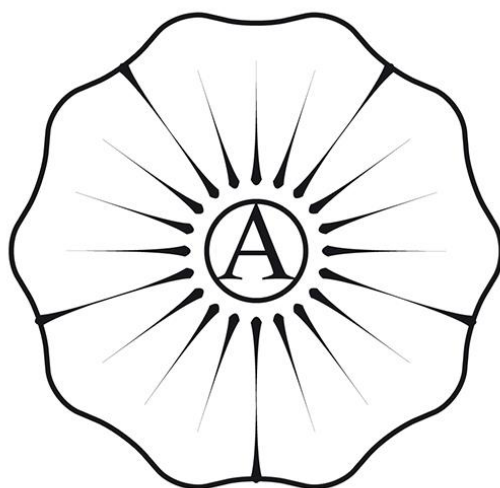


Akademie Alternativa s.r.o.
Studijní obor: Tanečně-pohybová terapie



Absolventská práce

**Tanečně pohybová terapie jako podpora sociální dovednosti u dětí připravujících se na
přechod do školního vzdělávacího programu**

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

Autorka: Romana Motalová

Zlín 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou absolventskou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucí práce Doc. PaedDr. Marie Blahutkové, Ph.D. Souhlasím, aby má práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

Ve Zlíně dne:

Podpis

Poděkování

Chci tímto způsobem poděkovat všem, které jsem měla možnost poznat při mé cestě studiem na Akademii Alternativa. Všechny lektory s jejich odlišnými obohacujícími přístupy a všechny studenty s jejich rozdílností a v neposlední řadě za bezpečný kruh, který se postupem času utvářel. Poděkování patří vedoucí práce Marii Blahutkové, která mi pomáhala podpůrným způsobem s udržení směru při obtížích, které nastávaly a celkový proces vzniku této práce. Další mé díky patří mé rodině, partnerovi a dětem, kteří respektovali mé rozhodnutí a čas, který jsem si pro sebe a svůj rozvoj dopřála. Nemalé díky vyjadřuji taky učitelkám MŠ Zlín Louky, Mgr. Pavlíně Vařechové a Janě Studnicové, které mi daly možnost a důvěru pracovat s dětmi.

Abstrakt:

Absolventská práce se zabývá tématem „Tanečně pohybová terapie jako podpora sociální dovednosti u dětí připravujících se na přechod do školního vzdělávacího programu“. V první, teoretické části se zaměřuji na pohyb jako neoddelitelnou součást našich životů, od dětského věku po stáří, s přesahem pohybu do tance a jeho významu a vypovídajících hodnotách z pohledu historie. Po tanci plynule navazuje představení tanečně-pohybové terapie, její počátky, vybrané metody a možné uplatnění. Tato absolventská práce se zaměřuje na děti v předškolním věku a na jejich přípravu pro vstup do školního vzdělávání. Jsou zde popsány vývojové fáze dítěte, psychomotorika, jako vhodná terapie pro práci s dětmi, a protože se výzkumná praktická část odehrávala v zařízení MŠ, okrajově je zmíněna náplň rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

Druhá, praktická část se věnuje výzkumu pomocí tanečně-pohybové terapie s dětmi, kdy na základě vstupních rozhovorů s kmenovými učitelkami a vyplněnými dotazníky sociální dovednosti a po seznámení se s dětmi se vytvářel proces činností, který postupně reagoval na potřeby jednotlivců, i skupiny. Při popisu jednotlivých setkání jsou popsány cíle a jednotlivá cvičení a výsledky pozorování.

Klíčová slova: pohyb, já, spolupráce, poznání, důvěra

Abstract:

The graduate thesis deals with the topic "Dance-movement therapy as a support of social skills within the framework of school maturity in children preparing for the transition to the school education system". In the first, theoretical part, I focus on movement as an inseparable part of our lives, from childhood to old age, with the overlap of movement into dance and its meaning and telling values from the perspective of history. The dance is followed by a presentation of dance-movement therapy, its beginnings, selected methods and possible applications. This graduate thesis focuses on children of preschool age and their preparation for entering school education. The child's developmental stages, psychomotor skills, as a suitable therapy for working with children are described here, and since the research practical part took place in a kindergarten, the content of the framework educational program for preschool education is marginally mentioned.

The second, practical part is devoted to research using dance-movement therapy with children, where, based on initial interviews with tribal teachers and completed social skills questionnaires, and after getting to know the children, a process of activities was created that gradually responded to the needs of individuals and groups. When describing the individual meetings, the goals and individual exercises and the results of the observations are described.

Key words: movement, self, cooperation, knowledge, trust

Obsah

1. Pohyb.....	1
1.1. Pohyb v rytmu aneb rytmus v nás	1
1.2. Pohyb a jeho role	2
2. Tanec	3
2.1. Tanec – definice a jeho význam.....	3
2.2. Tanec – zmínky tance v historii a jeho vývoj	3
2.3. Zakladatelé moderního tance	5
2.4. Taneční druhy	6
3. Tanečně pohybová terapie – TPT	7
3.1. TPT - definice	7
3.2. Vznik a vývoj TPT.....	8
3.3. Vymezení TPT	10
3.4. Cíle TPT.....	11
3.5. Uplatnění TPT a možné kontraindikace	11
3.6. Vybrané metody a techniky TPT	12
Stěžejní metodou je autentický pohyb (autentic movement – am)	12
Labanova analýza pohybu (LAB)	13
Bartanieff Fundamentals	14
Body-Ego technika Trudi Schoopové – ZRCADLENÍ	14
4. Psychomotorika	15
4.1. Definice	15
4.2. Psychomotorika jako komunikační prostředek.....	16
4.3. Hra a pomůcky v psychomotorice	17
4.4. Psychomotorika u dětí v předškolním a školním věku.....	18
4.5. Psychomotorika – hrubá motorika.....	19
4.6. Psychomotorika – jemná motorika	19
5. Předškolní věk – vývojová fáze.....	21
5.1. Rozvoj dětské identity v předškolním věku.	23
5.2. Normy chování	24
5.3. Rozvoj sociální dovednosti.....	25
5.4. Školní zralost	25
5.5. Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělání	26
6. Praktická část.....	28
6.1. Metody a stanovené cíle	28

6.2.	Výzkumné otázky	28
6.3.	Vybraná skupina dětí	29
6.4.	Kazuistiky	29
6.5.	Místo a četnost setkávání.....	31
6.6.	Seznámení se s pravidly ve skupině	32
6.7.	Struktura hodiny	32
7.	Popis jednotlivých setkání.....	33
7.1.	1. setkání.....	33
7.2.	2. setkání.....	34
7.3.	3. setkání.....	37
7.4.	4. setkání.....	38
7.5.	5. setkání.....	39
7.6.	6. setkání.....	41
7.7.	7. setkání.....	42
7.8.	8. setkání.....	43
7.9.	9. setkání.....	44
7.10.	10. setkání	46
7.11.	11. setkání	47
7.12.	12. setkání	48
7.13.	Vyhodnocení výzkumu.....	50
7.14.	Závěrečné hodnocení skupina.....	50
7.15.	Závěrečné hodnocení jednotlivců	51
	Nezávislý posudek pozorovatele/kmenové učitelky	54
	Závěr.....	55
	Shrnutí	56
	Vyplněné tabulky školní zralosti	57
	Fotografie ze setkání	63
	Přílohy:	69

ÚVOD

Hned na úvod si kladu otázku, jak definovat pohyb, který je naší součástí, kde je jeho začátek a jeho konec. Pohyb vidím ve všem kolem a vnímám, tak jak jsem v danou chvíli schopná, ve všem ve mně. Je to neuvěřitelně propojený systém, který živě reaguje na vnější a vnitřní podněty. Vnímám úzký vztah mezi slovy „Pohyb = příroda = život = vývoj“, kde mám potřebu dosadit mezi slova matematický symbol rovnosti. Tyto spojení jsem si začala uvědomovat teprve před několika lety. Díky studiu tanečně-pohybové terapie a tvoření této absolventské práce jsem se dostávala k bližším informacím, již dávno vyřčeným a věkem nestárnoucím. Jak velkým překvapením bylo pro mě, že již J. A. Komenský viděl v pohybu velkou důležitost a vystihnul jeho podstatný význam jednoduchou moudrou větou. „*Pohyb je život, a život je pohyb.*“ – Jan Amos Komenský

J. A. Komenský, učitel národa, nám zanechal mnoho moudrých odkazů, které nestárnou a napříč pokoleními nabývají své důležitosti bez ohledu na národnost, věk, pohlaví a místo, kde žijeme. Například myšlenka, že pohyb je spojený s neustálým vývojem a změnou, přináší poznání nových prožitků a tím nás rozvíjí. Komenský nás možná chtěl inspirovat k aktivitě, abychom žili plným životem a nezůstávali na místě, ale stále se vyvíjeli a hledali nové inspirace a zkušenosti, které bychom aplikovali do svého života. A přesto, že jeho odkazy jsou ze 17. století, tak v dnešní době vidím jejich velký význam a důležitost praktikování v životě.

Dalším silným nástrojem je pohyb ztvárněný tancem. Je to umělecký projev, který nám sděluje prostřednictvím pohybu těla, hudby a emoce nějaké poselství, vzkaz, příběh, nebo jen myšlenku. Je to způsob vyjádření, které dokáže oslovit jak tanečníka, tak i diváka. Je to vlastně druh nádherné komunikace bez použití slov, jakýsi univerzální jazyk, kde dochází k propojení emocí s vlastním tělem a jejich předání prostřednictvím taneční techniky. Tzn., že jen samotná technika při sdělování nestačí. Potřebujeme několik spojení, které se při tanci skloubí, smíchají, propojí do výsledného projevu. Tanec je taky plný disciplíny a kreativity, ať už je to jakýkoliv taneční styl. V těchto větech je sice používáno slovo tanec, ale pokud ho nahradíme slovem život, mají věty podobný význam. Mým velkým přáním je, abychom si dovolili tančit.

Dovolit si tančit životem je důvodem, proč jsem se ve své práci zaměřila na děti v předškolním věku. Příčinou bylo zjištění omezení v pohybu již u malých dětí a připadalo mi smysluplné se pokusit s nimi pracovat hned v první fázi skupinového setkávání v MŠ. Vnímala jsem důležitost jejich pohybového projevu s návazností na jejich schopnosti, ale taky bariéry, které si již v sobě nesou. Děti v tomto období čeká důležitý životní posun v podobě nástupu do školního vzdělávacího systému. Po dobu jednoho roku s nimi pracují učitelky a postupně rozvíjí školní zralost. Já jsem vstoupila do procesu na tři měsíce, se záměrem zapůsobit přes tanečně pohybovou terapii a psychomotoriku na sociální zralost u dětí s cílem, aby přechod do školního vzdělávacího systému zvládly lehčeji. Protože pohyb je nositelem neverbálních informací nejen směrem zevnitř ven, ráda bych při této práci pohyb využila, jako neverbálního přenašeče informací směrem dovnitř.

1. Pohyb

1.1. Pohyb v rytmu aneb rytmus v nás

Pojem rytmus je odvozen z řeckého slova *rhythmos*, které znamená **tok, dění, pohyb**. Tyto části jsou navzájem úzce propojené a jsou neoddelitelné od našeho života. Pokud bychom hledali základní rytmus spojený s pohybem, postačí se zastavit a zaposlouchat.

Jako první zmíníme dech. Dech je jednoduše průvodcem na cestě životem od jejího začátku až do konce. Dech nás vyživuje, podporuje, odplavuje, má vliv na držení těla a držení těla má zase vliv na dech. Pomáhá nám udržovat rovnováhu. Je reakčně spojený s pohybem, kdy při zvýšeném pohybu se zvyšuje a zintenzivňuje dechová frekvence nebo obráceně dochází ke snížení pohybu a následně dechu. K tomuto napojení patří taky srdeční rytmus.

Dosedlová „*referuje o výzkumech amerického vědce Lee Salka, který zjistil, že ještě před narozením má dítě vtisknuty do paměti vzorce řad počítajících dob, jejichž rychlost odpovídá frekvenci matčina srdce, tj. asi 72 úderům za minutu.*“ Dále popisuje rytmus, který najdeme nejen v biologických rytmech jako již zmíněný tlukot srdce, pulzace v tepnách, dýchání, bdění a spánek, ale současně i ve vlastnostech přírodních jevů. Tyto vlastnosti jsou pro nás všechny známé, střídání dne a noci, přílivu a odlivu, ročních období, hodin, minut a sekund. Nejsme jen pozorovatel rytmu v nás a kolem nás, ale jsme tím rytmem ovlivňováni.“ *Rytmus zve tělo k pohybu, podněcuje, aktivizuje*“ (Dosedlová, 2012, s. 103).

Tento rytmus života je automatický, běží bez našeho vědomí, ale při pravidelném propojování se se svým tělem a duší, se ho můžeme naučit vnímat a spolupodílet se na jeho kvalitě.

„*Pokud jde o psychologické důsledky vlivu rytmu na lidský organismus, nejdůležitější z nich je integrace. Integrace jedince samotného i ve vztahu ke skupině. Aby se člověk rytmicky pohyboval, je třeba, aby se celá osobnost – po stránce fyzické, emocionální i intelektové – soustředila, centrovala v jednotlivém impulsu.*“ Důležitou vlastností rytmu je jakási schopnost dialektu, který spojuje vstupní rozčleněné protiklady a vytváří jednotící proudění vnitřního napětí, bez kterého se rytmus rozpadá (Čížková, 2005, s. 53).

„*Sedlák popisuje rytmus jako „univerzální pojem označující různé druhy pohybu v časové posloupnosti, který existuje jako neoddelitelná vlastnost přírodních jevů, biologických pochodů a tělesných úkonů lidského organismu*“ (Čížková, 2005, s. 52).

Významným představitelem hudby, který se zaměřil na rytmus, byl švýcarský hudební pedagog skladatel a badatel Emile Jaques Dalcroze (1865-1950). Již při studiu na konzervatoři se zajímal o techniku dýchání, přirozené zdroje dynamiky a frázování. Rytmus vnímal jako základní prvek hudby, ale taky ho viděl všudypřítomný v běžném životě., ve zvucích přírody, v dýchání, v tepu srdce, v chůzi, ve spánku, v peristaltice atd. Při prvních pokusech využití pohybu při výuce hudební výchovy dětí, použil různé pohybové hry jako oživlé sochy, pantomimu aj. Později vyvinul metodu hudební výchovy **rytmická gymnastika**. Podstatou této metody bylo propojování rytmu s pohybem a tancem. Tato metoda pomáhá studentům prostřednictvím pohybu rozvíjet hudební sluch, rytmickou citlivost a koordinaci. Dalcroze zastával názor, že přes pohyb dochází k lepšímu porozumění hudby. Jeho metoda se snaží

propojit hudební znalosti a zkušenosti tělesného pohybu. Prvky této metody byly pohybové cvičení a hry, kdy studenti skákali, chodili, tančili, gestikulovali podle rytmu a typu skladby. Dalším důležitým prvkem Dalcrozovy metody byla hudební improvizace. Studenti byli podporováni k vyjádření vlastních pohybových kombinací jako reakci na hudbu. Dalcroze taky vytvořil specifické cvičení nazývané "eurhythmic", což je forma rytmického pohybu, která se snaží propojit hudbu s tancem a gestikou. Dalcroze svou metodu popsal v několika knihách. Jeho metoda byla velmi oblíbená po celé Evropě v první polovině 20. století a ovlivnila způsoby výuky v oblasti tělovýchovy, hudby, tance, fyzické terapie. Vznikalo spousta poboček. V Čechách působila dle této metody tanečnice Anna Dubská, která vedla v Praze kurzy od roku 1912 a zaměřovala se na děti a dospívající mládež (Čítanka světové choreografie 20. století, 2005)

1.2. Pohyb a jeho role

„Převzít zodpovědnost za pohyb znamená převzít zodpovědnost za své já v pohybu a za pocity, které člověk při procesu prožívá. Výsledkem může být snaha změnit se. Poté, co klient přijme pocity za své (přivlastní si je) a vyjádří je tancem, může se v jeho životě rozvinout jakási komunikace, jež se potom přenese do světa vnějšího, přejde od vlastního já k ostatním“ (Payne, 2011, s. 20).

Pohyb a k tomu se řadí i tanec může být objevnou cestou k sobě. Poznání sama sebe, ujasnění si svých hranic, poznání své pružnosti, síly, stability, otevřenosti se vyvíjet, zažití radosti, ale i strachů v podobě nejrůznějších pohybových omezení a ochoty s těmito nastavenými schémata pracovat. Pohyb ve smyslu fyzické aktivity, pravidelně zařazené do našeho životního stylu je důležitou prevencí psychických i fyzických obtíží. Nejen, že má vliv na aktuální naladění a pohodu, ale zlepšuje trvalejší emoční nastavení, tzn., že se lépe vyrovnáváme se dnes všude přítomným stresem, lépe hledáme cesty při překonávání vnějších i vnitřních překážek. Velká část populace trpí nedostatkem pohybu a tím je pak spojený nárůst obezity, diabetu, potíží pohybového aparátu a k tomu patří nárůst depresí, a to i u dětí.

Cílem je dosáhnout koncentrovanou vědomou polohu. Kde se odehrává propojení probíhajícího vnitřního a vnějšího děje prostřednictvím pohybu. (Dosedlová, 2012)

2. Tanec

2.1. Tanec – definice a jeho význam

Dalším stupínkem na pomyslném žebříku pohybu je tanec. Tanec je koordinovaný pohyb celého těla v určitém prostoru. Je to rytmická reakce, lépe řečeno interakce na hudbu prostřednictvím pohybu. V tanci se mísí fyzický projev, který obsahuje emoční složku, estetiku, kreativitu, nebo taky disciplínu a záměr sdělení. Tancem můžeme sdělovat myšlenky, které jsou spojené s přesně danou formou tanečního projevu, nebo můžeme prostřednictvím tance uvolnit energii a tím zažít svobodu projevu. Jedna konkrétní definice tance není, protože každá kultura vnímá tanec jiným způsobem

Jak rozumím tanci já, se odráží v následujícím citátu a vysvětlení. „*Fantazie se stává realitou, pokud jí umíš zatančit.*“ — Richard Cohen 1941

Payn popisuje tanec jako druh umění na základě různých technik, kde se klade důraz na estetiku projevu. Základními jednotkami je tělo, čas, prostor, energie a síla. Pokud využíváme tanec jako umění, tak součástí je technika a choreografie a výsledkem může být představení, procvičování, nebo výuka. Tanec je určen jak pro jednotlivce, tak pro malé i velké skupiny lidí. Jelikož tanec je druhem komunikace, má velkou schopnost spojovat lidi.

Krásně popsanou definici tance a jeho význam najdeme v předmluvě knihy *Terapie Tancem*, kde Mojmir Svoboda píše: „*K tanci netřeba slov, překračuje kultury, je „němým uměním“, ale mluví výrazy silnějšími než cokoli jiného. Když se lidé báli a neuměli svůj strach vyjádřit, tak tančili. Když přetékali nadšením a radostí, vyjádřili to pohybem. Tanec je přístupný všem, zdravím i lidem s nemocemi ducha i těla. Překračuje jazykové bariéry, vede k maximálnímu uvolnění a redukuje tenzi*“ (Dosedlová, 2012, s. 12).

Tanec může být jak na profesionální úrovni, tak jen volnočasová aktivita, forma zábavy, která člověka podporuje v sebe rozvoji a sebe poznání a přináší mu do života radost při hledání a naplňování svých potřeb. A současně je tanec jedním z nejstarších umění, které inspiroje, baví a oslovuje lidi po celém světě již od pravěku.

2.2. Tanec – zmínky tance v historii a jeho vývoj

První zmínky tance můžeme nalézt tisíce let zpět, formou jednoduchých dochovaných kreseb v jeskynním prostoru a jiných archeologických nálezích. Nálezy jsou spojeny s různými kulturami po celém světě. Taneční projevy patří k přirozenému projevu člověka, tudíž přesný původ tance je určitě obtížné.

Tanec v pravěku byl spojován s obživou, lovem, což byl prvořadý úkol pro přežití. S ním byly spojeny rituály, v podobě magických tanců, které podporovaly úspěšný proces a výsledek lovu. V pozdější době se přidal k lovu, rybolovu, sbírání plodin a v mladší době

kamenné se začíná rozvíjet zemědělství a chov dobytka. Souběžně se způsobem obživy se začaly měnit i výrazy tance. Magický význam tance byl velmi důležitý, jelikož obsahoval několik forem a cílů (40000-10000 let př. n. l.). Mezi formy patřily: Tanec napodobující zvíře, napodobující smrt zvířete, tance se zbraněmi napodobující způsob lovu atd. Používané cíle: aby zvíře přišlo, aby zemřelo, aby zbraně byly účinné (Dosedlová, 2012).

V průběhu času se tanec vyvíjel a různé kultury si vytvářely vlastní taneční tradice. Tanec doprovázel nejrůznější milníky v životě, jako je zrození života, svatební obřad, úmrtí apod. Byly to rituály, které byly typické pro určitou komunitu a používaly se při procesech změny u jedinců, jako například zrání a dospívání, odchod z krajiny dětství, separace, přijetí mezi dospělé. Současně se tance používaly k uctívání změně cyklů v přírodě, na počest slunce vztahující se k zimnímu a letnímu slunovratu, zatmění slunce apod. Druh tance představoval identitu dané komunity, kmene.

Při osídlování Severní Ameriky od 16. století se dostaly do povědomí totemové tance indiánů, kdy totemový sloup, představoval symbol celku a totožnosti skupiny. Tanec totemu je jedním z hlavních prostředků označování příslušnosti k rodu nebo ke kmeni. U některých přírodních kmenů patří používání totemů mezi stálé zvyky.

Ještě jednu roli tance musíme zmínit, a to bylo spojení s léčebnými rituály, které byly vedeny šamanem a používají se v některých částech světa dodnes stejně jako totemové tance. Šamanismus byl doložen a popsán prvními evropskými cestovateli, kteří se vydali do různých končin světa, jako je Asie, Severní Amerika, Indonésie a Oceánie a jinde. „Šaman je člověk, který v sobě kombinuje funkce a schopnosti, jež jsou v moderním světě rozděleny mezi kněze, lékaře a umělce. Šamanismus je souhrn náboženských, magických, mystických a mytologických představ, rituálů a praktik, které vedou ke změněnému stavu vědomí.

Ve starověku, stejně jako od pravěku náležely tanci stále podobné úkoly, které se časem proměňovaly podle náboženství. Náboženství hrálo důležitou roli v umění, nebo se tancem připomínaly události, které významně ovlivnily život skupiny, později vládce. Jedno z výrazných období bylo období Egyptské říše, ze které se nám dochovalo spoustu uměleckých děl, na kterých byly tance vyobrazeny. „Panovník, Faraon, byl jako osoba člověk, ale nositelem úřadu byl bůh“. Hlavním posláním života byla příprava na život posmrtný, která často trvala po celou dobu života panovníka. Tance byly určeny pro vyvolené a existují domněnky, že v chrámech působili profesionální tanečníci.

V antickém Řecku a Římě byl tanec součástí náboženských obřadů, válečné tance, což byla forma vojenské přípravy a nově i divadelních představení. Tanec se používal jako rituál, ale současně i jako zábava. V Řecku byl tanec velmi oblíbený, dokonce se stal podstatnou složkou výchovy. V Římě byl hodně orientovaný na válečnou tematiku za účelem získání nové síly pro boj. Současně se stále udržuje téma tance ve vztahu k zemědělství. Co se týká oblíbenosti tance u Římanů na rozdíl od Řeků, tak nebyl považován, stejně jako jiné umění, za důstojné. Z toho důvodu byl tanec přenecháván cizincům, nebo otrokům, kteří neměli čestná občanská práva.

S nástupem středověku se tanec dostal do útlumu. Byla to reakce na pád Říma a tehdejší životní styl. Lidé byli plně zaměřeni na půdu a panství. Žádné pozitky v podobě cestování, poznávání a kultury v podobě tance byly dlouho nežádoucí a proti církvi. Velmi pozvolně se tanec vracel mezi lid a sloužil pro zábavu, jako masopustní tance, májové slavnosti. Např. při posvíceních se tento tanec se nazýval tzv. Selský tanec. V průběhu středověku se tanec stal součástí dvorského života a nemohl chybět při společenských událostech a oslavách.

Od 17. století dostává tanec v Evropě velkou pozornost. Tanec již nebyl brán jako činnost přinášející pouze radost, ale jako důležitá součást vzdělání. Panovníci v dětském věku podstupovali výuku a následně taneční zkoušku před celým dvorem, zda mají předpoklady se stát vhodným následníkem. Dokonce v roce 1661 byla králem Ludvíkem XIV. založena Královská taneční akademie. Byly vytvořeny různé taneční styly, jako je balet.

