CHALLENGING KIDS V LEKCÍCH NOVÉHO CIRKUSU

Stefanie Müllerová

CHALLENGING KIDS

v lekcích nového cirkusu

AUTORKA

Bc. Stefanie Müllerová

ODBORNÝ KONZULTANT

Mgr. Lenka Vojtíková, Ph.D.

ILUSTRACE

BcA. Lucie Stratilová

SAZBA A GRAFICKÝ DESIGN

Mgr., BcA. Martina Vaněčková

Příručka vznikla ve spolupráci s Cirkuláriem – centrem nového cirkusu v Plzni.

Cirkulárium
centrum nového cirkusu v Plzni

OBSAH

ÚVOD	6
OBLASTI ZMĚN CHOVÁNÍ	6
CO KDYŽ TO NENÍ ZLOBENÍ?	9
PROPRIOCEPTIVNÍ CHOVÁNÍ	11
VESTIBULÁRNÍ CHOVÁNÍ	17
TAKTILNÍ CHOVÁNÍ	23
CHOVÁNÍ NA PODKLADĚ PSYCHOSOCIÁLNÍHO VÝVOJE	28
POUŽITÁ LITERATURA	33
HRÁŘ	34

ÚVOD

A co když to není zlobení? Každý projev dítěte má své opodstatnění. V této příručce jsou uvedeny metody a nápady pro práci s dětmi, které nějakým způsobem nezapadají do skupiny, nebo z ní výrazně vystupují natolik, že narušují skupinovou dynamiku svým chováním. Toto chování je podmíněno psychosociálním vývojem anebo způsobeno smyslovým zpracováním senzorických podnětů, které nejsou jen hmatatelné ale také pohybové. Stále jsou to ale děti, které si chtějí hrát, smát se, prožívat radost a rozvíjet se přirozeně, i když s trochu jiným smyslovým vnímáním.

V jednotlivých kapitolách najdete vysvětlení specifického chování a projevů dítěte (včetně jeho pocitů) a příčin, spolu s doporučenými aktivitami pro děti, které se odlišují od běžných očekávání vzhledem k jejich věku a vrstevníkům. Cílem je pomoci dětem dosáhnout pocitu spokojenosti a bezpečného prostředí ve svém těle i v cirkusové lekci. Na konci příručky je uvedena literatura a internetové odkazy, které mohou pomoci lektorům nového cirkusu prozkoumat potřebné informace více do hloubky a pochopit důvody i důsledky chování dětí.

OBLASTI ZMĚN CHOVÁNÍ

Způsob chování dětí má různé důvody a příčiny, které nejčastěji vychází z pocitu jako reakce na smyslové zpracování a to ve 4 oblastech.

Proprioceptivní systém

Vestibulární systém

Taktilní systém

Psychosociální oblast

První 3 kategorie vytváří senzorický systém člověka, který nám pomáhá vnímat sebe i okolí, navazovat komunikaci, porozumět informacím z okolního světa pomocí našich smyslů a vytvářet na ně reakce.

Psychosociální a socioemoční oblast vývoje odhaluje charakter dítěte a jeho chování, které je utvářeno vlivem prostředí, jako je rodina, škola a vrstevníci. Toto chování formují nejen jejich vlastní zážitky, ale i jednání ostatních vůči nim. Na základě těchto zkušeností se formuje způsob, jakým dítě reaguje na své okolí, což může být vnímáno jako odlišné nebo neadekvátní.

Vypsané formy chování nemusí být vždy projevem pouze daného systému. Může jít o důsledky prožitků z minulosti. Proto ne vždy budou tato doporučení funkční.

SMYSLOVÉ ZPRACOVÁNÍ

Doporučené aktivity a hry vycházejí z přístupu senzorické integrace, kdy se pracuje s trojúhelníkem smyslového zpracování –> vstup senzorického vjemu – diskriminace (rozlišení vjemu) - zpracování senzorického vjemu – reakce na senzorický vjem. K abnormálnímu zpracování může docházet v kterékoliv části senzorického zpracování.

INTENZITA VNÍMÁNÍ

K abnormálnímu zpracování může docházet v kterékoliv části senzorického zpracování. Dále se hodnotí intenzita vnímání nad nebo pod normu – ***hyposenzitivita (snížené)*** **–** ***hypersenzitivita (zvýšené)***.

Příklad: projdu se po tmě v lese kolem stromu a něco se mě dotkne (vstup), začnu zpracovávat, zda to bylo měkké / hrubé / ostré / příjemné / nepříjemné (diskriminace), začnu v paměti vyhledávat zkušenosti z minulosti, kdy se mě něco takového v lese dotklo a co to bylo (zpracování), a tělo na to podle minulé zkušenosti zareaguje – oklepáním / útěkem / pohlazením místa / pohledem / křikem (reakce). Podle toho, jak mozek situaci vyhodnotil, tak reaguju: „Hrozí mi něco? Je to známá věc? Nebo s tím nemám zkušenost a podívám se, co se stalo?"

DĚLENÍ KAPITOL

Každá kapitola je systematicky rozdělena na 4P – ***projev***, ***pocit***, ***příčina*** a ***pomoc***, tak aby Vám pomohla se zorientovat.

Všechna doporučení jsou pouze obecná a nemusí být jasnou příčinou chování. Příručka neslouží ani neopravňuje k diagnostice.

- *Je důležité počítat s vyšší unavitelností dítěte při stimulaci senzorického systému.*
- *Sledujte změny chování.*
- *Pokud doporučení nefungují, může jít o závažnější poruchu.*
- *Každé dítě je jedinečné a má jiné potřeby.*
- *Snažte se je podpořit v jejich aktuální potřebě – točit se, plazit po zemi, běhat nebo skákat.*

Zkuste si to sami na sobě a vnímejte, co při aktivitách cítíte a jak se při tom cítíte.

CO KDYŽ TO NENÍ ZLOBENÍ?

Milí lektoři, pedagogové, asistenti a rodiče,

držíte v rukou příručku, která vám může otevřít nový pohled na chování dětí. Možná jste si již někdy položili otázku: "Proč se dítě takto chová? Proč nedokáže v klidu sedět? Proč se do některých nechce vůbec zapojit a v jiných je nebezpečný svému okolí?" Odpověď může být překvapivě jednoduchá – nemusí to být záměrné zlobení, ale projev potřeb jeho/jejího senzorického systému.

JAK S PŘÍRUČKOU PRACOVAT?

Příručka je rozdělena do 4 hlavních částí podle jednotlivých senzorických systémů. U každého systému najdete popis dvou základních typů reakcí:

Hypersenzitivita (přecitlivělost na podněty)

Hyposenzitivita (snížená citlivost na podněty)

Pro efektivní práci s příručkou doporučuji následující postup:

1. Pročtěte si příručku o fungování senzorických systémů a způsoby jakým ovlivňují chování dětí, dejte si na porozumění dostatek času, dělejte poznámky
2. Začněte pozorováním dítěte
   - věnujte čas systematickému sledování jeho chování
   - zapisujte si konkrétní projevy a situace

3. Postupujte systém po systému
   - začněte s proprioceptivním systémem (vnímání vlastního těla)
   - celou hodinu se zaměřte pouze na jeden systém a jeho citlivost (zvýšenou nebo sníženou)
   - následně se věnujte dalším systémům
4. Identifikujte typ reakcí
   - u každého systému si všímejte, zda dítě reaguje spíše přecitlivěle nebo naopak
   - může se stát, že v různých systémech bude reagovat různě
5. Aplikujte doporučené aktivity
   - pro každý typ reakcí najdete v příručce vhodné aktivity
   - začněte postupně s cílením na jeden systém a sledujte reakce dítěte
   - na konci příručky ne hrář obsahující všechny doporučené hry

Různé chování má různé příčiny. Příručka se zaměřuje na projevy vycházející ze senzorických systémů a jeho potřeb spolu s chováním na podkladě psychických potřeb.

