

Z.B.Ragimova

Rozvoj tvořivých schopností dítěte

Pojem harmonie v člověku zahrnuje značně široký okruh problémů. Nejsou však všechny obsazeny v souhrnu vědomostí a návyků, které se získávají ve škole. Harmonie osobnosti předpokládá nejen stejnoměrný vývoj fyzické, intelektuální a emocionální sféry organismu. Tento pojem zahrnuje také duchovně emocionální potenciál člověka; rozvíjení tohoto potenciálu umožňuje harmonické soužití s lidmi, dává člověku schopnost vážit si krásy a dokonalosti světa přírody a žít s ním v souladu.

K tomu, aby se podařilo vychovat harmonickou osobnost, musí se v člověku probudit tvůrce. Je třeba, aby pocítil přání poznat své vnitřní možnosti a využít je ve prospěch ostatních. Poznat a "vytvořit" sám sebe — to je nejobtížnější umění. Proto je nutno vychovávat tvůrčí osobnost už od dětských let. Potenciál duchovních a tvůrčích možností se nachází v emocionálně volní sféře člověka. Je nutno probudit k životu tu snahu o dobro a světlo, která je skryta v každé duši a může se stát pramenem mravnosti a harmonie osobnosti.

Metodika skupinové práce s dětmi vychází ze souboru různých metod. Jednotlivé lekce obsahují cvičení na rozvoj fantazie, pozornosti, paměti, tělovýchovné a otužovací metody, besedy na etickopsychologická a estetická témata. Rozvíjení tvůrčí aktivity se stimuluje kreslením, tancem, hrami různého druhu. Značný důraz se klade na využití prvků psychické autoregulace, které přivádějí pozornost dětí k problémům sebekontroly a sebevýchovy, bez nichž je těžké formovat harmonicky rozvinutou osobnost. Rozvoj tvůrčích schopností může být úspěšný pouze při cvičení založeném na kladném emocionálním ladění. A v tomto případě metody psychické autoregulace v uváděném systému jsou neocenitelnou pomocí a vytvářejí srdečnou, laskavou atmosféru, probouzejí potřebu "otevřít se" a podělit se s ostatními o to nejlepší, co v člověku je. Tyto metody také zostrují vnímání, zlepšují rozumovou činnost, rozvíjejí fantazii a dovolují širší pohled na okolní svět. Výuka metod autosugesce napomáhá psychokorekci osobnosti cvičenců, což samo o sobě je velmi důležité.

Hlavní úkoly při práci s dětmi vidíme:

- a) v odstranění sevřenosti a emocionálního napětí
- b) ve vytvoření návyků harmonického styku s lidmi, jehož základem je dobrosrdečnost
- c) ve formování ekologického myšlení, šetrného vztahu k přírodě
- d) v rozvoji schopnosti koncentrovat pozornost a probouzet představivost
- e) ve vytváření estetických potřeb
- f) v získávání návyků na pravidelné cvičení, včetně cvičení pro správné držení těla

g) v poznávání pohybových her, v běhu a otužování.

Při každé lekci se stává vůdčím jeden z výše uvedených úkolů.

Cvičí se dvakrát týdně v tělocvičně. Každá lekce trvá přibližně tři hodiny. Kromě toho se využívá víkendů na výlety do přírody nebo k návštěvám výstav a pod.

Nejvhodnější množství dětí pro jednu skupinu je 12 — 16. Přijímají se děti od osmi do dvanácti let, nebo od deseti do patnácti let. Přejí-li si rodiče účastnit se cvičení, jsou vítáni, neboť to napomáhá vytváření srdečné "rodinné" atmosféry. Umožňuje to řešit mnohé rodinné problémy, podporuje vytváření návyků nutných pro styk s lidmi. Zainteresovanost rodičů při takové formě práce s dětmi je velmi důležitá. Pochopí-li rodiče důležitost našich úkolů, urychluje to pokrok dětí. Práce s dospělými se proto proměňuje v samostatný úkol, řešitelný prostřednictvím besed, cyklů přednášek o otázkách otužování, výživy, psychologie styku s dítětem a také seznámení rodičů s příslušnou literaturou.

Děti i rodiče jsou k cvičení oblečeni sportovně a nosí si s sebou deku. Upozorňujeme všechny, že oděv i deka mají být z přírodních materiálů, protože syntetické látky záporně ovlivňují metabolické procesy v organismu. Sál by neměl být osvětlen zářivkami.