V moderní době je tanec rozšířený a používáný po celém světě. Tak jako dříve, je stále ovlivňován mnoha faktory, jako jsou změny ve společnosti, vývoj umění, technologický pokrok. Vznikly nové taneční styly, kam patří moderní tance, jazzové tance, hip-hop a mnoho dalších. Stále se vyvíjí postmoderní formy, kde se experimentuje s pohybem i s tělem. (Dosedlová, 2012, Čížková, 2005)

2.3. Zakladatelé moderního tance

Za zakladatelku moderního tance je považována **Isadora Duncan** (1878–1927). Nepřekonatelný konzervatismus baletního tance plný mechanických kombinací přivedl Isadoru k opačnému postoji pojetí tance. Jelikož tvrdila, že pohyby se nevynalézají, ale objevují. Rozhodla se odložit baletní střevíčky, rozpustila si vlasy a tančila bosa v řecké tunice. Její velkou inspirací byla příroda. Vnímala pohyb stromů, plynoucí mraky, vlny a doplňovala je jemností i potřebnou vášní. Její tanec byl typický jednoduchým a přirozeným pohybem. Prostřednictvím tance viděla možnost sdílení svých přání a tužeb. Vytvořila si svůj avantgardní styl tance, obohacený scénickými prvky. Jako první se snažila povýšit interpretační tanec na tvořivé umění. Protože nenašla své uplatnění v Americe, odešla do Evropy. V Paříži se věnovala studiu soch starověkého Řecka, ze kterého následovně vznikla metoda na oživení tanečních pohybů a gest. Publikum v Paříži si avantgardní tanečnici zamilovalo. Založila taneční školy, byla velmi úspěšná. Byla ale tak velký bohém, že vše, co vydělala, utratila. Isadoru v životě potkala tragédie, kdy přišla o obě děti. Sama pak zahynula nešťastnou náhodou. Její odkazy jsou ale tak velkou inspirací, že jsou používány a rozvíjeny dodnes. (poznámky z výuky AA, Dosedlová, 2012, Čížková, 2005)

Zmíníme několik významných představitelů moderního tance.

Pina Bausch byla německá tanečnice a choreografka a divadelní režisérka, známá především jako zakladatelka a umělecká vedoucí skupiny Tanztheater Wuppertal Pina Bausch. Je považována za jednoho z nejvýznamnějších tanečních umělců 20. století a za jednoho z průkopníků moderního tance. Díky svému převratnému přístupu k modernímu tanci se jí podařilo propojovat taneční a divadelní umění. S tímto záměrem založila Tanztheater.

Martha Graham byla americká tanečnice a choreografka, považovaná za jednu z nejvlivnějších osobností moderního tance. Svému tanečnímu stylu předávala vyprávění, emocionální a psychologickou hloubku. Její technika nazvaná "Graham technika" se stala jedním z nejvýraznějších stylů moderního tance. Založila vlastní taneční společnost, Martha Graham Dance Company, a vytvořila mnoho významných choreografií. Mnozí ji považují za matku moderního tance.

Kurt Jooss byl německý tanečník a choreograf, známý jako zakladatel expresionistického tanečního stylu nazývaného Ausdruckstanz. Jeho největší přínos byl v oblasti tanečního divadla. Jeho práce byly typické svou politickou angažovaností a často reflektovaly sociální a politické problémy. Je také známý jako tvůrce baletu *The Green Table*, který je jedním z nejuznávanějších baletů 20. století. Jooss je považován za jednoho z nejvýznamnějších tanečních skladatelů své doby.

Dalším významným představitelem moderního tance je **Rudolf Laban**, významný tanečník, choreograf a teoretik pohybu, jehož práce má přesah do Tanečně pohybové terapie. Laban byl jedním z prvních, kdo začal zkoumat taneční pohyb jako komunikační prostředek a vztah mezi pohybem, prostředím a emocemi. Dále podrobněji v části Vznik a vývoj TPT. (Petišková, Vangeli, 2005)

2.4. Taneční druhy

Tanečních druhů máme velké množství.

Existuje mnoho různých tanečních druhů, a každý má své vlastní charakteristiky a styly. Některé z nejznámějších tanečních druhů zahrnují

Zmíním u nás velmi známé tance společenské, které se dělí na dvě skupiny – standartní a Latinskoamerické tance. Dále tance rozdělujeme na sólové a skupinové tance, historické tance dle vzniku, etnické, rituální tance s posláním, lidové tance aj.

Mezi tance taky patří sportovní disciplíny, estetické sporty, které jsou s tancem úzce spojené – krasobruslení, akrobatický rokenrol, synchronizované plavání aj.

1. Balet - formální a technicky náročný druh tance, který se zaměřuje na precizní pohyby, gracióznost a sílu.
2. Hip-hop - taneční styl vzniklý v USA, který je charakteristický energickými a rytmickými pohyby, používáním izolací a freestylovými prvky.
3. Salsa - latinskoamerický taneční styl, který kombinuje prvky různých tanců jako je mambo, cha-cha-cha a rumba. Salsa je známá pro svůj vášnivý a energický charakter.
4. Tango - romantický argentinský taneční styl, který je charakteristický dramatickými pohyby, napětím mezi partnerem a ranami nohou.
5. Flamenco - tradiční španělský taneční styl, který je charakteristický energickými nožními práci, živými rukama a švihy sukně.
6. Break Dance - taneční styl vycházející ze hip-hopu, který je charakteristický akrobatickými pohyby, vyššími body na zemi a rychlými rotacemi.
7. Contemporary - moderní taneční styl, který kombinuje prvky baletu, jazzu a moderního tance. Je známý pro svou expresivnost a inovativní pohyby.
8. Párové tance - například tango, valčík nebo foxtrot, které se tančí ve dvojici a vyžadují koordinaci a synchronizaci pohybů.
9. Taneční muzikály - tanec ve spojení s příběhem, zpěvem a hudbou v žánru muzikálu.
10. Manipulační tance - formy tance, které zahrnují manipulaci s předměty, jako například žonglování nebo používání hůlek.
11. Improvizace - tanec vytvořený na základě okamžitého vzniku a spontánních pohybů.

Tyto taneční druhy jsou jen některé z mnoha, které jsou zmíněny v knize "Čítanka světové choreografie 20. století" a které představují různost a rozmanitost světové taneční scény v průběhu 20. století.

3. Tanečně pohybová terapie – TPT

Tanečně pohybovou terapii vnímám jako další posun od pohybu a tance. Lidé, kteří se věnovali výuce tance a dlouhodobě soustředili svou pozornost na pohyb těla, si začali všimnout propojení těla a mysli a psychického ladění a vnímali přímý vliv a výraz pohybu, kde se odrážely všechny bio-psycho-socio-spirituální části osobnosti. Níže uvádíme některá uchopení TPT prvních představitelů tohoto oboru.

3.1. TPT - definice

TPT je definovaná u ADTA jako *“psychoterapeutické užití pohybu v procesu, jehož účelem je dosažení emoční a fyzické integrace jedince“* (Čížková, 2005 s. 33).

TPT je založena na znalostech a zkušenostech, že tělo a mysl jsou propojené a pohyb a tanec mohou ovlivnit naše emocionální a psychické fungování. Prostřednictvím použití pohybových aktivit, cvičení, improvizací je možno objevit a prozkoumat své pocity a prožitky. TPT můžeme vnímat jako metodu, která nám umožní přinést do života uvědomění o nás samotných, zažít pocity radosti, ale i smutku, strachu a jiných emocí. Můžeme ji vnímat jako osvobozující, poznávací formu, která pomáhá lidem autenticky se vyjádřit prostřednictvím pohybu.

„U TPT se cení každý pohyb, každá jeho kvalita, není zde kladen důraz na estetičnost pohybu, ale na výpověď, kterou o sobě každý člověk činí. Využívá se expresivita pohybu. Forma, která je v choreografii předem daná, se v tanečně-pohybové terapii postupem času vytváří samovolně, jako určitý pohybový vzorec“ (Čížková, 2005, s. 32). Dle Čížkové mají pohyby podvědomý význam a přímé napojení na myšlenky, pocity a řeč, které se přes gesta stávají jejich symbolem. Aniž by byly emoce pojmenované, mají vliv a tvoří náš konečný způsob, jakým se pohybujeme. Pohyby jsou transformací napětí v těle směrem ven. Tělo nám slouží jako prostředek k vytvoření vztahu k sobě samému a taky jako vyjadřovací nástroj. Důraz se tedy klade na uvědomění si vnitřního prožitku během tance a na jeho vyjádření. *„Tanec je skrytý jazyk duše“* Martha Grahamová

Helen Payne, britská tanečnice a terapeutka, vidí v TPT proces pro rozvoj jedince. TPT pomáhá klientovi objevit a porozumět svému tělu a emocím prostřednictvím pohybu a tance, tím podporuje jeho duševní a fyzické zdraví. Základem je využití spontánnosti pohybu a tance

jako prostředků pro projevení, zpracování a transformaci emocí a psychických stavů. Vše se odehrává na neverbální úrovni a přes pohyb se může jedinec hlouběji ponořit do procesu. Dle Payne znamená převzetí zodpovědnosti za pohyb, převzetí zodpovědnosti za své „Já“ v pohybu a s tím spojené pocity, které při tom procesu prožívá. Reakcí na to může být snaha změnit se. Přijaté pocity, které jsou vyjádřeny pohybem a tancem, utvářejí uvnitř druh jakési komunikace, která se přenese do vnějšího světa. Payne dále zmiňuje výsledky výzkumu z roku 1987, který ukázal, že fyzická činnost uvolňuje napětí a depresi (Payne, 2011).

3.2. Vznik a vývoj TPT

Ve Velké Británii a v USA se TPT se k léčbě začala používat v průběhu 20. století. Oba směry se vyvíjely odděleně a postupem času se spojily. V Británii byl tanec vyučován na základních školách jako základní výchovný předmět. Od 40. let byl oficiálně přiznaný její význam v léčení a využitelnost při rehabilitaci. Za první zakladatele lze považovat **Isadoru Duncan** (1877-1927), **Louise Fuller** (1862-1928) a Ruth St Denis (1879-1968). Byli to to zakladatelé moderního tance, kteří spatřovali hlavní hodnoty ve vnitřním zdroji, kam **patřila spontaneita, autentičnost individuálního výrazu, vědomí těla a výraz emoce**. Poukazovali taky na důležitost vztahů a konfliktů mezi lidmi. S jistotou se dá tvrdit, že to byly první počátky vzniku TPT. Začaly vznikat různé taneční školy s různým zaměřením.

Další výraznou osobností ve vývoji tance a pohybu s přesahem do TPT je považován **Rudolf Laban** (1879-1958). Dnes je nejvíce znám jako učitel, teoretik a vynálezce systému. Byl velkým přínosem v pozorování, zápisu a systematizace pohybu. Vyvinul taneční formu „Ausdrucktanz“ neboli expresivní tanec, kdy nejdůležitějším článkem taneční formy bylo plynutí pohybu. Vnímá ho jako podstatu pro pochopení pohybu v každodenním životě. V Británii byla Labanova analýza pohybu aplikovaná jeho studenty a následovníky při vzdělání samotných učitelů, dále na základních a středních školách. (Payne, 2011)

Americká TPT byla založena na uměleckém výrazovém tanci, kde prostřednictvím tance bylo podporované vyjádření osobních emocí. Z počátku byli prvními terapeuti profesionální tanečníci. Jednou z hlavních představitelů, byla **Mary Whitehouse**, britská tanečnice a pedagožka, která se přestěhovala do USA a založila v roce 1940 London Danze School, kde se zaměřila na oživení pohybu u jedinců s různými psychickými poruchami. Další výraznou zakladatelkou TT byla **Maria Chaceová**, vystudovala a vyučovala tanec. Během výuky svých studentů se začala zajímat o jejich individuální motivaci a psychologické potřeby. Postupem času vyvinula metodu, kterou nazvala „komunikace tancem“. Své poznatky začala uplatňovat u pacientů s psychiatrickou diagnózou v léčebnách, kde spolupracovala s psychiatry a psychology.

Od roku 1966 byla založena Americká asociace taneční terapie **ADTA** (American Dance Therapy Association). Utvořila jednotnou formu terapie na základě poznatků z expresivního, symbolického, integrativního a interaktivního pojetí tance. Tato práce byla základem pro práci terapeutů, kteří se zabývali TPT ve zdravotnictví. První prezidentkou asociace se stala výše jmenovaná Maria Chaceová.

Mezi další zajímavé představitele byla Francizka Boas, která vyučovala kreativní moderní tanec dětem v psychiatrické léčebně v New Yorku ve čtyřicátých letech. U pacientů se

snažila pomocí nových možností pohybu o lepší vyjádření a převedení do slov fantazijních obrazů. Při svých hodinách pracovala s hudbou a používala perkuse. Podílela se na vypracování konceptu, na kterém spolupracovali tanečníci, psychologové a psychiatři. Další osobností byla Trudi Schoopová, která emigrovala do Kalifornie. Inspirovala se Jungem a Mary Wigmanovou a Labanem. Své poznatky uplatňovala v nemocnici při práci schizofrenními pacienty, kde se snažila o rozvoj tělesného sebepojetí (Čížková, 2005).

V Evropě bylo hlavním místem rozvoje **TPT Laban Centre for Movement and Dance** (Labanovo centrum pro pohyb a tanec) v Londýně, kde se za spolupráce s americkými odborníky rozvíjela především pohybová diagnostika. V roce 1982 byla založena v Londýně Association for Dance Movement sdružující tanenčí terapeutky jako Lynn Craneovou, Catalinu Garvieovou nebo Helen Pay (Čížková, 2005).

Úplně jinou cestou se rozvíjela TPT ve Francii. Mezi zakladatelky patřila v padesátých letech Rose Gaetnerová, jejíž terapeutická technika vycházela z klasického baletu. Následovali ji další taneční terapeutové, jako Monique Ronsartová, Maddy Jourdainová, Francois Dussour a Jean-Francois. Převážná část terapeutů získala své vzdělání ve Spojených Státech. Nejsilnějším proudem TT ve Francii je primitivní exprese. Zakladatelkou je v roce 1977 France Schott-Billmannová. V letech 1981-1993 byl na Sorboně otevřen kurz na téma Tanec a psychoterapie. Účast mnoha odborníků přispěla k založení Francouzské společnosti pro psychoterapii tancem v roce 1984.

V roce 1993 vznikla základna **Evropská asociace taneční terapie (AEDT)**, která sloužila pro výměnu informací a zkušeností. Vznikla na podnět francouzské iniciativy a zdržuje čtyři evropské země – Francie, Itálie, Řecko, Belgie. Pro výměnu informací je vydáván oficiální časopis AEDT, Dance Therapie. Od devadesátých let 20. století můžeme vnímat snahu o mezinárodní spojování odborníků, kteří se věnují TPT. V roce 2010 byla v Mnichově založena EADM - Evropská asociace tanečně-pohybové terapie (Europa Association Dance Movement Therapy). Jejím úkolem bylo propojovat spolupráci mezi jednotlivými krajinami, ohledně vzdělávání, výzkumu a praxe a nastavení standardu pro tanečně-pohybové terapeutky. (Dosedlová, 2012)

V České republice proběhl v letech 1997-1999 v Duncan Centru první tříletý výcvik pod vedením terapeutů Americké asociace tanečně-pohybové terapie. Další výcvik následoval od roku 2005. Roku 2002 byla založena Česká asociace taneční a pohybové terapie **TANTER**. Tato nezisková organizace je členem **Evropské asociace taneční pohybové terapie (AEDMT)**. Mimo to jsou u nás pořádány kurzy technik zaměřených na tělo, bioenergetiku a primitivní exprese s tanečními prvky, které jsou inspirovány tanci přírodních národů a původních kultur (Čížková, 2005).

V roce 2009 vznikla v České republice **Mezinárodní asociace uměleckých terapií MAUT** za účelem sjednocení a spolupráce všech oborů uměleckých terapií. MAUT sdružuje tyto asociace, pracoviště, školy a odborné společnosti:

- Asociace muzikoterapie ČR
- Asociace arteterapie ČR
- Dramaterapeutická asociace ČR
- Asociace tanečně – pohybové terapie ČR

MAUT podporuje spolupráci odborných pracovišť, jednotlivých odborníků, ale i spolupráci s laickou veřejností. S touto asociací je úzce spojena **instituce Akademie Alternativa** se sídlem v Olomouci, která má akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělesné výchovy. Akademie

Alternativa nám nabízí možnost vzdělání v oblastech uměleckých terapií, kam patří obory: muzikoterapii, arteterapie, tanečně-pohybová terapie, dramaterapie. „*Všechny uměleckoterapeutické obory mají za cíl sjednotit myšlení, citění, verbální i neverbální projev v jeden harmonický soulad.*“ Jinými slovy jde o celkové propojení osobnosti, která díky svému přirozeně pravdivému projevu je pochopitelnější pro své okolí a současně dochází k lepšímu pochopení sama sebe. „*Během tříletého studia je kladem důraz na prožitek, sebezkušenostní techniky a praktické dovednosti, které jsou podepřeny teoretickými znalostmi a příklady z praxe*“.

„*Absolvent, který úspěšně splní všechny požadavky a kritéria se stává v závislosti na zvoleném studijním oboru aspirantem titulu mezinárodně garantovaný arteterapeut, muzikoterapeut, tanečně pohybový terapeut*“). Dle Beníčkové může umělecký terapeut zásadně přispět v různých oblastech jak školských, sociálních, tak i ve zdravotnictví. (Beníčková, 2017, s. 33, s. 186, s. 187).

3.3. Vymezení TPT

Evropskou asociací taneční terapie (AEDT) je TT definován jako psychoterapeutická aktivita, která pomáhá pacientům znovunalezat:

1. Radost z funkční činnosti – životním stylem poslední doby se velmi často stává, že člověk není ve spojení se svým tělem, protože chybí zařazení pohybu do denních činností. Jde o uvědomění si svého těla a díky pohybu k jeho lepšímu ovládnutí. Výsledkem je koordinovanější, jistější rychlejší pohyb. Člověk se cítí „ve své kůži“
2. Jednotu tělesna a duševna – tanec spojuje fyzickou i psychickou aktivitu. Tanec emoce probouzí a aktivuje. Je to spojovací prvek vnitřního a vnějšího světa.
3. Obnovu pozitivního sebepřijetí – vnímání objektivního a tělesného schématu a subjektivního se odlišuje díky na základě našich zkušeností (např. vliv matky). Laskavý přístup terapeuta nabízí pohybové aktivity, kdy pozvolně dochází ke změně vnímání sebeobrazu.
4. Autonomie – sebeuvědomění a sebepřijetí může vést k osamostatnění. Při kontaktu během tanečního rozhovoru s ostatními si uvědomujeme vlastní gesta a současně rozdílnou pohybovou řeč ostatních. Potvrzujeme si svou existenci. Tento proces je doporučený pro psychotické klienty.
5. Tělesná symbolika – Tanec je řeč těla, prostřednictvím kterého můžeme vyjádřit, vybit, uvolnit, vyslovit: přání, touhy, myšlenky, ale i agresivní energii, radost, smutek.
6. Sublimace – Taneční terapie je současně arteterapií. Krásno v taneční terapii vychází z opravdovosti pohybů. Je to umění, kde se kloubí poznání krásy svých pohybů a částečně terapeutická práce, objevení svého pravého já. (Dosedlová, 2012)

3.4. Cíle TPT

„Podle Vymětala si tanečně pohybová terapie klade za cíl umožnit člověku jasnější vnímání a orientaci ve vztazích, vztah k sobě samému ve smyslu porozumění a přijetí sebe sama, možnost činit volby a jednat v rámci otevřeného vyjadřování sebe sama“ (Čížková, 2005, s. 35).

Specifické cíle kladené v TPT:

1. Emoční a fyzické integrace jedince
2. Vědomí těla, hranic těla a jeho vztahy k prostoru
3. Realistického vnímání své představy o těle
4. Akceptace a bezpečného způsobu zvládnání napětí v těle, úzkosti, stresu a potlačované energie
5. Schopnosti identifikovat a vyjadřovat své pocity bezpečným a přijatelným způsobem (např. pomoc při kontrole impulzivního chování)
6. Obohacení pohybového repertoáru
7. Pomoci při kontrole impulzivního chování

3.5. Uplatnění TPT a možné kontraindikace

TPT se používá v různých souvislostech, v různých oblastech. Individuální nebo skupinová sezení, komunitní programy, vzdělávací instituce. Dle Payne lze pracovat s různými skupinami jako: psychiatričtí pacienti, mentálně postižení, autisté, mladí delikventi, starší lidé, děti, narkomani, ohrožené děti, senioři aj. Dá se říct, že lidé, kteří potřebují taneční terapii, mají co sdělovat pohybem a vnitřním napětím. Použijí k tomu jiný, jak verbální prostředek. Tanečně pohybová terapie se může přizpůsobit potřebám a možnostem klienta, tak možné kontraindikace jsou relativní. Je vhodná i pro klienty, kteří mohou pohybovat jen některými částmi těla a jsou upoutáni na lůžko, nebo pacienty na invalidním vozíku. TPT můžeme sloužit jako důležitá součást rehabilitace. Okraje uplatnění tedy nelze striktně ohraničit (Dosedlová, 2012; Payne, 2011).

Klára Čížková shrnuje aspekty poruch, které jsou vhodné pro využití tanečně-pohybové terapie:

- Poruchy spojené nerealistickým vnitřním obrazem těla (body-image).
- Výrazné napětí v těle, chudý emoční projev či nekorigovaná hyperaktivita v pohybovém repertoáru.
- Somatické bludy a zvláštní obavy o své tělo.
- Obtíže ve verbální terapii, neschopnost poznávat, pojmenovat a vyjadřovat své pocity
- Problémy v komunikaci (nejen nápadně se projevující v neverbální rovině)

Kontraindikace:

Terapeut musí být garantem bezpečí, aby nedošlo ublížení nikoho ve skupině. Z tohoto důvodu se nedoporučuje využití TPT ve skupinové formě u těchto klientů:

- Klienti s akutní fází psychotických stavů
- (poruchy myšlení, vnímání, halucinace, bludy)
- Klienti s těžkými stavy deprese

- Klient, který není v přeléčeném stabilizovaném stavu.
- Klient se sníženým stavem uvědomování si reality (poznámky z výuky AA-29.4.2020)

3.6. Vybrané metody a techniky TPT

Jedno z teoretických východisek TPT je studie zabývající se neverbální komunikací. Výsledným zjištěním studie bylo, že řeč tvoří pouze 7% informace a 38% porozumění je odvozeno z tónu hlasu a 55 % ze signálu řeči těla. „Většina informací je podávána podle složité směsi vzezření, držení těla, vystupování, gestikulace, pohledů a mimických výrazů, melodie a síly v hlase. Pouze část pohybového repertoáru je řízena vůlí, zbytek vyjadřuje naše opravdové duševní rozpoložení, ať chceme či nikoli.“ (Čížková, 2005, s. 30). Následně zmíníme některé z technik TPT a jejich zakladatele, jejichž odkazy jsou stále používány a rozvíjeny a mají velký přesah napříč časem a vývojem společnosti.

Marian Chaceová (1896-1970) vystudovala Denishawn Schol. Při studiu moderního tance si uvědomila propojení pohybu s emoční a myšlenkovou částí. Seznámila se s Freudovou psychoanalýzou i s technikou **Reichovy vegetoterapie**, což byla metoda, která se zaměřovala na ztuhlé svaly v určitých částech těla, které vytvořily jakési brnění a na pohyb těla v těchto místech, který byl výrazně omezený. Výsledkem jejího poznání byl **basic dance**, což je volný svobodný bazální tanec. Tento spontánní tanec umožňuje symbolické vyjádření vnitřních pocitů a konfliktů, které je někdy obtížné říci slovy. Prostřednictvím pohybu objevujeme prostor, energii, rytmus. Využívá se socializačního vlivu skupiny a prostředkem ke sjednocení slouží hudba. Bazální tanec je druh komunikace se sebou i s okolím.