Pamatujte, že změna nevznikne přes noc. Buďte trpěliví a důslední. Každý malý pokrok je důvodem k radosti a znamením, že jdete správnou cestou.

Proprioceptivní chování

Schopnost vnímat tělo a jeho končetiny v prostoru, pokud je některá složka porušená dochází k oslabení nebo zvýšení citlivosti systému a následně specifického projevu chování.

HYPOSENZITIVITA

PROJEV

- Opírání se o zdi / nábytek, působí ochable
- Obtíže s řečí
- Skákání na místě
- Rychlé běhání do kruhu nebo s rychlými změnami směru
- Strkání nebo narážení do ostatních
- Kolébání se a klopýtání
- Kousání rukávů, tvrdých věcí, škrábání se, kousání se
- Intenzivní mačkání věcí
- Zalézání pod duchny
- Upouštění věcí z rukou, oslabená jemná motorika
- Neuvědomování si vlastních pocitů – hlad, žízeň, bolest (hůře se učí nové dovednosti – necítí prožitek z nového pohybu, ať už příjemný nebo nepříjemný)
- Častá chůze po špičkách
- Vyhledávání pevného objetí od lektora i od dětí
- Potřeba projevování nadměrné síly – házení míčků silou do země, házení míčků co nejvýše ke stropu, házení míčků po ostatních, potřeba bouchat s jinými předměty
- Afektivní chování při vyhledávání stimulujících podnětů tlaku
- Oslabená jemná motorika, pouštění věcí z rukou
- Nechuť k zapojení se do pohybových aktivit zaměřených na koordinaci a jemnou motoriku.

HYPERSENZITIVITA

- Přecitlivělé chování při silnějším tlaku
- Problémy se seberegulací – regulace emocí, chování
- Zvýšené reakce na „banality“
- Nechuť zapojovat se do pohybových aktivit zaměřených na koordinaci a jemnou motoriku – variace na žonglování ve 2-3 lidech, individuální variace na žonglování, točení talíře, balancování pavích per / kuželek

- Nechuť se zapojovat do skupinových aktivit zaměřených na nekontaktní týmovou práci, kognitivního charakteru
- Vyhýbání se novým výzvám v pohybu

ČEHO SI JEŠTĚ MŮŽETE VŠIMNOUT?

- Obtíže s udržením stejné výšky při vyhazování míčků po delší dobu
- Nešikovnost při posílání/házení na přesnost – do určité výšky, na určitou vzdálenost
- Výrazně horší koordinace těla v závěsné akrobacii – nezájem o tuto aktivitu
- Problémy s orientací na vlastním těle např. při párové akrobacii – neví, kde mají jakou část těla, nejdou schopni provést pohyb po slovním popisu
- Nekoordinovaný pohyb – nezpevněný trup, volné ruce létající kolem těla, při běhu zakopávání do stran, jakákoliv jiná anomálie
- Narážení do věcí omylem i záměrně
- Netrpělivost při stoji / sedu
- Zakopávání o překážky – špatné odhadování vzdálenosti a hloubky
- Výrazně horší stabilita při stoji na 1 noze či na balančních pomůckách
- Problémy s bilaterální integrací – aktivity, kde se využívají obě poloviny těla a jejich koordinace – koordinační hry: žonglování / hooping / animalflow / závěsná akrobacie / loutka

PŘÍČINA

Proprioceptivní systém umožňuje vnímat polohu končetin a těla vůči sobě navzájem. Vyvíjí se na základě pohybových zkušeností a různých pohybových výzev. Z různých důvodů může dojít buď k hyposenzitivitě nebo hypersenzitivitě – tedy ke slabšímu či silnějšímu vnímání těla prostřednictvím propriocepce. Ta je zajišťována mechanoreceptory, jako jsou Golgiho tělíska a svalová vřeténka, která

se nacházejí ve svalech a šlachách po celém těle. Aktivují se tahem, tlakem nebo vibracemi a vysílají do mozku informace o poloze končetin a tlaku / tahu na ně působícím (např. nesení těžké žíněnky nebo tlak letce na bázi při akrobacii). Tato schopnost cílené koordinace a pohybu těla se nazývá "kinestézie".

Poruchy propriocepce se nejčastěji projevují buď jako hyposenzitivita, nebo hypersenzitivita. U ***hyposenzitivity*** je snížené vnímání polohy končetin a zhoršená koordinace. Aby se dítě lépe orientovalo ve svém těle, potřebuje intenzivnější stimulaci proprioceptorů skrze větší tlak nebo tah – tedy silnější fyzické podněty. Naopak u ***hypersenzitivity*** je vnímání těla přecitlivělé, což znamená, že i malé tlaky nebo tahy mohou být nepříjemné až nesnesitelné. Děti s hypersenzitivitou často nezvládají aktivity vyžadující větší fyzický tlak nebo zapojení velkých ploch těla při hrách.

POCIT

HYPOSENZITIVITA

Pocit dítěte při zvýšené či snížené citlivosti na proprioceptivní vjemy které ovlivňují tah, tlak a vibrace.

Děti s touto poruchou necítí přesné hranice svého těla a končetin a neuvědomují si přesně, kde se v prostoru nacházejí, pokud na sebe nevidí. Vnímají pocit, jako by jejich tělo nebylo ohraničené, což může vyvolávat nepříjemný pocit volnosti a nervozity. V takových případech často vyhledávají silnější podněty, aby lépe cítily své tělo. Pokud se tento stav dlouhodobě neřeší, může v pozdějším věku dojít k frustraci kvůli neschopnosti přesné koordinace těla a správného odhadování síly tlaku. Tito jedinci mají tendenci používat nadměrnou sílu, což způsobuje problémy při aktivitách, kde je potřeba opakovaně

regulovat míru tlaku – například při žonglování, jemném držení předmětů, párové akrobacii nebo vzdušné akrobacii.

Jakýkoliv silnější tlak je pro tyto jedince velmi nepříjemný, což způsobuje, že se nemohou soustředit na nic jiného než na to, kdy tlak skončí. Tento systém lze postupně otužovat, a tak si zvykat na nepříjemné pocity tlaku a intenzivní podněty přicházející přes tělo. Při dlouhodobém nebo velmi silném tlaku však často cítí extrémní nervozitu, zoufalství a roztěkanost, když se snaží zbavit spouštěče.

HYPERSENZITIVITA

POMOC

Pomoc dětem se sníženou nebo zvýšenou citlivostí na proprioceptivní vjemy.

