

MASÁŽE DĚTÍ A KOJENCŮ

Metoda dětských masáží dle Hašplové vychází z tradičních indických masáží, masážních metod pocházejících ze Švédska a masáží chodidla vyvinuté z reflexních technik. Indické masáže jsou uvolňující, směřují odstředivě tzn. od ramen nebo kyčlí ke konečkům prstů. Švédské masáže stimulují oběh krve směrem k srdci.

Účinky masáže

Masáže jsou prováděny jemně a citlivě, na nahé tělo (větším dětem ponecháme spodní prádlo), za použití kvalitních za studena lisovaných rostlinných olejů (přehled olejů viz. Masážní oleje). K prohloubení účinku masáže je vhodné pouštět dětem relaxační hudbu.

Lze předpokládat, že některé děti budou zpočátku méně ochotné vystavit se dotykům „cizí“ osoby, proto je vhodné masáž intuitivně nebo po domluvě přizpůsobit potřebám dítěte. To vše po zvládnutí techniky masáže a sledu základních tahů.

Masáže slouží z dlouhodobého hlediska k relaxaci, zlepšení schopnosti soustředit se, zkvalitnění spolupráce, zlepšení spánkového rytmu dítěte (zejména u masáží prováděných před spánkem-v domácím prostředí), zvyšují odolnost vůči nemocem a škodlivým vlivům okolního prostředí, dále stimuluje krevní oběh, , zlepšuje dýchání-posiluje hrudní svaly a správné držení těla, zlepšuje koordinaci pohybů, zbavuje celkového napětí.

Dlouhodobým prováděním masáží v kombinaci s dalšími speciálními metodami lze pozitivně ovlivnit děti trpící: specifickými poruchami učení, LMD, některými formami Downova syndromu nebo autismu.

Masáže zlepšují stav astmatiků, průběh alergií, některé ekzémy, ovlivňují rovnováhu životní energie, působí preventivně i léčebně.

Kontraindikace

Masáž neprovádíme při těchto stavech a onemocněních:

- Alergie spojená s vyrážkou
- Cukrovka
- Cysty
- Horečka
- Infekční onemocnění
- Kýla (nemasírovat na břicho)
- Nevolnosti a zvracení
- Otevřené a jiné kožní záněty
- Otoky kloubů
- Po operaci – operačním jizvám se vyhýbáme jeden až dva týdny po zákroku
- Popáleniny
- Poranění páteře
- Průjmy
- Rakovina, AIDS
- Srdeční onemocnění
- Stafylokokové onemocnění
- Tuberkulóza

- Vykloubení
- Vysoký kreví tlak
- Zlomeniny
- Žaludeční sondy

Masáže v těchto případech konzultovat s lékařem, provádět pouze lokálně nebo zvolit speciální masážní techniku, případně aromaterapeutické a muzikoterapeutické působení.

Masážní oleje

Při masáži se mohou kombinovat kvalitní za studena lisované rostlinné oleje bez příměsí konzervantů-nosné oleje s esenciálními oleji-silicemi. Oleje se vstřebávají pokožkou a přecházejí krevním oběhem do všech částí našeho těla. V krvi jsou již po 3 minutách prokazatelně přítomny účinné látky z olejů, do organismu se absorbují a začnou plně působit za půl hodiny. Oleje mohou ovlivňovat tělesný systém na několik hodin, dnů nebo týdnů podle typu silice, celkového zdraví a stavu člověka. Dokonce se selektivně koncentrují tam kde je problém nejakutnější. Hmotná část olejů se většinou za několik hodin vyloučí plícemi, pokožkou a močí.

Vůně z esenciálních olejů značně ovlivňuje mysl a city, smyslovými orgány je prostřednictvím vzruchů přiváděna do centra mozku a odtud elektrickými vzruchy do limbického systému, který formuje projevy instinktu, pudu sebezáchovy, projevy nálad, paměť a je také emocionálním centrem mozku.

Jak oleje uchovat a používat

- Oleje uchovávat vždy v chladnu a temnu, kontrolovat datum spotřeby- žluklé oleje tělu škodí!
- Při použití nenechávat lahvičku dlouho otevřenou, silici s nosným olejem míchat v aktuálním potřebném množství v mističce a před masáží prohrát v dlaních.
- Používat dostatek oleje aby byla masáž plynulá a příjemná, pouze na obličej aplikovat oleje méně.
- Použitý olej nikdy nevracet zpět do lahvičky, protože je „živým médiem“ pro mikroorganismy, které jsou přenášeny z rukou do oleje, a tím se zkracuje jeho životnost.

