



MISP: <http://misa-cz.com/program-misp/>

Vizí programu MISP je, aby každé dítě ve škole zažilo pozitivní a pečující dotek každý den... všude na světě.

Výzkum v oblasti neurovědy potvrdil, že lidské bytosti potřebují dotek. Kůže je největší smyslový orgán našeho těla, je přímo napojen na náš nervový systém. Bez doteku nedokážou lidské bytosti přežít či vyvíjet se zdravou cestou fyzicky, emocionálně či sociálně.

Program Masáže ve školách byl oficiálně založen v roce 2000 **Miou Elmsäter** ze Švédska a **Sylvii Héту** z Kanady. Je jednoduchým, přístupným a efektivním nástrojem ke zlepšení kvality života dětí ve školách. Jeho **záměrem** je dát dětem šanci zažít **pečující dotek** ve školách naprosto bezpečnou formou. Dá se také nazvat **aktivizačním cvičením pro děti**, které vede k rovnosti postojů ve třídě.

Praktikování **programu MISP** je zcela nový koncept v dnešní moderní společnosti. I když jsou masáže staré jako lidstvo samo, teprve v minulém století byla věda schopna vysvětlit její výhody pro zdraví, zvládnutí stresu a nastolení pohody.

Projekt **MISP – aktivizační cvičení pro děti** je jedinečný „masážní“ program zaměřený na dítě.

Rozhodli jsme se zavést praktikování masáží pečujícího doteku do každodenního života dětí, aby všechny děti měly zkušenost se zdravým dotekem a přenesli si do dospělosti jeho pečující účinky.

Od března 2019 jsme začali zavádět v naší MŠ metodu MISP, ve které je většina učitelek naší školy proškolená.

Jak to vypadá v praxi?

Aktivizační cvičení se provádí mezi dětmi, které pracují ve dvojicích. Děti jsou normálně oblečené. Učitelka vede děti prostřednictvím jednotných „masážních“ prvků (rutiny), tím, že ukazuje jednotlivé tahy buď na učiteli nebo ve vzduchu. Tahy se provádějí na zádech, krku, ramenou, hlavě a pažích. Jakmile se děti sestavu naučí, trvá cvičení přibližně 8 – 10 minut na jednom dítěti. Pak se děti vymění tak, aby si každé dítě dotekovou sestavu zažilo. Na začátku to může trvat trochu déle, ale jakmile se sestavu naučí, probíhá aktivizační cvičení poměrně snadno, tak, aby se stalo součástí jejich každodenního života.

Existují dvě velmi důležité zásady v programu MISP, které se musí dodržet:

1. Děti musí vždy provádět dotekovou sestavu jen mezi sebou (tj. dítěte se nedotýká cizí dospělý).
2. Každé dítě vybere, zda chce dotek přijmout či ne. Před zahájením dotekové sestavy se dítě, které předává dotek musí vždy zeptat o svolení druhého dítěte. Tímto způsobem se děti učí určit hranice, a to jak jejich vlastní, tak i těch ostatních.

Respekt je klíčovým bodem při práci s programem MISP. Princip respektu je podporován a vyžadován na mnoha úrovních v rámci programu.

Proč program MISP ve školách?

Výzkumy ukazují, že hlavními přínosy dotekového aktivizačního cvičení jsou:

1. Děti jsou uvolněnější, dochází ke zvýšení pocitu klidu a jsou šťastnější.
2. Mají pozitivní přístup k učení a snadněji se zapojují do procesu učení, déle se soustředí na výuku.
3. Mají zvýšenou schopnost pracovat jak samostatně tak i ve skupinách.
4. Zvyšuje se jejich sebevědomí a sebeúcta. Respektují více samy sebe i ostatní.
5. Pociťují větší důvěru v rozhovoru s jinými dětmi a získávají silnější smysl pro pocit bezpečí.
6. Dochází ke zlepšení sociálních dovedností, snadněji si získávají přátele.
7. Dochází ke snížení agresivního chování a šikany.
8. Získávají větší kreativitu a úspěšněji řeší problémy.
9. Učebna je tišší.

Výhody pro fyzický rozvoj:

- Podporuje integraci nervového systému k rozvoji dítěte.
- Podporuje tělesný růst.
- Podporuje mozkovou stimulaci růstu prostřednictvím dotyku.

