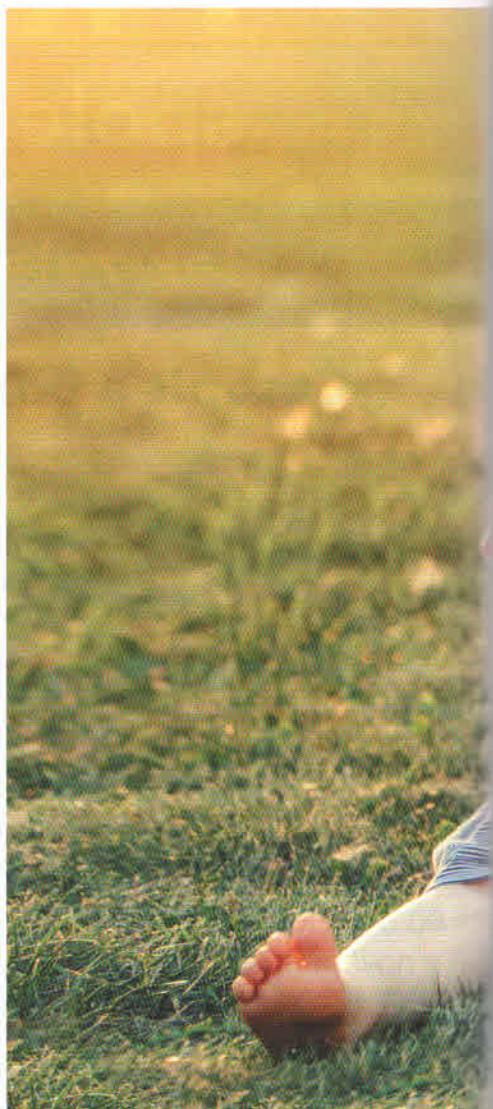


# Jak síla doteku pomáhá utužovat třídní kolektivy

Přemýšlite, jak vést děti k tomu, aby byly k sobě navzájem hodnější a laskavější? Jistě budete souhlasit s tím, že dnes jsou děti stále více vedeny k individualismu a odtažitosti. Přitom kamarádství, spolupráce a laskavost se z výchovy pomalu vytrácí. Tento vývoj se snaží zvrátit Jana Řeháková pomocí programu „MISP“ (Massage In School Programme). Ten staví na vzájemném doteku, který vede k lepší atmosféře ve třídách, stmeluje děti dohromady a výrazně snižuje výskyt šikany. Dětem, které si navzájem předávají tento pečující dotek, se pak hůře agresivně napadá druhého, když ho před chvílí „hladili“ po zádech.

**BC. LENKA POLÁŠKOVÁ**



**misa**  
Česká republika  
hands-on respect



Jano, můžete prosím našim čtenářům přiblížit koncept MISP? I pro mne je to poměrně nový pojem a myslím, že mnoho pedagogů o něm ještě neslyšelo.

Program MISP je jednoduchým a efektivním nástrojem ke zlepšení kvality života dětí ve školách.

Používáme sérii jednoduchých pohybů/tahů. Děti se masírují mezi

sebou navzájem, a to přes oblečení v krátké masážní sestavě. MISP je technika, která přináší zpátky dotek, a to vědomou a bezpečnou formou. Masáže ve školách je program třetího



tisíciletí, inovativní nápad, který má přinést dobro. Jde o **poznání respektu**, své životní potřeby pozitivního doteku v každodenním životě.

**V praxi škol se s podobnou technikou takřka nesetkáváme. Naopak jsem se při akreditačním řízení semináře o aromaterapeutických prostředcích setkala s výtkou MŠMT, že dotek do školství nepatří. Jak to vnímáte vy? Má zde své místo? A liší se koncepť nějakým způsobem podle věku dětí?** Program MISP je celosvětový a v současné době se s ním můžeme setkat již

**„Dotek je důležitý pro růst, pocit pohody, pro zkušenosti a vnímání okolního světa.“**

ve **48 zemích celého světa**. Koncepcie programu je velmi kvalitně a pečlivě zpracována a ve všech zemích je nastavena podle stejných pravidel. Přínosy masáží byly potvrzeny v nesčetném množství výzkumů a studií.

Důležité je ovšem říci, že program může zavádět pouze **certifikovaný Instruktor** za přítomnosti dětí a jejich učitele, pečovatele nebo asistenta. Myslím, že koncepť přináší mnoho benefitů pro dítě, pro učitele ve třídách, pro ce-

lou školu, pro rodiče, rodinu a nakonec také pro společnost.

