



Seminář pro rodiče „Využití relaxačních technik v procesu domácí přípravy dětí na školu“

Salesiánské středisko mládeže, Revoluční 151/98, Plzeň

6. 6. 2018 (15:00–17:00)

Seminář, kterého se zúčastnilo 8 dospělých a 17 dětí, byl zaměřený na využití relaxačních technik v procesu domácí přípravy na školu. Uskutečnil za již podruhé, tentokrát s novou lektorkou.

V úvodu byly připomenuty základní zásady, resp. podmínky, které je třeba vytvořit pro to, aby mohla být domácí příprava úspěšná a efektivní. Zvláště jsme se zaměřili na prostorové podmínky, otázku pravidelnosti, časového rozvržení domácí přípravy apod. Po shrnutí všech základních podmínek jsme se pak věnovali potřebě odpočinku, resp. relaxace v procesu domácí přípravy u dětí, které často ve školním prostředí selhávají, a jejich domácí příprava může být pro všechny zúčastněné strany náročná až vyčerpávající.

Byly představeny vybrané relaxační techniky využitelné v domácí přípravě dětí na školu, zároveň si je rodiče mohli vyzkoušet sami na sobě. Během semináře měli rodiče možnost navzájem sdílet své zkušenosti, diskutovat o tom, co se v domácí přípravě jejich dětí osvědčilo, i o tom, v čem by se nadále potřebovali vzdělávat.

Rodiče hodnotili seminář pozitivně, téma odpočinku a využití relaxace v domácí přípravě dětí na školu pro ně bylo povětšinou nové. Přínos semináře spatřovali především v možnosti praktického nácviku daných relaxačních technik, v možnosti vzájemného sdílení svých zkušeností.

Seminář se konal v prostorách Salesiánského střediska mládeže, neboť toto nabízí širokou škálu možností pro aktivity s dětmi (tělocvična, horolezecká stěna, prostor pro výtvarné aktivity apod.). Dětem zúčastněných rodičů se během semináře věnovaly dvě pomocné lektorky, které pro ně měly připravené aktivity vhodné do tohoto prostoru (tvoření, míčové hry atd.).

