

UNIVERZITA PARDUBICE
Fakulta filozofická

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

2018

Mgr. Monika Vyhlídalová

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Katedra věd o výchově

**VYUŽITÍ RELAXAČNÍCH TECHNIK
V ZÁKLADNÍ ŠKOLE**

Vedoucí práce: prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.

Závěrečná práce

2018

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická

Zadání

tématu závěrečné písemné práce doplňujícího pedagogického studia

Celé jméno studenta: Monika Vyhlídalová

Titul: Mgr. **Rok zahájení DPS:** 2014

Zaměstnání/ škola a ročník studia: OSVČ, na mateřské dovolené

Práce je svým obsahem zaměřena převážně do oblasti: **psychologie, pedagogika, obecná didaktika, oborová didaktika, metodologie, sociologie.** (zakroužkujte)

Téma práce: **Využití relaxačních technik v základní škole**

Obsah práce:

(určit zaměření práce, stručně vymežit cíle práce a jejich dosažitelnost, obsah práce, metody pro zpracování, účel a aplikovatelnost)

Závěrečná práce je zaměřena na relaxační techniky a jejich využití na základní škole. Cílem práce je vystihnout důvody a nezbytnost využití relaxačních technik a jejich vliv na děti. V teoretické části jsou vysvětleny základní pojmy a charakterizovány jednotlivé techniky. Zabývám se zde i současnými trendy v relaxaci dětí u nás a ve světě. V praktické části je popsáno využití relaxačních technik na základní škole v Poděbradech.

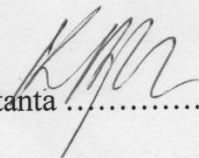
Literatura:

- 1) ŽÁČKOVÁ, Hana a Drahomíra JUCOVIČOVÁ. *Relaxace nejen pro děti s ADHD: máte neklidné, nesoustředěné dítě?*. 4. vyd. Praha: D + H, 2008. ISBN 978-80-903869-8-3.
- 2) LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-205-X.
- 3) VAŠINA, Bohumil. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1.

Plánovaný termín odevzdání práce: červen 2017

Konzultováno s: prof. PhDr. Karlem Rýdlem, CSc.

Podpis konzultanta



Děkuji vedoucímu mé závěrečné práce prof. PhDr. Karlu Rýdlovi, CSc. za odborné vedení, cenné připomínky a věnovaný čas. Dále bych na tomto místě ráda poděkovala všem pedagogům, se kterými jsem mohla uskutečnit rozhovor a sdělili mi cenné informace a materiály

Prohlášení:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Poděbradech dne 19.6.2018

Mgr. Monika Vyhlídalová

SOUHRN

Závěrečná práce je zaměřena na relaxační techniky využívané v základních školách. Jejím cílem je vystihnout důvody a nezbytnost využití relaxačních technik, jejich vliv na děti a také zjistit jaké relaxační techniky jsou nejčastěji v praxi využívány. Je rozdělena na teoretickou a praktickou část V teoretické části se zabývám konkrétně vlivem stresu na zdraví, stresem ve školním prostředí, relaxací a jednotlivými relaxačními technikami využívanými ve školství. V praktické části jsem zpracovala informace o využití relaxačních technik, které jsem zjistila při rozhovorech s pedagogickými pracovníky ze základních škol v Poděbradech a blízkém okolí.

KLÍČOVÁ SLOVA

Psychosomatika – stres - relaxace - relaxační techniky

TITLE

Utilizing relaxation techniques in elementary school

ABSTRACT

The final work is focused on relaxation techniques used in elementary schools. Its aim is to capture the reasons and necessity of using relaxation techniques, their influence on children and also to find out which relaxation techniques are used in practice most often. It is divided into a theoretical and practical part In the theoretical part I deal specifically with the influence of stress on health, stress in the school environment, relaxation and individual relaxation techniques used in education. In the practical part I elaborated information about the use of relaxation techniques, which I found in interviews with pedagogical staff from elementary schools in Poděbrady and the surrounding area.

KEYWORDS

Psychosomatic – stress – relaxation - relaxation technique

OBSAH

OBSAH.....	7
ÚVOD.....	9
VLIV PSYCHIKY NA ZDRAVÍ.....	11
Psychosomatika	11
STRES	12
Definice psychologů	13
Činitele stresu	14
Stresory	14
Stresová, zátěžová situace.....	16
Reakce na stres.....	16
Projevy stresu u dětí.....	18
Stresory ve školním prostředí	20
Stres ve škole	21
RELAXACE	24
Druhy relaxačních technik	27
Relaxační techniky ve školství	28
▪ Dechová cvičení	29
▪ Jóga	30
▪ Relaxace s hudbou.....	31
▪ Masáž	31
▪ Krátké relaxační chvílky	32
▪ Snoezelen	33

II PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
A) Základní škola a mateřská škola Křečkov.....	36
B) Základní škola T.G. Masaryka Poděbrady.....	43
C) Speciální ZŠ Poděbrady.....	53
ZÁVĚR.....	57
PŘÍLOHY.....	60
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	64
Použitá literatura.....	64
Internetové zdroje.....	65

ÚVOD

Zkusme se zamyslet – neslycháme často, že lidé v našem okolí jsou unavení a nemají vlastně na nic čas? Nepozorujeme, že bývají podráždění a že se nám setkávají tolik, jak bychom si přáli? Tyto pocity a skutečnosti s sebou nese současná doba, která je právem označována jako hektická. Každý z nás se musí potýkat s každodenním shonem. Existují samozřejmě i výjimky, ale život většiny lidí je plný napětí. Na každého z nás jsou kladeny vysoké nároky a tempo je velice rychlé. Býváme vyčerpaní, nestíháme, už jsme dávno někde měli být a nevíme kam dřív skočit.

Všechny zmíněné skutečnosti se ale netýkají jen světa dospělých. I každodenní denní rytmus a celkový životní styl dětí se podstatně liší od toho, jaký měly děti dříve. Již od útlého dětství čelí zvýšené psychické zátěži. U dětí je často komplikované odhalit, že například nežádoucí chování je způsobeno stresem.

Vhodnou reakcí je začlenění odpočinku a relaxace do našich životů. Dospělý člověk si zvolí sám formu relaxace a odpočinku. Individuálně se rozhodneme, jakým způsobem se budeme zbavovat stresu. Sami víme, co nám pomáhá získat ztracenou energii. U dětí je toto složitější. Jsem ale přesvědčená, že zařazením vhodných relaxačních technik do výuky a školního prostředí je možné uvolnit napětí a zlepšit tak i kvalitu vzdělávání a životů současných dětí.

Tématem mé závěrečné práce je využití terapeutických technik v základní škole. Vybrala jsem si ho, protože jsem se v minulosti věnovala terapeutickým technikám a jejich vlivu na děti ve speciální škole a na děti v dětském domově se školou. Relaxační a terapeutické techniky spolu úzce souvisí. Jsem přesvědčená, že využití relaxačních technik na základních školách je velmi důležité a současně považuji za nezbytné učit děti zvládat stres a stresové situace. Nahromaděné napětí má velmi negativní vliv na lidskou psychiku a také na zdraví tělesné.

Rozhodla jsem se, že se ve své práci zaměřím nejprve na teorii – věnuji se krátce psychosomatice, stresu, stresorům ve školním prostředí a plynule přecházím k relaxaci, relaxačním technikám a jednotlivě rozebírám některé z nich. Své teoretické poznatky zužitkuji v praktické části.

V praktické části jsem zpracovala rozhovory s pedagogy ze základních škol. Hovořila jsem s nimi o využití relaxačních technik v praxi. Vybrala jsem si klasickou Základní školu T.G.Masaryka v Poděbradech, malotřídní ZŠ a MŠ Krečkov a Speciální ZŠ v Poděbradech.

Cílem práce je teoretické seznámení s problematikou stresu a relaxace, relaxačních technik ve školství a ověření, zda a v jaké míře jsou využívány ve výuce na základních školách v Poděbradech.

VLIV PSYCHIKY NA ZDRAVÍ

Psychosomatika

Psychosomatika se zabývá vztahem duše (psyché) a těla (soma). Psychosomatika nepohlíží na duši a tělo jako dvě oddělené jednotky, nýbrž jako na vzájemně propojené systémy.

O vztazích mezi tělesnou a duševní oblastí vypovídají i běžné každodenní zkušenosti, jako je svírání žaludku před zkouškou či pohovorem, pocení, tachykardie či zvýšení krevního tlaku v napjatých situacích. Úzkost a panika mnohdy vedou k průjmu, neřešitelné problémy pak často způsobují nespavost nebo bolesti hlavy. Na psychosomatickou podmíněnost poukazují i úsloví jako: praskne mi z toho hlava, může mi puknout srdce, nebo leží mi to v žaludku.¹

V současnosti je psychosomatika považována za vědecký obor, který se zabývá vzájemnými vztahy biologických, psychologických a sociálních faktorů při studiu zdraví a nemoci. Uvádí, že je důležitá integrace psychosociálních prvků do diagnostiky, prevence i léčby všech onemocnění.²

„Psychosomatika je velice starý obor zvláště pomyslíme-li na přírodní léčitele a šamany, ale zároveň i nejmladší medicínský obor, který se emancipoval z ryze přírodovědeckého a izolovaného tělesného pojetí nemoci a jenž se snaží vidět celého nemocného člověka s jeho vztahem těla k okolí i s jeho vztahem k vlastnímu tělu, s jeho psychickým uspořádáním, s jeho životní, rodinnou i sociální situací.“³

¹RAUDENSKÁ, Jaroslava a Alena JAVŮRKOVÁ. Lékařská psychologie ve zdravotnictví. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2223-8. s. 13-14.

²BOUČEK, Jaroslav. Lékařská psychologie. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1501-1s. 100.

³PONĚŠICKÝ, Jan. Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky: souvislosti mezi zvládním životních problémů, tělesným zdravím a nemocí. 2., dopl. vyd. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-804-7. s. 14.

Základem psychosomatiky je náš způsob uvažování, tzn. vnímání, myšlenky a emoce. Poukazuje na životní situace, které mají vztah k psychickým a tělesným onemocněním. Naznačuje nám, že děláme chybu.⁴

Odborníci tvrdí, že až 70 % všech tělesných problémů má na svědomí psychika. Pokud se u člověka vyskytnou tělesné obtíže, duše tím volá o pomoc. Trápení, nespokojenost a stres jsou pro organismus natolik zatěžující, že se s tím nedokáže vyrovnat jinak, než že odstartuje tělesný problém.⁵

Kde se tedy onemocnění, která souvisejí s naší psychikou, berou? Příčiny jsou různé - například potlačovaný strach z neúspěchu, trvalý stres ve škole, nefungující vztahy v rodině, úmrtí blízkého člověka, nespokojenost v životě či obavy z budoucnosti.

Psychosomatickému onemocnění obvykle předchází dlouhotrvající stres, který si většinou člověk ani neuvědomuje. I přes únavu, malý nebo žádný odpočinek a spánek, nedostatek času na sebe, pokračuje dál ve svém zajištěném životním stylu i přesto že ví, že mu to takto neprospívá a nevyhovuje. Často se utvrzujeme slovem „*musím*“. Tato zátěž se může po čase projevit tělesným problémem v podobě nemoci. V případě dětí je tohle všechno ještě komplikovanější, jelikož jejich tempo a životní styl z velké části udávají rodiče.

STRES

Pojem stres je pro většinu lidí všeobecně známý, ale odborníci pokládají za nemožné tento termín univerzálně definovat, neboť není jednoduché pojem stres vymezit. Jako první tento pojem použil Hans Selye.

⁴ KRZEMIEŇOVÁ, Antonie. Síla myšlenky III.: nemoci z emocí. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4408-7. s. 25.

⁵ Psychosomatická onemocnění-tělo a duše volají o pomoc. In: www.ordinace.cz [online]. 2013 *cit. [2018-03-17]. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/psychosomaticka-onemocneni-telo-a-duse-volaji-o-pomoc/>

V technickém pojetí je slovo stres odvozeno od anglického slova „*strain*“ - napětí. Ve smyslu vystavení člověka nějakým tlakům nebo zvláště silnému napětí se používá anglické slovo „*stress*“, které pochází z francouzského výrazu „*estreiceier*“ - přinutit nebo nutit, které je odvozeno z latinského „*strictus*“ - utahovat nebo stlačovat.“⁶

„Stres je stavem či psychofyzickou reakcí na selhání adaptačních mechanismů v přizpůsobení se zátěžové situaci. Ve vztahu k psychogenním chorobám se jedná o situace, které kladou neúměrné nároky na duševní kapacitu, na schopnost a pružnost týkající se jak přizpůsobení či (akomodaci), tak i aktivního zpracování tak, aby nedošlo k hrubému narušení duševní rovnováhy.“⁷

Následkem dlouhodobého stresu se zvyšuje dráždivost nervového systému. Organismus je stále v pohotovosti, což zahlcuje psychiku a spotřebovává fyzickou i emoční energii. To pak má oslabující dopad na imunitní systém. Tím se zvyšuje náchylnost k chorobám. Emoce, které vznikají v přebytném množství v reakci na podněty, způsobí vyplavení stresových hormonů. Ty pak mohou způsobit po několikanásobném opakování zdravotní obtíže.

