MASSAGE IN SCHOOLS PROGRAMME



(MISP) PROGRAM MASÁŽE VE ŠKOLÁCH

Program Masáže ve školách je jedinečný masážní program pro děti. Vize tohoto programu je, aby každé dítě procházející školní docházkou mělo možnost setkávat se s pozitivním a pečujícím dotekem každý den.

Cílem práce instruktorů, kteří rozšiřují program Masáže ve školách, je poskytnout vysoce kvalitní a odbornou přípravu všem učitelům, vychovatelům a zároveň dětem, kteří chtějí tento program ve škole a jiných zařízeních praktikovat.

Historie programu Masáže ve školách (MISP)

Program Masáže ve školách (MISP) byl oficiálně založen v roce 2000 v Anglii Miou Elmsäter ze Švédska a Sylvií Hétu z Kanady. Obě jako pedagožky a masážní terapeutky jsou si vědomy důležitosti doteku v životě člověka a na základě svých letitých znalostí a zkušeností vytvořily tento program. Díky jeho dobré strukturovanosti, jednoduchosti a důvěryhodnosti věří v jeho blahodárný efekt, který od jeho vzniku prokázala řada odborných studií a pozorování.

Obě také věří v zásadu, že pro úspěšnost programu je nutné sdílené jednotné kurikulum jako pevný základ. Tento pevný základ slouží jako nástroj, který pomáhá důvěryhodnosti a profesionalitě programu MISP.

Konečnou vizí programu MISP je, že po celém světě budou tisíce MISP instruktorů a stovky MISP trenérů a pečující dotek se tak dostane do života všech dětí, ve všech školách, na celém světě. Program se postupně rozšířil do více než 38 zemí po celém světě – *Argentina, Austrálie, Belgie, Kanada/Quebec, Kanada/Britská Columbie, Kanada/Ontário, Chile, Čína, Kypr, Česká republika, Slovensko, Anglie/Wales, Severní Irsko, Skotsko, Francie, Německo, Guadalupe, Hong Kong, Indie, Indonésie, Irsko, Izrael, Itálie, Japonsko, Malajsie, Holandsko, Nový Zéland, Portugalsko, Porto Rico, Singapur, Jižní Afrika, Jižní Korea, Španělsko, Švédsko, Švýcarsko, Taiwan, USA, Venezuela… a od září 2012 také Česká republika.*

misa™ International
hands-on respect

V Anglii funguje mezinárodní asociace MISA International, jejímž posláním je poskytovat vysoce kvalitní a profesionální proškolení všech pedagogů a dalších spolupracovníků, kteří chtějí přivádět pečující dotek do škol a sdružovat zkušenosti a poznatky pro veřejnost o praktikování MISP v jednotlivých zemích světa…

Proč masáže ve školách? – nový koncept

Praktikování Masáží ve školách 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. Moderní společnost začala uznávat profesi masážních terapeutů a studie týkající se masáží se začaly objevovat všude jako nástroj pro zdraví, zvládání stresu a nastolení pohody. Masáže ve školách jsou určeny pro děti ve věkové skupině od 4 do 12 let. Tento věk byl zvolen na základě studií o vývoji dítěte, jakož i na základě zkušeností zakladatelek a jejich spolupracovníků a odborníků pracujících s dětmi.

Výzkumy ukazují jako hlavní přínosy masáží ve školách tyto aspekty:

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.

A proč je to tak? – Jelikož lidské bytosti potřebují dotek a sociální kontakt pro svůj zdravý vývoj. Děti díky tomuto programu dostávají možnost zažívat bezpečný a pečující dotek každý den. Tím u nich dochází ke zlepšení u výše zmiňovaných pocitů, schopností a dovedností. Masáže řeší mnoho dalších problémů s dětmi jako je např. hyperaktivita. Masáže se zároveň podílí na fyzickém, emocionálním vývoji dítěte a mají řadu pozitiv pro jejich imunitní systém.

Co ještě masáže podporují?

- ✓ 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 zvládání takových nástrojů jako je např. schopnost snadněji se naučit číst a rozvíjet řeč.