Pokud bych jej měla blíže specifikovat, je určený pro věkovou skupinu dětí **od 4 do 12 let**. Tato věková skupina je vybrána záměrně, a to na základě studií o vývoji dítěte. Důvodem, proč jsou dotek a pohyb opravdu vhodnou metodou pro děti je fakt, že děti se **učí skrze svoje tělo**, svým tělem a dokonce díky svému tělu. Důvodem, proč jsou dotek a pohyb opravdu vhodnou metodou je skutečnost, že se děti učí lépe vnímat své tělo.

**Pořád je to pro mě velmi obecné. Máte už konkrétní zkušenosti, jak na MISP reagují rodiče dětí? Ptám se, protože společnost je velmi ostrážitá vzhledem k tomu, že se poměrně často setkáváme s hrůznými případy obtěžování dětí, a to i v rámci škol či volnočasových aktivit.**

Z osobních setkání v rodinách nebo v mateřských centrech mám velmi příjemné a pozitivní ohlasy. Rodičům se program líbí a právě oni mi ho často pomáhají vnést do „své“ mateřské nebo základní školy. Za to jsem jim vděčná. Vzájemný dotek si prožívají se svými dětmi na vlastní kůži. Uvolní se a zrelaxují. Výjimkou je ale provádění programu v rodinách samotných, kde se může dítě dotýkat rodič, prarodič či sourozenc.

**Bezpečnost dítěte je důležitá.** Teleficky, emailem a na osobním setkání informuji řediteli a ředitelky detailně o průběhu. Před zavedením programu do školy jsou rodiče vždy o této aktivitě písemně vyrozuměni. Je také možné svolat rodičovskou schůzku, na které se rodiče dozvědějí podrobnosti a je jim program názorně představen. **Účast v programu je dobrovolná.**

Od dětí ze základních škol mám občas namalované obrázky oblíbených

i méně oblíbených tahů a vyjádření jejich pocitů. Obrázky jsou pro mě velkým poděkováním od dětí. Velice si jich vážím, protože děti se v nich vyjadřují upřímně srdičkem. A toto mi dává pocit, že má hluboký smysl šířit program dále.

**Můžete bližše specifikovat, jak je ošetřena bezpečnost dítěte? Jaká jsou pravidla? Bohužel, skoro mám pocit, že slovo dotek je vnímáno jako něco nevhodného, tabu...**

V programu MISP se zásadně masírují pouze děti navzájem. Certifikovaný instruktor nebo učitel pouze dohlíží a zpočátku děti vede. Dítěte se nikdy nedotýká. Role instruktora je, že masáž provádí jako ukázkou na učitele nebo panence, případně ve vzdachu.

Dále je při práci s programem **klíčovým bodem RESPEKT**. Před každou aplikací se dítě samo a svobodně rozhoduje, zda se chce či nechce masáže zúčastnit. Pokud se neúčastní, zůstává přítomno ve třídě. Děti nikdy nevyčleňujeme.

Uvedu příklad. Stalo se mi, že rodič nedal svému dítěti souhlas k masáži. To se ve třídě párkrát dívalo a potom rodiče samo přemluvilo, aby se mohlo masáží s dětmi účastnit. Což je také možná varianta. **Princip absolutního respektu je podporován a vyžadován na mnoha úrovních.**

**Koncept vzájemného respektu, tolerance a vnímání individuálních potřeb dítěte je v dnešní době opravdu potřeba. Můžete nám říci,**

### **jakou cílovou skupinu v rámci svých lektorských aktivit vzděláváte a rozvíjíte v MISP?**

Masáže jsou určeny mateřským školám, základním školám, mateřským centrům a rodinám samotným, kde maminka má dvě a více dětí.

