tj. neustále podrobuje své jednání, svou práci hodnocení. Nadále pracuje na svém profesním a osobnostním růstu. Zajímá se o techniky psychohygieny, aby předcházel syndromu vyhoření.

Dle RVP PV (MŠMT, 2018, s. 45) učitel mateřské školy je zodpovědný za:

- *„školní (třídní) vzdělávací program, který zpracovává, je v souladu s požadavky RVP PV;*
- *program pedagogických činností je cílevědomý a je plánován;*
- *je pravidelně sledován průběh předškolního vzdělávání a jsou hodnoceny jeho podmínky i výsledky.“*

*„Učitel mateřské školy vykonává tyto odborné činnosti:*

- *analyzuje věkové a individuální potřeby dětí a v rozsahu těchto potřeb zajišťuje profesionální péči o děti, jejich výchovu i vzdělávání;*

- realizuje individuální i skupinové vzdělávací činnosti směřující cílevědomě k rozvoji dětí, rozšiřování jejich kompetencí (schopností, dovedností, poznatků, postojů);
- samostatně projektuje výchovné a vzdělávací činnosti, provádí je, hledá vhodné strategie a metody pro individualizované vzdělávání dětí;
- využívá oborové metodiky a uplatňuje didaktické prvky odpovídající věku a individualitě dětí;
- projektuje (plánuje) a provádí individuální výchovně vzdělávací činnosti s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami;
- provádí evaluační činnosti – sleduje a posuzuje účinnost vzdělávacího programu, kontroluje a hodnotí výsledky své práce, monitoruje, kontroluje a hodnotí podmínky vzdělávání;
- provádí pedagogickou diagnostiku, sleduje a hodnotí individuální pokroky dětí v jejich rozvoji a učení, výsledky evaluace samostatně uplatňuje v projektování (plánování) i v procesu vzdělávání;
- odborně vede další zaměstnance mateřské školy, kteří se podílejí na péči, výchově a vzdělávání dětí s přiznanými podpůrnými opatřeními;
- provádí poradenské činnosti pro rodiče ve věcech výchovy a vzdělávání jejich dětí v rozsahu odpovídajícím pedagogickým kompetencím učitele a možnostem mateřské školy;
- analyzuje vlastní vzdělávací potřeby a naplňuje je sebevzdělávacími činnostmi;
- eviduje názory, přání a potřeby partnerů ve vzdělávání (rodičů, spolupracovníků, základní školy, obce) a na získané podněty reaguje. “

„Učitel mateřské školy vede vzdělávání tak, aby:

- se děti cítily v pohodě (po stránce fyzické, psychické i sociální);
- se děti rozvíjely v souladu se svými schopnostmi a možnostmi a současně byl podněcován jejich individuální rozvoj;
- děti měly dostatek podnětů k učení a radost z něho;
- bylo posilováno sebevědomí dětí a jejich důvěra ve vlastní schopnosti;
- děti měly možnost vytvářet a rozvíjet vzájemné vztahy a cítit se ve skupině bezpečně;
- byl dostatečně podporován a stimulován rozvoj jejich řeči a jazyka;

- *se děti seznamovaly se vším, co je pro jejich život a každodenní činnosti důležité;*
- *děti mohly pochopit, že mohou prostřednictvím vlastních aktivit ovlivňovat své okolí;*
- *děti obdržely speciální podporu a pomoc, pokud ji dlouhodobě či aktuálně potřebují“*

Podle RVP PV (MŠMT, 2018) pedagog provádí průběžně pedagogickou diagnostiku, sleduje a hodnotí individuální pokroky dětí v jejich rozvoji a učení. Plánuje a provádí individuální činnost s dětmi se speciálními vzdělávacími potřebami. Je kompetentní provádět poradenskou činnost pro rodiče v otázkách výchovy a vzdělávání dětí.

## **5.2 Efektivní komunikace pedagoga s dítětem**

Prostřednictvím komunikace vytváříme vztahy. To, jaké budou záležitosti právě na ni. Komunikace s dětmi může být efektivní, pokud se v ní děti budou cítit jistě a bezpečně. Respektující komunikace je souhrn technik, jejichž základním stavebním kamenem je partnerský přístup. Přístup, kdy prioritně pečujeme o vztahy a emoce. Ovládat umění komunikovat je možné tehdy, pokud zevnitřněné postoje, vlastnosti a dovednosti, ve kterých se orientujeme, vědomě využíváme v komunikaci s ostatními lidmi. Učitelka by měla znát sama sebe, své slabé a silné stránky, své hranice. Využívat při své práci dovednosti sebereflexe, která umožňuje právě pravdivé sebepoznání. Efektivní komunikace používaná v učitelské praxi by měla obsahovat schopnost sebereflexe, pedagogickou lásku, tj. umění mít rád sám sebe, abych lásku mohl předávat dál. Umění naslouchat, také se tomu říká aktivní naslouchání, které předpokládá snahu porozumět tomu, co druhý říká. Úctou předáváme druhému tím, že jej necháváme dokončit sdělované, nehodnotíme, neposkytujeme nevyžádané rady. Při komunikaci se opíráme o tzv. já výroky. Informace sdělujeme za sebe, přijímáme zodpovědnost za svá sdělení, své myšlenky, činy a postoje. Opíráme se o společně dohodnutá pravidla, kterým rozumíme a chceme je dodržovat a dodržujeme. Nebereme si věci osobně, tzn. přenecháváme druhému zodpovědnost za jeho jednání, činy, postoje, vyřčené informace apod. (Svobodová, 2017)

*„Slova, která používáme, když mluvíme s dětmi, mají schopnost hojit či ublížit, vytvořit vzdálenost nebo udržet blízkost, umlčet city či otevřít srdce, posílit závislost anebo vlastní sílu.“ (Aldortová, 2010, s. 17)*



## **6 Uvedení preventivního programu her a příběhů pro rozvoj tělesného vnímání a emocí u dětí předškolního věku**

Emoce jsou přirozenou součástí naší bytosti. Ovlivňují kvalitu našeho života, naše zdraví, vztahy, profesní i osobní rozvoj. Pro spokojený život je třeba si dovolit je vnímat a pracovat s nimi. Proč je třeba na ně zaměřovat pozornost? V současné době plné spěchu si nedovolujeme věnovat prostor našim potřebám. Nejsme na to zvyklí, nebyli jsme tak vychováni a nikdo nás práci s emocemi neučil. Běháme od jedné myšlenky k druhé. Zastavit se a být v přítomnosti je dar přepychu. Musí přijít nemoc, abychom se zastavili. Jsme zahlcení, zavalení množstvím úkolů, které na sebe klademe. Vyrůstali jsme v tom, jaká jednání jsou v pořádku a že na vyjadřování potřeb není čas. Chybí nám informace, že emoce mají také funkci ochrannou. Potlačit je znamená dostat se od sebe, od svých potřeb. Narodí se člověk a komunikuje prostřednictvím svého těla. Své potřeby komunikuje pláčem, reakcemi svého těla. Jak začíná mluvit více naší pozornosti se přesouvá na jeho řeč. Už si málo povšimneme, jak jeho tělo reaguje. To tělo převážně mluví a slova by bez fyziologické podpory neexistovala. Znamená to, že veškerá komunikace je vázána na tělesné projevy. Všimneme si, že v náročných situacích, kdy naše tělo potřebuje běžet a je nám zamezen pohyb, umlčí se naše vyjadřování. Od narození je komunikace spojena s přežitím. Pokud by rodiče na novorozence nereagovali, zemřelo by. Dítě roste a vyjadřuje se, potřebuje odezvu, aby přežilo. Komunikací s námi nachází vlastní hodnotu, sebeúctu. V dospělosti již na základě toho, jakou komunikaci zažilo v dětství, staví pozornost k sobě, ale i k druhým. Předává svou komunikační zkušenost dál.

Kompletní podoba programu se vyvíjela postupně. Jeho počátky byly postaveny na souboru her. Postupně se stal součástí programu i koncept příběhů, který představuje mé vlastní zkušenosti, mou vlastní práci s vnímáním těla a emocí. Příběhy zamýšlím demonstrovat skutečnost, která odkrývá, jak mohou děti se svým tělem pracovat a jakým způsobem mohou být učitelé jejich průvodci v tomto procesu.

Výzkumný problém se věnuje hledání způsobů k podpoře vnímání těla ve spojitosti s emocemi u dětí předškolního věku. Praktická část je věnována tvorbě a ověření programu určeného pro rozvoj tělesného vnímání a emocí u dětí předškolního věku.

## **6.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky**

Cílem je vytvoření preventivního programu her a příběhů, který by měl posílit u dětí předškolního věku kontakt se svým tělem a učit je práci se svými emocemi. Program by měl sloužit nejen pro rozvoj dětí, ale i jako pomůcka pro pedagogy k prolomení bariéry mezi ním a dítětem. Svými konkrétními návody by měl vést pedagoga k vytvoření bezpečného prostředí pro děti.

### **Výzkumné otázky**

VO1: Jsou děti schopny vzhledem k věku vyjadřovat projevy svého těla a své emoce?

VO2: Jsou děti schopny reflektovat dané hry a příběhy?

VO3: Poskytne preventivní program učitelkám náhled, aby mohly u dětí schopnost vnímat své tělo a vyjadřovat své emoce podporovat?

VO4: Jaký bude mít pro učitelky mateřských škol preventivní program přínos?

## **6.2 Organizace výzkumného šetření**

- Výběr a oslovení mateřských škol ve spolupráci při realizaci preventivního programu
- Zaslání programu her a příběhů včetně záznamových archů do mateřských škol
- Instrukce k realizaci programu a vyplnění záznamových archů
- Konzultace
- Vlastní šetření
- Vyhodnocení

## **6.3 Charakteristika výzkumného vzorku**

- 4 mateřské školy, jejich charakteristika je popsána níže
- 9 tříd
- Výzkumný soubor tvořily děti a paní učitelky
- 9 paní učitelek a 130 dětí

K programu jsem pro mateřské školy vytvořila záznamové archy (příloha A, příloha B), které jsou rozděleny na dvě skupiny dětí tří až čtyřleté a pěti až šestileté. Záznamové archy dokládají skutečnost, jak se dařilo cílů programu dosáhnout.

### **6.3.1 Mateřská škola 1**

Mateřská škola 1 je pětitřídní. Čtyři třídy jsou homogenní, pátá je třída zřízená podle § 16 Školského zákona, do které jsou přijímány děti s různými obtížemi. V této třídě pracují tři speciální pedagogové s vysokoškolským vzděláním. Školní vzdělávací program je zaměřen na rozvoj dítěte v harmonickou a vyrovnanou bytost, posílení jeho silných stránek a reedukaci jeho případných obtíží. Důraz klade na spolupráci s rodinou, individuální přístup k dítěti a na podporu spolupráce a vytváření pozitivních vztahů mezi dětmi. Ve svém vzdělávání se zaměřují i na vštěpování morálních hodnot společnosti. Uplatňují prožitkové učení hrou a činnosti podporující zvědavost. Koncepce školy v sobě propojuje dvě hlavní priority, tj. program zdraví a zvýšený důraz na estetickou výchovu.

### **6.3.2 Mateřská škola 2**

Mateřská škola 2 má dvě třídy, do kterých jsou zařazeny děti dle věku. V obou třídách pracují kvalifikované učitelky. Vzdělávací program mateřské školy je zaměřen na ekologickou, etickou a preventivní výchovu. Cílem jejich výchovně-vzdělávací práce je rozvíjet dětskou osobnost v oblastech potřebných pro zvládání náročných životních situací.

### **6.3.3 Mateřská škola 3**

Mateřská škola 3 disponuje čtyřmi třídami po 25 dětech. Uspořádání tříd je heterogenní a tým učitelek je plně kvalifikovaný. Školní vzdělávací program nese název Škola plná radosti, který je postaven na třech základních pilířích, klid, pohoda a bezpečí, všestranný rozvoj a vzájemné respektování, pomoc a sounáležitost.

### **6.3.4 Mateřská škola 4**

Mateřská škola 4 je šestitřídní s vlastní jídelnou. Mateřská škola je zapojena do sítě Zdravých mateřských škol. Jejich cílem je vést děti k úctě ke zdraví a dovednostem k ochraně a péči o své zdraví.

## 6.4 Metody výzkumu

Při zpracování výzkumu byly využity tyto výzkumné metody: preventivní program her a příběhů. V rámci ověřování vytvořeného preventivního programu her a příběhů byly použity tyto metody:

- pozorování a dotazník (záznamové archy příloha A a příloha B)

## 7 Preventivní program – Intervence

### 7.1 Soubor her

Soubor her je vhodné uvést vstupní fantazijní technikou, která ohraničuje začátek a konec činnosti a zároveň dítěti umožňuje se do situace „lépe“ vžít.

**Název hry: Záhadná truhla**

**Cíl:** vnímání těla, podpora potřeby bezpečí

**Popis hry:** V truhle je ukryto mnoho různých pláštíů. Každé z dětí si plášť oblékne a poví nám o tom, jaký plášť si vybralo. Podpoříme ho, aby nám řeklo, jakou má barvu, velikost, teplotu, jak se zapíná.

**Dodatek:** plášť mají děti po celou dobu her v programu. Sundávají ho až v závěru.

**Obměny:** při větším počtu dětí můžeme vést hru tak, že si děti plášť rovnou nasadí. Ptáme se jich např. koho dnes plášť hřeje, pohladí si břicho...kdo má na sobě plášť, který je hebký a měkký pohladí si kolena atd.

**Doplnění hry:** můžeme přinést různé šátky a děti si pod nimi mohou představit své pláště.

#### 7.1.1 Hry pro podporu vnímání tělesných vjemů

**Název hry: Moje tělo**

**Cíl:** Seznámení se slovníčkem vjemů (studený, teplý, ostrý, tupý, svědivý, třesení, chvění, tvrdý, měkký, prázdný, plný, plynutí, rozšiřování, silný, napjatý, stažený, píchání, skákání, lehký, těžký, lechtavý, cukání, bolavý atd.)

**Popis hry:** s dětmi si sedneme do kruhu. Ptáme se jich postupně, kde v těle cítí teplo, zimu, cukání, motýlky? Kde v těle vnímají, že je něco svědí, je ostré? Kde se třesou, chvějí? Je něco měkké nebo tvrdé? Zda je něco bolí, lechtá, píchá? Děti mohou sdělovat místa nebo je ukazovat.

**Obměna hry:** děti se postaví do kruhu a ukazují části těla a snaží se vnímat jeho projevy. Např. Kde je mé břicho? Tady mám břicho. Co mé břicho dělá? Co se v mém břichu děje? Děti vyjadřují, co cítí. Aplikujeme na různé části těla.

Příběhy v obsahu nedefinovat

### **Název hry: Pokladnice vjemů**

**Cíl:** získání slovní zásoby v oblasti tělesných vjemů (Získání prostřednictvím stopování vjemů těla, zkoumání, jak by se naše tělo chtělo pohybovat. Využití otázek typu, kde v těle cítíme třes, chvění, chlad, teplo, svědění)

**Popis hry:** Do menší krabice dáme 5 předmětů různého povrchu. Peříčko, smirkový papír, klubíčko, kámen. Jednomu z dětí zavážeme oči a postupně mu předměty vkládáme do ruky. Dítě se snaží určit, co cítí, když drží daný předmět v ruce – je hladký, ostrý, měkký, tvrdý, studený, teplý atd.

**Obměny hry:** Děti si sednou nohama, co nejbližší k sobě, ruce dají za sebe. Vložíme do ruky jeden předmět, který si děti posílají a podporujeme je ve sdílení vjemů. (např. mokrý hadřík studí, šiška píchá, vata hladí atd)

### **Název hry: Skřítek Dech**

**Cíl:** vnímání těla, dechu, podpora koncentrace. Zpočátku u dětí začínám jen čtyřmi částmi těla, postupně můžeme přidávat.

**Popis hry:** Sedneme si s dětmi do kruhu. Kdo se cítí, může oči zavřít, ruce položíme do klína a představíme si, že náš dech je malý skřítek, který cestuje uvnitř našeho těla. Nadechneme se, zadržíme dech a vydechneme. Uvědomíme si, že dech prochází nosem – skřítek (naše ruka) pohladí nos, ústy, krkem, hrudníkem, bříškem, rukami, nohama, i na zádech atd.

**Dodatek:** Cestování skřítky naším tělem mohou děti nakreslit.

### **Název hry: Koupelnové dovádění**

**Cíl:** vnímání těla, podpora umění říkat ne, když je mi něco nepříjemného, co mi druhý dělá, naopak i sdělování, co mi příjemné je

**Materiál:** různé druhy kartáčů na mytí, žínek, houbiček, podložka, deka atd.

**Popis hry:** Děti se rozdělí do dvojic, ve kterých se budou střídat. Zvolí si materiál, kterým se budou vzájemně masírovat. Nebo si děti mohou volit, že budou mýt oblíbenou panenku či medvídka.

### **Název hry: Strom (Levine, s. 186)**

**Cíl:** spojení s vlastním tělem, práce s vnitřním středem

**Popis hry:** Děti se postaví rovně, s nohama rozkročenýma a rukama nad hlavou. Představí si, že jsou stromem, jejich ruce větvemi a nohy kořeny, které mají obrovskou sílu, zapouští se do země. Když přijde vítr (zkoušíme různé intenzity větru) hýbají se jen ruce a nohy se drží země. Uvědomujeme si u sílu, která našim tělem prochází, od země přes nohy až vzhůru k rukám.

**Pro děti:** „Děti, pojďme se podívat, než začneme hrát na všechny velké věci, které naše tělo dokáže.“

*„Děti, představte si, že jste strom a vaše větve jsou tak vysoké, že se můžete natáhnout a polechtat nebe. Jaké je to být silný jako dub (případně jiný strom, který každý má rád), velký a starý? S kořeny v nohách a s listy, které svobodně vlají?“ (Levine, str. 187)*

Vyzvěme děti, ať si představí, že jim do listů fouká vítr, ten vítr může měnit postupně intenzitu. Od drobného vánku až po prudký vítr, který větve ohýbá. Požádejme děti, aby ohýbaly svým tělem jako větvemi, ale přitom se držely kořeny a vnímaly svůj střed těla.

**Doplnění hry:** vyzvěme děti, aby na papír nakreslily, jak si představují sebe jako strom. Necháme výběr velikosti papíru na nich, kresba může být pastelkami nebo voskovkami.

## **7.1.2 Hry pro podporu plazího mozku**

### **Název hry: Rychlý králík**

**Cíl:** rozvoj vnímání vjemů, podpora nácviku vybití energie při útěku před nebezpečím

**Popis hry:** Liška má hlad a zahlédne v dálce králíka. Tiše se plíží vysokou trávou a trpělivě čeká, až se králík přiblíží. Králíček si skáče svou cestičkou a jí jetelíček, ocásek si umyje a tu vyskočí liška a udělá velký skok. Věří, že chytí králíka. Králík je rychlý,



udělá hop a ztratí se v lese. Liška je sice chytrá, ale ne tak rychlá. Děti si zvolí, kdo bude liška (lišky mohou být dvě nebo tři) a ostatní děti jsou králíci.

**Pro děti:** „Děti, už se vám někdy stalo, že jste musely rychle utéct? Cítíte, když utíkáte sílu v nohách? Tlukot srdce? Teď jste již v bezpečí schovaní, jak se cítíte v bříšku a v hrudníku? Kde pro vás znamená být v bezpečí? Popište to místo...

**Pro učitelky:** Během útěku je potřeba dát do toho sílu, nechat děti shýbat se, skákat, ohýbat se, jakkoliv to cítí. Pokud děti propojí pohyb se silou prohloubí se schopnost vyhnout se nebezpečí.

Zkoumání místa vjemu bezpečí:

*„Děti, když máte strach, jak se uvnitř cítíte? Kde vnímáte pocit, že se schovat chcete? Stáhne se vám hrudník, dýchá se vám těžce? Když jste v bezpečí cítíte teplo? Kde to teplo je schované? Můžete mi to ukázat?*

**Návrhy ke hře:** Děti mohou ve skupinách postavit např. z kostek své místo bezpečí

### **Název hry: Kočička Otylka**

**Cíl:** obnova přirozeného rytmu těla

Kočička Otylka je dnes pomalá, takže, když se objeví vlk, který ji chce zakousnout, nemůže najednou ani běžet. Místo toho se stočí do klubíčka a předstírá, že je mrtvá. Kočička, zkrátka unikne, tím, že úplně nehybně leží. I když je uvnitř celá vystrašená. Zadržuje dech, a proto si vlk myslí, že je mrtvá.

**Popis hry:** Děti si zvolí, kdo bude vlkem, ostatní děti jsou kočky/kocouři. Stočí se do klubíčka, zadržují dech a představují si, že jsou, co nejmenší...

