

Studenti jsou povinni komunikovat s vyučujícím pod alfabetským kódem **KPG\_4382\_PŘÍJMENÍ STUDENTA!**  
Na nespecifikovanou korespondenci nebude brán zřetel!

**KPG\_4382**  
**TERAPEUTICKO-FORMATIVNÍ PŘÍSTUPY**  
**A RELAXAČNÍ TECHNIKY VE SPEC. PED.**  
**Učitelství pro 1.st. ZŠ a spec. ped. (5. roč. Mgr.)**  
Vyučující: doc. Ing. Helena Vomáčková, CSc.

## **PŘEDNÁŠKY**

1. Základní vymezení problematiky
2. Terapeutické a relaxační zásady, metody, princip, techniky

## **CVIČENÍ PSYCHOTERAPEUTICKÝCH RELAXAČNÍCH TECHNIK**

### **1.část**

Studenti ve skupinách zpracují vylosované zadání (s využitím vlastních notebooků, chytrých telefonů, zdrojové literatury apod) a s jeho výsledky, postupem a filozofií přístupu seznámí zbývající skupiny, které je následně ohodnotí.

### **2.část**

1. Návčik základních mentálních a pohybových cvičení
2. Realizace ásánové relaxační praxe
3. Návčik harmonizujících relaxačních sestav
4. Mentální a reálné endogenní dýchání

## **POŽADAVKY K ABSOLVOVÁNÍ (od 2. 3. 2024)**

Zápočet se získává na základě **odvedené práce** na blokovém cvičení, tj. **přítomnost dne 2. 3. 2024 je nepodkročitelná!**

Odvedená práce v 1. i ve 2. části cvičení je posuzována ve stupnici „splněno s přesahem“ – „splněno“ – „nesplněno“. K zápočtu je třeba získat v úhrnu alespoň **2 hodnocení „splněno“** v rámci 4hodinového blokového cvičení.

Účast na cvičení předpokládá vybavení každého studenta karimatkou (+ *případně ručníkem/osuškou*), volným sportovním oblečením (vhodné tričko s krátkým rukávem a rozepínatelná mikina s dlouhým rukávem), dvoje ponožky (*jedny tenké, jedny termo*).

## **ZDROJE**

1. Barták, J. *Osobnostní management*. Praha: Grada, 2021
2. Cungi, Ch; Limousin, S. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005.
3. Červenková, R., Kolář, P. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018
4. Guillaud, M. *Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok*. Praha: Portál, 2015.
5. Kolář, P. *Posilování stresem. Cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021
6. Král, D, Štěpán, P. *Psychoterapeutické relaxační techniky*, Brno, 2014
7. Müller, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. Praha: Grada, 2014
8. Nešpor, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015. Víchová, V. *Autogenní trénink a autogenní terapie: Relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál, 2016
9. Olschewski, A., Knörzer, W. *Progresivní svalová relaxace: jak se zbavit stresu pomocí klasických i nových ...* Olomouc: Poznání, 2019
10. Zormanová, L. *Relaxační aktivity pro děti předškolního věku*. NPI: Metodický portál RVP.CZ. dostupné na <https://clanky.rvp.cz/clanek/23149/RELAXACNI-AKTIVITY-PRO-DETI-PREDSKOLNIHO-VEKU.html>