

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tereza Kohoutová

Psychohygienu ve škole a aplikace relaxačních technik do vyučování na základní škole

**Psychohygiene in school and application of relaxation techniques into the teaching
process at elementary school**

Praha 2015

Mgr. Tereza Bariekzahyová, Ph.D.

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala Mgr. Tereze Bariekzahyové, Ph.D., vedoucí mé bakalářské práce, za odborné vedení při psaní mé práce, cenné rady, věcné připomínky, ochotu a trpělivost, se kterou se mi po celou dobu psaní této práce věnovala.

Poděkování patří také mé rodině, partnerovi a přátelům za porozumění a podporu při studiu.

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 Praze dne 5. 5. 2015

.....

Tereza Kohoutová

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá problematikou psychohygieny ve škole a možností aplikace relaxačních technik do vyučování na základních školách. Duševní hygiena je zde zaměřena především na žáky. V práci je vymezeno několik základních pojmů vztahujících se k tématu, jako např. psychohygiena, duševní zdraví, relaxační techniky apod.

Hlavním záměrem této práce je poukázat na nutnost věnovat větší pozornost psychohygieně žáků od základní školy z důvodů udržení duševního zdraví žáků, naučení se relaxování, předcházení duševním problémům, únavě či vyčerpanosti. V práci jsou uvedeny možné projevy duševního neklidu u žáků a důvody, proč je nutné pečovat o duševní zdraví žáků. Na závěr bakalářská práce seznamuje čtenáře s několika relaxačními technikami a cvičeními.

Součástí bakalářské práce je návrh několika relaxačních technik, které by byly ve škole využitelné a vhodné pro zavedení do vyučovacího procesu.

Klíčová slova

Psychohygiena, duševní zdraví, relaxace, relaxační techniky, škola, žák, vyučovací proces, stres, strach, úzkost, únava, zátěž

Abstract

This bachelor work is dealing with the question of psychohygiene in school and application of relaxation techniques into the teaching process at elementary schools. Mental hygiene here is primarily focused on the pupils. This work defines several basic terms regarding to the topic, for example: psychohygiene, mental health, relaxation techniques etc.

Primary intention of this work is refer to the necessity to pursue greater attention to the psychohygiene of the pupils since elementary school, due to keeping their mental health in balance, learning how to relax, preventing mental problems, fatigue or exhaustion. Possible symptoms of mental unease of pupils and reasons why it is necessary to care about their mental health are stated in this work. Finally this work offers some relaxation techniques and practices.

Part of this work is also suggestion of several relaxation techniques, which would be usable and suitable at school for integration into the educational process.

Key words

Psychohygiene, mental health, relaxation, relaxation techniques, school, pupil, education process, stress, fear, anxiety, fatigue, ballast

Obsah

Úvod.....	8
1. Vymezení základní terminologie	9
1.1 Psychohygienu neboli duševní hygiena	9
1.2 Duševní zdraví.....	10
1.3 Vztah psychologie zdraví a psychohygieny	11
1.4 Psychicky zatěžující situace	11
1.5 Stres	12
1.6 Strach a úzkost.....	13
1.7 Relaxace	14
1.7.1 Typy relaxací.....	15
1.7.2 Obecné zásady relaxace	16
1.8 Relaxační techniky	17
2. Postavení psychohygieny v systému věd	18
3. Stručný vývoj psychohygieny	19
4. Psychohygienu jako součást vyučování na základní škole.....	21
4.1 Historie psychohygieny ve vyučování v ČR	21
4.2 Místo psychohygieny ve vzdělávacím systému v ČR	21
4.3 Proč tedy psychohygienu ve škole?	23
4.4 Vyučovací proces a duševní zdraví	25
4.5 Psychohygienu a žák.....	26
4.6 Psychohygienu a učitel	28
4.6.1 Podmínky pro proškolenost učitelů.....	29
5. Relaxační techniky	31
5.1 Zklidňující dechové cvičení.....	31
5.2 Progresivní svalová relaxace	32
5.3 Autogenní trénink	33
5.4 Využití jógy jako relaxační techniky	34
5.5 Masáže	35
5.6 Povzbuzující cviky na uvolnění těla.....	36
5.7 Relaxačně imaginativní cvičení.....	36
5.8 Podmínky pro optimální relaxaci.....	37
5.9 Problémy a rizika při nácviu relaxačních technik.....	39
6. Návrh možných relaxačních cvičení aplikovaných do školního vyučování	41

6.1 Cvičení č. 1 – Dech jako povzbuzující síla.....	42
6.2 Cvičení č. 2 – Masážemi proti únavě.....	43
6.3 Cvičení č. 3 – Od napětí k uvolnění	44
6.4 Cvičení č. 4 – Posilující óm.....	46
6.5 Cvičení č. 5 – Nohama pevně na zemi	47
Závěr	48
Seznam použité literatury.....	49
Seznam elektronických zdrojů	51
Přílohy.....	52

Úvod

Nebudu jistě první ani poslední, kdo se bude zmiňovat o tom, že v dnešním hektickém světě jsou na lidstvo kladeny vysoké nároky, které se soustředí především na výkon jedince. Toto tvrzení platí i pro školu, ve kterém se to vztahuje zejména na žáky a učitele. Pokud se ale člověk naučí vhodným způsobem relaxovat, může mu to pomoci k lepšímu zvládnání stresu a k větší vyrovnanosti po psychické stránce. Lidé, za pomoci relaxačních technik, takto mohou pomoci svému zdraví či dokonce předcházet určitým nemocem nebo alespoň zmírňovat dopady zátěže, která je na ně kladena.

Bakalářská práce se bude orientovat na problematiku psychohygieny ve škole zaměřené především na žáky základních škol. Po prostudování odborné literatury jsem zjistila, že je mnoho publikací zabývajících se psychohygienou ve škole, zaměřenou zejména na pomoc a podporu učitelům, např. před syndromem vyhoření. Méně z nich se však věnuje problematice duševní hygieny u žáků. Právě proto, bych svou bakalářskou práci ráda věnovala psychohygieně ve školním prostředí, která se bude zaměřovat především na žáky základních škol.

Práce učitele je velmi psychicky náročná, někdy až vyčerpávající a vyžaduje vysokou odolnost vůči zátěži. Stejně tak pro žáky a studenty není jednoduché soustředit se celé dopoledne či celý den na výuku učitelů a podávat co nejlepší výkony ze všech možných předmětů. Myslím, že nutnost péče o své duševní zdraví je velmi důležitá a neměla by se podceňovat a přehlížet. Dle mého názoru by tato potřeba péče o duševní zdraví měla být zohledněna zejména ve škole, kdy jsou žáci a studenti vystaveni prvním stresovým situacím. Proto by bylo vhodné učit žáky pracovat s relaxačními technikami již od útlého dětství ve škole.

K otázce psychohygieny mě dovedla vlastní zkušenosti s relaxačními technikami a s jógou, obsahující také relaxační prvky a techniky, které mi pomáhaly lépe se vyrovnávat se stresem, únavou a zátěžovými situacemi ve škole či v práci.

Cílem bakalářské práce je seznámit čtenáře s problematikou duševní hygieny u žáků, s možnostmi využití relaxačních technik v průběhu vyučování a poukázat na důležitost věnovat větší pozornost psychohygieně žáků od základní školy z důvodů udržení duševního zdraví žáků, naučení se relaxování, předcházení duševním problémům, únavě či vyčerpanosti.

1. Vymezení základní terminologie

Před tím, než se začnu zabývat významem duševní hygieny ve škole, ráda bych na začátku vymezila několik základních termínů, které jsou pro pochopení práce stěžejní. Důvodem vymezení základních pojmů je seznámení čtenáře s odbornými termíny a také to, aby nedocházelo k terminologickým nejasnostem či nepřesnostem. Jednotlivé termíny jsou vymezeny na základě odborné literatury.

1.1 Psychohygienu neboli duševní hygiena

K termínu „hygienu“ napadne asi většinu lidí jako první hygiena tělesná. Ta je pro nás dnes zcela normálním a obvyklým pojmem. Co si ale lidé představují pod pojmem hygiena duševní či psychohygienu? Pokud se na psychohygienu podíváme ze slovo- tvorného hlediska, můžeme zjistit, že slovo hygiena je původně odvozeno od Hygiei, řecké bohyně zdraví (Křivohlavý, 2001). Část slova „psycho“ je odvozená od řeckého slova psyché, což je překládáno jako duše, duševno, mysl, vnitřní svět, psychika. Od toho se také vyvinul název duševní hygiena. Nyní uvedu několik příkladů, jak je duševní hygiena definována v odborné literatuře.

Psychologický slovník od Hartla, Hartlové (2000, s. 199) popisuje duševní hygienu jako „*obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí.*“

Míček (1986, s. 9) objasňuje duševní hygienu jako „*systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“

Profesor Křivohlavý (2001, s. 143 - 144) podává definici duševní hygieny v užším a širším smyslu. V užším slova smyslu považujeme duševní hygienu jako „*boj proti výskytu duševních nemocí*“, konkrétně to znamená citlivost k negativním odchylkám od duševní normality (např. prevence neuróz) a tlumení procesu rozvoje psychóz, případně hledání vhodných způsobů jednání s psychiatrickými pacienty. V širším pojetí můžeme duševní hygienu chápat jako „*péči o umožnění optimálního fungování duševní činnosti*“. Tím je míněno přirozeně a realisticky odrážet realitu, přiměřeně reagovat na důležité podněty a řešit běžné i náhlé úkoly adekvátním způsobem, stále se duševně zdokonalovat a duševně, případně i duchovně dále růst.

Poněkud jinak vnímá duševní hygienu francouzský psycholog a psychoanalytik, Norbert Sillamy. V jeho psychologickém slovníku (Sillamy, 2001) je psychohygienu definovaná jako odvětví medicíny, které se zabývá prostředky k zachování duševního zdraví, přičemž do její oblasti patří poznávání příčin duševních poruch, informování široké veřejnosti prostřednictvím přednášek, besed a publikací o nejrozmanitějších problémech, a vyhledávání a včasné léčení duševních poruch a různých maladaptací v lékařsko-psychologických ordinacích. Souhlasím s autorem, že psychohygienu nabízí široký výběr prostředků, jak si udržet duševního zdraví. Co se ale týče léčení duševních poruch, myslím, že psychohygienu není určena jen lidem, trpícím určitou poruchou. Je naopak vhodná i pro zdravou populaci, popřípadě jedince, kteří trpí lehkými psychickými odchylkami (např. duševní nerovnováha), které jsou však obecně považovány za normální jevy.

Podle Míčka (1984) může být duševní hygiena určena jednak zdravým lidem, kteří díky psychohygieně mohou posílit a upevnit své duševní zdraví a stávat se tak odolnějšími vůči stresu či jiným zátěžovým situacím. Jednak také těm, kteří jsou na pomezí zdraví a nemoci, u nichž se již projevila vyšší míra duševní nerovnováhy. A do třetice těm, kteří už nějakou nemocí či poruchou trpí. U této skupiny však pouze psychohygienu nestačí a v takových situacích by byla namíště spíše psychoterapie. Přesto však u nich není psychohygienu zbytečná a leckdy může urychlit proces léčení či terapie.

Většina definic však směřuje k tomu, že psychohygienu je vědní disciplína, zabývající se udržením, posílením a znovuzískáním duševního zdraví a duševní rovnováhy a to prostřednictvím nejrůznějších relaxačních technik a cvičení.

Ráda bych ještě podotkla, že termíny duševní hygiena, psychohygienu a mentální hygiena považuji za synonyma a jejich význam se v této práci shoduje.

1.2 Duševní zdraví

Pojem duševní zdraví je základním pojmem duševní hygieny. Duševní zdraví je chápáno jako žádoucí stav, který je výsledkem vědomého nebo nevědomého dodržování zásad duševní hygieny. (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005)

Duševní zdraví je jedním z několika aspektů lidského zdraví. Díky duševnímu zdraví jsme schopni bezproblémově fungovat v podmínkách svého společenského, soukromého i veřejného života. Duševně zdravý člověk má pozitivní postoj k sobě samému (sebeakceptování) a ke svému okolí (akceptování druhých), pokud pro něj nepředstavuje

určité objektivní ohrožení. Je také spojeno s osvobozením se od pocitů úzkosti. (Nakonečný, Lexikon psychologie, 2013)

Podle Míčka (1988) existují dvě pojetí duševního zdraví. Jednak užší pojetí, které se v podstatě rovná nepřítomnosti příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace, a jednak širší pojetí, které se snaží charakterizovat projevy optimálního duševního zdraví. V širším pojetí je jedinec charakterizován především schopností adaptovat se životním podmínkám, odolávat stresům, frustracím, ale také adaptací intrapsychickou např. schopnost sebezpoznání a autoregulace.

1.3 Vztah psychologie zdraví a psychohygieny

Psychologie zdraví nebo také zdravotní psychologie („health psychology“) je vědecká psychologická disciplína. Hlavní myšlenkou psychologie zdraví je, že zdraví má svou hodnotu, a proto je tedy smysluplné věnovat mu pozornost. Věnovat pozornost nejen tomu, že léčíme lidi, kteří trpí nějakými zdravotními problémy a poruchami (jak dělají lékaři a psychoterapeuti) ale také tomu, že je důležité dělat něco pro to, abychom předcházeli těmto problémům se zdravím spojených, a to v co nejširším slova smyslu. Příkladem prevence psychických problémů a poruch je např. právě duševní hygiena, která má úzký vztah s psychologií zdraví. (Křivohlavý, 2001)

Velká část otázek, kterými se psychohygieny zabývá, patří do problematiky psychologie zdraví. Tyto obě disciplíny se zaměřují na empiricky zjištěné a experimentálně studované jevy, a obě se zajímají o posilování a udržování duševního zdraví. V porovnání těchto dvou disciplín, se duševní hygiena zaměřuje více na sebevýchovu a klade důraz na cílevědomé zaměření praxe (výchovy, výcviku, cvičení, zásahů např. do pracovního procesu).