**Pro učitelky:** Zeptejme se dětí, ať navrhnou, co chtějí, aby je pronásledovalo (vlk, medvěd). Podpořme je, ať neutíkají, ale místo toho se sbalí do pevného klubíčka a zkusí být, co nejvíce v klidu a potichu. Dýchejte volně a posaďte se až v sobě ucítíte úlevu a uvolnění. Děti dále podpořte otázkami, zda se už takhle někdy cítily? Zda se jim stalo, že si přály běžet, ale nemohly? Zkusíte mi říct, jak jste se cítily? Jestli jste byly smutné nebo vás to rozzlobilo? Dopřejme dětem čas, sdílet s námi své vjemy.

### **Název hry: Kočička má třesavku**

**Cíl:** rozšíření v oblasti vnímání vjemů

**Popis hry:** Kočička předstírá, že nehnutě leží. Jakmile vlk odejde, vnímá, jak se začíná třást. Vyzvěme děti, ať se zkusí třást jako kočička. Podpořme i děti, ať projevy třesu dramaturgizují a přehánějí. Až se děti vyřádí, pobídneme je k odpočinku, k tomu, aby si lehly a všímaly si, co se nyní s jejich tělem děje.

**Pro učitelky:** Zeptejme se dětí, kde všude cítily, že se jejich tělo třese, mohou ta místa pohladit. Jak se cítí nyní, když se jejich tělo již netřese?

### **Název hry: Vlci a ovečky**

**Cíl:** rozvoj spolupráce a posílení obranných mechanismů těla – obnova přirozeného rytmu těla

**Popis hry:** Děti si zvolí, kdo bude vlkem. Vlci mohou být dva, ostatní děti jsou ovečky. Každá ovečka má vzadu za tepláčky zasunutý ocásek (provázek). Úkolem vlků je chytit ovečky za ocásky. Pokud je chytí, ovečka zůstane nehybně stát. Úkolem ovečky je chránit si svůj ocásek, třeba tím, že si na něj sedne a stulí se do sebe, uteče do domečku. Nehybné ovečky mohou jiné ovečky vysvobodit tím, že je pohladí po vláskách.

**Pro učitelky:** V kruhu se děti můžeme ptát, jak se cítily v roli vlků? Jak v roli oveček, jaké vjemy vnímaly? Pocit silných nohou, slabost, bušení srdce, teplo, třásly se atd. Jak se cítily ovečky chycené?

### **Název hry: Rozzlobená rozcvička**

**Cíl:** podpora vnímání těla při agresivitě a vzteku, vnímání svého těla, koncentrace, podpora obranného mechanismu útoku

**Popis činnosti:** Děti si v prostoru najdou své místo, na kterém budou cvičit. Z domu si donesou polštářek. Dají si polštářek před sebe a s různou intenzitou, dle vedení učitelky, do něj dlaněmi tlačí. Nejprve jemně, potom silněji a pak co největší silou a zpět k jemnému tlaku. Děti, co nejpomalejšími pohyby, dle instrukcí učitelky, do polštářku bouchají. Pohyby postupně zrychlují a zintenzivňují až se znovu vrací k těm pomalým.

Sundají si bačkůrky a opět od těch nejpomalejších pohybů až po ty nejsilnější a nejrychlejší na polštářku dupají.

**Název hry: Sochy**

**Cíl:** podpora přirozených mechanismů v těle

**Popis činnosti:** Děti stojí rovnoměrně rozmístěny po místnosti. Na hudbu s tempovým odlišením tančí. Jakmile hudba přestane hrát, je důležité se nepohnout. Kdo se pohne hraje dál. Nejde o soutěžení, ale o rozvíjení porozumění svému tělu a umění jej ovládat.

### 7.1.3 Hry propojující emoce a vjemy

**Název hry: Jak se mám?**

**Cíl:** podpora emocí v souladu s uvědoměním si vjemů

**Popis činnosti:** Děti sedí v kruhu. Učitelka se ptá např. Jak se mám? Jsem smutný...Kdo se cítí smutný se postaví a předvede ostatním, jak si myslí, že se cítí smutný člověk. Může zároveň pohladit místo na těle, kde smutek cítí. Pokračujeme různými emocemi a děti je vyjadřují.

**Název hry: Hra na ticho**

Jak již zmiňujeme v teoretické části, ticho může být obvazem pro zpracování nepříjemné události. Může být prostorem pro napojení se na své tělo a jeho projevy, může být procesem zklidnění, ukotvení...Prostor pro to slyšet, to, co jinak slyšet je nemožné

**Cíl:** respekt k reakcím našeho těla, podpora koncentrace a smyslů

**Popis činnosti:** Děti si sednou či lehnou do kruhu. Záleží, jak je komu pohodlné. Učitelka dětem řekne, že si nyní zkusí zahrát na ticho. Pokusí se v tom tichu slyšet, vnímat zvuky, které v hluku není možné zaznamenat. Na konci každý může sdělit, jaké zvuky slyšel. Může to být i zábava, někdo může slyšet, jak druhému kručí v břiše, dýchání druhého, bouchání srdíčka, šum větru při otevřeném okně...Dětem ponecháme prostor pro vlastní zkoumání. Respektujeme, že někdo nemusí slyšet vůbec nic. Můžeme děti podpořit v

tom, aby to zkusily znovu, co ještě uslyší, aby odemkly v tichu svá ouška, aby se tichu v podstatě otevřely.

**Doplnění činnosti:** Zamyšlení se s dětmi, co se v tichu děje s námi uvnitř. Co se děje v tělíčku, když je úplné ticho, nic nás neruší...Děje se v nás něco? Nebo i tělíčko ztichne? Nebo se právě v tichu v něm začne něco odehrávat a co? Děti mohou zpětně zakreslit dění ve svém tělíčku. Mohou zakreslit, jak si představují ticho.

### **Název hry: *Olympiáda robotů***

**Cíl:** podpora vybití fyzické energie, vychází z nápadu dětí

**Popis činnosti:** děti vyzveme, aby, co nejvíce zadupaly, co nejrychleji zkusily běhat i na místě, zkusily ve dvojicích přetlačovanou, výskoky na místě, dřepy.

**Doplnění činnosti:** V závěru hry děti vedeme ke zklidnění. Každého robota, kterého paní učitelka pohladí se zastaví. Roboti se nadechnou a vydechnou. Každý svým dechem načerpá energii pro své tělo. Paní učitelka dětem říká, kam všude mohou energii dechu poslat, např. do hlavy, uší, nosu, očí, krku, ramen, rukou, hrudníku, břicha, nohou. Projdeme s dětmi tímto způsobem celé tělo. Postupujeme stejným způsobem i zpět. Od nohou po hlavu. U každé jednotlivé části těla se pořádně nadechneme a vydechneme. Představíme si, jak to místo díky energii dechu sílí.

## 7.2 Příběhy, O čem tělo vypráví

Soubor příběhů je součástí preventivního programu. A postupně je uvádíme v chronologickém pořadí. V každém z příběhů se děti seznámí s hrdinou, který pracuje s reakcemi svého těla. Učí se těmto reakcím naslouchat a využívat je ke zvládnání svých emocí. V příbězích je na některých místech využita terapeutická technika externalizace. Je to technika, kdy jsou v tomto případě emoce a tělesné vjemy personifikovány do podoby skřítků. Prostřednictvím příběhů si děti rozšiřují slovníček tělesných vjemů a posilují svou psychickou odolnost. Rozvíjí schopnost aktivně využívat svých zdrojů. Na konci každého příběhu naleznou pedagogové konkrétní příklady, otázky, úkoly, jak mohou daný příběh využít pro práci s dítětem, pro posílení jeho napojení na tělo. Proč vlastně máme být v napojení na tělo? Je důležité být v souladu s tělem, protože pomáhá orientaci v něm. Pokud se v reakcích svého těla vyznáme, může to přispět k vlastnímu pocitu bezpečí, svobody a sebedůvěry. Posiluje to psychickou rovnováhu. V náročných situacích můžeme znalosti práce s tělem využít k vlastnímu zklidnění, bezpečnému zvládnutí daného problému a ke zvládnání emocí.

## **Natálka u zubaře**

Natálka je malá holčička, usměvavá. I když má zoubky jako perličky jde dnes na prohlídku zoubků s maminkou k paní zubařce. Je to pro ni nová událost, má trochu strach, ale spojený se zvědavostí. Tím, že ji doprovází maminka ten strach není tak velký. Vstupuje s maminkou do ordinace, kde se objevuje milá paní zubařka. Vlídne se na ni usměje a řekne mamince, ať se spolu s Natálkou usadí do velkého zubařského křesla. Rozsvítí malé světýlko, kterému paní doktorka říká sluníčko. Sluníčko, díky kterému si na Natálčiny zoubky posvítí a lépe na ně uvidí. V ruce drží malé zrcátko, prý se v něm zoubky mohou vzhlížet, jak jim to v pusince sluší. Natálka se tomu zasměje. Paní doktorka pečlivě prohlídí jeden zoubek za druhým. Zhasne sluníčko a řekne Natálce. „Natálko, v jednom zoubku se schoval pan Kaz, potřebujeme ho vyhnat, aby zoubek neničil. Mám tu velký kartáček, chladí, vrčí, někoho i lechtá, ale dokáže Kaz vyhnat. Natálka věděla od maminky, že tomu velkému kartáčku na zuby se říká vrtačka. Najednou vnímá svůj strach. Nohy by si přály utíkat, cítí v nich velkou sílu, ale nejde to. Srdce jí buší, tlak v hrudníku stoupá až do hlavy. Ruce začínají brnět. Vzpomněla si v tu chvíli na maminku. Hrály včera hru na zubaře, maminka ji držela za ruku a popisovala, co jí pan zubař bude dělat. Vyprávěla jí, jak sama jako malá holčička chodila k zubaři. Natálka vzpomínala, jaký příjemný pocit měla, když ji maminka hladila po ruce. Otočila se na maminku a požádala jí, jestli jí může držet za ruku. Ten stisk v ruce byla jako velká síla, co ji chrání. Vnímala hřejivý pocit v hrudníku, který se začal rozlévat do každé části těla. Jako obrovská příjemně teplá koule, která putuje do břicha, krku, do rukou i nohou. Maminčina ruka je pro ni v tu chvíli takovým bezpečným přístavem, přístavem přijetí a souznění. V tomto pocitu bezpečí si Natálka vzpomněla, že ji maminka také vyprávěla o tom, že se na zubařském křesle dá jezdit jako výtahem, tak se zeptala paní zubařky, jestli má také takové jezdící křeslo? A ano! Paní doktorka se usmála, stoupla si na takový malý pedál a křeslo začalo stoupat! Ó, to Natálku trochu zašimralo v bříšku, ale pak se tam rozlila radost. Radost ji vedla k jedné vzpomínce na loňské prázdniny, kdy s maminkou a tatínkem plula na lodičce. Zavřela oči a vybavila si jaké to na lodičce bylo. Lodička se s ní houpala na vlnách, které k ní přibíhaly a zase odbíhaly. Jemně ji houpaly. Natálka vnímá, že už se tolik nebojí. Strach se rozplynul. Někdo ji položil ruku na rameno, byla to paní zubařka. Řekla: „Hotovo, všechno v pořádku“ a Natálka je hrdá, jak to krásně zvládla a má radost. Vyskočí ze zubařského křesla, usměje se na paní doktorku, rozloučí se a vyběhne ven z ordinace do čekárny. Maminka se také rozloučí s paní doktorkou a obě jdou domů, přičemž Natálka poskakuje na svých silných zdravých nohách kolem

maminky a vesele si spolu vypráví, jak milá byla paní doktorka a kolik je u zubaře zajímavých věcí. Možná, až bude Natálka velká, bude také zubařka. Ale teď už ví, že se nemá čeho bát a že když ji třeba někdy bude bolet zoubek, tak to s paní doktorkou vyřeší. Už se totiž vůbec nebojí! Zákrok u zubaře bude mít navždy spojený s velkou maminčinou oporou a láskou. S dobrodružstvím na jezdícím zubařském křesle a s tím, že se může na maminku spolehnout.

### **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

- Vyprávějte Natálčin příběh. Kde v jejím těle se schovával strach? Co jí pomohlo ho překonat a zvládnout vyšetření u zubaře?
- Můžete si jako Natálka z příběhu představit situaci, která by vám pomohla strach překonat. Může to být událost, která se vám stala a byla příjemná nebo si ji můžete vymyslet a zkusit nakreslit.
- Nakreslete a vystříhnete si postavu Natálky, ukažte, v kterých místech se její tělo projevovalo, a jak. Pohleďte ta místa.

### **Variace**

Sedněte si, ruce položte do klína. Zavřete si oči, pokud vám je to příjemné. Nadechněte se, zadržte na chvíli dech a vydechněte. Představte si velkou žlutou teplou kuličku z vlny. Nejlépe, když si ji s maminkou nebo paní učitelkou vyrobíte a ony vám ji potom vloží do ruky. Představte si, jak vás jemně hladí na hrudníku, bříšku a nohách i rukách. Můžete kuličku opravdu vzít a pohladit se s ní v těch místech. Je vám to příjemné? Kulička vás lechtá, hladí, šimrá?

### **Vizualizace s kuličkou**

Zavřete si oči. Kutálejte kuličku v dlaních. Je jemná, měkká. Dlaně díky ní září žlutou barvou. Je to v tu chvíli barva, která vám dodává sílu a radost. Zářivými dlaněmi pohleďte své nohy, bříško, hrudník, krk, hlavu. Zkuste popsat, jak se cítíte? Kam se žlutá barva dostala? Kde všude vaše tělo prozářila?

## **Adamův pád z kola**

Adam dostal k narozeninám nové kolo. Moc si ho přál a rodiče mu toto přání konečně splnili. Jen ho vybalil, rozběhl se ven, že ho vyzkouší. Tatínek půjde s ním. Venku na něho nasedl a rozjel se. Adam měl radost, skákala mu z břicha do hrudníku až do krku, což ho nutilo, aby při každé jízdě hlasitě výskal. Rozběhla se mu do nohou a dodávala jim velkou sílu, takže Adam šlapal čím dál rychleji a rychleji. Tatínek ho napomínal, že má zpomalit, protože má o něho strach. V tom okamžiku Adam nepozorovaně najel na velký kámen, kolo se smeklo a on spadl. Pád ho bolel, ucítil ostrou bolest v kolenu a v zápěstí. Ostrá bolest mu nohou a rukou cukala jako kdyby se odtamtud chtěla dostat ven. Adam ležel na zemi. Vnímal, kam se cukání přesouvá, z kolene do celé nohy, z dlaně do celé ruky. Věděl však, že teď se potřebuje o své tělo postarat. Snažil se uvědomit si svůj dech. Ano dýchá, to je dobře. Dýchal zhluboka. Posílal svůj dech do míst, která ho bolela. Měl léčivé prstíky, které ho příjemně šimraly. Zaregistroval, že se ho něčí ruce dotkly. Dotkly se jeho ramene a hlavy, pohladily ji. Byl to tatínek. „Adámku, jsi v pořádku? Vidím, že sis odřel ruku a koleno. Až se budeš cítit, můžeme to jít spolu ošetřit domů.“ Dále Adama hladil a trpělivě čekal. Adam se pomalu posadil, cukání odešlo. Najednou se se jeho tělo celé třásl. „Adámku, je v pořádku, že se tvé tělo třese, uzdravuje se.“ Třes pomalu ustával, Adam se zvedl a za pomoci tatínka odešli domů zranění ošetřit.

## **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

- Vyprávějte si Adamův příběh. Co se mu stalo, kde cítil bolest, jak mu tatínek pomohl?
- Děti, když se zraníte, co byste nejvíce potřebovaly?
- Pokud máte zrovna bolístku, zůstaňte v poloze, která je vám příjemná. Buď to si lehněte, sedněte či zůstaňte stát. Zaměřte se na místo, které vás bolí. Co se v tom místě děje? Nebojte se to místo prozkoumat a prodýchat. Jak je vám teď? Určitě na sebe nespěchejte.



## **Anička a skřítek Křik**

Anička byla čtyřletá dívenka s dlouhými hnědými copánky a velkýma modrýma očima. Moc ráda mamince pomáhala v kuchyni. Stejně i dnes. Přála si, aby mohla utírat nádoby a maminka ji v tom přání podpořila. V ruce držela velkou červenou utěrku s modrými puntíky a brala jeden talířek za druhým a opatrně je otírala. K tomu si prozpěvovala písničku. Její melodie se vynořila z pusinky a byla tu. Proletěla se po kuchyni sem a tam. Zamířila si to pootevřeným oknem s našasenou záclonkou ven. Anička se za ní stihla ještě ohlédnout, než se stala ta nešťastná náhoda. Z ruky jí vypadl malý květovaný talířek. Spadl na zem a rozbil se na drobné kousíčky. Maminka se na ni rozkřičela. Nepříjemný zvuk, který tak Anička neměla ráda. Potřebovala se před ním schovat. Utíkala do pokojíčku, sedla na zem a opřela se o těžkou skříň. Přes sebe přehodila deku, nejraději by zmizela. Deku pro ni představovala v tu chvíli prostor bezpečí. Vlastně její měkkou teplou náruč využívala vždy, když se na ni maminka nebo tatínek zlobili. Anička se křiku bála. I ona sama někdy křičela, když se jí něco nelíbilo nebo si věci představovala jinak, než byly. Říkala si, že v těchto situacích, když člověk něco zlobí ho navštíví skřítek, který se jmenuje Křik. Zabydlí se u něj. Anička také vnímala, jak se jí usídlil v krku, v uších i hlavě. Člověk se ho snaží dostat ven, protože mu v tělíčku skáče jako na trampolíně. I přes skřítku se jí před očima mihla vzpomínka. Je na louce, plné kytek. Je tam ticho, klid. Lehá si do trávy a poslouchá, jak šumí vítr a když je úplně zticha slyší i jak se kytičky ve větru uklání. Tolik barev. Anička má barvy moc ráda, ráda kreslí. Však ji tatínek loni dovezl z Prahy velkou sadu akrylových barev. Vzpomínala, jak si právě v létě u babičky lehalí s tatínkem a maminkou do pestrobarevné louky, tatínek mamince pokaždé natrhal plnou náruč květin a Aničku šimral trávou pod nosem. Vzpomínka jí rozlila do těla hřejivý pocit. Hřál ji jako sluníčko a procházel celým jejím tělem. V ten moment někdo jemně zatahal za deku. Byla tu maminka. Sedla si před Aničku a pohládila ji po ruce. „Aničko, moc mě mrzí, že jsem na tebe křičela. Měla jsem ten talířek moc ráda. Darovala mi ho moje maminka. Zjistila jsem, ale že důležitější, než ten talířek jsi pro mne ty. Každému se může stát, i mně, že něco nechtěně rozbije a stejně tak je v pořádku, když se zlobíš, zlobu vykřičet. Nejlépe někde o samotě, když to jde. Střepy jsem zametla,“ řekla maminka. Objaly se a kolem nich se rozezněla písnička, co se oknem vrátila zpět.

## **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

- Vyprávějte si příběh o Aničce. Kde všude v těle ji skřítek Křik rušil? Co, jí pomohlo se zbavit skřítku Křiku?
- Zkuste si představit skřítku Křiku. Jak vypadá?

## **Variace**

- Ve škole se s paními učitelkami postavte do kruhu. Společně můžete zkoušet různé intenzity křiku, od jemného po ten nejsilnější a zase zpátky.
- Představte si nějaký příjemný zážitek, který vám způsobuje radost. Můžete ho ostatním povědět nebo si jej nakreslit.

## **Ondřejovo břicho**

Ondra se dnes probudil do jiného rána než obvykle. Bylo jiné, protože ho zaskočilo velkou bolestí břicha. Ondrovi připadalo, jako kdyby se mu do břicha schovalo pár skřítků Neposedníčků, a ty mu v břichu pěkně dováděly. Skákali, tahali se, přeskakovali se, váleli sudy a dělali kotrmelce. Ondrášek hledal pozici, při které by ho to tak nebolelo. Žádnou nenašel, a tak se rozplakal. Maminka přiběhla a ptala se ho, co ho rozplakalo. Ondra jí ukazoval na břicho. Maminka mu změřila teplotu, dala napít a že půjdou k paní doktorce. Ondra nechtěl. K velké zábavě skřítků se přidal ještě jeden, a to skřítek Strach. Ten si to užíval. Nejen, že zvýšil ještě už tak dost velkou bolest břicha, ale ještě přidal tlak v nohách, rukách a v krku. V hrudníčku mu dělal přemety. Jediné, co mu doopravdy pomáhalo, byla maminčina náruč. Maminka se k němu přitulila a Ondra cítil, jak skřítki jeho břicho opouštějí. To mu přineslo uzdravující spánek. Odpoledne, když se probudil, vnímal hřejivý pocit v břichu a vyběhl do zahrady.

## **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

Vyprávějte si znovu Ondřejův příběh. Co se mu v břichu dělo? Stalo se vám to také někdy, že vás bolelo břicho? Co vám pomohlo, vzpomínáte si?

## **Variace**

Sedněte si, dejte ruce na břicho. Co cítíte? Děje se v břichu něco? Můžete ho i poslouchat, vychází z něho nějaké zvuky? Vše, co zjistíte, je důležité.

