

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Marcela Kantnerová

Psychohygiena a relaxační metody v práci učitelů a žáků

Psychohygiene and relaxing methods at teacher's and pupil's work

Praha 2012

PhDr. Krykorková Hana, CSc.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji PhDr. Haně Krykorkové, vedoucí mé bakalářské práce, za odborné vedení bakalářské práce a poskytování cenných rad.

Děkuji PhDr. Kateřině Kasenčákové za konzultace, užitečné postřehy a rady.

Děkuji pedagogům a studentům SŠ Veřejnoprávní TRIVIS, SŠ Zdravotnická v Karlových Varech a SŠ v Nejdku za pomoc při empirickém výzkumu a získávání podkladů pro bakalářskou práci.

V neposlední řadě děkuji své rodině a blízkým za obrovskou trpělivost a podporu.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Karlových Varech dne 14.12.2012

.....

Marcela Kantnerová

ABSTRAKT

Má bakalářská práce se skládá ze dvou částí. V teoretické části se zabývám stresem, stresovými reakcemi a všemi atributy s tím spojenými (projevy stresu po stránce fyzické, emoční atd.) obecně v životě člověka, dále pak v životě učitele a žáka. Dále pak v této části představuji různé relaxační metody a techniky využitelné právě v zátěžových situacích různého typu. Hlavním cílem druhé části mé práce, tj. praktické části bylo zjistit, zda by učitelé a žáci na středních odborných školách uvítali zavedení relaxačních chviliek v době trvání 5-10 minut do výuky, dále zda by učitelé uvítali malý metodický zásobník relaxačních chviliek, či zda by byli ochotni absolvovat muzikoterapeutický kurz či výcvik. Na získání odpovědí na tyto otázky jsem použila mnou vytvořené dotazníky. Dotazníky byly určeny pro učitele středních odborných škol a žáky působící ve 4. ročníku střední odborné školy. Výsledky ukázaly pozitivní přístup k relaxačním technikám ve výuce, jak ze strany učitelů, tak žáků. V práci jsem také uvedla svůj návrh na metodický zásobník krátkých relaxačních chviliek.

KLÍČOVÁ SLOVA: psychohygiena, relaxace, stres, úzkost, obavy, relaxační metody (progresivní a imaginativní), muzikoterapie

ABSTRACT

My bachelor's work consists of two parts. In theoretical part I have occupied with stress, stress reaction and all combined attributes (the stress displays on the physical part, the emotional etc.) in person's life in general, then in teacher's and pupil's life. In this part I have also introduced various relaxation methods and techniques which are used precisely in the various kinds of stressful situations. The main goal of my second part of my bachelor's work, i.e. the practical part, was to find out if the teachers and pupils at the secondary schools or colleges welcomed the introduction of the relaxation moments (duration is 5 – 10 minutes) into lessons, then if the teachers welcomed a little methodical packet of the relaxation moments or if they were willing to complete a Music Therapy course or education. I have used a questionnaire made by myself to get the answers about these questions. The questionnaires were determined for secondary schools' (colleges') teachers and the pupils who are acting in the fourth year at the secondary school (at the college). The results were shown the positive attitude to the relaxation techniques in lessons both by teachers and by pupils. In my bachelor's work I have also stated my proposal for the little methodological packet of short relaxation moments.

KEY WORDS: psycho (mental) hygiene, relaxation, stress, anxiety, worries, relaxation methods (progressive and imaginative), Music Therapy

OBSAH:

Teoretická část:

1. Úvod	8
2. Duševní hygiena jako věda	10
2.1. Hygiena duševní práce	11
2.2. Životospráva a pracovní prostředí z hlediska duševní hygieny	12
2.3. Duševní hygiena ve škole	12
3. Stres, obavy a úzkosti obecně v životě člověka	14
3.1. Stres, stresor, stresová reakce – definice pojmů	14
3.2. Fáze stresové reakce organismu	15
3.3. Projevy stresu	17
3.4. Bludný kruh stresového prožívání	18
3.5. Spouštěče – stresory	19
3.6. Okolnosti stresu a odolnost vůči němu	20
4. Stres, obavy a úzkosti v práci učitele	22
4.1. Specifika práce učitele	22
4.2. Stresory	22
4.3. Úloha duševní hygieny	23
5. Stres, obavy a úzkosti v životě žáka	24
5.1. Vztah mezi úzkostí, stresem a výkonností	25
6. Relaxační metody	27
6.1. Význam kontroly tělesných příznaků	27
6.2. Návčik klidného dýchání	27
6.3. Progresivní relaxace, význam a návčik	28
6.4. Imaginativní techniky	29
6.5. Hry s hudbou	31
6.6. Muzikoterapie	32
6.7. Specifika a základní informace o využití relaxačních metod v práci učitele	34
6.8. Možné problémy při návčiku relaxačních metod	36

Praktická část

7. Cíl	38
8. Cílová skupina	39
9. Výzkumná metoda	40
10. Dotazník – učitel	41
10.1. Vyhodnocení dotazníku	41
10.2. Výsledná hypotéza	44
11. Dotazník – žák	45
11.1. Vyhodnocení dotazníku	45
11.2. Výsledná hypotéza	48
12. Návrh na metodický zásobník – jednotlivé přípravy relaxačních „okének“	49
13. Závěr	57

14. Literatura a prameny	58
15. Přílohy	60
15.1. Základní pojmy	60
15.2. Dotazník – učitel	62
15.3. Dotazník – žák	64

1. ÚVOD

K tématu relaxačních metod v praxi učitelů a žáků mě dovedla zejména má osobní zkušenost s rolí žáka, později studenta a následně i učitele. Ve všech těchto životních etapách jsem sama prošla zátěžovými situacemi a stresy, s nimiž jsem si mnohdy nevěděla rady. Postupem času jsem si nacházela jisté relaxační postupy, zejména poslech hudby, které mi pomáhaly uvolnit nahromaděné napětí a odreagovat únavu. Při výkonu práce učitele jsem si začala více uvědomovat nutnost péče o duševní zdraví a často jsem se setkávala s problémem nepozornosti u žáků a studentů. Sama jsem hledala nejrůznější postupy a metody k aktivizaci žáků během výuky a vyzkoušela jsem si i jednoduché relaxační postupy se studenty ve výuce. Po zahájení vysokoškolského studia mě zvýšená úzkost ve zkouškových situacích dovedla k nutnosti naučit se dalším relaxačním postupům a tím k lepšímu zvládnutí výkonové situace. Tuto vlastní zkušenost jsem velmi dobře využila i v práci učitele, kde jsem si zase často uvědomovala, že zvýšená úzkost a prožívaný může u žáka výrazně ovlivnit jeho výkon při zkoušení.

Vždy mě zajímalo uvolnění a relaxace hlavně při poslechu hudby a postupem času jsem při vykonávání práce učitele začala tyto metody zařazovat do výuky ve svých předmětech. Práce učitele je duševně velmi náročná a vyčerpávající, vyžaduje vysokou odolnost vůči zátěži a zejména jistou baterii „sebezáchovných metod“ k odreagování v době mimopracovní. Rovněž pro žáky a studenty je duševně značně náročné sedět 6-8 vyučovacích hodin v lavicích, dávat pozor na výuku a podávat výkony v nejrůznějších úkolech, testech a zkouškách.

Dnešní uspěchaný svět klade na žáka i učitele vysoké nároky, a to zejména výkonové. Pokud se však jedinec naučí nějakým doporučeným způsobem relaxovat, je na dobré cestě stát se vyrovnaným člověkem a vyhnout se třeba i psychosomatickým nemocem, nebo alespoň zmírní dopad zátěže na své zdraví. Stres a s ním zvýšená úzkost, strach, potlačování emocí a spontaneity, to vše způsobuje vnitřní napětí, které může přejít až do chronického, stále trvajících stavu. Člověk si pak ani není schopen své vnitřní napětí uvědomit, natož je uvolnit.

Již v šedesátých letech 20. století bylo dokázáno, že 1/3 somatických nemocí je způsobena poruchou duševní rovnováhy (viz Míček, 1986, s. 13). Klesá tak nejen výkonnost člověka, ale snižuje se i jeho odolnost vůči zátěžovým situacím a jejich zvládnutí. Možná, že se i snižuje schopnost radovat se ze života. Jednou z cest, jak předejít těmto situacím, nebo alespoň zmírnit jejich dopad, je naučit se plnohodnotně odpočívat a uvolnit se, a to nejen během spánku v noci, ale i během dne. Naučit se řídit si svůj denní režim tak, aby v něm byl prostor i

na odpočinek, vytvoření psychické pohody, uvolnění. K tomu nám v nemalé míře mohou přispět relaxační techniky, protože fyzickým uvolněním, uvolněním svalového napětí dosáhneme uvolnění psychického. Navodíme tak pocit psychické vyrovnanosti a příjemného rozpoložení.

Cílem mé bakalářské práce je zpracovat a shrnout dostupnou teorii k tématu relaxačních metod v práci učitele a žáka, zmapovat motivaci všech zúčastněných stran, nabídnout jednoduché a nenáročné techniky pro regeneraci sil učitele i žáka a doporučit jejich častější využívání ve vzdělávacím procesu i v běžném životě. Cílem je sestavit a nabídnout metodický zásobník jednoduchých her a relaxačních cvičení, které může učitel využít při výuce formou tzv. relaxačních chviliek či relaxačních okének. Rovněž může být nabídka škol obohacena i o mimoškolní psychohygienické činnosti. V souvislosti se zavedením relaxačních okének do práce učitelů se nabízí hned několik otázek. Měl by učitel ve výuce vůbec čas uskutečnit relaxační techniky? Byl by učitel ochoten sám absolvovat kurz, či výcvik v těchto technikách a dovednostech tak, aby získal potřebné zkušenosti, naučil se sám relaxovat a mohl by to předávat dál? Měli by žáci zájem o zařazení relaxačních okének ve výuce, případně o podobný relaxační program či kurz po školní výuce? V rámci této bakalářské práce se pokusím představit tuto problematiku, zejména motivaci učitelů a žáků k zařazení relaxačních postupů do výuky, a nabídnu jednoduchý soubor možných cvičení a relaxačních postupů z dostupné literatury, které by bylo možné aplikovat do běžné výuky.

V rámci pokračujícího magisterského studia pedagogiky na FF UK a v případné navazující magisterské práci bych se chtěla časem více věnovat ověření metodického zásobníku v běžné učitelské praxi středoškolského učitele, případně ho doplnit, obohatit a shrnout zkušenosti učitelů i žáků se zařazením relaxačních okének do výuky.

2. DUŠEVNÍ HYGIENA JAKO VĚDA

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, 1986, s. 9)

Dnes už má tato věda pevné kořeny a je samostatnou vědní disciplínou. Jedná se v podstatě o prevenci duševního zdraví, tedy o vytváření optimálních podmínek, abychom si ho udrželi a zabránili vzniku jistých psychických poruch. Cílem je upravit si jisté aspekty života, abychom měli častěji pocit spokojenosti, osobního štěstí a psychické pohody. Podobným způsobem o psychohygieně rozmýšlí i Bartko (1980, s. 7), který hovoří nejen o výše zmiňovaných pocitech, ale i o fyzické a psychické zdatnosti trvající až do konce života. Dále také píše: *„Udržet duševní zdraví – to je víc než profylaxe, víc než prevence.“* (Bartko, 1980, s. 7). Křivohlavý (2001, s. 143 – 144) popisuje ještě mimo jiné duševní hygienu v užším slova smyslu jako boj proti výskytu duševních nemocí a v širším slova smyslu slova jako péči o umožnění optimálního fungování duševní činnosti.

Duševní hygiena úzce souvisí s dalšími vědami. Zejména vychází a čerpá poznatky z lékařských, psychologických a sociálních věd. V dnešní moderní době bychom mohli zvýraznit blízkou souvislost s psychiatrií, obecnou hygienou, sociálním lékařstvím a dalšími lékařskými disciplínami.

Hodně blízko má tato vědní disciplína k psychologii, resp. je její nedílnou součástí, sestrou či dítětem. Z obecné psychologie čerpá terminologii a poznatky o osobnosti člověka, z vývojové psychologie zase zákonitosti vývoje jedince v jednotlivých vývojových obdobích a z pedagogické psychologie základní informace k procesu učení a využívá jeho zákonitosti. Z klinické psychologie čerpá teoretické i praktické informace o etiologii, patogenezi maladaptivního chování a jeho projevech a z psychoterapie čerpá poznatky o možnostech terapeutického ovlivnění duševních obtíží (viz Míček, 1986, s. 12 - 13).

Duševní hygiena a psychoterapie nejsou totožné disciplíny, nicméně mají k sobě velmi blízko. Duševní hygiena se soustřeďuje na působení sama sebe a aktivní přetváření prostředí. Jedná se v podstatě o uplatňování pravidel duševní hygieny jako návodu k řízení a ovlivňování sama sebe a vlastního prostředí. Dále se zabývá problémy adaptace a lehčími případy maladaptace člověka (lehčí poruchy duševní rovnováhy). Je tedy zřejmé, že duševní hygiena zaměřuje svůj cíl na psychoprofylaxi, prevenci a problematiku upevnování duševního zdraví. Psychoterapie

se zaměřuje na práci psychoterapeuta s pacientem, kdy mu nabídne psychologickou pomoc v tu chvíli, kdy pacient – jedinec svými silami a běžnými prostředky zvládnout zátěžové situace. Psychoterapie má svůj cíl nejen v působení na jedince s nejrůznějšími duševními poruchami (např. s úzkostnými stavy, poruchami nálady atd.), ale zejména v otázkách jejich léčby. Z toho vyplývá, že se zaměřuje na již existující poruchy, ale jistě má i prvky prevence (viz Míček, 1986, s. 18).

2.1. Hygiena duševní práce

Duševní práce klade zcela specifické nároky na celkovou duševní vyrovnanost. Člověk duševně pracující se známkami nevyrovnanosti podává ve své profesi podstatně nižší výkon nebo se zbytečně vyčerpává, stresuje lidi kolem sebe a přispívá k jejich nevyrovnanosti. Kořeny spokojenosti a dobré psychické adaptace s duševní prací je třeba vidět především v pečlivém výběru povolání. Samozřejmě v dnešní době, kdy doslova „peníze vládnu světem“, je opravdu těžké volit a hlavně vykonávat povolání, které by mělo odpovídat osobnostním psychologickým předpokladům. Můžeme jen doufat, že dotazníky a testy schopností prováděné v devátých ročnících základních škol jsou daným žákům opravdu k něčemu a že alespoň $\frac{3}{4}$ žáků a jejich rodičů k těmto osobnostním předpokladům přihlédnou. Domnívám se, že každý z nás si několikrát v životě řekl např. při návštěvě nějaké instituce či nabízené služby, že ten či onen pracovník je „ten pravý na svém místě“ a že je vidět, že ho práce těší anebo právě naopak. Myslím, že osobnost učitele, který by měl nepochybně být pro žáky vzorem, je v tomto ohledu jedním z nejdůležitějších aspektů.

V každém oboru probíhá nepřetržitý vývoj stavu poznání a je nutné se stále sebevzdělávat, seznamovat se s novými a moderními metodami, znalostmi a dovednostmi. Permanentní sebevzdělávání v souběhu s vykonáváním zvolené profese klade zvlášť velké nároky na účelné hospodaření s vlastním časem a jeho racionálním využitím. Být dobrým duševně pracujícím jedincem znamená dosáhnout patřičné úrovně osobní adaptace. K tomu je nutná patřičná úroveň obrany proti stresorům z vnějšího i z vnitřního prostředí a boj proti nim. Velký význam má také podpora takových vlastností a sociálních dovedností, jako je schopnost vycházení s druhými lidmi, dovednost s nimi spolupracovat, porozumět jim, umět je ocenit, dokázat přijmout jejich mínění, umět vést i podřídit se vedení, umět těžit z pracovních zkušeností (viz Míček, 1986, s. 28).

V oblasti duševní hygieny se adaptace týká i adaptování, tj. úpravy prostředí, v němž člověk žije (Křivohlavý, 2001, s. 144).