Rovněž se přikláním k názoru, že oblast duševní hygieny patří k perspektivním úkolům psychologie zdraví a kvality života, jak píše Křivohlavý (2001).

1.4 Psychicky zatěžující situace

Takové situace nastávají tehdy, kdy se jedinec dostane do situace, ve které je její zvládnutí nad jeho psychické síly. Člověk je přetížen a se situací se musí postupně vyrovnat mimořádnými způsoby. Takové situace jsou někdy obtížně zvládnutelné, pro někoho až nezvládnutelné. Pokud jsou takové situace velmi časté, může to mít velký dopad na zdraví jedince. (Machová a kol., 2009)

Bartko (1980) například uvádí, že práce žáků ve škole přináší řadu psychohygienických problémů, především jde o přetěžování žáků. Dětské neurózy bývají často zapříčiněny právě přepínáním sil a přílišnou únavou, která při tom vzniká.

Nadměrná nebo nepřiměřená zátěž negativně ovlivňuje udržování rovnováhy psychofyziologických funkcí organismu, narušuje pocit duševní harmonie a znesnadňuje využití průměrné pracovní kapacity člověka. Odolnost vůči psychické zátěži se mimo jiné snižuje po nadměrném pracovním vypětí. Negativní vlivy zátěže se subjektivně projevují většinou v neúčelném, zpravidla nelibě zbarveném pocitu duševního napětí až podrážděnosti, pocitu duševního rozladění, úzkosti, nepohody a únavy. (Machač a kol., 1985)

V situacích psychické zátěže může člověk obvykle pociťovat stres, úzkost, strach, únavu, vyčerpání a jiné pocity.

1.5 Stres

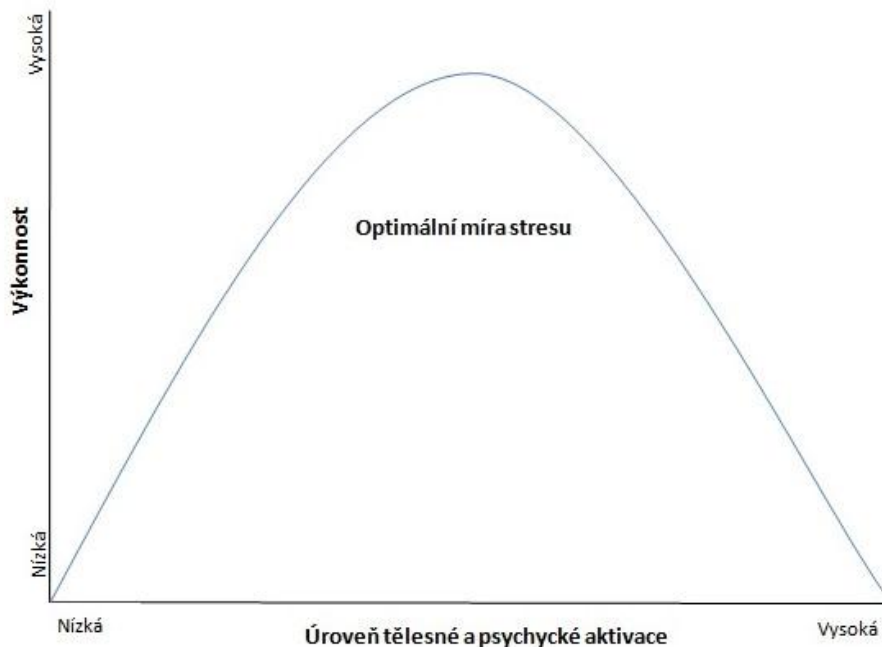
Lidský život není po celou dobu stabilní a nutí nás k určité adaptaci na nové situace. Když se nahromadí více malých problémů anebo se člověk trápí nějakým velkým problémem, může to ohrozit schopnost adaptovat se. To má za následek prožívání silného stresu. Vysoká míra stresu je spojena s pocity úzkosti, strachu a ohrožení. (Praško, 2003)

První, kdo se začal stresem významněji zabývat, byl kanadský lékař a vědec Hans Selye. Ve 30. letech 20. století vyzkoumal mnoho nových poznatků o stresu, který definoval jako „*charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, které se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu.*“ (Selye, 1950 In. Hartl, Hartlová, Psychologický slovník, 2000, s. 568)

Zjistil, že existuje více druhů stresu, a že některé z nich jsou pro lidský organismus škodlivé, některé mají naopak kladný vliv. Pozitivní stres dnes nazýváme tzv. eustres. Určitá míra stresu je pro náš život potřebná. Eustres vnímáme převážně jako výzvu, stimuluje nás k vyšším výkonům a má i kladný dopad na náš organismus, protože se do našeho těla vyplavuje adrenalin a endorfiny, dnes známé jako hormony štěstí. Naopak stres, který je pro nás zatěžující, negativně ovlivňuje organismus, nazýváme jako distres. Právě o tomto nežádoucím distresu se začalo od minulého století stále více a více mluvit. Nadměrná úroveň stresu působí nepříznivě, oslabuje výkon, vede k neschopnosti uvolnit se. Lidé, kteří jsou dlouhodobě vystaveni stresu, jsou více náchylní k rozvoji úzkosti a deprese.

Životní tempo společnosti se totiž stále zrychluje. Dnešní doba od lidí vyžaduje mnohem více než dříve. Lidé jsou uspěchaní, jak se pořád za něčím honí a zapomínají na svůj vnitřní klid a duševní rovnováhu. Pokud jsme stresu vystaveni dlouhodobě, výsledkem jsou nejrůznější onemocnění jak tělesná, tak duševní.

Jedním ze známých Selyeho citátů je: „Stres patří k životu stejně jako vzduch k dýchání.“ Stres je přirozený, proto bychom se neměli snažit se ho zbavit za každou cenu. Ostatně má i své kladné stránky. Mnohem důležitější je, naučit se od stresu odpoutávat. Psychohygiena nabízí širokou škálu možností relaxačních technik, kterými lze docílit uvolnění se od stresu.



Obr. č. 1 Vztah mezi výkonností a mírou stresu (Praško a kol., 2006)

1.6 Strach a úzkost

Úzkost je definována jako strach bez předmětu. Jedinec má strach, ale neví, z čeho a ani proč. Naproti tomu strach je reakce organismu na skutečné nebezpečí nebo ohrožení. (Hartl, Hartlová, 2000)

Úzkost je pro náš organismus normální stav. V situaci nebezpečí nebo stresu je to běžná reakce. Strach a úzkost jsou adaptivní emoce. Byly nám naděleny, aby nás chránily v životě ohrožující situaci, v nebezpečí, nutily lidi bojovat nebo utíkat. I dnes jsou dvěma základními reakcemi na ohrožení útok nebo útěk. Úzkost připravuje na možnou situaci nebezpečí, strach pak slouží k okamžité reakci organismu, kdy se nebezpečí objeví.

Problém nastává tehdy, jsou-li úzkost nebo strach nepřiměřeně silné vzhledem k vyvolávající situaci nebo trvají příliš dlouho. Nadměra úzkosti může zapříčinit, že je pro člověka velmi obtížné promýšlet a dělat i ty nejjednodušší věci. (Praško a kol., 2006)

Podle Machače a kol. (1985) jsou strach a silnější úzkost prožívány jako škodlivé, nepřijatelné a trýznivé napětí. Které se pojí s nepříjemnými pocity tísně v krajině srdeční nebo v oblasti žaludku. Dalšími častými projevy strachu a úzkosti jsou napětí kosterního svalstva, pohybový neklid, tremor (třes) či pocit svalové ochablosti (chvění prstů, paží, kolen). Strach také způsobuje snížení sekrece slin, pocení, nechutenství, nespavost a další.

1.7 Relaxace

Každý z nás se určitě svým způsobem uvolňuje, má nějaké své postupy jak relaxovat. Většina lidí se uvolňuje například u sportu, hudby, malování, čtení, sledování filmů, cestování či jinak. Tyto činnosti sice odvádějí psychické napětí, ale jen z části. Relaxace během těchto činností není hluboká a tak se tělo ani mysl zcela neuvolní. (Praško, 2003)

Co se tedy skrývá pod pojmem relaxace na odborném poli působnosti? „*Relaxace je vědomé odstranění tělesného a psychického napětí.*“ Toto je definice podle Praška (2003, s. 98). Sillamy (2001, s. 180) definuje relaxaci jako „*oddech, záměrné uvolnění svalového napětí doprovázené pocitem odpočinku.*“

Když se naše tělo uvolní, impulzy přicházející z jednotlivých svalů do mozku se změní a pomalu začneme pociťovat i psychické uvolnění. Svalová relaxace tím pádem ovlivňuje i celou naši nervovou soustavu a dochází při ní k vyplavování stresových hormonů, k vyrovnanosti a vnitřnímu klidu. Hlubokou relaxací je možné účinně zvládat projevy úzkosti a stresu. Nicméně naučit se relaxovat není vždy jednoduché. Relaxování se učíme postupně a vyžaduje to pravidelný nácvik a trpělivost. (Praško, 2003)

V okamžiku, kdy pociťujeme úzkost nebo jsme ve stresu, se naše svaly napnou. Když se svaly příliš napnou, v našem těle se objeví nepříjemné pocity, jako jsou bolesti hlavy, za krkem, v ramenou a v zádech, sevřená hrud', potíže při nadechnutí, třes, brnění v rukou, ve tváři apod. Takové pocity nás moc neuklidní, naopak ještě zvyšují pocity úzkosti a to opět vede k zvýšení napětí ve svalstvu. Výsledkem je začarovaný kruh stále narůstajícího napětí a podráždění, které je stále více nepříjemné. Účinným způsobem, jak se zbavit nepříjemných tělesných pocitů, stresu, úzkosti a dalších nežádoucích pocitů, je právě relaxace. (Praško a kol., 2008)

V Psychologickém slovníku (Hartl, Hartlová, 2001, s. 504) je relaxace definována ve více rovinách:

- uvolnění svalového a duševního napětí, nutné zvláště tam, kde k napětí dochází v důsledku psychického onemocnění;
- přirozený opak stresu;
- při relaxaci se snižuje tepová i dechová frekvence, látková výměna, svalové napětí;
- odstraňuje únavu a úzkost, je ideální v kombinaci s tělesným cvičením;
- je prevencí mnoha nemocí psychických i tělesných, využívá se při nespavosti, astmatu, kožních onemocněních a bolestivých stavech.

Edmund Jacobson, představitel tzv. progresivní svalové relaxace, ve své knize *You must relax* popisuje relaxaci jako pravý opak nervového vypjetí. „*Je to vlastně absence či nepřítomnost nervových impulsů do svalstva. Jednoduše řečeno, být relaxovaný je fyziologický opak stavu být vzrušený nebo neklidný.*“ Jacobson napsal velmi zajímavé odůvodnění fyziologických příčin relaxace, proto jsem si dovolila jeho řádky přeložit a předat je dále. „*Jak spotřebováváte svoji energii? Spotřebováváte ji tehdy, když zatnete svoje svaly. Vaše svaly vypadají úplně stejně jako syrový hovězí steak. Skládají se převážně z vláken, která jsou dlouhá ale často tak tenká, že je potřeba mikroskopu, aby byly vůbec vidět. V normálním životě se tyto vlákna stáhnou kdykoliv je sval používán, ať už jako celek nebo jen jeho část při každé vaší činnosti nebo při pomýšlení na onu činnost. Říká se tomu kontrakce nebo tenze, pokud chcete. Po kontrakci se svaly samovolně natahují. Tomu se říká relaxace. Rád tomuto přírodnímu natahování říkám „jít proti“ protože není zapotřebí žádné úsilí. Ve skutečnosti, každé úsilí relaxovat, nikdy relaxaci nepřinese.*“ (Přeloženo z originálu, Jacobson, 1980)

1.7.1 Typy relaxací

Míček (1986, s. 165 – 166) uvádí několik typů relaxací.

Spontánní svalová relaxace

Spontánní relaxaci – uvolňování tenze, provádí člověk v běžném životě obvykle ve chvílích svého odpočinku. Spontánně prováděná relaxace však nestačí žádoucím způsobem odstranit všechno napětí. U nedostatečně relaxovaného člověka se projevují známky takzvané reziduální tenze: dýchání je mírně nepravidelné, puls, teplota a krevní tlak mohou být mírně zrychlené.

Diferencovaná svalová relaxace

Podle Jacobsona je zapotřebí využívat relaxace i v průběhu aktivní činnosti v každodenním životě. Pro vykonávání určité činnosti není totiž obvykle zapotřebí napětí všech svalů, ale pouze přiměřeného napětí těch svalů, které jsou pro danou činnost nutné. Jacobson mluví o diferencované relaxaci. V praxi tento typ relaxace šetří energii, zabraňuje předčasné únavě a vyčerpání z práce a připravuje podmínky pro upevnění duševní rovnováhy.

Relaxace vnitřních orgánů

Je možné provádět relaxaci vnitřních orgánů jako jsou žaludek, střev, srdce apod.? Podle Jacobsona je tato otázka kladně potvrzena klinickými zkušenostmi i laboratorními výzkumy. Když dostatečně relaxujeme své kosterní svaly, pak také vnitřní svalstvo má tendenci se uvolnit. Naopak pokud osoba, u níž jsou útrobní svaly v nadměrné tenzi (např. nechutenství z nervových příčin), zpravidla vykazuje známky neúměrného napětí svého kosterního svalstva.

