

Vítám Vás



Ze školky do školy

...nejen s bačkůrkami, ale i s vnitřním batůžkem klidu a soustředění...

Lektorka: Ing. Daniela Fremuntová

Ing. Daniela Fremuntová



- lekce pro dospělé od roku 2003
- lekce pro děti od roku 2010
- certifikovaná lektorka pro děti od ČADJ a KAY
- lekce pro děti ve školkách, školách, dětských skupinách- jako kroužky i jako součást denních programů
- členka lektorského teamu ČADJ
- autorka projektu **Jógové židličky**
- učitelka na základní škole

www.jogalovanky.cz



Kytička

- **Kořen:** Vaše jméno
- **Stonek:** Kde s dětmi pracujete
- **List:** Jaká kytička teď jste? Jak se dnes cítíte?
- **Květ (očekávání):** Co krásného byste si přáli, aby na dnešním workshopu vykvetlo? Co od něj očekáváte?
- **Trny, jen kdo chce:** Co vás ve vaší práci s dětmi aktuálně nejvíc pálí, trápí nebo co je pro vás největší překážkou (trnem) při zvládnání dětských emocí?

Co je dětská jóga ve školkovém a školním kontextu

Dětská jóga ve škole není klasickou jógovou lekcí jako na kroužku dětské jógy. V kontextu školy ji chápeme jako soubor krátkých, bezpečných technik podporujících:

- práci s dechem
- vnímání těla
- regulaci energie
- zaměření pozornosti
- pocit bezpečí

Techniky jsou krátké, bezpečné a lze je provádět přímo v lavici.

Jak fungují nástroje dětské jógy

..

Mozek a tělo spolupracují

Sympatický nervový systém

(Mobilizace k akci)



- Rychlost
- Ostražitost
- Energie
- Stresová reakce

Víte, že?

Nemůžeš jen přikázat svému srdečnímu tepu, aby se zpomalil. ALE můžeš použít svůj mozek a řídit svůj dech, aby ses uklidnil a své myšlenky a svaly uvolnil – jako kdybys sešlápl brzdový pedál.

Parasympatický nervový systém

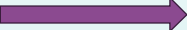
(Zpomalení a obnova)



- Zklidnění
- Odpočinek
- Trávení
- Šetření energie

Rovnováha!

Co si děti mají vlastně odnést ze školky do školy

- klid
 - soustředění
 - schopnost učit se
- 
seberegulace

- Děti se nenaučí seberegulaci tím, že jim někdo řekne, aby se „uklidnily“.
- Učí se jí prostřednictvím opakovaných prožitků, které pomáhají myslícímu mozku zaznamenat tělesné signály, zvolit si strategii a trénovat návrat do zregulovanějšího stavu.
- Seberegulace a exekutivní funkce zahrnují dovednosti, které děti využívají k tomu, aby si všímaly svých emocí a myšlenek, zvládaly impulsy, přesouvaly pozornost, udržely informace v paměti a přizpůsobovaly své chování.
- Tyto dovednosti se posilují skrze napodobování vzorů (modeling), praxi, předvídatelné rutiny a vnímavou podporu dospělých.

JAK UČIT SEBEREGULACI

- **Trénujte v klidných časech:** Žáci se učí nejlépe tehdy, když je jejich mozek připraven vnímat. Trénujte před přechody na jinou činnost, po přestávce, během ranního kruhu, před domácími úkoly nebo před spaním.
- **Buďte struční:** Většinu cvičení lze naučit během **1 až 3 minut**. Krátké, opakované procvičování je mnohem lepší než dlouhá lekce použitá pouze v momentě krizové situace.
- **Využijte nejprve co-regulaci:** Zahlcené (rozregulované) dítě často potřebuje mít nablízku zregulovaného dospělého. Vřelá a vnímavá podpora dospělého pomáhá překlenout propast mezi tím, co dítě zvládne samo, a tím, co dokáže s pomocí.
- **Pojmenujte tělesný signál:** Řekněte: „*Tvoje ruce jsou zaťaté,*“ „*Tvůj dech je rychlý,*“ nebo „*Tvoje ramena jsou nahoře.*“ Budujete tím **interoceptci**, což je schopnost vnímat vnitřní tělesné signály. Odborná literatura z oblasti dětské ergoterapie spojuje interoceptci s emoční regulací, exekutivními funkcemi, smyslovým zpracováním a zapojením do každodenních činností.
- **Nabídněte výběr:** Regulace není univerzální řešení pro všechny. Dítě může v danou chvíli dávat přednost dýchání, pohybu, kreslení, protitlaku, tichu nebo povídání.
- **Nenuťte děti do klidu za každou cenu:** Cílem není potlačit pocity. Cílem je pomoci žákovi zaznamenat signály těla, zvolit užitečnou aktivitu a vrátit se zpět k učení nebo k propojení s okolím.