HRY

- Jdi do zdi!
- Vyskoč si!
- Honička – nemocnice, průjem, žrádlo
- Skok přes potok
- Hrad z duchen
- Dvojbaba
- Hotdog

AKTIVITY

- Tlakové masáže – přejíždět gymnastickým míčem, lehat pod duchnu
- Skákání na trampolíně nebo na zemi
- Funkce base v párové akrobacii
- Vzdušná akrobacie
- Silové aktivity
- Loutkář
- Aktivity využívající silný tlak na tělo – balancování

HYPOSENZITIVITA

na válci / desce
- Tlačení věcí před sebou jako vysavač
- Aktivity využívající tahu za tělo
- Přetahování lana
- Kopání / bouchání do míče / krabice / tašky
- Nošení těžkých věcí po tělocvičně – kutálení těžkých míčů, nošení je v rukách / tašce

HYPERSENZITIVITA

HRY
- Tenis pro 3
- Honičky – bez přílišného kontaktu (mrazík, tancovací, …)
- Mistr světa ve střižbě
- Opice a tygři
- Živé pexeso
- Hry nevyužívající silný tlak - lezení v duchnách a jakýkoliv silnější tlak

AKTIVITY
- Postupné zvyšování tlaku – zatížení v krátkých časových intervalech, (nalézání v párové akrobacii pomalu nahoru a zpět s postupným zatěžováním bez výdrže v pozici, stupňovat náročnost na koordinaci, např. stolek na stolku – 1. zatížit ramena, 2. zatížit ramena a pánev, 3. vylézt na stůl a slézt dolů, 4. výdrž v pozici 3 s, …)
- Prodlužování času zatížení – 3 s, 5 s, 8 s, 10 s, …
- Aktivity ve dvojicích – žonglování ve 2/3
- Manipulace s předměty – točení talíře, flowerstick, diabolo, šátky, žonglování s kroužky, Quatprops, chůze na balanční kouli, …

Vestibulární chování

Schopnost vnímat polohu a pohyb hlavy v prostoru, pokud je některá složka porušená, dochází k oslabení nebo zvýšení citlivosti systému a následně specifického projevu chování.

PROJEV

HYPOSENZITIVITA

- Vyhledávání rychlých a intenzivních pohybů, běh
- Neobratné, zvláštní postavení těla
- Horší rovnováha, častější pády z nekoordinovanosti
- Problémy s koordinací pravé a levé poloviny těla
- Potíže s plánováním pohybu
- Točení se na místě
- Běhání do kruhu po místnosti
- Válení sudů
- Kotrmelce
- Kývání se
- Lezení do výšek
- Vyhledávání houpání
- Vytváření hluku – křičení, volání, pištění
- Časté pohyby hlavou
- Nereagování na výzvy k ukončení činnosti – potřeba za krátký čas stihnout mnoho pokusů
- Nevšímání si rizik
- Při pádu nedávají ruce před sebe
- Třepotání rukama, kmitání prsty na rukou – autostimulační projev

HYPERSENZITIVITA

- Vyhýbání se rychlému nebo intenzivnímu pohybu
- Přecitlivělé reakce na běžný pohyb
- Nechuť k točení, houpání
- Vyhýbání se běhání a tančení
- Neradi se klouzají
- Sledování kutálejících se míčků
- Nechuť dělat rychlé změny pohybu
- Nechtějí se předklánět nebo měnit pozici hlavy – při párové akrobacii
- Potíže se sledováním a chytáním letících objektů
- Horší koordinace oko-hlava, oko-ruka (nesleduje své ruce při manipulaci s žonglovacími hračkami, neotáčí hlavu za tím, co sledují oči)

- Horší rovnováha, častější pády z nekoordinovanosti
- Gravitační nejistota – chůze přes překážky bez možnosti držení
- Častější opírání se nebo posazování se, pokud se nemohou intenzivněji hýbat
- Nejistota chůze po duchnách a schodech
- Zvýšená opatrnost na rychlé změny pohybu
- Přecitlivělost reakcí na běžný pohyb
- Třepotání rukama, kmitání prsty na rukou – autostimulační projev

PŘÍČINA

Vestibulární systém pomáhá vnímat polohu těla a hlavy v prostoru vůči zemi a poskytuje informace o gravitaci, rovnováze a pohybu. Koriguje svalový tonus a udává, jak se pohybovat efektivně. Tento systém také hraje roli ve vnímání těla a pocitů při pohybu nebo interakci s okolím. Vestibulární systém je klíčový pro vývoj řeči a porozumění slyšeným slovům. Mnoho dětí s problémy ve vestibulárním vnímání může mít zpoždění ve vývoji řeči.

Hyposenzitivita vestibulárního systému se projevuje nedostatečným vnímáním informací z vnitřního ucha, nedostatečnou citlivostí pro senzorickou diskriminaci změn polohy hlavy a těla, nebo nereagováním na zvuky. Děti s touto poruchou často nejsou schopny odlišit zvuky z prostředí nebo nereagují ani tehdy, když v pozadí nejsou žádné jiné zvuky.

Hypersenzitivita, tedy zvýšená citlivost na vjemy z vestibulárního systému, se projevuje přecitlivělostí na rychlé změny pohybu a poloh těla a hlavy, stejně jako na silné zvukové vjemy

POCIT

HYPOSENZITIVITA

Pocit dítěte při zvýšené či snížené citlivosti na vestibulární vjemy které jsou spojení s vnímáním polohy hlavy v prostoru.

Hyposenzitivita se u dětí může projevovat problémy s chováním, zejména pokud dítě nerozumí zvukovým podnětům nebo je jeho sluch přetížený. Děti s hyposenzitivním vnímáním mohou mít potíže s oddělením vlastního oslovení od ostatních zvuků v rušném prostředí. V takovém shluku zvuků pro ně může být obtížné i vybrat jednu konkrétní informaci, což může vést k tomu, že okolí má dojem, že je dítě záměrně neposlouchá. Hyposenzitivita zahrnuje také neschopnost klidně sedět a velkou potřebu pohybu, protože děti nemají jasnou představu o poloze svého těla v prostoru. Tento nedostatek vnímání může vést k pocitu, že se jejich tělo 'roztéká'. Některé děti vyhledávají vestibulární podněty, což se může projevovat stereotypním chováním, jako je houpání, točení nebo vytváření hlasitých zvuků ústy, které poskytují informace o poloze a pohybu hlavy a těla.

HYPERSENZITIVITA

Hypersenzitivita zahrnuje strach a nejistotu z pohybů, zejména pokud se nohy nedotýkají země. Děti s tímto problémem mají potíže změnit směr a rychlost pohybu kvůli přecitlivělosti na rychlé změny polohy, což může vést k pocitu, že nemají své tělo pod kontrolou. Často jsou také přecitlivělé na zvuky, které běžní lidé považují za normální. Hlasité nebo náhlé zvuky, stejně jako hlasy, mohou být pro ně mnohem výraznější a rušivější než pro ostatní, částečně kvůli neschopnosti určit, odkud zvuk přichází nebo komu patří.

POMOC

Pomoc dětem se sníženou nebo zvýšenou citlivostí na vestibulární vjemy.

HRY

- Pevnost boyard
- Pes a kost
- Zrcadlení v kruhu i ve dvojicích
- Tarzan
- Štafetová honička
- Chyť si svého lektora
- Opice a tygři
- Nezvaný host
- Bagr
- Sochy
- Variace hry na babu – hotdog, trojúhelníky, bomba a štít, princezna a příšera

AKTIVITY

- Konkrétní oslovení jménem
- Strženi pozornosti skupinovou aktivitou, kdy všichni dělají to samé (děti skáčou na místě a lektor přitom říká zadání)
- Gymnastika – trampolíny, kotouly, válení sudů
- Závěsná akrobacie
- Aktivity na rychlé změny směrů – honičky, předávačky, podlejzačky
- Balancování předmětů
- Houpání
- Skákací panák
- Tancování na hudbu
- Vis hlavou dolů při držení za nohy / na hrazdě / na šále

HYPOSENZITIVITA

HYPERSENZITIVITA

HRY

- Tichá pošta
- Létající koberec
- Hendikepy
- Vypravěč u živých fotek
- Cukr-káva
- Opice a tygři

AKTIVITY

- Manipulace s žonglovacími předmětem bez rychlých změn hlavou – kontaktní koule, diabolo, fingerstick
- Zvířátka – animalflow
- Možnost tichého koutku – prostor v rohu místnosti s menším hlukem, u duchen, mezi duchnami
- Postupná adaptace na rychlejší změny pohybu těla a hlavy

Taktilní chování

Schopnost vnímat dotek na kůži, pokud je některá složka porušená, dochází k oslabení nebo zvýšení citlivosti systému a následně specifického projevu chování.

