



Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly

Pozorné a spokojené dítě



Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly

Pozorné a spokojené dítě



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **tretně stíháno**.*

Petra Poláková

JAK ROZVÍJET POHYB, EMOCE A SMYSLY

Pozorné a spokojené dítě

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 7148. publikaci

Doslov Mgr. Hana Slabá
Odpovědná redaktorka Mgr. Jana Novotná
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Foto archiv autorky, Montessori Institute Prague s.r.o. (fotografie na str. 71,
72, 73, 74, 75, 77 pořízeny v Montessori školách Andílek)
Počet stran 176
Vydání 1., 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s

© Grada Publishing, a.s., 2019
Cover Photo © Montessori Institute Prague s.r.o.

ISBN 978-80-271-2693-4 (ePub)
ISBN 978-80-271-2692-7 (pdf)
ISBN 978-80-271-0760-5 (print)

Obsah

Poděkování	8
Slovo úvodem	9
1. Pohyb, emoce a smysly jako tři dílky pro komplexní rozvoj dětí	12
1.1 Pohybem se vyvíjíme, učíme a rosteme	14
1.1.1 Význam rovného postoje	17
1.2 Emoční výchova – opomíjená součást rozvoje dětí	19
1.2.1 Proč předcházet stresu u dětí?	23
1.3 Osm smyslů – klíče k poznávání světa	29
1.3.1 Hmat	32
1.3.2 Sluch	33
1.3.3 Zrak	35
1.3.4 Čich	37
1.3.5 Chuť	38
1.3.6 Vnímání rovnováhy	39
1.3.7 Vnitřní vnímání	41
1.3.8 Vnímání vlastního těla	41
1.3.9 Smyslová výchova a reálný svět	43
2. Jak lze rozvíjet pohyb, emoce a smysly v jednotlivých vývojových obdobích	46
2.1 Rané okamžiky vývoje	46
2.2 Kojenec do jednoho roku – základní vklad pro optimální vývoj	49
2.2.1 Kojenec a pohyb	53
2.2.2 Kojenec a emoce	56
2.2.3 Kojenec a otvírání smyslových vjemů	58
2.3 Batole od jednoho roku do tří let – podklady pro samostatnost a sebevědomí	61
2.3.1 Batole a pohyb	64

2.3.2	Batole a emoce	66
2.3.3	Batole a hravý trénink smyslů	68
2.4	Předškolák od čtyř do šesti let – období pro rozvoj školních dovedností	77
2.4.1	Předškolák a pohyb	80
2.4.2	Předškolák a emoce	86
2.4.3	Předškolák a smysly jako příprava na učení	88
2.5	Školák od sedmi do třinácti let – malý dospělý	95
2.5.1	Školák a pohyb	96
2.5.2	Školák a emoce	102
2.5.3	Školák a smysly jako nástroj pro relaxaci a zvnitřnění	105
2.5.4	Pohyb, emoce a smysly ve škole	108
3.	Hyperaktivita, poruchy pozornosti a učení a jiné neurovývojové poruchy	110
3.1	Podstata projevů hyperaktivity a poruch pozornosti	111
3.1.1	Pohledy odborníků	114
3.1.2	Pohled dítěte	118
3.2	Pozornost, učení a chování z hlediska anatomie	120
3.2.1	Nervová soustava a mozek	120
3.2.2	Vliv dysfunkce jedné části na celek	121
3.3	Hyperaktivita, poruchy pozornosti a učení v běžném životě	125
3.4	Přístupy a řešení	129
3.5	Hyperaktivní děti v různých vývojových obdobích	140
3.5.1	Novorozenec a kojeneček	140
3.5.2	Batole	141
3.5.3	Předškolák	143
3.5.4	Školák	147
4.	Krátké sestavy na závěr pro zdravý rozvoj dítěte od dvou let	152
4.1	Sestava na aktivaci smyslů	152
4.2	Sestava pro klid a dobrou náladu	157

Závěr	160
Doslov	162
Slovníček pojmů	165
Použitá a doporučená literatura	169

Poděkování

Chtěla bych poděkovat svému manželovi, který mi je nejen v životě, ale i ve všech mých aktivitách a při zkoumání oblasti zdravého vývoje dětí velkou oporou. Pusu posílám našim dvěma báječným synům Mílovi a Fábovi, kteří mě k tvůrčí práci s dětmi inspirovali a byli trpěliví při pořizování fotodokumentace. Poděkování patří také mým rodičům za to, že mě zdárně a s radostí provedli pestrým životem, a za jejich podnětné připomínky k mé knížce.