Stěžejní metodou je autentický pohyb (autentic movement – am)

Vychází z Mary Starks Whitehouseové (1910-1971), což byla vystudovaná profesionální tanečnice, pedagožka, která se seznámila s psychoanalýzou, pokračovala studiem na Jungově institutu v Curychu a patří k průkopnicím taneční terapie v USA. Hlavní myšlenkou bylo uvědomění mezi rozdílem dvou forem pohybu: „hýbat se“ a „být hýbán“. Základem je nechat tělo vyslat impuls k pohybu, tento pohyb není řízen myšlenkou a záměrem, která vychází z vědomé úrovně, ale je otevřený a nevědomý. Pohyb je řízen z „já“. Cílem pohybu je, aby se člověk poznal a byl ve svém středu. Člověk by měl být vnímavý k oběma formám a neměl by ulpívat na žádné z nich. „*Pohyb bytostného já vědomý i nevědomý pohyb*“ (Dosedlová, 2012, s. 47; poznámky z výuky AA)

Autentický pohyb má 5 principů:

1. Humanistický model růstu. (Rogers)
2. Je zaměřený na proces, ne na problém (nevíme, co se děje, nemáme stanovený cíl).
3. Jedinec se může propojit s nevědomím.
4. Pohyb vyjadřuje naši vlastní osobnost. Tak jak se hýbáme, taková jsme.
5. Vědomě pohyb – vede ke změně v psychice
6. (poznámky z výuky AA – D. Gospodarek)

Labanova analýza pohybu (LAB)

Rudolf Laban (1879 – 1958) byl vystudovaný architekt, který se stal tanečníkem, choreografem a tanečním teoretikem. Laban patří k výrazným osobnostem výrazového tance. Jeho choreografie se vyznačovaly novým využitím prostoru, rytmu i emocionálního výrazu. V Evropě zakládal školy umění. Jako ředitel vídeňské opery připravil program na olympiádu. Vyvinul taneční notaci (kinetografii), což je grafický záznam pohybu. Díky jeho výborným pozorovacím schopnostem vytvořil svůj vlastní systém, jak pohyb zaznamenat, pozorovat a analyzovat (**Labanova analýza pohybu**). Je to propracovaný podrobný systém, který umožňuje zaznamenat všechny druhy lidského pohybu. **LAB** přesahuje tanec samotný a nachází uplatnění tam, kde pohyb těla hraje významnou roli (herectví, sport, vzdělávání, terapii aj.) Jeho žáci dále pokračovali a rozvíjeli jeho práci. (Dosedlová, 2012, poznámky z výuky AA)

Labanovy myšlenky byly:

- Pohyb vyjadřuje naše pocity/emoce
- Pohyb má psychosomatický základ
- Tanec může existovat i bez hudby
- Každý pohyb je tanec
- Každý člověk může být tanečník
- Lidské tělo se dostává skrze pohyb do harmonie s okolím

Čtyři hlavní kategorie Labanovy analýzy pohybu, které tvoří dynamiku pohybu, jsou:

BODY (tělo), EFFORT (nasazení síly), SHAPE (tvar), SPACE (prostor)

Jeho analýzu můžeme zjednodušeně shrnout do následujících oblastí, které jsou dále podrobně rozpracovány:

- Čím pohybujeme (tělo)
- Jak se pohybujeme (kvality)
- Kde se pohybujeme (prostor)
- S čím nebo s kým se pohybujeme (vztah)
(Payne, 2011)

Laban dále sledoval následující kvality pohybu. Porozumění jednotlivci přes jeho sebe prezentaci, kdy určujeme vztah pohybu podle využití VÁHY, PROSTORU, ČASU a TĚLA. Kvality pohybu jsou přímo navázány k formám vyjádření. Na základě jeho analýzy sledujeme tvar pohybu v podobě vzorců OTEVÍRÁ/ZAVÍRÁNÍ, NARŮSTÁNÍ/ZMENŠOVÁNÍ, SMĚR DOVNITŘ/SMĚR VEN. Dále pozorujeme směr pohybu ve vztahu k vnějšímu prostředí PŘÍMÝ POHYB/TVAROVÁNÍ a roviny ve kterých se pohyb odehrává VERTIKÁLNÍ, HORIZONTÁLNÍ, SAGITÁLNÍ. Důležitou pozorovací oblastí je **kinesféra**, což je osobní prostor člověka kolem jeho těla, nebo taky prostor, kam člověk dosáhne, aniž by udělala krok. Tato oblast se dělí na MALOU, STŘEDNÍ A ROZSÁHLOU.

Bartanieff Fundamentals

Jedna z jeho výrazných pokračovatelů byla žačka **Irmgard Bartenieff**. - taneční lektorka, taneční terapeutka a fyzioterapeutka. Přivedla LAB na pole psychoterapie. Založila v New Yorku Laban/Bartanieff institute (LMA). Podrobně rozpracovala oblast těla v pohybu, obohacené o vývojové aspekty ontogeneze, což je proces postupné vývojové změny s ohledem na časovou osu. Jedná se o základní pohybové vzorce, které se vyvíjejí postupně od narození a slouží jako vzorce fungování celkového propojení těla. (Čížková, 2005+poznámky z výuky AA)

Mezi pohybové vzorce patří:

1. Dech (BREATH)
2. Propojení centra a periferie (NAVAL RADIATION) - *hvězdice*
3. Páteřní propojení hlava-kostrč (HEAD-TAIL) - *ryba*
4. Propojení horní a dolní části těla (UPPER-LOWER) - *žába*
5. Propojení pravé a levé poloviny těla (BODY-HALF) - *ještěrka*
6. Diagonální propojení těla (CROSS-LATERAL) – *kočka*

Body-Ego technika Trudi Schoopové – ZRCADLENÍ

Trudi Schoopová (1903-1999) - umělkyni propojující moderní tanec s pantomimou jsme již krátce zmiňovali. Jelikož pracovala s psychotickými pacienty ve státní nemocnici a soustřeďovala se na změnu jejich sebepojetí a rozšíření pohybových vzorců. Došla k závěru, že když se jí podařilo změnit strnulé, nefunkční tělo pacienta, došlo následně ke změně myšlení. Na základě těchto zkušeností vznikla její významná technika **ZRCADLENÍ** a byly vypracovány terapeutické cíle. Podstatou techniky je přesné pozorování a napodobení postojů, držení těla a pohybů pacientů, což pomohlo porozumění jejich vnitřnímu světu a pak postupné vedení k integraci všech částí těla. Díky tomu se stalo jejich vyjadřování jednoznačné pro ně i pro okolí. (Dosedlová, 2012)

Cíle TPT vymezené T. Schoopovou:

1. Rozpoznat u každé osoby části těla, které nepoužívá nebo s nimiž zachází nesprávně a nasměřovat její jednání k funkčním vzorcům.
2. Ustanovit sjednocující, interaktivní vztah mezi myšlením a tělem, mezi představivostí a realitou.
3. Dát subjektivnímu emočnímu konfliktu objektivní fyzický tvar, který člověku umožňuje člověku tento tvar vnímat a konstruktivně se s ním vypořádat.
4. Užívat každou stránku pohybu, která bude zvyšovat schopnost člověka přiměřeně se přizpůsobit svému prostředí, a zakoušet sebe sama jako celistvou, fungující lidskou bytost. (Čížková, 2005)

4. Psychomotorika

Psychomotorika je výsledná reakce vztahu mysli a těla vyjádřená pohybovou aktivitou a prožitkem z této aktivity.

4.1. Definice

Slovo „psychomotorika“ je složeno ze dvou částí.

1. „psycho“ – pochází z řečtiny a znamená „duševní, psychický“

2. „motorika“ – pochází z latiny a znamená pohybová činnost, pohybová aktivita.

„Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřená na prožitek z pohybu. Vede k poznání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit.“ (Blahutková, 2017, s. 8). Podstatou je tedy základní lidská potřeba se hýbat a hrát si a prostřednictvím hry se učit řešit a překonávat různé životní situace a překážky. Dle Blahutkové psychomotorika rozvíjí všechny stránky osobnosti a je pomocníkem při procházení prožitky, které pramení z hlubokých zdrojů osobnosti. Cílem psychomotoriky je dosažení tzv. pohody člověka ve všech jeho oblastech bio-psycho-socio-spirituálních rovinách, prostřednictvím zažití radosti plynoucí z pohybu při hře a z tělesných cvičení. Psychomotorika nám pomáhá při získání rovnováhy mezi biologickými potřebami, duševním klidem, uspokojujícím postavením ve skupině, schopnosti naplňování životní filozofie, která vede k růstu a vývoji člověka. Můžeme ji považovat za profylaxi, jelikož dosažením takové rovnováhy přispíváme k celkovému zdraví, které je definováno Světovou zdravotnickou organizací nejen jako pocit absence nemoci, ale přímo takto: **Zdraví je takový stav organismu, kdy je člověku dobře fyzicky, psychicky i sociálně.** Psychomotorika respektuje holistický přístup k jedinci. Zohledňuje všechny aspekty člověka, jak fyzické, tak emocionální, mentální a spirituální úrovně. Vnímá, že každý jednotlivý aspekt úzce působí na ostatní aspekty člověka a ty se jako výsledný celek projeví v každodenním životě.

Psychomotorika nám slouží:

- Poznávání svého těla
- Poznávání prostředí
- Poznávání sociálního prostředí
- Prostředek komunikace
- Prostředek vyjádření
- Prostředek odbourávání stresu
- Psychoprofylaxe

Psychomotorikou můžeme působit na člověka v každém věku rozvoje jeho osobnosti. Již od prenatálního období, kdy u těhotné ženy formou cvičení spouštíme emocionální procesy, prožitek radosti z pohybu. Psychomotorika se často využívá v raném dětství, kdy se dítě seznamuje s okolním světem. Je hojně využívána v předškolním věku, zejména v mateřských školkách, kdy jedním z hlavních cílů je naučit děti vnímat a poznat své tělo a rozumět mu, poznat své hranice, své nedostatky a možnosti objevování svého potenciálu, a tím posouvání svým hranic. Psychomotorika pomáhá objevovat potenciál nejen u dětí, ale i v dospělosti při hledání cesty při sebe rozvoji a sebe přijetí. Ve stáří nám psychomotorický pohyb prodlužuje kvalitu života a zdraví a s tím spojenou komunikaci se skupinou, ve které se nacházíme. Velmi nám pomáhá učit se komunikaci, kterou užíváme během celého života.

4.2. Psychomotorika jako komunikační prostředek

Víme, že komunikace patří k základním dorozumívacím prostředkům ve skupině a jelikož každý jedinec je součástí nějaké skupiny, je pro nás obratnost komunikace velmi důležitým spojovacím prvkem s okolním světem. Komunikací sdělujeme okolnímu světu své potřeby, myšlenky, pocity, názory, přání. Ke komunikaci používáme nejen verbální složku, ale nonverbálními projevy, které jsou její neoddelitelnou součástí, jako je držení těla, gesta, mimika, tón v hlase, a to vše nám pomáhá v čitelnosti pochopení sdělované informace. Někdy právě tyto neverbální projevy pomáhají příjemci k pochopení něčeho obtížně sdělitelného, tzv. mezi řečí nebo mezi řádky. Vlastně můžeme komunikaci označit jako tanec mezi lidmi, kdy sice nedochází k pohybům velkých svalů těla, ale k množství malých svalových reakcí v celém těle, které jsou doprovázeny ještě verbální složkou. Často se setkáváme s tím, že verbální složka neodpovídá neverbálnímu sdělení, někdy to může být účelové, ale často i nevědomá pravdivá odpověď těla. Proto je důležité umění naslouchat sdělovateli a být dobrým pozorovatelem.

Komunikace je vždy obousměrná. Při psychomotorických aktivitách většinou používáme pedagogickou komunikaci, při které dochází k sociální interakci. Jedinec vyvolá svým chováním změnu u druhého jedince a tímto je zpětně ovlivňován. Je důležité komunikovat se všemi účastníky psychomotorických činností a vedoucí těchto aktivit by se měl snažit o přesné, srozumitelné a výstižné sdělení a současně by měl být empatický a umět naslouchat. Při komunikaci dodržujeme **komunikační zásady: účelovost, využití komunikace jako nástroje dorozumívání, neponižování, pozitivní sdělování, popisný jazyk** (vždy pozitivní). (Blahutková, 2017)

Rozeznáváme tři druhy komunikace:

1. Intrapersonální – komunikace sám se sebou
2. Interpersonální – komunikace mezi sebou
3. Hromadná – komunikace se skupinou

Komunikace v psychomotorice má řadu funkcí:

- Zprostředkovává společnou činnost účastníků
- Zprostředkovává vzájemné působení účastníků v nejširším smyslu, včetně výměny informací, zkušeností, ale taky motivů, postojů, emocí
- Zprostředkovává osobní i neosobní vztahy
- Formuje všechny účastníky psychomotorického procesu, zejména pak osobnost

jednotlivců (ve škole žáků)

- Je prostředkem k uskutečňování výchovy a vzdělávání, neboť cíl, učivo, metody atd. nemohou vstupovat v pedagogickém procesu přímo, nýbrž ve slovní či mimoslovní podobě
- Konstituuje každý výchovně vzdělávací systém, neboť tvoří jednu jeho z hlavních složek, zajišťuje jeho fungování, vnáší do něj pohyb, vývoj, dynamiku, udržuje však i jeho stabilitu

Komunikaci v psychomotorických aktivitách musíme mít vždy dobře připravenou. Informace k aktivitě předáváme verbální formou nebo pohybovým projevem, abychom dle věku, pokud možno, co nejlépe předaly zážitky s informací, jak je budou moci užívat v běžném životě. Neméně důležitý je i prostor pro zpětnou vazbu účastníků, jak směrem k vedoucímu, tak později mezi sebou navzájem.

Zahrnuje motorické dovednosti, jako jsou pohybové schopnosti, chůze, běh, koordinace, rovnováha a k tomu patří mentální schopnosti, kam patří pozornost, paměť, plánování a vnímání. Cílem psychomotorických her je, aby byl člověk do nich tak vtažen, že přestane myslet na to a kontrolovat, že se hýbe. Pomocí jednoduchých her s ne úplně běžným náčiním a přístupy, s možností použití hudby jako doprovodu, můžeme nacházet cesty k životní rovnováze a vlastní životní filozofii.

4.3. Hra a pomůcky v psychomotorice

Hrou vybízíme k aktivní přítomné účasti, kde se při spontánních činnostech ukazují vlastní stránky osobnosti, které my obvykle dobře ani neznáme, nebo jsme si je uvědomili poprvé. Prostřednictvím her se dostáváme do nových neopakovatelných situací, zažíváme silný emotivní účinek, při kterém se ukazují složky duševního života – rozum, fantazie i city a dochází k rozvoji naší osobnosti. A protože si hrajeme od malička a v naší paměti je uložena hravost a sní spojená radost, dovolíme si při hře projevovat individualitu osobnosti a současně být součástí kolektivu.

Psychomotorické hry se od běžných her odlišují nejen použitím netradičních pomůcek, ale hlavně tím, že v těchto hrách není vítěz ani poražený. Prožitek vítězství mají všichni zúčastnění. Pomáhají nám při zvládnutí těžkých životních situací, dále frustrace, stresu, deprese, strachu a chronické úzkosti, potíže s komunikací, aj. a pomáhají nám dovolit si intenzivní prožitek a udržení rovnováhy.

K psychomotorickým aktivitám můžeme využívat hry bez pomůcek, nebo volíme hry s použitím pomůcek:

- Tradiční pomůcky:
- míče z různých materiálů, obruče, švihadla, šátky, dále nářadí z tělocvičny – lavičky, žíněnky, koza, švédská bedna, hrazda, kruhy aj.
- Netradiční náčiní:
- papíry, jogurtové kelímky, hrkačky, deky, padák, klubičko, kolíky na prádlo, vršky od pet láhví, tkaničky, pивní tácky, ruličky od toaletního papíru aj.
- Můžeme použít přírodní materiály jako rýže, písek, ořechy, voda, kaštiny, oblázky aj.
- Nářadí pro rozvoj nervosvalové koordinace, prostorové orientace a rovnováhy:

Šlapátka, chůdy, rolovací deska s válcem, káča, rOLON

Psychosomatické hry by měly mít herní zásady, které jsou předem promyšlené, ale při hře je lze v závislosti na aktuální situaci dotvářet. Ať se jedná o prvotní promyšlení hry s ohledem na věk a schopnosti hráčů, tak přes jednoznačné sdělení. Přípravení všech pomůcek, případně hudby. Dostatečné zajištění bezpečnosti u překážkových drah. O časovém prostoru na opakování dráhy, nebo prostrídání všech, pokud je hra ve dvojicích. K tomu patří závěrečné hodnocení průběhu hry, klady i nedostatky, kdy necháme zúčastněné vyjádřit vlastní pocity.

(Blahutková, 2017)

4.4. Psychomotorika u dětí v předškolním a školním věku

Psychomotorické činnosti je vhodné zařadit do nejrůznějších pohybových činností dětí, aby se učili spolupráce v kolektivu třídy. Lze je využívat ve všech částech dne, ať už součástí aktivity pohybové, později tělesné výchovy, při práci s hudbou u dětí předškolního věku, později v hudební výchově, dále při učení matematiky, cizího jazyka. Je vhodná pro zařazení do úvodní, rušné, průpravné části, ale i do nácvikové, výukové a následně relaxační části hodiny. Je potřeba zmínit, že psychomotorika nenahrazuje tělesnou výchovu.

Psychomotorika zastává názor, že každý je jedinečný a učení a praktikování psychomotoriky je na základě respektu k rozmanitosti a rozdílnosti. Při aktivitách se děti učí přijímat zodpovědnost sami za sebe, hledat řešení, být partnerem, který má své myšlenky a pocity a ochotou jednat. Psychomotorika pomáhá, a to nejen dětem, dělat fyzické cvičení s pocitem radosti, což bývá u dnešní digitální generace, kde se pohyb vytrácí, více a více potřebné. Dále je učí překonávat strach, zvládat různé překážky a nečekané situace, spolupracovat s kolektivem, řešit společný úkol, směřuje děti k dosahování vybraného cíle, pomáhá odstraňovat nejistotu, posilovat sebedůvěru atd. Působením psychomotorických aktivit můžeme ovlivnit klima ve skupině dětí. Učitel pozná, jaké jsou vztahy ve třídě, a díky tomu může na ně prostřednictvím her působit. Psychomotorika slouží taky jako vhodný nástroj pro inkluzi dětí s handicapem. Kam patří děti se zdravotním postižením, specifickými poruchami chování a učení, nebo pomáhá začlenění dětí z národnostních a etnických menšin a jiných znevýhodněných skupin. Psychomotorika má pozitivní vliv na stimulaci dítěte s handicapem i bez něho. Dětem prostřednictvím pohybu se nabízí zažít nové pohybové možnosti, díky kterým se jim otevírá poznání svého těla a probíhá současně sociální učení. Byly vytvořeny základní zásady psychomotoriky pro inkluzi, které já osobně vnímám jako podporu pro všechny děti trávící pravidelný čas v různých kolektivech. Mezi ně patří:

4. Péče o celkový vývoj osobnosti s respektováním individuálních psychomotorických funkcí
5. Péče o psychofyzický vývoj dítěte
6. Umožnění dítěti vybrat si cestu a samostatné aktivity v rámci realizace psychomotoriky
7. Posilování silných stránek každého účastníka psychomotorických her
8. Dítě se v psychomotorických aktivitách učí samostatně rozhodovat – prostřednictvím dobrovolné účasti (může kdykoliv odstoupit)

9. Dítě se učí komunikovat a spolupracovat, rozvíjet dialog, což má pozitivní vliv na rozvoj řeči (Blahutková 2017)

4.5. Psychomotorika – hrubá motorika

Prostřednictvím psychomotoriky můžeme rozvíjet hrubou a jemnou motoriku, procvičovat zrakovou činnost a procvičovat smyslového vnímání.

Hrubá motorika – vztahuje se k pohybům velkých svalových skupin a celého těla, které jsou spojené s pohybem lezení, chůze, během, chytání a házení míče, šplhání na prolézačkách. Rozvíjení hrubých pohybových schopností se neobejde bez pravidelného procvičování a opakování. Schopnosti používání hrubé motoriky jsou spojené se schopností učení. K rozvoji hrubé motoriky potřebujeme podporovat:

- **Sílu a vytrvalost**, kdy fyzická síla nám pomocí napětí ve svalech pomáhá překonávat vnější odpor. Vytrvalost, což je schopnost udržet tělesnou aktivitu po určitý časový úsek.
- **Vnímání pohybů těla** (propriocepce) - umožňuje dětem, a nejen dětem automaticky přizpůsobovat pohyb těla situaci, aktivitě, kterou dělají. Při činnosti chytání míče musí dítě zaměřit míč zrakem, natáhnout ruce směrem k míči, udržet rovnováhu, odhadnout rychlost a směr letícího míče.
- **Plánované provádění pohybů** – schopnost představit si a naplánovat pohybové sestavy. Např. zavazování tkaničky. Když si dítě takový pohyby osvojí, uplatní je při dalších činnostech, jako balení balíčků apod. V opačném případě se dítě vyhýbá podobným aktivitám a ztrácí pro ně zájem.
- **Rovnováhu** – což je schopnost udržet vyrovnaný postoj těla. Tuto rozlišujeme na statickou a dynamickou rovnováhu. K tomu nám pomáhá zrakový vjem, který slouží k odhadování vzdálenosti, hloubky a k orientaci v prostoru. Děti trpící poruchami učení mívají potíže se smyslovým vnímáním.
- **Bilaterální integrace** – vzájemná spolupráce obou stran těla při pohybových aktivitách. Zhruba od dvou let si dítě začíná preferovat jednu stranu a ve školce již používají dominantní ruku při práci s tužkami, s pastelkami a s nůžkami.

4.6. Psychomotorika – jemná motorika

Rozvíjení **jemné motoriky** je velmi důležité, aby dítě bylo schopné samostatně vykonávat běžné denní aktivity. Jemná motorika představuje skupinu dovedností, při kterých používáme malé svaly rukou, úst a očí. Má nejen přímou souvislost s učením, ale v každodenních činnostech, jako zapínání knoflíků, zipů, patentů, otevírání láhve, používání příboru, nalévání tekutin. Pokud si děti tyto běžné činnosti neosvojí, můžou působit jako nemotorné a můžou mít tendenci se podobným a obtížnějším aktivitám vyhýbat. Pro rozvoj jemné motoriky potřebujeme podpořit:

- **Sílu rukou a horní části trupu** – základnou je posílení síly trupu a držení těla v největších svalech ramen, trupu a stehen, které tvoří základnu pro procvičování

jemných pohybů. Děti trpící autismem, ADHD a poruchami učení mívají často potíže při rozvoji síly těchto svalů a stability a s následnou jemnou motorikou, což je viditelné v uchopení, manipulaci malých předmětů v dlani pomocí prstů.

- **Manuální rychlost a obratnost** – po osvojení běžné činnosti skupiny jemných pohybů je vhodné nabídnout další činnost, kde dojde k rozvíjení, např. pletení a háčkování, navlékání korálků aj.
- **Koordinaci ruky a zraku** – máme-li úspěšně manipulovat s předmětem, musíme jej nejdříve zaznamenat očima. Zrak nám poskytne informace o tvaru, velikosti, barvě, povrchu, váze. Poté, co se ho dotkneme, vzniká vazba mezi zrakovou a hmatovou a následně vyžaduje percepční vnímání, abychom mohli dokončit zamýšlený pohyb.

Další důležitou souvislost s učením má rozvíjení **zrakových dovedností**. Zrak je právem považován za „okno do světa“ a je velmi důležitý pro poznávání předmětů, prostředí, pohyb a orientaci v prostoru. Člověk potřebuje neustále sledovat několik souběžných podnětů, které se stále mění v čase i v prostoru a potřebuje vyhodnotit jejich význam. Oční svaly potřebují mít schopnost neustále sledovat pohyb předmětu a zaostřovat ho. Jedny z důležitých faktorů je zraková ostrost a zrakové vnímání. Činnosti, které podporují zrakové vnímání, zlepšují dětem sledování zrakových podnětů, rozvíjejí strategii vedoucí k pochopení informací získaných zrakově a přinášejí dětem při učení menší úzkost a neklid.

Pro rozvoj jemné motoriky potřebuje rozvíjet zrakové dovednosti jako:

- **Zraková pozornost a schopnost sledovat pohledem** – schopnost zaostřit zrak na různé vizuální cíle (akomodace-schopnost oka měnit tvar čočky podle vzdálenosti předmětu). K tomu patří ještě schopnost přenést obrazy z každého oka do jednoho obrazu (binokulární vidění)
- **Zrakové vnímání** – je chápání toho, co člověk vidí. Hraje velmi důležitou roli ve všech faktorech poznání a učení. Patří zde zraková pozornost, zrakové rozlišení, vnímání tvaru, zraková paměť, zrakově-prostorové vnímání.
- **Propojení zraku a pohybu** – tvoří propojení pohybů hrubé a jemné motoriky a zrakového vnímání. Pokud toto propojení funguje dobře, tak je dítě schopné kopnout do míče, dokáže přiměřeně otevřít pusku, aby nevytrousil jídlo, aby stříhalo podél dané čáry, vybarvovalo obrázky. V opačném případě působí děti neobratným dojmem a mají často problémy při školních činnostech.

