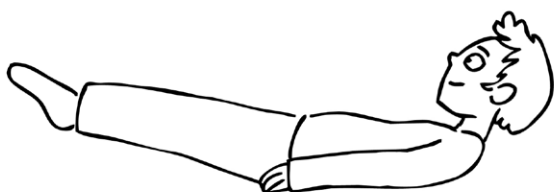
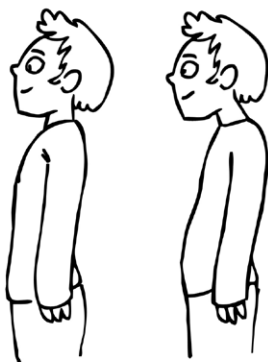
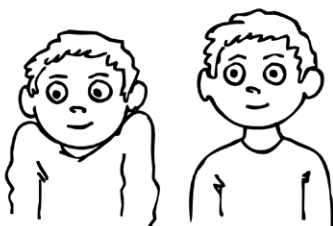
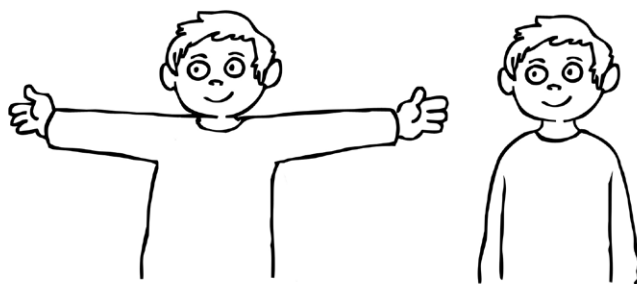


CVIČENÍ II.

Podívej se, jak kluk na obrázcích cvičí, zkus cvičit jako on. Hodně sil!



Jacobsonova progresivní relaxace pro děti

Na nedělní procházce maminka s tatínkem, zabráni do rozhovoru, koutkem oka sledují Terezku, jak před nimi pobíhá. Po chvíli jim Terka mizí z dohledu rodičů, tatínek v poklidu dokončí větu a vydává se za ní. Stopy signalizují, kudy Terezka prošla. Pod stromem čepice, na trávníku vysypaný obsah kapsy, na cestě polámané větve a Terezka? Spokojeně honí poskakujícího kosa... Terezka bývá po vycházce unavená, neudrží cíleně pozornost na pravidelná cvičení, která s ní maminka potřebuje trénovat.

JAK DÍTĚTI POMOCI

Terezka z příběhu zvládla během vycházky spoustu aktivit, pro únavu se nedokáže soustředit na grafomotorická ani logopedická cvičení. Terezka už zná, co je napětí a uvolnění, z předchozích cvičení. Maminka zařazuje před započítáním nápravných cvičení do programu krátkou modifikovanou Jacobsonovu progresivní relaxaci, která spočívá v **postupném systematickém napínání a uvolňování určitých svalů**. Před vlastním cvičením se Terezka ještě napije a odskočí si na malou stranu, aby průběh nebyl ničím rušen. Terka někdy sedí, jindy leží, záleží na momentální náladě. Pohodlně se uvelebí na své podložce, maminka sedí proti ní a společně cvičí:

„Napni ruce. Počítám 1, 2, 3, 4, 5. Povol ruce. Ruce jsou uvolněné.“

„Zamrač se, vyceň zuby. Počítám 1, 2, 3, 4, 5. Povol obličej. Obličej je uvolněný.“

„Dej ramena nahoru. Počítám 1, 2, 3, 4, 5. Povol ramena. Ramena jsou uvolněná.“

„Stáhni břicho. Počítám 1, 2, 3, 4, 5. Povol břicho. Břicho je uvolněné.“

„Propni nohy, špičky dopředu. Počítám 1, 2, 3, 4, 5. Povol nohy. Nohy jsou uvolněné.“

„Napni nohy, špičky přitáhni k tělu. Počítám 1, 2, 3, 4, 5. Povol nohy. Nohy jsou uvolněné.“

Mezi jednotlivými kroky **děláme krátkou pauzu, během které dítě procítuje uvolnění**. Délku pauzy volíme podle aktuálního naladění dítěte (počítáme si v duchu do 7–10). Dobu uvolnění postupně prodlužujeme, maximálně však do dvojnásobku doby napětí. Celé cvičení nebo jeho část můžeme podle potřeby ještě jednou zopakovat, tentokrát však už bez počítání. Říkáme jen „napni“ a „povol“ (ruce, obličej, břicho, nohy). Po skončení relaxace je Terezka schopna zvládnout s maminkou např. nácvik grafomotoriky.

DOPORUČENÍ A TIPY

- Relaxaci lze uvést jako hru na zrcadlo, kdy dítě napodobuje cvičení rodiče.
- Zjednodušenou variantu představuje napínání a uvolňování jednotlivých částí těla bez počítání.