Rostlinné oleje a jejich užití při masáži

- **Slunečnicový olej:** + působí na sliznice úst, žaludku, trávicího traktu, preventivně proti kardiovaskulárním chorobám; - při dlouhodobém používání lehce vysušuje, vhodné kombinovat s jojobovým olejem 9:1 zejména na citlivou suchou pokožku.
- **Olivový olej:** vhodný pro ošetření popraskané, hrubé pleti se sklonem k zánětům, užívá se ošetření ekzémů a bérkových vředů.
- **Mandlový olej:** lehce se vstřebává, je výživný, nezanáší póry, vhodný pro citlivou dětskou pokožku nebo pokožku se sklonem k suchosti, dobrý proti striím na břicho a prsou v těhotenství, hmotnostních výkyvech. Vhodný na ošetření hrubé a popraskané kůže, ekzémů, akné, popálenin, vhodný pod plenky.

- **Pupalkový olej:** příznivý vliv na kožní alergie, vhodný před vstupem do bazénu, snižuje hladinu cholesterolu v krvi a hypertenzi, pomáhá při léčbě chorob srdce, schizofrenii a revmatismu. Vhodný pro citlivou, suchou a poškozenou pleť, pro léčbu lupénky a ekzémů. Lze užívat vnitřně, zmírňuje projevy premenstruačního syndromu (3xdenně 1 kávovou lžičku).

Stručný přehled esenciálních olejů a jejich využití

Esenciální oleje využívané v aromaterapii jsou koncentrované éterické oleje. Mohou působit jako regulátory, stimulatory i sedativa. Při aplikaci neplatí čím více tím lépe, spíše naopak! Při lokálních problémech jako je zahnětení, bolesti v krku natírat v ředění jaké se používá na celkovou masáž.

Oleje z citrusů jsou mezi dětmi nejoblíbenější, mají rychlý energetizující účinek, působí pozitivně zejména na nervový a trávicí systém.

- **Bergamot** (*Citrus aurantium* ssp. *Bergamia*) : snižuje nervové napětí, deprese a úzkosti, přináší radost do života, zmírňuje napětí svalů, účinně snižuje horečku, napomáhá při uzdravování průjmů, při zánětu mozkových blan (meningokokové infekce), při bolestech v krku (streptokokové infekce), zlepšuje problémy s vřídky (stafylokokové infekce) a s dalšími mikroorganismy. Používá se při infekcích dutiny ústní, zánětu močového měchýře. Příznivě ovlivňuje léčbu astmatu. Ve směsi s citronovým olejem se používá při infekcích dýchacích cest. Lze nakapat do aromalampy, na vlhkou plenu, do masážní kompozice.
- **Citron** (*Citrus limon*): aktivuje imunitní systém, působí antisepticky a antibakteriálně-využit při inf. Dýchacích cest, angíně, laryngitidě, bolesti v krku, rýmě). Pomáhá rozpouštět kameny v ledvinách a žlučníku, snižuje krevní tlak, hodný při arterioskleróze. Povzbuzuje trávení, je osvěžující, působí jako nervový stimulant. Snižuje bolest hlavy, čistí mysl, rozradostňuje. Dá se použít na bradavice, omrzliny, opary. Podporuje tvorbu bílých krvinek, pomáhá snížit hladinu toxinů v těle, povzbuzuje lymfatický systém.
- **Grapefruit** (*Citrus paradisi*): pomáhá k desinfekci, detoxikaci, při únavě, vyčerpání a rekonvalescenci. Vhodný při celulitidě, reguluje pocení, je antidepresivum, může pomoci při odvykání drogám (vylučování toxinů). Olej vyrobený pouze z grepových jader je revitalizující, dezinfekční, detoxikační, antiseptický, antibakteriální, napomáhá proti více než dvěma stům kmenů plísní.
- **Mandarinka** (*Citrus reticulata*): vhodný pro uvolnění napětí, proti melancholii a smutku, osvěžuje a uvolňuje, přináší pocit bezpečí a radosti. Působí proti svalovým křečím a bolestem hlavy. Zchlazující účinek oleje lze využít při teplotách, na zábaly, obklady a koupele. Je obzvláště vhodný k masáži malých dětí.
- **Neroli** (*Citrus aurantium* ssp. *amara*) : silice z pomerančových květů patří k nejúčinnějším uklidňujícím a antidepresivním olejům (úzkost, panika, šok, nespavost, deprese). Napomáhá soustředění, je to antispazmatikum, uklidňuje bušení srdce, povzbuzuje trávení, pomáhá při chronickém průjmu a plynatosti.. Blahodárný na popraskané žilky, strie, jizvy a suchou kůži. Je afrodizikální, odbourává bloky v intimním životě.
- **Pomeranč** (*Citrus aurantium* ssp. *dulcis*) . pomáhá proti nervozitě, stresu, depresím, úzkosti, neklidu a smutku, osvěžuje a uvolňuje. Reguluje krevní tlak a tepovou frekvenci, posiluje srdeční činnost, snižuje zvýšenou teplotu. Podporuje

chut' a trávení, působí proti zácpě. Má zklidňující účinky při zánětech a záchvatech žlučníku. Pomáhá při celulitidě.. u dětí i dospělých patří k nejoblíbenějším.