Definice psychologů

Jan Poněšický definuje stres takto:

„Stres je stavem či psychofyzickou reakcí na selhání adaptačních mechanismů v přizpůsobení se zátěžové situaci. Ve vztahu k psychogenním chorobám se jedná o situace, které kladou neúměrné nároky na duševní kapacitu, na schopnost

⁶ MELGOSA, Julián. Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví. Dot. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1999. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-717-2240-5. s. 25.

⁷ PONĚŠICKÝ, Jan. Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie. Vyd. 2. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-459-4. s. 108.

a pružnost týkající se jak přizpůsobení či (akomodaci), tak i aktivního zpracování tak, aby nedošlo k hrubému narušení duševní rovnováhy.“⁸

Definice podle Evžena Řehulky:

„Výsledek nerovnováhy mezi hodnocením požadavků a hodnocením zdrojů k jejich zvládnutí. Pocit, že požadavkům již nelze dostát je důsledkem vyčerpání rezerv a zdrojů ke zvládnutí stresu.“⁹

Stres má dvě základní složky:

- stresové faktory (stresory), tedy momentální okolnosti, jež způsobují stres,
- reakci na stres, tedy „odpověď“ člověka na stresové faktory

Činitele stresu

Stresory

Pod pojmem stresor si můžeme představit všechny okolnosti, které u člověka vedou ke vzniku stresu. Jedná se o negativní vlivy, které působí ve stresových situacích a mohou mít povahu fyzickou, sociální nebo psychickou.¹⁰

⁸ PONĚŠICKÝ, Jan. Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie. Vyd. 2. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-459-4. s. 108.

⁹ ŘEHULKA, Evžen. ŘEHULKOVÁ, Oliva. Učitelé a zdraví. Brno : Nakladatelství -P. Křepela, 1998. ISBN 80-902653-0-8. s. 38.

¹⁰ NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. 2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1. (1. vyd. v nakl. Vodnář pod náz. Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7. s. 14

Stresor je podnět, který vyvolá stresovou reakci, ovšem samotné vnímání stresorů je čistě subjektivní. Co pro jednoho stresující je, pro druhého nemusí být. Obecně stresory můžeme primárně rozdělit na vnější a vnitřní. Vnější stresory můžeme dále rozdělit na:¹¹

- Fyzikální stresory – do této kategorie můžeme zařadit faktory prostředí, ve kterém žijeme a pracujeme, např.: chlad, teplo, hluk, omezený prostor, kvalita vzduchu atd. Také sem spadají tzv. stresory chemické, což zahrnuje příjem kofeinu, nikotinu, alkoholu apod.
- Sociální stresory – jsou to stresové situace, které vyplývají ze sociální interakce, obsahují oblast mezilidských vztahů, a s tím spojených závažných životních situací

– příkladem může být úmrtí v rodině, rozvod, narození dítěte, vážná nemoc, ale i to, jak nás vnímá okolí a jak my sami vnímáme sebe, tedy vše, co se týká sociálního kontaktu; stresorem zde může být jak osoba, se kterou jsme v kontaktu, tak situace, která z toho vyplývá.

Mezi stresory současné doby lze zařadit necitlivost, lhostejnost k druhým lidem, kariérismus, byrokratismus, neúctu k lidem, neúctu k životu, rozpad rodiny, předčasnou sexualitu, ekologické stresory, orientaci na výkon, konzumentskou filozofii dnešní doby, zaměřenost na techniku. Dalším zdrojem stresorů je současná kultura – betonová sídliště, přeplněná hlučná města, shon. Významný vliv na psychiku lidí má i nárůst informovanosti a rychlost předávání informací prostřednictvím informačních technologií. Velké množství informací dostává lidi pod tlak, jelikož člověk není schopen vše kvalitně roztřídit a zpracovat.¹²

¹¹ RHEINWALDOVÁ, E. Dejte sbohem distresu. Praha : Skarabeus 1995. 211 s. ISBN 80-85901-07-2 . s. 7.

¹² URBANOVSKÁ, Eva. Škola, stres a adolescenti. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. Monografie (Univerzita Palackého). ISBN 978-80-244-2561-0. s. 12-13

Stresová, zátěžová situace

Takovou situaci lze definovat jako: „*Jakýkoliv střet se zevním prostředím, který vyžaduje změnu stávajícího životního stylu, jakou jsou změny návyků, zahájení nebo ukončení studia, změny nebo selhání v zaměstnání, významné roztržky, narození či úmrtí v rodině. Tyto události mohou být nezbytnou ale nikoliv dostačující příčinou onemocnění, a mohou částečně podmiňovat začátek nemoci.*“¹³

J. Křivohlavý se podrobněji věnuje otázce terminologie zátěž a stres. Podstatný rozdíl vidí v tom, že zátěž není, na rozdíl od stresu, pro člověka škodlivá. Vnímání veškerých situací je velice individuální. Pro někoho může být situace příjemnou výzvou, kdežto druhý ji už považuje za nepříjemnou a deprimující.

Reakce na stres

Stresová situace je spojena s fyziologickými, emocionálními, kognitivními, motivačními i behaviorálními procesy. Když se jedinec setká se stresorem, který jej ohrožuje, dojde k aktivaci organismu. Účelem této reakce je udržet či obnovit rovnováhu organismu. Tento stav může mít různou dobu trvání. Podle toho jsou rozlišovány akutní reakce (několik hodin, maximálně několik dní), nebo adaptační (dny až měsíce).

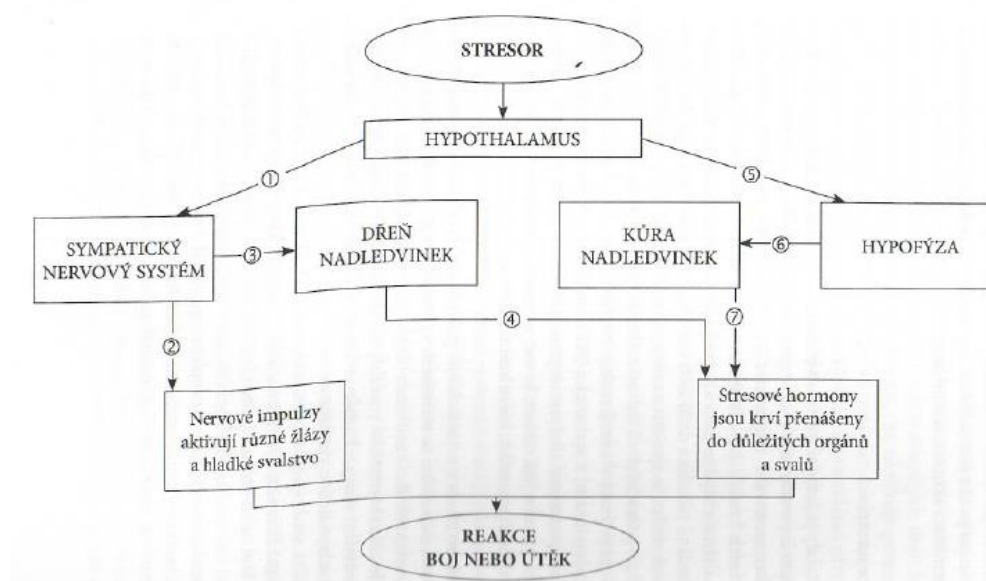
System, který máme přirozeně vytvořený, původně sloužil k přípravě na boj nebo útěk (obrné reakce). Byl nám dán z důvodu přežití. Ve středu mozku se nachází hypotalamus, který zpracovává všechny varovné signály. Varovné signály jsou přijímány pomocí smyslů (zrak, čich, sluch, hmat) a přes povrch kůže. Hypotalamus je dále předá do amygdaly (emoční centrum mozku) a mozkové kůry.

¹³ SMOLÍK, Petr. Duševní a behaviorální poruchy: průvodce klasifikací : nástin nozologie : diagnostika. Praha: Maxdorf-Jessenius, 1996. ISBN 80-85800-33-0. s. 268

V amygdale jsou uloženy emoční vzpomínky a jsou zde srovnávány informacemi, které jsou aktuálně získávány z hypotalamu. Následně dojde k vyhodnocení, zda se jedná o ohrožující situaci a předání signálu zpět do hypotalamu. Odtud jsou signály předávány do zbytku těla, pomocí nervového a oběhového systému.

Hypotalamus může spustit činnost hypofýzy, která prostřednictvím nadledvin produkuje hormony a ovlivňuje tak celý organismus. Jedná se například o ACTH stresový hormon a kortizol. Hypofýza ovlivňuje tvorbu hormonů i v dalších orgánech jako například u štítné žlázy, vaječnicků a varlat.

Další funkcí amygdaly je mobilizace činnosti mozku, aby došlo k zesílení smyslů a zaostření pozornosti. Poté tělo reaguje na stresor svalovou tenzí, pocením, zrychlením dechu i zvýšením krevního tlaku.



Obrázek 1 Fyziologická reakce na stresor

Zdroj: URBANOVSKÁ, E. Škola, stres a adolescenti. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. s. 48.

Projevy stresu u dětí

Poznat, že se jedná o projev stresu u dítěte je obtížné, neboť často ani dítě samo neví, co se s ním děje a neumí stres poznat či pojmenovat. Reakce na nakumulované napětí může mít širokou škálu podob.

Ursula Markham ve své knize uvádí následující projevy, které označuje za alarmující:

Problémy se spánkem - Projevem stresu u dětí mohou být potíže s usínáním, časté noční probouzení a noční děsy. Nejedná se o potíže u jedinců, kteří mají problematické usínání odjakživa, ale tento projev se objevuje nenadále. Kromě odstranění stresu může pomoci v tomto případě především dodržování klidového režimu alespoň hodinu před ukládáním do postele. Není doporučeno například sledování dobrodružných pořadů či fyzicky náročná činnost.

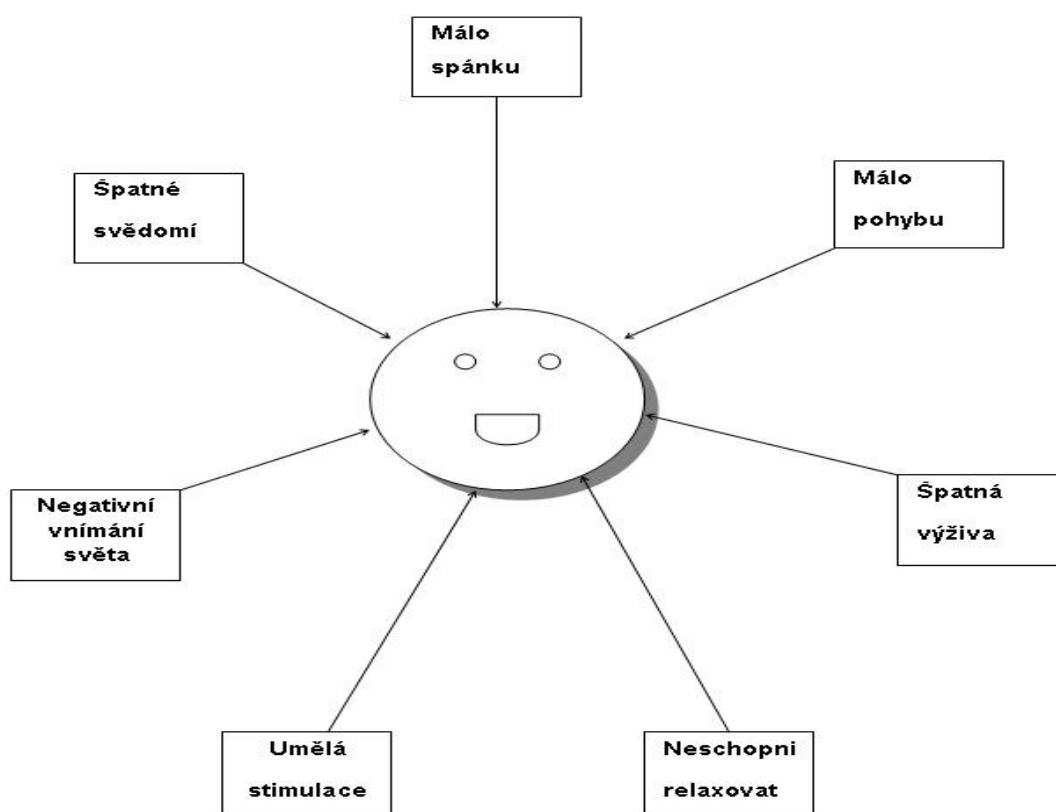
Agresivita, plačtivost - Tyto projevy jsou v určité míře považovány za přirozené. Souvisí s ovládním emocí. Agresivita by ale vždy měla být přiměřená konkrétní situaci. V souvislosti se stresem se může u dětí projevovat různé druhy agresivity, která oproti doposud běžnému chování narůstá nebo se objevuje častěji. Známa je agresivita vůči věcem (tedy například hračkám, běžným předmětům v domácnosti, nebo venku), závažnější je ale agresivita vůči druhým osobám, nebo k sobě samému. Změny, které jsou způsobeny vlivem stresu, mohou ale nastupovat velmi pomalu a nenápadně.

Pláčem reagují děti na konkrétní situace, se kterými se setkají. Může se jednat o smutnou událost, problém, nebo zranění. Děti zatížené napětím často propukají v pláč bez zjevného důvodu. I když je dotázáno, co se stalo, není schopné pojmenovat, co ho rozplakalo. S dlouhotrvajícím stresem a psychickou únavou souvisí obavy a strachy.