Dalším důležitým faktorem při rozvoji jemné motoriky je rozvíjení **smyslových dovedností**. Pod skupinou smysly si každý představíme základní smysly, které známe – zrak, sluch, čich, chuť, hmat. V našem těle existují méně známé, ale ne méně důležité smyslové soustavy, které přenášejí informace do mozku. Ať jsou to informace tzv. proprioceptivní soustavy, která posílá informace ze svalů a kloubů a je spojena s vnímáním pohybů, nebo vestibulární soustavy, která má na starosti informace z vnitřního ucha, které je spojeno s rovnováhou. Mozek všechny tyto informace vyhodnotí v procesu, který má název **smyslové vnímání**. K rozvoji smyslových dovedností, potřebujeme podpořit:

- **Senzorickou modulaci** – schopnost selektivního vnímání smyslových vjemů (informace zevnitř a z venku) dle aktuální situace. Jsou velké rozdíly mezi dětmi, kdy některé jsou hyporeaktivní a potřebují větší úroveň vzruchu, aby reagovaly, a některé jsou zase naopak hyperaktivní a přehnaně reagují na běžnou intenzitu vjemů.
- **Hmatové rozlišení a uvědomění** – hmatová soustava dodává mozku nejen informace o velikosti, tvaru a struktuře, ale také o pocitu souvisejícím s bolestí, s teplotou, s vibracemi, pocitem prázdnoty (hlad), pocitem plnosti (potřeba jít na toaletu). Hmatové vjemy

rozdělujeme do dvou vjemů – diskriminativní hmatové vjemy (informují o místě hmatového vjemu a povrchu předmětu) a protektivní hmatové vjemy (posílají do mozku informaci na určité nebezpečí – horkost, ostří, nože, námraza atd. Děti s nedostatečně podpořenými hmatovými rozlišovacími schopnostmi mívají potíže s obouváním bot, zapínáním knoflíků, protože nedokáží hmatem vyhodnotit situaci pozici chodidla, když si snaží obout botu, nebo tvar a úhel knoflíku a jeho umístění při zapínání apod. Pak ještě děti rozdělujeme na děti se sníženou hmatovou tolerancí, které jsou tolerantnější vůči bolesti, změnám teploty, nebo když mají ruce od marmelády. Protikladem jsou jim typy dětí, které mají zvýšenou hmatovou citlivost a se vyhýbají hraní si na písku, nebo různým situacím spojených s hmatovou aktivitou.

- **Sluchové rozlišení a uvědomění** – sluch je smysl, který hraje podstatnou roli při učení a dovednostech ovládat své chování. Je potřeba u dětí v případě podezření prověřit sluchovou ostrost, nebo více do hloubky kvalitu zpracování sluchových vjemů. Často se u dětí s poruchami učení prokáže porucha zpracování sluchových vjemů, nebo i smyslové integrace, kdy mozek nesprávně vyhodnotí všechny vlastnosti zvuku a reagují odlišně. Hyperaktivní děti pak reagují na nečekané zvuky ustrašeně a hyporeaktivní děti zase působí zasněným dojmem. Děti mívají potíže zřetelně mluvit, učít se říkanky, pletou si např. les – pes, snadno se nechají rozptýlit si různými zvuky. (Lisa A. Kurtz 2015, Blahutková, 2017)

5. Předškolní věk – vývojová fáze

Předškolní věk ohraničujeme časovým úsekem 3-6 let a můžeme říci, že se jedná o velmi významnou etapu v životě dítěte. Předcházela mu batolecí věk, pro který je hlavním znakem osamostatňování a postupné uvolňování vazeb a tím možné poznávání širšího světa, Dítě se učí lépe a lépe ovládat své tělo. Díky zlepšování motoriky si může samostatně uspokojovat své potřeby a svět kolem něho se mu více otevírá. K tomu ale potřebuje vhodné stimulační a podněty, ale současně bez nucení k určitým aktivitám, na které dítě ještě není připravené. V tomto období je důležitá nabídka, ale žádný tlak, který by mohl způsobit frustraci, která se potáhne s dítětem až do dospělosti. S rozvojem motoriky a poznáváním širšího okolí dle svého rozhodnutí je provázán rozvoj kognitivních funkcí, kdy dítě začíná diferencovat vizuální nabídky kolem sebe na atraktivní, neutrální a ohrožující objekty. Dítě získává informace o prostředí, ve kterém se nachází, o časové plynutí, kdy něco má svůj začátek, ale i konec, informaci o budoucnosti. Seznamuje se s pravidly, podle nichž svět kolem něho funguje. Současně s poznávacími procesy se rozvíjí řeč, kdy zpočátku dítě používá svůj jazyk, agramatismy a kolem druhého a třetího roku dokáže používat jazyk se skladbou a návazností slov do vět, tak dle gramatické správnosti. Díky osvojování verbální komunikace dochází k většímu osamostatnění a dítě má k dispozici další nástroj, jak dosáhnout svých potřeb. Děti se učí nápodobou lidí, se kterými tráví nejvíce času, což jsou rodiče, v této době jsou to převážně matky a případně sourozenci. Díky nim přejímá totožné postoje a návyky k situacím a k objektům. Ideální je, když s dítětem tráví čas otec i matka, protože styl hry a rodičovského přístupu je u každého rodiče rozdílný a

oba jsou velmi důležité. Otcovský aktivnější přístup více stimuluje tělesnou aktivitu, dává větší vzrušení, připravuje na hru s vrstevníky, pomáhá k nezávislosti a odpoutání vazby na matku. Matčin přístup je naopak klidnější, dá se říct hladivější, více podporuje verbalizaci, vysvětlování, používá knížky a klidnější hry s hračkami. Děti kolem třetího roku, které přecházejí do vývojové fáze předškolního věku, prošly velkým posunem v motorických schopnostech, dokáží lépe zvládat samoobsluhu, rozvíjí se jim verbální schopnosti, dochází k uvědomění si sebe jako osobnosti, zažití období vzdoru, prosazují svou samostatnost, v jejich aktivitách převažují imitační činnosti, konstrukční a vztahové hry, znají nejbližší okolí lidí, se kterými se pravidelně stýkají a začínají se zajímat o vrstevníky. Výchova dětí v batolecím věku vyžaduje hodně empatie, trpělivosti, míru aktivity, opakování činností a dostatek sociálního kontaktu. Ale všechny tyto investice vnímám jako nejhodnotnější stavební kameny, pro další vývoj dítěte. (Vágnerová, 2000, Matějček 2000)

Děti od 3 let vstupují do další důležité fáze – předškolního věku, kdy její podstatou je postupné uvolnění vázanosti na rodinu a rozvoj aktivit a dovednost nalezení si svého místa v kolektivu. Celkově patří toto období mezi nejpříjemnější fázi jak pro děti, tak pro rodiče, což můžu potvrdit z vlastní zkušenosti. Konec tohoto období není definován věkem, ale nástupem dítěte do školy. Na začátku tohoto období umí dítě běhat, skákat, jezdit na odrážedle. Funguje do jisté míry samostatně, uvědomuje si existenci vlastní osoby, začíná se učit zvládat odloučení od rodiny.

Tělesný rozvoj – v tomto období roste dítě 5-10 cm ročně a přibývá 3-5 kg na váze. Typická baculatost se mění ve štíhlost. Prodlužují se horní a dolní končetiny a k nárůstu svalové hmoty, pokračuje osifikace kostry, utváří se příčná a podélná klenba u chodidla, která má vliv na kvalitu chůze. Tříleté děti našlapují na celé chodidlo a chůze je klátivá, ale již u pětiletých dětí je chůze viditelně elegantnější a automatizovaná a začínají se projevovat individuální styly chůze. Pohyby dětí se stávají rychlejší, plynulejší a koordinovanější. Šestileté děti poskakují, mění směr, kývají se, vybočují. Jejich pohyb nese známku hravosti. Děti jsou schopné v tomto věku si začít osvojovat některé sportovní aktivity (lyžování, plavání, jízda na kole, bruslení). Kolem 6 roku dochází k dovršení osifikace zápěstních kůstek, což má význam na rozvoj jemné motoriky a grafomotoriky. „*V oblasti se učí funkčně manipulovat s předměty a používat různé nástroje (stříhá, jí přiborem, hází a chytá míč, používá tužku, štětec, staví ze stavebnic). Diferencuje se dominance ruky*“ (Thorová, 2015, s. 386). Mezi 5-7 rokem začíná u dětí prořezávat stálý chrup. Toto období taky nazýváme **stádiem první vytáhlosti**.

Poznávání se v tomto věku zaměřuje na nejbližší svět a jeho pravidla. Dle J. Piaget (1970) je **uvažování předškolních dětí názorné a myšlení intuitivní**. Jejich myšlení je málo flexibilní, je nepřesné a nerespektuje zákony logiky. Jejich pohled je subjektivně zkreslený – **egocentrický**, kdy dítě je středem vlastních představ a nebere možnost jiného úhlu pohledu. Děti si pomáhají **magičností**, nevidí velký rozdíl mezi skutečností a fantazií. Typický je **absolutismus**, tj. přesvědčení o definitivní jednoznačné platnosti informace. Patří k projevům dětské jistoty. Dalším typickým znakem je **fenomenismus** – kdy dítě vnímá svět takový, jak vypadá. Nedokáže např. pochopit, že velryba není ryba.

„*Předškolní děti kreslí rády, tvořivě a často. Předškolní období je taky považováno za zlatý věk dětské kresby.*“ (Thorová, 2015, s. 383). „*Kresba je jednou ze symbolických funkcí, v nichž se projeví tendence zobrazit realitu tak, jak ji dítě chápe. (Piaget, 1970)*“ (Vágnerová, 2000, s. 109). Děti se na začátku období snaží náčrty nakreslit obrys předmětu, často ulpívají na detailech jako klobouk, pupík, knoflík, kolo apod. Co se týká kresby, tak začínají pětiprvkovým hlavonožcem a postupně přechází na kresbu postavy s trupem. Tyto fáze trvají rozdílně dlouhou

dobu. „Podobnost kresby a zobrazovaného objektu je závislá na dosažení potřebné úrovně celého komplexu schopností a dovedností (motorika, senzomotorická koordinace, poznávací procesy atd.) ale i na dalších faktorech, jako je např. aktuální emoční stav.“ (Vágnerová, 2000, s. 109). V kresbě mohou převažovat pro dítě důležité části, rysy, rozdílné od reality. Po 5. roce dítě začíná v kresbě vyjadřovat svůj osobitý styl. V kresbách předškoláka je vidět nejen vývoj kresby, ale i vývoj práce s plochou, kdy z počátku dítě kreslí předměty volně a v dalším stádiu řadí předměty podle dolní linie. S věkem roste celková propojenost obrázku.

Jedním z cílů kresby, kresby nápodobou a vybarvování je připravování se vrcholnou dovedností grafomotoriky, což je psaní. Touto přípravou se systematicky zabývá předškolní výchova v mateřských školách. Já osobně vnímám kresbu dětí, jako komunikační prvek, hru, kdy nakreslené obrazce dokáží ožít a tvůrce plně vtáhnout do děje a někdy i diváka. Je informací o vnitřním světě a pohledu na vnější svět dítěte. Je vhodným nástrojem pro procvičování nejen jemné motoriky, ale fantazie, verbální složky, schopnosti procvičovat pozornost. Dle Cogneta je dětská kresba jako řeč, potřebuje zájem, pozorovatele, povzbuzení a výklad. Když se potkají potřebné podmínky a okolí dítě povzbudí, tak dítě ochotně přeneso a jeho zobrazení na papír. (Cognet, 2013, Vágnerová, 2000, Thorová 2015).

V předškolním věku dochází k viditelnému pokroku v řeči. První období je charakteristické nekonečnými otázkami „Co to je?“ a „brebentěním“. V dalším období se otázky mění na „Proč, Na co, Jak?“ Dítě rádo komunikuje, mluví hodně a často vytrvale. Je to čas, kdy se děti učí písničky a říkanky a mají rády čtení z obrázkových knížek. Narůstá slovní zásoba. Tříleté děti používají kolem 1000 slov a předškoláci okolo 5000 slov. Verbální vyjadřování se postupně zlepšuje a dítě je schopné vyprávět svoje zážitky. Před nástupem dětí do školy by měly děti umět vyslovovat všechny hlásky srozumitelně a bez dysgramatismů. (Thorová, 2015)

5.1. Rozvoj dětské identity v předškolním věku.

Děti v tomto období si výrazně uvědomují své myšlenky, přání a pocity a rozumí požadavkům druhých osob. Sebehodnocení je stále závislé na názoru jiných osob, zejména rodičů. Rodiče tímto mohou velmi ovlivnit pohled dítěte na sebe samého prostřednictvím citové vřelosti, svými požadavky a jejich naplnění a svým chováním, tzn. verbálním vyjádřením názoru na své dítě. Z tohoto důvodu je důležité pěstovat u dětí od raného dětství zdravé sebevědomí. Pouze 10% dětí se rozvíjí harmonicky a neovlivní jich problematické vzory, výchova, zklamání. U dětí to začíná přílišnou kritikou, opomenutím pochvaly, hodnocením důležitými osobami, nadměrné očekávání, spory, pomluvy aj. Tyto zkušenosti mají výrazný vliv na získávání pocitu sebejistoty a podrobněji je popisuje Praško ve svých knihách. Zaměřuje se na vrozenou zranitelnost, nebo negativní životní události, proběhlé v dětství, dále nápodobu úzkostného nebo kritizujícího rodiče, nebo rodiče vedoucího k odmítavé výchově nebo výchově k perfekcionalismu aj. Tyto faktory mohou vést v pocitu nedostatečného bezpečí v životě a v dospělosti. Následně kladou důraz na ostražitost, napětí a obavy a vedou ke strachu, k úzkostem a ke stresu. Důvěra v sebe má potom vliv na běžný život, školka, škola, osobní život, volný čas, péče o sebe. Děti, které přijdou do kolektivu mateřské školy, se ocitnou mezi vrstevníky a chovají se obvykle uvolněně a učí se společné komunikaci v kolektivu, kde se odráží míra jejich sebedůvěry. Seznamují se

s cizí autoritou a fungováním se svým egocentrismem v kolektivu. Mezi dětmi vznikají často hádky, řeší se otázky vlastnictví hraček a jejich půjčování, vyvíjí se schopnost prosazení se, obrany, spolupráce. V kolektivu jsou používány spolupracující hry, které učí děti směřovat společně k cíli, zažijí pocity úspěchu, ale i neúspěchu, zažijí pocit podřízení se a zvládnání určitého diskomfortu, který můžou při činnosti pociťovat. Vztahům je potřeba věnovat velkou pozornost. Děti se učí sociálními normám a učí poznávat, že existují určitá tabu a omezení. Je to dlouhá cesta pro rodiče, učitelky, které se dětem v tomto období věnují a připravují je na další fázi přechodu do školního vzdělávacího procesu. Mezi důležité sociální chování patří asertivní minimum. Následně vyjmenujeme několik příkladů vyjádření, které by měl být schopen používat ve svém životě každý jedinec. Většinou se jedná o celoživotní rozvoj a postupné učení nás všech. Patří sem: dokázat říct ne, - umět otevřeně ukázat a projevit své city, - udržovat oční kontakt, - umět požádat o laskavost, - ukázat své silné stránky, - připustit své slabosti, - umět se omluvit, - umět přiznat svou chybu, - umět přijmout kompliment, - umět dát kompliment, - umět požádat o změnu při rušivém chování druhého, umět ukončit nežádáný kontakt, - umět se svěřit a vypovídat, - umět naslouchat atd. (Křivohlavý, 2007, Praško 2003)

5.2. Normy chování

děti předškolního věku uznávají normy chování, které jim prezentují uznávané autority. Dítě automaticky přejímá za správné, to, co určí dospělí. Tato fáze morálního vývoje, kdy dítě přejímá správný názor dle názoru dospělého, se nazývá **heteronomní**. V této fázi (4-7 let) je pouze potřebná identifikace s autoritou, kdy je přejímán automaticky názor a pravidla této osoby. Vágnerová zmiňuje ve své knize Piagetovu teorii, kde si dítě:

- Osvojuje normy chování pomocí interpretace jejich významu. Jejich vliv závisí na schopnosti poznávání procesů dítěte, které vidí reakci dospělých, na dané situaci a tato reakce jim ukáže význam.
- Dítě je motivováno k dodržování norem systémem odměn a trestů, tj. pozitivní a negativní hodnocení. Pro předškoláky je typický egocentrismus a nejdůležitější je důsledek situace pro ně samé.

Normy pomáhají v orientaci v sociálním prostředí a jejich důležitost je spojená s rozvojem vlastní identity. Pokud chybí nastavení pravidel, tak dítě nemá příležitosti rozdělit žádoucí a nežádoucí chování. Nemá si taky jak potvrdit svou hodnotu, neučí se respektu a nezažívá podporu. Jeho chování jako by nemělo důležitost a strádá v oblasti naplnění osobního významu. Hodnoty se tedy začínají postupně uspořádat, mají určitou hierarchii a skládají se do tzv. žebříčku hodnot, což znamená, že vedle sebe stojí dvě hodnoty, které je možné mezi sebou upřednostnit., učinit volbu, zvolit cestu, jedné před druhou. Nejzákladnějšími ze všech hodnot jsou hodnoty morální, které nám umožňují odlišovat, co je dobré, od toho, co dobré není. Tento proces se ukládá postupně a během života se mění. Proces nastavování norem má několik fází. Důležitá fáze přichází ke konci předškolního věku, kdy dochází ke schopnosti dítěte pociťovat vinu za nežádoucí chování. Další fází morálního vývoje dle Piageta je **tranzitorní stádium** (7-10 let), kdy dítě vyhodnocuje chování, jestli dobré nebo špatné na základě vlastního názoru. Nesouhlasí s ostatními a začíná diskutovat a kritizovat a klade důraz na dodržování pravidel. „*Normy chování, které tvoří racionální základ autoregulačního systému, se dítě učí především ve své rodině*“ (Vágnerová, 2000, s. 122). (Vágnerová, 2000; Thorová, 2015; Křivohlavý, 2010)

5.3. Rozvoj sociální dovednosti

V předškolním věku dochází k rozvoji sociální dovednosti, což můžeme popsat jako pozitivní respektující chování k ostatním. Křivohlavý považuje za klíčové rozvoj komunikačních schopností, schopnost sdílet, spolupracovat s ostatními, řešit konflikty konstruktivně a rozvíjet empatii. Věřící, že tyto dovednosti pomáhají dětem budovat zdravé vztahy s ostatními lidmi a úspěšně si najít své místo ve společnosti. Také zdůrazňuje důležitost výchovy k toleranci, respektu a solidaritě jako důležitých aspektů sociálních dovedností u dětí. Tento rozvoj je spojen s úrovní empatie, se schopností ovládnutí agresivity a vlastních aktuálních potřeb. V případě agresivního chování hraje významnou roli dispozice a role zkušeností neboli sociální učení (z rodiny, skupiny vrstevníků, tolerance k agresivitě v určité společnosti, média, pohádky atd.).

Schopnost empatie je ještě omezena. Děti dovedou projevit empatii, když je kamarád nebo dospělý v nesnázích. V tomto věku mají zúženou citlivost pouze k některým prožitkům druhých. Současně nedokáží držet odstup od silnějším emočních situací a těmto projevům emocí podlehnou a nejsou schopni dělat nic jiného. Dle Křivohlavého je důležité, aby děti v této věkové skupině učily a byly schopny navazovat vztahy s vrstevníky, projevovat empatii a porozumění pro druhé, řešit konflikty a spolupracovat v kolektivu.

Agresivita se u dětí v předškolním věku objevuje v různých podobách. Mladší děti jsou agresivní fyzicky a starší volí verbální způsob agrese. Při těchto projevech je důležité se zaměřit na motivaci, nebo návyk k takovému jednání. Dále pracujeme na schopnosti dítěte si uvědomit negativní důsledky jeho chování. U předškolních dětí se začínají rozvíjet schopnosti toto chování ovládat nebo volit jiný, přijatelnější způsob prosazení svých potřeb.

Dle Thorové je dítě v tomto období schopné si začít kontrolovat své impulzy a cítit vinu, přejímat pravidla ve skupině, ale současně zkouší manipulovat, podvádět a vykořisťovat. Toto období mezi 4-8/10lety nazýváme self-protektivní stadium. (Thorová, 2015; Křivohlavý, 2010)

5.4. Školní zralost

Jelikož definic pro školní zralost, nebo dle odborné veřejnosti školní připravenost existuje hodně, kterými se Bednářová inspirovala, vymezuje školní zralost takto: „*Dosažení takového stupně vývoje (v oblasti fyzické, mentální, emocionálně sociální), aby se dítě bylo schopno bez obtíží účastnit výchovně-vzdělávacího procesu; nebo alespoň bez větších obtíží, nejlépe s radostí a dychtivostí*“ (Bednářová, Šmardová, 2010, s. 2.). Při posuzování školní zralosti jsou důležité následující oblasti:

- Tělesný vývoj a zdravotní stav
- Úroveň vyspělosti poznávacích (kognitivních) funkcí
- Úroveň práceschopnosti (pracovní předpoklady, návyky)
- Úroveň zralosti osobnosti (emocionálně-sociální)

Podstatou školní zralosti je nejzákladnější schopnost se učit. Goleman (1997) v knize Emoční inteligence uvádí, že tato schopnost je podmíněna vývojem sedmi důležitých aspektů:

1. Sebevědomí – dítě by mělo mít pocit, že plně kontroluje a dokáže zvládnout svoje chyby, chování a okolní svět.

2. Zvědavost – pocit, že je dobré a zajímavé dovídat se nové věci a že učení je příjemné.
3. Schopnost jednat s určitým cílem – přání a schopnost jednat vytrvale a ovlivňovat dělní.
4. Sebeovládání – Schopnost přizpůsobovat a ovládat vlastní chování odpovídající věku.
5. Schopnost pracovat s ostatními – Dítě dokáže rozumět ostatním a současně je chápáno ostatními.
6. Schopnost komunikovat – Schopnost si prostřednictvím slov vyměňovat myšlenky, pocity a představy.
7. Schopnost spolupracovat – umění najít rovnováhu mezi vlastními potřebami a potřebami ostatních
(Bednářová, Šmardová, 2010)

Dle Vágnerové je školní zralost posuzována z celkového pohledu na dítě. Zohledňuje se úroveň kognitivní (logické myšlení a paměť), dále psychomotorické dovednosti (např. jemná motorika, koordinace), sociální a emocionální (např. spolupráce, empatie) a emocionální aspekty (např. sebedůvěra, schopnost vyrovnávat se s emocemi).

Pro zjištění školní zralosti se používají nástroje v podobě různých testů, zaměřením na různé dovednosti, jako je rozpoznávání tvarů a barev, orientace v čase a prostoru, početní schopnosti, písmenka a jejich zvuky, schopnost čtení a další. Pro posouzení celkového vývoje dítěte se v MŠ používá více diagnostických nástrojů. Na přípravě dětí systematicky pracují učitelky MŠ v průběhu celého roku. (Vágnerová, 2000)

5.5. Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělání

Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání je centrálně vypracovaný pedagogický dokument, který vydává a schvaluje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR.

RVP PV je dokument, který stanovuje cíle, obsah a způsoby vzdělávání dětí ve věku od 3 do 6 let v mateřských školách. Jeho podstata spočívá v podpoře celkového rozvoje dítěte a přípravě na vstup do základní školy. Podle Rámcového vzdělávacího programu je cílem předškolního vzdělávání rozvíjet osobnost dítěte jako celek, jeho jazykové, poznávací, emoční, sociální, tělesné a estetické schopnosti a dovednosti. Důraz je kladen na podporu dítěte ve všech oblastech jeho vzdělávání. Níže jsou vyjmenovány klíčové kompetence v předškolním vzdělávání:

- Jazyková kompetence - rozvoj jazykových dovedností, porozumění a aktivní komunikace v českém jazyce, ale i ve světových jazycích.
- Matematická kompetence - počítání, měření, porovnávání čísel a geometrické útvary, rozvoj logického myšlení a matematického uvažování.
- Kompetence v oblasti přírodovědných a technických věd - objevování a zkoumání světa kolem sebe, poznávání přírody a technologie, rozvoj základních vědeckých dovedností.
- Kompetence v oblasti umění a kultury - rozvoj kreativity, estetického cítění, hudebních a výtvarných dovedností, seznámení s kulturou a uměním.
- Kompetence sociální a občanské - rozvoj sociálních dovedností, schopnost spolupráce, respektování rozdílností, pochopení základních norem a hodnot ve společnosti.
- Kompetence osobnostní a emocionální - podpora sebeuvědomění, sebeúcty, seberealizace, rozvoj emocionální inteligence a schopnosti sebeovládání.
- Digitální kompetence - získávání základních dovedností v oblasti práce s technologiemi,

bezpečnosti na internetu a kritického myšlení v digitálním prostředí.

Tyto klíčové kompetence jsou klíčovým cílem vzdělávání v předškolním věku a mají za úkol připravit děti pro úspěšný vstup do základního vzdělávání a pro jejich celkový rozvoj a osvojení znalostí, dovedností a postojů potřebných pro budoucí život a práci.

Program klade také důraz na individuální přístup, respektování rozdílů mezi dětmi a jejich potřebami, a podporu jejich samostatnosti a zájmu o učení. Rovněž zdůrazňuje důležitost spolupráce pedagogů s rodiči a rodinou dítěte. RVP je základem pro tvoření individuálního vzdělávacího programu jednotlivých mateřských škol, který pak zohledňuje potřeby a specifika prostředí a dětí. Vzdělávací obsah v předškolním vzdělávání je obvykle rozdělen do několika oblastí, které se zaměřují na různé aspekty vývoje dítěte. Mezi tyto oblasti patří:

- Kognitivní vývoj - zahrnuje rozvoj paměti, pozornosti, myšlení a logického uvažování.
- Jazykový vývoj - zaměřuje se na rozvoj komunikačních schopností dítěte - porozumění řeči, slovní zásobu a schopnost vyjádření
- Sociální a emoční rozvoj - pracuje na budování zdravých vztahů s ostatními dětmi a dospělými, schopností sdílení, empatií a regulací emocí.
- Tělesný a pohybový vývoj - zahrnuje rozvoj motorických dovedností
- Kreativní a hudební výchova - podporuje rozvoj kreativity, fantazie, estetického cítění a hudby.