ÚVODNÍ ČÁST každé lekce obsahuje cvičení "přání", které přítomné naladí a vytvoří emocionálně kladnou atmosféru. Všichni se posadí do kruhu v pozici žáka (vkleče na patách s rovnými zády, dlaně na stehnech). Cvičitel připomíná nutnost uvolnit svaly na obličeji, na krku, břiše, nohou. Potom vede cvičence k tomu, aby se zaposlouchali do ticha tělocvičny, do ticha ve svém nitru... Jeho hlas musí být dostatečně silný, aby všichni dobře slyšeli bez napětí, klidný, s pauzami pro provádění cviků.

Cvičitel vede meditaci:

"Cítíme teplo uprostřed hrudníku...

Máme tam maličký, teplý kousíček sluníčka...

Ten kousíček tepe, roste, vyplňuje teplem celý hrudník...

Jeho paprsky se derou ven...

Posíláme je směrem dopředu, natahujeme je jako teplé dlaně na znamení přátelství...

Společně s paprsky posíláme všem přání:

At' je mír!

At' je světlo!

At' je radost v celém světě!

Posíláme paprsky našeho přátelství za hranice sálu, všem známým i neznámým lidem, všem zvířátkům, ptáčkům, broučkům, rybičkám..."

Potom se směr "přání" postupně mění a směřuje na všechny strany i nahoru a dolů.

Je možné použít jiných textů, jako na příklad:

"At' stále svítí slunce!

At' trvá přátelství!

At' je stále mír!"

nebo:

"Kéž všechny bytosti žijí v míru!

Kéž všechny bytosti žijí v pokoji!

Kéž všechny bytosti žijí v blaženosti!"

ZÁKLADNÍ ČÁST cvičení obsahuje rozcvičku, trénink psychické autoregulace včetně psychofyzických cviků, "spontánní tanec", ale také meditační hry, sestavu fyzických cviků a relaxaci.

Psychofyzické cvičení — je to spojení fyzických pohybů s autosugescí. Protože jejich provádění může být pro děti obtížné, začínáme lehkými hravými průpravnými cviky formou **rozcvičky**. Při tom je koncentrace pozornosti vedena do pohybujících se svalů a kloubů spolu s představou, že jimi proudí sluneční světlo, vlahý déšť atp. Potom se děti ztotožňují s obrazem kvítku pampelišky, mladého stromku, travičky a pod.

Dále uvádíme popis základních psychofyzických cviků v modifikaci pro děti. Tyto cviky se provádějí vstoje.

Obdarování je cvik, který probouzí přání podělit se s ostatními o to nejlepší, co v nás je. Ve výchozím postoji jsou ruce ohnuty v loktech na úrovni hrudníku, prsty směřují k hrudi. Potom širokým gestem otvíráme náruč. "Mírou lidskosti je schopnost dávat... Všechno, co dostáváme, musíme dát ostatním... Naléváme, rozdáváme štědře, zdarma, bez přání získat odměnou všechno dobré, co jsme nashromáždili sami..." Opakujeme cvik několikrát.

Cvik **smíření** děláme pлавnými vlnitými pohyby jedné ruky s otevřenou dlaní (poté druhou a oběma) odshora dolů. Toto gesto symbolizuje klid, harmonii, mír v nás i v okolním prostoru. Dokonce i pouhé mentální provádění tohoto pohybu, je-li dobře procítěno, může mít stabilizující účinek.

Při přípravě na cvik **probuzení** je třeba uvolnit tělo, lehce zaklonit hlavu, zavřít oči. Noříme se do svěžího jitra a čistoty, jež nás naplňují čilostí, silou, zdravím. Cítíme radost a jednotu s celým světem. Zvedáme ruce vzhůru, protahujeme se jako po probuzení, procítáme pro krásu a harmonii světa... Přijímáme do svého těla proud ranní svěžesti (ruce spouštíme k ramenům, jako bychom tomuto proudu pomáhali vlévat se do těla)... Jsme omýváni sluneční září, která proniká do každé buňky těla... Stáváme se travičkou, zeleným výhonkem... Zavanul ranní větérek... Celé tělo se kolébá, tančí jako travička pod paprsky ranního sluníčka... Cvičení převedeme na hravý **spontánní tanec**.

Hravý **spontánní tanec** provádíme ve stavu uvolnění těla. Pohyby se neplánují, nejsou závislé na myšlenkách. Tělo musí vstoupit do harmonie s okolním prostorem, tančí samo, naplněné blažeností... Zvedáme vzhůru ruce, obličeje, cítíme tekoucí potůčky zlatého slunečního svitu... Tělem protékají sluneční stroužky... Proudí tekoucího světla vytvářejí slunečné moře a my se v něm rozpouštíme... Průsvitná těla tančí v slunečním moři jako vodní rostliny...