Stres a napětí se mohou u dětí projevit také změnou jejich výtvarného. Dalším projevem mohou být problémy s přijímáním potravy.

Dalším projevem, se kterým se můžeme setkat u dětí, je lhaní. Opět je velmi důležité rozlišit hranici, kdy se jedná o přirozenou potřebu používat fantazii či upoutat na sebe pozornost a kdy už jde o alarmující projev signalizující problém. Především u starších dětí, ve věku školní zralosti je již třeba věnovat lhaní a fantazírování pozornost, protože takto velké děti už mají schopnost chápat, co lhaní znamená a co může způsobit. Lhaní souvisí s vnitřní nejistotou, sebedůvěrou a je třeba hledat důvod takového jednání.¹⁴

Faktory poklesu odolnosti proti stresu



Obrázek 2 Faktory poklesu odolnosti proti stresu

Faktory poklesu odolnosti proti stresu [online]. [cit. 2018-03-18]. Dostupné z: <http://osobnostnirozvojdvdv.cz/module/m3/5-2-faze-stresove-reakce-a-roviny-stresu.html>

¹⁴ MARKHAM, Ursula. Pomáháme dětem zvládnout stres. Praha: Talpress, 1996. ISBN 80-7197-020-4. s. 23-24

Stresory ve školním prostředí

Školní prostředí poskytuje mnoho podnětů pro rozvoj osobnosti žáka, zároveň je zde celá řada vazeb a situací, které se řadí mezi velmi významné stresory v životě nejen dítěte, ale i dalších zúčastněných osob. Existuje mnoho lidí, kteří mají pojem škola spojen s nepříjemnými pocity a zážitky.

Ve školním prostředí se můžeme setkat se stresory, které mají svůj specifický charakter. Může se jednat o množství úkolů a učiva, zkoušení, hodnocení, ale také vztahy a konflikty. Pro jedince se stává zátěží a nebezpečím to, že bude známkován a porovnáván s druhými. Mohou se dostavit obavy, že neobstojí v konkurenci a nebude schopen vyhovět požadavkům, které jsou na něho kladeny.

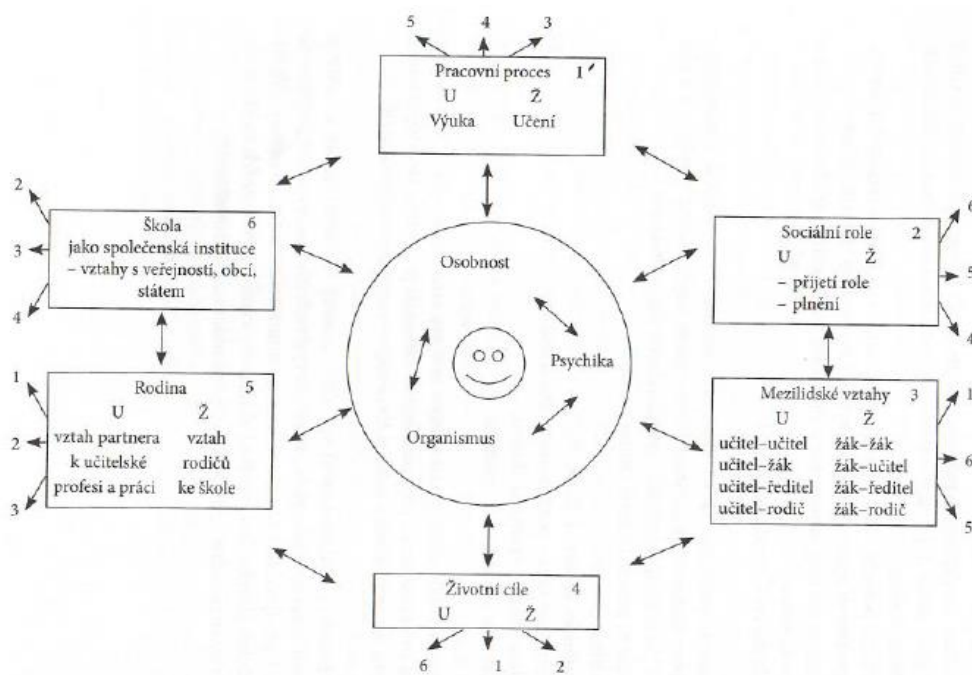
Školní zátěžová situace je autory odborné literatury definována jako: „*Aktuální nebo jen potenciální situace, kterou sám žák považuje za nepříjemnou, náročnou, těžko zvladatelnou, popřípadě situaci, která ho ohrožuje nebo je pro něj somaticky nebo psychosociálně nebezpečná.*“¹⁵ Na této definici se shoduje L'. Medvěďová i J. Mareš.

Existuje šest základních skupin faktorů, které jsou součástí interakčního modelu školní zátěže.

- Pracovní proces
- Sociální role žáka
- Mezilidské vztahy ve škole
- Životní cíle žáka a potřeba osobního rozvoje
- Rodina žáka ve vztahu se školouškola jako společenská instituce

Zdroje školní zátěže a jejich interakce jsou znázorněny na obrázku č. 3.

¹⁵ MEDVEĎOVÁ, Luba. Identifikácia stresorov u žiakov v škole v období puberty. In SARMÁNY-SCHULER, I. (Eds.) *Pssychológia pre bezpečný svet človeka*. Bratislava: STUMUL, 2001, ISBN 80-88982-53-7. s. 544.



Obrázek 3 Model k analýze zdrojů zátěže ve školních interakcích jedince (učitele, žáka) U- učitel, Ž – žák
Zdroj: URBANOVSKÁ, E. Škola, stres a adolescenti. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. s. 18.

Stres ve škole

Existuje šest skupin faktorů, které se vzájemně ovlivňují a představují možný zdroj zátěže žáků ve školním prostředí.¹⁶

1. Skupina – učební činnost žáka

- Učební požadavky školy neodpovídají celkové zralosti žáka, jeho předpokladům k učení, zralosti a úrovni vyšších psychických funkcí, emoční rovnováze a síle volných procesů
- Časově náročné úkoly vyžadující každodenní přípravu na úkor odpočinku

¹⁶ VAŠINA, Bohumil. Základy psychologie zdraví. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1. s. 48-51.

- Skryté selektivní tendence, se kterými se lze setkat již od první třídy
- Nesoulad mezi tempem žáka a vnuceným tempem vyučování
- Veřejné známkování, pronášení negativních soudů před ostatními lidmi
- Nedostatek dovedností se učit samostatně a používání neefektivních metod učení
- Zanedbávání střídání činností různého typu, odpočinku a relaxace ve školním režimu žáka.
- Zanedbávání či potlačování tvořivých projevů žáka, jejich hodnocení jako nevhodných
- Zdravotně nevhodné podmínky v budově školy

2. Skupina – sociální role žáka

- Chování rodičů, které podněcuje přehnanou ctižádost a soutěživost, snahu vždy vynikat
- Ponižující přístup ze strany školy, zneužívání sociální role žáka k potlačování práv
- „učitel nenaučí, ale žák musí umět“ neboli nadměrné zdůrazňování žákovy odpovědnosti za kvalitu odvedené práce
- Neposkytnutí pomoci dítěti, má-li zjevné potíže s přijetím sociální role žáka při zahájení školní docházky

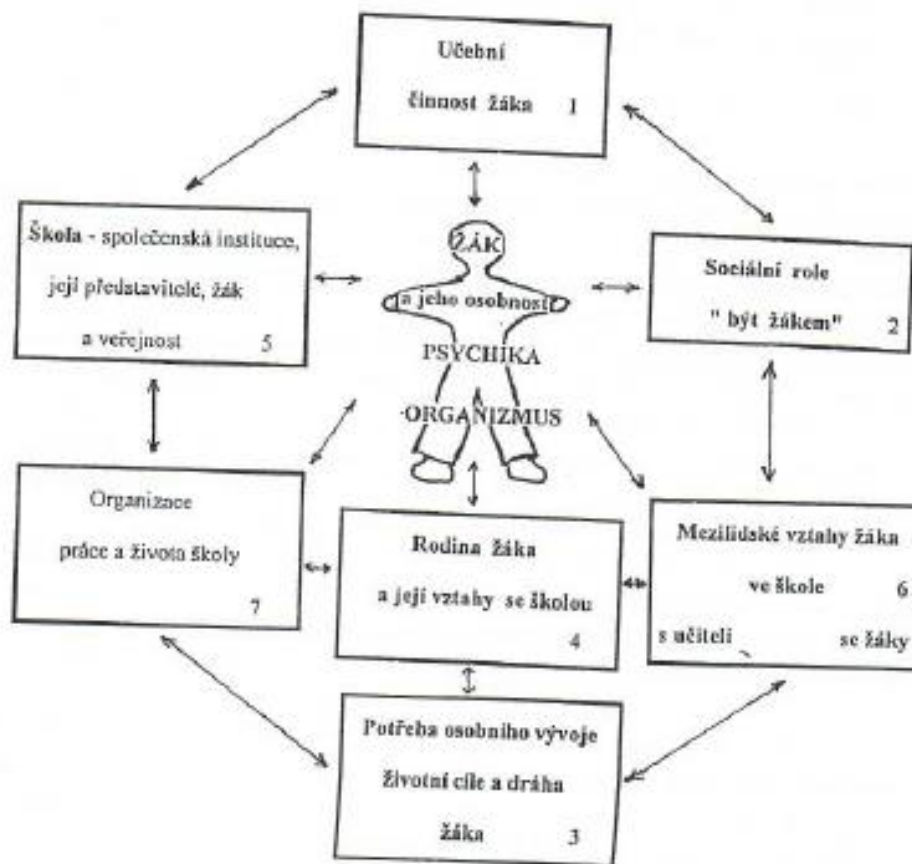
3. Skupina – potřeba rozvoje a životní cíle žáka

- Zanedbávání potřeby osobního vývoje žáka ze strany školy a to hlavně v případě, že jej pocítuje žák, nebo rodiče
- Manipulování osobního vývoje žáka směrem, který neodpovídá jeho schopnostem a zájmům, ale žádoucí ve škole
- Orientace žáka na profesi, která neodpovídá jeho životním cílům
- V důsledku nevhodně zvolených pedagogických metod může dojít k urychlení nebo zpomalení školního potupu dítěte. Takto může ovlivnit postu nejen učitel, ale i rodič.
- Škola nevyužije kulturačního poslání a ponechá žáka na úrovni rodiny, která mu neposkytuje potřebnou motivaci a stimulaci.

4. Skupina – vztah rodina žáka – škola
 - Přesouvání zodpovědnosti a odpovědnosti učitele na rodiče a na domácí přípravu.
 - Oznamování každého neúspěchu a přestupku rodičům, veřejné hodnocení na schůzích.
 - Neurotické a přehnaně ctižádostivé postoje rodičů ke školním přípravám (žákem i doma)
 - Dítě má naplnit svými školními, a dalšími výkony příliš vysoké aspirace rodičů.
 - Naprosté přenechání zodpovědnosti za své výsledky na žákovi a následné trestání za neúspěchy. K přílišnému trestání se někdy uchylují i pečující rodiče.

5. Skupina – škola a její představitelé před žáky, rodiči a veřejností
 - Přehnané dávání najevo své moci a převahy ze strany ředitele školy.
 - Separace rodičů a veřejnosti, vyloučení ze spoluúčasti na věcech školy (např. z důvodu ne odbornosti)
 - Preventivní omezování svobod žáků či ukládání hromadných trestů za účelem zjednodušení si pedagogické komunikace
 - Nedostatečně citlivé vedení, bez porozumění a podpory a to jak v učební činnosti, tak v sociální oblasti žáka
 - Neposkytnutí žákovi podporu a dostatečnou orientaci v problémech, které se ho týkají.
 - Požadování přehnané školní kázně, omezování přirozenosti a pohybu.
 - Potlačování lidských práv, omezování či jejich opomíjení.

6. Skupina – vztah učitelům a spolužákům
 - Žák trpí v případě, že svému učiteli nerozumí v důsledku učitelovy neurotické osobnosti
 - Problémy žáka se zakotveností v sociální struktuře třídy (neoblíbenost, neúcta)
 - Nespravedlivé zacházení, šikana, vydírání
 - Ochladlé či žádné vztahy žáka k učitelům, absence přátelství s ostatními žák



Obrázek 4 Vzájemná interakce žák - faktory jeho možné zátěže

Zdroj: VAŠINA, B. Základy psychologie zdraví. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2009. s. 50.

RELAXACE

Pod slovem relaxace si každý může představit něco jiného, většinou je to ale představa příjemná. Pro jednoho uvolnění a nicnedělání, pro druhého pobyt v lese, čtení knihy nebo nechat o sebe pečovat ve wellnes centru. Relaxace a relaxační techniky nám umožňují lépe si uvědomovat tělo i psychiku.¹⁷

¹⁷ NEŠPOR, Karel. Uvolnění a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-652-8. s. 17.

„Relaxace je přirozený protipól stresu, kterým lze nefarmakologicky mírnit deprese a úzkosti.“¹⁸

V odborné literatuře je dostupné velké množství definic. Například slovník cizích slov říká, že: *„Relaxace je uvolnění, povolení, zmírnění, ustálení rovnovážného stavu, proces nebo stav uvolnění psychického nebo tělesného napětí.“¹⁹*

Věra Knížetová uvádí ve své knize následující dělení relaxace:²⁰

Relaxace:

- svalová
- psychická
- komplexní

Relaxace

- Tělesná
- Duševní

Relaxace:

- Dechová
- Hudbou
- cvičební

¹⁸ ŘÍČAN, Pavel a Dana KREJČÍŘOVÁ. Dětská klinická psychologie. Vyd. 3., přeprac. a dopl. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-512-2. s. 204

¹⁹ Slovník cizích slov. 2. dopl. vyd. Praha: Encyklopedický dům. ISBN 80-90-1647-8-1.

