

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
Institut mezioborových studií

Relaxační techniky a jejich vliv na rozvoj osobnosti mládeže

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Eva Čadová

Vypracoval: Miloslav Humpolíček

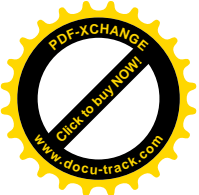
Brno 2005



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma“ Relaxační techniky mládeže a jejich vliv na rozvoj osobnosti“ zpracoval samostatně a použil jen literaturu uvedenou v seznamu literatury, který je v práci uveden.

.....

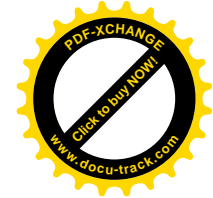
Miloslav Humpolíček



Děkuji paní Mgr. Evě Čadové, za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

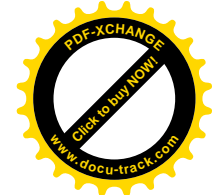
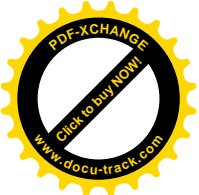
Brno, říjen 2005

Miloslav Humpolíček



OBSAH

Úvod	2
Teoretická část	
1. Význam relaxace, její členění	3
1.1 Vliv relaxace na rozvoj osobnosti	4
1.2 Význam a účinky relaxace	4
1.3 Základní členění relaxací	5
2. Přehled relaxačních technik	7
2.1 Jacobsonova technika progresivní relaxace	7
2.2 Schultzův autogenní trénink	8
2.3 Mariščukův relaxační trénink	10
2.4 Machačova relaxačně-aktivní metoda	12
2.5 Psychohry	12
2.6 Jóga	13
2.7 Relaxace hudbou	14
3. Relaxační techniky a možnost jejich použití v běžné vyučovací hodině	16
3.1 Prostředí pro relaxaci	16
3.2 Jacobsonova technika progresivní relaxace & škola	16
3.3 Schulzův autogenní trénink & škola	16
3.4 Mariščukův relaxační trénink & škola	17
3.5 Machačova relaxačně-aktivační metoda & škola	17
3.6 Psychohry & škola	17
3.7 Jóga & škola	17
3.8 Relaxace hudbou & škola	18
3.9 Relaxace o přestávkách	18
Praktická část	
4.1 Cíle praktické části a popis vzorku	19
4.2 Dotazník pro učitele	20
4.3 Výsledky výzkumu	22
4.4 Vyhodnocení a vyvození závěrů	37
Závěr	
Resumé	39
Anotace	40
Seznam použité literatury	41



Úvod

Téma relaxačních technik mládeže jsem si vybral záměrně. Domnívám se, že v současné uspěchané době je toto téma stále více aktuální a stres může zapříčinit i řadu sociálních problémů, s kterými se může mládež setkat.

Osobně jsem se s relaxačními technikami setkal až na střední škole v rámci výcviku peer programu, který organizovala pedagogicko psychologická poradna. Už v této době mě relaxační techniky zaujaly natolik, že některé z nich jsem vyzkoušel.

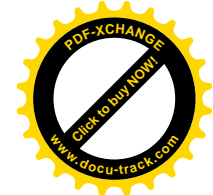
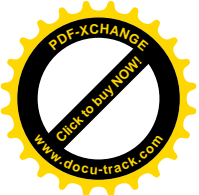
Pro přehlednost a snazší orientaci v tématu uvádím nejprve současné nejpoužívanější relaxační techniky. Další kapitola je pak zaměřena na zhodnocení těchto technik pro školskou praxi.

Výzkumná část má za úkol zjistit názor pedagogů na relaxaci a ověřit, zda platí stanovené hypotézy:

1. Nejvíce používaným typem relaxace na základních školách jsou relaxace pohybové.
2. Způsoby relaxace na 1. a 2. stupni základní školy jsou odlišné.

Cílem práce je provést členění relaxačních technik a ukázat jejich využití ve školních podmínkách.

Zpracování práce bylo provedeno studiem odborné literatury a metodických materiálů MŠMT ČR, dále byla použita metoda dotazníková a analýza odpovědí z dotazníkového šetření.



TEORETICKÁ ČÁST

1 Význam relaxace, její členění

Relaxace - pod tímto pojmem si každý z nás představí něco jiného. Pro někoho to znamená sladké nicnedělání, pro jiného odpoledne strávené na koupališti nebo večer u voňavé kávy s oblíbenou knihou v ruce.

V odborné literatuře však existuje několik definic či vysvětlení termínu relaxace. Původně se tak označovalo ve fyziologii uvolnění svalových vláken jako protiklad k jejich napětí nebo stažení.

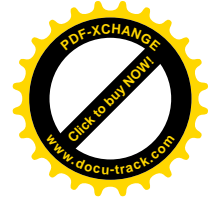
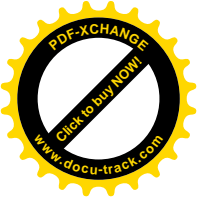
Slovník cizích slov (1998, s. 289) definuje relaxaci jako uvolnění, povolení, zmírnění, ustálení rovnovážného stavu, proces nebo stav uvolnění psychického a tělesného napětí.

Dle Nadeau (2003, s.13) spočívá relaxace v uvolnění svalů různými technikami, přičemž se zároveň uvolňujeme duševně i tělesně. Umožňuje nám snížit napětí a obnovit rovnováhu a pohodu.

Lokšová (1999, s.19) hovoří o relaxaci jako o technice psychofyzického uvolňování, jejíž součástí je uvolnění svalového napětí a regulace rytmu dýchání.

Knížetová (1989,s.13) relaxaci charakterizuje jako opak aktivace. Oproti tomu Nešpor (1998, s.17) uvádí, že relaxace a relaxační techniky nám dávají schopnost lépe si uvědomovat tělo i psychiku.

Řičan a Krejčířová (1997, s. 204) považují relaxaci za přirozený protipól stresu, kterým lze nefarmakologicky mírnit úzkosti a deprese.



1.1 Vliv relaxace na rozvoj osobnosti

V současné uspěchané době a vysokých nárocích na žáky ve škole, je velmi důležité umět se na chvíli uvolnit, odvést myšlenky jiným směrem, lidově řečeno „umět vypnout“. Dle Lokšové (1999, s.19) klade současná škola a organizace vyučování vysoké nároky na funkční zdatnost žáků a jejich psychosomatický potenciál. „Dlouhodobé přetěžování nepřiměřené věku a značná emocionální zátěž v řadě školních situací mohou negativně ovlivnit nejen výkonnost žáků ve vyučování, ale i jejich osobní pohodu a dlouhodobě tělesné i duševní zdraví.“

Každý z nás si jistě dobře uvědomuje, jak trvalé napětí omezuje, svazuje a brání podat nám dobrý výkon. Projevy nepřiměřeného napětí jsou často spojeny i s nežádoucími změnami psychických funkcí. Např. horší pozornost a paměť, utlumené myšlení apod.

Naučit se relaxovat může mít velký význam pro prevenci těch stresů, které se mohou negativně odrazit ve fyzické, duševní a citové pohodě dítěte. (Markhamová, 1996, s.136)

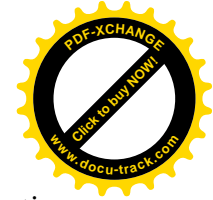
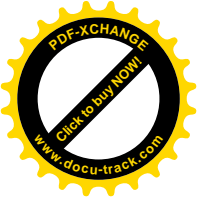
1.2 Význam a účinky relaxace

Relaxace je velmi účinný nástroj, který pomáhá obnovovat a zachovávat stav harmonické rovnováhy. Při relaxaci dochází k uvolnění organismu, ke snížení svalového a mentálního stresu.

„Relaxace přispívá také k tomu, že děti jsou pozornější, lépe se zapojují do hry a jsou vnímavější. Pomáhá jim zvyšovat sebedůvěru, zdokonalovat paměť, soustředění a umožňuje tak zlepšovat kvalitu procesu učení.“ (Nadeau, 2003, s.13)

Dalším pozitivem je nesporně fakt, že ve stavu uvolnění se můžeme otevřít dovnitř i ven, čímž se usnadní vnímání nových informací i školních vědomostí. Jak uvádí Voglerová (1994, s.11): „Ve stavu relaxace se budeme učit snadněji a podaří se nám proniknout do více problémů“.

Některé hry, které můžeme použít v rámci relaxací, vedou k uvolnění a sebepoznání, k empatii a spolupráci. Schopnost empatie a spolupráce s ostatními jsou v dnešní době



velkým přínosem do života. „Relaxace taktéž pozitivně ovlivňuje rozvoj osobnosti, sebedůvěru, trpělivost a vyrovnanost.“ (Nadeau, 2003, s.13) Tedy vlastnosti, které v dnešní době u mnoha dětí postrádáme.

Podle Knížetové (1989, s.13) je schopnost dobré relaxace předpokladem pro dobrý výkon. Za zmínku jistě také stojí názor Nešpora (1998, s.68): „Relaxace a cvičení jsou pozitivní alternativou alkoholu a jiných drog zvláště tam, kde by se k nim někdo uchýloval proto, aby unikl nepříjemným duševním stavům.“ Dokonce existují i nepřímé doklady o užitečnosti relaxačních cvičení a jógy při prevenci problémů s návykovými látkami.

Z psychologického hlediska je důležité, že relaxační techniky procvičují a zlepšují schopnost uvědomovat si tělo i psychiku. Voglerová (1994,s.12) uvádí, že při relaxaci dochází ke zpomalení srdečního tepu, látkové výměny i ke snížení spotřeby produktů metabolismu. Uvolňuje se svalstvo, klesá krevní tlak a dochází k přepnutí mozkové aktivity z běžného stavu za bdělosti na nižší frekvence. Člověk s uvolněným tělem se cítí mnohem lépe. Můžeme tedy říci, že snění a relaxační cvičení podporují schopnosti koncentrace pozornosti a imaginace.

