

Rozvoj všímavosti u dětí předškolního věku

Monika Matějková

Bakalářská práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Monika Matějková**
Osobní číslo: **H19512**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Rozvoj všímavosti u dětí předškolního věku**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vývojového stádia dětí předškolního věku, všímavosti a technik jejího rozvoje.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou pozorování.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- BENDA, Jan, 2019. Všímavost a soucit se sebou. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1524-0.
PIRODDIOVÁ, Chiara, 2021. Co je to mindfulness. Praha: Drobek. ISBN 978-80-277-0098-1.
PLUMMER, M. Deborah, 2018. Hry pro rozvoj všímavosti u dětí. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1308-6.
ŠEĎOVÁ, Klára a Roman ŠVARŤÍČEK, 2014. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.
VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. Vývojová psychologie, Dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eliška Suchánková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **26. ledna 2022**
Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2022**

L.S.

Mgr. Libor Marek/ Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 26. ledna 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 15.4.2022

.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce pojednává o důležitosti rozvoje všímavosti u dětí předškolního věku. Teoretická část obsahuje ucelenou charakteristiku předškolního věku a dále popisuje co je to všímavost neboli mindfulness. Podává také základní informace o vzniku tohoto „způsobu života“ a jeho přínosech.

Cílem praktické části mé práce je vytvořit a využít program rozvoje všímavosti u dětí předškolního věku a zjistit jaké může mít přínosy v jejich rozvoji.

Klíčová slova: předškolní věk, všímavost, mindfulness.

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with the importance of mindfulness development in preschool children. The theoretical part contains a comprehensive description of preschool age and further describes what mindfulness is. It also provides basic information on the origins of this "way of life" and its benefits.

The aim of the practical part of my work is to create and use a program for the development of mindfulness in preschool children and to find out what benefits it can have in their development.

Keywords: preschool age, mindfulness, mindfulness.

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Elišce Suchánkové, Ph.D. za její profesionální vedení, cenné rady a především za prvotní impulz k výběru tohoto tématu bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat celé mé rodině za podporu a trpělivost, kterou mi poskytovali po celou dobu studia a psaní této práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	12
1.1 VÝVOJ POZNÁVACÍCH PROCESŮ	12
1.2 VÝVOJ EXEKUTIVNÍCH FUNKCÍ A AUTOREGULACE	16
1.3 VÝVOJ VERBÁLNÍCH SCHOPNOSTÍ	16
1.4 EMOČNÍ VÝVOJ.....	17
1.5 SOCIALIZACE	19
1.6 VÝVOJ DĚTSKÉ OSOBNOSTI A SEBEPOJETÍ	21
2 CO JE MINDFULNESS	22
2.1 VZNIK MINDFULNESS.....	22
2.2 PŘÍNOS A ÚČINKY MINDFULNESS	23
2.3 MINDFULNESS U DĚTÍ	27
3 ROZVOJ VŠÍMAVOSTI.....	30
3.1 PROGRAMY NA ROZVOJ VŠÍMAVOSTI.....	30
3.2 TECHNIKY ROZVOJE VŠÍMAVOSTI.....	31
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	37
4.1 DRUH VÝZKUMU	37
4.2 CÍL VÝZKUMU	38
4.3 SBĚR A VYHODNOCOVÁNÍ DAT.....	38
4.4 CHARAKTERISTIKA SKUPINY A PROSTŘEDÍ	39
5 AKČNÍ VÝZKUM	40
5.1 REALIZACE A ANALÝZA MINDFULNESS PROGRAMU PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI	40
5.2 VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH INFORMACÍ.....	62
ZÁVĚR	65
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	66
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	69
SEZNAM PŘÍLOH	70

ÚVOD

Dnešní uspěchaný a nepředvídatelný svět nabízí nespočet náročných situací, se kterými se člověk musí vyrovnávat. Každému z nás by jistě pomohlo, kdybychom se s každou změnou či problémem dokázali vypořádat v klidu a s jakousi lehkostí. Jde ale především o to, jaký „pohled na věc“ si zvolíme. Jestliže budeme žít v neustálém shonu a stresu, život nám proteče mezi prsty ani si toho nevšimneme. Všímavost neboli mindfulness nabízí možnost žít svůj život naplno v každém jeho okamžiku, pomáhá vytvářet nadhled a životní optimismus. Williams a Penman (2014) uvádí že „všímavost není jen myšlenka, nějaká chytrá technika, či dokonce pomíjivá móda, ale je to způsob života“.

Jak se říká „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“. Pokud chceme již v dětství zasít kvalitní způsob života, není lepší období než právě předškolní věk. Je to období růstu, zdokonalování a poznávání sebe i okolního světa. Často je označováno jako období rozkvětu. Jak můžeme dětem pomoci rozvíjet se lépe a tím správným směrem? To je asi častá otázka nejenom rodičů, ale také pedagogů.

Bakalářská práce se zabývá rozvojem všímavosti u předškolních dětí. Burke (2009) píše o tom, že procvičování všímavosti pomáhá dětem zlepšovat především zaměřování pozornosti, ovládnutí svých emocí, sociální dovednosti a také zvyšuje pocit klidu, uvolnění a sebedůvěry. Tyto dovednosti by byly jistě ku prospěchu každého předškolního dítěte ať už z hlediska přítomnosti či budoucnosti. V teoretické části tedy charakterizují předškolní věk komplexně, jelikož působení mindfulness může ovlivňovat celou osobnost člověka. Dále zde předkládám informace o vzniku a stěžejních myšlenkách tohoto inovativního směru seberozvoje.

Ze své praxe předškolního pedagoga vím, že je potřeba s dětmi pracovat zábavnou a hravou formou. Hra dětem poskytuje ten nejlepší nástroj k učení a jejich rozvoji. Téma práce jsem si zvolila právě s ohledem na tuto skutečnost. Součástí praktické části práce je vytvoření Mindfulness programu pro předškolní děti, který mi pomůže prozkoumat vliv těchto aktivit na formování dětské osobnosti. Všechny nabízené aktivity jsou zpracovány úměrně k věku dětí a především zábavnou formou.

Metoda cíleného rozvoje všímavosti u dětí je v české republice doposud málo známá a tudíž téměř neaplikovaná. Abych docílila co největšího zisku informací, zvolila jsem pro-aktivní akční výzkum. Ten se dle Nezvalové (2003) vyznačuje snahou nejprve aplikovat změny

a následně pak hodnotit docílené výsledky. Pedagogičtí pracovníci jsou poté inspirováni novými teoriemi a přístupy. Jejich inspirace vychází především z vlastní zkušenosti.

Ráda bych děti učila všímavému prožívání také z důvodu lepšího uchování prožitků v paměti. Pokud se na svou činnost plně soustředíme, přirozeně nám utkví v dlouhodobé paměti. Dětské prožitky jsou velmi důležité pro jejich budoucí „já“. Říčan (2004) napsal „Stejně jako v historii národa i v rodině je třeba si připomínat, odkud jdeme, co jsme měli rádi, čím jsme se trápili, na čem nám záleželo. Abychom lépe porozuměli své přítomnosti a abychom viděli dále do budoucnosti“.

Práce s dětmi mě baví a naplňuje, a proto jsem volila takové téma práce, které by mohlo zkvalitnit mé a možná také působení jiných pedagogů, pokud by měli zájem vyzkoušet novou netradiční metodu ve své praxi.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní období trvá od 3 do 6–7 let. Konec tohoto období je dán především sociálním ukazatelem a tím je nástup do základní školy. V předškolním věku si děti stabilizují vlastní pozice ve světě a vymezují svůj vztah k němu. Tvoření názorů a postojů je hodně ovlivněno dětskou představivostí, která je v tomto věku velmi vyvinutá. Typické je fantazijní zpracování informací a intuitivní uvažování, které ještě není regulováno logikou. Dítě své představy přizpůsobuje vlastním možnostem poznání i aktuálním potřebám. Výraznou známkou je také egocentrismus, který ovlivňuje uvažování i komunikaci dítěte. Předškolní věk je často označován jako období iniciativy, dítě má potřebu všechno zvládnout a tím potvrdit své kvality. K velkým změnám dochází v sociální oblasti, kde lze zaznamenat rozvoj vztahů mimo rodinu, především s vrstevníky. Toto období představuje jakousi přípravu na život ve společnosti. Dítě se učí fungovat podle pravidel, snaží se prosadit i spolupracovat. Rozvíjí se prosociální chování, které je podmíněno vývojovými změnami především v oblasti hry, v předškolním období totiž začíná velmi důležitá sdílená aktivita (Matějček, 2005).

1.1 Vývoj poznávacích procesů

Poznávání předškolního dítěte je zaměřeno na nejbližší svět a na pochopení jeho pravidel. Piaget (1966) označil tuto fázi kognitivního vývoje podle typického způsobu uvažování předškolních dětí jako *období názorného, intuitivního myšlení*. V tomto období se myšlení staví daleko od logiky, a je tudíž nepřesné.

Černá (2008, str. 142) ve své publikaci uvádí, že „v období mezi třetím a šestým rokem věku dítěte dochází k intenzivnímu rozvoji poznávacích procesů: vnímání, pozornosti, paměti, představivosti a myšlení. Zcela nových kvalit dosahuje sociální a emoční vývoj. Hlavní činností dítěte je hra, která je významným socializačním činitelem. V předškolním období dochází k výraznému rozvoji poznávacích schopností, k formování dětské osobnosti a rozvoji sociálního chování“. Trpišovská (1998, str. 31) popisuje vývoj poznávacích procesů jako velmi intenzivní, který dítěti umožňuje stále důkladněji poznávat svět kolem něho. Zdaleka však ještě není na úrovni dospělého člověka, charakteristické odlišnosti odpovídají vývoji nervové soustavy i zkušenosti dítěte.

Typické znaky uvažování předškolního dítěte lze podle Vágnerové (2012) stručně shrnout do několika bodů:

Způsob, jakým dítě nazírá svět, jak a jaké informace si vybírá.

- Centrace je výběr informací, které přijdou dítěti podstatné, i když v obecné rovině nemusí mít velký význam. Vybrané informace jsou většinou percepčně nápadné. Poznávací egocentrismus se projevuje ulpíváním na vlastním názoru a opomíjení jiných, které mohou být odlišné.
- Fenomenismus značí důraz na určitou, zjevnou podobu světa. Pro dítě je svět takový, jak vypadá. Z tohoto důvodu například odmítá akceptovat, že velryba není ryba.
- Prezentismus, tj. přetrvávající návaznost na přítomnost, na aktuální podobu světa, která souvisí s fenomenismem. Významnost aktuálně vnímaného obrazu světa spočívá v tom, že představuje subjektivní jistotu: je to doopravdy tak, protože dítě to tak vidí a může se o tom opakovaně přesvědčit.

Způsob, jakým tyto informace zpracovává a jak svá zjištění interpretuje.

- Magičnost je zkreslování skutečnosti pomocí fantazie. Děti v tomto věku ještě příliš nerozlišují mezi skutečností a fantazijní produkcí.
- Animismus znamená přisuzování lidských vlastností i neživým objektům.
- Arteficialismus se značí častým používáním věty „někdo to udělal“. Dítě si tak vysvětluje různé jevy. Například „Někdo dal hvězdy a měsíc dal na oblohu“.
- Absolutismus je přesvědčení dítěte, že jsou jeho poznání definitivní a nebudou se měnit. Dítě tak projevuje potřebu jistoty.

Nejenom zpracování informací, ale také **přístup k řešení problémů** pro toto období velmi důležitý. Podle Vágnerové (2012) má proces řešení problémů u předškolních dětí dvě typické fáze:

- Vymezení problému, jeho interpretace. V této fázi dětem pomáhají tzv. scénáře, které mohou připodobňovat k určitým situacím a vytvořit si tak názor na problém. Předchozí zkušenost ovlivňuje jejich očekávání a usnadňuje volbu řešení.
- Hledání vhodných řešení a jejich realizace. Plánování řešení bývá pro předškolní děti obtížné. Jejich návrhy jsou často egocentrické a nereálné. Může to být ovlivněno i míněním, že zvládnou mnohem více než je ve skutečnosti v jejich silách.

Jako nejlepší nástroj k vyjádření dětského názoru slouží **kresba, hra a pohádky**. Pro dítě je výtvarný projev hrou a zároveň tím nejpřirozenějším vyjadřovacím prostředkem. Dítě kreslí stejně samozřejmě, jako my dospělí mluvíme. Mnohdy dovede daleko více „povědět“ kresbou nežli slovy (Říčan, 2004). Kresba je neverbální symbolickou funkcí. Projevuje se v ní tendence zobrazit realitu tak, jak ji dítě chápe. Vývoj kresby prochází několika fázemi, ta počáteční ještě symbolický charakter nemá. V první presymbolické fázi je pro děti nejzajímavější proces, tj. čmárání. Výtvořem se dále více nezabývá. Ve fázi přechodu na symbolickou úroveň dítě zjišťuje, že pomocí čmárání může zobrazovat realitu, stává se tedy pro něj symbolem něčeho. Dětský výtvar je často i pojmenován. V poslední fázi již dítě dovede úmyslně nakreslit něco konkrétního. Děti kreslí všechno, co je jakkoli zaujme. Nejčastěji jsou to však postavičky. Vývoj kresby lidské postavy má také svůj standartní průběh, v němž se odráží celkový rozvoj dětské psychiky (Vágnerová, 2012). „Dětská kresba je ukazatelem jak grafomotorických schopností a vizuomotorické koordinace, tak i citového vnímání světa kolem sebe. Kresby dětí předškolního věku velice nápaditě odrážejí rodinné prostředí, citové zázemí nebo frustraci psychických potřeb u dětí vyrůstajících v narušené rodině nebo bez rodiny.“ (Lisá, Kňourková, 1986, s. 180.)

Hra je rovněž neverbální symbolickou funkcí. Podle Vágnerové (2012) představuje důležitý a nezaměnitelný způsob vyjádření vlastního pojmání reality, postoje ke světu i k sobě samému.

- Symbolická hra představuje prostor, kde se dítě cítí svobodné a své problémy si řeší, jak samo chce. Umožňuje mu alespoň symbolicky uspokojit přání, která jinak plnit nelze.
- Tematická hra na něco slouží jako skvělý prostředek k procvičování budoucích rolí a často se využívá také k nácviku řešení složitějších situací.

Nejzajímavější a patrně vývojově nejdůležitější jsou námětové hry. Předškolní dítě již vyžaduje autentické rekvizity a do hry se zapojuje minimálně ve dvojici. Když pak popustí uzdu své fantazii, ocitne se ve světě, kde není nic nemožné. Hrou si dítě pomáhá z duševní tísně, vyrovnává se se svými strachy, smutky a konflikty. Hra tedy plní svou přirozenou funkci „přírodního léku“ (Říčan, 2004).

Pohádky se shodují se způsobem uvažování a prožívání dětí v předškolním věku. Jednoduchý pohádkový děj a jednoznačná pravidla jsou dětem velmi blízká a pomáhají jim pochopit fungování skutečného světa. Šťastné konce zabezpečují dětskou potřebu naděje

a víru v dobro. Děti díky pohádkám získávají základy mravní existence zakotvené v historii a kultuře. Černoušek (1990) ve své knize uvádí, že poučovat děti o dobru a zlu je zcela zbytečné, protože takovému jazyku ony nerozumějí. Princip dobra a zla musí být jasně vykreslen ve srozumitelných činech kontrastních postav.

Velmi důležité ve vývoji předškolních dětí je také **chápaní prostoru, času a počtu**. Chápaní prostoru značně ovlivňuje egocentrická perspektiva. Blízké objekty dětem připadají větší, než ve skutečnosti jsou a ty vzdálené zase menší. Odhad prostorových vztahů není moc dobrý, jelikož je předškolní děti posuzují podle toho, jak se jim jeví. Chápaní času je spojeno s pojmy jako *dříve* a *později*, děti rozlišují *před* a *po*, a také *delší* a *kratší* dobu. Pro časové určení dokáží využívat dnů v týdnu. Měsíce a roční období umějí vyjmenovat. Kolem čtvrtého roku dochází k porozumění vztahu mezi minulostí, přítomností a budoucností. Tuto schopnost lze zachytit v dětském vyjadřování při použití minulého a budoucího času. Chápaní počtu u předškolních dětí navazuje na rozlišení základních kategorií jako je *málo* či *hodně*. Děti sice znají názvy některých čísel, ale nechápou plně jejich podstatu. Často mívají problém pochopit, že stejné číslo může v jednom případě znamenat více a ve druhém méně. Na konci tohoto období pochopí, že počítat znamená přiřazovat prvky číselné řady k jednotlivým objektům (Vágnerová, 2012).

V předškolním věku dochází také k podstatnému **porozumění psychickým projevům**, vlastním i cizím. Představa o fungování mysli zahrnuje schopnost vnímat lidi jako bytosti, které mají nějaká přání a úmysly, nějak prožívají a uvažují, mají nějakou představu o sobě, o jiných a o jejich vzájemných vztazích. Základní zkušenost pro rozvoj porozumění lidské mysli je vztah s matkou. Je velmi důležité, aby zde dítě cítilo jistotu a pocit bezpečí. Své názory a pocity pak dítě srovnává se svými sourozenci a vrstevníky (Vágnerová, 2012). „Vnímání úzce souvisí s celkovým vývojem dítěte. Čím je dítě motoricky vyspělejší, tím více zkušeností získává, a tím má i větší možnost a příležitost vnímat nové podněty a jevy. Vnímání je také spjata s myšlením. Čím více o věcech a jevech ví, tím dokonaleji je vnímá a diferencuje. Dokonalejším vnímáním a diferenciací získává stále nové vědomosti.“ (Damborská, 1979. s. 210).

Správný **vývoj paměti a učení** je stěžejní pro budoucí vzdělávání dětí. Paměťové procesy se uskutečňují převážně mechanicky. Dítě si nejlépe zapamatuje a vybavuje věci podle barvy, tvaru, zvuku apod. Také to čemu dítě dobře rozumí, si zapamatuje lépe, než něco pro něj nepochopitelného. Logickou paměť dítěte je třeba vhodnými činnostmi postupně rozvíjet. Rozsah i trvalost paměti roste a to je základní předpoklad systematického učení (Vágnerová,

2012). Mnozí rodiče se snaží urychlit vývoj svého dítěte, poskytnout mu jakýsi náskok před ostatními. Zatěžují jej úkoly, které jsou pro předškolní dítě těžko uchopitelné. Vždy je potřeba myslet na to, že pro dítě to musí být radostná hra, musí je to bavit. V opačném případě mohou rozumový vývoj dítěte brzdit (Říčan, 2004).

1.2 Vývoj exekutivních funkcí a autoregulace

Exekutivní funkce slouží k posouzení situace a k regulaci chování. Tyto funkce jsou důležité zejména pro rozvoj sociálních dovedností. Děti, které dovedou ovládat svoje emoce a chování, bývají oblíbenější. Důležité, pro rozvoj těchto funkcí, jsou především paměť a pozornost. K největšímu rozvoji exekutivních funkcí dochází právě v období předškolního věku. Dosažení určité úrovně regulace a řízení vlastního jednání je nezbytné pro úspěšné zvládnutí výuky, a tudíž je i jednou ze složek školní zralosti (Vágnerová, 2012).

Exekutivní funkce jsou komplexem různých dílčích kompetencí. Jejich základní součástí je:

- Pracovní paměť (schopnost uchovat aktuálně potřebné informace, důležitá je i schopnost odlišit je od těch nepotřebných).
- Schopnost inhibice (tj. potlačit silnější, ale nežádoucí poznatky či tendence k nevhodnému jednání a aktivizovat co je žádoucí).
- Kognitivní flexibilita (tj. schopnost přesouvat pozornost podle potřeby dané situace k tomu, co je z hlediska dosažení aktuálního cíle důležité, a reagovat s ohledem na tyto poznatky).

Jednotlivé složky se nerozvíjejí stejně rychle, ale na konci předškolního věku by měli fungovat na přijatelné úrovni (Carlson, 2007).

1.3 Vývoj verbálních schopností

Řeč je velmi úzce spjata s rozvojem myšlení. Stává se základním prostředkem komunikace dítěte s okolím a prostředkem k poznávání okolního světa. Řeč se během předškolního období zdokonaluje. „Zatímco tříleté dítě má slovní zásobu okolo sedmi set až devíti set slov, pětileté už dva tisíce slov.“ (Lisá, Kňourková, 1986. s.184). Řeč působí jako zdroj poznávání. Děti v předškolním věku rády používají otázky typu proč a jak. Je to přirozená

potřeba pochopit příčinné souvislosti a vztahy. Dětské dotazy mohou být velmi rozmanité, mohou se týkat běžného dění, ale i poznání, které je přesahuje (např. jak může slyšet had, když nemá uši). Četnost takových otázek v průběhu předškolního věku narůstá (Langmeier a Krejčířiková, 2006).

Verbální komunikace předškolního dítěte se zdokonaluje v obsahu i ve formě. Jejich posun ovlivňuje především komunikace s dospělými, ale značný vliv mohou mít i média a komunikace s vrstevníky. Otázky typu „proč“ a „jak“ mají význam nejenom pro obohacení znalostí a dětského slovníku, ale také pro rozvoj správného vyjadřování (Řičan, 2004). Z hlediska rozvoje poznávacích procesů je významnou složkou vývoj tzv. egocentrické řeči, která je určena primárně samotnému mluvčímu. Egocentrická řeč je zkratkovitá, dítě si povídá pro sebe bez ohledu na jiné. Postupně přechází na úroveň vnitřní řeči, která už není artikulována. V předškolním věku se také rozvíjí schopnost fungovat jako vypravěč i jako posluchač. Děti respektují a dodržují pravidla konverzace, která platí v určitých situacích nebo v kontaktu s určitými lidmi. Rozlišují, že s dospělými je třeba mluvit jinak než s vrstevníky (Vágnerová, 2012).

1.4 Emoční vývoj

S ohledem na batolecí věk je nyní emoční prožívání stabilnější. Předškolní děti bývají převážně pozitivně naladěné. Rozvíjí se také emoční paměť - děti si snadno vybaví své dřívější pocity. Nejčastěji to lze zpozorovat v jejich vyprávění. Vývojově podmíněné změny v emočním prožívání lze dle Vágnerové (2012) shrnout do několika bodů:

- **Vztek a zlost** nebývají tak časté jako v batolecím věku, protože předškolní děti lépe chápou příčiny vzniku nepříjemných situací a jejich nezbytnost. Určitý vliv má i větší zralost CNS, která je základem menší dráždivosti a větší vyrovnanosti.
- **Projevy strachu** bývají v předškolním věku vázány na rozvoj dětské představivosti, na schopnosti vytvořit různé imaginární bytosti. Děti mívají tendenci se vzájemně strašit, navozovat si tak pocity spojené s mnohdy příjemným vzrušením.
- Předškolní děti mají **smysl pro humor**, který odpovídá jejich typickému způsobu uvažování a souvisí také s rozvojem jazykových kompetencí. Dětské žerty bývají z kognitivního hlediska jednoduché.

- Předškolní dítě, které začíná chápat význam nejbližší budoucnosti, dovede prožívat uspokojení v rámci jejího očekávání, **dokáže se na něco těšit**. Může se ovšem budoucnosti i obávat.
- V předškolním věku se rozvíjí také **emoční inteligence**. Děti lépe chápou svoje pocity i pocity druhých, částečně ovládají své emoční projevy.

Matějček (2005) uvádí, že předškolní dítě se učí žádoucím vzorcům chování, které mají obecný charakter, tj. nejsou součástí některé role. V této oblasti jde především o rozvoj prosociálního chování, které lze charakterizovat jako pozitivní, respektující ostatní. Jeho rozvoj je spojen s dosažením určité úrovně empatie, se schopností ovládnutí agresivity a vlastních aktuálních potřeb. Pro velkou většinu prosociálních vlastností je kritickou dobou právě doba předškolní, kdy se dítě dostává do většího kolektivu vrstevníků. Zde se pak mohou tyto vlastnosti plně rozvíjet ať už samovolně nebo záměrně.

Děti v předškolním období se začínají lépe **orientovat v emočních prožitcích**, přesněji rozlišují kvalitu a význam jednotlivých emocí i jejich vnějších projevů a začínají chápat příčiny jejich vzniku. Děti, které se dobře orientují ve vlastních i cizích pocitech, dokáží i lépe odhadnout situaci a reagovat přiměřeněji, resp. sociálně přijatelněji. Zatím ale nerozumí tomu, že lidé mohou prožívat více různých emocí najednou. Např. že někdo může být zároveň šťastný a pyšný, nebo může být smutný a stydět se. Teprve šestileté děti chápou, že se lidé mohou cítit dobře i špatně zároveň. Říká se tomu emoční ambivalence. Důležitým krokem k takovému porozumění je především schopnost chápat podstatu různých emocí, jejich protikladnost a podobnost (Denham et al., 2003).

Vágnerová (2012) uvádí, že děti od 3. let dovedou bez problémů rozpoznat dění, které má pozitivní účinky a vyvolává radost. Příčiny negativních emocí bývají různorodější a jsou obtížněji rozpoznatelné. Emoce vyvolávající strach a zlost dovedou děti rozlišovat až po čtvrtém roce. Okolo 6 let si začínají uvědomovat, že určitá situace může vyvolat směs pozitivních a negativních pocitů. Předškolní děti snáze odhalují příčiny vlastních emočních prožitků než prožitků jiných lidí. Vycházejí především z toho, jak by ve stejném případě reagovaly ony samy. Postupem času se také rozvíjí schopnost empatie, která je považována za součást emoční inteligence. Starší předškolní děti chápou i to, že lidé svoje pocity nemusí vždycky dávat najevo. Podle Vágnerové (2012) bývají v kolektivu oblíbenější děti, které se dokáží orientovat v pocitech jiných lidí. Je třeba připomenout, že to jsou častěji jedinci, kteří měli možnost získat potřebnou zkušenost. Především rodiče by měli dětem pomoci

k pochopení významu různých citových prožitků. Dospělí má ukazovat dítěti, jak lze různé emoce zvládat, podněcovat je ke společensky žádoucím způsobům reagování, chování a jednání. I v mateřské škole lze významně přispět k rozvoji takových schopností (Mertin, Gillernová, 2003).

Emoční regulace umožňuje kontrolovat emoční prožitky i chování, které navozují. Obvykle jde o regulaci negativních emocí související s nepříjemnými podněty a situacemi. Od předškolních dětí se už mnohdy vyžaduje, aby svoje emoce ovládaly, především projevy a chování, které vyplívají z aktivizujících negativních emocí, jako je zlost, vztek či podrážděnost (Vágnerová, 2012). Taková autoregulace je však pro mnohé děti velmi náročná, v předškolním věku se teprve začíná rozvíjet. K rozvoji emoční regulace přispívá lepší orientace ve vlastních pocitech a v pocitech jiných lidí (vrstevníků i dospělých) a schopnost o nich mluvit (Carlson a Wang, 2007).

1.5 Socializace

Předškolní věk se vyznačuje socializací i mimo okruh rodiny a nejbližších přátel. Dítě se dostává do kontaktu s dalšími sociálními skupinami, především v mateřské škole. Toto období chápeme jako přípravu na život ve společnosti. Rozvíjí se komunikace i způsoby interakce jako například spolupráce, sdílení, ale i sebeprosazení. Nejvýznamnější prostředí je však stále rodina, které zajišťuje primární socializaci dítěte, uvádí jej do společenství lidí. „Matka a otec jsou nosnými sloupy oné mnohastupňové stavby nazývané chování, rodiče jsou nositeli citové jistoty, důvěry, jsou oporou i rádci a ochránci proti nepřízni vnějšího světa. Chování předškolních dětí odráží lásku a důvěru, která v rodině panuje.“ (Lisá, Kňourková, 1986. s. 174). Socializace se neprojevuje jenom změnou vnějších projevů, tj. chování, ale i rozvojem prožívání a hodnocení, rozvojem sebepojetí a sebehodnocení, které je součástí individuace (Vágnerová, 2012).

Aby mohlo dítě překročit hranici své rodiny a začít navazovat nové sociální kontakty, potřebuje mít vědomí jistoty a bezpečného domova. Pokud by jej z nějakého důvodu nedosáhlo, nemůže si vytvářet odpovídající vztahy s cizími lidmi a zvládnout nové sociální dovednosti (Matějček, 2005). Předškolní dítě získává podle Vágnerové (2012) různé sociální role, které jsou důležité pro další rozvoj jeho osobnosti:

- Role vrstevníka, kterou získává ve vztahu k cizím dětem, např. v mateřské škole nebo dětem ze sousedství.
- Role kamaráda, charakteristická vymezením bližšího vztahu k jinému dítěti.
- Institucionálně vymezená role žáka mateřské školy.