²⁰ KNÍŽETOVÁ, Věra. Strečink, relaxace, dýchání. Praha : Olympia, 1989. ISBN: 27-062-89. s. 14

Vhodnou prevencí před chronickým stresem je umění relaxace. Dle Micheline Nadeau existuje šest základních technik, které se používají k navození pocitu uvolnění:²¹

- *sevření* – uvolnění: probíhá na principu maximálního sevření svalu, nebo určité svalové skupin na několik vteřin a následné uvolňování

- *kývání*: dochází k napodobení pohybu kyvadla nebo houpačky. Jedná se o pohyby dopředu – dozadu, zleva – doprava, určitá partie těla musí být zcela uvolněná

- *protážení* – uvolnění: cílem této techniky je co možná největší natažení

určité části těla, setrvání několik vteřin v maximální pozici a následně pozvolné smršťování do původní polohy. Na závěr danou částí těla lehce pohupujeme.

- *ochabnutí*: při této technice je využita síla gravitace. Zvolenou část těla zvedneme a potom ji necháme volně spadnout. Zásadou ovšem je úplně se vyvarovat nárazu.

- *protřepání*: klasické opakované vyklepání určité části těla. Protřepání může mít různou délku a intenzitu

- *znehybnění*: tato technika spočívá v tom, že na určitou dobu absolutně znehybníme celé tělo nebo jeho část

Původně se termínem relaxace označovalo uvolnění svalových vláken. V současnosti je spíše označením technik, pomocí kterých se odstraňuje napětí tělesné, ale i duševní.

²¹ NADEAU, Micheline. Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let. Vyd. 2. Přeložil Kristyna KRÍŽOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-896-8. s. 16-17

*„Uvolněním svalového napětí, regulací rytmu dýchání dosahujeme i uvolnění psychického napětí. Proto o relaxaci hovoříme jako o technice psychofyzického uvolňování“.*²²

Druhy relaxačních technik

Existuje celá řada relaxačních technik. Stejně tak se v literatuře můžeme setkat s různými způsoby jejich dělení.

Já jsem si jako zdroj pro jejich výčet vybrala knihu I. Lokšové a J. Lokši.²³

- Jacobsonova progresivní relaxace – cílem je nacvičit vědomé ovládnutí svalového napětí při odpočinku a docílení uvolnění psychického. Probíhá v šesti etapách.
- Schultzův autogenní trénink – práce s koncentrací. Skládá se z nižšího stupně (soustředěné uvolňování svalstva, cév, srdce, dýchání, tělesných orgánů a hlavy) a vyššího stupně (autogenní meditace)
- Machačova relaxačně-aktivační metoda – nejprve navození stavu uvolnění a vnímání svého těla, následně aktivizační část kdy se negativní energie přeměňuje na pozitivní. Metoda je zaměřena na pocit svěžesti.
- Mariščukův relaxační trénink – cvičení klidného dýchání, uvolnění a přeladění emocí. Cvičení pro zlepšení spánku.
- Psychohry Masterse a Houstonové – cvičení s využitím fantazie a představivosti
- Jednoduchá cvičení k odstranění psychického napětí – práce s dechem a mimikou

²² LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN isbn80-7178-205-x. s. 83

²³ LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN isbn80-7178-205-x. s. 36-38

- Psychotonická cvičení – cvičení využívané před spaním. Používání jednotlivých podnětů k útlumu vnímání
- Autoregulační cvičení – cvičení za účelem zvýšení odolnosti proti stresu
- Cviky k uvolnění pocitů únavy – protažení tělesných partií v daném pořadí a s konkrétním účinkem (jiná část těla při fyzické únavě, jiná část při psychické únavě)
- Relaxace s hudbou – muzikoterapie

Další dělení relaxace je dle J. Machové. Ta uvádí šest druhů relaxace.²⁴

- Jógová relaxace
- Psychofyzická relaxace
- Fyziologická relaxace
- Relaxačně imaginativní cvičení
- Bleskové relaxace
- Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby

Relaxační techniky ve školství

Každý člověk je jiný a proto také každému vyhovuje jiná relaxační technika. Přesto lze rámcově vymezit, které relaxační techniky jsou svým obsahem či formou vhodné pro děti. Musí být pro svou cílovou skupinu proveditelné a srozumitelné. Nyní se popíši několik relaxačních technik, které považuji za vhodné při práci s dětmi. V praktické části své závěrečné práce zjistím, zda je některá z těchto technik využívána na jedné ze základních škol v Poděbradech.

²⁴ MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8. s. 20

Relaxační techniky využívané ve škole by neměly být časově náročné, aby mohlo dojít k jejich bezproblémovému zařazení do vyučování. Ty časově náročnější lze potom provozovat například v odpoledních hodinách v družině. Pro děti je vhodnější využití takových technik, jejichž provedení můžeme ukázat na příkladech, spíše než jen se slovními instrukcemi. Relaxace musí být dětem zprostředkována především co nejpřirozenějším způsobem, k nácviku vnímání nejlépe dochází ideálně prostřednictvím hry.

- Dechová cvičení

Dýchání má významný vliv na lidské zdraví a psychiku. Je základem pro správné provedení všech cviků. Cílem dechových cvičení je trénink vědomého prohloubeného dýchání. Dechová cvičení jsou vhodná pro zklidnění a zlepšení koncentrace. U dětí se při dechových cvičeních mohou používat hračky, které si položí na břicho a pozorují jejich pohyb. Ten by měl být pomalý, pravidelný a klidný. Při nácviku vědomého dýchání platí pravidlo, že vzduch by neměl být slyšet ani při nádechu ani při výdechu.

Za jedno z dechových cvičení je považována tzv. „*dechová vlna*“. To spočívá v propojení tří druhů dýchání (břišního, hrudního a podklíčkového). Nejen že dochází k okysličení celého organismu, ale takové dýchání masíruje vnitřní orgány a uvolňuje svalové napětí. Dechová cvičení realizujeme v čisté větrané místnosti. Pokud nejsou prováděna v leže, dbáme na správné držení těla. Nacvičujeme správný nádech a výdech nosem. Dechové cvičení se neprovádí s dětmi, které mají epileptické záchvaty.

Dechová cvičení lze využít jako prostředek pro zpestření vyučování, například při přechodu mezi jednotlivými úlohami či částmi výuky. Jejich výhodou je, že nejsou časově náročná a také, že učitel má možnost improvizovat a reagovat na zpětnou vazbu do dětí. Dechová cvičení lze spojit i s procvičováním mimiky, výslovnosti či s hlasovým projevem. Můžeme je spojit i s mírnou pohybovou aktivitou, jelikož díky správně provedenému nádechu a výdechu dojde k zintenzivnění uvolnění.

Dechová cvičení lze provádět o přestávkách, během vyučování v rámci přechodů mezi jednotlivými aktivitami, v tělesné výchově v kombinaci s pohybem – jóga), nebo během her či odpočinku v odpoledních hodinách v družině.

- Jóga

Jóga je nauka o lidské bytosti, o rovnováze těla, mysli a duše.

„Slovo jóga pochází ze sanskrtu a znamená spojit, sjednotit.“

MAHÉŠVARÁNANDA

Jóga úzce souvisí s dechovým cvičením. Jógové cviky působí pozitivně na naše tělesné zdraví, zároveň pomáhají odbourat stres a zmírnit napětí. Jóga je komplexem tělesných cvičení (ásany), dechových cvičení (pránájámy) a relaxačních technik, vedoucích k zachování či znovuobnovení zdraví. Jóga bývá ve školním prostředí zařazována během tělesné výchovy.

Jóga podporuje zdravý tělesný vývoj, pomáhá proti úzkostem a depresím. Má pozitivní vliv na zmírňování somatických potíží, které často tyto stavy doprovázejí. Ve školním prostředí může být důležitým přínosem zlepšení pozornosti a s tím související zlepšení prospěchu a také mezilidské chování a vztahy.²⁵

Při cvičení jógy jde především o protažení svalů v těle, v kombinaci s jejich posílením a také o uvědomění si a jejich procítění. Za jednu z nejznámějších jógových relaxačních pozic je považována šavásana. Neboli v překladu „pozice mrtvolý“. Tato úvodní asána se zdá být velmi snadná, ovšem vyžaduje naprosté soustředění, udržení pozornosti a klid.²⁶ Když je cvik proveden dobře, tělo vypadá bezvládně a mysl je úplně čistá.

²⁵ Jóga pro děti: Vliv jógy na zdraví. Jóga pro děti [online]. [cit. 2018-05-30]. Dostupné z: <http://www.jogaprodeti.cz/index.php/joga/vliv-jogy-na-zdravi>

²⁶ NEŠPOR, Karel. Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-652-8.

- Relaxace s hudbou

Hudba významně působí na naši psychiku. Hudba je vhodný prostředek pro urychlení procesu odbourávání únavy.²⁷ Existuje celá řada knih, článků a doporučení, jaká hudba je pro relaxaci nejvhodnější. Každému je příjemné něco jiného. Všeobecně platí, že sklidňující účinky má hudba pomalá, tichá a instrumentální.

Hudba je velmi vhodný prostředek pro navození atmosféry a podporu fantazie. Lze ji využít například u čtení pohádky, při kreslení či při cvičení a tanci. Další variantou je relaxace při vlastní tvorbě hudby (například za použití flétny, bubínků, dřívěk a xylofonu).

- Masáž

Pomocí masáže můžeme velice snadno dosáhnout pocitu zklidnění a uvolnění. Velký vliv na výsledný stav má kvalita masáže a svou roli hraje i prostředí. Ve škole jsou podmínky spíše provizorní. Diskutované jsou i doteky, které například ve školním prostředí ze strany učitele nejsou považovány za vhodné. Některé děti nemají rády tělesný kontakt, nebo na něj právě nejsou naladěné.

V těchto případech je na místě ponechat možnost masáže jako dobrovolnou a lze využít masáže, které pod vedením učitelky provádí dítě samo na sobě, nebo ve dvojicích, kdy se děti pravidelně vystřídají, ale pro děti je velmi zábavné tzv. masérské kolečko, kdy děti sedí jeden za druhým v uzavřeném kruhu a masírují se navzájem. Masážní pohyby by měly být plynulé, pomalé a jemné. Masáž lze doprovázet zklidňující hudbou.

²⁷ LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN isbn80-7178-205-x. s. 48

Masáž má silné relaxační účinky, ale také pozitivně působí na lidské tělo. Především vede k uvolnění svalů, stimulaci krevního oběhu, stimulaci pokožky a nervových zakončení. Masáží se zklidňuje dech a zlepšuje činnost orgánů a smyslů.²⁸

- Krátké relaxační chvílky

Krátké relaxační cvičení je vhodným prostředkem, pomocí kterého může pedagog děti zklidnit, zvýšit jejich koncentraci a získat zpět pozornost pro následující činnosti. Lze je využít různým například při řešení vzniklých konfliktů.

Jedná se například o následující aktivity:

Krátké dechové cvičení – pár hlubokých nádechů a výdechů

Rychlé pohybové zmobilizování sil – rychlé vyběhání, přeskoky a poskoky, krátký tanec

Kývavý, houpavý pohyb – kývavý pohyb má velmi zklidňující účinky, ideální je provádět ho v objetí, ale některé děti ve chvílích neklidu nebo smutku netouží po dotyku. Další variantou je zklidňující hromadné „*prolétnutí na obláčku*“. Děti sedí na zemi s překříženými nohama a pohupují se ze strany na stranu, jako by se vznášely.

Relaxační minutka – všichni si lehnou a uvolní celé tělo, ruce, nohy i hlavu. Relaxační minutku je vhodné doplnit příjemnou hudební kulisou.

Vyhnání únavy – velmi efektivní je krátké protažení a vyklepání, vytřepání únavy z nohou, rukou i celého těla, protřepání a uvolnění končetin apod.

²⁸ HAŠPLOVÁ, Jana. Masáže dětí a kojenců. Vyd. 3. [i.e. vyd. 4.]. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073676520.

- Snoezelen

Pojem „*snoezelen*“ se začal používat v 70. letech Holandsku. Je složen ze dvou slov „*snuffelen*“ a „*doezelen*“, což lze volně přeložit jako *čmúchat* (poukazuje na smyslový efekt terapeutického postupu) a *podřimovat* (pojem vystihuje stav blaha, klidu, relaxace).²⁹ Je to prostředí vytvořené pro účely relaxace a sensorické stimulace.

Snoezelen je označením speciální místnosti, která je vybavena tak, aby působila pozitivně, relaxačně a zároveň plnila funkci interakční. Snoezelen podněcuje k získání různých sensorických zkušeností. Ideální je, když svou atmosférou dovede člověka k bezstarostnému uvolnění. Cílem tohoto stimulačního a relaxačního prostředí je umožnit každému jedinci uspokojit jeho individuální potřeby. Snoezelen je rovněž nazýván pojmem Multisensorické prostředí (MSE).