Bydlí v něm někdy také skřítki Neposedníčci? Jak vypadají, co vám v břichu dělají?

### ***Procházka po krajině vjemů a emocí***

Alenka se ponořila na zahradě do své houpací sítě a ta ji během chvíle ukolébala ke spánku. Zdálo se jí, že se prochází po jakési zvláštní krajině. Vidí louku a na ní spoustu malých domečků, každý jiný. Liší se tvarem, barvou, ale také tím, a to Alenka hned netušila, kdo v nich bydlí.

Domeček Radosti byl celý červený, vypadalo to, jako by v něm hořelo. Tvar měl do srdíčka a bydlel v něm skřítek Radost. Jediná jeho práce bylo skákání, smích, míchání červené, oranžové a žluté barvy. Každého, kdo přišel na návštěvu, pohladil, polechtal, rozesmál. Alence se v jeho domečku moc líbilo a za návštěvu od skřítky dostala jako dárek žlutou zářící kuličku.

Domeček Smutku - pobývala v něm skřítky panenka Smutněnka. Poznali byste ji podle toho, že se jí po jejích drobných tvářích stále kutálely slzičky, pořád vzdychala, tělo se jí třásl, chodila schoulená. Každého, kdo se u ní zastavil, pohladila svou rukou a pomohla mu si poplakat. Alence za její návštěvu věnovala kuličku smutku, která hrála odstíny od tmavě hnědé přes černou až po šedou.

Domeček Vzteku - bydlel v něm skřítek Vzteklinek. Poznali byste ho podle toho, že ve svém domečku dupal, křičel, bouchal ručičkami. Každý k němu rád chodil, protože se u něho mohl uvolnit křikem, zabouchat si atd. Skřítek každému vždy povyprávěl, jak je vztek důležitý, jak pomůže tělu uvolnit tlak na hrudníku a v břišku, rozdýchat, povolit napnuté svaly, uvědomit si svou sílu. V domečku měl spoustu polštářů, do kterých každý mohl kopat, bouchat, válet se v nich, házet je. Alenka si to v domečku náramně užila a jako dárek dostala tmavě červenou kuličku, která vydávala jiskřivý zvuk.

Domeček Strach - pobývala v něm skřítky panenka Strachulinka. Byla to bytůstka velmi zvláštní, a to v tom, že někdy pomáhala a někdy ráda ubližovala. Záleželo, jak se jí chtělo. Používala k tomu mocné kouzlo. Kouzlo, které pomáhalo utíkat, ale i člověka úplně srazilo na kolena, že jste až museli zůstat nehybně klečet či si dokonce lehnout. Dokázala zhoršit nemoc nebo ji přivolat. Vytvářela v těle nepříjemný tlak a vyvolávala bušení srdce. Přesto ji ostatní měli rádi. Bez ní by na své cestě životem nepoznali, co je to mít někoho rád a bát se o něho. Bez ní by nepoznali, jakou sílu naše tělo má a jak ji můžeme využívat. Alenka od ní dostala kuličku strachu, která modře svítila.

Domeček Důvěry - bydlel tu skřítek Důvěrníček. Byl to malý skřítek, který věřil, že tělo má spoustu darů. Dokáže dýchat, překonat nemoc, přijímat jídlo a pití, hýbat se, spát,

plakat, smát se, třást se, zastavit se...Každý, kdo se u něj zastavil, dokázal objevovat dary svého těla. Alenka od něj dostala zelenou kuličku.

Domeček Zdraví - žila v ní panenka Zdravulinka. Ráda rozdávala svou sílu, aby těla lidí byla zdravá. Uměla se objevit tam, kde nemoc už působila, ale i tam, kde teprve začínala. Protože byla malinká, zvládla se dostat kamkoliv, kde byla zapotřebí její síla. Alenka si od ní odnesla průhlednou skleněnou kuličku.

Domečků bylo mnoho, všechny je Alenka nestihla navštívit, protože se probudila. Těšila se zase na svůj další sen, až je bude moct zase objevovat. Uvědomila si, že něco drží v ruce a uviděla obyčejný plátěný pytlíček. Podívala se do něj a našla různě barevné kuličky ze svého snu....

### **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

- Vyprávějte si Alenčin příběh. Které domečky ve svém snu navštívila?
- Pojdme se nyní podívat, jak se naše tělíčko chová, co nám vypráví, když prožíváme jednotlivé emoce. Co vypráví, když mám radost? Kde se v mém těle radost zabydlela? Co s mým tělem dělá?
- Smutek se objevil. Kde v těle nyní pobývá? Co s mým tělem dělá?
- I vztek je zdravé mít. Kde nyní v mém těle putuje? Co mě nutí dělat?
- Strach mě ovládá. V kterém místě mého těla a co mé tělo dělá? Mám sevřený hrudník? Tlačí mě v bříšku? Nemohu se pohnout?

### **Variace**

Zahrajeme si spolu na skřítky z příběhu. Ve škole s paní učitelkami si zahrajete na skřítky s kamarády. Kdo bude chtít, může ostatním ukázat, jak se takový skřítek chová. A my ostatní pozorujeme, co se s jeho tělem děje. Po ukázce se paní učitelka ptá, co jeho tělo dělalo (nohy dupaly, ruce byly v pěst, později vedeme děti, aby si všímaly i takových drobností jako ústa otevřená, oči vykulené, nos pokrčený atd).

### ***Janička a tři poklady***

Janička seděla v houpacím křesle. Měla moc ráda tento houpavý pohyb, uklidňoval ji. Vnímala přitom svůj dech a její ruka spočívala na velkém bříšku, kde odpočívalo její první miminko. Každý den už o sobě dávalo vědět více a více. Janička měla dojem, že každou chvíli, když si položila ruku na břicho, tak malinká ručička miminka, jako by se jí dotkla. Držely se za ruce a vnímaly se. Povídaly si tímto spojením a Janička se moc těšila až se uvidí. Janička šla do sprchy, voda ji uklidňovala, omývala její tělo jako léčivý balzám. Uvědomovala si, že voda omývá celé břicho a zastavuje se na něm, před očima se jí na bříšku objevuje krásná květina, má růžovou barvu, velké květy, celá se rozevírá. Janička chce nosem zachytit tu vůni, která se k ní dostává, tím víc, jak se květina otevírá. Zhluboka nasává tu příjemnou vůni, která zůstává i na miminku, když se narodí. Je to holčička. Malinká.

Znovu to proutěné křeslo a Janička. V těle proudí důvěra v miminko i tělo. V bříšku bije srdíčko druhého tvorečka. Dýchá klidně, je připravený a těší se, že už se za chvíli se svou maminkou podívají do očí. Slyší najednou šumění, je to jako hlazení maminciny ruky. Pak už vplouvá do jejích dlaní a cítí vůni jejího těla. Potřebuje se najíst, hledá a je spokojený malý tvoreček, že našel. Tolik si přeje přivonět k té vůni, co maminka na sobě má, uklidňuje ho to. Janička se podívá do velkých očíček svého chlapečka. Jsou jako hvězdy, které jí přišly posvítit na cestu. Neviditelná hřejivá a zářivá deka je oba přikrývá. Hladí jejich těla a v bříšku oba vnímají teplo. Dýchá se jim volně a dech cestuje jejich těly. Drží se za ruce, dívají se do očí a cítí vzájemnou sílu, kterou si dodávají...

Je to tu, v bříšku jí spokojeně odpočívá třetí miminko. Promlouvají spolu hodně často. O čem mluví? Povídají si o tom, jak jim je, jak se jim dnes daří. Maminka je otevřená, vypráví, na co se těší, co má ráda. Miminko vnímá, že všemu rozumí. Vybralo si ji. To je pro mě ta nejlepší máma a tu si přeji mít. Spokojeně se v bříšku zavrtí, vnímá, jak se mu tělíčko volně pohybuje, ruce i nohy jsou natažené, srdíčko klidně bije. Odpočívá se mu v tom prostoru dobře. Slyší šumění a ví už, co to znamená. Za chvíli se s maminkou setkají. Ve vodě se odráží ranní východ sluníčka. Kolem je ticho, jen tu a tam zacvrliká ptáček. Maminka v bílých šatech, ve vlasech věneček ze samých sedmikrásek vstupuje do vody. Jde jen kousek. Tam kde si může kleknout a cítí, jak ji voda objímá. Představuje si, že má voda ruce, které ji hladí. Kleká si a dává ruku dolů. Vnímá, že se dotýká vlásků svého malinkého miminka. Cítí tlak, kdy se hlavička miminka snaží projít na svět. Opět se schová a maminka se zavřenýma očima vnímá svůj dech a čeká. Znovu tlak, maminka

se nazvedne a hlavička ji jemně vklouzává do dlaně. V náručí se objeví malinké tělíčko jejího děťátka. Zvedá jej do své náruče. Miminko se jemně rozpláče. Cítí tlukot srdce a usíná. Maminka se zvedá z vody a lehá si do připravené postele z růžových okvětních plátků. Ponoří se do nich a ty je přikryjí, aby jim bylo teplo. Miminko se přisaje k prsu a pije. Ve společném objetí spí v květinové postýlce velmi dlouho. Nic je neruší, jako by celá krajina ztichla, aby je nerušila. Jen se na ně dívala. Je to zázrak, kterému je se třeba poklonit.

### **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

Děti, povídejte si společně s maminkou, jaké to bylo, když jste byly schované v bříšku? Co zajímavého maminka s vámi cítila. Pokud budete chtít, sdílejte příběh s kamarády v mateřské škole.

Jak jste se narodily?

Pamatujete si něco z toho, když jste byly úplně maličci?

Nebojte si sdělit i ty nepříjemné události, více vás to ve vzájemné důvěře propojí.

Do mateřské školy si můžete přinést fotografie, když jste byli malíci.

### **Knih vzpomínek**

Vyrobte si knihu z vašich fotografií, když jste byli malí. Stačí vám tvrdé papíry, do kterých děrovačkou uděláte dírky. Svážete je k sobě stužkou vaší oblíbené barvy. Na každý list papíru nalepíte fotografie. Společně s rodiči k nim můžete napsat krátkou informaci, případně i ponechat jen tak. Fotografie mohou být i z různých situací v životě, např. výlet, práce na zahradě, příprava jídla, výroba dárku pro babičku, první jízda na kole atd. Knih můžete mít několik. Za pár let si v nich určitě budete rádi listovat.

## ***Adélčina cestička***

Moc vás zdravím, kamarádi. Rozhodla jsem se, že vám budu vyprávět o své cestě za poznáním svého těla. Pro mě to byla cesta plná zajímavých objevů. Pojd'te si nyní prosím ten příběh o tom, co mé tělo vyprávělo, poslechnout. Cesta za objevy a poznáním začala už v bříšku. V bříšku je jako byste leželi na té nejjemnější peřince. Věřím, že už spoustu věcí umím, jen zjišťuji postupně co to je. Moje nohy se natahují, pusa se dokáže otvírat a zavírat. Uši to je panečku věc. Slyším tolik věcí. Šum, praskání, tlukot srdce. Tlukot srdce jsou jako velké hodiny, které odměřují čas. Tlukot srdce je život, který nastal nebo už nějaký čas je. A v tom šumu a praskání, možná i bublání jsou ta srdce dvě. Dvoje hodiny. Jedny velké a jedny úplně malilinké. Když dojdou do určitého času. Moje tělo přesně ví, co se bude dít. Začne se chystat připravenou cestou mamincina těla na svět. Cesta má různé zatáčky, ale i tomu se mé úžasné tělo dokáže přizpůsobit. Dokáže se různě natáčet i protáhnout tím nejužším otvorem. To je zázrak. Na konci světla cítím nádhernou vůni, dýchám ji a toužím rychle slyšet ty velké hodiny z bříška. Jsem u nich, to je mi dobře. Své tělo natahuji, odrážím se malýma, ale silnýma nožičkama k místu, které voní úplně nejvíce. Už jsem tam. A dávám si mamincino mlíčko z prsou přichystané jenom pro mě. Vložím svoji ručičku do maminciny pevné velké. Celé mě tělo se zachvěje. Usínám, jsem tak unavená. Potřebuji spát, moc jsem toho dnes dokázala. Zasloužím si odpočinek.

Každým dnem mé tělo roste a sílí. Začněme od hlavy. Hlava se umí natáčet na obě strany. Je jako koruna na mém krku. Malý silný kmen krk a koruna otevřená pro spoustu objevů, myšlenek, znalostí, schopností, to je má hlava. Uvědomuji si svá ramena, své paže, dlaně a prsty na ruce. Mají zdatnost zvedat těžké předměty, ale i ty úplně nejmenší. Ruce mají dar také jemnosti. Můžete z nich cítit pohazení. Můžete jimi vnímat různé vlastnosti předmětů – chladné, teplé, ostré, špičaté, hladké atd. O ruce se mohu opřít a nazvednout, kam potřebuji. A co teprve nohy? Nohy, když vás unesou? Utíkají, skáčou, kopou...to je věc. V nohách síla převeliká přenesse tě i přes hory, říkávala moje babička. Další je hrudník. Ten se umí roztáhnout, když do něj potřebujete vložit vzduch pro samostatné dýchání. Kouzelný svět nám otevírá bříško. Tam se vejdou všechny naše radosti, smutky, vzteky, strachy. Já to, milí kamarádi, uzavřu zády. Naše záda to je opora. Dovedou držet naše tělo vzpřímeně, rovně. Ohýbat se, zaklánět se, jen si to vyzkoušejte. Dejte si dnes rozcvičku. Rozcvičku, při které prozkoumáte, co vaše tělo umí. Např. já, dovedu stát na jedné noze nebo dovedu zakroutit palcem u nohy, pokrčit nos, zvednout obočí, slyšet hluk



i úplné ticho, našpulit pusy, nafouknout tváře, běhat na místě, skákat střídavě na obou nohách. Co ještě objevíte, je už jen na každém z vás.

### **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

Vyprávějte si příběh Adélčiných objevů jejího těla. Zaměřte se na to, co vaše tělo umí? Co už dovede? Kde v těle vnímáte největší sílu?

## **Skřítek Vztek je náš kamarád**

Barborka je tříletá holčička, která žije s maminkou a tatínkem a ročním bráškou v malém domečku se zahrádkou na konci Srdíčkové ulice v malebné vesnici Človíčkovi. Barunka se dnes věnuje své nejmilejší činnosti, a tou je vytváření loutek z papíru. Nakreslí si postavu pohádkovou či úplně vymyšlenou a vystříhne. Má už i zhotovené divadlo. Těší se až loutky dokončí a bude s nimi hrát mamince, tatínkovi a bráškově divadlo. Vystřihuje zrovna princezně ruku, to je náročná věc. Barunka ví, že je třeba velmi pečlivě, aby neodstříhla prsty. Do pokoje přichází bráška na svých ještě vratkých nožkách. Chvilí pozoruje, co Barunka dělá. Potom natáhne ručičku a princeznu roztrhá. Barunka se rozkřičí a brášku bouchne, Pokojíček je najednou plný hluku, křiku. Nejde se v něm hnout, jak pokoj celý pohltní. Přiběhne maminka. „Co se tu děje? Slyším velký křik,“ řekne maminka. Barunka se snaží mamince sdělit, co se stalo. „Jiřík mi roztrhal princeznu,“ křičí a dupe nohama. Cítí uvnitř, v hrudníčku tlak. Rozběhne se tělíčkem do krku, do rukou a nožiček. Barunka potřebuje křičet, bouchat a kopat. Svůj vztek potřebuje vybit. Maminka Barunce říká: „Rozumím ti, Barunko. S loutkami si dáváš velkou práci. A teď je jedna z nich roztržená.“ – „Ano, dala.“ – „Co bys nyní potřebovala?“ ptá se maminka. Barunka ji neslyší. Vztek ji vlezl i do uší. Maminka ví, co to znamená. Nechává Barunku, připravena ji pomoci, když bude potřebovat, aby si se vztekem sama poradila. Věří, že to dokáže. Za chvíli je vztek pryč. Barunka si sedá a dívá se na maminku. „Jak se cítíš, Barunko? Už je lépe?“ – „Ano, jen budu muset loutku princezny vyrobit znovu.“ – „Mohu ti nějak pomoci?“ – „Ne, udělám ji sama a pak ti ji přinesu ukázat.“

Proč se vzteku bát? Proč ho vnímat jako něco špatného, čeho je třeba se hned zbavit? Proč ho nepřijmout, poznat jeho dary a vítat ho ve svém těle jako dobrého kamaráda? Barunka se ho naučila mít ráda. Přišla na to, že si s ním pohraje a je jí pak tak parádně. Je to pro ni takový pomocník, který z těla vyprovodí všechny nepříjemné bolístky. Skřítek Vztek má velkou sílu, dokáže se dostat do nožiček a tam pořádně zakopat. Najde si cestu i do rukou a tam si zabouchá. Nevynechá ani břicho a hrudník, to je vám taková síla, která prudce vyletí do krku a vy uslyšíte, jak silný máte hlas. Je tak silný, že vám zaléhá v uších. Ale za chvíli je konec, cítíte, jak se s vámi skřítek loučí, postupně opouští navštívená místa. Po jeho návštěvě je čisto, teplo a klid. Moc vás hřeje pocit, že toho skřítko vidí i maminka. Je u vás a čeká, až skřítek odejde. Potom vás přivine do náruče, kde ještě můžete chvíli odpočívat. Dobré je vědět, že skřítek Vztek je dobrý kamarád, ale jeho sílu mohou využívat jen pro sebe. Jak je to myšleno? Vztek je takový náš obránář. Z těla díky

němu dostaneme všechny nepříjemné věci, ale nikdy nesmíme jeho sílu použít na druhé. To znamená, že neublížujeme druhým. Kopat a bouchat můžeme do míst a věcí pro to připravených. Zadupejme do země, vykřičme se, zabouchejme do polštáře či do pohovky.

### **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

Vzteku se bát nemusíme. Je to náš dobrý kamarád. Každý z nás má občas velký vztek. Velmi uzdravující, je si ho prožít. Maminka s tatínkem s vámi u toho mohou být. Dávají velký pozor, abyste si při jeho prožívání neublížily. Hodně dýchejte, vnímejte, kde se v těle nachází, co tam zrovna dělá a co s vaším tělem dělá. Pokud potřebujete dupat, dupejte. Stejně tak bouchejte do polštáře a křičte. Je to v pořádku. Vztek nás ochraňuje. Vypouští z těla vše špatné, co nám neprospívá. Jak přijde, tak odejde. A nám bude rozhodně lépe, než když jej tam budeme držet. To se u nás tak zabydlí, že nám různě v tělíčku zanechá obrovské bouličky, které uzdravit je daleko náročnější.

### **Bubnování**

Z menších uzavíratelných kyblíčků či velkých kelímků si můžeme vytvořit buben. Děti si sednou s bubnem do kruhu a s různou intenzitou od nejtisší formy, nejjemnější až po nejsilnější a nejhlasitější do bubnu bouchají. Paní učitelka může požádat děti, aby zabubnovaly, jak cítí strach, radost, smutek, vztek apod.

## **Kouzelník Dech**

Uvědomme si, jaký je to zázrak dýchat. Je to zázrak, který naše tělo samo dělá a má to velký vliv na naše zdraví. Spojuje nás se životem, uklidňuje nás. Dech je takový kouzelník, projde naším tělem do všech jeho míst a zase se vrátí. Tuto pout' absolvuje stále dokola. Lehne si na zem nebo můžeme sedět, je to na nás, jak to v ten daný okamžik cítíme. Můžeme zavřít oči, to jen proto, aby nás nic okolo nerušilo, když se potřebujeme na naše dýchání zaměřit. Nadechneme se nosem, zadržíme ho chvíli, aby se hned nerozběhl a vydechneme ústy. Zkousíme to opakovaně a u toho pozorujeme, kam všude skřítek dech putuje. Můžeme si ta místa dokonce pohladit. Nebo stačí pohladit místo, kde ho cítíme nejvíce. Na hrudníku, v bříšku, podívá se nám do krku, do uší, ba i v rukách i nohách se zastaví. Největší službu nám dělá, když cítíme v těle někde tlak, bušení, píchání, bolest, šimrání, chlad, třes. Využijeme jej ale i při radosti a vzrušení. Dokáže ta místa pohladit svými dechovými hebkými prsty. Rozfoukává jemné chomáčky našich pocitů.

## **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

Dech to je velký kouzelník. Má takovou moc, že dokáže uvolnit všechny bouličky, které nás v těle tlačí. Uzdraví naše bolístky. Jak ho používat? Stačí se jen pohodlně usadit, nadechnout se, dech na chvíli zadržet a pak hodně vydechnout. Tento způsob několikrát opakovat. Přitom je třeba se zaměřit na místa, která potřebují prodýchat. Je mi těžko v bříšku, v krku, na hrudníčku? Pálí mě v rukách a třesou se mi nohy? Jednoduše tam kouzelníka Decha pošlu, a to hned několikrát.