Velmi důležité jsou pro předškolní dítě **vztahy s vrstevníky**. Ve vrstevnické skupině se mohou vytvářet rovnocenné vztahy, mohou se zde rozvíjet prosociální způsoby chování, umožňující prosazení, ale i spolupráci. Dítě má možnost uspokojit potřebu seberealizace a získává zde také možnost srovnání s ostatními vrstevníky. Naučí se zvládat pocity lítosti a zklamání (Vágnerová, 2012). S tím souvisí **vývoj sociálních vlastností a dovedností**. V předškolním věku se rozvíjejí velmi důležité sociální vlastnosti a vzorce chování, které mají obecnou platnost, tzn. že nejsou pouze součástí některých rolí. Podstatné je především prosociální chování, které lze charakterizovat jako pozitivní, respektující ostatní lidi a poskytující oporu a pomoc. Rozvoj prosociálního chování ovlivňuje i stupeň vývoje emoční zralosti, schopnosti empatie, kontroly agresivity a ovládání vlastních aktuálních potřeb. I když je pro předškolní děti primární zaměření na sebe, na uspokojení vlastních potřeb, za určitých okolností dovedou brát ohled i na jiné. Dovedou se chovat altruisticky, snaží se pomoci, když je jiné dítě či dospělí v nesnázích. Rozvoj prosociálního chování je spojen s nárůstem kontroly a ovládání agresivních tendencí. Tyto tendence závisí především na vrozených dispozicích, ale i na zkušenostech, tj. sociálním učení. (Matějček, 2003).

Postoj k pravidlům a regulace chování je další důležitou součástí předškolního vývoje. Děti v tomto období chápou základní pravidla chování v souladu se svým způsobem uvažování. Z jejich pohledu je hlavním smyslem rozlišení hodných a nehodných dětí. Důležitým aspektem je vědomí, že je třeba poslouchat dospělé osoby. Odměny a tresty jsou chápány jako určitá forma hodnocení. Posuzování dobrého či špatného chování je egocentrické. Děti zatím neuvažují, jaké následky bude mít jejich chování pro ostatní. Přístup k dodržování sociálních norem je ovlivněn i emocionálně. Někdy mezi 4. a 7. rokem si děti začínají uvědomovat, že porušení pravidel může vést k nepříjemným pocitům. Ke konci předškolního období dochází ke zvnitřnění základních norem chování a ke ztotožnění s nimi. Dítě tedy prožívá pocity viny za případné nežádoucí chování. Tímto způsobem se začíná rozvíjet dětské svědomí (Vágnerová, 2012).

1.6 Vývoj dětské osobnosti a sebepojetí

Předškolní věk patří mezi významná období pro rozvoj dětského sebepojetí. Již v batolecím věku si dítě uvědomuje sebe sama jako aktivní bytost, schopnou ovlivnit nejbližší okolí i vlastní pozici v něm. Předškolní děti do svého sebepojetí zahrnují především pozorovatelné charakteristiky. Velký důraz kladou na zevnějšek, ale i psychické vlastnosti. Důležité je to, co je vidět, o čem se lze snadno přesvědčit (Harter, 1999, Fivusch, 2001). Při bližší analýze vývoje jednotlivých složek sebepojetí lze tvrdit, že dítě od raného věku „filtruje“ svou informaci o světě i sobě samém přes chování, slova a posléze postoje rodičů a dalších členů rodiny k sobě samému, jiným lidem, institucím, hodnotám materiálním i duchovním (Kotásková, 1987).

Matějček (2005) vymezuje jako jednu ze základních duševních potřeb dítěte potřebu pozitivní identity neboli vlastního „já“. Okolí dítěte poznává, že má nějakou „svou vůli“, že něco chce a něco nechce. Je to tedy svébytná osobnost. Podle toho, jak jej přijímají ostatní lidé, se utváří jeho sebevědomí a sebedůvěra. Základy sebehodnotících kritérií jsou položeny v dětství a jsou utvářeny rodiči, významnými osobami v rámci rodiny, nebo jinými osobami zastávajícími výchovné, rodičovské funkce. Nejvýznamnější vliv na sebehodnocení má rodičovská opora a to až do období rané adolescence. S postupujícím vývojem se v hodnocení vlastní osoby stále více uplatňuje vliv vrstevníků (Blatný, Plhánková, 2003). Sebehodnocení většiny dětí předškolního věku je poměrně vysoké avšak nestabilní. Vzhledem k citové a rozumové nezralosti dětí předškolního věku je stále jednoznačně závislé na názoru jiných osob, zejména rodičů (Matějček, 2011).

Předškolní období je věkem iniciativy dítěte, jedinec je aktivní v uchopování okolního světa i v sebeprosazování. Úkolem pro rodiče a vychovatele je zde regulování iniciativy dítěte. Děti přebírají postoje, názory a hodnocení tak, jak jim jsou prezentovány. Je to též zdroj rozvoje identity. Nezáleží jen na obsahu sdělení, ale také na emoční atmosféře. Vzhledem k rozvoji kognitivních procesů se děti v předškolním věku stávají citlivějšími k prožívání svých úspěchů i neúspěchů a efekty této skutečnosti se též odrážejí v rozvíjejícím se sebepojetí dítěte. Proto je tak důležitá podpora, ocenění a pochvala dětí (Mertin, Gillernová, 2003, s.132-133).

2 CO JE MINDFULNESS

Mindfulness neboli všímavost je schopnost být bdělý a uvědomovat si přítomný okamžik. Bývá definována jako záměrné věnování pozornosti přítomného okamžiku, a to bez hodnocení a posuzování. Lidé jsou od přírody nastaveni tak, že se nechávají zahlcovat vlastními myšlenkami a stresem. Mohou proto nabýt dojmu, že se jim věci dějí, aniž by měli šanci je ovlivnit, a cítí nespokojenost se svým životem nebo některými jeho stránkami. Mindfulness pomáhá najít vnitřní zdroje a stát se aktivními posluchači vlastního života (Roflíková, Vančurová, 2020). Burdicková (2013) definuje mindfulness jako „věnování pozornosti tomu, co se děje právě tady, právě teď uvnitř nás nebo v okolí.“ Satzmanová (2011) dává v podobné definici zřetel také na laskavost a zvědavost. Benda (2019) uvádí, že meditace všímavosti je využívána jako důležitý nástroj kognitivně-behaviorálních terapií. Podle něj se této myšlence věnoval již Freud, který se pokoušel „učinit nevědomé vědomým“ a považoval to za základ psychoterapeutické změny.

Williams a Penman (2014) píší, že všímavost je otázkou praxe neboli zkušenosti. Není to jen myšlenka, nějaká chytrá technika, či dokonce jen pomíjivá móda, ale způsob života. Všímavost byla využívána již před mnoha tisíci lety a tvoří jádro buddhistické meditace, její podstata je však univerzální, protože se týká pozornosti a uvědomování. Podle výzkumů těchto autorů lidé plně prožívají pouze dvě hodiny denně. Pokud by se však naučili žít všímavě „probudili“ by se tak do svého života a zároveň si ho prodloužili. Když chtěl Gary Hennessey (2021) nastínit svým čtenářům co to vlastně mindfulness je, nejprve jim nabídl jednoduché cvičení se šálkem čaje, při kterém si mohli sami na sobě vyzkoušet pár základních principů, které mindfulness charakterizují. Rozhodně tedy i zde platí jedno krásné čínské přísloví „Řekni mi a já zapomenu, ukaž mi a já si zapamatuji, nech mne to udělat a já pochopím“.

2.1 Vznik mindfulness

Mindfulness neboli cvičení všímavosti vzniklo původně jako terapeutický nástroj na překonání stresu, úzkostí, lehčích forem fóbií a depresí, jako nechemická alternativa k tradiční medikaci antidepresivy. Počátky tohoto přístupu se datují až do 70.let minulého století, kdy zasloužilý profesor medicíny Jon Kabat-Zinn zahájil při Massachusettské univerzitě program snižování stresu Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Tento program se postupně v různých obměnách rozšířil po celém světě. Velmi známá je

i metodika evropského konceptu MBSR, kterou sestavil prof. Mark Williams, psycholog a výzkumník z katedry psychiatrie University of Oxford, UK.

Do češtiny se mindfulness překládá několika způsoby, které zdůrazňují různé významové aspekty, jako je uvědomění, otevřená pozornost, bdělá pozornost, vědomé pozorování aj. Původní definice Jona Kabat-Zinna z r.1990 zní: "Schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání..."

Jedním z prvních propagátorů tohoto konceptu u nás je psycholog Jan Honzík, Ph.D., zakladatel psychoterapeutického centra Lávká v Praze. V odborných článcích vysvětluje, že přístup mindfulness byl původně inspirován budhistickou psychologií, ale její praktikování není vázáno na žádný duchovní ani kulturní kontext, neboť vychází z obecných principů fungování psychiky. Díky všímavému pozorování dochází k porozumění souvislostem mezi myšlenkami, pocity a chováním a k porozumění povaze jednotlivých pozorovaných jevů (například, že jsou nestálé). Všímavost spojená s nehodnotícím postojem (tzv. pozice nestranného pozorovatele), umožňuje získání přiměřeného odstupu od emočně nabitých obsahů. Díky všímavému postoji získáváme čas a prostor se rozhodnout pro vědomou a uváženou reakci, která je pro řešení dané situace adekvátní. Cvičení všímavosti rozvíjí alternativní způsob, jak se naše mysl může vztahovat ke světu. Většina z nás si uvědomuje jen analytickou stránku mysli – proces myšlení, posuzování, plánování a pátrání v paměti, když hledáme nějaké řešení. Mysl se však dokáže také *uvědomovat*. Není to tak, že bychom jen o něčem přemýšleli, ale můžeme si uvědomovat, že přemýšlíme. Nepotřebujeme jazyk, abychom vnímali svět, můžeme ho vnímat přímo našimi smysly. Dokážeme poznávat jak srdcem, tak hlavou. Všímavost projasní naši mysl, takže si uvědomíme skutečnost nezkreslenou a bez předsudků.

2.2 Přínos a účinky Mindfulness

Svět se nám mění pod rukama a je takřka nereálné dosáhnout stavu, kdy bychom měli „vše hotovo“. Naše mysl i svět jsou z přehršle informací nestabilní, nestálé a rozporuplné. Jak může člověk v takovém světě fungovat, když mozek a odolnost vůči stresu se mění daleko pomaleji než svět kolem nás? Lidé na takový život zareagovali multitaskingem. Dělají několik činností současně, nebo se o to spíš marně pokouší. Naše mysl totiž neumí plnohodnotně věnovat pozornost více než právě jedné činnosti. Michie (2016) uvádí, že lidé, kteří se pokoušejí o multitasking, se přeorientoávají z jednoho úkolu na druhý pomaleji,

nechávací se snadněji vyrušit ze své práce a mají sníženou schopnost soustředění. Znamená to, že věnujeme-li se mnoha věcem najednou, děláme je nevědomě, „napůl“, na autopilota. Takovéto fungování nám ale přináší do života pouze stres a nevyrovnanost.

Autopilotní návyky jsou běžnou součástí života většiny lidí. Můžeme si je přiblížit na jednoduchém příkladu. Pití čaje asi většinou nevěnujeme mnoho pozornosti. Obvykle ho pijeme při práci, povídání, když přemýšlíme o něčem jiném, díváme se na televizi, čteme noviny, takže si vlastně ani nevšimneme, že pijeme. Nejspíš už každý zažil okamžik, kdy vypil šálek čaje a ani o tom nevěděl („Kam se ten čaj poděl?“) nebo třeba našel hrnek se studeným čajem, který si připravil před dvěma hodinami. Totéž nejspíš platí pro mnoho rutinních činností, které děláme. Nevyžadují naši plnou pozornost – jíme, chodíme, myjeme nádobí – máme přitom sklon jet na autopilota. Možná se na první pohled zdá, že autopilot je dobrá věc. Když můžeme vykonávat jednoduché úkoly automaticky, osvobodíme tím svou mysl, aby mohla dělat něco jiného. Má to ale své nevýhody. Když jedeme na autopilota, reagujeme na věci, které se nám přihodí, navyklým způsobem – jako kdyby nám někdo mačkal tlačítka. Pokud má někdo sklony řekněme k úzkosti, je možné, že když pojedete na autopilota, bude mít v hlavě úzkostné myšlenky a ani si toho nevšimne. Bude do těch myšlenek „ponořený“. To znamená, že jakmile se opět probere, zjistí, že je doopravdy nervózní a neví proč – neví, co to způsobilo. Autopilotní návyky se týkají i častého sklonu automaticky posuzovat, jestli prožitky, situace, jiní lidé – my sami! – jsou dobří nebo špatní, mají cenu nebo jsou bezcenní. Mindfulness se snaží toto posuzování minimalizovat, nejlépe úplně odbourat. Upřít na něco pozornost bez posuzování znamená, že upustíme od automatického hodnocení všeho oním černobílým způsobem: „Tohle je dobré, tamto špatné.“ Opustit tento hodnotící nástroj umožňuje lépe vidět věci takové, jaké jsou – obvykle nejsou ani černé, ani bílé, ale mají nejrůznější odstíny. (Roflíková, Vančurová, 2020).

Spousty lidí přesně vědí, co by chtěli a měli stihnout, vykonat a naplánovat. Mají toho plné seznamy a diáře. Z kalendáře se na ně valí jedna událost za druhou. Přestože se každé ráno budí s představou, co všechno ten den udělají, večer uléhají s výčitkami, že to opět nestihli. Není se čemu divit, žijeme v nepřetržitém proudu informací, zvuků a podnětů, které na nás doléhají zvenku. Uvnitř v naší mysli jsme také zaneprázdněni. Dopisujeme položky na naše virtuální seznamy úkolů, vzpomínáme, co se nám přihodilo včera, plánujeme, co musíme udělat zítra, přemýšlíme co koupit dětem k narozeninám. Nevíme, kde nám hlava stojí, ale rozhodně to není tady ani teď, jak bychom si možná přáli (Burdick, 2019). Jestliže chceme svůj život prožívat v přítomném okamžiku, musíme nejprve vylepšit schopnost soustředit se.

Když se budeme umět koncentrovat na činnost, kterou právě děláme, bude efektivnější, všímavější a radostnější. Nejde jen o to na něčem soustředěně pracovat. Jde o to dělat jakoukoliv činnost vědoměji, protože tak nám přinese daleko větší prožitek (Roflíková, Vančurová, 2020).

Přínos a účinky mindfulness potvrzují i výzkumy prestižních univerzit po celém světě (Harvard University, University of Oxford, Stanford University, University of Massachusetts, UCLA). Výrazně pozitivní výsledky mentálního tréninku Mindfulness jsou klinicky prokázány zejména v těchto oblastech:

- Redukce stresu, rozvoj vnitřního klidu a posílení psychické stability (trénink zlepšuje funkci imunitního systému, snižuje bolest, redukuje míru stresu a posiluje psychickou odolnost).
- Příjemnější emoce, pružnější myšlení (trénink zvyšuje prožívání pozitivních emocí a zmírňuje depresivní stavy, zlepšuje pružnost myšlení a tlumí ruminaci - neúžitečné přemítání nad starostmi, projekce negativních scénářů).
- Zvýšení spokojenosti ve vztazích (trénink rozvíjí sociální kompetence, prohlubuje vztahy a emoční inteligenci, včetně emoční seberegulace a schopnosti empatie).
- Zlepšení schopnosti soustředění, paměti a osobní produktivity (trénink zlepšuje schopnost soustředění a pozornosti, zlepšuje paměť, posiluje kreativitu a vrací do života klid, spokojenost a radost) (Omnicestrum, 2014).

Již několik let se hovoří o tom, že se svět změnil, dokonce si zasloužil přídomek VUCA svět. VUCA je poměrně nový pojem, který se používá pro krátkou a výstižnou charakterizaci dnešního světa. Je to zkratka pro Volatility – proměnlivost, Uncertainty – nejistota, Complexity – složitost, Ambiguity – dvojznačnost (Karlovska, 2019). Nicméně teprve nedávná pandemie a jistě i nedaleké válečné konflikty, které naše životy převrátili vzhůru nohama, jakoby nám o existenci tohoto nového světa přinesli skutečný důkaz. Na vlastní kůži jsme si ověřili, že přestože žijeme ve světě plném blahobytu, kdykoliv může přijít něco nečekaného a náš život uvrhnout do chaosu. Pochopili jsme, že náš svět je opravdu propojený, že jsme součástí celku, planety země a že naše životní prostředí není jen lokální, ale i globální. Měli jsme možnost si prožít, že ne vše držíme ve vlastních rukách a že kdykoliv do našich životů může zasáhnout změna. To co můžeme ovlivnit my sami, je naše schopnost se s touto změnou vypořádat. Mindfulness je přesně ten nástroj, který nám umožní si tuto schopnost vybudovat. Přispívá k získání právě těch dovedností, jež se v pandemii

ukázaly potřebné: nenechat se zahltit strachem z nejistoty, umět přijmout změnu, dokázat se postavit nesnázím, být sám sobě oporou (Roflíková, Vančurová, 2020).

Michie (2016) píše o tom jak je život krásný. Často se to říká a občas to i pocítíme. Jsou to ty vzácné chvíle, kdy se zhluboka nadechneme, usmějeme se a proneseme „Život je krásný!“. Bohužel jsou tyto okamžiky výjimečné a poměrně vzdálené naší realitě. Realita je jeden velký organizačně-administrativně-logistický šrumelec, kdy plníme své povinnosti doma i v práci a v myslí se zaobíráme svými každodenními starostmi. Mindfulness nás nechce přesvědčovat o tom, že je život jenom krásný. Dává si za úkol naučit nás zvládat všechny nepříjemnosti tak, aby nás neničily a na druhou stranu násobit momenty, kdy si říkáme, že život je krásný. (Roflíková, Vančurová, 2020, s. 24-26).

Roflíková a Vančurová (2020) uvádí, kde především lze pocítit působení mindfulness:

- Náš život je tam, kde je **naše tělo**, proto je tělo ideálním předmětem pro rozvíjení všímavosti. Jestliže se naučíme věnovat mu pozornost, vnímat, jak se cítí a co se v něm odehrává, naše schopnost prožívat život bude zase o něco větší. Čím všímavější budeme k jeho počitkům, čím častěji si své tělo v průběhu dne uvědomíme, tím vědoměji budeme jednat a tím méně budeme využívat „autopilota“, který je specialistou na řízení života bez naší vědomé části.
- **Myšlenky** nám přinášejí nápady, poznání, inspiraci, ale zřejmě všichni jsme zažili, že nás umí i pěkně potrápít. Někdy nás omezují a komplikují nám život, nebo nám dokonce nedají spát. Téměř všechny myšlenky provází asociace. Asociace jsou zpravidla řízeny našimi navyklými reakcemi a myšlenkovými vzorci. Ty určují, jak vnímáme svět okolo sebe, jak o něm přemýšlíme, jak se rozhodujeme. Ovlivňují i naši motivaci, odvahu a reakce. Když trénujeme všímavost k myšlenkám, dokážeme tyto vzorce odhalit.
- **Laskavost** zlepšuje vztah k sobě, ostatním i ke světu. Je to velmi lidská kvalita, která má blízko k srdečnosti, otevřenosti, lásce, velkorysosti a zranitelnosti. Jsme-li k sobě laskaví, můžeme dokázat více. Šetříme totiž energii z „boje se stresem“. Naštěstí i taková laskavost se dá podle mindfulness trénovat. Děje se tak uvědomováním si radosti, krásy a štěstí, které prožíváme v běžném životě. Někdy si můžeme myslet, že šťastní budeme, až se něco stane, až dosáhneme toho, co si přejeme, nebo až zmizí nějaký náš problém, jako kdyby radost a štěstí přicházely nezávisle na nás. Přitom

dennodenně se odehraje nespočet okamžiků, které pro nás mohou být zdrojem radosti a štěstí, jde jen o to být k nim všímavý.

- Každý se občas ocitne v náročné situaci, které by se nejraději zbavil nebo ji alespoň ladně vyřešil. Někdy jsou ale reakce na takové situace nešťastné. Můžeme se tak někoho dotknout, pobouřit ho nebo urazit. V těchto chvílích začneme uvažovat podle zažitých **myšlenkových vzorců**, jedna myšlenka bude střídat druhou, až vytvoří spirálu „myšlenkové pasti“. Když pak podobným nelibým způsobem zareaguje i druhý člověk, může nastat konflikt. Ovšem mindfulness tvrdí, že není třeba vytvářet jakoukoliv reakci, snažit se danou situaci měnit. Je důležité pouze akceptovat ji. Když situaci přijmeme, odstraníme nejen naši reakci, ale i reakci jiných, která by následovala za tou naší. V každém okamžiku máme možnost volby. Problém se stává problémem pouze tím, jak na něj zareagujeme. Jinak je to prostě jen – situace.
- Komunikace probíhá neustále. Podmínkou pro to, abychom druhým skutečně rozuměli, je dobře naslouchat. Říká se, že **naslouchání** je největší dar, jaký můžeme druhému člověku dát. Zároveň tímto aktem dáváme dar sami sobě, protože v sobě rozvíjíme soucit, empatii a pochopení. Jestliže se v dnešním digitalizovaném světě naučíme upřednostnit pohled tváří v tvář před pohledem na obrazovku, zaměřit pozornost na komunikaci s partnerem a vyloučit multitasking, stanou se z nás oblíbení komunikační partneři, kteří mohou pomáhat druhým.

2.3 Mindfulness u dětí

Nespočet internetových portálů i knižních autorů píše o pozitivních účincích mindfulness již od narození, tedy od té doby, kdy začne dítě nějakým způsobem vnímat své okolí. Znatelné posuny však lze zaznamenat především od období předškolního věku. Děti se pomocí mindfulness učí vyznat sami v sobě, být odolnější, lépe zvládat stres a negativní emoce. Naučí se také vnímat svoje tělo a jeho potřeby, zaměřovat pozornost na to, co dělá, a uvědomovat si to, aby předešlo třeba i zranění. Měly by lépe ovládat své emoce, vyrovnávání se se strachem, stresem, úzkostí, vztekem atp. Jde o dovednosti, které jsou žádoucí u dnešních dětí rozvíjet – přirozeně, nenásilně, ale systematicky a trpělivě (Plummer, Deborah, 2018).

Burke (2009) uvádí, že cvičení všímavosti dokáže zlepšit život dětí hned v několika směrech. Dle jeho výzkumů se ukazuje, že přínosy zahrnují:

- zlepšení ovládnání emocí,
- zlepšení sociálních dovedností,
- zlepšení v zaměřování pozornosti,
- zlepšení pracovní paměti a schopnosti plánování a organizování,
- zvýšení sebevědomí,
- zvýšení pocitu klidu, uvolnění a sebedřijetí,
- zlepšení kvality spánku,
- snížení výskytu chování souvisejícího s ADHD – hyperaktivity a impulzivity,
- snížení výskytu negativních afektů a emocí,
- méně potíží se zvládnáním hněvu a problémovým chováním,
- snížení úzkosti

Je velmi důležité naučit děti odpočívát. Jakmile se dítěti nedostane odpočinku v podobě uvolněného hraní, nedokáže pak pozorovat potřeby vlastního těla, bude pořád ve střehu, a může dojít i k dalším životním následkům. Hrozí, že se nevyzná v sobě, bude zmatené, ztratí integritu, bude roztěkané, a tím pádem i nešťastné. Pro každé dítě lze najít vhodnou relaxační techniku. Může to být jen klidné sezení, povídání si nebo uvolňující cviky či dechová cvičení. Menší děti mohou relaxovat například formou řízené imaginace a vizualizace. Jednou z vhodných variant je i mindfulness cvičení, které děti naučí dobře vnímat svoje tělo i psychiku. Podle lektorky mindfulness Moniky Stehlíkové se dá začít cvičit s dítětem už od kolébky: „Rodič může přece sám meditovat s miminkem v náručí. Už od nejmenšího věku ho vést k uvolnění a vnímání tady a teď,“ popisuje. I batolata budou rády sledovat, když se jejich rodič během dne na chvíli zastaví, prodýchá stres nebo napětí a nabere novou sílu. Některé konkrétní vědomé techniky mohou zkusit děti již od tří let, nejvíce pak od pěti let. Ideální je půl hodinka přes den, nebo večer před spaním chvíli s dítětem sledovat dech, uvolnit tělo, zaposlouchat se do zvuků. Dítě se zastaví a zklidní tak, že má následně i lepší spánek (Vlachová, 2019).

V souvislosti s dětským odpočinkem upozorňuje mnoho odborníků, včetně Plummer (2018), na nadměrné používání technologií. Představu, že se dítě dokáže uvolnit a uklidnit při sledování pohádky nebo speciální hry na tabletu, sdílí v současné době hodně rodičů. Tyto technologie ale nepůsobí pozitivně na mysl dítěte. Přestane se pohybovat po bytě, mluvit

a něco chtít, pokud se umístí před televizní obrazovku nebo tablet. Pohádkovým světem je tělo dítěte zklidněno. Jeho mysl však bouří. Bouří tolik, že tělo rezignuje na snahu se pohybovat. „Dítě ještě nikdy tolik rychlých pohybů najednou nevidělo. Nemůže od toho odtrhnout oči, je to mocnější než jeho dětská vůle. Tak sedí na zemi před televizí a nechává se hypnotizovat digitálními obrazy,“ podotýká i Jan Kršňák, který se médiím a jejich vlivu na děti věnuje na své webové stránce digideti.cz (Kršňák, 2021).

3 ROZVOJ VŠÍMAVOSTI

Při procvičování všímavosti se dějí úplně obyčejné věci – dýchání, uvědomění si svého těla a svých myšlenek. Není potřeba přijímat žádné názory ani se učit nějaká fakta. Člověk využívá pouze sám sebe a svou přirozenost. K naučení a procvičování takových dovedností se v dnešní době nabízí nespočet kurzů, workshopů, soukromých lektorů či literatury. Ve většině případů je potřeba projít krok po kroku program, který napomáhá k osvojení všímavého způsobu života.

3.1 Programy na rozvoj všímavosti

Většina takových programů je koncipovaných do časového rozmezí osmi týdnů. Pro lepší představu zde nastíníme koncept programu z knihy „Mindfulness pro každého“ od Roflíkové a Vančurové (2020). Jejich program je založen na praktikování formálních i neformálních cvičení. Pět dnů v týdnu po dobu osmi týdnů je třeba věnovat v průměru půlhodinu až hodinu denně svou pozornost tomu, abychom si osvojili základy mindfulness. Praktikováním formálních cvičení podporujeme schopnost být obecně všímavější. Formální praxe se zaměřuje především na dechová cvičení. Dech je jedním z nástrojů, který nás může bryskně vtáhnout do tady a teď. Může být tím pomyslným tlačítkem, po němž touží spousta lidí. Existují ale i další – třeba naše tělo a smysly mohou sloužit jako „kotvy“ v přítomném okamžiku. Neformální cvičení se většinou odehrávají „za pochodu“, to znamená, že svou pozornost věnujeme něčemu, co bychom dělali i tak. Neformálním cvičením podporujeme schopnost zaměřit pozornost a udržet ji u činnosti, kterou vykonáváme, nebo se k ní opakovaně a trpělivě vracet. Zvyšujeme tak počet konkrétních „momentů bdělosti“ v běžném dni a vytváříme si větší prostor pro rozhodování či intenzivní prožitek, který nás může motivovat ke změně autopilotních návyků, jimž podléháme. Cvičení všímavosti posiluje umění soustředit se, všimnout si, vnímat své tělo, přijímat, soucítit, být laskavý, nereagovat (Roflíková, Vančurová, 2020).

Speciální program byl vytvořen v nouzovém stavu roku 2020. Program „Jak zklidnit mysl a zvládat stres v časech pandemie“ byl určen pro zdravotnický personál. V průběhu několika dnů, i díky podpoře vedení některých nemocnic a České asociace sester, ho začalo využívat více než čtyři sta zdravotníků. Tento program vytvořily Marcela Roflíková, Jana Jandová a Anna Frymlová jako poděkování lékařům a sestřičkám za jejich statečnou a obětavou práci.

