

Rozvoj mindfulness u dětí předškolního věku

Kamila Mikulová

Bakalářská práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Kamila Mikulová
Osobní číslo: H200179
Studijní program: B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Rozvoj mindfulness u dětí předškolního věku

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti všímavosti, technik rozvoje mindfulness a prevence duševního zdraví dětí.

Realizace kvalitativního výzkumu formou pozorování a focus group.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

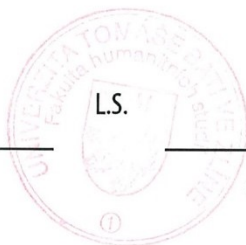
Seznam doporučené literatury:

- BENDA, Jan, 2019. Všímavost a soucit se sebou. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1524-0.
BUDRICK, Debra, 2019. Mindfulness u dětí a dospívajících. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0852-7.
HASSONOVÁ, Gill, 2015. Technika Mindfulness: Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-9687-1.
ŠEĎOVÁ, Klára a Roman ŠVAŘÍČEK, 2014. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.
VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2012. Vývojová psychologie: Dětství a dospívání. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **20. ledna 2023**
Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 20. ledna 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se věnuje významu rozvoje mindfulness neboli všímavosti u dětí předškolního věku jako prevence osobní pohody. Teoretická část obsahuje popis mindfulness neboli všímavosti, popisuje historii a působení mindfulness na předškolní děti, její přínosy a aspekty. Dále popisuje osobní pohodu a její teoretické koncepty, determinanta a prediktory. Jakými způsoby můžeme mindfulness rozvíjet pomocí účinných technik a programů. A v neposlední řadě obsahuje ucelenou charakteristiku dětí předškolního věku.

Cílem praktické části je vytvořit a aplikovat program pro rozvoj mindfulness u dětí předškolního věku „*Všímalka Kamilka*“ a změřit dosažených výsledků před a po absolvování programu pomocí dotazníkového šetření zaměřeného na měření osobní pohody.

Klíčová slova: všímavost, osobní pohoda, předškolní děti

ABSTRACT

This bachelor's thesis focuses on the importance of developing mindfulness, or attentiveness, in preschool-aged children as a prevention for personal well-being. The theoretical part includes a description of mindfulness or attentiveness, its history, and its impact on preschool children, as well as its benefits and aspects. Furthermore, it describes personal well-being and its theoretical concepts, determinants, and predictors. It also discusses how mindfulness can be developed using effective techniques and programs. Lastly, it provides a comprehensive characterization of preschool-aged children.

The aim of the practical part is to create and apply a program for the development of mindfulness in preschool-aged children called „*Attentive Kamilka*“ and to measure the results achieved before and after completing the program using a questionnaire survey focused on measuring personal well-being.

Keywords: mindfulness, well-being, preschool children

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Karle Hrbáčkové, Ph.D. za její odborné vedení, vstřícnost, pomoc, ochotu a za návrh krásného tématu bakalářské práce.

Chtěla bych také poděkovat své rodině a přátelům za trpělivost a podporu, kterou mi poskytovali po celou dobu studia a při psaní této práce.

V neposlední řadě bych také ráda poděkovala mateřské škole, pedagogům a dětem, kteří se mnou spolupracovali v rámci mého výzkumu.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 MINDFULNESS.....	12
1.1 HISTORICKÝ VÝVOJ MINDFULNESS	12
1.2 MINDFULNESS U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ	14
1.3 PŘÍNOSY MINDFULNESS	15
1.4 ASPEKTY MINDFULNESS	16
2 OSOBNÍ POHODA.....	18
2.1 TEORETICKÉ KONCEPTY OSOBNÍ POHODY	19
2.2 DETERMINANTA A PREDIKTORY OSOBNÍ POHODY	21
3 ROZVOJ MINDFULNESS	22
3.1 PROGRAMY PRO ROZVOJ MINDFULNESS.....	22
3.2 TECHNIKY ROZVOJE MINDFULNESS	23
4 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	27
4.1 VÝVOJ POZNÁVACÍCH PROCESŮ	27
4.2 VÝVOJ VERBÁLNÍCH SCHOPNOSTÍ	29
4.3 VÝVOJ MYŠLENÍ	29
4.4 VÝVOJ POZORNOSTI	30
4.5 EMOČNÍ VÝVOJ.....	31
4.6 SOCIÁLNÍ VÝVOJ	32
4.7 VÝVOJ OSOBNOSTI A SEBEPOJETÍ DÍTĚTE.....	33
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	34
5 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	35
5.1 VÝZKUMNÉ CÍLE A OTÁZKY	35
5.2 DRUH VÝZKUMU	36
5.3 SBĚR A VYHODNOCOVÁNÍ DAT	37
5.4 CHARAKTERISTIKA SKUPINY A PROSTŘEDÍ	40
6 ANALÝZA DAT.....	42
7 INTERPRETACE DAT.....	48
ZÁVĚR	50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	51
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	55
SEZNAM TABULEK.....	56

SEZNAM PŘÍLOH.....	57
---------------------------	-----------

ÚVOD

V posledních letech získává technika mindfulness značnou pozornost jako silný nástroj pro podporu duševního zdraví, osobní pohody a snižování stresu u různých skupin obyvatelstva, včetně dětí. Dle Burka (2009) může všímavost dětem pomoci zlepšit soustředění, emoční regulaci, sociální dovednosti a získat pocit klidu, uvolnění a sebedřívětí. Schopnost být plně přítomen a uvědomovat si své myšlenky, emoce a okolí je považována za zásadní dovednost v dnešním rychle se měnícím, technologiemi ovládaném světě. Mindfulness je úžasná svojí jednoduchostí a spočívá v procvičování obyčejných činností, jako je uvědomování si myšlenek a těla, uvědomování dýchání, emocí, práce s sebou samými apod. Je to schopnost, která využívá pouze naší přirozenosti a nic víc k ní nepotřebujeme (Roflíková, Vančurová, 2020, s. 27). Naše bakalářská práce se zabývá aplikací technik mindfulness jako nástroj pro zlepšení osobní pohody dětí předškolního věku.

Časná léta dětského života jsou klíčová pro jejich kognitivní, emoční a sociální vývoj. Je proto nezbytné od raného věku podporovat zdravý základ pro duševní pohodu a odolnost. Mindfulness, s důrazem na rozvoj sebeuvědomění a emoční regulaci, může poskytnout účinný přístup k podpoře osobní pohody u předškolních dětí. Výzkumy ukazují, že techniky mindfulness mohou vést k řadě přínosů, jako je zlepšená koncentrace, snížená úzkost a zlepšení sociálních dovedností.

Tato práce je rozdělena do dvou hlavních částí: teoretického zkoumání mindfulness a jeho aplikace u dětí předškolního věku a praktického zavedení programu mindfulness pro tuto věkovou skupinu. Teoretická část se podrobněji zabývá konceptem mindfulness, jeho historií a dopadem na děti předškolního věku. Dále prozkoumá potenciální přínosy a různé aspekty mindfulness. Navíc se v této části zabýváme osobní pohodou a jejich teoretických konceptech, determinantách a prediktorech ve vztahu k předškolní populaci. A v neposlední řadě obsahuje ucelenou charakteristiku dětí předškolního věku. Praktická část této práce obsahuje tvorbu a implementaci programu mindfulness navrženého speciálně pro děti předškolního věku, nazvaného „*Všímavka Kamilka*“. Tento program má za cíl pomoci předškolním dětem rozvíjet dovednosti mindfulness pro zlepšení jejich osobní pohody. Účinnost programu bude hodnocena prostřednictvím dotazníkového šetření před a po absolvování programu, které bude měřit osobní pohodu účastníků.

Práce s dětmi nás vždy naplňovala, proto jsme volili takové téma, abychom mohli pracovat a rozvíjet předškolní děti. Věříme, že tato práce obohatí nejen nás, ale také děti a pedagogy, na které budeme svým programem působit.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 MINDFULNESS

Mindfulness neboli všímavost můžeme definovat mnoha způsoby. Mindfulness je přirozená schopnost být si vědom toho, co v daném okamžiku prožíváme a co vnímáme (Lomský, 2022, s. 27). Je to také schopnost být bdělý a uvědomovat si přítomný moment. Tento stav je charakterizován záměrným soustředěním na přítomný okamžik bez posuzování a hodnocení. Často se stáváme obětí vlastních myšlenek a stresu, což může vést k pocitu neschopnosti ovlivňovat věci, které se nám dějí, a nespokojenosti se svým životem. S mindfulness se ale můžeme naučit objevit své nitro a stát se aktivními tvůrci vlastního života. Mindfulness je úžasná svojí jednoduchostí a spočívá v procvičování obyčejných činností, jako je uvědomování si myšlenek a těla, uvědomování dýchání, emocí, práce s sebou samými apod. Je to schopnost, která využívá pouze naší přirozenosti a nic víc k ní nepotřebujeme (Roflíková, Vančurová, 2020, s. 27). Všímavost se týká pozornosti a uvědomování, což jsou schopnosti vrozené u všech lidí, a proto je univerzální (Kabat-Zinn, 2022, s. 26). Díky technice mindfulness můžeme skutečně prožívat naplno svůj život, namísto toho, abychom neustále usilovali o něco jiného a pouze jím beze stopy prošli. *Mindfulness je dokonale přenosná, můžete ji použít kdekoli, kdykoli, zcela nenásilně* (Salzberg in Hasson, 2015, s. 18).

Williams a Penman (2014, s. 9) tvrdí, že všímavost vyžaduje praxi a není jen myšlenkou, technikou nebo nestálou módou, ale spíše způsobem života. Tento koncept se používá již mnoho tisíc let a je ústředním pojmem buddhistické meditace, ale jeho podstata se vztahuje k obecnému tématu všímavosti a uvědomění. Všímavost má velký vliv na štěstí, zdraví a spokojenost. Postupný rozvoj a prohlubování všímavosti vyžaduje čas a největší přínos získáme pravidelným a vytrvalým cvičením.

1.1 Historický vývoj mindfulness

Původně byla mindfulness vyvinuta jako terapeutický nástroj k překonání různých forem úzkosti, stresu, fobií a depresí, jako nechemická alternativa k tradičním antidepressivům. Tento přístup začal v 70. letech minulého století získávat na popularitě, když profesor medicíny Kabat-Zinn z Massachusettské univerzity zavedl program snižování stresu nazvaný „*Mindfulness-Based Stress Reduction*“ (MBSR). Od té doby se tento program postupně rozšířil po celém světě a existují různé variace (Ronald, 2016, s. 1371). Klienti v MBSR absolvují obyčejně osmitýdenní kurz, během kterého se setkávají s větší skupinou jednou týdně a procvičují meditaci všímavosti, všímavé cvičení jógy a poslouchají

přednášky o všímavosti, stresu a emocích. Cílem je zaznamenávat myšlenky, pocity a tělesné vjemy bez posuzování. Tyto techniky byly původně vytvořeny pro pacienty s chronickou bolestí, ale později se rozšířily na další problémy, jako jsou úzkostné poruchy, poruchy příjmu potravy, deprese a pacienty s rakovinou (Benda, 2007, s. 133). V následujících letech vznikly další psychotherapeutické přístupy založené na cvičení mindfulness. Patří mezi ně kognitivní terapie *Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)*, terapie přijetí a odevzdání *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* a dialekticko-behaviorální terapie *Dialectical behavior therapy (DBT)* (Benda, 2010, s. 49). V poslední době získávají na popularitě tyto strukturované sebezvojevové a terapeutické skupinové programy založené na všímavosti, které jsou součástí tzv. „třetí vlny“ kognitivně-behaviorální terapie. Programy, které využívají meditaci všímavosti jako terapeutický nástroj, nejsou revolučně novým konceptem v psychoterapii. Již Sigmund Freud (1999) se ve své práci snažil „učinit nevědomé vědomým“ a považoval to za základní prvek psychotherapeutického procesu. Rozvíjení všímavosti tak vždy bylo součástí psychoterapie, i když v tradičních přístupech se tento koncept neprojevoval explicitně (Benda, 2019, s. 15). Všímavost je hlavně otázkou praxe. Nejedná se pouze o „chytrou“ techniku nynějšího trendu psychologie, ale spíše o její praxi a způsobu žití. Kabat-Zinn (2003, s. 145) definuje všímavost jako *uvědomování si, jež vyvstává prostřednictvím úmyslného soustředění pozornosti v přítomném okamžiku a bez posuzování na zkušenost odhalující se okamžik za okamžikem* (Benda, 2007, s. 131). MBSR spadá do oblasti psychosomatické či celostní medicíny. Zvláště se soustředí na intenzivní výcvik všímavosti, což Kabat-Zinn definoval jako *uvědomování, které přichází skrze záměrné věnování pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování*. Tento koncept vychází především z buddhistické tradice, ale je také používán v jiných kontemplativních tradicích. Všímavost umožňuje hlouběji pochopit sebe sama a je silným nástrojem pro zlepšení zdraví (Lehrhauptová, Meibertová, 2020, s. 14-15). Mindfulness si našla následovníky po celém světě a rozšířila se do řady dalších oblastí, jako je psychologie, psychoterapie, sport a osobní rozvoj v soukromé sféře a ve firmách. Objevují se také semináře zaměřené na "mindful" tanec, sex, výchovu dětí, výživu a další, kde se účastníci učí vědomému zaměření se na tyto činnosti s laskavostí a pozorností (Lomský, 2022, s. 24).

Psycholog Jan Honzík, který je rovněž zakladatelem psychotherapeutického centra Lávkva v Praze, je jedním z prvních, který se v České republice podílel na konceptu mindfulness. Podle Honzíka (2014) není všímavý přístup vázán na žádný duchovní nebo kulturní kontext,

i když vychází z buddhistické psychologie. Tento přístup se spíše opírá o obecné principy fungování psychiky. Využíváním všímavého pozorování se postupně propojují souvislosti mezi pocity, myšlenkami a chováním, a umožňuje pochopení povahy jednotlivých zkoumaných jevů. Pomocí všímavého pozorování skutečnosti nám pomáhá pochopit, že naše pocity a myšlenky jsou ovlivněny naší minulostí a mají své příčiny, průběh a konec. Tento typ poznání umožňuje vhled do dříve nevědomých aspektů reality a účinně mění patologické mechanismy prožívání. Když se například zaměříme na faktory vedoucí k našemu strachu z veřejného vystoupení a jak se tento strach projevuje, může to mít mnohem silnější účinek na snížení strachu než pouhé racionální argumenty. Díky spojení všímavosti s nehodnotícím postojem (tzv. pozicí nestranného pozorovatele) můžeme získat odstup od emočně nabitých obsahů, což pomáhá snížit identifikaci s vlastními pocity a myšlenkami, které mohou vést k psychickým obtížím. Tento odstup umožňuje uvědomování si pocitů a myšlenek bez automatických reakcí, což umožňuje vědomé a adekvátní reakce na situaci. Všímavost nám také umožňuje vyhnout se zkresleným kognitivním schémátům a interpretacím, které jsou častou příčinou psychických potíží. Expozice nepříjemným podnětům spolu s nehodnotícím a přijímajícím postojem je další účinný terapeutický faktor v procesu všímání si. Všímavost je spojena s několika účinnými terapeutickými faktory, mezi něž patří i kontrola pozornosti. Tento proces zahrnuje přesun pozornosti od budoucích ohrožujících událostí nebo traumatických zážitků v minulosti do současného okamžiku. Plné zaměření pozornosti na aktuální činnosti v přítomnosti (např. na chůzi, rozhovor apod.) pomáhá překonat problematické myšlenkové obsahy a snížit ruminaci- nadměrné zaměření na symptomy svých problémů, které mohou vést ke zhoršení situace, aniž by to vedlo k jejich řešení (např. u depresí), které mohou vést k prohloubení potíží. Díky tzv. „neusilování“ pomáhá všímavost obnovovat sebe-uzdravovací mechanismy organismu a pomáhá udržovat emoční rovnováhu tím, že umožňuje pojmenovat a akceptovat emoce a jejich projevy (omnicentrum, 2014).

1.2 Mindfulness u předškolních dětí

Je důležité používat jednoduchou základní definici mindfulness, aby se děti a jejich rodiče mohli lépe seznámit s tímto konceptem. Budrick (2019, s. 29) definuje mindfulness jako *věnování pozornosti tomu, co se děje právě tady, právě teď uvnitř nás nebo v okolí*. Mnoho dětí nemá rádo slovo „meditace“, protože si představují, že budou nuceny sedět bez pohybu po dobu dvaceti nebo třiceti minut. Abychom děti neodradili, je důležité začít tam, kde se momentálně nacházejí ve své mysli, a pomalu rozvíjet jejich schopnosti, jako například

nereagovat na rušivé myšlenky. Knížka „*Mindfulness u dětí a dospívajících*“ autorky Budrick nabízí řadu technik mindfulness, které jsou přístupné i pro děti s ADHD nebo úzkostí (Budrick, 2019, s. 28).

Internetové portály a knižní autoři často zdůrazňují pozitivní účinky mindfulness na děti již od raného věku, kdy dítě začíná vnímat své okolí. Avšak nejvýraznější pokrok v oblasti mindfulness u dětí můžeme pozorovat v předškolním věku. Díky cvičení mindfulness se děti učí poznávat samy sebe, být odolnější vůči negativním emocím a stresu, vnímat potřeby svého těla a soustředit se na aktuální situaci s cílem zabránit úrazům. Tyto dovednosti pomáhají dětem lépe ovládat své emoce a zvládat úzkost, strach, stres a vztek. Je klíčové rozvíjet tyto dovednosti systematicky a trpělivě, ale přirozeně a nenásilně (Plummer, Deborah, 2018).

Burke (2009) uvádí, že cvičení všímavosti může mít pro děti pozitivní vliv na několik oblastí života. Jeho výzkumy ukazují, že můžou:

- zlepšovat zaměřování pozornosti,
- zlepšovat paměť,
- zlepšovat sociální dovednosti,
- zlepšovat schopnosti ovládat emoce,
- zlepšovat schopnosti organizace a plánování,
- zvyšovat pocit uvolnění, klidu a sebedůvěry,
- zvyšovat sebevědomí,
- zlepšovat kvalitu spánku,
- snižovat negativní emoce a chování,
- snižovat hyperaktivitu a impulzivitu spojenou s ADHD,
- snižovat úzkosti,
- zlepšovat zvládání hněvu a problémového chování.

1.3 Přínosy mindfulness

Přínosem mindfulness se zabývají studie řady prestižních světových univerzit jako jsou například Harvard University, Stanford University, University of Oxford, University

of Massachusetts, UCLA aj. Tyto provedené studie potvrzují pozitivní trénink mindfulness. V mentálním tréninku mindfulness jsou klinicky prokázány výrazně pozitivní výsledky, zejména v oblastech:

- *Redukcí stresu, posílením psychické stability a rozvoje vnitřního klidu* (trénink podporuje lepší funkci imunitního systému, sníženou bolestí a větší psychickou odolností vůči stresu).
- *Zvýšením spokojenosti ve vztazích* (trénink rozvíjí sociální kompetence a emoční inteligenci, což umožňuje prohloubit vztahy a zlepšit schopnost empatie a emoční seberegulace).
- *Zlepšení schopnosti paměti, soustředění a osobní produktivity* (trénink zlepšuje schopnost pozornosti a soustředění, posiluje paměť a kreativitu a přináší klid, spokojenost a radost do života).
- *Pružnějším myšlením a příjemnějšími emocemi* (trénink zmírňuje depresivní stavy a zvyšuje prožívání pozitivních emocí, zvyšuje pružnost myšlení a pomáhá tlumit ruminaci, což je neúčinné přemýšlení nad starostmi a vytváření negativních scénářů) (omnicentrum, 2014).

