

málo lidí všímají neverbálních projevů ostatních, ale kdyby byli pozornější, porozuměli by lépe jejich reakcím: obavám, radostem, strachu, neupřímnosti či úzkosti. To, co je vyřčeno slovy se nemusí vždy zakládat na pravdě, ale tělo moc lhát neumí, proto bude vždy spolehlivější výpovědi o vnitřním rozpoložení člověka. (Holinger, Donerová, 2005)

„Společenské a jiné předsudky svazují právě dospělé jedince k expresivnějšímu vyjadřování emocí.“ (Srostlíková, 2009, s. 24, 25) Májí z něčeho ohromnou radost, májí chuť skákat, co nejvýše to jde a případně udělat několik kotrmelců na nejbližší travnaté ploše. *„Své emocionální vyjádření, ale omezují na úsměv, sdělení radostné zprávy známým po telefonu, v lepším případě objetím kamarádů, kteří jsou nablízku. Pokud se se svou radostí podělíme, radujeme se dvojnásob, jak praví jedno přísloví, ...“* (Srostlíková, 2009, s. 25) Tělo by určitě uvítalo to několikanásobné povyskočení a pár kotrmelců, které by nashromážděné emoce vyventilovalo tím správným způsobem. To by toto počínání jedince nesmělo okolí označit za pomatenou bytost. (Srostlíková, 2009) *„Podobná situace nastává v případě nashromážděné agrese či hněvu. V situaci, kdy máme chuť někoho uhodit či něco rozbít, slušně vychovaný člověk v sobě tyto emoce potlačí, popřípadě si uleví tiše vyřknutým vulgárním výrazem. Jedinec, který svou agresi ovládnout neumí, někoho fyzicky napadne, něco zničí či rozbije nebo použije verbální agresi. Ani jeden z těchto případů není ideální. Pravdou je, že nashromážděné emoce se musí někde projevit. A pokud je nevyventilujeme přijatelným způsobem, může dojít k potížím.“* (Srostlíková, 2009, s. 25) Proto je dobré učit žáky chápat emoce, mluvit o nich nebo je vyjádřit pohybem. To není důležité jen pro psychohygienu a možnost autoregulace, ale umožní to např. učitelé, rodiči nebo vrstevníkům lepší pochopit jeho činy. (Jirsáková, 2011) Taneční terapie, ale i taneční výchova, umožňuje přijatelnou formu vyjádřit agresi či radost prostřednictvím výbojnějších či radostnějších tanečních kreačí. Pomocí terapeuta u taneční terapie by mělo dojít i k rozpoznání příčiny agrese a poté k hledání způsobu, jak přílišnému nahromadění agrese předcházet. (Srostlíková, 2009)

„Emocemi rozumíme psychický stav, který vyplývá ze subjektivního prožívání vztahu k někomu nebo něčemu. Emocemi zde máme na mysli nižší city spojené hlavně s uspokojováním základních, např. biofyzilogických potřeb a potřeb bezpečí“ (Zelinová, 2007, s. 40).

Goleman se zmiňuje i o emocionální inteligenci, čímž míní motivaci sebe sama, vůli nevzdávat se, schopnost ovládat své pohnutky a odložit jejich uspokojení na později, ovládnutí své nálady, vcítění se do pocitů druhých či neztrácení naděje (Zelinová, 2007).

V taneční terapii a taneční výchově se pracuje s emocemi a to především se spontaneitou a dobře využitým expresivním projevem. Ale posléze může dojít k nácviku ovládání nevhodných emocionálních projevů. (Srostlíková, 2009)

3.3.5 Tanec s výukovými pomůckami

Předmět v ruce dítěte dává přirozený a bezprostřední podnět k pohybu a hře s ním. Současně napomáhá se koncentrovat na pohyb, takže se posléze dokáže lépe soustředit na obsah tance, který následně vyplývá z hudby. Princip pohybu s náčiním souvisí v souhře tělesného těžiště a těžiště předmětu. Každé náčiní přináší v tomto smyslu specifické úkoly a jejich zvládnutí významně ke zvýšení celkové koordinace pohybu. Tedy zvládnutí pohybu s náčiním není samo o sobě cílem, ale jednou z cest k výchově pohybového projevu a součástí taneční přípravy. U nejmenších dětí je nejpodstatnější hra a radost z pohybu s náčiním. „*Pohyb s náčiním může přinést dětem velké obohacení estetické, naučíme-li je zvládnout pohybový princip charakteristický pro příslušné náčiní a probudíme-li jejich vnitřní zaujetí?*“ (Jeřábková, 1979, s. 100)

Míč

Míč je využíván k uvědomování se tělesného těžiště, jeho pohybu a návaznému pohybu paží je zprostředkováno houpáním míče na dlani či přehazováním míče v dvojici. Návaznost pohybu je procvičena např. v sedu na zemi a kutálením míče kolem sebe s rolováním těla či kutálením míče v prostoru s doprovodným během. Pro procvičení odrazu a výskoku např. slouží cvičení odrážení míče oběma rukama o zem s následným výskokem. Pro pohyb a držení paží slouží nošení míče na dlani, či v obou rukách, ale také předávání míče spolužákům a různá protáčení míče v rukách. Protáčení míče neseného ve dlani po dráze velké osmičky napomáhá k celkové koordinaci, řízenosti a návaznosti pohybu. Pro rozvíjení kontaktů a vztahů slouží předávání a přehazování míče ve dvojicích, trojicích či ve velké skupině. Pro prostorové cítění slouží vyznačení středu místnosti položeným míčem, stejně jako jinak rozmístěné míče řeší rozčlenění půdorysu. Míček slouží také pro hudební

- (40) SROSTLÍKOVÁ, E., *Využití prvků taneční terapie při práci s osobami s mentálním postižením*, [online]. 1. 4. 2009,
Dostupné na: <http://theses.cz/id/tu3wgu/58104-346839073.pdf>
- (41) SLAVÍKOVÁ, M., *Předškolní dítě a rytmické cítění* [online]. 14. 9. 2011,
Dostupné na: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/p/13431/PREDSKOLNI-DITE-A-RYTMICKE-CITENI.html/>
- (42) *Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání – příloha upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením*. In Metodický portál RVP. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, [online]. 2005.
Dostupné na: <http://www.rvp.cz/soubor/rvpzvlmp.pdf>
- (43) RAVINGEROVÁ, J., *Taneční a pohybová výchova* [online]. 2. 3. 2011,
Dostupné na: <http://vuppraha.cz/ramcove-vzdelavaci-programy/zakladni-vzdelavani>
- (44) VRBAS, J., *Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku, Analýza vybraných ukazatelů*, Brno, [online]. 2010
Dostupný na: <http://www.ped.muni.cz/z21/2010/zdrorientzdatnost.pdf>