## ***Strašák Strach***

Strach je dobrý pomocník. Existuje hodný strach, který nás chrání před nebezpečím. Ale také strach, který nás může ovládat. Může pomoci se s ním skamarádit, anebo požádat o pomoc maminku, tatínka či paní učitelku, aby nám s ním pomohli. A my ho pak můžeme pozorovat z jejich bezpečné náruče. Povím vám příběh, jak jsem se učila se strachem pracovat já.

Během mého života mě už navštívil mockrát. Ani si už nepamatuji, kdy to bylo úplně poprvé. V jaké situaci. Za to ty pocity, co jsem z jeho návštěvy měla, si budu pamatovat. Zase znovu mě zaplaví. Zkoušela jsem se před ním schovat. Myslela jsem si, že, když se před ním schovám, nenajde mě. Omyl. V mé hře na schovávanou byl vždycky lepší, našel mě. Jednoho dne mě napadlo, že schovávat se možná nebude úplně ten nejlepší způsob, jak nad ním vyhrát. Přišlo mi na mysl, že najít způsob, jak se s ním spřátelit bude snazší. Když zavřu oči, vím, kde se v mém těle zabydlel. Prakticky nevynechal žádnou část mého těla. Strach je velký kouzelník, dovede se zvětšovat a zvětšovat až je větší než my sami. Může z něj být hotový obr. U mě bydlel dost často, než jsme se spřátelili a já v jeho návštěvě dokázala najít něco, co mě těšilo. Ukrytý v mém hrudníku se zvětšoval přes krk do hlavy a docestoval i do uší. Svě zvětšovací kouzlo také ovládal v mém bříšku, tam se mu zajisté líbilo. Možná si říkáte, jak vypadal? Každý si ho představuje jinak. Každý ho má v jiné podobě. Můj strašák Strach vypadá asi takto: Má hubené tělo s dlouhými prsty na nohách i rukách, se zahnutými nehty. Dlouhý špičatý nos, křivá úzká ústa a střapaté tmavé vlasy. Všimla jsem si něčeho velmi zajímavého. Vždy, když se mi podaří navázat s ním přátelství, zmenšuje se. Začíná mi připadat i hezčí. Jako toho rána, kdy se mi to poprvé podařilo. Procházela jsem znovu a znovu ta místa, kde je. Pohladila jsem ta místa. Představila jsem si, že hladím toho strašáka. V mých rukách jsem ucítila, jak se zmenšuje. Jak je to malinký strašáček. Nemůže mi ublížit. Tak tady je ten můj: vcelku pěkný střapatý panáček. Vy můžete mít svého. Z vašeho pohlazení nebo z náruče maminky se i ten největší strašák bude zdát milý a přátelský.

## **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

Každý máme svého strašáka, který nás nenechává v klidu a bydlí si v našem těle, jak se mu líbí. Představte si svého strašáka a zkuste jej namalovat. Kde ve vašem tělíčku bydlí? Kdy se zvětšuje? Zamyslete se, co by vám pomohlo ho zmenšit?

### **Variace**

Sedneme si do kruhu, každý má ve své ruce svého strašáka. Někdo si může nakreslit a vystříhnout svého, jiný může použít naši šablonu. Kdo bude chtít může se s ostatními podělit, z čeho má největší strach. A ukázat na svém těle, kde se jeho strach zabydlel. Potom je na něm, jak se se strašákem vypořádá. Někdo ho může zmačkat, jiný pohladit a skamarádít se tak s ním, jiný ho může zadupat. Můžeme dětem tyto volby navrhnout, ale rozhodnutí necháme na jejich vnímání.

## **Jméno Smrt**

Jiřince nedávno zemřela babička. Před očima se jí objevila poslední vzpomínka na babičku. Ležela ve své posteli a povídá Jiřince o svém životě. Své zážitky z dětství. Jak s maminkou chodila po úzké cestičce do lesa. Tam stál starý strom. Hladila si pokaždé jeho kůru. Tlačila ji příjemně do dlaně. Ze stromu vycházela zvláštní energie. Opřela se rukama o jeho kmen. Cítila jeho energii a nechávala ji proudit svým tělem. Zajímavé na tom místě bylo to, že k tomu stromu už chodila její maminka jako malá holčička. Potom tam vodila babička Jiřinky maminku jako malou holčičku. Jiřinka se natáhla a schovala svou dlaň do dlaně své babičky. Připomínala jí kůru toho stromu. „Jiřinko, můj život byl krásný, protože jsem si v něm užila každou minutu. Radovala jsem se z obyčejných věcí. Dělal jsem si radost, odpočívala jsem, učila jsem se věci, co mě zajímaly a pomáhala druhým, pokud o moji pomoc stáli. Naučila jsem se poslouchat své tělo, co potřebuje a co mu dělá dobře. Já už jsem svůj život prožila. A potřebuji jít.“ – „Kam jít, babičko?“ – „Z tohoto světa pryč, umřít. Slib mi něco, Jiřinko, že si také užiješ svůj život. Važ si maličností, dělej si radost. Takhle slib pak předávej dál svým dětem.“

Cestička k lesu je vždy hodně dlouhá, ale Jiřince to nevadí. Líbí se jí, jak je kamenitá, protože tu v létě chodí bosky a vnímá, jak ji každý kamínek tlačí do paty. Je to příjemné. Jiřinka si během chůze ráda vymýšlí, jak jsou kamínky asi velké a jaký mají tvar. Podle toho, jak to do nožičky zatlačí. Večer si pak nohy zespodu prohlíží a je moc ráda, když objeví maličké, růžové otlaky. Vezme rychle papír a tvar těch otlaků si zakreslí a potom různě vybarví. Je to zábava. Ale...ted' honem zpátky k té cestičce. Líbí se jí, jak je klikatá, jaké jsou na ní drobné kopečky. V jednom místě, to si Jiřinka pamatuje, roste mech. Jiřinka se na něm chvíli zastaví, to je peřinka pro ty její nožičky! Pokaždé si tam sedne, zastaví se a jen pozoruje svět kolem sebe. Ví, že od mechu už je jen kousek do lesa. Vstane a jde dál. Zdálo se jí, že už vidí, jak na ni mávají páni Smrci. To jsou parádníci. Vstupuje do lesa a začichá. Miluje tu vůni. Zavírá oči a přijímá ty nejrůznější vůně, nesnaží se je rozlišovat. Jen je nasává, aby si je pamatovala, co nejdéle. Nejlépe do doby, než sem zase půjde. Sedá si na pařez, oči znovu zavírá a jen dýchá a poslouchá. Les umí vyprávět tolik báječných věcí. Šumí si svá slova. Jiřinka věří, že si celý les povídá. Má dojem, že všemu rozumí. Představuje si, že je tu stromem, má určitě silné kořeny, statný kmen a bohatou korunu. Jehličí se jí od sluníčka třpytí až oči přechází. Komu by se chtělo domů... Jiřinka se probudí a vnímá, že je ve své posteli. Vrací se v myšlenkách k babičce. Věřící, že babička je třeba nyní nějakým krásným stromem, který posílá Jiřince při každé návštěvě v lese

své vzkazy. Proč se bát smrti, tělo odejde, ale někdo věří, že duše tu zůstává, vloží se do srdcí těch, co žijí a s láskou na ně vzpomínají. Jiřinka na babičku vzpomíná, je v jejím srdíčku. A zůstane v něm tak dlouho, jak Jiřinka dlouho bude žít. Babiččinu vzpomínku a slib bude předávat dál. Vzpomínka je životem.

### **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

V určitém věku si děti začínají uvědomovat, že tu nebudou věčně, že mohou zemřít. Je to věk asi kolem 5. a 6. roku. Je důležité s nimi o tom mluvit, společně si to s nimi prožít. Nebát se o smrti mluvit a odpovídat pravdivě. Smrt se týká každého z nás. Kdy přijde nevíme, proto je důležité užít si každý den, co tu na světě společně můžeme být.

Všímejme si darů přírody, společně dělejme věci, které nás činí spokojenými. Přemýšlejme, co hezkého můžeme každý den pro druhé udělat.

### **Variace**

Zamysleme se, jak si každý z nás představuje, co je po smrti. Každý to máme jinak a je to v pořádku. Není daná jedna pravda.

Představme si, co bychom si přáli, aby po smrti bylo.

Je někdo, kdo už tu s vámi není? Měly jste ho rády? Vzpomeňme si na ně ho. Čím pro vás byl důležitý? Pro co jste ho milovaly?

Podělte se s ostatními i vzpomínkou, co jste spolu rádi dělali. Můžete si donést i jeho fotografii.

### **Dárek pro druhého**

Do mateřské školy si každý z vás doneste nějaký hezký kamínek, kterým obdarujete svého kamaráda. V kruhu se vždy jeden zvedne, donese kamínek svému kamarádovi a zkusí mu říct, proč mu ho dává, např. „Dávám ti jej, protože se mi moc líbilo, když jsem včera plakal a ty jsi mě pohladil.“ „Moc se mi líbilo, když jsi mi včera pomohl uklidit hračky na zahradě.“ „Mám moc rád, když si spolu povídáme.“ Vedeme děti k podpoře schopností sdělovat své pocity vůči druhému.



## **Zdraví, kde bydlíš?**

Kde vlastně zdraví bydlí? Je to daleko? Vůbec ne, ale záleží na nás, kde zdraví bude bydlet. Jestli ho pustíme k sobě hodně blízko, nebo ho pošleme někam daleko. Zdraví bydlí tam, kde je vítáno. Můžeme si nyní představit, že u nás je jako doma. Jakou má podobu, je na každém z nás. Já si představuji, že je to malá víla v zelených šatičkách. Má kouzelnou moc, kterou má uloženou ve svých ručičkách. Do místa, kde cítíme bolest, nebo je schovaná nemoc, pustí své zelené zářivé světlo a hned je mi lépe. Představuji si, že mé tělo teď celé září zelenou. Ta ho zahřívá po celou dobu, dokud bolest nebo nemoc nezmizí. Jiný si může představit, že takové léčivé ruce má maminka nebo tatínek. Svými prsty či dlaněmi vás může hladit, masírovat v místě, kde to bolí. Přivinete se k sobě v postýlce a vnímáte tyto léčivé doteky. Moje maminka mě takhle masírovala, když jsem v bříšku cítila píchání nebo tlak. Někdo své zdraví vidí jako velkou žlutou kouli, která mu hladí celé tělo a ponoří se do míst, odkud nemoc vychází. Někomu stačí schovat se do hebounkých voňavých peřinek a nechat se ukolébat na bílém obláčku snění.

## **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

Zdraví je to nejcennější, co můžeme mít. Představme si s dětmi, že v nás zdraví bydlí. Jak podle nás vypadá? Když jsme nemocní, představme si, že ho do těch míst pošleme. V našem příběhu je zelená víla, která svými ručičkami hladí a uzdravuje ta místa.

## **Variace – vizualizace s vílou Zdravulinkou**

Cvičení můžeme provádět, když nás něco bolí, nebo jen tak, když si přejeme posílit naše zdraví. Lehněte si na zem, kdo se na to bude cítit, může si zavřít i oči. Představte si vílu v zelených šatech, malinkou, s jemnými ručičkami, ve kterých má schované jemné zelené kartáče. Těmi nás hladí v místech, kde se nemoc schovala. Můžete si ta místa pohladit. Víla se promění v zelenou kuličku, která se dostane i do těch nejužších míst. Každé místo v těle dokáže vyčistit od všech bakterií a virů, které nám škodí. Představte si, že víla i nádherně voní. Když se pořádně nadechnete, ucítíte vůni té nejvoňavější kytičky. Vydechněte. Zaměřte se na místa, která víla Zdravulinka čistí. Čistí hlavu, krk, bříško, může se zastavit a čistit plíce, ruce i nohy, oči i uši a nos. Vnímejte a zhluboka dýchejte. Vaše tělo se leskne čistotou a voní po kytičkách.

## **Maminčina náruč**

Jirka se rád choulil do té voňavé maminčiny náruče. Nechával se houpat, hladit nebo jen tak odpočíval. Stejně jako dnes, když se popral s Karlem, tím protivným spolužákem ze třídy. Neměl ho rád, protože se ho bál. Karel měl sílu v těle i ve svých slovech, co pronášel a k tomu spoustu kamarádů, kteří se mu chtěli podobat. Jirka ne, maminka mu vždycky říkala, jak ho má ráda, že má v sobě poklady, za které může být rád. Jenže jaké to poklady jsou? Vždyť vůbec nejsou vidět tak, jak je má objevit? Otázek měl Jirka plnou hlavu, a ne na ně nalézt odpovědi. V maminčině náručí pokaždé doufal, že ty odpovědi najde. Maminka nemluvila, ale to ani nemusela, v tom objetí bylo tolik slov. Jirka zavřel oči a ponořil se do svého těla. Zašel se podívat do břicha, tam poslední dobou cítil největší tlak. Viděl, že v bříšku je plno malých kamínků. Zaplňovaly jeho břicho. Představoval si, že plným dechem rozfoukává kameny pryč. Jeho dech je tak silný, že dokáže malé kamínky odnést pryč. Pomáhalo to. Rozhodl se, že se půjde podívat k srdíčku. Viděl najednou obrovskou díru, když do ní nahlédl, uvědomil si, že do ní může vkročit a vstoupí do nějaké místnosti. Místnost byla velice zvláštní. Byla bíle vymalovaná a na stěnách visely malé obrázky. Jirka přišel blíže, aby si je prohlédl. Na prvním z nich uviděl sám sebe, jak pomáhá své babičce s nákupem, na druhém ošetřuje rány Alenčině pejskovi. V každém obrázku se dozvídal něco o sobě, jaký je. Viděl sám sebe se na sebe dívat. Maminka promluvila, ptala se, jak se cítí. Věděl, že už dobře, byl tak rád, že je maminka tady. Připadala mu jako anděl, který ho hladil svými křídly a odnesl ho vždy tam, kde cítil potřebu, že musí být, aby se zase mohl vrátit plný síly a důvěry v sebe.

## **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

Jaký jsem? Co umím? Co mi nejde? Je dobře, když objevím a s láskou přijmu i to, co se mi nedaří. Každá nezdařená věc mě může hodně věcí naučit. Ukáže mi totiž, jak to mohu dělat jinak. A třeba přijdu na způsob, jak to dělat lépe. Mám se rád/ráda za vše, co v sobě mám. Za své zázračné tělo, za to, co umím, i za to, co neumím. Každý den si mohu připomenout, co se mi ten den podařilo a pohladím se za to. Připomenu si, i to co se nepovedlo. A zkusím najít způsob, jak to další den udělám jinak. Každý den je možné začít znovu a lépe. Důležité je si i uvědomit, že každý z nás to tak má. A připomínat si s láskou, že takový, jaký jsem, jsem v pořádku.

## **Variace**

Sedneme si s dětmi do kruhu, děti si předávají kamínek. Kdo ho má, mluví. Kdo se cítí, může říct jaký myslí, že je. Co umí, co naopak se mu nedaří a co by případně mohl udělat, aby to šlo lépe.

### **Tatínkova židlička**

Kamilka byla dnes, jako pokaždé s tatínkem v dílně. Byl to truhlář. Uměl vyrábět stoly, židle, skříně... Kamilka od něj měla dokonce vyřezávaný domeček pro panenky. Dnes pro ni vyráběl do dětského pokoje židličku, malou, ale pohodlnou. Opěradlo mělo i otvor v podobě malého srdíčka. Kamilka skrze něj teď pozorovala svět. Bavilo ji to. Pozorovala i tatínka. Dívala se, jak se mu na silných pažích při práci dělají boule. Prohlížela si jeho tvář. Usmívala se. Kamilka si uvědomila, že tatínka nikdy neviděla zamračeného. Jeho obličej byl stále ozdobený úsměvem. Vždycky se ještě prohloubil, když se na Kamilku díval. Vnímala, že ten úsměv ji lechtá v bříšku, na hrudníčku, lechtá ji tak, že se musí smát. Polechtal ji na tváři, na ručičkách i nožičkách, že musela tancovat. Z pusy se jí vynořila písnička, tatínek se přidal. Celou místnost zahltila nádherná zářivá oranžová barva. Kamilka ji viděla. Chytila se s tatínkem za ruce a tančili a skotačili, dokud se jim chtělo. Pak si sedli a objali se. Ještě dnes, když už má Kamilka sama své děti, na to vzpomíná. Ty vzpomínky se nejvíce vynořují, když i jako velká se podívá na svět kolem sebe srdíčkem vyřezaným na židličce, která stojí v rohu její ložnice.

### **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

Vyprávějte si příběh o Kamilce. Co jí dělalo radost? Co se jí líbilo na tatínkovi?

Ukažte na svém těle nebo na šablonce Kamilky, kde její radost byla.

### **Variace**

Máte doma také nějaký předmět, který vám připomíná krásné chvíle s maminkou nebo s tatínkem?

Můžete si vytvořit takovou krabici vzpomínek na tyto krásné chvíle. Přineste kouzelnou krabici do třídy a podělte se s ostatními, co už v ní máte. Popovídejte příběh, který se váže k jednotlivým předmětům.

Zkuste se zamyslet a říct, jaké pocity jste u toho měly? Kde v tělíčku jste pocity zaznamenaly?

## ***Pán Šeptavec***

Alenka sedí v parku na lavičce. Ráda na téhle lavičce sedává s maminkou. Už hledala v parku i jiná místa, ale něco ji vždy zavede sem. Do koutku u starého dubu, pod nímž je dřevěná lavička. Na vrchu už je oprýskaná. Když se blíže zadíváte, můžete vidět, že to oprýskané má nějaký určitý tvar. Alence připomíná nějaké písmo, něco napsaného. Možná nějaký vzkaz, který si tu lidé předávali, když na té lavičce na sebe čekali a společného setkání se nedočkali. Alenka se ze všech sil snaží vzkazy rozluštit. Zatím se jí to ještě nepodařilo. Nic se neděje, určitě je jednou rozluští. Starý dub nad lavičkou je zvláštní. Kmen má tak silný a kůra na něm v určitých místech připomíná dveře. Dveře do neznáma. Alenka mnohokrát na dveře ťukala, přikládala k nim ucho a napjatě poslouchala, zda za nimi neuslyší kroky, hlasy a představovala si, jaké prostředí za nimi asi je. Větve měl dlouhé a pokaždé ji hladily její dlouhé vlasy. Bylo to příjemné. Milovala tohle místo. Sluníčko strom ozařovalo zvláštním třpytem a zahalovalo její tělo do teplé náruče. Sem si Alenka chodila pro teplou náruč vždy, když cítila uvnitř na hrudníku bolestivé napětí. Měla jej teď často. Ve škole byla holka, která se Alence posmívala, že jí nejde čtení. Je pravda, že se opravdu musela hodně snažit, aby něco přečetla. Písmenka se jí někdy zamotala, jindy si odlétla pryč a slovo se nedalo složit dohromady. Alenka z toho byla moc smutná. Maminka se jí snažila pomoci. Denně s ní četla. Četly knihy, které si Alenka sama v knihovně vybrala. Ve čtení se střídaly. Chvilí maminka, chvíli Alenka. O posmívání mamince neřekla. Seděla pod stromem a plakala. Smutek se jí kutálel v bříšku sem a tam, nechtělo se mu ven. Bříško poskakovalo, Alenka z toho byla unavená. „Alenko,“ volala maminka. „Tady jsem maminko.“ – „Ty pláčeš, Alenko. Stalo se něco?“ Všechno mamince řekne, jistě se jí uleví, a tak se svěřila. „Víš, Alenko, každý jsme jiný. Každému z nás jde něco lépe a něco mu déle trvá, než se to naučí, zvládne to. Já věřím, že ty to zvládneš. Jsi úžasná holčička. Miluji tě takovou, jaká jsi a jsem na tebe moc pyšná, jak se snažíš. Obdivuji tvou sílu se nevzdávat a číst dál. Věř mi, taková, jaká jsi, jsi úplně v pořádku.“ Alence s každým maminčiným slovem smutek z bříška odcházel. Cítila, jak se její tělo naplňuje maminčinou láskou. Přitulila se k ní.

Vždy, když se setkáte s tím, že vám druzí říkají, co děláte špatně, tak vám do uší nasadí pána Šeptavce. Při každém kroku vám pak do ucha šeptá znovu a znovu ta slova. A Alence prozpěvoval dokola a dokola. Nejraději by si v tu chvíli zacpala uši, ale jako by se Šeptavec přestěhoval do její hlavy. Nepomáhalo nic. Jen sedět a naslouchat. Měla pocit, že se při každém takovém slově zmenšuje, stává se menší a menší. A právě místo

na lavičce pod tímto starým dubem a mamčiná důvěra a láska pro ni bylo jako léčivý obklad. Měla dojem, že strom naposlouchal mamčiná slova a šeptá je. Větvemi se k ní nese, že je jedinečná bytost. Jaký je zázrak, že tady na světě může žít, může chodit, vidět a slyšet. Je důležitá. A to pána Našeptávače ztlumilo v jeho slovech. Nedokázal už nic říkat a ztrácel se. Na druhý den, když Maruška pronesla svá posměvačná slova, tak se na ni Alenka zpříma podívala a řekla: „Maruško, já se to naučím, každý máme své tempo, svůj čas, své schopnosti.“

### **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

Vnímáte, že jste se již s pánem Šeptavcem také setkali? V jaké situaci?