Oleje - silice působící blahodárně na dýchací ústrojí – lze je používat preventivně, vhodné zejména v období hojnějšího výskytu chřipkových onemocnění a laryngitid.

- **Borovice lesní** (*Pinus silvestris*): obsahu látku omezující růst bakterií a původce TBC. Olej pomáhá koncentrovat mysl, má antiseptický účinek. Nhodný při nachlazení, chřipce a zápalu plic, astmatu i proti kuřáckému kašli. V koupeli vhodný na revmatické bolesti.. Prokrvuje a čistí pleť. U nejmenších dětí dát přednost jedli je jemnější.
- **Eukaliptus globulus a radiata** – dobrý na veškeré plicní problémy, pro vykašlávání a k rozpouštění hlenů. Chladí zduřelé sliznice a zprůchodňuje dýchací cesty. Je účinný při zánětu dutin, bolestech v krku, působí antisepticky na rány a pořezání. Ve 2% emulzi ve spreji lze snižovat množství bakterií (např. stafylokoků) ve vzduchu. Vhodný například při spalničkách, spále, herpesových infekcích a proti křečím. Snižuje horečku. Je to analgetikum, posiluje při vyčerpání, podporuje koncentraci, snižuje bolest hlavy, používá se při migréně. Působí na střevní parazity. Napomáhá hojení popálenin, poranění, jizev, krvácení, léčí revmatismus. Stimuluje srdeční činnost, snižuje hladinu krevního cukru, podporuje vylučování moči,. Je dobrý repelent. Přináší pocit čistoty a odlehčuje. Druh **radiata** je vhodnější pro malé děti a pro kojence do 1 roku..
- **Eukalyptus citriodora** – má jemnější vůni než Eukalip. Globulus nebo radiata, vhodný zejména pro děti, je antivirový, dezinfekční, rozpouští hleny. Užívá se při rýmě a bronchitidě- masáž prsou, ramen a chodidel.
- **Máta kadeřavá** – bezpečně užitelná od 3 let, je jemnější nežli máta peprná, posiluje žaludek při cestování, průjmu, špatném trávení a dalších žaludečních a trávicích obtížích.. pročišťuje a osvěžuje mysl.pomáhá při nachlazení, bronchitidě, kašli, chřipce, ucpání a zánětech dutin, vyvolává pocení.
- **Smrkové jehličí** (*Picea abies*) – stimuluje činnost mozkové kůry, zklidňuje, pomáhá v případě nemocí horních i dolních cest dýchacích, je dobrý proti kuřáckému kašli. Podporuje vylučování potu, prokrvuje, používá se při revmatismu a svalové únavě.

Ostatní silice s různými účinky, vhodné pro dětskou aromaterapii, s širokou škálou účinnosti.

- **Čajovník Tea Tree** (*Melaleuca alternifolia*) – působí vysoce antisepticky a fungicidně- výborný k potírání infekcí, zvláště houbových, jako jsou plísňe na nohou a afty. Používá se na nejrůznější záněty (močových cest, vaginální, záněty v ústech), při bronchitidách, při infekcích horních i dolních cest dýchacích (v akutních případech polkneme 2-3 kapky rozpuštěné v medu a vodě, u dětí do 10 let natřeme na krk). Vynikající zevně na bolesti uší, opary, bradavice, kožní alergie, popáleniny i na desinfekci a podporu hojení otevřených ran (potírat kolem). Vhodný proti lupům, svědění vlasové pokožky, akné, bolestem zubů štípnutí hmyzu a žihadlům, omrzlinám, bolestem svalů artritickým bolestem i proti vším a klíšťatům. Může se použít i neředěný. Funguje jako přírodní

antibiotikum. Pro kojence a děti do 3 let jsou vhodnější jemnější druhy čajovníku- Manuka (výborná na počínající bolesti v krku-ředěno 3kapky na lžici oleje) nebo Ravensára.