**Napadá mne v tuto chvíli vazba na techniky, se kterými se učitelé a pedagogové obecně již v praxi či osobním životě setkali. Například aromaterapie. Lze MISP nějakým způsobem propojit s aromaterapeutickými technikami?**

Ne. Toto možné není. Nejdříve se o terapeutickou masáž, jak si asi většina lidí přestavuje. Program využívá dotek v kombinaci s péčí a respektem. Děti

v podstatě se jedná o dotekovou techniku. V této souvislosti se zeptám: jaký má podle vás v současné době význam dotek? **A co pro vás osobně slovo „dotek“ znamená?**

Dotek je nezbytný a nutný pro zdravý vývoj dítěte. Jednou z příčin zneuzívání dětí je podle mého názoru **nedostatek řádné péče a kontaktu už od narození**. Právě dotek je jeden z nejzákladnějších druhů kontaktu se zevněm světem. Je to informační podnět, který se ukládá dítěti do paměti a formuje ho. Má vliv na celkový tělesný vývoj, na regulaci a plasticitu nervového systému, **umí hojit zranění**, tišit bolest, dodávat energii, zjemňovat emoce, zintenzivnit vzájemná poznání a setkání dvou lidských bytostí. Doteky nás dokáží nejen

**Vizí programu Masáže ve školách je, aby každé dítě ve škole zažilo pozitivní a pečující dotek každý den, všude na světě.**

se masírují navzájem, a to zásadně přes oblečení, na zádech, krku, pažích, rukou a hlavě. Nepoužívá se žádný olej ani jiný klasický masážní prostředek. Dá se říci, že je to **aktivizační dotekové cvičení**, které vede ke stimulaci nervového systému, ke tvorbě oxytocinu a celkovému zklidnění dítěte.

**Musím se přiznat, že teď jste mi koncept v mnohem ujasnila. Tedy**

potěšit, ale i rozptýlit úzkost a strach. Dotek je důležitý pro růst, pocit pohody, pro zkušenosti a vnímání okolního světa.

Pro mě osobně dotek znamená dosycení. Dotek je výživa pro tělo i duši.

**Vnímám to naprostě stejně jako vy a myslím, že se s vámi ztotožní také řada našich čtenářů a čtenárek. Řada učitelů a učitelek mateřských škol doslova říká: „Dnešní děti jsou nedohlazené.“ Myslete si to také vy? A jaké důsledky takové „nedohlazení“ může mít?**

Ano. Důležitost doteku ve vývoji dítěte je klíčová. Bez doteku se dítě nemůže vyvijet ani po fyzické, ani emocionální a duševní rovině tak, aby se jeho osobnost vyvinula ve zdravého a sebevědomého jedince, který se umí sám rozhodovat a dokáže projevovat svoje potřeby naprostě přirozeným způsobem.

**Na toto téma bychom mohly mluvit hodiny. Přesto trošku změním**

### **Jana Řeháková**



Přes 25 let pracuje ve Fakultní nemocnici v Olomouci jako porodní asistentka, z toho více než 15 let i na oddělení šestinedělí. Již od roku 2013 je certifikovanou instruktorkou MISP. Jako lektorka vyučuje také baby masáže a tzv. motýlkové masáže.

Tel: 777 259 291 • e-mail: rehakovajana@centrum.cz • www.misa-cz.com

## **téma. Přiblížte nám historii MISP v zahraničí?**

Zakladatelkami programu jsou Mia Elmsater ze Švédska a Sylvie Hétu z Kanady. Obě ženy již dlouhý čas pracují s programem kojeneckých masáží **programu IAIM**. Právě ze zkušeností s pozitivním účinkem doteku na kojence byl následně vyvinut program MISP, který rozšiřuje možnost praktikování pečujícího doteku i u starších dětí. Důvodem byla absence doteku u dětí pozdějšího věku, které dotek potřebují pro svůj správný vývoj. Hovoříme zde o skupině dětí od 4 do 12 let.

MISP se poprvé praktikoval již v roce 2000 ve Velké Británii a brzy se rozšířil do dalších, nyní již 48 zemí světa. V České republice s programem pracujeme od roku 2013, kdy byla také založena **Asociace MISA ČR**.

Výhodou programu je, že aplikace a praktikování probíhá ve všech zemích stejně, bez rozdílu kultur a náboženství. Je to velmi univerzální a mocný nástroj, který mohou využívat děti napříč celým světem.

Obě ženy sloučily své letité zkušenosti a společně vytvořily program **Masáže ve školách** a od roku 2000 jej vyučují ve Velké Británii.

## **Pokud by pedagogy tento koncept zaujal, kde se mohou zájemci/zájemkyně o metodu dozvědět více? Nebo mají možnost navštívit některou z vašich lekcí? A jak vaše lekce probíhají?**

Zájemci se mohou podívat na stránky Asociace MISA ČR [www.misa.cz.com](http://www.misa.cz.com). Rodiče dětí mají možnost přijít se kdykoli na hodinu, na výuku podívat a zúčastnit se jí se svým dítětem.