PROJEV

HYPOSENZITIVITA

- Plazení se po zemi
- Vyhledávání tělesného kontakt u dospělých i u dětí
- Upřednostňování kontaktních her
- Zájem o párovou akrobacii
- Menší citlivost na hmatové podněty, chovají se jako by necítily bolest
- Nezaznamenávání bolestivosti zranění
- Fyzické ubližování sobě i jiným, neuvědomují si bolest svou ani ostatních
- Nevšímání si, když něco upustí
- Neustálá potřeba se dotýkat věcí a lidí
- Vyhledávání tlaku, zalézání si pod těžké objekty (duchny)
- Aktivní vyhledávání určitých materiálů – plyš, vlna, výrazné hladké povrchy, děti po nich poté dlouho přejíždí prsty (paví pera, vroubkované kuželky, flowerstick, některé míčky, silikonové kroužky)
- Raději stojí než sedí, aby měli vše vizuálně pod kontrolou
- Sledování svých rukou, když s nimi něco dělají

HYPERSENZITIVITA

- Odmítání kontaktních her
- Neakceptování fyzického doteku
- Nechuť se zapojovat do párové akrobacie
- Extrémní přecitlivělost na různé hmatové podněty nebo druhy oblečení (volné / upnuté, jiné než pro ně běžné, které jim zabalí rodiče jako nové)
- Odmítání kontaktu nebo držení věci s určitou / nejasnou strukturou – např. měkké míčky, gumové kroužky, šála, magnezium

POCIT

Pocit dítěte při zvýšené či snížené citlivosti na taktilní vjemy které jsou spojené s dotekem na kůži.

Taktilní systém je zodpovědný za vnímání doteku

na kůži, která je často označována jako „sociální orgán". Tento systém umožňuje rozeznávat teplotu, bolest a tlak. Může reagovat s různou citlivostí – buď zvýšenou, nebo sníženou. Děti s ***hypersenzitivitou*** taktilního systému mohou emocionálně nebo agresivně reagovat na různé doteky nebo textury předmětů. Taktilní defenzivita je klíčová pro celkové vnímání světa kolem a může ovlivnit, jak děti komunikují a interagují se svým okolím.

PŘÍČINA

Děti s hyposenzitivitou vykazují vyšší toleranci k bolesti, protože jemné vjemy z kůže jsou pro ně málo rozpoznatelné. Chovají se, jako by necítily bolest, a snadno upustí věci z rukou, protože jejich vjem je nedostatečný. Často používají ústa k prozkoumání objektů a taktilní přecitlivělost může ovlivnit jejich schopnost fungovat ve škole, doma a při hrách. Tyto děti nemusí registrovat podněty, pokud nejsou dostatečně intenzivní, a mohou na ně pomalu reagovat nebo je aktivně vyhledávat, například dotýkáním se předmětů nebo lidí.

HYPOSENZITIVITA

Hypersenzitivita jako přecitlivělost taktilního systému na hmatové podněty může vést k taktilní defenzivitě, což znamená, že dítě se bude bránit a vyhýbat se dotekům, které ho obtěžují a jsou mu nepříjemné. Mohou se například vyhýbat stání v řadě nebo se cítit nepohodlně, když je někdo příliš blízko, což může být způsobeno abnormálním strachem z dotyku. Dalším projevem je velice intenzivní pocit strachu vyvolávající v určitých případech až panickou ataku. Emoční nestabilita a projevy podrážděnosti, odtažitosti, plačtivosti, vzteklost. Nejvíce iritující je pro ně lehký jemný dotek.

HYPERSENZITIVITA

POMOC

Pomoc dětem se sníženou nebo zvýšenou citlivostí na taktilní vjemy.

HYPOSENZITIVITA

HRY

- Opičí dráha – využívající rozdílné aktivity – zatížení, balanc, vis
- Žvýkačkový automat
- Opice a tygři
- Mistr světa ve střižbě
- Čaroděj, trpaslíci a obři
- Nemocnice, průjem

AKTIVITY

- Skákání na gymnastických míčích
- Skákání na trampolíně
- Senzomotorické chodníky
- Žonglování se šátky, míčky, kuželkami
- Masáže podle kartiček ve dvojicích
- Kutálení míče po těle
- Akrobacie – stojky, kotouly, hvězdy
- Párová akrobacie
- Závěsná akrobacie

HYPERSENZITIVITA

HRY

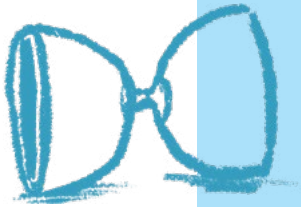
- Nekontaktní hry
- Parazit
- Pevnost boyard
- Rychlejší než zvuk
- Zrcadlový sál
- To nebo To
- Taneční honička
- Honím jako kráva

AKTIVITY

- Žonglování se šátky

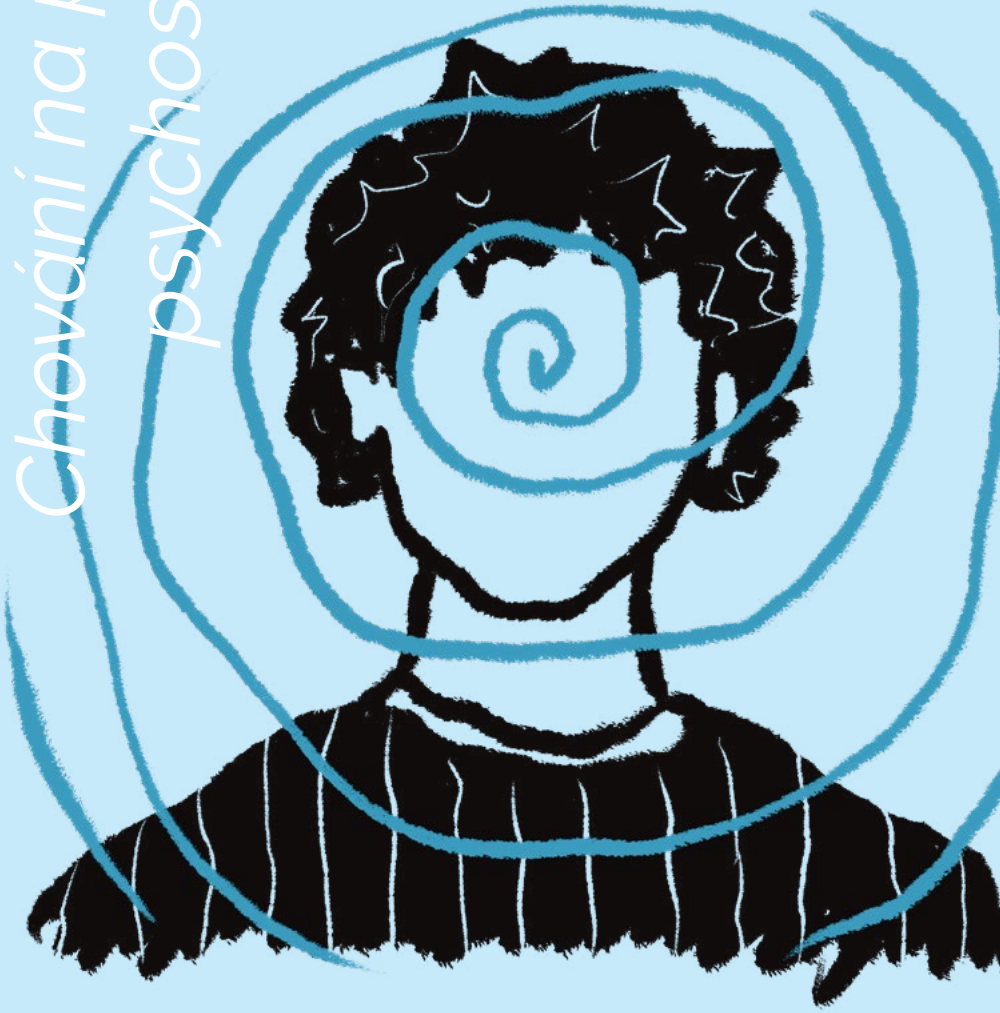
- Trampolína
- Individuální akrobacie
- Chůze po laně
- Balancování předmětů
- Balanc na předmětech
- Masáže - sandwich