3.2 Techniky rozvoje všímavosti

Uvedené techniky jsou čerpány z knihy Mindfulness u dětí a dospívajících od Debry Burdick, 2019. Použitím těchto technik u předškolních dětí rozvíjíme především jejich soustředěnost, sociální dovednosti, smyslové vnímání a dovednost regulace svých emocí.

Uvědomování dýchání

Základní a velmi starý způsob, jak v procesu všímavosti zaměřit pozornost, je věnovat pozornost dýchání. Uvědomování dechu je základním a osvědčeným cvičením mindfulness. Dýchání můžeme věnovat pozornost kdykoliv a kdekoliv. Přestože dýcháme automaticky, daleko mimo pole vědomí, můžeme se rozhodnout, že zadržíme dech nebo že budeme celý den dýchat pomalu či rychle. Tato technika nabízí zábavný způsob, jak dětem přiblížit koncept mindfulness. Mezi základní části uvědomování dechu patří dovednost úmyslného nadechnutí a vydechnutí.

Důležitou součástí dechového cvičení je také brániční dýchání neboli „dýchání do břicha“. Při nádechu tímto způsobem se zvětšuje břicho namísto hrudi. Během břišního dýchání se plíce rozšiřují směrem dolů, čímž umožňují větší nádechy než hrudní dýchání. Hrudní dýchání lze přirovnat k dýchání ve stavu úzkosti, zatímco to břišní vede k uvolnění.

Prožívání přítomného okamžiku

Jeden ze základních pojetí všímavosti je zvýšení schopnosti uvědomovat si přítomný okamžik. To může zahrnovat uvědomění si vlastního těla, dechu, myšlenek, emocí, zvuků, vůně nebo dotyku. Pro děti je často jednodušší a méně ohrožující, když se tuto dovednost začínou učit tak, že jim pomůžeme s uvědomováním okolního prostředí spíše než vnitřních podnětů. Je třeba tedy zaměřit pozornost na to, co se děje kolem nich v místnosti, a soustředit se na přítomný okamžik. Podle Johna Kabat-Zinna je velmi důležitá „mysl začátečníka“, která je ochotná vidět všechno s otevřeností a zvědavostí, jako kdyby to bylo poprvé.

Všímové naslouchání

Všímové naslouchání může být používáno jako způsob, jak zklidnit mysl, i jako způsob, jak trénovat pozornost a soustředění. Jedná se o dovednost spadající do rozvoje vnější všímavosti. Tato technika zahrnuje poslech různých zvuků v okolí, zaměření se na hudbu či nějaký hudební nástroj.

Všímavé pozorování

Všímavé pozorování je dovednost vnějšího uvědomování, která spočívá ve věnování pozornosti tomu, co dítě vidí. Tato technika představuje zábavný způsob, jak zjistit, že si více všímáme toho, co vidíme, když opravdu dáváme pozor. Také názorně předvádí, jak všímavost zlepšuje paměť na podněty, na které jsme se soustředili. Pozornost zaměřujeme na předměty, ale i na osoby. Může to být skvělý způsob jak trénovat sociální dovednosti a všímavé vztahy.

Všímavé ochutnávání

Uvědomování chuti je jednoduše věnování pozornosti tomu, co ochutnáváme. Jde o dovednost uvědomování si od vnějšího k vnitřnímu. Mindfulness Based Stress Reduction Program Jona Kabat-Zinna je například proslulý ochutnáváním rozinek (Stahl a Goldstein, 2010). V těchto cvičeních se fantazii meze nekladou, je možné ochutnávat nejrůznější potraviny. Podstatou je ochutnávat pomalu a všemi smysly. Soustředění na jídlo je výborný způsob, jak můžeme denně procvičovat všímavost.

Všímavé čichání

Čich je často silně spojený se vzpomínkami a dalšími informacemi. Tak jako další dovednosti všímavosti, i uvědomování při procesu čichání zvyšuje u dětí schopnost pozorovat, užívat si, zabývat se svými zážitky a ovládat sami sebe. Tento nástroj využívá sílu imaginace ke vzpomínání a soustředění se na známé vůně. Některé vůně mohou spustit přímo záplavu vzpomínek a tím i ovlivnit náladu účastníka. Bulbus Olfactorius, kde je umístěn náš čichový smysl, je část mozkového limbického systému. Jedná se o oblast, která tak blízce souvisí s pamětí a pocity, že se někdy označuje jako „emoční mozek“. Z tohoto důvodu může vůně okamžitě vyvolat i poměrně staré vzpomínky a silné reakce.

Všímavý dotyk

Děti se rády všeho dotýkají. Od dětství používají hmat k učení a prozkoumávání světa. Zaměření pozornosti na dotek může být užitečné k procvičování všímavosti a usměrňování sebe samého. Na rozdíl od čichu a zraku, hmat aktivuje odlišené oblasti mozku a především pro děti představuje dostupný a jednoduchý způsob, jak všímavost procvičovat. Při této technice využíváme různorodosti vlastností u předmětů, jako jsou teplota, struktura, velikost, materiál.

Všímavý pohyb

Děti milují pohyb. Tento nástroj je učí, aby nasměřovali pozornost na procítění pohybu pomocí různých opakujících se pohybů. Tím se zvyšuje jejich sebeuvědomění a sebekontrola. Pro více aktivní děti je velmi vhodná meditace během chůze, která je osvědčenou alternativou k meditaci při sezení. Protože chůze je každodenní součást našich životů, meditační chůze je dobrý způsob jak zvýšit a procvičit všímavost. Může dětem pomoci cítit plnou přítomnost ve svém těle a spojení se zemí. Zklidní také svou mysl a začnou vnímat přítomnost. Do této pohybové techniky patří nesporně i tanec, který je skvělý na rozvoj sebevyjádření a sebeovládání.

Všímavé myšlení

V každém z nás neustále proudí myšlenky a pocity. Jedna ze základních dovedností mindfulness je všímání si myšlenek, pocitů nebo smyslového vjemu, nechat je plynout, aniž bychom se jimi zabývali, a vrátit pozornost zpět k naplánovanému cíli. Většina dětí si například neuvědomuje, že si mohou úmyslně vybírat, o čem budou přemýšlet. Často se bohužel vnitřně ztotožňují s negativními informacemi, které získávají z vnějšího světa. Mindfulness využívá techniku, která rozpozná a zničí negativní myšlenku tím, že ji nahradí realistickými myšlenkami, se kterými se cítíme lépe.

Uvědomování emocí

Mindfulness se může kromě uvědomování myšlenek týkat také všímavosti k pocitům nebo emocím. Děti můžeme učit soustředění na kteroukoliv stránku emoce. Myšlenky nebo příběhy, které doprovázejí emoce, často vedou k tomu, že jedince přitahují k sobě. Ten si pak přestává všímat okolí. Tyto myšlenky a příběhy se často týkají minulosti nebo budoucnosti a ne současnosti, a proto odvádějí všímavost od přítomného okamžiku. Díky technice „uvědomování emocí“, pomůžeme dětem, aby se naučily rozeznat, zda se jejich myšlenky týkají minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti. Můžeme jim také pomoci snížit tendence nechat se unést emocemi, které mohou odvádět jejich pozornost a zavést je kam nechtějí. Uvědomování pocitů je nezbytnou součástí všímavosti a dobrého duševního zdraví.

Uvědomování fyzického těla

Důležitou součástí uvědomování sebe samého je vnímání vlastního těla. Patří sem uvědomování pocitů v těle, srdeční frekvence, vnitřností a bolesti nebo nepohodlí. Tento nástroj přináší cvičení, které může dětem pomoci naladit se na své tělo a vyzkoušet si uvědomování stavu svého těla a možná i toho, co jejich tělo právě teď potřebuje. Pravidelný

nácvik může dětem pomoci vstupovat do hlubokých stavů uvolnění, přijímat své tělo takové, jaké je, účinně pracovat s tělesnými prožitky a pocity nepohodlí, zvyšovat soustředění a všímavost.

Uvědomování vztahů

Děti se obvykle učí sociální dovednosti už od narození pozorováním druhých a na základě toho jak se k nim druzí chovají. Je mnoho dětí, které nedostaly především od rodičů to, co by potřebovaly, nebo se potýkaly s potížemi, jako jsou nepozornost nebo sociální stažení, které narušili jejich zpracování informací. Tyto děti mohou mít problémy s vnímáním a pozorováním sociálních podnětů, a kvůli tomu si nevytvářejí přiměřené sociální dovednosti. Technika uvědomování vztahů slouží dětem především k procvičení některých základních interakcí s okolím a pozornosti ve vztazích.

Všímavost u činností

Jedna z částí mindfulness se týká všímavosti při vykonávání činností. Tato dovednost se liší od formálnějších cvičení nebo meditací tím, že ji mohou děti začlenit do svého denního harmonogramu, zatímco se věnují běžným aktivitám, ať jsou jakékoliv. Procvičování mindfulness při zapojení do denních aktivit pomáhá se soustředěním, s pamětí, efektivitou a stresem. Všímavost k činnostem jednoduše zahrnuje rozhodnutí zaměřit svou pozornost na všechny aspekty aktuální činnosti, uvědomění si, když se mysl zatoulá, a navrácení pozornosti zpět k aktivitě. Týká se to pokud možno co nejvíce smyslů – zraku, sluchu, hmatu, čichu a podle potřeby i chuti.

Uvědomování si soucitu

Tato technika zahrnuje konání dobrých skutků a nácvik laskavosti vůči sobě i vůči ostatním. Děti o sobě bohužel často vyslechnou mnoho negativních poznámek. Taková nemilá poselství mohou pocházet od rodičů, učitelů, vrstevníků a často také z medií. Vedou k soupeřivosti a ovlivňují sebehodnocení. Studie ukazují, že cvičení podporující laskavost podporuje přijímání a soucit se sebou i s druhými.

Uvědomování záměru

Stanovení záměru je prvním krokem v jakékoliv činnosti nebo oblasti včetně rozvoje mindfulness. Je důležité, aby se děti naučily, že při stanovení záměru sami rozhodnou, čemu chtějí věnovat pozornost. To jim pomůže, aby zůstaly zaměřené na konkrétní cíl nebo úkol. Důležitým aspektem všímavosti je také schopnost naladit se na svou intuici. Intuice se často

objevuje jako „vnitřní tušení“, o němž zjistíme až později, že bylo zcela přesné. Děti mohou být obzvláště dobré v napojení na svou vlastní intuici a často to dělají, aniž by si to uvědomovaly. Tato technika posiluje intuici i schopnost dokázat si ji přesněji vykládat a důvěřovat jí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V praktické části se zaměřuji na téma všímavosti u dětí předškolní věku, jelikož věřím, že cvičení této dovednosti může přispět k jejich pozitivnímu rozvoji i k posunu mé pedagogické práce. Všímavost by mohla dětem pomoci zlepšit zaměřování pozornosti, ovládnutí svých emocí, sociální dovednosti a v neposlední řadě také zvýšit pocit klidu, uvolnění a sebedůvěry (Burke, 2009). V obecném pojetí hovoříme o umění prožívat svůj život v přítomném okamžiku. Nejprve je ale potřeba vylepšit schopnost soustředit se. Když se budeme umět koncentrovat na činnost, kterou právě děláme, bude efektivnější, všímavější a radostnější. Jde o to dělat jakoukoliv činnost vědoměji, protože tak nám přinese daleko větší prožitek (Roflíková, Vančurová, 2020).

4.1 Druh výzkumu

Po dlouhém zvažování jsem se rozhodla zabývat výzkumem, který vychází z mé praxe. Zvolila jsem tedy kvalitativní akční výzkum a to z toho důvodu, že bych ráda zkvalitnila pedagogickou práci nejen svoji, ale posléze snad i širšího okolí. Pomocí akčního výzkumu se pokusím propojit teorii s praxí a jeho výsledky pozitivně ovlivnit vývoj předškolních dětí. Hendl (2005) vysvětluje, že výsledky základního empirického výzkumu často ovlivňují praxi jen omezeně, akční výzkum je prostředkem jak uplatnit výsledky výzkumu v praxi a urychlit proces potřebných změn. Nezvalová (2003, s. 300) uvádí vymezení Stephen Kemmisa (1983): akční výzkum jako formu sebereflexe pedagogické situace, která zkvalitňuje porozumění pedagogické praxi, v níž se odehrává. Pomáhá nacházet odpověď na otázku: *Jak mohu zkvalitnit tuto pedagogickou praxi?*

V článku Danuše Nezvalové (2003, s. 304-305) nalezneme rozdělení akčního výzkumu na pro-aktivní a reaktivní. Pro-aktivní akční výzkum je charakterizován snahou nejprve aplikovat změny a následně pak hodnotit docílené výsledky. Pedagogičtí pracovníci jsou inspirováni novými teoriemi a přístupy. Jejich inspirace vychází především z vlastní zkušenosti. Tyto změny a nové přístupy se snaží uvádět do své vlastní činnosti. Základní charakter tohoto výzkumu utváří tři složky – akční, výzkumná a formativní. Pro účely této bakalářské práce svůj jsem použila právě tento typ pro-aktivního akčního výzkumu.

4.2 Cíl výzkumu

Cílem praktické části mé práce je vytvořit a využít program rozvoje všímavosti u dětí předškolního věku a zjistit jaké může mít přínosy v jejich rozvoji. Cvičení všímavosti by mělo pomáhat k uvolnění a zklidnění, zároveň vést pozornost ke svému vnitřnímu prožívání. Děti by si měly více uvědomovat, jak přicházejí jejich emoce a když se jim nebudou bránit, jak zase samy odejdou. Všímavost obecně napomáhá snižovat míru stresu, napětí a agrese, zlepšuje pozornost, podněcuje kreativitu a vnitřní motivaci. Dále rozvíjí prosociální chování, učí děti empatii a laskavosti. Cvičení všímavosti může být také skvělou prevencí depresí a úzkostí, pomáhá při ADHD nebo problémech při usínání a spánku.

Všechny tyto dovednosti se dětem snažím zprostředkovat ve svém programu, jelikož návyky vytvořené v rané fázi života mohou pomoci při utváření chování v dospělosti. Všímavost dětem nabízí nástroje ke zvládnutí těžkostí, které jim v životě vstoupí do cesty, a při dospívání jim může poskytnout větší emoční sílu.

4.3 Sběr a vyhodnocování dat

Jako metodu výzkumu jsem použila pozorování s pravidelným zaznamenáváním informací o průběhu činností a reakcích zúčastněných. Švaříček a Šed'ová (2014) uvádí, že pozorování je kvalitativní metoda vedoucí k tomu, aby výzkumník zachytil situaci a popsal ji přímo se všemi detaily. Dále může výzkumník srovnávat praxi s teorií a nalézt nové nepoznané věci a jevy.

Pro výzkum v této bakalářské práci jsem zvolila metodou zúčastněného otevřeného pozorování, což znamená, že výzkumník je přítomen v prostředí, kde se pozorování odehrává a okolí je s výzkumem obeznáno. Pro zvýšení objektivity pozorování slouží předem stanovené okruhy, které budu hodnotit v závěrečném vyhodnocování získaných informací a také účast dalšího pozorovatele – učitelky, která bude přítomna po celou dobu realizace výzkumu a průběžně mi bude sdělovat své názory a dojmy z něj. Okruhy k závěrečnému hodnocení jsem volila takové, u kterých lze vypožorovat a posoudit vliv praktikovaného programu na osobnost dítěte.

Stanovené okruhy:

- Soustředěnost
- Regulace emocí
- Sociální dovednosti
- Smyslové vnímání

Výsledky pozorování byly vyhodnoceny a na jejich základě sepsány vlastní doporučení a úskalí týkající se využívání programu na rozvoj všímavosti u dětí předškolního věku.

4.4 Charakteristika skupiny a prostředí

Cílovou skupinu tvoří třída dětí předškolního věku v mateřské škole, kde jsem působila jako asistent pedagoga v rámci odborné praxe. Mateřská škola je státní vzdělávací instituce a je přidružená ke zdejší základní škole. Na základní škole sídlí ředitel instituce a mateřská škola má svou vedoucí učitelku. Vzdělávání je zde realizováno podle Školního vzdělávací programu, který je samozřejmě vypracován v návaznosti na Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Každá třída si dále upravuje program dle svých potřeb a aktuálních požadavků na Třídní vzdělávací program.

Děti jsou zde rozdělené do dvou tříd – v jedné třídě jsou děti předškolního věku a ve třídě druhé jsou děti mladší. Obě třídy jsou rozdělené na část herny s koberci a druhou část se stolečky, kde probíhá stravování, ale také hraní a výtvarné činnosti. Prostory pro hygienu jsou nedávno po rekonstrukci a splňují maximálně veškeré požadavky. U budovy mateřské školy se nachází poměrně rozlehlé a dostatečně vybavené dětské hřiště, které se hojně využívá během celého školního roku v případě, že to počasí dovolí.

5 AKČNÍ VÝZKUM

Během své několikaleté praxe, jako učitelka v mateřské škole, jsem zaznamenala, že děti mají časté potíže se soustředěním a záměrnou pozorností. Také zklidnění po rušnější části programu byl poměrně náročný výkon, především z časového hlediska. Pro svou bakalářskou práci jsem si tedy zvolila takové téma, které by mi mohlo napomocť tuto realitu změnit či alespoň ovlivnit. Vytvořila jsem Mindfulness program pro předškolní děti (viz příloha), který obsahuje celkem 39 činností. Tyto aktivity se u dětí snaží rozvíjet a procvičovat všímavost k okolí i sobě samému. Činnosti jsem rozdělila na dvě části a to na „Cvičení a hry pro malé neposedy“ a „Cvičení na doma a na cesty“. První část je určena prvotně pro práci s dětmi v mateřské škole a jejím okolí. Nabízené činnosti pomáhají zklidnit neposedné myšlenky, učí děti porozumět svým emocím a pracovat s nimi a současně zlepšují schopnost soustředění. Důležitý je také rozvoj sebeuvědomění a představitosti. Do druhé části jsem zařadila několik jednoduchých a časově nenáročných cvičení, které lze dětem nabídnout k využití i v jejich soukromí. Mohou je použít kdykoli a kdekoli to budou potřebovat. Tato cvičení napomáhají ustálit mysl a tělo, aby se děti cítily klidně, příjemně a dokázaly ovládat svoji pozornost.

Dalším krokem v mé praktické části byl tedy samotný pro-aktivní akční výzkum - zkouška mindfulness programu v praxi. Tento krok je podle Nezvalové (2002) charakterizován, jako uvedení nového postupu s cílem dosáhnout lepších výsledků. Činnosti jsem plánovala podle časových možností a také s ohledem na denní režim mateřské školy. Některá cvičení jsem však záměrně vsunula do programu tak, aby jejich případný efekt mohl být přínosem pro další činnosti vedené kmenovou učitelkou.

V následující kapitole popisuji samotný průběh výzkumu v mateřské škole. Přikládám zde i pár fotografií pořízených při realizaci programu, ke kterým mám písemný souhlas rodičů zúčastněných dětí.

5.1 Realizace a analýza Mindfulness programu pro předškolní děti

Všímavý pozdrav

Na úvod jsem se s dětmi přivítala v kruhu, kde jsme se vzájemně představili. Sdělili jsme si jméno a také své koníčky. Já jsem dětem přiblížila i svou profesní dráhu a svůj záměr pobytu s nimi. Vysvětlila jsem jim co je mindfulness a kudy se budou ubírat naše společná setkání.

Pro lepší zapamatování jmen jsem s dětmi realizovala cvičení Všímavý pozdrav. Děti se postupně všechny pozdravily, řekly svá jména a popřály si hezký den. Některým dětem činilo problém navazování očního kontaktu, jiným zase to, že byly středem pozornosti ve třídě. S povzbuzováním a mou pomocí to ale nakonec všichni zvládly.



Obrázek 1

Hodnocení výzkumníka:

Děti si v rámci této aktivity procvičily sociální dovednosti, sebedůvěru a také uvědomování druhých. Toto cvičení bych doporučila zařazovat do běžného programu. Místo jmen by děti mohly použít názvy květin, zvířat apod. Pomohlo by jim to odbourat stud při vyjadřování před ostatními a procvičovaly by tak navazování konverzace s kamarádem, což by bylo jedině ku prospěchu.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Je to hezké a jednoduché zpracování námětu k procvičení základní dovednosti v mezilidské komunikaci, což je pozdrav a představení se. Na začátku jsem z dětí cítila ostych, ale u konce už působily zcela přirozeně. S dětmi jistě ještě někdy zopakují.

Víš, jak máš dýchat?

Toto cvičení se zaměřuje na správné dýchání, které je podstatnou součástí dobrého prospívání v každém věku člověka. K nácviku jsem použila předpřipravené otázky z programu a společně s dětmi jsme na ně odpovídali. Snažila jsem se, aby se do odpovídání zapojil každý, ale nikoho jsem nenutila. Zábavnou formou jsme vymýšleli a také předváděli různé způsoby dýchání (inspirace v programu).

Na závěr jsme si popovídali o tom, jaké bylo přemýšlet o dýchání. Zeptala jsem se dětí, čeho si na svém dýchání všimly, když mu věnovaly výhradní pozornost.

Hodnocení výzkumníka:

Zkušenost s všímavým dýcháním doposud děti neměly. Tuto funkci braly naprosto automaticky a nikdy je nenapadlo se nad tím zamýšlet. Bylo zajímavé pozorovat, jak se všichni pokouší experimentovat se svým dechem. Děti to bavilo a jistě je tato činnost obohatila o nové poznatky – co vše dokáží pomocí dechu.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Nácvik správného dýchání se mi jeví jako důležitá součást tělovýchovného vzdělávání. Děti předškolního věku se většinou nad těmito procesy nezamýšlejí, a proto hodnotím toto cvičení jako přínosné. Pozitivum vnímám i ve zklidnění dětí, které sebou cvičení přineslo. Následující výtvarnou činnost si děti hezky v klidu užily. Měla jsem pocit, že je nás ve třídě méně, nežli tomu bylo ve skutečnosti.

Všímalka říká

Jako aktivní činnost jsem pro děti zvolila hru Všímalka říká. Tato hra je zaměřená na všímavé pozorování, ale také pozorné naslouchání. Jde o cvičení vědomého pohybu a ovládání vlastních impulzů. Po vysvětlení pravidel jsme se s dětmi pustili do hry. Nejprve jsem vzala roli „Všímalky“ na sebe a předváděla jsem různé pohyby. Děti měly pohyb opakovat pouze v případě, že na začátku uslyší „Všímalka říká“. Některé děti hrály po celou dobu správně, ale našlo se i pár z nich, kteří to poměrně často pletly. Bylo na nich znát, že jsou roztěkaní a proto se nesoustředí na to, co říkám nýbrž jen na to co dělám. Ke konci hry už se počet nesprávných opakování snížil. Děti si pak dávaly větší pozor na to, co slyší. Zapojily tak svou všímavost jak zrakovým tak sluchovým vnímáním. Na závěr se ještě v roli „Všímalky“ vystřídaly děti, které o tojevily zájem. To bylo očividným zpestřením. Děti vymýšlely vtipné pohybové kreace.



Obrázek 2

K úplnému konci jsme provedli reflexi, kdy se děti vyjádřily k průběhu hry. Všechny ohlasy byly pozitivní a s dětmi jsme se domluvili, že hru ještě někdy zopakujeme.

Hodnocení výzkumníka:

Pro méně soustředěné děti bylo nejtěžší skloubit zrakové a sluchové vnímání dohromady, aby nezopakovaly pohyb, který sice viděly, ale nezazněla u něj slova „Všímalka říká“. Po nějakém čase se to ale dařilo čím dál více dětem. Postupně přicházely na to, jak se lépe soustředit na to, co je právě potřeba.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Obdobu této hry děti znají. Co se mi ale líbilo, bylo uvedení hry s vysvětlením pravidel, kdy se děti prodýchaly a poslechly si, proč je důležité udržovat v pozoru více smyslů najednou. Paní učitelka Monika jim také vysvětlila, jak funguje pozornost v návaznosti na jejich myšlenky. Děti se ubezpečily, že vůbec nevádí, když se jim občas nezadaří – pozornost se přesunula jinam. Důležité pro ně bylo, že si to uvědomily a vrátily svou pozornost do hry zpět.

Břišní dýchání s plyšovou hračkou

Jako další jsem vybrala Břišní dýchání s plyšovou hračkou. Po aktivnější části jsem chtěla vyzkoušet, jak se dětem podaří zklidnit a všimnout si svého dýchání. Plyšové hračky jsem dala dětem „losovat“ s koše tak, aby do něj neviděly a každý si náhodně jednu hračku vytáhl. Po té si každý našel své místo na koberci a tam se svou hračkou ulehl. Děti jsem motivovala tím, že hračkám uděláme břišní houpačku. Každý si tedy hračku položil na břicho a pod mým slovním vedením jsme společně nacvičovali břišní dýchání. Některým dětem chvíli trvalo, než pochopily jaký je rozdíl mezi dýcháním do hrudníku a dýcháním do břicha. Také jsme vyzkoušeli možnosti krátkodobého zadržení dechu. V závěru se téměř všem dětem dařilo dýcháním hračku zvedat a soustředit se na svůj dech. Pomalý nádech i pomalý výdech jsme společně hezky nacvičili.



Obrázek 3

Hodnocení výzkumníka:

Největší zádrhel tohoto cvičení byl v technice břišního dýchání. Dětem jsem se snažila tuto techniku vysvětlit, ukázat a společně jsme ji nacvičily. Po té už šlo spíše o uvolnění, které se nám podařilo poměrně rychle. Děti se pak mohly zaměřit na svůj dech a vnímat jak proudí dovnitř a ven. Ke konci aktivity byly děti naprosto klidné a uvolněné, což je žádoucí pro jejich zdravý odpočinek a odstranění případného psychického napětí.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Bylo to moc hezky motivované cvičení a dětem se líbilo. Byla jsem také mile překvapena, jak rychle se děti zklidnily. Následně jsem využila jejich rozpoložení a zařadila do programu přípravu do školy. Spolupráce s dětmi byla opravdu dobrá.

Hod' a pochval

Další den jsem s dětmi vyzkoušela hru Hod' a pochval. Sedli jsme si společně do kruhu, zopakovali si svá jména a vysvětlili pravidla hry. Zvolila jsem jednodušší variantu, kdy si děti míč posílají po kruhu. Každý měl předat míč kamarádovi po pravé ruce s tím, že ho jménem osloví a řekne jakoukoliv pochvalu. Děti tak trénovali svou všímavost ke kamarádům, ale také komunikaci a navázání očního kontaktu. Do pochvaly mohly zahrnout to, jak kamarád vypadá, co má na sobě, ale i například jeho chování a vlastnosti. Pro většinu dětí bylo jednodušší použít první verzi – jak kamarád vypadá. Nejčastěji zmiňovaly oblečení. Našlo se ale i pár dětí, které krásně vyjádřili svůj vztah ke kamarádovi. Například „Kubíku, mám tě rád a jsi můj nejlepší kamarád.“ nebo „Barunko, máš hezký úsměv a vždy mě rozveselíš.“

Na závěr jsem se dětí zeptala, zda jim bylo příjemné, když je někdo chválil nebo jestli se třeba nestyděly. Také jsme se pobavili o důležitosti očního kontaktu.

Hodnocení výzkumníka:

Skvělá aktivita k procvičení vyjadřování a všímavosti ke svým kamarádům ve třídě. Děti se tohoto úkolu zhostily dobře. Jen malou hrstku dětí bylo potřeba povzbudit, jelikož se díky studu neuměly vyjádřit. Nakonec to ale všichni zvládly a udělaly tak radost svým kamarádům. Podnět k dalšímu procvičování bych viděla v navazování očního kontaktu a také oslovení kamaráda jeho jménem.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Sledovat průběh této hry bylo pro mě zajímavé a jistě i prospěšné. Některé děti mě překvapily svým studem a jiné naopak krásnou formulací pochvaly. Myslím si, že bylo dobré podobné činnosti zařazovat častěji – děti by tak potrénovaly vyjadřování před „obecenstvem“. Taková zkušenost je potřebná například k vystupování při besídkách a především také pro vstup na základní školu.