1.3 Základní členění relaxací

Dělení podle významných osobností

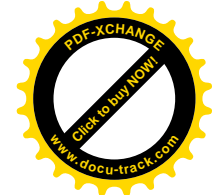
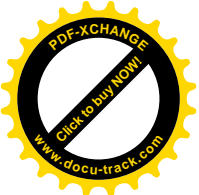
Nešpor (1998, s. 17):

Relaxace:

- Ø úplná
- Ø částečná (diferencovaná)

Relaxace:

- ✓ okamžitá
- ✓ na signál



Knížetová (1989, s. 14):

Relaxace:

- Ø svalová
- Ø psychická
- Ø komplexní

Relaxace:

- ✓ tělesná
- ✓ duševní

Dělení podle použitých metod

Relaxace:

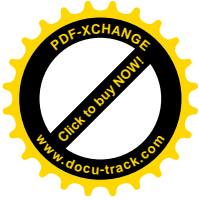
- Ø dechová
- Ø hudbou
- Ø cvičební

Dílčí závěr

Co nám tedy z těchto definic vyplývá? Pokud se zamyslíme nad jednotlivými definicemi, pak jednoznačně vyznívá, že relaxace by měla patřit k běžným činnostem v průběhu našeho života, neboť je nesporně pozitivní jak pro organismus, tak i pro psychiku člověka.

Pravdou také zůstává, že čím mladší děti začneme učit metodě relaxace, tím ochotněji ji přijmou a naučí se ji využívat i mimo školní prostředí. Relaxace se stane návykem a tak přispěje k životnímu stylu. Zklidňuje a zvyšuje výkon.

Je tedy mnoho důvodů proč se učit kompenzačním a relaxačním technikám již na základní škole



2 Přehled relaxačních technik

V současné době existuje mnoho technik, které lze použít k psychofyzickému uvolnění, odreagování se, či zbavení se stresu.

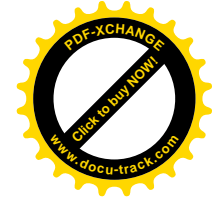
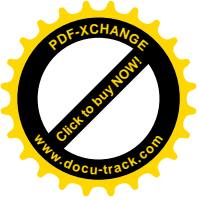
Asi nejznámější a nejpoužívanější metodou je Jacobsonova progresivní relaxace a Schulzův autogenní trénink. Z dalších technik je to například Mariščukův relaxační trénink, Machačova relaxačně aktivační metoda, různé psychohry, ale hojně využívané jsou i některé prvky a cviky převzaté z jógy. Samozřejmě nesmíme opomenout ani relaxaci hudbou, s kterou má každý z nás zřejmě nejvíc zkušeností.

2.1 Jacobsonova technika progresivní relaxace

Tato technika je založena na nácviku uvolnění svalstva všech částí těla. Cílem je nacvičit vědomé ovládání svalového napětí při tělesném odpočinku, a tím dosáhnout i odpočinku centrální nervové soustavy. Nácvik probíhá v pěti etapách:

- rozlišování pocitů napětí a uvolnění svalů na hlavě,
- cvičení napětí a uvolnění svalstva ramen,
- cvičení napětí a uvolnění sedacích svalů,
- cvičení napětí a uvolnění svalstva hrudníku a břicha,
- relaxace prstů rukou a nohou.

Při nácviku uvědomování si pocitů napětí a uvolnění svalstva by měl člověk ležet v poloze na zádech, v dobře vyvětrané místnosti, ale neměla by mu být zima. Metoda nácviku je časově náročná, základní výcvik může trvat několik měsíců v závislosti na osobnostních faktorech člověka. Cílem je vytvořit schopnost rychlého uvolnění, které vychází z poznání pocitů napětí a uvolnění svalů. Lokšová (1999), Kratochvíl (1998)



2.2 Schultzův autogenní trénink

Autogenní trénink se jinak také nazývá koncentrativní sebeuvolňování. Ve dvacátých letech minulého století ji vypracoval berlínský neurolog J. H. Schulz. Při této technice se pracuje se dvěma základními principy – relaxací a koncentrací. Relaxace umožňuje navodit duševní klid a současně zklidnit a zharmonizovat i činnost vnitřních orgánů. Koncentrace je pak soustředění na určitou představu, která potom ovlivňuje organismus. Velký význam má při nácvičku poloha těla, která umožňuje optimální uvolnění. Autogenní trénink je možné cvičit vleže i vsedě. Při poloze vleže se však dostávají výsledky zejména zpočátku rychleji. Na druhou stranu je poloha vsedě výhodnější z hlediska toho, že se dá cvičit téměř všude. Pro ilustraci uvádím na konci této kapitoly základní polohy k nácvičku autogenního tréninku dle Lokšové (1999, s.37).

Předpokladem samotného nácvičku relaxace je uvolnění svalstva. Pokud to někomu činí problémy doporučuje se nacvičovat ji pomocí porovnávání s opačný pocitem – tj. napětím svalů. Pokud zvládneme relaxaci – ve smyslu uvolnění svalů, můžeme přistoupit k fázi koncentrace. Uvědomujeme si klidnou polohu svého těla a soustředíme se na myšlenku „jsem úplně klidný“. Po navození tohoto výchozího stavu můžeme přistoupit k vlastnímu nácvičku autogenního tréninku.

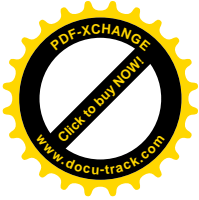
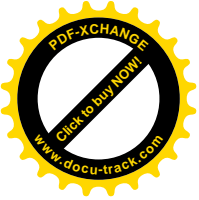
Autogenní trénink se skládá:

- z nižšího stupně (soustředěné uvolňování svalstva, cév, srdce, dýchání, tělesných orgánů a hlavy),
- z vyššího stupně (autogenní meditace).

Dle Lokšové (1999,s.36) jsou pro školní praxi významná zjištění, že pro běžné účely stačí použít jen některé části autogenního tréninku. Pro děti ve škole je vhodný zejména nácvičku pocitu tíže a pocitu tepla.

Cvičení pocitu tíže

Pocit tíže bychom měli začít vyvolávat v dominantní ruce. První formulka by tedy měla pro praváky znít: „Pravá ruka je těžká“. Potom se přidává formulka „Obě ruce jsou těžké“, později „Nohy jsou těžké“ a „Celé tělo je těžké“. Pokud jsme cvičení zvládli dobře, stačí si



vyvolat představu „tíže a dostaví se pocit uvolnění a tíže v celém těle. Záleží na typu člověka, za jak dlouhou dobu zvládne nacvičit pocit tíže. Obvykle se v literatuře uvádí, že na jeho zvládnutí je třeba čtrnáct dní.

Cvičení pocitu tepla

Při nácvičku je třeba relaxovat a vyvolat si pocit klidu. Potom si navodíme již nacvičený pocit tíže a přistoupíme k soustředění na myšlenku „Pravá ruka je teplá“ (leváci začínají opět levou rukou). Snažíme si představit teplo, které nám proudí rukou. Po nacvičení tepla v jedné ruce přistupujeme k procvičování dalších formulek, podobně jako při nacvičování pocitu tíže. Tedy „Obě ruce jsou teplé“ a „Nohy jsou teplé“.

Nácvik klidného dechu

Pokud zvládáme vyvolání pocitů tíže a tepla, můžeme se soustředit na formulku „Dech je úplně klidný“. Účelem tohoto cvičení je naučit se pozorovat svůj dech a přitom s ním nemanipulovat, neovlivňovat vlastní vůlí ani rychlost dýchání, ani jeho hloubku. Dobré je, když člověk při soustředění na svůj dech dokáže vnímat jeho rytmičnost, pravidelnost a automaticnost, aniž by do něj nějakým způsobem zasahoval.

Nácvik klidného rytmu srdce

Tentokrát se soustředíme na formulku „Srdce pracuje klidně a silně“. Klidný rytmus srdce má vliv na duševní klid a ten má spolu s relaxací pozitivní vliv na klidnou a pravidelnou činnost srdce.

Nácvik pocitu tepla v břiše

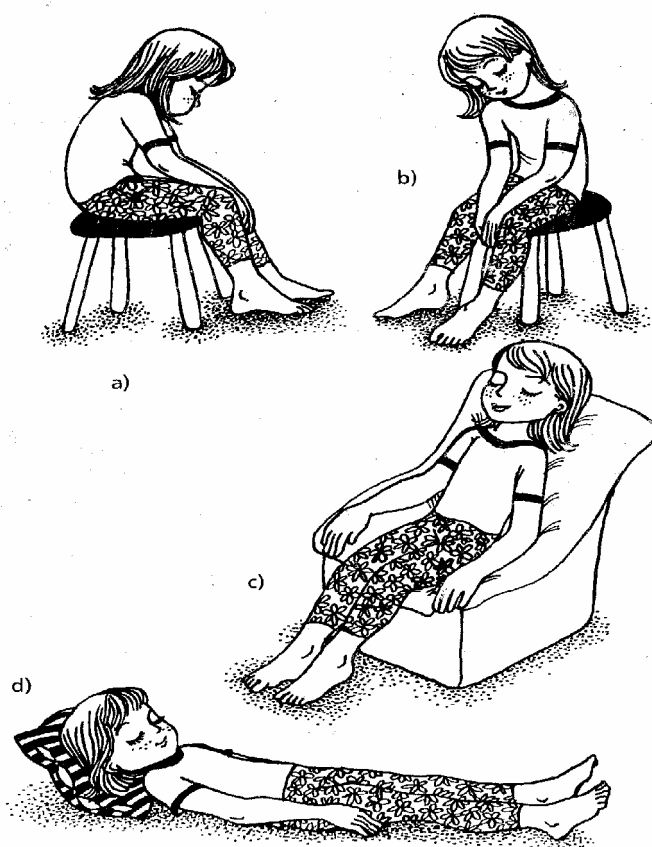
Toto cvičení se zaměřuje na uvolnění a zharmonizování činnosti vnitřních orgánů v břišní dutině. Soustředíme se na myšlenku „Do oblasti břicha proudí teplo“. Často pomáhá představa, že se při výdechu teplo rozlévá od hrudníku dolů a postupně prohřívá celou tuto oblast zvenku i uvnitř.