Aktivita by měla být zábavná pro dítě i pro vás. Je důležité, aby přinášela pozitivní zážitky z hmatového vnímání a podporovala postupnou adaptaci.



Chování na podkladě psychosociálního vývoje

Schopnost vnímat dotek na kůži, pokud je některá složka porušená, dochází k oslabení nebo zvýšení citlivosti systému a následně specifického projevu chování.



PROJEV

- Agresivita pro získání pozornosti
- Porucha pozornosti a paměti – zapomíná o čem se mluvilo před pár minutami, těžko se mu soustředí na cílenou aktivitu
- Agresivita při pocitu ohrožení nebo při přehlížení okolím
- Vyhýbání se interakci s ostatními
- Izolace od skupiny
- Vyžadování neustálé pozornosti
- Pasivita – nezájem
- Pasivita – nezapojování se do aktivit, kde by mohli být hodnoceni
- Pláč nebo vztek jako reakce na běžné situace
- Vandalismus, krádeže (na cirkusových hračkách nebo osobních věcech ostatních dětí)

POCIT

Děti s těmito prvky chování mohou pociťovat chronickou úzkost a nejistotu, pokud jejich potřeby bezpečí a stability nejsou pravidelně naplňovány. Tento pocit může být způsoben nejasnými pravidly nebo nedostatkem důvěry v dospělé osoby kolem nich.

Nízká motivace a ochota zkoušet nové věci. Pocit osamělosti, když děti nezažívají pocit sounáležitosti a blízkosti, mohou se cítit osamělé a izolované. Tento pocit může být zvlášť silný, pokud nemají v kolektivu žádné pevné přátele nebo podporu.

Frustrace a zklamání, pokud nedosahují úspěchů nebo se jim nedaří naplnit očekávání své, rodičů nebo lektora. Tyto pocity mohou být intenzivní, pokud jsou jejich snahy neustále kritizovány nebo ignorovány.

Nedostatečné naplnění emočních potřeb může vést k hněvu a agresivnímu chování jako obranné reakci.

Děti mohou projevovat svou frustraci a zklamání, pokud se cítí bezmocné nebo zanedbané.

Pocit nízké hodnoty, děti, které se cítí nedostatečně oceněné nebo neuznávané, mohou mít pocit, že nejsou dostatečně hodnotné. To může způsobit, že se budou vyhýbat situacím, kde by mohly zažít další zklamání, nebo se nebudou snažit o dosažení svých cílů.

Pocit zmatení a nejasnosti, pokud neobdrží potřebné vedení a podporu, mohou se cítit zmatené ohledně toho, co se od nich očekává. Tento pocit může ovlivnit jejich schopnost rozhodovat se a plánovat budoucnost.

Pocit beznaděje, který vzniká při dlouhodobém nedostatku emoční podpory a pozitivního uznání, může negativně ovlivnit jejich motivaci a ochotu zapojit se do nových aktivit. Nedostatečné naplnění emočních potřeb může oslabit sebevědomí dětí, což ovlivňuje jejich ochotu přijímat výzvy a usilovat o cíle.

PŘÍČINA

V situacích, kdy není příčinou narušené senzorické vnímání, může být zdrojem abnormálních reakcí a chování dětí v lekcích psychické zdraví. Pokud jsou psychologické potřeby nenaplněny, děti si mohou vytvořit obranné mechanismy, které jim pomáhají chránit vlastní ego a vyrovnat se s vnitřním napětím. Tento stav může pramenit z poruch attachementu, vazeb a vztahů, které se formují od narození dítěte.

Příčinou může být vystavení vážnému stresu nebo traumatu, nedostatek emoční podpory, nezdravé rodinné prostředí, nedostatečné naplnění základních potřeb, kritika a tresty, nedostatek pozitivní pozornosti, zanedbávání potřeb, nezralost rodičů nebo

pečovatelů, sociální a ekonomické podmínky.

Psychické potřeby dítěte jsou zásadní pro jeho zdravý vývoj. ***Potřeba podnětů*** zahrnuje pravidelnou a adekvátní stimulaci v kognitivní, emocionální a fyzické oblasti, což podporuje jeho rozvoj a učení. ***Potřeba smysluplnosti světa*** pomáhá dítěti získávat poznatky a zkušenosti z podnětů, čímž se vytváří řád v jeho životě. ***Potřeba jistoty*** zajišťuje stabilitu a umožňuje cílevědomou aktivitu prostřednictvím předvídatelných reakcí dospělých. ***Potřeba vědomí vlastní identity*** ovlivňuje sebeúctu a sebevědomí na základě hodnocení okolí. ***Potřeba otevřené budoucnosti*** motivuje dítě k aktivitě a vytváří naději, což přispívá k jeho pozitivnímu přístupu k životu.

Tyto faktory mohou narušit rozvoj důvěry, sebevědomí a schopnosti vytvářet zdravé vztahy, což má vliv na celkový psychický stav dítěte a jeho chování v kolektivu.

POMOC

Dítě, které se cítí ve stresu, nemá kapacitu na učení, proto je potřeba pracovat nejdříve na důvěře, sebevědomí, seberegulaci a samostatnosti. Vytvořit přátelské, podporující a bezpečné prostředí, které jim pomůže překonávat nekomfort. Postupně je zapojovat do méně komfortních her se zvyšující se frekvencí – nejprve jednou týdně společná hra, následně dvakrát týdně. Za zapojení si mohou vybrat aktivitu podle vlastního výběru. Také je vhodné zařadit reflexní kolečko na závěr každé lekce, vytvořit prostor na zhodnocení pocitu z lekce, popis komfortních i nekomfortních situací dle jednotlivců a sebepochvaly i vzájemné pochvaly za překonávání se a nové dovednosti.