Přepínání programu

Jako oblíbená činnost se ukázala hra Přepínání programu. S dětmi jsme si popovídaly o tom, že je přirozené mít někdy špatnou náladu a být smutný. Zároveň jsem jim ale nabídla možnost svoji náladu ovlivnit a zlepšit. S pomocí scénáře hry jsme si své nálady a pocity připodobnili k televiznímu programu a nacvičily jsme jeho přepínání. Každý si v klidu promyslel, co by měl obsahovat jeho program dobré nálady. Děti napadaly různé věci od oblíbeného jídla, přes domácí mazlíčky až po čas trávený s rodinou a kamarády. Domluvili jsme se, že si každý stanoví tři věci, které by jej ve smutné chvíli rozveselily. Dali jsme si čas na rozmyšlenou a poté jsem děti požádala, aby mi ty věci nakreslily. Obrázky byly opravdu pestré a originální. Každý volil podle svých zájmů.

Nakonec jsme si obrázky společně prohlédli a připomněli si, že můžeme svůj program dobré nálady použít pokaždé, když budeme smutní nebo rozzlobení. Jednoduše přepneme program na pomyslném ovladači a představíme si své tři oblíbené věci.

Hodnocení výzkumníka:

Tuto hru děti velmi rychle pochopily a celkem dobře si dokázaly představit její princip. Každý našel alespoň ty tři věci, které jim v životě dělají radost. Některým to trvalo trochu déle, a proto jsem rychlejší děti poslala ke stolečku, aby už začaly kreslit a nerušily ty ostatní. Dětem se líbila nabízená myšlenka k přepínání nálad především díky její jednoduchosti a funkčnosti.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

I já samotná jsem se nechala strhnout k zapojení své představivosti a také jsem přemýšlela nad svým programem dobré nálady. Pouze do kreslení jsem se nezapojila, ale věřím, že právě optické znázornění veselých představ napomohlo k jejich uchování v paměti. Celý koncept hry se mi líbí a doufám, že své veselé programy děti využijí.

Pojmenuj pocit

Dnes jsem dětem zařadila aktivitu s názvem Pojmenuj pocit. Uvědomování pocitů je nezbytnou součástí všímavosti i dobrého duševního zdraví. Nejprve jsme s dětmi zavzpomínali na hru s předchozích dnů Přepínání programu, kdy jsme se bavili o náladách a s nimi souvisejících pocitech. Následně jsem dětem vysvětlila, co po nich budu chtít v této aktivitě. Na pomoc jsem si vzala tabulku s obličejí vyjadřující různé pocity. Společně jsme pak k obličejům přiřazovali vhodné názvy pocitů a také jsme si zkusili podobné výrazy předvést. U každého pocitu jsme se krátce zastavili a zkusili se zamyslet nad tím, co by mohlo takový pocit vyvolat.

V závěru činnosti jsme zhodnotili úspěšnost správného pojmenování pocitů a vybrali jsme ty, které jsou snadno a které naopak těžko rozpoznatelné. Děti pak zavzpomínaly na situaci, kdy se naposledy hodně zasmály a kdo chtěl, podělil se s ostatními o tento svůj veselý zážitek.

Hodnocení výzkumníka:

Děti tato aktivita bavila, především předvádění různých obličejů se setkalo s úspěchem. Nejvíce správných odpovědí padalo u obrázků s veselými a pozitivními pocity, což hodnotím jako tu lepší variantu. Při zamýšlení se nad situacemi, které různé pocity způsobují, se děti opravdu snažily a přinášely zajímavé nápady. Bylo na nich znát, že hledají především ve svých zážitcích a zkušenostech. Je vidět, že aktivity zaměřené na téma pocitů pomáhají dětem k jejich uvědomění a o svým pocitech se nyní dovedou bavit naprosto otevřeně.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Děti i já jsme se velmi pobavili. Předvádění obličejů bylo hezké zpestření této hry. Hádání nebylo až tak úspěšné, ale děti alespoň přivedlo k zamyšlení o různých pocitech a jejich vlivu na výraz člověka.

Hádej, hádej hadači

Jako další činnost jsem připravila hru na rozvoj hmatové všímavosti – Hádej, hádej hadači. Tato hmatová hra aktivuje, na rozdíl od čichu a zraku, odlišné části mozku a pro děti představuje jednoduchý způsob, jak zvyšovat všímavost. Přichystala jsem množství menších předmětů, které jsou dětem dostatečně známé, aby měli možnost je uhodnout. Jeden po druhém jsem pak děti obešla a ony měly se zavázanýma očima poznat daný předmět. Nabádala jsem je, aby si předmět dostatečně osahaly a zkusily nám o něm říct. Například „je kulatý, hranatý, hladký, drsný, měkký, tvrdý apod.“ Většina dětí poznala hádaný předmět po krátké chvíli, některé děti potřebovaly času více, ale také nakonec uhodly.



Obrázek 4

K závěru si děti poslaly všechny předměty po kruhu, aby mohl každý vyzkoušet, co měly v ruce ostatní kamarádi. Mohly tak porovnat různé tvary, velikosti, strukturu, povrch apod. Vyzkoušeli jsme také, zda můžeme u některých z věcí zaznamenat i vůni či zvuk.

V reflexi jsme zhodnotili, jak se nám tato hra dařila a zda bylo těžké hádat předměty jen pomocí hmatu. Zeptala jsem se dětí, jestli jim neutíkala pozornost mimo hádání předmětu a jak se jim popř. dařilo vrátit myšlenky zpět.

Hodnocení výzkumníka:

Některým dětem nebylo úplně příjemné, když jsem jim zavázala šátek přes oči. Dle jejich slov to bylo především z toho důvodu, že na to nejsou zvyklí a také, že nevidí, co se kolem nich děje. Všichni si ale po krátké chvíli zvykli a nečinilo jim to větší problém. Soustředění na daný předmět probíhalo myslím dobře. Jen hrstka dětí, kterým rozpoznávání trvalo delší dobu, přiznala, že jim chvílemi pozornost utíkala jinam. Pokaždé se ale zvládly vrátit zpět do hry a předmět odhalily. Trénovaly tak hmatovou všímavost a ovládání své pozornosti.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Nemilý postřeh z této hry jsem měla v případě, kdy jedno dítě dlouho nedovedlo rozpoznat kolíček na prádlo a okomentovalo to slovy „To asi nebude mobil nebo tablet“. To mě

přivedlo na další náměty k činnostem, které by bylo vhodné pro děti připravit. Jinak se mi zpracování hry líbilo. Zajímavé bylo, když děti zkoumaly i zvukové složky předmětů. Většina z nich doposud netušila, že např. hřeben na vlasy může vydávat nějaký zvuk (dětem se líbil a každý ho chtěl vyzkoušet).

Naslouchej a tancuj při hudbě

V aktivnější části jsem si s dětmi zahrála Naslouchej a tancuj při hudbě. Zvolila jsem CD s veselými dětskými písničkami, aby je tanec bavil a pohyb byl svižný. Vysvětlila jsem dětem jednoduchý princip hry a také, že je velmi důležité pozorně poslouchat, kdy hudba hraje a kdy je pauza. Nejprve děti předváděly libovolné taneční kreace, poté jsem je, pro zpestření, naváděla na různé pohyby zvířátek. Bylo vidět, že zábavná hra oslovila všechny děti do posledního. Některé však na zvukovou pauzu reagovali okamžitě, jiné se očividně řídili až podle ostatních. Postupně se ale zlepšovaly i děti z roztěkanější povahou a svou pozornost zaměřily opravdu k poslechu hudby.

Jelikož jsme se u této hry hodně zadýchaly, tak jsem ještě k závěru zařadila vydýchání. Nejprve klasické (ruce nahoru – nádech, ruce dolů – výdech) a poté jsem ještě využila pozornosti dětí a nabídla jim činnost s názvem Foukni do papírového kapesníku. Každý tedy dostal jeden papírový kapesníček, přiložil si ho k ústům a svým foukáním se ho snažil „roztančit“. Asi polovině dětí se to krásně dařilo již od počátku, ti ostatní na to přicházeli postupně. Děti se u této činnosti hezky zklidnily a také si procvičily soustředěné dýchání.

Hodnocení výzkumníka:

Hra Naslouchej a tancuj při hudbě jistě patří mezi nejoblíbenější dětské hry a dá se využít při jakékoli příležitosti. Děti se zaručeně pobaví, protáhnou si svá tělíčka a také procvičí záměrné sluchové všímání.

Navazující činnost, zaměřená na vydýchání a soustředění pozornosti k výdechu, pomohla dětem ke zklidnění a naučila je jak pracovat s dechem.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Hudební hra není dětem úplně cizí – občas ji vkládáme do tanečního programu např. na karnevale či jiných projektových dnech. I přesto se však našly adepti, kterým pozornost utíkala a jejich reakce byly opožděné. Některé děti (většinou ty stejné) jsou při taneční hře příliš rozdováděné a proto se nedovedou soustředit na zvukový signál. Jistě by bylo vhodné s těmito dětmi procvičovat zaměřování pozornosti při podobných aktivitách.

Následné vydýchání s kapesníčkem hodnotím kladně především díky jednoduchosti a efektivnosti – stačí pouze papírový kapesník a děti se s ním zabavily na poměrně dlouhou dobu. Dokonce bylo vidět, že se na správný výdech opravdu soustředí (hledaly správnou sílu výdechu, aby jejich kapesníček hezky a dlouho poletoval). Děti se u této aktivity pěkně zklidnily což jsem ocenila především při klidné a tiché atmosféře u oběda.

Zapamatuj si

V dnešní první činnosti jsme procvičovali všímavé pozorování a paměť. Hru Zapamatuj si jsem upravila pro větší počet dětí tak, aby se mohly zapojit všechny děti a ušetřili jsme trochu času. Děti jsem rozdělila na dvě poloviny a posadila je naproti sebe ke stolečku. Mezi tyto dvě skupinky jsem naistalovala závěs. Jedna skupina dětí přichystala několik předmětů na stůl, tak aby je druhá skupina neviděla. Na určitý časový interval jsme pak sundali závěs a druhá skupina měla za úkol zapamatovat si co nejvíce věcí. Poté jsme je opět zakryli a skupina hádajících měla zadané věci vyjmenovat. Vyzkoušeli jsme i variantu s technikou „uvědomování věcí“, při které byly děti úspěšnější. V dalším kole se skupiny vyměnily tak, aby se v hádání vystřídali všichni.

Děti si procvičily své paměťové dovednosti a to jak v roli hadače, tak i v roli chystajícího. Musely si totiž zapamatovat, odkud předměty vzaly, aby je pak vrátily na své původní místo.



Obrázek 5

Hodnocení výzkumníka:

Vždy v prvním kole hádání to dětem trvalo déle. Hledali zřejmě správnou techniku jak si zapamatovat co nejvíce věcí. Po vyzkoušení techniky „uvědomování věcí“ byla úspěšnost téměř 100%. I děti, které si původně pamatovaly velmi málo věcí, měly v dalších kolech velký úspěch.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Z této hry by si děti mohly odnést jakýsi návod, jak si lépe zapamatovat určitou věc. S technikou „uvědomování věcí“ se jistě setkaly poprvé, ale zároveň se hned přesvědčily, že

opravdu funguje. Není to pro ně nijak složité, a proto věřím, že tuto pomůcku v budoucnu využijí.

Hra jim také ukázala, že s pamětí se dá pracovat. Občas zkouším po dětem poslat vzkaz rodičům – nic náročného, např. aby si do konce týdne přinesly svoji fotografii. Minimálně polovina dětí na to vždy zapomene a řeknou mi prostě „mám špatnou paměť“. Teď ale poznaly, že tak to určitě není. Je pouze potřeba se svou pamětí a pozorností pracovat.

Svalová relaxace

Svalová relaxace se, k mému údivu, setkala s velkým úspěchem. Většinou dětí se podařilo dosáhnout stavu hlubokého uvolnění. Relaxaci jsem vedla bod po bodu dle předlohy v programu. Samozřejmě jsem také zapojila svoji fantazii a některé body jsem malinko upravila.

V závěru jsme si s dětmi popovídali o lidském těle, především o svalectech. Řekla jsem jim, proč je důležité si uvědomovat všechny části jejich tělíčka a také jsme zmínili správnou péči o něj.



Obrázek 6

Hodnocení výzkumníka:

Děti si opravdu všímaly rozdílů mezi zatnutým a uvolněným svalectem. Po uvolnění popisovaly své pocity jako „cítím se lehčí, ani se mi nechce hnout“ nebo „chce se mi spát, jsem jako přilepený k podlaze“. Některé děti dnes zjistily, že mají svaly i tam, kde to netušily. Děti se u této činnosti krásně uvolnily a zklidnily svou mysl i tělo.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Chvilí jsem děti pozorovala při jejich cvičení, nebo spíše relaxaci a poté jsem se k nim přidala. Lákalo mě to vyzkoušet také. Pod vedením paní učitelky Moniky jsme se myslím všichni úžasně uvolnili. Já jsem se odreagovala od všedních starostí a relaxaci jsem si prožila společně s dětmi, což i oni hodnotili kladně. Já si ji tak alespoň lépe uchovám v paměti, abych ji s dětmi zase někdy zopakovala.

Hodnocení ze strany dětí bylo také pozitivní. Jejich představivost jela na plné obrátky a to především díky skvělé průběžné motivaci.

Bouřka

Chtěla jsem dětem ukázat i nějaké jednoduché cvičení, které mohou provádět sami doma nebo je například naučit své sourozence a kamarády. Zvolila jsem cvičení Bouřka. Nejprve jsem dětem vysvětlila, proč může být dobré toto cvičení praktikovat, k čemu může být prospěšné takové psychické uvolnění.

Podle návodu jsme vyzkoušely „simulaci“ bouřky od lehkého větříku až po hromy a blesky. Poté zase zpět k mírnému deštíku a následnému klidu. Děti se do činnosti úžasně ponořily a vytvořily bezvadnou atmosféru.

Při zhodnocení činnosti jsme se s dětmi pobavili o neomezených možnostech vlastní fantazie a jejího použití. Shodli jsme se na tom, že i u tohoto cvičení bylo třeba svou fantazii a představivost zapojit.

Hodnocení výzkumníka:

Dětem se cvičení líbilo a podle jejich vyjádření jej budou zkoušet i mimo školní prostředí. Já osobně cvičení hodnotím jako rychlý a účinný prostředek k odreagování dětí i mě samotné.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Děti u se u tohoto cvičení opravdu vyřádily. Věřím, že si získalo jejich oblibu a to je dobře – snad jej využijí ve svůj prospěch i doma.

Máme zde pár dětí, které mívají problém s krocením svých emocí. Stačí velmi málo a ony se pak zlobí na „celý svět“. Myslím, že by nebylo špatné zkusit v takovém případě Bouřku i individuálně s rozzlobeným dítětem. To by mohla zajistit i asistentka, kterou zde máme.

Na ochutnávače

Hru Na ochutnávače jsem přizpůsobila potřebám našeho denního režimu a v tomto případě bych ji nazvala spíše Všímavá svačinka. Využila jsem možnosti připravených svačinek a společně s dětmi jsme začali všímavě ochutnávat. Dostali jsme čerstvý rohlík se sýrovou pomazánkou (namazanou uprostřed) a mléko. Společně jsme tedy nejprve prozkoumali tvar, povrch a strukturu rohlíku. Kdo chtěl, nejprve si zavřel oči a zkusil rohlík prozkoumat

hmatem. Děti zjistily, že každý rohlík je malinko jiný tvarem i velikostí, ale povrch je u všech stejný. Poté jsme použili čichové a sluchové vnímání – dětem se líbilo, že jejich čerstvý rohlík hezky křupe. Pro srovnání jsem přinesla i jeden starší, který už byl spíše „gumový“ a také jinak voněl. Nakonec jsme zapojili i chuťové buňky a namazaný rohlík jsme ochutnali. Poradila jsem dětem, aby si zavřely oči a to první sousto si pěkně pomalu vychutnaly. Dali jsme si minutu ticha, abychom se mohli soustředit jenom na chutě ve svých ústech. Potom každý vyjádřil svůj názor na chuť i na pocity spojené s všímavým ochutnáváním. Následně jsme podobný postup zopakovali i u ochutnávání mléka.



Obrázek 7

Na závěr jsme si předali získané poznatky – jaké nové vlastnosti jídla jsme dnes objevili při všímavém ochutnávání.

Hodnocení výzkumníka:

Děti si všimly, že čerstvé pečivo má jiné vlastnosti než to, které je pár dnů staré. Zkoušely nově pojmenovat objevené chutě a také jsme si společně zopakovali základní vnímání chutí na jazyku. Za úspěch bych považovala také to, že svačinky ochutnaly a také snědly i děti tzv. „nejedlíci“.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Nikdy by mě nenapadlo hledat i při stravování takovouto možnost vzdělávání. Jinak řečeno – ještě jsem se s podobnou (takto směřovanou) aktivitou nesetkala. Děti to evidentně bavilo. Našli se teda i takoví, kteří měli zřejmě velký hlad a tak to smyslové vnímání trochu uspěchali, ale i tak to pro ně byla jistě zajímavá zkušenost. Pro příště bych možná raději volila ochutnávání až po svačině (to dnes z časových důvodů nebylo možné).

Cvičení na zklidnění

Po rušnějším programu při pobytu venku jsem chtěla vyzkoušet Cvičení na zklidnění. Technika se skládá ze čtyř částí – Zastav se, Poslouchej, Dýchej a Reflektuj. S pomocí

scénáře jsem děti provedla tímto cvičením a myslím, že se nám podařilo splnit jeho účel. Děti si zavřely oči a postupně se hezky uvolnily. Zaměřily pozornost ke svému dýchání a také hlídaly své neposedné myšlenky, zda někam odbíhají či nikoliv.

V závěru jsem s dětmi probrala, jak se jim dařilo soustředit se na svůj dech a čeho si na svém dýchání všimly. Poradila jsem jim, aby toto cvičení využívaly kdykoli během dne, když se budou potřebovat zklidnit, ať už z důvodu nervozity, hněvu nebo strachu.



Hodnocení výzkumníka:

Během tohoto cvičení jsme se společně naučili respektovat své neposedné myšlenky a vrátit se pozorností k původnímu záměru. Pro některé děti to jistě nebylo jednoduché, ale myslím, že většina z nich tento princip pochopila. S ostatními dětmi to dopilujeme v dalších cvičeních.

Obrázek 8

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Opět hezky vedená a pro děti jistě příjemná aktivita. Po návratu z vycházky bývají děti obvykle neposedné a hlučné. Komunikace s nimi je potom náročná a často nevede k očekávanému výsledku. Cvičení na zklidnění jim ale pomohlo ztišit rozbouřené myšlenky a návazně také jejich tělíčka. Práce s takto naladěnými dětmi je o mnoho snazší a to jistě uvítá každá paní učitelka. Toto cvičení zcela určitě využiji ve své další praxi.

Balancování

Jako další činnost jsem s dětmi vyzkoušela Balancování. Pro úsporu času jsem děti rozdělila do dvojic. Každá dvojice dostala určitý počet žetonů, které jeden kamarád skládal podle slovního vedení na toho druhého. Úkolem ležícího bylo zůstat po stanovenou dobu v klidu tak, aby nesetřásl žádné žetony. Děti se v rolích samozřejmě vystřídalily. Tato aktivita děti učí uvědomování a všímavost ke svému tělu, pomáhá se soustředěností.

V závěrečné reflexi jsem s dětmi probrala, jak se cítily, když měly udržovat rovnováhu a balancovat s žetony na svém těle.

Hodnocení výzkumníka:

Děti tato činnost bavila v obou rolích. Udržování žetonů na těle jim nečinilo větší problémy, pouze pár dětem (především v první fázi, než se dostatečně zklidnily a uvolnily) se podařilo shodit několik žetonů. V takovém případě jsme žetony vrátily zpět a děti si dávaly větší pozor. Pro lepší uvolnění dětem pomohlo všímavé dýchání. Soustředěnost ležících dětí byla znatelná od prvního žetonu.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Nejtěžší pro ležící děti bylo z mého pohledu to, že se vlastně nemohly podívat, kde všude mají položené žetonky. Musely udržet svou zvědavost, aby se nepohnuly a neshodily je dolů. Mimo soustředění na svůj dech a rovnováhu tak cvičily i sebeovládání.

Manipulace s žetony se dětem líbila a jejich skládání na kamaráda je bavilo. Role skládajícího byla o trochu populárnější než role ležícího, ale to je u dětí přirozené. Každý si však vyzkoušel role obě.

Cestování časem

Hra Cestování časem byla pro mě i pro děti velká výzva. Tato hra učí děti, jak rozeznat, jestli se jejich myšlenky týkají přítomnosti, minulosti nebo budoucnosti. Nejprve jsme si popovídali o tom, co znamenají tyto pojmy a uvedli jsme si více příkladů ke každému tak, aby tomu děti co nejlépe porozuměly. Vysvětlila jsem, co je principem tohoto cvičení a mohli jsme začít. Četla jsem dětem výroky ze zadání v programu a společně jsme se pokusili uhádnout, do kterého období patří.



Obrázek 9

Potom zkoušely vymýšlet podobné výroky i děti (kdo chtěl), ostatní hádaly.

Nakonec jsme se zamysleli nad zvládnutím této hry, kolik jsme toho rozpoznali správně a kde se nám naopak příliš nedařilo. Zjistili jsme, že nejlepší skóre patřilo výroky z přítomnosti, další v pořadí by byla minulost a poslední skončila budoucnost.

Hodnocení výzkumníka:

Hra na určování časového období byla pro děti tohoto věku náročnější avšak po předchozím vysvětlení a uvedení množství příkladů se dětem dařilo (zhruba v polovině případů) odhadnout správnou odpověď. Na dětech bylo znát, že se nad výroky opravdu zamýšlí a soustředí tak svoji pozornost jedním směrem.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Tato aktivita byla pro některé (méně bystré děti) složitá. I ostatní děti měly co dělat než princip pochopily. Bylo ovšem zjevné, že se snaží a hloubavě nad tím přemýšlí. Po nějakém čase se počet správných odpovědí zvýšil a děti z toho měly velkou radost. Byla to pro ně zajímavá zkušenost a pro mě také.

Cítím se

Důležitou součástí našeho života je také uvědomování pocitů. Malé děti obvykle nedokáží rozpoznat své konkrétní pocity, mohou však tuto dovednost cvičit a učit se jí. Hra Cítím se jim k tomu může pomoci. Nejprve jsme si vysvětlili pravidla hry a uvedli pár příkladů. Děti jsem také ubezpečila o tom, že žádná odpověď není špatná.

S dětmi jsme utvořili kruh. Každý si sedl hezky pohodlně, ale s rovnými zády. Pro uvolnění atmosféry jsme se na začátek všímavě prodýchali. Po kruhu jsem poslala „kouzelný kamínek“, který předával energii - teplo našich rukou a zároveň dával možnost k vyjádření pocitů. Většina dětí se vyjadřovala správně v přítomném čase, ostatním jsem popřípadě pomohla tvrzení přeformulovat. Našlo se i pár dětí, které nedokázaly samostatně vyjádřit to, jak se právě cítí. Tyto děti dostaly více času na rozmyšlenou a s mou dopomocí to zkusily na závěr hry.

Na závěr proběhlo zhodnocení činnosti – zeptala jsem se dětí, jaké pro ně bylo vyjádřit své pocity a sdělit je ostatním kamarádům. Snažila jsem se zjistit, zda byl větší problém uvědomit si a pojmenovat své momentální pocity nebo je vyslovit nahlas před třídním kolektivem.

Hodnocení výzkumníka:

Bylo by dobré zařazovat podobná cvičení častěji – děti by tak procvičily poznávací schopnosti, které směřují k uvědomování jejich pocitů. Přínosem by byl jistě i posun ve vyjadřování.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Krásné, i když náročné cvičení pro předškolní děti. Ne všichni dokázali samostatně vyjádřit to, jak se právě cítí. Problém jim činilo i samotné rozpoznání pocitů. S pomocí paní učitelky Moniky se nakonec všichni dopracovali k nějakému závěru – vyjádření. Děti tak měly alespoň možnost sledovat jakýsi návod, jak se lépe vyznat ve svých myšlenkách a přiřadit jim určité pocity. Tato zkušenost jim do budoucna jistě prospěje.

Foukání bublin

Hry s bublifukem patří mezi oblíbené dětské činnosti. Vytváří příjemnou a veselou atmosféru pro jakoukoli příležitost. V našem případě posloužily jako skvělý nástroj k nácviku vědomého a soustředěného vydechování. V rámci karnevalového programu dostalo každé dítě svůj bublifuk, a tudíž mohli nacvičovat všichni společně. Některým dětem chvíli trvalo, než se jim podařilo vyfouknout hezká bublina. Zkoušeli jsme také, jaká bublina se vytvoří, když budeme foukat rychle, nebo naopak pomalu.

Ke konci jsme vyhlásili soutěž o největší bublinu, což byla pro děti ta nejlepší část programu. Jelikož jsme vytváření bublin nejprve nacvičovali, šance na úspěch byly poměrně vyrovnané. Dětem se dařily opravdu parádní bubliny – bylo vidět, že práci s výdechem zvládají dobře.

Hodnocení výzkumníka:

Krátké procvičování ve vyfukování bublin mělo znatelné výsledky a to v podobě nadšených soutěžících při závěrečné disciplíně. Metoda s bublifukem se ukázala jako v praxi účinná a zároveň oblíbená. Děti si díky ní natrénovaly zaměřování pozornosti ke svému dechu, především výdechu.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Tato aktivita se ukázala jako dobrý nástroj pro nácvik uvědomování a zaměření soustředěnosti na dýchání, konkrétně na výdech. Děti se při tvoření bublin bavily a také se snažily ovládat svůj dech tak, aby tvořily větší a větší bubliny. Aktivita byla zakončena soutěží o největší bublinu což děti motivovalo k ještě lepším výsledkům. Je to jistě bezvadný

námět na hru i při jiných příležitostech. Venku by se dalo soutěžit i o to, která bublina doletí nejdále.

Krabička na starosti

V tomto cvičení propojíme mindfulness a tvořivé činnosti což je, dle mého názoru, dobrá kombinace. Děti jsou od přírody tvořivé bytosti, a když k tomu přidáme nějaký hlubší význam – tím lépe. Podstatou tohoto cvičení je osvojit si schopnost přesunout svou pozornost z hlavy ven a distancovat se od svých myšlenek. Výroba Krabičky na starosti nebyla nijak náročná. Použili jsme prázdné krabičky od čaje a svou fantazii. Děti si krabičky polepily barevnými papíry, použily také odstřížky látek, knoflíky, fixy, nálepky aj. Každý výrobek byl originál.

Teprve až měl každý hotovou svoji krabičku, tak jsem dětem vysvětlila, k čemu jim může sloužit. O pocitech jsme se bavili již v několika předešlých aktivitách a tak jsem se opřela o již zmiňované informace. Blíže jsme rozebrali téma starostí a pohovořili si o tom, co nás občas dokáže potrápít. Právě v takových situacích lze využít krabičku na starosti. Pokud dokážeme pojmenovat to, co nás trápí – můžeme starosti pomyslně vzít a vložit do otevřené krabičky, poté ji zavřeme a odložíme. Když už nemáme problémy ve svých hlavičkách, nemusíme se jimi trápit.



Obrázek 10

V závěru jsme se s dětmi domluvili, že si své Krabičky na starosti odnesou domů a použijí je pokaždé, když budou cítit tuto potřebu. Musejí se ovšem zamyslet nad tím co je trápí a pokusí se „to“ pojmenovat. Mohou si vytvořit i takový rituál, kdy například večer před spaním tam odloží veškeré obavy a tíhu, která by je jinak trápila.

Hodnocení výzkumníka:

Děti se nad svými problémy zamýšleli už při povídání o krabičce, někteří je dokonce chtěli sdělit ostatním. Pro tyto případy jsem nechala větší časový prostor v závěru činnosti a děti se pak mohly vypovídat. Ostatní kamarádi jim hezky naslouchali a povzbudili k dobré

náladě. Používání této krabičky se jeví jako vhodný nástroj k regulaci negativních emocí. Celkový nápad na krabičku pro starosti se dětem i mě líbil.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Moc hezký nápad na jednoduchou a efektivní aktivitu, která děti přiměje k zamyšlení nad svými pocity, popřípadě tím co je trápí a zároveň nabízí možnost jak se s tím vyrovnat. Vždy je samozřejmě nejlepší své problémy řešit, ale občas se může vyskytnout něco, co zkrátka neovlivníme a proto je dobré mít v záloze „krabičku na starosti“.