Nácvik chladu na čele

Toto cvičení je poslední z celého souhrnu. Soustředíme se na oblast čela s formulkou „Čelo je příjemně chladné“.

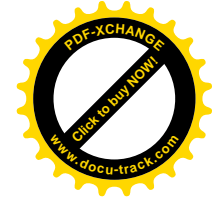
Základní polohy k nácvičku autogenního tréninku (Lokšová, 1999, s.37)

- a) poloha drožkáře z boku
- b) poloha drožkáře zepředu
- c) poloha pro cvičení vsedě s opřenými zády
- d) poloha pro cvičení vleže



2.3 Mariščukův relaxační trénink

Tato metoda opět využívá princip svalové relaxace pro vytvoření pohybových návyků zaměřených na odstranění mimovolního napětí svalstva, které se vyvíjí při stresu.



K cílům relaxačního tréninku patří:

§ Nácvik schopnosti kontroly emocionálních stavů a jejich vnějších projevů, což vyžaduje umět ovládat napětí svalů, kontrolovat mimiku tváře, rytmus a hloubku dýchání.

§ Nácvik schopnosti úplného uvolnění svalstva a udržení trvale klidného rytmu dýchání, což příznivě ovlivňuje tepovou frekvenci, krevní tlak a další vegetativní funkce organismu.

§

Při relaxaci se zlepšuje rozdělení koncentrace pozornosti, koordinace pohybů a jejich přesnost. Zvyšuje se rychlost reakce i celková odolnost organismu vůči duševní i tělesné zátěži. Příprava ke zvýšení odolnosti napětí spočívá v tělesných cvičeních, zaměřených na postupné napínání a uvolňování jednotlivých skupin svalů, napínání určitých skupin při současném uvolňování jiných. Souvisí s tím i nácvik plynulých rytmických pohybů, rytmického dýchání s prodlouženou fází výdechu apod. Schopnost rozlišování stupně napětí svalů celého těla můžeme rozvíjet tak, že nejprve maximálně napínáme jednotlivé skupiny svalů a potom je uvolňujeme. Postupně je napínáme méně a snažíme se o maximální uvolnění. Mariščukův relaxační trénink obsahuje jednoduché cvičení svalové relaxace, zaměřené na snížení nadměrného emocionálního napětí. Kratochvíl(1998)

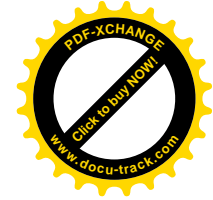
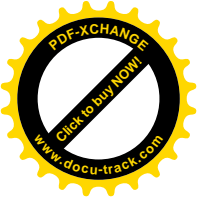
Cvičení klidného dýchání

- Poloha vleže (nebo vsedě), při dýchání si počítáme: 1 - nádech, 2, 3, 4 - zadržíme dech, 5 – výdech.
- Toto cvičení provádíme při klidné volné chůzi a počítáme si obdobně jako v předchozím případě: 1, 2 – nádech, 3 – zadržíme dech, 4, 5, 6 – výdech. Cílem je dosažení klidného dýchání s výdechem delším, než je nádech, přičemž se soustředíme na výdech.

Cvičení na přeladění emocí

Můžeme cvičit vestoje, vleže nebo vsedě. Podle toho, co každému nejlépe vyhovuje.

- ✓ Dvakrát až třikrát napneme a uvolníme svaly celého těla.
- ✓ Hluboký nádech, zvedneme ruce, prsty jsou vypnuté, protáhneme se.
- ✓ Napneme svalstvo celého těla, zadržíme dech.



- ✓ Dvakrát až třikrát zadržíme svalové napětí a dech.
- ✓ Uděláme uvolněný podřep, hlavu skloníme na prsa – úplný nádech, uděláme několik vdechů a potom několik prodloužených, uvolněných výdechů.
- ✓ Co nejvíce uvolníme svalstvo. Uvolníme se, děláme lehké poskoky, svalům dáme možnost volně se „klátit“. Potom si svaly masírujeme – lehce je proklepáváme a hněteme, snažíme se dosáhnout co největšího uvolnění a postupně soustředíme pozornost na jednotlivé skupiny svalů.

2.4 Macháčova relaxačně-aktivační metoda

Nácvik je rozdělen do tří etap:

- Nácvik svalové relaxace
- Nácvik psychické relaxace
- Připojení aktivace ke stavu relaxace

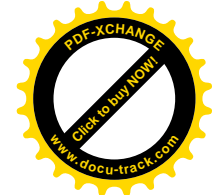
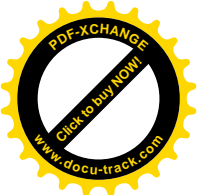
Podstatou svalové relaxace je úplné uvolnění svalového napětí, snížení jakékoli aktivity na minimum.

Cílem psychické relaxace je vyloučit všechny procesy odrážející vnější svět a vztahy člověka k okolnímu prostředí a nahradit je intenzivním prožíváním vlastní tělesné existence. Psychická relaxace by měla končit v kladném citovém ladění – ve stavu duševní pohody, který charakterizují pocity spokojenosti, vyrovnanosti a bezpečí.

V aktivační fázi se negativní duševní napětí mění v napětí citově kladné, spojené s pocity osvěžení, chuti do činnosti, dobré duševní a tělesné formy.

2.5 Psychohry

Psychohry představují zajímavou techniku psychofyzického uvolňování, u které využíváme cílené fantazijní zážitky při relaxaci. U nás se oblastní psychoher zabývá Eduard



Bakalář, který doposud vydal čtyři knihy věnující se tomuto tématu. Od něj si také dovolím přejmout definici psychoher:

„Psychohry jsou aktivity pro hodnotnou náplň volného času, obsahující vždy herní a psychologické prvky, vhodné pro skupinu náročnějších, dospělých hráčů, nejlépe s vyšší úrovní vzdělání.“(Bakalář, 2000, s.9)

Psychohry se ale v upraveném vydání dají hrát i s mnohem mladšími hráči – stačí šikovný vedoucí, či učitel, který dokáže hry modifikovat.

Bakalář (2000, s.9) rozlišuje psychohry na tyto typy:

1. Hry seznamovací, rozehřívací.
2. Hry didaktické, též informativní, vzdělávací.
3. Hry rozvíjející tvořivé myšlení.
4. Hry prohlubující sebepoznání.

A proč bychom se měli psychoher účastnit, nebo je uvádět do své praxe?

- Usnadní vzájemné poznávání hráčů.
- Navodí příznivější atmosféru pro lepší komunikaci.
- Poučí, zvýší úroveň všeobecné informovanosti.
- Pomohou změnit navyklé šablony myšlení, cítění, hodnocení.
- Přispívají ke korekci poruch sebehodnocení.

Psychohry představují tvořivé použití poznatků z oblasti hypnózy a autohypnózy- zejména možností, které pomáhají rozvinout schopnost fantazijního prožívání. Domnívám se, že psychohry předvídají budoucí formy učení hrou. Už proto by měly být zaváděny do školské praxe.

2.6 Jóga

Jógová cvičení jsou v současné době stále častěji zařazována do školní tělesné výchovy. Projevuje se tak snaha využít osvědčený tradiční systém v současné výchově. Dle Krejčí (1997, s.12) mají jógová cvičení výrazně kladné účinky při upevňování duševní rovnováhy



dětí, rozvoji koncentrace i zvyšování efektivity učení. Kromě jiného vystupuje u jógových cvičení do popředí právě význam relaxační, působící při snižování úzkostných stavů pramenících ze školního či rodinného prostředí.

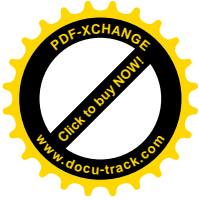
V novém pojetí osnov je dána učitelům větší volnost ve výběru pohybových aktivit. Je zdůrazňován kompenzační a relaxační charakter hodin tělesné výchovy, kdy kompenzace psychického zatížení dětí ve škole se stává jedním z hlavních cílů předmětu tělesná výchova. Jak je v učebních osnovách tělesné výchovy ve vzdělávacím programu pro 1. stupeň základní školy uvedeno, lze do výuky zařazovat jógová cvičení ve formě hathajógy, dechových a relaxačních cvičení. Jejich využívání je však podmíněno respektováním zdraví, věkových zákonitostí vývoje žáků a důkladnou teoretickou a praktickou přípravou učitele. Cvičení by mělo dětem přinášet nové podněty, při kterých objevují sami sebe i své pohybové schopnosti. To vše umožňuje vyrovnat se dobře s krátkodobým psychickým i fyzickým přetížením. Jóga vede k rozvoji fantazie a obrazotvornosti, celkově činí osobnost odolnější. Dle Krejčí (1997, s.14) může jóga pomoci při řešení určitých specifických problémů, se kterými se jako učitelé setkáváme.

2.7 Relaxace hudbou

Podle Wilsona (1997, s. 231) lidé pracující s hudbou dobře vědí, že dokáže vyvolat dalekosáhlé fyziologické změny, a to nejen v případech srdečního rytmu nebo dechové frekvence.