2.2. Životospráva a pracovní prostředí z hlediska duševní hygieny

Podle Míčka (1986, s. 41 - 72) mezi základní faktory, které přispívají k duševní vyrovnanosti, patří:

- spánek - prostředí a pravidelnost (např. důležité je prostředí pro správnou spánkovou hygienu a pravidelný spánkový režim)
- správná výživa - správnou výživou lze nejen upevnit svou duševní rovnováhu, ale i zvýšit odolnost proti infekcím, zvednout svou pracovní výkonnost, prodloužit si svůj život
- správné dýchání, neboť různá citová hnutí podstatně mění rytmus i způsob dýchání, duševní práce plně závisí mimo jiné na přívodu kyslíku a v kritických situacích mohou pomoci různá dechová cvičení
- odpočinek regenerace sil – „umění“ odpočívat je životně důležité, soustředit svou pozornost pouze na odpočinek, který prožíváme, účinně pomáhá změna prostředí a forma aktivního odpočinku pohybovou aktivitou
- pohyb - ve všech formách je nejdůležitějším prvkem autoregulace pro zachování tělesného a duševního zdraví
- hospodaření s časem - pořádek ve věcech znamená možnost lepšího využití vlastní energie i času, časový stres je jedním z nejčastěji prožívaných stresů vůbec, dobré plánování činností a reálné časové rozvržení dne nám může pomoci tomuto druhu stresu účinně předcházet.

Mezi další (vedlejší) faktory, které přispívají k duševní rovnováze, patří:

- úprava optických podmínek - jedná se o správné osvětlení, citové působení barev
- úprava akustických podmínek – např. omezení hluku, uklidnění hudbou
- teplota, vlhkost, cirkulace vzduchu.
-

2.3. Duševní hygiena ve škole

Učitel má velký vliv na duševní rovnováhu žáků celou svou osobností. „*Dítě ve škole prožívá v pravém slova smyslu kus svého života, v němž je osobnost učitele významným činitelem.*“ (Bartko, 1980, s. 102) Vyrovnanost učitele, jeho trpělivost, přiměřené vedení, empatie a

tolerance, sebekázeň a sebedůvěra působí blahodárně na žáky, kteří jsou svěřeni jeho výchovné péči. Naproti tomu neklid učitele, jeho nervozita, předrážděnost, nízká tolerance zátěžových situací, netrpělivost, vznětlivost mají tendenci projevit se i v chování, prožívání žáků a následně i ve vztahu k danému předmětu. Neurotický učitel může výrazně zvyšovat prožívanou úzkost u svých žáků. Čím nižší je věk dítěte, na které se takto působí, tím větší mohou být škody na jeho zdraví.

Při správném řízení vyučovacího procesu je třeba respektovat celou řadu faktorů, které těsně navzájem souvisí a ovlivňují duševní i tělesné zdraví dítěte. Jedná se o tyto faktory: školní zralost, interindividuální odlišnosti jednotlivých žáků a jejich vzdělávací potřeby, vývojové odchylky žáků a jejich nepřetěžování, přiměřený výběr učiva, přiměřené podání učební látky, zabezpečení aktivity žáků ve výuce, respektování didaktických zásad, respektování sociálně psychologických aspektů výchovy – vztahy v kolektivu (viz Míček, 1986, s. 73).

„Rodina a škola jsou tedy důležitými činiteli pro zdravý duševní vývoj za podmínek, že mají jeden cíl a používají stejné výchovné prostředky“ (Bartko, 1980, s. 103)

3. STRES, OBAVY A ÚZKOSTI OBECNĚ V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Dnešní doba klade stále větší nároky na výkonnost člověka a ten se na ně musí rychle adaptovat. Každý z nás si občas postěžuje sobě či okolí, že je „v jednom kole“ a že „nestíháme a nevíme, co dřív“. Poukazujeme možná na to, s čím se každý den pereme, ale většinou už nehovoříme o našich pocitech, stavech úzkosti a nervozity či pozorování různých fyzických či psychických obtíží způsobených dlouhodobým stresem. V poslední době počet lidí s takovými problémy stoupá, přičemž platí to, že lidé o svých problémech většinou nehovoří z obavy, aby si jejich okolí nemyslelo, že jsou slabí či přecitlivělí. Řada lidí prožívající stres tyto symptomy zakrývá či kompenzuje svým vystupováním mezi lidmi, např. jsou suverénní, velmi kritičtí k druhým atp. Vyvrcholením takového stavu může být návštěva praktického lékaře se stížnostmi na bolest hlavy, žaludku, nespavost či jiné psychosomatické obtíže. Reakcí na dlouhodobý stres může být také absolutní rezignace na všechny úkoly a vytyčené cíle, depresivní symptomy až deprese, úzkosti či jiné psychické obtíže.

Podle Praška (2001) skoro 40 % lidí trpí pocity nepohody, reagují-li na zátěžové vnější okolnosti. Rozhodně bychom si neměli myslet, že když prožíváme stres, je to duševní nemoc a že hned musíme vyhledat odbornou lékařskou pomoc za účelem začít brát nějaká antidepresiva. Je jen pravý čas přehodnotit svůj styl života a něco zásadního změnit, aby se člověk cítil lépe a uměl se radovat i z každé maličkosti, uměl sám sebe pochválit za drobnost atp. Stejným způsobem by však člověk měl vystupovat i směrem ke svému okolí. To, že by zavíral oči před nepříjemnými skutečnostmi, by vedlo k přehlížení varovných příznaků vážnějšího stresu. Popření může vyústit do psychického selhání nebo tělesného onemocnění.

3.1. Stres, stresor, stresová reakce – definice pojmů

Podle Praška, Praškové (2001, s. 11) je stres „*tělesná a duševní reakce na stresor, přičemž stresor je „vnější stresová událost“* (náhlé propuštění z práce, psaní testu či zkoušení ve škole, zaparkování automobilu do úzkého prostoru, stále obsazený telefon, prasklá hadice u pračky, státní zkouška, Vánoce, dovolená, svatba či úmrtí v rodině apod.). Stresová reakce je „*psychická a tělesná reakce organismu*“, při které aktivujeme potřebnou energii pro rychlou soustředěnou reakci organismu na vnější stresovou událost. Stresová reakce zahrnuje bušení srdce, zrychlené dýchání, svalové napětí, pocení, červené skvrny po těle, třes nohou či rukou apod.

Stres sám o sobě není škodlivý, člověk dokonce potřebuje k řešení vzniklých životních problémů určitou přiměřenou úroveň (hladinu) stresu. Tato přiměřená úroveň stresu nám totiž pomůže se soustředit, zvýší koncentraci pozornosti při rozhodování a při řešení určitého problému. Pokud máme příliš nízkou hladinu stresu, výsledkem je slabá pozornost či soustředění na daný problém a tudíž odkládáme zásadní rozhodnutí. Naopak při příliš vysoké úrovni stresu zažíváme blokaci myšlení, nejsme schopni myslet, soustředit se a účinně se chovat a rozhodovat (viz Praško, Prašková, 2001, s. 16).

Ke stresové reakci dochází tehdy, když se náš organismus setká se stresorem. Tato reakce nás uvede do pohotovostního stavu, tedy do stavu připraveného „k boji“ nebo „úniku“. Např. v pravěku, když šel muž jako hlava rodiny na lov, připravovala stresová reakce jeho tělo k boji nebo naopak útěku. Pokud nejsme úspěšní při stresové situaci, potom se naše tělo ocitá v útlumu a upadá až do deprese tím, že zcela rezignujeme. Důležitým úkolem stresu je chránit organismus před nebezpečím pomocí toho, že:

- a) nás stres přímo upozorňuje na nebezpečí či hrozbu
- b) dostává tělo i mysl do pohotovosti – „poplachové reakce“
- c) udržuje nás ve stavu pohotovosti, dokud nebezpečí nepomine (viz Praško, Prašková, 2001, s. 14).

Při stresové reakci se náš organismus dostává do stavu „poplachu“, kdy nashromáždíme energii a použijeme ji pro rychlou soustředěnou akci. Tento mechanismus se spouští kdykoliv, když rozpoznáme, že jsme v nebezpečí. U fyzického nebezpečí je mechanismus stresové reakce efektivní, ale u psychického je spíše tento mechanismus neúčinný. V dnešní době není neobvyklý stav, kdy se lidé ocitnou ve stresu a fyzické projevy, které se objevují, jim dávají jiné příčiny vzniku, než tomu je doopravdy. Zde dobře pracuje fantazie. Myslím tím, že pokud mně např. silně buší srdce, můžu si říkat - „co když mám infarkt“ atd. Rychlé, krátké stavy stresových reakcí nám v zásadě neškodí, jen alarmují, že budeme řešit určitý problém. Co je ale nebezpečné, je dlouhodobý stres. Může vést k psychickým a psychosomatickým potížím.

3.2. Fáze stresové reakce v organismu

1. FÁZE stresové reakce – tzv. poplachová reakce

Organismus vnímá událost, pokud je událost stresová, vyvolá se neklid, dochází k výlevu adrenalinu a noradrenalinu a aktivaci sympatiku, tím dojde k uvolnění energie, což vyplaví cukry, tuky, škroby ze zásob krve a tato energie s kyslíkem směřuje do mozku, svalů, k srdci a plicím, což je pro „boj nebo útěk“ nejdůležitější (ostatní systémy nejsou pro daný okamžik tak podstatné a přívod energie a kyslíku je omezen).

Aktivace sympatiku se projeví zúžením cév, zrychlením tepu srdce, zrychlením dechu, zvýšením napětí kosterního svalstva a jeho zvýšeným zásobením krví, dále snížení napětí hladkého svalstva trávicího traktu, rozšířením zornic, odkrvením prstů, husí kůže.

2. FÁZE stresové reakce – tzv. všeobecný adaptační syndrom

Na rozdíl od 1. fáze, která probíhá v rychlém časovém sledu, je tato fáze dlouhodobějšího charakteru a jejím cílem je zklidnění organismu. K této 2. fázi – reakci dochází tehdy, až se 1. fáze vyčerpá a dojde k ní i v případě, že vzniklý problém nebyl vyřešen. Jde zejména o vytvoření ochrany – přečkat či překonat nepříznivou situaci. V těchto chvílích se organismus ocitá v útlumové fázi, což znamená, že jsou zajišťovány přednostně funkce, jako např. trávení. Je aktivován parasympatikus a z hypofýzy je uvolněn adrenokortikotropní hormon, který stimuluje kůru nadledvin, produkci kortizolu a kortizonu a mobilizuje energii.

I když je organismus v útlumu, stojí ho to hodně energie, kterou nehospodárně užívá z rezerv. Mozek je znečitlivělý, nevysílá impulzy, respektive zpětný signál je nedostatečný a tím dochází ke stupňování stresové reakce – deprese (viz Praško, Prašková, 2001, s. 15).

V našich životech se v současné době objevují už jen stresové situace psychického rázu, což znamená, že vzniklou a nahromaděnou energii nespotřebujeme pohybem, jak tomu bylo u našich předků v pravěku, (viz „útěk“ či „boj“), čímž dochází k přetěžování organismu a u těch citlivějších a zranitelnějších jedinců ke vzniku civilizačních chorob.

To, co se v těle jedince děje, bychom mohli popsat jako zpětně-vazebný okruh stresové reakce, který můžeme označit jako bludný kruh. Mohou se objevit deprese, různé stavy úzkosti nebo psychosomatická onemocnění.

Tělo je ve stálé bojové pohotovosti k vykonání svalové práce, přičemž tělesný pohyb pomáhá snížit, ba dokonce odbourat bojovou pohotovost. Bez tělesného pohybu adrenalin a noradrenalin kolují v těle a tím je tělo ve stálém napětí, resp. poplachu. Čím méně pohybu, tím se spálí méně energie. Všechny tyto faktory mohou způsobovat rozvoj určitých

onemocnění - psychosomatické důsledky opakovaného stresu. Opakovaný průběh stresové reakce vede k přetěžování psychiky i tělesných systémů a v důsledku toho mohou být častější konflikty mezi sebou na pracovišti či v rodině, dále se mohou dostavit deprese, stavy úzkosti, nespavost, sexuální problémy či již zmiňovaná psychosomatická onemocnění, jako např. obezita, bolesti hlavy, bolesti páteře, vysoký krevní tlak, cukrovka, zažívací potíže, vředy, srdeční choroby, snížení imunity a větší náchylnost na banální onemocnění (viz Praško, Prašková, 2001, s. 15 – 17).

3.3. Projevy stresu

Stres, který právě prožíváme, lze rozpoznat a můžeme ho vnímat ve 4 hlavních úrovních, které se vzájemně ovlivňují, a to v myšlení, v emocích (náladě a pocitech), v chování a v tělesných příznacích.

ad a) Projevy stresu v myšlení

Základní podstatou či základním stavebním kamenem je „dělání si starostí“, což zná snad každý člověk. Původcem je ale nějaký „spouštěč“, nějaká věc, myšlenka, která způsobí, že si starosti děláme. Napadá nás nespočetné množství negativních myšlenek v katastrofickém scénáři. Způsobí to jen zvýšené napětí a zbytečnou a neúčelnou aktivitu, dále se dostaví sled automatických myšlenek vedoucích k smutku a rezignaci. Tento stav se stává až nekontrolovatelný a většinou se udržuje sám od sebe, nejsme schopni soustředit se na činnost, kterou chceme právě vykonat. Jedna obávající myšlenka se střídá s druhou, obavy narůstají, zvětšují se a dostaví se i představy o nepříjemné situaci, která nás čeká.

ad b) Projevy stresu v emocích

Ve své podstatě jsou emoce popudy k jednání. Tyto vrozené sklony k jednání se dále formují našimi osobními životními zkušenostmi a kulturou. Typický emoční prožitek je pocit nepohody, který může být prožíván různými způsoby jako např. vztek, napětí, strach a úzkost, špatná nálada, náladovost, bezmoc, ztráta chuti cokoli dělat a o cokoli se pokoušet, hluchost, hněvivost atp. Toto všechno ovlivňuje naše chování, výkonnost a soustředění. Zpětně také ovlivňuje naše myšlení. Např. při pocitu strachu a úzkosti vidíme ve všem nebezpečí číhající na nás, případně pak při špatné náladě vidíme vše černě a tento stav doprovázejí negativní myšlenky. Jedním ze zvláštních pocitů během stresu, který stojí za zmínku, je DEPERSONALIZACE (DEREALIZACE), což je pocit odcizení od světa (Praško, Prašková, 2001, s. 24).