Tyto oblasti vzdělávacího obsahu jsou propojeny a vzájemně se ovlivňují, aby podpořily celkový rozvoj dítěte a připravily ho na další vzdělávací etapy.(MŠMT ČR)

6. Praktická část

6.1. Metody a stanovené cíle

V rámci kvalitativního výzkumu jsem se zaměřila na podporu a rozvoj sociální dovednosti v rámci školní zralosti u dětí připravujících se na přechod do školního vzdělávacího programu. Hlavní principy práce s dětmi jsem čerpala z knihy „Muzikoterapie a Edukace“ od Marie Beníčkové, kde jsou popsány oblasti motivace spojené se snažením člověka, v našem případě dítěte a jeho ochotou poznávat sebe a okolí. Věta Marie Beníčkové „*Bez motivace ani nevstanu z postele*“ velmi přesně vystihuje jakou má motivace důležitost. (Muzikoterapie a Edukace, 2017, s. 79) A to v případě spolupráce s dětmi platí dvojnásobně, protože nevhodná volba formy, typu a délky hry je okamžitě viditelná na reakci jednotlivých dětí. Prostřednictvím hry můžeme rozvíjet psychické schopnosti a dovednosti. Díky hrám jsme se s dětmi učili spolupráce, dodržování pravidel, uvolnění energie, jak napětí, tak radosti, zažití pocitů relaxace, a to z pozice dávajícího i relaxovaného. Děti byly vtaženy do děje a ztrácely své zábrany a omezení a dostaly se do bezpečného procesu objevování. Další velkou inspirací pro mě byla Marie Blahutková a její kniha „Psychomotorika pro tebe“ a dále jsem čerpala ze studia na Akademii Alternativa, konkrétně z výuky Tomáše Beníčka a jeho podání Labana a Zuzany Románové, její práce s lanem a s papírem, které jsem přizpůsobila skupině dětí. Jelikož setkání probíhaly většinou 60-90 minut, pohybové aktivity jsem prokládala klidnými tvořícími činnostmi.

Výzkumné metody: rozhovory s kmenovými učitelkami, rozhovory s dětmi, dotazníky školní zralosti, vlastní pozorování jednotlivců a skupiny

Krátkodobé cíle: procvičování pozornosti, postřehu a hbitosti, uvolnění napětí, zažití radosti a úspěchu, procvičování trpělivosti a dodržování pravidel

Střednědobé cíle: podpoření schopnosti vyjádřit své názory, podpořit práci se strachem, s neúspěchem, učit se ovládat svůj pohyb podle rytmu, učit se zklidnit a uvolnit

Dlouhodobé cíle: Zlepšení sociální dovednosti, spolupráce, empatie, vytrvalosti, schopnosti dokončit činnost, dovolit si dělat v životě chyby

6.2. Výzkumné otázky

1. Jaký vliv má použití TPT na sociální dovednosti u dětí připravujících se na přechod do školního vzdělávacího programu?
2. Jaký je vliv TPT na rozvoj pozornosti, postřehu, soustředění a spolupráce u dětí v předškolním věku?

6.3. Vybraná skupina dětí

Ve skupince mám 5 dětí předškolního věku (tři chlapce a dvě dívky), kdy se z důvodů nemoci potkáváme v počtu 4. Všechny děti navštěvují společnou třídu v MŠ, kterou vedou dvě kmenové učitelky. Při práci se skupinou jsem viděla mezi dětmi velké rozdíly v oblastech, jako je hrubá motorika, jemná motorika, schopnost komunikace, schopnost soustředění, schopnost spolupráce a další, které by děti potřebovaly podpořit. Volila jsem kombinaci aktivit zaměřených na skupinu a spolupráci ve skupině, ve dvojicích, na trénování pozornost u jednotlivce a pozornost jednotlivce na kolektiv.

6.4. Kazuistiky

Chlapec M – chlapec je narozený 13. 4. 2017. Vyrůstá v pěstounské péči od batolecího věku. Žije pouze s pěstounkou, které říká maminko. Tatínka pěstouna nemají. O svém biologickém otci chlapec tvrdí, že zemřel. Matka (pěstounka) má s chlapcem pěkný vztah. Maminka mu čte večer pohádky, chodí spolu na procházky. Bydlí v domku se zahradou. Chlapec má svůj vlastní pokoj, který má velmi bohatě vybavený hračkami. Často opakuje, že má moc hraček a klade důraz na slovo „moc“. Když se zeptám, které jsou nejoblíbenější hračky, tak jeho odpověď zní „všechny“ a ani při dalším dotazu žádnou nespecifikuje. Hraje si nejvíc ve svém pokoji sám. Rád kreslí a nejradši kreslí strašidla a duchy. Prý se jich nebojí, jelikož by je přepral. Při kreslení a tvoření si vybírá černou barvu, jiné odmítá. Na otázku, proč černou, vysvětluje, že nejsou vidět detaily zvířátka nebo postavy, že jsou ve tmě. Je velmi kontaktní, rád se tulí, rád si sedá na klín paní učitelce. V kolektivu neumí spolupracovat, chce rozhodovat, kdo co může a nemůže. Je velmi hlučný a velmi ruší ostatní děti při práci. Neustále na sebe strhává pozornost. Vykřikuje své názory a dotazy a popis jeho fáze aktivity, a tím narušuje soustředění ostatních dětí. Nerespektuje pravidla, snaží se jim neustále vyhnout. Verbálně je velmi šikovný, ale aby stále mluvil, tak přeskakuje z tématu na téma bez návaznosti. Mluvením na sebe stahuje pozornost. Když se zabere do činnosti, přestane mluvit a soustředěně pracuje. Je potřeba neustále opakovat pravidla. M je velmi živý, tím pádem mu dělá potíže vnímat detaily a zpomalit. Když něčemu nerozumí a je to obtížné, nebo se mu nechce, snaží se takové činnosti vyhnout nejrůznějším způsobem. Není empatický a ohleduplný ke druhým. Těžko hledá kamarády, děti od sebe odhání, nebo rozhoduje, kdo může a kdo ne. Dost často sedává sám. V březnu roku 2023 mu byl doporučen KPPP odklad školní docházky o 1 rok. Byly mu zjištěny projevy nezralosti a doporučen intenzivní všestranný rozvoj v rámci MŠ, domácího prostředí, případně zařazení do přípravné třídy ZŠ. Maminka spolupracuje s učitelkami MŠ, sama je vychovatelka ve škole, snaží se s M pracovat. Stávající MŠ školku navštěvuje teprve od září roku 2023, předtím chodil do Montessori školky, kde s ním byly podobné potíže. Zdravotní stav má dobrý, nosí dioptrické brýle, má astigmatismus, jinak nemá žádné omezení. M je pravák.

Co by potřeboval zlepšit – ohleduplnost ke druhým, zpomalit, trpělivost, schopnost počkat, jak na něho přijde řada, pozornost, schopnost spolupracovat, umět se uvolnit, učit se důvěře

Chlapec K – narozen 19. 9. 2017. Žije v úplné rodině. Má dvě starší sestry 9 a 11 let. Bydlí v rodinném domě. Každý má svůj pokojík. Mají doma dvě morčata a starají se o ně všichni. Společně si hrají jen někdy. Pohádky se nečtou. S maminkou si někdy hrají s auty na dálkové ovládání, což je oba baví. S tatínkem stavěli společně plot, co K velmi bavilo. Doma hrají na kytaru, K rád zpívá. Doma se objímají všichni. Společně chodívají na koupaliště. K umí jezdit na kole, hraje kolovou. Verbálně je šikovný. Skáče do řeči, nadšeně něco sdělovat k tématu. Rád rozumuje, říkají mu malý pan učitel. Vztahy k dětem má přátelské. K je ochotný se učit, zvědavý, soustředěný. K je živý kluk, potřebuje víc času na soustředění a když ho práce nebaví, tak se jí snaží nedokončit, se slovy, že ho to už nebaví. Při neúspěchu je lítostivý. V kolektivu je kamarádský, má kamarády jak jednotlivce, tak si hraje se skupinou. Je empatický a ochotný pomoci. Má respekt k učitelům, je velmi vedený. Nemá žádné zdravotní omezení. K je pravák.

Co by potřeboval K zlepšit – prodloužit pozornost a dokončení zadání. Dovolit si udělat chybu a nebýt dokonalý. Naučit se při pohybu použít intenzity nasazení a nastavení rychlosti při pohybu.

Dívka N – nar. 22. 3. 2018. Žije v úplné rodině. Má dva sourozence, dvojčata kluky, věk asi 1,5 roku. N o nich často mluví. Pomáhá mamince s péčí o sourozence. N ráda kreslí, zpívá a umí už jezdit na kole bez koleček. Jezdí zatím na hřišti. Doma si hraje spíš sama, řídí se dle programu péče o dvojčata. N je velmi tichá, klidná, ochotná, trpělivá, neprosazuje se, mluví velmi potichu, stojí spíš v zadní části ve skupince. N je spíš pozorovatelka. Mezi kamarády má spíš jednotlivce. Je přátelská. Má respekt k autoritám, je velmi vedená a je velmi snaživá. Neumí si říct o své potřeby, dlouho váhá. N je kreativní, při neúspěchu je smutná. Ráda ve školce opravuje děti – malá paní učitelka. Je ostýchavá. Mluví jen na vyzvání. Pohyb je velmi opatrný a potřebuje povzbuzení k pohybu, že může být výraznější. N je hodně opatrná a kontroluje se. Při chůzi chodí po patách. Často si kontroluje oblečení, jestli je v pořádku, upravená a čistá (šaty, sukýnka, čelenka). Má potíže s očním kontaktem. Bývá úzkostná a plačtivá. Je milá, empatická, kamarádská ke slabším. Verbálně je velmi šikovná, na vyzvání dokáže popsat situaci. Zdravotní stav dobrý, bez omezení. Lateralita zatím nevyhraněná. Při našich pohybových cvičeních bere častěji předměty do pravé ruky.

Co by potřebovala N zlepšit – umět se prosadit, poznat a říct si o své potřeby, dovolit si udělat chybu. Uvolnit se, zažívání radosti, uvolnění sebekontroly

Dívka Š - nar. 4. 3. 2018. N žije v úplné rodině v domku. Má o pět let starší sestru. Ráda si kreslí. Má ráda zvířata. Doma krmí ryby. Ráda kreslí kočky a papoušky. Š je živá, netrpělivá, hodně upovídaná, skáče do řeči. Je ochotná dělat nové věci. Pohybově je rychlejší, ale ne obratnější. Chůzi je přenesená více na špičky. S motorikou je na tom dobře, ale je spíše pomalejší z důvodu nesoustředění. Intenzita hlasu je střední. Autoritu respektuje, ale zadání hojně komentuje. Lepí se na kamarádky a snaží se podle nich dělat aktivitu. Nedává pozor. Díky netrpělivosti a hojnému mluvení a skákání do řeči, nepochopí zadání. Velmi lehce lze odvézt její pozornost a taky má potíže s udržením pozornosti. Sleduje, co dělají ostatní a na svou činnost nemá dost času. Š je kreativní. Chce dělat věci jinak, složitěji, ale díky tomu činnost nestíhá a stěžuje si, že neví, co má dělat. Š je kamarádská a veselá holčička. Mezi kamarády má

spíš jednotlivce. Zdravotní stav dobrý, bez omezení. Má alergii na vejce. Lateralita zatím nevyhraněná. Při společných pohybových cvičeních drží předměty v pravé ruce.

Co by potřebovala zlepšit Š – pozornost, trpělivost, ochotu respektovat pravidla, mlčet a soustředit se na zadání

Chlapec J – nar. 8. 11. 2017. z důvodu nemoci se připojil ke skupině při třetím setkání. J žije v úplné rodině. Má o 3 roky staršího bratra. J má velmi v oblibě zvířata, nejvíc tučňáky. Velmi často je napodobuje pohybem. J je soustředěný, nadšený do pohybu, hbitý a chytrý kluk. Jeho pohyb je spíše jemnější, chůze je s lehčím došlapem. Rád hraje fotbal. Ve třídě se neprosazuje a je spíše nenápadný. Je kamarádský a empatický. Hraje si ve skupině s více kamarády, je pro ně inspirativní. Je vnímavý a zajímá se o věci kolem sebe. Má respekt k autoritám, je vedený. Je spíše klidnější, intenzita hlasu je střední. Verbálně je šikovný, používá neobvyklá slova pro děti jeho věku, např. druhy ryb, jídel apod. Má všeobecný přehled, je kreativní a nápáditý, rozumí v souvislostech výrazně víc, jak jeho vrstevníci. Při nezdaru je velmi lítostivý a potřebuje povzbudit k pokračování. Když se mu nedaří, má tendenci ji nedokončit. Zdravotní stav dobrý, bez omezení. J je pravák

Co by potřeboval J zlepšit – prosadit se, zvládat přijmout neúspěch, při obtížích se naučit dokončovat činnosti

6.5. Místo a četnost setkávání.

Se skupinkou 4-5 dětí se setkáváme ze začátku 1x týdně, později 2x týdně přímo v MŠ vždy v dopoledních hodinách od 9-10:30 hod. Z počátku naše setkání trvalo hodinu, později jsme je začali prodlužovat po dohodě s paní učitelkou a dopoledním plánem dětí. Byla to výhoda, protože jsme nemuseli spěchat a bylo možné v klidu dokončit aktivitu. K pohybu máme k dispozici volný prostor v patře školky, kde spí mladší děti a přiléhá k jejich hlavní třídě. Prostor je ze dvou stran prosklený a na zbylých stranách je nábytek s hračkami a s knížkami, tudíž ke hrám můžeme stěny využívat jen minimálně. V prostoru jsou postýlky, které seskládám na kraje místnosti před lekcí, abych připravila bezpečný prostor pro pohyb. Děti si vyzvedávám v jejich třídě, která se nachází v přízemí. Je kladen velký důraz od učitelek, aby se dětem nic nestalo a že nemají běhat po schodech. Vzhledem ke složení typu dětí, které ve skupince mám, zavedla jsem začátek mého setkání již od dveří třídy, kde si děti přebírám. Z počátku se to zdálo být nemožné. Pro každé setkání jsem začala vymýšlet jiný úkol na pozornost a pak bylo potřeba ještě zpomalit některé děti cestou do patra. Pozornost jsme trénovali např. (najít červené předměty, spočítat schody, najít tvary – kruh, čtverec, trojúhelník atd.) Rychlost chodit jako indiáni a jen si ukazovat na předměty, počítat si v duchu, mít toho posledního na dohled atd.). Co jsme společně cestou objevili, si sdělujeme spontánně hned po příchodu do třídy. Pokud to děti zajímá, tak činnost zopakujeme na cestě zpět do jejich třídy a nacházíme daleko větší počet předmětů a obrázků, jak před tím cestou nahoru. Postupem času jsem nabídla dětem možnost stát se učitelem a převzít zodpovědnost za skupinu a vymyslet úkol pro ostatní. K tomu patřilo

udržet skupinku pohromadě. Všechny děti se postupně vystřídaly a některé měly zájem o opakování role učitele víckrát.

6.6. Seznámení se s pravidly ve skupině

- Přivítání v kruhu – používáme mluvčího slona. Vysvětlení, když mluví jeden, další pusy mlčí a čekají, až dostanou do ruky plyšového slona. Všichni sedíme v kruhu po dobu přivítání
- Při činnostech dáváme pozor na sebe i na ostatní. Jsme ohleduplní.
- Nikdo neopustí sám místnost.
- Nevadí dělat chyby, nevadí, když se nebude něco dařit, všichni se učíme a děláním chyb je normální.
- Každý má právo říci stop, že nechce nějakou činnost dělat. V tom případě si sedne na kraj a dívá se.
- Každý může říct, co se mu líbí a co se mu nelíbí
- Závěrečná reflexe se slonem – sedíme, počkáme a posloucháme, co říkají kamarádi

6.7. Struktura hodiny

Strukturou hodin jsem se nechala inspirovat Tomášem Beníčkem a Zuzanou Románovou. Tuto strukturu jsem musela přizpůsobit dětem, jejich aktuální počáteční energii a schopnosti udržet pozornost.

- Bezpečný přesun dětí do třídy po schodech, kdy plní zadaný úkol (5 minut)
- Přivítání s dětmi v kruhu-mluvící slon (pravidelné otázky – jak se dnes mají, jestli se těší, co nového se událo od posledního setkání, co by chtěli ostatním sdělit. (5-7 minut)
- Seznámení s dnešním programem a zopakování pravidel (3 minuty)
- Aktivita zahřátí (děti mají v sobě hodně energie s velkou chutí ji uvolnit. Pro přípravu k pomalejší činnosti potřebujeme projít úvodní zahřívací/uvolňovací aktivitou. Zaměření aktivity se odvíjí od předchozí hodiny. (10 minut)
- Hlavní činnost (10-20 minut)
- Zklidnění – každé setkání volíme jiný druh relaxace (10 minut)
- Závěrečná reflexe v kruhu – každý může říct, co se mu líbilo, co nejvíc a co nejméně, jestli mu něco dělalo potíže (5-10 minut)

7. Popis jednotlivých setkání

7.1. 1. setkání

1	setkání	děti	M, N, Š, K
Cíl:		seznámení se s dětmi, seznámení s pravidly, navazování důvěry a seznámení s prostorem, procvičování pozornosti, zažití uvolnění	
Přivítání s dětmi		Na úvod jsme se posadili do kruhu, představila jsem se a seznámila jsem děti se strukturou průběhu hodin a vysvětlila jsem pravidla, které je potřeba, abychom dodržovali. Seznámení s plyšovým slonem, který bude s námi každou lekci a bude se na nás dívat. Poté jsem dětem kladla otázky zaměřené na seznámení. Tázala jsem se na jejich jméno, oblíbené aktivity, informace o nich	
Zahřívací aktivita		seznámení s prostorem. Protože byl prostor pro děti nový, měly za úkol chodit po prostoru a snažit si zapamatovat, jak prostor vypadá.	
	Skladba	Aktivita je vhodná pro jednotlivce i větší skupinu.	
	Rizika aktivity	U větší skupiny je potřeba brzy zadat první úkol, aby došlo ke zpomalení pohybu.	
Hlavní aktivita		<p>Představení se pohybem – postavili jsme se do kruhu a každý řekl své jméno a ztvárnil ho pohybem. Já jsem vždy začínala. Když všichni ukázali svůj pohyb, udělali jsme ještě jedno kolo a ostatní pozorovali. Pohyb jednotlivce jsme se pokusili společně přesně zopakovat.</p> <p>Chození po prostoru a představování se kamarádovi pohybem s opakováním – tato činnost se změnila v představování se mě. Děti mi chtěly nadšeně ukazovat svůj pohyb, který jsem opakovala, a teprve potom se podařilo, aby si ukázaly pohyb mezi sebou.</p>	
	Skladba	-	
	Výhody aktivity	Tato aktivita je vhodná i pro větší skupinu. Děti se krásně pozorovaly navzájem a snažily se pohyb opakovat, i když byl někdy velmi složitý.	
	Rizika aktivity	Aktivitu představování pohybem navzájem v prostoru bych zařadila na druhé setkání. U malých dětí byl viditelný ostych se mezi sebou představovat.	

Zklidnění	relaxace – aktivita v sedě za sebou ve dvojicích. Při popisu jsem dětem přirovnávala činnosti prstů k běžným činnostem, česání hřebenem, hrabání hráběmi, utírání, hlazení, klepání kladívkem. Relaxace měla úvodní a závěrečné dané pohyby. Pak se děti ve dvojici vystřídalaly.	
	Skladba	-
	Výhody aktivity	Relaxace je vhodná pro menší i větší skupinu pro různé věkové kategorie
Závěrečná reflexe	Bylo potřeba opakovat pravidlo mluvení se slonem. Nadšení bylo veliké. Nejvíce se líbila dětem relaxace. M říkal, že se mu to nelíbilo. Řekla jsem, že to je v pořádku a že mě zajímá, co se mu přesně nelíbilo, ale to už nevěděl, co má říct.	
Hodnocení setkání	Na úvodní setkání jsem byla překvapená velkou rychlostí a množstvím energie některých dětí. Seznamovala jsem se s jednotlivými dětmi a zjistila jsem, že mám ve skupince velmi rozdílné temperamety. Nadšení dětí se hýbat bylo velké a možnost běhat jim dělala radost. Chůze se vždy měnila v běh. Spolupráce a kontakty ve dvojicích byly pro některé děti obtížné, spíš se vztahovaly ke mně. Taky pohled do očí byl obtížnější. Nejtěžší to bylo pro N. Ukázaly se i potíže s uvolněním při relaxaci a při výměně, trpělivou ochotu dopřát relaxaci kamarádovi. Většina potíží byly u M, k němu se přidávala Š, která ráda a hodně mluví, ale nestíhá vnímat, co se kolem ní děje. Potřebu mluvit měla při všech činnostech. Ostatní děti si relaxaci krásně užily a ve tvářích bylo viditelné uvolnění. Všechny děti se snažily dle svých možností. Na úvod i na konci setkání bylo potřeba opakovat velmi často, že mluví ten, kdo má slona. Pro některé děti to bylo nové a chtěly nadšeně o sobě povídat a skákaly si do řeči a nevydržely sedět na místě. Děti, které mají potíže se prosadit, nebyly vůbec schopné promluvit, kdyby nedostaly svůj prostor. Po mé první zkušenosti jsem plánovala hodinu více aktivně, aby děti měly možnost se hýbat, ale taky s myšlenkou, aby aktivita nebyla neřiditelná. Úvodní aktivity budou zaměřené na vydání energie.	

