

# Volný čas jako prostor pro alternativní techniky sebevýchovy

Iva Juráčková

**Abstrakt:** Příspěvek se zabývá alternativními technikami sebevýchovy, funkcemi volného času a relaxace, tréninkem emočních dovedností, jejich využitím pro sebepoznání. Vybrané techniky relaxace jsou dechová cvičení, relaxace pohybem, progresivní svalová relaxace, vizualizace a imaginace, meditace.

**Klíčová slova:** volný čas, relaxační techniky, emoční inteligence, sebevýchova

**Abstract:** The article describes the choice of the alternative means of self-education, the function of the leisure time and relaxation, the training of emotional intelligence, its utilisation for self-knowledge. The choice means of relaxation are the practice of breath, the relaxation in motion, the progressive muscular relaxation, the imagination, the meditation.

**Key words:** leisure time, relaxation, emotional intelligence, self-education

Jedním z cílů výchovy je připravit jedince na jeho společenské fungování a na osobní smysluplný život. Žádoucím stavem je dosažení schopnosti **sebevýchovy**. Výchozím momentem pro sebevýchovu je sebepoznání a s ním souvisí i sebehodnocení.

Každá sebevýchova předpokládá dovednost samostatně hodnotit své chování a srovnávat je s jiným, které je stanoveno jako vzor a opírá se o schopnost sebeuvědomování, sebepoznání a sebekoncepcie. (Grecmanová a kol., 1999, s. 58)

Existují různé metody, kterými se lze v tomto směru zdokonalovat. Kromě tradičních prostředků vedoucích k sebevýchově, jako je napodobování pozitivních vzorů, sebekritika, dodržování zásad a předsevzetí, se v dnešní době prosazují některé specifické metody. Jedná se zejména o relaxační techniky, výcvik koncentrace, autoregulaci myšlení i emocí.

Goleman v této souvislosti poznamenává, že „současné generace dětí mají mnohem více citových problémů než generace předcházející, děti častěji trpí osamělostí a depresemi, jsou vzteklejší a neposlušnější, impulsivnější a agresivnější“. (Goleman, 1997, s. 11). Wallersteinová (cit. dle Shapiro, 1998, s. 74) píše o syndromu „přetíženého dítěte“, který vzniká v důsledku neschopnosti rodičů dobře vykonávat své role, např. v době rozvodu.

Tento příspěvek nabízí jednu z možností, jak čelit hrozící emoční krizi – naučit děti správně odpočívat, zbavovat se každodenního stresu a vyrovnávat se s náročnými životními situacemi prostřednictvím relaxačních technik.

### **Volný čas a relaxace**

Volný čas je, mimo jiné, vnímán jako prostor pro činnosti, které mají vést k rozvoji zdravé osobnosti.

Jednou z hlavních funkcí volného času je *relaxace a rekreace*.

Volný čas je ideálním prostorem pro sebevýchovu. Vážanský uvádí přehled volnočasových potřeb a požadavků člověka podle H. W. Opaschowského (Vážanský, 2001, s. 36–38). Relaxační techniky sytí téměř všechny uvedené potřeby.

Kromě již zmiňované rekreace je to potřeba *kompence*, tedy vyrovnání, odstranění námahy, podpora přirozenosti, *edukace* – potřeba poznání, touha po zážitcích, potvrzení sebe sama, umění vyvolat změnu osobnosti. Další potřebou, kterou relaxační techniky významně plní, je *kontemplace* – rozjímání, uvědomění si vlastní osoby, porozumění sobě samému, osvobození se od stresu a nervového vypětí, získání pocitu vlastní individuality, pohoda, klid.

I když jde při relaxaci především o individuální prožitek, přesto může být částečně plněn i požadavek *integrace*. Některým jedincům pomůže k uvolnění se a zbavení se zábran při relaxaci podpora skupiny a prožívání skupinové atmosféry, pocit sounáležitosti s druhými.

K uvedeným potřebám, které jsou naplňovány prostřednictvím relaxačních technik, můžeme připojit ještě například tendenci *akulturace*, neboť mnohé z technik relaxace vycházejí z prostředí dálněvýchodních kultur.

### **Emoční dovednosti – možné východisko pro sebepoznání**

V posledních letech se v oblasti pedagogiky a psychologie objevil nový pojem – **emoční inteligence**. Poprvé ho použili v roce 1990 psychologové Peter Salovey z Harvardovy univerzity a John Mayer z New Hampshirské univerzity. Ve známost vešel publikací Daniela Golemana „Emotional Intelligence“ z roku 1995.