Hudba působí pozitivně zejména na naši psychiku. A jak je známo, vše souvisí se vším. Tedy stav naší psychiky se odráží i na stavu organismu. Dle Lokšové (1999, s. 48) hudba dokonce pomáhá k rychlejšímu odstraňování účinků únavy.

Nikde není dáno, jaká hudba je nejlepší pro relaxaci. Všeobecně se ale uvádí, že by měla být pomalá, tichá a instrumentální. Této charakteristice vyhovují zejména klasici naší i zahraniční hudby. Pokud se ale někdo odreaguje nejlépe při současné populární hudbě, neměl by se „nutit“ do poslouchání klasiky.



Jak relaxovat při hudbě

Podle Wilsona (1997, s. 233)

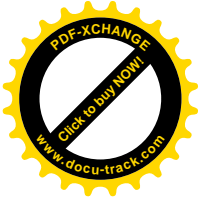
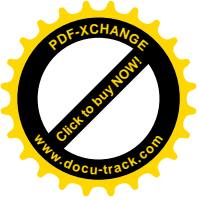
- Ø Usad'te se pohodlně s očima zavřenýma na klidné místo a pusťte vybranou skladbu.
- Ø Dynamicky dýchejte.
- Ø Asi po minutě přeneste pozornost od nádechu a výdechu k hudbě.
- Ø Odevzdejte se toku hudby. Pokuste se „cítit“, jak se melodie dotýkají vaší pokožky, pokuste se „vidět“, jak vás její vlny omývají.

Dílčí závěr

V této kapitole jsem se snažil udělat přehled a členění známějších relaxačních technik, které jsou velmi dobře využitelné ve školních podmínkách. Uvedl jsem tu též popis jejich nácviku a možností využití.

Uvedené metody jsou vhodné jak pro uvolnění svalového napětí, formou svalové relaxace, které lze dobře využít po náročnějších hodinách, kde je zatížena převážně jemná motorika ruky (psaní, kreslení,...), nebo hrubá motorika při tělesné výchově. Dále jsou vhodné pro uvolnění psychického napětí, formou psychické relaxace, která je výše uvedena. Také cvičení zaměřující se na zklidnění dechu shledávám jako velmi vhodné pro školskou praxi.

Uvádím tu také relaxační techniky, které svoji pozornost zaměřují také na psychofyzické uvolňování s cílenými fantazijními zážitky. (Psychohry, jóga). Psychohry navíc pomáhají navozovat příjemnou atmosféru pro lepší komunikaci v dětském kolektivu, přispívají ke korekci sebehodnocení apod.



3 Relaxační techniky a možnost jejich použití v běžné vyučovací hodině

V předcházejí části jsem uvedl několik relaxačních technik, které se v současnosti nejvíce využívají. Cílem této kapitoly je zhodnotit možnost uplatnění těchto technik v běžném vyučování na základních školách.

3.1 Prostředí pro relaxaci

Relaxace je dobré provádět v dobře vyvětrané místnosti, v pohodlném oblečení a v poloze, která dětem nejvíce vyhovuje. Důležitá je také příjemná atmosféra. Můžeme jí dosáhnout např. pomocí hudby, či ztlumením světla.

3.2 Jacobsonova technika progresivní relaxace & škola

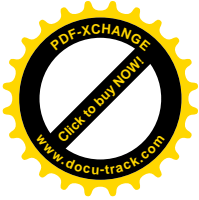
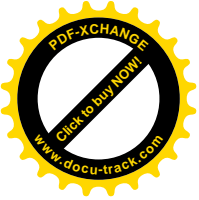
Tato technika se dá ve školní praxi uplatnit velmi dobře. Musíme ale dbát na věkové zvláštnosti dětí a přizpůsobit motivaci vhodným slovním doprovodem. U dětí mladšího školního věku je vhodné využívat jejich fantazie a představivosti.

Pro učitele, kteří si neustále stěžují na nedostatek času, bude jistě zajímavá informace, že k nácvičku Jacobsonovy techniky progresivní relaxace stačí podle Lokšové (1999, s.47) čtyři minuty denně.

3.3 Schulzův autogenní trénink & škola

Dle Lokšové (1999, s.33) jsou pro školní praxi významná zjištění, že pro běžné účely stačí použít jen některé části autogenního tréninku. Pro děti ve škole je vhodný zejména nácviček pocitu tíže a pocitu tepla. Do složitějších cvičení bychom se s dětmi neměli pouštět.

Z vlastní zkušenosti vím, že nácviček pocitu tíže a pocitu tepla dětem úplně stačí. Lépe se však nacvičuje s dětmi staršího školního věku.



3.4 Mariščukův relaxační trénink & škola

S touto technikou nemám osobně žádné zkušenosti. Domnívám se ale, že na základních školách, by se dala s dětmi velmi dobře nacvičit. Jde vlastně o jakási dechová cvičení spojená s pohybem, které bych zařazovala například do závěrečné části hodin tělesné výchovy.

3.5 Machačova relaxačně-aktivační metoda & škola

I když je tato technika uváděna jako jedna z nejpoužívanějších, nezdá se mi příliš vhodná pro použití v běžných vyučovacích hodinách na ZŠ. Podle mého názoru je pro děti málo přitažlivá a nesrozumitelná.

3.6 Psychohry & škola

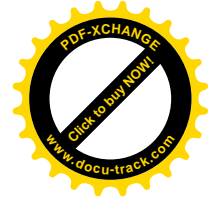
Psychohry se na ZŠ dají využít zejména k opakování učiva. Stačí jen tvořivý učitel a dobrý nápad.

Troufám si tvrdit, že psychohry se na základních školách v budoucnu budou objevovat stále častěji. Literatury pro inspiraci k této oblasti je zejména od Bakaláře více než dost.

3.7 Jóga & škola

Jóga je v současnosti hodně rozšířenou a oblíbenou technikou pro relaxaci u široké veřejnosti. Stále častěji se tak dostává i do škol, zejména jako doplněk k hodinám tělesné výchovy.

Domnívám se, že dechová cvičení převzatá z jógy, nebo jednoduché cvičební sestavy se dají zařadit i do ostatních vyučovacích hodin. K cvičení však potřebujeme v některých případech dostatek prostoru a k tomu bychom měli při volbě cvičení přihlížet, abychom sobě ani dětem spíše neublížili.



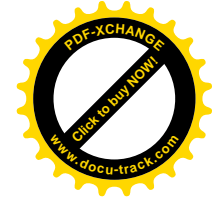
3.8 Relaxace hudbou & škola

Hudba je nejrozšířenějším relaxačním prostředkem vůbec. Ať už je to její poslech, zpěv, či hra na nástroj. Často se také uvádí, že předmět hudební výchova je sám o sobě relaxací. Hudbu ve škole lze velmi dobře používat ke krátkým relaxacím během celého vyučování.

3.9 Relaxace o přestávkách

A proč ne? Někdo možná namítne, že přestávky ve školách jsou moc krátké a stačí jen na přípravu na další vyučovací hodinu. Běžné přestávky jsou opravdu velmi krátké, ale i tak děti využívají každou volnou chvíli k odreagování a uvolnění se. Otázkou je, zda volný čas o přestávkách dětem organizovat, či ne. Domnívám se, že o přestávkách bychom dětem rozhodně měli dopřát pocit svobodného jednání, ale zároveň jim nabídnout i zajímavé činnosti, ze kterých by si mohly vybrat tu, která je pro ně nejzajímavější. Nemusí to být jen činnosti pohybové, i když ty u dětí, pokud navštívíte 1.stupeň základní školy o přestávce, jasně převažují. I děti mají své oblíbené činnosti u kterých se odreagují, stejně jako dospělí.

V současné době je nabídka aktivit o přestávkách, zejména o těch hlavních velmi pestrá. Ať už je to využití cvičebního náradí v tělocvičně, volný pohyb po hřišti, míčové hry, nebo například využití stavebnic, počítačových i stolních her, či gymnastických míčů ve třídě. Další alternativou jsou zvířecí a rostlinné koutky, které jsou téměř v každé učebně. A v neposlední řadě nesmím zapomenout ani na koutek čtenářský, který by měl obsahovat především vhodné dětské časopisy a hodnotnou nabídku literatury. Někteří učitelé využívají i kazetové a CD přehrávače, k pouštění oblíbené hudby, či videopřehrávače, na kterých pouští během hlavní přestávky krátké filmy. I to je pro děti určitý způsob relaxace. I když se domnívám, že aktivní pohyb je pro děti o přestávkách nejlepším relaxačním prostředkem.



PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Cíle praktické části a popis vzorku

V současné době se o relaxačních technikách ve škole hovoří stále více, ale dosud jsem nikde nenarazil na vyjádření učitelů k tomuto problému. Proto jsem se ve výzkumné části své práce zaměřil na učitele a jejich názor na relaxaci a použití relaxačních technik v praxi.

Cílem práce je ověření následujících hypotéz:

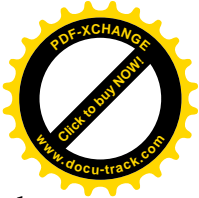
- Způsoby relaxace jsou na 1. a 2. stupni základní školy jsou odlišné.
- Nejvíce používaným typem relaxace na základních školách jsou relaxace pohybové.

Výzkum jsem prováděl pomocí dotazníku, který byl určen pro učitele prvního i druhého stupně základní školy.

Dotazník obsahoval dvanáct otázek, jejichž záměrem bylo zjištění, co si učitelé představují pod pojmem relaxace ve škole, zda a jak s ní s dětmi pracují, v kterých předmětech a v které části hodiny jsou nejvíce uplatňovány. Dále se dotazník zaměřoval na činnosti dětí, týkajících se relaxace o přestávkách a na způsob snižování profesního stresu učitelů. Protože jsem učitele nechtěl omezit kroužkováním vybraných odpovědí, převážně jsem v dotazníku použila otevřené otázky.

