

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotní vědy

Bakalářská práce

Simona Randová

Přírodopis se zaměřením na vzdělávání a Výchova ke zdraví se zaměřením na
vzdělávání

**Nejčastější stresory a zvládání zátěžových situací u dětí
předškolního věku**

Olomouc 2017

vedoucí práce: RNDr. Kristína Tománková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Nejčastější stresory a zvládání zátěžových situací u dětí předškolního věku“ vypracovala samostatně a pouze za použití pramenů a literatury uvedené v seznamu.

V Olomouci dne 18. 4. 2017

Simona Randová

Děkuji RNDr. Kristíně Tománkové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a vstřícný přístup. Také děkuji své rodině a příteli za podporu, kterou mi v průběhu celého studia poskytovali.

OBSAH

ÚVOD	6
1 CÍL PRÁCE	7
2 TEORETICKÝ PŘEHLED	8
2.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK	8
2.1.1 Somatický vývoj	8
2.1.2 Motorický vývoj	9
2.1.3 Psychický vývoj	10
2.1.4 Emocionální a sociální vývoj.....	13
2.2 STRES	15
2.2.1 Druhy stresu	16
2.2.2 Osobnost typu „A“ a „B“	16
2.2.3 Průběh stresu.....	17
2.2.4 Příznaky stresu	19
2.2.5 Stresory	20
2.3 DŮSLEDKY STRESU	29
2.3.1 Tělesné změny	30
2.3.2 Psychické změny.....	30
2.3.3 Následky zátěží, traumat a špatného zacházení s dětmi	31
2.4 PREVENCE PROTI STRESU A JEHO MOŽNÁ ŘEŠENÍ	32
2.4.1 Boj s tělesnými příznaky.....	32
2.4.2 Zdravá výživa, pohyb a denní režim.....	33
2.4.3 Podpora emocionální pohody	34
2.4.4 Přehled a přesný popis vybraných relaxačních metod.....	35
3 METODIKA	48

4 ANALÝZA A DISKUZE	50
5 ZÁVĚR	58
6 REFERENČNÍ SEZNAM	60
Seznam použité literatury	60
Seznam použitých symbolů a zkratk.....	64
Seznam příloh	65

ÚVOD

U dětí předškolního věku dochází k rozvoji hrubé a jemné motoriky, poznávacích procesů a především k socializaci dítěte nástupem do mateřské školy. Dítě musí rázem dodržovat určitý řád a povinnosti, které jsou na něj kladeny. Během vývoje dítěte a jeho začleňování do společnosti hraje významnou roli především rodina a vztahy v ní. Všechny uvedené aspekty mohou promítnout do života dítěte určité změny, skrze které se dítě snadno dostane do stresové situace. Stres je dnes velmi aktuální téma, nejen u dospělých jedinců, ale i u dětí. Uvedené problematice se věnuje tato bakalářská práce s názvem *Nejčastější stresory a zvládání zátěžových situací u dětí předškolního věku*. Jedním z důvodů, proč jsem si zvolila uvedené téma, je vlastní zájem o danou problematiku a možnost pozdějšího využití poznatků v mé budoucí pedagogické praxi.

Bakalářskou práci jsem rozdělila na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá charakteristikou předškolního období, vymezuje termín stres, jeho průběh a jak jej u dětí rozpoznat. Další část teoretické práce je zaměřena na výčet nejčastějších stresorů. Poslední kapitola se zabývá možnostmi řešení stresových situací, jak jim předcházet a pomocí jakých metod se dají zvládat důsledky stresových situací, které na děti působí. Teoretická část volně přechází v část praktickou. Ta vychází zejména z poslední kapitoly s názvem „*Přehled a přesný popis vybraných relaxačních metod*“, která pojednává o relaxačních metodách a je realizována formou analýzy jednotlivých metod.

Cílem bakalářské práce je seznámit čtenáře se základní charakteristikou předškolního období, s charakteristikou stresu, jeho průběhu, důsledku a možnosti jeho řešení. Výzkumným cílem bakalářské práce je analýza relaxačních metod uvedených v teoretické části. Závěrečným výsledkům jsem dosáhla pomocí analytické metody.

1 CÍL PRÁCE

Dílčí cíle:

1. Seznámit čtenáře s problematikou stresu u dětí předškolního věku v teoretické rovině
2. V praktické rovině zanalyzovat relaxační metody a vytvořit tak pilotní studii pro diplomovou práci

2 TEORETICKÝ PŘEHLED

V teoretické části jsem se zaměřila na vymezení nejdůležitějších pojmů. Popsala jsem charakteristiku předškolního období, charakteristiku stresu, jeho druhy a celkový stresový průběh. Poslední kapitola je věnována prevenci proti stresu a možnosti řešení jeho důsledků. Teoretickou část jsem zpracovala za pomoci studia relevantních zdrojů. Veškeré zdroje jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

2.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

2.1.1 Somatický vývoj

Předškolní období dítěte trvá od tří do šesti let. Toto období je vymežováno nástupem do mateřské školy, ve věku zmíněných tří let. Dalším charakteristickým znakem je vstup do základní školy, tj. v šesti či sedmi letech.

Název pro toto období není jednotný. V literatuře se můžeme setkat s pojmem „předškolní dětství“ (Kuric, 1986) nebo „druhé dětství“ (Příhoda, 1967). Štefanovič (1980) používá názvu „starší předškolní věk“.

Změna nastává i v tělesné konstituci dítěte. Pro dítě byla nejprve typická baculatá postava, která se následně začíná vyťahovat, mluvíme tedy o období vytáhlosti. Postava se zaměňuje za štíhlou a dává vzniku disproporcím mezi růstem končetin, trupu a hlavy. Pokračuje osifikace kostí, zpravidla koncem šestého roku se dovršuje osifikace zápěstních kůstek, což je významné především pro rozvoj jemné motoriky (Šimíčková-Čížková, 2010).

Šimíčková-Čížková (2013) ve své knize uvádí, že předškolní věk, jako vývojová etapa bývá považována za nejšťastnější období, neboť dítě nemá ještě příliš povinností, nebývá často nemocné a zároveň se naučí samostatnosti a komunikace pomocí řeči. Sigmund Freud tuto vývojovou fázi označuje jako falické vývojové stadium, ve kterém dochází k formování vztahu k pohlavní roli. Tvrdí, že dětské fantazie jsou ovlivňovány vztahem k rodičům a mají sexuální rysy. Také klade důraz na dětskou zvědavost o nahé tělo. Freudem popisovaný tzv. Oidipovský komplex u chlapců předpokládá žárlivost na svého otce. U děvčat se v tomto věku vyskytuje Elektřin komplex v podobě rivality vůči matce. Tím, že dítě rozřeší zmíněné komplexy, přijme svou pohlavní roli a vymezí si tak vztah s osobností rodiče. Erik Erikson označuje předškolní období jako věk iniciativy. Dítě se začíná prosazovat, stává se více aktivním. Provozuje aktivity, které

dítě uspokojují samy o sobě. Teprve potom, co dosáhne určité úrovně vývoje, se aktivita stane prostředkem k dosažení předem vytyčeného cíle.

V tomto období se zlepšují fyzické dovednosti. Dítě se stává sportovně zdatnějším a živějším. Před třetím rokem věku začíná mohutnět. V průběhu roku může vyrůst až o osm centimetrů. Ideální váhový přírůstek je kolem tří kilogramů. Hlava se v poměru ke zbytku těla stává menší, tvář se začíná rozšiřovat. Dětské tělo má menší obsah tuku, je urostlejší a živější. Dítě zakouší své pohybové schopnosti a fyzické síly, což mu přináší radost (Woolfson, 2004).

2.1.2 Motorický vývoj

V období mezi třetím a šestým rokem dochází k dalšímu vyspívání nervového systému, díky kterému děti postupně zvládají rychlejší a náročnější pohyby, čímž dochází ke zdokonalování **hrubé motoriky**. Největší změny jsou zaznamenávány v koordinaci pohybu dítěte. Naučí se nejen dokonale chodit, ale i jezdit na kole anebo i plavat (Hříbková, 2013).

Skorunková (2013) uvádí, že se dítě již od tří let zvládne samo pohybovat i po nerovném terénu. Problém mu nedělá ani chůze ze schodů či do schodů a to vše bez držení. Rozvíjí se především pohybová obratnost, kdy se dítě učí seskočit z lavičky, ložit po žebříku, přecházet přes úzkou lávku a začínají ho zajímat prolézačky na dětských hřištích.

Při rozvoji **jemné motoriky** dochází ke zlepšení jemné svalové koordinace, a tak dítě lépe ovládá pohyby prstů. Zdokonaluje se manuální zručnost, kterou si dítě cvičí při manipulaci s tužkou, nůžkami, ale také při jezení příborem, skládání stavebnic, modelování z plastelíny a v neposlední řadě také házení a chytání míče. Ve čtyřech letech začíná být jedna ruka podmíněna dominancí nad rukou druhou v důsledku převahy jedné mozkové hemisféry nad druhou. Motorický vývoj v předškolním věku se neustále zdokonaluje a zlepšuje se pohybová koordinace a elegance. V tomto období je pohyb nejpřirozenější potřebou dítěte (Šimíčková-Čížková, 2010).

2.1.3 Psychický vývoj

U dítěte předškolního věku vzrůstá schopnost **učení** se především novým věcem, dovednostem a pochopení, co se v jeho okolí děje. Kolem pátého roku začíná být dítě mnohem soustředěnější a schopné koncentrovat se na daný předmět nebo téma, které ho zaujalo. **Soustředění** a věnování pozornosti je důležité především při vstupu dítěte do školy, kde na něj budou kladeny určité studijní nároky. U dítěte se projevuje i přirozená **zvědavost** a nutkání dozvědět se nové věci. Nově nabyté informace otevřeně a rádo akceptuje, projevuje zájem o aktivní a hlubší prozkoumání. S tím souvisí i chápání **konceptu čísel**. Ke skutečnému pochopení dítě dospěje kolem třetího až čtvrtého roku. Do tohoto věku chápání smyslu čísel pouze napodobuje.

U dítěte se mohou objevit dva styly učení. U **impulzivního** stylu učení dítě jedná dřív, než si problém dobře promyslí. Oproti tomu stojí **reflexivní** styl učení, u kterého dítě obvykle dřív myslí, než jedná. Nejprve si nashromáždí potřebné informace a teprve potom hledá řešení (Woolfson, 2004).

Vnímání bývá ucelené, vnímá především předměty, které upoutaly jeho pozornost. Barevné vidění se rozšiřuje základních barev na doplňkové barvy, jako jsou růžová, fialová či oranžová. Dítě je schopno rozpoznat a pojmenovat zvuky různých zdrojů, např. zpěv ptáků nebo zvuk aut. Čichové a chuťové vnímání se zpřesňuje. Hmat je významný zdroj zážitků, díky němuž dítě dovede rozlišit předměty, jeho vlastnosti a následně je pojmenovat. Aby bylo vnímání efektivní, je zapotřebí, abychom vnímání u dítěte spojili s aktivní činností a s experimentováním. **Paměť** a s ní spojené projevy úmyslné paměti se začínají projevovat až kolem šestého roku života. Zprvu převládá mechanická paměť, avšak dochází i k rozvoji paměti slovně logické. **Pozornost** se zlepšuje s postupujícím věkem, kdy dítě vydrží být déle soustředěné. Dochází k vytvoření úmyslné pozornosti. Vše je ovlivněno věkem dítěte a činností, kterou dítě vykonává. Pro **představivost** je typické, že dochází k rozvoji fantazijních představ, které se uplatňují ve výtvarných projevech, námětových hrách i v reálném životě. Představy mohou být tak bohaté a skutečné, že je někdy dítě považuje za realitu (Šimíčková-Čížková, 2010).

Myšlení dítěte se pomalu mění z předpojmového na úroveň názorného myšlení, začíná uvažovat v celostních pojmech. Svůj názor považuje za jediný možný a přijímá jej bez pochyb o jeho správnosti. U předškolních dětí se setkáváme s tzv. kognitivním egocentrismem. Tento pojem zavedl Jean Piaget a znamená, že předškolák nechápe

možnost odlišných pohledů a názorů druhých lidí na určitou věc než má on sám. U dětí se dále můžeme setkat s pojmem antropomorfismus myšlení, tzn. připisování vlastností živých bytostí neživým věcem (Hříbková, 2013). Vágnerová (2005) uvádí, že v tomto období je poznávání dítěte zaměřeno na jeho nejbližší okolí a na pravidla, která v něm platí.

Vývoj řeči se zdokonaluje nejen v obsahu, ale i ve formě. Dítě už nemluví jen v kratších větách, začíná používat delší věty i souvětí, ve kterých se stále ještě mohou objevovat chyby, či nepřesná vyjádření. V tomto období začínají děti naslouchat kratších povídek, u kterých na chvíli udrží pozornost. Na začátku třetího roku dítě zvládá pojmenovat základní barvy anebo říct své jméno. V pěti letech dokáže říct stručné informace o známých věcech. Vývoj řeči je individuální u každého dítěte, a proto se u některých předškoláků můžeme setkat s ještě nedokonalou výslovností, patlavostí, tzv. dyslálií. Předškolní děti se začínají zajímat „Jak to dělá?“ a „Proč to dělá?“, začíná u nich tzv. druhé „*ptací*“ období. V šesti letech čítá slovní zásoba až 3 000 slov. Dítě svou slovní zásobu využívá i ke komentování činnosti, kterou zrovna provádí, či si povídá samo pro sebe, označujeme to tzv. egocentrickou řečí (Skorunková, 2013).

2.1.3.1 Dítě a hra

Hra se stává jednou z hlavních činností dítěte, která významně ovlivňuje jeho rozvoj osobnosti, vnímání, myšlení, učení a citové vztahy. Dítě během hry zažívá radost, což je pro něj jeden z nových citů, který je proječován smíchem. Smích a radost se u něj prohlubují a dítě začíná i samo žertovat, objevuje svůj smysl pro humor. Velmi oblíbené jsou fantazijní hry, ve kterých si vymyslí svého imaginárního kamaráda, se kterým si často hrají a povídají. Kolem třetího roku si děti vystačí hrát samy, kamarády nepotřebují. Často s tím souvisí i samomluva. Koncem předškolního období se děti naučí hrát hry, ve kterých budou formulována určitá pravidla (Kloudová, 2013). Mezi oblíbené hry patří především ty, ve kterých je možné si vyzkoušet různé sociální role. Tradiční role představují například role maminky a tatínka, prodavače, doktora či učitele. Starší děti si hrají spolu, což od nich vyžaduje určitou komunikaci, spolupráci a organizaci. Děti mají stále velmi bohatou fantazii, věří v existenci nadpřirozených

bytostí. Někdy u nich můžeme pozorovat přechodný strach, který může přerůst ve fobii (Skorunková, 2013).

2.1.3.2 Dětská kresba

Příhoda (1967) rozlišuje následující stádia vývoje kresby:

Stadium črtací experimente

Tento vývojový stupeň začíná již před druhým rokem. Jedná se o motorickou, bezplánovitou aktivitu bez obsahu, založenou na čarání dítěte tužkou po papíře. Počáteční pohyby vychází z ramenního kloubu, později z kloubu zápěstního.

Stadium prvotního obrazu

Nastupuje postupně po třetím roce života dítěte, kdy je dítě schopné dělat čáry a klikyháky, které následně dokáže spojovat či zakřivovat. Výslednou kombinaci čar je schopno znovu zopakovat, neboť dítě začíná spojovat svou kresbu s určitým významem.

Stadium lineárního náčrtu

Začátek je udáván kolem čtvrtého roku, kdy dítě zvládne vytvořit základní podobu zvoleného objektu. Tento náčrt si dítě uvědomuje a tematicky ho zaměřuje, nejčastěji na člověka. Dítě však nekreslí to, co vidí, ale kreslí to, co zná ze své představy.

Stadium realistické kresby

Realistická kresba nastupuje mezi pátým a šestým rokem. Hlavním zlomovým bodem je, že dochází k oddělení dětského zážitku od reality. Dítě stále kreslí to, co si představuje, nikoliv předlohu. Kresba se postupně stává dvojdímenzionální, neboť dítě začíná rozlišovat objektivní znaky.

Stadium naturalistické kresby

Ukončení vývoje dětské kresby nastupuje až po desátém roce. Teprve v tomto období dítě kreslí skutečně to, co vidí, jak se mu předmět jeví. Výsledná kresba začíná být propracovanější, stínovaná. Na přelomu desátého a jedenáctého roku nastává

u většiny dětí „krize kresebného projevu“, kdy dítě vnímá svou kresbu jako nedokonalou.

Lidská postava patří mezi nejoblíbenější a nejčastější náměty dětských kreseb. Poprvé se s ní můžeme setkat mezi **třetím a čtvrtým** rokem. Prvotní kresba připomíná spíše čmáranici oválného tvaru. Dítě vnímá oválnou hlavu jen jako „schránku“, do které uloží ústa, oči, případně nos a vlasy. Přímo k hlavě pak připojuje čáry, připomínající končetiny, a tak tento typ kresby bývá označován jako „hlavonožec“. V **pěti** letech přechází dítě ke kresbě plošné, dvojdimenzionální. Hlava s trupem a připojené končetiny však stále nejsou v souladu, trup bývá znázorněn menší než hlava. Kolem **šestého** roku dochází ke zdokonalení proporcí jednotlivých částí těla, dítě kreslí lidskou postavu po jednotlivých částech, tzv. montovaná kresba. Začíná být však detailnější v kreslení vlasů, prstů, oblečení či doplňků. V **sedmém** roce se proporce těla zpřesňují, dítě začíná kreslit i krk a dává si více záležet na kresbě oblečení a účesu. Kolem **osmého** roku nastupuje tzv. integrovaná kresba, ve které dítě začíná kreslit současně krk, rameno a paži. Zdokonaluje se také kresba nohou, zejména tím, že dítě začíná kreslit rozkrok. V **devíti** letech se dítě pokusí znázornit pohybující se postavu. Stále se zdokonaluje i kresba oblečení, dítě kreslí výstřih, pásek či rukáv. V **desíti a jedenácti** letech dítě začíná svou kresbu více propracovávat a stínovat. Tento věk je typicky pro ukončení vývoje kresby, v dalších letech dochází už jen ke zdokonalování (Šimíčková-Čížková, 2010).

2.1.4 Emocionální a sociální vývoj

U dítěte se začíná projevovat radost z vykonaných činností a rozvíjí se u něj smysl pro humor, méně častější je vztek a zlost při neúspěchu. Kolem čtvrtého roku u předškoláka ještě převládá strach z neznámého prostředí, z cizích lidí a začíná se u něj projevovat strach ze smrti, z nemoci či války. Z vyšších citů začínají převládat city sociální, intelektuální, estetické a etické. Sociální city se vyvíjejí ve vztahu k dospělým i k vrstevníkům. Dominující jsou ze začátku vztahy k dospělým, kam řadíme například lásku k rodičům. Narůstající je i potřeba vrstevnických vztahů, neboť dítě vyhledává partnera ke hře. U předškolních dětí se vytváří i vztah k sobě samému, tzv. sebecit (Šimíčková-Čížková, 2010). V tomto období je kladen velký význam na vnímání vrstevníku a také přirozenou potřebu navazovat s nimi kontakt. Dítě si rádo hraje v dětském kolektivu, kde se ale musí naučit základním sociálním dovednostem, jako je

půjčování si hraček, pomáhání si či střídání se v různých aktivitách. U dětí se začínají vytvářet jasné představy o správném chování chlapců a dívek. Všimají si hlavních rozdílů mezi nimi a chápou, co dělá chlapce chlapcem, a dívku dívkou. Vytváří se u nich pohlavní identita, začínají vyjadřovat odlišné preference pro šatstvo a tíhnou spíše k přátelům stejného pohlaví. Předškolák již chápe, co je špatné a správné, a také co je lež a proč by neměl lhát. Kolem čtvrtého až pátého roku se u některých může objevit velmi přísný smysl pro spravedlnost. V případě, kdy se dítě začne domnívat, že došlo k nespravedlnosti, dokáže se velmi rozčílit a požaduje nápravu. V tomto období už můžeme na dítěti rozpoznat, jaký bude typ osobnosti, a také jak se prosazuje jeho povaha (Woolfson, 2004).