ZÁKLADNÍM KAMENEM SEBEREGULACE je vnímání signálů vlastního těla

Techniky: Počasí v mém těle / tělesný detektiv

Vysvětlení pro děti

„Tvoje tělo posílá zprávy do mozku. Tvůj mozek si jich potřebuje všimnout...nemusíš je opravovat nebo měnit, jen si jich všímej...hledej je jako detektiv nebo je popisuj jako počasí“

Jak to funguje v těle

Tato aktivita buduje interocepci, která pomáhá dětem vnímat vnitřní tělesné signály, jako jsou zaťaté svaly, rychlé dýchání, motýli v břiše, hlad, žízeň nebo únava. V dětské terapeutické praxi se přístupy založené na interocepci dostávají do popředí, protože vnímání tělesných signálů prokazatelně souvisí s emoční regulací a zapojením do každodenního života. **Když žáci zaznamenají signály těla včas, dokážou si zvolit správnou strategii dříve, než se stresová reakce rozroste do příliš velkých rozměrů.**

Ruční model mozku- Dr. Dan Siegel

Přední mozek

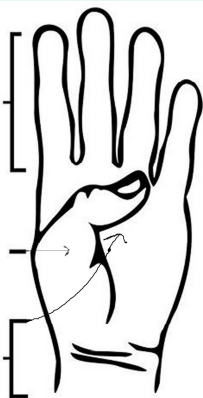
- tada bydlí naše MYŠLENÍ
- pomáhá nám uklidnit se
- dělat "dobrá" rozhodnutí
- naladit se na ostatní

Sřední mozek

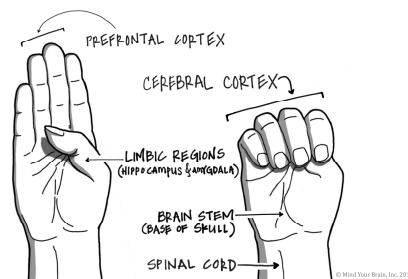
- tady bydlí naše EMOCE
- a náš bezpečnostní radar

Zadní mozek

- ovládá dech/tlukot srdce
- náš OCHRÁNCE



Hand Model of the Brain



"Neviditelné" techniky do batůžku



- Dech
- Kotvy (těla)
-
- Imaginace
- Přepínač myšlenek

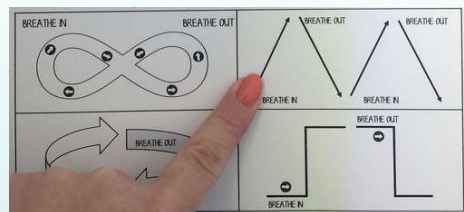
5 Finger Breathing



Dech

„5 prstů dechový vzorec“ NÁDECH POUZE nosem

- prodlužovat výdech
- dechové mapy- nakreslené, ruka



Vysvětlení pro děti

„Když vydechneme a uděláme náš výdech o kousek delší, pošleme tím tělu zprávu, že už nemusí zůstat v plné pohotovosti. Když ještě zapojíš prst dá tvému mozku cíl, který může sledovat. Tvůj dech a tvoje pozornost se tak pohybují společně.“

Jak to funguje v těle

Pomalé dýchání (prodloužený výdech) dokáže ovlivnit parasympatický nervový systém. Nádech zase ovlivňuje sympatický nervový systém.

Tím, že mozku dáme jednoduchý vizuálně-motorický úkol, snížíme potřebu „přemýšlet o tom, jak se uklidnit“, a namísto toho dáme tělu jasný rytmus, který může následovat. Dechová složka podporuje parasympatickou aktivitu, zatímco obtahování prstem poskytuje žákovi předvídatelný smyslový vjem

