

Vladimír Antonov

Základní zásady výuky psychické autoregulace pro děti a mládež

© V. Antonov, 1990

Zkušenosti získané při různých formách výuky psychické autoregulace pro děti a mládež poskytly možnost zformulovat následující doporučení:

1. Cílevědomá etická práce, kterou instruktor vede zásadně na základě studia psychické autoregulace, musí v žácích utvářet mravní základy.

2. Můžeme vytvářet skupiny dětí a mládeže, nebo pracovat se skupinou dětí spolu s jejich rodiči (výzkum N. Kosovského). V druhém případě je program zaměřen na děti, ale rodiče se cvičení ochotně účastní. Jedním z kladů této práce je vznik společných zájmů v rodině a překonání její roztržitěnosti.

3. Bez individuálního doporučení lékaře nelze s dětmi a mládeží cvičit s reflexogenními zónami emocionálně volní sféry (s výjimkou nejjednodušších cvičení s anáhatou). Důvodem je neslučitelnost těchto cvičení s požíváním alkoholu v období tréninku i po něm. Nelze mít jistotu, že děti a mládež v budoucnu budou tuto zásadu dodržovat.

4. V práci s dětmi se nedá klást důraz na vysoké cíle, ale především na rozšíření obzoru, na šíři dětské informovanosti, která by jim pomohla při volbě životní dráhy, až dospějí. Setkání je vhodné obohacovat estetickou činností a sportem. Můžeme se zabývat choreografií, hudbou, fotografováním, kreslením, turistikou, otužováním, ekologií, literaturou a filozofií, to vše podle znalostí a schopností vedoucího. Práci různě specializovaných skupin je naopak možno doplňovat o prvky psychické autoregulace.

5. Děti do 12 let není vhodné učit šavášanu. (Výjimku z tohoto pravidla může stanovit pouze lékař a provádět ji s dětmi může pouze odborný lékař.)

6. Speciálně školení lékaři mohou používat cvičení s reflexogenními zónami emocionálně volní sféry a jiných metod k léčení některých dětských neurologických a psychických chorob. Zvláště účinná je tato metodika ke korekci poruch socializace.

7. Děti a mládež si nejnadhěji osvojují cvičení s obrazovými představami. Obtížnější je pro ně koncentrace. Zároveň však právě výuka koncentrace je zvláště důležitá pro zlepšení školního prospěchu. Značnou pomoc může poskytnout racionální výživa (bez celkového snížení potřebného množství bílkovin mléčného a vaječného původu v jídelníčku!).

8. Zajímavý kladný vliv poskytuje přítomnost dětí při cvičení skupin dospělých v přírodě (vlastního cvičení se však děti neúčastní). Příkladem může být program III. kurzu, který se nachází v této knize. Není-li dětem nic vnucováno, vzniká u nich důležitý mechanismus učení — napodobování. Učí se šetrnému vztahu k přírodě a ke všem projevům života, získávají návyky pro

stanování, rozdělávání ohně a vaření v kotlíku, učí se kázni (brzké ranní vstávání, rozcvička, ranní koupel atd.), učí se vidět krásu přírody a ladit se na ni, snadno přijímají otužování, např. samy trvají na tom, že se budou s dospělými koupat v zimní přírodě.

Pokud jde o koupání dětí v zimní přírodě, tato otužovací metoda rozšiřuje škálu teplotního komfortu pro rostoucí organismus na celý život. Je však bezpodmínečně nutné při tom dodržovat následující pravidla:

a) naprostá dobrovolnost ze strany dítěte, žádné přesvědčování; dítě samo nejlépe ví, kdy je k tomu jeho organismus připraven;

b) kladné emocionální ladění všech přítomných dospělých;

c) nedopustit pokusy léčit děti oslabené dlouhou nemocí koupáním v zimní přírodě (stejně jako polévání studenou vodou). Koupání venku v zimě je účinné jako léčebná procedura při léčbě některých lokálních chorobných procesů pro ty děti, které jsou právě "hýří zdravím". Jako léčebný mechanismus působí bioenergetický stres, kterým tělo reaguje na "šok z chladu". Organismus oslabený dlouhou nemocí nemá energetický potenciál, který by zajistil nastartování uvedeného energetického procesu. V těchto případech bývá naopak účinná horká koupel nebo sauna .