HRY

- Příšerky
- Bomba a štít
- Sbírání vesmírného odpadu
- Vyplázni, vyskoč, usměj se, pochval, poděkuj, obdiv
- Živé fotky
- Prezentace nových produktů – psí granule, koberce, sprchové gely (skupina vytvoří z živých fotek prezentaci na dané téma a jeden je komentuje – každý má svoji postavu / roli)

AKTIVITY

- Hry zaměřené na budování sebevědomí – podpora
- Aktivity zaměřené na iniciativu a individuální práci
- Hry na podporu skupinové dynamiky a bezpečného důvěřivého prostředí
- Práce ve dvojicích – spolupracovně, iniciativně, motivačně (míčky, flowersticky, párová akrobacie)
- Rozdávání rolí ve hře – ředitel u nezvaného hosta, létající koberec, princezna a drak, živé pexeso
- Pomoc při přípravě her
- Aktivity s padákem

Zkuste si to sami na sobě, aktivita by měla být pro dítě zábavná. Je důležité, aby přinášela pozitivní zážitky a podporovala postupnou adaptaci na materiály, pohyb, skupinu i prostor.

Použitá literatura

PELESNÁ, Dagmar. Nový cirkus jako nástroj osobnostního a sociálního rozvoje dětí a mládeže. Online. Cirkulárium centrum nového cirkusu v Plzni, př. n. l. Dostupné z: https://www.cirkularium.cz/sites/default/files/files/cirkustika_metodika_A5_1_6.pdf. [citováno 2024-09-08].

JARCHOVSKÝ, Adam a KLUSÁKOVÁ, Kateřina. Základy cirkusové pedagogiky. Ilustrovala Dorothea HOFMEISTEROVÁ. [Praha]: Cirqueon, 2021. ISBN 978-80-270-9554-4.

JARCHOVSKÝ, Adam a KLUSÁKOVÁ, Kateřina. Tělocirk: Využití prvků cirkusové pedagogiky v tělesné výchově. Online. Praha: Cirqueon, 2022. ISBN 978-80-908729-1-2. Dostupné z: https://cirqueon.cz/app/uploads/cirqueon-cq-telocirk-prirucka-235x165-web2-1.x59961.pdf. [citováno 2024-09-08].

Matějček, Z. Co děti nejvíc potřebují 5. vyd. Praha: Portál, 2008 ISBN 978-80- 7367-504-2.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

societyforall.cz

nevychova.cz

eduin.cz

games4cirk.com

PSYCHOMOTORICKÉ HRY

Herníček aneb malý soubor her (RVP.cz)

Psychomotorické hry (apa.upol.cz)

Psychomotorické aktivity - materiální (caspv.cz)

Psychomotorické aktivity v TV (upol.cz)

Hrář

BAGR

Obměna hry na babu, každý účastník obdrží žonglovací míček a ten si umístí na temeno hlavy. Pohybuje se po prostoru, aniž by si míček držel a aniž by mu míček spadl. Baba má jednu ruku zvednutou, aby bylo vidět, kdo jí je. Ostatní se snaží utéct. Pokud komukoliv míček z hlavy spadne, nechává míček ležet na zemi a zamrzne na tom místě, kde míček spadl. Rozmrznout a vrátit se do hry může jedině tak, že jakýkoliv jiný hráč přijde, míček ze země sebere a bez pádu vlastního míčku spadlý míček vrátí původnímu majiteli. Ten tímto rozmrzá, umístí si míček opět na hlavu a může pokračovat ve hře. Zamrzlým a právě zachraňujícím se baba předat nesmí. Pokud spadne míček z hlavy babě, zamrzne na místě, hlasitě napočítá do tří, poté sebere míček ze země a pokračuje dále ve hře.

POMŮCKY
žonglovací míčky

BOMBA A ŠTÍT

Podobné jako Trojúhelníky. Každý hráč si v hlavě vybere 2 spoluhráče a jednoho určí jako bombu, druhého jako štít. Po startu se snaží po prostoru přesouvat tak aby vždy mezi ním a bombou byl štít. Po chvíli lektor hru zastaví a kdo neměl mezi sebou a bombou štít, padá na zem. Hra může začít znovu.

ČARODĚJ, TRPASLÍCI A OBŘI

Souboj postav. Hráči stojí ve 2 stejně velkých řadách naproti sobě a na povel předvedou jednu z daných postav. V každém kole se vybírá jiná postava tak, aby je druhá skupina neslyšela. Podle toho, za koho se zvolili a jakou postavu vybrala skupina před nimi se zachovají, buď útěkem anebo útokem (chycení protihráče) pokud hráče chytí někdo z protějšího týmu, automaticky se přidává k nim.

Postavy: Čaroděj promění obra v kamen (obr utíká), obr zašlápne trpaslíka (trpaslík utíká). Trpaslík kouše čaroděje do pat a čaroděj se ho štítí (čaroděj utíká). Před každým představením postav lektor říká „postavte se představte se". Hráči neříkají, co jsou za postavu, ale předvedou jí – Obr: ruce nad hlavu s drápy a velký řev, Trpaslík: sedí na bobku s rukama před sebou a říká „kutikutikuti", Čaroděj stojí s jednou nohou vepředu a rukou čaruje jak kouzelnickou hůlkou.

DVOJBABA

Skupina se rozdělí na dvojice a určí si kdo je baba, na povel se v každé dvojici rozeběhne hra na babu. Těžší varianta,

pokud se dotkne baba jiné dvojice, musí se 5x zatočit na místě a mezitím chytaný hráč uteče. Lze srážku nahradit jinou aktivitou, kotoul, přeskok.

HRAD Z DUCHEN

Seskládání duchen přes sebe tak, aby z nich byl tvar hory / hradu a dalo se po něm lézt, cílem je jako skupina přelézt horu a navzájem si pomoci. Těžší varianta, držet při tom talíř na tyčce nebo přidat do skupiny hendikepy / úrazy. Ostaní musejí hráčům s hendikepem pomoci se bezpečně dostat přes hrad / horu.

POMŮCKY
dopadové duchny

HONIČKA

Ve skupině vybereme jednoho či více chytačů (podle počtu hráčů). Jejich úkolem je pochytat všechny ostatní hráče. Pokud je hráč chycen, zastavuje se na místě. Kdokoliv z dalších hráčů ho může zachránit - způsobem podle typu hry (viz níže). Chycený hráč pak může pokračovat ve hře. Během zachraňování nemohou být hráči chyceni.

Nemocnice – Kdo chytá, určí si, co má za nemoc, ostatní se mu snaží utéct, koho se dotkne lehá si na zem s nemocí (možné přidat viditelné příznaky). Pro záchranu je třeba chytit nemocného za zápěstí a kotníky a odnést do nejbližší nemocnice (žíněnka)

Žrádlo - jedna skupina psi, druhá žrádlo - psi musí zvednout žrádlo ze země na chvíli do vzduchu, aby ho chytili - chycené žrádlo se přidává ke psům

Mrazík - chycený stojí s rozkročenýma nohama, záchrana: podlézt mu pod nohama.

Taneční (na hudbu) - určí se taneční maniak, kdo je chycený musí začít tancovat dle svého gusta, rozmrazí ho spoluhráč co před ním začne jeho tanec napodobovat.

Svíčková - chycený udělá svíčku, záchrana: plácnutí do chodidel

Mravenečková - chycený si lehá na záda s rukama a nohama vzhůru, záchrana: dva další hráči odnesou mravenečka do nemocnice (třeba na žíněnku)

Pneumatiková - chycený si dřepá (je vyfouklou pneumatikou), záchrana: tři dřepy vedle něj (nafouknutí pneumatiky)

Hotdog - chycený stojí, záchrana: dva hráči kolem něj spojí

ruce a všichni dohromady třikrát vyskočí a u toho říkají hotdog-hotdog-hotdog

HONÍM JAKO KRÁVA

Hra na babu s tou obměnou, že baba vždy všem řekne a ukáže, jakým způsobem se bude pohybovat - (číšník, velbloud, tygr, příšera, žába). Stejným způsobem musí i všichni ostatní hráči utíkat. Baba se předává dotykem.