Vybavení jednotlivých multismyslových místností se může lišit, nemělo by však chybět vodní lůžko s pevným ochozem, zrcadla, prostředky pro docílení různých světelných efektů. Místnost by měla podporovat sluchové vnímání (muzikoterapie), dále pak stimulovat čich (aromaterapie), chuť a hmat.

První Snoezelen místnosti se začaly v zařízeních v České republice objevovat již v devadesátých letech 20. století i díky práci psycholožky PhDr. Hany Stachové. V té době spolupracovala s Bc. Renátou Filatovou, speciálním pedagogem, která je dnes certifikovaným lektorem konceptu Snoezelen-MSE a jeho garantem v České republice. Paní Filatová je kromě jiného zakladatelkou prvního Vzdělávacího centra Snoezelen-MSE konceptu v České republice a zakladatelkou ASNOEZ® - Asociace Snoezelen konceptu České republiky.

²⁹ Snoezelen. Povzbuzení [online]. [cit. 2018-06-07]. Dostupné z: <http://www.povzbuzeni.cz/snoezelen/>

První Snoezelen-MSE místnost na akademické půdě vznikla díky podpoře doc. Jarmily Pipekové z Masarykovy univerzity v Brně na katedře speciální pedagogiky. V roce 2014 se paní Filatova stala členem odborné rady v rámci mezinárodní organizace ISNA-MSE, asociace ASNOEZ® byla změněna na ISNA-MSE z.s. působící v rámci České republiky a Slovenska.

Dnes je Snoezelen-MSE koncept rozšířen po celém světě a jeho účinky poznávají nejen tělesně a duševně postižení lidé, ale slouží celé řadě potřebných jako metoda vícesmyslové stimulace v prostředí důvěry, radosti a setkávání ke zlepšení zdravotního stavu a ke zkvalitnění jejich života. Tematicke Snoezelenu se věnuje občanské sdružení 3lobit, jenž na stránce nabízí odborné tematické články k metodě Snoezelen a vede i registr zařízení, které pracují s touto metodou v České a Slovenské republice.³⁰

30 Snoezelen. <https://cs.wikipedia.org> [online]. 14.12.2017 [cit. 2018-06-12]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Snoezelen>

II PRAKTICKÁ ČÁST

Informace potřebné k vypracování praktické části své závěrečné práce, jsem shromažďovala v Základní škole a mateřské škole Křečkov, což je malotřídní škola. Dále na Základní škole T.G.Masaryka v Poděbradech a ve Speciální škole Poděbrady. Po dohodě s řediteli škol jsem vedla rozhovor s vybraným pedagogem na téma využití relaxačních technik. Praktickou část jsem doplnila i řadou fotografií, pořízených při návštěvách každé ze základních škol. Na základní škole T.G.Masaryka jsem hovořila i se zástupkyní ředitele, která mi poskytla řadu zajímavých informací z pohledu vedení školy.

Zvolila jsem výzkumnou metodu kvalitativní rozhovor. Konkrétně rozhovor polostrukturovaný. Audio záznamy rozhovorů jsem pečlivě uschovala u sebe a pro účely závěrečné práce jsem zpracovala přepis doplněný o vlastní komentáře.

„Tento typ má předem daný soubor témat a volně přidružených otázek, ale jejich pořadí, volba slov a formulace může být pozměněna, případně může být něco dovysvětleno. Konkrétní otázky, které se zdají tazateli nevhodné, mohou být dokonce i vynechány; jiné naopak mohou být přidány. Polostrukturované rozhovory jsou flexibilnější a volnější než strukturované, ale jsou organizovanější a systematictější než nestrukturované rozhovory.“³¹

Vedla jsem s pedagogy rozhovor týkající se využití relaxačních technik na základní škole, kde pracují a konkrétně v jejich třídě. Měla jsem připravený i soubor otázek, které jsem jim shodně položila.

Mým cílem bylo zjistit, zda jsou ve vybraných školách využívány některé z relaxačních technik, popsanych v teoretické části závěrečné práce. Dále jsem zjišťovala, jaké jiné relaxační techniky na školách využívají. Zajímala jsem se o to, jak na využití

³¹ Polostrukturovaný rozhovor. <https://cs.wikipedia.org>: Polostrukturovaný rozhovor [online]. 2016 [cit. 2018-06-14]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Polostrukturovan%C3%BD_rozhovor

relaxačních technik nahlíží samotné paní učitelky, zda je považují za důležité, jak často je do hodin zařazují, jak dlouho jednotlivé relaxační chvílky trvají, nebo například, v které části hodin jsou nejčastěji uplatňovány. Výsledkem mého výzkumného šetření je také porovnání přístupu k využití relaxačních technik v jednotlivých typech základních škol (malotřídní škola, klasická větší základní škola a speciální škola).

A) Základní škola a mateřská škola Křečkov

Základní škola byla vystavěna na obecním místě už v roce 1810. Nyní je ředitelkou Mgr. Iva Šafránková. O využití relaxačních technik v základní škole jsem hovořila s paní Gabrielou Bekovou. Ta učí v základní škole osmým rokem. Je vystudovaná vychovatelka ve školní družině, učitelka v mateřské škole a nyní dokončuje studium učitelství pro první stupeň.



Obrázek 5 Budova Základní a mateřské školy Křečkov
Zdroj: <https://zsamskreckov.webnode.cz/>

Základní a mateřská škola Křečkov je malotřídní škola. Vzdělává se zde 18 dětí. Na hlavní předměty jsou děti rozdělené do dvou skupin. Paní ředitelka učí skupinu, které se skládá z prvního, druhého a pátého ročníku paní učitelka Beková má třídu žáků třetího a čtvrtého ročníku. Výuka probíhá tak, že pedagog zadává práci postupně. Ve třídě paní ředitelky je asistent pedagoga, ve třídě paní učitelky Bekové je přítomen asistent pedagoga, ale pouze při výchovách.

V Základní a mateřské škole Křečkov nemají frontální uspořádání lavic. Ve třídě se nachází několik ostrůvků. Často zde pracují ve skupinkách a pedagog umožňuje zkusit si roli pedagoga některému z žáků. Ten si přebere práci od paní učitelky, může ji předat spolužákům a vyzkoušet si jaké to je být v pozici učitele a jaké to je například když spolužáci vyrušují, nebo se projevují jiné jejich nešvary. Žáci potom nahlíží na průběh výuky jinak a procvičují si tak komunikaci. I to považuje paní učitelka za určitou formu relaxu. Zařazení takového způsobu výuky považují za dobré. Žáci se učí zodpovědnosti a zároveň se podporuje jejich schopnost spolupráce. Určitě to má vliv na vztahy ve skupině.

V výuce probíhá třeba tak, že poté, co si dodělají svůj úkol, položí pero a mohou odejít na koberec, který je umístěn vzadu ve třídě. Tam se věnují libovolně zvolené činnosti. Zde je molitan, mohou si sednout, lehnout, věnovat se odpočinku, nebo si prohlížet třeba časopisy. Děti mohou k protažení a uvolnění použít i velký gymnastický míč. Ve chvíli, kdy má žák pocit, že odpočinek byl stačující, vrací se na své pracovní místo a plní další úkol. Když jsou splněny všechny povinné úkoly, je možné využít i extra stoleček s prací dobrovolnou. Na místě pro odpočinkové chvíle jsou k dispozici také předměty a aktivity, které nevyrušují zbytek třídy při výuce (takže se zde nenachází například kostky).

V posledních letech vzrostl ve třídách na této škole počet dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Při práci s takovými žáky se řídí pedagog individuálním vzdělávacím plánem. Děti jsou zaměstnávány více aktivitami. Jelikož se jedná o malotřídní školu, práci zadává pedagog postupně mezi jednotlivé ročníky. Pokud to jde a jsou témata příbuzná, spojí výuku dohromady.

Když paní učitelka při výuce vidí, že jsou děti unavené, či méně koncentrované, odloží celá třída pera, různě vytřesou prsty, vyklepou ruce nebo se projdou dokola podél třídy. Relaxací, kterou děti provádí na svých místech, je například protažení prstů o lavici.

Nácvik jógy či jené relaxační cvičení bývá zařazeno do tělesné výchovy přibližně dvakrát ročně. Pedagogové se spíše snaží dětem připravit různorodý pohybový program především v prostředí venku, mimo školu či tělocvičnu. Pravidelně jezdí plavat a škola celoročně plní Olympijský Sazka víceboj³². V zimních měsících je ale nutné zůstat v prostorách školy a tak jsou děti seznámeny s relaxací tím způsobem, že v tělocvičně poslouchají zklidňující hudbu. Na žíněnkách provádí protahovací cviky, nebo na karimatkách pracují s fantazií (představa, že leží na u moře a podobně).

Tělesná výchova je vedena v duchu, že každý výkon je dobrý, cení se snaha. Není zde uplatňován princip závodění. Je to z toho důvodu, že nelze vyvolávat soutěživost mezi dětmi tak rozdílného věku.

V hudební výchově se věnují kombinaci hudby a textu. Cílem hodin je nejen naučit se text písničky a poslech hudby, ale také porozumění slovům.

Výchovy mají své místo v rozvrhu nejčastěji třetí a čtvrtou hodinu. Je tomu tak, protože v tuto dobu na děti nejčastěji doléhá únava po ranním vstávání a prvních vyučovacích hodinách. Paní učitelka uvedla příklad, z předochozího dne kdy čtvrtou hodinu teploty dosahovaly vysokých hodnot a bylo obtížné děti aktivizovat ke spolupráci.

Vyučování má svůj řád, například každé pondělí se v rámci pozdravení podělí děti se svými polužáky o zážitky z víkendu. V případě, že jsou například velká tepla, předchází pedagog únavě a ztrátě koncentrace tím, že se se třídou domluví na zkrácení výuky například o 5 minut, nebo některou hodinu prodlouží, aby potom ty v problematickém čase mohli ukončit dříve.

³² <http://www.ceskosportuje.cz/sazkaolympijskyviceboj/> - celorepubliková hra vyhlášená společností Sazka

Paní učitelka mi řekla, že zařazuje vždy maximálně tři hlavní aktivity do hodiny, protože více je potom pro děti náročné. Při přechodu mezi aktivitami zařazuje odpočinkové chvílky. Například před psaním diktátu si protřepou ruce a zhluboka dýchají. Po napsání diktátu se mohou napít a projít po třídě. Potom se zahájí další činnost.

OTÁZKY:

Domníváte se, že má relaxace ve škole nějaký význam?

„Já nejsem ani pro ani proti. Myslím si, že je důležité uhlídat, aby toho děti pak nevyužívaly. Každý den, každá hodina je jiná. Někdy je celý den úplně perfektní, někdy už v první hodině poznám, že nejde vše hladce. Nedělám závěry z jednoho dne, z jedné hodiny. To prostě nejde.“ Paní učitelka dále dodala, že neoužívá ani frázi dohodneme se, jelikož se často setkala s tím, že potom dohod děti využívaly. Je tedy řečeno například splň si úkol a potom se dohodneme.

„Myslím si, že relaxační chvílky jsou dobré na to, aby se děti protáhly. Protože když jsou unavené, mohou jít do vzteku a to už se potom neudělá v hodině vůbec nic.“

Které relaxační techniky jste už v praxi s dětmi použila?

1. *relaxační, zklidňující chvílky* (minuta klidu, zabalení problému do krabice, krátké prolétnutí na obláčku)

„Tohle spíš používáme v družině, protože v dopoledních hodinách máme nastavený řád. V družině se vzděláváme, ale už je to víceméně relaxační.“ Paní učitelka vysvětlila, že v dopoledních hodinách není moc času na podobné aktivity či hry. Ale odpoledne v družině se relaxaci věnují více. Například vždy po obědě je polední klid. Po příchodu do družiny se děti věnují odpočinku a velmi klidným činnostem. Dříve sedávaly na polštářích na

koberci, nyní je družina vybavena gauči, které jsou postaveny do kruhu. Tomuto místu říkají "obývací". V tomto kroužku často kolektiv hraje sociometrické hry.

„Jelikož jsou tu děti od první do páté třídy, je potřeba, aby tolerovaly svůj věk a své potřeby. Kolikrát mě velmi překvapí, jak děti odpoví. Jejich reakce jsou někdy velice úžasné.“ Paní učitelka mi s potěšením říkala, že děti, které od sebe dělí věkový rozdíl, mají potřebu a snahu si pomáhat a mají k sobě pochopení. Vůči dětem se specifickými potřebami nedochází k posměškům, ale vše je vysvětleno a vztahy v kolektivu jsou velmi dobré. Zabalení problému do krabice někdy používají ve chvíli, kdy dojde k nějakému konfliktu. Ale spíše tím způsobem, že dítě napíše na papírek svou odpověď na otázku k zamyšlení a hodí ji do krabice. Jedná se například o otázky typu: "Jaké slovo bylo nevhodné", "Proč myslíš, že jsem si Tě zavolal", "Co si myslíš, že bylo nevhodné vůči kamarádovi". Není zde cílem pojmenovat co TY děláš špatně, ale síš vysvětlit situaci, jak měla proběhnout jinak, lépe.

V družině je na začátku týdne vyhlášeno týdenní téma a tomu se každý den věnují ve svých činnostech. Ve třídě jsou k dispozici počítače, které mohou děti využívat I v odpoledních hodinách v družině. Vždy je to po dohodě a paní učitelkou a jedná se spíše o vyjimečnou činnost. Paní učitelka mi řekla, že v současné době děti o počítače nejeví zájem.