Speciální metody relaxace

Fenomén reziduální tenze nepřímo ukazuje na nutnost kvalitní vědecké relaxace, která by jedinci umožnila co nejdokonaleji odstranit jeho napětí. Svalová relaxace tvoří základ řady velmi rozšířených cvičení. Za jedno z nejstarších cvičení je považována progresivní relaxace Edmunda Jacobsona nebo například velmi populární autogenní trénink J. H. Schultze. Dnes je známo mnoho modifikací relaxačních technik.

1.7.2 Obecné zásady relaxace

Předtím než se s relaxací začne, je vhodné seznámit se s některými zásadami relaxace. Machová a kol. (2009, s. 148 – 149) uvádějí například tyto zásady:

- je vhodné se předem seznámit s účinky a cílem relaxačních cvičení;
- relaxačnímu cvičení je třeba věnovat dostatek času;
- při relaxaci je zapotřebí brát v úvahu zdravotní stav;
- pro nácvik je třeba vybrat vhodnou dobu a místo.

1.8 Relaxační techniky

Relaxační techniky můžeme definovat jako techniky, navozující stav psychického i tělesného uvolnění. (Hartl, Hartlová, 2001)

Sillamy popisuje relaxační techniky v Psychologickém slovníku (2001, s. 180) takto: „*Relaxační metody založené na pravidelném tréninku se snaží o dosažení celkového tělesného uvolnění, kterým se nepřímo modifikuje psychika.*“

Rovněž Machová a kol. (2009) uvádí, že účinek relaxace roste s četností jejího využívání.

Relaxačních technik a jejich modifikací je opravdu velké množství. Mezi nejznámější a nevyužívanější relaxační techniky patří jednoznačně progresivní svalová relaxace, autogenní trénink, různá dechová cvičení, masáže, tělesná cvičení s prvky jógy a podobně. V kapitole 5 budou některé z těchto relaxačních technik popsány detailněji. V kapitole 6 jsou uvedeny konkrétní příklady možného využití některých relaxačních technik.

2. Postavení psychohygieny v systému věd

Psychohygieny je dnes považována za samostatnou vědní disciplínu, která přesto čerpá zejména z věd lékařských, psychologických a sociálních. Vyvíjela se ale také v těsné souvislosti s psychiatrií, obecnou hygienou a některými lékařskými disciplínami či jako součást psychologie.

Velmi blízko má tento obor k psychologii a jejím disciplínám. Z obecné psychologie využívá poznatků o osobnosti člověka a o zákonitostech její adaptace. Z pedagogické psychologie čerpá poznatky o učení. Úzce souvisí také s vývojovou psychologií, která se zabývá vývojovými stádii a zákonitostmi vývoje chování. Dále pak s klinickou psychologií, ze které čerpá poznatky o vzniku, vývoji, příčinách a projevech maladaptivního chování. S psychologií zdraví mají podobné cíle, a sice posilování a udržování duševního zdraví.

V těsné souvislosti se psychohygieny objevuje také s psychoterapií, ze které využívá možnosti terapeutického ovlivnění psychických potíží. Psychohygieny se ale nedá ztotožňovat s psychoterapií. Mezi těmito disciplínami jsou značné rozdíly. Oproti psychoterapii se duševní hygiena soustřeďuje na možnosti autoregulace jedince, ovlivňování a působení na sebe sama a na aktivní přetváření vlastního prostředí. Problémy duševní hygieny se soustředí především na adaptaci a lehčí případy maladaptace jedince, tzn. lehčí poruchy duševní rovnováhy. Psychohygieny směřuje spíše k prevenci, psychoprofylaxi (přípravě na tělesnou či duševní zátěž) a upevňování duševního zdraví, zatímco psychoterapie se zabývá psychologickou pomocí psychoterapeuta, kdy klient není schopný sám zvládnout těžké zátěžové situace. Psychoterapie má své těžiště v působení na již existující poruchy, především neurotické a psychotické, které se snaží léčit. (Míček, 1986)

3. Stručný vývoj psychohygieny

Duševní hygiena a duševní zdraví mají poměrně staré základy. Tyto poznatky byly typické pro filozofii staré Číny, Indie a Egypta a pro náboženská učení jako buddhismus, taoismus či konfucianismus. K námětům duševní hygieny významně přispěla také antická filozofie. Demokritos si představoval člověka jako dynamický systém, který by měl žít v rovnováze sám se sebou i s přírodou a se světem, který ho obklopuje. Epikuros a jeho následovníci došli k názoru, že pro klidný, vyrovnaný a vše chápající život člověka je nejdůležitější poznání. Jeho prostřednictvím lze dospět k tzv. ataraxii, tj. ke stavu určitého životního nahledu, životní vyrovnanosti a moudrosti. (Bedrnová a kol., 1999)

Pojem duševní hygiena v moderním pojetí se začal uplatňovat prakticky až začátkem 20. století. Podnětem ke vzniku a vývoji psychohygieny jako vědecké disciplíny byla zřejmě práce Clifforda E. Beerse (1908) o duši, která našla sebe samu (česky Duše, která se našla, 2. vyd. 1937). Beers ve své práci upozornil na neblahý osud chovanců amerických ústavů pro duševně choré, které poznal z vlastní asi tříleté zkušenosti pacienta.

Zásluhou Beerse a jeho spolupracovníků bylo v roce 1908 založeno americké hnutí pro duševní hygieny a o rok později Národní výbor pro duševní hygieny. V období mezi první a druhou světovou válkou (od roku 1936) byl založen také Mezinárodní výbor duševní hygieny. V roce 1948 byla založena Světová federace duševního zdraví (World federation of Mental Health – WFMH) původně se sídlem v Londýně a od roku 1963 v Ženevě, která sdružuje kolem třiceti zemí z celého světa a vyvíjí významnou činnost. Jednou z akcí této federace bylo ve spolupráci s OSN, vyhlášení Mezinárodního roku duševního zdraví v roce 1960. (Nakonečný, 2013, Míček, 1986)

V druhé polovině 20. století se psychohygiena velmi rozvíjela zejména v evropských státech a bylo v tomto směru realizováno mnoho výzkumů a projektů na rozvoj a zlepšení duševního zdraví lidí. Za prvotní zakladatele duševní hygieny jsou považováni např. I. P. Pavlov v Rusku, M. Michalowicz, rektor Vysoké školy duševní hygieny, která byla v Polsku otevřená po 2. světové válce. V Německu lékař K. Hecht, který napsal knihu Psychohygiene v roce 1975.

Na našem území má psychohygiena poměrně dlouhou a bohatou tradici. Mezi její průkopníky patří L. Haškovec a M. Brandejs, který je autorem práce Hnutí duševní hygieny z roku 1936. V tehdejší Československu byla dokonce založena Československa společnost pro péči o duševní zdraví. Zájem o duševní hygieny rostl a rozšířil se i mimo okruh lékařů,

především mezi psychology. V čele představitelů duševní hygieny byli například V. Vondráček, J. Hádlík, D. Bartko, J. Doležal, L. Čáp, V. Příhoda, L. Míček a mnoho dalších.

Jako významného představitele psychologie zdraví a souvislostí mezilidských vztahů a duševního zdraví si dovoluji uvést profesora J. Křivohlavého, který nás bohužel opustil na sklonku roku 2014. Za současné představitele bychom mohli považovat E. Řehulku a M. Havlínovou, kteří se aktivně zapojují do programů na podporu zdraví ve školách (např. Škola a zdraví pro 21. století, Zdravá škola).

Dnešní trend psychohygieny se zaměřuje jednak na dospělé jedince, především v pomáhajících profesích. Určitý podíl má i v zaměření na děti, proto na školách vznikají různé projekty. Jedním z nich byl například výše zmíněný projekt Škola podporující zdraví, který byl přijat a uskutečněn již od roku 1997 pod oprávněním Evropské sítě škol podporujících zdraví. V souvislosti s tímto projektem byla rozvíjena síť škol podporujících zdraví a otevřen přístup dalším školám pod záštitou Státního zdravotního ústavu.

4. Psychohygienu jako součást vyučování na základní škole

V následujících kapitolách bych chtěla poukázat na to, jak se dříve vyvíjela duševní hygiena ve školním prostředí na našem území a jaké místo zaujímá dnes v českém vzdělávacím systému, také jaký má vůbec význam ve škole a proč by se měla aplikovat do vyučovacího procesu. Dále uvedu, jaký má psychohygienu význam ve vztahu k žákům a učitelům.

4.1 Historie psychohygieny ve vyučování v ČR

Co se týče 20. století, můžeme zjistit, že probíhalo hned několik projektů k uplatnění relaxačních technik ve školách. Například v 50. letech se PhDr. L. Míček spolu s doc. dr. J. Stockým zabývali projevy a příčinami nervozity u dětí a také tím, jak je možné proti ní bojovat. Podrobně vše sepsali v publikaci *Nervózní děti a mládež*, která měla sloužit především učitelům (Míček, 1959). Prováděli také školení brněnských učitelů o možnostech provádění relaxace ve škole. Několik z proškolených učitelů pravidelně se svými žáky relaxace prováděli. Další průkopnicí relaxování ve školách byla Milada Adamcová, která v roce 1969 provedla experiment s uplatněním základních prvků Jacobsonovy progresivní relaxace u žáků 6. tříd základní experimentální školy v Brně. Experiment probíhal za spolupráce s doc. Míčkem a dvou třídních učitelek. Žáci během šesti týdnů nacvičili základní prvky relaxace a v dalších týdnech je prohlubovali. Experiment byl úspěšný, neboť u žáků, kteří se experiment účastnili, staticky významně klesl počet neurotických symptomů. (Míček, 1988)

4.2 Místo psychohygieny ve vzdělávacím systému v ČR

V dnešní době se vzdělávání pro základní školy se v České republice řídí Národním programem rozvoje vzdělávání. Tento dokument bývá nazýván také jako Bílá kniha a byl vydán v roce 2001. Národní program rozvoje vzdělávání (dále NPRV) definuje úpravu Školského zákona, ve kterém je zaveden systém více úrovní vzdělávacích programů. Školský zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, byl postavený na základě NPRV a nabyl účinnosti dnem 1. ledna 2005 s výjimkou některých ustanovení, která začala platit až od 1. září 2007. Od 1. května 2015 vzešla v platnost novela školského zákona č. 82/2015 Sb., která mění zákon č. 561/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony.

Víceúrovňový systém vzdělávacích programů vymezuje nezbytné společné jádro, na druhou stranu umožňuje, aby se o konkrétní podobě vzdělávání rozhodovalo tam, kde se

reálně uskutečňuje, a tak aby vzdělávání mohlo reagovat na potřeby vzdělávaných žáků a studentů a vytvářelo školskou kulturu těsně spjatou s životem místního společenství. (NPRV, 2001)

System vzdělávacích programů vypadá následovně. Nejprve je stanoven Národní program vzdělávání, který zpracovává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) a následně je schválen Poslaneckou sněmovnou a Senátem Parlamentu. Podle aktuální novely Školského zákona (č. 82/2015 Sb.) Národní program vzdělávání rozpracovává cíle vzdělávání stanovené školským zákonem a vymezuje hlavní oblasti vzdělávání, obsahy vzdělávání a prostředky, které jsou nezbytné k dosahování stanovených cílů.

Dále se pro každý obor vzdělání, včetně základního vzdělávání, vydávají rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). RVP specifikují obecně závazné požadavky (např. povinný obsah, rozsah, podmínky vzdělávání) pro jednotlivé stupně a obory vzdělání, vymezují rámec pro návrh učebních plánů a formulují pravidla pro tvorbu školních vzdělávacích programů. (Školský zákon č. 82/2015 Sb.)

Nejnižší úrovní systému jsou školní vzdělávací programy, podle nichž se uskutečňuje vzdělávání v konkrétní škole. Školní vzdělávací programy si zpracovávají jednotlivé školy individuálně pro své konkrétní podmínky, záměry a plány, které si před sebe staví (NPRV, 2001).

Právě Rámcové vzdělávací programy stanovují povinné obsahy vzdělávání. Kromě stanovení zásadních vzdělávacích oblastí, RVP vymezují také tzv. Průřezová témata. V rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání se dočtete, že průřezová témata reprezentují okruhy aktuálních problémů současného světa a stávají se významnou a nedílnou součástí základního vzdělávání. Jsou důležitým formativním prvkem základního vzdělávání, vytvářejí příležitosti pro individuální uplatnění žáků i pro jejich vzájemnou spolupráci a pomáhají rozvíjet osobnost žáka především v oblasti postojů a hodnot. (RVP pro základní vzdělávání, 2013)

Jedním z průřezových témat je Osobnostní a sociální výchova, v jejímž obsahu nalezneme také oblast psychohygieny. Na tomto základě by tedy žáci měli být s psychohygienou seznámeni, neboť průřezová témata tvoří povinnou součást základního vzdělávání. Povinností školy je zařadit do vzdělávání na 1. stupni i na 2. stupni všechna průřezová témata uvedená v RVP ZV. Záleží však na škole, jakým způsobem a kdy se s daným tématem žák dostane do styku.

Tímto jsem chtěla nastínit, jak je aktuálně nastavený vzdělávací systém v České republice a jakou roli v něm sehraává psychohygiena. Ve výsledku se jedná o malý, ač velmi podstatný komponent. Ovšem je jen a jen na jednotlivých školách, jakou formou budou žákům informace a zkušenosti předávat.