Přivoň si ke květině

Při pobytu venku jsem chtěla realizovat dechové cvičení Přivoň si ke květině. Bohužel se nám ale momentálně nepodařilo najít vhodnou rostlinu, které by se dalo využít. Zakoupila jsem tedy kytici tulipánů v supermarketu. Děti byly nadšené a také zvědavé k čemu budeme květiny potřebovat. Záměrem této činnosti je naučit malé děti, jak se úmyslně nadechovat nosem. Rozdala jsem květiny mezi děti a jednu jsem si nechala, abych názorně předvedla jak se správně nadechnout a přivonět ke květině. Některé děti s tím měli zpočátku trochu problém – vdechovaly vzduch spíše ústy. Po krátkém nácviku se to již všem dětem dařilo a mohly si tak užít krásnou vůni tulipánů.

U konce činnosti jsme se pokusili popsat vůni, kterou jsme cítili. Děti ji připodobňovaly k jiným vůním, které jsou jim notoricky známé. Také jsem se dětí zeptala, zda zaznamenaly nějaký rozdíl, když měli při čichání otevřené nebo zavřené oči. Většina se shodla na lepším prožitku při očích zavřených.

Hodnocení výzkumníka:

Kladné hodnocení činnosti ze strany dětí mi udělalo radost. Při této, jakožto i při dalších činnostech, jsem se všimla, že je opravdu nejlepší začít pohodlným usazením s rovnými zády a uvolnit se krátkým prodýcháním do břicha. Potom se děti snadněji ponoří do činnosti, která nadchází.

Co se týče správného nádechu potřebného k přivonění květiny – provedli jsme s dětmi krátký trénink, kdy největší chybou byla otevřená ústa. Jakmile děti pochopily rozdíl mezi dýcháním nosem a ústy, bylo po problému.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Toto dechové cvičení bych si uměla představit někde venku v přírodě – bylo by tím ještě více podpořeno prožitkové učení, které děti milují. Chápu však, že nyní se paní učitelka přizpůsobila ročnímu období a přesunula aktivitu do vnitřních prostor. Tulipány nám tak do třídy přinesly kousek jarní atmosféry a zároveň posloužily jako pomůcka k procvičování správného nádechu. To se dětem líbilo. Všimla jsem si, že pár dětí mělo v začátku trochu problém s pochopením nosního nádechu. I když to vypadá jako zcela přirozená a automatická věc, bylo potřeba dětem objasnit, jak funguje dýchání nosem a dýchání ústy. Paní učitelka Monika vysvětlila také výhody nosního dýchání včetně funkce čichového vnímání.

Samotnou by mě nenapadlo se takto zaměřit na nácvik nádechu. Jistě to s dětmi zopakujeme při nějaké příležitosti venku, jakmile nám vykvetou první jarní kytičky.

Sklenice vody

Následující cvičení s názvem Sklenice vody se zaměřuje na prožívání přítomného okamžiku pomocí smyslů. Je to zajímavá i zábavná činnost pro děti. Podobně jako u Všímavé svačinky jsme s dětmi prozkoumali sklenici s vodou. Každý měl samozřejmě sklenici svou, do půli naplněnou obyčejnou vodou. Cvičením jsem je provázela pomocí scénáře hry z programu. V průběhu jsme zapojili opravdu všechny smysly a u každého jsme se nemalou chvíli zdrželi. Děti bavilo objevovat nové vlastnosti takové obyčejné věci jako je sklenice s vodou.

Na závěr jsem se dětí zeptala, co je na tomto cvičení nejvíce zaujalo a zda si všimly něčeho nového, co dříve nevnímaly.

Hodnocení výzkumníka:

Děti byly sami překvapené, kolik nových vlastností u sklenice s vodou objevily. Navrhly, abychom prozkoumali i sklenici s džusem či mlékem. Realizaci návrhu jsem doporučila jejich stálé paní učitelce a ta souhlasila – cvičení se jí také líbilo. Děti si procvičily především smyslové vnímání a záměrnou pozornost na konkrétní předmět.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Zkoumání sklenice vody bylo pro děti zajímavou novinkou. Nikdy dříve se zřejmě nezamýšleli nad tím, co všechno lze vyzkoušet u nějakého nápoje. Samozřejmě to, že nějak chutná a má nějakou barvu, nikoho nepřekvapilo. Ale to, že můžeme zkoumat i vůni a dokonce zvuk, to už se mnozí divili. Zapojili také hmat při zkoumání sklenice.

Při této aktivitě si děti procvičili svoji záměrnou pozornost a já jsem jejich soustředění dále využila při plnění předškoláckých úkolů. Práce s nimi byla o poznání snazší než obvykle.

Slyšíš oceán?

Slyšíš oceán? To je další zábavná hra pro cvičení všímavosti prostřednictvím smyslů – nyní především sluchu. Děti všech věkových skupin rády poslouchají, jestli uslyší šumění moře, když si přiloží mušli k uchu. Tento nástroj používá stejný koncept k tomu, aby dětem pomohl naladit svoji mysl a soustředit se na to, co slyší.

Po správném usazení a uvolnění jsem dětem po kruhu poslala dvě mušle (každou z jiné strany). Jejich úkolem bylo se do mušle zaposlouchat a na chvíli popustit svou fantazii. Maximální čas u jednoho dítěte jsem nastavila přibližně na dvacet sekund. Ostatní děti během čekání vymýšleli ideální název svého vysněného ostrova (v úvodu proběhla motivace). Všem dětem jsem doporučila zavřít oči, aby se dokázaly soustředit jen na své myšlenky a nenechaly se zbytečně rozptylovat okolím.



Obrázek 11

Když se mušle vystřídaly u všech dětí, sdělili jsme si své dojmy a představy, které v nás zvuk „oceánu“ vyvolával. Povídali jsme si také o tom, jak se do mušle tento zvuk dostal a zda je stále stejný nebo se mění jako vlny na moři.

Hodnocení výzkumníka:

Některé děti viděly skutečnou mušli poprvé v životě, a proto jim byla vzácná. Jiným zase připadalo kouzelné to, že je v ní ukrytý zvuk oceánu. Všichni se neuvěřitelně těšili, až mušle doputuje do jejich rukou. Také proto jsem zadala postranní úkol s vymýšlením názvu ostrova – děti tak zabavily svou nedočkavost a nerušily kamarády. I při této aktivitě úspěšně procvičili své soustředění a také sluchové vnímání.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Hezky motivovaná aktivita, která děti nadchla. Paní učitelka Monika nejprve pověděla příběh o kouzelném ostrově a poté si s dětmi povídala na téma moře a oceány – jaký je mezi nimi rozdíl a co se v nich ukrývá. Dětem ukázala krásnou mušli a připravila je na průběh aktivity s ní.

Na poslech zvuku v mušli se děti očividně těšily a při poslechu samotném se opravdu soustředily, zda oceán uslyší. Kladně bych hodnotila také doplňkový úkol, který měl zabavit ostatní děti při čekání na mušli. Na tento úkol jsem později navázala při výtvarné chvílce, kdy jsme s dětmi malovali jejich vysněné ostrovy.

Uvědomování okolí v přírodě

Uvědomování okolí v přírodě je jednoduché cvičení, které nabízí všímavé prožívání přítomného okamžiku. Lze jej provozovat při každé vycházce do přírody, jen je potřeba navést děti na správný myšlenkový proud. My jsme se vydali do nedalekého parčíku, který je plný vhodných podnětů ke zkoumání (různé stromy, keře, kameny, potok apod.). Vzala jsem s sebou několik piknikových dek, na které si děti lehly a společně jsme si všímali všeho, co nás obklopuje. Povídání jsem vedla podle bodů v programu tak, abychom vystřídali všechny své smysly.

Na závěr jsme se posadili a popovídali si o tom, jaké bylo záměrné věnování pozornosti přírodě. Zeptala jsem se dětí, zda se jim dařilo udržet pozornost tam, kde chtěly nebo jim myšlenky občas utíkaly jinam. Až na pár výjimek se to dětem hezky dařilo. Některé roztěkané děti občas rušily, ale zvládly se úplně sami usměrnit a opět se zapojit do cvičení.

Hodnocení výzkumníka:

To, že si děti sami uvědomovaly únik pozornosti jinam a dokázaly ji navrátit zpět, považuji za skvělý pokrok. Cvičení venku v přírodě je bavilo a chtěly by jej vyzkoušet i na jiných známých místech. Je jisté, že takové dlouhé cvičení nelze zařazovat každý den, ale minimálně jednou v každém ročním období - by to stálo za to. I stejné místo má v jiné roční období jiný „kabát“ a to by bylo zajímavé s dětmi zkoumat.

Hodnocení dalšího pozorovatele:

Dnešní den jsme využili krásného počasí a vydali jsme se do přírody. Přichystaná aktivita Uvědomování okolí v přírodě byla skvělou volbou pro náš pobyt venku. Děti se soustředily na okolní přírodu a hledaly v ní různé vjemy. Myslím, že objevily i to, co by je dříve

nezaujalo a tudíž by si toho ani nevšimly. Bylo zajímavé zpozřdí pozorovat, jak spolupracují na tomto programu. Taky bych ráda ohodnotila závěrečnou reflexi, kdy mě upřímě překvapily děti, které mluvily o své pozornosti při aktivitě a dovedly zhodnotit její zaměření. Někteří si všimaly své pozornosti natolik, že zaznamenali její únik od činnosti jinam a dovedly ji zaměřit zpět. Takové uvědomění je, dle mého názoru, zásluhou tréninku v předešlých aktivitách a také souvisejících rozhovorů s touto tematikou.

5.2 Vyhodnocení získaných informací

Dalším krokem tohoto výzkumu je zhodnocení všech získaných informací v praxi a to jak mých vlastních, tak i těch, které mi poskytla kmenová paní učitelka. Předávání informací s paní učitelkou proběhlo formou písemného zhodnocení vždy na konci pracovní směny, ale také formou krátkých rozhovorů mezi jednotlivými aktivitami, kdy mi paní učitelka mohla sdělit své aktuální pocity a poznatky.

Nyní se budu držet předem stanovených okruhů, které by měli z největší části pokrýt zásadní vliv cvičení všímavosti u dětí.

Soustředěnost

Většina aktivit, které mindfulness program nabízí, přímo ovlivňuje dětskou záměrnou pozornost. Činnosti jsou nastaveny tak, aby se děti uvolnily a oprostily se od rušivých vlivů. Dovedou se pak snadněji soustředit na to, co po nich v dané chvíli chceme. Toto se mi potvrdilo i při zkoušce programu v praxi. Já i kmenová paní učitelka jsme zaznamenaly, že tuto dovednost děti postupem času zdokonalovaly. Od realizace první k poslední aktivitě z programu byl evidentní skok k lepšímu a to, co do množství dětí tak i do hloubky soustředění. Mohu říci, že po skončení programu zvládá většina dětí poměrně úspěšně zaměřit svou pozornost jedním směrem. Jejich soustředěnost je stabilnější. Děti si nyní dovedou uvědomit únik své pozornosti jinam a ovládají její navrácení zpět k původnímu tématu.

Regulace emocí

Pokrok v tomto směru byl u některých dětí patrnější, než u jiných. Byly to především děti se vznětlivější povahou, které se dokázaly velmi rychle a efektivně zklidnit i při „výbuchu“ negativních emocí. Právě s těmito dětmi jsem některá vybraná cvičení zopakovala mimo kolektiv v případě jejich potřeby. Budu moc ráda, pokud si je navyknou používat ve svém běžném životě.

Pro jiné děti mohlo být přínosem i to, že se naučily lépe vyznat ve svých pocitech, ale také pocitech ostatních. Ne vždy je na první pohled evidentní jak se člověk cítí a co se mu honí hlavou. Děti se naučily krotit své posuzující myšlenky a nabízet milá slova lidem v jejich okolí. Empatie a laskavost je tedy dalším přínosem cvičení všímavosti u dětí.

Sociální dovednosti

Některá vybraná cvičení jsou skvělá právě pro nácvik sociálních dovedností v kolektivu předškolních dětí. Zjistila jsem, že dětem dělá problém tak zásadní věc, jako je přímý pohled z očí do očí. Tuto dovednost jsme společně v několika činnostech procvičili a zlepšení se nakonec dostavilo. Je ale potřeba neustále dětem nabízet příležitosti k nacvičování.

Dalším přínosem bude i vyjadřování názorů a pocitů před ostatními kamarády ve třídě tzn. před větším počtem posluchačů. Děti tak získaly určité sebevědomí při přednesu, schopnost naslouchat druhým, přiměřeným způsobem prosadit svůj názor, ale také přijmout názor ostatních. Činnosti rozvíjející tyto dovednosti mají ve výchově předškolních dětí své místo.

Smyslové vnímání

Cvičení všímavosti jde ruku v ruce s procvičováním našich smyslů. Ve většině aktivit je zapotřebí zapojit více smyslů najednou a to děti opět vede k zaměřování pozornosti pouze jedním směrem. Pokud by jim pozornost odbíhala, měli by si toho všimnout a navrátit ji zpět.

Zdokonalování funkcí smyslových orgánů vede k pozitivnímu rozvoji dětských poznávacích dovedností. Smysly jsou totiž nejvýznamnějším zdrojem poznání dítěte. Aktivity k jejich rozvoji mají tedy pro dítě v tomto věku nezastupitelnou úlohu. Právě období předškolního věku skrývá obrovské možnosti z hlediska třibení a zjemňování smyslového vnímání. Mindfulness program nabízí takové činnosti, které dětem pomáhají hravou formou poznávat a ovládat své smyly.

Děti si odnesly zkušenost, že v plném soustředění dovedou lépe používat všechny smysly. Přesvědčily se o tom, že jim smysly napomáhají k lepšímu pochopení různých věcí. Je známo, že pro správné pochopení čehokoli, si to děti musí nejprve „osahat“ - pokud možno všemi smysly. Takové poznávání jim zároveň zprostředkuje dlouhodobé uchování informace v paměti. Nové zajímavé poznatky o okolním světě jsou pro děti jistě dalším přínosem absolvování programu.

Další přínosy

Ráda bych také zmínila velmi důležitý přínos, který se týká návyku zdravého sezení a správného dýchání. Spousty dětí mají v dnešní době nedostatek pohybu, sportovního vyžití. Často svůj volný čas tráví doma u televizorů, počítačů a telefonů. Ve většině případů pak mají děti u takových činností špatný posed a tudíž i špatně dýchají. Nadechují se spíše do ramen a vůbec tak nepoužívají důležitý „brániční sval“. To může způsobovat mnohé zdravotní problémy. Tyto informace potvrzuje i primářka Hlasového centra v Praze MUDr. Jitka Vydrová. Špatné dýchání může vést u dětí ke spoustě potíží, zejména k nesprávnému držení těla. Rovnoměrně se také nevyvíjí dýchací svaly. Způsob dýchání souvisí i s chodem většiny vnitřních orgánů, ovlivňuje i trávicí, lymfatický a nervový systém. Správné dýchání má podstatný vliv také na vývoj řeči. Pokud dítě neumí správně hospodařit s dechem, má špatnou hybnost mluvidel a tím pádem i špatnou výslovnost. Proto je vhodné s dětmi pravidelně a hravou formou procvičovat mluvidla i správné dýchání (Zajíčková, 2017).

Mindfulness aktivity pro děti nabízí širokou škálu právě takových příležitostí, které jsou vhodné pro nácvik správného dýchání, zdravého posedu i správného držení těla. Zaznamenala jsem, že i v této oblasti jsme s dětmi učinili poměrně velký pokrok. I jejich kmenová paní učitelka mi potvrdila, že nyní – po skončení programu, dokáží děti efektivněji využívat svůj dech. Sama s nimi zkouší nové techniky na vydýchání po rušných částech programu. Také vzpřímené sezení děti již sami praktikují při komunitním kruhu. Krásnou odměnou v tomto směru pro mě byla pochvala od logopeda jednoho z dětí, které se znatelně zlepšilo v ovládní mluvidel i svého dechu.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit a v praxi vyzkoušet program pro rozvoj všímavosti u dětí předškolního věku. Současně jsem chtěla zjistit, jaké přínosy by mohl mít pro práci s dětmi a popřípadě jaké úskalí by se mohli pojit s jeho využitím. Cíl práce byl naplňován skrze přípravu a realizaci programu s dětmi v mateřské škole a jeho hodnocením mnou samotnou i hodnocením dalšího pozorovatele. Prostřednictvím tohoto výzkumu se potvrdilo, že cvičení všímavosti pomáhá dětem zvládat své emoce, zaměřit svou pozornost a lépe se soustředit na probíhající činnosti. Pomáhá jim porozumět sobě samým i svému okolí. Dále rozvíjí prosociální chování, učí děti empatii a laskavosti.

Celkově bych program zhodnotila jako funkční a přínosný. Důkazem toho mi byly pozitivní změny u dětí, které mi potvrdila i jejich kmenová učitelka a dokonce i několik dalších nezainteresovaných osob, jako například rodiče dětí, vedoucí kroužků nebo dětský logoped jednoho z dětí. Znatelné posuny, mimo výše zmíněné, jsem zaznamenala také v budování lepších kamarádských vztahů, efektivním využívání dětské představivosti a lepší orientaci v pojmech časového určení - minulost, přítomnost a budoucnost. Zajímavé bylo i to, když si sami děti uvědomovaly přínosy plného soustředění na nějakou činnost. Zjistily, že jsou tak jejich výkony lepší a práce radostnější.

Mindfulness program pro předškolní děti bych doporučila každému, kdo s dětmi pracuje, ale také jejich rodičům. Byl by to skvělý námět, jak „jinak“ s dětmi trávit společný čas a myslím, že by byli sami rodiče překvapeni z výsledného efektu. Všem těm, kteří by chtěli program vyzkoušet, bych doporučila, aby si každou plánovanou aktivitu předem pročetli, připravili a především promysleli vhodnou motivaci. Špatná motivace by mohla být zřejmě jediným úskalím, které by způsobilo nedostatečný zájem dítěte o aktivitu. Málokteré dítě vezme například dýchání jako zábavu. To už je úkol pro zkušeného pedagoga nebo třeba nadšeného rodiče, aby „vyčaroval“ tu atmosféru kolem a dítě k činnosti namotivoval.

Bylo by skvělé dostat cvičení všímavosti do povědomí širší veřejnosti a zejména pak pedagogických pracovníků, jelikož jeho význam pro správné formování osobnosti je veliký. V každé takové aktivitě je navíc přítomen jeden z nejdůležitějších prvků ve výchově a to je prožitek. Ten má za následek především to, že si své zkušenosti děti uchovají hluboko ve své paměti na dlouhou dobu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BENDA, Jan, 2019. *Všímavost a soucit se sebou*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1524-0.
- BLATNÝ Marek a Alena PLHÁKOVÁ, 2003. *Temperament inteligence, sebepojetí*. Brno: PÚAV ČR. ISBN 80-86620-05-0.
- BURDICK, Debra, 2014. *Mindfulness u dětí a dospívajících*. Praha: Grada. ISBN 97880-271-0852-7.
- BURKE, Christine, 2009. Researchgate. *Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z:
https://www.researchgate.net/publication/330358657_Mindfulness-Based_Approaches_with_Children_and_Adolescents_A_Preliminary_Review_of_Current_Research_in_an_Emergent_Field
- CARLSON, Stephanie a Tiffany WANG, 2007. Sciencedirect. *Inhibitory control and emotion regulation in preschool children*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S088520140700055X>
- ČERNÁ, Marie a kolektiv, 2008. *Česká psychopedie*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1565-3.
- ČERNOUŠEK, Michal, 1990. *Děti a svět pohádek*. Praha: Albatros. ISBN 80-00-00060-1.
- DAMBORSKÁ, Marie a kol., 1979. *Psychológia a základy výchovy*. Martin: Osveta. ISBN: 70-046-79.
- DENHAM, Susanne, 2003. Academia. *Preschool Emotional Competence*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: https://www.academia.edu/7293436/Denham_et_al_2003
- ZAJÍČKOVÁ, Andrea, 2017. Junior.rozhlas. *Dýchá vaše dítě správně?*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z:
<https://junior.rozhlas.cz/dycha-vase-dite-spravne-pricinou-hlasove-nepohody-muze-byt-stres-ci-sedavy-8056119>
- HARTER, Susan a Robin FIVUSH, 2012. Researchgate. *Children's Memories of Emotional Events*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z:
https://www.researchgate.net/publication/287235780_Children's_Memories_of_Emotional_Events

- KARLOVSKÁ, Adéla, 2019. Adelakarlovská. *Vuca svět*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://adelakarlovska.cz/vuca-svet/>
- HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.
- HENNESSEY, Gary, 2021. *Mindfulness pro každý den*. Praha: Grada. ISBN 978-80-262-1460-1.
- Omnicentrum, 2020. *Program mindfulness*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://www.omnicentrum.cz/mindfulness-info/>
- JANÍK, Tomáš, 2004. Adoc.pub. *Akční výzkum jako cesta*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://adoc.pub/akni-vyzkum-jako-cesta.html>
- KOTÁSKOVÁ, Jarmila, 1987. *Socializace a morální vývoj dítěte*. Praha: Academia.
- KRŠŇÁK, Jan, 2021. Moravskoslezský deník. *Čím déle vydrží dítě bez mobilu, tím lépe*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://moravskoslezsky.denik.cz/rodice-a-deti-co-rodice/jan-krsnak-cim-dele-vydrzi-dite-bez-mobilu-tim-lepe-20210825.html>
- LANGMEIER Josef a Dana KREJČÍŘÍKOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
- LEBOVÁ, Valentina, 2020. *Jóga dnes. Děti a meditace*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://www.jogadnes.cz/joga/deti-a-meditace-5034/>
- LISÁ Lidka a Marie KŇOURKOVÁ, 1986. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum.
- MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC, 2004. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. Pedagogický výzkum v teorii a praxi, sv. 1. ISBN 80-7315-078-6.
- MATĚJČEK, Zdeněk, 2003. *Co děti nejvíce potřebují*. Praha: Portál. ISBN 9788073672720.
- MATĚJČEK, Zdeněk, 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0870-1.
- MATĚJČEK, Zdeněk, 2011. *Praxe dětského psychologického poradenství*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0000-0.
- MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, 2010. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-627-8.

MICHIE, David, 2016. *Proč je bdělá pozornost lepší než čokoláda*. Praha: Synergie. ISBN 978-80-7370-365-3.

NEZVALOVÁ, Danuše, 2002. *Epedagog. Akčním výzkumem k zlepšení kvality školy*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <http://epedagog.upol.cz/eped4.2002/clanek02.htm>

Omnicentrum, 2014. *MBSR Program, metoda, technika Mindfulness*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://www.omnicentrum.cz/mindfulness-info>

PIRODDIOVÁ, Chiara, 2021. *Co je to mindfulness*. Praha: Drobek. ISBN 978-80-277-0098-1.

PLUMMER, M. Deborah, 2018. *Hry pro rozvoj všímavosti u dětí*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1308-6.

ROFLÍKOVÁ Marcela a Martina VANČUROVÁ, 2020. *Mindfulness pro každého*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-4064-0.

ŘÍČAN Pavel, 2004. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.

ŠEĐOVÁ, Klára a Roman ŠVAŘÍČEK, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

TRPIŠOVSKÁ, Dobromila, 1998. *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 80-7044-207-7.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie, Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VLACHOVÁ, Veronika, 2019. *Maminka. Naučte děti relaxovat*. [online]. [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://www.maminka.cz/clanek/naucte-deti-relaxovat-meditace-je-zdravy-nastroj-v-nezdrave-dobe>

WILLIAMS Mark a Danny PENMANN, 2014. *Všímavost*. Praha: ANAG. ISBN 978-80-7263-906-9.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1.....	41
Obrázek 2.....	42
Obrázek 3.....	43
Obrázek 4.....	47
Obrázek 5.....	49
Obrázek 6.....	50
Obrázek 7.....	52
Obrázek 8.....	53
Obrázek 9.....	54
Obrázek 10.....	57
Obrázek 11.....	60

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Mindfulness program pro předškolní děti

VŠÍMALKA ADĚLKA

◆ MINDFULNESS PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ DĚTI ◆



1	ÚVOD.....
2	CO JE MINDFULNESS
3	PÁR SLOV O PROGRAMU.....
4	CVIČENÍ A HRY PRO MALÉ NEPOSEDY
	Ahoj, vidím že... ..
	Balancování
	Břišní dýchání s plyšovou hračkou
	Cestování časem
	Cvičení na zklidnění
	Hádej, hádej hadači.....
	Hod' a pochval.....
	Hra „Cítím se... “
	Hra na ochutnávače.....
	Jak vydechovat
	Krabička na starosti.....
	Naslouchej a tancuj při hudbě
	Osobní předpověď počasí
	Pojmenuj pocit.....
	Přepínání programu
	Přivoň si ke květině
	Sklenice vody.....
	Svalová relaxace
	Slyšíš oceán?
	Uvědomování okolí v přírodě.....
	Uvědomování věci
	Víš, jak máš dýchat?
	Všímalka říká

Všímavý pozdrav.....

Zapamatuj si

5 CVIČENÍ NA DOMA A NA CESTY.....

Bouřka

Bud' čmelákem.....

Dech svíčky

Dnes budu... ..

Horká čokoláda.....

Kroužení rameny

Laskavost.....

Lví dech.....

Počítej do pěti.....

Poslouchej

Probud' svůj obličej.....

Pryč s mrzutostí.....

Skrč se a uvolni.....

Smích je nejlepší lék

6 ZÁVĚR.....

7 ODKUD JSEM ČERPALA A CO DOPORUČUJI.....

ÚVOD

Máte někdy pocit, že by se děti okolo vás potřebovaly trochu uklidnit? Že v sobě neumíte najít tu správnou dávku pozornosti? Nebo jim chybí dostatek pozitivní energie? Klíčem k těmto dovednostem je všímavost, tedy chvíle, kdy si plně uvědomujeme daný okamžik. Děti, které cvičí svou všímavost, jsou schopné samoregulace, mají lepší sociální dovednosti, lépe spí a mají vyšší míru sebeúcty. K dalším pozitivům patří zvýšená pozornost, méně úzkostlivých stavů a vyšší předpoklady k dosažení dobrého vzdělání.

Děti jsou přirozeně zvědavé. Rády se učí nové věci, žijí přítomným okamžikem a jsou extrémně všímavé. Ale podobně jako dospělí, toho mají na práci až příliš. Jsou pak unavené, neklidné a snadno ztrácí koncentraci. Spousty dětí se zabývá až příliš mnoha věcmi najednou a zapomínají „jen tak být“. Je velmi užitečné, aby se naučily na chvíli se zastavit, popadnout dech a dokázat vnímat své potřeby v určitém okamžiku. Díky tomu se vyhnou používání „autopilota“ svého jednání.

V dnešní náročné a uspěchané době se děti i dospělí snaží najít psychický i tělesný klid a právě mindfulness tento požadavek splňuje. Nestačí ovšem klid sám o sobě, jde především o jeho uvědomění.



CO JE MINDFULNESS

Počátky tohoto přístupu se datují až do 70.let minulého století, kdy zasloužilý profesor medicíny Jon Kabat-Zinn zahájil při Massachusettské univerzitě program snižování stresu *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Tento program se postupně v různých obměnách rozšířil po celém světě. Velmi známá je i metodika evropského konceptu MBSR, kterou sestavil profesor Mark Williams, psycholog a výzkumník z katedry psychiatrie University of Oxford, UK. Původní definice mindfulness Jona Kabat-Zinna z roku 1990 zní: "*Schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání...*"

Ani dnešní vysvětlení se od toho původního příliš neliší. Mindfulness neboli všímavost můžeme chápat jako schopnost plně prožívat přítomnost, zvládat přítom své emoce a zachovat si odstup od posuzujících myšlenek.

Všímavost znamená uvědomovat si se zájmem a lehkostí, co se právě teď děje uvnitř nás i kolem nás.

- co vnímáme smysly
- jaké myšlenky nás napadají
- jaké emoce prožíváme
- jak vnímáme své tělo
- jak spolu všechny tyto prožitky souvisí
- a jak je přítomnost propojena se vzpomínkami na minulost a předjímáním budoucnosti



Krásně to vyjádřila Eline Snelová ve své knize Klidně a pozorně jako žabka, která napsala „Mindfulness je umění cítit slunce na kůži, vnímat, jak se po tvářích dolů koulí slané slzy a ucítit bodnutí zklamání ve svém těle. Všímavost znamená pocítit radost a smutek tak, jak přijdou, a právě v onen okamžik. Nemusíme s tím přítom nic dělat, ani na to okamžitě reagovat nebo si dělat názor“.