- **Geranium** (Pelargonium odoratissimum) – tlumí zánětlivé procesy v ranách (u popálenin, všech typů vředů, pásových oparů, aftů, zánětu jazyka, stomatitidě, očním zánětu,, a omezuje tvorbu jizev). Natíráme kolem postiženého místa. Léčí bolesti v krku (inhalace a zábaly). Stimuluje kůru nadledvinek, a proto se může použít k vyrovnaní nedostatečné funkce androgenů a estrogenů, např. při menopauze nebo premenstruačním syndromu.. Působí mírně diuretický (léčba kamenů v močových cestách) proti průjmu, pomáhá při tuberkulóze, vnějším a vnitřním krvácení. Užívá se jako repelent-proti vším a roupům. Má harmonizující účinky a vyrovňuje emocionální extrém, přispívá k regulaci nervového napětí a hormonální nerovnováhy mužů i žen. Vnikajícím způsobem harmonizuje šestinedělí. V těhotenství pouze pod dohledem aromaterapeuta.
- **Levandule lékařská** (Lavandula officinalis) – jemný regenerační olej, účinný na psychiku, tělo i emoce. Vhodná jako sedativum při psychických a citových problémech, povzbuzuje celé tělo, stimuluje tvorbu buněk. Pomáhá při kožních onemocněních, vředech-i žaludečních,. Je mimořádně účinná při popáleninách. Zklidňuje kůži po hmyzím bodnutí a popáleninách od křiv. Může se použít i neředěná. Uvolňuje napětí při bolestivé nebo nepravidelné menstruaci, uklidňuje nervy, zmírňuje deprese. . užívá se jako tonikum, prostředek proti nadýmání,, dezinfekci, pomáhá mírnit bolesti působením přes mysl (migrény, bolesti hlavy). Podporuje dobrý spánek. Není vhodná pro lidi s kriticky nízkým krevním tlakem, velmi účinně jej totiž snižuje. Nedoporučuje se v prvních 3 měsících těhotenství.
- **Šalvěj muškátová** (salvia sclarea) – působí proti nervozitě, depresím , hysterii, napětí, uklidňuje hyperaktivní děti. Psychicky působí na uvolňování zadržovaného smutku a pocitu lítosti. Léčí onemocnění dýchacích cest, kašel, osvěžuje vzduch, reguluje pocení. Je relaxační a harmonizační. Užitečná při harmonizaci nejrozličnějších pochodů a změn v ženském těle (při menstruačních poruchách, po porodu, v klimakteriu aj). má účinek jako afrodiziakum. Snižuje krevní tlak. V těhotenství ne!
- **Heřmánek pravý** (matricia chamomilla)- při zánětu nehtového lůžka, dermatitidě, popáleninách, gastritidě, průjmu,. Při zánětu spojivek přiložit tampon namočený ve vychlazeném odvaru z heřmánku. Účinný při astmatu, bronchitidě a cystitidě.Snižuje horečku, podporuje pocení, napomáhá trávení.. Předepisonán při bolestech ucha, hlavy, migréně,, bolestech dolní části zad, jater a sleziny (žloutence, chudokrevnosti), menstruačních křečích, k vyvolání menstruace, revmatických bolestech, hemoroidech a vyginálních zánětech (sedací koupele). Doporučován na ekzémy, alergie a lupénku. Je antialergenní, antidepressivní. Při bolestech z prořezávání zoubků a kolice-heřmánek římský. Zvyšuje tvorbu bílých krvinek-imunitu. . pomáhá přijmout a zpracovat náročné životní situace.. pro děti a těhotné raději Heřmánek římský.

Dávování esenciálních olejů

Esenciální oleje se ve vodě nerozpouštějí takže je ke koupeli ředíme ve lžičce mléka, k masáži v nosném masážním oleji. Pouze do aromalampy jej můžeme nakapat rovnou do aromalampy.

K relaxaci:

- děti 1-3 roky (1-3 kapky)
- 3-5 let (3-5 kapek)
- 5-15 let (3-8 kapek)
- 15 a více let (4-10 kapek)

Osobní poznámka: přikláním se ke spodní hranici ředění, z osobní zkušenosti vím, že pro relaxaci toto ředění postačí.

Ke stimulaci:

- děti 1-3 roky (1/2- kapky)
- 3-5 let (1/2-3 kapek)
- 5-15 let (1-5 kapek)
- 15 a více let (1-6 kapek)

Osobní poznámka: přikláním se ke spodní hranici ředění, z osobní zkušenosti vím, že pro relaxaci i stimulaci toto ředění postačí. K výběru esenciálních olejů je vhodné přistupovat nejen dle jejich účinnosti, ale i intuitivně, eventuálně ponechat výběr na dítěti- tělo většinou samo napoví co potřebuje (...to mu obvykle i voní).