### **Variace**

Zkuste si také jako Alenka v příběhu najít své místo, kde se cítíte v bezpečí. Sedněte si tam, zhluboka se nadechněte a vydechněte a řekněte si nahlas – Takový, jaký jsem, jsem v pořádku a jedinečný. Každý den si tuto větu řekněte a opakujte ji tak dlouho, dokud se necítíte lépe.

Ve škole si tuto větu můžeme říkat v kruhu společně. Případně každý sám a ukázat na svém těle, kde cítí příjemný pocit z těchto slov.

Popište ostatním, kde máte své oblíbené místo, kde se cítíte v bezpečí. Kde rádi odpočíváte.

## ***Nemoc je dar***

Dnes krásně svítí slunce a Vašek se rozhodl, že cestu domů z keramického kroužku zvládne pěšky. Projde se a nechá se hladit slunečními paprsky. Měl moc rád tu cestu, která vedla kolem řeky, alejí stromů, jezírka plného kvákajících žab. Kolem obchůdku, kam rád chodil s maminkou kupovat skořicové sušenky, pod mostem, na kterém se proháněl každý den vlak, kolem řady domků s barevně kvetoucími růžemi. Měl rád, když se zastavil u jednoho z nich, kde na zahradě měli dřevěný malý hrad. Byl domovem mnoha broučků. Dělal si cestičky, možná si povídali a radovali se ze svého obydlí. U domu bydlel pes. Velký, černý se smutnýma a moudrýma očima. Nikdy neštěkal, jen se na Vašíka dlouze díval, jako kdyby mu něco sděloval. Vašík si myslel, že ho určitě zve dál, aby ho podrbal v jeho hustém kožíšku. Ne, strach z něj neměl. Ba naopak, moc si přál se k němu přitulit. Tolikrát prosil maminku a tatínka, aby mu pořídili psa. Jedno jakého, ale psa, kamaráda. Ve škole žádného neměl a o bráču už prosil loni a nic. Dveře domu se otevřely a vykoukla z nich malá shrbená stařenka. Měla přívětivou tvář, veselé oči, které zářily tak, že člověk měl dojem, že nepatří staré babičce, ale mladé spokojené holce. Promluvila na Vašíka jemným hladivým slovem: „Ahoj, často tě tu vídám. Chodíš tady za Bertíkem, vid’?“ ukázala na psa. „Ano, odpověděl Vašek.“ „Jak se jmenuješ?“ „Vašek.“ „Vašku a chceš si Bertíka pohladit?“ Vašek věděl od maminky, že se nesmí bavit s cizími lidmi a hladit cizí psy. Babička si všimla jeho váhání. „Rozumím, máš obavy. Až tu půjdete s maminkou, tak se můžete zastavit. Jsem tu sama, jen s Bertíkem, tak budu moc ráda.“ Vašek se usmál, zamával oběma a šel. Doma to mamince pověděl. „To je paní Jeřábková, tu já znám. Je moc hodná, nikoho nemá, řekla maminka.“ „Zítra se tam můžeš zastavit, napeču buchty a můžeš jí je donést.“ Druhý den se Vašek skutečně za paní Jeřábkovou vydal. U domu se přivítal s Bertíkem a zazvonil. Dlouho nikdo neotevřel. Když už chtěl jít s nepořízenou domů, otevřely se dveře a vykoukla paní Jeřábková. Vypadala úplně jinak než včera. Unavená, bledá. „Ahoj Vašíku, nezlob se, jsem dnes moc unavená, ale stejně budu moc ráda, když půjdeš dál.“ Vašík vešel dovnitř. Místnost, do které vešel byla útulná. Uprostřed byl dřevěný kulatý stůl s vázou a červenými růžemi. Pokrytý byl bílým ubrusem s modrými jemnými puntíky. Kolem něj byly čtyři židle. Opěradlo měly do písmene B. Dále tu byly kamna, jedna velká postel, která byla nyní rozestlaná. Povlečení bylo veselé, s jemnými oranžovými kvítky. Babička se posadila na postel a pokynula Vašíkovi, aby si k ní přisedl. Vašík si tedy přisunul jednu z židlí k její posteli. „Vašíku, jsem nemocná, mám bolavé břicho, musím ležet a pít čaj.“ „Ale já jsem ráda.“ - „Počkejte, vy jste ráda, že jste nemocná? Tomu vůbec nerozumím,

to já jsem rád, že jsem zdravý.“ - „Takhle to nemyslím, také mám radost, když jsem zdravá, jen nemoc je projev těla, když už si potřebuje odpočinout.“ – Když si potřebuje odpočinout?“ – „Ano, tělo s námi komunikuje, a když ho neposloucháme, co potřebuje, může onemocnět. Nemoc nás donutí si lehnout a bolest donutí poslouchat, co naše tělo potřebuje.“ – „A jak ho posloucháte?“ – „Zaměřím se na místo, které mě bolí, je mi v něm nepříjemně. A soustředím se, na to, co se tam děje. Jestli tam píchá, lechtá, tlačí, jestli z toho místa vychází nějaké zvuky, zda ta bolest zůstává na místě nebo se někam přesouvá. A pak do těch míst posílám svůj dech. Dýchám hodně zhluboka a zaplavuji to místo svým dechem. Zaměřuji se i na místa, kde nic nebolí. A zkoumám, jak mi v nich je. Každý pro své tělo potřebuje něco jiného. A je zajímavé zkoumat, co to může být. Zda si potřebuji lehnout či sednout, pohladit to místo, napít se. To samé mohu provádět nejen u nemoci, ale třeba když je mi smutno, mám vztek, cítím napětí, ale mohu vnímat, co se mi s tělem děje, když mám i radost. Když umím psát, mohu si to zapsat. Pokud ne, tak nakreslit a využít k tomu pastelky. Využít jen barvy, které mi povídání mého těla připomínají. Obrázek si schovám a je mým pomocníkem pro příště, kdy se ocitnu ve stejné situaci. Mohu řeč těla využít ve chvíli pro mě nějaké náročné situace, ze které mám strach. Návštěva lékaře, setkání s člověkem, který mi ubližuje, mluvení před ostatními lidmi...každý objeví něco jiného.“ Nemoc je pro nás darem, protože pokud ji zvládneme, více se naučíme rozumět svému tělu.“ – „To se mi moc líbí. Jezdíme teď s maminkou do nemocnice. Moc se pokaždé bojím. Maminka mě sice drží v náručí, ale stejně mi to moc nepomáhá se nebát. Nejráději bych utekl.“ – „Rozumím, zkus si uvědomit, kde ten strach ve tvém těle bydlí? Co tam dělá? Jak vypadá? Jestli zůstává na stejném místě nebo putuje i jinam. Pořádně to místo prodýchej, pohlad'. Společně s maminkou zkuste přijít na to, co by ti v té chvíli pomohlo. Vzít si oblíbený předmět, míček, který můžeš mačkat.“ – „Zkusím to.“ – „Dej mi vědět, zda se to podařilo.“ – „Ano, jenže teď už budu muset jít domů.“ – „Vašíku, budu ráda, když zase přijdeš.“ - „Na shledanou.“ Vašík vyběhl z domu a zamířil domů. O pár týdnů později opět seděl na velké židli u babičky Jeřábkové. S nadšením v očích ji vyprávěl, že včera zvládl odběr krve. „Víte, co mi pomohlo? Představil jsem si, že si Bertík opírá svou černou chlupatou hlavu o má kolena. A když jsme dnes dojeli domů, v mých peřinách se válel malý chlupatý uzlíček. Když jsem přišel blíž, uviděl jsem nádherné černé štěňátko.“



## **Návrhy, jak s příběhem pracovat**

Vyprávějte si příběh Vašíka. Co mu babička o nemoci říkala. Jak babička s nemocí či s náročnou pro ni situací pracuje?

## **Variace**

Využijte tento příběh, když vás čeká nějaká náročná situace. Zkuste jako babička v příběhu vnímat, co vaše tělo říká. Sdělujte nahlas místa v těle, kde se něco děje. Pokud vás čeká třeba návštěva paní doktorky můžete si den předem situaci přehrát, připravit se na to, co vás čeká a hledat, co by vám pomohlo ji překonat. Přidejte k tomu z příběhu skřítku Dech.

## 8 Realizace a ověřování preventivního programu her a příběhů v mateřských školách

V mateřských školách proběhla následná realizace programu. Učitelky volily hry a příběhy a pozorovaly reakce dětí dle zadaných oblastí, které zaznamenávaly do záznamových archů. V této kapitole uvádím ukázky těchto archů z jednotlivých tříd čtyř mateřských škol.

### 8.1 Pozorování skupiny 3 - 4letých dětí v MŠ

#### 8.1.1 Třída A mateřské školy 1

Programu se zúčastnilo 18 dětí (2 skupiny po 9 dětech)

##### **Záznam z pozorování učitelky:**

*„V měsíci listopadu byl ve všech třídách uspořádán program zaměřený na prevenci rizikového chování. Konkrétně jsme se zaměřili na metodu Somatic experience a využívali jsme příběhy od paní Ivy Hegrové s názvem „O čem tělo vypráví“. Cílem tohoto preventivního programu bylo seznámení dětí s částmi lidského těla, popis různých emocí, přiblížení tomu, co se s naším tělem děje, když prožíváme konkrétní emoce a částečné pochopení řeči našeho těla.*

*Se všemi dětmi proběhla úvodní fáze, kterou bylo seznámení s panenkou Alenkou a pomocí příběhu s obrázky představení konkrétních domečků se skřítky, kteří symbolizovali konkrétní emoce (např. Skřítkví panenka Smutněnka, skřítek Vzteklinek, skřítek Radost apod.). Další společnou částí bylo povídání o kouzelných dlaních, které všichni máme a všechny dovedou léčit – např. pohazením, objetím. Kouzelnými dlaněmi jsme hladili Alenku na bolavých místech a tím procvičovali jak části těla, tak i ohleduplné a přátelské chování ke kamarádům. Poslední částí, která byla společná pro všechny třídy bylo bubnování – intenzitu nám určovali skřítkví z domečku. Děti při skřítkovi Vzteklinkovi bouchaly velmi silně, mračily se u toho, naopak při Smutněnce opatrně, potichu, pomalu.*

*V Srdíčkové třídě s nejmladšími dětmi bylo poslední fázi procvičení říkanky s pohybem – Hlava, ramena, kolena a následně zopakování příběhu o Alence.*

*Ve Sluníčkové třídě jsme se po úvodních fázích seznámili s druhy bolestí – něco píchá, tlačí a pálí. Využili jsme k tomu manipulaci s ostrou pastelkou, teplým čajem v hrnečku a kaštanu v bačkoře. Poté jsme si povídali příběh o Ondřejovi a jeho bolavém břichu. Připomněli jsme si sílu kouzelných rukou, ale také kouzlo našich maminek, které nás dokáží vyléčit nejlépe svým objetím a mazlením, především pokud nás ovládne skřítek Strach. Pověděli jsme si, že se někdy může stát, že ani to nepomůže a musíme vyhledat pana doktora. Pohybem jsme si zobrazili kolikovitý druh bolesti břicha, ale také útrobní a somatickou. Vyzkoušeli jsme si dechová cvičení, která nám mohou pomoci se zbavit bolesti břicha. V závěru jsme si zopakovali příběh o Alence i o Ondřejovi a připomněli jsme si jména skřítků.“*

**Emoční pole třídy** (Jakým způsobem vaše děti ve vaší třídě projevují to, co cítí?):

*Ve třídě děti projevují to, co cítí prostřednictvím těla, aktivit i klimatu třídy.*

*Učitelky měly k dispozici měly za úkol vybrat uvádím hry příběhy, které si vybraly*

**Název hry nebo příběhu, se kterým pracujeme:**

Procházka po krajině vjemů a emocí

Ondřejovo břicho

Skřítek Vztek je náš kamarád

Dále budou následovat v oblastech reakce

**Oblasti pozorování**

- 1. Ukazuje projevy svého těla (např. sahá si na břicho, dupe, křičí, ukazuje části těla, kde vnímá, že se něco děje)**

*6x nezvládá + 9x zvládá s podporou + 3x zvládá*

- 2. Nemá obavy své emoce projevít (např. pláče, zlobí se, směje se atd.)**

*3x nezvládá + 13x zvládá s podporou + 2x zvládá*

- 3. V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročnou situaci - dovede mluvit o tom, co se stalo)**

*5x zvládá s podporou + 2x zvládá + 11x nezvládá*

*Pozn. Záleží, co myslíte náročnou situací, většinou při náročnou situaci děti pláčou – nedokáží ještě přemýšlet nad tím, co se děje s jejich tělem*

- 4. Využívá nově nabytých poznatků při zvládání náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z příběhů, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav)**

*10x zvládá s podporou + 8x nezvládá*

*Pozn. Nově nabyté poznatky je třeba nadále upevňovat, nelze jednoznačně říci po krátkodobém projektu, že děti tyto techniky plně spontánně využívají-budeme se jim nadále věnovat.*

- 5. Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo)**

*11x zvládá s podporou + 5x zvládá + 2x nezvládá*

- 6. Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.)**

*11x zvládá s podporou + 2x zvládá + 5x nezvládá*

*Děti většinou dokáží říct, co jim jde dobře. Svoje slabé stránky většinou děti neříkají. Nedávám nezvládá, jelikož netuším, jestli to o sobě dítě ví a pouze to verbálně nesděluje.*

- 7. Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem)**

*2x zvládá + 14x zvládá s podporou + 2x nezvládá*

- 8. Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit)**

*9x zvládá + 5x zvládá s podporou + 4x N*

### **Reflexe učitele:**

#### **Konkrétní otázky k zamyšlení**

- **Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládání náročných situací?**

*Inspirují mě pro vytváření vlastních aktivit, dle individuálních potřeb dětí. V průběhu hry lze lépe zaznamenat reakce dětí než při konkrétní náročné situaci. Avšak domnívám se, že tyto copingové strategie budou děti prakticky využívat až v pozdějším věku.*

➤ **Jaký přínos měl pro vás program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?**

*Největším přínosem pro mě byly příběhy, které byly hezky zpracované a mohla jsem si je dotvořit dle individuálních potřeb dětí, které znám a také dle své fantazie.*

➤ **Co se změnilo u dětí i u vás?**

*U dětí zatím nic – je třeba nadále upevňovat nové poznatky, průběžně připomínat projevy těla při jiných tématech, ptát se jich na to.*

➤ **Prostor pro doplnění:**

*Velmi se mi líbily příběhy, „O čem tělo vypráví“, jen záznamový arch by si podle mého zasloužil více pozornosti a větší volnost pro vyplňování učitelek – zaměřit ho spíše kvalitativně, než kvantitativně v počtu dětí, ve kterém byl projekt realizován je velmi náročné počítat a soustředit se na každé jedno dítě v tolika oblastech. Zároveň se domnívám, že pro to, abychom viděly nějaký posun/pokrok u dětí by bylo zapotřebí se projektu věnovat delší dobu, minimálně v řádu měsíců. V prvotní fázi jsem musela dětem často „podsouvat“ jaké tělesné projevy mohou pociťovat a kde. Jako školní metodik prevence váš program budu nadále velmi ráda využívat, především díky hezkým příběhům.*

*Arch vyplňuji pouze jednou – jelikož nelze uvést konkrétní upevněné změny, to lze posoudit až z dlouhodobého hlediska, poté co budeme tyto techniky s dětmi upevňovat*

## **Reflexe dětí:**

### **Konkrétní přímé výpovědi dětí**

#### ➤ **Co se dětem líbilo, co si pamatují**

*Dětem se moc líbily domečky emocí, které jsem si podle vašeho příběhu připravila, pamatovaly si základní body příběhu, co nás, jak může bolet (pálit, píchat, tlačit) – díky konkrétní manipulaci s předměty*

#### ➤ **Co se jim nelíbilo**

*Nic jsem nezaznamenala*

#### ➤ **Co chtějí samy sdělit**

*Nic jsem nezaznamenala*

### **8.1.2 Třída F mateřské školy 3**

Program byl realizován se skupinou 13 dětí.

**Emoční pole třídy** (Jakým způsobem vaše děti ve vaší třídě projevují to, co cítí?):

#### **Mluví o tom:**

*Děti, které mají jazykovou bariéru často někoho bouchnou, ale nechtějí ublížit, jen navazují kontakt. Těžko dokážou vyjádřit, co cítí. Nebo dítě má volnou výchovu a nemá hranice, je zvyklé být středem pozornosti. I na sebe upozorňují děti, které jsou druhorozené a buď jsou moc operovány a jsou středem pozornosti, moc se neumí oblékat sami nebo mají ostré „lokty“ a jdou si za svým cílem bez ohledu na ostatní. Někteří jsou zakřiknutí a někteří, jsou velká osobnost. Někteří jsou velmi citlivé a vnímavé, někteří jim je vše jedno. 2 děti kopnou, kousnou, strčí, když se jim něco nelíbí, 6 dětí zvládá říct co se jim líbí nelíbí, 5 dětí přijde za mnou a řešíme to.*

*Před realizací programu: Třída není tolik stmelená a děti si víc ubližovaly. Po realizaci programu vnímám, že se třída dost zklidnila. Neublíží si tolik, více říkají, co jim vadí.*

## **Název hry a příběhu, se kterým pracujeme:**

Natálka u zubaře

Anička a skřítek Křík

## **Oblasti pozorování**

- 1. Ukazuje projevy svého těla (např. sahá si na břicho, dupe, křičí, ukazuje části těla, kde vnímá, že se něco děje).**

*Před realizací: 3 děti umí ukázat a pojmenovat, kde se něco děje. Velmi málo dětí v této skupině umí popsat, kde jim je něco nepříjemné. Spíše útočí, než dokážou sdělit, co jim vadí.*

*Po realizaci: Děti se dokážou napojit na příběh a pak ukázat na těle, kde vnímají, že se něco děje.*

- 2. Nemá obavy své emoce projevit (např. pláče, zlobí se, směje se atd.)**

*Většina dětí své emoce umí projevit. Pláče, když je smutné. Máme tam i klidné a velmi málo projevující se děti, které jsou velmi citlivé. Nesmějí se, působí zamyšlené, nepláčou.*

- 3. V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročnou situaci dovede mluvit o tom, co se stalo).**

*Před realizací: tři děti nedokážou popsat, ukazují, ostatní s dopomocí. V náročných situacích děti dokážou přijít přitulit, stačí jim dotek, pohlazení.*

*Po realizaci: Děti si v mnohem větší míře chodí pro pohlazení, přitulení nebo objetí. Dvě děti se z důvodu jazykové bariéry špatně vyjadřují ohledně verbálního vyjádření emocí, ale snaží se to alespoň ukazovat.*

- 4. Využívá nově nabytých poznatků při zvládnání náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z knihy, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav).**

*Děti na začátku moc nevěděly, co dělat. Postupným získáním poznatků se více otevíraly, více se dokázaly vyjadřovat a mluvit o problému nebo popisovat pocity. Mapování těla pro ně bylo složité, ale i v tom vidím drobný posun.*

**5. Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo).**

*Před realizací: Většina dětí dovede sdělit neverbální cestou, co je příjemné a co ne. Čtyři děti s dopomocí.*

*Po realizaci: Ve sdělování se děti více zlepšily.*

**6. Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.).**

*Před realizací: dvě děti dokázaly sdělit své schopnosti a nedostatky. Na začátku děti spíše věděly, co jim jde, hledání nedostatků se jim nedařilo.*

*Po realizaci: Příběh jim hodně pomohl se v sobě zorientovat. V tom, co se jim daří a co ne.*

**7. Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem).**

*Před realizací: Zapojení se nedařilo. Tři děti občas zvládly reagovat, protože mají rodiče, kteří jim hodně vysvětlují a mluví s nimi.*

*Po realizaci: Vnímám, že více porozuměly, co od nich potřebuji a svými nápady přispěly.*

**8. Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit).**

*Vnímám, že na konci projektu se více děti otevřely a vyjadřovaly své potřeby.*

**Reflexe učitele:**

**Konkrétní otázky k zamýšlení**

- **Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládnání náročných situací?**

*Příběhy, a hlavně ty aktivity po tom mi velmi pomáhaly př. uzdravující zlatá kulička, když je něco bolelo. Skřítek Křik, když bylo dítě rozzlobené a potřebovalo své emoce ventilovat. Víc začaly říkat druhému, když jim není něco příjemného.*



➤ **Jaký přínos měl pro vás preventivní program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?**

*Pro naši skupinu měl velký přínos. Děti se začaly více vnímat, a ne si tolik ubližovat. Dokázaly víc popsat, kde je to zlobí, bolí.*

➤ **Co se změnilo u dětí i u vás?**

*I když dětí bylo víc a některé děti se po dlouhé době vrátily z domova a znovu se začaly orientovat a musely se znova některé učit pravidla, projekt víc třídu stmelil. Byla klidnější a děti se k sobě lépe chovaly.*

**Prostor pro doplnění:**

*Jsem moc ráda, že jsem si mohla vyzkoušet ještě jiný přístup k dětem a najít si k nim i jinou cestu.*

### **8.1.3 Třída H mateřské školy 4**

Program byl realizován se skupinou 5 dětí.