Dále děkuji těm, kteří mi poskytli svůj cenný čas v rámci posouzení odborné stránky této knihy, zejména PaedDr. Drahomíře Jucovičové a Mgr. Lence Oravcové, a rovněž mé kolegyni Zdence a kamarádce Katce za podporu a pečlivé připomínky, tipy a podněty. Nejen za odborné konzultace v knize, ale především za všechny cenné informace získané během kurzů a také za laskavý přístup patří můj velký dík MUDr. Věře Kleplové. Nesmírné díky patří rovněž Mgr. Stanislavě Emmerlingové za mimořádně komplexní informace, houževnatý a milý přístup a odborné vedení mé knihy. Děkuji také Mgr. Marji Volemanové za rady a přínosné informace na jejích kurzech. A nakonec děkuji všem, kteří mi v této souvislosti vešli do života a dali mi cenné rady, inspiraci, ale i důvěru pro práci s jejich dětmi.

Slovo úvodem

„Chceš-li se těšit z celku, musíš ho vidět i v těch nejmenších částech.“

J. W. Goethe

Proč vám doporučuji k přečtení tuto knížku, když o výchově dětí byla publikací napsána už celá řada? Protože jsem se na jednom místě pokusila shrnout řadu zajímavých a aktuálních informací, které by rodiče nebo pedagogy mohly zajímat při výchově dětí a při přístupu k dětem s poruchou soustředění a učení. Pohybový, emoční a smyslový rozvoj dítěte, který je hlavním tématem této knihy, je totiž důležitý pro komplexní přístup k dítěti. Rozvojem těchto oblastí máte šanci připravit mu cestu pro spokojený a naplněný život, ať už jste rodič, nebo pedagog. Dozvíte se, jak lze právě tyto tři oblasti krásně rozvíjet zábavnou formou během celého dětství a proč by měly být součástí moderního vzdělávání.

Co osobně pokládám za skutečně užitečné a nové? Že se tyto tři oblasti prolínají s dnes hojně diskutovanou oblastí specifických poruch chování a učení. V této souvislosti se dozvíte, jak spolu souvisí pohyb a učení a jak je provázána zralost motorických (pohybových) funkcí a nervové soustavy. A také jak toto vše ovlivňuje chování dětí a jejich schopnosti přijímat a zpracovávat nové informace. Byla bych moc ráda, kdyby po přečtení této knížky (především kapitoly 3) rodiče a učitelé lépe pochopili leckdy obtížně zvladatelné chování některých dětí a zjistili, jak lze předcházet potížím s učením a soustředěním či jak je řešit.

Předkládám vám to, co jsem se dozvěděla, načetla, prodiskutovala a sama zažila; vycházím z osobní zkušenosti. Původně jsem na Univerzitě Karlově vystudovala Fakultu sociálních věd, obor Západoevropská studia. Během studií jsem se zaměřila na problematiku životního prostředí a v této oblasti jsem se pohybovala i profesně. Život mě však zavedl jiným směrem. Můj syn měl totiž jako miminko komplikace v prvním roce života. A protože mě při řešení zdravotních problémů odjakživa zajímal komplexní přístup, prožili jsme význam slov „celostní přístup“ na vlastní kůži. Dá se tedy říci, že jsme doslova procvičili prvních šest let synova života. Díky tomu měl před vstupem

do školy nejen přirozeně zpevněné tělo bez skoliotického držení, kterým ještě před pár lety trpěl, ale především má vyzrálejší nervovou soustavu, než kdybychom se do řešení aktivně nepustili. To mi dnes potvrzuje nejen oko mámy, ale i řada odborníků a těch, kteří naše děti znají dlouhá léta.