Spontánní tanec můžeme provádět i v jiných variantách, na příklad jako tanec různobarevných nafukovacích balónků na modrém nebi, nebo jako let svobodných bílých ptáků v paprscích jitřního slunce.

Tanec podporuje změnu fyzického i psychického stavu účastníků, zbavuje je sevřenosti, naplňuje je radostí a opojením.

Jindy můžeme použít hudbu. Vhodné jsou klidné východní melodie, jež naladí tělo na pлавné, plynulé pohyby.

Všechna výše uvedená cvičení využívají jednu z hlavních metod psychické autoregulace — práci s obrazovými představami. Od prvních minut

lekce (počínaje cvičením přání) se děti noří do světa představ a fantazie. Stávají se účastníky tvůrčího procesu, který se vyvíjí za pomoci cvičitele při současném úsilí všech účastníků. Podle toho, jak schopnosti dětí rostou, je možno přidat meditační hry — cvičení, široce používané v estetikoterapii pro dospělé. V našem případě jsou meditační hry přizpůsobeny dětskému věku.

Meditační hry slouží k rozvoji obrazových představ. Používáme určité estetické náměty. Cvičitel zadá námět, rozdělí účastníkům role a potom kreslí v jejich představách vývoj děje v ostrých estetických obrazech. Cvičenci musí vstoupit do obrazů, ztotožnit se s nimi, pocítit růst svého harmonického spojení s ostatními účastníky a vyjádřit tyto vztahy pohybem. Při tom plastičnost pohybů vyjadřuje emocionální stavy, vznikající v procesu meditačního prožitku.

Používáme následující varianty meditačních her:

Cestování po dně oceánu — pohybujeme se v teplé, průzračné vodě, kde se lehce kolébají vodní rostliny, na dně vidíme různobarevné kamínky, sledujeme hrající si rybky a světelná "prasátka".

Život květin — každý účastník se ztotožní s nějakým kvítkem. Je ráno. První sluneční paprsky květinu probouzejí. Ta rozevívá okvětní plátky ozdobené kapkami rosy a usmívá se na slunce. Kvítek je pohostinný, s radostí dává svou sladkou šťávu včelce, která přilétla, chlupaté housence a dalším svým přátelům.

Let ptáků v oblacích — při hře si představujeme a prožíváme lehké bílé a růžové obláčky v nebeské modři, rychlé bílé ptáky, veselé a laskavé sluneční paprsky...

Roční období — účastníci se ztotožňují se stromem, lesním ptáčkem, kapkou deště a jako by žili jejich životem v různých ročních obdobích.

Tyto hry je možno doprovázet hudbou. Může to být na příklad stará taoistická čínská hudba, ale také moderní hudba hraná na syntetizérech, které vyluzují zvuky přírody.

Úspěch těchto forem práce zajišťují schopnosti cvičitele vyvolávat u žáků představy s maximální ostrotí. Požaduje se, aby cvičitel nejen měl patřičnou bohatost obrazného vyjádření, ale i schopnost vyvolat ty pocity, které v sobě toto vyjádření obsahuje.

Soubor fyzických cviků je nezaměnitelnou součástí každé lekce. Zdravé tělo je nezbytnou podmínkou pro optimistické vnímání světa. Proto jeden z úkolů při práci s dětmi je, aby si děti navykly na zdravý životní styl. Cvičenci také musí pocítit při jednotlivých lekcích radost, kterou jim dává aktivní pohyb.

Cvičební sestava, kterou se děti učí v této části lekce, je určena také pro domácí cvičení.

Pohybové tělesné cviky jsou cíleny na zvýšení pružnosti páteře a kloubů v končetinách, na posílení těch svalových skupin, které zajišťují správné držení těla.

Sestavy statických cviků (ásán) hathajógy jsou doprovázeny výkladem o jejich působení na organismus a na psychiku.

Vyučujeme také dechové cviky, nejjednodušší pránájámu a jednotlivé cviky z čínské gymnastiky tchai-t'i.

Dalším prvkem této části lekce jsou pohybové hry a běhání po dvoře, v parku nebo na stadioně. Tak děti získávají návyky na běh klusem a na meditativní běh. Zvládnutí metodiky meditativního běhu umožňuje proměnit obvyklý monotónní běh v lehkou a příjemnou hru, která navíc obohacuje emocionální sféru dítěte.

Cvičenci se také seznamují s elementárními otužovacími návyky a zároveň si zvykají na chození "bosky" v každém ročním období. Nejlépe připravené děti se koupou společně s rodiči pod širým nebem po celý rok.