Psychologové definovali emoční inteligenci jako „součást sociální inteligence, která zahrnuje schopnost sledovat vlastní i cizí pocity a emoce, rozlišovat je a využívat těchto informací ve svém myšlení a jednání“. (Shapiro, 1998, s. 17)

Emoční dovednosti nejsou v protikladu k inteligenčním nebo rozumovým schopnostem, spíše se vzájemně dynamicky doplňují. V ideálním případě může člověk vynikat v rozumových schopnostech i v sociálních a emočních dovednostech. (Brocket a Braun, 1997, s. 18–19)

Zastánci emoční inteligence se domnívají, že emoční výchova a následně emoční inteligence je pro úspěšný život dokonce důležitější než inteligence obecná (IQ). Proto by se měl výchovně-vzdělávací proces doplnit o pět důležitých schopností spadajících do emoční inteligence, přičemž by se s nimi mělo pracovat již od dětství:

### 1. Sebevědomí

Tím je míněno uvědomování si sebe sama, porozumění vlastnímu životu a jeho poznání, orientace ve vlastním prožitkovém světě. To je základem pro druhou důležitou schopnost

### 2. Organizaci vlastního života

V tomto bodě je obsaženo ovládání svých nálad a pocitů, nenechat se znervóznit stresem, včas zpracovávat negativní pocity včetně strachu.

### 3. Motivování sebe sama

Sem patří schopnost setrvat u řešení úlohy, nenechat se odradit neúspěchy, být pilný, flexibilní.

Tyto tři dimenze emoční inteligence úzce souvisí s osobností jedince, uvědomování si sebe sama. Zbývající dvě dimenze se orientují na vztahy k druhým lidem:

### 4. Empatie

Znamená soucítění s lidmi, účast na jejich utrpení a jeho spoluprožívání.

### 5. Angažovanost v kontaktu s druhými lidmi

Jde o plné zapojení se do dění, ne pouhé sledování z pozice diváka. Účast na aktivitách a prožívání kontaktu s druhými. (Brocket a Braun, 1997, s. 24–25)

V některých výchovných programech se už od nejnižších tříd vyučují základní prvky sebeuvědomění, rozhodování a jednání v mezilidských vztazích.

Goleman uvádí jednoduchou techniku „Semafor“, jejímž cílem je pomoci dětem se zvládním impulzivního chování. Jde o to, představit si jednotlivé barvy na semaforu a spojit je s následujícím návodem:

červené světlo: 1. zastav se, uklidni se a přemýšlej, než začneš jednat;

žluté světlo: 2. řekni, o co ti jde a jak se cítíš;

3. stanov si pozitivní cíl;

4. promysli mnoho různých řešení;

5. předem zvaž všechny jejich následky;

zelené světlo: 6. můžeš vyzkoušet nejlepší řešení. (Goleman, 1997, s. 261)

Shapiro uvádí řadu postupů, jak děti učit zvládat emoce a řešit problémy. Mnohé z nich se dají trénovat prostřednictvím relaxačních technik. Jde zejména o dovednost představivosti, fantazie, vytrvalosti, sebeuklidnění. Mnoho odborníků se domnívá, že sebeuklidňování je nejdůležitější emoční

dovednost, které můžeme děti naučit. Nejenže pomáhá ovládat emoce, může také stimulovat imunitní systém, a tak děti chránit před fyzickou nemocí. (Shapiro, 1998, s. 232)

### **Relaxační techniky jako cesta k sebepoznání**

Výzkumy zaměřené na relaxaci ukázaly, že lidské tělo má svou vlastní biologickou inteligenci. Jde o to, abychom jí porozuměli. Například už pouhý úmysl s někým verbálně komunikovat zvyšuje napětí ve svalech, které zapojujeme při řeči. Situace a tlaky, kterým musíme čelit v každodenním životě, proto vyvolávají v našich svalech napětí, které je třeba vědomě redukovat. (Nadeau, 2003, s. 7)

Relaxace také vyvolává výrazné změny mozkové aktivity. Mozek pracuje ve čtyřech vlnových frekvencích. Vlny *beta* převládají v normálním bdělém stavu, v každodenní aktivitě. Vlnění *alfa* se dostavuje, pokud je člověk pasivnější, relaxovanější, převládá při hlubokém uvolnění, vyvolává příjemný, klidný pocit. Pokud se klid a relaxace prohloubí v ospalost, začne převládat vlnění *theta*, které bývá často doprovázeno sny a představami. Ještě pomalejší je vlnění *delta*, které je přítomné během spánku.

Efektivní relaxace vyvolá převahu vln alfa, případně theta, což značí stav klidu a hlubokého uvolnění, kdy je mysl bdělá, ale není v napětí.

Relaxace rovněž zvyšuje vylučování hormonu serotoninu, který vyvolává pocity štěstí a spokojenosti a zabraňuje depresi. (Relaxace, 2002, s. 16)

V následující kapitole se pokusím uvést některé dostupné alternativní techniky, které mohou být využity při výchově dětí ve volném čase, ale i ve škole, rodině a v dalších výchovně-vzdělávacích institucích.