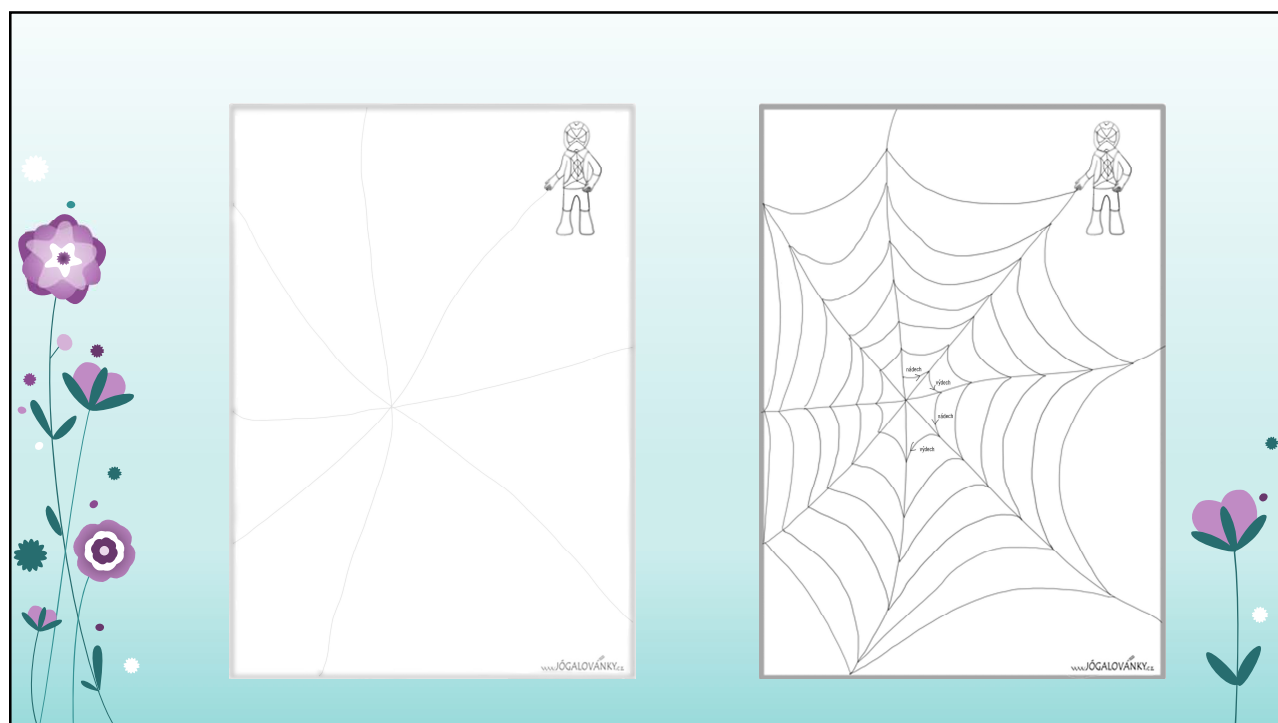
JÓGOVÉ ŽIDLÍČKY svíčka a zajíček

zklidnění
SVÍČKA
Na nohou chvilku
vkládá z rukou nohy.
Žádá poměrně sech nasávat
a vnoh dechem se uklidňovat.

aktivizace
ZAJÍČEK
Zajíček prostřine vlni,
že bude se naci už tu!
Tlapičky se rozbíhá,
pak se rovná ponědi.

**Dvě dechové techniky
přímo do vaší třídy**

Zdarma na učitelnici

Kotvy těla

uzemění, tlak, obejmutí

Techniky :

Svalové zatínání, tlačení nohou do země se zapojením 5ti smyslů
 Skála-pára (Mrkev- ponožka, Mačkáme rajče/citron- špagety)
 Motýlí obejmutí
 Pumpa-tlak rukou, tlak proti lavici...

Vysvětlení pro děti

„Tvoje nohy (ruce) říkají tvému mozku: ‚Jsem tady, právě teď.‘ A to, že se rozhlédneš kolem sebe, říká tvému mozku: ‚Tohle je místo, kde zrovna jsem.‘“ „Tvoje svaly mohou pomoci tvému mozku poznat, kde přesně se tvoje tělo nachází. Silné a bezpečné zatlačení dává tvému tělu jasný a uspořádaný signál.“

Jak to funguje v těle

Stres dokáže vtáhnout pozornost do obav, vzpomínek nebo domnělých problémů. Uzemnění (grounding) přesouvá pozornost k aktuálním smyslovým informacím: k nohám, podlaze, zrakovým vjemům, zvukům a poloze těla. To podporuje sebezpozorování a sebeuvědomění, což jsou klíčové přístupy, které dětem pomáhají budovat seberegulaci a exekutivní funkce. Tato aktivita poskytuje tělu bezpečný způsob, jak využít a vybit energii, aniž by situace eskalovala do nebezpečného chování.

