

V bakalářské práci Stres u dětí – relaxační techniky a možné využití bazénové terapie při zvládnutí stresových situací u dětí jsem se zaměřila na popis problematiky stresových situací dětí a jejich možnému řešení prostřednictvím relaxačních technik s důrazem na bazénovou terapii. Podrobněji popisuji stres obecně, jeho složky, fáze stresu, stresové faktory, které většina dětí a dospívajících během života prožije nebo se s nimi během vývoje mohou setkat ale i ty, které vyplývají z traumatických zážitků. Zaměřila jsem se na prevenci stresu u dětí a využití relaxačních technik k zvládnutí stresových situací dětí a dospívajících. Praktická část bakalářské práce je věnována představení metody bazénové terapie a potvrzení nebo popření hypotézy, zda relaxační technika – bazénová terapie má vliv na zvládnutí stresových faktorů u dětí z pohledu subjektivního hodnocení jejich rodičů, které jsem získala z dotazníkového šetření, které mapuji pomocí slovního hodnocení a názorných grafů.