PÁR SLOV O PROGRAMU

Tento program jsem vytvořila pro výzkumné účely mé bakalářské práce, ale také pro budoucí využití ve své práci s dětmi v mateřské škole. Budu samozřejmě velmi ráda, pokud poslouží i někomu dalšímu, kdo by chtěl vyzkoušet metody mindfulness s předškolními dětmi a posunout tím svoji práci zase o kousíček dál.

Název této práce je inspirován mojí dcerou Adélkou, která semnou velmi poctivě, trpělivě a se zaujetím vyzkoušela všechny nabízené činnosti. Áďa má pět let a musím říci, že většina her i cvičení ji opravdu bavila. Pro zpestření programu vám k některým činnostem přikládám fotky a k jiným zase Adélčiny obrázky.



Program je uzpůsoben pro děti od pěti let, i když některé činnosti jsou vhodné i pro děti mladší. Jednoduché a zábavné činnosti jsou zaměřené na cvičení všímavosti. Pomáhají zklidnit neposedné myšlenky, učí děti porozumět svým emocím a pracovat s nimi a současně zlepšují schopnost soustředění. Důležitý je také rozvoj sebeuvědomění a představivosti.

Naleznete zde hry a cvičení vhodná do kolektivu mateřské školy a také velmi jednoduchá cvičení, které si mohou děti „přenést“ do svého soukromí mimo mateřskou školu.

Cvičení jsou vhodná i pro děti, kterým byl diagnostikován syndrom ADHD, dyslexie nebo poruchy autistického spektra. Mindfulness není forma terapie, ale svou podstatou může terapeuticky působit. Program dává dětem možnost setkat se s hodnotami jako je pozornost, trpělivost, důvěra a přijetí, a tím v nich zakoření dovednost žít „tady a teď“.



BÁSNIČKA

Ahoj děti, dobrý den
začneme teď s úsměvem.
Všímalka vás všechny zdraví,
zamávejte kamarádi.
Pojďme spolu cvičit, hrát,
radosti si předávat.
V klidu v leže, v klidu v sedě,
tohle každý nedovede.
Spolu to však nacvičíme,
nepozornost utišíme.
Užijem si legraci,
při všímání i při tanci.
Pojďme tedy společně,
dělat všechno výtečně.



CVIČENÍ A HRY PRO MALÉ NEPOSEDY

Tyto aktivity jsou určeny především pro práci v mateřské škole či jejím okolí. U každé činnosti naleznete „úvodní informace“, které vám přiblíží její záměr a popřípadě je zde vyzdvížena zásadní oblast jejího působení. Dále jsou vypsány „pomůcky“, pokud jsou k dané hře či cvičení potřeba. Pod hlavičkou „jak na to“ najdete návod, který vám pomůže činnost vést. Tam, kde je uveden „průvodce scénářem hry“ můžete dětem předčítat bod po bodu. Samozřejmě není na škodu zapojit svou fantazii a návod či scénář obměnit dle aktuálních potřeb a možností. „Na závěr“ každé činnosti je vhodné provést s dětmi reflexi. Cílem reflexe není opakování prožitku, ale umožňuje nám zkoumat a vysvětlit si danou situaci a na základě toho ji lépe pochopit. Nástrojem reflexe je dialog (Slavík, 1997). Použít můžete nabízená témata a otázky, nebo vymyslet svá vlastní navazující na prožité situace.



Ahoj, vidím že...

Úvodní informace:

Skvělý způsob, jak s dětmi procvičovat všímavé pozorování, je podívat se na člověka a všimnout si na něm něčeho, jako je oblečení, vlasy nebo oči. Jde také o dobrý způsob jak trénovat sociální dovednosti a všímavé vztahy. Toto cvičení nabádá děti k tomu, aby se na někoho opravdu podívaly a věnovaly mu svou pozornost.

Některé děti se mohou cítit rozpačitě nebo zranitelně, když se zblízka dívají na jiné dítě nebo navazují oční kontakt, zvláště pokud jsou stydlivý. V tom případě se mohou raději zaměřit na části oblečení než na oči. Pomozte zmírnit jejich napětí a povzbudte je k pokračování.

Pokud cvičíte techniku ve skupině, povzbudte děti k tomu, aby mluvily dostatečně nahlas. Všichni ostatní, ať pozorně naslouchají a v případě, že by se neslyšely, ať zvednou ruku. To jim umožní všímavě naslouchat a udrží je zapojené do cvičení do doby, než na ně přijde řada.



Jak na to:

- Nejprve požádejte děti, aby se posadily do kruhu.
- Řekněte prvnímu dítěti, aby se podívalo na kamaráda vedle sebe a řeklo: „Ahoj, vidím, že...“. Nechte je vyplnit prázdné místo něčím, co vidí, když se na něj podívají. Může jít o to, co má na sobě, o barvu vlasů nebo očí, jestli nosí brýle, jestli má na hlavě klobouk či něco jiného, nebo jestli se usmívá apod.
- Příklady:
 - Ahoj, vidím, že máš na sobě modrý svetr.
 - Ahoj, vidím, že máš blond vlasy.
 - Ahoj, vidím, že máš modré oči.
 - Ahoj, vidím, že máš na sobě zelené boty.
- Pak nechte druhé dítě, aby udělalo to samé u dalšího kamaráda.
- Postupujte hezky po kruhu.
- Požádejte všechny účastníky v kruhu, aby pozorně naslouchaly.

Na závěr:

Po skončení se zeptejte dětí, co se stalo, když se dostatečně důkladně podívaly na svého kamaráda, aby na něm něco popsaly. Dokázaly všichni navázat oční kontakt? Cítily se dobře nebo se styděly? Měly jiný pocit, když samy říkaly, co vidí, než když někdo jiný jmenoval, co vidí na nich? Čeho jste si všimli v řeči jejich těla? Měly problém udržet pozornost? Uváděly správně všechny barvy?

Balancování

Úvodní informace:

Tato hra využívá aktivitu udržování herních žetonů na těle a prověřuje, jak dlouho dovedou děti zůstat v klidu, aniž by ze sebe žetony setřásly. Aktivita učí uvědomování a všímavost ke svému tělu, pomáhá se soustředěností. Hyperaktivním dětem může pomoci trénovat být klidnější.

Pomůcky:

Použijte žetony ze stolních her, jak například Dáma, Mlýn nebo Dostihy. Položte je někam, kde na ně vy i děti snadno dosáhnete.



Jak na to:

Průvodce scénářem hry

- Budeme hrát hru na všímovost k tělu, jmenuje se „Balancování“. Posadte se prosím na zem. Pojdte ze sebe setřást vnitřní neklid. Dělejte to spolu semnou, na chvíli zatřese se s každou částí našeho tělípka. Zatřese se nohama, pažemi, rukama, prsty, hlavou, pusou, očními víčky.
- Prima. Teď se nadechněte přes nos do břicha a vydechněte, jako byste vyfukovali bublinu.
- Každému z vás dám žeton. Vezmete ho a položíte si ho na nohu, těsně nad kotník. Balancujte s ním tak, aby nespadol. Nyní si položte další žeton na druhou nohu. Teď si dejte žeton na nohu nad kolenem a další na druhou nohu.
- Lehněte si na záda s nataženými rukama a nohama. Já na vás postupně položím zbytek žetonů. Položím jeden žeton na hřbet každé ruky a pak další žeton na každé předloktí mezi zápěstí a loket. Na každé rameno dám taky jeden žeton. Také vám položím žetony na čelo a na každé očko. A poslední žeton vám dám na bradu.
- Budu stopovat čas, jak dlouho dokážete balancovat se všemi žetony, aby se přitom žádný nepohnul a nespadol z tebe. Soustřeď se na dýchání. Úplně se uvolni. Když budeš mít pocit, že se potřebuješ pohnout, nech tuto myšlenku být a vrať se pozorností zpátky k tomu, jaké to je dýchat a balancovat s žetony.

Na závěr:

Proberte s dětmi, jaké pro ně bylo hrát tuto hru: „Jak jste se cítily, když jste udržovaly rovnováhu a balancovaly s žetony na svém těle? Bylo to těžké nebo jednoduché? Bavilo vás to? Cítily jste na sobě žetony? Všimnuly jste si, když se nějaký z nich chystal spadnout? Cítily jste, jak jsou vaše tělípka v klidu?“

Břišní dýchání s plyšovou hračkou

Úvodní informace:

Zábavný způsob, jak mohou děti zažít a rozpoznat břišní dýchání.

Pomůcky:

Děti si mohou přinést svoji oblíbenou menší plyšovou hračku, velkou například jako dlaň dospělého člověka. V jiném případě použijeme, co máme k dispozici v mateřské škole.

Jak na to:

Průvodce scénářem hry

- Najdi si pohodlné místo, lehni si na záda s nataženýma nohama a rukama podél těla a dej si na břicho malou plyšovou hračku
- Pokud chceš, zavři oči nebo se prostě jen dívej na strop
- Všimni si, co cítíš v těle a co ti běží hlavou
- Teď si všímej svého dýchání
- Nadechni se pěkně zhluboka nosem a nechej vzduch, aby ti naplnil břicho a zvedl hračku
- Jemně vydechni ústy a nech zvířátko, aby zase kleslo
- Nyní se nadechni a vydechni, a přitom pohybuj zvířátkem
- Nadechni se hezky zhluboka nosem a počítej přitom do čtyř. Pak jemně vydechni ústy a počítej přitom do osmi
- Teď dýchej jako obvykle
- Všímej si svého dýchání, ale nesnaž ho změnit
- Všímej si, jak tvé dýchání pohybuje hračkou
- Uvolni ramena
- Představ si vzduch jak proudí do tvého těla, a pak z něj zase vychází

- Pokud začneš přemýšlet nad něčím jiným, je to v pořádku. Jen svou pozornost znovu vrať k dýchání.
- Všiměj si, jak se tvé břicho zvedá a klesá
- Cítíš na břichu svou hračku?
- Dál si všiměj svých pocitů při dýchání
- Teď budeme chvíli potichoučku
- Až budeš připravený, otevři oči
- Vrať se svou pozorností zpátky do místnosti
- Znovu se pomalu a zhluboka nadechni s otevřenýma očima



Na závěr:

Proved'te s dětmi krátkou reflexi. Položte jim například následující otázky:

Cítil jsi, jak tebou proudí vzduch dovnitř a ven?

Všiml sis, jestli byl studený nebo teplý?

Dokázal jsi pohnout hračkou na břichu?

Soustředil ses aspoň chvíli pouze na dýchání?

Utíkaly ti myšlenky i jinam?

Cestování časem

Úvodní informace:

Jedním z významných cílů mindfulness je rozvíjet schopnost být přítomen v současném okamžiku. Tato hra učí děti, jak rozeznat, jestli se jejich myšlenky týkají přítomnosti, minulosti nebo budoucnosti.

Jak na to:

S dětmi budeme přemýšlet, zda jsou následující výroky o minulosti, o přítomnosti nebo o budoucnosti.

Příklad: Petřík má obavy z vyšetření u lékaře, které se bude konat příští týden.

Myšlenka týkající se současnosti by mohla být: „Petřík dnes pojídá ovoce, aby měl vitamíny a byl zdravý, až půjde k lékaři.“

Zkuste teď uhádnout, kam bychom zařadili následující výroky:

- Anička je naštvaná, protože do ní včera vrazil Michal a shodil jí knížky na zem.
- Klárka přemýšlí o tom, jak krásné jsou květiny na stole před ní.
- Kačenka má ráda svou učitelku z mateřské školy.
- Jirka má strach, že jeho bratr onemocní tak jako loni.
- Kubík si užívá pohádku, kterou mu čte máma.
- Dana nemůže přestat myslet na to, jak k ní byla Tereška hrubá.
- Pavlík si je jistý, že děti, se kterými bude na táboře, ho nebudou mít rády.
- Roman si uvědomuje, jak šťastně se dnes cítí.
- Honzík se soustředí na svůj domácí úkol.
- Tomáš se zkouší učit, ale pořád myslí na svoji kamarádku.
- Radek si dělá starosti, jestli ho vezmou do fotbalového týmu.



Na závěr:

Pomozte dětem, aby uvažovaly nad tím, jaká pro ně hra byla. Pochopily jaký je rozdíl mezi myšlenkami na minulost, současnost nebo budoucnost? Rozpoznaly je správně? Jak se cítily, když se myšlenka týkala přítomnosti, v porovnání s myšlenkou na minulost nebo na budoucnost?

Cvičení na zklidnění

Úvodní informace:

Technika se skládá ze čtyř částí – Zastav se, Poslouchej, Dýchej a Reflektuj. Cvičení ve stavu rozhořčení, hněvu, strachu nebo impulzivity umožní dětem získat čas, aby se zklidnily a lépe se rozhodovaly.

Jak na to:

Průvodce scénářem hry

- Přestaň s tím, co právě děláš
- Zavři oči a uvolni se
- Buď v klid a poslouchej
- Všimni si, jak se právě teď cítíš
- Všímej si svého dýchání
- Pomalu se nadechuj nosem a vydechuj ústy
- Představ si, jak ti vzduch pomalu naplňuje plíce a břicho, a pak plyne ven
- Všimni si, když náhodou začneš myslet na něco jiného. To je v pořádku. Jen to přijmi, a pak znovu zaměř pozornost na své dýchání.
- Všimni si, jak se pohybuje tvé břicho, když dýcháš.
- Zeptej se sám sebe, co cítíš.
- Všímej si svého dýchání.
- Pokračuj takto potichoučku ještě jednu minutu (čas lze zkrátit nebo prodloužit)
- Nyní můžeš otevřít oči



Na závěr:

Zkuste s dětmi reflektovat toto základní cvičení. Zeptejte se, jaké pro ně cvičení bylo. Čeho si všimly na svém dýchání? Jak se na dýchání soustředily? Co udělaly, když jim myšlenky odběhly jinam? Cítily se jinak, když cvičení dokončily? Mohly by tuto techniku používat i sami během dne?

Hádej, hádej hadači

Úvodní informace:

Na rozdíl od čichu a zraku, hmat aktivuje odlišné oblasti mozku a pro děti představuje jednoduchý způsob, jak zvyšovat všímavost. Toto cvičení nabízí dětem hru, která zapojuje jejich uvědomování hmatu, aby uhádly, jaký předmět drží v ruce.

Pomůcky:

Použijte různé předměty, které mohou být dětem dostatečně známé, aby byli schopni je uhádnout. Měly by to být malé předměty, které mohou děti držet v dlani. Může se jednat například o kuličky vína, pastelky, mušle, hračky ve tvaru malých zvířátek, modelínu, ořechy, houbičku na nádobí, peříčko apod. Zajistěte, aby některé předměty byly kluzké, jiné hladké, drsné, tvrdé, měkké nebo různých tvarů.

Jak na to:

- „Budeme hrát hru na všímavé dotýkání, která se jmenuje – Uhádni předmět. Pokud je vám to příjemné, zavřete oči a natáhněte ruku, abych vám do ní mohla něco položit.“
- Nyní vložte každému dítěti do ruky předmět.
- „Jaký je to pocit, když tu věc držíte? Jaký má tvar? Jak si myslíte, že vypadá? Je měkká nebo tvrdá, jemná nebo drsná, lepkavá nebo kluzká? Uhádnete, co to je?“
- Dejte každému dítěti příležitost, aby popsalo, co drží v ruce. Poslouchejte, jak předměty popisují všechny děti ve skupině.
- Opakujte cvičení s různými předměty.

Na závěr:

Proberte s dětmi, jaká pro ně hra byla. Můžete se zeptat: Jaký byl předmět na dotek? Byl jim povědomí? Uhádli všichni, co to bylo? Co se dělo s jejich všímavostí, když se soustředili na dotek? Byli roztěkaní? Co jim nejčastěji při cvičení běželo hlavou?



Hod' a pochval

Úvodní informace:

Všichni rádi slyšíme něco hezkého od druhých. Je k nezaplacení, když nám někdo řekne, že jsme dobří nebo milovaní právě takoví, jací jsme. Nebo je příjemné poslouchat, co se na nás ostatním líbí. To jsou informace, které si budeme pravděpodobně pamatovat hodně dlouho. Upřímné ocenění a milé poznámky jsou jako nový příval energie a štěstí.

Pomůcky:

Budete potřebovat nafukovací či jiný balon vhodný na házení.



Jak na to:

- V herně nebo i venku utvořte s dětmi kruh
- Vysvětlete dětem, že když budou chtít hodit balon nějakému kamarádovi, řeknou nejprve jeho jméno a po té zkusí vymyslet jakoukoli pochvalu, která se na dotyčného kamaráda hodí
- Kamarád si pochvalu poslechne, poděkuje a pokračuje stejným způsobem dál
- Můžete nastavit pravidla házení balonu na přeskáčku nebo předávání po kruhu

Na závěr:

Zeptejte se dětí, jestli jim bylo příjemné poslouchat, jak je ostatní chválí. Můžete také rozebrat pocity, které převládaly při předávání chvály někomu druhému.

Povězte dětem, k čemu je taková pochvala dobrá.

Hra „Cítím se...“

Úvodní informace:

Uvědomování pocitů je důležitou součástí našeho života. Malé děti obvykle nedokážou rozpoznat, jak se cítí. Mohou však využít cvičení na uvědomování pocitů, aby se této schopnosti naučily a rozvíjely ji.

Jak na to:

- Vysvětlete dětem, že budete hrát hru, která se jmenuje „Cítím se“. Hrajte s nimi.
- Začněte tím, že jim řeknete, jak se sami cítíte. Může to vypadat takto „Ahoj, cítím se šťastná, protože jsem tady s vámi“.
- Každý další na řadě začne stejně „Ahoj, cítím se...“.
- Příklady:
 - Ahoj, cítím se zmatený z toho, co děláme.
 - Ahoj, cítím se vesele, protože mě můj kamarád pozval po školce k sobě domů.
 - Ahoj, cítím strach, že něco pokazím.
 - Ahoj, cítím se nadšeně, protože mám doma nové štěňátko.
 - Ahoj, cítím se naštvane, protože dnes musím jíst to, co mi nechutná.
 - Ahoj, nevím, jak se cítím. („Nevím“ je v pořádku, ale zkuste dítěti napovědět dalšími otázkami tak, abyste mu pomohli pochopit, jak se cítí.)



Pokud by někdo uvedl něco z minulosti nebo budoucnosti, pomozte jim, aby si uvědomily, jak se ohledně toho cítí nyní a popsaly přítomnou složku pocitu.

Obměnou této hry je nahlas přečíst příběh, a pak se děti zeptat, jak si myslí, že postavy v příběhu cítí. Nebo se můžete zeptat, jak se cítí sami děti po přečtení příběhu.

Během jiné varianty hry uvedete pocit a zeptáte se dětí, kdy se tak cítily nebo kdy by se tak mohly cítit.

Řeknete třeba:

- Kdy jste se cítili (nebo se mohli cítit) šťastní?
- Kdy jste se cítili (nebo se mohli cítit) nadšeně?
- Kdy jste cítili (nebo mohli cítit) strach?
- Kdy jste se cítili (nebo se mohli cítit) smutní?

Na závěr:

Zeptejte se dětí, jaké pro ně bylo uvědomování pocitů. Dokázaly svou emoci pojmenovat? Cítily se nepříjemně nebo se třeba styděly? Uvědomily si část pocitu, která probíhá právě teď, v přítomnosti?

Hra na ochutnávače

Úvodní informace:

Uvědomování chuti je jednoduše věnování pozornosti tomu, co ochutnáváme. Jde o dovednost uvědomování si od vnějšího k vnitřnímu a je to skvělý způsob, jak rozvíjet všímavost přítomného okamžiku.



Pomůcky:

Připravte si potraviny (čtyři nebo pět různých druhů) velikosti malého sousta. Může jít například o kuličky vína, malá rajčátka, plátky jablka, keksy, citron, lentilky, chleba, sušenky, sýr, gumový bonbon, rozinky, preclíky či olivy.

Jak na to:

Průvodce scénářem hry

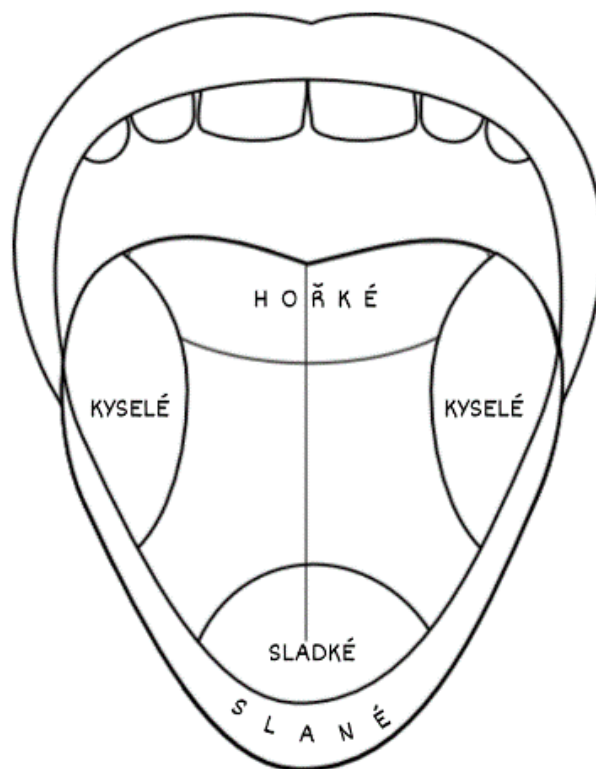
- Budeme předstírat, že jsme ochutnávači. To jsou lidé, kteří testují chuť jídel nebo nápojů, aby zjistili, jestli chutná tak, jak chutnat má.
- Pokud ti to nevadí, zavři oči. Dám ti do ruky malý kousek jídla. Drž si ho a počkej, až začneme.
- Toto jídlo budeme jíst všímavě. Naučíme naše hlavičky, aby věnovaly pozornost tomu, co a jak jíme.
- Nejprve jídlo podrž v prstech. Všímej si, jestli je měkké, tvrdé, hladké, hrboleté, mokré, suché, teplé nebo studené...
- Pomalu si dej jídlo k nosu a čichni si. Cítíš něco? Nyní si lízni. Všimni si, co cítíš na jazyku.
- Dej si jídlo do úst, ale zatím nekousej. Jenom ho tak převaluj v ústech.
- Zaměř se na to, jaký je to pocit, mít tohle jídlo v ústech. Mění se, rozpouští se nebo měkne?
- Teď si trošku ukousni. Všimni si, jak chutná. Jsi ochutnávač a tvým úkolem je opravdu se soustředit na to, jak jídlo chutná. Je křupavé, jemné, měkké, tvrdé, pálivé, studené, drsné na povrchu, vlhké nebo suché? Je sladké, kyselé, slané nebo kořeněné? Pomalu kousek a soustřeď se na pocit ve svých ústech. Všímej si, co cítíš na svých zubech, jazyku, na horním patře.
- Když si jídlo dostatečně požvýkal, polkni ho a všimni si, jak ti klouže hrdlem dolů do žaludku. Jak daleko se jídlo dostalo, než si ho přestal vnímat? Co cítíš v ústech, když už tam jídlo není?
- Na závěr se děti zeptejte, čeho si všimly na svém těle, když jídlo ochutnávaly. Čeho si všimly na jídle, které ochutnávaly. A co to bylo za jídlo.
- Poté celý postup opakujte s jiným kouskem jídla. Vyzkoušejte čtyři až pět různých druhů potravin s odlišnými vlastnostmi, jako textura, chuť atd.

Na závěr:

Ved'te děti k uvažování o tom, jaké pro ně toto cvičení bylo. Bylo jim jídlo povědomé nebo ne? Uhádly, o jaké jídlo šlo? Chutnalo jim, nebo ne? Všimly si něčeho nového na jídle, které znaly? Začaly být v průběhu cvičení netrpělivé? Jak se mezi sebou jídla lišila? Které jim chutnalo nejvíce a které nejméně?

Při tomto cvičení je možné s dětmi probrat či zopakovat vnímání chutí na jazyku.

JAZYK A CHUŤ



Jak vydechovat

Úvodní informace:

Zde je nabídka třech motivovaných činností, při kterých rozvíjíme soustředění na dýchání, především na dobu výdechu. Dělejte tyto činnosti s dětmi tak, aby byly zábavné.

Foukni do papírového kapesníku

Pomůcky: papírové kapesníky, nejlépe balení v krabičce

Jak na to:

Dejte dětem kapesník a řekněte jim, aby si ho daly před ústa a foukly do něj. Motivujte je tím, že kapesník roztančí, když do něj budou foukat. Zkuste vyzkoušet foukání opravdu silné nebo naopak slaboulinké. Jak na to reaguje kapesník? Dokázaly děti kapesník zvednout do vzduchu dlouhým foukáním? Co se stane, když na něj přestanou foukat? Požádejte je, aby do kapesníku zafoukaly na tři doby pokaždé, když tlesknete rukama.



Foukání bublin

Pomůcky: bublifuky

Jak nato:

Dejte dítěti bublifuk a požádejte ho, aby zkusilo udělat bublinu. Jakmile zjistí, co je pro to potřeba, pomůže mu to nacvičit si vyfukování ústy. Zeptejte se, co se stane, když foukne hodně silně a prudce. Podívejte se, jestli dokáže udělat velkou bublinu tak, že bude foukat velmi jemně. Zkuste si názorně ukázat, co se stane, když foukáte rychle nebo pomalu.

Popust'te fantazii při bublinových hrátkách a vymýšlejte s dětmi další možnosti.

Foukání do větrníku

Pomůcky: papírový větrník

Jak na to:

Použijte papírový větrník a požádejte dítě, aby do něj zafoukalo tak, že se větrník roztočí. Zeptejte se, co se stane, když foukne zvlášt' silně nebo hodně jemně. Jak dlouho se točí po tom, co do něj přestaneme foukat? Požádejte děti, aby foukly pokaždé, když zazní nějaký zvukový signál (tlesknutí, lusknutí, dupnutí, úder do bubínku apod.).

Na závěr:

Po ukončení každé činnosti proveďte s dětmi krátkou reflexi. Popovídejte si o tom, zda se jim jednotlivé úkoly dařily a zda je to bavilo. Můžeme dětem navrhnout, aby si taková cvičení vyzkoušely i doma s rodiči.

Krabička na starosti

Úvodní informace:

Přesunout pozornost z hlavy ven a distancovat se od svých myšlenek může být občas velmi užitečné. Zde je nápad jako propojit mindfulness a tvořivé činnosti.



Úvodní informace:

Přesunout pozornost z hlavy ven a distancovat se od svých myšlenek může být občas velmi užitečné. Zde je nápad jako propojit mindfulness a tvořivé činnosti.

Pomůcky:

K výrobě „krabičky na starosti“ budete potřebovat prázdnou krabičku od čaje, barevné papíry, lepidlo, nůžky, fixy a veselé samolepky. Můžete samozřejmě vyrobit úplně jiný typ krabičky – kreativě se meze nekladou.

Jak na to:

- Každé dítě si vytvoří svou „krabičku na starosti“. Jednoduchý typ je výroba z prázdných krabiček od čaje nebo něčeho podobného. Děti si krabičku polepí ze všech stran barevným papírem (ideální jsou veselejší barvy). Dozdobit si je mohou malováním fixou nebo polepit samolepkami.
- Další fází bude povídání v kruhu, i s krabičkami
- Zeptejte se dětí, zda je občas něco trápí nebo si s něčím dělají starosti
- Každý ať se zkusí zamyslet a v duchu si na tuto otázku odpoví
- Řekněte dětem, že když přijdou na to, co je tíží – mohou otevřít krabičku a vložit své starosti dovnitř, poté krabičku opět uzavřou
- Přesunou tak starosti ze svých hlaviček do svých krabiček a mnohým dětem se tak uleví

Na závěr:

Zkuste se děti zeptat, jak prožívali toto cvičení a jestli se jim podařilo oprostit od starostí, které vložily do krabičky. Navrhněte jim, že si svou „krabičku na starosti“ odnesou domů a budou ji tam používat pokaždé, když bude potřeba. Například večer před spaním tam můžou odložit veškeré obavy a tíhu, která by je jinak trápila.

Naslouchej a tancuj při hudbě

Úvodní informace:

Toto cvičení se zaměřuje na jednoduchý a zábavný způsob, jak děti rozpohybovat i během cvičení všímavosti.

Pomůcky:

CD přehrávač a dětské písničky. Dbejte na to, abyste vybrali povzbudivou hudbu, která odpovídá dětskému repertoáru.