2.2 STRES

Stres je významnou okolností, která se dnes stává součástí života téměř každého jedince a mnohdy se podílí na vzniku psychických poruch. Zjednodušeně můžeme stres označit jako zátěž, kterou je lidský organismus zasahován. Se stresem úzce souvisí **frustrace**, při které dochází k neuspokojování tělesných či psychických potřeb jedince. Kromě frustrace nastává také **konflikt**, který může být intrapsychický či interpersonální (Nývtová, 2008).

Buchwald (2013) definuje stres jako: „*Způsob, jakým naše tělo reaguje na zátěž, například bušení srdce nebo pocení*“.

Orel a Facová (2010) vymezují definici stresu následovně: „*Stres obecně představuje komplexní reakci těla a psychiky na stresory (tj. vnitřní nebo zevní změny), které narušují dosud trvající rovnováhu*“. A následně doplňují, že stres je přirozená reakce organismu, přičemž tyto reakce jsou individuálně odlišné u každého jedince. Také emoční doprovod - zlost, strach či tíseň, se vyskytuje u jedince v individuální míře.

Kraska-Lüdecke (2007) ve své knize uvádí, že: „*Stres je setrvalá, dlouhodobá tělesná nebo duševní zátěž, vznikající v důsledku přehnaně vysokých nároků či škodlivých podnětů*“.

Kučera (2013) tvrdí, že hlavním záměrem stresu je připravit organismus na aktivitu typu „fight or flight“, v českém překladu „boj nebo útěk“, a zároveň tak odstranit působící stresor a opětovně uvést organismus do optimálního stavu.

.Jelikož nás stres provází celý náš život, patří k přirozeným projevům života, pokud však působí přiměřeně a nepůsobí-li dlouhodobě. Jako stres můžeme označit nepříjemně pociťované situace, především úzkost, konflikty či frustrace. Z odborného hlediska stresem rozumíme takový stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena a on musí zapojit všechny svoje schopnosti na svoji obranu (Kraska-Lüdecke, 2007), která následně doplňuje, že první, kdo označil zátěžovou reakci organismu jako stres, byl Hans Bruno Selye, žijící v letech 1907–1982. Tento muž působil jako fyziolog, endokrinolog, psycholog a rovněž bývá označován jako tvůrce stresu a adaptace. Stres, dle jeho slov, znamená tíseň, nesnáze či tlak.

2.2.1 Druhy stresu

Stres na lidský organismus nepůsobí pouze negativně, ale může působit i pozitivně. Jeho působení si už ve 30. letech 20. století uvědomoval Hans Selye a rozdělil stres na pozitivní a negativní. V jeho pojetí označil pozitivní stres jako eustres, naopak negativní stres pojmenoval jako distres (Kraska-Lüdecke (2007). Orel a Facová (2010) popisují **eustres** jako přirozenou součást našeho života, který spíše stimuluje a mobilizuje pozitivní odpověď organismu. Pozitivní stres je neškodný a zároveň dokáže vyvolat radost a aktivizovat tělo. Mezi situace, při kterých zažíváme pozitivní stres, můžeme řadit například rodinnou dovolenou, prázdninový výlet, oslavu narozenin a jiné. V přiměřené míře je stres pro lidský organismus přínosný, především tím, že dodá tělu energii, ale zároveň i nastartuje imunitní systém. Mnoho lidí stres potřebuje, jelikož zvyšuje výkonnost a zlepšuje pracovní nasazení (Buchwald, 2013). Eustres je také jedním z faktorů, které nás motivují k lepším výkonům a k úspěchu. Pokud je tento stres mírný a působí krátkodobě, zlepšuje paměť a schopnost učit se (Plummer, 2013).

Distres nastává tehdy, je-li působení stresu příliš intenzivní anebo působí velmi dlouho. Hranice mezi pozitivním a negativním stresem nelze přesně určit, neboť je velmi individuální, každý jedinec ji má někde jinde a platí to nejen u dětí, ale i u dospělých jedinců (Orel a Facová, 2010).

2.2.2 Osobnost typu „A“ a „B“

Člověk je jedinečná osobnost, a proto každý z nás vnímá stresové podněty jinak, a také na ně jinak reaguje. Stejná stresová situace někoho může doslova „položít na lopatky“ a jiné zase motivovat a dát mu potřebnou vzpouru k dalšímu výkonu ve své práci. V důsledku působení a následné reakce na stresovou situaci můžeme rozlišovat 2 osobnostní typy:

Osobnost typu A

Tato osoba je ctižádostivá, silně zaměřena na výkon a zároveň velmi netrpělivá. Vše musí mít perfektní do posledního detailu. Veškerou svou práci chce mít dokonalou a ochotně přebírá odpovědnost za svůj díl práce. Časté také uvažuje v extrémech. Vnitřní neklid a napětí nejsou na první pohled patrné. Člověk tohoto typu osobnosti působí jako velmi sebevědomý a klidný člověk.

Osobnost typu B

Osoba s tímto typem osobnosti jedná ve stresových situacích pozvolněji. Nedělá si zbytečně těžkou hlavu a dokáže si nad věcmi získat určitý nadhled. Při plnění úkolu si stanoví priority a to, co je nepodstatné, odsune na druhou kolej. Tato osoba se nepotřebuje stále za něčím hnát a dbá na to, aby si dokázala i vydatně odpočinout (Kraska-Lüdecke (2007)).

2.2.3 Průběh stresu

Jakmile stres začne působit na lidský organismus, začne se projevovat na úrovni vnitřních a vnějších příznaků. Mezi typické **vnější příznaky** patří zrychlené dýchání, zvýšená tepová frekvence či případné zúžení zornic. Ojedinelé není ani pocení, vztyčení chlupů a snížení produkce slin. Mezi **vnitřní příznaky** je řazeno zvýšené vylučování serotoninu, který zabraňuje okamžitému pádu do depresivního stavu. Rovněž se zvyšuje i tvorba adrenalinu, noradrenalinu a kortizolu. Játra začínají uvolňovat krevní cukr, který slouží jako okamžitá spotřeba energie, tukové tkáně pomalu začínají spalovat zásobní tuk (Kučera, 2013).

Tělesné reakce se týkají všech řídicích systémů těla, tedy nervového, hormonálního a imunitního, dále i systémů řízených, což jsou dýchací, cévní, trávicí a vylučovací systémy a v neposlední řadě ovlivňuje i funkci smyslových orgánů. V odborné literatuře bývá tělesná reakce popisována jako obecný adaptační syndrom (**GAS** – z angl. **General Adaptation Syndrome**), u kterého rozeznáváme následující tři fáze:

- 1) **Poplachová reakce** je řízena z podkorových center hypothalamu a dochází při ní například ke zrychlenému dýchání, zrychlené srdeční frekvenci či zvýšenému prokrvení svalů apod.
- 2) **Odolnost – rezistence** je takový stav, kdy se organismus snaží se stresem vyrovnat a vynakládá na to maximální výkonnost.
- 3) **Vyčerpání** nastává tehdy, pokud je organismus příliš přetížen působením přetrvávajícího stresoru. Pokud je vyčerpání natolik závažné, může skončit až smrtí jedince (Orel a Facová, 2010).

Krowatschek a Domsch (2007) mezi tělesné příznaky stresu rovněž zahrnují nespavost, noční pomočování, nechutenství, zvracení, průjem či zácpu, bolesti hlavy, třes a v neposlední řadě i tzv. „knedlík“ v krku. Wilkinson (2001) tyto tělesné příznaky dále rozšiřuje o změny chuti k jídlu, časté nucení na močení, neustálou neposednost, mravenčení končetin, sucho v ústech či žaludek na vodě.

Emoční reakce jsou utvářeny především v závislosti na osobních dispozicích jedince, včetně jeho temperamentu a dále také na dřívějších zkušenostech od raného dětství. Mezi reakce, které jsou emočního charakteru, nejčastěji řadíme strach, tíseň, hněv, ale i rezignovanost a deprese (Orel a Facová, 2010). Wilkinson (2001) doplňuje tyto reakce o pocit nervozity a neschopnosti se uvolnit, konfliktnost a pocit pod tlakem. U jedince se rovněž může objevit zvýšená plačtivost, podrážděnost, náladovost a také zvýšený pocit strachu.

Kognitivní funkce, tedy myšlení a vnímání, se během stresu výrazně mění, především se objevují potíže se soustředěním a logickým uchopením a zpracováním informací. **Chování** je ovlivňováno nejen genetickou výbavou, ale i tělesnými a psychickými změnami. Mezi hlavní prvky, které jsou podmíněny chováním, řadíme nadávky, sarkasmus, ale i obviňování druhých lidí či naopak vzdávání se a pasivní chování vystresovaných jedinců (Orel a Facová, 2010). Chování dětí se může během stresu výrazně změnit. Některé nechtějí být ani chvíli o samotě a neustále se snaží vyhledávat společnost, jiné se naopak mohou uzavřít do sebe a přestat téměř komunikovat s okolím (Wilkinson, 2001).

Dle délky trvání rozlišujeme stres akutní, jehož trvání je krátkodobé a ne tolik intenzivní, jako tomu je u stresu chronického, který probíhá v delším časovém úseku (Orel a Facová, 2010). **Akutní stres** trvá zpravidla minuty až hodiny a organismus

při něm mobilizuje energetické rezervy, přičemž má jediný cíl – přežít. Dochází k aktivaci nervového, endokrinního, pohybového a kardiorepiračního systému, naopak trávicí, vylučovací a reprodukční systémy jsou utlumeny. **Chronický stres** může trvat týdny, měsíce, ale i roky. Dochází k aktivaci dlouhodobějším nervovým, hormonálním a imunologickým mechanismům. Při chronickém stresu nastává zvětšení nadledvinek, zmenšení sleziny a brzlíku, u kterého dochází k redukci lymfocytů. Důsledkem působení chronického stresu může být potlačený vzrůst (Bartůňková, 2010).

2.2.4 Příznaky stresu

U dětí není vždy snadné rozeznat, že jsou ve stresu. Může se stát, že tento neřešený stav přetrvává dále bez povšimnutí, čímž může překročit hranici a vystupňovat se tak na nejvyšší míru působení. Dítě to mnohdy nepozná ani samo, že u něj není něco v pořádku. Je proto důležité, aby v těchto situacích byli rodiče a jiní dospělí, kteří o dítě pečují, velmi pozorní a dokázali tak sami rozpoznat stresové příznaky. Důležité je však mít na paměti, aby se rodiče zaměřovali hlavně na projevy, které se u dítěte vyskytují opakovaně.

Mezi první projevy, které se u dítěte začnou projevovat, řadíme **agresivitu**. Určité množství agresivity je přirozené a normální, neboť velmi malé děti, zejména kojenci a batolata, nemají jinou možnost, jak vyjádřit nespokojenost, než agresivním křikem a pláčem. Pokud se však toto chování objevuje i u starších, dětí předškolního věku, je zapotřebí považovat toto agresivní chování jako jeden z možných příznaků stresu. Některé z dětí své agresivní chování začínají prosazovat ve školce, kdy jsou hrubé na své spolužáky, což může přerůst až k fyzické agresivitě. V tomto případě dítě útočí v podobě kousání, škrábání či štípání, aniž by ho někdo provokoval. Agresivní chování se může projevovat různými způsoby. Některé děti jsou agresivní na spolužáky, jiné úmyslně rozbíjejí či jiným způsobem ničí hračky. Dítě si tímto chováním většinou vyžaduje pozornost svého okolí, vyšší míru uznání nebo více lásky. Pokud však dítě začne páchat násilí samo na sobě, je třeba vyhledat odbornou pomoc, neboť toto chování bývá často znamením závažnějšího problému.

Dalším, typickým projevem u dětí je **lítostivost a plačtivost**. Zejména, pokud dítě brečí hodně a bez jakékoli příčiny. Dospělí by se měli vyvarovat kárání plačícího

dítěte či posměškům. Dítě často samo nezná důvod, proč brečí – brečí proto, že se mu chce. V případě, že dítě opakovaně **zadržuje dech**, snaží se na sebe upoutat pozornost. Nejlepší reakcí rodiče, dospělého na toto chování, je udržet si lhostejnost k této situaci. Typickým příznakem je i **problém se spánkem** a ojedinělé nejsou ani **problémy s jídlem**. V tomto případě začne být dítě velmi vybíravé nebo jídlo odmítá (Vaničková a Provazníková, 2006).

2.2.5 Stresory

Obecně stresory můžeme rozlišit na vnější a vnitřní, oba tyto druhy působí nepříjemně na tělesný i psychický stav a uvádějí tak celkovou rovnováhu do stavu tělesné a emoční nepohody, čímž vytváří společný základ pro všechny stresory (Nývltová, 2008). Orel a Facová (2010) označují stresor jako konkrétní spouštěč, tedy podnět, který vyvolává stres.

Mezi základní psychickou potřebou člověka je řazena optimální podněťová stimulace a uměřená aktivita. Pro dítě může být stresující i situace, kdy se nudí. Rovněž tak může být stresující i prostředí, ve kterém je extrémní klid a nuda. Pro dítě je přirozeně atraktivnější energické prostředí, ve kterém je stimulováno k akci. Při absenci jakýchkoliv stresorů nastává extrémní klid, jenž může vést ke ztrátě motivace a snížení výkonnosti. Optimální je prostředí, které je mírně stresující, neboť přispívá ke zvýšení pracovní výkonnosti (Nývltová, 2008).

Stresová reakce spolu s jejími negativními dopady se výrazně sníží, pokud má člověk možnost předvídat a následně se připravit na stresor. Naopak míru stresoru se zvyšuje, pokud se objeví situace, kterou neočekáváme, tedy **nepředvídatelná situace**, na kterou se nemůžeme předem připravit. **Neovlivnitelnost** je taková situace, která je mimo naší kontrolu a my ji tak nemůžeme v žádném směru ovlivnit. Pokud u člověka nastane jakákoli ztráta, bez rovnocenné náhrady nastává situace, kterou označujeme jako **vnitřní konflikt a ztráta**. Typickým příkladem, kdy nastávají všechny tři zmíněné situace, je neočekávaná tragická smrt (Orel a Facová, 2010).

2.2.5.1 Nejčastější stresory

Tabulka č. 1 Nejčastější stresory – Čím dítě nejvíce strádá

Situace	Počet bodů	Situace	Počet bodů
Úmrtí rodiče	100	Změna úkolů v domácnosti	29
Rozvod rodičů	73	Starší sourozenec odchází z domu	29
Rozchod rodičů	65	Starosti se staršími rodiči	29
Časté služební cesty rodiče	63	Nedokonalé výkony	29
Úmrtí blízkého člena rodiny	63	Přestěhování	26
Vlastní nemoc či zranění	53	Získání nebo ztráta zvířete	25
Nový sňatek rodiče	50	Změna osobních návyků	24
Rodič propuštěn ze zaměstnání	47	Neshody s učitelem	24
Usmíření rodičů	46	Změna rozvrhu péče o dítě	20
Matka jde do zaměstnání	45	Stěhování do nového domu	20
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44	Přechod do nové školy	20
Těhotenství matky	40	Změna hracích návyků	19
Potíže ve škole, školce	39	Prázdniny s rodinou	19
Narození sourozence	39	Změna přítele	18
Nový učitel či třída	39	Pobyt v letním táboře	17
Změna finančního stavu rodiny	38	Změna spacích návyků	16
Zranění či nemoc blízkého přítele	37	Více či méně rodinných setkání	15
Nová neobvyklá činnost	36	Změna ve stravovacích návycích	15
Obavy z násilí ve škole	31	Narozeninová oslava	12
Krádež osobních věcí	30	Potrestání za lež	11

(Vobořilová, 2015, str. 114-115)

Vaníčková a Provazníková (2006) se s Vobořilovou (2015) v mnohém shodují a mezi nejčastější příčiny stresu u dětí následující zahrnují situace:

- *Narození dalšího dítěte*
- *Sourozenecká konstelace*
- *Smrt v rodině*
- *Rozvod rodičů*
- *Stěhování*
- *Opakované rodinné hádky*
- *Syndrom zneužívaného a zanedbávaného dítěte*
- *Šikana*
- *Změna školky, školy*
- *Vážná nemoc, pobyt v nemocnici*
- *Sourozenec s handicapem*
- *Komplexy méněcennosti*
- *Nový učitel*
- *Ztráta kamarádů*
- *Nedostatečné přijetí okolím*
- *Nízké sebepojetí*
- *Násilí mezi rodiči*
- *Odlisný životní styl od většiny*
- *Společenská izolace rodiny*
- *Příslušnost k jakékoliv minoritě*
- *Chudoba rodiny*
- *Posměch vůči jeho rodičům*
- *Absence zájmů, aktivit, nuda*

Úmrtí rodiče

Pokud budeme vycházet z tabulky (viz. tabulka č. 1) zjistíme, že téměř většina uvedených stresorů pochází z rodinného prostředí. Na bodové škále jednoznačně převládá nejsilnější stresor – **Úmrtí rodiče**, který je hodnocen maximálním počtem bodů, tedy 100. Právě děti předškolního věku vnímají smrt rodiče ze všech nejhůře, neboť nechápou, že smrt je nenávratná, a tak děti mají problém tuto situaci pojmout,

jelikož nechápou, co se stalo (Kubíčková, 2001). Smrt rodičů je velmi závažná a bolestivá i pro dospělého člověka, avšak děti se s touto situací vyrovnávají mnohem hůř, proto potřebují velkou emocionální a láskyplnou podporu. Děti si také často spojují smrt s božím trestem za špatné chování (Markham, 1996). Matějček a Dytrych (2002) popisují fáze truchlení, kterými jsou *šok, protest, zoufalství a smíření*. Dodávají také, že intenzita a délka truchlení je u každého dítěte značně individuální. U někoho mohou být velice intenzivní, avšak krátké, u jiného může být truchlení dlouhodobé avšak s menší intenzitou. Během truchlení začíná dítě litovat i samo sebe, že nemá maminku či tatínka a připadá si „jiné“ oproti ostatním dětem. Kromě lítosti se začíná projevovat i strach, že se dítěti může přihodit totéž, co jeho rodiči, bojí se, že přijde i o druhého rodiče a zůstane na vše samo. Velmi typické jsou projevy zlosti, při kterých se dítě zlobí na zemřelého rodiče, jak je možné, že odešel a nechal je samotné. Zloba se může objevit i mezi kamarády, na které se děti hněvají, že mají oba rodiče a ono už ne (Markham, 1996).