Přepínač myšlenek-myšlenkoví piráti

Techniky: naučit děti myšlenkové piráty vyhledávat- při běžných činnostech, v příbězích

Vysvětlení pro děti

„Tvůj mozek může mít zaseknutou myšlenku i pomocnou myšlenku. My teď dáme šanci té pomocné.“

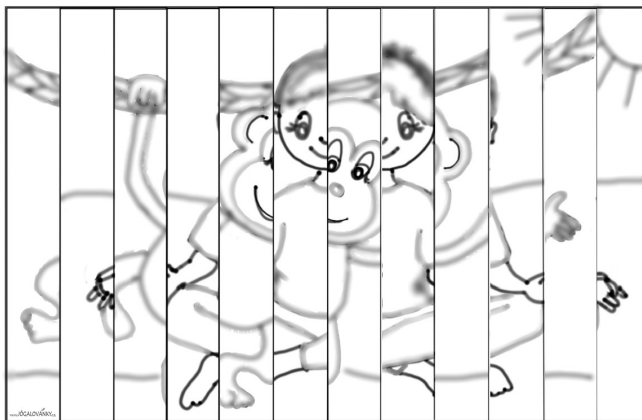
Jak to funguje v těle

Myšlenky dokážou zvyšovat nebo snižovat tělesný stres. Kognitivní strategie, jako je přerámování (kognitivní přehodnocení), pomáhají lidem změnit význam situace, a tím snížit její emoční dopad. Výzkum u dětí, dospívajících a mladých dospělých zjistil, že přerámování snižuje negativní prožívání a určité strategie odstupování (distancování) byly spojeny s úspěšnější regulací emocí

- Tohle nezvládnou.
- Všichni se na mě dívají.
- Je to moc těžké.



- Můžu zkusit první krok.
- Můžu si říct o pomoc.
- Moje tělo se cítí nervózně, ale i tak můžu začít.



Imaginace (vnitřní klidné představy)

Techniky: Naučit děti pomocí příběhů vracet se k sobě z vnějšího světa a vnímat sílu svých vlastních myšlenek.

Vysvětlení pro děti: „Tvůj mozek neumí vždycky poznat rozdíl mezi tím, co doopravdy vidíš, a tím, co si jenom představuješ. Proto když si v hlavičce představíš něco moc hezkého a klidného, tvoje tělo tomu uvěří a začne se hned cítit bezpečně a v pohodě.“

Jak to funguje v těle

Pokud se mysl dokáže zklidnit v představě, tělo ji poslušně následuje. Živá vizualizace vysílá skrze prefrontální kůru tlumící signály do poplašného centra mozku (amygdaly). Tím se okamžitě zastaví vylučování stresových hormonů a aktivuje se přední větev bloudivého nervu (ventrální vagus). Výsledkem je okamžité fyzické uvolnění: zpomalení srdečního tepu, prohloubení dechu a uvolnění svalového i fasciálního napětí.

Oblíbená témata

- Speciální místo, krajina
- Prožívání radosti, lásky, laskavosti, vděčnosti a vlastní jedinečnosti
- Zbavování se něčeho
- Cestování a vzdalování se- změna perspektivy
- Ukázka relaxační pohádky: <https://www.jogalovanky.cz/ralaxacni-pohadka-k-pexesu-skritka-stestika/>

Techniky pro celou třídu

1. Zvuk
2. Cross body/brain gym
3. Slow motion
4. Jógové židličky
5. Vytrásání

Zvuk- jedna z nejrychlejších forem regulace celé skupiny

Techniky: zvuky hmm, bzzz, sss- samostatně nebo střídát, jedno dítě může být dirigent nebo formou vlny

Vysvětlení pro děti: „Tvůj krk ukrývá kouzelný hudební nástroj. Když vydechuješ a schováš do dechu tiché bzučení, bručení nebo syčení, tvoje hlasivky se rozvibrují. Je to jako tajné zašimrání, které posílá zprávu přímo do srdíčka, aby zpomalilo a vědělo, že je v naprostém bezpečí. Dlouhým výdechem a zvukem vyfoukneš všechn strach i vztek ven z těla.“

Jak to funguje v těle agální **stimulace přes hlasivky:** Bloudivý nerv (nervus vagus, konkrétně jeho klidová přední větev – ventrální vagus) prochází krkem a přímo inervuje svaly hrtanu, hltanu a hlasivky [12]. Vydávání bručivých (hmm,) bzučivých (bzz) nebo syčivých (sss) zvuků vytváří mechanickou vibraci v oblasti hrdla a lebeční báze, která tento nerv přímo stimuluje a okamžitě zvyšuje parasympatickou aktivitu (zklidnění).