Jak na to:

- Řekněte dětem, že si uděláte taneční akci
- Pust'te několik písniček a povzbuzujte je k tanci. Tančete s nimi. Bavte se.
- Po chvíli jim řekněte, aby poslouchaly hudbu pozorněji
- Když ji přestanou slyšet, měly by se zastavit. Můžou si například představit, že byly posypáni „mrazícím práškem“ a zamrzly na místě, dokud hudba znovu nezačne hrát.
- Pouštějte a zastavujte hudbu rychle, pak pomalu
- Povzbuzujte je, aby zamrzaly v legračních pozicích. Fantazii se zde meze nekladou.



Pro toto cvičení můžete také využít klasickou hru se židlemi, ale protože je to soutěžní hra, mění ráz volně plynoucí, nekritizující atmosféry prostého tančení. Občasně to však není na škodu.

Na závěr:

Vzájemně si sdělujte zážitky ze hry – co se komu líbilo a proč.

Osobní předpověď počasí

Úvodní informace:

Díky tomuto cvičení si děti lépe uvědomí své pocity – sluníčko, déšť nebo bouřku, která v nich řádí. Naučí se, že není třeba se identifikovat se svými náladami: já nejsem ta průtrž mračen, ale všimla jsem si, že prší. Je velmi důležité, aby si děti vlastně dovolily cítit tak, jak se právě cítí.



Jak na to: Průvodce scénářem hry

- Pohodlně se posadte
- Zavřete nebo jen přivřete očka a dejte si chvilku, abyste se zorientovali v tom, jak právě cítíte
- V duchu si odpovězte na otázky „Jaké je uvnitř vás počasí? Klid nebo slunečno? Nebo je zataženo a prší? Nebo snad zuří bouře?“
- Pozorně vnímejte všechny své pocity
- Moc o tom nepřemýšlejte a zkuste dát dohromady svou vlastní zprávu o počasí, která co nejlépe vystihuje vaše momentální pocity
- Jakmile se dozvíte, jak se právě teď máte, nechte to prostě být... tak jak to je
- Není třeba něco dělat nebo cítit jinak. Počasí kolem vás taky nejde změnit že?
- Zůstaňte chvíli těmto pocitům na blízku
- Věnujte svou pozornost mrakům, čisté obloze nebo přicházející bouři...
- Takhle to teď je. Ani počasí, ani náladu jednoduše nelze změnit
- Později se počasí samo úplně změní..., ale právě teď je všechno tak, jak je.
- Všechno je úplně v pořádku. Nálady se mění. Přeženou se.
- Není třeba dělat vůbec nic.

Na závěr:

Zopakujte si s dětmi, že není třeba se bránit svému počasí – všechny pocity jsou v pořádku. Děti mohou nakreslit obrázky, které znázorní jejich aktuální vnitřní počasí.

Pojmenuj pocit

Úvodní informace:

Uvědomování pocitů je nezbytnou součástí všímavosti i dobrého duševního zdraví. Toto cvičení obsahuje přehlednou tabulku běžných pocitů s obličejí, které je vyjadřují. Tabulka má dětem pomoci, aby zlepšily schopnost uvědomování, rozpoznání a pojmenování různých pocitů.

Pomůcky:

Tabulka pocitů, kterou naleznete v příloze.

Jak na to:

- Ukažte na každý obrázek a zeptejte se, co asi dítě na obrázku cítí.
- Pak je požádejte, ať vám zkusí povědět, kdy se oni sami takto cítili. Popřípadě se můžeme zeptat, v jaké situaci se tak mohl cítit někdo jiný.
- Pokud například pojmenují pocit „smutný“, zeptejte se jich, jestli se někdy cítili smutní a kdy to bylo. Povězte jim, kdy jste se vy sami cítili smutní.
- Můžete děti požádat, aby se zatvářily smutně, vesele nebo podle některého z dalších pocitů. Sami se můžete zatvářit smutně, vystrašeně, ustaraně nebo bláznivě a požádat je, aby pojmenovaly pocit, který předvádíte.
- Dejte jim zrcadlo a požádejte je, aby se do něj zatvářili vesele, pak smutně a podobně.
- Navrhněte jim, ať nakreslí obličej s některým z pocitů.



Na závěr:

Rozpoznaly děti správně pocity podle výrazů tváří z tabulky? Dokázaly říct, kdy se tak sami cítily?



neutrální



klidný



dotčený



rozpuštěný



vystrašený



vyděšený



spokojený



nemocný



zamyšlený



šťastný



smutný



naštvaný



bláznivý



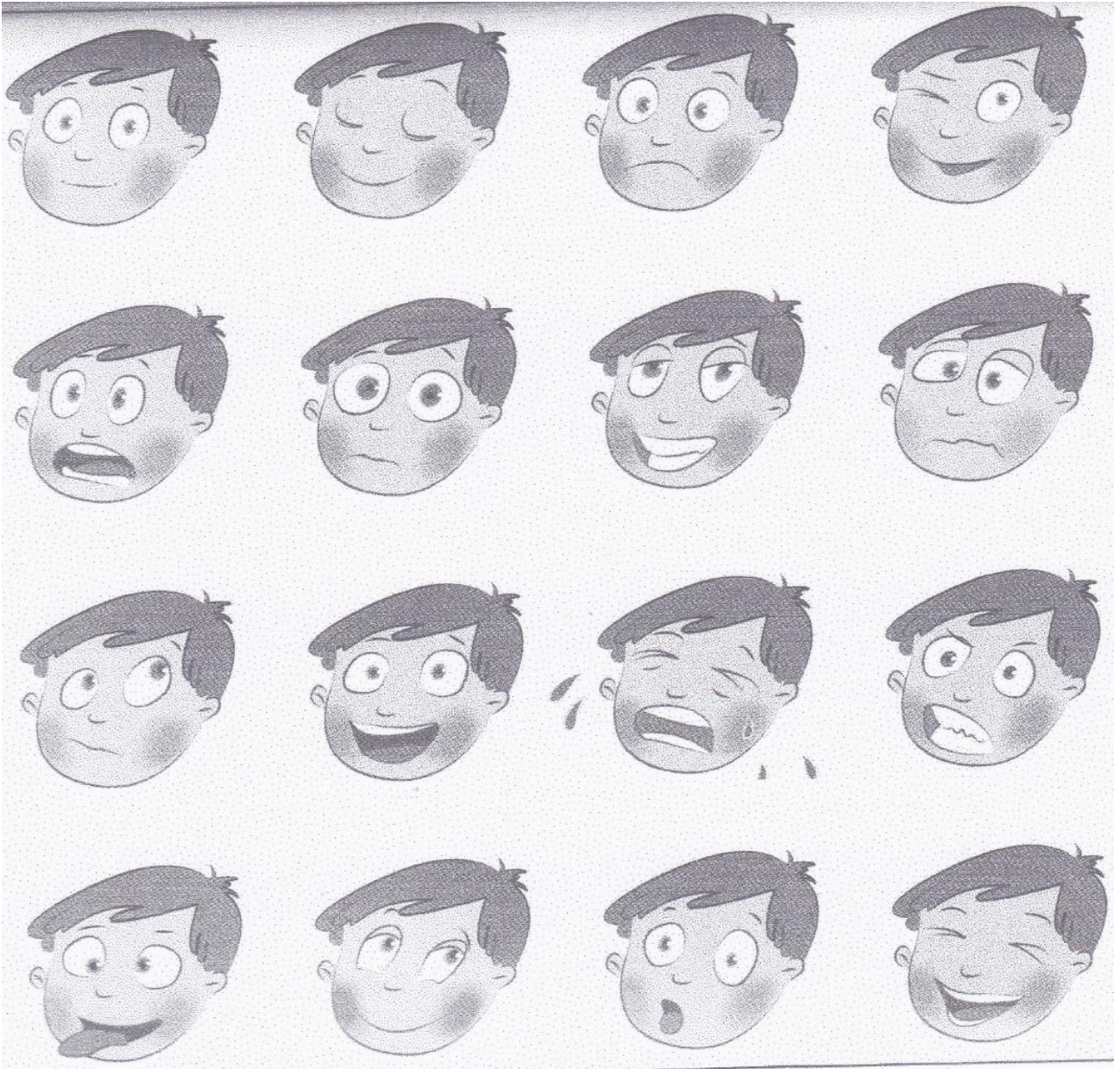
hrdý



překvapený



radostný



Přepínání programu

Úvodní informace:

Většina dětí si neuvědomuje, že si můžeme úmyslně vybírat, o čem chceme přemýšlet. Následující cvičení využívá představy, že současný obsah našich myšlenek je program, který sledujeme. I menší děti by to měli snadno pochopit, jelikož v dnešní době mají téměř všichni v domácnosti televizi.

V jednu chvíli můžeme sledovat například kanál svých starostí a smutku, ale pokud budeme chtít, můžeme přepnout na program klidu a radosti. Takto si můžeme vybrat myšlenku, díky které se budeme cítit lépe.

Jak na to:

Průvodce scénářem hry

- Jestlipak jste děti věděly, že si můžete vybrat, o čem budete přemýšlet.
- Představte si, že to, o čem přemýšlíte, je jako sledování televize.
- O čem přemýšlíte právě teď?
- Jsou vaše myšlenky klidné, veselé, smutné, zlostné, dobré nebo špatné? To je kanál, který právě teď sledujete.
- Přemýšlejte o tom, co by měl mít váš radostný, pokojný a příjemný program. Buďte konkrétní – přesní. Vyberte čtyři různé věci, které byste mohly použít do čtyř různých programů, u kterých byste se cítily dobře. Příkladem může být mazlení se s kočkou nebo pejskem, plavání, tanec, jízda na kole, oblíbená hudba, teplá koupel, oblíbené jídlo, hraní her, nebo cokoliv, co vám dělá dobře. Které čtyři věci byste použily do svých programů?
- Pokud jsou vaše myšlenky nepříjemné, představte si, že máte v ruce pomyslný kouzelný ovladač a používáte ho k „přepnutí programu“ na jeden ze svých radostných programů. Představte si, že sledujete to, co jste již rozhodly, že na tomto kanálu bude.
- V duchu teď trénuj „přepínání programu“ na příjemnější program.
- Cítíš se lépe, když sleduješ tento kanál?

- Tento postup můžete použít kdykoliv, když budete mít špatné myšlenky či pocity.

Na závěr:

Naveďte děti, aby tento nástroj používali běžně ve svém životě.

Zeptejte se dětí, zda byly schopny rozeznat negativní a nepříjemné myšlenky. Co použily do svého radostného programu? Potřebují několik různých kanálů nebo by jim stačil i jeden?



Přivoň si ke květině

Úvodní informace:

Záměrem této činnosti je naučit malé děti, jak se úmyslně nadechovat nosem.

Pomůcky:

Kytice voňavých květin.



Jak na to:

- Pořídte malou kytici voňavých květin (nebo běžte na procházku do zahrady) a požádejte děti, aby si k nim přivoněly.
- Řekněte jim, aby vám ukázaly, jak se k nim čichá.
- Zeptejte se, jak květiny voní a jestli se jim tato vůně líbí.
- Znají děti něco dalšího, co voní podobně jako tyto květiny?

Pozorujte děti, jestli opravdu čichají ke květině, nebo jen vdechují vzduch ústy. Předved'te jim, jak ke květinám sami čicháte nosem. Nadechněte a vydechněte nosem a požádejte děti, aby to zkusily taky.

Nyní to zkuste se zakrytými ústy. Požádejte děti, aby si takto přivoněly ke květině. Zkuste se nadechovat rychle, pak pomalu, potom ústy a nakonec nosem.

Požádejte děti, aby poslouchaly, jestli při nadechování nosem nebo ústy dělají nějaké legrační zvuky.

Pro obměnu této hry můžete použít „voňavý kelímek“. Do papírového kelímku dejte něco voňavého (mentolové bonbony, sáček čaje, pomeranč, kávová zrna apod.), děti nabádejte, aby si přivoněly a řekly vám, jak to voní. Ideální je kelímek překrýt nebo dětem zavázat oči. Postup je jinak stejný jako u předchozí metody.

Na závěr:

Nechte děti vyjádřit své pocity a myšlenky, které jim utkvěly při této hře.

Bavila je tato hra? Chtěly by to zkusit ještě někdy příště?

Sklenice vody

Úvodní informace:

Prožívání přítomného okamžiku pomocí smyslů je zajímavá a zábavná činnost pro děti.

Pomůcky:

Sklenice nebo průhledný plastový kelímek, voda.

Jak na to:

Dejte dětem sklenici, popřípadě průhledný plastový kelímek, který bude do poloviny naplněný vodou. Proveďte je následujícím cvičením a sami cvičení provádějte s nimi.

Mezi jednotlivými kroky nespěchejte. Zapojte jejich zvědavost a užijte si legraci.

Průvodce scénářem hry

- Podívej se na sklenici/kelímek stojící na stole. Všimni si jejího tvaru, barvy a velikosti. Zvedni sklenici a prohlédni si ji ze všech stran. Je po stranách nebo na dne něco napsáno? Přejeď prsty po povrchu. Je hladký, nerovný, lepkavý nebo kluzký? Je zakřivený nebo má hrany? Má nějaké nerovné okraje?
- Vidíš skrz sklenici/kelímek? Jemně pohybuji sklenicí dopředu a dozadu a všímej si, co se děje s vodou uvnitř. Hýbe se? Pohybuji sklenicí v kruzích a sleduji vodu, jak se točí okolo stěn. Teď se sklenicí nehýbej. Co se stalo s vodou?
- Zaklepej na sklenici pod linií vody. Jak to zní? Nyní zatlukej na sklo nad hladinou vody. Jak se zvuk změnil? Zkus také zaklepat na dno a horní okraj sklenice. Jak se zvuk liší od předchozího?
- Zvedni sklenici k nosu a přivoň si k ní. Cítíš něco? Je to příjemná, nepříjemná, známá nebo snad překvapivá vůně?
- Ustrkni trochu vody a podrž ji v ústech. Jaké to je? Horké, studené, jemné nebo drsné? Jaké to je, když převaluješ vodu v ústech? Můžeš ji spolknout.
- Ustrkni další doušek a všímej si, jaké to je, když se voda dostává do tvých úst. Spolkní ji a všímej si, jak ti voda teče do hrdla a do žaludku. Kam až jsi schopen ji sledovat?
- Vrať se pozorností zpátky do místnosti.

Na závěr:

Zeptejte se dětí, jaké to pro ně bylo. Čeho si na sklenici nebo na kelímku všimly? Co je na tomto cvičení nejvíce zaujalo? Cítí se nyní jinak než před cvičením?

Po tomto cvičení můžeme provést tzv. „posílení prožitku“ a to tak, že děti nakreslí, co jim utkvělo v hlavě (například sklenici s vodou nebo sebe, jak se soustředí na přítomný okamžik).



Svalová relaxace

Úvodní informace:

Tato progresivní svalová relaxace je účinný nástroj k dosažení hlubokého stavu uvolnění. Napínání a uvolňování různých svalových skupin celého těla vyvolá pocit hluboké relaxace, která pomůže dětem snížit rozrušení, uvolnit a zklidnit jejich mozek a tělo.

Jak na to:

Vedení relaxace

- Najdi si pohodlnou polohu.
- Nejdřív se třikrát zhluboka nadechni do břicha (jako bys v něm nafukoval balonek) a pomalu vydechni, jak bys vyfukoval bublinu. Když vydechuješ, představuj si, jak se tvé tělo uvolňuje a je malátné.
- Teď si představ, že v každé ruce držíš houbičku. Předstírej, že jsi houbičku ponořil do vody a teď je nasáklá a těžká. Vytáhni ji z vody a pevně ji zmáčkní. Vymačkej z ní všechnu vodu. Jak se cítí tvoje ruce? Odlož houbičku a nech ji být. Co je pro tebe příjemnější, když houbičku mačkáš nebo když ji pustíš?
- Představ si, že jsi kulturista (dětem vysvětlíme tento pojem) a že předvádíš, jak máš silné svaly. Představ si, že jsi zdvihl dvě malá závaží, v každé ruce jedno. Můžeš si je představit jako konzervy s hráškem, láhve s vodou nebo dva malé míčky. Otoč ruku tak, aby prsty směřovaly nahoru, ohni ruce v loktech, zvedni závaží nahoru k ramenům a „ukaž svaly“. Vydrž, než napočítám do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Narovnej paže a uvolni je, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10. Znovu to zopakuj. Zvedni závaží k ramenům a pevně je stiskni, zatímco budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Skvělé. Teď uvolni paže a polož závaží.
- Představ si, že jsi velký šedý slon a tvé paže jsou sloní chobot. Natáhni chobot přímo před sebe a snaž se dosáhnout, jak nejdál to je. Vydrž to natažení, zatímco budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Dobře. Teď smotej chobot a nechej ho odpočívat, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10. Znovu ho natáhni a vydrž. Zase ho smotej a odpočívej.

- Pojd' teď semnou předstírat, že jsi klaun a že předvádíš klaunský obličej. Zvedni obočí tak vysoko, jak to jde, přesně jak to mívá na obličejí klaun. Vydrž tak než napočítám do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Teď můžeš nechat obočí klesnout a tvářit se uvolněně jako předtím, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- Nyní si představ, že se sprchuješ a voda ze sprchy ti stříká do obličejí. Rychle zavři oči tak pevně, jak můžeš, aby se ti do nich nedostala voda a vydrž. Budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Teď je otevři a já budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- Předstírej, že jsi malý ptáček a tvoje maminka tě krmí. Otevři pusu, jak můžeš, abys dostal nějaké jídlo, zatímco budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Bezvadně. Teď ses hezky najedl a tak můžeš zavřít pusu. Počítám opět do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- Představ si, že je na stropě krásný obrázek nebo, že na obloze letí krásně barevný ptáček. Zakloň hlavu dozadu, aby ses na něj mohl podívat. Já budu zatím počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Nyní hlavu předkloň, než napočítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- Zkus si představit, že se na hlavě snažíš udržet košík plný hraček. Je těžký? Teď předstírej, že jsi ho položil na zem. Cítíš, že je tvoje hlava lehčí?
- Představ si, že jsi želva, která se vyhřívá na skále. Něco vedle tebe žbluňklo do vody. Snažíš se proto zastrčit hlavu do krunýře tak, že zvedneš ramena. Vydrž a já počítám do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Už je zase klid. Můžeš vysunout hlavu z krunýře a rozhlédnout se kolem. Vracíš tedy ramena zpátky dolů, zatímco počítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- Nyní si představ, že jsi nádherný motýl s úžasně velkými křídly. Zamávej křídly a slož si je úplně dozadu. Podrž je tam, zatímco budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Teď nech křídla sklouznout dopředu, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

- Předstírej, že si jdeš zaplavat. Zhluboka se nadechni a zadrž dech, jako bys ponořil hlavu pod vodu. Vydrž, než napočítám do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Dobře. Vynoř se a začni zase dýchat. Počítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- Představ si, že ti někdo na břicho položil plyšové zvířátko. Pohupuj s ním na břicho nahoru a dolů, abys ho ukolébal ke spánku. Teď vtáhni břišní svaly a sniž zvířátko co nejvíc dolů, zatímco budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Teď nech zvířátko spát a odpočívej, než napočítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- Chvilí předstírej, že jsi roztomilé koťátko. Natáhni nohy dopředu, jak jen můžeš, než napočítám do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Výborně koťátko. Nech své nožky odpočívat, než napočítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- Nyní si zkus představit, že stojíš v kaluži. Postav se na paty a zvedej palce nahoru, abys je vytáhl z vody, já budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Výborně, žbluňkni palci zpátky a nech je ve vodě, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- Představ si, že stojíš bosý v písku někde na pláži. Zaboř prsty do písku a zkus jimi nějaký písek uchopit. Počítám: 1-2-3-4-5-6-7. Teď můžeš písek pustit a já napočítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
- Teď si představ, jak celým tvým tělem pomalu prochází vlna uvolnění. Začíná na tvé hlavě a pomalu postupuje do každé části těla až dolů k prstům na nohou.

Na závěr:

Popovídejte si s dětmi, jaká pro ně relaxace byla. Dařilo se jim všimnout si rozdílů mezi napnutým a uvolněným svalem? Cítily se na konci cvičení uvolněnější? Jak zvládaly rušivé myšlenky? Prožívaly během cvičení nějaké emoce?



Slyšíš oceán?

Úvodní informace:

Děti všech věkových skupin rády poslouchají, jestli uslyší šumění moře, když si přiloží mušli k uchu. Tento nástroj používá stejný koncept k tomu, aby dětem pomohl naladit svoji mysl a soustředit se na to, co slyší.

Pomůcky:

Mušle střední velikosti. Jako náhrada případně poslouží kovový cestovní hrnek, tvrdý plastový kelímek nebo sklenice.



Jak na to:

- Řekněte dětem, že si zahrajete hru, kde zjistíte, zda dokáží slyšet oceán
- V ideálním případě byste pro toto cvičení měli použít skutečnou mušli. Pokud ji ale nemáte, můžete použít i náhradní varianty.
- Předved'te dětem, jak se cvičení provádí. Přiložte si mušli či nějakou náhradu k uchu a naslouchejte.
- Požádejte děti, aby udělaly to samé, a zeptejte si jich, jestli něco slyší.
- Zní to jako oceán? Pokud předmět u ucha trochu nakloníte, tak aby ucho nebylo úplně zakryté, uslyšíte šumivý zvuk, který se podobá oceánu. Pohrajte si s tím a uvidíte, jak se zvuk mění.

Na závěr:

Slyšely děti něco uvnitř mušle (či jiného předmětu)? Znělo to jako oceán nebo něco jiného? Slyšel někdo z dětí skutečný oceán? Co asi vytváří zvuk oceánu? Zůstává zvuk oceánu stále stejný nebo se mění s vlnami.

Uvědomování okolí v přírodě

Úvodní informace:

Pokud je to možné, vezměte děti k procvičení této dovednosti ven. Najděte park, dětské hřiště, les nebo jiné místo, kde se budou děti cítit v bezpečí. Cvičení lze provádět i při procházce, což je skvělé zejména pro děti, které mají potíže se sezením v klidu. Realizace cvičení může probíhat i v interiéru a to tak, že dětem řeknete, aby zavřely oči a představovaly si místo někde venku, kde někdy dříve byly. Základ tohoto cvičení je třeba upravit tak, aby vyhovoval konkrétnímu prostředí, v němž se nacházíte.

Kdykoliv jste venku, procvičujete prožívání přítomného okamžiku tak, že si budete všimnout svého okolí.



Jak na to:

- Začneme tím, že se podíváme na oblohu. Jakou má právě barvu? Je jasno? Vidíš nějaké mraky? Jak vypadají? Připomínají ti něco?
- A co slunce, svítí? Nebo je schované za mraky? Je jasný den, nebo se stmívá?
- Rozhlédni se a podívej se, co je okolo tebe. Vidíš stromy? Pokud ano, podívej se na jeden z nich blíže. Má listy nebo jsou jeho větve holé? Jakou barvu mají listy

a větve? Jsou na větvích pupeny nebo třeba květy? Má ten strom jehličí a šišky?
Je nehybný nebo se pohybuje ve větru?

- Pomalu se nadechuj a všímej si, co cítíš. Cítíš vůni nebo zápach? Je to příjemné nebo nepříjemné? Je to vůně přírody nebo ji vytvořil člověk? Připomíná ti něco, co jsi už někdy předtím cítil?
- Vidíš trávu? Jakou má barvu? Je svěží a zelená, nebo vyschlá a lámavá? Je dlouhá nebo pečlivě upravená? Pokus je to možné, skloň se a dotkni se jí. Jaký je to pocit?
- Kvetou nějaké květiny? Všimni si jejich barev a tvarů. Pokud můžeš, přivoň si k nim.
- Máš v dohledu nějaké kameny? Podívej se na jejich tvar a barvu. Dotkni se jich a vnímej jejich strukturu.
- Vidíš potůček nebo třeba rybník? Soustřed' se na vodu, na její pohyb. Jakou má barvu? Vidíš něco pod hladinou?
- Poslouchej. Co slyšíš? Zpívají ptáčci? Slyšíš nějaké zvuky civilizace, jako jsou auta, kamiony, letadla, motorky, houkačky? Slyšíš švezení větru ve stromech? Slyšíš zvuk potoka nebo žbluňkání vody v rybníce?
- Vnímej teplotu. Je horko, zima, teplo nebo chladno? Je vzduch bez hnutí, pofukuje vánek nebo dokonce fouká silný vítr?

Na závěr:

Po cvičení se děti zeptejte, jaké pro ně bylo věnování pozornosti přírodě. Pokud jste byli venku, čeho si všimly nejdříve? Pokud jste zůstali v budově, dokázaly děti využít svou fantazii k vytvoření představy, že jste venku? Bylo pro ně náročné udržet soustředění? Co je popřípadě rozptylovalo?

Povzbud'te děti, aby toto cvičení dělaly několik minut denně, kdykoliv jsou venku. Dobrou příležitostí může být například cesta do školky, pobyt na hřišti nebo procházka s rodinou.

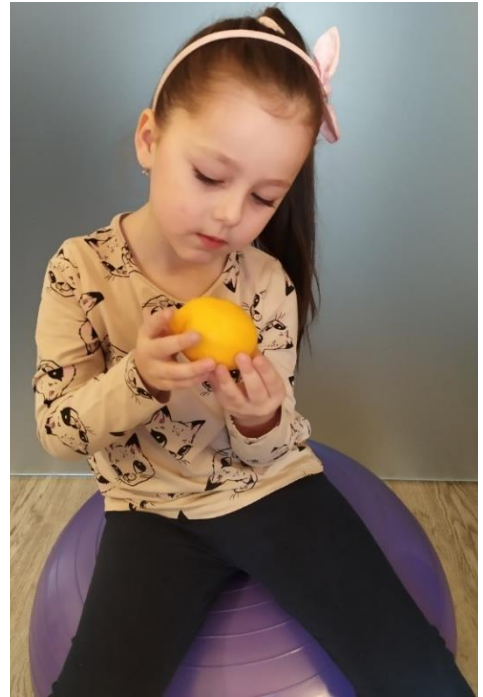
Uvědomování věci

Úvodní informace:

U této hry děti zapojují své smysly, cvičí záměrnou pozornost a soustředěnost.

Pomůcky:

Děti si vyberou a nachystají předmět, který je dostatečně malý na to, aby se snadno udržel v jedné ruce. Může to být například pastelka, kus papíru, hrneček, míč, hračka, plyšové zvířátko apod. Při cvičení držte i vy sami podobný předmět a postupujte podle níže uvedených pokynů.



Jak na to:

Průvodce scénářem hry

- Nejprve svůj předmět podrž v jedné ruce, potom si ho přendej do druhé. Všimni si, jak je ve tvé ruce těžký nebo naopak lehký. Jak je velký?
- Pohlad' prsty povrch předmětu. Jsou jeho okraje nerovné nebo hladké? Všimni si barvy, tvaru a struktury předmětu. Cítíš na povrchu nějaké hrbolky nebo nerovnosti? Všímej si, jestli se ti zdá hladký, nebo drsný.
- Cítíš, že je chladný nebo teplý? Je lepkavý, mastný, mokrá nebo suchý?
- Podívej se z blízka, jestli na něm něco napsáno. Kolik je tam slov? Je na něm něco nakresleno nebo vytištěno?
- Pokud se tvé myšlenky zatoulaly jinam, vrať svou pozornost zpátky k předmětu. Stiskni ho prsty. Je měkký, pružný, tvrdý nebo pevný?
- Jak zní, když na něj zaklepeš prstem nebo škrábneš nehtem? Vydá ozvěnu, dunění, cvaknutí nebo zachrastí?

- Otáčej ho v ruce. Jak se od něj odráží světlo? Je lesklý nebo matný? Odráží světlo jako zrcadlo?
- Má jednu nebo více barev? Je průhledný nebo není? Je přes něj něco vidět?
- Je plný nebo dutý? Z jakého je materiálu?
- Zvedni ho k nosu a přičichni si. Má nějakou vůni? Zapáchá, je voňavý nebo neutrální?
- Můžeš ho nechat spadnout na stůl? Zůstal v klidu, nebo se třeba točí dokola, nebo se točí tam a zpět?
- Jaký dělá zvuk, když ho posuneš po stole? Posunuje se snadno nebo se zadrhává na jednom místě?
- Podívej se pozorně a najdi něco, čeho sis ještě všiml.