**Emoční pole třídy** (Jakým způsobem vaše děti ve vaší třídě projevují to, co cítí?):

**Mluví o tom:**

*Prostřednictvím těla.*

**Název hry a příběhu, se kterým pracujeme**

Adamův pád z kole

Procházka po krajině vjemů a emocí

**Oblasti pozorování**

- 1. Ukazuje projevy svého těla (např. sahá si na břicho, dupe, křičí, ukazuje části těla, kde vnímá, že se něco děje).**

*4 děti zvládají s podporou, 1 zvládá.*

- 2. Nemá obavy své emoce projevit (např. pláče, zlobí se, směje se atd.)**

*Nelze hodnotit.*

- 3. V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročnou situaci dovede mluvit o tom, co se stalo).**

*Zvládají s dopomocí s přihlédnutím k věku, 3 nezvládají.*

- 4. Využívá nově nabytých poznatků při zvládání náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z knihy, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav).**

*Nelze hodnotit přesně.*

- 5. Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo).**

*4 zvládají s dopomocí s přihlédnutím k věku, 1 dítě nezvládá*

- 6. Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.).**

*Nelze hodnotit.*

- 7. Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem).**

*4 děti s dopomocí, 1 dítě nezvládá.*

- 8. Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit).**

*1 dítě zvládá, 4 nezvládají.*

### **Reflexe učitele:**

#### **Konkrétní otázky k zamyšlení:**

*Využila jsem pouze 2 příběhy. To nám vzalo celý týden. Vždy chci, aby si vše děti prožily.*

*Adamův pád z kola – vybrala jsme pro nácvik zvládnutí úrazu.*

*Procházka po krajině vjemů a emocí – vybrala jsme pro seznámení s emocemi.*

- **Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládání náročných situací?**

*Pomocí příběhů děti lépe pochopí, co se děje. Zvláště, ty nejmenší. Pokud se k tomu přidá prožitkové učení, děti si to více uloží do paměti. I když to ještě nedokáží vše pojmenovat. Prožitek zůstává a může se dál na něj navazovat.*

*Myslím si, že některé učitelky nekladou význam vnímání svého těla. Podle mě, to hodně souvisí s empatií.*

➤ **Jaký přínos měl pro vás preventivní program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?**

*Velmi mě to obohatilo. Děti příběhy a následně aktivity zaujaly. Na určité situace jsem se začala dívat úplně jiným úhlem pohledu.*

➤ **Co se změnilo u dětí i u vás?**

*Změnila jsem řešení některých situací.*

## **Reflexe dětí**

### **Konkrétní přímé výpovědi dětí**

*Dětem se líbilo vkládání předmětů a hra na skřítky.*

## **8.2 Pozorování skupiny 5 - 6letých dětí v MŠ**

### **8.2.1 Třída B mateřské školy 2**

Program byl realizován se skupinou 20 dětí. Výhodou této skupinky je, že jsou od malička vedeny v podpoře vyjadřování emocí. Většina dětí navštěvuje mateřskou školu od 2,5 let. Podpora je vedena formou efektivní komunikace: „Jak se cítíš? Co vnímá kamarád, když...?“

**Emoční pole třídy** (Jakým způsobem vaše děti ve vaší třídě projevují to, co cítí?):

*Ve třídě děti projevují to, co cítí prostřednictvím těla, aktivit i klimatu třídy.*

## **Název hry nebo příběhu, se kterým pracujeme:**

Pán Šeptavec

Olympiáda robotů

### **Oblasti pozorování**

- 1. Dokáže sdělit jakoukoliv formou, co se v něm děje – verbálně i nonverbálně (např. v bříšku mě šimrá, v hrudníku mě tlačí)**

*19 zvládne /1 dítě s dopomocí*

- 2. Nemá obavy své emoce projevit (např. pláče, zlobí se, směje se atd.)**

*20 dětí zvládne*

- 3. V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročné situaci - dovede mluvit o tom, co se stalo)**

*16 dětí zvládne/ 4 s dopomocí*

- 4. Využívá nově nabytých poznatků při zvládání náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z příběhů, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav)**

*asi pro děti nejtěžší – 12 dětí zvládlo / 8 s dopomocí*

- 5. Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo)**

*18/2*

- 6. Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.)**

*„Všechny děti zvládnou jsou vedeny od malička, respektují i děti které jsou jiné a snaží se pomáhat. Paní učitelko v pohodě, klidně to dodělejte s Matýskem, já se o Kristýnku postarám.“*

- 7. Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem)**

*17/ 3 děti spíše pozorují*

- 8. Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit)**

všechny děti zvládnou

### **Reflexe učitele:**

#### **Konkrétní otázky k zamyšlení**

- **Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládnání náročných situací.**

*Příběhy jsou krásné a originální, u těchto dětí bylo vidět, jak příběhy hltají, chtěly některé z nich opakovat, dokonce i děvče se sníženým intelektem příběh v rámci svých možností odvyprávělo.*

- **Jaký přínos měl pro vás program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?**  
*Mě osobně se program moc líbil, zajímaly by mě výsledky u dětí, které jsou vedeny jinak než v naší MŠ – tato mateřská škola je založena opravdu na důvěře.*

- **Co se změnilo u dětí i u vás?**

*U mě inspirace a radost, že práci děláme s kolegyní dobře.*

*Prostor pro doplnění:*

*Bylo by super, kdyby toto téma mohlo být zpracováno jako ŠVP, TVP. Ráda bych realizovala, program má opravdu široké využití a oceňuju hlavně možnosti konzultace.*

### **8.2.2 Třída C mateřské školy 1**

*Program byl realizován s dvaceti dětmi, které byly rozděleny na dvě skupiny.*

**Emoční pole třídy** (Jakým způsobem vaše děti ve vaší třídě projevují to, co cítí?): *Děti projevují to, co cítí prostřednictvím těla, aktivity i to zaznamenáváme na atmosféře třídy.*

### **Název hry nebo příběhu, se kterým pracujeme:**

Skřítek vztek je náš kamarád

### **Oblasti pozorování**

1. **Dokáže sdělit jakoukoliv formou, co se v něm děje – verbálně i nonverbálně (např. v bříšku mě šimrá, v hrudníku mě tlačí)**

2

2. **Nemá obavy své emoce projevit (např. pláče, zlobí se, směje se atd.)**

*Zvládají tři děti.*

3. **V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročné situaci - dovede mluvit o tom, co se stalo)**

*Dvě děti dovedou v náročných situacích mluvit, o tom, co se stalo.*

4. **Využívá nově nabytých poznatků při zvládání náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z příběhů, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav)**

*Jedno dítě vzpomíná na řešení jednotlivých situací postav.*

5. **Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo)**

*Tři děti zvládají vyjádřit, co je jim příjemné a co ne.*

6. **Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.)**

*Dvě děti dovedou vyjádřit, co se jim daří a co ne.*

7. **Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem)**

*Dvě děti se aktivně zapojují do příběhu.*

8. **Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit)**

*Tři děti se rády mazlí, tulí....O*

### **Reflexe učitele:**

#### **Konkrétní otázky k zamyšlení**

- **Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládání náročných situací.**

*Pomocí příběhů s konkrétními názvy jednotlivých emocí se děti dokázaly lépe vžít do svých pocitů a nálad.*

➤ **Jaký přínos měl pro vás program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?**

*Program byl pro nás přínosný v rámci lepšího vcítění se do dětí, jakým způsobem své emoci vnímají a prožívají.*

➤ **Co se změnilo u dětí i u vás?**

*Vzájemně jsme si uvědomili, že naše emoce v jakékoliv podobě jsou přirozené a každý je zvládáme a zpracováváme si jiným způsobem.*

*Projekt byl velmi zajímavý a přínosný pro celou třídu, příběhy zařadíme i v průběhu roku.*

**Reflexe dětí:**

**Konkrétní přímé výpovědi dětí**

➤ **Co se dětem líbilo, co si pamatují**

*Děti zajala práce s příběhem „Vztek“, pamatovaly si všechny postavy i situace – dovedly příběh vyprávět.*

➤ **Co se jim nelíbilo**

*Pro děti bylo těžké vyjádřit, kde se u nich daná emoce v těle nachází.*

➤ **Co chtějí samy sdělit**

**8.2.3 Třída D – děti s odloženou školní docházkou mateřské školy  
1**

*Program byl realizován s 15 dětmi, které byly rozděleny na dvě skupiny.*

**Emoční pole třídy** (Jakým způsobem vaše děti ve vaší třídě projevují to, co cítí?):

*Děti projevují to, co cítí prostřednictvím těla, aktivity i to zaznamenáváme na atmosféře třídy.*

**Název hry nebo příběhu, se kterým pracujeme:**

Tatínkova židlička

Procházka po krajině vjemů a emocií

Skřítek Vztek je náš kamarád

## **Oblasti pozorování**

- 1. Dokáže sdělit jakoukoliv formou, co se v něm děje – verbálně i nonverbálně (např. v bříšku mě šimrá, v hrudníku mě tlačí)**

*Třicet procent dětí nezvládá, třicet procent dětí zvládá s podporou, čtyřicet procent dětí zvládá.*

- 2. Nemá obavy své emoce projevit (např. pláče, zlobí se, směje se atd.)**

*14 dětí nemělo obavy své emoce projevit, jedno dítě nelze říci, neprojevuje se.*

- 3. V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročné situaci - dovede mluvit o tom, co se stalo)**

*Většina dětí se v náročné situaci vyjádří.*

- 4. Využívá nově nabytých poznatků při zvládání náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z příběhů, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav)**

*Nevyužívají je v praxi, ale umí o nich vyprávět.*

- 5. Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo)**

*Ano, dovedou se vyjádřit.*

- 6. Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.)**

*Dokáží v tomto smyslu o sobě mluvit, ne však vždy je jejich hodnocení realistické.*

- 7. Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem)**

*90 % dětí ano*

- 8. Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit)**

*99 % dětí (ve věku 5-6 let) ano*

## **Reflexe učitele:**

### **Konkrétní otázky k zamyšlení**



- **Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládnání náročných situací.**

*Pomáhají. Děti se do příběhu snadno vžívaly.*

- **Jaký přínos měl pro vás program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?**

*Určitě kladný. Zatím je to krátký čas.*

- **Co se změnilo u dětí i u vás?**

*Zatím nic viditelně, je třeba delší čas.*

### **Reflexe dětí:**

*Dětem se příběhy líbily. Práce a interakce s učitelkou je bavila. Věděly, o čem se mluví. Zjistily jsme, že se příběhy dají skloubit s ostatními tématy, které v mateřské škole právě zpracováváme.*

## **8.2.4 Třída E mateřské školy 3**

*Program byl realizován se skupinou 11 dětí.*

**Emoční pole třídy**(Jakým způsobem vaše děti ve vaší třídě projevují to, co cítí?):

**Mluví o tom, co cítí:**

- ***Prostřednictvím těla (běhají, kopnou, bouchnou atd.)***

*Některé děti si neubližují, pár dětí běhá po třídě mimo tělovýchovnou chvíli, ale po upozornění, si to uvědomí. Jen jedno dítě (střídavá péče) je víc aktivní a strhne i menší děti.*

- ***Prostřednictvím aktivity (běhá rychle, pomalu, divoce atd.)***

*Při aktivitách jsou aktivní, jen jedno moc nechce spolupracovat, při tělovýchovné chvíli (střídavá péče) radši by běhalo, když chce, a ne podle pokynů, ale nakonec se také zapojí.*

- ***Cítíme to na atmosféře třídy***

*Atmosféra třídy je vcelku dobrá, jen vzhledem k jednomu dítěti (střídavá péče) je atmosféra častěji narušovaná. Když ho zaktivuji a dám nějaký úkol, je šťastné.*

### **Název hry nebo příběhu, se kterým pracujeme:**

#### ***Natálka u zubaře (16 dětí)***

*Dětem se špatně vysvětlovalo, kde jim to není příjemné, kde je to tlačí nebo cítí motýlky. Uváleli jsme si zlatou kuličku. Někoho nehřálo nikde, někoho všude – na nohách, na dlaních, na bříše, na celém těle. Bylo to většinou příjemné. Jen jednomu nepříjemné – ze začátku mi to bylo příjemné do dlaně, a pak se to smíchalo a trochu to bolelo a trochu ne. Třem dětem to nic nedělalo.*

#### ***Hra – Rozzlobená rozcvička (19 dětí)***

*Děti velmi snadno reagovaly na různou intenzitu tlačení, bouchání dupání. 5 dětem vztek sídlí v bříše, 3 dětem v ruce a 4 v hlavě.*

*Pro děti byly těžší pomalejší pohyby, rychlejší a hlasitější pohyby byly pro ne jednodušší. Když jsem se zeptala, jak se po hře cítí 12 jich řeklo, že uvolněně a 1 nepříjemně.*

***Hra na ticho*** – cítily kručení v bříše, tlučení srdíčka, slyšely divné zvuky, dupání, bručení. Cítily lechtání na ruce.

#### ***Procházka po krajině vjemů a emocí (19 dětí)***

*Barevné domečky – červený radost, žlutý zdraví, zelený vztek a naštvanost, šedivý smutek. Každé dítě si vyzkoušelo postupně všechny domečky, co se v nich asi dělá. Vztek, radost, smutek, uzdravení.*

*Hráli jsme si, ve kterém domečku by chtěli bydlet – obruče. Nikdo nechtěl být ve smutku.*

*Dali jsme si domečky za sebou a vyzkoušeli všechny domečky a v domečku se vcítili, jaké to v něm je. Nejvíce se dětem líbilo v radostném a vzteklém domečku.*



Obr. 4 Barevné domečky

**Skřítek pantomima – jak jste poznali, že se kamarád cítí?**

**Reakce dětí:**

- „*Smutek - nakloněná, předkloněná, smutná, popotahovala nosem*“
- „*Šťastný – koutky nahoru, usmívá se*“
- „*Uzdravovací – nejšťastnější, cítí se příjemně, štěstí cítil v mozku*“
- „*Šťastný – koutky úst nahoře, směje se*“
- „*Smutný - koutky úst dolů, svěšená hlava*“
- „*Veselý – koutky u pusy měla nahoru*“
- „*Naštvaný – má pěsti, koutky dole, skloněná hlava, klepe se*“
- „*Naštvaný – má pěsti, klepe se, mračí*“
- „*Naštvaný – kření se, dupl*“
- „*Naštvaný – dupe, mračí se, pěsti, koutky dole*“

**Jméno smrt: (18 dětí)**

- „*Při čtení nám bylo příjemně, jak jsme byli v lese.*“

**Posílání dárku kamarádovi**

**Reakce dětí, když si předávaly dárek a vyjadřovaly důvody, proč jej darují:**

- „*mám tě moc ráda, protože jsi hodná*“
- „*mám tě rád*“
- „*mam ho rád, protože si se mnou venku hraje*“
- „*mám tě moc rád, protože si se mnou hraješ*“
- „*dávám ti dárek, protože jsi můj nejlepší kamarád*“

## **Strašák strach (20 dětí)**

### **Čeho se děti bojí:**

- „Bojím se čerta“
- „Bojím se lišky, když ji vidím.“
- „Bojím se výšek. Z výšky, můžu spadnout.“
- „Bojím se domu na stromě, není to pevně udělaný a může to pak spadnout, když jsem tam sám.“
- „Bojím se bubáků, když se o něj mluví, čertů, protože se jich bojím.“
- „Bojím se tmy, aby na mne někdo vybafnul a mohl bych se leknout.“
- „Ničeho se nebojím.“
- „Bojím se netopýrů, protože mají velký křídla a mohl by mě švihnout křídlem.“
- „Bojím se motorky, protože má silný motor a mohlo by se něco stát.“
- „Bojím se tmy, protože brácha bafal, dělal to ze srandy, ale já se bála.“

### **Jak se zbavit strachu:**

- „Zatočit, rozbít o zem, zahodit, skamarádit, roztrhat, rozdupat, zadupat.“

## **Maminčina náruč (20 dětí)**

### **Co mi nejde a jak to zlepšit:**

- „Jde mi oblékat, nejde mi skládat puzzle, budu víc skládat.“
- „Jde mi nafukovat balonky, když jsem si představila, jak nafukuju žvýkačku a u tety se mi povedlo se to naučit a táta se divil, že už umím balonky nafukovat. Nejde mi kreslit kruhy, budu to dál zkoušet.“
- „Nešlo mi psát a kreslit a teď už mi to jde.“
- „Nejde mi mluvit česky, víc budu mluvit a půjde to.“
- „Skládat puzzle, budu je víc skládat.“
- „Zapínat zip u bundy, budu si to trénovat.“
- „Nejde mi zapínat bundu, budu to zkoušet.“
- „Nejde mi jezdit na kole bez koleček, budu jezdit častěji.“
- „Jezdím na tříkolce, ale nejde mi brzdit.“
- „Jde mi trochu číst a nejde mi povídání (logopedie), budu si to trénovat.“
- „Nejde mi šlapat na kole, budu víc jezdit.“
- „Nejde mi zapnout bundu, pomáhá mi máma, budu to trénovat.“
- „Nejde mi šlapat na kole, budu to víc trénovat a zezáátku potřebuju držet.“

- „Nejde mi nandávání bundy a jízda na kole. Nebaví mne to a nechci to dělat.“

### **Zdraví, kde bydlíš (20 dětí)**

- „Před spaním jsme si přečetli příběh a pak jsme si rukama uzdravovaly, co nás bolí. Nakonec děti ležely na postýlkách, zavřely oči a vnímaly dech a odpočívaly. Bylo jim to velmi příjemné.“

### **Skřítek křik (23 dětí)**

- „Kde můžete skřítku Křiku cítit, kde byl v příběhu? V hlavě, v uších, puse, v krku, v nosu reakce dětí na příběh?“

### **Když jste rozzlobení, kde se schováte vy?:**

- „Jdu se vyplakat, jsem smutná.“
- „Jdu do prázdného pokoje zaplakat.“
- „Nemám místo, kam bych chodil.“
- „Jsem smutná, pomůže mi máminá náruč.“
- „Pomůže mi medvídek plyšák.“
- „Jdu do postýlky.“
- „Jdu k medvídkovi.“
- „Jdu do postele spát, schovat se pod peřinu.“
- „Jdu za maminkou.“
- „Jdu k mamince, většinou nepláču.“
- „Jdu do pokojíčku.“
- „Pomůže mi plyšák Fík.“
- „Smutný, pláču, zatočím se do klubička jako ježek.“
- „Jdu k mamince.“
- „Jdu do pokojíčku za plyšákem.“
- „Jdu do pokoje převleču se do košilky a do postele nebo jdu jen já do pokoje.“

### **Pan našeptávač (21 dětí)**

#### **Kde je vám dobře jako Alence na lavičce?:**

#### **Reakce dětí**

- „Pod stolem, v posteli.“
- „Ve větší skříni a tam se někdy schovám.“
- „Pod peřinou.“
- „Nemám místo.“

- „Pod dekou.“
- „Schovám se pod deku, nahoru na postel a hraji si.“
- „Pod postelí a pod gauč.“
- „Přitulit k tátovi a mámě.“
- „Za mámou a tátou.“

### **Oblasti pozorování**

- 1. Dokáže sdělit jakoukoliv formou, co se v něm děje – verbálně i nonverbálně (např. v bříšku mě šimrá, v hrudníku mě tlačí).**

*Před realizací: 4 děti to velmi dobře dokážou sdělit. Pár dětem to dělá problémy, neumí to popsat.*

*Po realizaci: Trochu se zlepšil projev, verbální. Nonverbální jim je bližší, ale ve verbálním se posunuly dál. 4 děti mají velmi dobrou slovní zásobu. Jedno dítě se dokáže, když se mu něco nepovede rozbrečet a musí si to prožít, jde se uklidnit na mazlíka, ale už se dřív zklidní, když si s ním o tom povídám.*

- 2. Nemá obavy své emoce projevit (např. pláče, zlobí se, směje se atd.).**

*Před realizací: Všechny děti dokážou projevit své emoce.*

*Po realizaci: Po příbězích děti ještě víc projevovaly své emoce, byly příjemnější a i těm, co to na začátku ne úplně šlo, tak to na konci dokázaly lépe projevit.*

- 3. V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročné situaci dovede mluvit o tom, co se stalo).**

*Před realizací: Většina dětí dokáže popsat projevy těla. Jen u 3 je problém jazyková bariéra, nebo jsou málomluvní a jedno se bojí mluvit ve větším kolektivu a pokud mluví, mluví velmi potichu svým jazykem a není mu rozumět.*