Upozorňujeme, že využití otužovacích metod nejen děti přivádí k ozdravným návykům, ale slouží i jako trénink vůle. Síla vůle je nezbytnou podmínkou pro budování osobnosti dítěte v období dospívání.

Metodika naší výuky si vytyčila úkol stejnoměrně ovlivňovat vývoj emocionální a volní sféry. Proto se všechna uvedená fyzická cvičení spojují s vhodnými obrazovými představami.

Relaxaci praktikujeme jako cvičení s názvem odpočinek. Tkívá v postupném uvolnění všech svalů, počínaje prsty u nohou, až k hlavě, vleže na zádech se zavřenými očima. Relaxační stav udržujeme několik minut. Toto cvičení můžeme provádět s hudebním doprovodem. Používáme instrumentální hudbu 18. stol., vybraná sborová preludia J.S.Bacha, loutnové skladby starých mistrů, stará hudební díla s pěveckými sbory. Cvičitel může relaxaci doprovázet slovem; na příklad navozuje představu teplých přílivů mořských vln, písečné pláže rozehráté sluncem, hebkého načechraného obláčku, který zahaluje naše těla atd.

Vyučuje se ještě několika dalším relaxačním metodám, jako na příklad polohy krokodýla a poloviční želvy.

Po dobu relaxace je vhodné snížit intenzitu osvětlení sálu.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST každé lekce obsahuje besedy, hry a jiné druhy činnosti, v nichž pokračuje výchova estetického vkusu dětí, rozvíjení jejich osobitých tvůrčích projevů, formování ekologického myšlení. Je důležité upoutat pozornost cvičenců na skryté možnosti lidského organismu, zaujmout děti pro otázky seberealizace.

Téma vztahu k přírodě rozvíjíme prostřednictvím diapositivů, reprodukcí obrazů a hudbou. Je vhodná na příklad následující tematika diafilmů: "Život vody", "V horách", "Jaro v přírodě" atp. Je možno použít reprodukce obrazů s tematikou přírody. V hudbě je téma přírody dobře vyjádřeno ve skladbách skupiny Paula Wintera (ekologický jazz), v některých dílech Bachových, Haendelových, Vivaldiho, Čajkovského, Beethovena a dalších. Hudba může podbarvovat promítání diapositivů, nebo může prostě znít při světle svíčky v přítomnosti tělocvičny.

Probouzet vlastní tvůrčí sílu dětí můžeme také výtvarnou výchovou. Navrhujeme dětem, aby zobrazily kresbou stavy, v nichž se jim nejvíce líbilo při cvičení. A tak děti kreslí "radost" — květy zvedají hlavičky ke slunci a hoví si v jeho vlídných paprscích; "vesmír" — planety, kde je vždy jen přátelství a nikdy nejsou války; "zlatý déšť" — velké bílé květy kopretin ve zlatém dešti slunečních paprsků.

Jindy pořádáme večery pohádek a poezie: při světle stolní lampy znějí české, východní a jiné pohádky a verše. Necháváme děti popřemýšlet nad

pohádkami Boženy Němcové, K.J. Erbena, nad příběhy Mahábháraty atd. Pohádka — to je zároveň hodina psychologie, podaná jazykem dostupným dětskému chápání. Pohádka probouzí počátky dobra v dětské duši, vyzývá k morálním úvahám.

Zároveň s pohádkami a verši můžeme číst vyprávění o statečnosti a ušlechtilosti, čerpaná z knih, novin a časopisů. Cílem je formovat mravní ideály — porozumění, vůli, lásku k lidem.

Závěrečná část lekce může obsahovat i hry. Psychologové upozorňují, že hra je jedním z nejdůležitějších prostředků výchovy a že bez hry, bez fantazie, bez představivosti tvůrčí pramen dítěte vysychá. Proto jedním z důvodů, proč zařazujeme tolik her do našeho programu, je stimulace tvůrčí iniciativy a vytváření psychologické individuality každého účastníka. Mimo to hry dávají vzniknout důvěře a kontaktu mezi dospělými a dětmi.

Zde jsou některé z používaných her:

Zrcadlo — jeden z dvojice opakuje pohyby těla a mimiku tváře toho druhého.

Kamera — pomyslnou kamerou, která se jako by pohybuje uvnitř těla, si prohlížíme jeho jednotlivé orgány.

Píšťaly — představujeme si svoje tělo jako dutou píšťalu a zpíváme samohlásky nebo slabiky, které jako by zněly z různých částí těla. Při tom koncentraci přenášíme postupně do středu hrudního koše, do středu břicha, do krku, do hlavy.

