

Aktivity podporující rozvoj pozornosti a soustředění



Dnešní děti bývají označovány za nesoustředěné a hyperaktivní. Často se setkáváme s případy diagnózy ADHD. Určitá nesoustředěnost a roztěkanost je přitom jednou z charakteristik dnešní doby. Odborníci se ale shodují, že se pozornost a trpělivost dá trénovat a rozvíjet. Jak tomu mohou napomoci učitelé v mateřských školách a jaké aktivity se za tímto účelem hodí do výuky zařazovat?

MGA. BARBORA TÝMALOVÁ

Díky technickým výrobkům moderní společnosti mnoho potřeb uspokojujeme velmi rychle, aniž bychom museli být nějak trpěliví. Psychologové upozorňují, že velké množství her v mobilních telefonech či tablettech poskytuje rychlá řešení a okamžité dosahování

výsledků. Tím je limitována schopnost pro naplnění potřeb něco obětovat, kombinovat postupně jednotlivé kroky a na vytyčený cíl chvíli čekat.

Rozvíjení pozornosti v MŠ

Dalo by se říct, že pozornost se rozvíjí u jakékoliv vědomé činnosti. Pokud si děti kreslí či staví z kostiček, určitě se na to soustředí. V tu chvíli si samy volí čas a prostor, který činnosti věnují. Některé děti vydrží dlouho v klidu u jedné činnosti, jiné přebíhají od jedné k druhé. Projevuje se zde **vrozený temperament** i výchova v rodině.

Žáky chceme připravovat i na organizované kolektivní aktivity vyžadující soustředěnou pozornost. U předškoláků je to klíčová dispozice pro nástup do školy. Tam si děti nemohou samy volit typ ani délku činnosti. Neschopnost vydržet 45 minut sedět v lavici je jedním z nejběžnějších důvodů pro odklad školní docházky, nebo dokonce navrácení žáka zpět do školky. Je tedy důležité zařazovat do programu **kolektivní řízené aktivity**, při kterých je vyžadována pozornost dětí.

Zaujetí

Někteří pedagogové v mateřských školách považují udržení pozornosti celé skupiny dětí za největší výzvu svého povolání. Zvyšují hlas, často zadání mnohokrát opakují a děti napomínají.

U dětí zaujatých tématem je větší šance, že si informace zapamatují a budou schopny je aplikovat v reálných životních situacích.

Dochází k náročným situacím, mnohdy i k otevřeným konfliktům. Děti by ale neměly při skupinových tvůrčích aktivitách dávat pozor proto, že je k tomu učitel vybízí, křičí či je neustále napomíná. **Jejich motivace by neměla být vnější**, tedy že si to pedagog přeje, ale vnitřní, tedy že samy chtějí, jsou činností pohlceny.

V úvodu plánování takového typu činností by měl učitel přemýšlet, čím přesně děti zaujmout. Pokud se mu to podaří, budou žáci pozorní i bez připomínání a napomínání. To je samozřejmě z vnitřního zaujetí vytrhuje a vrací do reality.

Čím děti zaujmout? Je zapotřebí vyházet z toho, co je jim blízké, co dobré znají a o co se zajímají. V úvodu se hodí využít **prvek tajemství**. Pokud například chceme zaměřit pozornost dětí na konkrétní předmět, nemusíme jej dětem ukazovat hned. Schováme ho do

vlastní poznatky. Je také větší šance, že si informace zapamatují a budou schopny je aplikovat v reálných životních situacích.

Aktivizace

Na schopnost vydržet v klidu a soustředit se mají pozitivní livil **pohybové aktivity**. Pokud víme, že máme v plánu činnost vyžadující plnou pozornost žáků, hodí se před ni zařadit něco, u čeho

Neschopnost vydržet 45 minut sedět v lavici je jedním z nejběžnějších důvodů pro odklad školní docházky, nebo dokonce navrácení žáka zpět do školky.

neprůhledné tašky. Tu ukážeme dětem a necháme je hádat, co se v ní nachází. Pokud po chvíli předmět vyndáme, budou na něj všechny děti zaměřovat svou pozornost. Následně po nich můžeme vyžadovat náležité soustředění.