Ještě než jsem měla své dvě děti, těšilo mě zabývat se ve volném čase zdravým životním stylem, přirozeným pohybem a cvičením jógy (je známé, že jóga má všestranné blahodárné účinky na fyzickou a psychickou kondici). Když jsem se pak stala lektorkou dospělé a dětské jógy, získala jsem do života nové poznatky – totiž že některé děti na mých kurzech na tom byly podobně jako můj syn. Byly skvělé, bystré, ale více či méně nepozorné, rychlé, těkavé, emotivní nebo měly logopedické problémy. Co tyto děti dále spojovalo, byl fakt, že měly zároveň i problémy s rovnováhou, koordinací, rytmem a křížovými pohyby. Mou zkušenost mi potvrdily i vědecké zdroje, a tak se tedy stalo, že jsem tuto oblast začala víc studovat u nás a také v zahraničních publikacích; ač nejsem lékař, psycholog ani speciální pedagog, dostala jsem se k řadě zajímavých informací, které byly naprosto srozumitelné a jasné i mně, laikovi.

Zlomovým okamžikem pak pro mě byly informace o primárních reflexech a neuro-vývojové terapii, kterou na základě vědeckých výzkumů vytvořila s kolektivem neuropsychologů Sally Goddard Blytheová (ředitelka Institutu neurofyziologické psychologie ve Velké Británii v Chesteru). V České republice neuro-vývojovou terapii propojující inhibici primárních reflexů, senzorní integraci, fyzioterapii a speciální pedagogiku propaguje Mgr. Marja Volemanová (ředitelka Institutu neuro-vývojové terapie a stimulace v Praze). Dále mě motivovala teorie o provázanosti správného pohybu, soustředění a schopnosti učit se MUDr. Věry Kleplové a konečně informace o edukativní kinologii a teorii o unilaterálním fungování mozku od psychologa Paula Dennisona, kterou v Čechách propaguje speciální pedagožka Mgr. Stanislava Emmerlingová. Toto vše v mých očích doplnilo poslední dílky puzzle do komplexního pohledu na rozvoj dětí. Od té doby jsem absolvovala řadu dalších kurzů, které mě navedly ke specificky zaměřeným kroužkům pro děti na základních školách a pro práci s nepozornými dětmi obecně. To pak vedlo k vytvoření programu Smarty pro děti (www.petrapolakova.cz), který jednotlivé, zde uvedené metody propojuje (cvičí se buď ve školách v podobě „chytré“ jógy pro rozvoj obratnosti, podporu učení a soustředění, nebo individuálně doma s rodiči). Vše vyústilo v založení Institutu náprav neurovývojových poruch, z.s. (INNP, www.innp.cz), který si klade za cíl propojit jednotlivé

odborníky v této oblasti, a tím tak zajistit komplexní přístup k těmto dětem a také vytvořit platformu pro osvětu v České republice.

Mým záměrem je tedy předat dál ucelené poznatky, které jsem sestavila pro období od kojeneckého věku až po školní věk dítěte. Mám ráda jasné a konkrétní údaje a věřím, že se mi podařilo knihu sepsat tak, aby zde uvedené informace byly výstižné a zároveň aby tipy na aktivity s dětmi byly jednoduché a zábavné. Všechny tyto aktivity jsem vyzkoušela se svými dětmi nebo s dětmi v rámci rodinné jógy a později i v terapeutické praxi s dětmi s hyperaktivitou, poruchami pozornosti a specifickými poruchami učení. Kniha je plná různorodých informací, a proto doufám, že se k ní budete vracet a vždy si najdete nějaký tip, který vám při výchově dětí pomůže. Začíst se do ní ale můžete pochopitelně nejen v případě, že máte či vyučujete děti s poruchou pozornosti nebo učení. Je určena pro všechny čtenáře, kteří se zajímají o provázanost rozvoje různých oblastí a o širší souvislosti potřebné k tomu, aby měl člověk – ať už sám, nebo ve svém okolí – pozorné a spokojené děti.

