

## BENEFITY PROGRAMU MISP

Byly provedeny četné studie a výzkumy pro získání souboru výhod z praktickování programu MISP ve školách. Výhody jsou evidentní nejen pro děti, ale i pro jejich učitele, vychovatele a navíc jsou časté příznivé ohlasy rodičů, kteří zaznamenávají u svých dětí pozitivní vliv vedeného pečujícího doteku a to na celou rodinu.

### 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
- Objevování rozdílů mezi lidmi
- Rozvoj respektu vůči svým vrstevníkům
- Silnější sebevědomí a větší sebeúcta
- Učení pohybem

### Benefity pro učitele

- Harmonické prostředí pro třídu
- 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-dítě-rodič

### Benefity pro školu (školku)

- Praktický nástroj proti šikaně
- Pocit jednoty v celé škole (školce)
- Děti různého věku a z různých tříd si navzájem pomáhají
- Stejná činnost se praktikuje u široké věkové škály dětí
- Méně násilí ve třídách a na hřišti
- Děti se těší do školy (školky)



**ASOCIACE MISA ČR**  
[www.misa-cz.com](http://www.misa-cz.com)  
[misa-cz@seznam.cz](mailto:misa-cz@seznam.cz)



## Program MISP

### Aktivizační dotekové cvičení pro děti od 4 do 12 let

**Vize programu MISP (Massage in Schools Programme) je, aby každé dítě procházející školní docházkou mělo možnost setkávat se s pozitivním a pečujícím dotekem každý den.**

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

### HISTORIE PROGRAMU MISP

Program MISP byl oficiálně založen v roce 2000 v Anglii Miou Elmsäter ze Švédska a Sylvii 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 blahodárny efekt, který od jeho vzniku prokázala řada odborných studií.

### Program se postupně rozšířil do více než 38 zemí celého světa:

Anglie/Wales, Argentina, Austrálie, Belgie, Kanada/Quebec, Kanada/Britská Kolumbie, Chile, Čína, Kypr, Česká republika, Slovensko, Severní Irsko, Skotsko, Francie, Německo, Guadalupe, Hong Kong, Indie, Indonésie, Irsko, Izrael, Itálie, Japonsko, Malajzie, Holandsko, Nový Zéland, Portugalsko, Porto Rico, Singapur, Jižní Afrika, Jižní Korea, Španělsko, Švédsko, Švýcarsko, Taiwan, USA, Venezuela a další.

## PROČ VEDENÝ PEČUJÍCÍ DOTEK VE ŠKOLÁCH?

Program MISP je jednoduchým, přístupným a efektivním nástrojem ke zlepšení kvality života dětí ve školách. Tento program dává dětem šanci zažít pečující dotek ve školách naprosto bezpečnou formou. Program MISP je určený 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. Důvod, proč jsou dotek a pohyb opravdu vhodnou metodou pro tuto věkovou skupinu dětí je ten, že děti od 4–12 let se učí skrze své tělo, svým tělem a dokonce díky svému tělu. Pokud se tato koncepce včlení do výukových metod, děti dostanou větší šanci prospívat a mít z učení potěšení.

### Výzkumy ukazují jako hlavní přínosy programu MISP tyto aspekty:

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



**mittmisa**<sup>TM</sup>  
Česká republika  
hands-on respect

## CO JEŠTĚ PROGRAM MISP U DĚTÍ PODPORUJE?

- Fyzický a emocionální rozvoj. Snižují se účinky stresu na vývoj dítěte.
- Dochází ke zvýšení povědomí o lidském těle.
- Tím jak dochází se 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 apod.
- Vedený dotek je účinný 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.

### A jak to probíhá v praxi?

Vedený pečující dotek provádí děti navzájem ve dvojicích. Děti jsou při vedeném doteku normálně oblečené. Instruktor MISP (později učitel) vede děti prostřednictvím jednotlivých tahů v dotekové sestavě, které ukazuje buď na druhém učiteli, na sobě, nebo ve vzduchu (dospělý se dětí nedotýká). Jednotlivé tahy se provádí na zádech, krku, hlavě a pažích. Tato sestava 15 tahů je stejná ve všech zemích, kde MISP působí. Jakmile se děti sestavu naučí, trvá tato aktivita přibližně 8–10 minut na jednom dítěti. Potom se děti vymění.

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

1. Děti musí vždy provádět vedený dotek jen mezi sebou (dospělá osoba se dětí nedotýká).
2. Každé dítě si vybere, zda chce dotek přijmout, či ne. Před zahájením dotekové sestavy se dítě, které dotek předává, vždy musí zeptat o svolení druhého dítěte. Respekt je klíčovým aspektem v tomto programu.