K úvodnímu nalákání vždy pomůže i **konkretizace v příběhu**. Pokud bychom například měli záměr zabývat se s dětmi pravidly bezpečnosti při pohybu po městě, bude vhodnější si vymyslet jasnou situaci. Třeba dětem **představíme fiktivní postavu**, s konkrétními detaily. Řekneme jim jméno, věk, popíšeme zevnějšek i záliby. A poté

vybijí přebytečnou energii, odreagují se a okysličí si mozková centra. Rychlou pohybovou hrou či cvičením můžeme proložit i klidnou soustředěnou činnost samotnou, pokud trvá dlouho a pozorujeme projevy nepozornosti. Často se vyskytují obavy, že se tímto způsobem děti rozdovádí a těžko se pak zklidní, ale **zkušenosti z praxe většinou ukažují opak**. I pedagogové z první a druhé třídy základní školy potvrzují, že se jim osvědčuje proložit soustředění na čtení či psaní pář dřepy či výskoky. K dispozici máme mnoho různých variant běhacích her. Hodí se také co nejaktivněji zapojit celé tělo. Využívám například cvičení na vytřepávání končetin:

Všichni se postaví do kruhu s dostatečně velkými rozestupy, umožňujícími velký pohyb paží. Zvednou současně pravou ruku a s hlasitým odpočítáváním rukou třepou ve vzduchu. Připodobňuji to dětem k tomu, když mají ruku mokrou a chtějí z ní co nejvíce otřepat všechnu vodu. Všichni odpočítávají od pěti do jedné. Stejný pohyb opakuje i levá paže, opět s odpočítáváním (5, 4, 3, 2, 1).

Navazuje pravá a levá noha. Opět pokračuje pravá ruka, ale už jen od čtyř (4, 3, 2, 1). Pohyb zopakují postupně **všechny končetiny ve stejném pořadí**.

Proces se opakuje, až dojdeme pouze k jednomu třepnutí každou rukou i nohou. Lze samozřejmě začít i u vyššího čísla, cvičení pak trvá déle a je o to intenzivnější.

Děti mají také v oblibě hru na sprchu. Všichni stojí v kruhu. Uprostřed kruhu pustíme pomyslný proud studené vody. Všichni postupně (u předškoláků nejlépe po kruhu, aby nedošlo ke srázkám) vběhnou pod sprchu a ukazují, jak se osvěžují studenou vodou. Každý by tam měl vydržet asi pět vteřin, poté se vrací do kruhu a následuje další. Cvičení doprovází velké množství drobných pohybů, většinou děti předvádí i zvuky, jaké vyluzujeme pod studenou vodou. Nakonec ze sebe ještě všichni pomyslnou vodu otřepou. Cvičení má díky imaginaci studené vody osvěžující charakter, **rozhýbává se celé tělo** a pro děti je zábavné sledovat předvádění ostatních. Navíc při opakování aktivity již není zapotřebí příliš vysvětlování, někdy úplně stačí, když učitel zavelí „sprcha“.

Dechová cvičení

Stejně důležité jako zapojování intenzivního pohybu je i trénování schopnosti vydržet v klidu. K tomu nám slouží **relaxační činnosti**. Ty mohou být propojeny se soustředěním na dech. Vnímání vlastního dechu má zklidňující efekt a je součástí mnoha meditačních technik.

Vyzveme děti, aby se položily na zem na záda s nataženýma rukama i nohami a zavřely oči. Můžeme jim k tomu pustit relaxační hudbu. Zaměříme pozornost žáků na ty části jejich těla, které se pohybují při nádechu a výdechu. Můžeme zopakovat, kudy dech prudí a jaké orgány se na dýchání podílí. Vybídneme děti, aby si položily jednu ruku na hrudník a zkusily dýchat tak, aby se

přitom ruka nadzvihovala a zase klešala. Kontrolujeme, že nikdo nedýchá příliš rychle nebo naopak nezadržuje dech. Několikrát zopakujeme, že **vše by mělo probíhat přirozeně**, v klidu, bez přílišného snažení. Poté nabídnete variantu s rukou na bříše. Opět by se při nádechu měla zvedat a při výdechu klesat dolů. Upozorníme děti, že pokud dýchají do břicha, je dech hlubší, mnohdy pomalejší, napomáhá i našemu zklidnění myšlenek a emocí. Také že se jedná o ten typ dechu, který přichází při usínání a ve spánku.

Tento typ soustředění může být pro děti zprvu náročný. Při zaměření pozornosti na dech někdy dochází k tomu, že se i přes naše upozornění objevuje snaha dýchání myšlením ovlivňovat a korigovat. Proto by tato aktivita z počátku neměla trvat dlouho, úplně postačí minuta. Poté by mělo nastat pomalé zvedání do sedu, ideálně přes překulení na bok. Po rychlém vyskočení z lehu do stojec **hrozí náhlá změna tlaku a zamotání hlavy**.

Při pravidelném zařazování dechových cvičení můžeme délku aktivity postupně prodlužovat a pozorovat, jak se u dětí vyvíjí schopnost klidného soustředění.