1. Pohyb, emoce a smysly jako tři dílky pro komplexní rozvoj dětí

Mít doma pozorné a spokojené dítě je snem asi každého rodiče. A zřejmě i samotné děti touží být pozorné a spokojené, byť to nejspíš ještě nedokážou pojmenovat. Jak tedy na to? Celá knížka nás postupně provede kroky, které můžeme udělat pro to, abychom tento sen splnili. Zároveň pamatujme, že i cesta je cíl. Pojdme se tedy na tuto cestu vypravit. Prvním krokem je pochopení širších souvislostí, ve kterých děti v dnešní době vychováváme.

Dnešní děti jsou zřejmě jiné, než jsme byli my. Současná doba je rychlejší, vše je dostupnější, vzdálenosti se zkracují, ze všech stran nás zaplavují informace, ale i elektronická zařízení (podle odborníků se jich v jedné běžné domácnosti může vyskytovat až osmdesát). Je prokázáno, že děti jsou též vystaveny zvýšené toxické zátěži – jak z prostředí, tak ze zvyšující se konzumace syntetických léků. Tyto vnější příčiny mají vliv na to, že děti – ač inteligentní a bystré – jsou nesoustředěné. Mladí lidé současné generace Y, tzv. mileniálové (ti, kteří dospívali na přelomu tisíciletí) nebo též „Havlovy děti“, jsou navíc značně odlišní od generací před nimi. Jsou dravější, sebevědomější, ovládají moderní technologie a bojují s autoritami, protože „vědí, umí a jdou si za svým“. Konzumní společnost, ale i práci jako takovou vnímají jinak. Chtějí, aby je práce bavila, ale aby přitom mohli žít co možná nejpríjemnějším způsobem. Generaci přicházející s rokem 2005 pak označujeme jako generaci Z. Děti z této generace příliš nechápu, proč se vůbec mají učit číst a psát. Právě jim chybí umění soustředit se; musejí a chtějí totiž zvládat spoustu věcí najednou (dnes se užívá anglický pojem *multitasking*). Změny přístupu jednotlivých generací k životu je třeba respektovat a postupně se od nastupujících generací i něco naučit.

Zároveň je však důležité uvědomit si, že každé dítě má stále stejný základ. Prochází stejným fyziologickým vývojem, který je daný přírodou, vývojem v prvním roce (ale i v prvních letech) života. **Všechny děti pro svůj zdravý vývoj potřebují především během prvních let rozvíjet tyto tři složky: pohyb, emoce a smysly.** Právě v tom spočívá zdravý vývoj dítěte a my, rodiče, můžeme na těchto pilířích stavět a pomoci našim potomkům vybudovat solidní základ pro jejich život.

Děti budou pro spokojené žití a dobré uplatnění v životě potřebovat také tzv. měkké dovednosti (z anglického pojmu *soft skills*), které je s velkou pravděpodobností povedou k úspěchům a životní spokojenosti. Na rozdíl od znalostí a technických dovedností (anglicky *hard skills*) vypovídají měkké dovednosti mimo jiné o schopnostech plánovat, rozhodovat či vést ostatní a také o ochotě učit se novým věcem (což souvisí s tzv. růstovým nastavením mysli, viz dále), schopnosti kooperace a o tvůrčím přístupu.

V souvislosti s tématem této knihy jsem si uvědomila zajímavou paralelu s akrobaty, kteří mě zaujali v rámci jednoho cirkusového představení. Když jsem je pozorovala, uvědomila jsem si, že musí mít vyvinutou celou řadu schopností, které právě v této knize popisují. Na jejich příkladu tedy můžu přiblížit, proč je důležité poskytnout dětem komplexní rozvíjení ve formě pohybového, emočního a smyslového rozvoje, a pro čtenáře tak budou následující řádky možná srozumitelnější.

