

Obsah

1. Lehké mozkové disfunkce (LMD)	5
– charakteristika těchto dětí	5
– LMD jsou více než jeden problém	5
– počátky projevů LMD	7
– problémy ve škole	7
– co se děje během vývoje dítěte s LMD?	8
– zásady přístupu k dětem s LMD	9
2. Psychorelaxační cvičení pro děti	13
– několik základních doporučení a rad	14
3. Struktura psychorelaxačních hodin	16
3.1 Volný pohyb	17
3.2 Pohybová imaginace	17
3.3 Rytmická cvičení	19
3.4 Autogenní trénink pro děti	22
3.5 Techniky rozvíjející tvořivost	26
3.5.1 Výtvarné techniky	27
3.5.2 Hudební techniky	29
3.5.3 Literární techniky	31
3.5.4 Happeningové techniky	33
3.6 Techniky rozvíjející schopnost soustředění	35
4. Inspirace pro vedení psychorelaxačních hodin	37
– 1. hodina	37
– 2. hodina	39
– 3. hodina	41
– 4. hodina	43
– 5. hodina	44
– 6. hodina	45
– 7. hodina	46
– 8. hodina	47
– 9. hodina	48
– 10. hodina	48
– 11. hodina	49
– 12. hodina	50
– 13. hodina	53
– 14. hodina	53
– 15. hodina	56
– 16. hodina	57
5. Obecné zásady pro vytváření programu pro práci s dětmi s LMD v hodinách psychorelaxačních cvičení	59
6. Co říci závěrem?	62