Při přípravách pohřbu je důležité brát ohledy i na samotné dítě, aby i ono mělo možnost podílet se na jeho přípravě, například výběrem oblečení do rakve. Pozdější návštěva hrobu může být pro děti možnost, jak se zemřelým rodičem zůstat v kontaktu. Děti pak mají i menší potíže o zesnulém rodiči mluvit, právě komunikace o zemřelém rodiči má vliv v procesu truchlení, protože zmenšuje jeho intenzitu (Boková, 2011). Téma smrti by před dítětem nemělo být tabuizováno, ale mělo by mu být opatrně a citlivě vysvětleno. Zároveň by mělo docházet k emocionální podpoře dítěte, avšak v případě, že délka či intenzita truchlení stále nepolevují, je vhodné navštívit odbornou pomoc psychologa (Šimanovský, 2002).

Rozvod rodičů

Druhé a třetí místo tabulky nejčastějších stresorů zaujímá **Rozvod rodičů** (73 bodů) a **Rozchod rodičů** (65 bodů). Rozchod či rozvod rodičů je pro dítě velmi nepříjemný, neboť dochází ke změnám uspořádání v rodině, kdy jeden z rodičů rodinu opouští. Dítě rozvodem rodičů snáší velice těžce, neboť rozvod pro dítě znamená ztrátu existenční jistoty a pocit ohrožení (Špatenková, 2004).

Harmonické rodinné prostředí má na vývoj předškolního dítěte velký význam, pokud se toto harmonické prostředí naruší a dojde k rozvodu rodičů, na dítě rázem

dopadá značná psychosociální zátěž, neboť předškolní děti na rozvod nahlíží egocentricky a nemohou tak pochopit příčinu ani následky rozvodu. Hledají vysvětlení a často se stává, že děti z rozchodu rodičů viní samy sebe, domnívají se, že jeden z rodičů od nich odchází, protože se špatně chovaly a současně začínají být hodně nejisté, neboť se bojí, že je opustí i druhý rodič (Vágnerová, 2012).

Mezi nejčastější reakce dětí na rozvod rodičů patří zlost a smutek, avšak tyto reakce jsou mírně odlišné jak u chlapců, tak u dívek. Zatímco chlapci se rázem většinou stávají hlučnější, rozvernější a vzteklejší, dívky se chtějí zhostit role dospělého člověka. Dbají na to, aby byly vždy upravené, ukázněné a často začínají kárat a napomínat ostatní děti. Avšak ne všechny děti reagují stejným způsobem, u některých se můžeme setkat s častějšími změnami nálad, při kterých vyžadují pozornost druhých lidí. Velmi často může dojít k regresi, jako prvotní reakci na rozvod rodičů. U dítěte se může začít prohlubovat strach z odloučení, noční můry, dokonce i noční pomočování (Teyber, 2007).

Rozvod má negativní dopad i na plnění rodičovské role, neboť většinou děti po rozvodu zůstávají v péči matek, které začínají být zahlcené povinnostmi. Jsou přetížené, často podrážděné a více upnuté na děti, které napomínají, poučují a jejich tolerance se snižuje. S otcem se děti nesečkávají příliš často, celkově tak dochází ke ztrátě pocitu bezpečí, a z toho důvodu si děti začínají pozornost od rodičů vymáhat (Vágnerová, 2012).

Matoušek (2015, str. 49) uvádí **práva dětí v rozvodové situaci**:

- *Právo na kontakt s rodiči, prarodiči a dalšími blízkými lidmi, k nimž má vztah*
- *Právo být vyloučen/a ze sporů dospělých*
- *Právo neposlouchat negativní hodnocení druhého rodiče ani dalších členů rodiny a nebýt nucen/a toto hodnocení s nikým sdílet*
- *Právo komunikovat s oběma rodiči a dalšími blízkými lidmi kdykoli*
- *Právo mít u sebe věci připomínající druhého rodiče a jiné blízké lidi*
- *Právo na bezpečný domov u obou rodičů*
- *Právo na to, aby rodiče spolupracovali při předávání mezi dvěma domovy*

- *Právo na to, aby lidé, s nimiž je dítě ve styku, nebyli pod vlivem alkoholu nebo jiných drog*
- *Právo mít své věci a užívat je v prostředí obou domovů*

Časté služební cesty

Časté služební cesty zaujímají v tabulce čtvrtou příčku a jsou hodnoceny 63 body. V posledních desetiletích začínají lidé upřednostňovat vzdělání a kariéru před rodinou, kterou zakládají až v pozdějších letech. Mnohdy se stává, že rodiče jsou i po narození dětí zcela zaujati svou vlastní kariérou a začíná tak docházet k emočnímu zanedbávání dětí. Časté služební cesty a s nimi spojené zanedbávání pozornosti, či projevy lásky se rodiče snaží nahradit nadbytkem materiálního zabezpečení v podobě dárků, hraček či slevování na nárocích ve výchově. Avšak tyto zakoupené věci dítěti nenahradí ucelení pevného vztahu mezi rodičem a dítětem, a tak u něj dochází k citové deprivaci a k vnitřní nejistotě (Langmeier, Špitz, Balcar, 2000).

Úmrtí blízkého člena rodiny

Úmrtí blízkého člena rodiny (63 bodů) je pro dítě rovněž velmi stresující. **Smrt prarodičů** bývá u dítěte většinou první zkušenost se smrtí, se kterou se musí vyrovnat. Pokud měly děti k zemřelému prarodiči velmi blízký vztah, jeho odchod ze života bude dítě prožívat bolestivě, proto by mělo mít prostor k vyjádření svých pocitů a k projevení svého smutku ze ztráty zemřelého (Kubíčková, 2001). **Smrt sourozence** může být v některých případech vnímání silněji než smrt jednoho z rodičů, neboť se dítě začíná více strachovat z vlastní smrti (Kyriacou, 2005). S odchodem svého sourozence mohou děti následně ztratit přítele, spoluhráče i důvěrníka. Truchlící děti musí následně zpracovat měnící se chování rodičů, kteří jim často nezvládají věnovat dostatečnou pozornost, a tak se děti mohou cítit osaměle. Rizikem může být i přílišná fixace a idealizace rodičů na zemřelé dítě, což u přeživších dětí může vést k pocitům zlosti a nespravedlnosti. V období vyrovnávání se se zemřelou osobou, ať už prarodičem či sourozencem, mají truchlící děti stejné potřeby, jako u vyrovnávání se se smrtí rodiče (Boková, 2011).

Nemoc a zranění

Za stresovou situaci v životě dítěte lze považovat nemoc a zranění v rodině. Může se jednat o **Vlastní nemoc či zranění** (53 bodů), které je pro dítě mnohem stresující než **Změna zdravotního stavu rodiny** (44 bodů) nebo **Zranění či nemoc blízkého přítele** (37 bodů). Coloroso (2008) uvádí, že pro rodinu i samotné dítě je menší zátěží akutní onemocnění, například neštovice či zánět slepého střeva, protože jeho trvání je krátkodobé. Zatímco chronické onemocnění je dlouhodobého trvání a přináší změny v sociálním i psychologickém vývoji dítěte. Dítě trpící chronickým onemocněním přestává na nějaký čas navštěvovat školku, což může mít za následek vyloučení z dětské společnosti vrstevníků. Nemoc, ať už akutní či chronická, způsobuje velkou zátěž na organismus dítěte i na jeho psychiku. To, jak bude dítě reagovat na svoji nemoc nebo na nemoc některého člena rodiny, záleží na osobních dispozicích dítěte, předchozích zkušenostech, reakci ostatních členů rodiny a na prostředí, ve kterém žije (Vágnerová, 2004).

Nový sňatek rodiče

Dalším, závažným stresorem v životě dítěte je **Nový sňatek rodiče** (50 bodů) který má významný vliv, neboť se nový partner rodiče stává nevlastním rodičem dítěte, od kterého se často očekává, že svého nového rodiče přijme ihned s láskou, kterou však dítě zpočátku necítí (Matějček a Dytrych, 1994). Vstup nového partnera do rodiny a jeho přijetí je značně individuální u každého dítěte, v závislosti na tom, jaká doba uplynula od rozvodu rodičů do příchodu nového partnera, dále osobností nového partnera rodiče, postojem otce k matčina novému partneru nebo postojem matky k otcova novému vztahu, také zda má nový partner rodiče děti ze svého minulého manželství, či jaké jsou postoje širší rodiny na nový vztah rodiče a další (Matějček a Dytrych, 1999).

Spolu s novým sňatkem rodiče souvisí následující události (Viz. tabulka č. 1), které na předškolní dítě působí velmi stresově:

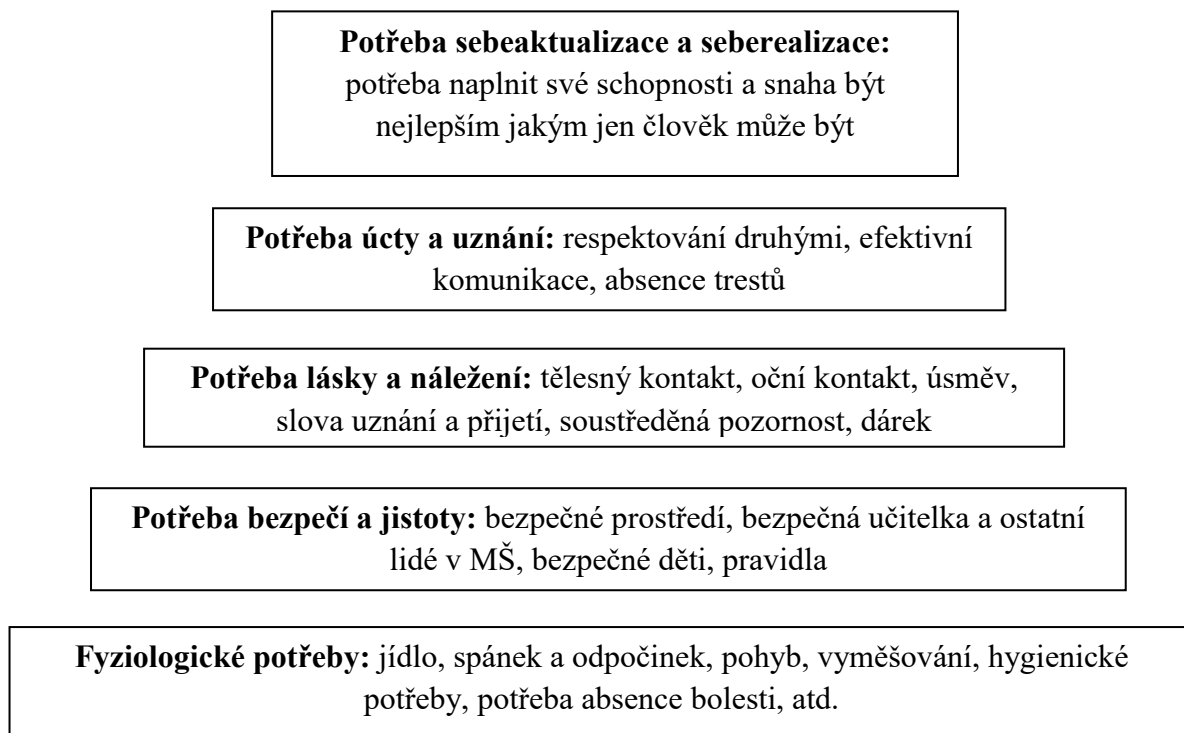
- **Změna finančního stavu rodiny** (38 bodů)
- **Změna úkolů v domácnosti** (29 bodů)
- **Přestěhování** (26 bodů)

- **Změna osobních návyků** (24 bodů)
- **Změna rozvrhu péče o dítě** (20 bodů)
- **Stěhování do nového domu** (20 bodů)
- **Přechod do nové školy/školky** (20 bodů)
- **Více či méně rodinných setkání** (15 bodů)

Nástup do mateřské školy

Pro dítě je nástup do mateřské školy velkým zlomovým okamžikem v jeho životě, neboť je to první instituce, se kterou se dítě setkává. Skrze ni dítě vstupuje do společnosti jako samostatný jedinec. Mateřská škola je místem, kde dítě získává nové sociální zkušenosti, dovednosti a role. Především roli vrstevníka, roli kamaráda a roli žáka mateřské školy. Dítě je po vstupu do mateřské školy nuceno přijmout a respektovat učitelku, jako cizí dospělou autoritu, a právě učitelka by měla naplňovat pyramidu potřeb dítěte v mateřské škole (Vágnerová, 2012).

Obrázek č. 1: Maslowova pyramida potřeb a hodnot



(Svobodová, 2010)

Uspokojení potřeb dítěte v mateřské škole:

a) Fyziologické potřeby

Mezi základní fyziologickou potřebu patří **jídlo**, do kterého by dítě nemělo být nátlakem nuceno. Dítě by mělo být povzbuzováno, motivováno a mělo by mu být umožněno samostatnosti při jzení, i když bude jíst pomalu. **Spánek a odpočinek** by měl být uskutečněn v příjemném a klidném prostředí. Zároveň je potřeba respektovat individuální potřebu každého dítěte. **Pohyb** by měl být součástí každodenního programu dítěte, s možností využití pohybových hraček, tělocvičných pomůcek či volných prostor určených k pohybové aktivitě. Při **vyměšování** je potřeba dopřát dítěti soukromí a učit jej ke správným **hygienickým návykům**.

b) Potřeby bezpečí

Dítěti je třeba nastavit určitý řád i v rámci základních **pravidel v MŠ**. V těchto institucích si obvykle daný řád tvoří učitelé spolu s dětmi. Nejen při dodržování pravidel by měli dbát na **bezpečné prostředí**, ve kterém by se neměla vyskytovat žádná rizika ohrožující děti. **Bezpečná učitelka** by měla dětem sdělovat své pocity a upřesňovat jim své emoce.

c) Potřeba lásky a náležitosti

Při naplňování potřeby lásky a náležitosti by měl být dodržován **oční kontakt** při komunikaci, také **úsměv** a **soustředěná pozornost**, při které učitelé dítěti naslouchají, povídají si s ním. Zanedbaný by neměl být ani **tělesný kontakt**, jako je pohlazení, dotek, šimrání.

d) Potřeba uznání

Naplnění potřeby uznání spočívá v úctě k druhému člověku i k sobě samému. Důležité je vzájemné **respektování se**, jak u dospělých, tak u dětí. V této problematice můžou být nápomocné příslušné hry, ve kterých děti poznají nejen samy sebe, ale i své vrstevníky. Současně je potřeba dbát na **efektivní komunikaci**, ve které se budou cítit obě strany dobře.

e) **Potřeba sebeaktualizace a sebeuskutečnění**

Nejdůležitější body Maslowovy pyramidy představují její nejnižší patra. Mělo by se dbát na to, aby byly tyto body a potřeby dostatečně naplněny a teprve potom mohlo dojít k seberealizaci jedince. Snahou dodržovat a naplnit veškeré potřeby dítěte se může předejít řadě stresových situací (Svobodová, 2010).

Spolu s nástupem do mateřské školy souvisí i následující stresory, které jsou uvedeny v tabulce (viz. tabulka č.1):

- **Matka jde do zaměstnání** (45 bodů)
- **Potíže ve škole/školce** (39 bodů)
- **Nový učitel či třída** (39 bodů)
- **Nová neobvyklá činnost** (36 bodů)
- **Obavy z násilí ve škole/školce** (31 bodů)
- **Krádež osobních věcí** (30 bodů)
- **Nedokonalé výkony** (29 bodů)
- **Neshody s učitelem** (24 bodů)
- **Změna hracích návyků** (19 bodů)
- **Změna přítele** (18 bodů)
- **Změna spacích návyků** (16 bodů)
- **Změna ve stravovacích návycích** (15 bodů)
- **Potrestání za lež** (11 bodů)

2.3 DŮSLEDKY STRESU

Pokud se nejedná o mimořádně silnou či traumatizující událost, negativní dopad stresu se neobjeví hned. Člověk se snaží se stresory vyrovnat a adaptovat se tak k nadcházejícím změnám. Po fázi zvládnutého stresu mnohdy přichází fáze vyčerpání. Zpravidla se uvádí, že ke zpětnému nastolení rovnováhy po stresové situaci, je zapotřebí dvojnásobné množství času, než bylo časové období působení stresoru. Tím rozumíme, že pokud je člověk vystaven jednodennímu intenzivnímu stresu, nastolení rovnovážného stavu z hlediska tělesné i psychické úrovně, potrvá přibližně dva dny,

během nichž nebudou působit žádné stresory. Psychika člověka a jeho tělo jsou součástí jednoho systému, tím pádem na sebe vzájemně působí a ovlivňují se. Pokud nastane změna na úrovni tělesné, postupem času se se tato změna promítá do oblasti psychické. Stejně tak se změna v psychické oblasti odráží do oblasti fungování organismu. Pokud na jedince působí stres dlouhou dobu, nebo pokud je jeho intenzita velmi vysoká, dochází k tělesným i psychickým změnám. K těmto změnám dochází postupně v závislosti na stresoru.

2.3.1 Tělesné změny

Ty jsou znát hlavně v oblasti somatických nemocí. Již existující nemoci jsou ještě více prohlubovány a následně oslabují imunitní systém, což má za následek náchylnost k infekčním nemocem u lidí, kteří jsou dlouhodobě vystaveni působení stresu. Mezi hlavní tělesné změny patří celková únava, časté bolení hlavy či žaludeční poruchy, vlivem kterých může dojít k následnému hubnutí nebo přibírání tělesné hmotnosti. V důsledku působení stresu se rovněž zvyšuje krevní tlak, zrychluje se tep a dochází ke ztíženému dýchání (Nývltová, 2008).

2.3.2 Psychické změny

Psychické změny zahrnují změny emoční, kognitivní, motivační a také změny chování.

Emoční změny

Člověk, na kterého delší dobu působí stres, mívá častěji výkyvy nálad a jen výjimečně se cítí být zcela spokojený. U někoho může podrážděnost přerůst ve vztek, doprovázený hněvem či se můžou objevit stavy úzkosti a deprese (Nývltová, 2008).

Kognitivní změny

Mezi nejčastější změny na kognitivní úrovni patří především negativní uvažování, podceňování se a namlouvání si, že danou věc nezvládneme. V průběhu působení stresu lidský mozek reaguje „prázdnem“, které se vyznačuje potížemi vybavení si základních a známých údajů. Častým jevem je rovněž opakované zapomínání a neschopnost koncentrace na určitý podnět. Pokud míra stresu neustupuje,

může dojít k závažnějším případům, u kterých dochází k nočním děsům a poruchám vnímání. Lidský mozek si hledá únikovou cestu, jak se zbavit nepříjemného působení stresu (Kraska-Lüdecke, 2007).

Motivační změny

Motivační změny se projevují především ve ztrátě aktivity, rovněž se ztrácí motivace k učení novým věcem a také činnostem, které jedince dříve bavili a nějakým způsobem naplňovali.