Pravidla masáže

1. Najít optimální dobu, když nemá dítě hlad, ani není právě najedené, ospalá, rozmrzelé. Vypnout telefon, zvonek a vypustit z hlavy všechny starosti na dobu masáže. Ideálně masáže opakovat ve stejnou dobu 15-20 min.
2. Nachystat plenky, osušky a prostěradla.
3. Vybrat vhodné místo- příjemné, dostatečně vyhřáté, můžeme masírovat na zemi (je to bezpečnější), na posteli, u větších dětí na masážním stole.
4. Pod dítě rozprostřeme ručníc, prostěradlo, podložka nesmí být příliš měkká.
5. Připravit si misku s masážním olejem a pustit klidnou hudbu, neuklidňuje-li dítě hudba můžeme mu zpívat, tiše vyprávět, komentovat co právě děláme nebo se něj jen usmívat.
6. Zaujmeme vhodnou polohu, sundáme prstýnky, hodinky, náramky aby nás ani dítě nic nerušilo. Dříve než se těla dítěte dotkneme provedeme krátkou relaxaci: při masáži dýcháme pomalu a zhluboka, takže vdech i výdech je úplný. Nadechneme nosem a vydechneme ústy, zároveň vědomě uvolníme své tělo. Dítě bude vnímat a možná i napodobovat. Než začneme zavřeme oči a třikrát se hluboce nadechneme. Návrh relaxace vycházející z jógových technik: Při prvním nádechu a výdechu si řekneme „Nyní se zbavuji veškerého napětí, mé tělo je uvolněné.“...napětí a úzkost opouští naše tělo.... Při druhém nádechu se utvrdíme: „Opouštím všechny jiné myšlenky a soustředím se jen na dítě“...jsme právě teď a tady s dítětem, všechny jiné myšlenky necháme odplynout. Pak dýcháme opět zhluboka a ujistíme se: „Jsem jemná síla lásky, která proudí skrze mé ruce k dítěti.“ Teplo a láska proudí našimi pažemi k dítěti.
7. Otevřeme oči usmějeme se na dítě a ujistíme se, že dítě chce být masírováno. Dítě si může vybrat kdo jej bude masírovat, není však vhodné střídat „maséra“ během jedné masáže.
8. Při masáži se ujišťujeme slovem nebo pohledem zda je masáž dítěti příjemná. Pozorujeme-li nelibost, únavu nebo rozmrzlost masáž ukončíme, ale je potřeba domasírovat párové končetiny. Pokud dítě zkoumá okolí a u masáže se

„vrtí“ nebo nevydrží v leže, můžeme jej masírovat na svých kolenou v sedě, nebo položené na bříšku.

9. Masáž můžeme začít doteky, houpáním na dece nebo velkém rehabilitačním míči, chováním v klubíčku, velmi pomalým válením sudů, houpáním na vodní matraci apod.
10. Masáž zakončíme „zabalením do vajíčka“ – provedeme nad tělem od hlavy až k patě několik tahů, kterými pomyslně uzavřeme proudění energie

Postup masáže s podrobným popisem a názornými fotografiemi je součástí knihy Masáže dětí a kojenců od J. Hašplové.

Čerpáno z : J. Hašplová, Masáže dětí a kojenců, Portál, 2006, Praha, ISBN 80-7367-125-5



CELKOVÉ ZKLIDNĚNÍ, UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Připravit místnost.	Učitel zapne relaxační hudbu, vhodně vybere světelné efekty, zatemní okna, připraví lůžko a nachystá si pomůcky k bazální terapii. Vše bez přítomnosti žáka.	Relaxační CD. Deky, polštáře, perličkové polohovací polštáře, froté ponožky.
10´	Snažit se celkově zklidnit žáka.	Žák vchází spolu s učitelem do předem nachystané místnosti. Má zavřené oči, vnímá relaxační hudbu, po chvílce oči otevírá a pomalu se adaptuje na světelné efekty, které působí uklidňujícím dojmem. Žák se položí na lůžko. Učitel si navlékne na ruce froté ponožky a stisknutím paže informuje žáka, že začíná provádět zklidňující masáž z bazální terapie. Masáž ukončí opět stisknutím paže.	
25´	Snažit se o relaxaci žáka	Po masáži učitel zabalí žáka do deky – poloha mumie, dá se kombinovat s polohou hnízdo. Žák získává pocit jistoty, bezpečí, lépe vnímá hranice svého těla. Pokud se žákovi nedaří v daný den relaxovat, může si učitel s žákem povídat, učitel přebírá roli psychoterapeuta.	
5´	Ukončit a zhodnotit pobyt ve Snoezelenu, pozitivně motivovat žáka na další vyučovací hodiny.	Učitel zhodnotí s žákem pobyt ve Snoezelenu, seznámí žáka s dalším průběhem dne, oznámí žákovi, že je čas odejít do kmenové třídy k ostatním spolužákům. V klidu odchází do kmenové třídy.	Učitel, asistent po odvedení žáka uvede místnost do původního stavu.