7.2. 2. setkání

2	setkání	děti	N, Š, M,
Cíl:	dodržování pravidel při mluvení na počátku a na konci, radost z pohybu, kreativita, zažití úspěchu, rozvoj jemné motoriky, rovnováha spojená se zklidněním, trpělivost, dokončování aktivity		
Přivítání s dětmi	posazení v kruhu, zopakování pravidel, mluví ten, kdo má slona. Otázky, jak se dnes mají, jak se cítí, jestli se těší a co je u nich nového. Seznámení s dnešním programem		

Zahřívací aktivita	<p>Balon – seznamovací hra ve stoji s balónem v kruhu. Děti byly nadšené, bylo složitější ze začátku spojit hod balónu s vyslovením jména. Další úroveň byla, zapamatovat, kdo mi balón hodil a komu ho mám hodit (posloupnost). Jakmile jsme nacvičili v kruhu posloupnost, přidali jsme pohyb po místnosti. Postupně jsem ale zjistila, že mají děti rozdílné dovednosti v chytání a házení balónu při pohybu. Pravidla hry děti pochopily, ale objevily se potřeby míč si nechat a neposílat jej dál, uběhnout s ním několik koleček, nebo hodit tak moc, aby přehodily schválně kamaráda. Kvůli motivaci pro správně plnění aktivity jsem doplnila hru o informaci, že je míč horká brambora, kterou nemůžeme dlouho držet v ruce, protože pálí a kamarád na tu bramboru již čeká. Posloupnost děti udržely a sledovaly kamaráda s míčem, když na ně měla přijít řada. Pár výměn se podařilo, ale často jsme míč lovili po prostoru. Na závěr se děti postavily do dvojic a zkoušely si hodit míč s takovým úsilím, aby ho kamarád mohl chytit a míč jim vrátit.</p>	
	Výhody aktivity	Hra s míčem je vhodná jak pro menší, tak větší skupinku.
	Rizika aktivity	Na úvod by bylo vhodné seznámení s míčem pro zjištění úrovně obratnosti a její procvičení.
Hlavní aktivita	<p>Papír – seznámení v kruhu s papírem A4. Zapojení smyslů – společné vyjmenování smyslů, postupné použití smyslu na seznámení s papírem, vzájemná inspirace. Další zadání bylo vytvořit z papíru hračku. Hádáme, kdo jakou hračku vytvořil. Hračku si navzájem předvádějí a půjčují.</p> <p>Rovnováha s papírem – chůze po místnosti a poznávání vlastností papíru a proč je papír u někoho tak divoký a u někoho ne. Nesení papíru na různých částech těla. Chůze, sednutí, lehnutí, otáčení.</p> <p>Běh s papírem na hrudi – dětem se papír nalepil při rozběhnutí na tělo a držel po dobu běhu. Aktivita je vhodná pro jednotlivce i pro skupinu.</p>	
	Skladba	-
	Výhody aktivity	Činnost s papírem je vhodná pro jednotlivce i pro skupiny. Je velmi vypovídající o trpělivosti, soustředění, kreativité, spolupráci. Rovnováha a běh s papírem je vhodná pro jednotlivce i pro skupinu.
	Rizika aktivity	U skupiny je potřeba určit směr pohybu, aby nedošlo ke zranění, protože se děti tak soustředí na papír, že se nevnímají navzájem.
Zklidnění	<p>relaxace ve stoje – trojice – jeden stojí a dva o něj pečují. Děti používají stejné pohyby, jako u předchozí relaxace s rozdílem, že jedinec je ve stoje.</p> <p>Závěrečná reflexe v kruhu –</p>	
	Skladba	-

Závěrečná reflexe	děti čekají na slona. Všem se setkání moc líbilo, nejvíce běh s papírem, vyrobené hračky, které si odnášely sebou do třídy a relaxace.
Hodnocení setkání	<p>Tentokrát jsme setkání prodloužili na 80 minut. Děti měly čas, aby si každou aktivitu užily a byl prostor na vysvětlení a zkoušení. U každé činnosti potřebovalo pokaždé některé z dětí více času. Š neumí házet míč v pohybu, navíc tvrdí, že si ho chce nechat. M je šikovný na házení a pamatuje si posloupnost. U házení kamarádovi hází víc, aby míč nemohl chytout. M si už nechtěl hrát s papírem se slovy, že ho to nebaví. Důvod byl, že ho nenapadla žádná hračka, kterou by mohl vyrobit. Stačilo ho inspirovat. Hračku nechtěl nikomu půjčit a ukazoval ji z dálky. Od ostatních si hračku půjčil. U rovnováhy papír M často padal, ale dokázal se zklidnit a papír se mu lépe dařilo udržet při pohybu na částech těla. Relaxace ve trojicích se mu líbila, dokonce bylo viditelné chvilkové uvolnění, ale protože byl první, tak se snažil vyhýbat se dělat relaxaci dalším dvěma spolužákům. Informace pro mě byla, že příště půjde M druhý nebo poslední.</p> <p>Š skákala do řeči v úvodním kruhu, zabíralo opakování o slonovi, které bylo potřeba vícekrát připomínat. S míčem nebyla tak obratná a při pohybu ho nedokázala chytit a hru kazila slovy, že si ho chce nechat a nechce míč nikomu házet. Při nácviku házení míče ve dvojicích se zlepšovala. Při vytváření hračky byla Š hned kreativní a činnost slovně komentovala a měla potřebu sdílet hračku s ostatními, byla ochotná ji půjčit. Hledání rovnováhy s papírem se Š vůbec nedařilo. Papír jí neustále padal. Pomohlo vysvětlení, že papír je její divoký kamarád, který se zklidní, když se zklidní sama. Bylo viditelné hledání klidu při pohybu a soustředění. Relaxace se jí líbila, sama si ji užila, byla ochotná ji dát jednomu kamarádovi, ale u druhého ztrácela trpělivost a byla potřeba slovní podpora.</p> <p>N byla soustředěná u všech aktivit. Pochopila pravidla her. Byla obratná při chytání balónu, kreativní s vytvořením hračky a následně se i podělila s ostatními. Při chůzi s papírem na trénink rovnováhy byla klidná a dařilo se jí. U běhu papíru na hrudník se jí to ze začátku nedařilo a byl vidět smutek a rozpaky. Byla potřeba slovní podpora k dalšímu zkoušení a vysvětlení, že to je v pořádku, že se věci nedaří hned na začátku. Oční kontakt se jí zatím nedaří, mívá sklopenou hlavu, což bylo taky viditelné při hře s balonem. Při upozornění, abychom se dívali do očí při hodů balonu, je vidět snaha. Relaxaci si užila, bylo vidět uvolnění ve tváři a taky ochota dopřát relaxaci ostatním dvěma kamarádům.</p> <p>Důležité bylo pro děti střídání pohybových a více klidových činností. Zjištění pro mě bylo, že při použití jakékoliv pomůcky, potřebují děti čas na seznámení s pomůckou a že nemůžu očekávat stejnou úroveň obratnosti v činnostech (házení a chytání balónu). Pro toto setkání by byly dostačující aktivity s papírem.</p>

7.3. 3. setkání

3	setkání	děti	K, N, Š, J
Cíl:	zaměření se na své tělo, uvolnění napětí, spolupráce ve skupině, schopnost být pozorovatel		
Přivítání s dětmi	<p>přivítání s dětmi v kruhu, zopakování pravidel, seznámení s programem</p> <p>V rámci přivítání si stoupneme do kruhu a pohybem ukážeme „Jak se dnes mám“ a ostatní pohyb zopakují. Ve druhém kole k pohybu doplníme i výraz v obličeji.</p>		
Zahřívací aktivita	Přerušování hudby a plnění úkolů (sochy, dupání na místě, skákání do výšky)		
	Skladba	Stop-go-Rag/Anna Vega	
	Rizika aktivity	-	
Hlavní aktivita	<p>Naše tělo je kouzelné. Jak dokážeme měnit pohyb v našem těle?</p> <p>Na hudbu „kočka a myš“ se děti pohybují po místnosti a reagují na střídající se typ hudby. Změny rychlosti celkového pohybu, chůze po špičkách, opatrné našlapování a celkové držení těla. Opakování 2x.</p> <p>Chůze na hudbu různě po prostoru, děti si předávají mezi sebou dva předměty, které jsou kouzelné a mění své podoby. Předmět mění svou váhu, vůni, teplotu, hodnotu a podle toho se mění způsob a rychlost pohybu a předání předmětu jeden druhému.</p>		
	Skladba	El gat i el ratolí/Anna Vega, Replay/René Aubry, Heavy and Light/Shenanigans	
	Výhody aktivity	Aktivita je vhodná pro menší i pro větší skupinu do 10 účastníků, dle věku. U menších dětí je potřebné tyto aktivity provádět ze začátku s dětmi.	
	Rizika aktivity	-	
Zklidnění	<p>Relaxace ve dvojicích</p> <p>Jeden ve dvojici leží na dece se zavřenýma očima, druhý na něho pokládá drobné předměty (tkaničky, tácky, kaštiny) a pak se vystřídají. <i>Foto č. 5</i></p>		
	Skladba	-	
Závěrečná reflexe	Děti si už předem berou slona, aby mohly mluvit první. Otázky, „jak se vám to dnes líbilo, co nejvíce, bylo pro vás něco těžké?“		
Hodnocení setkání	Dětem se aktivity líbily, nejvíce je bavilo úvodní zmrznutí v pohybu a plnění úkolů a závěrečná relaxace. Předávání předmětu jsme doplnili ještě zvukem, který nám pomáhal dokreslit vlastnost předmětu, který jsme si předávali. Š měla potřebu hru měnit, že si ráda dělá vše jinak.		

	<p>Při zamrznutí se hýbala, při předávání předmětu opět nechtěla předmět předat. Když dostala volbu se jen dívat, nebo respektovat pravidla, tak se snažila dodržovat pravidla hry. Děti měly tendenci se pohybovat v kruhu, volný pohyb v prostoru se opakovaně měnil na pohyb v kruhu. N byla v pohybu opatrnější, je soustředěná a trpělivá. K má rád běh a střídání zamrznutí. Rychlého vyběhnutí si užíval, chvíli zabral čas představit si vlastnost předávaného předmětu, aby se promítla do pohybu. Názorné ukázky velmi pomohly. Relaxaci si užívali všichni. Byla cítit péče a opatrnost při pokládání předmětů, taky snaha, položit co nejvíc předmětů. Současně všichni, až na M, byli viditelně uvolnění, když leželi a druhý o ně pečoval. U M byla vidět snaha zavřených očí, ale napětí v obličeji zůstalo. Zlepšení bylo v tom, že si dovolil zavřít oči, i když občasná oční kontrola probíhala.</p>
--	--

7.4. 4. setkání

4	setkání	děti	J, M, Š, N
Cíl:	uvolnění napětí, představivost, uvědomění si rozdílných pohybů – zvířata, spojení skupiny, důvěra, ochota nechat se vést		
	Techniky – Tvary – Laban, psychomotorické aktivity		
Přivítání s dětmi	pomocí plyšového slona postupné přivítání, následné seznámení s dnešními aktivitami a zopakování pravidel		
Zahřívací aktivita	Výlet do ZOO - Delší pohybová aktivita, kdy jsme použili běh, skoky, imitaci jízdy hromadnými prostředky, kde byly vloženy Labanovy tvary, současně střídání napětí a uvolnění. Dále dle volby dětí jsme postupně navštívili jejich oblíbená zvířata, která jsme napodobovali a zkoušeli jsme chování těchto zvířat ve skupině.		
	Skladba	I'm Believer – Soundtrack Shrek/Smash Mouth	
	Výhody aktivity	Tato aktivita je vhodná pro menší i větší skupinu.	
	Rizika aktivity	Je potřeba hlídat rychlost dětí vzhledem k prostoru, aby se nezranily. Pomáhá zkrátit čas běhu a skoků.	
Hlavní aktivita	Psychomotorické cvičení inspirované Marií Blahutkovou. Pomůcky byly lžice a míček. Na úvod chůze se lžicí a míčkem po volném prostoru, následně zkoušení sednutí, lehnutí, couvání atd. Poté byla sestavená jednoduchá dráha, která byla po zvládnutí doplněna kyvadlem, kde děti zkoušely načasovat průchod kývajícím se překážkou. <i>Foto č. 6</i>		
	Skladba	Guitare bamboo, Salento/René Aubry	

	Výhody aktivity	Aktivita je vhodná jak pro jednotlivce, tak skupinu.
	Rizika aktivity	Nutné sestavit bezpečnou dráhu, odpovídající věku a schopnostem dětí.
Zklidnění		AUTA – aktivita ve dvojicích, pomůcky šátky a plyšáci jako kužely. Zavázání očí a naučení se řízení pomoci doteku rukou <i>Foto č. 7</i>
	Skladba	-
	Výhody/rizika aktivity	Vhodné i pro větší skupiny. U menších dětí dbát na rozestupy, protože se při soustředění na ovládání „auta“ zapomínají dívat na cestu
Závěrečná reflexe	Všem dětem se nejvíce líbil výlet do ZOO a navštívení jejich oblíbeného zvířete a následně řízení auta. Každého jsem se ptala, jestli bylo něco pro něho těžké, ale odpověď zněla ne. Děti si přály, abychom zase jeli na nějaký výlet.	
Hodnocení setkání	Mile mě překvapilo nadšení ze zahřívací aktivity, kdy se všichni zapojili s radostí a bylo možno zkoušet různé postoje (tvary) v rámci hry. U volby zvířat M volil šelmy a říkal, že jsou nebezpečné. Zkoušeli jsme vytvořit skupinu šelem, které kolem sebe krouží s respektem. N se odmítala připojit, že se bojí. Přidala se k ní Š. Obě zvolily bezpečné prostředí úkrytu pod stolem. Zajímavá byla imitace lenochodů, kde M měl problém s velmi pomalým pohybem. S jeho nastavením a udržením pomalé rychlosti. Š se začala věšet na mě, že je moje mládě a postupně se přidaly i ostatní děti. Opět se N držela stranou. Na vyzvání přišla blíž a na můj požadavek „jestli dokážeme z nás vytvořit takový propletenec z lenochodů, že budeme jako jedna koule“, se s opatrností přidala.	

7.5. 5. setkání

5	setkání	děti	J, M, K, N + kmenová paní učitelka
Cíl:	Tichý a pomalý přesun do třídy a zpět (tvar kruh + indiáni)		
	Uvolnění napětí, dovolit si hlasitě se projevit, regulace intenzity hlasu, spolupráce ve dvojicích, kreativita, vhodné časování pohybu		
Přivítání s dětmi	S pomocí slona postupné přivítání s dotazem, jak se mi daří a co je u mě nového, co bych chtěl sdělit ostatním. Následné seznámení s programem a připomenutí pravidel		
Zahřívací aktivita	Pohyb po prostoru s přerušením a úkoly na uvolnění energie (tlačení, běhání, křičení, zamrznutí). V následující skladbě ve dvojicích se dotýkají země jen některými částmi těla. (nutná míra kreativity a spolupráce a potřeby se domluvit)		

	Skladba	Stop-go-Rag/Anna Vega, Guitare bamboo, Salento/René Aubry
	Rizika aktivity	-
Hlavní aktivita		Lano – seznámení se s lanem použitím smyslů. Poznání vlastností. Vytvoření si své cesty, použití různých způsobů procházení. Procházení pod padajícím lanem pravidelném rytmu, procházení pod lanem ve dvojicích.
	Skladba	Replay/René Aubry
	Výhody aktivity	Vhodné pro menší skupinu, dobré na procvičení koncentrace.
	Rizika aktivity	U dětí řešit délku jednotlivých úkolů, dle věku.
Zklidnění		Relax s paní učitelkou – děti jsou pečovatelé. Pokládání předmětů a na závěr položení se na paní učitelku nebo k ní.
	Skladba	Robin Choir/Sarah Loca
	Výhody/rizika aktivity	Vhodné pro menší skupinku, děti mají obrácenou roli, vypovídající o vztahu s paní učitelkou a o míře sebevědomí. <i>Foto č. 4.</i>
Závěrečná reflexe		Posezení v kruhu a odpovězení na otázky, co se mi dnes líbilo a bylo něco pro mě těžké, chtěl bych nějakou aktivitu někdy zopakovat? Dětem se nejvíce líbilo křičení, pak procházení pod lanem a relaxace s paní učitelkou. Na dotaz, jestli se někdo bál při aktivitě s lanem, tak dle dětí nikdo neměl problém. Ale připustily, že to bylo těžké a všichni by si to chtěly někdy vyzkoušet.
Hodnocení setkání		Postupem času je viditelné těšení se dětí na nové aktivity. Spolupráce ve dvojicích byla ze začátku obtížnější, bylo potřeba děti inspirovat ukázkou. N a M měly potíže s důvěrou a se spoluprací ve dvojicích (možný důvod kombinace chlapec a dívka). K byl velmi nápaditý při plnění zadání a J byl ze začátku zaražený a smutný, než porozuměl, jak hledat způsob spojení. Ideální byl časový prostor na seznámení se s lanem, protože pak byly děti ochotné pokročit dál. Ukázal se problém s časováním, nebo se schopností přizpůsobit rychlost chůze rytmu padajícího lana. Při procházení pod lanem se objevil výrazný strach u N, která se zastavila těsně před lanem a nebyla schopná projít dál, J měl tendenci procházet krajní cestou a strach byl taky viditelný, K se nedařilo nastavit časování vůbec, spoléhal na rychlost, což nestačilo a M zkoušel různé techniky rychlého proběhnutí, ale časování tam nebylo. Doplnila jsem slovní podporu „ted“, ale i tak se dětem nedařilo procházení opakovaně zvládnout. Všechny děti se ale shodly na tom, že by to chtěly příště zkoušet, včetně N. Z relaxace byly děti velmi nadšené. Moc si ji užily, protože poprvé mohly pečovat o svou učitelku. U pokládání se na závěr k paní učitelce bylo viditelné sebevědomí dětí a vztah každého z dětí k paní učitelce.

7.6. 6. setkání

6	setkání	děti	J, M, K, N + kmenová paní učitelka
Cíl:	Postupné procvičování pozornosti a tichého přesunu do třídy		
	Procvičení schopnosti si říct o své potřeby, prosazení se, procvičení tvarů – Laban, trpělivost a kreativita		
Přivítání s dětmi	Přivítání se slonem a seznámení s programem		
Zahřívací aktivita	Imaginace – výlet do restaurace (procvičení běhu, přeskakování, chůze po špičkách, těžké nohy, bruslení). Co mám rád v restauraci – procvičení tvarů – Laban		
	Skladba	Shrek – Livin' la Vida Loca/Ricky Martin	
	Výhody/Rizika aktivity	Vhodné spíš pro menší skupinu. Ve větší skupině je potřeba zabezpečit rozestupy mezi dětmi při běhání a počítat s časovou náročností, aby každý měl možnost volby jídla.	
Hlavní aktivita	Přání – volná chůze po prostoru a každý postupně nahlas řekne své přání, které ostatní respektují, a každý dostane tolik času, kolik potřebuje. Lano – udělej z lana obrázek a ostatní budou hádat. <i>Foto č. 1</i>		
	Skladba	- Daylight/David Kushner, It'will Okay/Shawn Mendes	
	Výhody aktivity	Vhodné pro menší i větší skupiny.	
	Rizika aktivity	Doplnit pravidla u dětí, že každý vyzkouší každé přání jen jednou a aby se nepřekřikovaly.	
Zklidnění	Relax – všichni leží vedle sebe, houpají pomocí dechu na bříše plyšovou hračku. Pomocí lana udělám obrys postavy. Jakmile všichni vstanou, vidí, jak jsou velicí.		
	Skladba	Groundet/Zilon Tay	
Závěrečná reflexe	Dětem se všechno líbilo, M se líbilo všechno, neumí být konkrétní, N zmiňuje procházení pod lanem z minulého setkání, K a J se nejvíc líbil relax a výlet do restaurace.		
Hodnocení setkání	Děti byly nápadité při návštěvě restaurace, jediný M odmítal tvarovat jídlo, které nevybral on sám. Dostal možnost si tvar jídla dotvořit podle sebe. Spolupráce s ním ve skupině byla těžší. Díky nápadům dětí se nám podařilo procvičit všechny tvary. Aktivita „Řekni nahlas své přání“ byla zařazena z důvodu, že v minulém setkání se ukázal strach u některých dětí a ti mají potíže s prosazením se ve skupině. M si bral slovo vždy jako první a dopřával si 2x tak dlouhý čas, jak ostatní děti. Všichni trpělivě čekali. N zvládla říci nahlas svá přání a čas si užít pohybem uprostřed prostoru. Děti ten čas využily jako své vystoupení.		

	U práce s lanem byli všichni trpěliví, a dokonce i M nemluvil a soustředil se. Zvolil si složitý tvar, který nebyl schopen dokončit, tak na poslední chvíli udělal něco nového. Při hádání obrázků spolupracovaly ve skupině. Při závěrečné relaxaci bylo vidět uvolnění ve tváři všech, jen M neudržel zavřené oči a přes informaci, že má opatrně vstát a nechat lano na místě, ho smotal. Když pochopil, proč ho měl nechat, snažil se svou postavu rychle dotvořit. Děti se ohodnotily, že jsou už velcí. Setkání trvalo 80 minut, ale kombinací pohybových a klidových aktivit to děti pěkně zvládly.
--	--

7.7. 7. setkání

7	setkání	děti	J, M, K, N
Cíl:	Postupné procvičování pozornosti a tichého přesunu do třídy procvičení pozorování, naladění se na skupinu, střídání vedení skupiny, uvolnění zápěstí a práce s mírou úsilí, zažití úspěchu		
Přivítání s dětmi	Úvodní posezení v kruhu se slonem, co je nového, jak se dnes mám? Připomenutí pravidel		
Zahřívací aktivita	Rozcvička – postupné probuzení těla		
	Skladba	-	
	Výhody/Rizika aktivity	Lze s menší i větší skupinou. Pro menší děti není rozcvička tak zajímavá, časově by měla být kratší.	
Hlavní aktivita	Proudění – v řadě s rozestupy se postupně vystřídají všichni na hudbu. Využívají celý prostor <i>Foto č. 2</i> Oživíme lano – had, vlna, vír <i>Foto č. 3</i>		
	Skladba	Once Again/Hang Massive, Tree Song/René Aubry -	
	Výhody aktivity	Vhodné pro různě veliké skupiny. Skupina se na sebe krásně naladí. U práce s lanem je potřeba dostatečný prostor	
	Rizika aktivity	-	
Zklidnění	Relax – V leže jde každý na průzkum svého těla – hlava – pak nakreslí, co objevil <i>Foto č. 12</i>		
	Skladba	Slovní vedení	
Závěrečná reflexe	Dětem se líbila aktivita s lanem a společná pizza, kterou chtěly vyrobit. Většinou říkají, že se jim líbí všechno. Přály by si zase nějaký výlet.		

Hodnocení setkání	<p>Se skupinou postupně zkouším i méně záživné aktivity, kde se hned ukáže jejich trpělivost. Běžná rozcvička při práci s lanem se dařilo J a N rozhábat lano, K dával do pohybu velké úsilí, které ničilo pohyb lana, tak zkoušel ubírat, M potřeboval více trpělivosti, ale tato aktivita se mu líbila, tak byl ochoten se snažit. Děti chtěly ze všech lan utvořit společnou pizzu mimo plán, tak jsem je nechala, ale M se odmítal přidat a udělal si svou pizzu zvlášť, rukama si ji chránil. U relaxace bylo vidět soustředění, všichni až na M měli zavřené oči a snažili se soustředit a rukama zkoumat části hlavy. Při kreslení K a J kreslili portrét hlavy podle toho, co objevili zkoumáním hlavy pomocí prstů. Pro K to bylo těžké obrázek nakreslit. Byl smutný, protože se mu obrázek nelíbil. Jeho obrázek byl velmi detailní s obočím, víčky u očí, řasy atd. J měl podobně podrobnou kresbu doplněnou popisky. M kresbu odbyl, posun nebyl viditelný, N nakreslila sebe s kamarádkami, tak jak běžně kreslí postavu bez změny zaznamenání detailu. Společně jsme si povídali, jaké to je, když se nám něco nového nedaří hned.</p>
--------------------------	---

7.8. 8. setkání

8	setkání	děti	J, M, K, N
Cíl:	Cestou do třídy – předání zodpovědnosti jednomu dítěti, které vymýšlí úkol a dohlíží na skupinu		
	Procvičit ovládání rychlosti pohybu, procvičování tvarů – Laban, spolupráce v kolektivu, schopnost pozorovat a napodobit, trpělivost, chůze s metronomem, zažití úspěchu		
Přivítání s dětmi	Přivítání v kruhu a sdělení si navzájem, jak se dnes mám a co nás dnes čeká.		
Zahřívací aktivita	Výlet do jungle (dopravní prostředky, zvířata v jungli. Mám svou rychlost pod kontrolou?)		
	Skladba	Dance a Story“Jungle Journey“/Richard Maddock	
	Výhody/Rizika aktivity	Ve větší skupině dávat pozor při přesunech na rozestupy. Výhoda je oblíbenost u dětí a jejich možnost výlet ovlivňovat.	
Hlavní aktivita	Zrcadlení v sedě ve dvojicích – střídání <i>Foto č. 8</i> Lano – časování průchodu s metronomem		
	Skladba	Fil de verre/René Aubry metronom	
	Výhody aktivity	Vhodné pro menší i větší skupiny	
	Rizika aktivity	-	

Zklidnění	Relaxace v leže ve dvojicích – váha částí těla	
	Skladba	Meadows Fountain/Uffe Jörgensen
Závěrečná reflexe	Děti společně jmenují nejlepší výlet do Jungle. Zalíbilo se jim procházení pod lanem a na dotaz, jestli je to těžké odpovídají, že není. A přály by si to zkusit.	
Hodnocení setkání	<p>Toto setkání trvalo 80 minut, protože jsem plnila přání výletu. Nadšení dětí bylo tak velké, že následná spolupráce byla jednodušší. S ovládním rychlosti trochu zápasil M a K. Nedařilo se jim jít pomalu, a naopak zrychlení bylo extrémní. Přechody jim dělaly potíže. N a J to zvládali dobře, ale jejich rychlosti jsou daleko pomalejší. Tvoření dvojic při zrcadlení nikdo nechtěl být s M, pomohl vysvětlení, že se všichni prostřídají. M a J ve dvojici se podařilo napodobovat a krásně se naladili. Bylo viditelné zklidnění a ponoření do procesu u všech dětí. Časované procházení pod lanem se trochu zlepšilo. Dala jsem dětem víc času a každý volil jiné místo procházení. K to chtěl strhnout silou a dlouho mu trvalo naladit chůzi dle metronomu. Podobně byl na tom M, tak používá rychlost jako řešení, trvalo mu zpomalení a pak se podařilo několik pokusů. N se zlepšila a strach nebyl viditelný. Pomáhal můj slovní doprovod, „ted““. J chodil krajem a nehrnul se do této aktivity, nebyl si jistý a byl opatrný. Každý měl pár zdařilých průchodů. Relaxaci si užívali, jen M nebyl uvolněný a kontroloval proces.</p>	

7.9. 9. setkání

9	setkání	děti	J, M, Š, N
Cíl:	Cestou do třídy – postupné střídání zodpovědnosti mezi dětmi, které vymýšlí úkol a dohlíží na skupinu.		
	Práce s tělem – napětí, uvolnění při změně prostředí, ladění se na kamaráda, ladění se na rytmus – metronom, spolupráce skupiny v kruhu, procvičení pozornosti + postřeh, péče		
Přivítání s dětmi	Přivítání v kruhu a sdělení si navzájem, jak se dnes mám a co nás dnes čeká. Zopakování pravidel z důvodu dnešní práce s tyčí.		
Zahřívací aktivita	Imaginace – staň se sněhulákem (mrkev, nos knoflíky, změny počasí)		
	Skladba	Komentovaná aktivita	
	Výhody/Rizika aktivity	Vhodné pro menší i větší skupinu i pro jednotlivce. Je potřeba vnímat délku aktivity z důvodu udržení pozornosti.	
Hlavní aktivita	Zrcadlení v kleku ve dvojicích, seznámení s dřevěnou tyčí. (vlastnosti, manipulace, postřeh), tyč v kruhu – chyt' a pusť – metronom		