Schopnost vnímat vlastní dech je důležitým aspektem sebepoznávání

Schopnost vnímat vlastní dech je důležitým aspektem sebepoznávání a vnímání vlastního těla a dle výzkumů přímo souvisí se subjektivním pocitem prožívání štěstí.

Vizualizace

Obdobný efekt mají vizualizace. Žáci při nich opět leží na zádech na zemi se zavřenýma očima. Na úvod se hodí zaměřit pozornost dětí na jednotlivé části těla, aby došlo k jejich uvolnění. Učitel instruuje děti, aby se soustředily nejprve na jednu nohu. Aniž ji zvedají do vzduchu, zkusí v ní zatnout úplně všechny svaly, co nejvíce ji zpevnit.

A následně ji úplně uvolní, povolí, jako kdyby nebyla jejich. Taktéž se zaměří pozornost postupně na ostatní končetiny. Vždy se nejprve na krátkou chvíliku co nejvíce zatnou a následně úplně povolí. Poté dochází k vedení hlasem. Učitel má předem rozmyšleno, jaké představy chce dětem nabídnout. Je dobré **vycházet z pozice vleže**, protože v té se žáci reálně nachází. Pedagog nahlas pomalu klidným hlasem popíše situaci, kde v představách děti leží. Například: „Představte si louku. Tráva je krásně zelená, jemná, příjemně se vám na ní leží. Je teplo, ale ne horko. Ležíte si pohodlně v hebké trávě a nad vámi je modré nebo.“ Je důležité **zdůrazňovat klid**

a komfortnost situace, nechceme dětem navozovat nepříjemné pocity jako třeba ležení v hrubém písku, který dře a tlačí. Poté navodíme konkrétní situaci a necháme děti vizualizovat. Oblíbené je například létání. Monolog učitele by mohl pokračovat asi takto: „Najednou cítíte, jak se s každým nádechem a výdechem vaše tělo stává lehčím a lehčím. Pomalu stoupáte do vzduchu. Louku vidíte pod sebou a plujete

„ Zrak a sluch jsou smysly, které jsou využívány a procvičovány nejčastěji, proto bychom měli věnovat pozornost i smyslům zbývajícím.

a vnímání vlastního těla. Současně výzkumy ukazují, že mnoho dospělých má nedostatečně rozvíjenou schopnost být tímto způsobem citliví k vlastnímu tělu. Zároveň uvádí, že tato senzibilita přímo souvisí se subjektivním pocitem prožívání štěstí.

vzhůru. Pozorujete krajinu dole a pomalu se necháváte unáset vzduchem, kam jen si budete přát. Chvíli vás nechám, abyste si to mohli užít.“

Je možné, že některé z dětí tento typ cvičení z počátku nepřijme. Není zapotřebí je do něčeho nutit, jen to chce

zamezit vyrušování ostatních. Každý bude na svou vizualizaci potřebovat různě dlouhý čas. Po chvíli vybídne učitel všechny k návratu, ale tak, aby si děti mohly svou představu prožít a stihly ji samy ukončit. Je tedy vhodné rozdělit instrukce na dvě části: „Za chvíliku bude čas, abychom se všichni vrátili zpět na louku, ze které jste vzlétali. Pomalu se tedy vracejte.“ Opět uplyne nějaký čas. „Nyní se prosím vracejme zpátky. Nechte se vzduchem odnést zpět nad místo, odkud jste vzlétli. Tam vaše tělo pomalinku zase těžkne a snásí se lehounce zpátky do měkké trávy. Až tam budete, můžete si otevřít oči a překulit se na bok.

„Pro předškolní děti se nabízí využití takzvané Kimovy hry, při které dochází k tréninku zrakové paměti.“

Zůstaňte ale ještě chvíliku ležet a zkuste vydřít potichu, ať nerušíte ostatní.“ Podobnou instrukcí učitel přivede žáky zpět a aktivitu ukončí. Když mají všichni otevřené oči, pozve učitel všechny, aby si sedli do kruhu. Kdo bude chtít, může ostatním popsat svůj zážitek. **Mělo by to však být pouze dobrovolné.**