ad c) Projevy stresu v chování

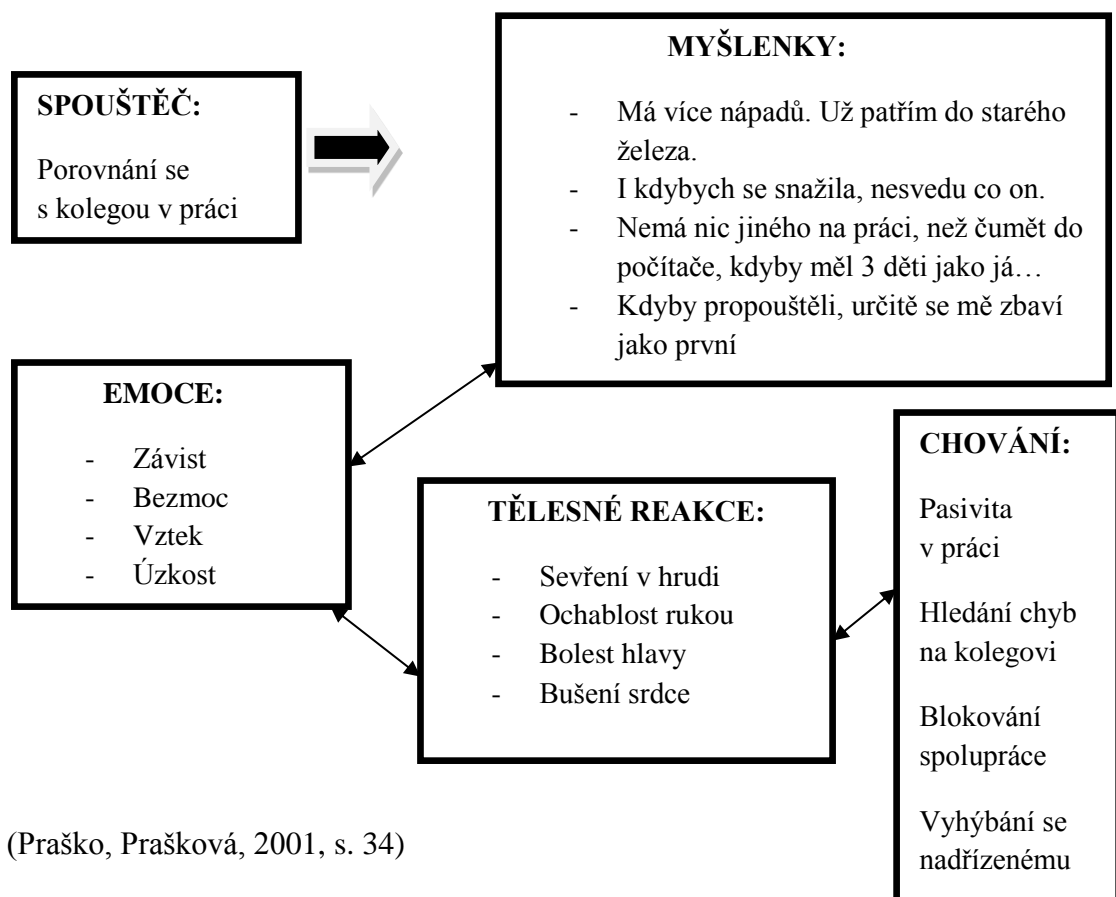
Obecně bychom mohli říci, že stres je neviditelný či skrytý, ale může se stát viditelným. Nejčastějšími projevy stresu v chování jsou např. vyhýbání se každodenním povinnostem a kontaktu s lidmi, rozhodování, odkládání nepříjemných úkolů, nervózní chování nebo také zrychlení životního a pracovního tempa, hádky a konflikty s lidmi, nesnášenlivost. Tyto projevy by se daly rozdělit do základních projevů – zabezpečování, vyhýbání se a zrychlení činností, projevy agrese a nervózní chování.

ad d) Projevy stresu v tělesných příznacích

Tělo reaguje na stres velmi rozmanitým způsobem. Jedná se o nepříjemné příznaky: bušení srdce, lapání po dechu, mravenčení v končetinách, žaludeční potíže, poruchy spánku, zvracení, nadměrné pocení, nechut' k jídlu či nadměrná konzumace jídla, bolesti hlavy, závratě, třes rukou apod. (viz Praško, Prašková, 2001, s. 21 – 32).

3.4. Bludný kruh stresového prožívání

Myšlenky, emoce, tělesné reakce a chování se navzájem ovlivňují. Můžeme si uvést příklad bludného kruhu při srovnání se s kolegou/kolegyní v práci, což je vlastně spouštěč.



(Praško, Prašková, 2001, s. 34)

3.5. Spouštěče – stresory

Stresorem obecně může být cokoliv – nepříjemná událost či očekávání nepříjemné události. Dále také mohou být stresory myšlenky či představy, kterými se právě zabýváme. Stresor způsobí to, že se cítíme ohroženi, máme pocit, že se něco strašného stane, a také že ztrácíme kontrolu. Stres může vyvolat jedna zjevná událost (požár v bytě, úmrtí, přepadení, propuštění z práce). Obvykle je to však společné působení několika stresorů nebo jejich objevení se v časové návaznosti či v omezeném časovém úseku. K vážnému problému potom dochází při působení několika stresorů najednou.

Nejčastější každodenní stresory můžeme rozdělit do 4 kategorií:

- a) vztahové stresory
- b) pracovní a výkonové stresory
- c) stresory související s životním stylem
- d) nemoci a handicapy.

ad a) Zde se jedná např. o neshody s rodiči, závislost na rodičích (materiální či citová), společné bydlení s rodiči, problémy dětí ve škole, výchovné problémy s dětmi, rozvod, rozchod apod.

ad b) Zde se jedná např. o ztrátu práce nebo její hrozbu, velké dluhy či splátky, nízký příjem, konflikty na pracovišti, přetěžování či neschopnost říct „NE“ apod.

ad c) nevyhovující bydlení, nedostatek přátel, uzavřenost rodiny, absence koníčků a zájmů, stereotypní životní styl atp.

ad d) vlastní tělesná či psychická nemoc nebo nemoc člena rodiny, závislost na alkoholu, drogách, lécích, gamblerství, tělesný nebo psychický handicap člena rodiny.

Stresorem je dále životní událost nebo změna, něco co se stalo a donutilo nás to změnit způsob života. Nemusí se vždy jednat o tragédii. Zajímavé možná je i to, že ke stresové situaci, např. ke zhroucení může dojít až po nějaké delší době, v době, kdy je problém zdánlivě vyřešen. Za stresor je dokonce považováno i něco radostného. Bylo zjištěno, že vliv životních událostí se sčítá v průběhu roku a záleží na každém člověku, jak se vypořádá se všemi těmito událostmi. Jsou lidé, kteří jsou vůči stresovým událostem velmi odolní, ale jsou

i tací, které rozhodí zdánlivé maličkosti. To, jak jsme odolní vůči stresu, záleží na několika faktorech: vrozená zranitelnost, trénovanost (hasiči, záchranáři, zdravotníci apod.), odolnost člověka samotného, dobrá sociální podpora z okolí (přátelé, rodina) a konstruktivní postoj k situaci. Dále to, co v daných okamžicích rozhoduje, jak daný jedinec vnímá situaci, jaký má svůj žebříček hodnot a kde se zrovna ona situace nachází, též jsou také rozhodující schopnosti člověka, konkrétně jakým způsobem ovlivňuje a kontroluje situaci. Někteří lidé tolik stresové události ani neprožívají, resp. neuvědomují si, že by se něco takového dělo. Důvodem je pravděpodobně jejich zdravá sebedůvěra, pružnost a přizpůsobivost (viz Praško, Prašková, 2001, s. 34 – 38).

3.6. Okolnosti stresu a odolnost vůči němu

Jak už jsem výše uvedla, jsou mezi námi jedinci, kteří prožívají silněji a intenzivněji stresovou situaci a naopak jiní jedinci ji prožívají méně. Samozřejmě jsou tzv. universální stresory, které spustí stresovou situaci vždy. Jedná se především o extrémní situace, jako je úmrtí blízkého člověka, ohrožení života, silné bolesti apod. Vždy přitom záleží na tom, jak si člověk danou stresovou situaci vyhodnotí a zda to vůbec bude považovat za stresor. Právě naše osobnost ovlivňuje toto hodnocení. Každý z nás vnímá svět svými očima, resp. nějakým způsobem ho interpretuje, dělá si své závěry o sobě samém, o druhých lidech a okolním světě a to právě rozhoduje o tom, zda určitá situace bude vnímána jako stresor a jak silně se bude prožívat. Na interpretaci přitom mají vliv:

a) vrozené faktory citlivosti/odolnosti ke stresu

b) naučené faktory citlivosti/odolnosti ke stresu.

ad a) Vrozené či částečně vrozené faktory: děti s minimální mozkovou disfunkcí bývají ke stresu křehčí (viz Praško, Prašková, 2001, s. 39); dále pak odolnost vůči stresu ovlivňují vrozené temperamentové vlastnosti.

ad b) Naučené faktory v podstatě představují vše, co jsme se od narození až do současnosti naučili – úsudky na věci kolem nás, předsudky, stereotypy, žebříček hodnot – vznikají tím strategie, které můžeme měnit vzhledem k jejich účinnosti. Děti pozorují své rodiče, učí se od nich nápodobou, takže sledují, jak se jejich rodiče chovají a řeší různé situace a na základě toho pak jednají stejně i ONY. Asi nejlepší věcí, kterou můžeme pro dítě udělat, je dát mu pocit bezpečí – nebojí se pak nového vztahu s druhými, nebojí se čelit novým věcem, umí si poradit s neúspěchem.

„Člověk na události reaguje podle toho, jaký jim dává význam a jak je interpretuje.“ (Praško, Prašková, 2001, s. 45).

Tuto rozsáhlou kapitolu o základních zákonitostech související se stresem, jsem zde uvedla z důvodu uvědomění, co se vůbec s člověkem děje při psychické zátěži a také tím poukázala na to, že je nutné naučit se v dnešní době relaxovat.

Osobně mohu jen souhlasit se všemi projevy stresu výše popsanými, ale každý člověk je individualita a stres, reakce na něj mohou být různorodě zkombinované.

4. STRES, OBAVY A ÚZKOSTI V PRÁCI UČITELE

Práce učitele je nesmírně náročná. Kdo si to nevyzkoušel, možná ani netuší, co všechno musí učitel zvládnout na pracovišti i mimo něj. Někteří lidé nepracující ve školství vidí na učitelské práci jen to příjemné, např. prázdniny, odučení si pár vyučovacích hodin týdně dopoledne a odpoledne volno apod. Asi budeme těmto lidem těžko vysvětlovat, že prázdniny dětí neznamenají prázdniny pro učitele. Toto volno slouží nejčastěji k regeneraci sil či samostudiu, samovzdělávání, dále také k přípravě na další vyučovací hodiny, k opravování testů, písemných prací žáků, doplnění či aktualizaci školní administrativy, práci na projektech atd.

4.1. Specifika učitele

Učitel ve své profesi vykonává mnoho činností, nejen vyučuje, respektive předává informace žákům, ale někdy se od učitele očekává až skoro nadlidský výkon, ať už ze strany zaměstnavatele či rodičů i žáků. Co tedy všechno musí učitel ve své profesi zvládnout? Tak např. vyučovat, být připraven na vyučovací hodiny, dohlížet na žáky, nese za ně jistou zodpovědnost, sebevzdělávat se – navštěvovat semináře, vést školní agendu, spravedlivě klasifikovat výkony žáků, plnit pokyny vedení a v neposlední řadě vždy jednat tak, aby byl dobrým příkladem žákům a zároveň dobře reprezentoval profesi učitele. Musí též řešit kázeňské přestupky a problémy žáků a následně jednat s rodiči.

4.2. Stresory

Učitel během své práce musí čelit mnoha stresorům a musí se naučit patřičně je zvládnout. Vždyť učitel je pozorován několika desítkami párů žakových očí a měl by být vzorem. Tato úloha není jednoduchá. Každý učitel je sice odlišná osobnost, ale jeho chování, řešení situací a vystupování vůbec by mělo působit jako jednotný celek té dané instituce. Učitel reprezentuje nejen sám sebe a instituci, ve které působí, ale i učitele obecně. Každý člověk čelí nejen každodenním životním stresorům, ale i ve svém zaměstnání musí čelit stresorům specifickým pro dané povolání.

Nejčastějšími stresory v práci učitele jsou např.:

- a) narůstající školní administrativa
- b) pracovní poměr na dobu určitou
- c) návštěva školní inspekce (někdy je „papírování“ důležitější než to, co žáky naučíme)
- d) stálé zmenšování časové dotace na daný předmět (učitel musí zvládnout seznámit žáky s naplánovanými tématy, ale nelze jim věnovat tolik vyučovacích hodin, jak by to bylo ideální pro všechny žáky kvůli dostatečnému pochopení a osvojení si daného tématu).

4.3. Úloha duševní hygieny

Obecně bychom mohli tvrdit, že duševní zdraví zlepšuje kvalitu života. Úlohou psychohygieny v práci učitele je zvládnout nadměrný stres a vyvarovat se psychickým problémům. Zkrátka snažit se plně věnovat své profesi. Můžeme si pod tím představit např. trpělivost k žákům a svým spolupracovníkům v jakýchkoliv situacích, mít zdravý vztah s každým, udržovat si fyzické zdraví a pohodu, umět zvládnout vzestupy i pády, racionálně řešit problémy pracovní, ale i ty životní. Životní pohoda zasahuje do všeho a od toho se pak odvíjí chování člověka, respektive chování učitele. Je příjemné vnímat u učitele vyrovnanost, když řeší vzniklé situace s nadhledem. Cílem duševní hygieny u učitele by mělo být zachování jeho duševní rovnováhy.

Každý člověk by měl umět „vypnout“ a odreagovat se od všedních i pracovních starostí. U povolání učitele je to obzvlášť důležité, neboť pracuje s žáky, pro které by měl být vzorem. Každý z nás má jistě svůj způsob relaxace, při které se nejlépe odreaguje. Někdo sportuje, někdo rád zahradníčí nebo odpočívá u dobré knihy. Způsoby relaxace jsou různé a souvisí s povoláním, které vykonáváme. Ten kdo vykonává fyzickou práci, tak jistě bude vyhledávat odpočinek v podobě klidu a uvolnění při nenáročné fyzické aktivitě a naopak jedinec vykonávající profesi náročnou na psychiku, bude jistě volit aktivní fyzické uvolnění např. v podobě sportu. Cíl je stejný.

V praktické části této práce budu představovat některé vybrané metody či postupy relaxace, které lze použít přímo na pracovišti učitele ve vzdělávací instituci.

5. STRES, OBAVY A ÚZKOSTI V ŽIVOTĚ ŽÁKA

V životě žáka je nespočetné množství stresových situací. Někdy se hovoří i o tzv. vývojovém stresu, který není neobvyklý, ale je doprovázen dalšími stresovými situacemi, ze kterých může pramenit úzkost a obavy. Každý z nás byl dítětem, teenagerem – dospívajícím a zároveň žákem ve svém životě. V paměti máme jistě silně zaryto, co nás nejvíce stresovalo, čeho jsme se tak moc obávali nebo kdy jsme se nacházeli ve stavu úzkosti a nebylo nám zrovna moc dobře po těle. Možná až teď v dospělosti si člověk uvědomí, že na dítě – žáka jako takového, působí stres ze všech možných stran. V rodině, mezi kamarády, ve škole. Dovolím si tvrdit, že dospívající člověk trpí stresem víc než kterákoliv jiná věková skupina. Každé dítě je jiné, většinou ale to co nového se objeví v životě žáka, je pro něj stresující a musí se s tím seznámit, aby později poznal, že mu nehrozí nebezpečí. Postupně tak získává užitečné zkušenosti a dovednosti. Častými stresory v životě žáka jsou nejrozličnější školní stresující situace jako např. stres při zkoušení, psaní testů, první příchod do nové třídy na střední škole, noví spolužáci ve třídě, nový třídní učitel a ostatní učitelé, nové předměty, řešení vzniklých nedorozumění či konfliktů a následná komunikace mezi žáky či s učiteli atd.

Stresory související se školou se často zkoumaly jen z pozice badatelů či učitelů, co za ně sami považovali jako např. žákovské problémy s učením a chováním, žákovský neprospěch apod. Mareš (2007, s. 528) uvádí, že se žákům věnovala malá pozornost se, přihlíželo se, jak oni sami tyto školní zátěžové situace vnímají, prožívají, co sami zkoušejí dělat, aby se se školní zátěží vyrovnali.

Mareš (2007, s. 528) školní zátěžovou situaci obecně charakterizuje několika obecně popisujícími situacemi, pro které jsou typické následující faktory:

- primárně se týkají žáka jako jednotlivce či skupiny žáků
- dějí se ve škole nebo těsně souvisejí se školou
- mají různorodé zdroje a působí na žáka jak dlouhodobě, tak i krátkodobě, spojitě či přerušovaně
- jsou aktuální či jen potencionální
- mohou mít podobu obvyklých požadavků, nároků nebo závažnější výzvy, anebo je dokonce v ohrožení žákova bio-psycho-sociální sféra

- bývají provázeny nepříjemnými či negativními psychickými stavy žáka
- mívají dvojitý účinek: buď negativní stav postupně stoupá až dosáhne kritického bodu, anebo jde o momentální nápor na žáka
- dají se hodnotit objektivně, ale mnohem důležitější je, jak žák vnímá, prožívá a hodnotí konkrétní situace.