	Skladba	Rest Your Soul/Kalandra - -metronom 50MH
	Výhody aktivity	Vhodné zklidnění a ladění i větší skupiny S tyčí velké možnosti využití, krásně si získá pozornost.
	Rizika aktivity	U menších dětí lepší začínat se zrcadlením sezením na zemi. Vhodné pro jednotlivce a menší skupiny. Riziko zranění – důležité rozestupy. Při ukončení aktivity naučit děti tyč uklidit, aby se nezranily navzájem.
Zklidnění	Relaxace ve dvojicích – uklid' si svůj pokojíček – pomůcka šátek. <i>Foto č. 10</i>	
	Skladba	Adieux/Ludovico Einaudi
Závěrečná reflexe	V kruhu jmenují všichni, že se jim to dnes líbilo. Nejvíc zmiňovaly úklid pokojíčku, kluci by chtěli bojovat s tyčí. Dál děti vzpomínaly na procházení pod lanem. Na otázku, jestli bylo něco těžké, tak byla jednoznačná odpověď „nebylo“.	
Hodnocení setkání	<p>Toto setkání by se dalo rozdělit aktivitami na dvě setkání. U imaginace si to děti užívaly ze začátku a pak už povolovala trpělivost. Nepodařilo se mi jich dostatečně vtáhnout do představy sněhuláku, ale snažily se. U zrcadlení byly děti šikovné, krásně udržely pozornost a napodobovaly se. Potíže měla Š, pro kterou to bylo poprvé, taky byla po nemoci, ne úplně doléčená. Byly viditelné potíže s pozorností a opět potřeba měnit zadání a slovní komentář. Š by potřebovala ještě další příležitosti procvičování zrcadlení. Z tyče byly nadšené. Bylo těžké udržet M na místě. Musela jsem být přísná, změnit tón v hlase, aby se nezranily a stály na svých místech s rozestupy. Seznamování s tyčí bavilo všechny. S tyčí v kruhu s metronomem to byl první pokus. Velmi těžké nastavení, formulace i pro mě. Kruh se nám podařilo uvést do pohybu dle metronomu a slovní podpory. Počátky byly bez pohybu, kdy jsme se zvukem tyče všichni ladili na metronom. Při pohybu byla hned zjevná nepozornost, strach, že se něco nepovedlo, ledabylost, co po mě zůstane a taky zažití úspěchu z dobré spolupráce. Určitě bych ráda v tomto cvičení pokračovala v příštích hodinách. Relaxace byla zase příjemná pro všechny, byly jen stejné potíže s M, který se neumí uvolnit a má tendenci rušit ostatní.</p>	

7.10. 10. setkání

10	setkání	děti	J, Š, N
Cíl:	Cestou do třídy – postupné střídání zodpovědnosti mezi dětmi, které vymýšlí úkol a dohlíží na skupinu.		
	Procvičení hrubé a jemné motoriky, vyzkoušení úsilí – Laban. Procvičení trpělivosti, uvolnění napětí, zažití lehkosti Natáčení záznamu pro supervizi – kratší setkání		
Přivítání s dětmi	Přivítání dětí v kruhu a seznámení s dnešním programem		
Zahřívací= hlavní aktivita	Procvičení úsilí – Laban – papír jako společník		
	Skladba	Replay/ René Aubry Salento/René Aubry	
	Výhody/Rizika aktivity	Vhodné pro jednotlivce, malou i větší skupinu. Rizika jsem neobjevila. Připravit si zajímavou imaginaci pro děti, aby je to bavilo.	
Hlavní aktivita	Příprava na relaxaci. Trhání papíru na malé kousky		
	Skladba	-	
	Výhody aktivity	Zklidnění skupiny	
	Rizika aktivity	Že děti přijdou brzy na to, co chystají a začnou si s kousky papíru hrát	
Zklidnění	Relaxace ve dvojicích. Protože děti byly tři, tak jednotlivce a dvě pečující děti. <i>Foto č. 11</i>		
	Skladba	Snowfall/Qneheart, reidenshi	
Závěrečná reflexe	Děti byly nadšené z relaxace, moc si přály udělat relaxaci i mně. Na mé dotazy na těžkosti s úsilím, kopání, klouzání atd. odpovídaly, že problémy měly, že jim nešlo pořádně zvednout nohu, nebo neumí bruslit.		
Hodnocení setkání	Toto setkání bylo mnohem klidnější a všichni jsme si ho užili. N se poprvé rozpovídala v úvodním kruhu. Papír byl pro ně vhodný společník, příště bych vymyslela nějaké imaginární příměry. Při aktivitě trhání papíru byla vidět systematickost J a pracovitost N a snaha mluvit Š. Následná relaxace byla velmi klidná a děti si hezky uvědomovaly, že si užívá jejich kamarád. Po natočení záznamu pro supervizi s ukončením v kruhu mě přesvědčily, že mi taky udělají relaxaci a já si dovolila na chvíli přivřít oči. Jejich radost byla obrovská i při následném hraní si se sněhem a při vyhazování sněhu do výšky s výskokem. Tím se naše hodina opět prodloužila na minimální délku 60 min.		

7.11. 11. setkání

11	setkání	děti	M, J, Š, K
Cíl:	Cestou do třídy – postupné střídání zodpovědnosti mezi dětmi, které vymýšlí úkol a dohlíží na skupinu.		
	Procvičení jemné motoriky, grafomotorika přes hrubou motoriku, postřeh, rychlost, trpělivost dokončení zadání a oprava chyb		
Přivítání s dětmi	Přivítání dětí s otázkami“ jak se dnes máš a je něco nového, co bys nám chtěl/a říct?“ Seznámení s dnešním programem		
Zahřívací= hlavní aktivita	Tref se do pohyblivého koše – pomůcky krabice a papír – všichni se vystřídají		
	Skladba	Shrek/Funkytown/Single Version	
	Výhody/Rizika aktivity	Vhodné na uvolnění energie, spíš pro malou skupinu. Větší skupinu bych rozdělila na menší skupinky. Zopakovat pravidla ohledně bezpečnosti a ohleduplnosti ke druhým. Je potřeba dbát na rozdílné pohybové schopnosti, taky dobře zabezpečit prostředí a časově ohraničit střídání, dle aktuální situace.	
Hlavní aktivita	Grafomotorika– zuby, osmičky – pomůcka sushi tyčinky a lano, tkaničky. Rozcvičení zápěstí s tyčinkami, skládání do tvarů dle obrázku, napodobení pohybem, zakreslení <i>Foto č. 9</i>		
	Skladba	-	
	Výhody aktivity	Přenesení grafomotoriky z papíru do prostoru	
	Rizika aktivity	Časová náročnost, větší nároky na trpělivost, pozornost, potřebné opakování před zakreslením	
Zklidnění	Relaxace umývání a pozorování nebe 2+2 – pomůcka šátky – prostřídání		
	Skladba	Disney Classical/Beauty and Best/Royal Philharmonic Orchestra	
Závěrečná reflexe	V závěrečném kruhu si děti mimo hodnocení mohly přát, co by chtěly dělat na poslední aktivitě. Tvarování je moc nebavilo, úvodní honění krabice ano a relaxace se nelíbila jen M, ale nebyl schopen říct, proč.		
Hodnocení setkání	Toto setkání bylo pro děti náročné a část s grafomotorikou nebyla zábavná a byla obtížná. Úvodní běhání byl pohyb dětí stále v kruhu. K byl velmi mrštý a pro ostatní byl nechytilelný, Š po nemoci byla neobratná, bylo potřeba upravovat čas střídání. Grafomotorika – přenesení tvarů zubů a „l“ do prostoru. Příště bych je rozdělila. „l“ se nedařilo vytvarovat po ukázce z lana M a Š, potřebovali pomoc. M dělal ze sebe miminko, dával si ruce do pusy, že neví jak. Po podpěře byl ochoten si to vyzkoušet znovu. K byl smutný, že neumí stejně		

	velikosti za sebou. J se „l“ zmenšovala a už ho nebavilo opravovat velikosti. Bylo potřeba dětem vysvětlit, že se to teprve učí a mají tomu dopřát trpělivost a snahu. Aby nebyly smutné, když se jim psaní nebude hned dařit. Relaxace po dvojicích se líbila, jen M hodně vyrušoval.
--	--

7.12. 12. setkání

12	setkání	děti	M, J, Š, K + část setkání s paní učitelkou
Cíl:	Cestou do třídy – postupné střídání zodpovědnosti mezi dětmi, které vymýšlí úkol a dohlíží na skupinu. M si přeje být naposledy učitel. Podmínka byla, aby při zpáteční cestě šel úplně poslední.		
	Plnění přání dětí. Zaměřené na spolupráci skupiny. Uvolnění napětí, hledání společné opory ve dvojicích, spolupráce skupiny, ladění na rytmus, zažití radosti		
Přivítání s dětmi	Přivítání se skupinou, vysvětlení, co nás čeká a proč je to naše poslední setkání. Popsání, které přání společně dnes zažijeme.		
Zahřívací= hlavní aktivita	Aktivita „stop and go“ (roboti, výskok do nebe, sprint na místě, vytvoř ve dvojicích zvíře, opři se o kamaráda) <i>Foto č. 9</i>		
	Skladba	Stop-Go-Rag/Anna Vega	
	Výhody/Rizika aktivity	Vhodné pro jednotlivce, menší i větší skupinu. Velmi variabilní a následně inspirativní pro další cvičení. Rizika jsem neobjevila.	
Hlavní aktivita	Utvořte tunel v kleku v řadě – jeden prolézá tunel a na konci se zařadí Tyče v pohyblivém kruhu Běh s papírem do náruče		
	Skladba	Heartsbeats/José Gonzáles Metronom Rest Your Soul/Kalandra	
	Výhody aktivity	Vhodné pro menší i větší skupiny.	
	Rizika aktivity	U běhu s papírem nastavit směry, a u více dětí i postupné vyběhnutí, protože se děti soustředí na papír a nevidí, kam běží.	
Doplňná závěrečná aktivita na přání	Schování reproduktoru a hledání po zvuku		
	Skladba	Where is my love/SYML	

Závěrečná reflexe	Dětem se to moc líbilo, jmenují závěrečné schovávání reproduktoru a tyče v kruhu. Moc by chtěly pokračovat v setkávání, jestli to bude možné.
Hodnocení setkání	<p>Poslední setkání bylo plné malých úkolů, které byly pro některé těžké, ale s inspirací a ukázkou byli všichni ochotni zkoušet nové věci. U zahřívací aktivity bylo těžké udělat ve dvojici zvíře. Š se nechtěla spojit ve dvojici, M taky odmítal, protože nevěděl, jaké zvíře. Pomohly tipy, jaké zvířata a nápad K udělat hada a nechali se strhnout utvořit všichni dlouhého hada a tím se uvolnily obavy. Roboti, skoky atd. všichni dělali s nasazením. Potíže se ukázaly s oporou se o kamaráda. Tady bych se ráda někdy vrátila. M se nedokázal vůbec opřít, důvěřovat a odcházel z něčeho nic a kamarád by spadnul. Tohle cvičení by speciálně on potřeboval MOC a pro všechny by bylo prospěšné. Tunel se dařil klukům, krásně prolézali a pokračovali v posunutí tunel. Š měla snahu tunel blokovat při tvoření i prolézání. Při otázce proč, opakuje, že zkouší to dělat jinak. Aktivita s tyčemi byla výrazně lepší. Přidala se i paní učitelka a ladění na metronom bylo rychlejší a posouvání se oběma směry se dařilo. Všichni včetně Š se velmi zlepšili v postřehu, udržení pozornosti a zanechání tyče pro ostatní. Byla viditelná společná radost. Běh s papírem byl pro J nový, trvalo důvěřovat papíru, že se přilepí a zůstane držet, ale našel si cestu. M a Š jsou šikovní. K se nedařilo, papír ho vždy přeletěl nad hlavou. Poradila jsem mu, ať zpomalí, že jeho rychlost je na papír moc. Chvilku si hrál s rychlostí a pak přišla velká radost, že na to přišel. Běhání do náruče jsem z časových důvodů udělala, že to byla moje náruč a děti, jestli chtěly, tak postupně běžely, kolikrát potřebovaly. Na závěr mě moc prosily o hledání schovaného reproduktoru. Byl to J nápad. Všichni se vystřídali. M se snažil několikrát podvádět, tak jsme ještě rozebírali (jestli by mu dělala radost výhra, když to bylo podvodem, jestli by nebylo lepší být na sebe pyšný, že to zvládnul sám). Rozloučila jsem se, děti dostaly malý dárek a velkou pochvalu se slibem, že se za nimi přijdu podívat a s přáním, ať se jim líbí ve škole“.</p>

7.13. Vyhodnocení výzkumu

Výzkumná otázka č. 1:

Jaký vliv má použití TPT na sociální dovednosti u dětí připravujících se na přechod do školního vzdělávacího programu?

Díky TPT bylo při práci se skupinou viditelné zlepšení poznávání se dětí navzájem, jejich schopnosti pozorovat a napodobit se, jejich ochotu na změny svého pohybu při změně zadání. U dětí se zlepšil jejich verbální projev a vyjadřování svých potřeb. U všech se projevilo zlepšení v podobě odkládání obav ze spolupráce s někým, s kým si běžně nehrají a jejich poznávání se navzájem při pohybových aktivitách.

Výzkumná otázka č. 2:

Jaký je vliv TPT na rozvoj pozornosti, postřehu, soustředění a spolupráce u dětí v předškolním věku?

Na základě konečného hodnocení kmenových učitelek, vyplněných dotazníků a mého pozorování dětí během setkávání můžu potvrdit pozitivní zlepšení díky vlivu TPT na postřeh a schopnost se soustředit a udržet pozornost. Vzhledem k délce výzkumu nejsou zlepšení výrazná a nejsou ještě u dětí ukotvená. S dětmi by bylo vhodné pracovat po dobu minimálně 6 měsíců, lépe po dobu celého roku, kdy se připravují na vstup do školy.

7.14. Závěrečné hodnocení skupina

Se skupinou dětí jsme se pravidelně potkávali necelé 3 měsíce. Poslední 2 týdny jsme měli setkání 2x týdně z důvodu mého odjezdu do lázní, což by bylo přerušeno na 1 měsíc. Jak jsem uvedla v popisu setkání, skupinka byla velmi nesourodá a každé z dětí potřebovalo podpořit v jiné části svého jednání. U všech dětí jsem postupem času vnímala větší otevřenost a ochotu zkoušet něco nového. Často se mě ptaly, kam si myslím, že chodí raději, jestli do školky, nebo ke mně cvičit. Má odpověď byla, že chodí rádi na obě místa, tak s úsměvem říkaly, že ano. Ze svého pohledu nemůžu jednoznačně prohlásit, že by došlo k jasnému vyřešení potíží u jednotlivých dětí. Každé z nich mělo minimálně jednu příležitost si projít a být konfrontováno se „svou slabostí“ a mohlo zkoušet si s ní hrát, a to vše způsobem, že o tom nevědělo. Všichni ale zažívali skupinovou spolupráci, radost z úspěchu, možnost neúspěchu, naladění se na druhého, trpělivost počkat, až na ně přijde řada. Pro všechny děti byla nejoblíbenější část závěrečné relaxace, kde měly možnost ji zkoušet různými způsoby a pak ji nabízely doma rodičům. Témata následujícího setkání vznikala v reakci předchozího setkání a dlouhodobý plán byl posunutý na druhé místo. Zhruba od druhé poloviny setkání jsem začala více pracovat s rytmem. Děti se učily poslouchat rytmus a podle rytmu se hýbat. Tady jsem viděla velkou potřebu pokračovat, protože rytmus byl sjednocovacím prvkem pro rychlejší a pomalejší jedince. Z mého pozorování byl viditelný posun v jednání dětí mezi sebou. Určitě by bylo

vhodné s dětmi pracovat minimálně půl roku, nejlépe po celou dobu předškolního roku. Děti by se formou hry učily vzájemné spolupráce a ohleduplnosti a trpělivosti a vnímání druhého.

7.15. Závěrečné hodnocení jednotlivců

M byl pro mě nejtěžší zkušenost. Dle mého názoru je to dítě, které je vhodné nejdříve na individuální setkání a pak teprve na skupinové. Nedokážu si představit jeho nástup do školy. M má potíže přijmout vedle sebe kamaráda, dovolit se uvolnit. Při relaxacích měl neustálou kontrolu. Bylo vidět napětí ve tváři. Udržet zavřené oči a důvěřovat bylo pro něho těžké a dovolil si to vždy jen na chvíli. Současně ale pochopil systém „mluví ten, kdo má slona“ a snažil se ho respektovat. Ale při běžných aktivitách je často narušoval. Při samostatné činnosti se dokázal krásně do ní ponořit a soustředit se. Taky byl moc šikovný při zrcadlení. Dobrý pozorovatel, byl velmi soustředěný a klidný a byla viditelná krásná spolupráce. Spolupráci jsem se snažila podpořit při hledání rovnováhy ve dvojicích a tvoření jednoho celku ve dvojici. To byly velmi vhodné aktivity pro něho. Při kreativních činnostech potřeboval podporu. Když nepřišel nápad, měl tendenci to vzdát se slovy, že ho to nebaví. Podpora a inspirace pomáhala, aby pokračoval a zažil radost z úspěchu. Jeho pohyb byl středně intenzivní, hlasový projev velmi intenzivní, v prostoru si často vyhrazoval své místo na kraji místnosti, které si chránil a nikoho z dětí do něho nechtěl pouštět. M bohužel neměl jednoduchý start v životě a je potřeba s ním dlouhodobě pracovat, aby se mu v životě lépe žilo. Měla jsem možnost mluvit s maminkou. Doporučila jsem jí práci s metronomem, ladění se na hudbu, vzájemné zrcadlení a nacvičování chůze přímým směrem z bodu „A“ do bodu „B“.

Posun u M byl v soustředění, v ochotě počkat, až na něho přijde řada, dále se zapojit do skupinové činnosti. Při společných hrách se zapojoval v kolektivu a stal se jeho součástí. Zlepšení bylo viditelné při přesunu kolektivu do třídy, bylo zjevné ztišení a zpomalení rychlosti.

M - zlepšení dle dotazníku - Dle vyjádření kmenových učitelek jsou zlepšení mírná a nestálá. Byla by vhodná práce v delším časovém úseku, ideální by bylo setkávání po dobu celého roku a začít individuální TPT.

N je holčička, která potřebovala podpořit své sebevyjádření. Postupem času si uměla více vzít čas, aby nám řekla, co je u ní nového a mluvila více o sobě, nejen o sourozencích. V pohybu byla spíše nevýrazná, tichá, stojící vzadu. Chůze byla na patách, ruce u těla, hlas tichý, a když mluvili ostatní, tak se ze začátku vůbec neprojevovala. Často byl pohyb jen v kruhu. Při aktivitách se objevoval strach, který ji zmrazil v pohybu, ale při podpoře a vysvětlení časování měla chuť to zkusit a zažila velkou radost, že tudy vede cesta. Aktivitu si opakovaně přála zažít. V dalších aktivitách byla speciálně pro ni zvolená aktivita „řikání si svých potřeb“ a umět si vzít čas a prostor jen pro sebe ve skupině. N měla nejvíc ráda imaginace, kde si jí uvolnila kontrola pohybů a byla spontánní a velmi radostná a hlasově hlučnější, což si jinak nedovolila. Dokonce vykřikovala návrhy, kam bychom mohli v imaginaci cestovat. Spolupráce ve dvojicích se jí dařila. Postupně přestala řešit, že bude ve dvojici s klukem. Relaxaci si užívala velmi z pozice opečovávané osoby. Byla pro mě radost ji pozorovat, jak se nechá hýčkat. To stejné ráda vracela trpělivě druhým. N je určitě zralá pro nástup do školy. Jen bych jí doporučila možnosti navštěvování skupiny, kde by mezi vrstevníky zažívala radost a podpořila by se jí hrubá motorika, zlepšila obratnost a rychlost jednání a tím následně sebedůvěra.

Posun u N - Zlepšení bylo ve verbálním projevu. Více dokázala mluvit o sobě a nejen o sourozencích, postupem času si brala více času pro sebe a nahlas jmenovala nápady pro další činnosti. Posun byl i v odhodlání překonat něco, z čeho má obavy, kdy sama si vyžádala opakovat dané aktivity.

N - zlepšení dle dotazníku - zlepšení v bodě 8

Š je holčička drobné postavy, velmi výřečná. Další dítě, které bych doporučila na individuální setkání a pak následně do skupiny. U Š je vidět ohromný zájem o vše kolem ní a velké potíže s pozorností a následnou činností. Š byla schopná po 2 setkáních přijmout systém „mluví ten, kdo drží slona“. Pohybově byla rychlá, ale pohyb velmi jemný a nevýrazný. Chůze spíše po špičkách. Ruce si dovolí dávat často nad hlavu. Hlas vysoký a držící výšku tónu bez kolísání. Š měla potíže s pozorováním, potřebovala by se věnovat zrcadlení pravidelně. Nechá se velmi rychle strhnout a rozladit pozornost. Je kreativní a nadšená do činností. Emoce dává najevo. Nerada dodržuje pravidla, snaží se jich změnit, nejlépe při procesu. Často nepochopila zadání a pak se ztrácí. Pro ni byla stěžejní hra s papírem na rovnováhu. Kdy se snažila ochočit svůj papír, aby nebyl divoký a pomáhalo jí vysvětlení, že když uklidní sebe, tak se uklidní papír, což se jí podařilo. Relaxace si užívala, uvolnění i prožitek byl viditelný. Při vracení péče chyběla trpělivost. Při práci ve dvojicích stále řešila, že nechce být ve dvojicích s klukem. Potřebuje více času. Posun udělala při aktivitě s tyčí a s metronomem. Byl potřeba čas na naladění se, ale pokrok a postřeh při aktivitě byl u ní výrazný. Se Š by bylo vhodné trénovat pozornost, trpělivost a celkový postřeh a zaměření se na jednu věc, dříve, než nastoupí do školy. Odklad by ji určitě prospěl.

Posun u Š - Tady byl vidět postupný vývoj po určitém časovém úseku, kdy došlo k soustředění, k nezdaru a potom zkoušení změny pohybu s následným úspěchem (Na začátku setkání přišel neúspěch a verbální stěžování si na situaci). Tady ten vzor zlepšení se opakoval při mnoha činnostech (papír, lano, tyč s metronomem atd.)

Š - zlepšení dle dotazníku - Zlepšení u bodu 5 a 1. Ostatní zlepšení jsou nestálá. Je potřeba práce v delším časovém úseku TPT

K je velmi hbitý, rychlý, ale i citlivý kluk. Který potřebuje posílit sebevědomí a dovolit si udělat chybu. Ve společných aktivitách se dobře zapojoval. Potíže ve dvojicích neměl a pozornost udržel velmi dobře. Pohybově byl velmi rychlý, v podstatě nechytilelný. Hlas měl střední intenzitu. S K jsme řešili míru nasazení intenzity rychlosti. Kdy se stávaly drobné nehody, naražení do kamaráda apod. Ovlivnění rychlosti měl možnost zažít při běhání s papírem na hrudi, kdy potřeboval zpomalit, aby papír nepřeletěl nad jeho hlavou. Nebo v ladění rychlosti při pohybu skupiny s tyčemi v kruhu, kde všichni potřebovali mít stejnou rychlost. Dále při střídání různých rychlostí při pohybu a záměrné zpomalování a zrychlování. K byl spolupracující a kreativní, ochotný pomáhat kamarádovi. Dobře rozuměl zadání a byl ochoten zkusit jiný postup. Pak se stávalo, že byl lítostivý, že jeho výkon není perfektní a bylo potřeba mu vysvětlit, že se všichni učíme a teprve postupem času se zlepšujeme. Že nikdo po něm nevyžaduje dokonalost. K je zralý pro vstup do školy, je soustředěný, pozorný a vnímavý. Tady by bylo vhodné dále pracovat s dovořením si nebýt ve všem dokonalý.

Posun K - Posun byl v hledání nastavení své rychlosti při pohybu a opakovaném zažívání, že pomaleji je někdy lépe. Tento proces ještě není ukončený a to stejné platí pro nastavení zvládnutí neúspěchu.

K - zlepšení dle dotazníku - Mírné zlepšení u bodu 10.

