

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
Fakulta pedagogická
Katedra psychologie

PROTOKOL O HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
(Hodnocení oponenta práce)

Práci předložil(a) student(ka): **Monika MRÁZOVÁ**

Název práce: **Relaxační techniky a jejich využívání v mateřské škole**

Vedoucí práce: **Mgr. V. Lovasová, Ph.D.**

Téma práce považuji za aktuální vzhledem ke skutečnosti, že už předškolní děti mohou prožívat stres, frustraci a úzkost. Autorka ve své práci prokázala nejen dobrou orientaci v literatuře zabývající se problematikou vyrovnání se se stresem, ale i erudici získanou vlastní zkušeností s relaxačními technikami prováděnými s předškolními dětmi.

Bakalářská práce obsahuje 47 stran včetně úvodu a seznamu literatury a je správně logicky členěna na teoretickou a praktickou část a řadu kapitol a podkapitol.

Teoretická a praktická část jsou proporcionálně vyvážené, jednotlivé kapitoly na sebe logicky navazují.

V teoretické části autorka smysluplně vymezuje pojmy stres a stresor se specifikací na předškolní věk. V dalších kapitolách autorka podává vyčerpávající charakteristiku jednotlivých relaxačních technik a specifikuje imaginační techniky využívané u předškoláků. Teoretickou část uzavírá autorka podrobnou psychologickou charakteristikou předškolního věku. V teoretické části Autorka prokázala schopnost srovnávat názory různých autorů na sledovanou problematiku i schopnost vlastního úsudku při charakteristice popisovaných jevů.

V praktické části se autorka zabývá využíváním relaxačních technik v MŠ a jejich kategorizací dle shodných znaků. Cílem bakalářské práce je získat informace o prováděných technikách ve vybraných MŠ v Plzni a zjistit, zda vůbec učitelky s dětmi relaxace provádějí a jaké motivy se vyskytují v jejich technikách a jak jednotlivé techniky na děti působí. Autorka v práci popisuje jedenáct relaxačních technik, které byly realizovány s dvaceti dětmi v MŠ. V průběhu empirického šetření bylo osloveno 30 učitelek MŠ, které s dětmi provozují relaxační techniky. Vybrané techniky jsou na základě obsahové kategoriální analýzy členěny podle zde doprovodných představ, tělesné polohy, zaměření na svalové partie a doprovodné relaxační hudby.

Práce přináší zajímavé a užitečné informace o užití relaxačních technik u předškolních dětí., a svědčí o mimořádném zaujetí autorky o danou problematiku a o citlivém přístupu k jejímu zpracování.

K práci mám následující připomínky:

- 1) Charakteristika některých relaxačních technik mohla být podrobnější.
- 2) Technika „Tří kamarádů“ je pro předškolní děti poněkud náročná na jejich soustředění a předpokládá podrobný výklad některých pojmů, např. „studna, gepard“ apod.

Až na tyto připomínky splňuje bakalářská práce požadavky na ni kladené, a proto ji **doporučuji k obhajobě.**

Náměty a otázky k obhajobě:

- 1) Které z popisovaných relaxačních technik považujete u předškolních dětí za nejučinnější?
- 2) Popište podrobně techniky „Štronzo“ a „Mandala“.

Návrh klasifikace:

v ý b o r n ě

Datum: 28.8.2017



Podpis: doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.