Psychická autoregulace v práci učitelů základní školy V. V. Antonov

Pedagogický proces na základní škole nemá pouze obohacovat žáky o konkrétní znalosti o okolním světě a rozvíjet tvůrčí myšlení, ale rovněž pokládat základy estetického cítění a

správného etického reagování. Proto je velmi důležité, když při hodinách kromě informací z jednotlivých předmětů žáci dostávají vědomosti o tom, co to jsou duchovnost, jistota, láska, to jest vědomosti humanitní. Když se žáci v naší zemi v současnosti setkávají s takovýmto přístupem, tak to pochází ne od stávajícího systému vzdělávání, ale pouze díky jednotlivým učitelům, kteří jsou sami duchovně na vyšší a jsou způsobilí dětem toto předat.

Významnou roli v duchovním zdokonalování člověka hraje systém psychické autoregulace, vytvořený V. V. Antonovem a jeho kolegy.

Zkušenost práce s učiteli Leningradské školy č. 520 ukázala, že tento systém je možno s úspěchem zahrnout do programu komplexní výchovy a vzdělávání dětí. Skupina učitelů, která absolvovala první kurs tohoto systému, používala při vyučování prvky psychické autoregulace. Výsledky prokázaly, že to dává zvláštní možnosti provádět zaměstnání na daleko vyšší úrovni, otevírá cestu k hledání nových, více efektivních metod výuky a vytváří tvůrčí přístupy k systému výchovy a vzdělání. Používaje získané návyky, pedagogové bez zvláštního úsilí mohou naladit třídu na potřebnou emoci, na nezbytnou práci. Mimo to nastávají radikální změny při jednání s dětmi a rovněž kolegy a představenými.

Rozeberme konkrétní příklady:

M. T. — učitel dějepisu: "Moje zkušenost s použitím psychické autoregulace při vyučování mne utvrdila ve víře, že práce v tomto směru je nezbytná a prospěšná učitelům a vychovatelům.

Člověk, který necítí harmonii kolem sebe, nemůže dát dětem nic kromě podrážděnosti, spěchu a nervozity! Naproti tomu pedagog, který se umí podívat na sebe "ze strany", ovládat své emoce, kontrolovat hlasový projev, gesta, vzhled, k sobě přitahuje. Zaměstnání s použitím psychické autoregulace ukázala, že prakticky každý člověk, který se toto naučí, může harmonizovat situaci kolem sebe. A to je tak nezbytné v našem školním životě, plném konfliktů a stresů.

Já jsem se naučil překrásnému způsobu jednání — jednání z anaháty (srdeční čakry). Vcházím do třídy, koncentruji se v anahátě, vysílám paprsky harmonie kolem sebe a děti zázračným způsobem reagují: jako by se právě probudily, utišují se, jejich oči jsou dobré a svítí. Pocítily lásku, kontakt je navázán, je možno bezprostředně předávat znalosti, bez vnučování.

Následující zasluhuje pozornost. Stalo se zřejmě, že pouhá informace o předmětu je nedostačující. Dnes se na hodině musí zúčastňovat i prvky filozofie, besedy o smyslu života, pojetí dobra, soucitu.

S. Š. — učitelka fyziky: "Zaměstnání s použitím psychické autoregulace ukázala velmi vysoký vliv na moje vztahy s bližními lidmi a rovněž se to odrazilo v mé učitelské práci ve škole. Ukázalo se, že takové abstraktní pojmy jako elektřina a magnetismus se lehčeji objasňují, když vytvářím obrazy těchto jevů v mysli a předávám je dětem.