Přechod středové linie/ brain gym/rytmizace/bubnování

Technika: např. dotýkání se ramene, kolene a pod. opačnou rukou

Vysvětlení pro děti: „Překonání středu těla probouzí pozornost a dává tvému mozku jasný rytmus.“

Jak to funguje v těle Pohyb dokáže podpořit pozornost a exekutivní funkce, obzvláště pokud obsahuje kognitivní složku, jako je rytmus, řazení (sekvenování) nebo přepínání. Systematický přehled a metaanalýza ukázaly, že fyzická aktivita zapojující kognitivní funkce měla u dětí a dospívajících pozitivní vliv na exekutivní funkce, zejména na inhibiční kontrolu (sebeovládání) a pracovní paměť. Tato aktivita je dostatečně malá na to, aby se dala provádět u školní lavice, přesto však dává mozku a tělu koordinovaný úkol.

Pomalé pohyb-"slow motion"

Technika: necháme děti představit si, že jejich pohyb je zpomalován jako nahrávkak videa. Např si takto mohou dojít pro pracovní list, pomůcky a pod.

Vysvětlení pro děti,„Když se tvoje tělo záměrně zpomalí, tvoje pozornost dostane šanci ho dohnat.“

Jak to funguje v těle

Pomalý, vědomý pohyb trénuje pozornost, inhibici (sebeovládání) a vnímání vlastního těla. Fyzická aktivita, která zahrnuje přemýšlení, načasování a sebekontrolu, pomáhá exekutivním funkcím mnohem více než samotný pohyb. Školní přístupy k seberegulaci proto často zahrnují strukturovaný trénink, napodobování vzorů (modeling) a opakování

Jógové židličky

Asany na židličkách-pevné židle

Podpůrné otázky- **vědomý pohyb-emoce**

- Cítíš konečky prstů, chodidla, břicho...?
- Kde cítíš svůj dech
- Jakou barvu má tvoje pozice?
- Která část tvého těla v pozici posiluje, která se protahuje?
- Cítíš někde napětí x uvolnění?
- Jde ti to na obě strany stejně?
- Je tvoje žába veselá, nebo smutná...proměň ji ve veselou

PŘEDKLONY-UKLIDŇUJÍ ZÁKLONY-AKTIVUJÍ

ZAČÍNÁME V POZICI ŽIDLE NA ŽIDLI (stohovací židle)

KONČÍME V POZICI POLŠTÁŘEK



Celý e-book s postupy a obrázky A4 na učitelnici

Vytřásání

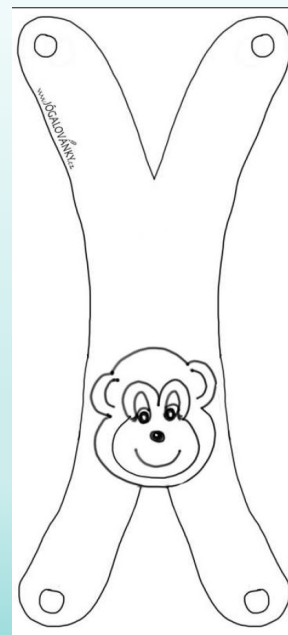
Hrajem si na třeba na OPIČÁKY a vytřásáme blešky

Proklepávání hrudníku

Bubnování na tělo

Ometání sněhu

Třese se jako kostlivci



Co-regulace pedagoga

Na čem nejvíce záleží, zda děti dokáží seberegulovat?

Co-regulace neznamená okamžitě napravit nebo potlačit emoce dítěte. Znamená to půjčit dítěti na chvíli náš vlastní klidný nervový systém a ukázat mu jednoduchou cestu vpřed.

Postup pro dospělé:

- **Zastavte se:** Ztište svůj hlas a zpomalte své vlastní pohyby.
- **Všimněte si a popište dítěti:** „Tvoje tělo teď vypadá hodně zaťatě.“
- **Validujte :** „Tohle je teď pro tebe hrozně těžké.“
- **Nabídněte bezpečí :** „Není to tvoje chyba, že máš teď takový pocit. Nejsi v průšvih.“
- **Zvolte jeden nástroj :** „Chceš zkusit ten pocit vyklepat jako blešku nebo si zkusíme dýchání podle ruky?“
- **Vraťte se k činnosti :** „A teď uděláme první maličký krok.“

Jak to funguje

Vnímavá podpora dospělého pomáhá dětem rozvíjet seberegulaci tím, že jim nabízí emoční bezpečí, napodobování vzorů (modeling) a prostor pro trénink. Pedagogické výzkumy popisují ko-regulaci jako vřelou podporu, která pomáhá překlenout propast mezi tím, co dítě v dané situaci či úkolu zvládne zregulovat samo, a tím, jaký je jeho skutečný potenciál s pomocí dospělého.