Mareš (2007, s. 529) dále také uvádí vážnější situace, jako např. ty, při kterých je žák nucen řešit úkol přesahující jeho možnosti či řešit tempem, na které on sám nestačí, dále se musí stýkat s učitelem, který k němu zaujal negativní postoj, a dále řešit situace mezi žáky, jako např. obstát při rvačce, nebo se musí vyrovnat s neoblíbeností u ostatních žáků či nemožností ovlivnit dění ve třídě.

U žáků prožívajících školní zátěžové situace se může vyvolat soubor závažných procesů, které označujeme obecně jako psychosociální stres. Za psychosociální stres jsou považovány případy, kdy bezprostřední nejbližší faktor je vnímán žákem jako ohrožující. (viz Čáp, Mareš, 2007, s. 531)

„Psychosociální stres je jev vyvolaný působením psychologického distresu, který je časově nejbližší.“ (Čáp, Mareš, 2007, s.531)

5.1. Vztah mezi úzkostí, stresem a výkonností

Výše popisované situace jsou užitečné a každý žák si tím musí projít. Působící stres může vyvolat v žákovi takové soustředění, že výkon a výsledek je výborný. Není tomu tak u každého žáka. Hodně závisí na tom, jak rychle se každý žák adaptuje. Každý se s tím „popere“ po svém, ale je tu další možnost a to využít základů a drobných technik relaxace popisovaných v praktické části.

Žákovu adaptaci na stres určuje hned několik faktorů: vnitřních a vnějších. Jeden z prvních faktorů je, jak si žák sám vyhodnotí zátěžovou situaci, dále osobnostní dispozice, rodinné prostředí, situační a kulturní kontext i jednotlivci či instituce, ve kterých žák hledá oporu.

Žák na stres může zareagovat dvojitým způsobem: obrannou reakcí anebo zvládací reakcí. Obecný rozdíl je v tom, že obranné reakce se dějí u jedince automaticky, nevědomě a základem je instinktivní chování, kdežto u zvládacích reakcí se jedná o promyšlené a uvědomělé chování a základem jsou kognitivní procesy (viz Čáp, Mareš, 2007, s. 532).

Mareš (2007, s. 533) uvádí definici P.M. Kohna, která říká, že zvládání zátěže lze definovat jako vědomé adaptování na stresor. Je nutné ale zmínit, že zvládání zátěže nemusí znamenat, že se žák pozitivně vyrovnává se zátěžovou situací, že ji úspěšně řeší a vyřeší. Tento pojem také označuje i neúspěšné zvládání zátěže.

Domnívám se, že právě zavedení krátkých relaxačních okének je jedním z možných postupů, jak by se žáci mohli s těmito školními zátěžovými situacemi lépe vyrovnat či je lépe zvládat.

Relaxace je důležitá z několika důvodů:

- vede k výraznému psychickému a tělesnému uvolnění a zabraňuje pokračování stresové reakce
- nabízí uvolnění přímo po námaze
- celkově zvyšuje odolnost proti stresu
- učí poddat se uvolněně prožitku a tím uvolňuje i plné prožívání příjemných aktivit
- umožňuje usnout, odstranit napětí v těle i na duši a zbavuje řady symptomů, které z napětí vznikají
- umožňuje připravit dostatek energie pro příští soustředění se na činnost
- umožňuje uvolnit se před očekávanou stresující situací
- pomáhá uvolnit se přímo v zátěžové sociální situaci
- zvyšuje schopnost soustředit se na to, co se děje
- pomáhá rychleji se učit z nové situace
- zvyšuje pocit sebedůvěry a optimismu
- harmonizuje psychický stav a tělesné funkce
- pomáhá spontaneitě projevu
- zlepšuje schopnost zapamatovat si učivo

(Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006, s. 128).

Existuje však stres, který žáka ohrožuje a není mu vůbec přínosem pro jeho osobnost, ba právě naopak. Konkrétně mám na mysli např. šikanu fyzickou či psychickou, ať už ze strany spolužáků, kamarádů nebo i rodičů. V těchto situacích nemohou stačit drobné techniky popisované v praktické části. Zde je třeba odborné pomoci ze strany pedagogů, rodičů a někdy i lékařů či psychologů. Tento typ stresu je třeba zcela „vyhladit“, neboť hrozí narušení osobnosti stresujícího jedince v podobě malého či žádného sebedůvěry a sebedůvěry, negativního myšlení atd.

6. RELAXAČNÍ METODY

Relaxačních metod je velké množství. Zaměřím se nejdříve na ty nejjzákladnější, které nejsou tolik náročné na čas a na zvládnutí. Dále pak představím i některé pokročilé techniky či způsoby relaxace. Podle Praška a kol. (2006, s. 130) je „*relaxace dovednost, které se dá naučit*“.

Ať už zvolíme jakýkoliv druh či techniku relaxace, je důležité, aby došlo k psychickému a fyzickému uvolnění. Můžeme tomu i porozumět tak, že se máme při relaxaci dostat do vyrovnaného stavu s prožitkem klidu, vnitřního ticha, svaly a tělo povolí, převládne klidné hluboké dýchání, starosti a problémy vymizí.

6.1. Význam kontroly tělesných příznaků

Obecně platí, že pokud jste ve stresu či cítíte úzkost, obavy, vaše svaly jsou napnuty. Když se svaly napnou, způsobí v těle nepříjemné pocity jako je bolest hlavy, bolest za krkem, třes, brnění rukou, dýchací potíže apod. Tyto pocity ještě zvýší úzkost a svaly se ještě více napnou – tzv. bludný kruh. Nejlepší způsob, jak kontrolovat tyto tělesné pocity vyvolané úzkostí, je relaxace.

Relaxace je jedním z jednoduchých a přirozených způsobů, jak zvládat stres. Aktivně relaxovat znamená uvolnit svaly i mysl. Během relaxace se lidský organismus regeneruje dokonce rychleji než při spánku.

Relaxovat ovšem neznamená zdřímnout si či usnout. Ani spánek totiž často nepřináší uvolnění. Spánek může být přerušovaný a během něj mohou svaly stále zůstat napnuté. Relaxace znamená soulad psychického a fyzického uvolnění (viz Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006, s. 126 - 127).

6.2. Návuk klidného dýchání

Jednou z nejjednodušších a velmi účinných relaxačních technik je zklidnění dechu hlubokým břišním dýcháním a různá dechová cvičení. Tato technika může být využívána jak učiteli, tak i žáky. Práce s dechem je využitelná kdekoliv, kdykoliv, aniž by někdo poznal, že provádíte nějaké relaxační cvičení, a člověk u této techniky nemusí ležet.

Při stresující situaci pocítujeme různé tělesné příznaky stresové reakce a často dochází ke zrychlení dechu až k tzv. hyperventilaci. Návukem zklidňujícího dýchání, tj. kontrolou dechu

a jeho úmyslným zpomalením a prohloubením docílíme zastavení rozvoje nepříjemných tělesných příznaků stresu a jejich postupné odeznění. Nádech je hluboký, výdech prodloužený tak, že doba výdechu by měla být až 3x delší než vlastní nádech. Opakuje se několikrát (např. 5-8x), dokud se člověk necítí uvolněný (viz Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006, s.127).

6.3. Progresivní relaxace, význam a nácvik

Progresivní relaxace je metoda, která se snaží o celkové uvolnění svalového napětí tím, že se jedinec učí v návaznosti na nádech a výdech pracovat se svalovým napětím (zatnutí svalů) a svalovým uvolněním (svalová relaxace). Progresivní relaxace pomáhá rozpoznat, kdy jsou svaly napjaté a kdy uvolněné. Relaxovat se může vleže, vsedě i vestoje, což umožňuje následně snadné využití v jakékoliv poloze v běžném životě. Tato technika může být využívána jak učiteli, tak žáky.

Základní a obecné instrukce pro progresivní relaxaci jsou: napnout svaly při nádechu, s výdechem je uvolnit. V odborné literatuře můžeme najít hned několik typů progresivních relaxací. Uvedu nejjednodušší a asi i nejznámější relaxaci mezi terapeutky a tou je Ostova progresivní relaxace. Základní pokyny této relaxační metody jsou: pozvolna jednotlivé svaly s nádechem napnout a soustředit se na pocity napětí a námahy (asi 5s), po-té s výdechem uvolnit (asi 10-15s), uvědomit si pocity při uvolnění svalů, zaměřit pozornost na jednotlivé části těla, každou hlavní skupinu svalů v těle napnout a uvolnit, po projití všech svalů nastává zhodnocení na stupnici 0-100%, je to z důvodu zjištění, jakého pokroku v uvolnění se dosáhlo při každé relaxaci (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006, s. 127 – 128).

Podrobné instrukce pro Ostovu progresivní relaxaci:

- zatněte obě pěsti tak, abyste cítili napětí v pěsti a předloktí ..., uvolněte
- ohněte lokty a zatněte bicepsy, ruce jsou uvolněné ..., uvolněte
- natáhněte obě paže a zatněte triceps..., uvolněte
- přitáhněte ramena k uším..., uvolněte
- nakrčte čelo ..., uvolněte
- sevřete pevně oči, uvolněte
- sevřete pevně rty..., uvolněte
- zatlačte jazyk proti patru..., uvolněte
- zakloňte hlavu ..., uvolněte
- zatlačte bradu proti hrudi ..., uvolněte

- zvedněte ramena k uším ..., uvolněte
- přitáhněte k sobě lopatky ..., uvolněte
- zpevněte záda ..., uvolněte
- zatněte svaly břicha ..., uvolněte
- zatněte hýždě ..., uvolněte
- napněte stehna ..., uvolněte
- zatněte lýtka ..., uvolněte
- zvedněte palce na nohou vzhůru ..., uvolněte.
- klidně a pravidelně dýchejte břichem ..., udělejte 7 nádechů a výdechů a při každém výdechu nechte tělo zvadnout jako hadrového panáčka, řekněte si v duchu : „Uvolni se a jenom dýchej“ (Praško, Vyskočilová, 2006, s. 134).

Další vhodnou relaxační metodou je Schultzův autogenní trénink. Jedná se o relaxační metodu, která vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi psychickým napětím, stavem vegetativním a napětím svalstva (viz Praško, Vyskočilová, Prašková, s. 138). Zkušenosti z praxe psychologů ukazují, že řada lidí má potíže s představou tíhy, tlaku a tepla, která je právě součástí autogenního tréninku, proto by také tento způsob relaxace měl být prováděn pod vedením zkušeného odborníka.

6.4. Imaginativní techniky

Imaginativní techniky jsou technikami, které jsou náročnější na čas a relaxující při nich zapojuje svoji představivost a fantazii. Cílem je opět docílit psychického a fyzického uvolnění. Zde se už předpokládá, že jedinec (žák či učitel) je schopný tělesného uvolnění. Jde tedy o techniky pracující s představou. Jedinec se při relaxaci „přeladí“ za pomocí představ např. bezpečného místa, různé přírodní scenerie (prosluněná pláž, vyhřátá loďka kolibající se na moři, rozkvetlá louka atd.) či příjemných zážitků z minulosti. Vždy záleží na účelu a cíli, který má daná technika splnit. V prostředí školy může být téma imaginace vhodně přizpůsobeno probíranému tématu a s možností vhodně doplňovat výuku. Po každé delší relaxaci by měla následovat sebereflexe. Z hlediska časového můžeme rozlišit krátké a delší relaxace s imaginací.

Krátká relaxace – imaginace trvá zhruba několik vteřin až 10 minut, soustředíme se na uvolnění dechu a celého těla, při této relaxaci by mělo dojít k psychofyzickému uvolnění, osvěžení a aktivaci, je vhodná pro žáky od 7 let i pro dospělé. Je třeba projít si jednotlivé části

těla svým vědomím, což je možno vleže i vsedě (ve třídě v lavicích), a dokonce i ve stoje a za pohybu. Cvičení je určeno pro jednotlivce i pro skupiny a je nutné zajistit nerušený klid. Jako příklad je možné uvést relaxaci tří linií. Jedná se o metodu pocházející z Číny, která vyžaduje rozdělit si tělo v představách na tři vertikální linie. První je od hlavy přes šíji a podél páteře a kostrč, druhá od ramen přes paže k prstům na ruku, třetí od kyčlí až k prstům na nohu. Při klidné hudbě dochází k vědomému uvolnění. Pokud relaxace probíhá vsedě, uvolňujeme jen střední a horní linii. Dbáme na volné dýchání a podle potřeby vše opakujeme (viz Šimanovský, 2011, s. 223).

Delší relaxace trvá zhruba 20 – 60 minut a relaxace tohoto typu jsou vhodné pro žáky od 10 let i pro dospělé (žáci i učitelé), jsou určeny jak pro jednotlivce, tak pro skupiny a je nutné zajistit nerušený klid. Některé typy relaxací vyžadují zkušeného lektora. Příkladem jedné z nich je „trojdílný poslech“ (viz Šimanovský, 2011, s. 210). Jedná se o receptivní metodu (sebereflexe, pozitivní vyladění, aktivizace). Tato metoda je vhodná pro dospívající, cvičení je určeno pro skupiny. Trvá zhruba 45 minut. Je nutné mít připraveny tři hudební nahrávky, každou o stopáži cca 4 – 10 minut. Výběr je na každém lektorovi, je možno nechat se inspirovat literaturou. První z nich má vážnou, ponurou náladu, druhá působí harmonicky a vznešeně a třetí evokuje náladu radikálního a radostného postoje. Následující řádky popisují jednotlivé fáze tohoto druhu relaxace:

1. fáze – dynamické odreagování

Jednotlivci si lehnou, uvolní se a následují instrukce: „Teď, při poslechu první skladby myslíte na hlavní problémy, které možná máte, na to, co vám v životě vadí a co vás trápí ... A také na tajemství života a vesmíru.“ Následně se pustí hudba a po jejím doznění se ponechá chvíle klidu. Navrhovaná hudba: Vangelis.

2. fáze – vnitřní vyladění a pozitivní stimulace

Pustíme druhou skladbu, ale předtím opět přidáme: „A teď, při poslechu druhé skladby, se pokuste myslet na krásné přírodní útvary, na vysoké skály a rozlehlé zelené louky, na úbočí hor zalitých sluncem ..., na nádheru nekonečné hladiny moře po ránu, na harmonie barev ...“ Po doznění druhého úryvku následuje opět chvíle klidu. Navrhovaná hudba: Gomer Erwin Evans – Pachelbel with calm ocean sounds.

3. fáze – pozitivní stimulace a aktivace

Před poslechem třetí skladby znovu instruujeme přítomné a po doznění hudby ponecháme chvíli klidu: „Představujte si teď různé důvody, pro které stojí za to chodit po světě, žít a radovat se i navzdory těžkostem, s nimiž se každý někdy setkáváme. Myslete na krásné kouty přírody, na příjemné prostory a vůbec na všechno, co vám dělá radost a co vám přináší pocity štěstí a uspokojení ...“ Navrhovaná hudba: Mike Rowland – Silver wings

Po poslední pauze za třetí skladbou si přítomní sdělují svoje zážitky, pocity nebo napíší svoje zážitky z hudby a své individuální asociace (viz Šimanovský, 2011, s. 210).

6.5. Hry s hudbou

„Hudba zmírňuje strach a stimuluje ontogeneticky a fylogeneticky nejstarší struktury mozku. Může tak probudit a uvolnit prapůvodní impulzy a tvůrčí instinkty, které vedou k novým a optimálnějším způsobům chování“. (Šimanovský, 2011, s. 15).

Hudba je slovo, které neznamena jen estetickou jedinečnost, ale i něco terapeutického. Hudba jako taková má hluboké kořeny už od nepaměti. Rituály a obřady doprovázeny zpěvem a tancem jsou toho plným důkazem. Každý jedinec má v sobě ukrytý bohatý tvořivý potenciál a byl by hřích nedat člověku šanci ho dál rozvíjet. Důvodů může být hned několik. Pocity radosti, sebeuspokojení, zdravého sebevědomí, sebejistota, odpočinek, odreagování od starostí všedního dne atp. Děti si vytváří hluboký a intimní vztah k hudbě právě při uvolnění spojeným s ní a tento vztah k hudbě jim může vydržet po celý jejich život (viz Šimanovský, 2011, s. 15 - 16).