Jednou jsem provedla takový pokus. V jedné ze 6-tých tříd celé téma bylo rozebráno ve stavu meditace: objasňování se provádělo s vytvářením obrazů v mysli a jejich předáním dětem. Přitom dokonce slabí žáci s lehkostí řešili složitější úkoly. Někdy po sérii takových úkolů v této třídě bylo téma dáno normálním způsobem (bez stanoveného naladění) a úroveň tvůrčí aktivity byla mnohem nižší.

Předpokládám, že metody psychické autoregulace dávají možnost najít nové, více efektivní způsoby předání a osvojení informací."

J. R. — učitelka chemie: "Dříve jsem byla neobyčejně podezřívavým člověkem, často jsem se nacházela na hranici psychického zlomu. Psychická autoregulace na mne zapůsobila tím nejzázračnějším způsobem. Nyní se ke všem konfliktním situacím stavím velice klidně, při styku s dětmi nikdy nekřičím. Kdykoliv jim chci něco objasnit, působím na ně z anaháty. Výsledky jsou ohromující: dosahují všeho, co si přeji, rychle a bez "ztráty nervů". Při hodinách provádím v mysli psychofyzická cvičení, nejčastěji "smíření" a děti se okamžitě uklidňují a pracují tak tiše, že je možno hovořit šeptem. Bezmezně jsem začala mít ráda všechny žáky. Není teď žák, kterého bych neměla ráda a děti to pocítily. Staly se laskavými, dobrými při styku se mnou, oči jim vždy vyzařují světlo a dobrotu.

Změnily se vztahy i se spolupracovníky: dříve vládly osobní sympatie a antipatie a nyní díky získaným návykům, jsem se stala trpělivou a dobrou ke všem okolo. Práci a profesi jsem se zamilovala ještě více, práce se stala pro mne svátkem.

M. Ch. — učitel výtvarného umění: Pod vlivem provádění psychické autoregulace se velmi změnil můj vztah k Zemi a přírodě. Planeta představuje živé stvoření, kterému je možno způsobit bolest a strádání, kterému je možno dávat svoji lásku, spojovat se s ním a záměnou dostávat jeho sílu. Zesílil panteistický vztah ke světu. Hluboce cítit všechny projevy života. Pohyb větví stromů může vyvolat stav lásky a harmonie. V takovém stavu nebudeš škodit, dříve obětuješ sebe pro blaho těch, kteří to potřebují. Přitom, když začneš provádět psychickou autoregulaci, vést hodiny postaru už nelze. Diváš se na sebe jako ze strany, proto výbuchy hněvu, které by mohly vzniknout, se zdají směšnými a je možné je lehce a rychle odstranit. Začíná dominovat myšlenka, že ve výchově a vzdělání dětí je hlavní naučit je harmonickému styku s okolním světem.

Systém psychické autoregulace V. V. Antonova se velmi úspěšně doplňuje s programem výtvarného umění, rozpracovaným B. Německým, podle kterého přednáším (B. Německý "Moudrost krásy" M. 1987). Podle tohoto programu, před výtvarnou prací na hodině se předpokládá nezbytné naladění dětí cestou sledování diaobrázků, reprodukcí, poslechem hudby, úryvků literárních děl. Ale používaje metody psychické autoregulace je možno zesílit toto naladění azjemnit u dětí vznikající emoční stav. Např. v 1. třídě dreslí moře, přičemž úkolem hodiny je předání charakteru živlu, moře musí být dobré nebo zlé. Před kreslením bylo dětem předloženo zavřít oči a představit si sebe létajícího nad mořem. Z počátku létaly nad klidným slunečným mořem. V ruku děti držely štětečky a pohybovaly jimi v taktu pohybu plavných vln. Připomínalo to spontánní tanec. Potom připluly mraky, vlny se postupně stávaly vždy vyšší a hrozivější, ruce se štětečky se zvedaly vždy šířeji, některé děti dokonce začaly vydávat hlasem zvuky, připomínající vytí větru. Potom vyprávěly, že vznášeje se v představě nad pěnícími vlnami, pociťovaly chuť slaných stříknutí. Po "vžívání se" do stavu moře zůstalo na kreslení 20 minut, ale za tuto dobu na velkých listech děti rychle předaly barvou jim co nejbližší stav živlu. Všechny práce dostaly vysoký emoční náboj, což se zřetelně odlišovalo od prací třídy, ve které stejné téma bylo prováděno pouze s naladěním na diasmíčky a hudbu bez obrazových představ. Na jedené hodině věnované "zátiší" byl ukázán diasmíček s prací J. Maškova "Ananasy a banány", který obyčejně vyvolává u dětí pouze stav "tekoucích slin". Tentokrát po určeném naladění se děti snažily "proniknout dovnitř" exotického ovoce a přijaly je nejen jako strom, ale jako substanci mající život a náladu. Všechny se chtěly vyprávět a výpovědi byly ty nejneočekávanější. Vyjasnilo se například, že v banánech je teplo, vazko a slunečně, ve džbánu téhož "zátiší" — teplo a vlašno a je možné se roztéci po celém jeho objemu. A v hruškách obrazu "Hrušky" Van Gogha bylo lepkavo a kdosi se cítil objesivším se červíkem.