Vzorek učitelů byl vybrán náhodně a záleželo na dobrovolnosti každého, zda dotazník vyplní či ne. Celkem jsem takto rozdál devadesát dotazníků na třech městských školách, z nichž se mi jich vrátilo čtyřicet osm. Čtyřicet čtyři dotazníků z uvedeného počtu vyplnily ženy a zbývající čtyři dotazníky muži. Vzhledem k malému počtu dotazníků vyplněných muži, jsem tyto odpovědi nezahrnovala do konečných výsledků.

Dvacet dva dotazníků tvořily odpovědi z prvního stupně a dvacet dva dotazníků odpovědi z druhého stupně, což mi velmi pomohlo při výsledném srovnávání obou stupňů základních škol.



Mile mě překvapilo pečlivé vyplnění dotazníků ze strany učitelů, které mi usnadnilo jinak obtížné vyhodnocování vzhledem k otevřeným otázkám. Díky ponechanému prostoru pro odpovědi je u některých výsledků uvedeno více odpovědí, než bylo respondentů.

Ve většině případů jsem se snažil odpovědi učitelů začlenit do několika hlavních skupin, které se nejčastěji opakovaly, abych dosáhl zjednodušení a snazší přehlednosti při vyhodnocování výsledků.

Výsledky samotné jsem vyhodnocoval pomocí procentuálního zastoupení jednotlivých odpovědí.

4.2 Dotazník pro učitele

Žena

Věk:.....

Muž

Délka praxe:.....let

1. Máte vlastní zkušenosti s relaxací? Ano Ne

Pokud ano, uveďte prosím jakou:

.....
.....
.....
.....

2. Co si představujete pod pojmem relaxace, či relaxační techniky ve škole?

.....
.....
.....

3. Kolik času ve výuce obvykle věnujete relaxaci s dětmi během celého dne? (přibližně tedy během pěti vyučovacích hodin)



.....
.....
.....

4. Jaké způsoby relaxace používáte ve vyučování?

.....
.....
.....

5. V kterých předmětech relaxace nejvíce uplatňujete?

.....
.....
.....

6. Využíváte-li některé relaxační techniky, v které části hodiny je běžně uplatňujete?

- v motivační části hodiny
- v hlavní části hodiny
- v závěrečné části hodiny
- v jiném časovém vymezení:

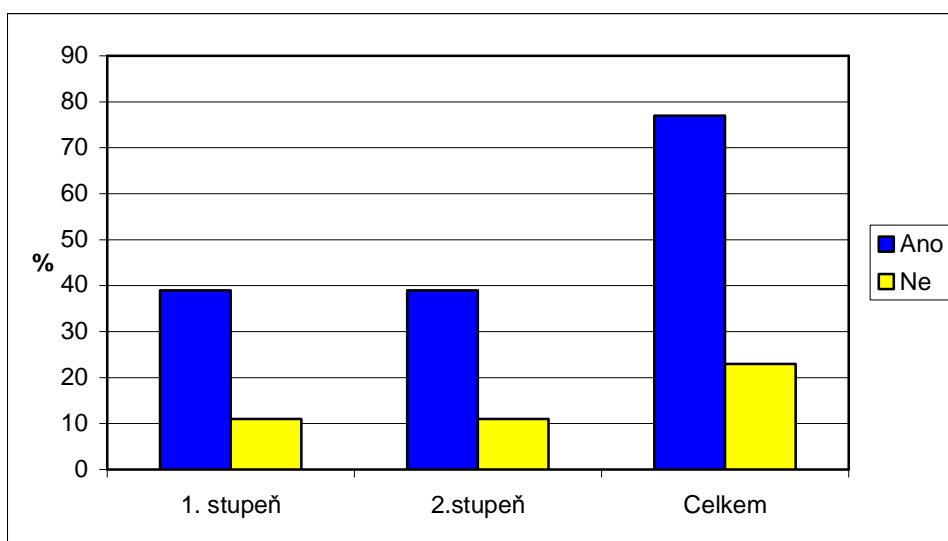
7. Domníváte se, že má relaxace ve škole nějaký význam? Pokud ano, jaký? Pokud ne, uveďte prosím důvod.

.....
.....
.....

8. Domníváte se, že v některém školním období potřebují děti více relaxace než obvykle? Pokud ano, napište prosím v jakém.

.....
.....
.....

žádnou zkušenost s relaxací, což je udivující. Pro lepší znázornění připojuji k této tabulce graf:



Tabulka č. 2: Pokud máte vlastní zkušenost s relaxací, uveďte prosím jakou:

	1. stupeň		2. stupeň		Celkem	
relaxace při poslechu hudby	9	14%	8	12%	47	26%
relaxace při četbě knihy	4	6%	1	2%	5	8%
relaxace při manuální činnosti	3	5%	2	3%	5	8%
relaxace pohybem	12	18%	8	12%	20	30%
jóga	6	9%	2	3%	8	12%
kurz relaxačních technik	1	2%	2	3%	3	5%
kultura	4	6%	3	5%	7	11%

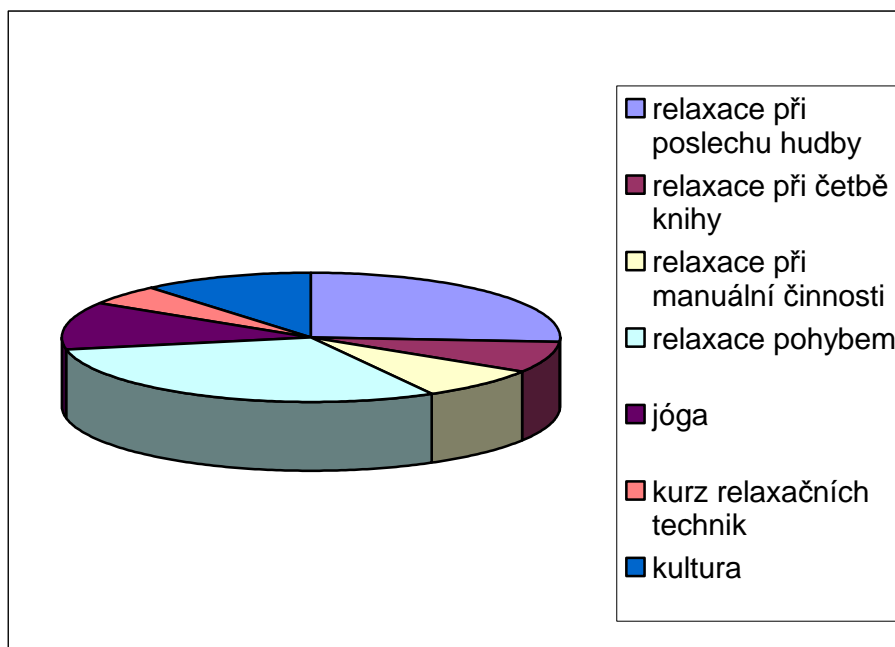
Nejčastěji uváděné zkušenosti pedagogů s relaxací se dají shrnout do sedmi skupin. Pokud je sestupně seřadíme, zjistíme, že na 1. stupni vítězí relaxace pohybem - 18%. Relaxací pohybem je myšlena jízda na kole, aerobik, strečink, běh apod. Následuje relaxace při poslechu hudby - 14% a jóga s 9%. Po 6% má relaxace při četbě knihy a kultura. Do oblasti kultury spadá návštěva divadla, kina či koncertu. S relaxací při manuální činnosti (např. práce na zahrádce, pletení apod.) má zkušenost 5% učitelů. Pouhá dvě procenta mají samostatný kurz relaxačních technik.

Na druhém stupni mají učitelé nejvíce zkušeností s relaxací při poslechu hudby - 12% a relaxací pohybem - taktéž 12%. Při kulturních akcích relaxuje 5% učitelů. Kurz relaxačních technik absolvovala na druhém stupni 3% pedagogů. Další 3% mají zkušenosti s relaxací při manuální činnosti a při józe. Dvě procenta pedagogů uvádí, že mají zkušenosti při relaxaci s knihou.

Při celkovém hodnocení tedy vychází, že 26% učitelů má zkušenosti s relaxací při poslechu hudby, 8% s relaxací při četbě knihy, dalších 8% s relaxací při manuální činnosti. Nejvíce učitelů, plných 30% má zkušenosti s relaxací pohybem. Jógu, jako svou zkušenost s relaxací uvedlo 12% učitelů. Celkem absolvovalo kurz relaxačních technik 5% učitelů základních škol. Zbývajících 11% učitelů má zkušenosti s relaxací při kulturních akcích.

Někteří učitelé psali i více možností, proto jsem výsledná procenta počítal podle počtu odpovědí a ne podle počtu dotazovaných učitelů. Lépe než tabulkou získáme celkový přehled o zkušenostech pedagogů s relaxací následujícím grafem.

Celkové zkušenosti pedagogů s relaxací



Tabulka č. 3: Co si představujete pod pojmem relaxace, či relaxační techniky ve škole?

	1.stupeň		2.stupeň		Celkem	
Uvolnění svalového A duševního napětí	10	11%	21	23%	31	33%
Hry a cvičení	10	11%	6	6%	16	17%
Poslech hudby	5	5%	2	2%	7	8%
Nácvik na soustředění	4	4%	4	4%	8	9%
Krátké protažení	19	21%	12	13%	31	33%

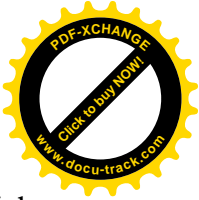
Představy o relaxaci ve škole byly velmi různorodé. Nakonec se mi však podařilo vytvořit pět okruhů do kterých se daly zařadit. Termín „uvolnění svalového a duševního napětí“ použilo celkem 11% dotazovaných učitelů na 1.stupni základní školy. Dalších 11% dotázaných si pod pojmem relaxace představuje zařazení her a cvičení do jednotlivých hodin. Poslech hudby má s pojmem relaxace spojeno 5% učitelů. Jako nácvik na soustředění chápou relaxaci 4% pedagogů. Nejčastěji je však relaxací myšleno krátké protažení, které uvedlo 21% dotazovaných respondentů.