Domnívám se, že i pro jeden z těchto důvodů stojí za to aplikovat hrátky s hudbou v praxi, nemluvě o tom, že můžeme našim žákům umožnit nahlédnutí do tohoto spontánního, tvořivého hudebního světa a poznat je tak mnohem víc.

Her s hudbou je obrovské množství. Konkrétně se jedná o hry s rytmem, hry s předměty a nástroji, improvizace pohybem na hudbu, hry se zpěvem, písničky jako námět dramatického děje, výtvarné techniky s hudbou, hudebně-dramatické formy, poslech, fantazie a relaxace.

6.6. Muzikoterapie

„Základní lidskou dispozicí je transformovat prožívanou skutečnost a vlastní (sebe)zkušenost do znějících tvarů a naopak tyto zvuky a rytmus zpětně prožívat (skrz sebe)“. (Zeleeiová, 2007, s. 16).

Již v pravěku, starověku, středověku, renesanci, novověku i v dalších obdobích měla své nezastoupené místo hudba. V každém období měla svá specifika. V pravěku byly hudba, tanec a rytmus brány jako léčebné prostředky při různých šamanských rituálech. Starověkou terapii hudbou znaly v podstatě všechny tehdejší civilizace, nejvíce ji uznávali v Egyptě, Babylonu, Izraeli a samozřejmě v Řecku a v Římě. Literární díla jsou toho důkazem. Trochu v zapomnění zůstala tradice terapie hudbou ve středověku. Opět ji ale rozvinula doba renesance a novověku, přičemž následující období je možné hodnotit jako neustálý progres v této oblasti. Byly objeveny další terapie a praktické metody na terapii hudbou, které nachází své stálé místo až do současnosti (viz Šimanovský, 2011, s. 17 - 21).

V Evropě je nespočetné množství míst, kde má muzikoterapie svou zakládající historii a své pokračování. Tato disciplína si prošla v dějinách mnoha změnami, byla a je používána k léčebným, výchovným a náboženským účelům (viz Zeleeiová, 2007, s. 25).

Definovat muzikoterapii je docela obtížné. Existuje mnoho definic, ve kterých je zakotven základ tohoto pojmu, přičemž se to týká přístupů, postojů a cílů.

Zde bych uvedla pár definic, které mě osobně nejvíce oslovily.

Podle amerického uznávaného terapeuta, pedagoga a publicisty Kena Bruscia je muzikoterapie *interpersonální proces, při kterém se využívají zkušenosti s hudbou za účelem zlepšení, stabilizace a znovuobnovení zdraví. Muzikoterapie zahrnuje kreativní zacházení s jednoduše ovladatelnými hudebními nástroji a vůbec s takovými nástroji, které vydávají zvuk, dále zahrnuje zpívání písní a improvizaci s hlasem. Muzikoterapie je systematický proces intervence, během které terapeut podporuje klienta v procesu jeho uzdravování. Přitom jsou použity hudební zkušenosti a vztahy, které si při nich vytvoří, jako dynamické faktory změn* (Zeleeiová, 2007, s. 28).

Dále např. Kanadská asociace pro hudební terapii v roce 1994 ve Vancouveru na výroční generální schůzi charakterizovala muzikoterapii, že *je to kvalifikované a odborné využití hudby a hudebních elementů akreditovaným muzikoterapeutem tak, aby se podpořilo,*

zachovalo a obnovilo mentální, fyzické, emocionální a spirituální zdraví. Hudba má neverbální, kreativní, strukturální a spirituální kvality. Ty se využívají v terapeutickém vztahu, aby se podpořil kontakt, interakce, sebevědomí, učení, sebevyjádření, exprese, komunikace a osobnostní vývoj. Podle své povahy se muzikoterapie koncentruje na kreativní použití hudby, zaměřuje se na vnitřní rezervy klienta, často nevyužité, aby mu tak dopomohla využít jeho velký potenciál (Zeleeiová, 2007, s. 29).

Kantor (2009, s. 27) uvádí mezinárodně akceptovanou definici muzikoterapie, která je označována za definici Světové federace muzikoterapie z roku 1996:

„Muzikoterapie je použití hudby a/nebo hudebních elementů (zvuku, rytmu, melodie, harmonie) kvalifikovaným muzikoterapeutem pro klienta nebo skupinu v procesu, jehož účelem je usnadnit a rozvinout komunikaci, vztahy, učení, pohyblivost, sebevyjádření, organizaci jiné relevantní terapeutické záměry za účelem naplnění tělesných, emocionálních, mentálních, sociálních a kognitivních potřeb. Cílem muzikoterapie je rozvinout potenciál a/nebo obnovit funkce jedince tak, aby mohl dosáhnout lepší intrapersonální nebo interpersonální integrace a následně také vyšší kvality života prostřednictvím prevence, rehabilitace nebo léčby.“ (Kantor, Lipský, Weber, 2009, s. 27).

V literatuře najdeme ještě mnoho dalších definic, proto souhlasím s výrokem Kena Bruscii, že muzikoterapie je příliš široká na to, aby mohla být jednoduše a jednoznačně definována (viz Kantor, 2009, s. 27 – 28).

Podle Zeleeiové (2007, s. 27) muzikoterapie úzce souvisí s hudební psychologií, pedagogikou, sociologií, etnologií, filozofií, estetikou, psychologií a psychiatrií, medicínou. Kantor (2009, s. 21 - 22) uvádí blízkost s následujícími disciplínami - hudba, psychologie, psychoterapie, expresivní terapie, pedagogika, sociologie, lingvistika.

Metody používané v muzikoterapii se rozdělují na čtyři základní typy hudebních zkušeností – jedná se o metody:

- hudební improvizace
- hudební interpretace
- kompozice
- poslech hudby (viz Kantor, Lipský, Weber, 2009, s. 183).

Je dobré si také uvědomit, že hudební metody a techniky se často kombinují s postupy jiných terapeutických přístupů. Mám na mysli např. arteterapii, dramaterapii, psychodrama, tanečně – pohybová terapii, imaginaci, bodyterapii (viz Kantor, Lipský, Weber, 2009, s. 183).

V České republice je muzikoterapie často využívána ve specializovaných léčebnách, klinikách a různých ústavech. V Praze při Lékařské společnosti existuje a aktivně pracuje také sekce muzikoterapie. Někteří dobří učitelé hudební výchovy též využívají principy muzikoterapie ve své výuce a to často i bezděčně (viz Šimanovský, 2011, s. 23).

Nezodpovězenou otázkou zůstává, zda drobné prvky muzikoterapie či hrátky s hudbou nezařadit také např. na střední odborné školy, kde již hudební výchovu nemají. Kdo by byl vůbec ochoten něco takového vložit do svých vyučovacích hodin? Našel by se někdo, kdo by vedl mimoškolní aktivitu v podobě hrátek s hudbou? Byli by žáci na středních školách ochotni navštěvovat terapii po vyučování? Na tyto otázky se budu snažit odpovědět v praktické části své bakalářské práce dotazníkovou metodou.

6.7. Specifika a základní informace o využití relaxačních metod v práci učitele

Relaxační metody mají původ v psychologických metodách. Existuje zde tedy jistý systém na základě známých poznatků, proto by terapeut – učitel měl být proškolený. Proškolení získá účastmi na různých seminářích souvisejících s muzikoterapeutickými prvky. Dále je nutné vědět, že ale existují takové techniky relaxací, při kterých je nutné, aby terapii vedl velmi zkušený odborník. Proto je třeba dát si pozor na vhodný výběr metody či techniky.

Než se pustíme do relaxace, měli bychom dodržovat základní pravidla.

Příprava relaxace – je nutné stanovit si cíl a podle toho vybrat vhodný typ relaxace, stanovit si dobu trvání, pokud se bude jednat o delší relaxaci, je třeba se pojistit proti vyrušení, zavřít okna, vypnout telefony, ztlumit světla. Následuje příprava pomůcek, jako např. karimatky, podložky či Orffovy nástroje apod., dále technické přístrojové vybavení a vyzkoušet si jejich funkčnost, dále vybrat vhodnou hudbu (viz Šimanovský, 2011, s. 34 – 35, 218 - 219). Z předešlých řádků je tedy zřejmé, že relaxaci ovlivňuje hned několik faktorů - cíl, čas, místnost apod., vše je třeba si dobře promyslet a rozplánovat.

Dále se vrátím podrobněji k osobě muzikoterapeuta. Ten, kdo se rozhodne zahrnout relaxační chvílky do své práce, by předtím měl absolvovat již nějaký kurz, výcvik – seminář, který bude

tématem blízký muzikoterapii a hrám s hudbou či relaxačním technikám. Měl by si jeho účinek vyzkoušet na sobě, též si zkusit vést relaxaci pod dohledem zkušeného lektora. Jistě není na škodu přečíst si literaturu s podobnou tematikou a průběžně sledovat vývoj těchto disciplín, neboť inovace se děje všude (viz Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, s. 159 - 160).

Muzikoterapeut by měl mít kladný vztah k lidem a chuť jim pomáhat, kreativitu, hudební schopnosti apod. Tím, že absolvuje muzikoterapeutický výcvik, si může výrazně rozvinout osobnostní kompetence a odborné dovednosti. Lektor – muzikoterapeut by měl splňovat profesionální požadavky. Kantor (2009, s. 160) uvádí požadavky týkající se etického kodexu a dodržování terapeutických standardů, které formulují muzikoterapeutické asociace, a též odborné a osobnostní kompetence:

- Odborné kompetence: znamenají vědět, jak využít terapeuticky hudební dovednosti. Profesionální přípravu muzikoterapeuta určují jednotlivé muzikoterapeutické vzdělávací programy v součinnosti s asociacemi. Zde jsou velké rozdíly, neboť každá země si určuje vlastní standardy pro vzdělávání lektorů – muzikoterapeutů (viz Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, 160 – 161). Dále se v literatuře uvádí, co může komplexní muzikoterapeutický vzdělávací program zahrnovat. Jedná se o tři složky – teoretickou přípravu, sebezkušenostní výcvik (včetně vlastní terapie) a supervizi. Supervize zajišťuje, aby se terapie ubírala správným směrem a byla dodržována etická pravidla profese, pomáhá rozvoji terapeutů a také plní administrativní funkci (viz Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, s. 161).

- Osobnostní kompetence předpokládají pozitivní vztah k hudbě, vstřícný vztah k lidem, empatii, etiku, autentické vystupování, lidskost, upřímnost, důvěru klientů, přiměřené sebevědomí, realistické vnímání vlastních schopností i nedostatků, kreativitu, spontaneitu, flexibilitu, smysl pro humor, emoční inteligenci (viz Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, s. 163 - 164). Dokumenty týkající se etického kodexu vydávají jednotlivé muzikoterapeutické asociace. Tyto důležité dokumenty obecně pojednávají o profesním jednání muzikoterapeutů a o ochraně bezpečí terapeuta a klienta. Je třeba, ale vědět, že v České republice zatím není zaveden etický kodex pro muzikoterapeutickou profesi. Až Česká republika získá zahraniční akreditaci pro výuku muzikoterapie, budou pro nás v oblasti etiky platné body etického kodexu Evropské muzikoterapeutické konfederace. (viz Kantor, Lipský, Weber a kol., 2009, s. 164).

6.8. Možné problémy při nácviku relaxačních metod

Pokud chceme, aby relaxace proběhla tak jak má, měli bychom se snažit dodržovat obecná pravidla zmíněná v kapitole 7.7.

Přes všechna doporučení a dodržení obecných pravidel se mohou objevit drobné problémy. Mám na mysli duševní rozpoložení žáka – klienta, dále může být ve skupině mezi žáky – klienty, hyperaktivní, ba naopak unavený žák apod. Ať už nastane cokoliv, je nutné, aby se vzniklý problém citlivě vyřešil.

Při duševním rozpoložení žáka se může stát, že při vizualizaci se mu vybaví něco nepříjemného, může začít plakat. Respektujme žákovy pocity, podle situace si můžete k němu přisednout, za určitou dobu se uklidní sám. Zde je dobré vyvarovat se úzkostné reakce, neboť by to způsobilo ještě větší zmatek v žákově mysli.

U hyperaktivního žáka je třeba být trpělivý a snažit se najít nejvhodnější cestu. S přibývajícím časem a při pravidelné relaxaci se to jistělepší.

Dalším problémem, který může nastat, je žákova neschopnost uvolnění, pociťování neklidu, dokonce i pošťuchování ostatních spolužáků, smích. Tyto projevy mohou plynout z nejistoty a rozpaků, které časem většinou ustoupí.

Měli bychom mít na paměti, že je člověk při relaxaci mnohem citlivější k podnětům zvenčí (viz Šimanovský, 2011, s. 218 - 219). Zde je pak třeba s žákem zacházet ohleduplněji než za plného vědomí, což znamená mluvit zvolna a polohlasem, pohybovat se pomalu.

Může se také stát, že žák usne. Svým způsobem to někdy může být bráno jako úspěch, každopádně, však k jeho bdění stačí se ho dotknout.

V neposlední řadě bych také zmínila duševní onemocnění žáků. Zde by se měl učitel – terapeut seznámit s dokumentací žáků z pedagogicko-psychologické poradny, což je součástí dokumentů katalogového listu každého žáka ve škole. Tím se může předejít vzniku nějakého problému při relaxaci, neboť učitel – terapeut zvolí takový typ relaxace, která není kontraindikací.

Pravděpodobně nelze vyjmenovat všechny situace, které by mohly nastat, ale pokud se tak stane, mějme na paměti vyřešit to co nejcitlivěji a nejrozumněji k vzniklé situaci. Zde si dovoluji tvrdit, že právě v těchto chvílích záleží na osobnosti terapeuta – učitele, jeho

zkušenostech a schopnostech improvizovat, dále na kreativě a dalších důležitých vlastnostech ovlivňujících osobnost učitele.

PRAKTICKÁ ČÁST

7. CÍL

Hlavním cílem praktické části mé bakalářské práce je zmapovat na středních odborných školách zájem o zavedení relaxačních chviliek do vyučovacích hodin ze strany učitelů a žáků. Jedná se o mapující výzkumný projekt, který nabízí pár dalších dotazníkových otázek:

- a) Byl by učitel ochoten absolvovat kurz či výcvik zaměřený na relaxační techniky a dovednosti a poté předávat je dál?
- b) Měli by žáci zájem o zařazení relaxačních chviliek do výuky jako mimoškolní aktivitu nebo kombinované podobě?

8. CÍLOVÁ SKUPINA

Cílové skupiny jsou hned dvě. První z nich jsou žáci čtvrtých ročníků středních škol a druhou skupinou učitelé. Obě cílové skupiny působí na středních oborových školách.

Důvod výběru žáků čtvrtých ročníků byl, že je čeká asi nejtěžší studijní rok za celou dobu působení na střední škole. Školní zátěži musí obzvlášť čelit od samého začátku školního roku. Očekává se od nich úspěšné zakončení studia, a proto možná právě oni by uvítali jednoduché postupy, jak zvládat stres a zatížení. Důvod zaměřit se také na učitele byl poté zcela jasný. Pokud by žáci uvítali relaxační okénka ve vyučování, potom zde musí být i učitelé, kteří by byli ochotni zařadit relaxační chvílky do své výuky.

9. VÝZKUMNÁ METODA

Pro sběr dat, která mi umožnila zmapovat nejen hlavní cíl, ale i zodpovědět výzkumné otázky, jsem zvolila nepřímou empirickou metodu dotazníkového typu. V dotazníku byly použity otázky otevřené a uzavřené (viz přílohy). Dotazníky byly rozdány žákům i učitelům ve školách. V rámci výzkumné studie jsem použila zejména metodu analýzy dokumentů, z kterých jsem vyvodila hypotézy. Dotazníky jsem vyhodnocovala jako statistický údaj procentuálního podílu zastoupené odpovědi, zvláště u učitelů a zvláště u žáků.