- **Pohyb:** Je třeba, aby měl akrobat zpevněné tělo, především všechny hluboké svalové vrstvy, protože musí být schopný udržet sebe či své kolegy v akrobatických pozicích, a zároveň musí být pružný a flexibilní.
- **Emoce:** Akrobat musí mít vyrovnanou mysl, být trpělivý, empatický a ochotný počkat a pomoci. Se svými kolegy si vzájemně důvěřuje. Zároveň musí mít odvalu a vytrvalost, aby náročné kousky dokázal natrénovat.
- **Smysly:** Akrobat musí mít dokonale vyvinuté rovnovážné ústrojí kvůli balancování na hrazdách a schopnost rychle se zorientovat v prostoru. Je zapotřebí, aby měl výborné vnímání vlastního těla, protože musí jasně a rychle odhadnout, kudy proskočit nebo jak velkou sílu vyvinout, aby dosáhl na partnera či ho zachytil, a nesmí se bát skákat do náručí partnerů (třeba i pozadu, aniž by je viděl). Jeho koordinace oko–ruka, periferní vidění a jeho schopnost soustředit se musejí být perfektní.

Aby byli akrobaté úspěšní, musejí mít kromě dokonale vycvičeného těla rovněž schopnost kooperace a musejí se umět spolehnout jeden na druhého. Myslím si, že zásady schopností a dovedností nutných právě pro akrobacii by měly být součástí toho, co bychom měli předávat našim dětem.

PRAKTICKÉ TIPY A AKTIVITY



Váš vlastní přístup a pocity jsou důležité (ať už jste rodič, či pedagog).

- Dejte na svou intuici.
- Nastavte pravidla respektujícího přístupu, buďte důslední.
- Buďte proaktivní a věnujte čas tomu, abyste zjistili, co dětem vadí a co je naopak těší.
- Nebojte se vyhledat empatického odborníka.
- Buďte trpěliví – cílem dětí není rodiče či pedagogy zlobit a otravovat, někde hluboko uvnitř se nám naopak pokoušejí především vyhovět.

Vaše naladění na děti je důležité.

- Vnímejte děti svými smysly, pozorujte je, naslouchejte jim.
- Věnujte dětem dostatek pozornosti, jinak se jí budou dožadovat nežádoucím způsobem a budou se vám zdát obtížné.

Mít rád sám sebe je důležité.

- Usmívejte se a pracujte na vlastní sebehodnotě.
- Dopřejte si pravidelný čas pro sebe, snažte se vědomě zmírnit rychlé tempo svého života (osobního i profesního).

1.1 Pohybem se vyvíjíme, učíme a rosteme

Pohyb stojí na počátku lidského života; znamená vývoj, progres, dynamiku a tvůrčí sílu. Kde není pohyb, není život. Dle slov Sally Goddard Blytheové (2012) odráží každý nový pohyb formu nového nervového spojení. Autorka

také uvádí, že „porozumění tomu, co dělají reflexy v rané fázi vývoje a jaký vliv může mít selhání jejich integrace, nám pomůže pochopit, proč je pohyb životně důležitý pro učení a jak se reflexy dají využít jako ukazatele vývoje“. Navíc „zlepšení ovládnutí pohybu během prvního roku života je ukazatelem posilujících se propojení mezi mozkiem a tělem a též v mozku samotném“. Také se říká, že čím více různých pohybů dítě zažije, tím lépe si bude uvědomovat své postavení v prostoru, což je důležité pro vnímání jeho vlastního těla (viz kapitola 3).

Život začíná pohybem buněk. Tím, že se hýbeme, rosteme, tak jako se pohybem vyvíjí miminko v děloze i po narození. Všechny buňky jsou v pohybu a rostou. Je zajímavé si uvědomit, že **člověk roste pohybem nejen z hlediska objemu svalové hmoty, zároveň totiž „roste a rozkvétá“ to, co přímo nevidíme – nervová soustava**. Také aktivity, jako je akce srdeční, dýchání či vyměšování, můžeme označit jako pohyb.