Všímavost se zaměřuje na přítomný okamžik, ve kterém se ale nacházíme zřídka. Často se totiž ztrácíme v minulosti či budoucnosti, což nám brání v soustředění na běžné momenty života. Všímavost můžeme trénovat a posilovat jako svaly, které také slábnou, pokud je nedostatečně trénujeme. MBSR systematicky trénuje všímavost. Při jejím cvičení posilujeme schopnost vnímání bez soudů. Praktikování všímavosti nám pomůže uvědomit si, jak jsme zaujati svými názory a hodnoceními. Uvidíme, že můžeme některá hodnocení odložit stranou a prožívat svůj život širší perspektivou. Toto nám umožní vidět více možností a rozhodovat se pro všímavé jednání, namísto impulzivního chování, vyhýbavosti a rezignace. Všímavost nám umožňuje nalézt vlastní moudrost, vhled a soucit. Přeskupením písmen ve slově „vhled“ získáme „hled v“, což znamená „hledat uvnitř sebe“. Všímavost nás učí nahlížet do našeho nitra a dosáhnout hluboko do půdy plné životní moudrosti (Lehrhauptová, Meibertová, 2020, s. 26-27).

1.4 Aspekty mindfulness

Můžeme definovat několik aspektů, díky kterým jsme schopni naplno prožívat a správně posilovat techniku mindfulness:

- *Uvědomovat si*: být vědomý a pozorný k myšlenkám, událostem a zážitkům, které se odehrávají právě teď a tady.
- *Nehodnotit*: být objektivní vůči tomu, co se děje a nepřisuzovat význam vlastním myšlenkám, pocitům a událostem. Nehodnotící postoj znamená pozorovat a prožívat věci bez jakéhokoli hodnocení, bez toho, abychom je posuzovali jako dobré nebo špatné. Události a zážitky mají význam až v momentě, kdy jim přisuzujeme hodnotící myšlenky.
- *Akceptovat*: zaměřit se pouze na uvědomování si toho, že se právě něco děje. Přijetí zahrnuje porozumění tomu, že pocity, myšlenky, domněnky, tělesné pocity je možné přijmout pouze v přítomném okamžiku.
- *Připustit si*: přijetí toho, co se v daném okamžiku odehrává, tedy v připuštění si zážitků, myšlenek a pocitů.
- *Trpělivost a důvěra*: přijetí, že všechno má svůj vlastní časový rámec.
- *Otevřený postoj*: s otevřeným postojem se vždy díváme na věci novým způsobem, namísto toho, abychom reagovali stejným způsobem, jak jsme se naučili v minulosti. Svá stanoviska a závěry zpochybňujeme a hledáme nové pohledy.
- *Neulpívat*: nezachytit se pocitů, představ, myšlenek a událostí, protože ty patří do minulosti.
- *Soustředit pozornost a zapojovat se*: všímavost vyžaduje jasně vymezený bod pozornosti, díky kterému se soustředí na současný okamžik nebo konkrétní činnost. Je důležité zaměřit se vždy jen na jednu věc (Hasson, 2015, s. 71-74).

Všechny tyto aspekty a vlastnosti všímavosti musíme mít v paměti. Uvědomovat si, akceptovat, otevřený postoj apod. jsou dynamické, propojené a ovlivňují se navzájem. Pokud například přistoupíte k situaci s otevřeným postojem, pravděpodobně se vyhnete automatické reakci založené na minulých zkušenostech. Díky tomu si uvědomujeme, že minulost je minulostí a teď se můžeme soustředit na přítomnost (Hasson, 2015, s. 75).

2 OSOBNÍ POHODA

Díky technice mindfulness můžeme posilovat pozitivní aspekty osobní pohody. Dříve se v psychologii nevěnovala dostatečná pozornost pozitivním stránkám lidského života. Psychologie se historicky zaměřovala na lidské problémy a negativní stavy, aby porozuměla jejich příčinám a pomohla je lidem překonat. Dle amerických psychologů Dienera a Myerse (1995) v minulosti byly studovány výzkumy o negativních stavech a situacích v poměru 17:1 v porovnání s výzkumy o pozitivních tématech. Nicméně v posledních dvaceti letech se osobní pohoda stala jedním z nejvíce studovaných psychologických témat (Blatný, 2010, s. 831). V současné době se psychologie zdraví rychle rozvíjí a tento trend přináší nové oblasti zájmu pro psychologické i lékařské odborníky. Některá témata, která byla dříve zkoumána, se nyní stávají součástí širšího rámce a mají nové dimenze. Jedním takovým tématem je problematika subjektivní reflexe lidského prožívání a hodnocení sebe sama a okolního světa a jeho psychologické zpracování, které je obvykle v literatuře označováno jako well-being (Blatný et al., 2005, s. 12).

Jednoduše řečeno je osobní pohoda definována jako *dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem*. Zahrnuje celkovou spokojenost s vlastním životem, která se projevuje různými emocemi a myšlenkami. Proto se osobní pohoda nepovažuje za jednoduchý konstrukt, ale jako široká kategorie různých psychologických proměnných. Některé z proměnných, které se dříve používaly k popisu osobní pohody, jsou v současnosti považovány za její součást. Jde například o dlouhodobé negativní a pozitivní emocionální stavy, spokojenost s životem a ve významných oblastech, štěstí, sebeúcta a sebehodnocení (Diener a kol., 1999; Sirgy, 2002 in Blatný, 2010, s. 836). Koncept well-being je nutné zkoumat v interdisciplinárním kontextu, protože jeho základy jsou spíše psychologické, ale ovlivňuje mnoho dalších společenských i přírodních disciplín, jako jsou pedagogika, medicína, sociologie, filozofie a obecný jazyk. Jeho význam je obvykle vysvětlován pomocí dalších příbuzných pojmů, jako je radost, štěstí, zdraví, spokojenost, životní spokojenost, blaho, prosperita a úspěšnost (Blatný et al., 2005, s. 12).

Díky definici, která byla vydána Světovou zdravotnickou organizací (WHO) v roce 1948 se well-being stal populárním tématem. WHO definuje zdraví jako *stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady*. Nejde tedy jen o přítomnost nebo nepřítomnost nemoci, ale také o celkový stav pohody a štěstí (Machová, Kubátová, 2015, s. 15-16). Definice zdraví WHO byla později upřesněna

a rozšířena o další charakteristiky, včetně schopnosti vést sociálně a ekonomicky produktivní život. V jádru se ale podstatně nezměnila a pomohla při vytváření koncepce širokého spektra okolností, které ovlivňují a spoluvytvářejí osobní pohodu (Blatný et al., 2005, s. 13). Osobní pohoda je podmíněna duševním zdravím. Problematika duševního zdraví je zkoumána v pozitivní psychologii jako reakce na tradiční zaměření psychologie a spjatých oborů, které jsou zaměřeny na poruchy a rizikové faktory. Seligman je jednou z klíčových postav v této oblasti a jeho „*Teorie opravdového štěstí*“ popisuje tři úrovně analýzy štěstí. První úroveň obsahuje pozitivní emoce, jako je spokojenost a radost, které tvoří „příjemný život“ s důrazem na tento způsob prožívání. Druhá úroveň zahrnuje tzv. „flow“ neboli zaujetí, kdy je člověk pohlcen tím, co dělá a emoce jsou podružné. Tento život nazývá „angažovaný život“. A třetí úroveň je o smysluplnosti. *Smysluplný život znamená, že je člověk součástí něčeho většího, co jej přesahuje, nebo že člověk něčemu takovému slouží*. Poté byla původní teorie přepracována a vznikla nová teorie nazvaná jako „*Teorie duševní pohody*“ („*Well-being theory*“), která se zaměřuje na pojem „vzkvétání“. Tento termín zahrnuje pět aspektů duševní pohody, které jsou označovány anglickou zkratkou PERMA. Žádný z aspektů sám o sobě nemůže duševní pohodu plně vysvětlit, ale významně k ní přispívají. Tyto aspekty zahrnují smysluplnost, zaujetí, pozitivní emoce, úspěšný výkon a pozitivní vztahy. Faktory pozitivních emocí, smysluplnosti a zaujetí byly zahrnuty do původní „*Teorie opravdového štěstí*“ a nově k nim byly přidány faktory úspěšného výkonu a pozitivních vztahů. Tyto faktory mohou být hodnoceny buď v současném okamžiku nebo v dlouhodobém měřítku. Například dlouhodobě prožívané pozitivní emoce mohou vést k radostnému, smysluplnému nebo úspěšnému životu (Seligman, 2014 in Jochmannová, Kimplová 2021, s. 27-29). I když existují různé překlady pojmu well-being, jako například kvalita života, jeho význam zůstává přibližně stejný. Z psychologického hlediska lze well-being popsat jako způsob *jak člověk hodnotí a prožívá objektivní podmínky svého života* (Paulík, 2017, s. 196 in Jochmannová, Kimplová 2021, s. 30). Dle WHO well-being zahrnuje šest základních bodů: psychické zdraví a duchovní oblast, fyzické zdraví a úroveň samostatnosti, životní prostředí a sociální vztahy (Slezáčková, 2012 in Jochmannová, Kimplová 2021, s. 30).

2.1 Teoretické koncepty osobní pohody

Během historie byly vytvořeny různé teoretické koncepty týkající se stavu spokojenosti a štěstí a faktorů, které k němu přispívají. Mezi nimi jsou *subjektivní pohoda*, tzv. *subjective well-being* (Diener, 1984, 2014) a *psychologická pohoda*, tzv. *psychological well-being* (Ryff, 1989, 2014), které získaly mezi badateli významnou pozici. Subjektivní pohoda

se odvozuje z hédonické tradice (Bradburn, 1969) a zahrnuje vysokou úroveň prožívaných pozitivních emocí a kognitivní hodnocení života jako celku, tzv. životní spokojenost. Psychologická pohoda se odvozuje z eudaimonické tradice (Waterman, 1993) a spočívá v dosahování pozitivních životních cílů, jako je osobní růst, autonomie, zvládnutí životního prostředí a smysluplnost života. Tyto dva koncepty jsou samostatné konceptuální konstrukty, ale vzájemně se doplňují (Blatný ed., 2020, 36-37).

Od konce padesátých let 20. století se s pojmem subjektivní pohoda (SP) setkáváme jako s užitečným indikátorem kvality života (Keyes et al., 2002 in Blatný ed. 2020, s. 37). Rané práce ukázaly, že i když lidé žijí v objektivně definovaných životních podmínkách, jejich subjektivní vnímání světa určuje chování, prožívání reality a reakce na životní výzvy. Od šedesátých let jsou rozšířeny dva komponenty SP: štěstí a životní spokojenost. Štěstí formuluje rovnováhu mezi prožívanými negativními a pozitivními emocemi, zatímco životní spokojenost odráží rozdíl mezi aktuální životní situací a očekáváním a aspiracemi jedince (Blatný ed. 2020, s. 37). Zatímco výzkum subjektivní pohody se zaměřuje na prožívání negativních a pozitivních emocí a celkové životní spokojenosti, psychologická pohoda (PP) se opírá o koncepce lidského vývoje a existenciálních výzev života (Keyes et al., 2002 in Blatný ed. 2020, s. 39). Vychází zejména z teorií vytvořených v padesátých a šedesátých letech 20. století, které se snažily popsat optimální způsoby řešení základních lidských výzev (Ryff, 1995 in Blatný ed. 2020, s. 39). V rámci svých teorií celoživotního vývoje Bühlerová (1935), Erikson (1959) a Neugartenová (1973) popisují vývojové úkoly a úspěšné způsoby jejich zvládnutí. Autoři, kteří se věnovali růstu a vývoji jednotlivce, poté pro zachycení pozitivního fungování a naplnění člověka vytvořili koncepty, jako je pozitivní mentální zdraví (Jahoda, 1958), individualizace (Jung, 1933), vůle ke smyslu (Frankl, 1959), zralost (Allport, 1961), sebeaktualizace (Maslow, 1968) a plně rozvinutá osoba (Rogers, 1961). Empirický výzkum osobní pohody nebyl příliš ovlivněn uvedenými teoriemi pozitivního fungování člověka, protože nebyly podloženy platnými a spolehlivými výzkumnými metodami. Ryffová (1989) vytvořila na základě mnoha teoretických koncepcí multidimenzionální model pozitivního psychologického fungování (PP) a vytvořila metodu „*Psychological Well-Being Scales*“, která umožnila empirický výzkum PP. Model zahrnuje šest psychologických dimenzí: autonomie, sebepřijetí, vláda nad prostředím, pozitivní vztahy s druhými, osobní růst a životní cíl. Každá z dimenzí vyjadřuje odlišné výzvy, s nimiž se jedinec vyrovnává, když usiluje o své pozitivní fungování (Blatný ed., 2020, 37-40).

2.2 Determinanta a prediktory osobní pohody

Většina autorů identifikuje hlavní determinanta úrovně osobní pohody jako jsou zdraví, sociální postavení a subjektivní vnímání spokojenosti. Levin a Chattersová (1998) doplňují dále také sociálně ekonomický status, věk, zdravotní stav, objektivní ukazatele činnosti a fyzických funkcí a subjektivní hodnocení celkového zdraví. V jejich studii bylo prokázáno, že důležitou determinantou je také účast na náboženských aktivitách, která je ale silně ovlivněna socio-kulturním a historickým kontextem. Další faktory ovlivňující úroveň osobní pohody jsou etnicita, rodičovství, vdovství, osíření, okolnosti penzionování, sociální podpora, životní události a sebeúcta. Mnoho studií se zaměřilo na osobnostní faktory jako možné determinanty osobní pohody. Vliv pohlaví na osobní pohodu byl zkoumán v studii Ryffové a Singera (1998), kteří zjistili, že ženy obecně hodnotí pozitivněji své vztahy s druhými a svůj osobní rozvoj než muži. S věkem roste u obou pohlaví kladné hodnocení zvládnání prostředí, kdežto hodnocení osobního rozvoje a smyslu života se mírně snižuje (Blatný ed., 2005, s. 23). Dále se zaměřili také na osobnostní charakteristiky a všeobecné tendence k určitému způsobu chování a prožívání. Důvody pro zájem o tyto osobnostní faktory zahrnovaly jak dlouhodobou stabilitu životní spokojenosti, tak předpoklad, že vrozená emocionalita má primární vliv na prožívání spokojenosti a hodnocení vlastního života. Temperamentové charakteristiky jsou dlouhodobě spolehlivějším prediktorem spokojenosti než naše životní události. Podle Wearingova a Headyho modelu dynamického ekvilibria má každý člověk běžnou úroveň osobní pohody, kterou ovlivňují emoční neboli temperamentové charakteristiky osobnosti, neuroticismus a extraverte. Negativní i pozitivní zážitky mohou ovlivnit úroveň osobní pohody pouze tehdy, pokud jsou intenzivní a překračují zvládnutelné hranice člověka. Po odeznění nebo přizpůsobení se novým okolnostem se osobní pohoda vrátí na svou původní úroveň, která je závislá na osobnostní výbavě každé osobnosti (Blatný, 2010, s. 854-856)

3 ROZVOJ MINDFULNESS

V poslední době se mindfulness stává stále populárnější mezi lidmi a často se používá jako prostředek k osobnímu rozvoji. Trénink v rozvíjení mindfulness od druhé poloviny 20. století již nezůstává omezen pouze na kláštery a asijská meditační centra, což umožňuje mnoha lidem zažít její benefity bez účasti na křesťanských kontemplacích nebo buddhistických meditačních kurzech. Nicméně tento trend přináší i rizika, jako je vnímání mindfulness jako čistě technické dovednosti, kterou lze naučit během několika týdnů, a to stejně jako se cvičí pozdrav slunci v józe. Současný způsob výuky mindfulness nedovoluje, aby byla využita jako součást dlouhodobého celostního rozvoje osobnosti a charakteru člověka, což často vede k nedostatečnému využití jejího plného potenciálu. Ale i přesto celá řada studií potvrdila její pozitivní dopad na osobnost člověka (Lomský, 2022, s. 23).

3.1 Programy pro rozvoj mindfulness

Výzkumy věnované všímavosti u dětí staly základem pro vytváření mnoha programů zaměřených na rozvíjení této schopnosti. Jeden z takových programů je například *Inner Kids*, který byl vytvořen pro děti předškolního věku až do konce základní školy. Jeho cílem je naučit děti rozvíjet pozornost, soucit a rovnováhu prostřednictvím her a aktivit. Program trvá obvykle osm až dvanáct týdnů, přičemž délka je přizpůsobena věku dětí. *Inner Kids* podporuje vlastnosti jako laskavost a ohleduplnost k sobě i druhým, velkorysost, vděčnost a trpělivost a usiluje o zdokonalování a rozvoj uvědomování si vnějších i vnitřních prožitků a zkušeností (Greenland, 2020). Převážná většina vytvořených programů pro rozvoj mindfulness je konstruována na dobu osmi týdnů. Kupříkladu můžeme uvést koncept programu popsaného v knize „*Mindfulness pro každého*“ od Roflíkové a Vančurové (2020). Pro úspěšné praktikování tohoto programu je nutná aktivní účast při formálních i neformálních cvičeních základů mindfulness. Pro dosažení požadovaných výsledků je doporučeno cvičit minimálně pět dní v týdnu po dobu osmi týdnů, přičemž průměrná délka cvičení by měla být půlhodina až hodina denně. Vždy je nutné si po cvičení vypsát krátké body tzv. poznámky, které podtrhnou naše nynější obohacení. I když osm týdnů představuje pouze krátkou dobu v celkovém životě, může mít pozitivní vliv na celý život. Formální cvičení jsou charakterizována pravidelností, protože se v rámci programu provádějí alespoň pětkrát týdně. Během těchto cvičení se soustředíme na konkrétní předmět a procvičujeme dovednosti, které nám pomohou v běžném životě. Formální cvičení lze přirovnat k tréninku,

jako je procvičování slovíček při výuce angličtiny. Musíte si na ně v klidu doma vyhradit určitý čas a provádět je v určité délce, pozici a klidném prostředí. Základem neformálních cvičení je praktikování plné pozornosti při běžných činnostech, které provádíte každodenně, s cílem být přítomni v přítomném okamžiku, a ne jednat automaticky. Tyto činnosti zůstávají stejné, není potřeba je měnit, ale vy se snažíte být vědomi každého momentu. Neformální cvičení mohou být přirovnána k použití nových slovíček v reálné konverzaci, když se učíte nový jazyk. Nevyžadují žádnou přípravu nebo plánování a mohou být prováděna bez ohledu na to, co právě děláte. Důležité je uvědomit si, že chcete být plně přítomni v každé činnosti. Díky těmto cvičením se můžete těšit na cvičení, která jako celek posílí umění všimnout si, soustředit se, být laskavý, soucítit, vnímat své tělo, přijímat, nereagovat. Každý týden je zadáno několik formálních a neformálních cvičení, která v různé míře procvičují tyto dovednosti a schopnosti. Postupně během osmi týdnů se tyto dovednosti posílí natolik, že změníte svůj způsob vnímání a prožívání (Roflíková a Vančurová, 2020, s. 52-65).

3.2 Techniky rozvoje mindfulness

Techniky konkrétních oblastí mindfulness, které budeme využívat jsou dle Budrick (2019) tyto: uvědomování vztahů, uvědomování emocí, uvědomování dýchání, uvědomování fyzického těla, uvědomování záměru, uvědomování si soucitu, všímavý dotyk, všímavé myšlení, všímavé naslouchání, všímavé pozorování, všímavé čichání, všímavé ochutnávání, všímavý pohyb, všímavost u činností a prožívání přítomného okamžiku. Všechny tyto techniky budeme rozvíjet v praktické části našeho výzkumu formou hravých aktivit, které budeme mít pro děti připraveny.

Uvědomování vztahů

V oblasti vztahů je všímavost u dětí zahájena vzájemnými pozdravy. Tomuto je možné se věnovat na úplném začátku. Je také možné použít všímavý pozdrav jako samostatnou techniku pro trénink sebedůvěry, sociální zručnosti a uvědomění si druhých (Budrick, 2019, s. 224).

Uvědomování emocí

Kromě uvědomování myšlenek může mindfulness zahrnovat také vědomou pozornost k pocitům a emocím. Předškolní děti ještě nedokážou popsat, co emoce znamenají a ani je neumí příliš rozeznat. Ale i přesto dítě pozná, kdy je například maminka smutná. Pláč je velký ukazatel smutku (Budrick, 2019, s. 189).