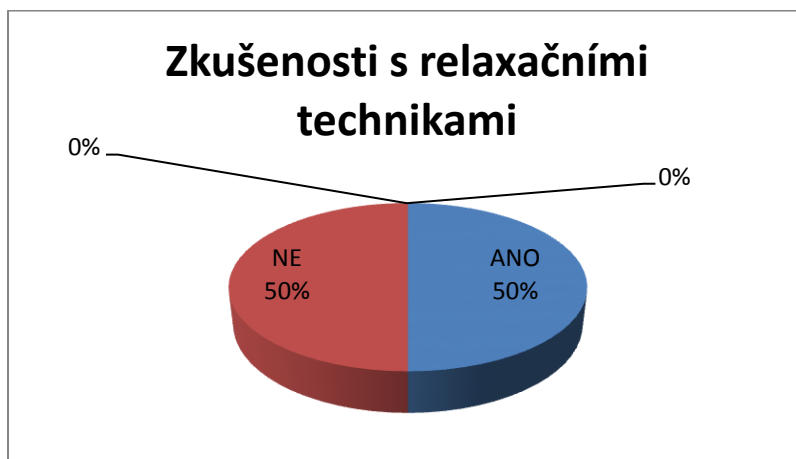
10. DOTAZNÍK - UČITEL

Celkový počet dotazovaných respondentů: 54.

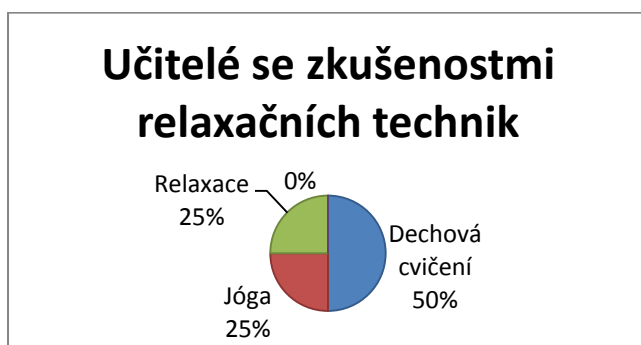
Jednalo se o středoškolské učitele působící na školách s oborovým zaměřením. Konkrétně SŠ veřejnoprávní TRIVIS, SŠ Zdravotní v Karlových Varech a SOŠ v Nejdku.

10.1. Vyhodnocení dotazníku

Přesně polovina dotazovaných učitelů se setkala ve svém osobním či profesním životě s nějakou formou relaxace, relaxačním cvičením či relaxační metodou, která je naučila či jim pomohla zvládat zátěž. Nejčastěji uváděli dechová cvičení (50%), jógu (25%) a relaxaci (25%). Všem s těmito zkušenostmi to přineslo pozitivní vliv v podobě klidu, pohody a uvolnění. Blíže viz graf č. 1 a č. 2.



Graf č. 1

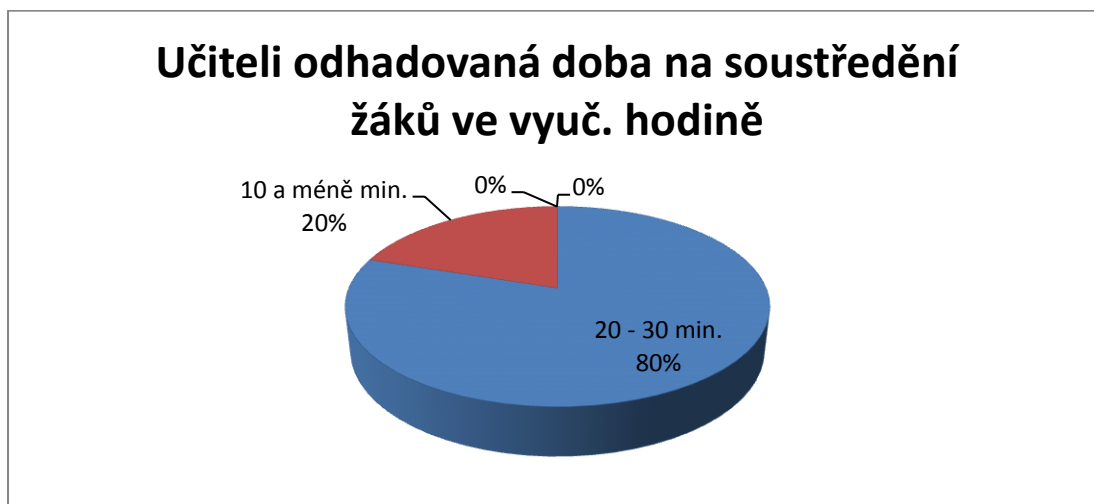


Graf č. 2

48 % dotazovaných učitelů pomáhá v osobním či profesním životě aktivní fyzická zátěž při zvládnání stresových situací a pracovní zátěže. Dále 20,5% pomáhá hudba, četba a spánek,

11% hledá pomoc v rodině či u přátel, 11% nevedlo nic, co by jim pomáhalo zvládat stres a zbylých 9,5% uvádělo různorodé činnosti (sauna, koupel, masáž, počítání do desíti, dechová cvičení, kouření cigaret, sex).

Téměř 80% učitelů odhaduje dobu 20 - 30 min, při které se dokáží jejich žáci soustředit na výklad při vyučovací hodině. Zbylých 20% uvádí 10 min a méně. Nikdo nevedl 30 min. a více. Viz graf č. 3.



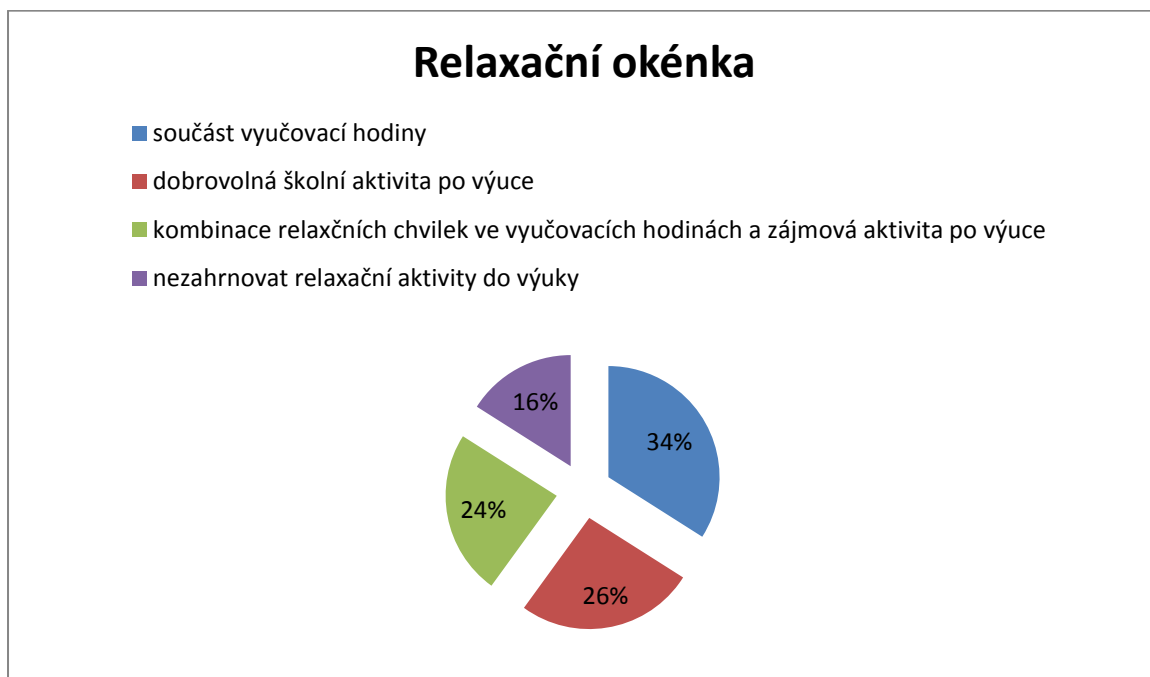
Graf č. 3

59% učitelů by uvítalo zavedení tzv. relaxační chvilky, respektive okénka v průběhu vyučovací hodiny. Blíže graf č. 4.



Graf č. 4

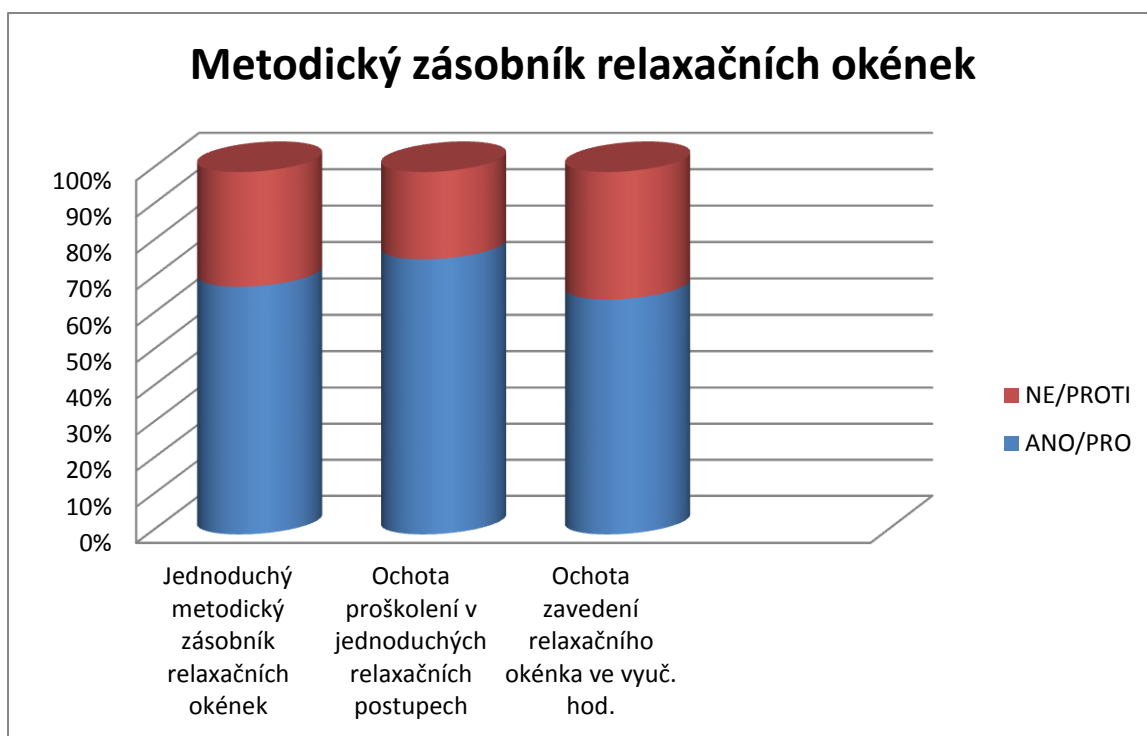
Podle 34% učitelů by měla být relaxační okénka s dobou trvání 5-10minut součástí vyučovací hodiny. 26% se domnívá, že by to měla být dobrovolná školní aktivita v době po vyučování. 24% pedagogů by uvítalo kombinaci krátkých relaxačních okének ve vyučovacích hodinách a pravidelnými zájmovými aktivně po vyučování a 16% nechce zahrnovat relaxační aktivity do vyučování vůbec. Názorněji viz graf č. 5



Graf č. 5

Jako součást relaxačního okénka navrhovalo 24% učitelů cvičení s hudbou, 15% protažení, 13% dechová cvičení a 40% nevedlo nic z důvodu, že netuší, co by to mohlo být, a zbylých 8% pedagogů navrhovalo různorodé činnosti jako např. zpěv, otevření oken, povídání apod.

68,5% dotazovaných učitelů by uvítalo metodický zásobník relaxačních okének, 76 % by bylo ochotno se proškolit v jednoduchých relaxačních postupech a 65% pedagogů by mělo zájem zavést relaxační okénka do svých vyučovacích hodin. Viz blíže graf č. 6.



Graf č. 6

10.2. Výsledná hypotéza

K celkovému hodnocení k výše uvedeným výsledkům mohu konstatovat, že větší polovina dotazovaných učitelů vnímá oblast relaxačních metod a technik pozitivně. Naznačuje to hned několik okolností. Více než polovina by uvítala zavedení relaxačních chviliek do svých vyučovacích hodin, skoro $\frac{3}{4}$ dotazovaných by ocenilo metodický zásobník s krátkými relaxačními okénky v době trvání do 10 minut a stejný počet učitelů by byl ochoten účastnit se školení v jednoduchých relaxačních postupech. Navíc asi nejpříjemnějším zjištěním je, že 65 % dotazovaných pedagogů bylo poté ochotno zavést relaxační okénka do svých vyučovacích hodin. Jistě stojí za zmínku i fakt, že 80% učitelů se shodlo na době trvání soustředění svých žáků při vyučovací hodině v délce 20 – 30 minut. Z toho vyplývá, že by se jistě v průběhu vyučovací hodiny našlo minimálně 5 minut, které by se daly využít efektivněji zařazením krátkých relaxačních technik.

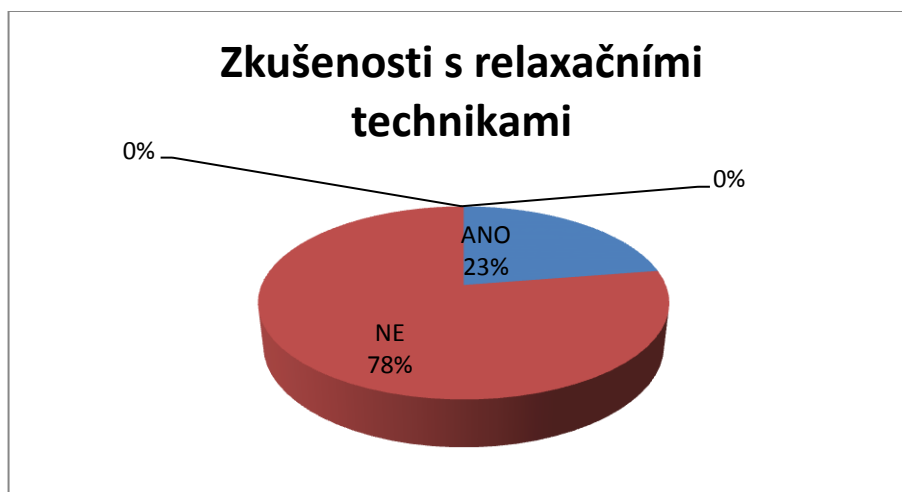
11. DOTAZNÍK - ŽÁK

Celkový počet dotazovaných respondentů: 102.

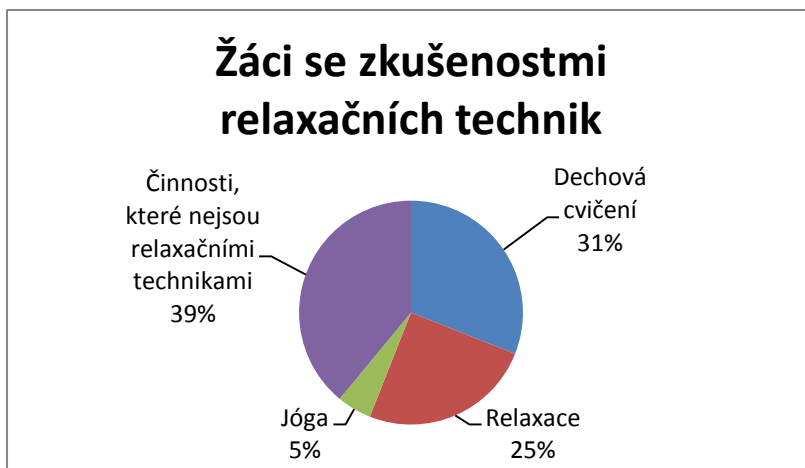
Jednalo se o žáky navštěvující střední odborné školy. Konkrétně SŠ veřejnoprávní TRIVIS, SŠ Zdravotní v Karlových Varech a SOŠ v Nejdku.