Změny v chování

Změny chování bývají nejvýraznější změnou u jednotlivce. Dochází k celkovému snížení výkonnosti a objevují se i problémy ve vztazích v rodině a také s kamarády (Nývtová, 2008). Mezi první projevy dítěte, na které jsou kladeny nepřiměřené požadavky, je řazeno nechutenství, bolesti hlavy a bušení srdce. U dítěte se rovněž může začít vyskytovat noční pomočování či kokaín. Celkovým dojmem dítě nepůsobí sebevědomě, podceňuje se a nedůvěřuje si. Bývá hodně lítostivé, plačtivé, nedokáže udržet pozornost a ztrácí chuť ke konání novým věcem (Vaničková a Provazníková, 2006).

2.3.3 Následky zátěží, traumat a špatného zacházení s dětmi

Pokud se během vývoje dítěte vyskytne v jeho rodině úmrtí blízkého člověka, rozvod rodičů, vážná onemocnění či jiné, dítě je nuceno se s těmito závažnými stresory vyrovnat. Reakce na tyto stresory závisí na celé řadě faktorů. Důležitá je **povaha události** a jak tuto událost dítě vnímá. Záleží, jaké s sebou událost přináší důsledky. Zohledňujeme délku trvání stresoru, a zdali se cítí dítě nějakým způsobem ohroženo. Důležitou roli hraje **věk a vývojová úroveň** dítěte a především to, jestli je schopno dané situaci porozumět a zda má o ní dostatečné informace. Spolu s tím úzce souvisí zvládnání zátěží. Dané zátěže můžeme zvládnout pomocí různých taktik. Ty dělíme na aktivní a vyhýbavé. Při aktivních strategiích dítě vynakládá úsilí k řešení problému a je otevřeno novým informacím. Naopak u vyhýbavých strategií je dítě chráněno před emočním přetížením. **Sociální podpora** dítěte by se měla vyskytovat nejen

v rodině samotné, ale i v širším okolí. Mělo by pociťovat, že je milováno a že je o něj pečováno. Pokud je poskytována kvalitní sociální opora, dítě pak nové situace snáší o mnoho lépe a je schopno se rychleji adaptovat. Následky traumat mohou být jak krátkodobé, tak i dlouhodobé, které později mohou ovlivňovat celý vývoj dítěte. Mezi klasické reakce patří zvýšená závislost na rodině, avšak pokud je dítěti dodána dostatečná opora, obtíže potom bývají jen krátkodobé. U některých dětí může dojít k rozvoji **posttraumatické stresové poruchy**, která již vyžaduje odbornou terapii (Svoboda, Krejčí, Vágnerová, 2015).

2.4 PREVENCE PROTI STRESU A JEHO MOŽNÁ ŘEŠENÍ

Nejlepší prevencí stresu a úzkostných stavů je klidné, láskyplné rodinné prostředí a dobrý vztah mezi rodiči, kteří se dítěti dostatečně věnují a mají mezi sebou přátelský vztah. Děti potřebují dostatek rodičovské lásky a podpory, která jim umožňuje zdravý osobní růst. Zároveň by rodiče měli být důslední ve výchově, neboť děti potřebují určitý řád (Vymětal, 2004). Děti se učí nápodobou, pozorováním chování svých rodičů a ostatních dospělých. Odporují, jak druzí vystupují a jak jednájí v určitých situacích. Jakmile se dítě do podobné situace dostane, vybaví si, jak na ni dospělí reagovali a jejich chování se snaží napodobit. Právě od rodičů se děti předškolního věku naučí nejvíc, avšak vzorem se dítěti mohou stát i jeho vrstevníci nebo hrdinové z různých filmů, pohádek či příběhů (Mertin a Gillemová, 2015).

2.4.1 Boj s tělesnými příznaky

Únava se velmi často objevuje v momentě, kdy je jedinec vystresovaný. Mezi vhodné řešení v boji proti únavě postačí obyčejné protažení, či procházka, nejlépe na čerstvém vzduchu. Pokud únava stále přetrvává, doporučuje se schladit si zápěstí pod proudem studené vody nebo si rovnou opláchnout celý obličej. Při **bolesti hlavy** je vhodné, zhluboka se nadechnout a vydechnout. Následně umístit chladivý obklad na čelo a promasírovat si obličej. Uvolnění **obličejových svalů** taktéž pomáhá stres odbourat. Vhodným cvikem k uvolnění obličejových svalů je pevné stisknutí rtů, a následné

otevření úst do široka a vydechování, doprovázené zvukem „pááá“. Na **bolavé zádové svaly** je účinné procvičit si ramena, pomůže i protažení svalů krku, případně se svinout do klubíčka a chvíli v této poloze setrvat. Na závěr se doporučuje celkové protažení. (Kraska-Lüdecke, 2007).

2.4.2 Zdravá výživa, pohyb a denní režim

Zdravá výživa je pro děti důležitá stejně tak, jako potřeba spánku. Podporuje pozitivní styl života a dokáže do značné míry odbourávat stres. Strava dětí by měla být bohatá na vitamíny a měla by obsahovat dostatečný přísun hořčíku, protože právě ten se při stresu vylučuje velmi rychle z těla. Vhodné jsou potraviny, které obsahují komplexní uhlohydráty, které organismus tráví postupně. Ty podporují vylučování serotoninu, který je obsažen například v banánech. Banány zásobují tělo nejen energií, ale také pocitem pohody, který je navozen díky látce serotoninu. Vhodná je konzumace mléčných výrobků a pití bylinkového či ovocného čaje. Porce pro děti by měly být spíše menší, častější a v pravidelnou dobu. Jejich stravování by mělo probíhat v klidu, bez jakýchkoliv rušivých věcí, které by odváděly pozornost od jídla (Kraska-Lüdecke, 2007).

U dětí by se měl rozvíjet pozitivní vztah k **pohybu**, neboť má velmi kladný vliv pro zdravý vývoj dítěte. Pohyb by měl být zajišťován nejlépe formou hry, aby byl pro děti atraktivní. Vhodné jsou také procházky přírodou nebo i dovádění na dětském hřišti. Jakákoliv pohybová aktivita by měla denně trvat alespoň dvě hodiny, avšak vždy je nutné dbát na věk dítěte a jeho zdravotní stav, aby nedocházelo k přetěžování dětského organismu (Vaničková a Provazníková, 2006). Při sportu se do krve uvolňují endorfiny, nazývané „hormony štěstí“, které navozují příjemný pocit, naopak při působení stresu se v těle hromadí stresové hormony, zejména kortizol, kdy jeho hladina díky pravidelnému pohybu klesá (Kraska-Lüdecke, 2007).

Dítě by mělo dodržovat **denní režim**, ve kterém dochází ke střídání zátěže a odpočinku. V první řadě by dítě mělo mít dostatečný a kvalitní spánek a nemělo by z něj být probouzeno, pokud to není nutné. V takovém případě by probouzení mělo probíhat v klidu, pomalu, aby dítě všechno stihlo svým tempem a nebylo ve stresu. Mezi 9.00 – 11.00 a 15.00 – 17.00 by měla být zařazena výchovná a vzdělávací činnost, bez přílišné zátěže dítěte. Nutné je dodržovat odpočinkové pauzy a stravovací návyky,

pitní režim, pobyt venku na čerstvém vzduchu a dostatek volného času na zájmovou aktivitu dítěte. Pokud u dítěte dochází k narušování a nedodržování jeho denního režimu, může se to u něj projevit nechutenstvím, bolestmi břicha, častými bolestmi hlavy, nekvalitním spánkem či zhoršeným soustředěním (Vaničková a Provažníková, 2006).

2.4.3 Podpora emocionální pohody

V průběhu života dítěte je přirozené, téměř až nevyhnutelné, že nastane nějaký zvrat či období spojené s nejistotou a pochybnostmi. Některé změny mohou působit pozitivně a nést spolu s sebou i pocit vzrušení. Jiné naopak vyvolávají žal, hněv či zklamání. Často se můžou objevit všechny tyto pocity dohromady a dítě se s nimi neumí vypořádat. Zvládání změn je značně individuální u každého dítěte. Některé děti zvládají změny téměř bezproblémově, u jiných může i malá změna vyvolat značný stres. Dobrým startem pro vyrovnávání se s problémy, je vybudování si emoční odolnosti, díky které bude dítě schopno pochopit a vyrovnat se s přicházejícím problémem bez obtíží. Na prožívání a vyjadřování emocí dítěte se podílí především zpětná vazba dospělých v jeho okolí. Je nutné mluvit o vzájemných pocitech a reakcích. Případný zmatek u dítěte nastává při tabuizování určitých emocí a může se stát, že nebude vědět, jak se při konkrétních situacích zachovat. Dobrým nástrojem pro osobní rozvoj dítěte je **chvála**, ovšem pouze v případě, že je upřímná a konkrétní. Děti jsou na pochvalu citlivé a velmi dobře rozpoznají, pokud chvála upřímná není. Rodiče by měli své děti vést k tomu, aby i ony samy uměly pochválit druhé a ne jen chválu přijímat. Rovněž by dítěti měli dodávat odvahu. Mělo by ocenit a pochválit i samo sebe za dobře odvedenou práci. Při nervozitě pomůže i podpora pomocí neverbálních signálů, jako je například zdvižení palce či mrknutí. Ať už se jedná o verbální či neverbální pochvalu, ve všech směrech by rodiče měli přistupovat k dítěti s respektem a považovat jej za jedinečnou a individuální bytost (Plummer, 2013).

Deset rad jak pomoci dítěti ve stresu

1. Netrestat dítě, když provede něco špatného, ale společně mu pomoci nalézt správné řešení a důrazně mu dát najevo, že takové chování neschvalujeme
2. Dát dítěti najevo naši podporu a ukázat mu nestranný pohled na možnosti řešení problémů

3. Respektovat dítě, jeho názory, potřeby i přání
4. Být k dítěti upřímný, neodsuzovat jeho ani jeho chování, ale pomoci mu najít vhodné řešení dané situace
5. Dát dítěti najevo naši lásku
6. Při rozhovoru s dítětem, je vhodné doplnit vlastní příběh se zkušeností, ve které mu ukážeme, jak jsme se v obdobné situaci zachovali
7. Domluvit se s dítětem na dalším pokračování a povídání si
8. Otevřeně si s dítětem promluvit o stresu, jak se před ním uchránit a stanovit si denní režim
9. Dbát na dodržování zdravého životního stylu dítěte
10. Dát dítěti dostatek našeho času a lásky (Vaníčková a Provazníková, 2006)

Pokud je míra stresu natolik intenzivní a dlouhotrvající a její zvládnutí se již vymyká kontrole, je načase vyhledat odbornou pomoc, zejména psychologickou či psychiatrickou. Správně zvolená pomoc umožní dítěti zbavit se trápení a přejít tak aktuální stav (Orel a Facová, 2010).

2.4.4. Přehled a přesný popis vybraných relaxačních metod

Dříve byl termín relaxace chápán jako svalové uvolnění, zatímco dnes jsou relaxací označeny techniky, které slouží k nácviku pravidelného uvolnění a odstranění tělesného i duševního napětí. Tyto techniky jsou označovány jako psychofyzické uvolňování (Lokšová a Lokša, 1999). Relaxační cvičení podporují zejména regeneraci a soustředěnost dětí, pomáhají odstranit napětí a přebytečný stres, přispívají ke zvyšování sebedůvěry a zdokonalují paměť. Díky těmto technikám se děti budou snáze adaptovat na zátěžové situace, kterým budou v životě vystaveny (Guillaud, 2015). Během všech relaxačních technik je samozřejmostí, aby byl učitel klidný, uvolněný a respektoval tempo každého dítěte. Také by měl děti chválit. To v nich vzbuzuje motivaci, díky které se budou snažit dělat relaxační cviky opravdu poctivě. Děti by se do relaxačních cvičení neměly nutit, pokud se některé opravdu nechtějí zúčastnit, nemusí. Důležité však je, aby nevyrušovaly ostatní. Stejná relaxační hra by se měla opakovat několikrát za sebou, aby si ji děti co nejvíce osvojily a následně si ji dokázaly samy vybavit (Nadeau, 2003).

2.4.4.1 Dechová cvičení

Dechová cvičení jsou určena k uvědomělému a vhodnému dýchání. Díky správnému dýchání, se správně zvolenou technikou může jedinec svůj stres odbourat. Výhodou dechových cvičení je, že se dají provádět téměř kdekoliv i kdykoliv.

Dechové cvičení č.1 – Unavený pes

Představ si, že jsi unavený pes. Otevři ústa dokořán, a protože jsi pes, nemusíš si je přikrýt rukou. Hluboce vdechni do hrudníku a břicha. Pak vydechni hlasitě, upachtěně jako pes s funěním „ah, ah, ah“, dokud nemáš v plicích žádný vzduch.

Opakuj cvičení vícekrát a buď přitom unavený pes, který zívá, jeho obličejové svaly se natahují, a pak hlasitě a upachtěně jako pes vydechni. Po cvičení si protáhni paže, ještě jednou se hluboce nadechni a vydechni a uvolni ramena a paže.

Dechové cvičení č.2 – Čmeláci bzukot

Vdechni hluboce do břicha a hrudníku. Zadrž trochu vzduchu a potom pomalu vydechuj a bzuč přitom jako čmelák – dokud máš dech.

Dechové cvičení č.3 – Roztavení námrazy

Představ si, že stojíš v zimě u okna. Mrzne a ledové květy pokrývají celé tabulky. Nadechni se hluboko do břicha. Otevři ústa. Dýchej pomalu na ledové květy a rozmraz je.

Dechové cvičení č.4 – Parní lokomotiva

Hluboce se nadechni do břicha. Vydechuj nárazově se zvuky „š“, jako stará, těžká parní lokomotiva (Krowatschek a Domsch, 2007, s. 106-107).

2.4.4.2 Uvolňování svalů – progresivní svalová relaxace

Aktivní uvolňování svalů je zaměřeno na schopnosti vnímání a uvědomování si kontrastu mezi napínáním a uvolňováním svalů. Následující cvičení jsou zaměřena na hlavu, zejména čelo, ústa a oči, ruce, paže a v neposlední řadě na chodidla a nohy.

Ruce (začínáme dominantní rukou, tzn. praváci pravou)

Představ si, že máš mokrou houbu v pravé ruce. Zmáčkni ji..., pevněji..., ještě pevněji, dokud z ní už nevyždímáš ani kapku. Potom ji pomalu pouštěj. Zmáčkni ji ještě jednou, a zase uvolni.

Teď si představ, že máš mokrou houbu v levé ruce. Zmáčkni ji..., pevněji..., ještě pevněji, dokud z ní už nevyždímáš ani kapku. Potom ji pomalu pouštěj. Zmáčkni ji ještě jednou, a zase uvolni.

Představ si, že máš v obou rukou mokrou houbu. Zmáčkni je..., pevněji..., ještě pevněji, dokud z nich už nevyždímáš ani kapku. Potom je pomalu pouštěj. Zmáčkni je ještě jednou, a zase uvolni. Opakuj několikrát.

Paže

Představ si, že jsi silná žena/silný muž. Ukazuješ, jak jsi silný. Nechej „hrát“ své svaly. Napřáhni pravou paži, napni svaly, pevněji a pevněji. Teď svaly uvolni a užívej si pocitu uvolnění. Napni svaly ještě jednou, vydrž napětí a uvolni.

Toto cvičení opakuj stejným způsobem i s levou paží. Opakuj několikrát.

Čelo

Představ si, že jsi na někoho zlý. Mračíš se, stahuješ obočí. Pak obličej zase uvolni, aby byl zase hladký.

Ústa a oči

Našpul ústa tak, jako bys chtěl dát někomu pusinku, sevři přitom pevně oči a zase se uvolni.

Opakuj.

Otevři doširoka oči, otevři ústa. Potom se zase uvolni. Opakuj několikrát.

Chodidla a nohy

Stáhni špičky prstů pravého chodidla k sobě. Tvoje chodidlo se pomalu stává pevnějším a pevnějším, také lýtkové svaly se napínají. Pomaličku je pusť a uvolni se.

Stáhni špičky prstů levého chodidla k sobě. Tvoje chodidlo se pomalu stává pevnějším a pevnějším, zvláště lýtkové svaly se napínají. Pomaličku je pusť a uvolni se.

Opakuj několikrát (Krowatschek a Domsch, 2007, s. 108-109).

2.4.4.3 Jóga pro děti

Jógové cvičení napomáhá dětem rozcvičit tělo pomocí různých pohybů, které jsou propojeny s dýcháním a celkovým tělesným uvolněním. Cvičení blahodárně působí na správné držení těla, rovnováhu, soustředěnost i sebevědomí.

Cvik č. 1 – Strom

***Představ si: Stojíš tu dlouho s hluboko sahajícími kořeny jako strom.** Rovně se postav. Souběžně stojící chodidla máš od sebe vzdálené natolik, že by se mezi ně ještě podélně vešla tvá ruka. Stůj tak, aby i kolena byla uvolněná. Vytvoř nyní první „kořen“ stromu tak, že postavíš levou nohu na pravou. Tím se lehce prohneš v kolenou, přičemž zapojíš i pánev a horní část těla. Vnímej, jak teď stojíš „zakořeněný“.*

***Teď rosteš jako strom daleko do výše:** Natáhni nohy, kolena nechej ale uvolněná. Také v zádech rosteš nahoru. Na závěr ještě posuň týl nahoru a současně skloň bradu směrem na prsa.*

***Nyní si představ:** Jsi strom a tvé paže jsou větve. Zvedni paže po stranách nahoru. Volně dýchej. Zůstaň v této pozici jen tak dlouho, dokud to půjde lehce, asi po dobu 4-5 nádechů. Potom spusť paže dolů a postav se zase na obě nohy. Zopakuj tento cvik tak, že dáš nyní pravou nohu na levou. Postav se nakonec rovně na obě nohy a vnímej, jak nyní stojíš.*

Cvik č. 2 – Hora

***Představ si: Stojíš tu široký a silný jako hora.** Roztáhni nohy od sebe tak, aby byly trochu dál, než je šířka tvých ramen. Chodidla jsou souběžně vedle sebe. Zvedni paže po stranách nahoru tak, abys celým svým tělem vytvořil horu. Zůstaň takto chvíli stát. Potom dej paže opět dolů, chodidla k sobě a zůstaň stát vzpřímeně.*

Cvik č. 3 – Kočka

Představ si: Jsi kočka. Jdi na všechny čtyři, tedy na ruce a kolena do stoje na čtyřech. Kolena jsou pod kyčlemi a ruce v úrovni pod rameny. Paže jsou napnuté, ruce leží natažené na podložce. Teď udělej kulatý kočičí hřbet. Vystrč záda nahoru a hlavu nech svěšenou. Klidně přitom dále dýchej. Záda dej opět dolů a břicho svěs. Současně zvedni hlavu a v týle trochu nahoru. Několikrát střídavě oba tyto pohyby zopakuj. V závěrečných pozicích můžeš malý okamžik setrvat. Volně dýchej (Bannenberg, 2011, s. 36-37).

2.4.4.4 Hry pro posílení psychické odolnosti

Hry pro posílení psychické odolnosti mají děti povzbuzovat k objevování vlastních silných stránek, v prosazování sebe samých a k naučení zdatného a sebevědomého chování a jednání.

Hra č. 1 – Setřást slabost

Musíme odložit svou slabost, abychom mohli získat sílu. Někdy pomůže už to, že ji jednoduše „setřeseme“. Všichni vstanou a najdou si místo, na němž se mohou volně pohybovat. Protřepou paže a ruce, nohy, celé tělo. Všechno nepříjemné, všechny pocity méněcennosti, všechny špatné myšlenky, všechny obavy setřeseme. Všichni si představí, že se stále více uvolňují a odlehčují – stávají se volnými a otevřenými pro nové síly.