CHYŤ SI SVÉHO LEKTORA

POMŮCKY
žolíkové karty, pomůcky pro vybrané discplíny

Každý lektor dostane do rukou kartičky na žolíky a běhá a schovává se před dětmi. Ty mají za úkol chytit lektora, vzít si od něj kartičku a podle znaku na kartě vykonat disciplínu nebo úkol. Po splnění se snaží získat další. Hra končí, když lektorům dojdou karty.

JDI DO ZDI!

POMŮCKY
dopadové duchny

Skupina se rovnoměrně rozdělí a postaví do 2 až 3 zástupů. Před každý zástup se o zeď opře duchna. Děti mohou s rozběhem vší silou nabourat / skočit do duchny proti zdi. Hra umožňuje bezpečné narážení a vybití nadměrné síly.

LÉTAJÍCÍ KOBEREC

Skupina se rozdělí na skupiny po 6-8 hráčích a vyberou se 2-3 hráči z každé skupiny, kteří budou mít hendikep (amputace, nevidomý, neslyšící,..). Ten si vylosují a celá skupina s tím musí po dobu hry počítat. Na hracím poli se postaví duchny jako hory, lze vytvořit jezero z lan, nebo propasti. Skupina stojí v 1 obruči a druhou může vždy volně přesouvat do stran po zemi jen zvednutím a vždy se musí dotýkat té, ve které stojí. Cílem hry je, aby se skupina zvládla dostat na druhou stranu přes hory bez ztráty hráče a prohloubit tak schopnost spolupráce a empatie a vnímání silných a slabých článků skupiny.

LOUTKA

Skupina se rozdělí do dvojic, jeden se postaví do střechy nebo planku a druhý se ho snaží rozhýbat tak, že se dotkne končetiny a ukáže dotekem místo na zemi nebo těle kam má končetinu přenést. Tím způsobem se loutka dostává do různých pozic, loutka se snaží nedotýkat se země jinou částí těla než je jí určováno.

MISTR SVĚTA VE STŘIŽBĚ

Hráči chodí po prostoru a když se s někým potkají, dají si kámen-nůžky-papír. Ten, který vyhrál, pokračuje dál ve hře a jde do dalšího souboje s jiným hráčem. Ten, který prohrál, se stává největším fanouškem vítěze - může ho jakkoliv podporovat v jeho dalších hrách (masírovat, hlasitě fandit, skandovat jeho jméno,....). Pokud prohraje hráč, který už má nějakou skupinku svých fanoušků, stává se celá skupinka fanoušky nového vítěze. Nakonec jsou ve hře dva hráči, každý se svou skupinkou fanoušků - po posledním souboji je tak jeden vítěz a všichni mu fandí. Takže vyhráli všichni.

NEZVANÝ HOST

Na hrací plochu (hotel) se rozházou kroužky (hotelové pokoje) na počet a do nich se postaví hráči. Vybere se jeden, který bude parazitem / nezvaným hostem a opustí svůj hotelový pokoj. Jeho cílem je ubytovat se v kterémkoliv volném hotelovém pokoji, který vznikne přesunem hráčů, kteří se snaží přebíháním do volných pokojů zabránit parazitovi, ubytovat se. Nezvaný host nesmí běhat, žádný hráč nemůže bydlet ve dvou pokojích najednou. Host vyhrává ve chvíli, kdy se ubytuje. Hru lze ztížit ředitelem hotelu který určuje oslovením jménem hosta, který se má přesunout, je k tomu ale zapotřebí znalost všech jmen a strategie v přesouvání hostů.

POMŮCKY
žonglovací kruhy

OPICE A TYGŘI

Po prostoru se rozmístí několik obručí a žonglovacích kruhů, které budou představovat palmy. Mezi ně si stoupnou 2 až 3 hráči představující tygry a jejich úkolem bude chytat opice. Celý zbytek skupiny čeká na jedné straně pole jako opice, které mají za úkol přenést si své nasbírané kokosy (míčky) do bezpečí, jen se musí dostat přes prales, kde žijí hladoví tygři. Ve chvíli, kdy se tygr dotkne opice, vrací se na místo odkud vyběhla i s míčkem.

POMŮCKY
obruče, žonglovací kruhy, žonglovací míčky

PEVNOST BOYARD

Uprostřed tělocvičny se vytvoří pevnost ze 4 duchen ve tvaru čtverce bez střechy. Kolem ní se natáhne lano, aby vytvořilo příkop. Skupina se rozdělí na 2 poloviny, jedna se uzavře do pevnosti a druhá je mimo ni. Dovnitř pevnosti se nahážou měkké míčky, overbally, molitanové kostky, měkké kroužky a skupina v pevnosti se snaží vyčistit pevnost od nečistot, jenže skupina venku má opačný problém, a tak vše házou zase zpět dovnitř. Po 1,5 minutě se skupiny vystřídají

POMŮCKY
dopadové duchny, lano, overbally, měkké míčky atp.

a spočítá se počet nevyneseného smetí uvnitř pevnosti. Skupina které zůstane uvnitř pevnosti méně odpadu má lepší schopnosti úklidu (vyhrála).

PES A KOST

Vytvoří se skupiny po 4. Tři se chytí za ruce a vytvoří kruh, zvolí jednoho z kruhu, který bude „kost". Volný hráč se snaží kost chytit, jenže kruh 3 hráčů se stále otáčí na různé směry a schovávají kost. Když pes kost chytne, vystřídají se role.

PRINCEZNA A PŘÍŠERA

Hráči se ve dvojičkách rozmístí po hracím poli. Určí se jeden hráč jako PRINCEZNA a druhý jako DRAK. Drak musí hrozitánsky křičet a u toho se snažit chytit princeznu, která mu utíká a u toho pští jako správná princezna. Zachrání se jedině tak, že si sedne vedle libovolné dvojičky. Hráč, který je z této dvojice dál od zachráněné princezny, se stává drakem a začne honit druhého hráče, který se z draka přetransformoval v princeznu (obdoba hry "kočka a myš"). Pokud se drakovi povede princeznu chytit, prohodí si vzájemně role a hrají dál.

PREZENTACE

Obměna živé fotky – prezentace nových produktů – psí granule, koberce, hlína. Skupina vytvoří z živých fotek prezentaci na dané téma a jeden je komentuje. Tzn. vytvoří se úvodní fotka a přednášející začne představovat, poté se fotografie změní na další slide a přednášející ji znovu představí a popíše, co tam může divák vidět. Nejlepší je rozdělit skupinu na 2 části, při čemž jedna se může dívat. Poté se role vymění.

RYCHLEJŠÍ NEŽ ZVUK

Účastníci stojí v kruhu. Začíná jeden, ten své jméno pošle po kruhu jedním směrem způsobem, jako by jej předával, tzn. otočí se k sousednímu účastníkovi a vysloví jej. Ten jméno opět předá dál. Jméno obíhá co nejrychleji kruhem až doputuje k jeho příjemci. Ten ovšem v momentě jeho vyslání do kruhu vybíhá ve stejném směru jako putuje jeho jméno a musí kruh oběhnout rychleji než zvuk jeho jména.

SBÍRÁNÍ VESMÍRNÉHO ODPADU

Hráči se rozdělí do skupin po 5 a svážeme je švihadlem / lanem nebo si jen drží obruč jako vesmírnou loď. Po hrací ploše vesmíru se rozhází jako odpad kroužky, míčky, kuželky.