Na druhou stranu je v ČR realizováno mnoho projektů pro základní školy, zaměřující se na výchovu ke zdraví apod. např. Škola a zdraví pro 21. století, Zdravá škola, škola podporující zdraví apod. Do těchto projektů je ale zapojeno jen určité množství základních škol.

4.3 Proč tedy psychohygiena ve škole?

Proč se ale vlastně v této práci chci zabývat psychohygienou ve škole? Jaký může mít vlastně duševní hygiena pro školu? V této kapitole se budu snažit odpovědět na tyto otázky a částečně vysvětlit a podat argumenty, proč si myslím, že by se ve školách mělo s duševní hygienou pracovat.

Jak jsem nastínila v úvodu, dnešní doba není lehká. Naše současná společnost preferuje svět rozumu, logiky, výkonu, efektu, prestiže, soutěže, znalostí a informací. Ve školách či zaměstnáních se vyžaduje vysoký výkon pokud možno s nejlepšími výsledky. S vývojem nových technologií jsme nuceni se učit stále novým věcem a poznatkům. To všechno na nás dopadá v podobě určité zátěže a stresu. Za zmínku stojí názor Machače a kol. (1985, s. 61), který uvedl již před třiceti lety: „*Není sporu o tom, že životní podmínky lidstva se drasticky mění ve stále vzrůstajícím tempu.*“ Dále uvádí, že lidé současného světa si kladou otázku, zda se dokáží dostatečně přirozeně adaptovat, aby bez negativních následků obstáli v psychologickém klimatu, které vzniklo jako vedlejší produkt jejich vlastní práce, technické vynalézavosti, organizačních opatření a ovlivňování přírodních dějů.

Podobně Matějček a Dytrych napsali roku 1994 v publikaci *Děti, rodina a stres*, že „...*dnešní škola má vysoké nároky. (Nese je s sebou život v moderní společnosti.) Škola je pro děti zpravidla nejtěžším úsekem jejich života... Musíme jim tedy v jejich těžkostech pomáhat, a ne ještě přitěžovat.*“ (Matějček, Dytrych, 1994, str. 53) Troufám si napsat, že jejich slova jsou platná i dnes, o více jak 20 let později.

Podobně smýšlí i Ursula Ruckerová – Voglerová, která se také zabývá otázkou, proč se ve škole učit uvolňovat. Popisuje, jak se v životě moderních dětí vyskytuje trend organizované zábavy a volného času a častého přetěžování ve školách. Děti tak často odpovídají svým vrstevníkům, např. na pozvání ven či na hřiště, prostým výrazem "nemám

čas", protože mají na každý den naplánované jiné aktivity. To všechno jsou důvody, proč se mnozí rodiče zajímají o kurzy uvolňování, teprve když jim účast jejich dítěte na nich doporučí dětský lékař, psycholog nebo pedagogicko-psychologická poradna. Nebo také když už dítě trpí nervovými poruchami, ztrácí schopnost koncentrace, a tím zanedbává školu. A tak nabývá "učení se onomu umění uvolnit se" charakter nápravného či dokonce terapeutického opatření, ke kterému se rodiče dětí uchylují, až když se už vyskytly zdravotní nebo psychické poruchy nejrůznějšího druhu. Jak ale píše Růček – Voglerová (1994, s.95): „*Jsou to však problémy, které by snad ani vůbec nastávat nemusely!*“

Bartko (1980, s. 95) uvádí zajímavý pohled, totiž že „*škola vstupuje do života dítěte jako nový rozhodující činitel a neopouští ho, dokud se na konci tohoto období nezačne uplatňovat další významný činitel - pracovní proces.*“ Základní škola celých devět let výrazným způsobem ovlivňuje myšlení, sociální vztahy, zájmy a jednání žáka. V tomto ohledu je moc důležité, aby škola dbala i na zásady psychohygieny z důvodu duševního zdraví žáků. Na to hezky reaguje Míček (1986, s. 85 – 86), který píše, že „*z hlediska duševní rovnováhy žáků i učitelů by bylo účelné promyslet a zavést do vyučování i vhodný systém uklidňovacích a relaxačních technik a cvičení.*“

Relaxaci je vhodné zařadit do režimu dne. Relaxační techniky pomáhají obnovit rovnováhu a pohodu pro další činnost, pomáhají zdokonalovat paměť a soustředěnost, a zvyšovat sebedůvěru. Pozitivně ovlivňují rozvoj osobnosti, sebedůvěru, trpělivost a vyrovnanost. Pomáhají také k zlepšení životního stylu a k umění zvládat psychicky zátěžové situace. (Machová a kol, 2009)

Co se využití relaxací s dětmi týče, Nešpor (1998) uvádí, že v odborné lékařské a psychologické literatuře existují četné doklady o tom, že relaxace je pro děti vhodná. Stojí za zmínku, že mezi relaxací pro dospělé a pro děti jsou určité odlišnosti. Proto je vhodné relaxaci přizpůsobit věku dítěte. Nešpor dále uvádí několik rad:

- menší děti mívají menší trpělivost a horší soustředění, proto bývá relaxace obvykle kratší,
- výhodou je, že děti mají velmi živou představivost, čehož se dá při relaxacích dobře využívat,
- jazyk, který používáme, by měl být přizpůsobený dětskému věku a jejich světu, u menších dětí se dá využít připodobnění např. k fauně a flóře.

Je důležité nepodceňovat zdraví žáků, jak fyzické tak psychické, a dbát na zásady duševní hygieny. Stejně tak jako každý den myjeme své tělo, abychom se očistili, cítili se svěží, stejně tak je důležité „umýt či očistit svou mysl“, ulevit jí, uvolnit se od každodenních starostí, stresu a zátěže.

4.4 Vyučovací proces a duševní zdraví

Při správném řízení vyučovacího procesu je třeba respektovat a dbát na celou řadu faktorů, které spolu těsně souvisí a ovlivňují duševní i tělesné zdraví dítěte. (Míček, 1986)

Již při nástupu dítěte do školy je možno dopustit se chyb, které mohou narušit duševní rovnováhu. Jde především o předčasné zařazení dítěte do školy. Vypěstlost dítěte je často zdánlivá a nerovnoměrná (např. umí počítat, ale je pozadu v sociálních návycích). V takovém případě je řešením konzultace s odborníky na školní zralost v pedagogicko-psychologických poradnách.

Dalším úskalím, které může narušit duševní rovnováhu žáka je nepřiměřené přetěžování. Příliš mnoho povinností a časové zátěže všeho druhu mohou žáka nepřiměřeně stresovat. Jak délka vyučování, tak i požadavky na samostatné učení žáka a další jeho povinnosti by neměly překračovat určitou přijatelnou normu. Jde o to, aby se pedagogové dohodli na přiměřeném zatížení žáků domácími povinnostmi, na rovnoměrném zatěžování písemnými prověrkami i ústním zkoušením apod.

Čím je žák mladší, tím konkrétnější je jeho myšlení, tím větší názornou oporu vyžaduje jeho poznání, a tím méně je schopen zvládat abstraktní učivo. Učivo by tedy mělo být promyšleno z hlediska věkových odlišností žáků a jejich celkové mentální úrovně.

Vedle přiměřeného výběru učiva by měl učitel zajistit také přiměřené podání učební látky. Učitel by měl vést vyučovací proces v souladu se zákonitostmi poznávacích procesů u žáka a respektovat psychologické zákonitosti učení se vědomostem, dovednostem a návykům. I pouhé naslouchání výkladu učitele je pro pozorného žáka aktivní činnost, která může relativně snadno unavit. Žák si při své aktivní pozornosti zpracovává výklad učitele, objevuje nové vztahy, zařazuje učivo do vztahů, které již zčásti znal, uvědomuje si nové vztahy, souvislosti, nová fakta apod. Může se stát, že učitel je nucen řešit problém nepozornosti žáka při vyučování. Je-li nepozorná většina žáků ve třídě, bývá obvykle chyba na straně učitele. Nekvalitní či nesrozumitelný výklad učiva, monotónní přednes mohou způsobit nepozornost u žáků.

Učitel by měl žáky přiměřeně aktivizovat. Žák může být vyzván k řadě aktivních projevů např. četba, odpověď na otázku, vyprávění, kreslení, vykonávání praktických činností, řešení úkolů atd.

Vyučovací proces má i své obecné didaktické zásady, které by měly být učiteli dodržovány. Mezi tyto zásady řadíme názornost, aktivitu, uvědomělost, spojení teorie a praxe, individuální přístup k žákům, přiměřenost, soustavnost a následnost, trvalost a další.

Tam, kde je to možné, mělo by se přikročit i k úpravám podmínek prostředí školy. Pokud jde o optické vlivy, místnosti, ve kterých probíhá vyučování, měly by být dostatečně a správně osvětleny. Lesknoucí se tabule, špinavá okna a jiné překážky mohou být příčinou drobné neurotizace žáků a snižují duševní výkonnost žáků. Školní místnosti by měly být také vymalovány ve shodě s těmito poznatky. Také nevhodné akustické podmínky (hluk dopravy pod okny třídy) rovněž zhoršují duševní výkon. Taktéž se týká nevhodného mikroklimatu ve třídě (přílišné horko, nedostatečné větrání). (Míček, 1986)

4.5 Psychohygienu a žák

Proces aplikace psychohygieny do vyučování na základní školách má význam především pro žáky. Škola je pravděpodobně první místo, kde se žáci setkají s nejrůznějšími situacemi, při kterých jsou vystaveni větší míře stresu, psychické zátěže a jiným problémovým situacím. Mohou pociťovat obavy, úzkost a strach z vyučování, zkoušení nebo sociálního kontaktu. Pro žáky jsou ale při vyučování nutné také běžné potřeby jako např. koncentrace pozornosti na výuku v průběhu vyučování, vstřebávání nových informací nebo uchovávání a následné vybavování poznatků z paměti.

Význam psychohygieny můžeme podle Valenty (2006) rozdělit do dvou oblastí. Do první oblasti spadá prevence zátěží, problémů, stresů atd. a jejich případných následků. V druhé oblasti jde o jednání v již nastalé situaci zátěže, stresu apod. Stres, frustrace či deprivace jsou obvyklé reakce na určitou zátěž. Pokud jsou ale tyto reakce dlouhodobější mohou mít neblahý vliv na duševní i tělesné zdraví, výkony, vztahy k sobě i druhým atd. Prostřednictvím duševní hygieny se žáci učí zejména dovednostem pro pozitivní naladění mysli a dobrému vztahu k sobě samým, ale také sociálním dovednostem pro předcházení stresům v mezilidských vztazích. Dále Valenta uvádí další dovednosti, které žáci mohou získat prostřednictvím aplikace psychohygieny, a to jsou: dobrá organizace času či dovednosti zvládnání stresových situací (např. uvolnění – relaxace).

Stejně tak Matějček ve svých publikacích zdůrazňuje významnost duševní hygieny u žáků. Dle něho by se mělo dbát na zásady tělesné a duševní hygieny a udržovat tak dobrou zdravotní kondici žáků. To vše prostřednictvím vhodných uvolňovacích technik, relaxací. Stav uvolnění, který se dostaví po nácviku relaxace, je vhodný postupně a soustavně spojovat se skutečnými situacemi, které v žácích obvykle vyvolávaly úzkost. (Matějček, Dytrych, 1994) Tím se posiluje žákova odolnost vůči zvládnutí zátěžových situací, školnímu stresu a úzkosti, a žák tím také posiluje své sebevědomí a důvěru v sebe samotného. Ne nutně však musí jít jen o opatření proti výskytu následků zátěžových situací u žáků. U žáků, kteří zátěžové situace zatím zvládají dobře bez následků by to tak nedávalo smysl a proto, může jít také o prevenci takových stavů.

Dalším faktem je, že lidský mozek dokáže mnohem lépe zpracovávat nabyté vědomosti a následně si je vybavovat z paměti ve stavu uvolnění, než napětí, a člověk se v takovém stavu dokáže daleko snadněji a radostněji učit. K dosažení stavu uvolnění a „*k posílení celkové tělesné a duševní kondice stačí už i malá chvílka klidu a relaxace, která dodá tělu novou sílu na celé následující hodiny*“, jak napsala Růckerová – Voglerová (1994, str. 7).

Důvody, proč je relaxace klíčová pro duševní zdraví žáků uvádí také (Praško a kol., 2006, s. 128 – 129).

Proč je relaxace důležitá:

- 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 stresovou 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 sebevědomí a optimismu;
- harmonizuje psychický stav a tělesné funkce;

- pomáhá spontaneitě projevu;
- zlepšuje schopnost zapamatovat si.

Dalšími důvody jsou, že žáci si už v útlém věku osvojí zkušenost, že je možné bez jakéhokoliv napětí a v plné harmonii zvládnout i obsáhlá témata a problémy. Budou potom v dospělosti lépe a dříve připraveni uvolněně a pokojně řešit mnohostranně složité problémy našeho světa. „*Je možné se snadno učit a nakonec i žít hrou, bez stresu, v uvolněné a pokojné atmosféře.*“ (Rückerová – Voglerová, 1994, s. 8)

4.6 Psychohygienu a učitel

Velmi zásadní roli v procesu aplikace psychohygieny do vyučování zcela určitě sehrává učitel. Učitel ovlivňuje žáky svými jednáním, chováním, vlastnostmi, komunikací, zkrátka celou svou osobností. To všechno určitým způsobem na žáky působí a má také vliv na jejich duševní vyrovnanost – harmonii.