„Pohyb má i další rozměr – ovlivňuje rozvoj duševní i sociální“ (Kleplová, 2011). Jak říká Blytheová (2012): „Maminky též vědí, že pomalým pohybem mohou své dítě uklidnit, zatímco při rychlém pohybu se u dítěte zvyšuje bdělost a aktivita“; navíc, „opakované pohyby pomáhají posilovat nervová spojení mezi tělem a mozkiem“. Hýbat se zkrátka musíme. Dovedeme si jistě představit, že bez plynulého pohybu je život náročnější. Pokud se můžeme bez problémů pohybovat, pokud naše tělo ovládáme, aniž vnímáme ztuhlost nebo omezení, a pokud necítíme neustálou únavu, měl by náš život být lehký a radostný. Vzpomeňme si, že když nám zatuhne oblast kolem páteře a nemůžeme se pohnout, ztrácíme rychle energii a s obtížemi zvládáme jinak zcela běžné úkony. Pochopitelně je v pohybu i příroda, stejně tak cykly, kdy se střídá den a noc, roční období nebo příliv a odliv. Toho všeho jsme vlastně součástí. Nelze si tedy říct: „Nebudu se hýbat, nebaví mě to, nejde mi to.“

Je třeba si také uvědomit, že tělesná, duševní i duchovní rovina jsou neoddělitelné a že vývoj jedné složky navazuje na další složku a podmiňuje její rozvoj (Kleplová, 2011). Proto se odborníci shodují, že symetrické fungování celého těla (rovnoměrné fungování ve všech stranách a rovinách) a **správné zapojení svalů včetně periferií souvisí se správným fungováním nervových center, což má vliv i na učení**. Postavení těla (především v raném věku) může napovědět, zda se bude dítě učit v životě (nejen ve škole) cokoli nového snadno, či s obtížemi. Proto se z pohybu miminek v prvním roce života dozvíme mnoho o potenciálních problémech, které se pak mohou plně projevit

třeba až ve školním věku. Z toho důvodu tedy u dětí sledujeme, jestli jsou symetrické, to znamená, jak drží páteř, jaké mají postavení nohou, jak drží hlavičku, zkrátka zda mají tělo v jedné ose.

Od malička se tedy vyplatí správně cvičit a nastavit pohyb optimálně i ve zdánlivě nesouvisějících částech těla (v okrajových částech těla, jako je hlava, jazyk, chodidla, prsty na nohách, prsty na rukách nebo oči). Tělo reaguje na podněty našeho těla (zrak, sluch, hmat, podněty ze svalů, kloubů a šlach), proto podle slov MUDr. Kleplové musíme umět tyto podněty využívat. To dokládá, že celé tělo je propojené, protože jedna lokální porucha může zapříčinit komplexnější problém, jako je třeba migréna. Je tedy důležité vést děti ke kompenzaci nevhodných pohybových vzorců, jakým je například dlouhé sezení ve škole nebo u počítače, špatná obuv či jednostranně zatěžující sporty (sporty, u kterých se dítě pohybuje v předklonu nebo zatěžuje jen jednu stranu těla). Na okraj je třeba zmínit, že i za vleklými pohybovými problémy je někdy třeba hledat příčinu v oblasti psychiky, poruchách imunity nebo zánětlivém onemocnění, které se bolestivého místa zdánlivě netýkají (Kolář, 2018). Prof. Kolář, světově uznávaný fyzioterapeut, též hovoří o tom, že „když se v mládí naučíme správně hýbat a padat, tělo pak ve stáří využije tyto pohybové automatismy pro předcházení banálním zraněním“.



CHCETE VĚDĚT VÍCE?

10 oblastí, které by se měly s dětmi během jejich vývoje procvičovat (podle MUDr. Kleplové)

- Reakce vzpřimovací – správný vývoj pohybu od lehu, přetočení do stoje.
- Reakce rovnovážné a stabilizační – stabilita v pozicích.
- Reakce obranné – umění padat a chránit se před útokem.
- Orientace tělesného schématu – povědomí o tom, kde se nachází má ruka, noha či trup.
- Orientace tělesného schématu v prostoru – znalost toho, kde se nacházím, kudy se přemístím.
- Rytmus – schopnost důležitá pro řeč, chůzi, psaní.
- Reakční rychlost – schopnost reagovat na změnu.
- Koordinace pohybu – návaznost a soulad pohybu.
- Sociální citění.
- Představitivost.