Lekce probíhají tak, že děti spolupracují ve dvojici, najdou správnou pozici k sezení. Já předvádím tahy na paní učitelce nebo ve vzduchu a děti naslouchají, vidí, a nakonec provádí tahy stejně jako já na paní učitelce. Někdy tah doprovází básníčkami nebo písničkami.

Závěrem kurzu se přizvou rodiče do třídy a vše si prožijí od svých dětí na svém těle. Také rodiče provedu všemi

tahy, které předávají dětem.

Děti obdrží obrázky s pikogramy a básníčkami, dostanou osvědčení, že **absolvovaly program MISP**.

a odznáček s nápisem „Jsem masér“.

## **Ve vaší praxi se zabýváte se také baby masážemi a tzv. motýlími masážemi. Můžete i tyto masáže přiblížit? Jaké cílové skupiny jsou určeny a v čem tkví jejich pozitiva?**

Klasické masáže nejmenších dětí mají maminky rády, protože prostřednictvím doteku mohou s dítětem navázat pěkný vztah. Dítě do jednoho roku mívá doteků dostatek, ale jakmile se začne pohybovat, rodič **ztrácí trpělivost a dotek je méně**. A u předškolních a školních dětí už je doteků opravdu málo, třeba jenom pohlení a dost. Proto jsem ráda, že přišel program MISP také k nám.

Vysvětlují maminkám **důležitost doteku**, komunikaci s dětmi na neverbální úrovni. Povídám o motýlích masážích, které je možno aplikovat již v porodnici. Pokud mají maminky zájem, poskytnu jim knihy, přes které se mohou naučit masáže samy, nebo je navštěvují doma a učím masážím dětí a kojenců. Někdy masáž požadují i maminky samotné.

Již těhotná maminka může například také provádět přes své bříško masáž miminka.

## **Mám pocit, že tento rozhovor by si měli přečíst všichni rodiče. Čím dál častěji se dotek nahrazuje materiálnem, hráčkami, mobilními telefony, počítači, tablety. Myslím, že přesto, že je každá generace dětí tak trošku jiná, význam doteku a lásky zůstává stále stejný. Co byste vzkázala rodičům? A je něco, co byste ráda řekla učitelům?**

- Děti by měly při učení masážní sestavy zažívat pocit respektu.
- Děti se učí masážní sestavu vlastním tempem. Není kam spěchat.
- Každé dítě má právo říci na masáž „ne“. Může být přítomno a později se přidat.
- Děti mohou říci, co se jim líbí a co nelíbí, jakým tlakem a jakou rychlostí mají být masirovány.
- Děti musí požádat o svolení před tím, než někomu masáž poskytnou.
- Od dítěte, které masírovalo, se očekává, že řekne „děkuji“ dítěti, které masáž přijímalo.
- Rodiče také žádají o svolení před masáží nebo dotykovou aktivitou se svými dětmi.

Milí rodiče i učitelé, pojďte do toho. Nebojte se dát svolení dětem. Nebojte se hladit své děti. Nebojte se blízkosti a tepla kontaktu. **Děti dotek potřebují**. Doma děti snadněji zvládají domácí úkoly, jsou klidnější, v noci lépe spí a zlepší se i jejich vztah k sourozencům a kamarádům. Což je nejlepší prevencí šikany a agresivity. Když je jejich tělíčko dotekem živeno a nasyceno, tak jsou děti spokojené, klidné.

Rodiče, můžete praktikovat masážní sestavu nebo jen pář tahů ze sestavy před psaním domácích úkolů nebo před spaním. Pro učitele je **přinosem snadnější vedení třídy**, více harmonie ve třídě, klidnější prostředí ve třídě, nižší hladina hluku ve třídě, zlepšení komunikace učitel-rodič-dítě. Studie a zkušenosť ukázaly, že pokud jsou děti v atmosféře klidu, bezpečí, upřímnosti, důvěry, tolerance, štěstí, podpory a uznání, rozvíjejí své pozitivní chování a sociální návyky, které **podporují úlohu a práci všech učitelů pozitivním způsobem**.

Vizí programu Masáže ve školách je, aby každé dítě ve škole zažilo pozitivní a pečující dotek každý den... všude na světě.

Autorka rozhovoru externě spolupracuje s redakcí