POMŮCKY
obruče, švihadla, různý materiál na sběr

Během ohraničeného času (cca 2-3 minuty), je úkolem vesmírných lodí posbírat co nejvíce odpadu ve vesmíru a dbát na spokojenost členů své posádky a regulovat množství uneseného odpadu. Vesmírné lodě se mohou libovolně vracet na svou základnu a náklad vyložit. Cílem je posbírat co nejvíce odpadu a zvládnout skupinovou spolupráci s co největší efektivitou. (lze mít rekvizity obodované a sbírat body za odpad jak na sběrném dvoře)

SKOK PŘES POTOK

Skákání z duchny na duchnu přes různě velké mezery mezi nimi.

POMŮCKY
dopadové duchny

SOCHY

Na hudbu se tančí / běhá po prostoru, se zastavením hudby lektor řekne typ sochy a hráči se snaží sochu co nejlépe / nejzajímavěji předvést. Může to být cokoliv běžného i neběžného – nafukovací plameňák, sv. Václav na koni, bublinka v cocacole, odlupující se omítka.

ŠTAFETOVÁ HONIČKA

Děti se rozdělí na 4 stejně velké skupiny a postaví se do 4 rohů hracího pole, každá skupina dostane jednu rekvizitu (diabolo, talíř, míček, kuželka). Jeden hráč ze skupiny drží svou rekvizitu a jeho úkolem je chytit hráče s rekvizitou vybíhajícího z rohu po pravé ruce a jeho zas chytá jen ten ze skupiny po jeho levici. Tzn. hráč s diabolem chytá jen hráče s talířem ze skupiny po pravici a utíká jen před hráčem s kuželkou. Když hráč s kuželkou chytí hráče s diabolem, jde zpět do skupiny a předá diabolo dalšímu hráči. Je to nekonečná honička, v každém týmu se střídají. Cílem je utahat děti – nikdo nemůže vyhrát.

POMŮCKY
diabolo, talíř, žonglovací míček, kuželka

TENIS PRO 3

Trojice si najdou místo v prostoru a rozestaví se na tenisový set. Dva účastníci se stanou raketami, které si mezi sebou posílají jeden míček (třetí účastník). Míček má zavřené oči (lze jej zavázat) a raketa, od které vychází, jej pomocí slovního navigování posílá ke druhé raketě. Hra se 3x opakuje tak, aby se každý prostřídal v roli míčku

TROJÚHELNÍKY

Každý hráč si v hlavě vybere ze skupiny 2 hráče a neříká jim to. Ti mu budou tvořit 2 rohy v trojúhelníku, on sám je 3. Běháním po prostoru se bude snažit vytvořit s nimi

rovnostranný trojúhelník. Akorát oni mají své hráče, se kterými trojúhelník vytváří a to značně chaotizuje hru. Po chvíli lektor zahlásí stop a zeptá se, komu se to povedlo.

TO NEBO TO

Doprostřed hrací plochy se natáhne šála, lano nebo se určí pomyslná čára, která bude rozdělovat prostor na pravou a levou stranu. Poté jsou hráči vyzváni k zaujímání pozic na pravé nebo levé straně jako odpovědi na otázky lektora. Cílem je zmapovat nalazení a míru energie účastníků. Otázky mohou být: Mám / nemám dnes dobrou náladu, mám / nemám dnes hodně energie, oblékám si ráno pravou nebo levou ponožku, chci / nechci dnes žonglovat, mám / nemám raději závěsnou šálu nebo kruh, jsem spíš ranní ptáče nebo noční sova,...

POMŮCKY
šála / lano

TARZAN

Spletou se šály k sobě tak, aby každý pramen šály byl svázán s jiným pramenem. Cílem je dohoupat nebo došplhat se na konec tarzaní cesty.

POMŮCKY
šály na závěsnou akrobacii

VYPLÁZNI, VYSKOČ, USMĚJ SE, POCHVAL, PODĚKUJ, OBDIV

Skupina chodí po prostoru a vybere si tajně někoho ze skupiny. Vždy, když ho potká, tak vyskočí jak losos, vybere si dalšího, vždy když ho potká usměje se na něj, na dalšího se usměje / poděkuje / pochválí / vyjádří obdiv. Můžeme libovolně přidávat úkoly, které se na sebe pouze nabalují. Po celou dobu hry vždy u prvního vyskočím jak losos, u druhého se usměju atd.

VYSKOČ SI!

Princip jako u „Jdi do zdi!", ale využíváme lepící papírky, cílem bude vyskočit nad duchnu co nejvýš to jde a nalepit si tam svůj papírek, s každým dalším skokem se dostat výš a výš. Pro zvýšení obtížnosti lze přidat přeskok překážky před duchnu. Nesoutěžit mezi sebou ale překonávat sám sebe.

POMŮCKY
lepící papírky (tzv. sticky notes)

ZRCADLOVÝ SÁL - ZRCADLENÍ VE DVOJICÍCH

Skupina stojí v kruhu, vybere se jeden, který bude hádat a odejde za dveře, aby nic neslyšel a neviděl. Zbytek skupiny se domluví, kdo bude vést pohyb na místě a všichni ho po něm budou kopírovat (tleskání, skákání, tancování). Doprostřed kruhu se postaví hráč, co byl za dveřmi a jeho úkolem je přijít na to, kdo pohyb vytváří, má 3 pokusy.

Ve dvojicích můžeme bez hry zrcadlit vedený pohyb spoluhráče. Hráči stojí naproti sobě a jeden ukazuje druhý kopíruje.

ŽIVÉ FOTKY

Lektor zvolí téma fotografie a hráči se po jednom staví na určené plátno fotografie a říkají, co představují. Tzn. téma fotky je les, někdo představuje strom, jiný veverku na stromě, další tůň, a tak dále, až vytvoří obraz ze všech hráčů.

Lze využít roli vypravěče, který fotografii popíše, řekne, kde jí našel a z jakého je roku a popíše divákovi, na co se dívá.

ŽIVÉ PEXESO

Dva hráči musí jít za dveře, aby nic neslyšeli a neviděli. Zbytek si udělá dvojice a v nich si domluví nějakou stejnou pózu/pohyb/zvuk (záleží, co dáme jako zadání). Potom se promíchají po prostoru a sednou si. Dva hráči - hadači, kteří byli pryč, se vrací a hrají mezi sebou normální pexeso, akorát místo kartiček mají lidi. Tzn: První hadač řekne postupně dvě jména lidí, co jsou v poli a ti vstanou a předvedou svou pózu / pohyb / zvuk. Když jsou odlišné, tak si hráči zase sedají a hraje druhý hadač. Když jsou stejné, tak odchází pryč z pole k hráči, který je uhodl, ale nenapovídají mu. Tento hadač je pak na tahu do té doby, než narazí na odlišnou dvojici. Vyhrává ten, kdo uhodl více párů.

ŽVÝKAČKOVÝ AUTOMAT

Úkolem skupiny je vytvořit hygienický žvýkačkový automat. Při vhození mince vypadne žvýkačka (balanční koule). Ta musí projít celým automatem (žíněnky jako trasa z jedné strany na druhou) tvořeným z lidských těl tak, aby se žvejka nedotkla země. Lidé tvoří součástky automatu, každý se musí dotýkat nějakou částí těla alespoň jednoho dalšího (součástky jsou propojeny). Nikdo nesmí vzpřímeně stát. Kouli si musí „podat" z jedné strany na druhou a nikdo nesmí šlápnout mimo žíněnky.

POMŮCKY
balanční koule