Výhody pro emocionální vývoj:

- Podporuje percepční zpětnou vazbu od nervových zakončení v pokožce.
- Stimuluje uvolňování endorfinů, které podporují zdravý spánek a celkový pocit pohody.
- Nižší výskyt psychosomatických onemocnění jako jsou bolesti hlavy a žaludeční bolesti.

Výhody pro imunitní systém:

- Podporuje vývoj silné imunity pomocí změny v sympatickém nervovém systému, snížení negativních účinků stresu na dítě. Program MISP řeší mnoho dalších problémů s dětmi jako je hyperaktivita, šikana, sociální vazby a další...

Co zavedení programu MISP podporuje?

- Fyzický a emocionální rozvoj. Snižují se účinky stresu na vývoj dítěte.
- Dochází ke zvýšení povědomí o lidském těle.
- Tím jak dochází ke zpracování pocitu strachu a úzkosti, omezí se stres a napětí na vyvíjející se kostru a svalovou soustavu.
- Snižuje se výskyt psychosomatických a chronických onemocnění jako jsou bolesti hlavy, svalů, nevolnost, žaludeční potíže, astma a mnohé další související vývojové problémy, hyperaktivita atd.
- Masáž je účinná pro zlepšování funkce plic a krevního oběhu, což vede k celkovému pocitu pohody.
- Zlepšení pozornosti dítěte, lepší zaostření, lepší soustředění, lepší paměť.
- Rozvíjení dobrých sociálních dovedností, méně agresivity.
- Obnovením rovnováhy dochází ke snížení stresového hormonu na lidský mozek, rozvíjejí se přirozené mechanismy k zvládnání takových nástrojů jako je např. schopnost snadněji se naučit číst a rozvíjet řeč.

Benefity pro děti:

- Příležitost naučit se říkat „ano“ a „ne“
- Pocit, že je individuálně vnímáno a bráno na vědomí
- Relaxace, snížení hladiny stresu
- Povzbuzení a rozvoj představitivosti
- Naplnění potřeby kontaktu
- Vnímání a respektování druhého a jeho potřeb
- Vnímání svého těla a určení hranic
- Respekt vůči sobě i ostatním
- Redukce agresivity

Benefity pro učitele:

- Více harmonie ve třídě
- Snadnější vedení třídy
- Lepší koncentrace dětí
- Pozitivní a účinná výuka
- Nástroj pro zvládnání třídy
- Zlepšení důvěry a vztahů učitel – dítě/žák
- Klidnější a pozornější děti/žáci
- Vyšší výkonnost během vyučovacího dne
- Skupinové aktivity – propojení dětí
- Získání popularity učitele
- Pocitění pozitivního účinku hormonu oxytocinu
- Zlepšení komunikace učitel – rodič – dítě/žák

Benefity pro rodiče:

- Pozitivní činnost, která jim pomůže uklidnit jejich dítě
- Rodiče přijímají dotek od svých dětí
- Děti v noci lépe spí
- Činnost, kterou mohou s dětmi sdílet
- Zlepšení vztahů mezi sourozenci
- Nový komunikační nástroj v rodině
- Změna života – životního stylu
- Prohloubení důvěry v sebe i k rodičům a sourozencům
- Propojení celé rodiny
- Redukce zdravotních problémů
- Neverbální projev lásky v rodině
- Změna formy výchovy

Benefity pro celou školu:

- Praktický nástroj proti šikaně
- Kontinuita, jak dítě/žák pokračuje rok za rokem
- Pocit jednoty v celé škole
- Děti/žáci různého věku a z různých tříd si pomáhají navzájem
- Stejná aktivita pro široký věkový rozsah dětí/žáků
- Pocit sounáležitosti se školou
- Prohloubení spolupráce mezi školou a rodiči
- Dobré jméno školy
- Zajímavější škola pro rodiče

Benefity pro společnost:

- Mírumilovnější společnost
- Nižší výskyt drogových a jiných závislostí
- Méně stresující prostředí
- Začlenění handicapovaných do společnosti
- Úcta k sobě a k ostatním
- Respekt, otevřenost, sblížení pro celou společnost
- Přinesení nového druhu vědomí do společnosti
- Prevence chorob
- Přijetí doteku jako normální a zdravé součásti života