1.1.1 Význam rovného postoje

Celkem přirozeně bychom se měli hýbat tak, abychom necítili, že se hýbeme, a nepociťovali při pohybu nikde v těle bolest. Je dobré si uvědomit, že tělo srovnané v jedné ose neznamena jen to, že na pohled vypadá hezky. **Rovné tělo vlastně vypovídá o vnitřní rovnováze.** Navíc když je hlava nastavená rovně v prodloužení páteře (není předkloněná), tělo nespotebovává zbytečnou energii na své udržení ve vertikální poloze. Rovný postoj odráží i psychickou stránku člověka. „Ve stresu se ramena dostanou dopředu a hlava se mezi ně schová (jako očekávaná reakce na útok), tento vzorec se při delším stavu dostává do mozku, a postoj se tak fixuje“ (Kolář, 2018). Člověk pak tento postoj zaujímá i tehdy, když ve stresu není. Rovněž MUDr. Kleplová (2007) uvádí, že „chůze s předkloněnou hlavou činí dojem uspěchanosti a velkých starostí“. Zároveň uvádí hezký pojem „vznosné držení“, který přímo evokuje lehkost a radost z napřimeného držení.



CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Víte, jaké jsou principy pro správné držení těla?

Vzpřímené postavení je takové, když tělo nemusí vynakládat energii na to, aby kompenzovalo nahrbení a pozici hlavy v (lehkém) předsazení či vytočená chodidla. Jak na to? Pro vzpřímený postoj (tedy postoj s tzv. fyziologickým zakřivením páteře) je zapotřebí zapojení celé řady svalů, a to především hlubokých svalů podél celé páteře. Na tzv. vznosném držení se dle MUDr. Kleplové (2007) podílejí i správně prováděné „velké pohyby paží“, tj. celý komplex velkých i drobných svalů umístěných na hrudníku. Tělo srovnané v jedné (vertikální) linii znamená správné zapojení a nastavení chodidel, kolen, kyčlí, ramen, uší. Vzpřímený postoj řídí hned několik oddílů centrální nervové soustavy jako například mozeček, který je zodpovědný za rovnováhu. Důležité pro správné držení jsou gravitace, osa, opora – to vše tělo využívá pro vzpřímený postoj. Pokud není postoj nastaven optimálně (někde se třeba hrbí nebo vybočuje), tělo tuto dysbalanci nahradí (kompenzuje) jinak, jinde a nevhodně. S tím souvisí pojem **fascie**, který se dostává poslední dobou do širšího povědomí nejrůznějších odborníků. Fascie jsou jako neviditelná síť v našem těle, která propojuje jednotlivé orgány a napomáhá právě ke vzpřímenému držení těla. Kromě toho hrají fascie důležitou roli ve vnímání vlastního těla. Jsou tedy dokladem propojenosti celého těla a vnímání.

Význam rovného postavení je tedy zřejmý. Je třeba si uvědomit, že viditelné problémy jako například nohy do X nejsou pouze problémem estetickým. Podle odborníků jde navíc o to, že **vadné držení těla u dítěte** (tedy nohy do X nebo různě rotované tělo, například skoliotické držení) **upozorňuje na nesprávné propojení nervových spojů a na nedozrálé motorické funkce**. Nedostatečná hybnost, jednostranné zatížení jedné části (našlapování na jedno chodidlo, časté zvedání jednoho ramene) se může projevit také bolestivostí v podstatě kdekoli po těle. Zajímavé je, že rovněž obličejové svaly hrají roli v komplexnosti pohybu, jak dokládá prof. Kolář (2018): „Pokud se jazyk v ústech nastaví na určitou stranu, může mít například oštěpař jinou sílu a jiný výsledek hodů.“ Síla skusu čelisti ovlivňuje podle něj třeba i postavení kolen a má vliv i na správnou artikulaci – tedy na motoriku mluvidel.

