Seznam příloh

Příloha 1: Minimanuál dětské masáže 2

Příloha 2: Informovaný souhlas 5

Příloha 1: Minimanuál dětské masáže

Kontraindikace:

- nevolnost, zvracení, průjmy
- otoky kloubů, cysty
- při alergiích spojených s vyrážkou
- srdeční onemocnění
- onkologická onemocnění, AIDS
- infekční onemocnění, horečnatá onemocnění
- při otevřených a jiných kožních zánětech
- popáleniny, otoky, křečové žíly, zanícené klouby
- mateřská znaménka, bradavice
- po operaci - v operačních jizvách, vyhýbáme se jen operované části a to po 1 až 2 týdny
- **podkolenní jamky**, **podpaží**, **přední strana krku**, genitálie, prsa ani bradavky

Ještě než začneme:

- Masírovat by se nemělo půl hodiny po jídle, po nadměrné tělesné námaze, nebo když na dítě „něco leze“
- V místnosti by mělo být dostatečně teplo a žádný průvan
- Umyjeme si ruce a sundáme si prstýnky a náramky. Ujistíme se, že máme krátce a hladce zastřižené nehty
- Připravíme si olej
- Zahřejeme si ruce o sebe
- Zahřejeme v dlaních malé množství oleje
- Všechny masážní pohyby opakujeme v průměru třikrát
- Masírujeme pomalu, jemně a v pravidelném rytmu
- Komunikujeme s dítětem

Na masáže používáme pouze za studena lisované oleje:

- Mandlový - lehce se vstřebává, je výživný, vhodný pro suchou pokožku
- Olivový - zklidňuje pokožku, vhodný pro ošetřování popraskané, hrubé pleti se sklonem k zánětům
- Slunečnicový- prohřívá, zvláčňuje, regeneruje
- Pupalkový - obsahuje kyselinu gamalinoleovou, podporuje imunitní systém
- Kokosový - zchlazuje, regeneruje a ochraňuje pokožku
- Meruňkový - bohatý na vitamin E, velmi dobře se vstřebává
- Jojobový - velmi dobře se vstřebává, má dlouhou trvanlivost

Protože léčí i vůně, můžeme olej podle svého vkusu ***doplnit přírodním*** *éterickým olejem****.***

Hlava a obličej
Hlaďte hlavičku prsty obou rukou od temene dolů podél tváří. Položte bříška prstů na čelo a pokračujte až ke spánkům. Obličej: Opisujte prsty kruh kolem očí dítěte. Jemnými tahy masírujte nos po stranách a tváře směrem k ouškům. Poté pokračujte krouživými pohyby kolem oušek a úst a přesuňte se od brady dolů ke krku. Podložte dítěti prsty hlavičku a jemným tahy pokračujte zezadu směrem k ouškům.
Horní končetiny
Indické dojení – táhlými a pevnými pohyby suneme střídavě ruce obemykající dětskou paži směrem od ramene k zápěstí.
Ždímání a kroucení
Lámání housky
Vytahování prstíků – krouživě promasírujeme každý prst zvlášť od dlaně ke konečkům.
Kroužky kolem zápěstí
Švédské dojení – tahy od zápěstí k rameni
Dolní končetiny
Indické dojení – střídavě suneme ruce od kyčle ke kotníku dítěte. Pohyby jsou táhlé, pomalé, jen jemně tlakové, střídáme nožičky a stále se aspoň jednou rukou dítěte dotýkáme.
Ždímání a kroucení – suneme dlaně protichůdnými krouživými pohyby ke kotníkům (jako když ždímáme prádlo)
Procházka po chodidle
Vytahujeme každý prst zvlášť
Jemně pohladíme chodidlo
Kroužky kolem kotníku – jemně kroužíme dlaní kolem kotníku dítěte
Švédské dojení – postupujeme opět pevnými a táhlými pohyby jemně přes koleno od kotníku směrem ke kyčli
Záda
Záda hlaďte od krku dolů nejlépe celou dlaní, zpátky se vracejte vlnovitě. Krouživě s lehkým tlakem masírujte svaly podél celé páteře od krku po kostrč, zpátky vidličkou. Na páteř nemačkejte – je jen orientačním bodem. Prsty masírujte každou polovinu zad od páteře do boku těla.
Na závěr několikrát pohlaďte celé tělo dlouhým, plynulým a láskyplným pohybem od temene hlavy až k prstům na nohou. Otočte dítě, zabalte do teplé přikrývky a chvíli přitulte k sobě.

Záznamový arch

1. týden	
Datum	Poznámka
2. týden	
Datum	Poznámka
3. týden	
Datum	Poznámka
4. týden	
Datum	Poznámka

Příloha 2: Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Název výzkumné studie: Relaxační masáže jako intervence pro děti s ADHD
Řešitel: Bc. Hana Vostřelová, studentka psychologie na Filozofické fakultě UK
Účel: Diplomová práce v magisterském studiu oboru psychologie na Filozofické fakultě UK
Vedoucí diplomové práce, garant výzkumu: PhDr. Mgr. Simona Horáková Hoskovcová, Ph.D.

Čeho se týká souhlas s účastí ve výzkumu

Před jednodenním setkáním vyplníte dotazník o dítěti, v den našeho setkání dítě vyzkouší 3 krátké testy. Setkáme se znovu a Vaše dítě a Vy opět vyplníte krátký dotazník. Naučíte se, jak provádět masáž u Vašeho dítěte.

Zabezpečení osobních údajů

Dotazníky a případné doplňující informace budou kódovány a zpracovány anonymně. V žádném výstupu z této výzkumné studie se neobjeví osobní údaje Vás ani Vašeho dítěte. Garant i řešitelka výzkumné studie jsou vázáni povinnou mlčenlivostí.

Byl/a jsem podrobně informován/a o cíli studie, o jejích postupech a o tom, co se od mého dítěte očekává.

Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností a účast v ní je dobrovolná.

Porozuměl/a jsem tomu, že účast ve studii může respondent nebo jeho zákonný zástupce kdykoli přerušit nebo od ní odstoupit.

Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle Zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů.

Prohlašuji, že souhlasím se zpracováním údajů o mé osobě pro studijní a výzkumné účely za podmínky, že výzkumníci jsou povinni o nich zachovat mlčenlivost a zacházet s nimi takovým způsobem, aby nebylo možné identifikovat mou totožnost a aby byla zachována moje osobní důstojnost a moje práva.

Na základě tohoto poučení prohlašuji, že souhlasím se zařazením mého dítěte do výzkumné studie.