Podobně vystihl vliv učitele na žáky i Míček (1986, s. 78 - 85). „*Velkým přínosem pro duševní rovnováhu mladých lidí ve škole je vyrovnaná osobnost učitele. Pedagog, který se vyznačuje klidem a laskavou vlídnou povahou, je přitažlivým vzorem jednání. Vyrovnanost učitele, jeho klid i ve stresujících situacích, jeho trpělivost, mírnost, tolerance, sebekázeň a sebedůvěra působí blahodárně na žáky, kteří jsou svěřeni jeho výchovné péči.*“ Na druhou stranu učitel, který je neurotický, neklidný, podrážděný, nervózní, netolerantní v situacích zátěže, vyznačuje se netrpělivostí, vznětlivostí atd., výrazně neurotizuje své žáky a jeho projevy neurotičnosti mají tendenci projevit se i v chování jeho žáků. Míček dále uvádí, že určitou roli sehrává také věk žáka. Čím je věk žáka nižší, tím má osobnost učitele větší vliv na duševní vyrovnanost žáka a pokud je učitel neurotický, může to zanechat větší následky či škody na zdraví žáka. Jak prokázaly Míčkovy výzkumy, nervózní učitelka mateřské školy již během jednoho dne zvýší asi pětinašobně výskyt příznaků nevyrovnanosti u dětí. Učitel žáků 3. a 4. tříd musí takto výchovně působit cca 2-3 měsíce, aby se statisticky významně projevil výsledky jeho negativního působení.

Škola je pro dítě složitou společenskou situací a žák v ní prožívá kus svého života, v němž je osobnost učitele významným činitelem. Dobrý učitel ale vytváří příznivé podmínky pro zdravý vývoj žáka. Učitel nervózní a plný konfliktů může nepříznivě ovlivnit nejen výsledky práce ve škole, ale i vztah žáka k okolí, podobně uvádí Bartko (1980).

Osobnost učitele není možné nikdy zcela přetvořit, nicméně pro předcházení neurotičnosti a negativním vlivům učitelů na žáky je vhodné zaměřit také více pozornosti na

duševní vyrovnanost pedagogů. Povolání učitele je samo osobě velmi náročné a zatěžující především po psychické stránce. Významem duševní hygieny u učitelů se zabývají například Řehulka, Krivohlavý, Bártová, Honzák a další.

Kromě osobnosti učitele jsou významné také jeho postoje, názory na určité věci, přístupy k jednotlivým záležitostem apod., které žáky svým způsobem také ovlivňují. K tomu, aby se mohla psychohygienu a příslušné relaxační techniky aplikovat do vyučování je potřebný také pozitivní postoj a přístup učitele k této problematice. U učitele, jehož názory, že psychohygienu ve vyučování je něco absolutně nepodstatného a jen ztrátu času, pramenící pravděpodobně z jeho nevědomosti nebo nedostatečné motivace tyto techniky aplikovat, by zavedení psychohygieny a relaxačních technik do vyučování bylo spíše na škodu a jeho postoje by mohly negativně ovlivnit i žáky. Naproti tomu učitel, který si je vědom všech pozitivních dopadů a přínosů duševní hygieny a je s to zařadit relaxační techniky do své výuky, zcela jistě bude pro žáky dobrým příkladem a bude jim ochotně pomáhat v učení se relaxačních technikám a dovednostem uvolňovat se.

Podle Míčka (1986) má téměř každý učitel určité možnosti, jak by mohl přispět k posílení duševní rovnováhy svých žáků. Ale k tomu je třeba jeho otevřeného přístupu a motivace vést žáky k podstatě psychohygieny.

4.6.1 Podmínky pro proškolenost učitelů

Před tím než každý učitel začne využívat relaxační techniky ve vyučování, ne nezbytné, aby byl proškolený. Učitel by měl sám projít určitým školením, kurzem či výcvikem pod vedením zkušeného lektora – odborníka, aby získal potřebné kompetence a dovednosti pro vedení relaxačních technik. Nutné ovšem je, aby si každý učitel v rámci výcviku či školení relaxačních technik vyzkoušel osobně sám na sobě řadu cvičení. Jednak si tím on sám může vytvořit svůj vlastní názor na konkrétní techniky, zjistit, jaké techniky by mohl využívat při vyučování se žáky, ale také naleznout techniky vyhovující jemu samotnému, které osobně mu pomáhají a využít tak výcvik i ve vlastní prospěch. Osobně si myslím, že snaha učitele naučit svého žáka něčemu, co sám vlastně neovládá, by byla marná.

Podobný názor uvádí například Růckerová – Voglerová (1994). Její představa je, že by školy měly využívat služeb autorizovaných odborníků s určitými pedagogickými znalostmi. Tito odborníci by poté mohli nabídnout řadu uvolňovacích technik pedagogům, kteří by chtěli relaxační techniky zahrnout do svých vyučovacích hodin.

Relaxační techniky mají svůj základ v psychologických metodách a je nutné vědět, že existují techniky, při kterých mohou nastat určitá rizika, a je nutné, aby je vedl zkušený odborník. Je proto třeba, aby byli učitelé proškolení a aby si dali pozor na vhodný výběr relaxační techniky a pečlivě zvážili všechny její aspekty, jako je cíl, čas, místnost, pomůcky, příprava apod.

Vhodné by také bylo, kdyby studenti pedagogických oborů, tedy budoucí učitelé, byli obeznámeni s problematikou duševní hygieny a možnostmi její aplikace do vyučovacího procesu již při svém vysokoškolském studiu.

5. Relaxační techniky

Co jsou relaxační techniky a relaxace bylo vysvětleno v kapitolách 1.7 a 1.8. Naučit se jim je velmi užitečné. Primárním cílem relaxačních cvičení je vědomé uvolnění či odstranění tělesného a psychického napětí.

Existuje velké množství relaxačních technik a cvičení. Každý člověk si může zvolit techniku, která mu bude nejvíc vyhovovat. Ať už zvolíme jakýkoliv druh relaxačního cvičení, cílem je psychické a fyzické uvolnění a duševní rovnováha. V následujících kapitolách uvedu některé druhy relaxačních technik, které by dle mého názoru byly vhodné pro aplikaci do vyučovacího procesu na základních školách.

5.1 Zklidňující dechové cvičení

Mnoho lidí vnímá dýchání jako něco samozřejmého, jako přirozený proces. Ale stejně tak jako se musíme naučit sedět rovně, aby nás nebolela záda, tak stejně tak se musíme naučit správně dýchat. Když je člověk ve stresu, tak pocítuje úzkost, zlost či strach a dochází v lidském organismu k tzv. hyperventilaci, tj. zrychlenému dýchání. To vede k tomu, že v našem těle máme nadměrnou hladinu kyslíku v krvi a naopak nedostatek oxidu uhličitého, což může způsobit nepříjemné pocity jako obtížné dýchání, vyčerpání, pocity únavy, točení hlavy a jiné. Proto je důležité vědět, jak správně dýchat a učit tomu děti od malička, aby si zvykaly dýchat správným způsobem automaticky. (Praško, 2003)

O důležitosti dechu se zmiňuje také Ursula Rückerová – Voglerová (1994), která považuje dech za "dar života". Samotný život člověka mimo mateřské lůno vlastně začíná dechem, přesněji prvním nádechem a končí posledním výdechem na sklonku života. Nádech nás uvádí do živoucího světa, který existuje mimo nás. Proces dýchání naplňuje mnohé důležité životní funkce. K poznání závažnosti dechu si jen stačí uvědomit, že bez jídla vydržíme několik týdnů, bez pití několik dní, ale bez dechu bychom přežili pouhých několik minut. (Rückerová – Voglerová, 1994)

U dechových cvičení existuje celá řada možností, jak docílit zklidnění dechu a celkovému uvolnění. Dechová cvičení jsou jednou z nejjednodušších avšak účinných relaxačních technik. Tato technika není vázaná na konkrétní prostředí a je dobře využitelná v tom, že se může provádět téměř kdekoli, aniž by někdo poznal, že provádíte relaxační techniku. U této techniky není nutné ležet. Dechová cvičení mohou být využita žáky za pomoci učitele během ale i mimo vyučování již od prvních ročníků základní školy.

Německý lékař W. M. Pfeiffer důkladně studoval buddhistická dechová cvičení. Některá z nich modifikoval a přejal do své modifikované soustavy autogenního tréninku J. H. Schultze s prvky dechových cvičení. Modifikace autogenního tréninku pomocí dechových cvičení může být cenná, zvláště v počátečních fázích, jelikož mnoho lidí má potíže s realizací zážitků tíže a tepla, které jsou základem autogenního tréninku. Podstatně lehčí je fixovat pozornost na rytmický průběh dýchání. K tomu má dýchání ještě tu přednost, že jím lze zvláště snadno ovlivnit ostatní vegetativní funkce a stavy vědomí. Tak se daří cestou dýchání často již v prvních nácvicích dosáhnout výrazného zážitku sebeuvolnění. (Míček, 1986)

Nácvik správného dýchání: Lehčí je začít nácvik vleže, ale není to nutné. Důležité je dokázat rozlišit mezi povrchním a hlubokým dýcháním. Cvičení můžete provádět i vsedě nebo ve stoje.

- Položte si jednu ruku na hrud' a druhou na žaludek.
- Když vdechujete nosem, nechejte žaludek, aby se zvedal. To znamená, že dýcháte celými plícemi. Snažte se, aby se vám horní část hrudníku hýbala co nejméně a abyste dýchali uvolněně.
- Pomalu a plynule vydechněte nosem.
- Opakujte. Snažte se zachovávat plynulý rytmus dýchání. Měli byste vdechnout dvanáctkrát za minutu, to znamená, že jeden vdech a výdech by vám měl trvat asi pět vteřin.

5.2 Progresivní svalová relaxace

Jedná se o svalovou relaxaci, jejímž průkopníkem byl lékař a psychiatr Edmund Jacobson (1888 – 1983). Na základě svých výzkumů prokázal, že existuje určitá souvislost mezi nadměrným svalovým napětím a nejrůznějšími tělesnými a duševními poruchami. Napětí a námaha jsou vždy doprovázeny zkrácením svalových vláken a snížením svalového tonu, snižující aktivitu centrální nervové soustavy. Relaxace je v rozporu stavu vzrušení a tím pádem je vhodná jako profylaxe (ochrana před onemocněním) a jako náprava psychosomatických poruch. Tyto své poznatky publikoval v knize Progresivní relaxace (Progressive Relaxation) a v práci Musíš se uvolnit (You must relax). (Edmund Jacobson. Wikipedia [online]. 2014)

Cílem progresivní relaxace je celkové uvolnění svalového napětí. Progresivní relaxace funguje na bázi střídání svalových kontrakcí (zatnutí svalů, napětí) a následně svalového uvolnění (svalová relaxace) různých částí těla.

Nácvik progresivní relaxace pomáhá naučit se rozlišovat mezi napjatými a uvolněnými svaly, takže poznáte, kdy jste napjatí, a můžete v tom okamžiku začít relaxovat. Pro pozdější aplikaci do přirozených situací je lépe necvičit vleže, ale sedět na pohodlné židli. (Praško a kol., 2006) To je dobře využitelné i ve školách, kde mohou žáci při provádění relaxace sedět přímo ve svých lavicích.

Stejně jako u autogenního tréninku, také u progresivní svalové relaxace existuje v odborné literatuře několik modifikací této relaxace. Jednou z nejrozšířenějších verzí je Ostova progresivní relaxace. Je důležité nacvičovat napětí a uvolnění ve správném pořadí a správném rytmu. Napětí by mělo přijít na konci nádechu, uvolnění s výdechem. Instrukce pro Ostovu progresivní relaxaci jsou následující. Nejdříve příslušné svaly pozvolna napněte a přitom se soustřeďte na pocity napětí a námahy. Držte svaly napjaté asi 5 vteřin, pak je povolte a uvolněte na 10 až 15 vteřin. Uvědomte si, jaký máte pocit ve svalech, když je uvolníte. Zaměřte svou pozornost na jednotlivé části svého těla. Toto relaxační cvičení postupně opakujte se všemi hlavními skupinami svalů celého těla. Přesný postup relaxace naleznete v příloze č. 1. Po projití všech svalů zhodnotíme na stupnici 0 - 100%. Tuto stupnici využíváme po celou dobu nácviku, abychom mohli sledovat dosažený pokrok. (Praško a kol., 2006) Tabulka pro zaznamenání stupně uvolnění je k dispozici v příloze č. 2.

5.3 Autogenní trénink

Autogenní trénink je metoda založená berlínským lékařem a profesorem J. H. Schultzem a je jednou z nejpoužívanějších a nejúspěšnějších relaxačních technik. J. H. Schultz (1884 – 1970) byl německým neurologem, který působil několik let v Berlíně (Míček, 1986). V době prvé světové války byl vedoucím neurologického oddělení pro zranění hlavy. Pak převzal vedení vojenského sanatoria pro vojáky s duševními problémy a válečnými traumaty. Tam se věnoval cíleně hypnóze, při jejímž provádění spontánně zjistil, že řadu fenoménů lze vyvolat i bez hypnotického stavu. Pak se v roce 1920 stal vedoucím lékařem v sanatoriu Bílý jelen v Drážďanech. Tam vznikla jeho systematická práce na racionálním autosugestivním tréninku, jak sám nazval. Své poznatky zveřejnil na II. psychoterapeutickém kongresu, konaném v roce 1926 v Bad Nauheim. Od roku 1928 pak byla jeho metoda pojmenována oficiálně jako Autogenní trénink. (Gawlik, J. H. Schultz. Autogenní trénink [online]. 2014)

Schultz využil jednak některých prvků jogínských, jednak poznatků získaných používáním hypnózy. Při autogenním tréninku ovšem již nejde o hypnózu, nýbrž pouze o využití některých podobných psychologických mechanismů.