Natáčí se film — účastníci realizují slovní "kresbu" na zadané téma. Úkol tkví v tom, aby se tyto "kresby" staly jako by viditelné pro ostatní.

Upozornujeme, že v této části stejně jako v celé lekci je hlavním kritériem pro výběr materiálu Dobro a Krása. Naplňujeme-li dětský "pohár duše" těmito hodnotami, chráníme dítě před mnohými chybami, smutky a nemocemi.

Společné stolování — hostina, již uzavíráme lekci, je závazná a oblíbená. Přítomní se rozesadí kolem "kouzelného ubrusu", kde se rozmístí donesené jídlo (doporučujeme účastníkům, aby drželi lakto-ovo-vegetariánskou dietu). Všichni se zklidní, umlkají. Cvičitel pronese slova meditačního přeladění:

"Cítíme sluníčko v hrudi...

Pošleme odtud paprsky vděku za stravu...

To ona nám dává život, sílu, možnost se přátelit...

Pošleme paprsky našich díky těm, kdo tuto stravu pro nás vypěstovali a připravili...

Pošleme svůj pozdrav radosti všemu živému na všechny strany...

Ať je mír!

Ať září světlo!

Ať je radost na celém světě!

Všem dobrou chuť!"

Všichni společně začínají jíst a nezapomínají si při tom navzájem nabízet a dělit se o to nejchutnější a nejlahodnější jídlo.

Po společném stolování následuje výměna receptů a vůbec sdělení zajímavých informací.

Kromě lekcí v tělocvičně pořádáme ve volných dnech pravidelné kolektivní výlety do přírody. Skupina se vydá na příklad k lesnímu jezeru, kde je

možnost koupání i posezení u ohně. Všichni se vracejí plni dojmů a nových sil. Ale tyto výlety nejsou jen zábavou a odpočinkem: děti zde poznávají přírodu a učí se s ní stýkat. Máme ku příkladu "tabu", jež nelze překročit: nemáme právo za žádných okolností ubližovat přírodě, kterémukoli z jejích projevů — ani travičce, ani lístečku, ani broučkovi. Příroda — to je pro nás ohromný a kouzelný domov. Styk s ní se může pro nás stát svátkem.

Možnost posoudit efektivnost uvedené metodiky dávají besedy s rodiči, odpovědi na anketní otázky, ba i pozorování dětí při cvičení.

Zde je příklad přehledu změn, které bývají pozorovány po sedmiměsíčním cvičení:

Po každé lekci děti pocítují přívaly svěžesti a optimismu. Zlepšuje se jejich zdravotní stav, rychleje se rozvíjení dětských schopností. Probouzí se zájem o kreslení a sportování. Někomu se daří psát verše, což se mu předtím nevedlo. Děti tíhnou k poslechu hudby, začínají se hlouběji zajímat o hudbu a tanec. Projevují uvědomělejší přístup k literatuře a k dalším získaným informacím. Rozvíjí se potřeba tvůrčího sebevyjádření, roste estetické cítění, rozšiřuje se obzor. Ale nejdůležitějším úspěchem je dobro, které v dětech narůstá.

Nejvýrazněji se tyto výsledky projevují u dětí, jejichž rodiče se také účastní cvičení, nebo jsou členy skupiny, která studuje systém psychické autoregulace. V tomto případě děti a dospělí spojují nejen společné zájmy, ale i jednotné vnímání světa a stejný přístup k řešení životních problémů.

Na závěr upozorňujeme, jaké kvality musí mít ten, kdo by chtěl vést podobné skupiny. Naučit jiné je možné jen to, co umíme sami. Proto je pro cvičitele nutností absolvovat celý kurs systému psychické autoregulace pro dospělé, z něhož jsou čerpány základní myšlenky a principy zde uvedené metodiky. Získané znalosti a návyky dávají možnost využít takový emocionální kontakt se žáky, jenž vylučuje autoritativnost a diktátorství. Spolupráce a společná tvořivost se stávají přirozenými. Arzenál možností cvičitele se rozšiřuje a obohacuje jemnými a různorodými "nástroji" působení na emocionálně volní sféru dítěte. Hledání možností "žít srdcem" (to je láskou a dobrem) vedou k citlivějšímu pochopení dětské duše a k umění volit optimální způsob kontaktu s dítětem v každé konkrétní situaci.

Na základě zkušeností doporučujeme tuto metodiku využívat v tělovýchovné práci nebo v práci kroužků ve školních i mimoškolních zařízeních.

Preklad: L. Bělousová