Na druhém stupni základní školy použilo termín „uvolnění svalového a duševního napětí“ 23% učitelů. Šest procent dotázaných uvedlo, že si pod pojmem relaxace představuje hry a cvičení během hodiny. Dvě procenta sem řadí poslech hudby a zbývajících 13% chápe relaxaci jako krátké protažení.

Celkem je tedy relaxací nejčastěji myšleno uvolnění svalového a duševního napětí spolu s krátkým protažením, které dosáhlo v obou případech 33%.

Tabulka č. 4: Kolik času ve výuce obvykle věnujete relaxaci s dětmi během celého dne? (přibližně tedy během pěti vyučovacích hodin)

	1.stupeň		2. stupeň		Celkem	
10 minut	3	7%	3	7%	6	14%
25 minut	13	29%	7	16%	20	45%
různě-dle únavy dětí	6	14%	12	27%	18	41%



Přestože u této otázky nebyla nabídka odpovědí, shodli se dotazovaní na třech časových úsecích, které věnují relaxaci s dětmi přibližně během pěti vyučovacích hodin.

Na 1. stupni základní školy věnuje relaxaci deset minut z celého vyučování 7% učitelů. Dvacet devět procent učitelů obětuje na relaxaci 25 minut. A zbývajících 14% nedokáže přesně vymezit relaxační čas během dne.

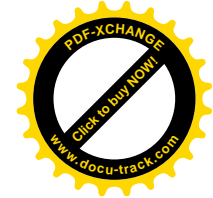
Na 2. stupni základní školy uvádí 7% učitelů, že relaxaci věnují deset minut z celého dne. Šestnáct procent uvádí dvacet pět minut. A nejvíce, tedy 27% učitelů, uvádí, že relaxaci nedokáží přesně časově vymezit, ale její používání je různé a závisí na únavě dětí.

Tabulka č. 5: Jaké způsoby relaxace používáte ve vyučování?

Výsledky pro 1. stupeň

TV - chvilky	15	28%
Zpěv	13	24%
poslech hudby	12	22%
dechová cvičení	5	9%
soutěže a hry	9	17%

Na 1. stupni základní školy jsou nejčastěji používaným způsobem relaxace tělovýchovné chvilky. Tento způsob odreagování pro děti ve vyučování uvedlo 28% pedagogů. Do tohoto okruhu jsem z odpovědí zahrnul např. protažení, jednoduchá cvičení z jógy apod. Další velmi oblíbený způsob relaxace u dětí mladšího školního věku je zpěv. Ten uvádí 24% učitelů. A se zpěvem souvisí i poslech hudby, který ve vyučování využívá 22% dotázaných na 1.stupni. Téměř na stejné úrovni se nachází další okruh – soutěže a hry, který používá 17%. Nejméně používaná jsou dechová cvičení, jež uvedlo jen 9% učitelů.



Tabulka č. 6: Jaké způsoby relaxace používáte ve vyučování?

Výsledky pro 2. stupeň

TV-chvilky	11	44%
zpěv	0	0%
poslech hudby	2	8%
dechová cvičení	3	12%
soutěže a hry	9	36%

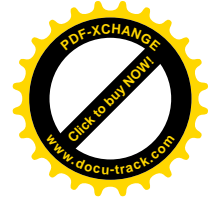
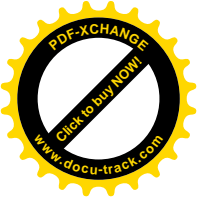
Na 2. stupni jsou nejčastěji jako způsob relaxace používány tělovýchovné chvilky, které uvádí 44% dotázaných učitelů. Na druhém místě je uveden okruh soutěží a her, které pro relaxaci ve vyučování používá 36% pedagogů. Dvanáct procent vyučujících využívá pro odreagování žáků dechová cvičení. Poslech hudby, a to v 8%, je jednou z nejméně používaných činností. Zpěv, na rozdíl od prvního stupně, se na druhém stupni nepoužívá vůbec.

Tabulka č. 7: Jaké způsoby relaxace používáte ve vyučování?

Celkové výsledky 1. a 2. stupně

TV-chvilky	26	33%
zpěv	13	16%
poslech hudby	14	18%
dechová cvičení	8	10%
soutěže a hry	18	23%

Celkem jsou na 1. a 2. stupni základní školy nejpoužívanějším relaxačním způsobem ze všech uvedených okruhů tělovýchovné chvilky, které dosáhly 33%. O deset procent méně získal okruh soutěží a her, tj. 23%. Téměř shodně je na tom v celkovém hodnocení zpěv, který získal 16% a poslech hudby, který získal 18%. Nejméně používaný způsob relaxace ze všech uvedených okruhů jsou dechová cvičení, jež uvedlo 10% všech dotázaných učitelů.



Tabulka č.8: V kterých předmětech relaxace nejvíce uplatňujete?

	Čj		Mat		Prvouka		Tv		ostatní	
1. stupeň	12	31%	9	24%	6	16%	8	21%	3	8%

Z uvedené tabulky vyplývá, že nejčastěji je na prvním stupni relaxace zařazována do hodin Českého jazyka a Matematiky. S 21% je následuje Tělesná výchova a poté Prvouka s 16%. Ve 8% je relaxace uplatňována v ostatních předmětech, mezi něž patří výtvarná výchova, pracovní výchova a hudební výchova.

Do této tabulky jsem nezahrnoval druhý stupeň, neboť zde záleží na aprobaci učitele.

Tabulka č.9: Využíváte-li některé relaxační techniky, v které části hodiny je běžně uplatňujete?

Výsledky pro 1. stupeň

motivační část	7	22 %
hlavní část	13	41 %
závěrečná část	10	31 %
jiné časové vymezení	2	6 %

Na 1. stupni používají učitelé relaxaci nejvíce v hlavní části hodiny. Tuto část uvedlo 41 % dotázaných učitelů z prvního stupně. V závěrečné části používá relaxaci 31 % a v motivační části 22 % pedagogů. Šest procent pedagogů uvedlo, že relaxaci používá v jiném časovém vymezení. Například v druhé polovině hodiny, či dle potřeb žáků.



Tabulka č. 10: Využíváte-li některé relaxační techniky, v které části hodiny je běžně uplatňujete?

Výsledky pro 2. stupeň

motivační část	5	17 %
hlavní část	11	37 %
závěrečná část	8	27 %
jiné časové vymezení	6	20 %

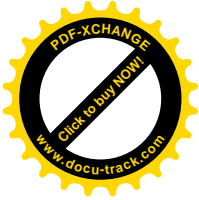
Na 2. stupni je relaxace používána nejvíce v hlavní části hodiny, což potvrzuje 37 % učitelů. V závěrečné části relaxuje se žáky 27 % pedagogů. Sedmnáct procent uvádí, že relaxaci používá v motivační části hodiny. Zbývajících 20 % dotázaných učitelů odpovědělo, že relaxaci používá v jiném časovém vymezení. Například podle potřeb žáků nebo průběžně během hodiny.

Tabulka č. 11: Využíváte-li některé relaxační techniky, v které části hodiny je běžně uplatňujete?

Celkové výsledky 1. a 2. stupně

motivační část	12	19 %
hlavní část	24	39 %
závěrečná část	18	29 %
jiné časové vymezení	8	13 %

V celkovém hodnocení vyšlo najevo, že nejčastěji je relaxace uplatňována v hlavní části hodiny. Tuto skutečnost uvedlo celkem 39 % pedagogů. Dvacet devět procent respondentů z celkového počtu používá relaxaci v závěrečné části a 19 % v motivační části hodiny. Třináct procent pak při vyplňování uvedlo jiné časové vymezení, jímž mělo na mysli druhou polovinu hodiny, využívání relaxace podle potřeb žáků, či průběžně během hodiny.



Tabulka č. 12: Domníváte se, že má relaxace ve škole nějaký význam?

Výsledky pro 1. stupeň ZŠ

Ano	22	100%
Ne	0	0 %

Všichni dotazovaní učitelé na 1. stupni základní školy se domnívají, že relaxace ve škole význam nesporně má.

Tabulka č. 13: Domníváte se, že má relaxace ve škole nějaký význam?

Výsledky pro 2. stupeň ZŠ

Ano	22	100 %
Ne	0	0 %

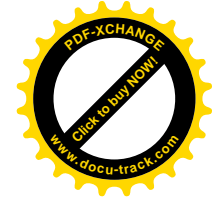
Na 2. stupni základní školy se 100 % pedagogů domnívá, že relaxace ve škole svůj význam má.

Tabulka č.14: Domníváte se, že má relaxace ve škole nějaký význam?

Celkové výsledky 1. a 2. stupně

Ano	44	100 %
ne	0	0 %

Z celkového hodnocení nám vyplývá, že 100 % dotazovaných si myslí, že relaxace svůj význam ve škole má.



Tabulka č. 15: Pokud má relaxace význam , uveďte prosím jaký:

Pokud nemá relaxace význam, uveďte prosím důvod:

V této tabulce jsou uvedeny pouze významy relaxace, neboť jak je možno ověřit si v předcházející tabulce, žádný z učitelů se nedomnívá, že by relaxace ve škole význam neměla.

Výsledky pro 1. stupeň ZŠ

zklidnění žáků	9	36 %
motivační prvek	3	12%
zvýšení koncentrace a výkonu	13	52%

Odpovědi učitelů na tuto otázku se daly shrnout do tří uvedených okruhů. Třicet šest procent učitelů se domnívá, že význam relaxace spočívá především ve zklidnění žáků. Motivační význam relaxace pro žáky uvádí 12 % dotázaných. A 52 % si myslí, že významem relaxace je zvýšení koncentrace a výkonu u žáků.