### **Vybrané relaxační techniky**

#### *1. Dechová cvičení*

Dechová cvičení jsou jedním z nejjednodušších a neúčinnějších způsobů, jak zmírnit napětí. Dýchání je ze všech funkcí, které řídí vegetativní nervový systém, nejsnáze kontrolovatelné vůlí. Cítíme-li se dobře, dýcháme pomalu, zhluboka a rytmicky. Správné dýchání je předpokladem k efektivnímu provádění všech dalších relaxačních technik.

#### *2. Aktivní relaxace pohybem*

Relaxační techniky mohou být i aktivní a dynamické. Rychlá chůze, pomalý běh, jízda na kole, plavání atd. přispívají nejen ke zlepšení fyzické kondice, ale vyvolávají i pocity pohody a radosti. Tyto pocity jsou vyvolány hormony endorfiny, které zlepšují náladu a zklidňují spánek. (Wasserbauer, 1999, s. 36). Při sedavém způsobu činností ve škole lze zařadit několik rychlých relaxačních protahovacích cviků.

### 3. *Progresivní svalová relaxace*

Někdy je uváděna jako Jacobsonova metoda. Tato technika je založena na uvědomování si a řízeném střídání stavu napětí a uvolnění určitých svalových skupin. Svaly se brání stresu tím, že se stáhnou. Prevencí je uvědomit si, kdy tenze nastává a zamezit, aby se stala stálým stavem. V důsledku progresivní svalové relaxace úzkost a strach zmizí, protože svalové uvolnění a negativní emoce se navzájem vylučují. Uvolněný člověk se cítí sebejistý, spokojený a má kontrolu nad sebou samým a svým okolím. (Rheinwaldová, 1995, s. 185).

### 4. *Vizualizace a imaginace*

Někdy je také nazývána Schultzovou metodou. Vizualizace a imaginace spočívá v pozitivních instrukcích pro podvědomí a vědomí pomocí vizuálních představ. Verbální sugesce (např. autogenní trénink) jsou účinnější, když je můžeme doplnit konkrétní vizuální představou. Vytvoříme si mentální obrázek toho, co si přejeme, aby se dělo.

Jakákoli činnost začíná nejdřív jako představa v mysli. Díky představám – vizualizaci – je možné tyto vnitřní programy, které řídí náš život, zkoumat a měnit je tak, aby byly přínosné.

Kromě kognitivních informací děti ve škole i doma dostávají informace emotivní, např. bolestivé i příjemné zážitky. V průběhu života mozek vzpomínky ukládá. Hromadění negativních zážitků přispívá k negativním postojům, i k sobě samému: „*Cítím, že mi bylo ublíženo, musel jsem si to tedy zasloužit.*“

Je třeba přeměnit negativní myšlenky v pozitivní, návod uvádí například Webster-Doyle:

1. Uznejte, že ve vás tyto negativní pocity a myšlenky jsou.
2. Nechte je být tam, kde jsou. Neposuzujte je.
3. Mluvte o svých negativních pocitech a myšlenkách s někým, komu důvěřujete.
4. Sledujte tyto myšlenky a pocity a všimněte si, že souvisejí pouze s minulostí a nenarušují to, jací jste teď.
5. Zaměřte se na ty věci ve svém životě, které jsou dobré. Začněte s jednou dobrou myšlenkou, pak nechte do své mysli vejít další.
6. Nahraďte negativní pocity a myšlenky pozitivními, zaměřenými na vaše kladné stránky a schopnosti. (Webster-Doyle, 2002, s. 105, 106)

### 5. *Meditace*

Někteří lidé často žijí více „hlavou“ a rozumem, než by chtěli. Vnímání pocitů je jakoby zablokováno. Cílem je začít znovu prožívat. Je třeba učit se dostat tyto procesy pod kontrolu, k tomu je nejlepším nástrojem meditace.

Existuje řada různých druhů meditací. Meditace je jednoduchý způsob, jak ulehčit mysl a soustředit se na duševní uvolnění. Meditace by měla obsahovat dvě části. Nejdříve fyzické uvolnění, kdy se soustředíme na tělo a odstraníme napětí. Pak následuje „vyčištění“ mysli.

Meditace učí prožívat okamžik. Vyznačuje se určitou monotónností. Tím se prožívání dostane mimo zažitě stereotypy. (Brocket a Braun, 1997, s. 34).