2. pohádky

Pohádky jsou zařazovány často, především v zimních měsících, kdy nemůžou s dětmi trávit většinu času venku. V družině jsou pohádky předčítány nejčastěji v době poledního klidu. V rámci výuky využívá paní učitelka pohádky v hodinách čtení a také při výtvarné výchově či pracovních činnostech. Pohádka oživí vyučování a doplní aktuálně probírané téma.

3. dechová cvičení

Dechová cvičení jsou využívána nejčastěji při hudební výchově jako jeden ze způsobů rozezpívání. Jedná se o techniky typu "zfoukni svíčku", "zfoukni si prsty". Trénink práce s dechem není opomenut ani v tělesné výchově.

4. jóga

Se základy cvičení jógy jsou děti seznámeny v zimních měsících během tělesné výchovy. Nově je ve škole v provozu větší sál pro pohybové aktivity, který je vybaven velkými i malými nafukovacími míči, podložkami a dalšími pomůckami pro posilovací i protahovací cviky.

5. masáž

Jedinou formou masáže, kterou paní učitelka připouští je spíše metodické vedení a každý se sám dotýká na svém těle. „*Když máme ve škole soutěže, vážíme rozhodnutí, jestli někdo na někoho má sáhnout, protože to nemusí být příjemné. A já jako pedagog si vůbec nedovolám na některé dítě sáhnout.*”

6. relaxace s hudbou

Relaxační chvílky s hudbou mají děti při tělesné výchově. Hudbu paní učitelka použít i při výtvarné výchově jako prostředek pro uvolnění a podporu fantazie. Děti buď zaznamenávají pocity, které v nich hudba vyvolává, kreslí noty, klubíčka, vlnky, tvary, nebo kreslí obrázek podle zadaného tématu a hudba slouží pouze jako doplněk pro navození příjemné atmosféry. Relaxace s hudbou nebývá náplní celé hodiny, paní učitelka ho zařazuje pouze jako doplněk a to také často v případě, když pozná, že žáky plánovanou prací příliš nezaujala a je třeba obnovit aktivitu a podpořit jejich pozornost. V malotřídní škole je opět nutné činnosti nakombinovat činnosti tak, aby s nimi pedagog zaujal žáky více věkových kategorií, nebo se mohl po částech postupně věnovat celé třídě.

V jaké části hodiny využíváte relaxační techniky

„Relaxační techniky využijeme nejčastěji na konci hlavní části vyučovací hodiny, když je na dětech vidět, že jsou unavené. Nebo v závěrečné fázi, když už máme plánované úkoly splněné a nemělo by cenu začít nějakou novou látku nebo nové cvičení“.

Paní učitelka zdůraznila, že pro ni je důležité, aby neustupovala ze svého řádu a zavedených pravidel. Takže relaxace v dopoledních hodinách je skutečně improvizací a každý den je to jiné, podle toho, jakou zpětnou vazbu dostává od žáků. V odpoledních hodinách v družině se činnosti řídí hlavně počasím. Pokud jsou horké měsíce před blížícím se létem, nechává děti odpočívat v klidu, například u lega, panenek, kostek.

Dozvěděla jsem se, že v základní škole Křečkov je velký zájem o odpolední družinu. Navštěvují ji žáci první i páté třídy. Některé děti zůstávají i do 16 hodin. Po návratu z oběda je čas na odpočinek, ale děti se už těší na hru nebo na odchod ven. Po návratu z venku probíhá společný úklid družiny a následuje hraní společenských her, to obvykle trvá asi půl hodiny. Když je po návratu z venku dětí méně, přinese paní učitelka velké nafukovací míče a věnují se protahování a hře na nich.

Jaké činnosti by podle vás byly o přestávce pro děti nejpříjemnější

„Přestávky s režimem. Já říkám, že je potřeba dodržovat přestávky, aby měly děti možnost se nasvačit, projít se ke kamarádovi, můžou si vyměnit místa a popovídat si. Když si někdo přinese krátkou hru, pexeso, nebo karty, můžou si zahrát. Proč ne. Základem je ale připravit se na další hodinu. Neopouštěj místo, dokud nejsi nasvačený a nemáš na lavici připravenou hromádku na další vyučovací hodinu. A pak jestli jde na molitan, nebo na míč, to není problém. Pod tabulí je lavička, tam si taky můžou sednout.“

Zeptala jsem se paní učitelky, co ona osobně by na přestávkách změnila. Odpověděla mi, že spatřuje problém v hraní časově náročnějších her o přestávkách, protože děti potom mají pocit, že je pedagog na začátku hodiny vyrušuje tím, že žádá jejich pozornost zpět

k výuce. Myslí si, že o přestávce je čas na to, aby se děti nasvačily, napily, připravily si pomůcky na další hodinu a odreagovaly se třeba rozhovorem s kamarádem, nebo pohybem po škole. Děti v ZŠ Křečkov nemají o přestávce umožněno chodit na školní zahradu s hřištěm.

B) Základní škola T.G. Masaryka Poděbrady

Základní škola T. G. Masaryka byla založena v roce 1937. Skládá se ze dvou budov – z jedné, ve Školní ulici, kde je ředitelství školy, učebny 2. stupně a část učeben 1. stupně, a z budovy na Žižkově ulici, kde je druhá část učeben 1. stupně. Ředitelkou školy je od 1. 8. 2013 **Ing. Miriam Piskačová**. Statutárním zástupcem ředitelky školy je **Mgr. Vlastislav Sýkora** a zástupkyní ředitelky školy **Mgr. Jana Smíšková**.

V roce 2005 vzniklo ve škole **Školní poradenské pracoviště**. Vzniklo zde v rámci projektu VIP- Kariéra a je financováno Evropskou unií a rozpočtem ČR. Tým tvoří výchovná poradkyně - kariérové poradenství, školní metodici prevence rizikového chování, výchovná poradkyně pro oblast specifických poruch učení a chování a školní psycholog.



*Obrázek 6 Budova ZŠ T.G. Masaryka Poděbrady
Zdroj: <http://www.zstgmasaryka.cz/>*

Na základní škole T.G.Masaryka v Poděbradech jsem hovořila nejdříve s paní zástupkyní Mgr. Janou Smíškovou a následně s paní učitelkou Mgr. Sabinou Máčalíkovou. Paní zástupkyně mi odpovídala na otázky týkající se relaxačních technik a podmínek, které vedení školy vytváří pro jejich využití. Seznámila mě s tím, jaký pohled na využití relaxačních technik má ona a jaký názor zastávají společně s paní ředitelkou a také jakým směrem se ubírá idea školy, související právě s relaxací a zdravým životním stylem. S paní učitelkou Máčalíkovou jsem hovořila přímo o využití relaxačních technik ve vyučování.

Nejprve jsem se zeptala Mgr. Jany Smíškové, zda a jakým způsobem jsou ve zdejší základní škole využívány relaxační techniky.

Relaxační techniky jsou v ZŠ T.G.Masaryka využívány dvěma způsoby.

1. zařazením pohybové nebo cvičební chvílky, rovedení několika cviků na podporu správného držení a protažení těla.
2. střídáním činností - to nejenom střídání učebních činností, ale i střídání způsobů provedení zadaných úkolů, ve smyslu přemístování se, nebo práce ve skupinách.

Dalším možným způsobem relaxace je pro děti trávení přestávek. Na této základní škole mají žáci umožněn volný pohyb po celé budově a o velké přestávce je za vhodného počasí k dispozici i školní hřiště. Je oddělna část pro děti, které svačí a část pro ty, kteří se chtějí pohybovat (hry s míčem, skákání přes švihadlo). Cílem je především odvést pozornost od mobilních telefonů, jejichž používání je čím dál více o přestávkách rozšířeno. V hodinách musí být telefony vypnuté a děti mají potom tendenci po skončení hodiny mobily zapnout, posadit se s nimi a trávit tak volný čas. „*Snazíme se žákům doporučit, aby o přestávce neseseděli. Aby se prošli, aby využili toaletu*“.

Novinkou je, že škola začala spolupracovat se společností Barevná škola. Díky této spolupráci bude ve škole ve škole rozmístěno několik herních stanišť (například samolepky na zemi ve tvaru panáka na skákání). Tyto prvky by měly motivovat děti k aktivnímu odpočinku o přestávkách. Některé hry podporují i opakování školní látky (například používání násobilky).

Paní zástupkyně mi řekla, že když je na hospitacích u menších dětí, vidí hlavně využití různých říkanek s pohybem a protahovacích chviliek. U starších žáků se setkává se střídáním činností a často při rozboru potom připomíná pedagogům, aby dbali na správné sezení, jelikož i to je velmi důležité pro udržení pozornosti a je to účinná prevence únavy. Současným trendem ve vyšších ročnících je sezení s nohama složenými pod sebou na židli. Toto není styl sezení, který by podporoval správné držení těla a nese s sebou rizika.

Ve škole je na správné sezení při výuce kladen důraz. S tím souvisí i vybavení tříd kvalitním nábytkem. Na prvním stupni sedí děti u výškově nastavitelných lavic. Před začátkem školního roku chodí pan školník s paní učitelkou a kontroluje stav lavic a seřizuje je tak, aby nebyly děti při výuce zatížené nesprávným držením těla.

„Nejenom že zátěž kompenzujeme, když vznikne, ale snažíme jí předcházet. To ale vždy nejde, především u malých dětí. Pro ně je vyučovací jednotka 45minut hodně.“

V každé třídě na prvním stupni je v zadní části umístěn koberec. Takže uvolnění může probíhat jak ve stoje u lavic či mezi nimi, ale i v leže zde. Koberec bývá využit i v hodinách čtení a o přestávkách.

Jako další formu relaxace mi paní zástupkyně pověděla o akademiích, které jsou pořádány vždy na konci školního roku. Jejich příprava a realizace spočívá v tom, že si jednotlivé třídy, nebo jednotlivci nacvičí nějakou scénku nebo taneční program a s ním potom vystoupí ve tělocvičence před ostatními žáky.

Relaxační a kompenzační aktivity bývají často zařazovány do hodin tělesné výchovy. Jelikož i v této oblasti jde doba rychle dopředu a objevují se nové trendy, zařídilo vedení školy pro vyučující tělesné výchovy školení s Mgr. Janem Větrovským, zdejším profesionálním trenérem a fyzioterapeutem. Jednalo se o seminář, kterého se učitelé aktivně účastnili a vše si rovnou zkoušeli. Spoustu cviků, se kterými byli seznámeni, mohou použít pro relaxační chvílky v hodinách.

Základní škola je zapojena do projektu Zdravá škola. Na druhém stupni je díky tomu zařazen do rozvrhu předmět výchova ke zdraví. Zde se žáci dozvídají o zdravém životním stylu. Zaujala mě myšlenka, že žáci na druhém stupni jsou vedeni k samostatnosti i v tomto směru. Jde o to, aby na sobě například rozpoznal únavu a věděl, jak se v této situaci zachovat a nebo ideálně podporovat takové návyky, které únavě a stresu předcházejí.

Jednou z metod protažení, která je velmi účinná a nevyrušuje nikoho v okolí je spojení rukou za zády a protžení prsních svalů a pomocí hlubokých nádechů otevření hrudního koše. Žáci na této základní škole jsou vedeni k tomu, aby znali techniky a uměli je mezi činnostmi samostatně využívat (a to nejen ve škole, ale i při domácí přípravě).

„Cílem je, aby ne vše bylo řízeno učitelem, ale aby si žák sám vyhodnotil, že po dopsání cvičení využije volnou chvíli pro protažení na židli“.

Žáci vyšších ročníků jsou podporováni v samořízení, aby byli připraveni na nástup na střední školu. Učitelé jim pomáhají naučit se rozhodovat a převzít zodpovědnost sami za sebe, aby potom při přestupu na novou školu, či dál v životě, neměli problémy kvůli ztrátě totálního řízení (udělej to tak, to nesmíš, to musíš, uvolni se, relaxuj). Toto je velmi důležitá životní dovednost, jejíž osvojení napomáhá prevenci stresu a s tím souvisejících problémů.

Další z věcí, na které je ve škole dbáno a paní zástupkyně mě o ní informovala je snaha o zajištění čerstvého vzduchu ve třídách. I když je to někdy obtížné, hlavně v letních měsících, jsou zavedena opatření, aby pro zdravé klima bylo učiněno maximum.

Jedná se totiž také svým způsobem o relaxaci, hlavně prevenci únavy a souvisí to i se setresem. Každé ráno okolo šesté hodiny obejde pan školník třídu a intenzivně se větrá každá třída, aby tak zajistili do začátku vyučování svěží klima v učebnách.

Přišly bychom ještě na hodně věcí. Člověk to dělá už podvědomě. A to je filozofií projektu zdravá škola - zdraví životní styl a činnosti, které podporují rozvoj zdraví, by měli lidé dělat co nejvíce automaticky. Často se může zdát, že ten projekt ani nemáme, ale on běží každodenně a to je nejvyšším cílem.

Škola je do projektu zapojena už 17 let. Garantem je Státní zdravotnický ústav. Jedná se o metodické vedení. Pedagogové se v rámci projektu mohou účastnit různých školení a seminářů o zdravém životním stylu. Nabyté informace potom aplikují ve výuce.