A jak to probíhá v praxi? – Masáž si provádí děti navzájem ve dvojicích. Děti jsou při masáži normálně oblečené. Instruktor MISP (později učitel) vede děti prostřednictvím jednotných tahů v masážní sestavě (rutině), které ukazuje buď na druhém učiteli, na sobě, nebo ve vzduchu (dospělý se dětí nedotýká). Jednotlivé masážní tahy se provádějí na zádech, ramenou, hlavě a pažích. Tato rutina je stejná ve všech zemích, kde MISP působí. Jakmile se děti rutinu naučí, trvá masáž přibližně 8 - 10 minut na jednom dítěti. Pak se děti vymění. Na začátku to může trvat trochu déle, ale jakmile se rutinu naučí, probíhá masáž poměrně snadno, a tak se může stát součástí jejich každodenního života.



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

1. Děti musí vždy provádět masáž jen mezi sebou (tj. žádné masáže od jiných dospělých).
2. Každé dítě vybere, zda chce masáž přijmout či ne (samozřejmě až po udělení schválení od rodičů). Před zahájením rutinní masáže se dítě, které předává masáž, musí vždy zeptat o svolení druhého dítěte. Tímto způsobem se děti učí určovat a zároveň respektovat hranice, a to jak jejich vlastní, tak i těch ostatních.

BENEFITY PROGRAMU MISP

Byly provedeny četné studie a výzkumy pro získání souboru výhod z praktikování masáží ve školách. Výhody jsou evidentní nejenom u dětí, ale i pro jejich učitele, vychovatele a navíc jsou časté příznivé ohlasy rodičů, kteří zaznamenávají u svých dětí pozitivní vliv masáží a to na celou rodinu.

Oficiální studie prováděné v jednotlivých státech, kde program MISP probíhá, potvrdil, že masáž pomáhá k posílení imunitního systému, snížení míry stresu a zvýšení tvorby hormonu relaxace. Jsme si vědomi toho, že děti, které si provádějí navzájem masáž, nejsou žádní terapeuti (to ani není tímto programem cíleno), nicméně jednoduchým způsobem (skrze pečující dotek) si velmi efektivně pomáhají a ovlivňují svůj tělesný systém. Emocionální

výhody jsou hůře měřitelné, ale pozorné oko si snadno všimne, že jsou ve velké míře přítomny.

Následuje seznam výhod a shrnutí pozorování a závěrů sdílených lidmi vykonávajícími program MISP:

Benefity pro děti

- možnost učit se a zažít říkat „ano“ a „ne“, pokud má dojít k doteku
- pocit, že je individuálně vnímáno a uznáváno
- relaxace, snížení stresu
- lepší koncentrace
- podpora a rozvoj představivosti
- objevování rozdílů mezi lidmi
- rozvoj většího respektu vůči svým vrstevníkům
- silnější sebevědomí a větší sebeúcta
- učení pohybem

Benefity pro učitele

- harmonické prostředí ve třídě
- inovativní způsoby podání školního vzdělávacího programu skrze dotek
- jednodušší a jemnější zázemí ve třídě
- aktivity bez tlaku a bez účelové orientace
- vyšší úroveň výuky během vyučovacího dne
- klidnější klima třídy
- zlepšení komunikace – učitel – rodič – dítě

Benefity pro školu

- praktický nástroj proti šikaně
- pocit jednoty v celé škole
- děti různého věku a z různých tříd si navzájem pomáhají
- stejná činnost se praktikuje u široké věkové škály dětí
- více respektu ke školnímu materiálu, vybavení a budovám
- méně násilí ve třídách a na hřišti
- děti se těší do školy

Instruktoři programu MISP v ČR:
http://misa-cz.com/seznam-instruktoru/

Implementace programu MISP do škol a dalších zařízení pro děti je umožněna díky získání **Certifikátu Instruktora MISP**.
Jsme součástí mezinárodní organizace MISA International (Massage in Schools Association **www.misa.org.uk**, **www.massageinschools.com**),
a Asociace MISA ČR, která vznikla v listopadu 2013 v České republice.

misa™
Česká republika
hands-on respect

www.misa-cz.com