Z množství meditačních technik se zaměříme na ne příliš známé – mantry, jantry a mandaly. Tyto způsoby meditace jsou v našich podmínkách neprávem nedoceňované a odmítané. Už sám jejich název v některých lidech vzbuzuje nedůvěru, protože vychází z kultur dálného východu. Adekvátní termín pro tyto techniky naše kultura prozatím nemá, nicméně došlo k úpravě obsahu a přizpůsobení těchto technik naší – evropské kultuře. Jako příklad lze uvést nazpívání českých manter. Tištěné mandaly jsou tematicky zaměřené, takže kromě orientálních mandal existují i mandaly křesťanské, keltské, indiánské a další.

### *Mantry*

Mantry jsou zřejmě nejstarším a nejrozšířenějším způsobem meditací. Jedná se o dlouhodobé opakování slova nebo věty – mantry. Mantru můžeme hlasitě zpívat, případně tiše nebo v duchu opakovat. Tak jako nás dokáže podráždit příliš hlučná hudba, dokáže nás mantra ve stresových situacích zklidnit. Mezi nejrozšířenější mantry patří „óm“, slovo ze sanskrtu, které se vyslovuje jako á-ú-mmm.

### *Jantry a mandaly*

Jantra znamená v sanskrtu předmět a mandala kruh – nejvyšší symbol. Pro meditaci znamená jantra obrazec, který má schopnost transformovat vědomí. Mandala je typ jantry. Obě mají formu obrazce vytvořeného tak, aby pozornost meditujícího spočinula na ústředním bodu. Mandaly a jantry mohou být kreslené, tištěné, vyryté do kamene, načrtnuté do písku, hlíny apod.

Existuje řada dalších podpůrných, doplňkových relaxačních technik, z nichž je možné uvést třeba vliv barev na člověka nebo aromaterapii.

Velký vliv na náladu a schopnost relaxovat mají barvy. Výzkumy prokázaly, že barvy mají fyziologický i psychologický účinek. Například osvětlení červeným světlem stimuluje, může vyvolat zvýšený krevní tlak, zatímco modré světlo uklidňuje, krevní tlak snižuje. Vhodně zvolené barvy v prostředí mohou stupňovat životní energii, podpořit zdraví a zlepšit náladu.

## Aromaterapie

Aromaterapie využívá esenciální éterické oleje získané z aromatických rostlin a dřevin ke zklidnění a uvolnění, ale i povzbuzení lidského organismu. Jde o doplňkovou metodu, která přispívá k duševní očistě a tělesnému zdraví.

Éterické oleje se dají rozdělit na stimulační, tonizační a zklidňující. Některé zlepšují paměť a vnímání, jiné pomáhají při úzkostných stavech.

Uvedené relaxační techniky jsou stručným výběrem z pestré škály existujících technik a metod relaxace. Hledání optimální cesty k relaxaci je individuální záležitostí. Pokud by se relaxační techniky vedoucí k sebepoznání začlenily ve větší míře do výchovného působení, rozšířilo by se spektrum výchovných dovedností a strategií učitele – vychovatele.

## Literatura

- BROCKET, S., BRAUN, G. *Testy emocionální inteligence*. 1. vyd. Praha: Ikar, 1997. ISBN 80-7202-149-4.
- GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. 1. vyd. Praha: Columbus, 1997. 348 s. ISBN 80-85928-48-5.
- GRECMANOVÁ, H., HOLOUŠOVÁ, D., URBANOVSKÁ, E. *Obecná pedagogika I*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 1999. 232 s. ISBN 80-85783-20-7.
- NADEAU, M. *Relaxační hry s dětmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 136 s. ISBN 80-7178-712-4.
- Relaxace*. 1. vyd. Haylíčkův Brod: Fragment, 2002. 224 s. ISBN 80-7200-613-4.
- RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. 1. vyd. Praha: Scarabeus, 1995. 213 s. ISBN 80-85901-07-2.
- SAK, P. *Proměny české mládeže*. 1. vyd. Praha: Petrklíč, 2000. 292 s. ISBN 80-7229-042-8.
- SHAPIRO, L. E. *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 268 s. ISBN 80-7178-238-6.
- STŘELEČEK, S., a kol. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. 1. vyd. Brno: Paido, 1998. 192 s. ISBN 80-85931-61-3.
- VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. 195 s. ISBN 80-86384-00-4.
- WASSERBAUER, S., a kol. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: SZÚ, 1999. 48 s. ISBN 80-7071-129-9.
- WEBSTER-DOYLE, T. *Proč mě pořád někdo šikanuje*. Praha: Pragma, 2002. 144 s. ISBN 80-7205-804-5.

JURÁČKOVÁ, I. Volný čas jako prostor pro alternativní techniky sebevýchovy. *Pedagogická orientace* 2004, č. 4, s. 111–117. ISSN 1211-4669.

**Adresa autorky:** Mgr. Iva Juráčková, katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec Králové, Rokitanského 62, 500 03 Hradec Králové, iva.jurackova@uhk.cz