Základní principy autogenního tréninku jsou dva: relaxace a koncentrace. Svalové uvolnění umožňuje na základě fyziologických souvislostí navodit klid duševní a současně uklidnit a zharmonizovat i činnost vnitřních orgánů. Koncentrace při autogenním tréninku spočívá v soustředění na určitou představu, která pak ovlivňuje organismus. Relaxovaný stav zvyšuje její účinek. Cvičení, která se provádějí třikrát denně, jsou propracována v přesný systém, který má svůj nižší a vyšší stupeň. Nižší stupeň se skládá ze šesti cvičení. Patří k nim nácvik pocitu tíhy, pocitu tepla v končetinách, vnímání klidného dechu, pravidelného tepu srdce, tepla v břiše a chladu na čele. Na tato cvičení lze v případě potřeby navázat používáním vhodně vytvořených individuálních formulek. (Weimerová, Autogenní trénink – návod ke cvičení. Dobra psychiatrie [online]. 2010) Podrobný popis jednotlivých cvičení základního stupně autogenního tréninku je možné najít v příloze č. 3. Vyšší stupeň je pro běžnou praxi příliš náročný, proto učitelům bohatě postačí využití nižšího stupně autogenního tréninku.

Autogenní trénink je metoda, která může pomoci odstranit příznaky psychického napětí, neklidu, pomůže zvýšit výkonnost a odolnost vůči nepříznivým vlivům tempa moderního života a pomůže během krátké doby obnovit síly organismu. Tato metoda bývá účinná při zvládání bolesti zad, hlavy, hypertenzi apod. (Praško a kol., 2006)

Autogenní trénink vyžaduje již dlouhodobější nácvik a pravidelnost. Ve školním procesu vyučování by byl jednoznačně vhodnější pro žáky vyšších ročníků či nejméně druhého stupně základních škol.

5.4 Využití jógy jako relaxační techniky

Jóga je stará a moudrá filozofie z Indie. Liliás Folan definuje jógu jako studium a vědu o svém já. I přestože je stará několik tisíců let, dnes je velmi rozšířenou metodou v programech na zmírnění stresu nebo léčení poruch spánku. (Blumenfeld, 1986)

Jóga přinesla řadu podnětů pro vědeckou teorii a praxi duševní hygieny. Mnoho autorů autoregulačních cvičení se inspirovalo jógou. Například Schultzův autogenní trénink čerpá některé prvky z techniky šavásany (relaxační poloha v lehu na zádech), dechová cvičení řady autorů jsou ozvěnou pránájámických technik (technika pracující s dechem, pozorování dechu). (Míček, 1986)

Mezi výhody jógy patří její snadná dostupnost, může ji provádět téměř každý člověk. Jóga se cvičí pomalu a pozorně. To je jeden z důvodů, proč je možné cvičit jógu v každém věku. (Blumenfeld, 1986) Poskytuje tělesnou i duševní relaxaci a má nesporné zdravotní efekty (např. při zvyšování duševní rovnováhy, kloubové pohyblivosti, zlepšení dýchání

apod.). Podobně uvádí přínosy jógy i Klimeš a kol. (2002), jógová cvičení vedou ke smyslu pro rovnováhu a koordinaci pohybů, aktivují a stimulují vnitřní orgány, navozují psychickou rovnováhu, uvolnění, dobrou a radostnou náladu, vedou k překonání zlovyků, dětských neuróz a k posílení sebevědomí.

Hathajóga, královská jóga pevné vůle a sebekázně, je asi nejznámějším druhem jógy. Důležitým článkem hathajógy jsou ásany neboli tělesné pozice, pránájáma čili ovládání dechu a relaxace. Ásany, jsou-li přesně a pravidelně cvičeny, mají celou škálu pozitivních zdravotních vlivů. V józe se respektuje důležitá zásada, že žádné tělesné cvičení nepřispěje harmonii, když se bude provádět ve stavu emočního neklidu. Při hathajóze se postupně vytváří značné uklidnění. Člověk, který začne jógu cvičit, začne mít postupně pocit vnitřní uspořádanosti a spokojenosti, a začne se mu lépe žít. Postupně si začne vytvářet určitý vnitřní prostor a s radostí si začne uvědomovat blaho svého bytí. Zdravý organismus se stává zdrojem příjemných pocitů a dobré nálady. Když člověk začne postupně zvládat další polohy, které se zprvu zdály nedosažitelné, vede to k realistickému optimismu a důvěře ve vlastní síly. Tyto subjektivní pocity mohou být doloženy množstvím výzkumů, které s vědeckou precizností dokumentují zdravotní účinnost jednotlivých ásan. Jak potvrzuje řada zdravotních a psychologických výzkumů, jóga může být zdrojem podstatného zlepšení fyzické a psychické kondice. (Míček, 1986)

5.5 Masáže

Dlouhým sezením a prací u psacího stolu či ve školních lavicích, se často zbytečně napínají a vysilují svaly v oblasti krku, zátylku, ramen či obličeje a také nadměrně namáháme oči. Jednoduché masáže působí proti těmto stavům únavy a s nimi souvisejícím napětím a poruchám koncentrace. Masáže se dají provádět vsedě, třeba hned u psacího stolu, vleže i ve stoje. Díky masážím můžeme docílit uvolnění svalového napětí, zlepšit prokrvení těla a navodit příjemné osvěžení. Masírováním ovlivňujeme celý organismus.

Jak uvádí Růckerová – Voglerová (1994, str. 18), náš zdravotní stav a pocity, které v těle prožíváme, stav uvolnění nebo napětí, to všechno jsou viditelné a patrné projevy skrytých, nicméně reálných procesů v našem těle. Jde vlastně o odrazy našich myšlenek, prožitků, nadějí a úzkostí, které jsou ukryty kdesi hluboko v našem vlastním já. „*Dotýkáme-li se svého těla, dotýkáme se tím sami sebe ve své celistvosti, jako člověka, kterým právě jsme.*“ Zážitek z masáže se ještě prohloubí, pokud mu budeme věnovat veškerou pozornost. „*Jsme-li*

dost bdělí, pozorní a vnímaví, proměníme i tu nejprostší masáž ve vše pronikající léčivou energii.“

Blahutková, Řehulka, Dvořáková (2005) také zmiňují, že masáže přinášejí pocit klidu, úlevy organismu a mnohdy příjemné pocity.

5.6 Povzbuzující cviky na uvolnění těla

Sedíme-li dlouho v sehnuté poloze s kulatými zády a dopředu pokrčenými rameny, následkem mohou být různorodé zdravotní poruchy. Svalstvo se křečovitě stáhne zejména v oblasti krku, zátylku, ramen a celých zad. Důsledkem tohoto chronického napětí svalů mohou být bolesti hlavy a poruchy soustředěnosti. Navíc dochází k sevření hrudního koše a tím pádem i k limitaci činnosti srdce a plic. Dech nemůže volně plynout. Tato poloha brání i normálnímu fungování břišních orgánů a žláz.

Stres a nepřiměřená zátěž mohou také vyvolat křečovité stažení svalstva. „*Vypadá to, jako by to ani nebyly naše děti, které svou vahou tlačí na školní lavice, ale spíš jako by školní lavice naopak tlačily na ně a nemilosrdně je drtily.*“ Občas je to zásluhou příliš citlivých rodičů, kteří své děti přetěžují neúměrně vysokými nároky.

Uvolňující tělesná cvičení relaxují celý organismus a mají zároveň všeobecně blahodárný a posilující účinek. Uvolňují křečovitě stažené svalstvo, zlepšují držení těla, povzbuzují srdeční činnost a krevní oběh, uvolňují dech. Preventivně působí proti únavě, vyčerpání a podobným jevům. (Rückerová – Voglerová, 1994, str. 20)

5.7 Relaxačně imaginativní cvičení

Tato relaxační cvičení vycházejí z předpokladu, že je možné využít představivosti jedince v jeho prospěch. Imaginativním cvičením člověk posiluje své sebevědomí, odstraňuje bariéry a rozvíjí své schopnosti. Mezi tyto metody využívající relaxaci s imaginací můžeme zařadit např. relaxaci Shakti Gawainové.

Relaxační technika S. Gawainové využívá tzv. kreativní vizualizaci nebo také tvůrčí představivost. Celá technika stojí na základě teorie, že náš svět není z hmoty ale z energie. I myšlenka je lehká forma energie, naopak hmota je hustší a koncentrovanější forma energie a proto její změna trvá déle. Všechny formy energie jsou propojené a navzájem se ovlivňují. Pomocí kreativní vizualizace můžeme ovlivňovat energii proudící v našem těle a představa neboli mentální obraz v naší mysli se upevňuje a potvrzuje. Realita následuje myšlenku. Tudíž na co myslíme, to se může stát realitou. Na tomto základě je možné dosáhnout

pozitivních výsledků svého tělesného i psychického zdraví. Technika upevňuje zdraví, umožňuje uvolnění a dosažení klidu, rozvíjí představivost, pomáhá rozvíjet mezilidské harmonické vztahy atd. (Gawain, 2002) V příloze č. 4 naleznete popis relaxačně imaginativního cvičení podle S. Gawainové.

5.8 Podmínky pro optimální relaxaci

Pro to, aby mohla relaxace proběhnout za co nejlepších okolností, je dobré dodržet několik základních podmínek. Jednotlivé podmínky pro dobrou relaxaci jsou rozepsány níže.

Podmínky pro dobrou relaxaci (viz Praško, 2003, s. 99 - 103)

Podmínky pro dobrou relaxaci
→ Pravidelné cvičení 1 - 2x denně po dobu 10 - 15 minut
→ Vyloučení smyslových podnětů - klidná místnost
→ Volný oděv
→ Pohodlná poloha
→ Vnitřní pasivní postoj
→ Načasování
→ Pomalé dýchání
→ Koncentrace pozornosti

→ **Pravidelné cvičení:** Proto, aby byla relaxace efektivní a účinná, je nutný pravidelný nácvik. Relaxaci je nutné trénovat, člověk se jí učí postupně a tudíž je hlavním předpokladem pravidelnost a systematičnost. Je dobré si stanovit určitý čas, který bude pravidelně věnován relaxaci.

→ **Vyloučení smyslových podnětů:** Člověk by se měl cítit příjemně, ničím nerušen. Klidné místo k nácviku, kde nikdo a nic neruší, je ideální. Některé zvuky zvenčí, nejsou-li příliš hlasité, např. dopravní, lze zahrnout do relaxace (např. „přijíždějící a odjíždějící auta prohlubují moje uvolnění“). Vhodné je též vyvětrat, ale teplota v místnosti by měla být příjemně teplá. Je dobré mít volný oděv a cvičit bez bot. Nedoporučuje se cvičit, když máte hlad ani těsně po jídle.

→ Ulehnout nebo usednout do **pohodlné relaxační polohy:** Každému člověku vyhovuje něco jiného. Nejlepší je vyzkoušet si více pozicí a zvolit tu, ve které se člověk cítí příjemně a volně. Poloha by měla být pohodlná, aby se nemusela během relaxace měnit.

Při sezení je dobré srovnat si záda, aby byly volné dýchací cesty. Při poloze vleže je dobré nemít příliš měkkou podložku, aby člověk neusnul.

Existuje několik možných poloh pro relaxaci: jogínský sed, pozice vozky, relaxace vleže apod. Ilustrativní příklady poloh naleznete v příloze č. 5.

→ **Vnitřní pasivní postoj:** Je dobré snažit se zaujmout pasivní postoj, tzn. nedělat si starosti s tím, jak to člověku jde a zda dokážete úspěšně relaxovat. Jednoduše nechat věcem volný průběh. Někteří lidé mohou mít pocit, že se nedokáží soustředit. Je to zcela normální. Relaxace se má vyvíjet přirozeně – není dobré ji urychlovat. Relaxace se nesmí stát povinností, protože to by vyvolávalo ještě větší napětí. Lepší je se nesnažit, přijímat, co přichází. Díky postoji nenucení se a pasivity přichází uvolnění tenze.

→ **Načasování:** V počáteční fázi nácviku je vhodné zvolit provádění relaxace v denní době, kdy víme, že nemáme důležité povinnosti, nikam nespěcháme. Dobré je nacvičovat relaxaci každý den ve stejnou dobu, protože tím se nejlépe vytvoří zdravý návyk. Později je možné nacvičovat i v neobvyklých chvílích, kdy je napětí vyšší, aby se člověk dokázal uvolnit i v zátěžových či stresových situacích.

→ **Koncentrace pozornosti:** Aby relaxace mohla fungovat, je potřeba se naučit soustředit pozornost na její postup. Obvykle je velmi obtížné na počátku nácviku ubránit se vedlejším myšlenkám. Často je soustředěnost vyrušována myšlenkami na každodenní starosti nebo neobvyklými tělesnými pocity. V takových chvílích je účinné zaujmout pasivní postoj, nechat myšlenky rozplynout se a nevěnovat jim větší pozornost. Důležitý je opravdu pravidelný nácvik. Pozornosti někdy pomáhá, když relaxaci slyšíme. Je možné provádět relaxaci pod vedením zkušené osoby (např. učitele) nebo si pustit postup relaxace z nahrávky. Také klidná hudba pomáhá rychleji dosáhnout hlubšího uvolnění. Může pomoci na začátku nácviku. Na druhou stranu není dobré si na nahrávku příliš zvykat, aby byl člověk schopný relaxovat i bez ní.

