



**Naše mateřská škola se zapojila od 1. 3. 2019 do programu MISP „Masáže do škol“.**

Prozatím máme vyškolené dva instruktory ve třídách:

Sluníčka: paní ředitelka Zdeňka Krutišová

Žabičky: paní zástupkyně Bc. Věra Esterková

PROGRAM MISP  
MASÁŽE  
VE ŠKOLÁCH

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

[www.misa-cz.com](http://www.misa-cz.com)

## **Program Masáže ve školách**

Jedinečný masážní program pro děti. Jde o zcela nový koncept, i když jsou masáže staré jako lidstvo samo.

Prostřednictvím masáží podporujeme fyzikální, sociální a emoční podněty. Tyto podněty působí na nervovou soustavu jedince a příznivě ovlivňují snížení hladiny stresu, vnímání vlastní osobnosti, zvýšení sebevědomí.

Sumárně jde o lepší vztah k sobě, sociálnímu okolí, hierarchii společenského žebříčku, změny ve vlastnosti osobnosti.

### **Jak to vypadá v praxi?**

Masáž se provádí mezi dětmi, které pracují ve dvojicích. Děti jsou při masáži normálně oblečené. Instruktor MISP vede děti prostřednictvím jednotných masážních prvků (masážní sestavy), které používají ve všech zemích, kde MISP působí tím, že ukazuje jednotlivé tahy buď na učiteli, nebo ve vzduchu. Tahy se provádějí na zádech, ramenou, hlavě a pažích.

Jakmile se děti masážní sestavu naučí, trvá masáž přibližně 8-10 minut na jednom dítěti. Pak se děti vymění tak, aby si každé dítě masáž zažilo.

### **Vize programu MISP**

Každé dítě procházející školní docházkou by mělo mít možnost setkávat se s pozitivním a pečujícím dotekem každý den.

### **Zásady v programu MISP**

Děti musí vždy provádět masáž jen mezi sebou, dospělá osoba nikdy nemasíruje dítě, nedotýká se dítěte.

Každé dítě se rozhodne, zda chce masáž přijmout či ne.

Před zahájením rutinní masáže se dítě, které předává masáž, musí vždy zeptat o svolení druhého dítěte. Tímto způsobem se děti učí určit hranice, jak jejich vlastní, tak i těch ostatních.

## **Benefity programu MISP**

Četné studie a výzkumy z praktikování těchto masáží zaznamenávají následující závěry.

### **Benefity pro děti**

- Příležitost naučit se říkat „ano“ a „ne“
- Pocit, že je individuálně vnímáno a bráno na vědomí
- Relaxace, snížení hladiny stresu, redukce agresivity
- Povzbuzení a rozvoj představivosti, lepší koncentrace
- Naplnění potřeby kontaktu
- Objevování rozdílů mezi lidmi
- Respekt vůči sobě i ostatním, vnímání a respektování druhého a jeho potřeb
- Vnímání svého těla a určení hranic
- 

### **Benefity pro učitele**

- Více harmonie ve třídě, klidnější klima třídy
- Snadnější vedení třídy
- Lepší koncentrace dětí
- Pozitivní a účinná výuka
- Nástroj pro zvládnutí třídy
- Inovativní způsob podání školního vzdělávacího programu skrze dotek
- Zlepšení důvěry a vztahů učitel – dítě/žák
- Klidnější a pozornější děti/žáci
- Vyšší výkonnost během vyučovacího dne
- Skupinové aktivity – propojení dětí
- Pocitění pozitivního účinku hormonu oxytocinu
- Zlepšení komunikace učitel – rodič – dítě/žák

### **Benefity pro školu**

- Praktický nástroj proti šikaně, méně násilí ve třídách i na hřištích
- Pocit jednoty v celé škole
- Děti/žáci různého věku a z různých tříd si pomáhají navzájem
- Prohloubení spolupráce mezi školou a rodiči, zajímavější škola pro rodiče

## **Benefity pro celou společnost**

- Mírumilovnější společnost, méně stresující prostředí
- Nižší výskyt drogových a jiných závislostí
- Začlenění handicapovaných do společnosti
- Úcta k sobě a k ostatním
- Respekt, otevřenost, sblížení pro celou společnost
- Přinosis nového druhu vědomí do společnosti
- Prevence chorob
- Přijetí doteku jako normální a zdravé součásti života

## **Konečná vize programu MISP**

Po celém světě budou tisíce MISP instruktorů a stovky MISP trenérů a pečující dotek se tak dostane do života všech dětí, ve všech školách, na celém světě.

Program se už nyní postupně rozšířil do více než 38 zemí po celém světě – Argentina, Austrálie, Belgie, Kanada/Quebec, Kanada/Britská Columbie, Kanada/Ontário, Chile, Čína, Kypr, Slovensko, Anglie/Wales, Severní Irsko, Skotsko, Francie, Německo, Guadalupe, Hong Kong, Indie, Indonésie, Irsko, Izrael, Itálie, Japonsko, Malajsie, Holandsko, Nový Zéland, Portugalsko, Porto Rico, Singapur, Jižní Afrika, Jižní Korea, Španělsko, Švédsko, Švýcarsko, Taiwan, USA, Venezuela... a od září 2012 také Česká republika.