V zájmu zdravého vývoje dítěte je tedy důležité vnímat, jak je dítě při pohybu stabilní, jak udrží rovnováhu, jak je jeho pohyb koordinován, jakou má dítě reakční rychlost, když slyší pokyn, jak se chová při změně činnosti, jak udrží rytmus a jakou má orientaci tělesného schématu (smysl pro vnímání vlastního těla). To vše má totiž vliv na rozvoj schopností nutných nejen pro provozování sportovních aktivit, ale též pro učení. Jak pohyb pomáhá řešit problémy s učením a soustředěním? Například nácvik zdánlivě jednoduché činnosti, jako je pochod, vede ke správnému souhybu pohybu, a pokud ho doprovodíme řečí nebo zpěvem, může podle slov MUDr. Kleplové podpořit odstranění problémů s dyslexií a dysgrafií (viz kapitola 3).



Trénujeme rovnováhu

1.2 Emoční výchova – opomíjená součást rozvoje dětí

I kdybychom celé tělo vyladili a nervové spoje propojili, bez emocí bychom nebyli lidé, nebyli bychom schopni vnímat radost, lásku, krásu ani smutek či strach. Nevnímali bychom život v jeho hloubce a pestrosti. Je tedy dobré si

uvědomit, že emoční inteligence a **péče o emoce dětí je stejně důležitá jako péče o jejich vzdělání.**

Emoční inteligence znamená vyznat se v tom, co člověk cítí a jak se chová. Tento pojem značí rovnováhu mezi emocemi (to, jak se cítíme) a rozumem (to, jak myslíme), která souvisí právě s rozvojem měkkých dovedností (jako je např. kreativita, schopnost kritického myšlení, týmová spolupráce, aktivní přístup atd.). Tyto schopnosti tvoří základ toho, jak je člověk sociálně úspěšný, jak umí spolupracovat nebo řešit konflikty. Zatímco o rozvoj inteligence rozumové (akademické a praktické) se obecně dbá, emoční inteligence je neméně důležitá a je potřeba s ní rovněž pracovat. Mít někoho rád, umět o něj pečovat, být spolehlivý – to vše se musíme naučit stejně jako třeba angličtinu, neboť je pro náš život důležité dokázat rozpoznat vlastní emoce a emoce druhých, chápat jejich přirozený průběh, zvládat je a být empatický.

- **Negativní emoce:** Strach, úzkost, hněv, smutek nebo například agresivní chování; rozpoznání a zvládání negativních emocí je v lidské společnosti důležité.
- **Pozitivní emoce:** Radost, vděk, něha, láskyplnost či štěstí; vyjádření a prožívání pozitivních emocí je pro osobnost člověka a prožívání života zásadní.
- **„Mezilidské“ emoce:** Sebepoznání, sebeovládání, empatie, asertivita, komunikace a mezilidské vztahy; tyto emoce jsou považovány za klíčové aspekty emoční inteligence a tvoří důležitou součást společenského vývoje.

Je tedy zásadní věnovat pocitům dětí dostatečnou pozornost. Je třeba děti učit rozpoznávat jednotlivé emoce, které pociťují, neboť správné vnímání emocí vede k tomu, že dítě bude mít důvěru v sebe a v okolní svět, což je pro spokojený život zásadní. V dnešní době se navíc potvrzuje, že věnovat čas tomu, abychom dětem vysvětlili, co cítí, proč to cítí a kde (v krku, srdci, břišku), je extrémně důležité proto, aby věděly, že emoce jsou správné a že to, co prožívají ony, můžou prožívat i druzí. Toto poznání potom vede k empatii (schopnosti vcítit se do pocitů druhých), ale i prevenci psychosomatických onemocnění.

Jak je známo, v životě je zásadní úhel pohledu a životní postoj. Situace jsou, jaké jsou. Ovšem to, jakým způsobem na ně reagujeme, ovlivňuje náš přístup k životu. Naše reakce totiž ovlivní i tvorbu hormonů. Vyplaví se nám tedy stresové hormony, či hormony štěstí? Zaujaly mě dva pojmy, které uvádí