*Po realizaci: Děti víc pochopily, co jim tělo říká a jak ho vnímat. Některé to i víc rozmluvilo a dokázaly víc o tom mluvit. Mohla jsem je díky tomu i lip poznat a pomoci jim.*

- 4. Využívá nově nabytých poznatků při zvládnání náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z knihy, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav knihy).**

*Před realizací: Ze začátku jen málo dětí dokázalo říct, co se v příběhu stalo. Je jim blízko o tom mluvit. (Asi rodiče jim také čtou a pak si o příbězích povídají.)*

*Po realizaci: Při náročných situacích pár dětí využívá nově nabytých poznatků. Ale po přečtení příběhu si většina vzpomene na reakci postav, řešení situace si pamatuje asi 8 dětí. Ostatní jsou málomluvní nebo jazyková bariéra.*

**5. Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo).**

*Před realizací: 3 dětem sdělení dělá problémy. Ostatní dovedou sdělit, co je jim příjemné a co ne.*

*Po realizaci: Většina dětí dovede sdělit, co mu udělalo radost a co je rozzlobilo. Jen 2 kvůli jazykové bariéře ne, sdělují nonverbálně – ukazují.*

**6. Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.).**

*Před realizací: Polovina dětí neumí nebo nechce popsat, co mu nejde.*

*PO realizaci: Každé dítě dovede říct, co mu jde a co ne a jak to může zlepšit.*

**7. Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem).**

*Před realizací: 5 dětí své nápady hned říká. 3 děti jsou málomluvní.*

*Po realizaci: Všechny děti se zapojují do her a většina i říká své nápady.*

**8. Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit).**

*Před realizací: 7 dětí se chodí mazlit. 5 dětí dokáže říct, že jim je horko nebo zima.*

*Po realizaci: Jen 1 dítě se nechodí mazlit, jinak ostatní ano. Většina si už i umí o mazlení říct.*

## **Reflexe učitelek**

### **Konkrétní otázky k zamyšlení**

- **Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládnání náročných situací?**

*Příběhy mi moc pomohly, děti víc pochopily, co jim tělo říká a jak se mohou bránit. Jak si pomoci, když mu není dobře nebo ho něco trápí. Děti se víc otevřely a víc začaly o všem mluvit. I ty, co dřív byly uzavřenější více rozkvetly.*

➤ **Jaký přínos měl pro vás preventivní program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?**

*Děti se miň pošuchovaly a víc si naslouchaly a říkaly, co se jim líbí a co ne. Dalo se jim to i líp vysvětlit a je pochopit, když se o tom víc rozpovídaly.*

➤ **Co se změnilo u dětí i u vás?**

*Zdá se mi, že děti jsou teď klidnější, vnímavější a chápavější. Já jsem víc začala používat ke zklidnění od bolesti kouzelné ruce a dechová cvičení. Někdy mi i pomohlo vybat si příběh, kterým jsem mohla přiblížit, co se děje.*

➤ **Prostor pro doplnění:**

*Příběhy a hry mi ukázaly ještě jiný směr, jak dětem přiblížit, když je něco trápí a jak si pomoci nebo přijít a víc se rozpovídat, co je trápí. Mrzí mne, že jsem nestihla všechny příběhy. Bylo by zajímavé pomoci příběhů začít už v říjnu, kdy třída začíná být trochu stmelená. Jsme smíšená třída a v tuto dobu, kdy jsou jistá omezení kvůli nouzovému stavu můžou být děti taky víc nesvé a některé se vrátily po dlouhé odmlce do třídy. Zezačátku děti poslouchaly příběhy napůl, ale jak jsme je četly každý den, víc se soustředily a vnímaly.*

*Nejdříve jsem si myslela, že víc využiji her než příběhů, ale jak jsme častěji četly příběhy, tím víc mne zaujaly a myslím, že dětem to bylo bližší.*

### **8.2.5 Třída G mateřské školy 1 – Třída zřízená dle § 16 Školského zákona**

Program byl realizován 27. 11. 2020, program byl realizován se šesti chlapci ze speciální třídy ve věkovém rozmezí 4,5-6 let, z toho jeden chlapec má odlišný mateřský jazyk.

#### **Emoční pole třídy:**

Před začátkem realizace odpovězte na otázku: Jakým způsobem vaše děti ve vaší třídě projevují to, co cítí?



*To, co cítí, děti projevují převážně prostřednictvím aktivity (běhají nebo naopak se stáhnou do sebe).*

### **Název hry a příběhu, se kterým pracujeme:**

Natálka u zubaře

Skřítek Vztek je náš kamarád

Strašák Strach

### **Oblasti pozorování**

- 1. Dokáže sdělit jakoukoliv formou, co se v něm děje – verbálně i nonverbálně (např. v břišku mě šimrá, v hrudníku mě tlačí).**

*Ano, všech 6 chlapců ukazuje projevy svého těla, ale každý po svém (křičí, ukazuje tu část těla, kde se něco děje). 6 zvládá.*

- 2. Nemá obavy své emoce projevít (např. pláče, zlobí se, směje se atd.).**

*Všichni chlapci své emoce projevují, ale s rozdílnou intenzitou a nasazením. 6 zvládá.*

- 3. V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročnou situaci dovede mluvit o tom, co se stalo).**

*Spontánně to zvládají pouze 2 chlapci, ostatní potřebují empatickou podporu pedagoga nebo asistenta pedagoga. 2 zvládají, 4 zvládají s podporou.*

- 4. Využívá nově nabytých poznatků při zvládnutí náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z knihy, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav příběhu)**

*2 zvládají s podporou, 2 nezvládají, 2 N – neprojevují se.*

- 5. Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo).**

*Ano, všech 6 zvládá.*

- 6. Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.).**

4 nezvládají, 2 N – neprojevují se.

**7. Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem).**

3 zvládají s podporou, 3 N – neprojevují se.

**8. Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit).**

Ano, všech 6 chlapců zvládá.

### **Reflexe učitele:**

#### **Konkrétní otázky k zamyšlení**

➤ **Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládání náročných situací?**

*Příběhy jsou velmi dobře napsané, jsou pro děti srozumitelné a mluví o tom, co děti běžně prožívají, mohou se s nimi ztotožnit. Schopnost využít je při zvládání náročných situací je třeba u dětí ale postupně rozvíjet.*

➤ **Jaký přínos měl pro vás preventivní program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?**

*Tento preventivní program vede k hlubšímu pochopení dětí samotných. A mne osobně utvrdil v tom, že práci s dětmi kráčíme správným směrem.*

➤ **Co se změnilo u dětí i u vás?**

*Jsme na začátku cesty, takže o velkých změnách zatím nelze mluvit, děti potřebují čas a opakování.*

### **Reflexe dětí:**

#### **Konkrétní přímé výpovědi dětí**

➤ **Co se dětem líbilo, co si pamatují – popěvek, bubnování**

➤ **Co se jim nelíbilo – pocity spojené se Strachem**

- **Co chtěly samy sdělit** – své zkušenosti s tím, kdy je něco bolelo (zoubky, hlava, v krku, záďera)

10. 12. 2020 proběhl další program, kterého se zúčastnilo 8 dětí, 7 chlapců ve věku 4,5-6 let toho jeden chlapec má odlišný mateřský jazyk) a 1 dívka ve věku 3 let. K práci byl vybrán příběh Tatínkova židle, který korespondoval s týdenním vzdělávacím plánem speciální třídy a zapadal do celkové adventní, předvánoční atmosféry.

### **Oblasti pozorování**

**1. Dokáže sdělit jakoukoliv formou, co se v něm děje – verbálně i nonverbálně (např. v bříšku mě šimrá, v hrudníku mě tlačí).**

*Ano, všech 8 dětí ukazuje projevy svého těla, ale každý po svém (křičí, ukazuje tu část těla, kde se něco děje). 6 zvládá, 2 s dopomocí.*

**2. Nemá obavy své emoce projevit (např. pláče, zlobí se, směje se atd.).**

*8 zvládá, ale s rozdílnou intenzitou a nasazením.*

**3. V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročnou situaci dovede mluvit o tom, co se stalo).**

*Spontánně to zvládají pouze 2 chlapci, ostatní potřebují empatickou podporu pedagoga nebo asistenta pedagoga. 2 zvládají, 5 zvládá s podporou, 1 N.*

**4. Využívá nově nabytých poznatků při zvládání náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z knihy, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav knihy).**

*2 zvládají s podporou, 2 nezvládají, 4 N – neprojevují se.*

**5. Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo).**

*Ano, všech 8 zvládá.*

**6. Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.).**

4 nezvládají, 4 N – neprojevují se.

**7.Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem).**

3 zvládají s podporou, 5 N – neprojevují se.

**8.Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit).**

*Ano, všech 8 svým vlastním způsobem zvládá.*

### **Reflexe učitele:**

#### **Konkrétní otázky k zamýšlení**

- **Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládání náročných situací?**

*Příběhy jsou velmi dobře napsané, jsou pro děti srozumitelné a mluví o tom, co děti běžně prožívají, mohou se s nimi ztotožnit. Schopnost využít je při zvládání náročných situací je třeba u dětí ale postupně rozvíjet.*

- **Jaký přínos měl pro vás preventivní program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?**

*Tento preventivní program vede k hlubšímu pochopení dětí samotných. A mne osobně utvrdil v tom, že práci s dětmi kráčíme správným směrem.*

- **Co se změnilo u dětí i u vás?**

*Jsmo na začátku cesty, takže o velkých změnách zatím nelze mluvit, děti potřebují čas a opakování.*

- **Prostor pro doplnění:**

*K příběhu Tatínkova židle jsem vystříhla jako názornou pomůcku z červeného papíru srdce, které jsem dětem ukázala a na konci řízeného hovoru jsem dala dětem kolovat ještě papír, z kterého bylo srdíčko vystříhnuté, a ony se mohly dívat na svět přes „srdíčko“. To u nich vždy vykouzlilo velký úsměv. Jen jeden chlapec srdíčko i papír předal dál, ale vzhledem k tomu, že se jedná dítě s odlišným mateřským jazykem a odlišnými společenskými zvyklostmi (projevování citů na veřejnosti není obvyklé), jsem jeho*

*chování naprosto respektovala. Jinak ve mně konkrétně vyvolal příběh vzpomínky na mého tatínka.*

### **Reflexe dětí:**

*mluvily o tom, koho mají rády a „jak se dělá radost“ a kde všude ji cítí*

### **Konkrétní přímé výpovědi dětí**

- **Co se dětem líbilo, co si pamatují** – „že v srdíčku hřeje láska a radost“
- **Co se jim nelíbilo**
- **Co chtějí samy sdělit**

## **8.2.6 Třída I mateřské školy 4**

Program byl realizován se skupinou 10 dětí.

### **Emoční pole třídy:**

Před začátkem realizace odpovězte na otázku: Jakým způsobem vaše děti ve vaší třídě projevují to, co cítí?

#### **Mluví o tom:**

*Převažuje prostřednictvím aktivit.*

### **Název hry a příběhu, se kterým pracujeme:**

Adamův pád z kola

Anička a skřítek Křík

Procházka po krajině vjemů a emocí

### **Oblasti pozorování při hře či příběhu:**

- 1. Dokáže sdělit jakoukoliv formou, co se v něm děje – verbálně i nonverbálně (např. v bříšku mě šimrá, v hrudníku mě tlačí).**

*Verbálně zvládají.*

- 2. Nemá obavy své emoce projevit (např. pláče, zlobí se, směje se atd.)**

*Zvládají.*

- 3. V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročné situaci dovede mluvit o tom, co se stalo).**

*9 dětí zvládá, 1 chlapec zvládá s velkou dopomocí (vývojová dysfázie).*

- 4. Využívá nově nabytých poznatků při zvládání náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z knihy, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav).**

*9 dětí zvládá s dopomocí, 1 chlapec nezvládá – až příliš silné reakce. Následně po ukončení programu dokázaly děti samy druhým pomoci dle slov z příběhů. Po delší době už jsme pozapomněli. Je to poznatek pro mě, abychom si příběhy připomněli.*

- 5. Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo).**

*9 dětí zvládá, 1 dítě s dopomocí.*

- 6. Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.).**

*Nelze hodnotit.*

- 7. Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem).**

*7 dětí zvládá, 3 děti s dopomocí.*

- 8. Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit).**

*Děti zvládají s dopomocí.*

### **Reflexe učitele:**

#### **Konkrétní otázky k zamyšlení**

- **Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládání náročných situací?**

*Příběhy krásně dětem otvírají cestu k poznávání svého těla, co se v něm děje celistvě. Zvládli jsme Adamův pád z kola, Anička a skřítek Křik a Procházka po krajině vjemů a emocí. Záměrně jsem je vybrala pro situace s úrazem, nepříjemnou situací a přiblížení emocí. Při úrazech jsme si následně společně místo prodýchali, povídali si o panence Smutněnce, že si u ní může kamarád poplakat, že mu s bolístkou taky pomůže.*

*Příběhem Aničky jsem chtěla dětem přiblížit situaci, kdy se jim něco stane a někdo se na ně zlobí. Co s tím? Tento příběh to krásně vyjadřuje. Děti byly po přečtení verbálně aktivní. Společný „křik“ vedl k jejich velkému uvolnění.*

*Domečky skřítků jsme si rozdělili na 3 dny, abychom to řádně prožili a děti mohly plně vnímat a pochopit jednotlivé emoce.*

➤ **Jaký přínos měl pro vás preventivní program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?**

*Je to úplně nový pohled na vnímání těla. Některé oblasti jsem si neuvědomovala. Je to pro mě velmi obohacující. Jsem velmi ráda, že jsem se s programem mohla seznámit.*

*Některé příběhy probudily vzpomínky. Mohu teď lépe chápat reakce dětí a vhodněji na ně reagovat.*

➤ **Co se změnilo u dětí i u vás?**

*Někteří chlapci vnímali svůj pláč špatně. Doufám, že pochopili, že je to normální projev a ne slabost. Děti se více otevřely, byly sdílné. Mám s dětmi pěkný vztah, ale po programu jsme se ještě více sblížili. Některé děti se začaly chodit víc přitulit.*

*Já sama se teď snažím, aby děti víc projevovaly emoce. Zařazuji na to dramatické chvílky.*

## **Reflexe dětí**

### **Konkrétní přímé výpovědi dětí**

➤ **Co se dětem líbilo, co si pamatují**

- „*Jak se holčička schovala pod peřinu.*“
- „*Pamatuji se na peříčko, příjemně lechtalo.*“
- „*Líbilo se mi úplně všechno, jak jsme mysleli na to pěkné.*“
- „*Líbilo se mi, jak jel na kole a měl velkou radost a jak jsem dávala věci do ruky.*“

- „*Jak jsme křičeli.*“
- „*Jak jsem měla pířko.*“
- „*Jak jsme křičeli a pak leželi.*“
- „*Jak Adam dostal nové kolo. Já už jsem taky dostala nové kolo. A jak tatínek volal na Adámka.*“
- „*Pamatuji se, jak holčička upustila nejvzácnější talířek. Ale holčička byla pro maminku nejvzácnější.*“
- „*Hezké bylo myslet na něco příjemného.*“

➤ **Co se jim nelíbilo** (*To bylo pro děti těžší*)

- „*Nelíbil se mi pád.*“
- „*Jak ta maminka křičela na holčičku.*“
- „*Šiška byla nepříjemná.*“
- „*Nelíbilo se mi křičení. Bolely mě uši.*“



## 9 Shrnutí – výsledky na základě realizace programu

Cíl diplomové práce byl splněn. Preventivní program her a příběhů otevřel prostor pro vnímání tělesných vjemů ve spojitosti s emocemi u dětí, a zároveň rozšířil oblast diagnostiky učitelek mateřských škol. V této části shrnuji zjištěné poznatky z jednotlivých tříd po realizaci programu:

- Děti je třeba cíleně vést k vnímání svého těla, podporovat je k uvědomování si vlastních reakcí. Dát jim dostatek prostoru je vyjádřit. K podpoře sebevyjádření dětí slouží náš vzor vlastní práce se svými emocemi. Děti čerpají ze zkušeností dospělých. Jsou-li vedeny ke svobodnému vyjadřování a učení se, jak s emocemi pracovat, jsou ve vyjádření více otevřenější. Děti s jazykovou bariérou či opožděným řečovým vývojem mají se sebevyjádřením obtíže, prostřednictvím her a příběhů nabyly otevřenosti, důvěry, získaly slovní zásobu. Pomocí příběhů, her lépe i nejmladší děti porozumí svým prožitkům. Prožitky si uloží do paměti, i když nemají dostatečnou výbavu k verbálnímu vyjádření. Získanou zkušenost využijí k dalšímu učení.
- V bezpečném prostoru děti dovedou vyjádřit své názory a své potřeby.
- Program umožňuje přizpůsobit si jeho obsah individuálním potřebám vzdělávacího programu v mateřských školách. Rozšiřuje oblast diagnostiky dítěte o další poznatky. Z reflexí paní učitelek vzešly informace o proměnách vlastních postojů, vlastních způsobů řešení. Uvědomění si, že přes orientaci v sobě, v přístupu k sobě je dána úroveň schopnosti empatie. Rozšíření kompetencí o možnosti, jak s dítětem pracovat, jak na něj reagovat v oblasti emocí a tělesných vjemů.

**Třída A** pracovala se třemi příběhy. Prostřednictvím nich se zaměřovaly na prevenci rizikového chování. Jejich cílem bylo seznámení dětí s částmi lidského těla, popis různých emocí, podpora porozumění reakcí těla. Při práci s příběhy využívaly loutky a piktogramy, předmětů z různých materiálů, bubny, které srozumitelnější formou procvičovaly konkrétní emoce a jejich intenzitu a ohleduplné a přátelské jednání s kamarády a také uvědomění si kouzla hlazení a objetí. Paní učitelky vidí přínos programu v inspiraci pro vlastní aktivity dle potřeb dětí. Nadále se budou věnovat upevnění nově nabytých poznatků, podpoře emocí.

**Ve třídě B** jsou děti vedeny k vyjadřování emocí, prostřednictvím příběhů si více prohlubovaly své dovednosti. Pro paní učitelky byly přínosné konzultace a uvítaly by, kdyby se příběhy realizovaly jako témata školních i třídních vzdělávacích programů.

**Třída C** využila příběh o skřítku, který popisuje emoci vzteku. Děti si příběh pamatovaly a rády jej vypravují. Pro paní učitelku program znamenal větší vcítění do pocitů dětí a uvědomění si, že emoce jsou naší přirozeností.

**Třída D** se věnovala třem příběhům. Vítají možnost skloubit příběhy s tématy, které zařazují do vzdělávací nabídky.

**Třída E** pracovala téměř s celým programem příběhů. Přínos vnímaly ve větším pochopení ze strany dětí, co jim tělo říká, jak se mohou bránit, jak si pomoci, když jim není dobře a něco je trápí.

**Třída F** si zvolila dva příběhy, z nichž nadále využívají uzdravující zlatou kuličku, když někoho ve třídě něco bolí a techniky skřítky Křiku, když je někdo rozzlobený.

**Třída G** speciální realizovala příběhy se šesti dětmi. Většina dětí sama nebo s dopomocí asistenta pedagoga vyjadřovala své zkušenosti, když je něco bolí. U příběhu Tatínkova židlička se jim dařilo vyjádřit, kde v těle vnímají emoce radosti.

**Třída H** měla prostor pracovat v dané době jen s pěti dětmi a volba příběhů se zaměřovala na nácvik zvládnutí úrazu a seznámení s emocemi.

**Třída I** volila příběhy jako modelové situace při řešení nepříjemných situací, např. Anička a skřítek Křik, kde se děti učily zvládat situaci, kdy se na ně někdo zlobí.