Dílčí vzdělávací specializovaný program SNOEZELEN

DOTÝKAT SE A BÝT DOTÝKÁN			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5'	Privítání - rituál.	Místnost je zatemněna, hraje relaxační hudba, světelné efekty jsou zapnuty dle výběru učitele. Žáci se po příchodu zují. Přičichnutí k vonné esenci (čichová stimulace), která bude používána k aromaterapii.	Vonná esence dle výběru učitele. Relaxační hudba. Vodní sloup, světelné efekty. Aromalampa. .
20 –25'	Stimulovat taktilně-hapticky povrch pokožky. Zažívat pocity při dotyku. Pociťovat vlastnosti materiálu. Zvykat si na druhou osobu. Uvolnit se.	Díky míčkové masáži je vyvoláván příjemný pocit. Jsou zjišťována příjemná a nepříjemná místa na těle. Učitel míčkuje postupně všechny části těla (hlava, hrudník, ruce, břicho, nohy, záda) a vše doprovází slovem (říkankami). Je přitom vyvíjen míčkem různý tlak. Hlazení míčky střídají dotyky různými materiály (ježci, kartáčky, kameny, peříčka, jemné a hrubé látky apod.). Jsou zjišťována příjemná a nepříjemná místa na těle. Učitel si všímá kladných a negativních reakcí na jednotlivé druhy materiálů. Předcházející úlohy vyžadují odpočinkovou fázi. Žáci odpočívají, naslouchají hudbě a nechají doznít doteky.	Vodní lůžko, polohovací vaky, polohovací housenka. Míčky na míčkování. Různé předměty dle výběru učitele (ježci, kartáčky, kameny, peříčka, jemné a hrubé látky apod.) Relaxační hudba.
10'	Závěrečný rituál.	Učitel vypne hudbu, zvoněním zvonečku upozorní žáky na ukončení činnosti, obouvá je a odchází do třídy. Učitel uvede místnost do původního stavu (dle domluvy).	Zvoneček.

MASÁŽ VE DVOJICI, AUTOMASÁŽ			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítací rituál.	Provedení uvítacího rituálu dle zvyklostí třídy. Sdělení cíle hodiny – uvolnění, naučení se některým technikám masáže.	Příprava místnosti k relaxaci. Hraje relaxační hudba, vonný olej, tlumené osvětlení.
10´	Zvyknout si na doteky druhého člověka, cítit se příjemně, umět říct dost. Toto cvičení pomáhá navazovat vzájemné kontakty mezi dětmi, učí je starat se o druhého a přijmout od druhého člověka péči o sebe.	- Položte dlaně na hlavu kamaráda a chvíli je tam lehce držte. Děti se soustředí na to, co cítí. - Hladěte jemně vlasy jako u kadeřníka. Střídejte ruce a hladěte jedním směrem – od čela k temeni, od temena ke krku, od spánku k týlu. - Masírujte konečky prstů celou hlavu, jako když se myjí vlasy. - Položíme ruce na ramena kamaráda a opět se soustředíme na pocit. - Masírujeme od začátku krku od hlavy po délce ramen. Zprvu lehce, pak přitlačíme. - Ruce položíme na trapézové svaly, jemně štipeme šíji směrem k ramenům, ramena krouživým pohybem. - Ukončíme opět masírováním hlavy jako na začátku.	Maséři (děti) si sednou na okraj vodní postele. Masírované děti si sednou na zem a zády se opřou o nohy svého maséra. Učitel předvádí masáž na některém dítěti, opravuje ostatní při činnosti. Výměna dvojic.
5´	Umět vyjádřit své pocity.	Vyučující si povídá o tom, co dětem bylo nebo nebylo příjemné.	Sedíme v kruhu na zemi.
10´	Automasáž – pomáhá předcházet chorobným stavům, celkově zlepšuje tonus těla a kůže, Všeobecně napomáhá k prodloužení mládí organismu.	<u>Bystření zraku</u> Několik chvil zahříváme ruce třením, poté přiložíme dlaně na oči, až se v místě rozlije teplo. <u>Prevence proti rýmě a zánětu nosních dutin</u> Prostředníkem každé ruky děláme krouživé pohyby od základny nosu směrem vzhůru až k obočí a kroužíme kolem očí.	Literatura uvádí, že kromě toho stimuluje činnost vaječníků a varlat. Kromě toho podporuje močový měchýř, léčí problémy se zrakem, může pomáhat proti sestupu orgánů.

		Prevence rýmy Energicky masírujeme šíji pravou a pak levou rukou. Tato masáž má zahřívací efekt. Uvolnění hlenů Široce otevřeme ruce a provádíme masáž směrem od brady po krk, vždy jedním směrem a jednou rukou, pak druhou. Pro dobrou paměť Masírujeme vodorovně čelo pravou rukou, pak levou.	Tato masáž zlepšuje náladu, dodává odhodlání, působí jako antidepresivum, uvolňuje šíji a krční obratle. Je prevencí i bolení za krkem, účinek na močový měchýř. Tato masáž uvolňuje sliznice, bojuje proti nezhoubné strumě, vyhlazuje vrásky a je proti astmatickému záchvatu. Tato masáž odpovídá masáži zad a všech vnitřních orgánů. Vyhlazuje vrásky, zklidňuje nervovou soustavu a stimuluje mozek a paměť.
10´	Relaxace, odpočinek.	Relaxace na vodním lůžku.	Dle volby učitele - klid, hudba, DVD.
5´	Závěrečný rituál.	Recitování v kruhu téže říkanky jako na začátku pobytu.	Odchod z místnosti.