11.1. Vyhodnocení dotazníku

22,5% dotazovaných žáků se setkala za dobu trvání školní docházky s nějakou formou relaxace, relaxačním cvičením či relaxační metodou, která by je naučila či jim pomohla zvládat zátěž. Nejčastěji uváděli dechová cvičení (31%), různé relaxační techniky (25%), jógu (5%) a 39% uvedlo různorodé činnosti, které však nemohou být označeny za relaxační techniky. Uváděli např. sport, kino, divadlo, koncert vážné hudby, spánek atd. Všem s těmito zkušenostmi to přineslo pozitivní vliv v podobě klidu, pohody a uvolnění. Blíže viz graf č. 7 a č. 8.



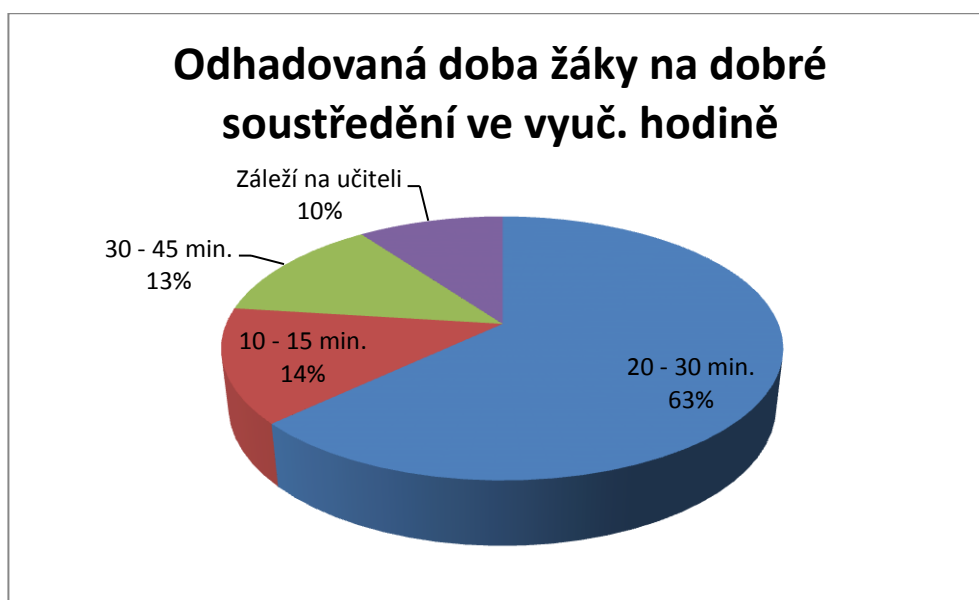
Graf č. 7



Graf č. 8

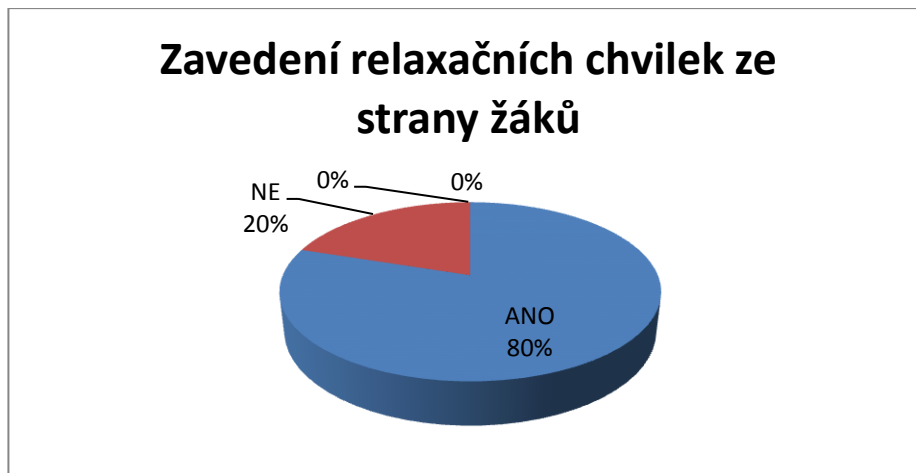
32 % dotazovaných žáků pomáhá při zvládnání stresových situací a školní zátěže poslech hudby. Dalších 28% hledá pomoc u svých přátel a v rodině, 18% pomáhá sportování, 11% pomáhá spánek. Negativním zjištěním je, že 9% pomáhá při stresu a zátěži kouření cigaret. Zbylá 2 % žáků uvádělo např. jídlo, žvýkání, koupel, sledování filmu atd.

Téměř 63% žáků se dokáže 20 – 30 minut dobře soustředit na výklad ve vyučovací hodině. 14% uvedlo pouhých 10 – 15 minut a 13% žáků uvedlo 30-45%. Zajímavým zjištěním je, že 10% dotazovaných neuvvedlo dobu soustředění v minutách, ale vyjádřilo se v tom smyslu, že záleží na tom, jaký učitel je zrovna vyučuje. Viz graf č. 9.



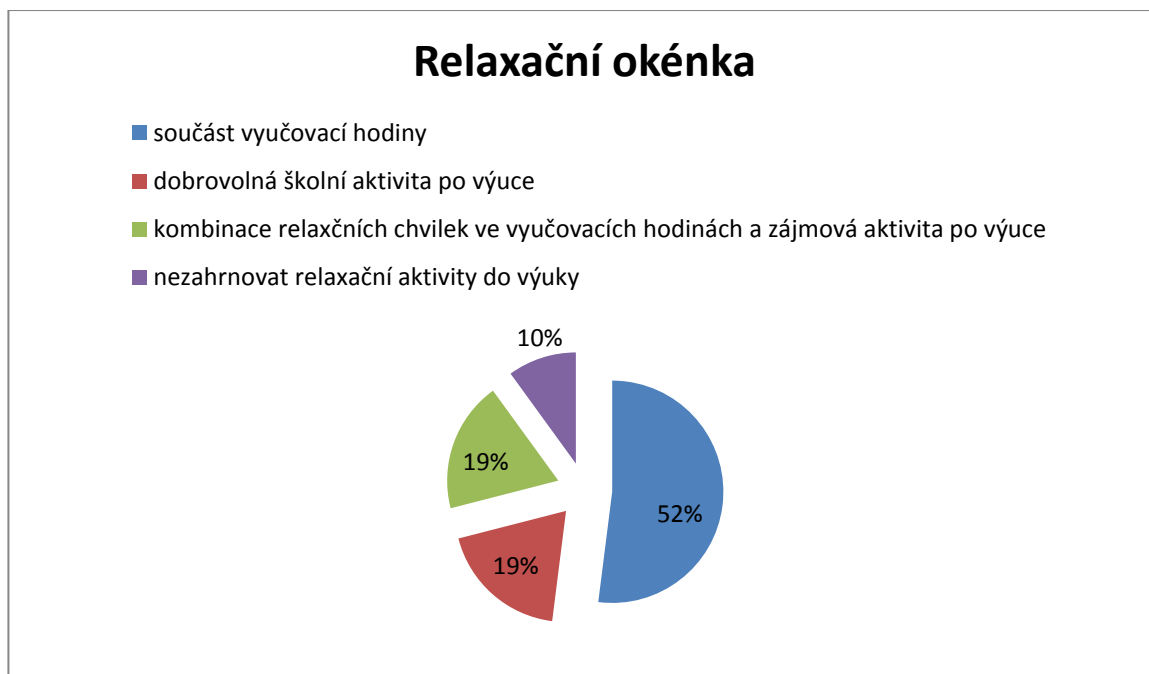
Graf č. 9

80% dotazovaných žáků by uvítalo relaxační chvílky, respektive okénka v průběhu vyučovací hodiny. Blíže viz graf č. 10.



Graf č. 10

Podle 52 % žáků by měla být relaxační okénka s dobou trvání 5-10 minut součástí vyučovací hodiny. 19% se domnívá, že by to měla být dobrovolná školní aktivita v době po vyučování. Dalších 19% by uvítalo kombinaci krátkých relaxačních okének ve vyučovacích hodinách a pravidelné zájmové aktivity po vyučování a 10% nechce zahrnovat relaxační aktivity do vyučování vůbec. Názorněji viz graf č. 11.



Graf č. 11

Jako součást relaxačního okénka 40% žáků navrhovalo poslech hudby, 15% protažení, 13% dechová cvičení, 11% spánek a odpočinek a 10% by uvítalo změnu tématu, než jaký se

probírá ve vyučovacím předmětu. 6% žáků není zastáncem relaxačních chviliek a zbylých 5% navrhovalo různorodé činnosti jako např. masáž, kouření cigaret, kreslení, stolní hry, jógu, otevření oken, svačinu apod.

11.2. Výsledná hypotéza

K celkovému hodnocení výše uvedených výsledků mohu ze strany žáků vyzdvihnout kladný přístup k přijetí relaxačních chviliek v rámci vyučování. Nasvědčuje tomu fakt, že 80% dotazovaných žáků by uvítalo zavedení relaxační chvilky, respektive okénka ve vyučovacích hodinách, ale některým by nevadilo věnovat se relaxaci v době po vyučování či kombinaci vyučovací hodiny a mimoškolní aktivity. 63% žáků se shodlo na době 20-30 minut, po kterou se dokážou ve vyučovací hodině soustředit. Tato odhadovaná doba soustředění se shoduje i s odhadovanou dobou u dotazovaných učitelů.

S ohledem na uvedená zjištění na straně dotazovaných učitelů i žáků lze konstatovat, že většina dotazovaných by byla přístupná zavedení relaxačních chviliek ve výuce.

12. NÁVRH NA METODICKÝ ZÁSOBNÍK – JEDNOTLIVÉ PŘÍPRAVY RELAXAČNÍCH OKÉNEK

Relaxační okénko č. 1 - Kontrolované dýchání

Cíl: zklidnění dechu, krevního tlaku a celého těla

Technika: dechové cvičení

Doba trvání: 3 - 5 minut

Pomůcky: žádné

Vhodnost použití: na začátku i konci vyučovací hodiny (např. před testem i po něm)

Postup: zcela vydechnout, poté se začít nosem pomalu nadechovat, roztáhnout bránici, břicho, aby vzduch mohl proniknout i do dolní části plic, při postupném naplňování plic rozpínat hrudník zdola nahoru, nakonec zvednout ramena a ještě kousek dodýchnout, na chvíli zadržet dech, poté se uvolnit a nechat pomalu vycházet všechen vzduch ústy ven, nakonec zatáhnout břicho, aby se vytlačil i poslední zbyteček vzduchu. Je nutné se soustředit na zvuk a prožívání svého dechu (viz Joshi, 2007, s. 133).

Relaxační okénko č. 2 - Účinné relaxační dýchání

Cíl: zklidnění dechu, krevního tlaku a celého těla

Technika: dechové cvičení

Doba trvání: 3 - 5 minut

Pomůcky: žádné

Vhodnost použití: na začátku i konci vyučovací hodiny (např. před testem i po něm)

Postup: zhluboka nadechnout, víc než normálně, zadržet dech tak dlouho, až to bude mírně nepříjemné, ve stejné chvíli stisknout proti sobě palec a ukazováček a 5 – 7 vteřin podržet, poté pomalu vydechovat ústy, uvolnit tlak v prstech a představovat si, že všechno napětí vyprchává. Hluboké nádechy zopakovat třikrát kvůli prodloužení relaxace. S každým výdechem nechat klesnout ramena, spustit čelist a povolit tělo (viz Joshi, 2007, s. 133).

Relaxační okénko č. 3 - Segmentová relaxace

Cíl: psychofyzické uvolnění, osvěžení a aktivace

Technika: relaxace

Doba trvání: 5 minut

Pomůcky: CD přehrávač + CD s hudbou

Vhodnost použití: na začátku vyučovací hodiny (např. před testem, novou látkou)

Postup: Každý si v představách rozdělí své tělo na tři části (segmenty). První zahrnuje hlavu a krk až k ramenům, druhá hrudník a břicho až ke kyčlím a obě paže od ramen k prstům, třetí část zahrnuje dolní polovinu těla od kyčlí až po prsty u nohou, k uvolnění dochází ve třech fázích (viz Šimanovský, 2011, s. 223).

Relaxační okénko č. 4 - Hudební meditace

Cíl: uvolnění, schopnost introspekce, pozitivní ladění

Technika: relaxace

Doba trvání: 10 minut

Pomůcky: CD přehrávač + CD s příjemnou a klidnou hudbou

Vhodnost použití: v závěru hodiny

Postup: soustředit se na určité pozitivní téma (např. světlo, pojmy dobra, radost, láska atd.), volně dýchat a zabývat se oním tématem z různých úhlů: rozumem, citem, intuitivně, sledovat při tom své myšlení (viz Šimanovský, 2011, s. 227).

Relaxační okénko č. 5 - Společná meditace zpěvem

Cíl: uvolnění, pocit sounáležitosti, souznění se všemi ostatními

Technika: relaxace

Doba trvání: 5 - 7 minut

Pomůcky: žádné

Vhodnost použití: v závěru hodiny (např. po náročném testu)

Postup: skupina sedí v kruhu a drží se za ruce, společně zpívají předem zvolené čtyřverší nějaké lidové písničky, zpívají klidně a polohlasně ve společném rytmu, opakovaně (viz Šimanovský, 2011, s. 228).

Relaxační okénko č. 6 - Pohybová fantazie

Cíl: motivované psychofyzické uvolnění za pohybu, představy

Technika: relaxace za pohybu

Doba trvání: 7 - 10 minut

Pomůcky: CD přehrávač + CD s hudbou, výběr hudby záleží na zvoleném tématu

Vhodnost použití: v úvodu i v závěru vyučovací hodiny

Postup: improvizace uvolněných pohybů s následujícími představami:

- babí léto ve vánku
- kolébající se loďka na vlnách moře
- kosmonaut v beztlákovém stavu
- potápěč volně se nechávající unášet silným klidným proudem pod hladinou
- lenivé protahování ve sprše pod proudem příjemně teplé vody
- loutka, které loutkář postupně přestřihuje nitě
- mořská tráva přirostlá ke skále a zlehka zmítaná vlnami atd.

(viz Šimanovský, 2011, s. 230).

Relaxační okénko č. 7 - Hadroví panáci

Cíl: aktivní uvolnění, spojení rytmu s pohybem

Technika: relaxace za pohybu

Doba trvání: 3 - 5 minut

Pomůcky: CD přehrávač + CD se svižnou hudbou

Vhodnost použití: v začátku vyučovací hodiny, zvláště pak 5. – 7. vyuč. hodinu

Postup: relaxace v aktivním pohybu, všichni jsou hadroví panáci, poskakují po jedné noze, průběžně si vytřepávají nohy a ruce, hlavu a celé své zhadrovaté tělo (viz Šimanovský, 2011, s. 231).

Relaxační okénko č. 8 - Relaxovaný zpěv

Cíl: uvolnění, cit pro hudební a sociální harmonii

Technika: relaxace za pohybu

Doba trvání: 5 - 10 minut

Pomůcky: text zpívané písničky

Vhodnost použití: v závěru vyučovací hodiny

Postup: vsedě na zemi, opření zády o zeď žáci volně dýchají, postupně začínají zlehka broukat či zpívat domluvenou píseň, naslouchají ostatním a postupně připojují svůj zpěv, hlasy všech začínají znít přirozeně, volně a plně (viz Šimanovský, 2011, s. 231).

Relaxační okénko č. 9 - Kaštánek ve vánku

Cíl: relaxace, taktilní (dotykový, hmatový) kontakt, schopnost věnovat péči druhému

Technika: relaxace za pohybu

Doba trvání: 5 - 10 minut

Pomůcky: CD přehrávač + CD s hudbou (např. L. van Beethoven: Pro Elišku)

Vhodnost použití: v závěru vyučovací hodiny

Postup: vytvoří si dvojice, jeden z dvojice usedne na židli, druhý stojí za ním, uchopí mu hlavu do dlaní a při klidné hudbě mu s ní pomalu, jemně kutálí v dlaních sem a tam, jako vítr kaštánkem na větvi, je možné navázat uvolňující masáží šíje, ramen a hlavy (viz Šimanovský, 2011, s. 234).