Tabulka č. 16: Pokud má relaxace význam , uveďte prosím jaký:

Výsledky pro 2. stupeň ZŠ

zklidnění žáků	5	20 %
motivační prvek	1	4 %
zvýšení koncentrace a výkonu	19	76 %

Stejně jako na 1. stupni se daly i odpovědi z 2. stupně shrnout do tří kategorií. Zklidnění žáků chápe jako význam relaxace 20% pedagogů. Pouhá 4 % se domnívají, že relaxace má motivační význam. Zbývajících sedmdesát šest procent pedagogů uvedlo, že významem relaxace je zvýšení koncentrace a výkonu u žáků.

Tabulka č. 17: Pokud má relaxace význam ,uved'te prosím jaký:

Celkové výsledky 1. a 2. stupně ZŠ

zklidnění žáků	14	28 %
motivační prvek	4	8 %
zvýšení koncentrace a výkonu	32	64 %

Z celkového hodnocení nám plyne, že 28 % z celkového počtu respondentů vidí význam relaxace ve zklidnění žáků. Pro 8 % je významným motivačním prvkem. A 64 % dotázaných uvádí, že významem relaxace ve škole je zvýšení koncentrace a výkonu žáků.

Tabulka č.18: Domníváte se, že v některém školním období potřebují děti relaxaci více než obvykle?

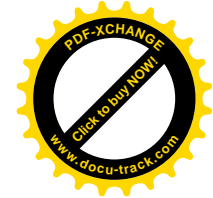
	1. stupeň		2. stupeň		Celkem	
Ano	16	36%	21	48%	37	84%
Ne	6	14%	1	2%	7	16%

Na tuto otázku odpovědělo celkem 84% respondentů kladně, z toho 36% na 1. stupni a 48% na 2. stupni. Záporně odpovědělo 16% dotázaných, z čehož 14% bylo na 1. stupni a 2% na 2. stupni základní školy.

Tabulka č.19: Pokud ano, v kterém školním období potřebují děti více relaxace než obvykle?

	1.stupeň		2. stupeň		Celkem	
jaro	5	13%	9	23%	14	36%
zima	3	8%	3	8%	6	15%
konec pololetí	9	23%	10	26%	19	49%

Na 1. stupni se učitelé v 23% domnívají, že období, kdy je třeba věnovat relaxacím více času než obvykle je na konci pololetí. Třináct procent za takové období považuje jaro a 8 % zimu.



U učitelů druhého stupně na pomyslném žebříčku opět vede období spojené s koncem pololetí a to s 26%. V těsném závěsu je pak období jara s 23%. Jen 8% pedagogů na druhém stupni se domnívá, že je třeba více relaxace v zimním období.

Z celkového počtu učitelů na prvním i druhém stupni tedy plných 49% předpokládá, že je třeba více se věnovat relaxacím v období na konci pololetí. Třicet šest procent pak za takovéto období považuje jaro a 15% zimu.

Tabulka č. 20: Musí děti zůstat ve třídě o běžné a o hlavní přestávce?

		1. stupeň		2. stupeň		Celkem	
běžná přestávka	Ano	10	23%	2	5%	12	27%
	Ne	12	27%	20	45%	32	73%

O běžné přestávce musí žáci na 1. stupni zůstat u učitelů ve třídě v 23% případech. Zbývajících 27% setrvat ve třídě nemusí.

Na 2. stupni musí podle 5% učitelů strávit žáci běžnou přestávku ve třídě. A podle dalších 45% se ve třídě žáci zdržovat nemusí.

Tabulka č. 21: Musí děti zůstat ve třídě o hlavní přestávce?

		1. stupeň		2. stupeň		Celkem	
hlavní přestávka	Ano	0	0%	0	0%	0	0%
	Ne	22	50%	22	50%	44	100%

Na tuto otázku odpověděli všichni dotazovaní záporně. Tedy ani na prvním, ani na druhém stupni žáci ve třídě zůstat nemusí.

Tabulka č. 22: Co mohou děti dělat o běžné přestávce?

		1. stupeň		2. stupeň		Celkem	
Běžná přestávka	hry-stolní	16	31%	5	10%	21	41%
	-počítač						
	pohyb	8	16%	14	27%	22	43%
	ostatní	4	8%	4	8%	8	16%

Odpovědi na tuto otázku se daly shrnout do tří kategorií. A to kategorie hry, jak stolní, tak počítačové, dále kategorie pohybu a kategorie ostatní do níž patří např. četba apod.

Na 1. stupni základní školy mohou děti podle učitelů o běžné přestávce hrát hry – zastoupení 31%. Šestnáct procent učitelů uvedlo, že se děti mohou pohybovat a 8% uvedlo jiné činnosti.

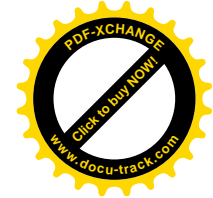
Na 2. stupni se podle učitelů mohou děti pohybovat více než na 1. stupni. Tuto skutečnost uvedlo 27% dotázaných. Deset procent učitelů uvádí, že děti mohou hrát různé hry a zbývajících 8% uvedlo ostatní činnosti.

V celkovém hodnocení se podle 43% respondentů mohou děti o běžné přestávce věnovat pohybu. Podle 41% hrát různé stolní a počítačové hry. A 16% učitelů uvádí jiné činnosti, jako je např. čtení, či návštěva školního bufetu apod.

Tabulka č. 23: Co mohou děti dělat o hlavní přestávce?

		1.stupeň		2.stupeň		Celkem	
Hlavní přestávka	hry- stolní	22	29%	7	9%	29	38%
	-počítač						
	pohyb	15	20%	23	30%	38	50%
	ostatní	7	9%	2	3%	9	12%

Hlavní aktivitou, která je dětem na 1. stupni ZŠ povolena o hlavní přestávce, je hraní stolních a počítačových her, které uvádí 29% dotázaných respondentů. Dalších 20% uvádí, že se děti mohou věnovat pohybovým činnostem. Devět procent učitelů uvádí jiné činnosti.



Na 2. stupni ZŠ se podle 30% dotázaných mohou děti o hlavní přestávce věnovat pohybovým aktivitám. Devět procent učitelů pak uvádí počítačové a stolní hry a 2% jiné činnosti.

Celkem tedy mají děti na 1. i 2. stupni nejčastěji o hlavní přestávce dovolen pohyb, který uvedlo 50% všech respondentů. Stolní a počítačové hry, jako možnou činnost o hlavní přestávce uvádí 38%. A zbývajících 12% uvedlo jiné činnosti, jak již bylo vysvětleno výše.

Tabulka č.24: Jaké činnosti by podle vás byly o přestávce pro děti nepřijatelnější?

Výsledky pro 1. stupeň

pohybové aktivity	20	59%
hry	7	20%
dle zájmu dětí	3	9%
jiné	4	12%

Na prvním stupni se celých 59% učitelů domnívá, že nepřijatelnější činností by o přestávce pro děti byly pohybové aktivity, nejlépe na čerstvém vzduchu. Hru jako nepřijatelnější činnost pro děti označilo 20% dotázaných. Devět procent respondentů by činnost ponechalo na zájmu dětí, pokud by neohrožovaly své zdraví a zdraví ostatních. Do 12% v části „jiné“ spadá např. využití počítače a gymnastického míče.

Tabulka č.25: Jaké činnosti by podle vás byly o přestávce pro děti nepřijatelnější?

Výsledky pro 2. stupeň

pohybové aktivity	22	76%
hry	2	7%
dle zájmu dětí	2	7%
jiné	3	10%



Na druhém stupni se 76% vítězí jako nejpříjemnější činnost o přestávce pohybové aktivity. Sedm procent získaly hry, stejně jako činnosti dle zájmu dětí. Zbývajících 10% je pro jiné činnosti, jako např. odpočinek na koberci, počítač apod.

Tabulka č. 26: Jaké činnosti by podle vás byly o přestávce pro děti nejpříjemnější?

Celkové výsledky 1. a 2. stupně ZŠ

pohybové aktivity	44	68%
hry	9	14%
dle zájmu dětí	5	7%
jiné	7	11%

Celkově nejpříjemnější činností pro děti jsou podle 68% respondentů pohybové aktivity. Pro 14% jsou to hry. Do kategorie her jsem nezařazoval pohybové hry, ale pouze hry stolní a počítačové. Sedm procent respondentů by činnost o přestávkách ponechalo na zájmu dětí. Dalších 11% je pro jiné činnosti a to například počítač, využití školní knihovny apod.

Tabulka č.27: Jakým způsobem se vy osobně snažíte snížit profesní stres?

Výsledky pro 1. stupeň

aktivní odpočinek	14	37%
poslech hudby	8	21%
četba	7	18%
jiné	9	24%

Způsoby, jakými se učitelé snaží zmírnit svůj profesní stres se dají shrnout do čtyř kategorií. Třiceti sedmi procenty je zastoupen aktivní odpočinek, pod který spadá aerobik, plavání, jízda na kole, tenis, pěší turistika apod. Poslech hudby je využíván v 21%. Při četbě knihy si odpočine plných 18% učitelů na 1.stupni ZŠ. Mezi jiné způsoby, které celkem uvedlo 24% dotázaných, patří například křížovky, kulturní akce, či bylinné koupele.

Tabulka č.28: Jakým způsobem se vy osobně snažíte snížit profesní stres?