Systematické použití způsobů měnících vztahy k předmětům materiálního světa dovoluje dětem vždy v první řadě přijmout "duši věcí". Toto činí jejich vztah ke všemu na světě ochránářským, dovoluje chápat vše a všechny kolem sebe bez nadřazenosti, jako sobě rovné. Ještě jeden okamžik je spojen s ekologií — hlavní otázkou současnosti. Při pěkném teplém počasí na jaře a na podzim je velmi prospěšné provést hodinu na ulici uprostřed jarní

zeleně nebo podzimního spadaného listí. Velmi dobré je, když je příležitost dotknout se země, pocítit její teplo a sílu. Je možno také ukázat, že styk s rostlinami nejlépe probíhá na "jedné" úrovni a že rostliny jsou schopny reagovat na emoce a odpovídat. U mnoha dětí takové chování (styk) se objevuje ihned a s tebou na jedné úrovni žijící stvoření zbytečně ničit už nebudeš.

Jestliže systematicky formovat humanistický a dokonce PANTEISTICKÝ přístup ke světu — zlu a násilí bude stále méně.

(panteismus — idealistický směr ztotožňující boha s přírodou)

Nezbytný je komplexní přístup k výchově, počínaje nateřskou školkou, základní a potom střední školou. Při této výchově i pedagogové musí být dobře připravenými a kompetentními a zejména lidmi směřujícími k duchovnosti. Uváděná systém psychické autoregulace je jedna z cest řešení tohoto problému. Je možno se rovněž dotknout otázky, které je věnováno velmi málo pozornosti při řešení různých výchovných problémů. Je to zdraví dětí.

Mínění nejlepších učitelů o nezbytnosti přístupu k výchově a vzdělání jsou potvrzovány i údaji lékařských sledování. Tak lékař A. A. Dubrovský ve své knize "Otevřený dopis lékaře učitelí" "Zdraví dětí — budoucnost národa" uvádí, že velké procento dětí má psychickou odchylku, chronická onemocnění, narušený nervový systém.

"Učitelé noviny" (2.4.88) píší: "Pouze málo dětem je umožněno radostné vnímání světa. Velká skupina dětí má agresivní vztah k okolnímu světu. U druhé skupiny se agrese spojuje se strachem..."

Byla už překročena doba, kdy bylo účelné přijmout okamžitá psychologicko-pedagogická opatření, která ihned mohou přivést ke snížení a v řadě případů k vymícení rozšířených onemocnění takového druhu u žáků, jako didaktogenní (školní) neurózy a neurózy vznikající z viny učitele (M. I. Bujakov — Besedy o dětské psychiatrii M. — 1986).

Z výše řečeného vyplývá, že zavedení metod psychické autoregulace do výuky a výchovy dětí (viz. články E. B. Ragimové a V. V. Antonova v dané knize str. 260, 268) se stává naléhavě nezbytným. Ale jako prvořadou je třeba řešit otázku proškolení pedagogického stavu, protože pedagog může naučit děti pouze tomu, co sám zná.

Preklad: L. Bělousová