Hra č. 2 – Zmačkat slabost a odhodit

Můžeme své slabosti také zmačkat a odhodit. Děti si představí, že svoje špatné pocity a myšlenky, své starosti a úzkosti sbalí do velkého sáčku. Sáček zmačkají a pevně tisknou v pravé ruce. Svírají ruku v pěst, stále silněji a silněji, až se špatné pocity a starosti v sáčku úplně smáčknou a zmenší. Pak děti otevrou pěst a zmuchlané špatné myšlenky a pocity prostě odhodí. Nakonec se ruka protřepe. Jestliže nějaké slabosti a starosti ještě zůstaly, opakuje se vše s levou rukou.

Hra č. 3 – Můj kouzelný prst

I následující cvičení může posílit sebevědomí, je-li potřeba: Pomysli si, že prsteník na tvé levé ruce je kouzelný. Vždycky, když jsi v situaci, v níž se cítíš nejistý a slabý, zkus mnout kouzelný prst prsty pravé ruky. Všechno, co si říkáš, když mneš kouzelný prst, se potom skutečně stane.

Řekni si například: všichni v místnosti jsou na mě hodní – a všichni opravdu hodní budou.

Budu teď mluvit jistým hlasem – a mluvíš jistým hlasem.

Když se ti přání hned nesplní, řekni si ho podruhé. Možná ho budeš muset říci potřetí a počtvrté. Uvidíš, že se ti přání splní.

Hra č. 4 – Zvládl jsem to

Pro sebevědomí jsou velmi důležité situace, které jsme zvládli. Proto si musíme takové situace uvědomovat a připomínat.

Skupinu můžeme oslovit takto: „Určitě jste už někdy zvládli něco, co pro vás nebylo snadné a na co jste museli sebrat všechny své síly. Možná ostatní ani nepostřehli, že jste dokázali něco zvláštního. Ale vy to víte. Vezměte list papíru a namalujte nebo nakreslete zmíněnou situaci, a jak jste ji zvládli. Můžete ji ztvárnit naprosto libovolným způsobem a nemusíte ani umět malovat. Můžete třeba to, co jste dokázali, vyjádřit jen abstraktními tvary a barvami.“

Obrazy se potom vystaví v místnosti. Jak působí na ostatní? Jaké pocity jsou v nich vyjádřeny? Kdo chce, může svůj obraz objasnit ostatním. O jakou situaci šlo? Co na ní bylo těžké? Jak se ta situace dala zvládnout?

Hra č. 5 – Stop

Rodící se sebevědomí potřebuje povzbuzení a oporu. Takovou oporu si můžeme poskytnout i sami. Vždycky když pozorujeme, že už zase začínáme o sobě pochybovat, že se nám do představ vtírají problémy, které možná ani nemohou nastat, měli bychom

těmto myšlenkám naprosto vědomě, jasně a zřetelně poručit: „Stop! Myslím pozitivně! Věřím si! Zvládnu to! O všem, co by se mohlo stát, co bych si měl rozvážit a promyslet, budu přemýšlet dnes večer.“

Povel „stop!“ se dá opakovat tak často, jak často se vynořují pochybnosti. Když ho nacvičme, skutečně se nám podaří vytěsnit úzkosti a obavy. A často pak večer už ani nevíme, o čem jsme to chtěli přemýšlet.

Pomocí povelu „stop!“ se můžeme také podporovat navzájem. Když zpozorujeme, že se některého dítěte zmocňují pochybnosti o sobě, můžeme zavelet „stop!“

Ve skupinkách menších dětí se může společně i vyrobit značka „stop!“. Vytáhne se pak vždy, když je potřeba (Portmann, 1999, s. 54, 58, 75, 79).

2.4.4.5 Relaxační příběhy a příběhy pro uvolnění

V literatuře se setkáváme s více relaxačními příběhy, avšak pro svou bakalářskou práci se přikláním k Lokšové a Lokšovi (1999), kteří ve své knize uvádí následující relaxační příběhy.

Příběh č. 1 – Králíčky

Dýchejte klidně, oči jsou zavřené. Nádech, výdech, nádech, výdech. Sluníčko příjemně hřeje a vám je velmi dobře. Dnes se budeme proměňovat v králíčky. Postupně cítíte, že vaše ruce se proměňují na pacičky. Namísto šatů máte nádherný kožíšek. Líně ležíte v křesle a lenošíte. Přichází k vám babička a bere si vás do náruče. Začíná vás hladit, cítíte, jaké je to příjemné. Babička si s vámi začíná hrát, hladí vás po měkkém kožíšku a vám je moc příjemně. Tichounce se k ní přivinete. Hladí vás po hlavičce, ouškách i pacičkách. Je to moc příjemné. Oči se vám zavírají a vy odpočíváte a tichounce si podrímujete. Klidně odpočíváte, je vám velmi, velmi dobře, nádech, výdech, nádech, výdech. Klidně dýchejte, pomaličku se budeme proměňovat z králíčků znovu na žáky. Namísto paciček máte už zase své šikovné ruce připravené pracovat a nohy, které jsou připravené, aby si zacvičily. Namísto kožíšku máte už své šaty. Příjemně jste si odpočinuli, otevřete oči.

Příběh č. 2 – Ptáček

Každý si představí, že je ptáčkem. Postupně vám namísto rukou rostou křídla, vaše tělo se mění, jste lehčí, můžete lehce vzlétnout. Větrík vám pomáhá. Roztáhnete křídla a letíte. Vítr okolo vás tiše šumí a lehoučce vás nese výše k obloze. Větrík je příjemný, příjemně hladí a osvěžuje. Vy letíte, honíte se s větrem, kroužíte okolo stromů a nad domy. Pomalu cítíte, jak větrík začíná slábnout, klesáte a přistáváte na zemi. Postupně se měníte opět v žáka, který si příjemně odpočinul.

Příběh č. 3 – Na cestě

Dýchejte klidně, oči jsou zavřené. Budete si představovat všechno tak, jako byste snili. Představte si, že ležíte na zadním sedadle krásného auta. Sluníčko na vás svítí a příjemně vás hřeje. Cesta je rovná a auto vás unáší do dálky. Je vám velmi, velmi dobře. Cítíte se velmi příjemně. Auto vás unáší do cizí země. Je tam všechno velmi krásné a čisté. Všude je tichoučko a vy příjemně odpočíváte. Stále se vezete, cesta je velmi dlouhá a tichoučce ubíhá. Nádech, výdech, nádech, výdech. Cesta je rovná a okolo se rozprostírají zelené louky. Cestu lemují lán nádherných voňavých květin. Je to překrásné. Všude je klid a příjemná vůně. Je vám velmi dobře. Auto se otáčí a veze vás zpět do světa lidí. Vy jste si příjemně odpočinuli a cítíte se výborně. Otevřete oči (Lokšová a Lokša, 1999, s. 104-105).

Následující příběh pro uvolnění mladších dětí je převzat od autorů Krowatschek a Domsch (2007, s. 127-128).

Příběh č. 4 – Rozhovor s ještěrkou

Představ si, že podnikáš vysněnou cestu na svém létajícím koberci. Tiše se posadíš a zhluboka se nadechuješ a vydechuješ. Uděláš si pohodlí. Zapomeneš na všechno, co se kolem tebe děje. Zavřeš oči a uvolňuješ se.

Ted' budu počítat od jedné do deseti, přitom se budeš cítit uvolněněji a uvolněněji. Stále bezpečnější a stále klidnější. Zavřeš oči a začínáš se uvolňovat.

Jedna: Ted' se můžeš uvolnit.

Dvě: Zapomeň na všechno, co se kolem tebe děje.

Tři: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Čtyři: Cítíš se bezpečný a klidný.

Pět: Jsi stále uvolněnější a uvolněnější.

Šest: Povšimni si u svých rukou – moje ruce jsou těžké.

Sedm: Také u svých nohou zjišťuješ – moje nohy jsou těžké.

Osm: Můžeš se úplně uvolnit.

Devět: Už tě nic neruší.

Deset: Ted' jsi připraven na svou vysněnou cestu na létajícím koberci.

Letíš, spolu s ostatními dětmi, na svém létajícím koberci k jeskyni, ve které na tebe čeká ještěrka se třpytícíma se očima. Oči ještěrky jiskří hloubkou, klidnou zelení. Ještěrka ospale leží na hladkém, modrém kameni a ty pozoruješ, že čím déle se díváš do jejích očí, tím se tvoje tělo stává příjemně těžkým.

Pozoruješ to na svých rukou. Zjišťuješ, že:

Moje pravá ruka je těžká.

Moje pravá ruka je těžká.

Také u levé ruky zjišťuješ:

Moje levá ruka je těžká.

Moje levá ruka je těžká.

Obě moje ruce jsou těžké.

Ještěrka se ted' stáhne do nitra jeskyně. Tam je tak temno, že nic nevidíš. Vytáhneš ze svého batůžku svíčku a zapálíš ji. Světlo svíčky před tebou rozjasní dlouhou chodbu. Na stěnách rozeznáš blýskavě zelené drahokamy, které jiskří zrovna tak, jako oči ještěrky.

Jdeš chodbou za ještěrkou. Ostatní děti jdou za vámi. Náhle se nalézáš ve velké hale s mnoha oblouky a sloupy. Všechno – podlaha, stěny a také strop se skládají ze zelených drahokamů.

Kolem sebe vidíš fantastické zelené světlo a vždycky, když se dotkneš drahokamu, je ti teplo.

Cítíš, jak ti tělem proudí světlo, a plní tě příjemným, blaženým teplem.

Pozoruješ to na svých rukou. Zjišťuješ, že:

Moje pravá ruka je těžká.

Moje pravá ruka je těžká.

Také u levé ruky zjišťuješ:

Moje levá ruka je těžká.

Moje levá ruka je těžká.

Obě moje ruce jsou těžké.

Ještěrka sedí uprostřed haly a začíná mluvit: „Už staletí se žádný člověk nevydal do této tajemné jeskyně. Vy mi můžete pomoci zachovat její kouzlo, když mi přinesete kouzelný prach z hory Quetzcoatl. Neboť tyto drahokamy neztratí svůj jas, pokud budou znovu očarovány tímto kouzelným prachem.“ Ještěrka se teď obrací na tebe: „Dám ti měsíc plný drahokamů, ty tě zavedou k té hoře. Čím více se budeš hoře blížit, tím světleji a tepleji budou zářit.“

Ještěrka ti dává měsíc se zelenými drahokamy, který si nasadíš jako batoh na záda. Každé dítě dostane měsíc se zelenými kameny. Pak ještěrka vyjme zlatou bednu a otevře ji. Zde jsou ty nejkrásnější kameny, jaké jsi kdy viděl. Modrý kámen vyzařuje odvahu, červený září láskou, žlutý se třpytí čistým štěstím vedle mnoha dalších kamenů různých barev a pocitů. Ještěrka říká dětem: „Když mi pomůžete, smíte si každý vybrat jeden z těchto kamenů. A budete-li ho s sebou nosit, bude vás jeho vlastnost provázet celým životem.“

Ty i ostatní děti se hned vydejte na cestu, Posadíš se na svůj létající koberec a cítíš, jak tě ty zelené kameny táhnou k hoře Quetzcoatl. Pomalu se stmívá, slunce zapadá a ty víš, že je čas se vrátit. Rozhodneš se přinést kouzelný prach při své příští cestě.

Vznášíš se na svém létajícím koberci zpět do skutečnosti a myslíš si přitom: Jsem klidný a moje ruce jsou těžké a teplé. Je pěkné, vznášet se ve vzduchu.

A když teď počítám od deseti do jedné, je to pro tebe nabídka, aby ses vrátil zpátky do skutečnosti.

Když se vzbudíš, cítíš se klidný, plný důvěry, vyrovnaný, silný, sebevědomý a spokojený.

Deset: Můžeš se vrátit do skutečnosti.

Devět: Cítíš se uvolněný, klidný a spokojený.

Osm: Pozvolna se probouzíš.

Sedm: Užíváš si klidu, tíhy a tepla.

Šest: Úžasné, jak klidně se cítíš.

Pět: Je příjemné vědět, že se umíš tak uvolnit.

Čtyři: Je zábavné rozvíjet fantazii.

Tři: Můžeš teď pohybovat rukama. Natáhni ruce nahoru.

Dvě: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Jedna: Otevři oči a vrať se do skutečnosti

2.4.4.6 Příběhy proti strachu

Vhodná metoda pro překonání stresu a strachu je vyprávění příběhů, ve kterém se děti ztotožňují s hlavním hrdinou. Hlavní hrdina je může inspirovat k řešení problémů.

Příběh č.1 - Mužiček a Maxovy příšery

Max leží ve své posteli a zírá na stěnu, kde visí obrázek jeho oblíbené skupiny. Jeho pohled zůstává, jako vždy, viset na kytaristovi. Je to jeho velký vzor. Max si nechává narůst dokonce i stejně dlouhé vlasy, a hodně cvičí, takže na kytaru už hraje dost slušně. Věnovat se hudbě, to by byla paráda...

Tyto myšlenky se honí Maxovi velmi často hlavou a pokaždé je z nich rozmrzelý. Myslí si totiž, že nikdy tak daleko nedojde. Ještě hůře – ani se nepokusí. Například dneska, když měl v zeměpise na mapě ukázat Saharu a všichni se na něj dívali, udělalo se mu nanic. Co když zakopne, co když odpoví špatně...?, běželo mu hlavou. Potom by se mu ostatní vysmáli a měli ho za hlupáka. Na mapě se mu začala třást ruka a připadalo mu těžké nechat pevně zaznít svůj hlas. Jak by to asi dopadlo, kdyby se na jeho vystoupení dívalo padesát nebo ještě více lidí? Jak by asi mohl hrát čistě, když se mu chvěje ruka? Max našťvaně sbalí svoje džíny a hází je pod postel. „To je na houby!“ křičí.

„Au!“ ozvalo se. Max se lekl a myslel si, že se mu to jenom zdálo. Ale cosi pod postelí teď docela potichu mumlá: „On si tady křičí a nadává, a teď mi ještě zacpal vchod! Co to je za nápady?!“

„Já jsem se snad zbláznil!“ myslí si Max. Opatrně si lehne na břicho a strčí hlavu pod postel. Tam se hemží malý mužíček, ne větší než Maxův palec. Bílé vousy má z velké části přikryty černým kloboukem, který je staromódní jako oblek, co má mužíček na sobě. Jen obličej, který kráší delší kozí bradka, celý žhne hněvem. Mužíček tahá a cloumá Maxovými kalhotami, dokud se z nich nevyprostí.

„Haló,“ říká Max opatrně. Mužíček vyděšeně přestane. „Ó tak tys mě přeci jen objevil? No dobře, tak jo. Řekni, co to má znamenat s těmi tvými kalhotami? A s tím povykem?“

Max se ještě před malou chvílí chtěl mužíčka zeptat, kdo je a odkud pochází, ale teď se doopravdy rozhněval. „To nebylo schválně! Byl jsem prostě smutný, protože nemám odvahu hrát v nějaké kapele. Ani ve školní, ačkoliv se mně už dvakrát ptali. Ale když to chceš vědět přesně, nemluvím rád před ostatními, neoslovuji žádné cizí lidi, já...ach, člověče, já nevím, co se mnou děje!“ Max se vyděsil, co všechno právě o sobě řekl. Ještě nikdy nikomu o svém strachu nevyprávěl.

„Aha, tak takhle je to tedy,“ mumlá si mužíček. „A chvěješ se taky někdy? Máš strach zčervenat? Míváš strach, že řekneš něco hloupého? Tak, že ti někdy zabude špatně?“

„Ano, přesně,“ užasl Max, neboť všechny tyto věci znal velmi dobře. „Je to ... jako bych někdy měl v břiše příšeru, která mi nedovolí, abych dělal věci, které bych vlastně dělal rád. Třeba mluvit s ostatními, něco podnikat, hrát před lidmi...“

„Hudbu, no jo, můj šálek čaje to teda není, ale vy jste holt dneska jiní. Je to s vámi pořád stejné.“

„Vyznáte se v příšerách?“ ptá se Max užasle. „Máte taky nějakou?“

„Ó, určitě tučet,“ odpovídá mužíček. „Ano, v příšerách se velmi dobře vyznám. Žil jsem už pod mnoha postelemi, to mi můžeš věřit a ještě jsem nepotkal nikoho bez příšery. Jenom jejich velikosti jsou různé.“

Max se na něho podívá s obdivem. Co takový malý mužíček všechno ví! Konečně řekne ostýchavě: „Ta moje příšera musí být velmi velká. Mám však pocit, že pořád roste!“

Mužíček vytáhne obočí a důkladně si Maxe prohlíží. Měří si ho od shora dolů a říká: „Vskutku, to není špatný exemplář, kterého ty máš. Viděl jsem už větší, ten tvůj vůbec není tak vzácný. Abys mi rozuměl, nemáš žádný důvod být domýšlivý. Viděl jsem už opravdu mnohem větší příšery, to si piš. Vůbec nejsou tak vzácné. A nejen u lidí ve tvém věku, ale taky u starších!“

„Děkuji, ta moje mi stačí,“ říká Max. Ale je samozřejmě rád, že se některým jiným lidem, jak se zdá, daří taky tak jako jemu. Samozřejmě má ještě tisíc otázek, ale mužíček hlasitě zívá a chystá se zase zalézt pod postel.

„Hej, kam jdeš?“ volá Max pobouřeně, když si všimne, že se ten malý mužíček chce zase ztratit.

„Dneska jsem ti toho vyprávěl dost. Jedno po druhém. Zítرا ti budu vyprávět ještě méně. O příšerách a jak nad nimi může člověk zvítězit.“ S těmito slovy mužíček zalezl pod postel. Max se ještě jednou podíval, jestli ho tam někde neobjeví, ale zdá se, že se mužíček rozplynul ve vzduchu.

Zpočátku je Max z toho setkání zmatený. Když leží v příjemném teploučku pod peřinou, cítí se náhle velmi dobře. Všiml si, jak ho zmáhá únava, a zatímco mu pomalu padají víčka, myslí si spokojeně: „Nejsem sám, kdo má příšery...“
(Krowatschek a Domsch, 2007, s. 121-123)

3 METODIKA

Praktická část bakalářské práce se opírá o teoretické poznatky získané studiem literatury, která se zabývá danou problematikou. Hlavním cílem praktické části je zanalyzování relaxačních technik, které napomáhají odbourávat a eliminovat stres u dětí předškolního věku. Jednotlivé relaxační techniky jsem zanalyzovala za pomoci vybrané literatury a doplnila je o vlastní myšlenky.

V první části bakalářské práce se věnuji teoretickým východiskům, ve kterých představuji nejčastější stresory u dětí předškolního věku a jejich možná řešení. Všechny informace byly zpracovány za pomoci studia relevantních zdrojů. Jako vhodnou metodu, sloužící k eliminaci stresu uvádím relaxaci dětí předškolního věku, do které řadím dechová cvičení, progresivní svalovou relaxaci, jógu pro děti, hry pro posílení psychické odolnosti, relaxační příběhy a příběhy proti strachu.

