

Správným dýcháním ke zklidnění dětí

KATEŘINA KONVALINOVÁ

Dýchat prostě musíme. Dýchání je pro nás životně důležité. A možná proto o něm nepřemýšlíme a bereme ho jako něco automatického. Jako samozřejmost. Všimli jste si, že se naše dýchání mění? Že se mění jeho rytmus? Jinak dýcháme, když jsme v klidu, a jinak, když jsme naopak rozrušení nebo ve stresu. Jinak dýcháme přes den a jinak v noci.

Existují dva typy dýchání dle způsobu nádechu. Hrudní a břišní (také se mu říká brániční). Většinou tyto dva typy využíváme společně. Efektivnější pro nás ale je dýchání břišní, při kterém se zapojuje i bránice. Naše břicho se při dýchání pohybuje dovnitř a ven právě díky bránici, svalu, který odděluje dutinu hrudní od dutiny břišní.

A právě správné dýchání se velmi často podceňuje, ačkoliv je pro nás důležité a prospěšné. Správné dýchání nás dokáže zbavit stresu, pomáhá nám zklidnit se (snižuje srdeční frekvenci) a napomáhá také lepšímu soustředění. Hluboké a pomalé brániční dýchání také pozitivně ovlivňuje imunitní, zažívací a oběhový systém.

A proč toto dýchání naučit právě děti?

Děti si často ve stresových situacích neumí samy poradit. Neumí dobře identifikovat své pocity. Správné dýchání jim může pomoci zvládnout stres, úzkost, negativní myšlení, agresi či potíže s pozorností.

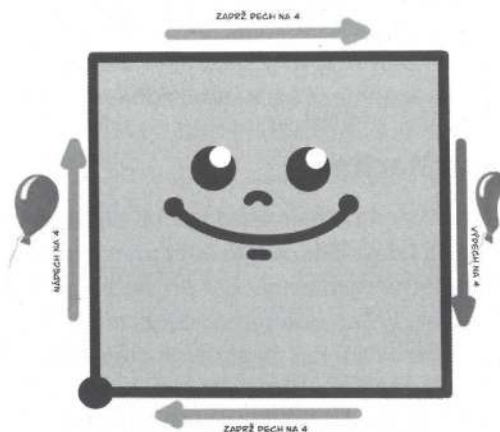
Je dobré, když s nimi techniku správného dýchání budeme cvičit v době, kdy je dítě klidné a je mu dobře. Naučí se tu techniku správně používat ještě před tím, než ona stresující situace nastane. Použila bych tady jedno přirovnání, které se mi líbí – „čas na opravu střechy je tehdy, když svítí slunce“.

Dobré je s dětmi o pocitech mluvit. Aby věděly, že je v pořádku mít jakýkoliv pocit a že ho mohou v případě potřeby také „odložit“, netrápit se, vyřešit něco jinak. Aby ho prostě třeba „jen odfoukly pryč“. Pokud se děti naučí ovládat tuto uklidňující strategii, mohou ji pak využít v každém věku.

Jak na to?

Můžeme začít s dětmi již od tří let. Břišní dýchání dítě učíme, když je v klidu a uvolněné. Dobré je, pokud cvičíme každý den. Ještě lepší je, když se cvičení stane součástí denní rutiny, například před spaním.

Nejprve se můžeme dítěte zeptat, zda si něčeho při dýchání všimlo. Zda vidí, které části těla se pohybují, když se nadechne, a naopak, když vydechne.



Cvičení začínáme vleže na zádech (u starších dětí můžeme i vsedě). Dítě si může zavřít oči. Pomůže mu to lépe se soustředit na dech a své tělo. Položí si ruce na břicho nebo také může dát ruce jakoby v bok (palce směřují dolů k zádům a prsty k pupíku). V druhém případě cítíme pohyby břicha intenzivněji. Dítě má ústa zavřená a pomalu se nadechuje nosem. Dítě necháme 4 vteřiny nadechovat, až se naplní hrudník i břicho vzduchem. Čtyři vteřiny zadrží dech. Poté pomalu vzduch vyfukuje.