Uvědomování dýchání

Jeden z nejjednodušších a nejstarších způsobů praktikování mindfulness se zaměřuje na pozornost k dechu. Dýchání se stalo základním cvičením mindfulness, protože je snadno dostupné kdykoliv a kdekoliv. Ačkoli často dýcháme podvědomě, můžeme se rozhodnout ovládat svůj dech, například zadržet dech nebo dýchat pomalu nebo rychleji. Tato technika je pro děti zábavným způsobem, jak se seznámit s konceptem mindfulness (Budrick, 2019, s. 100).

Uvědomování fyzického těla

Vnímání vlastního těla je důležitou součástí uvědomování sebe samého, zahrnující například pozorování srdeční frekvence, pocitů v těle, nepohodlí nebo bolesti. Cvičení zaměřená na tento aspekt mohou dětem pomoci naladit se na své tělo a vyzkoušet si uvědomování stavu svého těla, a také si uvědomit, co právě potřebují. Účinnou metodou uvědomování fyzického těla je progresivní svalová relaxace, která slouží k velkému stavu uvolnění. Tato metoda byla vynalezena před více než padesáti lety doktorem Edmundem Jacobsonem. Doktor Jacobson odhalil, že pomocí chvilkového napnutí a následného uvolnění je možné uvolnit svaly. Cvičení napínání a uvolňování svalů v celém těle vyvolává hluboký pocit relaxace a může pomoci zmírnit různé problémy od vysokého krevního tlaku po ulcerózní kolitidu. Progresivní svalová relaxace je cvičení, které dětem pomáhá snížit rozrušení a uvolnit a uklidnit jejich tělo a mozek. Toto cvičení umožňuje dětem rychle vyvolat pocit uvolnění, stačí si vzpomenout na pocit z relaxační meditace a provést dva nebo tři hluboké nádechy (Budrick, 2019, s. 202).

Uvědomování záměru

Stanovení záměru je klíčovým krokem v každé činnosti, včetně rozvoje mindfulness. Důležité je, aby si děti uvědomily, že si samy volí, čemu budou věnovat pozornost, což jim pomůže udržet se zaměřené na cíl. Při cvičení mindfulness musíme vždy stanovit záměr. Je zde obsažena uspořádaná metoda, která pomáhá dětem přesně určit svůj záměr, vysvětlit, proč si vybraly tento záměr a jakým způsobem by jejich plnění mělo přinést pozitivní výsledky (Budrick, 2019, s. 240).

Uvědomování si soucitu

Díky této technice se soustředíme na provádění dobrých skutků a trénování laskavosti k sobě i k ostatním. Bohužel děti často slyší mnoho negativních komentářů o sobě, ať už od učitelů, rodičů, vrstevníků nebo z médií, což vede k soutěživosti a ovlivňuje jejich sebehodnocení.

Výzkumy ukázaly, že praktikování laskavosti podporuje sebeúctu a empatii vůči sobě i ostatním (Budrick, 2019, s. 236).

Všímavý dotyk

Děti nejenom rády zkoumají věci zrakem, ale také se jich rády dotýkají. Od narození používají hmat k objevování světa. Učení se zaměřit pozornost na hmat může být užitečné k rozvíjení sebeovládání. Hmatové vnímání aktivuje odlišné oblasti mozku než čich nebo zrak, a pro děti představuje snadno dostupný způsob procvičování všímavosti. Tato technika využívá různé vlastnosti předmětů, jako jsou teplota, materiál, textura a velikost, aby se rozvíjely rozličné smyslové vjemy (Budrick, 2019, s. 157).

Všímavé myšlení

V každé osobě neustále pořád plynou pocity a myšlenky. Mindfulness nabízí schopnost vnímat tyto myšlenky, pocity nebo smyslové vjemy. Nechat je proudit bez toho, abychom se jimi zaobírali a soustředili se zpět na stanovený cíl. Tento nástroj nabízí účinný způsob, jak trénovat odpoutání od myšlenek a vnímat další, které přicházejí (Budrick, 2019, s.173).

Všímavé naslouchání

Dovednost všímavého naslouchání je často rozvíjena v programech pro děti (Schonert-Reichlová, Lawlorová, 2010; Hawn Foundation, 2011; Greenland, 2010). Tato technika může sloužit pro uklidnění mysli a trénink pozornosti a soustředění (Budrick, 2019, s. 134).

Všímavé pozorování

Význam všímavého pozorování spočívá ve schopnosti vnějšího uvědomění, kdy se zaměřujeme na to, co dítě vidí. Tato metoda je zábavným způsobem, jak si uvědomit, že si více všímáme toho, co vidíme, když se skutečně soustředíme (Budrick, 2019, s. 139).

Všímavé čichání

Uvědomování prostřednictvím čichu je cvičení, které posiluje schopnost vnímat prostřednictvím čichání a spojuje ho s emocemi a vzpomínkami. Stejně jako ostatní všímavostní dovednosti, i cvičení čichání pomáhá dětem zlepšit pozornost, rozvíjet sebeovládání a prožívat zážitky plněji. Tento nástroj využívá imaginaci a koncentraci na různé vůně, jak známé, tak neznámé (Budrick, 2019, s. 152).

Všímavé ochutnávání

Jedná se o věnování pozornosti tomu, co právě ochutnáváme. Je to základ dovednosti uvědomování si chuti. Tato technika představuje skvělý způsob, jak rozvíjet všímavost přítomného okamžiku a lze jí dosáhnout přechodem od vnějšího uvědomění k vnitřnímu. Program MBSR od Kabat-Zinna, který je známý ochutnáváním rozinek nabízí zábavná cvičení pro rozvíjení této dovednosti (Budrick, 2019, s. 146).

Všímavý pohyb

Děti a pohyb patří neodmyslitelně k sobě. Tento nástroj je učí zaměřovat pozornost na své tělo. Místo tradiční sedavé meditace mohou aktivnější děti praktikovat meditaci během chůze, která je běžnou součástí každodenního života, a tak mohou procvičovat a zvyšovat svou všímavost. Všímavý pohyb také dětem pomáhá cítit plnou přítomnost v těle a spojení se zemí. Tanec je další formou pohybu, která rozvíjí sebevyjádření a sebeovládání. Pohyb spojený s všímavostí pomáhá uklidnit mysl a zlepšit vnímání přítomného okamžiku. Tato technika může být vhodná pro klienty s problémy udržet klid, jako jsou děti s ADHD nebo úzkostí, nebo pro ty, kteří se lépe soustředí při pohybu (Budrick, 2019, s. 163)

Všímavost u činností

Trénování všímavosti u činností je jedna z nejdůležitějších forem rozvoje mindfulness. Všímavost k činnostem je jednoduše o rozhodnutí zaměřit pozornost na všechny aspekty současné činnosti, být si vědom, kdy se myšlenky odchýlí a snažit se vrátit pozornost zpět k činnosti. To znamená vnímat každý detail toho, co právě děláme. Je zde zaměřeno co nejvíce smyslů, jako čich, zrak, hmat, sluch a chuť. Tato technika je využívána vždy v okamžiku, kdy se zabýváme jakoukoliv aktivitou (Budrick, 2019, s. 229).

Prožívání přítomného okamžiku

Zesílení schopnosti uvědomovat si přítomný okamžik je klíčovou technikou mindfulness. Může zde patřit uvědomování si vlastního těla, myšlenek, zvuků, dechu, emocí, dotyku nebo vůně. Dětem často přijde snazší začít se učit mindfulness tím, že se zaměří na vnímání okolního prostředí dříve než na vnímání svých vlastních podnětů. Pomocí této techniky mohou děti zacílit svou pozornost na dění kolem sebe a zaměřit se na přítomný okamžik (Budrick, 2019, s. 120).

4 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní období trvá od 3 do 6–7 let, které končí nástupem do školy. Během této fáze se dítě stabilizuje ve své pozici a rozlišuje vztahy ke světu. Díky své představivosti si dítě vytváří své vlastní představy, i když jeho uvažování je intuitivní a není ještě založeno na logice. To způsobuje, že dítě může být egocentrické a držet se svého vlastního pohledu. Předškolní věk je také obdobím iniciativy, kdy dítě potřebuje něco dokázat a ukázat své kvality. V sociální oblasti se dítě začíná diferencovat a rozvíjet vztahy s vrstevníky. Toto období připravuje dítě na život ve společnosti, což znamená, že musí pochopit a respektovat různé řady chování v různých situacích. Dítě se také musí naučit spolupracovat a prosadit se ve vrstevnické skupině (Vágnerová, Lidka, 2021, s. 447). V této fázi se dítě dále rozvíjí v mnoha oblastech- tělesně, pohybově, emočně, sociálně i intelektově. Je velmi aktivní a většinu podnětů získává již samostatně podle svých zájmů a preferencí (Matějček, 2005, s. 139). Toto období patří mezi nejzajímavější etapu vývoje člověka. Je to doba intenzivní tělesné a duševní aktivity a zvýšeného zájmu o okolní svět (Šulová, 2004, s. 66).

Erikson (1950) pojmenoval předškolní období jako věk iniciativy, kde hlavní potřebou a projevem dítěte je činnost, aktivita a spolupráce. Aktivity předškolního dítěte jsou již plánovanější a obvykle následují určitý konkrétní cíl. V tomto období se rozvíjí pracovní chování, je zlepšována vytrvalost a systematickosti. Děti se učí velmi nadšeně a jsou živé, komunikativní a zvědavé. Věnují se pohybovým aktivitám, aktivně získávají informace a snaží se zapojovat do veškerého dění v domácnosti. Velkou důležitost mají pro ně společné činnosti a snaží se osvojovat si společenská pravidla. Jejich zájmy jsou často nestálé, chtějí vyzkoušet všechno, ale zpravidla u ničeho dlouho nevydrží. Herní aktivity jsou v tomto období hlavním prostředkem učení, proto se předškolní období označuje jako *zlatý věk dětské hry* (Thorová, 2015, s. 381-382).

4.1 Vývoj poznávacích procesů

Dítě se v této ve fázi vývoje poznávacích procesů soustředí na poznání nejbližšího okolí a na pochopení pravidel, která v něm platí. Způsob, jakým k němu přistupuje, se mění, ale jde spíše o evoluční než revoluční změnu v poznávacích strategiích. Dle Piageta (1966) se tato fáze kognitivního vývoje předškolních dětí nazývá období intuitivního myšlení, protože myšlení dítěte ještě nedodržuje logické zákony a je tedy nepřesné (Vágnerová, Lidka, 2021, s. 454). V období mezi třetím a šestým rokem věku dítěte dochází k intenzivnímu rozvoji poznávacích procesů, jako jsou vnímání, paměť, pozornost, myšlení

a představivost. Emoční a sociální vývoj jsou také na vysoké úrovni. Hra je hlavní činností dítěte a zároveň významným faktorem pro socializaci. Předškolní období je charakteristické výrazným rozvojem poznávacích schopností, rozvojem sociálního chování a formováním osobnosti dítěte (Černá, 2008, str. 142). Poznávání dítěte se soustředí zejména na nejbližší okolí a pravidla, která v něm platí. Podle Piageta (1970) je typickým způsobem uvažování předškolních dětí názorné a intuitivní myšlení. Předškolní děti mají specifický způsob uvažování, který se projevuje několika typickými rysy:

Způsob, jakým dítě nazírá na svět, jak a jaké informace si vybírá.

- *Egocentrismus* je charakterizován pevným ulpíváním na subjektivním pohledu a tendencí zkreslovat úsudky na základě osobních preferencí. To vede k nepřesnostem v poznávání. Langmeier (1991) uvádí příklad egocentrismu mladších předškoláků, kteří si zakrývají rukama oči, aby nebyli viděni druhými.
- Dalším rysem je *fenomenismus*, kdy se dítě fixuje na určitý obraz reality a nemůže se od něj odpoutat. Svět pro něj vypadá tak, jak vypadá, a jeho podstatu většinou ztotožňuje s jasnými znaky.
- Dítě také preferuje přítomnost a aktuální podobu světa, což se označuje jako *prezentismus*.

Způsob, jakým tyto informace zpracovává a jak svá zjištění interpretuje.

- *Magičnost* znamená že si dítě fantazií zkresluje své poznání a nedokáže rozlišit mezi skutečností a fantazií.
- *Animismus* neboli *antropomorfismus*, tj. tendence přiřazení živým nebo lidským bytostem vlastnosti i neživým objektům. Dítě lépe chápe svět, když mu může dát podobu lidské bytosti. Například slunce jde po obloze nebo řeka utíká přes kameny aj.
- Dále předškolní děti věří, že okolní svět vznikl pomocí lidského úsilí. Například, někdo musel dát hvězdy a měsíc na oblohu, nebo nasadit kameny do země, aby vytvořil hory. Tento *arteficialismus* platí i pro lidské tělo, že nám někdo musel udělat otvory do těla vrtačkou.
- Posledním rysem je *absolutismus*, kdy dítě předpokládá, že každé poznání musí být jednoznačně platné. Toto chování je projevem dětské potřeby jistoty, protože relativita názorů dospělých je pro ně nesrozumitelná. Příkladem absolutistického

postoje může být reakce předškolní holčičky na reklamu, kdy odmítla nejlepší kolo, protože si myslel, že jiné je lepší, jelikož tak bylo řečeno v minulosti (Vágnerová, Lidka, 2021, s. 454-458).

4.2 Vývoj verbálních schopností

Myšlení a řeč jsou úzce provázány a řeč je základním nástrojem pro komunikaci dítěte s okolím a pro poznávání světa. Během předškolního období se řečové schopnosti dítěte zlepšují. Děti ve třech letech dosahují slovní zásoby okolo sedmi až devíti set slov, pětileté dítě už zná okolo dva tisíce slov (Lisá, Kňourková, 1986, s. 184). Jazyk dítěte se vyvíjí v souladu s jeho kognitivním rozvojem a schopností zpracovat verbální informace. Děti se učí nová slova a výrazy především v rámci komunikace s dospělými, médii a vrstevníky. Otázky typu „jak“ a „proč“ pomáhají dětem nejen rozvíjet své znalosti, ale také se učit správně vyjadřovat a porozumět složitým vztahům mezi objekty. Předškolní děti se učí používat spojky, příslovce, předložky apod., aby lépe porozuměly a vyjádřily své myšlenky. Je důležité mít na paměti, že děti mohou někdy nesprávně interpretovat verbální sdělení, protože ho zpracovávají způsobem odpovídajícím jejich úrovni myšlení (Siegler et al., 2003 in Vágnerová, 2005, s. 194). McTear (1985) konstatuje, že předškolní děti nepřebírají vše, co slyší, ale spíše si zapamatují jen část sdělení a okamžitě ji opakují. Při komunikaci si děti osvojují gramatická pravidla a postupně je zdokonalují. Mladší předškoláci mohou tyto pravidla používat nesprávně a mohou dělat chyby, což ukazuje na pomalejší vývoj jazykového cítění. Od čtyř let začínají děti používat delší a složitější věty a později i souvětí (Vágnerová, 2005, s. 195).

4.3 Vývoj myšlení

Piaget je klasikem v oblasti výzkumu dětského myšlení. Jeho nejvýraznější přínosy jsou při studiu myšlení v době předškolního věku. Jeho charakteristiky řešení problémů u předškolních dětí jsou stále platné. V tomto období mají děti tendenci zaměřovat se pouze na nápadné vlastnosti věcí. Jedním z klasických příkladů je tzv. konzervace (dítě před dosažením schopnosti konzervace obvykle v testování tvrdí, že ve vyšší sklenici je více vody, protože hladina sahá výše než v nižší sklenici, i když je voda z jedné sklenice do druhé přelétá před jejich očima). Schopnost konzervace se objevuje až po čtvrtém až pátém roku. V preoperačním stadiu myšlení je také charakteristický egocentrismus, kdy děti mají omezenou schopnost vidět svět očima druhých, což se testuje například v úlohách s prostorovou perspektivou. Piaget se věnoval vývoji myšlení v celém průběhu dětství,

ale jeho práce v oblasti předškolního věku jsou nejvýznamnější (Blatný ed., 2016, s. 80). V předškolním období je myšlení často ovlivňováno emocionálně. Vyvíjí se schopnost induktivního uvažování, která vychází z uvědomění podobnosti mezi zkoumanými objekty nebo situacemi. Tato schopnost umožňuje dětem řešit nové problémy a zobecnit získané poznatky. Induktivní úvaha vychází z konkrétních zjištění, například, že vrána je pták a vrána má křídla. Z toho usuzují, že pravděpodobně budou mít křídla všichni ptáci. Induktivní uvažování také obsahuje úvahy o budoucím dění na základě podobnosti. Děti si napřed uvědomují pouze podobnosti a rozdíly mezi objekty, což jim umožňuje vytvářet kategorie, ale později se zaměřují i na podobnost vztahů mezi objekty (Goswami, 2011; Perret, 2015 in Vágnerová, Lidka, 2021, s. 471).

Během předškolního věku dítě prochází velmi dynamickým vývojem kognitivních procesů, které mu umožňují poznávat a objevovat svět kolem sebe. V této fázi dítě žije v rámci modelu „Já a svět“. Podle Piagetovy periodizace kognitivního vývoje dítěte je předškolní věk obdobím, kdy přechází od symbolického myšlení ke stadiu názorného myšlení, a to zhruba ve čtvrtém roce života. Piaget rozlišuje u kognitivního vývoje dítěte čtyři hlavní stádia:

- senzomotorické (od narození do 18 až 24 měsíců),
- předoperační (18 až 24 měsíců až do 7 let),
- konkrétních operací (7 až 12 let),
- formálních operací (od 12 let a výše).

Podle Piageta jsou změny v kognitivním vývoji dítěte výsledkem prolínání dvou procesů-aktivnější asimilace a pasivnější akomodace. Asimilace spočívá v přijímání a osvojování nových zkušeností, které nemusí být ve shodě s dosavadními poznatky dítěte. Proto se mysl dítěte přizpůsobuje novým prvkům, což se nazývá akomodace (Piaget, Inhelderová, 2007, s. 12).

4.4 Vývoj pozornosti

Běžně je na každého člověka kladeno mnoho podnětů, avšak není možné se věnovat všem najednou, a proto se musí zaměřit pouze na některé z nich. Selektivní zaměření umožňuje zaměřit pozornost, která funguje jako filtr a jejíž šíře se může různit v závislosti na situaci. Udržování pozornosti je důležitým předpokladem pro uvědomění si poznatků, protože umožňuje uchování informací v mysli dostatečně dlouho pro jejich zpracování.

Rozhodnutí, na co se zaměřit, závisí na individuálních preferencích a na okolnostech, které ovlivňují vnímání a reakci na podněty (Vágnerová, 2016, s. 43). Bdělost a připravenost reagovat jsou základem pozornosti, která se v předškolním věku vyvíjí. Děti se postupně učí reagovat selektivně na určité podněty a zlepšuje se schopnost soustředit se a udržet pozornost po určitou dobu. Tento vývoj je ovlivněn zráním mozku a zkušenostmi. Prefrontální kůra hraje významnou roli při regulaci pozornosti a snižuje navázanost na vnější podněty. Přejížděcí fáze mezi batolecím a předškolním věkem přináší zlepšení schopnosti řídit vlastní pozornost a flexibilně reagovat na situace a činnosti (Vágnerová, Lidka, 2021, s. 569). Během dne se pozornost dítěte může výrazně měnit z důvodu nevyzrálé nervové soustavy, ale také kvůli aktuálnímu fyzickému a psychickému stavu. Dítě obvykle nedokáže dlouhodobě soustředit svou pozornost na jednu aktivitu a snadno se od ní odvádí a přitahuje ho jiné, v tu chvíli zajímavější aktivity. Je obtížné přimět předškolní dítě k plnění určité činnosti (Kuric, 2000, s. 98).