Smyslové vnímání

Soustředění je často vnímáno v kontextu zaměření se na určitý teoretický problém a jeho řešení, tedy uvažování. Výstižnější než slovo myšlení je pojem **vnímání**. Uvědomělé zapojení některého ze smyslů, popřípadě jejich kombinování. Může jít tedy o soustředěné pozorování, poslouchání, ale i čichání, hmatání či ochutnávání. Pro předškolní děti se nabízí využití takzvané **Kimovy hry**, při které dochází k tréninku zrakové paměti. Dětem je na omezený čas ukázán menší počet předmětů. Po jejich zakrytí či odstranění z dohledu je úkolem žáků jich co nejvíce vyjmenovat. Hra má různé obměny a varianty. Například můžeme některý předmět odebrat a děti mají určit, která věc chybí. Nebo jsou před-

měty seřazeny v určitém pořadí, které se promění. Může jít také o pozici předmětu v prostoru. Za tímto účelem se hodí využít i větší objekty, například židlíčky. Stačí třeba tři. Postaví či položí se do prostoru a úkolem dětí je pak co nejpřesněji napodobit pozice a umístění židlí.

Vnímání zrakem či sluchem může být procvičováno i **při náhodném kontaktu s vnějším prostředím**, například při procházce venku. Učitel zadá dětem úkol, a tím zaměří jejich pozornost. Žáci mají třeba pozorovat auta, která uvidí, a vnímat, kolik z nich bylo červených či modrých. Nebo na konci procházky vyjmenovat, jaké různé zvuky zaslechli.

S poslechem se dá dobře pracovat i ve třídě, kde je možnost díky většímu tichu dobré vnímat jednotlivé zvuky. K lepšímu soustředění pozornosti dochází se zavřenýma či zavázánýma očima. Učitel třeba vyzve děti, aby si zavřely oči a snažily se sluchem určit, jaké úkony dělají. Poté dojde k umyvadlu, umyje si ruce a utře je do ručníku. Nebo si nalije vodu do hrnečku a zamíchá ji lžíčkou. Mělo by jít o běžné úkony, které děti normálně slyší. Třeba otevřání a zavírání dveří, listování knihou, manipulace se žaluziemi. **Akce by měla být jasně časově ohraničena**, aby byl vymezen čas, kdy se od dětí vyžaduje pozornost a zároveň ticho. Lze také pracovat s běžnými zvuky, které se dají ve školce zaslechnout. Když po chodbě kolem prochází žáci jiné třídy nebo paní kuchařky chystají nádobí k obědu. Děti mají za úkol si zvuky zapamatovat a interpretovat.

Zrak a sluch jsou smysly, které jsou využívány a procvičovány nejčastěji. Často jsou ale i zahlcovány vjemy, dnešní doba je na ně obzvlášť zaměřená. Právě proto bychom měli věnovat pozornost i smyslům zbývajícím. Malé děti mají například velmi rády **čichové**

pexeso. To může využívat klasické papírové kartičky, které jsou navoněny různými vůněmi, a děti hledají shodné dvojice. Nebo lze dětem zavázat oči a dávat jim ocíchat přímo aromatické věci. V takovém případě stačí zvolit třeba čtyři, které dáme žákům postupně ocíchat. U každého řekneme číslo, které je mu přiřazeno. Poté některé aroma zopakujeme a úkolem dětí je poznat, o které číslo se jednalo. Aby mohlo hádat více dětí a neprozradilo to hned první, upozorníme děti, že svou odpověď nemají říkat nahlas, ale na domluvený zvukový signál ji ukázat na prstech. K různým vůněm se také váží různé asociace. Můžeme tak zároveň **procvičovat obrazotvornost**. Co si děti vybaví, když jim dáme ocíchat perníkové koření či vanilkový cukr? Nebo mech a borovou šíšku?

Aktivit na práci se smyslovým vnímáním nalezneme mnoho v různých knihách her a tvůrčích cvičení. Pokud si učitel jasně stanoví cíl aktivity, sám jistě vymyslí velké množství variací na známá cvičení. Měl by mít ale jasnou představu o tom, jak dlouhou dobu pozornosti může od dětí daného věku vyžadovat. Právě tím, že hry s využitím čichu či hmatu nejsou zařazovány příliš často, mohou být na pozornost brzy náročné. Momenty soustředění se tedy hodí prokládat odreagováváním.

Vnější vlivy

Je jasné, že ke schopnosti být trpělivý a soustředěný máme každý jiné dispozice. Ovšem vedle vrozeného temperamentu se na tom velkou měrou podílí i **výchova a vliv prostředí**. Jsem přesvědčena, že vhodný způsob trávení času a celkový životní styl by mohly pomohly pozitivní změně více než konzumace léků na ADHD. Důležitou roli hraje i volba jídelníčku, zejména množství konzumovaných cukrů. Je absurdní, když dítě bere denně prášky a stejně často si dá tabulku čokolády. ■

Autorka je učitelkou Základní umělecké školy Ratibořická v Praze