<b>Třída</b>	<b>A</b>				<b>B</b>				<b>C</b>				<b>D</b>			
<b>Počet dětí celkem</b>	<b>18</b>				<b>20</b>				<b>20</b>				<b>15</b>			
<b>Oblasti pozorování / Hodnotící škála</b>	<b>zvládá</b>	<b>s pomocí</b>	<b>nezvládá</b>	<b>Nelze říci</b>	<b>zvládá</b>	<b>s pomocí</b>	<b>nezvládá</b>	<b>Nelze říci</b>	<b>zvládá</b>	<b>s pomocí</b>	<b>nezvládá</b>	<b>Nelze říci</b>	<b>zvládá</b>	<b>s pomocí</b>	<b>nezvládá</b>	<b>Nelze říci</b>
<b>1. Ukazuje projevy svého těla.</b>	3	9	0	6	19	1	0	0	2	0	0	0	6	5	4	0
<b>2. Nemá obavy své emoce projevit.</b>	2	13	0	3	20	0	0	0	3	0	0	0	14	0	0	1
<b>3.V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit.</b>	2	5	11	0	16	4	0	0	2	0	0	0	15	0	0	0
<b>4.Využívá nově nabytých poznatků při zvládání náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla.</b>	0	10	8	0	12	8	0	0	1	0	0	0	0	0	15	0
<b>5.Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne.</b>	5	11	2	0	18	2	0	0	3	0	0	0	15	0	0	0
<b>6.Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.)</b>	2	11	5	0	20	0	0	0	2	0	0	0	15	0	0	0
<b>7.Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem)</b>	2	14	2	0	17	0	0	3	2	0	0	0	14	0	0	0
<b>8.Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit)</b>	9	5	4	0	20	0	0	0	3	0	0	0	15	0	0	0

*Tabulka 1 Hodnocení dětí v jednotlivých oblastech*

<b>Třída</b>	<b>E</b>				<b>F</b>				<b>G</b>				<b>H</b>				<b>I</b>			
<b>Počet dětí celkem</b>	<b>11</b>				<b>13</b>				<b>8</b>				<b>5</b>				<b>10</b>			
<b>Oblasti pozorování / Hodnotící škála</b>	<b>zvládá</b>	<b>s dopomocí</b>	<b>nezvládá</b>	<b>Nelze říci</b>	<b>zvládá</b>	<b>s dopomocí</b>	<b>nezvládá</b>	<b>Nelze říci</b>	<b>zvládá</b>	<b>s dopomocí</b>	<b>nezvládá</b>	<b>Nelze říci</b>	<b>zvládá</b>	<b>s dopomocí</b>	<b>nezvládá</b>	<b>Nelze říci</b>	<b>zvládá</b>	<b>s dopomocí</b>	<b>nezvládá</b>	<b>Nelze říci</b>
<b>1. Ukazuje projevy svého těla.</b>	4	7	0	0	13	0	0	0	6	2	0	0	1	4	0	0	10	0	0	0
<b>2. Nemá obavy své emoce projevit.</b>	11	0	0	0	13	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0
<b>3.V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit.</b>	8	3	0	0	11	2	0	0	2	5	1	0	0	2	3	0	9	1	0	0
<b>4.Využívá nově nabytých poznatků při zvládání náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla.</b>	0	0	0	0	13	0	0	0	0	2	2	4	0	0	0	0	0	9	1	0
<b>5.Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne.</b>	8	3	0	0	9	4	0	0	8	0	0	0	0	4	1	0	9	1	0	0
<b>6.Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd..</b>	11	0	0	0	2	11	0	0	0	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>7.Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem.</b>	11	0	0	0	0	3	10	0	0	3	0	5	0	4	1	0	7	3	0	0
<b>8.Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit.</b>	10	0	1	0	13	0	0	0	8	0	0	0	1	4	0	0	0	10	0	0

Tabulka 2 Hodnocení dětí v jednotlivých oblastech

V tabulkách jsou zaznamenány třídy a počet dětí, které se účastnily Preventivního programu. Levý sloupec představuje oblasti pozorování při hře či příběhu. V horním řádku je definována hodnotící škála. V jednotlivých třídách můžeme vidět kolik dětí a jak danou oblast zvládlo.

## 10 Závěr

Diplomová práce procházela svým vývojem v těsném propojení se zkušenostmi, které jsem získávala četbou odborných knih, konzultací s odborníky. Mnoho zkušeností mi přinesla i sdílení s pedagogy, kteří můj program ve svých školách realizovali. Velice si vážím, že i přes vážnost situace s opatřeními v souvislosti s onemocněním Covid-19, která naší zemi zasáhla, si našli prostor a ochotu se do spolupráce zapojit a otevřít cestu danému tématu. Sama pro sebe si uvědomuji, že právě tento čas byl jako stvořený pro vnitřní změny. Oceňuji odvahu, protože ta má místo v situacích, kdy se otevřeme před druhými a nebojíme se jejich reakcí. Uvědomíme si, jak je přirozené být empatický sám k sobě, a to se promítne v kontaktu s druhými. Příběhy z preventivního programu jsem sepsala do knihy, O čem tělo vypráví. Věřím, že její vydání pod nakladatelstvím Albatros, umožní hlubší komunikaci a pomůže nám i dětem žít spokojenější život.

Při psaní příběhů jsem si sama procházela nácvikem daných dovedností. Příběhy jsou odrazem mého vnitřního života tak, jak se ho učím já a předávám ho svým dětem.

Věřím, že v péči pedagogů a rodičů, kteří s knihou budou pracovat se bude šířit myšlenka, že kvalitní mezilidské vztahy jsou postaveny na nás samotných, na dobrém sebepoznání, na sebeúctě, sebedůvěře a sebelásce.

## 11 Doporučení pro praxi

Předávání vlastních zkušeností se děje prostřednictvím našeho vzoru. Jsme to my sami, kdo může měnit svůj vnitřní svět. Učením práce s emocemi a s jejich tělesnými vjemy musíme procházet nejprve sami, abychom tuto dovednost mohli předat ve prospěch dalších. Úctu a lásku k sobě vkládáme do srdcí jiných. Učení cirkuluje v nás samotných a zároveň se dotýká života osob kolem nás. Na základě realizace celého intervenčního programu si dovoluji vložit do přílohy vytvořenou Emoční mapu.

- Emoční mapa je zdrojem, který můžeme využít pro vlastní osobnostní růst. Prostřednictvím ní mapujeme, tj. putujeme po vnitřní ose našich emocí. Kousek po kousku nám pomáhá nahlédnout do oblastí našeho vnitřního napětí a neklidu.
- Schopností nahlédnout sám do sebe lépe uvidíme a uslyšíme, jak to mají děti. Ve chvílích náročných situacích s dětmi můžeme využít techniky náhledu na své tělesné reakce a emoce, ty nám umožní dostat se do bezpečné hranice a posléze věnovat péči tělesným reakcím a emocím dětí.

- Emoční mapu mohou využít pedagogové před začátkem práce s programem. Může přispět k lepšímu vzájemnému porozumění a efektivnosti a smysluplnosti využití příběhů a her.

## Seznam odborné literatury a internetových zdrojů

1. ALDORTOVÁ, N. *Vychováváme děti a rosteme s nimi*. Praha, 2010.
2. ANDERLIK, L. *Jedna cesta pro všechny*. 1. vydání. Praha: Montessori ČR, 2019.
3. BRIERLEY, J. *7 Prvních let života rozhoduje*. Praha: Portál, 2000.
4. BYTEŠNÍKOVÁ, I. *Komunikace dětí předškolního věku*. Praha: Grada Publishing, a.s, 2012.
5. ČÁP, J. MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2007.
6. COHEN, L. *Jak zacházet s dětským strachem*. Argo, 2015.
7. HRABICA, M. *Co nám tělo říká aneb po stopách nemoci*. Zlín.
8. HUGHES, D. *Budování citového pouta*. Praha, 2017.
9. CHAMBERLAIN, D. *Fascinující mysl novorozeného dítěte*. Praha: Kořeny, 2019.
10. KANDLEROVÁ, H. HORÁKOVÁ, E. *Vnímání těla*. Praha: Maitrea, 2014.
11. LEVINE, P. *Němé zpovědi*. Maitrea, 2019.
12. LEVINE, P. *Prevence traumatu u dětí*. Maitrea, 2014.
13. LEVINE, P. *Probouzení tygra*. Maitrea, 2011.
14. LEVINE, P. *Trauma očima dítěte*. Maitrea, 2012.
15. MAŇÁK, J. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003.
16. MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Vyšehrad, 2017.
17. MERTIN, V. GILLERNOVÁ, I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003.
18. MERTIN, V. *Výchovné maličkosti*. Praha: Portál, 2011.
19. MONTESSORI, M. *Objevování dítěte*. Praha: Portál, 2017.
20. OPRAVILOVÁ, E. *Předškolní pedagogika*. Grada, 2016.
21. PFEFFER, S. *Rozvíjíme emoce dětí*. Praha: Portál, 2003.
22. RVP PV, Praha: MŠMT, 2018.
23. SVOBODOVÁ, E. *Osobnost předškolního pedagoga*. 1.vydání. Praha: Portál, 2017.
24. ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum, 2004.
25. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004.
26. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000.
27. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004.
28. SAXE, R. *Baby brains: Unlocking our humanity*, přednáška 2016. online dostupné z: <https://www.tedxcambridge.com/talk/baby-brains-unlocking-our-humanity/>



29. SAXE, R. *Biography*, 2020. online dostupné z: <http://saxelab.mit.edu/people/rebecca-saxe>
30. SKORUNKA, D. *Somatizace v dětství a dospívání*, cit. [1.1.2007] online dostupné z: <https://www.researchgate.net>
31. SYSLOVÁ, Z. *Profesní kompetence učitele mateřské školy – teoretická východiska*, cit. [22.10.2013] online dostupné z: <https://clanky.rvp.cz>
31. MŠMT *Školský zákon č. 561/2004 Sb*, cit. [1.10.-31.12.2020] online dostupné z <https://www.zakonyprolidi>
33. SOUKUPOVÁ, N. *Tělesné mapy emocí*, cit. [2016] online dostupné z: <https://www.nadasoukupova.cz/single-post>
34. CHVÁLA, V. TRAPKOVÁ, L. *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Praha: Portál, 2009.
35. KAST, V. *Hněv a jeho smysl*. Praha: Portál, 2010.
36. SEDLÁČKOVÁ, H. *Hodnocení výsledků předškolního vzdělávání*. Praha: Wolters Kluwer, 2012.
37. ŠMELOVÁ, E. *Učitel mateřské školy v reflexi současných proměn*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009.
38. SUCHÁNKOVÁ, E. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014.
39. PIAGET, J. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, 2007.
40. SVOBODOVÁ, E. *Rozvíjíme city, vůli, sebepojetí a komunikaci dětí*. Praha: Raabe, 2015.
41. SOLMS, V. TURNBULL, O. *Mozek a vnitřní svět*. Praha: Portál, 2014.
42. THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015.

## Seznam příloh

### Příloha A Záznamový arch pro skupinu dětí 3-4 roky

**Instrukce pro vyplnění záznamového archu:** napište s kolika člennou skupinou dětí jste program realizovali. Vypište kolik dětí zvládá, zvládá s podporou, nezvládá či je nelze hodnotit.

*U tří až čtyřletých dětí nám postačí pozorovat pokrok, zda napodobují a fixují možnosti práce se svým tělem, případně přechází k verbálnímu vyjádření reakcí svého těla.*

#### **Emoční pole třídy**

##### **Před začátkem realizace odpovězte na otázku:**

Jakým způsobem vaše děti ve vaší třídě projevují to, co cítí?

Mluví o tom:

- Prostřednictvím těla (běhají, kopnou, bouchnou atd.)
- Prostřednictvím aktivity (běhá rychle, pomalu, divoce atd.)
- Cítíme to na atmosféře třídy

##### **Název hry nebo příběhu, se kterým pracujeme:**

##### **Oblasti pozorování při hře či příběhu:**

1. Ukazuje projevy svého těla (např. sahá si na břicho, dupe, křičí, ukazuje části těla, kde vnímá, že se něco děje).
5. Nemá obavy své emoce projevit (např. pláče, zlobí se, směje se atd.)
6. V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročnou situaci dovede mluvit o tom, co se stalo).
7. Využívá nově nabytých poznatků při zvládnutí náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z knihy, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav).
8. Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo).

9. Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.).
10. Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem).
11. Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit).

### **Hodnotící škála:**

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 1 | nezvládá                   |
| 2 | zvládá s podporou          |
| 3 | zvládá                     |
| N | nelze říci, neprojevuje se |

### **Reflexe učitele:**

Pro učitelky: konkrétní otázky k zamýšlení

- 4 Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládání náročných situací?
- 5 Jaký přínos měl pro vás preventivní program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?
- 6 Co se změnilo u dětí i u vás?

Prostor pro doplnění:

### **Reflexe dětí:**

Konkrétní přímé výpovědi dětí

- Co se dětem líbilo, co si pamatují
- Co se jim nelíbilo
- Co chtějí samy sdělit

## **Příloha B Záznamový arch pro skupinu dětí 5-6 let**

**Instrukce pro vyplnění záznamového archu:** *napište s kolika člennou skupinou dětí jste program realizovali. Vypište kolik dětí zvládá, zvládá s podporou, nezvládá či je nelze hodnotit.*

### **Emoční pole třídy**

#### **Před začátkem realizace odpovězte na otázku:**

Jakým způsobem vaše děti ve vaší třídě projevují to, co cítí?

Mluví o tom:

- Prostřednictvím těla (běhají, kopnou, bouchnou atd.)
- Prostřednictvím aktivity (běhá rychle, pomalu, divoce atd.)
- Cítíme to na atmosféře třídy

**Název hry nebo příběhu, se kterým pracujeme:** \_\_\_\_\_

#### **Oblasti pozorování při hře či příběhu:**

- 14 Ukazuje projevy svého těla (např. sahá si na břicho, dupe, křičí, ukazuje části těla, kde vnímá, že se něco děje).
- 15 Nemá obavy své emoce projevit (např. pláče, zlobí se, směje se atd.)
- 16 V náročných situacích dovede o projevech svého těla mluvit (např. dítě v pro něj náročnou situaci dovede mluvit o tom, co se stalo).
- 17 Využívá nově nabytých poznatků při zvládnutí náročných situací – vizualizace, dýchání, mapování projevů těla (používá slova z knihy, vzpomíná na reakce postav, vzpomíná na řešení situací jednotlivých postav).
- 18 Dovede sdělit, co je mu příjemné a co ne (např. co mu udělalo radost, co ho naopak rozzlobilo).
- 19 Zná své schopnosti i nedostatky (např. vím, že jsem silný, rychlý, nedaří se mi stříhat nůžkami, rád pomáhám atd.).
- 20 Zapojuje do her a příběhů své nápady (aktivně odpovídá na otázky pod příběhem).
- 21 Vyjadřuje potřeby svého těla (chci se pomazlit, mám hlad, je mi zima, teplo, chci se přitulit).

### **Hodnoticí škála:**

- 1 nezvládá
- 2 zvládá s podporou
- 3 zvládá
- N nelze říci, neprojevuje se

### **Reflexe učitele:**

Pro učitelky: konkrétní otázky k zamýšlení

- Jak vám příběhy a hry pomáhají k tomu, abyste mohly u dětí rozvíjet schopnost vnímat své tělo a tuto schopnost využít při zvládání náročných situací?
- Jaký přínos měl pro vás preventivní program pro práci v oblasti tělesných projevů u dětí?
- Co se změnilo u dětí i u vás?

Prostor pro doplnění:

### **Reflexe dětí:**

Konkrétní přímé výpovědi dětí

- Co se dětem líbilo, co si pamatují
- Co se jim nelíbilo
- Co chtějí samy sdělit

## **Příloha C Emoční mapování**

Emoční mapa je zdrojem, který můžeme využít pro vlastní osobnostní růst. Prostřednictvím ní mapujeme, tj. putujeme po vnitřní ose našich emocí. Kousek po kousku nám pomáhá nahlédnout do oblastí našeho vnitřního napětí a neklidu. Pokud se pustíte do vyplnění tabulky mapující emoční pole, můžete získat podnětné, a nejen pro sebe cenné, informace. Nejprve si prohlédněte tabulku. A vyplňte ji dle instrukcí viz níže. Poté se podívejte na vyhodnocení tabulky. Pokud se již dříve podíváte na vyhodnocení, může vás to ovlivnit natolik, že přijdete o cenná data. Emoční mapu mohou ve svém osobnostním růstu využít pedagogové.

## **Emoční mapa třídy – vnitřní mapování pedagoga**

### **Jak tabulku vyplnit:**

Emoční mapa je tu, aby nám pomohla odhalit naše vnitřní dítě, kterému věnujeme pozornost, péči, lásku a podporu. Před čtením příběhů dětem se usad'te v klidném místě a seznamte se s příběhy nejprve sami, buď'te na sebe hodní a zastavte se. Důležité je číst příběh vícekrát. Jednou pro seznámení, podruhé se při jeho čtení zaměřte na své tělesné reakce. Zda ucítíte v některém místě vašeho těla tlak, chvění, lechtání, svrbění, třes, bolest, pohlazení, šimrání, hučení atd. Napište si je. Vše, co zjistíte má svoji váhu, svůj smysl, je důležité. Přijměte i dětské vzpomínky, které se vynoří. Dovolte si plakat, smát se, křičet, jsou to velmi důležité okamžiky. Tyto procesy říkají jediné, že vše tak, jak to cítím, je v pořádku. Schopnost nahlédnout sám do sebe posílí vás a dají vám tu podporu vidět a slyšet, jak to mají vaše děti. Ve chvílích náročných situacích s dětmi využijete techniku náhledu na své tělesné reakce, ty vám umožní dostat se do bezpečné pro vás hranice a posléze věnovat péči tělesným reakcím vašich dětí.

Vzpomeňte si na situaci s vaším dítětem, které se vám neustále opakují, vrací se. Situace, které ve vás vyvolávají emoce. Zkuste si vzpomenout, co se v tu chvíli děje? Co prožívá dítě? Křičí? Dupe? Pláče? Kope nohama a bouchá rukama? Třese se? Podívejte se na příklad v tabulce, a vyplňte ji dle příkladu.

Tab. 1 Emoce

Jméno dítěte	Emoce	Dítě	Pedagog	Hodnotící škála
<b>Příklad 1</b>	Vztek	Křičí	Křičím a říkám mu, aby šel pryč, že na mě křičet nebude	4
<b>Příklad 2</b>	Smutek	Pláče	Ptám se, co potřebuje	2
<b>Místo pro vás</b>	Strach			
	Radost			
	Smutek			
	Vztek			

Tab. 2 Tělesné vjemy

Jméno dítěte	Emoce	Tělesné vjemy dítěte	Tělesné vjemy pedagoga	Hodnotící škála
<b>Příklad 1</b>	Vztek	Dupe, křičí, zatíná pěsti, je rudý v obličejí	Křičím, zatínám pěsti, jsem rudá v obličejí	4
<b>Příklad 2</b>	Smutek	Hlavu má skloněnou, v očích slzy, ramena svěšená	Mám otevřené ruce, hladím ji po zádech	2
<b>Místo pro vás</b>	Strach			
	Radost			
	Smutek			
	Vztek			



**Emoční mapa třídy – vnitřní mapování pedagoga – dle návodu vyplňte hodnocení do tabulky**

1 – daří se mi velmi dobře s využitím pedagogických kompetencí

2 – daří se mi s využitím pedagogických kompetencí

3 – občas to zvládnu, ale občas jsem z toho unavená, hraniční oblast, pocit únavy nebo aktivace vnitřních zdrojů

4 – dost často mne situace vytočí a dítě mne zlobí tím, co dělá

5 – dítě mne tímto vytáčí a nemám klid, ruší tím aktivitu ostatních a mou, narušuje tím chod celé třídy, jsem z toho již vyčerpaná

## Vyhodnocení emoční mapy třídy

- Oceňte se za svou otevřenost u vyplňování. Uvědomte si, že jste dokázali reflektovat situace, které nejsou vůbec jednoduché. Pokud jste se šetřili a vyplňovali jste jen ty situace, které zvládáte, pak je možné, že je opodstatněný důvod, abyste k sobě byli citliví anebo je také pravda, že nemusíte zažívat se svými dětmi nic vážnějšího a emočně vypjatého.
- Podívejte se na oblasti, ve kterých máte v hodnocení 4 a 5. Jde zde o oblasti, kde byste pozornost z dítěte měli na chvíli obrátit na sebe. Dovolit si zastavit se a uvědomit si, co zde prožíváte vy. Dítě může být chyceno ve smyčce nápodoby, obrany a jiných mechanismů a může se s vámi cyklit v kruhu emocí. Nejvíce mu v situacích, které jste takto označili pomůžete tím, že si uvědomíte vlastní emoce a podíváte se, zda jsou možné zdroje, kde můžete čerpat (přátelé, rodina, psychoterapie, supervize aj.).
- Zaměřte se v tabulce na sloupec, co jde k dítěti. Vidíte tam adekvátní odezvu na emoci, kterou uvádíte? Tedy pokud máte například u Tomáše uvedeno „vztek“ pomůže mu, když na něj budeme křičet a budeme jej posílat pryč? Jak na to tedy? Jen vy sami víte, co vám pomáhá, když jste rozzlobení a prožíváte vztek. Máte to? Je to třeba pochopení, uznání toho, že vás dnes šéf v práci rozzlobil? Pomohlo by vám to? Tak to máte, gratuluji.
- Podívejte se, zda máte v mnoha případech 4 a 5 a nedaří se vám přitom získat náhled na situaci. Pak si dovoluňte požádat o pomoc, dovoluňte si přizvat do situace osobu, která vám pomůže zajistit náhled toho, co se vám daří, a co v situaci potřebuje dítě. Jedině tak se přestanete motat v emočním kruhu.
- Velkou podporou v náročných situacích je uvědomění si tělesných projevů svých a potom dítěte.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Autorkou Emoční mapy je Mgr. Soňa Procházková, DiS. Pro potřeby diplomové práce upraveno ve spolupráci s ní