Relaxační okénko č. 10 - Jednodušší formy hry

Cíl: rytmus, muzikálnost a tvořivost

Technika: hry s předměty a nástroji

Doba trvání: 5 - 10 minut

Pomůcky: Orffovy nástroje

Vhodnost použití: v závěru vyučovací hodiny

Postup: hudební doprovod na různá témata:

- hrou na nástroje doprovázet skandování textu
- doprovázet zpěv známé písničky
- vytvářet s nástroji kulisu nějakého prostředí, vyprávěného děje písničky, básničky či povídky
- napodobovat na nástroje různé zvuky z reálu (např. bicí hodiny, dupot koní, šumění deště, rozbouřené moře atd.)
- jedna skupina má za úkol hrát a druhá podle její hry vytvářet spontánní pohybové kreace v prostoru
- vyjadřovat nástroji, jak se dnes cítí
- vyjadřovat nástroji radost, štěstí, smutek, vztek atd. (viz Šimanovský, 2011, s. 82).

Relaxační okénko č. 11 - Lavina rytmu

Cíl: souhra, postřeh, smysl pro rytmus

Technika: hra s rytmem

Doba trvání: 5 - 10 minut

Pomůcky: buben

Vhodnost použití: v závěru vyučovací hodiny

Postup: vedoucí hry tluče na buben nebo vytleskává určitý rytmus, udržuje stejnoměrné tempo a ostatní se postupně přidávají, když už tleskají všichni, gradujeme intenzitu do maxima a pak vedoucí hry gestem všechny umlčí, po chvíli z prostého ticha začne opačná hra, všichni začnou znovu hlasitě tleskat a jeden po druhém se postupně odpojují, nakonec utichá buben i vedoucího hry (viz Šimanovský, 2011, s. 48).

Relaxační okénko č. 12 - Hledání společného rytmu

Cíl: mimoslovní vyjádření, abreakce, smysl pro rytmus

Technika: hra s rytmem

Doba trvání: 5 - 10 minut

Pomůcky: žádné

Vhodnost použití: v závěru vyučovací hodiny

Postup: všichni tleskají či luskaají prsty, přitom také naslouchají ostatním a v průběhu 3 – 5 minut se sehrávají, hledají se v rytmu navzájem a hledají společný temporytmus skupiny, je také možnost nejdříve se sdružit do skupin a ty nakonec spojit v jeden celek (viz Šimanovský, 2011, s. 49).

Relaxační okénko č. 13 - Poslech, záznam pocitů

Cíl: vztah k hudbě, emotivita, verbalizace

Technika: poslech, fantazie, relaxace

Doba trvání: 5 - 10 minut

Pomůcky: CD přehrávač + CD s vhodnou hudbou

Vhodnost použití: v závěru vyučovací hodiny

Postup: v uvolněné a příjemné poloze žáci naslouchají 5 minut vybrané hudbě, přitom si každý zaznamenává na papír názvy pocitů, které se mu vybaví, po doznění se názvy čtou nahlas a mluví se o nich (viz Šímanovský, 2011, s. 209).

Relaxační okénko č. 14 - Poslech a představy

Cíl: emotivita, představivost, porozumění druhým, sebereflexe

Technika: poslech, fantazie, relaxace

Doba trvání: 5 - 10 minut

Pomůcky: CD přehrávač + CD s vhodnou hudbou

Vhodnost použití: v závěru vyučovací hodiny

Postup: v uvolněné a příjemné poloze žáci poslouchají vybranou hudbu, vyzveme je, aby si během poslechu vybavovali představy, myšlenky a vzpomínky, které souvisejí s tím, co v nich hudba bude probouzet, měli by se během poslechu přenést v představách do situací, ve kterých by se cítili dobře a bezpečně, po několika minutách hudbu stáhneme a žáci zůstanou chvíli ležet, prožitky a představy mohou doznít a potom si o nich povídáte (viz Šímanovský, 2011, s. 208).

Relaxační okénko č. 15 - Imaginární hudba

Cíl: schopnost soustředit se mezi ostatními, sluchová představivost

Technika: poslech, fantazie, relaxace

Doba trvání: 5 - 10 minut

Pomůcky: žádné

Vhodnost použití: v závěru vyučovací hodiny

Postup: žáci sedí všichni uvolněně, mlčky, se zavřenýma očima, je ticho a každý si v duchu poslouchá svoji oblíbenou hudbu, jde o to, aby si v duchu vybavil sluchovou představu, zvukový obraz své hudby, zkrátka aby svou hudbu v duchu skutečně slyšel a aby jí dokázal chvíli naslouchat (viz Šimanovský, 2011, s. 208).

13. ZÁVĚR

V souladu se svým zájmem o téma „Psychohygienu a relaxační metody v práci učitelů a žáků“, jsem se v rámci teoretické části této bakalářské práce pokusila s použitím zahraniční i domácí literatury vypracovat základní teoretický přehled této oblasti, se zdůrazněním na stresové situace a relaxační metody či techniky používané právě v boji při zvládnání psychické zátěže. Cílem teoretické části byla také příprava na empirické šetření na konkrétních středních odborných školách mezi učiteli a žáky 4. ročníků.

V rámci tohoto šetření jsem se pokusila dotazníkovou metodou zmapovat zájem o zavedení krátkých relaxačních chviliek tzv. okének, jak ze strany učitelů, tak žáků. Podařilo se mi také zmapovat další poznatky, které ukazují pozitivní vnímání relaxačních metod a vše s tím spojené. Většina dotazovaných učitelů by měla zájem se účastnit muzikoterapeutického výcviku či kurzu a dokonce by se snažila předávat získané dovednosti ba dokonce by použila některé techniky ve své výuce. Tím se dostávám k odpovědím na mé otázky v úvodu své bakalářské práce. Většina dotazovaných učitelů by uvítala malý metodický zásobník s krátkými relaxačními technikami. Vzhledem k celkovým výsledkům mě napadá, zda by předmět muzikoterapie či relaxační techniky neměl být zařazen do programů studia pro budoucí pedagogické pracovníky jako předmět povinný. Domnívám se, že by tento předmět byl vnímán studenty na VŠ jako velice užitečný pro budoucí povolání.

14. LITERATURA A PRAMENY

ČÁP, Jan, MAREŠ Jiří. Psychologie pro učitele. Praha: Portál, 2007, 655s. ISBN 978-80-7367-73-7

BARTKO, Daniel. Moderní psychohygienu. Praha: Panorama, 1980, 472s. ISBN 11-106-80

KANTOR, Jiří. LIPSKÝ, Matěj. WEBER, Jana a kol. Základy muzikoterapie. Praha: Grada Publishing, 2009, 296s. ISBN 978-80-247-2846-9

KLIMEŠ, Lumír. Slovník cizích slov. Praha: SPN, 1998, 862s. ISBN 80-7235-023-4

KŘIVOHLAVÝ Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001, 282s. ISBN 80-7178-551-2

MAYEROVÁ, Marie. Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada Publishing, 1997, 136s. ISBN 80-7169-425-8

MÍČEK, Libor. Duševní hygiena. Praha: SPN, 1986. 208s. ISBN 14-400-86

PELIKÁN, Jiří. Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. Praha: Karolinum, 1998. 270s. ISBN 978-80-7367-313-0

PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Praha: Grada Publishing, 2003, 204s. ISBN 80-247-0185-5

PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada Publishing, 2001. 188s. ISBN 80-247-0068-9

PRAŠKO, Ján, VYSKOČILOVÁ Jana, PRAŠKOVÁ Jana. Úzkost a obavy. Praha: Portál, 2006. 226s. ISBN 80-7367-079-8

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie. Praha: Portál, 2011. 248s. ISBN 978-80-7367928-6

ŠVAŘÍČEK, Roman. ŠEĐOVÁ, Klára. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007, 340s. ISBN 978-80-7367-313-0

VINAY, Joshi, Stres a zdraví. Praha: Portál, 2007, 158s. ISBN 978-80-7367-211-9

ZELEIOVÁ, Jaroslava. Muzikoterapie – východiska, koncepty, principy a praxe, Praha: Portál, 2007, 256s. ISBN 978-80-7367-237-9

Internetové odkazy:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Autonomní_nervová_soustava

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Kortizol>

<http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/kortizon-kortison>

<http://www.infoz.cz/maladaptivni-chovani/>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie>

<http://www.studentske.cz/2007/09/adrenalin-noradrenalin.html>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Patogeneze>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Duševní_hygiena

<http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/psychoprofylaxe>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Relaxace>

15. PŘÍLOHY

15.1. ZÁKLADNÍ POJMY

Tato část textu uvádí základní pojmy bakalářské práce v abecedním řazení.

Autonomní (vegetativní) soustava – součást nervového systému v mozku, který pracuje víceméně automaticky v lidském organismu, udržuje vnitřní optimální podmínky organismu, tato činnost je vykonávána bez vědomé činnosti jedince (např. srdeční a dýchací frekvence, trávení, močení atd.) (http://cs.wikipedia.org/wiki/Autonomní_nervová_soustava)

Adrenalin – biologický hormon nadledvin zvyšující krevní tlak a hladinu cukru v krvi, způsobuje také zrychlení srdeční činnosti (Klimeš, 1998, s. 5)

Distres - negativní stres, zátěž vyvěrající z negativních zážitků – např. úmrtí blízkého, rozvod, neúspěch, výpověď v zaměstnání (<http://www.psychoweb.cz/slovník/distres-disstres--co-to-je-vyznam-podle-slovníku/>)

Etiologie – nauka o původu a příčinách nemocí (Klimeš, 1998, s. 164)

Kortizol – biologický hormon produkovaný kůry nadledvinek, zvyšuje celkovou pohotovost organismu při zátěžových situacích (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Kortizol>)

Kortizon - biologický steroidní hormon kůry nadledvinek s řadou funkcí jako např. rozkládá bílkovinu, glukózu a lipidy, udržuje tlak krve a reguluje imunitní systém (<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/kortizon-kortison>)

Maladaptivní chování – sociálně nežádoucí chování (<http://www.infoz.cz/maladaptivni-chovani/>)

Muzikoterapie – léčebná metoda používající jako terapeutického prostředku hudbu (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie>)

Noradrenalin – biologický hormon, vyvolává celkové zúžení cév a zvýšení krevního tlaku (<http://www.studentske.cz/2007/09/adrenalin-noradrenalin.html>)

Parasympatikus – jedna ze složek tzv. autonomního, respektive vegetativního vlivu sympatiku - zpomaluje srdeční činnost, dýchání, snižuje pocení, napětí ve svalech (Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006, s. 54)

Patogeneze – nauka o mechanismech vzniku nemoci

(<http://cs.wikipedia.org/wiki/Patogeneze>)

Profylaxe – ochrana disponovaných jedinců před onemocněními (Bartko, 1980, s. 7)

Psychohygienu - známá i pod názvem duševní hygiena, je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví, jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Psychohygienu poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat. ([http://cs.wikipedia.org/wiki/Duševní hygiena](http://cs.wikipedia.org/wiki/Duševní_hygiena))

Psychoprofylaxe – příprava na tělesnou či duševní zátěž (trénink asertivity, relaxace aj.). (<http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/psychoprofylaxe>).

Psychoterapie – léčení tělesných a hlavně duševních chorob psychologickými prostředky jako je rozhovor, sugesce aj. (Klimeš, 1998, s. 621).

Relaxace - je stav, kdy se v lidském těle uvolňuje svalové a psychické napětí, relaxaci lze provádět mnoha způsoby (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Relaxace>).

Stres – tělesná a duševní reakce na stresor (Praško, Prašková, 2001, s. 11).

Stresor – vnější stresová událost (viz Praško, Prašková, 2001, s. 11).

Stresová reakce – psychická a tělesná reakce organismu (viz Praško, Prašková, 2001, s. 11).

Sympatikus – jedna ze složek tzv. autonomního respektive vegetativního nervového systému, je zodpovědný za okamžité reakce organismu na hrozící nebezpečí – zrychluje srdeční činnost a dýchání, zvyšuje pocení a napětí ve svalech (viz Praško, Vyskočilová, Prašková, 2006, s. 54).

15.2. DOTAZNÍK – UČITEL

Dobrý den vážení učitelé,

ráda bych Vás poprosila o vyplnění tohoto dotazníku, za účelem získání informací a poznatků do mé bakalářské práce, která se týká relaxačních technik. Dotazník je anonymní. Budu Vám velice vděčná za Vaše odpovědi, poznatky či postřehy.

1. Setkali jste se ve vašem osobním či profesním životě s nějakou formou relaxace, relaxačním cvičením či relaxační metodou, která by vás naučila či pomohla zvládat zátěž?

ANO

NE

Pokud ANO, tak s jakou metodou máte zkušenost a co vám pozitivního či negativního přinesla?

2. Co konkrétně vám pomáhá v osobním nebo profesním životě při zvládnání stresových situací a pracovní zátěže?

3. Jak dlouhou dobu v minutách se dokáží vaši žáci soustředit na výklad při vyučovací hodině?

1 – 45 min:

4. Uvítali byste zavedení tzv. relaxační chvilky – okénka v průběhu vyučovací hodiny?

ANO

NE

(relaxační okénko = doba trvání 5-10 minut, protažení, dechové cvičení, odreagování se při hudbě či s hudbou, jednoduché relaxační aktivity s Orffovými nástroji apod.)

5. Relaxační okénka by měla být podle vás:

a) součástí vyučovací hodiny

b) dobrovolná školní aktivita v době po vyučování

c) kombinace krátkých relaxačních okének ve vyučovacích hodinách a pravidelné zájmové aktivity po vyučování

d) relaxační aktivity do vyučování nezahrnovat

6. Co byste navrhovali jako součást relaxačního okénka?

7. Uvítali byste jednoduchý metodický zásobník relaxačních okének ? (časový rozsah aktivity do 7 min.)

ANO

NE

8. Byli byste ochotní se proškolit v jednoduchých relaxačních postupech?

ANO

NE

9. Byli byste ochotní zavést relaxační okénka ve svých vyučovacích hodinách?

ANO

NE

Mnohokrát děkuji za vyplnění dotazníku.

15.3. DOTAZNÍK – ŽÁK 4.ročníku SŠ

Dobrý den vážení žáci,

ráda bych Vás poprosila o vyplnění tohoto dotazníku, za účelem získání informací a poznatků do mé bakalářské práce, která se týká relaxačních technik. Dotazník je anonymní. Budu Vám velice vděčná za Vaše odpovědi, poznatky či postřehy.

1. Setkali jste se někdy za dobu co chodíte do školy s nějakou formou relaxace, relaxačním cvičením či relaxační metodou, která by vás naučila či pomohla zvládat zátěž?

ANO

NE

Pokud ANO, tak s jakou metodou máte zkušenost a co vám pozitivního či negativního přinesla?

2. Co konkrétně vám pomáhá při zvládnání stresových situací a školní zátěže?

3. Jak dlouhou dobu v minutách se dokážete dobře soustředit na výklad při vyučovací hodině?

1 – 45 min :

4. Uvítali byste zavedení tzv. relaxační chvilky – okénka v průběhu vyučovací hodiny?

ANO

NE

(relaxační okénko = doba trvání 5-10 minut, protažení, dechové cvičení, odreagování při hudbě či s hudbou, jednoduché relaxační aktivity s Orffovými nástroji apod., Orffovy nástroje: dřívka, triangl, činely, rumba koule, tamburína, bubínky apod.)

5. Relaxační okénka by měla být podle vás:

a) součástí vyučovací hodiny

b) dobrovolná školní aktivita v době po vyučování

c) kombinace krátkých relaxačních okének ve vyučovacích hodinách a pravidelné zájmové aktivity po vyučování

d) relaxační aktivity do vyučování nezahrnovat

6. Co byste navrhovali vy jako součást relaxačního okénka?

Mnohokrát děkuji za vyplnění dotazníku.

Souhlasím s tím, aby moje bakalářská práce byla půjčována ke studijním účelům. Žádám, aby citace byly uváděny způsobem užívaným ve vědeckých pracích a aby se vypůjčovatelé řádně zapsali do příloženého seznamu.

V Praze dne

.....

Podpis

Pořadové číslo	Jméno čtenáře	č. ISIC karty	Bydliště	Datum