V druhé polovině práce představuji praktickou část, která je zaměřena na využití jednotlivých relaxačních technik. V této části jsem využívala metodu analýzy, díky které přibližují jednotlivé techniky a jejich možnosti ovlivňování stresových reakcí u dětí.

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce je pilotní studie zahrnující analýzu relaxačních technik u dětí předškolního věku, kterých bych následně chtěla využít v diplomové práci na navazujícím magisterském studiu. Diplomová práce by stavěla na teoretickém základu bakalářské práce spolu s pilotní studií praktické části. V praktické části diplomové práce bych se chtěla věnovat realizaci jednotlivých relaxačních technik v mateřské škole. Pro výzkumnou část bych si ráda zvolila dvě mateřské školy, jedna z nich by se nacházela na vesnici, případně v menším městě a druhá ve velkém městě. Tímto bych chtěla pomocí dotazníkového šetření zjistit, zda jsou děti ve městě více ve stresu než děti na vesnici anebo naopak, a také jaké stresory u nich převládají nejvíce.

K výzkumnému šetření by byly realizovány relaxační techniky na dětech předškolního věku, tedy ve věku od 3 do 6 let. Z obou typů mateřských škol, z městské i vesnické, by bylo vybráno nejméně 30 dětí, na kterých by byly techniky zkoumány.

Jako další metodu v praktické části bych ráda zrealizovala výše uvedené relaxační techniky v mateřských školách v porovnání s konečným výsledkem. Ten by vypovídal o případné úspěšnosti překonání stresových situací, za pomoci uvedených relaxačních technik. Dozvěděli bychom se také, která z technik byla nejméně úspěšná a zároveň nejméně účinná.

4 ANALÝZA A DISKUZE

Analýza jednotlivých relaxačních metod vychází z teoretické části bakalářské práce (viz. kapitola 5.6 Přehled a přesný popis vybraných relaxačních metod).

Dechová cvičení

Děti pod tlakem zátěžové situace mají tendenci zkráceně a škubavě dýchat, čímž ale přivádí málo kyslíku do organismu. Dechová cvičení jsou určena k uvědomělému a vhodnému dýchání. Díky správnému dýchání se se správně zvolenou technikou může jedinec ze svého stresu vydýchat. Výhodou dechových cvičení je, že se dají provádět téměř kdekoliv i kdykoliv (Krowatschek a Domsch, 2007). Thapar a Singh (2006) zdůrazňují, že pokud se děti naučí, jak správně s dechem pracovat, mohou měnit celkové tělesné i duševní citění. Bude-li jejich dýchání narušené a omezené, jejich pohyb a myšlenky budou rovněž omezené, neboť znepokojené dýchání, znamená i znepokojenou mysl. Naopak uvolněné a klidné dýchání napomáhá k uvolnění celého těla i mysli. Pokud jsou dechová cvičení prováděna v budově, je pro jejich efektivitu nutné zvolit vhodnou místnost, která by měla být čistá, bezprašná a především vyvětraná. Velmi vhodné je provádět cvičení při otevřeném okně, vzhledem k okamžité dostupnosti čerstvého vzduchu. Dechová cvičení jsou jak individuální, tak i skupinová. Během skupinových cvičení je nutno respektovat individuální možnost všech dětí (Štěpán a Petráš, 1995).

Ve své práci uvádím čtyři dechová cvičení, která jsou určena pro děti. Cvičení jsou založena na představě zvířete či věci, které by měly být dítěti známé. Toto je jeden z prvků, kterým se liší dětské dechové cvičení od cvičení, která jsou určena pro mladistvé a dospělé. Pro dítě je mnohem zábavnější, atraktivnější a především chápavější, představa jemu známého zvířete a nápodoby jeho dýchání.

První dechové cvičení se nazývá „*Unavený pes*“. Představa unaveného psa vytváří důležitý základ pro správné provedení zmiňovaného cvičení. Dítě si představí, že unavený pes má vypláznutý jazyk a lapavě funí a dýchá. Následně pro něj bude snazší napodobit požadované dýchání. Kdyby zadání cvičení pro děti začínalo pouze slovy: „*Hluboce vdechni do hrudníku a břicha ...*“ a nebylo by doplněno o představu zvířete, bylo by to pro dítě nezajímavé a zřejmě i těžší na provedení. Další dechové

cvičení nese název „*Čmeláci bzukot*“, které je opět založeno na představě zvířete za pomoci provedení jeho bzučení. Zadání cvičení je velmi jednoduché a pro děti atraktivní.

Následující dvě cvičení se nazývají „*Roztavení námrazy*“ a „*Parní lokomotiva*“ (jejichž znění je uvedeno výše v této práci na str. 36). Tato cvičení nejsou na rozdíl od předešlých založena na představě zvířete, nýbrž na představě hmotné věci. Některé děti nemusí mít dobré zkušenosti se zvířaty, které se váží na výše zmíněná dechová cvičení. Může se stát, že dechová cvičení odmítnou provést. Pro tyto děti je mnohem jednodušší se věnovat cvičením, která jsou založena na představě roztavení námrazy či parní lokomotivy.

Výhodou u všech dechových cvičení je, že je mohou provádět děti v mateřské škole, ale i ve svých domovech či na jakémkoliv místě. Zadání jsou vždy stručná a zajímavě podaná, díky čemuž si je děti mohou snadno zapamatovat a následně je použít kdykoliv uznají za vhodné.

Pro lepší představu a možnost posouzení zadání dechových cvičení uvádím další příklad, který je určen pro mladistvé:

Polož ruce na břicho, tak, že se prsty dotýkají. Nadechni se hluboko do břicha. Břišní stěna se zvedne. Cítíš, že prostředníčky už se nedotýkají. Zadrž trochu dech a pomalu vydechuj, až se prostředníčky zase pomalu dotknou. Opakuj toto cvičení vícekrát (Krowatschek a Domsch, 2007).

Uvolňování svalů – progresivní svalová relaxace

Aktivní uvolňování svalů je zaměřeno na schopnosti vnímání a uvědomování si kontrastu mezi napínáním a uvolňováním svalů. Při technice uvolňování svalů není podmínkou, aby dítě pracovalo se všemi skupinami svalů, ale záleží na individuálním výběru (Krowatschek a Domsch, 2007). Svalová relaxace je založena na nácviku uvolňování svalstva všech částí těla, přičemž je hlavním cílem vědomě se naučit ovládat svalové napětí při tělesném odpočinku a zároveň také dosáhnout k uvolnění centrální nervové soustavy. Konečným cílem progresivní svalové relaxace je schopnost rychlého

duševního uvolnění na základě rozpoznání pocitů napětí a uvolnění svalů (Lokšová a Lokša, 1999).

Ve své práci uvádím zadání k progresivní svalové relaxaci, které se v první řadě zaměřují na ruce, paže, čelo, ústa a oči a jsou zakončeny cvičením na chodidla a nohy.

Nejdříve je popsáno cvičení, které se zaměřuje na **ruce**, při kterém se vždy začíná nejdříve dominantní rukou, tedy praváci začnou cvičit nejdříve s pravou rukou a leváci s levou. I následující zadání je popsáno na představě určité věci, aby se děti dokázaly lépe vcítit do role a zvládnout tak cvičení téměř bez chyby. Při uvolňování svalů ruky autor využívá představy mokré houby v ruce, kterou děti mačkají. U uvolňování svalů **paží** je využívána představa silného muže či silné ženy, kdy děti ukazují, jak moc jsou silné. Při svalové relaxaci **čela** se mají děti mračit, aby dokázaly co nejlépe nakrčít a následně napnout obličej. **Ústa a oči** vychází z představy, že dítě našpulí ústa tak, jakoby chtělo dát někomu pusinku a následně otevře oči i ústa do široka a uvolní. Poslední částí u progresivní svalové relaxace je cvičení zaměřené na **chodidla a nohy**. Děti stahují špičky prstů chodidla k sobě a následně uvolňují. Pro děti je mnohem zábavnější a atraktivnější, pokud mají zadání cvičení založené na představě určité věci, dokáží tak cvik lépe vykonat, dokonce i hravou formou. Výhodou je, že zadání není striktně dané, ale klidně se může obměňovat, například u cvičení na ruce si nemusí pouze představovat mokrou houbu, ale mohou klidně použít pěnový míček a jiné.

Výzkumy potvrdily, že pokud lidský organismus dokáže udržet svalovou volnost, klidný rytmus dýchání i při emočním tlaku, celkové napětí klesne. Naopak se zvyšuje stabilita psychických a fyzických funkcí, jako i rychlost reakcí, zlepší se kvalita pozornosti a celková odolnost organismu je s předchozími výsledky nesrovnatelná (Jellesma a Cornelis, 2012).

Jóga pro děti

Jógové cvičení napomáhá dětem rozcvičit tělo pomocí různých pohybů, které jsou propojeny s dýcháním a celkovým tělesným uvolněním. Cvičení blahodárně působí na správné držení těla, rovnováhu, soustředěnost i sebevědomí. Před začátkem každého cvičení by si měli dát rodiče nebo učitelé ve školce pozor na to, aby dítě

necvičilo ihned po jídle. Ideální čas ke cvičení jsou zhruba dvě hodiny po jídle. Dítě by mělo mít pohodlné oblečení, které ho nebude nijak omezovat v provádění cviků. Nohy by mělo mít holé, bez ponožek či přezůvek. Rovněž by se mělo dbát na správné dýchání nosem. Důležité je dítě do ničeho nenutit a přistupovat k jeho cvičení s klidem a trpělivostí (Thapar a Singh, 2006).

Do teoretické části práce jsem zařadila tři nejznámější cviky – „*Strom, Hora, Kočka*“. Všechny uvedené cviky napomáhají dětem procvičit tělo, správné dýchání a slouží k celkovému tělesnému i duševnímu uvolnění. Tyto cviky je vhodné provádět pravidelně, aby se děti naučily správnou techniku cviku a dýchání.

Stueck a Gloeckner (2005) prováděli výzkum zaměřený na jógové cvičení u 48 respondentů. Vyhodnocení proběhlo po třech měřeních, během nichž zjistili, že tento trénink zvyšuje emoční rovnováhu organismu na delší časové období. Zároveň se zřetelně snížila agrese, pocit bezmocnosti a obavy. Kromě toho docházelo k provedení správné technice dýchání i mimo cvičení jógy. Což mělo za následek zlepšení celkového stavu pohody v organismu a lepší korigování negativních pocitů.

Hry pro posílení psychické odolnosti

Hry pro posílení psychické odolnosti mají děti podněcovat k tomu:

- *aby tematizovaly lidské silné stránky,*
- *aby objevovaly vlastní silné stránky a slabosti,*
- *aby se naučily chovat zdatně a sebevědomě a*
- *aby se samy prosazovaly v uctivém soužití s druhými* (Portmann, 1999).

Pro posílení psychické odolnosti je především důležité posílit své sebevědomí, které může být prvním krokem k vážení si sebe sama, mít jisté vystupování a být silný, neboť chování člověka je závislé na tom, jak sám sebe vidí. Mnoho dětí má o sobě mylné představy, protože vnímají spíše své slabosti, považují za slabé. U druhých vnímají spíše jejich silné stránky. Sebereflexe je proto nutným předpokladem pro vytvoření sebejistoty. Pouze ten, kdo si váží sám sebe, může plně rozvinout své možnosti a stát se silným (Portmann, 1999).

Další technikou, kterou ve své práci uvádím, jsou hry, které jsou zaměřeny na posílení psychické odolnosti. Být psychicky odolný je vhodným základem k rozvoji sebevědomí a sebeprosazování.

První hra nese název „**Setřást slabost**“ a její charakteristika spočívá v získání síly pomocí setřepání slabosti. Výhodou této hry je, že je časově i prostorově téměř nenáročná, tudíž ji děti mohou uskutečnit kdekoliv a kdykoliv uznají za vhodné, také ji mohou praktikovat v mateřské škole ve skupině více dětí či každý individuálně a samostatně. Má stručná a jasně formulovaná pravidla, která jsou lehce zapamatovatelná. Děti si ji mohou vybavit a následně realizovat vždy, když se dostanou do situace, ve které se budou cítit slabí. Velmi obdobná je i hra „**Zmačkat slabost a odhodit**“, která je svým principem téměř totožná s hrou první. Cílem této hry je zbavení se slabosti jejím zmačkáním a následným odhozením. Hra je taktéž časově i prostorově nenáročná.

Hra s názvem „**Kouzelný prst**“ má u dětí posilovat sebevědomí tím, že si představí svůj kouzelný prst, kterému pomocí jeho mnutí sdělí svá přání. Všechny myšlenky, které si při mnutí prstu sdělují, si zároveň říkají samy sobě, což jim napomáhá být silnější a lépe zvládnout danou situaci, ve které potřebují povzbudit.

I následující hra „**Zvládl jsem to**“ slouží k posílení sebevědomí. Jejím principem a zároveň i cílem je připomínání si situací, které pro dítě nebyly snadné, ale zvládlo je. Dítě si tyto situace může připomínat pouhou představou, nebo si je může namalovat či nakreslit. Hra se může hrát i v kolektivu v mateřské škole, kdy každá dítě představí svou situaci, kterou zvládlo. Takto kolektivní hra může povzbuzovat a motivovat děti navzájem.

Poslední hra, kterou ve svém výčtu zařazuji, se nazývá „**Stop**“. Hra je nenáročná a založena na prostém principu vyřčení slova „Stop“, kdykoliv dítě přepadají špatné myšlenky či pochybnosti. Hra je dobrá především k procvičování sebereflexe. Jestliže dítě pozná, že o sobě opět pochybuje, jednoduše si další takové uvažování zadržne pomocí „Stop“. Cílem hry je tedy zastavit negativní myšlenky a pokusit se změnit myšlení a sebeprosazování v pozitivním směru.

Relaxační příběhy a příběhy pro uvolnění

Metoda relaxačních příběhů je vhodná pro všechny věkové skupiny, včetně pubertálního věku. Na začátku každého příběhu je nutné dětem znovu objasnit správné dýchání, uvolnění a celkové navození relaxačního stavu: „*Sedněte si tak, aby se vám sedělo co nejpohodlněji. Můžete si ruce položit na lavici a dát si na ně hlavu. Zavřete oči a poslouchajte jen můj hlas. Dýchejte klidně – nádech, výdech...*“ (Lokšová a Lokša, 1999).

Jakmile učitel spatří, že jsou žáci uvolnění, může začít s vyprávěním relaxačního příběhu. Příběh si může vymyslet i pedagog sám, ale měl by jej přizpůsobit věku a zdatnostem žáků. Při relaxačních cvičeních se někdy může stát, že se děti zpočátku neumějí plně soustředit ani uvolnit a může na ně působit rušivě i minimální šum. Pokud se však relaxace bude opakovat častěji, postupem času se děti naučí rychlému uvolnění a také soustředění na příběh. Relaxaci je vhodné zahrnout do odpoledních hodin, když už děti začínají být unavené. Napomáhá jim k efektivnějšímu odpočinku, ale především k regeneraci duševních i fyzických sil (Lokšová a Lokša, 1999).

V teoretické části bakalářské práce uvádím tři relaxační příběhy od autorů Lokšová a Lokša (1999). Další příběh pro uvolnění je od autorů Krowatschek a Domsch (2007).

První z uvedených příběhů nese název „**Králíčci**“ a je založen na představě v jejich přeměnu. Králíčci pohodlně leží v křesle, mají nádherný kožíšek, po kterém je hladí babička. Cílem příběhu je navodit dítěti velmi příjemný pocit, po kterém se bude cítit odpočatě a uvolněně. Příběh „**Ptáček**“ je obdobný jako první příběh, pouze s rozdílem, že si děti představují přeměnu v ptáčka, který letí a je mu tento pohyb doprovázený lehkým větříkem velmi příjemný. Poslední příběh se nazývá „**Na cestě**“. Cílem příběhu je představa, že dítě leží na zadním sedadle automobilu. Ten jej veze po dlouhé a klidné cestě a dítě se cítí velmi příjemně a odpočatě. Všechny tři uvedené příběhy začínají připomenutím a objasněním správného dýchání a uvolnění, poté následuje vyprávění vybraného příběhu. Příběhy by měly být zakončeny následujícím závěrečným textem: „*Otevřete oči, zamrkejte víčky, zakružte očima. Podívejte se teď na ruce, jak jsou svěží. Zkuste s nimi pohybovat, procvičte prsty, pokuste se jakoby*

zahrát na klavír. Cítíte, jaké jsou čilé, jsou už připravené k práci. Ted' se protáhněte, zakružte rukama, zahýbejte nohama, cítíte se velmi čerství, protože jste si dobře odpočinuli. Jste odpočatí, plní sil, energie a chuti do práce.“ (Lokšová a Lokša, 1999).

Autoři (Lokšová a Lokša, 1999) v knize dále uvádí relaxační příběhy s názvem *„Člun, Zimní les, Déšť, Kouzelná třída, Popelka a Rybička“*. Všechny příběhy mají společný základ, tedy uvedení do relaxace, správné dýchání, následné vyprávění příběhu a konečné protažení. Liší se pouze v jiných představách a to z toho důvodu, aby byly pro děti co nejvíc atraktivní a následně se dokázaly uvolnit při více představách.

Čtvrtý příběh, který ve své práci uvádím, nese název *„Rozhovor s ještěrkou“*. Jedná se o první příběh z dějového vlákna, které obsahuje pět uvolňovacích příběhů na pokračování. Pro děti je vhodné každodenní předčítání jednoho příběhu, nejlépe před spaním. Všechny příběhy začíná stejně, a to představou, že děti podnikají vysněnou cestu na létajícím koberci, vypravěč postupně počítá od jedné do deseti, čímž se snaží navodit v dítěti pocit uvolnění. Následuje určitá zápletka příběhu, kde je v hlavní roli právě dítě. Ke konci příběhu vypravěč počítá od desíti do jedné, to je doba, kdy se dítě vrací z příběhu zpět do reality a cítí se uvolněné, klidné a silné.

Zbylé čtyři příběhy (*„V zemi trpaslíků, Poselství trpaslice, Nitro hory, Magická miska“*) jsou uvedeny v příloze.

Příběhy proti strachu

Při vyprávění příběhu proti strachu se děti ztotožňují s malým hrdinou, kterým jim pomáhá překonat různé překážky, posiluje jejich sebevědomí a sebedůvěru. Malý hrdina z příběhu se stává pro dítě vzorem a ukazuje mu jednu z možností, jak se dá zvládnout jeho problém a ukázat mu možné řešení. Příběhy nejenže snadněji upoutají dětskou pozornost, ale mohou také tvořit velmi dobrý základ pro rozhovory mezi dětmi a rodiči. Vyprávěné příběhy vždy musí být přiměřené věku a problémům dítěte (Krowatschek a Domsch, 2007). Příběhy pomáhají dětem pochopit fungování reálného světa, určování jejich identity a uspokojují potřebu naděje, neboť v příbězích vždy vítězí dobro nad zlem a skončí se šťastným koncem (Vágnerová, 2012).

V teoretické části popisují příběh proti strachu s názvem „*Mužiček a Maxovy příšery*“. Hlavním hrdinou je chlapec, který by se velmi rád věnoval hudbě, ale bojí se si svůj sen zrealizovat. Podceňuje se a má strach z posměchu. Najednou pod svou postelí objeví malého mužička, se kterým si začne povídat. Mužiček chlapci sděluje, že ještě nepotkal nikoho, kdo by neměl nějaké trápení či obavy. Strachy konkretizuje a nazývá je jako „příšery“. Poukazuje na to, že pouze jejich velikost je různá a vypráví chlapci o příšerách a jak nad nimi může člověk zvítězit.