J je tichý, ale velmi chytrý chlapec. Ze začátku byl projev velmi nevýrazný, jak pohybově, tak hlasově. Postupem času se hlas zesiloval a dovolil si nekontrolovaně si vzít slovo, většinou s nějakým návrhem. Pohyb nevýrazný zůstával po celou dobu, ruce si nedovolil zvedat nad hlavu. J se stylizuje do pohybu tučňáka, což je oblíbené zvíře. S J jsme se zaměřovali na práci se strachem, nebo lépe řečeno s nedůvěrou v sebe. Zažíval úspěchy při hře s papírem, s holí ve skupině, s lanem. Zkoušeli jsme časování procházení pod lanem. Tady by potřeboval mít více pokusů, aby si dovolil procházet pod středem lana. Práce s metronomem a ladění a zrcadlení ve dvojicích se mu dařilo. Relaxaci si uměl užít a taky ji uměl trpělivě dopřát ostatním. J je velmi kreativní a dovolí si zkoušet nové věci a inspirovat ostatní. J je určitě zralý pro nástup do školy. Z mého pohledu by byl pro něj vhodný kroužek na zlepšení obratnosti, hbitosti a rychlosti změny pohybu, který by mu pomáhal v intenzitě projevu.

Posun J - Viditelné bylo zlepšení zvládnutí neúspěchu a verbální projev ve vyjadřování svých potřeb a nápadů.

J - zlepšení dle dotazníku - Zlepšení u bodu 10.

Nezávislý posudek pozorovatele/kmenové učitelky

Posudek k absolventské praxi/ výzkumu

Během tohoto školního roku jsme daly možnost paní Romaně Motalové pracovat s menší skupinkou dětí ze třídy předškoláků po dobu cca 3 měsíců. Měla jsem několikrát příležitost sledovat ji při práci a dvakrát jsem byla přítomna po celou dobu probíhající praxe. Pro snazší adaptaci jsme pro děti a jejich rodiče nazvaly tato pravidelná setkávání „Pohybem k sobě“.

Při prvním setkání byla na dětech vidět nejistota z toho co, je čeká, proto jsem doprovázela děti do prostoru, který jsme vyčlenily pro následnou praxi. Mohla jsem sledovat zahájení a představování dětí s paní lektorkou a postupné opadávání nejistoty a nervozity. Lekce s dětmi měla spád a bylo vidět, že je pečlivě připravená. V průběhu hodiny tato nejistota opadla úplně. Děti si na lektorku brzy zvykly, hra je zaujala a bylo na první pohled patrné, že se rády zapojují do aktivit. Po dobu trvání „kroužku“, bylo znát zájem dětí, které zde docházely, mohu dokonce říci, že se těšily. Po příchodu zpět do třídy se rády podělily o zážitky. Bylo vidět, že aktivity pro ně byly zábavou.

Pro mě jako učitelku, která provází děti od nástupu do Mateřské školy, bylo zajímavé a přínosné děti při aktivitách pozorovat. Aktivity byly voleny tak, aby daly dětem možnost projevit jejich osobnost. Mohla jsem pozorovat rysy, které byly pro dané dítě charakteristické. Vzhledem k malé skupince dětí, měl každý větší příležitost se projevit a bylo zde taky více prostoru na individuální práci.

Během probíhajících aktivit jsem mohla pozorovat, jak se mění i reakce dětí. Postupem času bylo vidět, že si na lektorku zvykají a získávají si jejich plnou důvěru. V projevu byly spontánní, nebály se říct svůj názor a projevit se. V závěrečných relaxacích, které byly součástí každé lekce a z nichž jsem měla možnost některé vidět i zažít, byl vidět posun v uvolnění dětí a jejich celkovému zklidnění. Pokud jsem mohla slyšet reakce dětí na závěrečné hodnocení hodiny, většinou se zájmem zmínily, to co je skutečně zaujalo.

Myslím si, že podobný druh práce s dětmi, ať již ve formě zájmového kroužku, nebo jako součást výuky v mateřské škole, by byl pro jednotlivce i skupinu velkým obohacením.

Ve Zlíně 24. 3. 2024

Mgr. Pavlína Vařečková

Mateřská škola Zlín, U Dřevnice 808
příspěvková organizace
763 02 Zlín - Lesná
tel.+fax: 577 106 057
IČ 710 07 782 DIČ 808 - 71007792

Závěr

V předkládané absolventské práci si zaměřuji na práci pomocí TPT s dětmi předškolního věku. Podrobněji se věnuji popisu pohybu v nás a kolem nás s přesahem do tance a tanečně- pohybové terapie. Zaměřuji se na děti předškolního věku a jejich vývojovou fázi. U dětí se soustředím na sociální dovednosti dětí v rámci školní zralosti. Využila jsem zde zkušenosti ze studia Tanečně- pohybové terapie a měla jsem možnost pozorovat její pozitivní vliv na děti.

V praktická část je popsána výzkumná část se skupinou dětí připravujících se na vstup do školního vzdělávání. Po dobu celého výzkumu jsem byla v kontaktu s kmenovými učitelkami, kladl se zde velký důraz na bezpečnost. Složení dětské skupiny bylo nesourodé a během každého setkání se otvíraly další témata, se kterými by bylo vhodné s dětmi pracovat. Brzy jsem viděla, že počet setkání nebude dostatečný, abych s dětmi vyzkoušela vše, co jsem měla v plánu. Děti se postupně více otvíraly, ukazovaly se jejich silné i slabé stránky a na základě těchto informací jsem připravovala náplň následující hodiny. Děti pracovaly s odvahou, s pozorností, schopností se vnímat jinak, než byly zvyklé. Dostávaly se do situací, kde byla potřeba jejich aktivní spolupráce, kdy se zkoušely o někoho opřít, kdy zkoušely kamarádka vést a nechat se vést, kdy měly možnost o sebe navzájem pečovat formou různých relaxací. Viděla jsem v tom procesu důležitost učení vnímání světa kolem nich, ať se to týká kamarádů nebo prostoru ve kterém se nacházejí, nebo předmětů, které drží v ruce a hrají si s nimi. Napadaly mě myšlenky potřebnosti zažít těchto aktivit pro všechny děti a nejen pro děti. Naše setkávání dopřály dětem poznávání nových prožitků přes pohyb. Velmi důležitá byla nejen důsledná příprava setkání, ale i psychický i fyzický stav mě jako terapeuta, se kterým jsem do bezpečného prostoru skupiny vstupovala. Každé setkání byl živý proces, ve kterém jsem se učila být otevřená k pružné reakci na vzniklou situaci a ke změně připraveného plánu. U dětí jsem pracovala většinou s podporou hrubé motoriky a díky využití tanečně- pohybové terapie a psychomotoriky se formou hry dala rozvíjet spolupráce. Práce s dětmi mi ukazuje, jakým způsobem mohu využít TPT k podpoře rozvoje jejich sociální zralosti a tím je připravit na další životní etapy a pomáhat jim ve spojování s okolním světem a dávat jim možnost růst/tančit.

Věřím, že moje absolventská práce bude inspirací pro rozvíjení a hledání dalších způsobů práce s dětmi pomocí tanečně - pohybové terapie. Hlavní myšlenkou bylo, abychom mohli „tančit“ našim životem a ideální je, když začneme s „tancem“ již s dětmi.

Shrnutí

Tato absolventská práce se zabývá tématem „Tanečně pohybová terapie jako podpora sociální dovednosti u dětí připravujících se na přechod do školního vzdělávacího programu“. Blíže představuje spojení pohybu a tance se životem, dále roli TPT, možností jejího vlivu a její metody a vývojové fáze dětí předškolního věku. Praktická část popisuje výzkum vedený se skupinou dětí pomocí tanečně pohybové terapie, který zahrnoval vstupní rozhovory s kmenovými učitelkami, dotazníky zaměřené na sociální dovednost a skupinové aktivity. Tyto aktivity vedly pomocí pohybu k podpoře sebevyjádření, sebepoznání, k rozvoji spolupráce, komunikace, ke zlepšení schopnosti pozornosti a trpělivosti aj. Jednotlivá setkání mají své cíle, cvičení a výsledky pozorování. Pro dosažení výraznějšího výsledku je zde doporučení pro následné využití v delším časovém úseku.

Summary

This graduate thesis deals with the topic "Dance movement therapy as a support for social skills in children preparing for the transition to the school education program". It presents the connection of movement and dance with life, the role of TPT and the possibility of its influence and its methods and developmental stages of preschool children. The practical part describes the research carried out with a group of children using dance movement therapy, which included initial interviews with tribal teachers, questionnaires focused on social skills and group activities. Through movement, these activities led to the promotion of self-expression, self-knowledge, the development of cooperation, communication, the improvement of the ability to pay attention and patience, etc. Individual meetings have their own goals, exercises and observation results. To achieve a more pronounced result, there is a recommendation for subsequent use over a longer period of time.

Vyplněné tabulky školní zralosti

Sociální dovednost, Práceschopnost, Koncentrace pozornosti při záměrných činnostech, Grafomotorické prvky

Tabulky byly vyplněny kmenovými učitelkami na začátku a po ukončení výzkumu a dle potřeby byly doplněny popisem u zaznamenaných změn chování dětí.

Školní zralost – Jiřina Bednářová, Vlasta Šmardová – Dítě – M					
Vyplnění dotazníku 22.11.2023 a 15.3.2024					
	Sociální dovednosti	Nezvládá	Zvládá s dopomocí	Zvládá samostatně	Podrobnější popis, pokud je potřeba
1	Zvládá odloučení od rodičů			X X	
2	Adaptuje se na změny, na nové situace, prostředí		X X		
3	Komunikuje s dětmi a učitelkou		X X		Zlepšení je kolísavé
4	Spolupracuje, zapojuje se do činnosti ve skupině a vzájemně pomáhá		X X		Mírné zlepšení za pomoci verbální podpory
5	Správně reaguje na pokyny autority (prosba, požadavek, zákaz, je přístupné argumentům)		X X		Zlepšení je kolísavé
6	Dodržuje pravidla (režimu, sociálního chování, komunikace)		X X		Zlepšení je kolísavé
7	Umí zhodnotit pod vedením dospělého následky vlastního chování v určitých situacích		X X		Zlepšení je kolísavé
8	Dokáže dát najevo svoje potřeby, odmítnout nežádoucí chování, projevuje empatii		X X		
9	Začíná mít smysl pro povinnost a odpovědnost		X X		Zlepšení je kolísavé
10	Dokáže překonávat překážky, unést nezdar a prohru		X X		Zlepšení je kolísavé
11	Respektuje, že je třeba udržovat pořádek ve vlastních věcech			X X	
	Práceschopnost, koncentrace pozornosti při záměrných činnostech – položky	Nezvládá	Zvládá s dopomocí	Zvládá samostatně	Podrobnější popis, pokud je potřeba
1	Projevuje zájem o činnosti pracovního (úkolového) typu		X	X	Mírné zlepšení
2	Dokáže se soustředit		X X		Zlepšení je kolísavé
3	Projevuje samostatnost		X X		Zlepšení je kolísavé
4	Projevuje vytrvalost		X X		Zlepšení je kolísavé
5	Vydrží pracovat v klidu		X X		Zlepšení je kolísavé
	Grafomotorické prvky				
5	Zuby		X X		Zvládá s pomocí
6	Horní smyčka		X X		Zvládá s pomocí

Školní zralost – Jiřina Bednářová, Vlasta Šmardová – Dítě – N					
Vyplnění dotazníku 22.11.2023 a 15.3.2024					
	Sociální dovednosti	Nezvládá	Zvládá s dopomocí	Zvládá samostatně	Podrobnější popis, pokud je potřeba
1	Zvládá odloučení od rodičů			X X	
2	Adaptuje se na změny, na nové situace, prostředí			X X	
3	Komunikuje s dětmi a učitelkou			X X	
4	Spolupracuje, zapojuje se do činnosti ve skupině a vzájemně pomáhá			X X	
5	Správně reaguje na pokyny autority (prosba, požadavek, zákaz, je přístupné argumentům)			X X	
6	Dodržuje pravidla (režimu, sociálního chování, komunikace)			X X	
7	Umí zhodnotit pod vedením dospělého následky vlastního chování v určitých situacích			X X	
8	Dokáže dát najevo svoje potřeby, odmítnout nežádoucí chování, projevuje empatii		X	X	Mírné zlepšení projevu
9	Začíná mít smysl pro povinnost a odpovědnost			X X	
10	Dokáže překonávat překážky, unést nezdar a prohru			X X	
11	Respektuje, že je třeba udržovat pořádek ve vlastních věcech			X X	
	Práceschopnost, koncentrace pozornosti při záměrných činnostech – položky	Nezvládá	Zvládá s dopomocí	Zvládá samostatně	Podrobnější popis, pokud je potřeba
1	Projevuje zájem o činnosti pracovního (úkolového) typu			X X	
2	Dokáže se soustředit			X X	
3	Projevuje samostatnost			X X	
4	Projevuje vytrvalost			X X	
5	Vydrží pracovat v klidu			X X	
	Grafomotorické prvky				
5	Zuby			X X	
6	Horní smyčka			X X	

Školní zralost – Jiřina Bednářová, Vlasta Šmardová – Dítě – Š					
Vyplnění dotazníku 22.11.2023 a 15.3.2024					
	Sociální dovednosti	Nezvládá	Zvládá s dopomocí	Zvládá samostatně	Podrobnější popis, pokud je potřeba
1	Zvládá odloučení od rodičů			X X	
2	Adaptuje se na změny, na nové situace, prostředí		X X		
3	Komunikuje s dětmi a učitelkou			X X	
4	Spolupracuje, zapojuje se do činnosti ve skupině a vzájemně pomáhá		X X		Mírné zlepšení za pomoci verbální podpory
5	Správně reaguje na pokyny autority (prosba, požadavek, zákaz, je přístupné argumentům)		X	X	Mírné zlepšení za pomoci verbální podpory
6	Dodržuje pravidla (režimu, sociálního chování, komunikace)			X X	
7	Umí zhodnotit pod vedením dospělého následky vlastního chování v určitých situacích		X X		
8	Dokáže dát najevo svoje potřeby, odmítnout nežádoucí chování, projevuje empatii			X X	
9	Začíná mít smysl pro povinnost a odpovědnost		X X		Zlepšení je kolísavé
10	Dokáže překonávat překážky, unést nezdar a prohru		X X		Zlepšení je kolísavé
11	Respektuje, že je třeba udržovat pořádek ve vlastních věcech			X X	
	Práceschopnost, koncentrace pozornosti při záměrných činnostech – položky	Nezvládá	Zvládá s dopomocí	Zvládá samostatně	Podrobnější popis, pokud je potřeba
1	Projevuje zájem o činnosti pracovního (úkolového) typu		X	X	Mírné zlepšení
2	Dokáže se soustředit		X X		
3	Projevuje samostatnost		X X		
4	Projevuje vytrvalost		X X		
5	Vydrží pracovat v klidu		X X		
	Grafomotorické prvky				
5	Zuby		X X		Zvládá s pomocí
6	Horní smyčka		X X		Zvládá s pomocí

Školní zralost – Jiřina Bednářová, Vlasta Šmardová – Dítě – J					
Vyplnění dotazníku 22.11.2023 a 15.3.2024					
	Sociální dovednosti	Nezvládá	Zvládá s dopomocí	Zvládá samostatně	Podrobnější popis, pokud je potřeba
1	Zvládá odloučení od rodičů			X X	
2	Adaptuje se na změny, na nové situace, prostředí		X X		
3	Komunikuje s dětmi a učitelkou			X X	
4	Spolupracuje, zapojuje se do činnosti ve skupině a vzájemně pomáhá			X X	
5	Správně reaguje na pokyny autority (prosba, požadavek, zákaz, je přístupné argumentům)			X X	
6	Dodržuje pravidla (režimu, sociálního chování, komunikace)			X X	
7	Umí zhodnotit pod vedením dospělého následky vlastního chování v určitých situacích			X X	
8	Dokáže dát najevo svoje potřeby, odmítnout nežádoucí chování, projevuje empatii		X	X	Dokáže lépe, hlasitěji vyjádřit své potřeby
9	Začíná mít smysl pro povinnost a odpovědnost			X X	
10	Dokáže překonávat překážky, unést nezdar a prohru		X	X	Mírné zlepšení
11	Respektuje, že je třeba udržovat pořádek ve vlastních věcech			X X	
	Práceschopnost, koncentrace pozornosti při záměrných činnostech – položky	nezvládá	Zvládá s dopomocí	Zvládá samostatně	Podrobnější popis, pokud je potřeba
1	Projevuje zájem o činnosti pracovního (úkolového) typu			X X	
2	Dokáže se soustředit			X X	
3	Projevuje samostatnost			X X	
4	Projevuje vytrvalost			X X	
5	Vydrží pracovat v klidu			X X	
	Grafomotorické prvky				Podrobnější popis, pokud je potřeba
5	Zuby			X X	
6	Horní smyčka			X X	

Školní zralost – Jiřina Bednářová, Vlasta Šmardová – Dítě – K					
Vyplnění dotazníku 22.11.2023 a 15.3.2024					
	Sociální dovednosti	nezvládá	Zvládá s dopomocí	Zvládá samostatně	Podrobnější popis, pokud je potřeba
1	Zvládá odloučení od rodičů			X X	
2	Adaptuje se na změny, na nové situace, prostředí			X X	
3	Komunikuje s dětmi a učitelkou			X X	
4	Spolupracuje, zapojuje se do činnosti ve skupině a vzájemně pomáhá			X X	
5	Správně reaguje na pokyny autority (prosba, požadavek, zákaz, je přístupné argumentům)			X X	
6	Dodržuje pravidla (režimu, sociálního chování, komunikace)			X X	
7	Umí zhodnotit pod vedením dospělého následky vlastního chování v určitých situacích			X X	
8	Dokáže dát najevo svoje potřeby, odmítnout nežádoucí chování, projevuje empatii			X X	
9	Začíná mít smysl pro povinnost a odpovědnost			X X	
10	Dokáže překonávat překážky, unést nezdar a prohru		X	X	Mírné zlepšení
11	Respektuje, že je třeba udržovat pořádek ve vlastních věcech			X X	
	Práceschopnost, koncentrace pozornosti při záměrných činnostech – položky	nezvládá	Zvládá s dopomocí	Zvládá samostatně	Podrobnější popis, pokud je potřeba
1	Projevuje zájem o činnosti pracovního (úkolového) typu			X X	
2	Dokáže se soustředit			X X	
3	Projevuje samostatnost			X X	
4	Projevuje vytrvalost			X X	
5	Vydrží pracovat v klidu			X X	
	Grafomotorické prvky				Podrobnější popis, pokud je potřeba
5	Zuby			X X	
6	Horní smyčka			X X	

Fotografie ze setkání



foto č. 1, 6 setkání



foto č. 2, 7 setkání



foto č. 3, 7 setkání



foto č. 4, 5 setkání

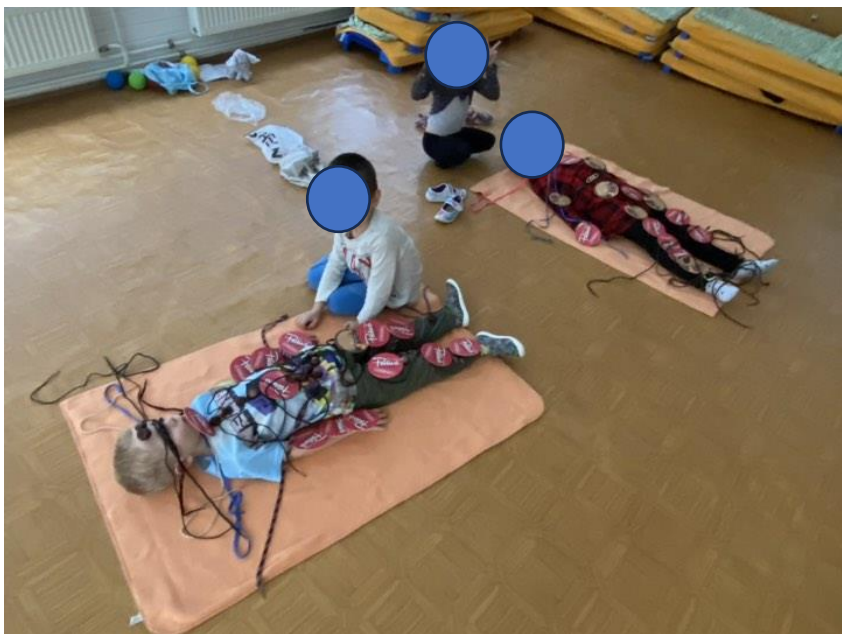


foto č. 5, 3 setkání



foto č. 6, 4 setkání



foto č. 7, 4 setkání



foto č. 12, 7 setkání



foto 8, 8 setkání



foto č. 9, 11 setkání



foto č. 10, 9 setkání



foto č. 11, 10 setkání



foto č. 13, 12 setkání

Přílohy:

Příloha č. 1

Pohybem k sobě

Vážení rodiče,

mé jméno je Romana Motalová a jsem studentka 3. ročníku Tanečně pohybové terapie Akademie Alternativa a součástí mého studia je absolventská práce a s tím spojený výzkum.

Pro práci jsem si zvolila **děti v předškolním věku**, kdy je ideální období na podporu přípravy přechodu dětí z předškolního vzdělávání do školního vzdělávacího systému, který klade na děti úplně jiné nároky, než dosud byly zvyklé. Mým záměrem je, aby děti zvládly tuto změnu s radostí a větší lehkostí.

To, co k tomu budeme potřebovat je **pouze pohyb**. Formou pohybových her ve skupince 4 dětí pod dozorem kmenové paní učitelky budeme pracovat se strachem, samostatností, sebevyjádřením kreativitou, pozorností atd.

Setkání budou v rámci pobytů dětí ve školce, v prostorách školky.

Pro práci s dětmi budu potřebovat Váš souhlas, jako zákonných zástupců, který pošlu po paní učitelce.

S pozdravem Romana Motalová



Příloha č. 2:

Informovaný souhlas zákonného zástupce

Dobrý den,

jmenuji se Romana Motalová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Tanečně-pohybová terapie na Akademii Alternativa, s.r.o., v Olomouci.

Součástí mé absolventské práce je výzkum zaměřený na děti připravující se na přechod z předškolního vzdělávání do školního vzdělávacího systému.

V rámci realizace výzkumu bych Vás chtěla požádat o souhlas s účastí Vašeho dítěte. Účast ve výzkumu bude anonymní a dobrovolná. O výsledcích Vás v případě zájmu můžu informovat. Osobní údaje nebudou zveřejněny, jména dětí budou změněny.

Tímto Vás prosím o písemný souhlas:

Já, jako zákonný zástupce _____
mé *dcery,* *syna* _____
Souhlasím / nesouhlasím s účastí na setkáních tanečně-pohybové terapie.

Souhlasím / nesouhlasím se zveřejněním absolventské práce na webových stránkách Akademie Alternativa, s.r.o., v Olomouci.

Souhlasím / nesouhlasím s výrobou audio-videozáznamu a fotografií, které budou sloužit pouze za účelem vypracování absolventské práce a pro možnost složení závěrečné zkoušky. (hodnocení práce terapeuta, zpětná vazba od lektorů Akademie Alternativa)

V _____, dne _____

Jméno a podpis zákonného zástupce/zástupců:

Literatura:

3. LABAN pro každého, Akademie Alternativa, 2016
4. ČÍŽKOVÁ, K. Tanečně-pohybová terapie. Praha: Triton, 2005
5. CHODOROW, J. Taneční terapie a hlubinná psychologie, Praha: Triton, 2006
6. PAYNE, H. Kreativní pohyb a tanec. Praha: Portál, 2011
7. BLAHUTKOVÁ, JONÁŠOVÁ, OŠMERA, Duševní zdraví a pohyb. CERM, 2015
8. BLAHUTKOVÁ, KÜCHELOVÁ, NADOLSKA, SLIŽIK, Psychomotorika pro tebe. CERM, 2017
9. BENÍČKOVÁ, Muzikoterapie a edukace, GRADA, 2017
10. VÁGNEROVÁ, Vývojová psychologie - Dětství, dospělost, stáří, Portál, 2000
11. THOROVÁ, Vývojová psychologie, Portál, 2015
12. MATĚJČEK. Co, kdy a jak ve výchově dětí, Portál 1994
13. PETIŠKOVÁ, VANGELI, Čítanka světové choreografie z 20 st., Konzervatoř Duncan Centre 2005
14. PRAŠKO, Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti, Grada Publishing, 2003
15. PRAŠKO, Jak vybudovat a posílit sebedůvěru, Grada Publishing, 2007
16. KŘIVOHLAVÝ, Pozitivní psychologie, Portál 2010
17. RÖHR, Sebeúcta u dětí, Jak ji pěstovat a chránit, Portál 2018
18. COGNET, Dětská kresba jako diagnostický nástroj
19. BEDNÁŘOVÁ, ŠMARDOVÁ, Školní zralost - Co by mělo dítě umět před vstupem do školy, Edika, 2010
20. KURTZ, Hry pro rozvoj psychomotoriky: pro děti s ADHD, autismem, smyslovým postižením a dalšími handicap, Portál 2015
21. OTTOMANSKÁ, Když se řekne rozcvička - pohybové aktivity pro předškolní děti, Portál 2019