Dílčí vzdělávací specializovaný program SNOEZELEN

MASÁŽ OBLIČEJE – UVOLNĚNÍ ČÁSTÍ OBLIČEJE			
<i>Čas</i>	<i>Cíl</i>	<i>Obsah činnosti</i>	<i>Organizace / Pomůcky</i>
5'	Přivítací rituál.	Rituál je proveden dle zvyklostí třídy nebo skupiny dětí.	Místnost je připravena k relaxaci - tlumené osvětlení, aromalampa.
10'	Masáž obličeje, uvolnění.	Učitel nastíní program a cíl hodiny – postupné uvolnění částí obličeje, odstranění psychického napětí. - Položíme ruce na temeno hlavy a chvíli je necháme ležet bez pohybu. - Dlaněmi naplocho začínáme masírovat celou plochu hlavy – nahoře, vzadu, po stranách. Zprvu jemně, pak přitlačíme. - Dlaně mírně nadzdvihneme a dotýkáme se jí jen roztaženými konečky prstů. Pohybujeme jen kůží na hlavě. - Opakujeme stejné cvičení vzadu na hlavě a na stranách. - Prsty posuneme níž nad uši a provádíme opět masáž v okolí uší. (teplo v okolí uší dokáže uklidnit) - Totéž cvičení provádíme na obličeji, nejprve na čele. Ruce se neposouvají, jen prsty hýbají kůží. - Masírujeme obočí, lícní kosti, bradu.	Cvičení lze provádět nejen ve Snoezelenu, ale i před aktivitami, které vyžadují soustředění. Např. před HV – cvičením se uvolní hlasivky a napomůže aktivitě, při které se využívá sluch. Děti sedí v půlkruhu na zemi. Sundají si brýle, sponky. Učitelka dětem předvede, s rukama pomůže. Můžeme si říct, co je nám příjemné nebo ne.
5'	Masáž uší – rozvoj soustředění pozornosti.	Motivace: Abychom lépe slyšeli, můžeme si uši „zvětšit“. - Uchopíme prsty horní část boltce a táhneme nahoru. - Pokračujeme po celé délce ucha až k lalůčku, který táhneme již dolů. - Silou masírujeme dlaněmi celý obličej do všech směrů a nakonec ho jakoby jemně vyhladíme.	Sedíme v kruhu na zemi. Dbáme, aby si děti na obličej netlačily až příliš.

10´	Rozvoj fantazie, udržení pozornosti.	Žáci ulehnou na vodní lůžko a relaxačních vaků. Po zaujmutí příjemné polohy pozorují strop osvětlený světelnou želvou. Po chvíli zavřou oči , představují si, co vidí. Po chvíli jsou vyzváni k vyjádření svých představ.	Využití světelné želvy.
10´	Závěrečné zklidnění.	Ve stejném prostředí – vaky, vodní postel – poslech relaxační hudby dle výběru učitele po motivujícím úvodu.	CD s relaxační hudbou
5´	Závěrečný rituál.	Recitování v kruhu téže říkanky jako na začátku pobytu nebo ukončení dle zvyklostí vyučujícího.	Odchod z místnosti.

MASÁŽNÍ STROJEK			
Čas	Cíl	Obsah činnosti	Organizace / Pomůcky
5´	Přivítání – rituál.	Místnost je zatemněna, hraje relaxační hudba, světelné efekty jsou zapnuty dle výběru učitele. Žáci se po příchodu zují. Příchnutí k vonné esenci (čichová stimulace), která bude používána k aromaterapii.	Vonná esence dle výběru učitele. Relaxační hudba. Vodní sloup, světelné efekty. Aromalampa.
30´	Rozvoj hmatového vnímání, vnímání vibrací, zkoumání vlastností materiálu, vnímání svých pocitů a vlastního těla, vyjádření emocí.	Žáci individuálně experimentují s masážním strojkem. Přikládají si ho k různým částem těla, vnímají svoje pocity, pokoušejí se je vyjádřit. Vytvoří dvojice, jeden z dvojice si zvolí relaxační polohu, druhý ho masíruje přiložením strojku k nosným kloubům těla, žák vnímá relaxační hudbu a vibrace, relaxuje(se zavřenýma očima-v případě zájmu). Vnímá příjemné a nepříjemné vibrace na různých částech těla. Po ukončení masáže se vystřídají.	Vibrační masážní strojek, různé vyměnitelné hlavice. Relaxační hudba. Polohovací vaky, vodní lůžko, deky.
10´	Závěrečný rituál.	Učitel vypne hudbu, zvoněním zvonečku upozorní žáky na ukončení činnosti, obouvá je a odchází do třídy. Učitel uvede místnost do původního stavu(dle domluvy).	Zvoneček.



