

Jitka Chrtková: Jak pomoci dětem zmírnit stres a podpořit je, aby se lépe učily

- [masáže](#)
- [děti](#)
- [rodina](#)
- [škola](#)
- [pečující dotek](#)



Massage in Schools Programme (MISP) je mezinárodní program, který pomáhá ve více než 38 zemích světa zlepšovat kvalitu života dětí ve školách a školkách. Je založen na základní lidské potřebě – pečujícím doteku. Dítě masíruje jiné dítě pod dohledem dospělé osoby, a tak se učí empatii a respektu. Děti jsou ve svém běžném oblečení, dospělý se dítěte nedotýká, nejde-li o vlastního rodiče nebo prarodiče. Program je určený pro děti ve věku od 4 do 12 let.

Mezinárodní MISP Trenérka Jitka Chrtková bude hovořit v průběhu rozhovoru, proč je pečující dotek tak důležitý a jak můžete svému dítěti pomoci, aby ho/ji učení bavilo a snížil se stres z učení.

Neurovědy a mnoho výzkumů prokázalo, že pečující dotek pomáhá dětskému mozku ve vývoji do jeho plného potenciálu, a jeho dostatek či nedostatek ovlivňuje chování jak v dětství, tak i v pozdějším životě.

Děti se učí skrze své tělo, svým tělem a dokonce díky svému tělu.

V dnešní době má však mnoho dětí problémy s pochopením nové výukové látky a děti zažívají stres, neboť ve výuce bývají ne vždy optimálně nastaveny cíle a didaktika. Zároveň jsou ve školství stále používány různé restriktivní metody, které jsou užitečné málokomu. Všechny děti jsou jedinečné a reagují na stresující události různě. Nicméně na všechny děti má stres negativní biologický vliv na jejich tělo.

Jednou z možností, jak zkvalitnit život dětí ve školách, je, aby pedagogové zařadili do svých výukových metod více doteku a pohybu děti tak dokáží přirozeně vstřebávat informace a učit se mnohem efektivněji. Mají z učení větší potěšení a děti cítí, že je respektována jejich pravá přirozenost.

Pokud je pečující dotek včleněn do výuky (např. prostřednictvím jednoduché masážní sestavy programu MISP – děti ji milují ☐), stává se dlouhodobě osvědčeným nástrojem k prevenci takových jevů jako je šikana a agresivita. Děti si pomáhají navzájem, dokáží spolupracovat jinak, než jak jsou zvyklé a celkově se mění pozitivně klima ve třídě a škole.

Prostřednictvím pečujícího doteku můžete udělat mnoho, abyste pomohli zmírnit zbytečné strádání dětí a motivovali je hravou formou k dalšímu učení.

Jitka Chrtková Vám poradí, co pro to můžete udělat jako milující rodič, pedagog nebo jako student jejího kurzu - budoucí MISP Instruktor, který získá mezinárodní certifikát a bude poté učit program MISP děti ve školách, školkách a v rodinách.