Výsledky pro 2. stupeň

aktivní odpočinek	18	47%
poslech hudby	4	11%
četba	7	18%
jiné	9	24%

Na 2. stupni ZŠ se 47% dotázaných věnuje aktivnímu odpočinku. Dalších 11% snižuje profesní stres poslechem hudby. Po dobré knize sahá 18%. Mezi jiné způsoby řadí 24% dotázaných na druhém stupni například fotografování, ruční práce, aromalampy a kreslení.

Tabulka č. 29: Jakým způsobem se vy osobně snažíte snížit profesní stres?

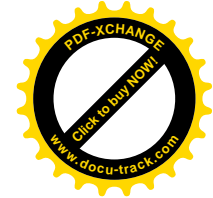
Celkové výsledky 1. a 2. stupně ZŠ

aktivní odpočinek	32	42 %
poslech hudby	12	16 %
četba	14	18 %
jiné	18	24 %

Pomocí aktivního odpočinku snižuje svůj profesní stres 42 % dotázaných učitelů. Šestnáct procent relaxuje při poslechu hudby a 18 % při četbě knih nebo časopisů. Dvacet čtyři procent respondentů snižuje svůj profesní stres jiným způsobem, jak již bylo uvedeno výše.

4.4 Vyhodnocení a vyvození závěrů

Z dotazníku pro učitele nám vyplynulo mnoho zajímavých skutečností. Důležité jsou pro nás ale zejména ty odpovědi, které souvisí se stanovenými hypotézami.



Hypotéza č. 1:

Způsoby relaxace používané učiteli na 1. a 2. stupni základní školy se výrazně liší.

Uvedenou hypotézu můžeme ověřit srovnáním tabulek č. 5 a 6. ve čtvrté kapitole praktické části, z kterých nám vyplývá, jaké způsoby relaxace používají učitelé na 1. a 2. stupni základní školy.

Z pěti uvedených způsobů relaxace je nejvíce patrný rozdíl u kategorie zpěv. Na 1. stupni ZŠ je zpěv jako způsob relaxace používán v 24%. Oproti tomu na 2. stupni nemá tato kategorie žádné zastoupení. Další viditelný rozdíl je u kategorie poslech hudby. Ta je na 1. stupni zastoupena 22%, ale na druhém stupni už jen 8%. U kategorie soutěží a her je překvapující, že je na 2. stupni využívána jako způsob relaxace dvakrát častěji než na 1. stupni. U zbývajících dvou kategorií, tj. tělovýchovných chviliek a dechových cvičení není žádný významný rozdíl.

Z uvedeného srovnání plyne, že hypotézu č. 2 můžeme potvrdit pouze částečně.

Závěr: Hypotézu č. 1 nemůžeme přijmout.

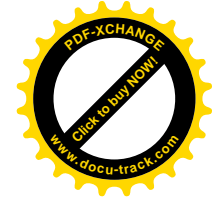
Hypotéza č. 2:

Nejvíce používaným typem relaxace na základních školách jsou relaxace pohybové.

Potvrdit nebo vyvrátit tuto hypotézu nám pomohou odpovědi na dotazníkovou otázku č. 4: Jaké způsoby relaxace používáte ve vyučování?

Vyhodnocení všech dotazovaných respondentů je uvedeno v tabulce č.7 čtvrté kapitoly praktické části. Tato tabulka jasně uvádí, že tělovýchovné chvilky jsou nejčastěji používaným typem relaxace na základních školách. Používání tohoto způsobu relaxace ve škole uvedlo celých 33% dotázaných učitelů.

Závěr: Přijímáme hypotézu č. 2.



Resumé

Teoretická část se zabývá vymezením pojmu relaxace, jejími účinky a důvody proč se ji učít již na základní škole.

Nejdůležitější kapitolou v teoretické části je však kapitola čtvrtá, která uvádí současné nepoužívanější techniky a popis jejich nácviku. V páté kapitole jsem se snažil popsat využití těchto relaxačních technik v běžných vyučovacích hodinách. V odborné literatuře se autoři použitím relaxačních technik ve školách téměř vůbec nezabývají a tak je to z mé strany pouze subjektivní hodnocení. Domnívám se, že tato problematika je lidově řečeno „ještě pole neorané“ a bylo by dobrým tématem pro zpracování některé další teoretické práce.

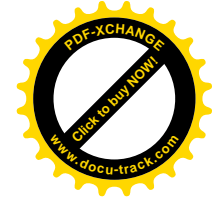
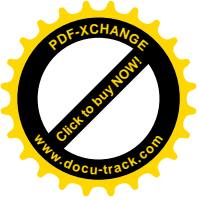
Celá výzkumná část práce se věnovala vyhodnocování dotazníku a ověřování stanovených hypotéz.

Hypotézu č. 1 jsme nemohli přijmout, protože způsoby uplatňovaných relaxací na 1. stupni ZŠ se odlišují od způsobů používaných na 2. stupni ZŠ pouze částečně, což dokazují tabulky č. 5 a 6 uvedené ve čtvrté kapitole výzkumné části.

Hypotézu č. 2 přijímáme, neboť z dotazníku vyplynulo, že nejčastěji používané jsou opravdu relaxace pohybové.

Provedený výzkum nebyl příliš veliký, ale domnívám se, že pro prvotní seznámení se s problematikou relaxací na základních školách byl dostačující a může budoucím zájemcům o toto téma nastínit cestu, kterou se mají vydat.

Z mého pohledu se jako zajímavý námět pro další výzkum, vyplývající z uvedených hypotéz, jeví zaměření na pohybové relaxace ve školách, které by mohly být zajímavým přínosem pro pedagogickou praxi.



Anotace

Jméno a příjmení autora: Miloslav Humpolíček

Název bakalářské práce: Relaxační techniky a jejich vliv na rozvoj osobnosti mládeže

Vedoucí práce: Mgr. Eva Čadová

Rok obhajoby: 2006

Resumé

Cílem práce bylo ujednotit teoretické poznatky o relaxačních technikách na prvním a druhém stupni základních škol. V navazující výzkumné části pak bylo cílem zjistit, zda učitelé znají a hlavně využívají relaxačních technik ve své profesi. Z výsledků praktické části vyplývá, že jsou rozdíly mezi používanými relaxačními technikami na 1. a 2. stupni základní školy a dále, že nejčastěji využívaný typ je pohybová relaxační technika.

Klíčová slova: relaxace, koncentrace, motivace, aktivní pohyb

Annotation

First name and surname: Miloslav Humpolíček

Title of the thesis: Relaxing techniques and their influence on youths personality development

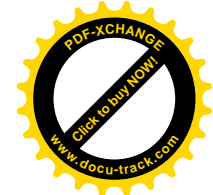
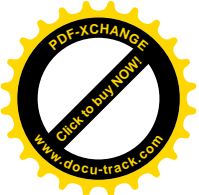
Supervisor: Mgr. Eva Čadová

The year of the defense: 2006

Resume

The main goal of the thesis was to assort the theoretical findings about relaxing techniques at preliminary and elementary schools. In the following practice part we wanted to find out if teachers know and especially use the relaxing techniques in their profession. Results in practice part show that there are differences between relaxing techniques used at preliminary and elementary schools. Other interesting finding was that the most common used relaxing technique is physical activity.

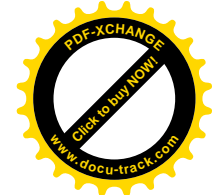
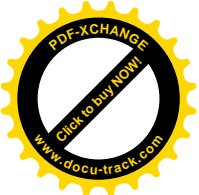
Keywords: relaxation, concentration, motivation, physical activity.



Seznam použité literatury

1. BADEGRUBER, B. *Příběhy pomáhají s problémy*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-416-8.
2. BAKALÁŘ, E. *Psychohry*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-416-8.
3. BEAN, R. *Jak rozvíjet tvořivost dítěte*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-035-9.
4. FERRUCCI, P. *Děti nás učí*. Praha: Práh, 1999. ISBN 80-7252-010-5.
5. KNÍŽETOVÁ, V. – KOS, B. *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha: Olympia, 1989.
6. KONNERTZ, D. – DENIG-HELMISOVÁ, K. *Úspěšně obstát při písemce i ústním zkoušení*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-111-8.
7. KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-179-7.
8. KREJČÍ, M. *Setkání s jógou*. ČB: Jihočeská univerzita, 1997. ISBN 80-7040-220-2.
9. LOKŠOVÁ, I. – LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.
10. MARKHAMOVÁ, U. *Pomáháme dětem zvládnout stres*. Praha: Talpress, 1996. ISBN 80-7197-020-4.
11. MILTNER, V. *Jóga pro děti aneb hrajeme si na zvířata*. Liberec, 1990. ISBN 80-85269-00-7.
12. MÜLLEROVÁ, E. *Příběhy z měsíční houpačky*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-219-X.
13. NADEAU, M. *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-712-4.
14. NEŠPOR, K. *Jóga pro děti – relaxace, cvičení, příběhy*. Praha: Velryba s.r.o., 1998. ISBN 80-85860-09-0.
15. NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. Praha: Grada Publishing, 1998.
16. PORTMANOVÁ, R. – SCHNEIDEROVÁ, E. *Hry zaměřené na zvýšení koncentrace a uvolnění*. Praha: Portál, 1993. ISBN 80-85282-67-4.

ROSEOVÁ, A. – WEISSOVÁ, L. *Rozvíjíme sebedůvěru dětí*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-176-2.
17. ŘÍČAN, P. – KREJČÍŘOVÁ, D. a kol. *Dětská klinická psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-512-2.
18. *Slovník cizích slov*. Praha: Encyklopedický dům, 1998. ISBN 80-90-1647-8-1.



19. VOGLEROVÁ-RÜCKEROVÁ, U. *Učení bez stresu*. Praha: Portál, 1994.
ISBN 80-7178-013-8.
20. WILSON, P. *Základní kniha relaxačních technik*. Olomouc: Votobia, 1997.
ISBN 80-7198-274-1.