„Je to potřebné, protože se stále objevuje řada novinek a je dobré, abychom byli in a doporučovali věci, které jsou podle současných trendů“.

Ve škole je otevřené infocentrum, které se skládá ze dvou místností. V jedné jsou knihy a druhý slouží jako klubovna právě pro relaxaci a hraní například deskových her. Paní knihovnice před časem informovala paní zástupkyni o tom, že zaregistrovala zvýšení zájmu o hraní deskových her a vedení školy vybavilo tuto studovnu novými hrami pro všechny věkové skupiny. Do budoucna plánuje vedení školy instalaci pohybových prvků před školou. Zde budou mít žáci možnost trávit volný čas zábavnou formou a pohybem na čerstvém vzduchu.

Paní zástupkyně dále považovala za důležité zmínit se, v souvislosti s relaxací, o školní družině. Zde vychovatelé dbají na pohybové aktivity a odpočinkové činnosti dětí po skončení vyučování.

Vedení školy reagovalo na vysoký zájem o školní družinu změnou provozní doby družiny na 6 - 17h. Je věnována pozornost tomu, aby aktivity v družině byly zájmové, vzdělávací a také odpočinkové. Paní zástupkyně spatřuje problém v tom, že kvůli nedostatku prostoru musí být dvě třídy družiny v klasické třídě, která v dopoledním čase

slouží pro výuku. Shodly jsme se, že pro děti je obtížné uvolnit se a věnovat se relaxaci v místnosti, kterou má spojenou se vzdělávacím procesem.

„Každý den od dvou do tří hodin chodí na ven. Jen opravdu velice vyjimečně dovolíme, aby nešli.“ Nejedná se vždy jen o procházku, ale někam dojdou a věnují se třeba hrám s míčem. Děti musí mít ve škole oblečení vhodné do každého druhu počasí.

Ve škole je do tříd zařazeno deset dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Každé z nich má svého asistenta. Pro ně platí odlišný režim, mohou se jít projít o chodbě, udělat si přestávku podle potřeby a podobně. Relaxaci dětí s svp mají ve své kompetenci asistenti pedagoga. Ostatní děti mohou po svolení pedagoga odcházet během hodiny na záchod a bez dovolení mohou pít.

Domníváte se, že má relaxace ve škole nějaký význam?

„Stoprocentně“.

V jaké části hodiny využíváte relaxační techniky

„Já vždycky při hospitacích paní učitelky chválím, když se jim to podaří zařadit do prostředka hodiny. Začátek hodiny z hlediska stavby hodiny patří motivaci, což je také předcházení únavy, protože když dítě dobře motivujete, vnímá výuku jinak. Potom probíhá výklad nebo prověřování. Závěrem hospitací je většinou to, že paní učitelky umí zařadit relaxační chvílky velmi trefně.“

Paní zástupkyně dále dodala, že také záleží na tom, o jakou hodinu v denním rozvrhu se jedná. Při plánování rozvrhů se snaží paní zástupkyně ve spolupráci s paní ředitelkou dbát na to, aby hodiny výchov byly včleněny mezi hlavní předměty a roztržily tak únavu nebo stereotyp. Také se zde daří dodržovat pravidlo, že nikdo nemá tělesnou výchovu po obědě.

Dále jsem vedla rozhovor s paní učitelkou Mgr. Sabinou Máčalíkovou, třídní učitelkou v pátém ročníku.

Jak často s dětmi využíváte jakoukoli relaxační techniku?

"Relaxační techniky se používají od první třídy. Myslím si, že je velký rozdíl v ročnících. A také zda se nacházíte v první třídě v první části školního roku nebo v druhé části školního roku."

Paní učitelka dále hovořila o tom, na základě čeho se rozhodne některou z relaxačních technik zařadit.

"Ono to plyne přirozeně. Nejdřív to poznáte, že děti jsou unavené, že činnost je na ně dlouhá. Ale to může nastat už po pěti nebo deseti minutách práce (s prvňáčky). A na konci školního roku najednou zjistíte, že jste pracovali dvacet minut nebo třicet minut a pořád to jde. Zde je myslím si velký rozdíl. Zaprvé ve věku a zadruhé v rozovji dětí v rámci jednotlivých ročníků."

Další z rozhodujících faktorů je podle paní učitelky to, z jakých dětí je třída složená. Jestli jsou děti spíš klidnější, nebo divočejší, jak dlouho se dokáží soustředit. Velkou roli hraje, jak přijdou připravené z domova a ze školky.

„V každé třídě máme koberec a ten hojně využíváme. Když jsou děti malé, nosí si zpočátku z domova nějaký polštářek na sezení, aby měly kousek svého. Čím jsou děti starší, tím jsou relaxační chvílky akčnější. Je to spíš něco co rozptýlí, odvede pozornost jinam, ale už to není tolik uklidňující“.

Paní učitelka mi dále upřesnila, že z praxe má takové zkušenosti, že starší děti mají v oblibě spíše nějakou hru, přebíhání, pohyb a podobně.

Jako jednu z výhod, kterou paní učitelka uvedla, je to, že ona jako třídní učitelka si může s dětmi o hodině tělocviku natrénovat různá dechová cvičení a v hodině je potom už jen provádějí a nemusí se zdržovat metodikou. V tělocviku například trénují i pozdrav slunci.

1. *relaxační, zklidňující chvílky* (minuta klidu, zabalení problému do krabice, krátké prolétnutí na obláčku)

„Vykřičení určitě ne, nejsem osobně ten typ člověka ani učitelky. Ale ano, ostatní techniky občas zařazuji.“

2. *pohádky*

„Pohádky používáme právě na těch polštářcích na koberci, to k tomu přímo vybízí. Je docela zajímavé, že moji současní pářáci stále vyžadují, abych jim četla. Mají čtení moc rádi a především chtějí, abych já četla pro ně.“

3. *dechová cvičení*

„Dechová cvičení trénujeme v tělocviku a já je potom zařazuji podle svého uvážení ve chvíli kdy si myslím, že je to potřeba.“

4. *jóga*

„Jógu nebo prvky jógy zařazuji v tělocviku“. Na otázku, zda paní učitelka volí i cvičení vycházející z jógy jako relaxační techniku při výuce, mi paní učitelka vysvětlila že ano, ale nedá se to paušalizovat. Vždy se řídí svým odhadem situace a když ji napadne, že teď je to vhodné, tento způsob relaxace s dětmi udělá.

„To záleží na celkové atmosféře ve třídě. Někdy by jste tou chvilkou mohla roztrhnout ten pracovní proces. Nemyslím si, že by to mělo být vždycky za každou cenu. Pokud vidíte, že děti plní úkol, že je to baví a že všechno probíhá tak jak chcete, tak někdy je na škodu to rozbít takovou chvilkou. Je lepší nechat je dopracovat a pak si odpočinout.“

5. *masáž*

„Ne“.

6. Relaxace s hudou

„To určitě ano. Hudbu i mluvené slovo zapojujeme do výtvarné výchovy i do pracovní činnosti. Hudbu používáme pro navození atmosféry a nebo děti ztvárňují, co slyší.“

Relaxujete s dětmi pravidelně?

„Ne za každou cenu. Vždy reaguji na to, jak se vyvíjí situace. Ono to vyadá jako klišé, když to tak řenu, ale ono Vás to donutí a poznáte, že teď už je to potřeba.“

V jaké části hodiny využíváte relaxační techniky?

„Na konci hlavní části nebo v závěrečné části. Na začátku většinou ne. Zde jsou zase nějaké motivační techniky.“

Jak dlouho průměrně trvá jedna relaxační chvilka, kterou s dětmi provádíte?

„To se nedá přesně říct. Někdy je minutka, která stačí a někdy je to deset.“

Jaké činnosti by podle vás byly o přestávce pro děti nejpříjemnější?

„Já mám děti hodně hravé a od počátku zvědavé. V této třídě jsem pátým rokem. Já jsem nanosila knížky i oni nanosili knížky z domova a hodně se tu čte. Hodně se tady hrajou hry (piškvorky, černý Petr). To si myslím, že je v pořádku. Je tu koberec, ten k tomu vybízí. Někdy se tvoří skupinky, povídají si. Kluci hodně hrají hry.“

V létě na velkou přestávku chodí ven a to děti od první třídy. Vždy tam má paní učitelka dozor, otevře se hřiště a děti odcházejí na hřiště. To je nejideálnější stav.“

Jakou techniku ráda používáte - co používáte, když vidíte, že děti jsou unavené a ztrácí pozornost?

„U dětí jsou oblíbené takové úplně jednoduché věci jako například: Vymění si místo ten kdo komu se dnes špatně vstávalo, kdo má modré triko, komu se dělal dobře domácí úkol. Toto se dá použít i v první části hodiny a získáte tím informace i pro sebe.“

Když mají žáci splněnou svou práci v hodině, můžou po svolení učitele v tichosti odcházet na koberec a zde si číst nebo mají zadanou práci. Od první třídy zdejší děti odebírají časopisy a v nich plní úkoly.

*„Když jsou děti unavené, otevřeme okno s uděláme deset dřepů.
Je důležité vše řešit přirozeně.“*

V zadní části třídy je počítač. Paní učitelka mi ale řekla, že děti o něj ale nejeví zájem. Spíše ho využívají ve výuce, ale ve volném čase k němu nejdu.

Zeptala jsem se, zda mají děti v této třídě oblibě počítač a bývá využívám také při odpočinku. *„Už to není takový boom, protože počítače jsou všeobecně dostupnější. Kdysi před časem byly takové ty tévéchvilky. To mi nepřijde moc dobré.“* V této škole je každá třída na prvním stupni vybavena interaktivní tabulí.

I děti z této třídy navštěvují po vyucování družinu. Paní učitelka to hodnotí pozitivně, protože děti zde tráví čas efektivně. Řekla mi, že v dnešní době už aktivita v družině není hlavně o produkci výrobků, ale věnují se tam právě zábavně vzdělávacím činnostem a také odpočinku. Výhodou je také to, že chodí hodně ven. *„Mají tam dostatek her a hraček. Já si myslím, že malé děti by si měly hrát.“*

Paní učitelka mi řekla, že pravidelně před diktátem a psaním používá s dětmi různé říkanky a básničky v kombinaci s protažením prstů a rukou. S rostoucím věkem protahování rukou zůstává, ale již bez básniček. Ztrátě pozornosti a únavě předchází paní učitelka i skupinovou práci a práci ve dvojicích.

„Určitě je to potřeba. V současné době se na děti kladou vyšší nároky, než tomu bylo dřív. Například některé testy píšou děti na počítači, ne na papíru a už zažívají stres. Ale ten školský systém je tak nastavený, budou to potřebovat dál. Nedá se nic dělat. Myslím si, že určitá míra stresu motivuje k výkonu. Chce to všechno tak s rozumem a citem.“

Díky zkušenostem už paní učitelka ví, ke komu má po zadání práce jít a dát mu podporu a naopak koho si nemusí všímat, kdo bude pracovat sám. Také zná své žáky a může pozorovat změny a včas zaregistrovat, že se s dítětem možná něco děje.

C) Speciální ZŠ Poděbrady

Speciální základní školu v Poděbradech navštěvují děti se speciálními vzdělávacími a výchovnými potřebami. Základní vzdělání a základy vzdělání formou různých vzdělávacích programů je zde poskytováno dětem ve věku od 5 do 18 let.

Škola zajišťuje vzdělání dětem s mentálním postižením všech stupňů, dětem s tělesným postižením, dětem se smyslovým postižením, dětem autistickým a s autistickými rysy, dětem s narušenou komunikací nebo s výchovnými problémy. Školu dále navštěvují děti s vývojovými poruchami učení těžšího stupně (dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie), děti trpící hyperkinetickým syndromem, projevujícím se poruchou pozornosti, děti se sníženou schopností soustředění nebo děti s více vadami.

Na škole je k dispozici odpolední družina s rozmanitým programem, bohatá nabídka mimoškolních činností (sportovní, počítačový, keramický, výtvarný a hudební kroužek), individuální rehabilitace a zdravotní tělesná výchova za účasti fyzioterapeutky,

či logopedická péče ve spolupráci s klinickou logopedkou. Žáci se zúčastňují arteterapie, muzikoterapie, canisterapie, trampoterapie, aromaterapie a barevné terapie. Pravidelně navštěvují psychorelaxační místnost a multismyslovou místnost - snoezelen, Speciální základní škola v Poděbradech organizuje i návštěvy plaveckého bazénu a solné jeskyně.³³



Obrázek 7 Logo Speciální ZŠ Poděbrady
Zdroj: <http://www.spec-skola.cz/>

Ve Speciální základní škole v Poděbradech jsem hovořila s Mgr. Monikou Fingrovou. Ta je třídní učitelkou v 1. třídě. Do její třídy chodí 5 dětí, z toho 4 se vzdělávají podle individuálního vzdělávacího plánu. Ten jim v souladu se školním vzdělávacím programem vypracovává sama paní učitelka. Chlapec po dětské mozkové obrně používá ve většině výuky tablet iPad se speciálním perem, které má přichyceno k ruce pomocí držáku.

Každý den zahajuje paní učitelka se svými žáky komunikačním kroužkem. To znamená, že se posadí do zadní části třídy na koberec s polštářky a povídají si například o tom, co dělali o víkendu, nebo probírají jaké je téma pro daný týden

³³ PEČENKOVÁ, Monika. Využití terapeutických technik ve speciální pedagogice. Pardubice, 2010. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice. Vedoucí práce PhDr. Martin Kocanda.