4.5 Emoční vývoj

Emoce jsou základním orientačním a regulačním systémem, který se vyvíjí v závislosti na zrání mozku a zkušenostech, které jedinec získává (Koukolík, 2012 in Vágnerová, 2016, s. 304). Význam citového vztahu a sociálního kontaktu patří mezi klíčové potřeby dětí předškolního věku. Během této fáze dítě silně touží po jistotě, stabilitě, zázemí, bezpečí a trvalosti a pokud tyto potřeby nejsou uspokojeny, ztrácí zájem o experimentování, zkoumání a svůj celkový rozvoj (Šulová, 2010, s. 17). Prožívání emocí předškolních dětí je stabilnější a vyváženější než v batolecím období. Rozvoj emoční regulace umožňuje dětem lépe vyjadřovat svou nespokojenost a lépe se s ní vyrovnávat. Předškoláci mají stabilní emoční temperament, i když se tendence k určitým emočním reakcím v průběhu vývoje mění. Emoce předškoláků jsou intenzivní a mohou snadno přecházet z jedné kvality do druhé. Některé vývojově podmíněné změny v emočním prožívání mohou být shrnuty v několika bodech. Předškoláci mají lepší schopnost porozumět příčinám vzteku a zlosti, protože jim lépe rozumí. Projev strachu může být spojen s rozvojem představivosti a imaginace, a některé děti se mohou navzájem strašit. Dětské smysly pro humor odpovídají jejich typickému způsobu uvažování. Předškoláci chápou význam budoucnosti a dokážou se těšit nebo se obávat z toho, co přijde. Děti se začínají lépe orientovat v emocích, dokáží rozlišovat různé emoce a poznávat jejich vnější projevy. Postupně se zlepšuje jejich porozumění emocím a jejich významu, takže děti ví, že emoce jsou spojené s negativním nebo pozitivním hodnocením a nějakým neuspokojením či uspokojením. Tyto znalosti

a zkušenosti mohou děti použít i při odhadu budoucích emocí, buď svých vlastních nebo druhých lidí (Vágnerová, Lidka, 2021, s. 590-598).

4.6 Sociální vývoj

Socializaci popisuje Kraus (2008, s. 59) jako *přeměny člověka jako biologické bytosti v bytost společenskou, tedy postupné začleňování se do života dané společnosti, proces, v němž se učíme v dané společnosti žít*. V předškolním věku se dítě začíná socializovat mimo své nejbližší okolí. Je to fáze přechodu mezi rodinou a dalšími sociálními skupinami, která je důležitá pro přípravu na život ve společnosti. Dítě se učí novým sociálním dovednostem a rozvíjí své schopnosti v interakci s různými lidmi. Socializace se neomezuje pouze na vnější projevy, ale také ovlivňuje jeho prožívání a myšlení, což pomáhá s jeho individuací a sebepojetím. Předškolní děti se učí novým komunikačním dovednostem a způsobům interakce s jinými lidmi, jako je spolupráce a podpora, což jim umožňuje navázat vztahy s rovnocennými vrstevníky a ostatními lidmi mimo rodinu. Předškolní věk zahrnuje tři základní sociální skupiny, do kterých se dítě identifikuje: rodinu, vrstevníky a mateřskou školu. Dítě se učí, jak se začlenit do každé skupiny a jak se v každé situaci chovat přijatelným způsobem (Vágnerová, Lidka, 2021, s. 614-617). Dle Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 97) lze v socializačním procesu rozlišit tři klíčové vývojové aspekty:

1. *Vývoj sociální reaktivity* se týká rozvoje emocionálních vazeb k lidem v nejbližším i vzdálenějším sociálním okolí, které se postupně diferencují a prohlubují.
2. *Vývoj sociálních kontrol* a hodnotových orientací zahrnuje proces, kdy dítě přijímá a formuje si hodnoty a normy, na základě příkazů a zákazů od autorit, které jsou postupně internalizovány. Tyto příkazy a zákazy jsou v souladu se společensko-kulturními normami, ale jsou také ovlivněny jedincovými vlastními motivacemi a hodnotami.
3. *Osvojení si sociálních rolí* se týká učení se vzorců chování a postojů, které jsou očekávány od jedince vzhledem k jeho pohlaví a věku ostatními členy společnosti.

Důležitou primární sociální skupinou pro dítě je rodina, která mu umožňuje vstoupit do širšího společenství ostatních lidí. Rodiče jsou pro dítě emocionálně významnou autoritou a poskytují mu pocit bezpečí a opory. Dítě se snaží přiblížit rodičům a identifikuje se s nimi jako s ideálem, kterému by rádo odpovídalo. Tento proces začíná již v raném věku dítěte, kdy se zpravidla ztotožňuje s rodičem stejného pohlaví a osvojuje si takové vzorce

chování a řešení problémů, které jsou charakteristické pro jeho model chování (Hoskovcová, 2006, s. 31-32).

4.7 Vývoj osobnosti a sebepojetí dítěte

Během tříletého vývojového stádia předškolního dítěte můžeme pozorovat, jak se začínají formovat určité povahové a osobnostní vlastnosti, jako například iniciativnost, samostatnost, vytrvalost, družnost, povinnost, ochota pomoci vrstevníkům i dospělým a další. Tyto vlastnosti naznačují, že si dítě začíná uvědomovat a regulovat své vlastní chování a učít se podřizovat se společenským normám a očekáváním (Kuric, 2000, s. 65). Předškolní věk představuje období, kdy se dítě začíná projevat jako iniciativní jedinec, který aktivně objevuje svět a snaží se prosadit. Podpora a regulace této iniciativy ze strany rodičů a vychovatelů je klíčová. V této fázi děti přijímají názory, postoje a hodnocení, které jim jsou prezentovány, což má zásadní vliv na vývoj jejich identity. Vedle samotného obsahu těchto sdělení hraje významnou roli i emoční atmosféra, která děti ovlivňuje. S rozvíjejícími se kognitivními procesy jsou děti v této fázi citlivější na prožívání úspěchů i neúspěchů, což se odráží v jejich sebepojetí. Z toho důvodu je důležité, aby byly děti podporovány, oceněny a pochváleny (Mertin, Gillernová, 2010, s.132-133). Sebepojetí je klíčovým prvkem v sociálním a osobnostním vývoji. Vývoj sebepojetí u předškolních dětí závisí na jejich kognitivních schopnostech a nových zkušenostech. Ty se projevují v jejich schopnosti interpretovat získané informace, včetně emocionálního hodnocení svých vlastních projevů. V tomto věku se objevují emoce, jako je hrdost, vina a stud, které pomáhají dítěti uvědomit si důsledky svého chování. Rozvoj sebehodnocení je úzce spjat s rozvojem myšlení. Předškolní děti uvažují o sobě a o svém sebepojetí způsobem, který odpovídá jejich vývojové úrovni. To znamená, že přetrvávající egocentrismus podporuje jejich tendenci k potvrzování vlastní významnosti. Předškolní děti se často soustředí na nápadné nebo subjektivně významné vlastnosti a projevy, a stále mají obtíže s rozlišováním podstatných a nepodstatných vlastností. Děti mohou mít magické myšlení a snadno zkreslují skutečnost, aby si udržely pozitivní obraz o sobě, včetně fantazií (Vágnerová, Lidka, 2021, s. 679-681).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGIE VÝZKUMU

V praktické části našeho výzkumu se zaměřujeme na **oblast všímavosti a techniky rozvoje mindfulness (všímavosti) jako prevence osobní pohody předškolních dětí**. Vycházíme z předpokladu, že trénink této dovednosti může pozitivně přispět k jejich rozvoji, prevenci osobní pohody a zvýšení povědomí o technikách mindfulness. Všímavost může dětem pomoci zlepšit soustředění, regulaci emocí, sociální dovednosti a získat pocit klidu, uvolnění a sebedřívětí, jak uvádí Burke (2009). Tato schopnost se v obecném pojetí týká schopnosti prožívat život v přítomném okamžiku. Nicméně, než můžeme dosáhnout tohoto stavu, je nezbytné zlepšit svou schopnost soustředit se. Když se dokážeme soustředit na aktuální činnost, náš prožitek bude všímavější, efektivnější a radostnější. Důležité je vědomě provádět jakoukoli činnost, abychom získali daleko intenzivnější prožitky (Roflíková, Vančurová, 2020, s. 135). Dobrá osobní pohoda je důležitou složkou pro správný vývoj osobnosti dítěte. Dle Ryffové (1989) úspěšný vývoj zahrnuje nejen spokojenost se životem, ale také neustálý vývoj a růst od dětství až do stáří. Její model se skládá ze šesti rozměrů: autonomie, zvládnání okolí, pozitivní vztahy s druhými, sebedřívětí, osobní růst a smysl života (Ryff a Keyes, 1995 in Blatný ed., 2020, s. 19). Proč je důležité zabývat se osobní pohodou ve spojitosti s rozvojem mindfulness? Výzkumy Pisa z let 2015 a 2018 ukazují, že žáci s nejvyšší mírou úzkosti ze školských zařízení uváděli nižší míru celkové spokojenosti s vlastním životem. Dále také ti, kteří pociťují zvýšenou míru úzkosti spojenou se zkoušením a známkováním, dosahují horších výsledků. Avšak, pokud jsou žáci vnímaví k individuálnímu přístupu učitelů a pomoci při řešení problémů, jejich úzkost se snižuje. Naopak nízká očekávání učitele a jeho negativní postoj k žákovi mohou vést ke zvýšené výkonnosti. Výchova a působení na dítě v raném věku je nesmírně důležitá pro budoucí vývoj jejich osobnosti. Proto pomocí našeho výzkumu chceme pozitivně ovlivňovat osobní pohodu a všímavost všech měřených předškolních dětí, abychom tak zabránili rozvoji úzkosti a špatné osobní pohody a spokojenosti se životem.

5.1 Výzkumné cíle a otázky

Cílem praktické části naší práce je vytvořit program rozvoje všímavosti pro děti předškolního věku a zhodnotit úroveň jejich všímavosti před a po absolvování programu mindfulness „*Všímalka Kamilka*“.

Hlavní výzkumná otázka

Jak můžeme zhodnotit úroveň všímavosti u dětí předškolního věku před a po absolvování programu pro rozvoj mindfulness „*Všímalka Kamilka*“?

Hlavní výzkumný cíl

Cílem výzkumu je zhodnotit úroveň všímavosti u dětí předškolního věku před a po absolvování programu pro rozvoj mindfulness „*Všímalka Kamilka*“.

Dílčí výzkumné otázky

1. Jaká je úroveň všímavosti u předškolních dětí před absolvováním programu pro rozvoj mindfulness „*Všímalka Kamilka*“?
2. Jaká je úroveň všímavosti u předškolních dětí po absolvování programu pro rozvoj mindfulness „*Všímalka Kamilka*“?

Dílčí výzkumné cíle

Cílem výzkumu je zjistit, jaká je úroveň všímavosti před absolvováním programu pro rozvoj mindfulness „*Všímalka Kamilka*“ a jaká je úroveň všímavosti po absolvování programu pro rozvoj mindfulness „*Všímalka Kamilka*“.

5.2 Druh výzkumu

Náš výzkum byl nejprve koncipován jako kvalitativní, pozdější zkoumání metod a technik, které budou vhodné pro náš výzkum ale ukázalo, že výzkum musíme koncipovat do kvantitativního výzkumu. Vzhledem ke kvantitativnímu charakteru výzkumného tématu a stanovených výzkumných otázek byla pro provedení výzkumu využita kvantitativní metoda experimentu. Je možné říci, že experimenty hrají významnou roli v posunu pedagogické i psychologické vědy vpřed. Vědecké myšlení bez experimentů může být úspěšné, nicméně experimentování bez myšlení nemá žádnou hodnotu (Chráška, 2016, s. 24-25).

Dotazník je velmi častou metodou získávání dat v pedagogických výzkumech, kterou jsme zvolili pro náš výzkum. Gavora (2000) popisuje dotazník jako *způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*. Otázky kladené v dotazníku mohou být zaměřené na vnější jevy, například na názory učitelů na organizační opatření, nebo na vnitřní jevy,

jako jsou motivy, postoje nebo citové stavy. Náš dotazník obsahuje čtrnáct otázek týkající se citových stavů, přesněji pocitů, jak se předškolní děti cítily za poslední týden. Dotazník samotný se skládá z pečlivě formulovaných otázek, které jsou předem promyšleně seřazeny a na které respondenti písemně odpovídají (Chráska, 2016, s. 158). Nejprve provádíme dotazníkové šetření dle výzkumu „*Wellbeing measures for younger children*“ ve volném překladu „*Opatření týkající se dobrých životních podmínek mladších dětí*“. Tento výzkum využívá tzv. „*VSWQ-C: Velmi krátký dotazník pohody pro děti*“ a „*dPANAS-C: Definiční škála pozitivních a negativních emocí pro děti*“ (Smees et al., 2020). I přesto, že jsou otázky určeny pro děti ve věku osm a půl let, bylo toto zkoumání také prováděno na dětech ve věku šest až sedm let. Bylo zjištěno, že i pro tuto věkovou kategorii jsou položky dotazníku vhodné, ale je nutno některé položky více popsat, aby nedošlo k nepochopení. Jelikož dotazníkové šetření provádíme s předškolními dětmi, které ještě neumí číst, dotazníky vyplňujeme individuálně s každým dítětem zvlášť. Pomáháme jim se čtením otázek a odpovědí a zaznamenávání do archů již necháme na nich, kde barevnými pastelkami pro hravější formu vybarvují puntíky dle jejich odpovědí. Při této formě dotazování je důležité děti ve svých odpovědích neovlivňovat, aby nedocházelo ke zkreslení výsledků. Dotazník obsahuje čtrnáct otázek, na které děti odpovídají pomocí škálového hodnocení. Následně provádíme experiment, kdy formou programu „*Všímalka Kamilka*“ pozitivně působíme na zlepšení jejich osobní pohody, tzv. well-beingu pomocí všímavých technik. Následně po pěti týdenním programu, který probíhá tři dny v týdnu, opět provádíme dotazníkové šetření, ve kterém používáme stejný soubor otázek. Díky němuž zjišťujeme, jaká úroveň všímavosti byla u dětí před a po absolvování našeho programu. V dotazníkovém šetření se často používají škálové otázky, které využíváme pro svůj dotazník také, formou slovní škály. Tyto škály se skládají z hodnotících škál, kde se po respondentovi požaduje, aby vyjádřil svůj stupeň souhlasu či nesouhlasu určitým tvrzením (Chráska, 2016, s. 161).

5.3 Sběr a vyhodnocování dat

Jako metodu našeho výzkumu jsme využili experiment, díky kterému zhodnocujeme úroveň všímavosti před a po absolvování našeho programu. Experimenty mohou být rozděleny na dva typy v závislosti na tom, kde probíhají: laboratorní experimenty (*in vitro*) a přirozené experimenty (*in vivo*). Jelikož náš experiment probíhá v přirozeném prostředí mateřské školy, jedná se o experiment přirozený. Dále dle počtu proměnných můžeme experimenty rozdělit na jednofaktorové a vícefaktorové (s dvěma, třemi atd.). V našem experimentu figurují dvě proměnné:

1. proměnná: osobní pohoda u dětí předškolního věku
2. proměnná: program pro rozvoj mindfulness „*Všímalka Kamilka*“

Kontrolu působení nezávislých proměnných zabezpečujeme pomocí tří základních technik: techniky jedné skupiny, techniky paralelních skupin a techniky rotace faktorů. Naše práce využívá techniku jedné skupiny, což znamená, že manipulujeme s nezávislou proměnnou a zároveň měříme závislou proměnnou pouze v rámci jedné skupiny (Chráska, 2016, s. 25).

Dotazník, který jsme si zvolili obsahuje škály Likterova typu. Jsou to speciální typy otázek, kdy respondent odpovídá výběrem určitého slovního hodnocení na škále, která je předložena. Existuje mnoho typů škálových položek, které se mohou lišit svým vzhledem. Náš dotazník obsahuje slovní hodnocení obsažené v následující tabulce, kdy je každému výroku určeno číslo od jedné do pěti (Chráska, 2016, s. 161).

Vždy	5
Většinou	4
Občas	3
Téměř nikdy	2
Nikdy	1

Tabulka 1 Šály Likterova typu – bodové hodnocení

Náš dotazník obsahuje čtrnáct otázek, z nichž devět obsahuje pozitivní emoci a pět negativní emoci. Abychom mohli vypočítat, zda se nám podařilo zlepšit osobní pohodu dětí pomocí našeho programu, musíme u negativních emocí převrátit hodnocení. Jedná se o obrácení hodnoty našeho bodového hodnocení, kdy se nám z odpovědi nikdy- 1 bod, stane nikdy- 5 bodů.

Vždy	1
Většinou	2
Občas	3
Téměř nikdy	4
Nikdy	5

Tabulka 2 Obrácené hodnocení – bodové hodnocení

„*The Very Short Well-being Questionnaire for Children*“ (*VSWQ-C*) neboli „*Velmi krátký dotazník pohody pro děti*“ je čtyřpoložkový dotazník, který se týká klíčových oblastí života dětí: domácího života, školního života, přátel a zdraví. Jeho čtyři pozitivně formulované otázky znějí: Daří se ti ve třídě? Daří se ti doma? Vycházíš dobře s kamarády? a Cítí se tvoje tělo dobře? Odpovědi jsou uvedeny na pětibodové Likertově stupnici: nikdy, téměř nikdy, občas, většinou nebo vždy. Dotazník *VSWQ-C* byl vytvořen na základě literatury o kvalitě života související se zdravím (např. Ravens-Sieberer a Kidscreen Group Europe, 2006; Solans et al., 2008). Dotazník byl navržen tak, aby byl velmi stručný pro rychlou administraci, ale aby pokrýval klíčové úrovně pohody alespoň třemi položkami. Všechna slova v rámci našeho dotazníku *VSWQ-C* byla ověřena z hlediska věku osvojení pomocí psycholingvistické databáze N-Watch (Bird et al., 2001; Gilhooly, Logie, 1980) a byla vybrána tak, aby se jednalo o slova naučená v průměru před dosažením věku pěti let. Tento dotazník byl schválen univerzitní etickou komisí pro vědu a techniku v UK (Smees et al., 2020, s. 9-11).

„*The Definitional Positive and Negative Affect Schedule for Children*“ (*dPANAS-C*) neboli „*Definiční seznam pozitivních a negativních emocí pro děti*“. Druhá část dotazníku obsahuje deset položek *PANAS-C* pro děti, který vychází z původní delší dvaceti sedmi položkové škály *PANAS-C* (Laurent et al., 1999) a předtím z původního dotazníku *PANAS* pro dospělé (Watson et al., 1988). Všechny škály *PANAS* jsou rozděleny do dvou oblastí: pozitivní emoce, které se vztahují k pocitům nadšení, aktivity a bdělosti a negativní emoce, které se vztahují k pocitům, jako je smutek, strach, hněv a vina (Ebesutani et al., 2012). První měření v UK ukázalo, že šestileté děti některým slovům nerozuměly (např. živý, šílený), protože mají malou slovní zásobu a obvykle se tyto pocity učí pojmenovat později v dětství. Proto byl dotazník upraven tak, aby byly uvedeny definice všech neznámých pocitů. K neznámým pocitům byly vytvořeny tzv. řečové bubliny, ve kterých jsou vysvětleny významy slov. Například položka „živý“ je prezentována řečovou bublinou, která uvádí: „Živý znamená plný energie“. Aby děti vyplňování dotazníku více bavilo, byly také vytvořeny kolečka pod odpověďmi, jako tzv. tlačítka, které děti vybarvují dle jejich odpovědí (Smees et al., 2020, s. 11-12).

Pro experimentální zkoumání jeho proměnných jsme vytvořili program mindfulness pro předškolní děti „*Všimalka Kamilka*“, kterým působíme na předškolní děti. Techniky a aktivity v oblasti mindfulness, které využíváme v našem programu jsou dle Budrick (2019) tyto: uvědomování vztahů, uvědomování emocí, uvědomování dýchání, uvědomování

fyzického těla, uvědomování záměru, uvědomování si soucitu, všímavý dotyk, všímavé myšlení, všímavé naslouchání, všímavé pozorování, všímavé čichání, všímavé ochutnávání, všímavý pohyb, všímavost u činností a prožívání přítomného okamžiku.