Doba, za kterou se člověk může naučit relaxovat, je individuální. Většinou to trvá několik týdnů. Ze začátku lidem často připadá, že cvičením ztrácejí čas. Brzy však zjistí opak. Doporučuje se zaznamenávat si vývoj uvolnění po každé relaxaci a sledovat pokroky. Každý den není totožný, a proto není stupeň uvolnění nikdy stejný. Každý z nás má dny, kdy se uvolní snáze, a dny, kdy je to pro něj obtížnější.

5.9 Problémy a rizika při nácvičku relaxačních technik

Každá relaxační technika či cvičení má svůj postup, zásady a pravidla, které je třeba respektovat a dodržovat. Přestože bude učitel postupovat podle pravidel a nejrůznějších doporučení mohou se u žáků vyskytnout určité problémy při nácvičku.

Relaxační techniky jsou dovednosti, kterým se člověk musí naučit, chce-li se umět správně a účinně uvolňovat. K tomu, aby se jim naučil je zapotřebí pravidelného nácvičku a systematičnosti např. začít od jednodušších cvičení postupně k těm složitějším. Základním předpokladem pro naučení se uvolňovacích technikám je motivace a snaha jedince se jim naučit. Proto by měl učitel být také dobrý motivátor a seznámit žáky s přínosy relaxování a následnými pozitivními účinky. Přesto se mohou při nácvičkách vyskytnout určité problémy.

Přestože si někteří jedinci stěžují, že se nemohou relaxaci naučit je podle Praška (2003) velmi málo pravděpodobné, že by se doopravdy nešlo relaxaci naučit, vzhledem k tomu, že všichni lidé mají podobné biologické předpoklady k napětí i uvolnění. Proč se u některých lidí nedaří relaxaci nacvičit mohou zapříčinit zejména důvody psychologické povahy. Nejčastějšími důvody při nácvičku relaxačních technik a cvičení jsou:

- rušivé elementy zvenčí → u tohoto problému je vhodné zvolit takové místo a čas pro relaxaci, kde bude člověk co nejméně vyrušován;
- pocitování napětí při relaxaci → účinné je prodloužit dobu nácvičku, při které se jedinec naučí uvolňovat se nebo častějším nacvičováním, navíc pokud jedinec pociťuje stále větší napětí, je to hned důvod, aby věnoval čas relaxaci;
- pocity, že relaxování je ztráta času → tím, že je člověk naučí správně uvolnit napětí, naopak získá mnoho času a bude se cítit uvolněně, při plnění úkolů a řešení problémů bude tak více efektivní a rychlejší;
- nepocitování uvolnění → příliš usilovná snaha nevede k uvolnění a jedinec se těžko zbavuje napětí, v takovém případě je dobré, zaujmout pasivní postoj k relaxaci a nechat ji plynout, čím více bude člověk nacvičovat, tím bude pociťovat zlepšení, neboť relaxace je dovednost, zlepšující se praxí;
- vynořování nežádoucích myšlenek → je velice častý problém, není však nijak závažný, je dobré si myšlenky uvědomit, nechat je odejít a soustředit se na provádění relaxace, čím více se člověk snaží na něco nemyslet, tím více na to myslí;

- usnutí během cvičení → pokud cílem cvičení není spánek, je dobré zkusit relaxovat v sedě nebo v jiné poloze.

Zde nacházíme právě jeden z důvodů, proč je velmi důležité, aby učitelé absolvovali výcvik relaxačních technik a byli připraveni reagovat na nejrůznější situace.

Kromě výše zmiňovaných problémů při nácvicích relaxačních technik se mohou objevit také nenadálé a nečekané situace. V takových případech je nutný zákrok učitele, který by měl k žákovi či žákům přistupovat vlídně a citlivě a optimální způsobem vyřešit vzniklou situaci.

6. Návrh možných relaxačních cvičení aplikovaných do školního vyučování

S možností využití široké palety relaxačních technik jsem si dovolila připravit několik návrhů relaxačních cvičení, které jsou využitelné ve školním vyučování. Tyto návrhy mají sloužit zejména učitelům základních škol jako ukázky možné aplikace relaxačních technik do vyučování. Smysl těchto cvičení vidím především jako přínos žákům ZŠ, kteří se díky využití relaxačních technik v jednotlivých cvičeních mohou uvolnit od napětí, a tím tak zlepšit svůj psychický a fyzický stav. Další přínosy využití psychohygieny prostřednictvím relaxačních technik jsou uvedeny v kapitole 4.3 a dále.

Jednotlivá relaxační cvičení jsou navržena pro konkrétní situaci v průběhu vyučování a pro konkrétní skupiny žáků. Návrhy relaxačních cvičení vždy obsahují popis situace, ve které se dají využít, vhodnou relaxační techniku, cíl cvičení, dobu trvání, dále cílovou skupinu žáků, podrobný postup relaxačního cvičení, pomůcky, pokud jsou potřebné a případně poznámky či různá doporučení.

Relaxační techniky obsažené v jednotlivých cvičeních níže již nerozepisuji. Všechny jsou podrobněji popsány v kapitole 5. Relaxační techniky.

U každé techniky před prvním nácvikem je vhodné žáky seznámit s hlavními principy relaxačních technik a s jejími přínosy a výhodami.

6.1 Cvičení č. 1 – Dech jako povzbuzující síla

Situace: Dechová cvičení mají mnoho variací a dají se i využít v různých situacích. Vhodné je například zařadit dechové cvičení na začátek vyučovací hodiny, kdy se žáci cvičením naladí na vyučování a budou se poté lépe soustředit.

Technika: Dechové cvičení

Cíl: Soustředěním se na svůj dech se žáci připraví na očekávanou budoucí činnost a zkoncentrují svou pozornost, budou tak schopni lépe vnímat, přijímat a zpracovávat nové vědomosti či zkušenosti.

Čas: 3 – 5 minut

Cílová skupina: žáci 1. i 2. stupně ZŠ

Postup:

- lehněte si na záda a uvolněte své tělo i mysl, nohy jsou natažené mírně od sebe, ruce podél těla dlaněmi nahoru, celé tělo je v jedné přímce;
- zavřete oči a uvědomujte si své tělo, dýchejte nosem;
- s nádechem začněte pozorovat svůj dech, jak vchází do nosu, přes hrtan až do plic, jak se rozpínají vaše plíce, břicho se nafukuje a s výdechem jak opět vychází vzduch ven;
- při každém nádechu vnímejte, jak se vám zvedá břicho;
- nyní si položte obě ruce na své břicho vedle pupíku a zaměřte se na to, jak se vám při nádechu zvedají ruce na břiše s nádechem nahoru a s výdechem dolů;
- dech nechce přirozeně plynout - pozvolně a pravidelně a pořád vnímejte jak se břicho plní vzduchem a to zvedá vaše ruce (jako při nafukování balónku);
- ke konci cvičení se zhluboka nadechni a vydechni;
- přetoč se na bok a pomalu se zvedni do sedu.

Poznámky: Toto konkrétní dechové cvičení je určené k poloze vleže. Proto je vhodné techniku provádět tam, kde to možnosti dovolují. Lepší je toto cvičení realizovat ve větším prostoru, aby měli všichni žáci dostatek prostoru kolem sebe.

U mladších žáků je možné položit na břicho místo rukou například plyšovou hračku.

Pomůcky: Podložka na ležení, popřípadě plyšová hračka

6.2 Cvičení č. 2 – Masážemi proti únavě

Situace: Masáže mají hodně využití a dají se použít v různých situacích. Je dobré zařadit masáže do průběhu vyučovací hodiny např. při přechodu probírání látky na novou látku, po námaze – třeba když žáci dopíší test či prověrku, nebo kdykoliv se žáci cítí být unaveni.

Technika: Masáž obličeje

Cíl: Praktikováním masáží se žáci zbaví pocitů únavy, napětí a zlepší se jejich soustředění pro následující aktivity.

Čas: 3 – 5 minut

Cílová skupina: žáci od 3. do 6. tříd ZŠ

Postup:

- zaujměte pohodlnou polohu, uvolněte se a zavřete oči;
- jemně si položte bříška prstů (ukazováčku, prostředníčku, prsteníčku a malíčku) na čelo a s výdechem pomalu sjíždějte prsty až k bradě, vnímejte dotyky prstů na vašem obličeji, s nádechem se vraťte na čelo a opakujte ještě jednou, vnímejte, jak z vás s výdechy odpadá veškeré napětí;
- nyní si položte ukazováčky a prostředníčky ke kořenu nosu, pomalu směrem od něho sjíždějte po svém obočí a krouživým pohybem se vraťte opět ke kořenu nosu, můžete opakovat vícekrát;
- na závěr si chvílku třete dlaně o sobě, až ucítíte teplo, udělejte z dlaní mističky a přiložte na oči, vnímejte, jak teplo zahaluje oční víčka, pomalu otevírejte oči do příjemné tmy vašich dlaní;
- dlaněmi si sjeďte směrem dolů z obličeje až na krk, cítíte se svěží a plní energie.

Poznámky: Masáže mají mnoho obměn a dají se využít i u jiných částí těla např. hlava, ramena, ruce apod.

Poloha při masážích může být jak vleže, tak vsedě, ale také ve stoje.

Techniku masáží např. hlavy, ramen je možné provádět ve dvojicích, kdy se žáci masírují navzájem.

Doporučení: Pokud zvolíte cvičení masáží ve dvojicích, doporučuji je provádět ve třídě či skupině žáků, kteří se navzájem dobře znají, a nebude jim vadit kontakt druhého žáka.

6.3 Cvičení č. 3 – Od napětí k uvolnění

Situace: Cvičení se hodí v situaci, kdy žáky čeká jakákoliv náročnější situace, například před očekávanou písemnou zkouškou, testem, před ústním zkoušením nebo před účastí na různých soutěžích apod.

Technika: Progresivní svalová relaxace

Cíl: Žáci se uvolní před očekávanou stresovou situací.

Čas: 5 – 10 minut

Cílová skupina: žáci 2. stupně ZŠ

Postup:

- jednotlivé části těla zatínejte v intervalu cca 5 vteřin a následně uvolňujte na cca 10 vteřin, tím se bude střídát napětí a uvolnění;
- natáhněte obě ruce před sebe, prsty roztáhněte co nejdále od sebe a zatněte v pěst, následně uvolněte, můžete opakovat 3x, vnímejte pocity napětí a uvolnění;
- dejte obě ruce podél těla a přitáhněte pěsti k ramenům, uvolněte;
- tlačte hlavu mezi ramena, uvolněte;
- tlačte bradu směrem k hrudníku, uvolněte;
- natáhněte nohy a tlačte špičky co nejdále od sebe, uvolněte;
- nohy nechte natažené a tlačte špičky opačně směrem k sobě (ke kolenům), uvolněte;
- postupně zatněte a uvolněte svaly lýtek, stehen, hýždí, břicha, zad, hrudníku a ramen, kontrakcemi aktivujeme vnitřní orgány, vnímejte vnitřní pocity napětí a uvolnění;
- obočí vytáhněte nahoru (jako když se něčemu divíte), uvolněte;
- svraštěte obočí (jako když se mračíte), uvolněte;
- našpulte ústa, uvolněte;
- zatněte zuby (obě čelisti zapřete o sebe), uvolněte;
- vysuňte dolní čelist dopředu, uvolněte;
- vyplázněte jazyk, co nejvíce to jde, uvolněte;
- vyplazení jazyka opakujte společně s první cvikem zatnutí pěsti a přestavte si, jak z vašeho těla odchází negativní energie a opadá veškeré napětí.

Poznámky: Důležité je s žáky techniku nacvičit nejprve v běžné situaci, aby věděli, co a jak mají dělat. Teprve poté až se žáci s technikou seznámí a nacvičí ji, je vhodné cvičení provádět před náročnějšími úkoly a situacemi.

Poloha u tohoto cvičení není pevně stanovená. Ideálně se cvičí vleže, ale není to nutností. Cvičení lze provádět také vsedě.

Žáci 9. tříd mohou cvičení využít později třeba před přijímačkami na střední školu, kde jsou vystaveni určité zátěži.

Doporučení: Po každé provedené relaxaci se doporučuje zaznamenat si stupeň uvolnění do příslušné tabulky, abychom mohli sledovat vývoj účinnosti relaxace a stavů uvolnění. Tabulka je k nalezení v příloze č. 2.

6.4 Cvičení č. 4 – Posilující óm

Situace: Pokud učitel cítí, že jsou žáci příliš roztěkaní, nepozorní a nesoustředí se na vyučování, je vhodné zařadit zpívání slabiky Óm. Tato jedinečná slabika totiž přináší mnoho výhod po tělesné i duševní stránce. Stimuluje plicní buňky, výdech je pomalý, pravidelný a úplný. Způsobuje tzv. vibrační automasáž orgánů, zvyšuje krevní oběh a přívod kyslíku do celého těla, celkově zklidňuje, zlepšuje soustředěnost a psychicky uvolňuje. (Lysebeth, 1998)

Technika: Jógové óm

Cíl: Žáci se celkově zklidní a pravidelným cvičením se naučí přirozeně vydechovat, sedět vzpřímeně a uvolňovat a posilovat svalstvo. Žáci se po cvičení budou cítit uvolnění a soustředění.

Čas: 5 minut

Cílová skupina: žáci 1. i 2. stupně ZŠ

Postup:

- sedněte si do sedu se zkříženými nohama, narovnejte záda vzpřímeně, ruce položte dlaněmi nahoru na svoje kolena, zavřete oči;
- nadechněte se a při výdechu začněte zpívat zvuk óm. Ze začátku výdechu zpíváme „ó...“ a ke konci výdechu plynule přecházíme na „m...“, slabiku zpívejte celkem 3x;
- při posledním výdechu si přiložte jednu dlaň na hrudník v úrovni klíčních kostí a druhou dlaň na temeno hlavy, při zpívání „ó...“ ucítíte vibrace na hrudníku a při zvuku „m...“ vibrace v hlavě;
- nyní si protřete dlaně a promněte si obličej, poté nechte dlaně na zavřených očích a pomalu oči otvírejte do přátelské tmy;
- s nádechem vzpažíme ruce, protáhneme se směrem za rukama a pohledem ruce sledujeme, s výdechem se vrátíme do výchozí pozice.