Příběhy proti strachu umožňují dětem ztotožnit se s hlavním hrdinou a ujistit se tak, že nejsou samy, kdo má nějaký problém či trápení. Vypravěč pak může libovolně do příběhu zakomponovat situaci, která se dítěti aktuálně děje a neví si s ní rady. Díky příběhu mu může naznačit nenucenou verzi, jak se svým stresem a strachem bojovat, přesně tak, jako malý hrdina v příběhu.

Druhá část příběhu „*Jak Max začíná svůj boj s příšerami*“ je uvedena v příloze.

5 ZÁVĚR

Bakalářská práce s názvem „*Nejčastější stresory a zvládání zátěžových situací u dětí předškolního věku*“ se zabývá problematikou stresu vyskytujícího se u dětí v mateřské škole. Nejen na dospělé, ale i na děti dopadá značná míra stresu, a to kvůli hektičnosti a uspěchanosti dnešní doby. Stres je významnou okolností, která se dnes stává součástí života téměř každého jedince a mnohdy se podílí na vzniku psychických poruch. Zjednodušeně můžeme stres označit jako zátěž, kterou je lidský organismus zasahován.

V první kapitole teoretické části práce popisují charakteristiku předškolního období, z hlediska biologické charakteristiky, vývoje hrubé a jemné motoriky, vývoje poznávacích procesů, dětskou hru a kresbu a v neposlední řadě také emocionální a sociální vývoj dítěte. V kapitole druhé seznamují čtenáře s termínem stres, společně s vymezením jeho druhů, jeho průběhu a možného rozpoznání stresu u dítěte. V návaznosti na stres a jeho reakce jsem se zaměřila na výčet jednotlivých stresorů, které objasňuji v následující kapitole. Za pomoci relevantních zdrojů jsem zjistila, že mezi nejčastější stresory u dětí patří úmrtí rodiče. Je to dáno i z toho důvodu, že dítě ve věku od tří do šesti let pořádně nerozumí pojmu smrt, mnohdy tedy nechápe, co se vlastně stalo. V posledních letech je i stále častější rozpad manželství. Rozvod či rozchod rodičů je další významný stresor, který může ovlivnit fyzický i duševní vývoj dítěte. Zvláště v případě, pokud se rodiče nejsou schopni mezi sebou dohodnout a své výtky si vyřizují skrz dítě. Po rozvodu či rozchodu nebývá výjimkou, že si rodiče najedou nové partnery, což je další významný stresor v životě dítěte, zvláště v případě, pokud si s ním nerozumí. Pro dítě předškolního věku je velkým zlomovým okamžikem nástup do mateřské školy. Rázem jsou na něj kladeny určité povinnosti a pravidla, která musí plnit. Setkává se s novými vrstevníky a také s novou autoritou, kterou představuje paní učitelka. Všechny změny, související s nástupem do mateřské školy, na dítě nějak působí a mohou pro něj být stresující.

Poslední část v teoretické rovině se zabývá důsledky stresu, možnostmi předcházet stresu a jeho řešení. Kapitola je členěna z hlediska prevence stresu a způsobů jeho možné eliminace, dále pak na přesný popis vybraných relaxačních metod, které jsou vhodnou pomůckou ke zvládnutí a zároveň k prevenci proti stresu. Popis relaxačních metod vytváří pevný teoretický základ praktické části bakalářské práce, která je zaměřena na analýzu jednotlivých metod. První metodou, kterou ve své práci uvádím,

jsou dechová cvičení. Tato cvičení se zaměřují na správně zvolenou techniku dýchání, která může dítěti pomoci stres odbourat. Uvolňování svalů a jóga pro děti, jsou metody napomáhající celkovému tělesnému i psychickému uvolnění. Oblíbenou metodou jsou i hry pro posílení psychické odolnosti a relaxační příběhy. Jako poslední metodu zmiňují příběhy proti strachu, ve kterých se dítě ztotožňuje s hlavním hrdinou. Dle mého názoru jsou právě tyto zmíněné příběhy nejlepší formou, jak dítěti pomoci překonat stres, neboť do vyprávění příběhu můžeme vždy zahrnout aktuální problém, který dítě trápí a ukázat mu tak možnou cestu k řešení.

Praktická část je zhotovena pomocí metody analýzy a jedná se o pilotní studii, přičemž výzkum bude dále rozpracován a realizován v diplomové práci.

6 REFERENČNÍ SEZNAM

Seznam použité literatury

BANNENBERG, Thomas. *Jóga pro děti*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3406-1.

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.

BOKOVÁ, Ludmila. *Rodiče, děti a jejich problémy: sborník studií*. Praha: Sdružení Linka bezpečí, 2011. ISBN 978-80-904920-0-4.

BUCHWALD, Petra. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0159-3.

COLOROSO, Barbara. *Krizové situace v rodině: jak pomoci dětem překonat smrt blízkého člověka, nemoc, rozvod a traumata adopce*. V Praze: Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1027-7.

GUILLAUD, Michèle. *Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok*. Vydání třetí. Přeložil Lucie HUČÍNOVÁ, ilustroval Olga PTÁČKOVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0877-8.

HŘÍBKOVÁ, Lenka. *Nadání a předškolní věk*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2013. ISBN 978-80-7414-595-7.

JELLESMA, Francine C.; CORNELIS, Janine. Mind magic: a pilot study of preventive mind-body-based stress reduction in behaviorally inhibited and activated children. *Journal of Holistic Nursing*, 2012, 30.1: 55-62.

KLOUDOVÁ, Helena. *Zvládneme mateřskou školu?: rady pro rodiče i učitele*. Praha: TeMi CZ, 2013. ISBN 978-80-87156-81-0.

KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.

KROWATSCHEK, Dieter a Holger DOMSCH. *Do školy beze strachu: [jak překonat obavy dětí z nepříjemných zážitků : rady pro rodiče dětí od 1. třídy do maturity]*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1767-5.

KUČERA, Dalibor. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4621-0.

KYRIACOU, Chris. *Řešení výchovných problémů ve škole*. Praha: Portál, 2005. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 8071789453.

LANGMEIER, Josef, Jan ŠPITZ a Karel BALCAR. *Dětská psychoterapie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-381-1.

LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-205-x.

MARKHAM, Ursula. *Pomáháme dětem zvládnout stres*. Praha: Talpress, 1996. ISBN 80-7197-020-4.

MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH. *Krizové situace v rodině očima dítěte*. Praha: Grada, 2002. Pro rodiče. ISBN 80-247-0332-7

MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH. *Nevlastní rodiče a nevlastní děti*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-897-0.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Děti, rodina a stres: Vybrané kapitoly z prevence psychické zátěže u dětí*. Praha: Galén, 1994. ISBN 808582406x.

MATOUŠEK, Oldřich. *Děti a rodiče v rozvodu: manuál pro zúčastněné profesionály a rodiny*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0968-3.

MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Třetí vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0977-5.

NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-712-4.

NÝVLTOVÁ, Václava. *Psychopatologie pro speciální pedagogy*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-48-8.

OREL, Miroslav a Věra FACOVÁ. *Stres, zátěž a jejich zvládní*. Ostrava: Základní škola Ostrava-Dubina, Františka Formana 45, 2010. ISBN 978-80-904576-8-3.

PLUMMER, Deborah. *Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres: cvičení pro mladší školní věk*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0377-3.

PORTMANN, Rosemarie. *Hry pro posílení psychické odolnosti*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-331-5.

SKORUNKOVÁ, Radka. *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 978-80-7435-253-9.

STUECK, M.; GLOECKNER, N. Yoga for children in the mirror of the science: Working spectrum and practice fields of the training of relaxation with elements of yoga for children. *Early child development and care*, 2005, 175.4: 371-377.

SVOBODA, Mojmír, Dana KREJČÍŘOVÁ a Marie VÁGNEROVÁ. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0899-0.

SVOBODOVÁ, Eva. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-774-9.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry pro zvládní agresivity a neklidu*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-689-6.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Vývojová psychologie: studijní opora*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2013. ISBN 978-80-7464-302-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0888-4.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001. Sociologie (ISV). ISBN 80-85866-82-x.

ŠTĚPÁN, Josef a Petr PETRÁŠ. *Logopedie v praxi: metodická příručka*. Praha: Septima, 1995. ISBN 80-85801-61-2.

TEYBER, Edward. *Děti a rozvod: [jak pomoci dětem vyrovnat se s rozvodem rodičů]*. Praha: Návrat domů, c2007. ISBN 978-80-7255-163-7

THAPAR, Mini a Níša SINGH. *Dobré ráno sluníčko: jóga pro děti*. Olomouc: Fontána, c2006. ISBN 80-7336-275-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese / Marie Vágnerová*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VANÍČKOVÁ, Eva a Hana PROVAZNÍKOVÁ. *Stručný průvodce dětskou krizovou intervencí: stres a zdraví dětí*. Vyd. 2., dopl. V Praze: UK - 3. LF, 2006. ISBN 80-239-8347-4.

VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. V Praze: České vysoké učení technické, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7.

VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí: [jak jim předcházet a jak je překonávat]*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.

WILKINSON, Greg. *Stres*. Praha: Grada, 2001. Informace a rady lékaře. ISBN 80-247-0092-1.

WOOLFSON, Richard C. *Bystré dítě*. Přeložil Jana PACNEROVÁ. Praha: Ottovo nakladatelství, 2004. ISBN 80-7360-002-1.

Seznam použitých symbolů a zkratek

angl.	anglického
apod.	a podobně
č.	číslo
MŠ	mateřská škola
např.	například
s.	strana
tj.	to je
tzn.	to znamená
tzv.	tak zvané

Seznam příloh

Příloha č. 1. Příběhy pro uvolnění mladších dětí

Příloha č. 2. Příběh proti strachu

Příloha č. 1. Příběhy pro uvolnění mladších dětí

V zemi trpaslíků (2)

Představ si, že podnikáš vysněnou cestu na svém létajícím koberci. Tiše se posadíš a zhluboka se nadechuješ a vydechuješ. Nic už tě neruší. Uděláš si pohodlí. Zapomeneš na všechno, co se kolem děje. Zavřeš oči a uvolňuješ se.

Ted' budu počítat od jedné do deseti, přitom se budeš cítit uvolněněji a uvolněněji. Stále bezpečnější a stále klidnější, Zavřeš oči a začínáš se uvolňovat.

Jedna: Ted' se můžeš uvolnit.

Dvě: Zapomeň na všechno, co se kolem tebe děje.

Tři: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Čtyři: Cítíš se bezpečný a klidný.

Pět: Jsi stále uvolněnější a uvolněnější.

Šest: Povšimni si u svých rukou – moje ruce jsou těžké.

Sedm: Také u svých nohou zjišťuješ – moje nohy jsou těžké.

Osm: Můžeš se úplně uvolnit.

Devět: Už tě nic neruší.

Deset: Ted' jsi připraven na svou vysněnou cestu na létajícím koberci.

Letíš na svém létajícím koberci ještě jednou k hoře Quetzcoatl, abys získal pro ještěrku kouzelný prach.

Měšec se zelenými drahokamy sis nasadil jako batoh na záda. Čím více se se svým létajícím kobercem vznášíš ve směru na jih, tím jasněji a tepleji drahokamy svítí. Víš úplně bezpečně, že jsi na správné cestě. Tiha kamenů tě příjemně a pohodlně vtlakuje do koberce.

Všímáš si, jak se celého těla zmocňuje blahodárná tíže.

Pozoruješ to na svých rukou. Zjišťuješ, že:

Moje pravá ruka je těžká.

Moje pravá ruka je těžká.

Také u levé ruky zjišťuješ:

Moje levá ruka je těžká.

Moje levá ruka je těžká.

Obě moje ruce jsou těžké.

V dálce rozeznáváš mohutné pohoří. Nejvyšší hora, kterou z této vzdálenosti můžeš vidět, se stříbrně a bíle leskne ve vycházejícím slunci, které horu osvětluje a ozařuje jako obrovský drahokam. Jas slunce je tak silný, že když jeho paprsky dorazí k hoře, odráží se odsud do celé krajiny. Tvoje drahokamy začínají silněji svítit. Teď dosáhly sluneční paprsky na tvé tělo. Blahodárně tě hřejí.

Pozoruješ nejprve své ruce. Zjišťuješ, že:

Moje pravá ruka je teplá.

Moje pravá ruka je teplá.

A u levé ruky zjišťuješ:

Moje levá ruka je teplá.

Moje levá ruka je teplá.

Moje obě ruce jsou teplé.

Slunce teď stojí přímo nad horou. Dáváš znamení a pokoušíš se najít vhodné místo pro bezpečné přistání. Objevuješ malou mýtinu na úpatí hory.

Přistáváš na malé, oválné louce, obklopené obrovskými stromy. Kmeny stromů jsou asi tři metry široké a tak vysoké, že si myslíš, že dosahují do oblak. Ostatní děti jsou už tady.

Přemýšlíš, co byste mohli dělat, když si všimneš, že nejste sami. Jako na neviditelné znamení se otevrou malé dveře, ukryté ve kmenech stromů. Za několik sekund je celá mýtinu plná trpaslíků. Muži a chlapci mají dlouhé vousy a stříbrné a dlouhé šaty. Vidiš,

že taky ženy a děvčata nosí stříbrné šaty. Jejich vlasy jsou tak dlouhé, že se téměř dotýkají země. Rozrušeně přicházejí blíže. Vidiš, že to jsou přívětivé bytosti, ale jejich řeči nerozumíš. Tu vystoupila jedna trpaslice z davu a ostatní ztichli. Trpaslice, zdá se, má přes sto let. Její vlasy jsou sněhově bílé a hluboké vrásky se táhnou jejím obličejem. Poznáváš, že ti tato malá bílá stařenka chce něco sdělit. Chce právě začít, ale slunce začíná zapadat. Je čas letět zpátky. Rozhodneš se, že se příště vrátíš, abys vyslechl slova malé bílé stařenky.

A když teď počítám od deseti do jedné, je to pro tebe nabídka, aby ses vrátil zpátky do skutečnosti.

Když se vzbudíš, cítíš se klidný, plný důvěry, vyrovnaný, silný, sebevědomý a spokojený.

Deset: Můžeš se vrátit do skutečnosti.

Devět: Cítíš se uvolněný, klidný a spokojený.

Osm: Pozvolna se probouzíš.

Sedm: Užíváš si klidu, tíhy a tepla.

Šest: Úžasné, jak klidně se cítíš.

Pět: Je příjemné vědět, že se umíš tak uvolnit.

Čtyři: Je zábavné rozvíjet fantazii.

Tři: Můžeš teď pohybovat rukama. Natáhni ruce nahoru.

Dvě: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Jedna: Otevři oči a vrať se do skutečnosti.

Poselství trpaslice (3)

Představ si, že podnikáš vysněnou cestu na svém létajícím koberci. Tiše se posadíš a zhluboka se nadechuješ a vydechuješ. Nic už tě neruší. Uděláš si pohodlí. Zapomeneš na všechno, co se kolem děje. Zavřeš oči a uvolňuješ se.

Ted' budu počítat od jedné do deseti, přitom se budeš cítit uvolněněji a uvolněněji. Stále bezpečnější a stále klidnější, Zavřeš oči a začínáš se uvolňovat.

Jedna: Ted' se můžeš uvolnit.

Dvě: Zapomeň na všechno, co se kolem tebe děje.

Tři: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Čtyři: Cítíš se bezpečný a klidný.

Pět: Jsi stále uvolněnější a uvolněnější.

Šest: Povšimni si u svých rukou – moje ruce jsou těžké.

Sedm: Také u svých nohou zjišťuješ – moje nohy jsou těžké.

Osm: Můžeš se úplně uvolnit.

Devět: Už tě nic neruší.

Deset: Ted' jsi připraven na svou vysněnou cestu na létajícím koberci.

Letíš na svém létajícím koberci zpátky na mýtinu, abys slyšel moudrá slova malé bílé stařenky. Vzpomínáš si na to, že ta stará paní chtěla tobě a ostatním sdělit něco důležitého.

Stařenka zvedá ruku a všichni trolové a trpaslíci ztichnou. Jsi napjatý, co asi řekne. Stařenka si odkašle a říká: „Inátív etd'ub!“, a dívá se přívětivě a plná očekávání. Ale ty této řeči nerozumíš. Tu dostaneš nápad: „Když se dotknu svých drahokamů, pomůže mi to porozumět této cizí řeči.“ Sundáš měšec s drahokamy, který máš na zádech. Váha kamenů se otiskla během letu do koberce. Vnímáš, jak je tvoje tělo příjemně teplé.

Pozoruješ nejprve své ruce. Zjišťuješ, že:

Moje pravá ruka je teplá.

Moje pravá ruka je teplá.

A u levé ruky zjišťuješ:

Moje levá ruka je teplá.

Moje levá ruka je teplá.

Obě moje ruce jsou teplé.

Bereš měšec s drahými kameny a některé z nich vezmeš do ruky. Moc si přeješ rozumět té cizí řeči. Stařenka opakuje slova: „Inátiv etd'ub“. Podívej, je docela jednoduché, už víš, že ten malý trpasličí národ mluví pozpátku. Pozdrav překládáš: „Bud'te vítáni!“ Ted' už té stařence rozumíš. Říká: „Moji milí přátelé, je t už staletí, co tu byli stateční a odvážní lidé, aby v posvátné hoře Quetzcoatl hledali kouzelný prach. Pojd'te s námi k ohni, pijte a jezte s námi a já vám budu vyprávět prastarý příběh.“

Následuješ trpaslíky k malému ohništi, kde malý ohýnek vyzařuje příjemné teplo.

Dřevo a chrastí praskají a ty si sedáš mezi ty zvláštní, sympatické bytosti a díváš se do ohně. Cítíš, jak teplo naplňuje tvoje tělo.

Pozoruješ to na svých rukou. Zjišťuješ, že:

Moje pravá ruka je teplá.

Moje pravá ruka je teplá.

Také u levé ruky zjišťuješ:

Moje levá ruka je teplá.

Moje levá ruka je teplá.

Obě moje ruce jsou teplé.

Bílá stařenka začíná znovu mluvit: „Ta stará hora už stojí tisíciletí v této krajině. Už mí prarodiče mi vyprávěli legendy a pověsti, které se pojí s tímto svatým a tajemným místem. Na rozdíl od okolostojících hor je Quetzcoatl pokryt bílou a stříbrnou vrstvou. Z tohoto kouzelného prachu získáváme a předeme také naše šaty a roucha. Ta září celý

život. Kouzelný prach můžeme získat, ale jen s velkým nebezpečím. Cesta do hory je obtížná a nepohodlná, a pro nás, malé trpaslíky, je dvakrát tak těžká a namáhavá. Jen ten, kdo má velkou odvalu, a je šikovný, dostane se do hory a najde hlavní zdroj. Jsi li připraven, můžu ti ukázat cestu, potom tě ale musím opustit. “

Rád bys přinesl ještěrce kouzelný prach a tak se společně s ostatními dětmi vydáš na cestu. Přijdeš znovu na mýtinu a chceš následovat stařenku, ale začíná zapadat slunce. Víš, že je čas vrátit se. Vchod do Quetzcoatlu vyhledáš společně se stařenkou příště.