5.4 Charakteristika skupiny a prostředí

Základní soubor

Základní soubor představují děti předškolního věku. Předškolní období trvá od 3 do 6-7 let. Toto období je charakteristické jako začátek společenské emancipace dítěte a končí nástupem do základní školy. Během této fáze se dítě stabilizuje ve své pozici a rozlišuje vztahy ke světu. V této fázi se dítě dále rozvíjí v mnoha oblastech- tělesně, pohybově, emočně, sociálně i intelektově. Je velmi aktivní a většinu podnětů získává již samostatně dle svých zájmů a preferencí. Předškolní období je také charakteristické tím, že děti vytvářejí své postoje a názory, které jsou silně ovlivněny jejich rozvinutou představivostí. Děti fantazírují, ale své fantazie uzpůsobují svým možnostem poznání a aktuálním potřebám. Egocentrismus hraje důležitou roli v uvažování a komunikaci dětí v předškolním věku. Předškolní období je často charakterizováno jako doba, kdy děti mají potřebu zvládnout věci samy a tím si ověřit svou schopnost (Matějček, 2005, s. 138-140). Je to doba intenzivní tělesné a duševní aktivity, zvýšeného zájmu o okolní svět a někdy se mu také říká období hry, protože právě hra je hlavním projevem aktivity dítěte (Šulová, 2004, s. 66). Toto období připravuje dítě na život ve společnosti, což znamená, že musí pochopit a respektovat různé řady chování v různých situacích. Dítě se také musí naučit spolupracovat a prosadit se ve vrstevnické skupině (Vágnerová, Lidka, 2021, s. 447).

Výběrový soubor

V rámci šetření jsme záměrným výběrem vybrali Mateřskou školu A, která se nachází v okrese Zlín. Je to mateřská škola, která je nám blízká, protože jsme zde docházeli na odbornou praxi, tudíž jsme dostatečně obeznámeni s chodem a klimatem tohoto zařízení. Vybrali jsme toto zařízení, jelikož jako mnoho školských zařízení, tak i toto zařízení je stále postihnuto dopadem pandemie COVID- 19. I když kovidová opatření již postupně odcházejí, děti je mají stále v paměti a nerady na toto těžké období vzpomínají. Pomocí technik mindfulness bychom chtěli napomoci k tomu, abychom podpořili jejich osobní pohodu pomocí technik všímavosti (Uhlířský, 2021).

Volíme děti předškolního věku, přesněji předškoláky ve věku od 6 do 7 let, kteří jsou schopni vnímat a prožívat přítomný okamžik lépe než jejich mladší kamarádi. V zařízení je osm dětí tohoto věku. Aplikujeme zde program „*Všímalka Kamilka*“. Jedná se o techniky a aktivity v oblasti mindfulness, které jsou zajímavé a důležité pro jejich rozvoj v oblasti všímavosti a jejich celkového rozvoje osobnosti a osobní pohody, které je v dnešní době důležité rozvíjet a podporovat. Chceme pomocí těchto technik kladně působit na celkový rozvoj a prevenci osobní pohody všech jedinců. Věříme, že má tato skupiny dětí potenciál zlepšit svou osobní pohodu a mít pozitivní dopad na jejich budoucí fungování ve společnosti.

6 ANALÝZA DAT

Získaná data ze všech dotazníků, jak z prvního měření před absolvováním výzkumu, tak i z druhého měření, jsme přepsali do excelových tabulek a z nich následně vypočítali průměrné hodnoty všech položek a jejich směrodatné odchylky.

Well-being dotazník VSWQ-C

V první tabulce jsou popsány hodnoty měření dotazníkem VSWQ-C před absolvováním programu mindfulness. V tabulce je zaznamenán průměr odpovědí. Kdy z celkově možných dosažených 20 bodů respondenti v průměru dosáhli 16,38. Nejmenší možný počet dosažených bodů jsou 4, ale nikdo se naštěstí této hranici ani zdaleka nepřiblížil. Vypočítali jsme také směrodatnou odchylku, která činila 0,58.

M	SD	Min	Max
16,38	0,58	4	20

Tabulka 3 Well-being dotazník VSWQ-C před absolvováním programu mindfulness

V následující tabulce jsou popsány hodnoty, které jsme získali při měření po absolvování programu mindfulness. Jak můžeme vidět, průměrná hodnota odpovědí se zvedla na 17,75. Směrodatná odchylka zde činí 0,49.

M	SD	Min	Max
17,75	0,49	4	20

Tabulka 4 Well-being dotazník VSWQ-C po absolvování programu mindfulness

Z celkového počtu čtyř otázek jsme individuálně vypočítali průměrné četnosti odpovědí respondentů před a po absolvování programu mindfulness. V první otázce *Daří se ti dobře ve škole?* jsme zjistili, že před absolvováním programu byla průměrná hodnota odpovědí 4,13 a po absolvování programu 4,25. V prvním měření byla celková hodnota první otázky s počtem osmi respondentů dosaženo 33 bodů, v druhém měření bylo dosaženo 34 bodů, můžeme tedy říci, že bylo dosaženo o jeden bod více ve druhém měření. U otázky *Daří se ti doma?* jsme v prvním měření vypočítali průměrné bodové hodnocení 4,25. Ve druhém hodnocení se také hodnocení navýšilo na 4,25. V otázce bylo dosaženo celkového počtu 34 bodů před absolvováním programu a po programu se bodové hodnocení navýšilo o čtyři

body, tedy na 38 bodů. V otázce *Vycházíš dobře s kamarády?* bylo při prvním hodnocení celkový průměr odpovědí 4, při opakovaném dotazování se průměrná hodnota navýšila na 4,63. Při prvním měření bylo dosaženo 32 bodů, při druhém měření jsme dosáhli 37 bodů, navýšení tedy proběhlo o pět bodů. Při poslední otázce *Cítí se tvoje tělo dobře?* jsme vypočítali průměrnou hodnotu bodového hodnocení 4 před programem a následné měření ukázalo navýšení na 4,13. Celkový počet dosažených bodů před programem byl 32 a po programu se navýšil o jeden bod na 33 bodů. U každé otázky před i po absolvování programu mindfulness byla také počítána směrodatná odchylka, kterou jsme zaznamenali do tabulky a můžete si ji prohlédnout.

	M	SD	→	M	SD	Rozdíl
Daří se ti ve třídě?	4,13	0,33		4,25	0,43	1
Daří se ti doma?	4,25	0,83		4,75	0,43	4
Vycházíš dobře s kamarády?	4	0,71		4,63	0,48	5
Cítí se tvoje tělo dobře?	4	0		4,13	0,33	1

Tabulka 5 Hodnoty VSWQ-C před a po absolvování programu mindfulness

Dotazník negativních emocí dPANAS-C

Dotazník negativních emocí dPANAS-C obsahuje pět otázek, které se týkají negativních pocitů působících během posledního týdne. První tabulka vyobrazuje celkový průměr odpovědí před absolvováním programu mindfulness, kdy z celkově možných dosažených 25 bodů respondenti dosáhli v průměru 18,63 bodů. Nejmenší možný počet dosažených bodů je pět, naštěstí se tomuto číslu žádný z respondentů nepřibližoval, nejmenší zaznamenaný bod byl 3- občas. Směrodatná odchylka zde činila 0,67.

M	SD	Min	Max
18,63	0,67	5	25

Tabulka 6 Dotazník negativních emocí dPANAS-C před absolvováním programu mindfulness

Tato tabulka popisuje hodnoty, kterých bylo dosaženo po absolvování programu mindfulness. Průměrná hodnota dosažených bodů je 20,5. Je tedy vyšší než při prvním měření. Směrodatná odchylka je zde 0,75.

M	SD	Min	Max
20,5	0,75	5	25

Tabulka 7 Dotazník negativních emocí dPANAS-C po absolvování programu mindfulness

Z celkového počtu pěti otázek, které obsahují negativní pocity, které respondent prožíval v posledním týdnu jsme spočítali průměrné četnosti odpovědí. U pocitu, zda je respondent *smutný* jsme v prvním měření dosáhli průměrného bodového hodnocení 3,75, přičemž v druhém měření bylo toto číslo navýšeno na 4,25. Před absolvováním programu jsme vypočítali celkovou četnost bodového hodnocení 30 a po provedení programu 34, proběhlo zde tedy navýšení o čtyři body. Pocit *vyděšení* dosáhl průměrné hodnoty 3,63 a při následném opakování dotazníku 3,88. Celkový počet bodů před programem byl 29 bodů a po programu dosáhl o dva body více, tedy 31 bodů. Pocit *nešťastný/á* byl v průměru hodnocen 4 body před a po absolvování programu 4,5 body. Nejprve dosáhl celkové hodnoty 32 bodů, v následném měření 36 bodů, tedy o čtyři body více. Jestli se respondent za poslední týden *bál* ukázal hodnotu 3,16, v následném měření 3,66. V prvním měření bylo dosaženo 25 bodů poté 29 bodů. Také tedy proběhlo navýšení o čtyři body. Poslední položkou byl pocit *šílený/á*, který byl vysvětlen jako hodně našťvaný. Zde se ukázalo průměrné hodnocení 4,16 body před i po absolvování programu. V prvním měření dosáhl tento pocit 33 bodů a následném měření také. U každé hodnoty je zaznamenána také směrodatná odchylka, kterou můžete shlédnout v tabulce.

	M	SD	→	M	SD	Rozdíl
Smutný/á	3,75	0,43		4,25	0,66	4
Vyděšený/á	3,63	0,48		3,88	0,78	2
Nešťastný/á	4	0,71		4,5	0,71	4
Bál/a jsem se	3,16	0,59		3,66	0,69	4
Šílený/á	4,16	0,59		4,16	0,59	0

Tabulka 8 Hodnoty negativních emocí dotazníku dPANAS-C před a po absolvování programu mindfulness

Dotazník pozitivních emocí dPANAS-C

Dotazník *dPANAS-C* obsahuje nejen negativní emoce, ale také pět pozitivních emocí. Tato tabulka popisuje průměrné hodnocení před absolvováním programu mindfulness těchto pozitivních emocí, kdy respondenti v průměru svými odpověďmi dosáhli z maximálně možných dosažených 25 bodů, 20 bodů. Nejmenší možný počet je stejný jako u negativních emocí, tedy 5 bodů, kdy se taktéž nikdo nedostal k této nízké hranici. Směrodatná odchylka činí 0,59.

M	SD	Min	Max
20	0,59	5	25

Tabulka 9 Dotazník pozitivních emocí dPANAS-C před absolvováním programu mindfulness

Následující tabulka obsahuje hodnoty, kterých bylo dosaženo následným měřením po absolvování programu mindfulness. V průměru bylo dosaženo bodového hodnocení 21,75 bodů, tedy více než při prvním měření a směrodatná odchylka je zde 0,53.

M	SD	Min	Max
21,75	0,53	5	25

Tabulka 10 Dotazník pozitivních emocí dPANAS-C po absolvování programu mindfulness

Poslední tabulka popisuje každou položku v dotazníku individuálně. První pocit *šťastný/á* byl průměrně hodnocen 4,38 body v prvním měření a ve druhém měření toto číslo bylo stejné. Celkový počet dosažených bodů činil tedy 35 bodů. Pocit *veselý/á* byl v průměru hodnocen 4,13 body a po absolvování programu se toto číslo navýšilo na 4,38. Celkový počet bodů byl v prvním měření 33, v následujícím se toto číslo navýšilo o dva body na 35 bodů. U dalšího pocitu *hrdý/á* byla vypočítána průměrná hodnota 3,75, která byla opět vyšší v druhém hodnocení číslem 4,5. Celkový počet bodů zde činí nejvyšší rozdíl při měření v prvním a druhém dotazování. V prvním měření bylo dosaženo 30 bodů a v druhém 36 bodů, rozdíl tedy činí šest bodů. Pocit *radostný/á* měl průměrnou hodnotu před programem 4,38 a po programu 4,5. Celkový počet bodů zde byl nejprve 35, následně 36 bodů. Je zde tedy jeden bod rozdíl. Poslední uvedenou položkou je pocit *živý/á*, který byl popsán jako pocit, kdy máme mnoho energie. V průměru respondenti uvedli bodové hodnocení 3,5 bodu v prvním měření a v druhém měření se toto číslo navýšilo na 4 body. Celkový počet bodů před programem mindfulness byl 28 bodů a po programu 32 bodů. Jde tedy o rozdíl čtyř bodů. U každé hodnoty je vypočítána také směrodatná odchylka, kterou můžete shlédnout v tabulce.

	M	SD	→	M	SD	Rozdíl
Šťastný/á	4,38	0,48		4,38	0,48	0
Veselý/á	4,13	0,5		4,38	0,48	2
Hrdý/á	3,75	0,43		4,5	0,5	6
Radostný/á	4,38	0,48		4,5	0,5	1
Živý/á	3,5	0,5		4	0,5	4

Tabulka 11 Hodnoty pozitivních emocí dotazníku dPANAS-C před a po absolvování programu mindfulness

Oba dotazníky jsme provedli se všemi dětmi individuálně, protože se jednalo o děti předškolního věku, které ještě neuměly číst. Snažili jsme se jim vysvětlit všechna slova, kterým rozuměly, aby nedošlo ke zkreslení výsledků. Každému jedinci byla umožněna dostatečně dlouhá časová rezerva, aby měl čas s přemýšlením nad svými odpověďmi. Děti pro zaznamenávání do archů využily pastelky, které sloužily pro hravější formu zaznamenávání odpovědí. Klima všech rozhovorů bylo příjemné, některé děti potřebovaly

více času, aby pochopily princip dotazníkového šetření, ale jelikož jsme byli v klidném prostředí, kde nás nerušili žádné okolní vlivy, nebylo dotazování ničím narušováno. Celkově máme z dotazníkového šetření dobrý pocit a myslíme si, že děti dokonce i bavilo.

Program mindfulness pro předškolní děti „*Všímalka Kamilka*“, který jsme vytvořili, probíhal po dobu pěti týdnů, kdy jsme docházeli do mateřské školy třikrát týdně. Po absolvování programu jsme s dětmi opět provedli oba dotazníky a díky nim jsme zjistili míru všímavosti před programem a po absolvování programu. Jelikož se jednalo o experiment naše proměnné byly:

- osobní pohoda u dětí předškolního věku
- program pro rozvoj mindfulness „*Všímalka Kamilka*“.

7 INTERPRETACE DAT

V závěrečné části našeho výzkumu se pokusíme shrnout výsledky a odpovědět na výzkumné otázky. Cílem našeho výzkumu bylo vytvořit program rozvoje mindfulness pro děti předškolního věku a zhodnotit úroveň všímavosti před a po absolvování programu mindfulness „*Všímalka Kamilka*“.

Pomocí dotazníkového šetření jsme **zhodnotili úroveň všímavosti před absolvováním programu mindfulness**. Jelikož jsme byli s respondenty i klimatem v zařízení obeznámeni, protože jsme zde průběžně po celou dobu studia docházeli na odborné praxe, bylo pro nás jednodušší s dětmi pracovat. Pro zhodnocení úrovně všímavosti před absolvováním programu jsme využili dva dotazníky- „*Velmi krátký dotazník pohody pro děti*“ (*VSWQ-C*) a „*Definiční seznam pozitivních a negativních emocí pro děti*“ (*dPANAS-C*). Tyto dotazníky jsme vyhodnotili a následně jsme aplikovali námi vytvořený program, který obsahoval patnáct technik rozvoje mindfulness. Analyzované dotazníky s průměrnými odpověďmi na každou otázku můžete nalézt v předchozí kapitole *analýza dat*. Program probíhal po dobu pěti týdnů, kdy jsme třikrát týdně docházeli do mateřské školy a každý den jsme rozvíjeli jinou oblast všímavosti. Ze začátku děti příliš nechápaly koncept našeho setkávání, i když jim byl vysvětlen. Postupem času si ale naše sezení oblíbily a těšily se na každý den, kdy budeme procvičovat další oblasti aktivitami, které pro ně byly nové a zajímavé. Děti po celou dobu našeho setkávání krásně spolupracovaly, což nám velmi pomáhalo při realizaci všech aktivit. Na závěr děti hodnotily, že se jim aktivity a celkově program velice líbily a konstatovaly, že zažívaly nevšední aktivity, které je moc bavily. Pedagogičtí pracovníci také hodnotili náš program jako velice zajímavý a obohacující.

Na závěr našich setkávání jsme opět provedli stejné dotazníkové šetření, abychom **zhodnotili úroveň všímavosti po absolvování programu mindfulness**. Na základě zjištěných výsledků lze předpokládat, že aplikace technik mindfulness představuje účinný nástroj pro podporu osobní pohody a celkového rozvoje dětí předškolního věku. Díky prvnímu dotazníku *VSWQ-C* jsme zjistili, že sledované děti se začaly lépe cítit v domácím prostředí, posílily také kladné vztahy se svými kamarády v mateřské škole a měření také ukázalo, že se cítí lépe ve vlastním těle. Druhý dotazník *dPANAS-C* zaměřený na pozitivní a negativní emoce nám také ukázal kladné navýšení hodnot po provedení programu mindfulness. Negativní emoce jako jsou *smutný/á*, *nešťastný/á* a že se děti někdy *bojí* ukázaly rozdíly dokonce čtyř bodů, kdy většina dětí uvedla zlepšení v těchto oblastech, kdy se jich negativní emoce opouštějí. Pouze emoce *šilený/á* zůstalo na stejné hodnotě před

i po absolvování programu. Pozitivní emoce *veselý/á, radostný/á, živý/á* atd. taktéž dosáhly větších hodnot po provedení programu mindfulness. Největšího rozdílu v měření dosáhl pocit *hrdosti*, jelikož děti konstatovaly, že jsou hrdé, že zvládli program úspěšně a také že je velmi obohatil. Možná tuto skutečnost zapříčiňuje i fakt, že s pocitem hrdosti nebyly dříve tak obeznámeni, jako nyní, kdy jsem tento pocit v programu několikrát zmiňovali. Můžeme tedy dle výsledků předpokládat, že míra všímavosti u našich zkoumaných dětí je vyšší po absolvování našeho programu mindfulness pro předškolní děti „*Všímalka Kamilka*“. Věříme, že byl program velice obohacující nejen pro děti, ale také pro pedagogy, kteří o mindfulness předtím nikdy neslyšeli. Pedagogové nám sdělili, že tyto techniky budou rádi nadále využívat ve svých výstupech a budou tak nadále rozvíjet všímavost u všech dětí. Potvrdili nám, že se děti skutečně cítí lépe, jsou více soustředěné, vnímají více okolní vjemy a jsou celkově spokojenější. Určitě bychom rádi doporučili každé osobě v jakémkoliv věku tyto techniky alespoň vyzkoušet a zhodnotit sami tak jejich účinek, zda je pozitivně ovlivnili či nikoli. *At' jste žena či muž, mladý, dospělý či senior, svobodný, žijící v manželství, rozvedený, ovdovělý, bezdětný či rodič, zaměstnanec či zaměstnavatel, člověk hodně zaneprázdněný i člověk bez práce. Ostatně každá z těchto rolí s sebou nese specifika, která nám přinášejí různé trable, a právě mindfulness nám je může pomoci zmírnit* (Roflíková, Vančurová, 2020, s. 27).

Doporučení pro praxi

Jelikož náš program probíhal pouze pět týdnů, nemůžeme předpokládat dlouhodobě pozitivní účinek na zkoumané děti. Proto by bylo vhodné tento program aplikovat po dobu celého školního roku ve všech zařízeních mateřských škol, které o program mindfulness projeví zájem. Jelikož náš program ale neobsahuje dostatečné množství aktivit na tak dlouhý časový horizont, pedagogové si ho musí vhodným způsobem rozvinout o nové aktivity, kterými se mohou inspirovat kupříkladu v publikaci „*Mindfulness u dětí a dospívajících*“ od autorky Budrick (2019).

ZÁVĚR

V rámci této bakalářské práce jsme se zaměřili na význam a aplikaci techniky mindfulness ve vztahu k rozvoji osobní pohody dětí předškolního věku. Teoretická část práce představila koncept mindfulness, jeho historii a dopad na předškolní děti, stejně jako potenciální přínosy a aspekty mindfulness. Zároveň jsme se věnovali otázce osobní pohody a jejích teoretických konceptů, determinantů a prediktorů u mladých dětí. A v neposlední řadě jsme popsali ucelenou charakteristiku dětí předškolního věku. V praktické části práce byl navržen a implementován program „*Všímalka Kamilka*“, který se zaměřoval na rozvoj mindfulness u dětí předškolního věku. Účinnost tohoto programu byla hodnocena prostřednictvím dotazníkového šetření, které měřilo osobní pohodu účastníků před a po absolvování programu.