Tip: Pokud má dítě potíže s pomalým vyfukováním vzduchu, můžeme mu dát do úst slámku. Motivovat ho můžeme tak, že šnorchluje.

Celé cvičení několikrát opakujeme, dokud dítě necítí zklidnění a uvolnění. Zeptáme se ho, jak se cítí, zda se něco změnilo. Zda cítí něco jinak než předtím.

Tip: Můžeme dítě při nádechu do břicha motivovat tím, aby si představilo, že má v břichu balon, který budeme vzduchem nafukovat. Musíme ale dávat pozor, aby se dítě nenadechlo příliš a uměle nenařadilo břicho. Jednak by pro něj bylo obtížné zůstat v klidu a také by nemohlo efektivně využít všechny vzduch. Můžeme mu také dát na břicho nějakou oblíbenou hračku, kterou bude při dýchání „houpat“.

Další tipy pro dechové cvičení s dětmi

Nádech můžeme u dětí motivovat tím, že si mají představit, jak si přivoní například ke květině nebo k dobrému jídlu. Při výdechu si mohou představit, že foukají do pampelišky, bublifuku či do svíčky.

Také můžeme naučit děti používat „dechové tabulky“. Tyto tabulky jim pomohou se soustředěním na dech. Dítě názorně na obrázku vidí, jak a kde se má nadechnout či vydechnout. Nebo po jakou dobu má dech zadržet. Jede po linii prstem a dle pokynů se nadechuje a vydechuje. Využijete je vždy, když budete chtít nějaké dítě zklidnit. Tabulku si vytiskněte a zalaminujte. Při práci s tabulkou je vhodné, když bude dítě pohodlně sedět v nějaké klidnější části třídy.

A teď už nezbyvá nic jiného, než abyste se nadechli a zkusili se zaměřit na svůj vlastní dech. Možná, že i vám toto cvičení ukáže, jak můžete se svým dechem pracovat a jak si ulevit v náročných situacích.



Mgr. Kateřina Konvalinová,
učitelka, MŠ Škola hrou, Milánská,
Praha 10

Školka se nám zavřela – jsme doma a přece spolu...

JELENA BRABCOVÁ, LUCIE POKORNÁ

Období, které máme všichni za sebou, přineslo mnoho změn. Uvědomili jsme si, jak je vše provázané, jak se navzájem potřebujeme, nejen děti svoje vrstevníky, ale i my, dospělí, jsme vděční za určitou interakci s ostatními „dospěláky“. S odstupem času máme určitě každý stále spoustu nezodpovězených otázek, ale i tak jsme se všichni naučili mnoho nového, a to jak učitelé, rodiče, tak i děti. Tato zcela nová situace byla pro nás pro všechny zásahem do našich zaběhlých životů, do našich každodenních pravidel a návyků. Pokusíme se vám rozkrýt dva pohledy na danou situaci, jednak ze strany učitele a jednak ze strany rodiče dítěte z mateřské školy.

Mateřská škola v takzvaném „zvláštním“ režimu, tedy před uzavřením

Učitel:

V tomto období jsme všichni sledovali zprávy, zavíraly se všechny školy, kromě škol mateřských. Proč? Chápali jsme, že rodiče našich předškoláků potřebují chodit do práce, ale ta nejistota ze styku s tolika lidmi byla zneklidňující. „My také máme své rodiny, prarodiče, vnoučata,“ mysleli jsme si, „a nechceme je vystavovat nebezpečí.“ Připadali jsme si zcela

nechráněni. Děti do školky chodilo stále méně, kdo mohl, nechával si děti doma. Bylo to velmi zvláštní, poloprázdné třídy a takové zvláštní ticho. Vedení školy nás informovalo o tzv. „zvláštním režimu“, tedy o tom, jak co nejvíce snížit počty dětí ve třídě, co dělat, když se u dětí vyskytne nějaký příznak nemoci či informace ze strany rodičů o styku s novým onemocněním. A to se i stalo. Jeden rodič mi sdělil, že se v práci setkal „asi“ s nemocí covid-19 a čekají na testy. Tuto informaci mi sdělil v šatně dětí, kde byli i jiní rodiče. Já jsem to neprodleně šla oznámit paní ředitelce, která si hned