Dílčí vzdělávací specializovaný program SNOEZELEN

MÍČKOVÁNÍ



Autorkou techniky míčkování je Dr. Jana Kopkánová. Při své práci vycházela ze studia odborné literatury a částečně také z metody míčkové facilitace paní Zdeny Jebavé. Její metoda respektuje existenci energetických center tzv. čaker a akupresurních bodů na různých částech těla a rovněž také využívá prvků jógy. Míčková automasáž patří mezi metody a programy, jejichž součástí jsou i různá cvičení zaměřená na vědomé uvolnění, harmonizaci dechu a zklidnění.

Automasáž je vhodná pro děti se zdravotním oslabením, obzvláště pro děti alergické, astmatické, pro děti s oslabenou imunitou. U těchto dětí je také snaha zmírnit jejich psychické napětí a podpořit sebedůvěru ve své schopnosti. Děti si prostřednictvím této metody uvědomují nejen jednotlivé části těla, ale zároveň kontakt s míčkem je příjemným pohlazením, což vyvolává pocit klidu a jistoty. Pohlazení může povzbudit a uzdravovat. Dítě si prostřednictvím aktivních bodů hladí orgány ve svém těle a při pozitivní kladné motivaci získává pocit pohody a bezpečí, zdraví a tělesné síly. A právě navození těchto pocitů je naším cílem. Metoda je vhodná zejména pro kategorii dětí s lehčím a středním mentálním postižením a tělesným postižením lehčího charakteru nebo dětí se smyslovou vadou. U dětí s těžším mentálním postižením užíváme metodu míčkování s podporou dospělé osoby.

Program se týká šesti oblastí lidského těla. První oblast se týká temene hlavy, ucha a obličeje, druhá šíje, třetí hrudníku a břicha, čtvrtá zahrnuje oblast ruky, paže a ramene, pátá se týká chodidel a dolních končetin, poslední oblastí jsou záda.

K míčkování používáme molitanový míček velikosti tenisového. Nedílnou součástí míčkování je také poslech relaxační hudby, pomalé a příjemné, určené jen pro tuto činnost. Zároveň je důležitá čichová stimulace vhodnou aromaterapií.

V naší škole jsme si tuto metodu trochu přizpůsobili na „míčkovou masáž“, kde s jedním dítětem pracuje jeden učitel. Snažíme se všestranně přizpůsobovat potřebám a přáním dětí, neboť každé reaguje na míčkování jiným způsobem. Právě tato rozdílnost

v přístupu nám přináší nové poznatky a prohlubuje naše zkušenosti. Masáž doplňujeme jednoduchými říkankami.

Míčkování přispívá i k rozšiřování slovní zásoby dětí a pozitivně ovlivňuje rozvoj jejich osobnosti. Zlepšuje odolnost dětí na běžná respirační onemocnění, děti bývají klidnější a pohodovější a vždy se na míčkování těší. Míčkování podbarvené příjemnou hudbou navozuje velmi přátelskou atmosféru a pro děti znamená pocit klidu a bezpečí. Děti oceňují hlavně to, že se učitel nebo asistent věnuje pouze jemu samotnému.

Díky pravidelnému a systematickému cvičení se u dětí zlepšuje nejen jejich socializace, ale také schopnost lépe vnímat své tělo, lépe se soustředit a udržet pozornost. Zdokonaluje se také sebeobsluha a vzájemná komunikace mezi dětmi.

Ideální poměr 1 dospělý : 1 dítě zaručuje velmi intenzivní kontakt a vzájemné obohacení dětí i dospělých.

Struktura míčkování

1. Prostředí vhodné pro míčkovou masáž, teplota místnosti
2. Vhodná hudba, aromaterapie
3. Příprava dítěte, motivace
4. Vhodný míček



5. Oblasti míčkování:



- hlava
- šíje
- hrudník
- břicho



- horní končetiny + ruce



- dolní končetiny + chodidla



- záda
- libovolná část těla



6. Závěrečná relaxace

Literatura:

Kopkánová, J.: Míčková automasáž, Sdružení pro aktivní odpočinek postižených SAOP, 1995

Janča, J.: Reflexní terapie rukou

Janča, J.: Reflexní terapie nohou

Dílčí vzdělávací specializovaný program SNOEZELEN

Jebavá, Z.: Míčkování, Praha, 1994
Hanel, I.: Akupresura, Zlín, 1989