Na závěr:

Na konec cvičení proved'te rozhovor o pocitech, které děti vnímaly. Všimly si na předmětu něčeho, čeho si dříve nepovšimly? Zabíhaly jim myšlenky jinam? Jakým způsobem vrátily svou pozornost zpět k předmětu?

Víš, jak máš dýchat?

Úvodní informace:

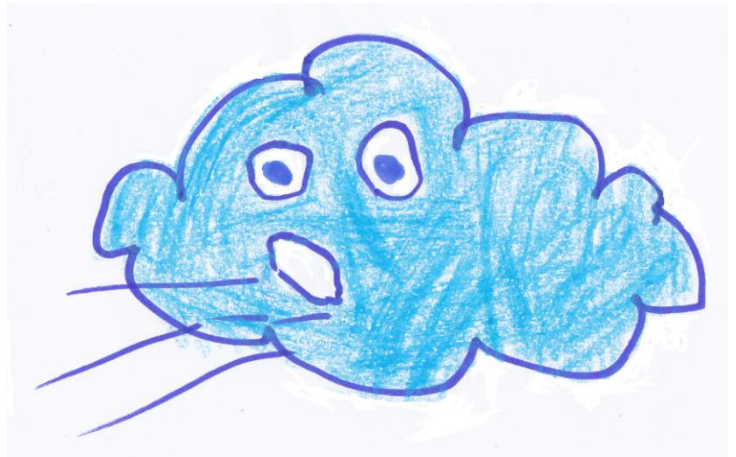
Správné dýchání je podstatnou součástí dobrého prospívání v každém věku člověka. Následující otázky slouží jako návod k zavedení rozhovoru na dýchání a na samotné cvičení.

Jak na to:

Dětem pokládejte uvedené otázky a pak spolu proberte jejich odpovědi. Udělejte to zábavnou formou a pomozte jim vymýšlet, a následně také zkoušet různé způsoby dýchání.

Otázky:

- Víš, jak se dýchá?
- Jak ses to naučil?
- Bylo to jako učit se chodit?
- Musíš o dýchání přemýšlet?
- Umíš zadržet dech?
- Umíš dýchat rychle?
- Umíš dýchat pomalu?
- Umíš silně nebo naopak lehce foukat?
- Umíš se rychle nadechnout a pomalu vydechnout?
- Umíš dýchat nosem?
- Umíš to kombinovat s dýcháním pusou?
- Už jsi někdy nafoukl žvýkačku?
- Co se stane, když ji nafukuješ moc rychle?
- Jak nejlépe sfoukneš svíčku?



- Jak si přivoníš ke květině? Rychle nebo pomalu?
- Dýcháš přitom nosem nebo pusou?
- Teď dej ruku na břicho a představ si, že v něm máš balonek.
- Nadechuj se nosem, dokud nenapočítáš do čtyř, a naplň balonek v břichu vzduchem.
- Jemně vydechuj pusou, dokud nenapočítáš do osmi, jako bys nafukoval velkou bublinu ze žvýkačky, a vyfoukni balonek v břichu.
- Zkus to ještě jednou.
- Cítíš, jak se balonek ve tvém břichu zvětšuje?
- Jaký je to pocit?
- Čeho sis všiml, když jsi dýchal?

Na závěr:

Na závěr se zkuste děti zeptat, jaké to bylo přemýšlet o dýchání a zkusit jeho různé typy. Prozkoumejte spolu, jaké pro ně bylo, když předstírali, že se jim v břichu nafukuje balonek. Zeptejte se také, čeho si na svém dýchání všimli, když mu věnovaly pozornost.

Všímalka říká

Úvodní informace:

Tato klasická dětská hra je výborným cvičením všímavosti. Vyžaduje zapojení hráčů do všímavého pozorování, aby věděli, jaký mají udělat pohyb, Zároveň u nich rozvíjí naslouchání, aby se nepohnuli dřív, než uslyší slova „Všímalka říká...“ Jde také o cvičení vědomého pohybu a ovládání vlastních impulzů.



Jak na to:

- Vysvětlíte dětem, že chcete, aby si zahrály hru, která využívá jejich všímavé pozorovací a naslouchací dovednosti.
- Zadejte roli Všímalky buď sobě, nebo některému dítěti ve skupině.
- Všímalka bude ostatním účastníkům hry dávat pokyny. Většinou jsou to fyzické úkoly jako „skákejte na jedné noze“ nebo „dotkněte se podlahy“.

- Všímalka by měla úkoly předvádět, zatímco je ústně zadává a může jednoduše říkat „Všímalka říká: udělejte tohle“.
- Řekněte dětem ať plní Všímalkčiny instrukce jen tehdy, když uslyší „Všímalka říká“. Neměly by reagovat například na větu „skákejte nahoru a dolů“.
- Můžete si i nastavit pravidlo vypadávání v případě špatného plnění. Vítězem hry je obvykle poslední hráč, který se úspěšně řídil danými příkazy.

Spíše, než fyzických schopností má ve hře význam všímat si, kdy je příkaz platný a kdy ne.

Na závěr:

Společně si odpovězte na otázky: Bylo vypadávání ze hry rychlé? Jaké bylo poslouchat příkaz, zatímco jste sledovaly pohyb. Bylo jednodušší poslouchat slova, nebo sledovat pohyb? Měly děti problém se soustředěním? Byly roztěkaní?

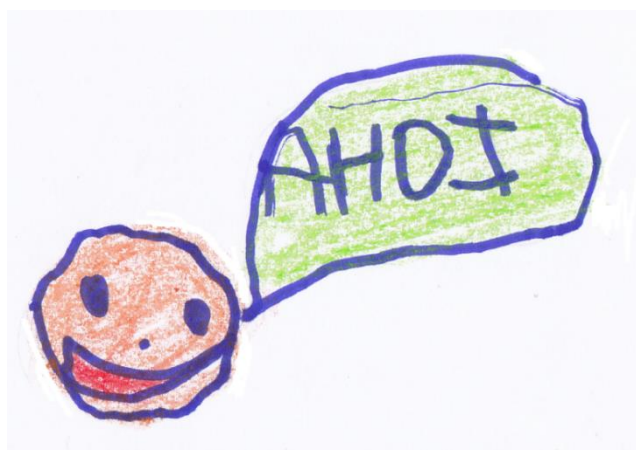
Všímavý pozdrav

Úvodní informace:

Všímavost ve vztazích u dětí začíná vzájemným pozdravem. Tomu se můžeme věnovat vždy na začátku jakéhokoliv cvičení nebo hry. Je však také možné použít všímavý pozdrav samostatně jako techniku při tréninku sociálních dovedností, sebedůvěry a uvědomování druhých.

Jak na to:

- Posad'te se ve skupině do kruhu a požádejte jedno z dětí, aby se podívalo na kamaráda, který sedí vedle něj po pravé ruce a řeklo: „Ahoj, jmenuji se _____. Jak se jmenuješ ty?“ Potom ten kamarád odpoví: „Ahoj, slyším, že se jmenuješ _____. Já se jmenuji _____ a zdravím tě v tomto krásném dni.“
- Další děti v kruhu udělají to samé, dokud se nevystřídají všichni.
- Povzbuzujte děti, aby se na sebe dívaly, když mluví i naslouchají kamarádovi. Požádejte i všechny ostatní, kteří zrovna nekomunikují, aby poslouchali. Pokud by neslyšeli, ať zvednou ruku. Toto pomáhá k udržení pozornosti a trénuje se tak všímavé naslouchání.



Na závěr:

Proberte s dětmi, jaké pro ně cvičení bylo. Styděly se nebo jim to bylo nepříjemné? Navázaly oční kontakt? Jaké to bylo, když měli něčí úplnou pozornost? Mluvily dostatečně hlasitě, aby je všichni slyšely?

Zapamatuj si

Úvodní informace: Všímavé pozorování spočívá v zaměření zraku na něco konkrétního. Tato technika rozvíjí dovednost všímavého pozorování pomocí hry. Také názorně předvádí, jak všímavost zlepšuje paměť na podněty, na které jsme se soustředili.

Pomůcky: Ke hře můžete použít opravdové předměty nebo třeba fotku, obrázek. Ujistěte se, že všechny vybrané předměty děti poznají.

Jak na to:

- Zakryjte táč nebo talíř s malými předměty a položte ho před děti
- Po odkrytí jim řekněte, aby se na předměty dívaly po dobu deseti vteřin
- Potom ho opět zakryjte
- Nyní požádejte děti, aby vám předměty vyjmenovaly nebo nakreslily
- Podívejte se, kolik si jich kdo zapamatoval
- Teď zkuste toto cvičení ještě jednou a to za pomoci techniky „uvědomování věcí“
- Znovu děti požádejte o vyjmenování nebo nakreslení věcí, které viděly
- Zapamatovaly si jich tentokrát více?



Na závěr:

Na závěr se s dětmi pobavte o průběhu této hry. V jakém případě si zapamatovaly více předmětů a proč? Dokázaly se celou dobu plně soustředit? Co je například rozptýlilo?

CVIČENÍ NA DOMA A NA CESTY

Někdy se děti cítí neklidně a vlastně ani neví proč. Může být pro ně opravdu těžké se zklidnit. Nabídněte jim tato jednoduchá cvičení a naučte je tak, aby byly schopné je realizovat sami kdykoli a kdekoli to budou potřebovat. Pomohou ustálit mysl a tělo, aby se děti cítily klidně, příjemně a dokázaly ovládat svoji pozornost.

Na začátku každého cvičení je potřeba hezky rovně se posadit a držet tělo v klidu. Ideální je cvičit se zavřenýma očima. Nepotřebujete žádné pomůcky pouze svoji představivost. Dětské představy mají obrovskou moc. V myslí můžeme cestovat, kamkoli chceme. A můžeme být, kým chceme. Tato zábavná cvičení budou skvělým tréninkem pro dětskou představivost.

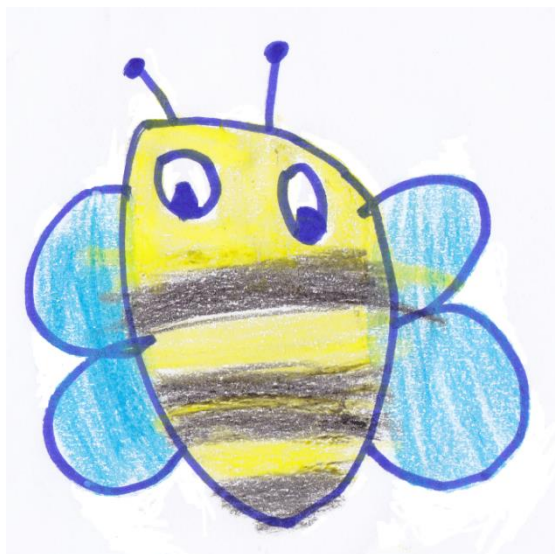
Bouřka

- Ajaj, myslím, že bude pršet!
- Tři dlaněmi o sebe, vytvoříš tak zvuk, jako když se zvedá vítr
- Teď pomalu ťukej dlaněmi o kolena – začíná pršet
- Ťukej rychleji a rychleji – teď už lijí jako z konve
- Zmokneme skrz na skrz
- BLESK! - tleskni rukama nad hlavou
- HROM! - zadupej
- BLESK! - tleskni rukama nad hlavou
- HROM! – zadupej
- Znovu bubnuj rukama o stehna – prší opravdu hodně
- Teď bubnuj pomaleji a pomaleji – myslím, že déšť možná ustává
- Tři o sebe ruce, ať napodobíš zvuk větru
- Zpomaluj tření a tím i vítr
- Zpomal ještě a zastav
- Všechno je nehybné a rozprostřelo se ticho



Bud' čmelákem

- Posad' se tak zpříma, jak to dokážeš
- A teď se staneš čmelákem!
- Vytvoř si čmeláčí křídla tak, že si přiložíš lokty k bokům.
- Mávej křídly nahoru a dolů
- Zhluboka se nadechni a s výdechem zabzuč
- Ať tvoje „Bzzzz...“ zní co nejdéle
- Teď svými čmeláčími křídly kruž dokola
- Vytvářej kruhy na jednu stranu, a potom na druhou
- Zhluboka se nadechni a s výdechem zabzuč
- Nyní vytřepej svá křídla
- Znovu se zhluboka nadechni a dlouze vydechni všechnen vzduch z plic



Dech svíčky

- Představ si, že držíš svíčku
- Dlouze se nadechni a pomaloučku vydechni vzduch směrem ke svíčce
- Chceš, aby se plamínek svíčky zatřepotal, ale NESFOUKNI JI
- Snaž se o dlouhý nádech a velmi pomalý výdech
- Dlouhý nádech, pomalý výdech
- A ještě jednou dlouhý nádech...
a teď sfoukni svíčku



Dnes budu...



- Dlouze se nadechni, vydechni a drž tělo v klidu
- Přemýšlej nad tím, jaký chceš mít zbytek dne
- Řekni si v duchu větu „Dnes budu...“ a doplň ji vhodným slovem
- Můžeš být například přátelský, šťastný, milý, užitečný, trpělivý, hodný, štědrý, veselý...
- Budeš-li chtít, řekni o tomto slově někomu z dospělých
- To slovo si zapamatuj a udělej vše pro to, aby tvoje věta stala skutečností

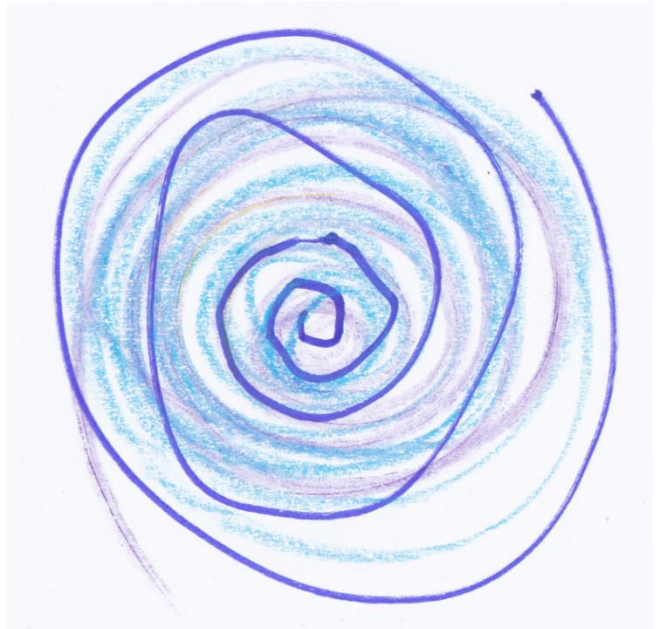
Horká čokoláda

- Představ si, že držíš hrnek s horkou voňavou čokoládou
- Je příliš vřelá na pití, a tak ji potřebuješ pofoukat, aby vychladla
- Přiblíž hrníček k obličejí, dlouze se nadechni a pomalu vydechni, aby se čokoláda ochladila
- Znovu se nadechni a pomalu foukej
- Teď trochu čokolády jakože ochutnej a řekni „Hmmm...!“
- Zkus sto ještě jednou a pokus se svoje „hmmm“ prodloužit, jak nejdéle to půjde
- Naposledy ochutnej svou čokoládu a řekni „Hmmm...!?“
- Polož hrníček, dlouze se nadechni a pak dlouze vydechni všechen vzduch



Kroužení rameny

- Posad' se rovně a zatáhni břicho
- Zdvihni ramena tak vysoko, jak dokážeš
- Zkus se ramena dotknout uší
- Zhluboka se nadechni. Vydechni a nech ramena klesnout
- Teď zakruž ramena. Dělej velké kroužky
- Zvedej ramena nahoru a pak je tlač dolů
- Zkus to ještě párkrát
- Na závěr ramena pořádně vytřepej



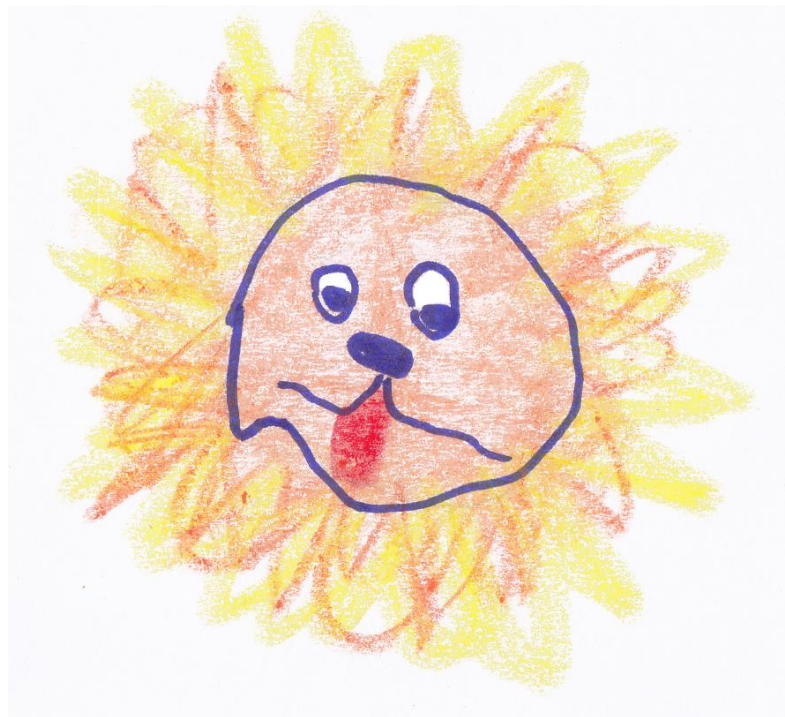
Laskavost



- Vzpomeň si na něco laskavého, co jsi pro někoho udělal
- Možná šlo o pomoc někomu z rodiny anebo kamarádovi ze školky
- Přemýšlej také, co laskavého někdo udělal pro tebe
- Jaký to byl pocit?
- Teď popřemýšlej nad tím, jakou laskavost máš teprve v plánu
- Je někdo, komu by bylo dobré pomoci anebo mu věnovat pár laskavých slov?
- Zkus si někdy vzpomenout a udělat nějakou laskavou věc, když budeš moci

Lví dech

- Představ si, že je ráno a ty jsi ospalý lev, který zrovna vstává
- Rukama napodob lví tlapy, pak se protáhni a rozhýbej se
- Zhluboka se nadechni a při výdechu řekni „Uuuaaaa!“
- Vyplázni svůj lví jazyk, jak nejlépe to jde
- Teď zatřepej lvími tlapami
- Zhluboka se nadechni a dlouze vydechni
- A je to!



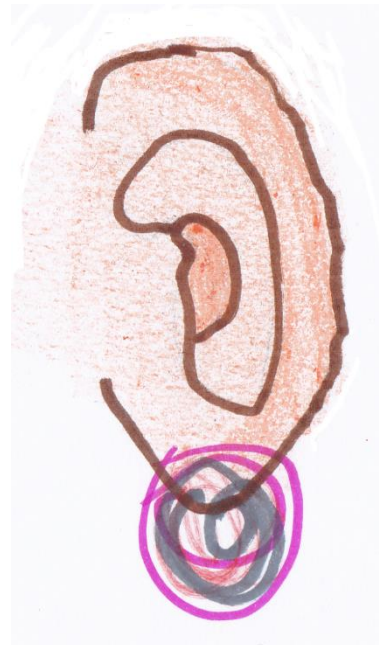
Počítej do pěti



- Někdy možná potřebuješ „Dát si pauzu“
- Udělej si krátkou přestávku od čehokoli, co zrovna děláš
- Je to skvělý způsob jak se UKLIDNIT
- Ve chvíli, kdy se nadechneš, v duchu počítej JEDNA... DVE... TŘI... ČTYŘI... PĚT
- Teď vydechni a v duchu počítej JEDNA... DVE... TŘI... ČTYŘI... PĚT
- Zkus to znova! Při nádechu v duchu počítej JEDNA... DVE... TŘI... ČTYŘI... PĚT
- Vydechni a počítej JEDNA... DVE... TŘI... ČTYŘI... PĚT
- Zkus si dát pauzu vždycky, když tě něco rozzlobí nebo vyvede z rovnováhy

Poslouchej

- Sedni si rovně, dlouze se nadechni a pak všechnen vzduch vydechni
- Drž své tělíčko pěkně v klidu
- Poslouchej... Co slyšíš?
- Na minutu zavři oči, pomůže ti to se plně soustředit
- Jaké jsou kolem tebe zvuky?
- Když budeš poslouchat ještě pozorněji, co uslyšíš?
- Zhluboka se nadechni a pak dlouze vydechni



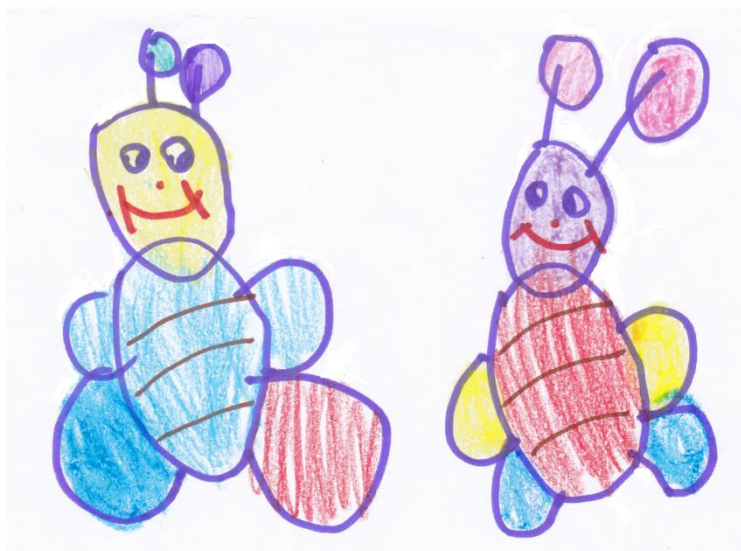
Probud' svůj obličej

- Doširoka otevři oči a třikrát zamrkej
- Zahýbej obočím nahoru a dolů
- Zahýbej nosem jako králíček
- Doširoka otevři pusu a zahýbej čelistmi
- Vyplázni jazyk, jak nejrychleji dokážeš
- Umiš svými rty udělat rybičku?
- Zatřepej hlavou
- Teď buď chvíli v klidu
- Zhluboka se nadechni a pak dlouze vydechni



Pryč s mrzutostí

- Dokážeš udělat mrzutý obličej? Vsadím se, že ano
- Teď udělej pořádně nabručený obličej
- Možná se dnes cítíš trochu smutně nebo našťvaně. Pokud ano, udělej smutný nebo našťvaný obličej
- Teď se hodně zhluboka nadechni a ODFOUKNI všechny ty špatné pocity pryč!
- Zopakuj to pro jistotu ještě jednou, kdyby náhodu hned napoprvé neodešly
- Pořádně se zhluboka nadechni a ODFOUKNI všechny špatné pocity pryč
- Sedni si vzpřímeně a zkus se hezky usmát
- Znovu se zhluboka nadechni a pak dlouze vydechni



Skrč se a uvolni

- Skrč prsty na nohou a napni všechny svaly v nohách
- Zatáhni břicho a napni svaly v pažích
- Sevři dlaně v pěst a srašti obličej
- Pokud chceš, pevně zavři oči
- Teď se zhluboka nadechni a s výdechem uvolni všechny svaly
- Znovu se zhluboka nadechni a s výdechem uvolni celé tělo
- Můžeš si pomoci i zvukovým oddechem, například „Aaaachhhh“
- Pokud chceš, zkus to celé zopakovat



Smích je nejlepší lék

- Postav se doma nebo kdekoliv před zrcadlo a začni se smát
- Všimni si, co se přitom děje ve tvém těle
- Co se směje ještě kromě tvého hlasu?
- Co třeba tvoje oči, tváře, pusa?
- Směje se taky tvoje břicho? A co ramena?
- Zkus to i s ostatními členy rodiny nebo s kamarády

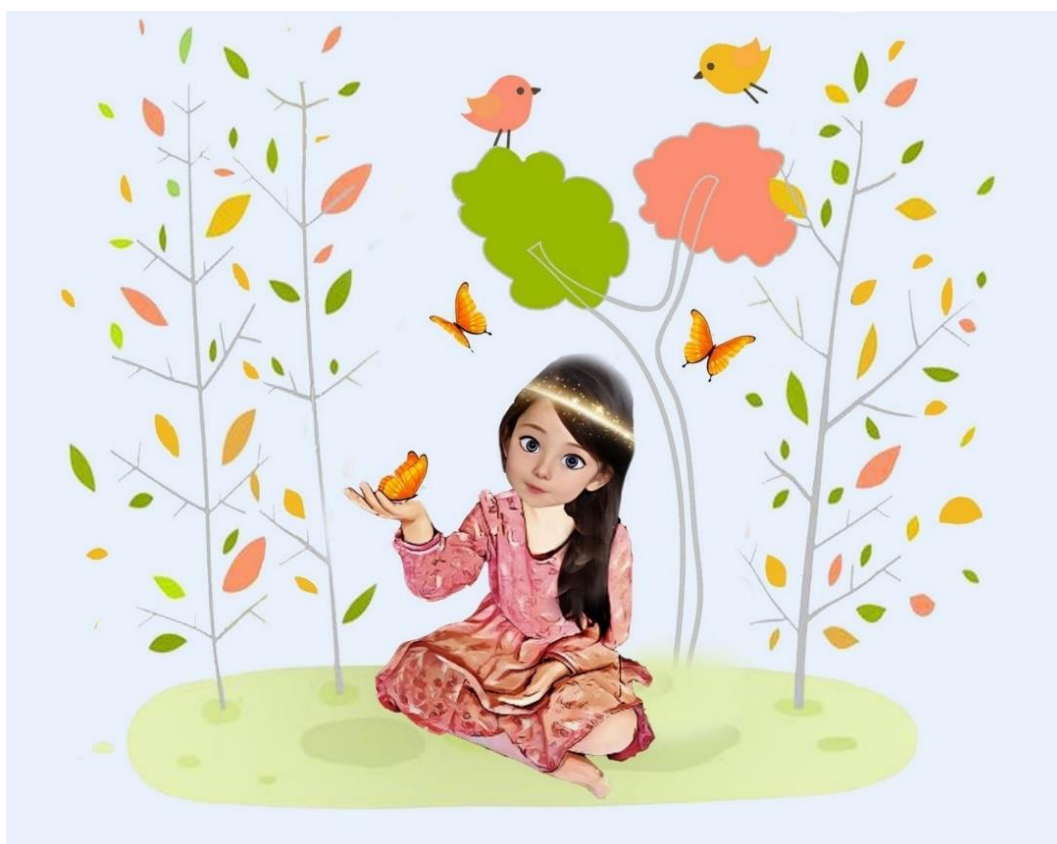


ZÁVĚR

Připomeňte dětem, že být pozorný je velmi důležité. Pomocí praktických cvičení se mohou naučit pozornosti, i když jsou unavení, rozzlobení, nervózní nebo roztěkaní. Být pozorný znamená se na chvíli zastavit a soustředit se na to, co se děje kolem i uvnitř vás.

Tento program by měl nabídnout praktický a jednoduše použitelný návod na výuku mindfulness technik a cvičení pro děti předškolního věku. Dovednosti, které se rozvíjí skrze tyto techniky, umožňují dětem zlepšit své soustředění, náladu a ovládání emocí, a také jim pomohou se zklidnit a méně reagovat na stres.

Doufám, že si s touto příručkou odnesete něco nového a zábavného a že bude přínosem ve vaší práci s dětmi. Pokud si i děti najdou zálibu v některých aktivitách mindfulness, budu nesmírně ráda a věřím, že to pozitivně obohatí jejich životy.



ODKUD JSEM ČERPALA A CO DOPORUČUJI

BURDICK, Debra, 2019. Mindfulness u dětí a dospívajících. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0852-7.

PAJALUNGA, Lorena, 2018. Hravá jóga. Praha: Pikola. ISBN 978-80-7549-788-8.

ROFLÍKOVÁ, Marcela a Martina VANČUROVÁ, 2020. Mindfulness pro každého. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1241-8.

SNELOVÁ, Eline, 2016. Klidně a pozorně jako žabka. Praha: Albatros. ISBN 978-80-265-0510-5.

WILLEY, Kira, 2019. Dýchej jako medvídek. Praha: Albatros. ISBN 978-80-253-4119-3.

WILLIAMS, Mark a Danny PENMAN, 2014. Olomouc: Anag. ISBN 978-80-7263-906-9.