Na základě zjištěných výsledků lze předpokládat, že aplikace technik mindfulness představuje účinný nástroj pro podporu osobní pohody a celkového rozvoje dětí předškolního věku. Důležitým poznatkem je, že zavedení mindfulness do výchovného procesu může pozitivně ovlivnit schopnosti dětí, jako je zlepšení koncentrace, snížení úzkosti a rozvoj sociálních dovedností.

Tato práce přispívá k rostoucímu množství poznatků o významu mindfulness u předškolních dětí a poskytuje cenné informace pro pedagogy i rodiče pracující s dětmi předškolního věku. Úspěšná implementace technik mindfulness může napomoci holistickému rozvoji budoucích generací a přispět k vytvoření společnosti, která je více uvědomělá, odolná a soucitná.

Jistě bychom rádi doporučili každé osobě v jakémkoliv věku tyto techniky alespoň vyzkoušet a zhodnotit sami tak jejich účinek, zda je pozitivně ovlivnili či nikoli. Náš program může využít kdokoliv, kdo o něj projeví zájem, budeme velmi rádi za to, že rozvinete také další děti i dospělé. Myslíme, že je to skvělý způsob, jak strávit s dětmi společný čas nejen v mateřské škole, ale také doma s rodiči. Pokud by někdo chtěl program vyzkoušet, měl by si předem každou plánovanou aktivitu pročíst, připravit a promyslet vhodnou motivaci. Špatná motivace by mohla být jediným úskalím, které by způsobilo nedostatečný zájem dítěte o aktivitu. Tyto techniky by měl zvládnout každý pedagog nebo nadšený rodič, který chce pozitivně ovlivňovat a rozvíjet své děti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BENDA, Jan, 2019. *Všímavost a soucit se sebou*. Praha: Portál, s. r. o. ISBN 978-80-262-1524-0.

BLATNÝ, Marek a kol., 2010. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-7821-1.

BLATNÝ, Marek ed., 2016. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3524-8.

BLATNÝ, Marek ed., 2020. *Osobní pohoda a osobnost v celoživotní perspektivě*. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-3064-1.

BURDICK, Debra, 2019. *Mindfulness u dětí a dospívajících*. Praha: Grada. ISBN 97880-271-0852-7.

ČERNÁ, Marie a kol., 2008. *Česká psychopedie*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1565-3.

HASSONOVÁ, Gill, 2013. *Technika Mindfulness: Jak se vyvarovat duševní prokrastinace pomocí všímavosti a bdělé pozornosti*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-9686-4.

HOSKOVCOVÁ, Simona, 2006. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada Publishing. a.s. ISBN 80-247-1424-8.

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvalitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-271-9225-0.

JOCHMANNOVÁ, Leona, KIMPLOVÁ, Tereza a kol., 2021. *Psychologie zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-271-2569-2.

KABAT-ZINN, Jon, 2022. *Mindfulness pro začátečníky*. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 978-80-262-1867-8.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2014. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-9340-5.

KRAUS, Bohuslav. 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.

KURIC, Jozef, 2000. *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM, s.r.o. ISBN 80-214-1844-3.

LEHRHAUPTOVÁ, Linda, MEIBERTOVÁ, Petra, 2020. *Zbavte se stresu pomocí všímavosti*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-271-1492-4.

LISÁ Lidka, KŇOURKOVÁ, Marie, 1986. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum. ISBN 08-084-86.

LOMSKÝ, František. *Mindfulness: Co vám ještě neřekli?* Praha: Pointa. ISBN 978-80-7650-709-8.

MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar, 2015. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-5351-5.

MATĚJČEK, Zdeněk, 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0870-1.

PIAGET, Jean, INHELDEROVÁ, Bärbel, 1997. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0427-5.

PLUMMER, M. Deborah, 2018. *Hry pro rozvoj všímavosti u dětí*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1308-6.

ROFLÍKOVÁ, Marcela, VANČUROVÁ, Martina, 2021. *Mindfulness pro každého: 8 týdnů, které změni váš život*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-4063-3.

RONALD, D. Siegel, 2016. *Velká kniha meditačních technik: Jednoduché cvičení pro každé problémy*. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-271-9010-2.

THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál s.r.o. ISBN 978-80-262-0714-6.

SMEES et al., 2020. *Well-being measures for younger children*. Psychological Assessment. ISSN 1040-3590.

ŠULOVÁ, Lenka, 2004. *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0877-4.

ŠULOVÁ, Lenka, 2010. *Repetitorium vybraných poznatků vývojové psychologie*. In GILLERNOVÁ, Ilona, MERTIN, Václav, 2010. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-627-8.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál s.r.o. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2016. *Obecná psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3268-1.

VÁGNEROVÁ, Marie, LISÁ, Lidka, 2022. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-5023-4.

WILLIAMS, Mark, PENMAN, Danny, 2014. *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě*. Praha: ANAG. ISBN 978-80-7263-906-9.

Internetové zdroje

BURKE, Christine. Researchgate. *Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents*. [online]. ©2009 [cit. 2023-04-16]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/330358657_Mindfulness-Based_Approaches_with_Children_and_Adolescents_A_Preliminary_Review_of_Current_Research_in_an_Emergent_Field

GREENLAND, S. K. *Inner kids. In: susan kaiser greenland: resources for staying in* [online]. ©2020 [cit. 2023-04-22]. Dostupné z: <http://www.susankaisergreenland.com/inner-kids.html>

NEZVALOVÁ, Danuše. *Epedagog. Akčním výzkumem k zlepšení kvality školy.* [online] ©2002 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: <http://epedagog.upol.cz/eped4.2002/clanek02.htm>

Omnicentrum. *MBSR Program, metoda, technika Mindfulness.* [online]. ©2014 [cit. 2023-04-05]. Dostupné z: <https://www.omnicentrum.cz/mindfulness-info>

UHLÍŘSKÝ, Jan. *Vliv pandemie covidu-19 na duševní zdraví dětí a adolescentů. Pediatrie pro praxi* [online]. ©2021 [cit. 2023-01-26]. Dostupné z: https://www.pediatriepropraxi.cz/artkey/ped-202106-0001_vliv_pandemie_covidu-19_na_dusevni_zdravi_deti_a_adolescentu.php

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Aj. A jiné

Apod. A podobně

Atd. A tak dále

M Průměr

Max. Maximum

Min. Minimum

Např. Například

SD Směrodatná odchylka

Tzv. Takzvaně

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1 Šály Likterova typu – bodové hodnocení</i>	38
<i>Tabulka 2 Obrácené hodnocení – bodové hodnocení</i>	38
<i>Tabulka 3 Well-being dotazník VSWQ-C před absolvováním programu mindfulness</i>	42
<i>Tabulka 4 Well-being dotazník VSWQ-C po absolvování programu mindfulness</i>	42
<i>Tabulka 5 Hodnoty VSWQ-C před a po absolvování programu mindfulness</i>	43
<i>Tabulka 6 Dotazník negativních emocí dPANAS-C před absolvováním programu mindfulness</i>	43
<i>Tabulka 7 Dotazník negativních emocí dPANAS-C po absolvování programu mindfulness</i>	44
<i>Tabulka 8 Hodnoty negativních emocí dotazníku dPANAS-C před a po absolvování programu mindfulness</i>	45
<i>Tabulka 9 Dotazník pozitivních emocí dPANAS-C před absolvováním programu mindfulness</i>	45
<i>Tabulka 10 Dotazník pozitivních emocí dPANAS-C po absolvování programu mindfulness</i>	45
<i>Tabulka 11 Hodnoty pozitivních emocí dotazníku dPANAS-C před a po absolvování programu mindfulness</i>	46

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Velmi krátký dotazník pohody pro děti (*VSWQ-C*)

Příloha P II: Definiční seznam pozitivních a negativních emocí pro děti (*dPANAS-C*)

Příloha P III: Program mindfulness pro předškolní děti „*Všímalka Kamilka*“

**PŘÍLOHA P I: VELMI KRÁTKÝ DOTAZNÍK POHODY PRO DĚTI
(VSWQ-C)**

O TOBĚ



POČKEJ, AŽ ŘEKNU, AŤ ZAČNEŠ



O TOBĚ

Přemýšlení o minulém týdnu...

1.	Daří se ti ve třídě?	Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
2.	Daří se ti doma?	Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
3.	Vycházíš dobře s kamarády?	Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
4.	Cítí se tvoje tělo dobře?	Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>



DOBŘÁ PRÁCE!

UKONČIT

PŘÍLOHA P II: DEFINIČNÍ SEZNAM POZITIVNÍCH A NEGATIVNÍCH EMOCÍ PRO DĚTI (DPANAS-C)

Budeme se ptát na Tvé pocity a emoce během posledního týdne, například na pocity štěstí nebo smutku. Chceme, aby ses zamyslel/a sám/a nad sebou a nad tím, jak moc jsi tento týden měl/a různé pocity.



Popřemýšlej o minulém týdnu, cítil/a ses...

SMUTNÝ/Á

Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------



Popřemýšlej o minulém týdnu, cítil/a ses...

ŠŤASTNÝ/Á

Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------



Popřemýšlej o minulém týdnu, cítil/a ses...

VYDĚŠENÝ/Á

Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------



Popřemýšlej o minulém týdnu, cítil/a ses...

VESELÝ/Á

Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------



Popřemýšlej o minulém týdnu, cítil/a ses...



NEŠŤASTNÝ/Á

Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------



Popřemýšlej o minulém týdnu, cítil/a ses...

HRDÝ/Á

Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------



Popřemýšlej o minulém týdnu, cítil/a ses...

BÁL/A JSEM SE

Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------



Popřemýšlej o minulém týdnu, cítil/a ses...

Opravdu spokojený/á
a šťastný/á

RADOSTNÝ/Á

Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------



Popřemýšlej o minulém týdnu, cítil/a ses...

Moc naštvaný/á

ŠÍLENÝ/Á

Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------



Popřemýšlej o minulém týdnu, cítil/a ses...

Plný/á energie

ŽIVÝ/Á

Nikdy <input type="radio"/>	Téměř nikdy <input type="radio"/>	Občas <input type="radio"/>	Většinou <input type="radio"/>	Vždy <input type="radio"/>
--------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------



DOBŘÁ PRÁCE!

UKONČIT

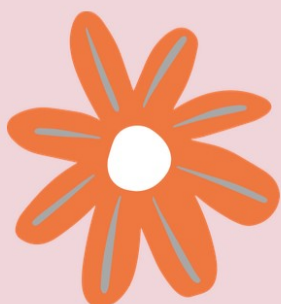
**PŘÍLOHA P III: PROGRAM MINDFULNESS PRO PŘEDŠKOLNÍ
DĚTI „VŠÍMALKA KAMILKA“**

Kamila Mikulová

2023



VŠÍMALKA KAMILKA



**Program mindfulness
pro předškolní děti**

Obsah

1 ÚVOD.....
2 CO JE TO MINDFULNESS.....
3 PROGRAM MINDFULNESS.....
4 MOTIVAČNÍ ŘÍKANKA.....
Uvědomování vztahů.....
Poznej kamaráda.....
Uvědomování vztahů.....
Uvědomování emocí.....
Pojmenuj pocit.....
Jak myslíš, že se cítíš?.....
Uvědomování dýchání.....
Víš, jak máš dýchat?.....
Umiš ovládat své dýchání?.....
Uvědomování fyzického těla.....
Progresivní svalová relaxace.....
Procházení těla pro děti.....
Uvědomování záměru.....
Ranní vypravování.....
Uvědomování si soucitu.....
Pověz nám něco o sobě.....
Dobré skutky.....
Všímavý dotyk.....
Kouzelný pytlíček.....
Na Popelku.....
Všímavé myšlení.....
Doplň příběh pohádky.....
Vymysli pohádku.....
Všímavé naslouchání.....
Poznáš zvuky?.....
Tancuj, pokud hraje hudba.....
Všímavé pozorování.....
Máš dobrou paměť?.....
Ahoj, vidím že.....
Všímavé čichání.....
Představ si vůni.....
Nakresli, co cítíš.....
Všímavé ochutnávání.....
Na ochutnávače.....
Všímavé přiřazování chutí.....

Obsah

Všímavý pohyb.....
Skvělý tanečník.....
Všímavé pohyby.....
Všímavost u činností.....
Všímavost během každodenních činností.....
Pantomima.....
Prožívání přítomného okamžiku.....
Uvědomování okolí.....
Uvědomování věcí.....

Co je to mindfulness?

Mindfulness neboli všímavost je dovednost, kterou si může osvojit každý z nás. Dává nám schopnost plně si uvědomovat a prožívat přítomný okamžik. Tato dovednost nám umožňuje soustředit se na to, co se děje v našem těle a co naše smysly v daném okamžiku vnímají. Děti jsou skvělým příkladem schopnosti plně se ponořit a vnímat pouze přítomný okamžik, a proto jsme si s Všímalkou Kamilkou pro vás připravili několik aktivit, které nám pomohou naši všímavost rozvíjet (Benda, 2019).

Techniky a aktivity v oblasti mindfulness, které budeme využívat jsou dle Budrick (2019) tyto: uvědomování dýchání, prožívání přítomného okamžiku, všímavé naslouchání, všímavé pozorování, všímavé ochutnávání, všímavé čichání, všímavý dotyk, všímavý pohyb, všímavé myšlení, uvědomování emocí, uvědomování fyzického těla, uvědomování vztahů, všímavost u činností, uvědomování si soucitu a uvědomování záměru. Všechny tyto techniky budeme rozvíjet formou hravých aktivit, které budeme mít pro děti připraveny

V poslední době se mindfulness stává stále populárnější mezi lidmi a často se používá jako prostředek k osobnímu rozvoji. Trénink v rozvíjení mindfulness od druhé poloviny 20. století již nezůstává omezen pouze na kláštery a asijská meditační centra, což umožňuje mnoha lidem zažít její benefity bez účasti na křesťanských kontemplacích nebo buddhistických meditačních kurzech. Nicméně, tento trend přináší i rizika, jako je vnímání mindfulness jako čistě technické dovednosti, kterou lze naučit během několika týdnů, a to stejně jako se cvičí pozdrav slunci v józe. Současný způsob výuky mindfulness nedovoluje, aby byla využita jako součást dlouhodobého celostního rozvoje osobnosti a charakteru člověka, což často vede k nedostatečnému využití jejího plného potenciálu. Ale i přesto celá řada studií potvrdila její pozitivní dopad na osobnost člověka (Lomský, 2022, s. 23).



Program mindfulness

Program, který jsme zpracovali s názvem „Všímalka Kamilka“ je soubor činností a aktivit, které slouží jako prevence pro předškolní děti, které mohou trpět nedostatečnou osobní pohodou tzv. well-being, špatnou soustředěností a nedostatečnou všímavostí. Tento program bude probíhat třikrát týdně po dobu pěti týdnů. Každé sezení budeme rozvíjet jinou oblast všímavosti a tím se snažit předejít špatné osobní pohodě.

Díky těmto cvičením se můžete těšit na cvičení, která jako celek posílí umění všímat si, soustředit se, být laskavý, soucítit, vnímat své tělo, přijímat, nereagovat. Každý týden bude zadáno několik formálních a neformálních cvičení, která v různé míře procvičují tyto dovednosti a schopnosti. Postupně během pěti týdnů se tyto dovednosti posílí natolik, že změníte svůj způsob vnímání a prožívání (Roflíková a Vančurová, 2020, s. 52- 65).





**Všímaví jsme kamarádi,
my se máme všichni rádi.**

**Hrajeme si, cvičíme,
smějeme se, vnímáme.**

**Rozvíjíme všechny smysly,
vrýváme je do své mysli.**

**Musíme se rozvíjet,
pozornost si vyvíjet.**

**Pojďme tedy do toho
a půl je hned hotovo.**

**Srandu si spolu užijeme
a nudit se určitě nebudeme.**



UVĚDOMOVÁNÍ VZTAHŮ



„POZNEJ KAMARÁDA“

Postup: Tato aktivita je vhodná na počátku programu. Sedneme si do kruhu a všichni se představíme. Díky tomu poznáme všechny děti a zapamatujeme si jejich jména. Budeme postupovat takto: „Ahoj, jmenuji se... Jak se jmenuješ ty? Poté osoba, kterou jsme pozdravili mi odpoví. Ahoj, slyším, že se jmenuješ.... Já se jmenuji... Rád tě poznávám.“ Takto se představí každé dítě.

Čas: 10 minut

Pomůcky: Ø



„UVĚDOMOVÁNÍ VZTAHŮ“

Postup: Sedneme si do kruhu a zapojíme všechny děti do diskuse na téma vztahy úměrně jejich věku. Zeptáme se dětí, co si myslí, že vztahy znamenají, probereme příbuzenské vztahy, že mohou být například v příbuzenském vztahu matka a dcera, otec a syn. Díky této diskusi si obohatí své poznatky o vztazích a jejich rodině, blízkých kamarádů a známých.

Čas: 15 minut

Pomůcky: pracovní list „Vztahy“



Pracovní list- „Vztahy“

Začněte tím, že se zeptáte dětí, jakým způsobem by definovaly slovo "vztah". Vysvětlíte jim, že vztah znamená prostě spojení mezi dvěma lidmi a diskutujte s nimi o různých typech vztahů, jako jsou rodinné vztahy mezi rodičem a dítětem, sourozenci nebo přátelé. Požádejte děti, aby vytvořily seznam lidí, se kterými mají vztah, jako jsou rodina, přátelé, učitelé, trenéři a další lidé v jejich životě.

Poté je požádejte, aby vytvořily seznam lidí, se kterými by rády měly vztah.

Následně je požádáme, aby zkusili určit, co dělá vztah dobrým. Prozkoumejte spolu jejich názory například na tyto věci:

- Co dělá dobrého přítele?
- Jak poznáš, že tě mají rádi?
- Díky čemu se cítíš ve vztahu dobře?
 - Jak poznáš, že si tě váží?
 - Díky čemu se cítíš přijímaný?
- Když máte něco společného, pomáhá vám to, abyste se cítili propojeni?
 - Jak můžeš někomu dát najevo laskavost?
 - Jaké to je, když ti někdo řekne, že jsi hloupý?
 - Jak můžeš povídání s někým vztahy zlepšit nebo zhoršit?

Jednoduchou verzi tohoto cvičení mohou zvládnout i tříleté děti. Použijte srozumitelné výrazy a přizpůsobte to konkrétním lidem v jejich životě, jako jsou rodiče, sourozenci a pečovatelé. Můžete například klást tyto otázky:

- Líbí se ti, když se na tebe maminka usmívá?
 - Jak ti je, když tě tatínek obejmě?
- Jak ti je, když tě bouchne bratříček nebo sestřička?
 - Co dělá maminka, když se o tebe dobře stará?
- Hraješ si rád se svou sestřičkou, bratříčkem, maminkou, tatínkem nebo kamarádem?
 - Jaké by to bylo, kdyby si kamarád odnesl všechny tvoje hračky?

Dále můžeme použít libovolnou škálu otázek a vést tak dialog se všemi dětmi.



UVĚDOMOVÁNÍ EMOCÍ

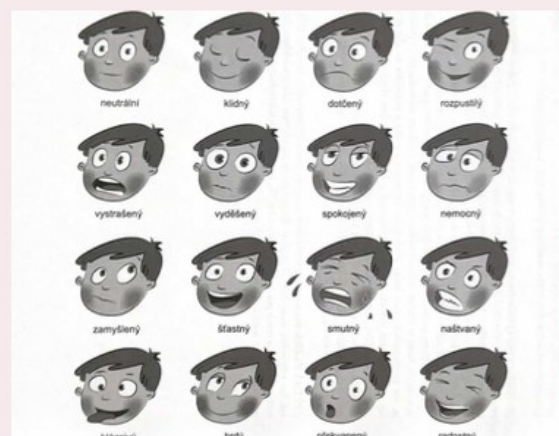


„POJMENUJ POCIT“

Postup: Sedneme si do kruhu a ukážeme dětem obrázek, na kterém bude několik obličejů, které budou představovat různé emoce. Jeden bude smutný, druhý veselý apod. Děti se pokusí říct, jaké emoce tyto obličeje představují a také, který z obličejů se nejvíce podobá jejich nynější náladě a emoci.