Pokrok

neznamená, že je dítě klidné za všech okolností. Pokrok v praxi může vypadat tak, že dítě:

- Zaznamená své vnitřní tělesné budíky (signály těla) o něco dříve
- Rychleji a ochotněji přijme pomocnou ruku dospělého
- Zvolí si správnou seberegulační strategii s menším počtem připomenutí
- Dokáže se po emoční bouři či výbuchu zklidnit a obnovit síly o něco rychleji
- Použije slova dříve, než přejde k činům (fyzické reakci)
- Vrací se zpět k učení nebo k propojení s okolím s menším pocitem studu
- Samo pozná, které techniky mu nepomáhají, a dokáže si v batůžku vybrat jiné

MŮJ BATŮŽEK Z WORKSHOPU

- 1 věc, která se mi líbila: _____
- 1 věc, kterou hned zítra/v pondělí vyzkouším s dětmi: _____
- 1 věc, kterou bych příště potřeboval/a jinak nebo víc rozvinout: _____
- Další vzkaz :)





Děkuji za pozornost

Ing. Daniela Fremuntová

www.jogalovanky.cz

Fb: Jogalovanky

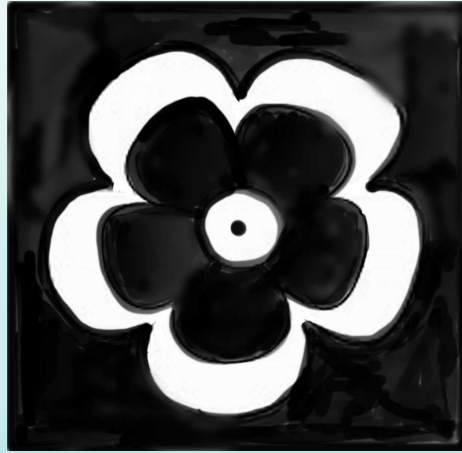
Email: jogalovanky@email.cz



Zdroje:

- Fremuntová, D. – Jógové židličky
- Luhanová, H. – Metodika dětské jógy
- Greeland, S. K. – Mindful Games
- Siegel, D. J. – The Whole-Brain Child; ruční model mozku
- Porges, S. – The Polyvagal Theory
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. – Emotional Contagion
- Feldman, R. – Biobehavioral synchrony
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. – Stress contagion in the classroom
- ChatGPT





Co ještě funguje?



- **Sloní uši**- při únavě a apatii a potřebě se soustředit- tření uší
- **Sloní chobot**-při vzteku, stresu, lítosti, “rozložení”- překřížit ruce, protočit a položit na hrudník- dýchat, vzpomenout si na něco hezkého a poslouchat srdce
- **Kočka**-dlouhé sezení a stuhlost-kočičí hřbety, propojení s dechem i na židli
- **Rybí dech**-na “upuštění páry”-nádech nosem a nafouknit tváře, výdech pusou dlouze



Minimeditace

- **Cíl a vysvětlení dětem:** od spousty myšlenek, které se nám honí v hlavě přejít jen k jedné (a pak k žádné ;)
 - **Technika:** dotýkat se palcem ostatních prstů a recitovat 4 slovní text, pro lepší udržení pozornosti 4x nahlas, 4x potochu a 4x v duchu a tak několikrát dokola
 - **Příklad:** klid-začíná-u-mě,
- (lze použít jakákoliv slova, nebo afirmace např. učíte se písmena, tak meditace bude: pís-me-no-A)

Sklenice vědomí

Jak vyrobit:

- Obrázek+ izolepa, nebo zalaminovat (nemusí být)
- Sklenička
- Glitry, barevný písek, korálky a pod.
- Voda
- Glycerin (nemusí být)

Jak použít

- Zaklepeme sklenici a její rozvířený obsah předsatvuje naše myšlenky
- Nejlépe je uklidníme vědomým dechem
- Dýcháme a pozorujeme, jak se obsah sklenice usazuje
- Teď je naše vědomí "čisté" a můžeme se učit