či vyučování. Většinou to trvá asi 10 až 20 minut. V pondělí bývá delší, to zabere třeba i půl hodiny.

Další pravidelnou činností je cvičení na propojení hemisfér. To spočívá v tom, že paní učitelka nakreslí na tabuli znaky (kruh, čtverec, obélník a trojúhelník). Ke každému z nich se pojí konkrétní pohyb (tlesnutí, předpažení, spojení rukou na dlavou, předpažení).

Vyučování je rozděleno do bloků po 90 minutách. Jednotlivé bloky dělí 20 minut přestávka. První blok bývají hlavní vyučovací předměty (matematika, český jazyk) a v druhém přichází na řadu pracovní činnosti a výchovy. Před každým psaním procvičují děti ruce v kombinaci s básničkou. V rámci výtvarné výchovy rozvíjí děti svou fantazii a také svou jemnou motoriku. Oblíbenou činností je například obarvení vody z bublifuku a následné dělání bublin, které padají na papír a vytváří tak obrazce. Děti následně uvažují nad tím, co v obrázku vidí. K této práci paní učitelka použít i příjemnou hudbu.

Ve Speciální základní škole v Poděbradech nechybí ani multismyslová místnost „snoezelen“. Přestože původně byla tyto místnost zaměřené na děti s hlubším mentálním či kombinovaným postižením, v současnosti navštěvují snoezelen i ostatní žáci, například z praktických tříd speciální školy. Místnost slouží pro využití volného času, pro relaxaci, pro stimulaci a rozvoj smyslů. Využívá se i v situacích, kdy se děti nesoustředí, nebo je jejich chování agresivní.

Přednost pro využívání snoezelenu mají děti z rehabilitační třídy, ale při sestavování rozvrhu je vždy dbáno na to, aby se sem dostala minimálně jednou týdně každá třída. Třída Mgr. Fingrové navštěvuje tuto místnost v hodinách českého jazyka. Paní učitelka dětem předčítá, nebo děti říkají básničky a říkanky, vyprávějí si o tématu, který je zrovna aktuální. Nyní se například týká plánovaného výletu do zoologické zahrady.

Za odměnu po splnění plánovaných aktivit se pak třída věnuje relaxaci a odpočinku. Můžou se například navzájem masírovat, používat vonné oleje (podle barvy si zvolí olej, který je pro jeho harmonizaci nejvhodnější), paní učitelka k tomu pustí hudbu a světýlka. K dispozici je například svítící plyšový medvěd.

Dominantu zdejší místnosti tvoří vodní postel o rozměrech přibližně 205 x 185cm. Voda v posteli se zahřívá. Okna jsou zakryta tmavou fólií, aby denní světlo nerušilo žáky při relaxaci. Na policích stojí různobarevné lávové lampy a svícný s vonnými oleji. Na stropě je nainstalováno světlo, které vytváří na stěnách místnosti stíny mnoha tvarů. Samozřejmě nesmí chybět ani hudební kulisa. Při této terapii je využívána reprodukováná hudba, nejčastěji nahrávky harfy, moře, z lesa nebo další relaxační melodie a tóny.

Pobyt zde trvá 45 minut. Na začátku vede učitel s žáky klidnou konverzaci, aby se uklidnili a uvolnili se. Důležité je, aby byla zachována příjemná atmosféra. Díky vodní posteli dochází k uvolnění svalů a celého těla.

Pobyt v této místnosti je opravdu příjemný. Poklidná atmosféra a odpočinek na vodní posteli působí jako zdroj energie. Celkově bych hodnotila snoezelen jako výborný prostředek k relaxaci a uklidnění. Pokud nechtějí žáci pouze ležet a poslouchat hudbu, hovoří s nimi učitelé o různých nenáročných a příjemných tématech. Některé děti zde usnou.

Mezi další relaxační techniky, které jsou zde pro vzdělávací děti využívány, se řadí například dětská jóga s instruktovkou a dechová cvičení v rámci tělesné výchovy. Dále také trampoterapie či koloběžky.

Vedení školy zřídilo pro děti interaktivní domeček. Jedná se o místnost, která je vybavena speciálním promítacím zařízením a kobercem. Díky různým softwarům mohou děti ovládat hry pomocí svých dotyků a kroků. Intaraktivní domeček je využíván jak při výuce (například děti šlapou na ovoce, které musí poznat), ale také je výborný pro odpolední relaxaci.

ZÁVĚR

Tématem závěrečné práce bylo Využití relaxačních technik v základní škole. Cílem bylo teoretické seznámení s problematikou stresurelaxace, relaxačních technik ve školství a ověření, zda a v jaké míře jsou využívány ve výuce na základních školách v Poděbradech.

Je nutné předcházet stavu vyčerpání a přetížení tím, že se pravidelně provádí relaxace, zdravé cvičení a odpočinek. Děti musíme vést k samostatnosti při lánování těchto aktivit. Velmi mě zaujalo, že v ZŠ T.G. Masaryka v Poděbradech kladou důraz na to, aby žáci na sobě uměli rozpoznat stavy únavy a napětí a dokázali využít různé relaxační techniky, kterými se pomohou. Je znakem této doby, že lidé jsou orientovaní na výkon a přemíru aktivit. Takové přetížení s sebou ale může mít za následek nesoustředěnost, nespavost, výpadky paměti, nechutť k jídlu, úzkosti a další nepříznivé projevy. Umění relaxovat a pěstovat duševní hygienu se v dnešní době stává nezbytnou dovedností.

Myslím si, že je velmi důležité, aby učitelé zařazovali do výuky relaxační techniky. I krátká chvilka může mít výrazný vliv na koncentraci žáků a kvalitu jejich vzdělávání. V souvislosti s odbouráváním napětí mají tyto metody kladný vliv na zdravotní stav dětí a jejich psychiku. Současně využívání relaxačních technik přispívá ke zlepšení atmosféry ve třídě, má pozitivní vliv na vztahy v kolektivu.

Osobně si myslím, že je velmi důležité, aby žádný učitel neopomíjel zařazovat relaxaci do výuky. Je ale na místě velmi citlivý přístup pedagoga. Pro správný účinek relaxačních technik musí zvolit vhodnou chvíli na jejich využití a také vybrat správnou aktivitu. Pedagog by měl znát své žáky a přistupovat k nim pokud možno individuálně a být empatický.

Informace, které jsem získala při rozhovorech s pedagogickými pracovníky ze základních škol pro mne byly velmi cenné. Zjistila jsem, že ve všech třech základních školách jsou relaxační techniky využívány každodenně. Všichni dotazovaní vyjádřili pozitivní názor na zařazování relaxace do vyučování. Ve speciální základní škole v Poděbradech mě zaujala multismyslová místnost snoezelen a myslím si, že by bylo vhodné její zřízení i na běžných základních školách. v Základní a mateřské škole v Křečkově se mi líbilo, že ačkoliv má pedagog obtížnější práci vzhledem k různorodému složení třídy, volí také vhodné relaxační techniky a zařazuje je do výuky.

Shodně ve všech třech školách jsem se dozvěděla, že trendem poslední doby je hojnější využívání školní družiny. A právě zde vzniká také velký prostor pro relaxační techniky. Z rozhovorů jsem pochopila, že dopoledne jsou využívány spíše techniky, pomocí kterých se děti aktivizují a potlačuje se únava a stereotyp. Při hodinách výchov (tělesná, výtvarná, hudební) se využívají relaxační techniky, při kterých je kladen důraz na rozvoj smyslů a fantazie. Odpoledne v družině se vychovatelé s dětmi věnují relaxačním technikám s cílem uvolnit psychické napětí po školním vyučování či stres nahromaděný z domova. Po pravidelné fyzické aktivitě (formou procházky či her venku) již děti odpočívají a věnují se činnostem, které jsou jim příjemné. Buď individuálně, nebo formou sociálních her.

Děti mnohdy přicházejí do družiny v 7 hodin ráno a školu opouštějí v 16, nebo 17 hodin. Tato informace ve mně vyvolala smíšené pocity. Rozumím tomu, že se jedná o jeden z důsledků moderní doby. Rodiče vykonávají časově náročnou práci a domů se vracejí pozdě. Babičky a dědečkové pracují do vysokého věku a tak nemohou při péči o děti být nápomocní. Na druhou stranu považuji za výhodu, že děti tráví svůj volný čas v družině smysluplně a v přítomnosti vzdělaných pedagogických pracovníků. Využívání relaxačních technik všeho druhu v družině považuji za nezbytné. Otázkou ale je, zda jejich účinek je stoprocentní vzhledem k tomu, že děti se nalézají stále v budově školy a v přítomnosti učitele/vychovatele.

Psaní závěrečné práce mě velmi bavilo. Téma využití relaxačních technik v základních školách mě zaujalo a chtěla bych se mu věnovat i do budoucna, po ukončení

doplňkového pedagogického studia. V minulosti jsem zpracovávala bakalářskou a diplomovou práci na téma využití terapeutických technik ve školství a jsem moc ráda, že jsem nyní mohla své doposud nabyté vědomosti a zkušenosti rozšířit a obohatit. Přála bych si, aby všechny děti byly šťastné a mohly si užívat své dětství v rámci možností v klidu. Stresovým situacím je nelze zcela uchránit, ale je nebezpečné a velmi škodlivé to, že na děti se přenáší napětí panující v mnoha domácnostech. Neklid, strach a další pocity se mohou stát příčinou závažných zdravotních komplikací a projevů.

Využití relaxačních technik ve škole považuji za velmi důležité a to nejen protože pomůže ke zlepšení kvality vzdělávání, ale také protože děti jsou v současné době stresovány nepříjemnými situacemi, které zažívají doma (v důsledku zhoršení mezilidských vztahů, vyšší rozvodovosti, vysokých nároků na profesionální život rodičů – dlouhá pracovní doba, stres v zaměstnání) a správně zvolená relaxační technika pomůže dětem čelit nejen stresu ve školním prostředí, ale i zátěžovým situacím mimo ni a předejít tak třeba i závažným zdravotním potížím způsobeným psychosomatikou.

PŘÍLOHY

Seznam příloh (fotografie)

1. „obývací“ – relaxační část družiny v Základní a Mateřské škole Křečkov
2. relaxační podložka a míč ve třídě Základní a Mateřské školy Křečkov
3. zadní část s koberem v ZŠ T.G. Masaryka Poděbrady
4. relaxační multismyslová místnost snoezelen ve Speciální ZŠ Poděbrady
5. světelný sloup umístěný vedle vodního lůžka
6. interaktivní barevný panel a bezdrátový ovladač pro prvky umístěné v místnosti
7. svítící plyšový medvídek a želva, která promítá světla a hraje melodie
8. světelný závěs z optických vláken
9. stimulační pomůcky používané při relaxaci
10. koberec pro společné aktivity ve třídě ve Speciální ZŠ v Poděbradech

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Použitá literatura

- HAŠPLOVÁ, Jana. Masáže dětí a kojenců. Vyd. 3. [i.e. vyd. 4.]. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073676520
- KNÍŽETOVÁ, Věra. Strečink, relaxace, dýchání. Praha : Olympia, 1989. ISBN: 27-062-89
- KRZEMIEŇOVÁ, Antonie. Síla myšlenky III.: nemoci z emocí. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4408-7
- LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe. ISBN isbn80-7178-205-x
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8
- MARKHAM, Ursula. Pomáháme dětem zvládnout stres. Praha: Talpress, 1996. ISBN 80-7197-020-4
- MEDVEĎOVÁ, Ľuba. Identifikácia stresorov u žiakov v škole v období puberty. In SARMÁNY-SCHULER, I. (Eds.) *Pssychológia pre bezpečný svet človeka*. Bratislava: STUMUL, 2001, ISBN 80-88982-53-7
- MELGOSA, Julián. Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví. Dot. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1999. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-717-2240-5
- NADEAU, Micheline. Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let. Vyd. 2. Přeložil Kristyna KŘÍŽOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-896-8
- NEŠPOR, Karel. Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada, 1998. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-652-8
- PONĚŠICKÝ, Jan. Neurózy, psychosomatická onemocnění a psychoterapie. Vyd. 2. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-459-4
- PONĚŠICKÝ, Jan. Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky: souvislosti mezi zvládáním životních problémů, tělesným zdravím a nemocí. 2., dopl. vyd. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-804-7
- RHEINWALDOVÁ, E. Dejte sbohem distresu. Praha : Skarabeus 1995. 211 s. ISBN 80-85901-07-2
- ŘEHULKA, Evžen. ŘEHULKOVÁ, Oliva. Učitelé a zdraví. Brno : Nakladatelství -P. Křepela, 1998. ISBN 80-902653-0-
- Slovník cizích slov. 2. dopl. vyd. Praha: Encyklopedický dům. ISBN 80-90-1647-8-1

- SMOLÍK, Petr. Duševní a behaviorální poruchy: průvodce klasifikací : nástin nozologie : diagnostika. Praha: Maxdorf-Jessenius, 1996. ISBN 80-85800-33-0
- URBANOVSKÁ, Eva. Škola, stres a adolescenti. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. Monografie (Univerzita Palackého). ISBN 978-80-244-2561-0
- VAŠINA, Bohumil. Základy psychologie zdraví. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1

Internetové zdroje

www.ordinace.cz

www.jogaprodeti.cz

www.wikipedie.cz