Poznámky: Menším dětem je ze začátku dobré techniku na úvod připomenout.

Pomůcky: Podložka na sezení

6.5 Cvičení č. 5 – Nohama pevně na zemi

Situace: Tělesná cvičení jsou dobře využitelná ve chvílích, kdy žáci dlouho sedí v lavicích, pasivně přijímají a nevykazují příliš mnoho aktivity. Dlouhým sezením se může pozornost pomalu vytrácet, také svalstvo je někdy křečovitě stažené a dech nemůže volně plynout. Tělesná cvičení uvolňují napnuté svaly a dech, a příjemně nabudí k další činnosti.

Technika: Tělesné a imaginativní cvičení – pozice stromu

Cíl: Žáci si protáhnou a uvolní svalstvo a zkoncentrují se na následující činnost ve vyučování.

Čas: 5 – 10 minut

Cílová skupina: žáci 1. i 2. stupně ZŠ

Postup:

- stoupněte si do vzpřímeného postoje, očima se soustředte na jeden bod před sebou;
- přeneste váhu na pravou nohu – vnímejte pocit, jakoby jste vrůstali do země, pouštěli kořeny;
- levou nohu pokrčte a chodidlo opřete o vnitřní stranu pravého lýtka;
- s nádechem vzpažte ruce a spojte je dlaněmi nad hlavou, ruce jakoby tvořily korunu stromu, lopatky a pravá noha kmen;
- ramena tlačte dolů a ruce vytahujte vzhůru;
- dívejte se před sebe a představujte si, že stojíte pevně zakořenění jako zdravý a silný strom, vánek lekce šumí v koruně stromu;
- hlavu vytahujte vzhůru a klidně dýchejte;
- vystřídejte nohy a pozorujte svůj dech.

Poznámky: Tělesných cvičení je velké množství, dají se cvičit ve všech polohách a jsou vhodná téměř kdykoliv.

Cviky se provádějí pomalu. V žádném případě je neprovádějte dynamicky.

Některá tělesná cvičení nejsou vhodná pro žáky, kteří mají pohybové potíže.

Závěr

Bakalářská práce pojednávala o tom, jaký má význam duševní hygieně ve škole pro žáky a jak je možné využívat a aplikovat rozmanitou paletu relaxačních technik do vyučování na základních školách proškolenými učiteli. V práci jsem se snažila nastínit situaci v dnešní době a poukázat na to, že je nutné s psychohygienou ve škole pracovat a jaké jsou k tomu reálné důvody. V další části jsem uvedla, jaké přínosy a výhody může aplikace relaxačních technik do vyučování přinést žákovi. Dále jsem zmínila, jakou významnou roli hraje v tomto procesu aplikace učitel, jak on sám může žáky ovlivňovat svým působením a co je zapotřebí k tomu, aby relaxační techniky mohl aplikovat. V další části bakalářské práce jsem představila nejužívanější a neúčinnější relaxační techniky využitelné ve vyučovacím procesu. V rámci seznámení se s relaxačními technikami jsem vypracovala návrh možných relaxačních cvičení, která by mohla být učiteli využita v jejich vyučovacích hodinách.

Cíle bakalářské práce se podařilo naplnit. Čtenáři byli seznámeni se základními pojmy a s problematikou psychohygieny u žáků základních škol. V práci bylo poukázáno na důvody, proč je důležité věnovat se duševní hygieně u žáků na základních školách. Rovněž byly čtenářům představeny vybrané relaxační techniky a dozvěděli se, jak je možné tyto techniky využívat ve vyučování.

Svou bakalářskou práci bych ráda zakončila citátem.

„V klidu spočívá síla.“

J. W. Goethe

Seznam použité literatury

BARTKO, Daniel. Moderní psychohygiena. Praha: Panorama, 1980, 467 s.

BEDRNOVÁ, Eva. Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery. Praha: Fortuna, 1999, 157 s. ISBN 80-7168-681-6

BLAHUTKOVÁ, Marie, ŘEHULKA, Evžen, DAŇHELOVÁ, Šárka. Pohyb a duševní zdraví. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80-731-5108-1

BLUMENFELD, Larry. Velká kniha relaxace: kalifornské techniky, které pomáhají zvládat nadměrný stres v životě. Praha: Pragma, 1996, 184 s. ISBN 80-7205-062-1

CAPPONI, Věra a Tomáš NOVÁK. Sám sobě psychologem. Praha: Grada, 1992, 214 s. ISBN 80-85424-88-6

GAWAIN, Shakti. Creative visualization: use the power of your imagination to create what you want in your life. Navato, Calif.: New World Library, 2002, 175 p. ISBN 15-773-1229-5

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-717-8303-X

JACOBSON, Edmund. You must relax. London: Unwin Paperbacks, 1980. ISBN 00-413-2019-0

KLIMEŠ, Pavel. Cvičíme s dětmi: jógová cvičení a hry pro radost. Praha: Společnost Jóga v denním životě, 2002, 82 s. ISBN 80-238-9618-0

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178-774-4

LYSEBETH, André van. Jóga. Praha: Argo, 1998, 271 s. ISBN 80-720-3073-6

MACHAČ, Miloš, MACHAČOVÁ, Helena, HOSKOVEC, Jiří. Emoce a výkonnost. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985, 285 s.

MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar. Výchova ke zdraví. Praha: Grada, 2009, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8

MATĚJČEK, Zdeněk, DYTRYCH, Zdeněk. Děti, rodina a stres: [vybrané kapitoly z prevence psychické zátěže u dětí]. Praha: Galén, c1994. ISBN 80-858-2406-X

MÍČEK, Libor. Duševní hygiena. Praha: SPN, 1986, 207 s.

- MÍČEK, Libor. Nervózní děti a mládež. Praha: SPN, 1959, 115 s.
- MÍČEK, Libor. Sebevýchova a duševní zdraví. Praha: SPN, 1988, 230 s.
- NAKONEČNÝ, Milan. Lexikon psychologie. Praha: Vodnář, 2013, 658 s. ISBN 978-807-4390-562
- NEŠPOR, Karel. Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka. Praha: Grada, 1998, 95 s. ISBN 80-716-9652-8
- PRAŠKO, Ján. Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti. Praha: Grada, 2003, 201 s. ISBN 80-247-0185-5
- PRAŠKO, Ján, VYSKOČILOVÁ, Jana, PRAŠKOVÁ, Jana. Úzkost a obavy: jak je překonat. Praha: Portál, 2006, 226 s. ISBN 80-7367-079-8
- RÜCKEROVÁ-VOGLEROVÁ, Ursula. Učení bez stresu: základy a cvičení. Praha: Portál, 1994, 141 s. ISBN 80-7178-013-8
- SILLAMY, Norbert. Psychologický slovník. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001, 246 s. ISBN 80-244-0249-1
- VALENTA, Josef. Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi. Kladno: Aisis, 2006. ISBN 80-239-4908-X

Seznam elektronických zdrojů

ČAPEK, Mirek. Jóga. Sarpa [online]. [cit. 2015-04-29]. Dostupné z: <http://www.sarpa.cz/cz/clanky/Joga17.htm>

Česká Republika. Zákon, kterým se mění zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony. In: Sbíрка předpisů. 2015, roč. 2015. Dostupné z: <http://www.sbirka.cz/POSLATYD/NOVE/15-082.htm>

Česká Republika. Úplné znění zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), jak vyplývá z pozdějších změn. In: Sbíрка zákonů. 2008, roč. 2008, 103. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/uplne-zneni-zakona-c-561-2004-sb>

Edmund Jacobson. Wikipedia [online]. 2014 [cit. 2015-03-30]. Dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/Edmund_Jacobson

GAWLIK, Karel. J. H. Schultz. Autogenní trénink [online]. 2014 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.autogennitrenink.cz/o-metode/j-h-schultz/>

Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: Bílá kniha. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 2001, 98 s. ISBN 80-211-0372-8. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/bila-kniha-narodni-program-rozvoje-vzdelavani-v-ceske-republice-formuje-vladni-strategii-v-oblasti-vzdelavani-strategie-odrazi-celospolecenske-zajmy-a-dava-konkretni-podnety-k-praci-skol>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. 2013 [cit. 2015-04-06]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

WEIMEROVÁ, Monika. Autogenní trénink – návod ke cvičení. Dobra psychiatrie [online]. 2010 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink>

Yoga postures. Yoga Basics [online]. 2014 [cit. 2015-04-29]. Dostupné z: <http://www.yogabasics.com/asana/accomplished-pose/>

Přílohy

Příloha č. 1

Instrukce pro 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 sedm nádechů a výdechů a při každém výdechu nechte tělo zvadnout jako hadrového panáčka, řekněte si v duchu: „Uvolni se a jenom dýchej.“

(Praško a kol., 2006, s. 134)

Příloha č. 2

Záznam pro cvičení progresivní relaxace

	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Průměrné napětí během dne							
Relaxace - kdy							
Trvání nácviku							
Napětí před relaxací							
Napětí po relaxaci							
Posuzování relaxace: 0 % = chvíle v životě, kdy jsem byl úplně uvolněný 100 % = chvíle v životě, kdy jsem prožíval maximální možné napětí							

(Praško a kol., 2006, s. 135)

Příloha č. 3

Postup pro cvičení nižšího stupně Autogenního tréninku

Základní stupeň AT	
Cvičení	Formulka
Naladění	Jsem klidná a uvolněný.
Nácvik tíže (uvolnění svalů)	Pravá ruka je těžká. Levá ruka je těžká. Obě ruce jsou těžké. Pravá noha je těžká. Levá noha je těžká. Obě nohy jsou těžké. Celé tělo je těžké.
Nácvik tepla (uvolnění cév)	Pravá ruka je teplá. Levá ruka je teplá. Obě ruce jsou teplé. Pravá noha je teplá. Levá noha je teplá. Obě nohy jsou teplé. Celé tělo je teplé.
Zklidnění dechu	Dech je lehký a volný.
Regulace srdce (zklidnění tepu)	Srdce tepe klidně a pravidelně.
Teplo v nadbříšku	Do břicha proudí příjemné teplo.
Chlad na čele	Čelo je příjemně chladné. Mysl je klidná a soustředěná.
Autosugesce	Po ukončení bude svěží a v dobré náladě.
Aktivace	Napnout paže! Zhluboka dýchat! Otevřít oči!

(Praško, 2003, s. 109)

Příloha č. 4

Imaginativní relaxace podle Shakti Gawainové

- Lehněte si na záda s rukama podél těla nebo sepjatýma na břicho. Zavřete oči, dýchejte klidně, hluboce a pomalu.
- Představte si, že temeno vaší hlavy je obklopeno zářivým polem zlatavého světla. Zhluboka a pomalu se nadechněte a vydechněte, a to opakujte 5x. Mezi tím věnujte pozornost světelnému poli, až pocítíte, že vyzařuje z temena vaší hlavy.
- Přesuňte pozornost k oblasti vašeho krku. Představte si zlatavé pole, vyzařující z krku. Soustřeďte se na vyzařující světlo a 5x se pomalu nadechněte a vydechněte.
- Nyní se zaměřte na oblast ve středu hrudi. Představte si zlatavé světlo, které z ní vyzařuje. Opět se 5x nadechněte a vydechněte. Prociťte, jak ve vás narůstá energie.
- Přeneste svou pozornost na solární plexus (trojúhelník mezi dolními žebry). Představte si pole zlatavého světla kolem prohlubně nad žaludkem. Pomalu do ní vdechujte a vydechujte. Opakujte 5x.
- Nyní si představte světlo, které září kolem vaší pánevní oblasti. Udělejte pět vdechů a výdechů a soustřeďte se na pocit, jak světelná energie vyzařuje a sílí.
- Nakonec si představte zářící světlo kolem vašich nohou a soustřeďte se na ně během 5 dechových cyklů.
- Teď si představte všech 6 zářících polí vašeho těla najednou. Vše tělo se podobá šňůře drahokamů, vyzařujících energii.
- Zhluboka dýchejte a při výdechu si představujte, jak energie proudí po povrchu levé části vašeho těla od temene hlavy k chodidlům. Při nádechu si představujte, jak proudí po pravé straně těla vzhůru k temeni hlavy. Nechte ji tímto způsobem třikrát cirkulovat podél těla.
- Poté si při pomalém výdechu představte, jak proud energie prochází od temene vaší hlavy přední částí těla k chodidlům. Při nádechu pocíťujte, jak proudí zadní částí těla k temeni hlavy. Nechte ji tímto směrem kolovat třikrát.
- Nyní si představte, že se energie hromadí u vašich nohou. Nechte ji pomalu proudit vzhůru středem těla od chodidel k hlavě a poté zpět po povrchu těla k chodidlům. Opakujte tak dlouho, dokud vám to bude příjemné.

(Capponi, Novák, 1992, s. 73)

Příloha č. 5

Ilustrativní příklady relaxačních poloh



Obrázek č. 1 ukazuje pozici jóginského sedu (poloha lotosového květu, Sukhāsana).



Na obrázku č. 2 můžete vidět relaxační polohu vleže (Shavāsana). (Yoga Basics, 2014)



Pozice vozky je zobrazena na obrázku č. 3. (Čapek)