

Aktivizační cvičení pro děti od 4 do 12 let

Program MISP je jednoduchým, přístupným a efektivním nástrojem ke zlepšení kvality života dětí ve školách. Jeho záměrem je dát dětem šanci zažít pečující dotek ve školách naprosto bezpečnou formou. Dá se také nazvat aktivizačním cvičením pro děti, které vede k rovnosti postojů ve třídě.



Program MISP je rozdělen do dvou hlavních aspektů. Prvním je základní sestava masážních pohybů, které doporučujeme učitelům trénovat denně. Druhým aspektem je zapojení doteku a pohybu v průběhu učení, jelikož děti dokáží vstřebávat informace a učit se daleko efektivněji, je-li zapojeno jejich tělo i celá osobnost.

Praktikování programu MISP 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, zvládnání stresu a nastolení pohody.

Projekt MISP – aktivizační cvičení pro děti je jedinečný „masážní“ program zaměřený na dítě, kterým lze pomoci dětem po celém světě.

Program měl dosud velký úspěch jak pro děti, tak i pro jejich rodiče a učitele. A proč je to tak? Vzhledem k tomu, že lidské bytosti potřebují dotek pro svůj zdravý vývoj. Děti dělají jednoduchou masážní sestavu (rutinu) dle našeho programu MISP, což snižuje jejich stres, zvyšuje šanci na lepší koncentraci ve škole a lepší odpočinek doma.



Proč program MISP ve školách?

Výzkumy ukazují, že hlavními přínosy dotekového aktivizačního cvičení jsou:

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 si získávají přátele.

Dochází ke snížení agresivního chování a šikany.

Získávají větší kreativitu a úspěšněji řeší problémy.

Učebna je tišší.



Výhody pro fyzický rozvoj:

Podporuje integraci nervového systému k rozvoji dítěte.

Podporuje tělesný růst.

Podporuje mozkovou stimulaci růstu prostřednictvím dotyku.

Výhody pro emocionální vývoj:

Podporuje percepční zpětnou vazbu od nervových zakončení v pokožce.

Stimuluje uvolňování endorfinů, které podporují zdravý spánek a celkový pocit pohody.

Nižší výskyt psychosomatických onemocnění jako jsou bolesti hlavy a žaludeční bolesti.

Výhody pro imunitní systém:

Podporuje vývoj silné imunity pomocí změny v sympatickém nervovém systému, snížení negativních účinků stresu na dítě.

Program MISP řeší mnoho dalších problémů s dětmi jako je hyperaktivita, šikana, sociální vazby a další...



Co zavedení programu MISP podporuje?

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 zvládnání takových nástrojů jako je např. schopnost snadněji se naučit číst a rozvíjet řeč.