A když teď počítám od deseti do jedné, je to pro tebe nabídka, aby ses vrátil zpátky do skutečnosti.

Když se vzbudíš, cítíš se klidný, plný důvěry, vyrovnaný, silný, sebevědomý a spokojený.

Deset: Můžeš se vrátit do skutečnosti.

Devět: Cítíš se uvolněný, klidný a spokojený.

Osm: Pozvolna se probouzíš.

Sedm: Užíváš si klidu, tíhy a tepla.

Šest: Úžasné, jak klidně se cítíš.

Pět: Je příjemné vědět, že se umíš tak uvolnit.

Čtyři: Je zábavné rozvíjet fantazii.

Tři: Můžeš teď pohybovat rukama. Natáhni ruce nahoru.

Dvě: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Jedna: Otevři oči a vrať se do skutečnosti.

Nitro hory (4)

Představ si, že podnikáš vysněnou cestu na svém létajícím koberci. Tiše se posadíš a zhluboka se nadechuješ a vydechuješ. Nic už tě neruší. Uděláš si pohodlí. Zapomeneš na všechno, co se kolem děje. Zavřeš oči a uvolňuješ se.

Teď budu počítat od jedné do deseti, přitom se budeš cítit uvolněněji a uvolněněji. Stále bezpečnější a stále klidnější, Zavřeš oči a začínáš se uvolňovat.

Jedna: Teď se můžeš uvolnit.

Dvě: Zapomeň na všechno, co se kolem tebe děje.

Tři: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Čtyři: Cítíš se bezpečný a klidný.

Pět: Jsi stále uvolněnější a uvolněnější.

Šest: Povšimni si u svých rukou – moje ruce jsou těžké.

Sedm: Také u svých nohou zjišťuješ – moje nohy jsou těžké.

Osm: Můžeš se úplně uvolnit.

Devět: Už tě nic neruší.

Deset: Teď jsi připraven na svou vysněnou cestu na létajícím koberci.

Letíš na svém létajícím koberci zpátky ke Quetzcoatlu. Bílá stařenka na tebe čeká a už z dálky ti mává. Přistáváš se svým létajícím kobercem přímo na úzké stezce, která má tebe a ostatní děti vést do tajemné hory. Bezpečně a opatrně přistáváš na zemi. Cítíš pevnou zem a máš pocit bezpečí a tíže. Tato tíže je příjemná a uvolňuje.

Pozoruješ to na svých rukou. Zjišťuješ, že:

Moje pravá ruka je těžká.

Moje pravá ruka je těžká.

Také u levé ruky zjišťuješ:

Moje levá ruka je těžká.

Moje levá ruka je těžká.

Obě moje ruce jsou těžká.

Na skalní stěně vlevo i vpravo úzké stezky objevuješ tajemné písemné znaky, které popisují trasu cesty nebo křižovatku tvořící tajemnou a obtížnou cestu přes Quetzcoatl. Je vidět dvanáct kreseb. Prohlížíš si kresby docela podrobně, vštípiš si je do paměti. Pak tě stařenka žádá, abys šel dál. Říká: „Musíme dále, slunce už není příliš vysoko, chceme-li něco vidět, musíme už jít.“

Díváš se vysoko na slunce, a skutečně, už překročilo svůj nejvyšší bod. Ale stále ještě svítí a zahřívá tvoje tělo. Můžeš jeho teplo blahodárně cítit na těle.

Pozoruješ to na svých rukou. Zjišťuješ, že:

Moje pravá ruka je teplá.

Moje pravá ruka je teplá.

Také u levé ruky zjišťuješ:

Moje levá ruka je teplá.

Moje levá ruka je teplá.

Obě moje ruce jsou teplé.

Spolu se stařenkou a ostatními dětmi přicházíš ke hlavnímu vchodu, který vede do hory. Stěny pokrývá tenká vrstva kouzelného prachu, ale toto množství nestačí naplnit batoh. Teď dojdeš na první rozcestí: dvě cesty vedou dále vpravo, jedna rovně a jedna nahoru po úzkých schodech.

Stupně schodů jsou tak úzké, že nahoru může jít jen jedna osoba. Nahoře přijdete zase na další křižovatku. Je to, jako bys šel bludištěm.

Na každé křižovatce zná správnou cestu vždy jiné dítě.

Teď je za vámi dvanáct křižovatek a ty tušíš, že jste blízko cíle. Před tebou se otvírá velká hala. Stěny vybihají po stranách do metrové výšky, a když se podíváš nahoru,

vidíš, že se všechny stěny sbíhají nahoru ve vrcholu. Jsi v nejvyšším bodě hory. Uprostřed sálu stojí bílá mísa.

Podíváš se blíže a vidíš, že nádoba je prázdná. Ale úplně dole na dvě nádoby se blýská a třpytí trochu kouzelného prachu. Mísa ho musela být kdysi plná až po okraj. Zrovna, když se chcete poradit, co se bude dít, najde sluneční paprsek cestu vrcholem hory. Tam, kde se stěny sbíhají, musí být malý otvor, protože tudy proniká sluneční svit zapadajícího slunce. A náhle se stane něco zcela nezvyklého. Paprsky píšou písmena, slova, celé věty na podlahu haly: „Chceš-li získat kouzelný prach, vrať se zpátky brzy ráno.“

Ty už to víš, je čas letět zpátky. Rozhodneš se vrátit se sem za svítání.

A když teď počítám od deseti do jedné, je to pro tebe nabídka, aby ses vrátil zpátky do skutečnosti.

Když se vzbudíš, cítíš se klidný, plný důvěry, vyrovnaný, silný, sebevědomý a spokojený.

Deset: Můžeš se vrátit do skutečnosti.

Devět: Cítíš se uvolněný, klidný a spokojený.

Osm: Pozvolna se probouzíš.

Sedm: Užíváš si klidu, tíhy a tepla.

Šest: Úžasné, jak klidně se cítíš.

Pět: Je příjemné vědět, že se umíš tak uvolnit.

Čtyři: Je zábavné rozvíjet fantazii.

Tři: Můžeš teď pohybovat rukama. Natáhni ruce nahoru.

Dvě: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Jedna: Otevři oči a vrať se do skutečnosti.

Magická miska (5)

Představ si, že podnikáš vysněnou cestu na svém létajícím koberci. Tiše se posadíš a zhluboka se nadechuješ a vydechuješ. Nic už tě neruší. Uděláš si pohodlí. Zapomeneš na všechno, co se kolem děje. Zavřeš oči a uvolňuješ se.

Teď budu počítat od jedné do deseti, přitom se budeš cítit uvolněněji a uvolněněji. Stále bezpečnějši a stále klidnějši, Zavřeš oči a začínáš se uvolňovat.

Jedna: Teď se můžeš uvolnit.

Dvě: Zapomeň na všechno, co se kolem tebe děje.

Tři: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Čtyři: Cítíš se bezpečný a klidný.

Pět: Jsi stále uvolněnějši a uvolněnějši.

Šest: Povšimni si u svých rukou – moje ruce jsou těžké.

Sedm: Také u svých nohou zjišťuješ – moje nohy jsou těžké.

Osm: Můžeš se úplně uvolnit.

Devět: Už tě nic neruší.

Deset: Teď jsi připraven na svou vysněnou cestu na létajícím koberci.

Letíš na svém létajícím koberci zpátky do magické hory Quetzcoatl. Ještě je tu šero a ty stěží poznáš mísu, která stojí uprostřed místnosti na zemi. Když se díváš po stěnách a hledáš otvor v hoře, není možné jej vidět, je ještě příliš tma. Vrátil ses sem před svítáním, abys přinesl ještěřce kouzelný prach. Tu náhle vidíš první slabý paprsek vycházejícího slunce. Svítí slabě do mohutné haly, ale sekundu po sekundě se stává silnějšim a zářivějšim, prostorem se rozširuje příjemné světlo a ty cítíš, jak se tvé tělo stává příjemně teplým.

Pozoruješ to na svých rukou. Zjišťuješ, že:

Moje pravá ruka je teplá.

Moje pravá ruka je teplá.

Také u levé ruky zjišťuješ:

Moje levá ruka je teplá.

Moje levá ruka je teplá.

Obě moje ruce jsou teplé.

A také u nohou zjišťuješ:

Moje nohy jsou teplé.

Moje nohy jsou teplé.

Celé moje tělo je teplé.

Prostor je teď naplněný slunečnými paprsky, jdeš k misce, podíváš se dovnitř, ale není vidět žádný kouzelný prach. Víš, že musíš něco udělat, aby se nádoba zaplnila. Jeden z nás navrhuje, aby všechny děti položily své ruce na nádobu, ale když to udělají, nestane se nic.

Batož s drahokamy na tvých zádech, který ti ukázal cestu ke Quetzcoatlui, tě tlačí. Sundáš si ho ze zad a vytáhneš z něj drahokamy. Čím blíže se s kameny blížíš k nádobě, tím silněji svítí. Lesknou se, už ne bledě zeleně, jejich svitu přibývá. Barvy se mění od světlezelených přes lipově zelenou, stávají se žlutozelené a nakonec svítí téměř neonovou zelení. Světlo, které vychází z kamenů, dělá tvé tělo těžkým. Tato příjemná tíže uvolňuje celé tvé tělo.

Pozoruješ to na svých rukou. Zjišťuješ, že:

Moje pravá ruka je teplá.

Moje pravá ruka je teplá.

Také u levé ruky zjišťuješ:

Moje levá ruka je teplá.

Moje levá ruka je teplá.

Obě moje ruce jsou teplé.

A také u nohou zjišťuješ:

Moje nohy jsou teplé.

Moje nohy jsou teplé.

Položíš kameny do nádoby, a když se dotknou nádoby, rozpadnou se na třpytivý kouzelný prach. Také ostatní děti plní nádobu drahokamy ze svých batůžků a drahokamy se hned rozpadají v prach. Nádobu se plní až po okraj. Poslední dítě právě vyložilo své kameny a tu kouzelný prach vyletěl z nádoby. Víří celým prostorem, letí do jednoho rohu a nahoru. Točí se celou halou. Sotva vidíš ostatní děti, tato vířivá vichřice naplnila vzduch třpytícími se a svítícími se zrníčky prachu. Poznenáhlu se bouřka utišila a ty poznáváš, že jsi opět v hale.

Je to ta hala, ve které vám dala ještěrka pokyn. Nyní sedí přímo před vámi, má třpytivé zelené oči a říká: „Děkuji vám! Díky kouzelnému prachu se moje jeskyně rozzářila ve starém lesku. Kameny načerpaly nový jas, teď vydrží další staletí. Jak jsem vám slíbila, nyní si smí každé dítě vybrat z mé zlaté bedny kámen, jehož vlastnosti ho mají doprovázet.“ Podíváš se do zlaté bedny a ihned nacházíš ten kámen, který tu na tebe čekal. Strčíš si ho do kapsy, poděkuješ ještěrce a vracíš se na kouzelném koberci zpět do skutečnosti.

A když teď počítám od deseti do jedné, je to pro tebe nabídka, aby ses vrátil zpátky do skutečnosti. Když se vzbudíš, cítíš se klidný, plný důvěry, vyrovnaný, silný, sebevědomý a spokojený.

Deset: Můžeš se vrátit do skutečnosti.

Devět: Cítíš se uvolněný, klidný a spokojený.

Osm: Pozvolna se probouzíš.

Sedm: Užíváš si klidu, tíhy a tepla.

Šest: Úžasné, jak klidně se cítíš.

Pět: Je příjemné vědět, že se umíš tak uvolnit.

Čtyři: Je zábavné rozvíjet fantazii.

Tři: Můžeš teď pohybovat rukama. Natáhni ruce nahoru.

Dvě: Zhluboka se nadechni a vydechni.

Jedna: Otevři oči a vrať se do skutečnosti.

Příloha č. 2. Příběh proti strachu

Jak Max začíná svůj boj s příšerami

Následující den se žene ze školy netrpělivě do svého pokoje. Čeká už na něj malý mužíček? Prohledává celý svůj pokoj: pod postelí, ve skříni, na psacím stole – nic! Ani po večeři není po malém mužíčkovi ani stopy. Teprve když si Max chce zklamaně lehnout do postele, stojí před ním náhle legrační mužíček se špičatou bradou.

„Ahóó, už jsi na mě čekal?“ volá na Maxe.

„Samozřejmě,“ říká Max „Celé odpoledne tady sedím. Ještě vůbec nevím...“

Mužíček, zdá se, jeho myšlenky uhádl a hned ho přerušuje. „Ty jsi asi jeden z těch netrpělivých, co? Chceš hned vědět prostředek proti velkým příšerám? No, to jsi u mne na správné adrese. Ale nemysli si, že na to existuje nějaká tabletky nebo léčivý čaj, a potom bude všechno pryč, jako třeba při rýmě. Tak jednoduché to není. Ostatně, sám sis svou příšeru zvětšil.“

„CO jsem udělal?!“ křičí Max. „Já jsem si ji zcela jistě nezvětšil!! Dříve jsem ji neměl a pak se tady náhle objevila!“

„Kdepak,“ vysvětluje mužíček, „tak jednoduché to není. Vždycky jsi jednu měl, ale nejdříve byla normálně velká. Objevila se, když tady bylo skutečné nebezpečí, například rušná ulice. Varovala tě, abys nepřebíhal na červenou... Příšery normální velikosti jsou dobrá věc. Moje například...“

„Já jsem měl příšeru v normální velikosti?“ přerušuje ho Max netrpělivě. „A ona potom vyrostla a teď bije na poplach, když se chci ve vyučování přihlásit?“

„Ano, přesně,“ vysvětluje mužíček, ještě trošku uražený tím přerušením. „Příliš velké, pěstěné příšery věří, že mohou určovat všechno a dělají si s tebou, co chtějí.“

„Příliš velké, pěstěné..,“ ptá se nevěřičně Max. „To zní, jako bych...“

„Ne, ne, ne“, vysvětluje rychle mužíček smířlivěji. „Ty jsi přece ještě nevěděl, jak takové příšery fungují, vůbec za to nemůžeš. To je totiž tak,“ šeptá spiklenecky a jde k Maxovi blíže: 92 „Čím více budeš slyšet na nesmysly, které ti to zvíře chce namluvit, tím více bude růst. Živí se totiž tím, že mu věříš více, než svému rozumu. Čím více budeš

tančit, jak píská, tím bude větší a kulatější a někdy může být ta příšera tak obrovská, že se už vůbec neodvážíš proti ní vystoupit.“

„Moment,“ říká Max. „Ty myslíš, že pokaždé, když se ve škole nepřihlásím ze strachu, že by mohla být moje odpověď hloupá, když nechci mluvit nebo když odmítnu účast na školním koncertě, ta moje příšera trochu povyroste??!“

„Ano, přesně tak to je. Vidím, že ti to zapaluje,“ září mužíček spokojeně a chce zpátky pod postel.

„Počkej!“ volá Max vyděšeně. „Co mám tedy dělat, aby se zase zmenšila? Prosím, doprovázej mě jeden den a ukaž mi, co mám dělat. Hodiš se bezvadně do mé kapsy u kalhot!“

„Do kapsy u kalhot?“ Mužíček ohrnuje nos. „Doufám, že to dokážeme jinak. Tedy, za prvé potřebujeme:

Plán bitvy. Přines mi prosím papír a nejmenší tužku, co najdeš. Spoutat příšeru je totiž věc cviku, stejně tak jako třeba hra na kytaru. Takže, co ti nejčastěji nahání strach?“

„Když si představím, že hraji s kapelou a máme hodně diváků. A ještě hůř, když většinu z nich znám.

„Hm, rozumím, „mumlá mužíček a píše na papír rozvláčně zakroucená písmena. „Vystoupení s kapelou.“ Max se trochu usmívá jeho způsobu psaní. „Potom by mohlo přijít: přednášet něco před celou třídou, třeba referát, nebo zpívat, a tak,“ říká. „To je horší, než se hlásit ve škole a něco říct.“

Mužíček píše všechno na papír: „Přednášet něco před třídou“ přímo pod „Vystoupení s kapelou“ a nakonec úplně dolů „Hlásit se“.

„A co teď?!“ ptá se Max. Ale mužíček ho vůbec neposlouchá, neboť je zaměstnán malováním týdenního plánu. „Tak a teď to budeme trénovat,“ říká spokojeně. „Spěchej pomalu. To znamená, že začneme docela pomalu, s tím nejjednodušším. Tvoje úloha je se ve škole nejméně jednou přihlásit. Když se přihlásíš, můžeš si namalovat pro tento den smajlíka. Pak budeš vědět, že všechno dobře klaplo.“

*„A to budu dělat tak dlouho, dokud už vůbec nebudu mít strach?“ ptá se Max napjatě.
„Ano, vidím, že jsi to pochopil. Když už to pro tebe nebude těžké, můžeš se každý den hlásit dvakrát.“*

V pondělí před hodinou češtiny je Max neklidný. Má trochu strach se hlásit, ale přeci jen hned při první otázce se jeho paže vymrští s rozhodností do výše. Odpověď je správná. Odpoledne si spokojeně nakreslí smajlíka do svého plánu.

V úterý se Max opět hlásí v češtině a taky v matematice a všimne si, že se jeho příšera pomalu, ale jistě zmenšuje. Den ze dne má méně strachu přihlásit se ve vyučování. Na konci týdne se konečně dočká, aby mohl malému mužíčkovi vyprávět o svém úspěchu. Pyšně ukazuje mužíčkovi svůj plán, téměř každý den nalepí jednu nálepku.

„Človče, Maxi,“ říká mu mužíček. „Jsem na tebe opravdu pyšný! Teď si můžeš přát něco za odměnu.“

Max vzrušeně přemýšlí, jakou odměnu by rád dostal. „Chtěl bych jít na opravdový fotbal,“ volá nadšeně. V tomtéž okamžiku někdo klepe na dveře. Jeho otec drží v ruce tři lístky na fotbalový zápas. „Maxi, mám pro tebe překvapení. Dnes jsem dostal tři lístky na fotbal!“

Max se překvapeně dívá po mužíčkovi, ale ten už je ten tam (Krowatschek a Domsch, 2007).

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Simona Randová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	RNDr. Kristína Tománková, Ph.D
Rok obhajoby:	2017

Název práce:	Nejčastější stresory a zvládání zátěžových situací u dětí předškolního věku
Název v angličtině:	The most frequent stressors and coping of stressful situations among preschool-age children
Anotace práce:	Tato bakalářská práce se zabývá problematikou výskytu stresu u dětí předškolního věku. Teoretická část popisuje charakteristiku předškolního období, stres, jeho průběh, důsledky a řešení. Pomocí metody analýzy jsem zhotovila praktickou část, která je založena na rozboru relaxačních metod.
Klíčová slova:	Předškolní věk, stres, stresory, relaxační cvičení
Anotace v angličtině:	This Bachelor's thesis deals with the occurrence of stress in children preschool-age. The theoretical part describes the characteristic of preschool-age, the stress, the process of stress, the consequences of stress and the final solutions. Using the methods of analysis I made a practical part, which is based on an analysis of relaxation methods.
Klíčová slova v angličtině:	Preschool-age, stress, stressors, relaxing exercises
Přílohy vázané v práci:	CD
Rozsah práce:	83 stran
Jazyk práce:	čeština