Čas: 20 minut

Pomůcky: obrázky s obličejmi pocitů



„JAK MYSLÍŠ, ŽE SE CÍTÍ?“

Postup: Sedneme si do kruhu a budeme číst věty, které budou znázorňovat nějaký pocit. Přečteme vždy větu a děti budou mít za úkol pokusit se říct, o jaký pocit se jedná (například: Dneska jsem dostal pětku z matiky... achjooo= smutný).

Čas: 15 minut

Pomůcky: pracovní list „Jak myslíš, že se cítíš?“

Pracovní list- „Jak myslíš, že se cítíš?“

- Dneska jsem dostal pětku z matiky... achjooo. = SMUTNÝ
 - To je ale krásný den. = ŠŤASTNÝ
 - Já se moc bojím tmyyyy. = VYDĚŠENÝ
- Krásně jsem se napapal a můžu jít spinkat. = SPOKOJENÝ
- To mě ale štve, že mě rodiče napomenuli místo bráchy! = NAŠTVANÝ/ DOTČENÝ
 - Jsem moc spokojený, jak jsem to dneska všechno zvládl. = HRDÝ
 - Dneska je normální den, nic speciálního. = NEUTRÁLNÍ
 - Jdu si pěkně lehnout za maminkou a tatínkem. = KLIDNÝ
- Mám tolik energie, že bych tady mohl skákat do stropu.... muhaháá. = BLÁZNIVÝ
- Achjoo, co asi řekne maminka a tatínek na to, že jsem rozbil ten hrníček. = ZAMYŠLENÝ/ VYSTRAŠENÝ



UVĚDOMOVÁNÍ DÝCHÁNÍ

„VÍŠ, JAK SE MÁ DÝCHAT?“

Postup: Pohodlně si sedneme, ať máme všichni kolem sebe dostatek prostoru. Dle zadaného souboru otázek si s dětmi promluvíme o tom, jak se má správně dýchat. Dále si vyzkoušíme techniky, kterými budeme svůj dech vnímat a pokusíme se s ním pracovat, tak abychom se dostatečně uvolnily.

Čas: 30 minut

Pomůcky: pracovní list „Víš, jak máš dýchat?“



Pracovní list: „Víš, jak máš dýchat?“

Víš, jak se dýchá?
Jak ses to naučil?
Bylo to jako učit se chodit?
Musíš o dýchání přemýšlet?
Umíš zadržet dech?
Umíš dýchat rychle?
Umíš dýchat pomalu?
Umíš silně foukat?
Umíš lehce foukat?
Umíš se rychle nadechovat?
Umíš pomalu vydechovat?
Umíš dýchat nosem?
Umíš se nadechovat přes pusou?
Umíš vydechovat přes pusou?
Jak nafukuješ žvýkačku?
Co se stane, když ji nafukuješ moc rychle?
Jak jde udělat největší bublinu?
Jak sfoukneš svíčku?
Jak čicháš ke květině? Rychle nebo pomalu? Dýcháš přitom nosem nebo pusou?
Jak můžeš ucítit popcorn?
Dej ruku na břicho a představ si, že v něm máš balonek. Nadechuj se nosem, dokud nenapočítáš do čtyř, a naplň balonek v břichu vzduchem.
Jemně vydechuj pusou, dokud nenapočítáš do osmi, jako bys nafukoval velkou bublinu ze žvýkačky, a vyfoukni balonek v břichu.
Udělej to znovu.
Jaký je to pocit?
Cítíš, jak se balonek ve tvém břichu zvětšuje?
Došel ti vzduch, nebo ti ještě nějaký zbyl?
Čeho sis si všiml, když jsi dýchal?



„UMÍŠ OVLÁDAT SVÉ DÝCHÁNÍ?“

Postup: Každému dítěti dáme balonek, se kterým si procvičí koncentraci svého dechu. Děti si lehnou na záda a položí si balonek na břicho a budou pomalu dýchat, aby jim nespadnul. Budou mít za úkol se nadechnout co nejvíce, aby byl balonek co nejvýš a posléze vyfouknout břicho, aby balonek pokud možno neviděly. Musí se co nejvíce koncentrovat, aby jim balonek nepadal a nenarušoval tak okolní děti. Pro zpestření si můžeme zahrát hru, kdy se pokusí balonek dostat na druhou stranu místnosti pouze za pomoci dechu. Po tomto cvičení je nutné si s dětmi odpočinout, protože je náročné a vyčerpávající.

Čas: 15 minut

Pomůcky: plyšové balonky



UVĚDOMOVÁNÍ FYZICKÉHO TĚLA



„PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE“

Postup: Pohodlně se usadíme, abychom kolem sebe měly dostatek prostoru a pomocí účinné metody progresivní svalové relaxace budeme s dětmi procvičovat jejich tělo, aby dosáhly co největšího uvolnění.

Čas: 25 minut

Pomůcky: pracovní list „Progresivní svalová relaxace“

Pracovní list- „Progresivní svalová relaxace pro děti“

Najdi si pohodlnou polohu.

1. Nejdřív se třikrát zhluboka nadechni do břicha (jako bys v něm nafukovala balonek) a pomalu vydechni, jako bys vyfukovala bublinu. Když vydechuješ, představ si, jak se tvé tělo uvolňuje a je malátné.
2. Představ si, že v každé ruce držíš houbičku. Předstírej, že jsi houbičku ponořil do vody a teď je nasáklá a ztěžklá vodou. Vytáhni ji z vody a pevně ji zmáčkni. Vymačkej z ní všechnu vodu. Jak se teď cítí tvé ruce? Odlož houbičku a nech ji být. Co je pro tebe příjemnější, když houbičku mačkáš, nebo když ji pustíš?
3. Představ si, že jsi kulturista a že předvádíš, jak máš silné svaly. Představ si, že jsi zdvihl dvě malá závaží, v každé ruce jedno. Můžeš si je představit jako konzervy fazolí, láhve s vodou nebo třeba dva malé míčky. Otoč ruku tak, aby prsty směřovaly nahoru, ohni ruce v loktech, zvedni závaží nahoru k ramenům a „ukaž svaly“. Vydrž, než napočítám do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Narovnej paže a uvolni je, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10. Znovu to zopakuj. Zvedni závaží k ramenům a pevně je stiskni, zatímco budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Skvělé. Ted uvolni paže a polož závaží.
4. Představ si, že jsi velký šedý slon a tvé paže jsou sloní chobot. Natáhni chobot přímo před sebe a snaž se dosáhnout, jak nejdál to jde. Vydrž to natažení, zatímco budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Dobře, teď smotej chobot a nech ho odpočívat, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10. Znovu ho natáhni a vydrž. Zase ho smotej a odpočívej.
5. Pojď předstírat, že jsi klaun a že předvádíš klaunský obličej. Zvedni obočí tak vysoko, jak to jde, přesně jak to mívá na obličejí klaun. Vydrž, než napočítám do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Ted můžeš nechat obočí klesnout a tvářit se uvolněně jako předtím, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
6. Představ si, že se sprchuješ a voda ze sprchy ti stříká do obličeje. Rychle zavři oči tak pevně, jak můžeš, aby se ti do nich nedostala voda, a vydrž, než napočítám do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Ted je otevři a já budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
7. Předstírej, že jsi malý ptáček a tvoje ptačí maminka tě krmí. Otevři pusu, jak můžeš, abys dostal nějaké jídlo, zatímco budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Bezvadně. Ted jsi dostal dost jídla, a tak můžeš zavřít pusu, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
8. Představ si, že je na stropě krásný obrázek nebo že na obloze letí krásně zbarvený pták. Zakloň hlavu dozadu, aby ses na něj mohl podívat, já budu zatím počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Nyní předkloň hlavu, než napočítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.
9. Představ si, že se snažíš udržet na hlavě košík plný hraček. Je těžký? Předstírej, že jsi ho položil na zem. Cítíš, že je tvoje hlava lehčí?
10. Představ si, že jsi želva, která se vyhřívá na skále. Něco vedle tebe žbluňklo do vody. Snažíš se zastrčit hlavu do krunýře tak, že zvedneš ramena. Počítám do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Už je klid. Můžeš zase vysunout hlavu z krunýře a rozhlédnout se kolem. Vracíš ramena zpátky dolů, zatímco počítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.



11. Představ si, že jsi nádherný motýl s úžasně velkými křídly. Zamávej křídly a slož si je úplně dozadu. Podrž je tam, zatímco budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Teď nech křídla sklouznout dopředu, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

12. Předstírej, že jsi jdeš zaplavat. Zhluboka se nadechni a zadrž dech, jako bys ponořil hlavu pod vodu. Vydrž, než napočítám do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Dobře. Vynoř se a začni zase dýchat, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

13. Představ si, že ti někdo položil na břicho plyšové zvířátko. Pohupuj s ním na břicho nahoru a dolů, abys ho ukolébál ke spánku. Teď vtáhni břišní svaly a sniž zvířátko co nejvíc dolů, zatímco budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Teď nech zvířátko spát a odpočívej, než napočítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

14. Předstírej, že jsi pes a páníček ti řekl „sedni“. Teď ti nad hlavou drží nějakou dobrotu. Musíš se zaklonit úplně dozadu, abys na dobrotu dosáhl, protože ji páníček drží nad a trochu za tvou hlavou. Já zatím budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Bezva, dosáhl jsi na ni. Teď odpočívej a vychutnávej si pamlsěk, než napočítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

15. Představ si, že jsi roztomilé koťátko. Natáhni nohy dopředu, jak jen můžeš, než napočítám do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Výborně, koťátko. Nech své nožky odpočívat, než napočítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

16. Představ si, že stojíš v kaluži. Postav se na paty a zvedej palce nahoru, abys je vytáhl z vody, já budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Výborně, žblunkni palci zpátky a nech je ve vodě, zatímco budu počítat do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

17. Představ si, že stojíš bosý v písku na pláži. Zaboř prsty do písku a uchop jimi nějaký písek, zatímco budu počítat do sedmi: 1-2-3-4-5-6-7. Teď můžeš písek pustit a já napočítám do deseti: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

18. Teď si představ, jak celým tvým tělem pomalu prochází vlna uvolnění. Začíná na tvé hlavě a pomalu postupuje do každé části těla až dolů k prstům nohou.



„PROCHÁZENÍ TĚLA PRO DĚTI“

Postup: Stoupneme si a uděláme si kolem sebe dostatek prostoru. Budeme se s dětmi protahovat, cvičit a popisovat celé tělo od konečků prstů až k hlavě.

Čas: 20 minut

Pomůcky: Ø

Pracovní list- „Procházení těla pro děti“

Můžeme začít. Pomalu se nadechni nosem na čtyři doby: 1-2-3-4. Vydechuj ústy ještě pomaleji, na osm dob, jako bys nafukoval obrovskou bublinu: 1-2-3-4-5-6-7-8. Teď už můžeš dýchat normálně.

Zaměř svou pozornost na levou nohu. Jen si všimni své levé nohy – prstů, paty, chodidla, nártu.

Všímej si, jaké to je.

Potom se přesuň k levému kotníku. Všimni si, jaký cítíš pocit ve svém levém kotníku. Uvědom si, jestli tam pozoruješ nějakou bolest; je tam zima, nebo teplo, cítíš kotník jako lehký, nebo těžký?

Pak věnuj pozornost levé noze od chodidla ke kolenu, stehnu, horní části nohy až ke kyčli. Všimni si, jestli je tvoje levá noha napjatá, nebo uvolněná, teplá nebo studená, lehká nebo těžká.

Teď si všímej své pravé nohy. Zaměř se na svou pravou nohu – prsty, patu, chodidlo pravé nohy, nárt. Všímej si, jaké to je.

Pak se přesuň k pravému kotníku. Všimni si, jaký v něm vnímáš pocit. Věnuj pozornost tomu, jestli tam pozoruješ nějakou bolest; je tam zima, nebo teplo, cítíš kotník jako lehký, nebo těžký?

Potom věnuj pozornost pravé noze od chodidla ke kolenu, stehnu, horní části nohy až ke kyčli.

Všimni si, jestli je tvoje pravá noha napjatá, nebo uvolněná, teplá, nebo studená, lehká, nebo těžká.

Nyní se soustřeď na obě nohy od prstů až nahoru po kyčle. Zůstaň v klidu, dýchej a pošli nohám laskavé a láskyplné myšlenky.

Nyní přesuň pozornost na oblast břicha. Jen si všimni, co tam máš. Vnímej pocity ve svém břiše.

Nech ho být tak, jak je. Pošli lásku a laskavost do svého břicha.

Teď si všímej zad, od beder až nahoru k ramenům. Vnímej pocity v nich. Na chvíli jen seď a všímej si zad.

Nyní přesuň pozornost k prstům na ruku, palcům, zápěstím, pažím a ramenům. Jen si všimni, jaký pocit máš v rukou.

Soustřeď se na svůj krk a hrdlo. Polkni a všimni si, co cítíš v krku a hrdle.

Nyní vnímej svůj obličej: bradu, ústa, tváře, oči, obočí, čelo a nakonec uši.

Teď se pořádně nadechni do břicha a naplň celé tělo vzduchem. Jemně vydechuj vzduch, jako bys nafukoval obrovskou bublinu a zbavoval se všeho, co má jít pryč.

Otevři oči a vrať se pozorností zpátky do místnosti.



UVĚDOMOVÁNÍ ZÁMĚRU

„RANNÍ VYPRAVOVÁNÍ“

Postup: Jde o meditaci se záměrem být všímavý. Sedneme si na židli, děti si zavřou oči a začneme se čtením „Ranního vypravování“. Toto vypravování spočívá v tom, aby si děti představily, jak ráno vstávají a jaké vjemy přitom vnímají. Děti pomocí fantazie a paměti budou myslet na to, jak tyto ranní aktivity dělají a tím se přenesou domů.

Čas: 15 minut

Pomůcky: pracovní list "Meditace se záměrem být všímavý- Ranní vypravování"

Pracovní list- „Meditace se záměrem být všímavý- Ranní vypravování“

Zavři oči a pomalu se nadechni nosem, zatímco budu počítat do čtyř: 1-2-3-4. Nyní pomalu vydechuj ústy, jako když vyfukuješ velkou bublinu, zatímco budu počítat do osmi: 1-2-3-4-5-6-7-8. Teď se jen uvolni a dýchej normálně.

Představ si, že sis stanovil záměr být všímavý ráno, když se chystáš začít den.

Představ si, že jsi právě vstal z postele. Všimni si, jak bosýma nohama vnímáš podlahu. Je ve tvém pokoji podlaha teplá, chladná nebo tak akorát? Nahni se a zvedni peřinu, abys ustlal postel. Jaká je peřina v tvých rukách a jaké je prostěradlo? Jsou teplé, studené, hladké, drsné?

Jak teď vypadá postel, když jsi ji ustlal?

Představ si, jak se ráno vypravuješ. Věnuj pozornost každému z úkonů, které obvykle děláš.

Když si čistíš zuby, čeho sis všiml na kartáčku v ruce? Jak voní pasta a jak chutná? Co cítíš na zubech, když si je čistíš? Jaký máš pocit, když si vyplachuješ pusou vodou?

Pokud se sprchuješ, věnuj pozornost tomu, jaký máš pocit, když ti voda stříká na kůži. Jak vypadá voda, když vytéká ze sprchové hlavice? Voní tvé mýdlo a šampon příjemně? Je tvůj ručník měkký, když se utíráš?

Připomeň si záměr být dnes všímavý.

Když se oblékáš, přemýšlej o tom, co děláš. Jaké oblečení je dostatečně teplé nebo lehké a hodí se tak akorát na to, co se dnes chystáš dělat? Věnuj pozornost tomu, jak vnímáš oblečení, když si ho oblékáš. Jak se cítí tvoje nohy, když na ně nazuješ boty?

Kdykoliv, když se tvoje mysl někam zatoulá a začneš přemýšlet o něčem jiném než o tom, co právě děláš, vzpomeň si na svůj záměr být všímavý, uvědom si tu myšlenku, řekni „teď ne“, nech ji odplout a přenes svou pozornost zase zpátky k tomu, co právě děláš.

Během snídane věnuj pozornost barvě jídla a jeho vůni a chuti ve chvíli, kdy ho koušeš a polykáš.

Představ si, že když děláš každý z těch úkonů, věnuješ mu plnou pozornost.

Pokud máš pocit, že nestíháš, jsi vystresovaný nebo ustaraný, jen se zastav, nadechni se do břicha, přenes pozornost k dýchání, zklidni se, a pak se všímavě rozhodni věnovat dalšímu úkolu. Pamatuj na svůj záměr.

Představ si, že mluvíš s maminkou nebo tatínkem. Podívej se jim do očí a poslouchej jejich hlasu a vnímej jejich slova. Poslouchej pozorně, co ti říkají. Když si všimneš, že tvá mysl začala bloudit jinde, jemně ji přesuň a věnuj pozornost rodičům.

Když jsi čistý, oblečený a najedený, jsi připravený začít svůj den. Otevři oči a vrať se pozorností zpátky do této místnosti.



UVĚDOMOVÁNÍ SI SOUCITU

„POVĚZ NÁM NĚCO O SOBĚ“

Postup: Sedneme si do kruhu a každý nám o sobě řekne pár pěkných slov. Každý řekne co jim jde, za co je maminka nebo tatínek pochválili, jaké jsou jejich dobré vlastnosti apod. Takto budeme znát kladné stránky všech a podpoříme v nich pozitivní myšlení.

Čas: 15 minut

Pomůcky: Ø



„DOBŘÉ SKUTKY“

Postup: Sedneme si do kruhu. Každé dítě si vymyslí alespoň tři dobré skutky, které budou určeny mamince, tatínkovi nebo sourozenci a alespoň jeden dobrý skutek, který bude určen kamarádovi ve školce. Tyto dobré skutky nám řeknou, aby měly motivaci je splnit. Takto budeme rozvíjet pěkné chování a úctu ke všem (například pomůžeme kamarádovi s úklidem hraček, pomůžeme mamince s vařením obědu).

Čas: neomezený

Pomůcky: Ø



VŠÍMAVÝ DOTYK

„KOUZELNÝ PYTLÍČEK“

Postup: Sedneme si s dětmi do kruhu, ve kterém bude pytlík. Budeme mít bokem připravené libovolné předměty. Vložíme vždy jednu věc do pytlíčku, aby to děti neviděly a každý bude muset pomocí hmatu hádat, co se v něm nachází. Následně objekt popíší, k čemu slouží, jak vypadá a díky čemu jej poznaly.

Čas: 20 minut

Pomůcky: pytlík, libovolné předměty



„NA POPELKU“

Postup: Sedneme si s dětmi ke stolečku. Každé dítě dostane ošatku nebo mističku, ve které budou smíchané dva druhy malých objektů a zahrají si na holoubky z Popelky. Aktivita je zaměřena na třídění menších a větších předmětů do mističek (například hrách a fazole).

Čas: 15 minut

Pomůcky: hrách, fazole, mističky, ošatka



VŠÍMAVÉ MYŠLENÍ



„DOPLŇ PŘÍBĚH POHÁDKY“

Postup: Sedneme si do kruhu a budeme dětem číst pohádku, kterou si budou dle vlastních fantazie domýšlet. Přečteme vždy kousek příběhu, který si samy doplní. Díky tomu vznikne originální pohádka s vlastními zápletkami a koncem.

Čas: 25 minut

Pomůcky: text pohádky



„VYMYSLI POHÁDKU“

Postup: Sedneme si do kruhu a každému dítěti dáme jeden obrázek, na kterém bude zdánlivě probíhat nějaký děj. Každý bude mít čas na to, vymyslet svůj vlastní příběh, který bude v souladu s obrázkem. Všichni budou mít jiný obrázek, a tudíž každý příběh bude originální a jedinečný.

Čas: 30 minut

Pomůcky: kartičky s obrázky



VŠÍMAVÉ NASLOUCHÁNÍ

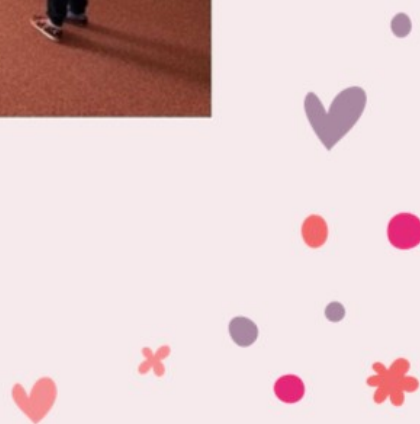


„POZNÁŠ ZVUKY?“

Postup: Sedneme si do kruhu nebo můžeme stát a budeme poslouchat zvuky vycházející z rádia nebo z notebooku. Vždy bude puštěn krátký zvuk a děti budou mít za úkol říct, o jaký zvuk se jednalo. Pro usnadnění zvuky rozdělíme do kategorií (zvířata, dopravní prostředky, zvuky v místnosti, apod.).

Čas: 15 minut

Pomůcky: rádio/ notebook, nahrané zvuky



„TANCUJ, POKUD HRAJE HUDBA“

Postup: Stoupneme si a uděláme si kolem sebe dostatečný prostor. Budeme pouštět písničky z rádia nebo notebooku. Děti na ně budou volně tančit a vždy když písnička stopne, děti musí se zastavit a stanou se z nich nehybné sochy. Jde o naslouchání v pohybu.

Čas: 15 minut

Pomůcky: písničky, rádio/ notebook



VŠÍMAVÉ POZOROVÁNÍ



„MÁŠ DOBROU PAMĚŤ?“

Postup: Sedneme si všichni do kruhu. Zvolíme určitý počet předmětů, které si děti musí prohlédnout a zapamatovat. Když si děti myslí, že si pamatují všechny předměty, zakryjí si oči a odstraníme vždy jednu věc. Děti budou hádat, o jakou věc se jedná, popřípadě jakou měla věc barvu, tvar apod. Dítě, které předmět uhodne, bude vybírat další schovávaný předmět.

Čas: 20 minut

Pomůcky: deka, libovolné předměty na zapamatování



„AHOJ, VIDÍM ŽE...“

Postup: Tato aktivita je o tom, jak moc jsou děti všímavé v oblasti pozorování svých kamarádů.

Děti si sednou do kruhu a my začneme. Popíšeme dítě, které sedí vedle nás. Řekneme například:

„Ahoj, vidím, že máš na sobě modrý svetr.“

„Ahoj, vidím, že máš blond vlasy.“

„Ahoj, vidím, že máš modré oči.“

„Ahoj, vidím, že máš na sobě boty.“

Takto se popíšíou všechny děti navzájem. Pokud se dítě stydí a dívá se jinam, druhé dítě může jednoduše říct: „Ahoj, vidím, že se díváš jinam.“

Čas: 15 minut

Pomůcky: Ø



VŠÍMAVÉ ČICHÁNÍ



„PŘEDSTAV SI VŮNI“

Postup: Děti se posadí na židle, zavřou si oči a budou vnímat je samy sebe. Budeme jim popisovat různé vůně a pomocí vlastní představivosti si budou tyto vůně vybavovat (vůně čerstvě posečené trávy, vůně žvýkačky atd.). Následně nám své fantazie budou popisovat.

Čas: 20 minut

Pomůcky: pracovní list „Představ si vůni“

Pracovní list- „Představ si vůni“

Zhluboka se nosem nadechni do břicha a pomalu vydechni ústy.

Teď chci, abys využil svou představivost a představil si, že používáš svůj nos k zapamatování si vůni různých věcí. První věc, kterou chci, aby sis představil, je vůně čerstvého popcornu. Hmm, cítíš to?

Nyní si představ, že někdo právě posekal trávu. Cítíš tu vůni čerstvě posekané trávy?

Představ si, že jíš pomeranč. Jak voní?

Teď předstírej, že jsi kouzl do citronu. Co cítíš?

Představ si, že jsi u krbu nebo u táboráku a do obličeje ti foukl kouř. Dokážeš si představit, jak ten kouř voní?

Máš psa nebo kočku? Představ si jejich vůni.

Představ si, že někdo u vás doma používá lak na nehty. Víš, jak voní?

Pokud ses někdy koupal v bazénu, vzpomeň si, jak byla voda cítit chlórem.

Pokud jsi byl někdy u moře, vzpomeň si na vůni soli ve vzduchu nebo na vůni mořských řas.

Jestli znáš někoho, kdo používá parfém, představ si, že cítíš vůni toho parfému.

Představ si, že držíš kyticí. Představ si vůni květin.

Vybavíš si vůni čerstvé kávy?

A co mátového bonbonu?

Představ si, že si vychutnáváš vůni své oblíbené polévky.

Nyní se znovu zhluboka nadechni, otevři oči a přenes svou pozornost zpět do místnosti.

Které vůně sis byl schopen představit? Byly příjemné, neutrální nebo nepříjemné? Přinesly ti nějaké vzpomínky?

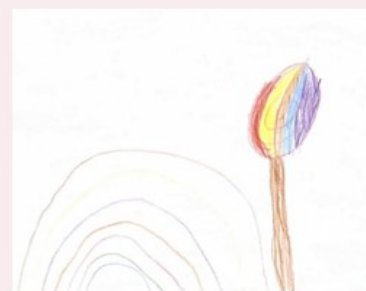


„NAKRESLI, CO CÍTÍŠ“

Postup: Připravíme si nějaké jídlo či určitou věc, která bude mít dostatečně silnou vůni, kterou schováme do pytlíčku, aby ji děti neviděly. Každému dítěti dáme čichnout a budou mít za úkol nakreslit dle vlastní fantazie, co jim tato vůně připomíná (například cukrová vata= duha)

Čas: 30 minut

Pomůcky: libovolné jídlo či věc na čichání, pytlík, papíry, pastelky



VŠÍMAVÉ OCHUTNÁVÁNÍ



„NA OCHUTNÁVAČE“

Postup: Děti si sednou ke stolečku a zavážeme jim oči. Připravíme si pro ně na ochutnávku kousky jídel. Budeme jim dávat do rukou jídlo, které budou mít za úkol pomocí hmatu a chuti poznat. Také se pokusí popsat, jak jim jídlo chutná a co jim to připomíná. Pro zpestření zvolíme různé druhy jídel: popcorn, jablko, okurka, maršmeloun, apod.

Čas: 25 minut

Pomůcky: šátky, jídlo na ochutnávání, lžiče

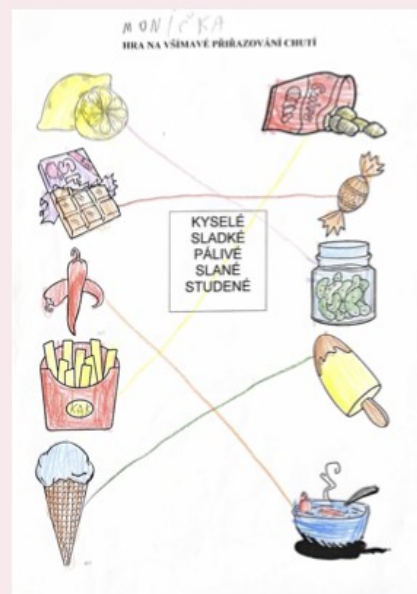


„VŠÍMAVÉ PŘÍRAZOVÁNÍ CHUTÍ“

Postup: Děti si sednou ke stolečku a rozdáme jim pracovní list, kdy budou mít za úkol přiřazovat vždy dva obrázky, které mají něco společného v oblasti chuti. Budou přiřazovat dva slané, sladké, kyselé, pálivé a studené pokrmy.

Čas: 15 minut

Pomůcky: pracovní listy, tužky, pastelky



VŠÍMAVÝ POHYB

„SKVĚLÝ TANEČNÍK“

Postup: Stoupneme si a pustíme dětem písničku, na kterou budou libovolně tančit a tím se odreagují. Po první písni změním pravidla. Děti se budou střídat v předvádění a každý si na chvíli zahraje na instruktora tance, který nám bude předtančovat a my budeme opakovat jako zrcadlo.

Čas: 20 minut

Pomůcky: písně, rádio/ notebook





„VŠÍMAVÉ POHYBY“

Postup: Sedneme si na židli. Děti budou muset dělat různé pohyby dle instrukcí vsedě a poté vestoje. Například vsedě ruce v bok, položit chodidla a dlaně na zem apod. Vestoje si budou dávat ruce podél těla, budou se různě naklánět apod. Podpoří tak ovládání svého těla vestoje i vsedě.

Čas: 30 minut

Pomůcky: židle, pracovní list „Všímové pohyby“

Pracovní list- „Všímové pohyby“

Pohyby vsedě

Vedte děti, aby vsedě dělaly různé pohyby.

- Dej si ruce k bokům. Nadechni se a roztáhni paže do stran a rovně nahoru nad hlavu. Nyní lehce vydechni, jako když vyfukuješ bublinu, a spusť ruce zpět k tělu. Opakuj čtyřikrát.
- Polož chodidla na zem. Nyní se nadechni a zvedni chodidla nahoru před sebe. Pomalu vydechni a spusť chodidla zpátky na zem. Opakuj čtyřikrát.
- Zhluboka se nadechni a narovnej krk, jako by ti struna vytahovala hlavu ke stropu. Nyní lehce vydechni a spusť bradu dolů ke svému hrudníku. Opakuj čtyřikrát.

Pohyby vestoje

Postavte se a proveďte děti těmito pohyby.

- Dej si ruce podél těla. Pomalu se nadechni a zvedni levou paži nahoru před sebe, dokud nedosáhne do výše ramene. Lehce vydechni a dej ji zpátky dolů. Lehce se nadechni a zvedni pravou paži nahoru před sebe, dokud nedosáhne výše tvého ramene. Lehce vydechni a dej paži zpátky dolů. Opakuj čtyřikrát.
- Dej si ruce v bok, nakloň se dopředu, nadechni se a obkruž trupem kruh směrem doprava. Nyní vydechni a zakruž trupem doleva. Opakuj čtyřikrát.
- Nadechni se, zvedni pravou nohu před sebe, špička ukazuje dopředu. Lehce vydechni a polož nohu zpět. Nadechni se a zvedni levou nohu, špička ukazuje dopředu. Lehce vydechni a polož nohu zpět. Opakuj čtyřikrát.



VŠÍMAVOST U ČINNOSTÍ



„VŠÍMAVOST BĚHEM KAŽDODENNÍCH ČINNOSTÍ“

Postup: Pohodlně se posadíme a budeme si představovat ve své mysli běžné činnosti, které děláme každodenní ráno. Děti se uvolní a my jim tyto činnosti budeme popisovat. Ony, bez použití jakýchkoliv pomůcek budou tyto aktivity předvádět a vzpomínat si dle své fantazie, že jsou doma a že tyto činnosti opravdu provádí.

Čas: 15 minut

Pomůcky: pracovní list "Všímavost při čištění zubů"

Pracovní list- „Všímavost při čištění zubů“

- Zavři oči a předstírej, že si jdeš čistit zuby.
- Představuj si, že stojíš v koupelně před umyvadlem.
- Podívej se na sebe do zrcadla a pomalu se hluboce nadechni do břicha a při výdechu si povzdechni.
 - Vezmi si zubní kartáček z místa, kde ho máš obvykle uložený.
- Zatímco držíš rukojeť kartáčku, všímej si toho, jak ho vnímáš v ruce. Je pevný, měkký, teplý, studený, lepkavý, hladký nebo drsný?
 - Nyní dej kartáček pod kohoutek a puš vodu.
- Během toho si všímej, jaký je to pocit, když teď držíš kohoutek v ruce. Je chladný, horký, kluzký, hladký nebo lepkavý? Je lesklý nebo matný? Jsou na něm kapky vody?
- Když začne téct voda do umyvadla, chvíli se na ni jen dívej. Jak vypadá? Je to stálý proud vody? Bublá? Je to spíš kapání, nebo teče prudce? Odtéká rychle do odpadu, nebo se umyvadlo začíná plnit?
- Dej kartáček pod vodu a všímej si, co se děje s tvou rukou, zatímco voda teče na kartáček.
 - Namočil sis ruku? Jaký zvuk slyšíš, když teče voda?
- Vezmi si zubní pastu. Všimni si, kolik váží. Věnuj pozornost pocitu, jaký pasta v ruce vyvolává. Je teplá, studená, hladká, drsná, lepkavá? Je tvrdá, ztuhlá, nebo ohebná?
- Otevři tubu zubní pasty a přičichni si k ní. Všimneš si, jak voní? Je to svěží vůně? Je pepermintová, nebo má jinou příchut?
- Všimni si, jak vnímáš svou ruku na tubě zubní pasty ve chvíli, kdy si dáváš pastu na kartáček. Věnuj pozornost pastě, když ji vymačkáváš na kartáček. Jakou má barvu? Cítíš, jak voní?
- Všimni si, co vnímá tvoje pusa, když si dáš kartáček do pusy a začneš si čistit zuby. Přichází ze zubní pasty pocit brnění? Máš pusu plnou pěny? Jak vnímáš štětinky kartáčku na zubech? A co na dásních nebo na jazyku?
- Teď se zaměř na pocity v puse, když ji vyplachuješ vodou. Projed si jazykem kolem zubů. Cítíš je jako čisté, hladké, drsné, vroubkované, nerovné nebo kluzké?
 - Věnuj pozornost tomu, jak vypadá kartáček, když ho oplachuješ vodou.
 - Všimni si, co cítí tvoje ruka, když ukládáš kartáček a pastu na místo.
 - Podívej se na sebe do zrcadla.
 - Zhluboka se nadechni a usměj se na sebe.



„PANTOMIMA“

Postup: Budeme hrát klasickou pantomimu na téma běžné činnosti. Každé dítě si rozmyslí, co z běžných činností bude předvádět. Pouze pomocí pohybů bude každý jednotlivě předvádět danou činnost a my budeme hádat, co předvádí. Například čištění zubů, česání vlasů, oblékání se, jezení, pití, koupání apod.

Čas: 20 minut

Pomůcky: Ø



PROŽÍVÁNÍ PŘÍTOMNÉHO OKAMŽIKU

„UVĚDOMOVÁNÍ OKOLÍ“

Postup: Posadíme se na židli a budeme dětem popisovat okolí, co kolem sebe vidí, co se kolem nich děje, co kolem sebe vnímají, co se kolem nich pohybuje, co cítí apod. Děti budou v tichosti okolí sledovat a všimnout si sebemenších detailů, které by si za normálních okolností nevšimly.

Čas: 25 minut

Pomůcky: pracovní list „Uvědomování okolí“, židle



Pracovní list- „Uvědomování okolí“

Najdi si na židli pohodlnou pozici, nohy měj volně na podlaze, lehce se opři o opěradlo židle, spoj palec s prostředníčkem a ruce lehce polož dlaněmi vzhůru na stehna. Oči měj otevřené a dívej se, co je v místnosti okolo tebe.

Rozhlédni se okolo. Věnuj pozornost tomu, co vidíš. Je světlo nebo tma? Jsi sám, nebo s dalšími lidmi? Jsou v místnosti okna? Vidíš ven? Vidíš oblohu? Je venku světlo nebo svítí slunce? Pokud ano, dopadá světlo na podlahu nebo na zed? Pokud je venku tma, vidíš svítit měsíc?

Podívej se, co je před tebou. Je tam stěna, dveře, okno, záclony, umělecké dílo, vypínače, světla, nábytek, knihovna? Co je vedle tebe? Vidíš za sebe? Rozhlédni se okolo sebe. Pozoruj. Pokud tvá mysl utíká jinam, všimni si toho, přijmi to, a pak obrať pozornost zpět k místnosti.

Všimni si okolní teploty. Je teplo, chladno nebo tak akorát? Cítíš pohyb ve vzduchu? Cítíš nějakou vůni nebo pach? Jsou uklidňující nebo nepříjemné? Jsou pro tebe nové, nebo už je znáš?

Co slyšíš? Je ticho? Pokud slyšíš nějaký hluk, co je to za zvuky? Odkud jsou? Jsou hlasité, tlumené, ostré, uklidňující nebo otravné? Chceš je poslouchat, nebo chceš, aby ztichly?

Pohybuje se něco v místnosti? Co je to? Co je nehybné? Jsou věci, které se pohybují po místnosti, přicházejí nebo odcházejí?

Všímej si svého těla sedícího na židli. Všimni si, kde se tvé hýždě dotýkají židle. Je židle tvrdá, měkká, polstrovaná nebo pevná? Poskytuje oporu pro tvoje záda? Je pro tebe židle příliš velká? Dotýkají se nohy podlahy, nebo se houpou nad ní? Ohýbají se tvá kolena na hraně židle? Cítíš celou plochu židle ze strany ke straně?

Rozhlédni se okolo a najdi něco, co upoutá tvoji pozornost. Všimni si tvaru té věci, kde se nachází, jakou má barvu, strukturu, k čemu slouží. Přemýšlej, čím předmět přitáhl tvoji pozornost. Připomíná ti něco? Víš, co to je? Je to něco běžného, nebo neobvyklého? Když si všimneš, že nepřemýšlíš o místnosti kolem sebe a o přítomném okamžiku, uvědom si tyto myšlenky, přijmi je a nech je odejít. Řekni jim: „Teď ne.“ Vrať svou pozornost zpět k tomu, co je okolo tebe.

Uvědom si sám sebe v daném prostoru. Jak se cítíš? Cítíš se v bezpečí? Chceš tu být? Je ti toto místo povědomé, nebo se ti zdá nové? Byl jsi někdy na jiném místě, které ti připomíná to současné? Cítíš se tu dobře, špatně, nebo neutrálně?

Teď, když jsi strávil nějaký čas soustředěním na přítomnou chvíli, zkus přenést tuto dovednost do běžného života. Dělej toto cvičení kdykoliv je to možné, aby ses udržoval v přítomném okamžiku. Budeš se lépe soustředit, uděláš více věcí rychleji a budeš klidnější.



„UVĚDOMOVÁNÍ VĚCÍ“

Postup: Nebudeme se zaměřovat na okolí, jako v předchozí aktivitě, ale pouze na určitou věc. Posadíme se do kruhu a každému dítěti dáme předmět, který si vezmou do rukou, budou ho zkoumat a hledat i ty nejmenší detaily. Při zkoumání jim budeme klást otázky a děti na ně pomocí důsledného zkoumání budou hledat odpovědi. Na závěr nám celý předmět popíšou.

Čas: 15 minut

Pomůcky: libovolné předměty na zkoumání



Závěr

Připomínejte dětem, že být všímavý je velice důležité. Naše aktivity mohou dopomoci být všímavější, i když jsou nervózní, unavení nebo třeba rozzlobení. Být všímavý znamená na chvíli se zastavit a soustředit se pouze na to, co se děje kolem nás nebo uvnitř nás.

Doufáme, že se Vám náš program líbil a byl přínosem. Program může posloužit každému pedagogickému pracovníkovi nebo komukoliv, kdo se o mindfulness zajímá. Nejedná se o odbornou příručku, ale pouze o laicky vypracovaný program.

Rádi bychom Vám doporučili literaturu, ze které jsme čerpali. Nejvíce jsme čerpali z knihy *Mindfulness u dětí a dospívajících* od autorky *Debry Budrick*. Mnoho aktivit, které jsou zde využity jsou z této knihy.

ZDE JSOU KNIHY, ZE KTERÝCH JSME ČERPALI:

BENDA, Jan, 2019. Všímavost a soucit se sebou. Praha: Portál, s. r. o. ISBN 978-80-262-1524-0.

BURDICK, Debra, 2014. *Mindfulness u dětí a dospívajících*. Praha: Grada. ISBN 97880-271-0852-7.

LOMSKÝ, František. *Mindfulness: Co vám ještě neřekli?* Praha: Pointa. ISBN 978-80-7650-709-8.

ROFLÍKOVÁ, Marcela, VANČUROVÁ, Martina, 2021. *Mindfulness pro každého: 8 týdnů, které změní váš život*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-4063-3.