Pozornost dětí pod tlakem: Jak ji rozvíjet v prostředí plném podnětů

Mgr. Veronika Machurková

Určitý neklid a obtíže se soustředěním jsou přirozeností každého dítěte. Pozornost se ale může cíleně rozvíjet jako dovednost. Čím můžete ve třídě začít klidně hned? Co se při soustředění odehrává v dětském mozku, proč děti „nevydrží" a jak na ně působí prostředí třídy? Jak omezit vizuální smog, snížit hluk a nastavit podmínky, které pozornost přirozeně podporují?

Současní učitelé v mateřských školách se shodují: děti jsou neklidnější, těkavější a jejich schopnost dokončit započatou aktivitu klesá. Často mluvíme o „generaci alfa", která vyrůstá v prostředí okamžitého uspokojení potřeb. Pro ředitele a pedagogy mateřských i základních škol z toho vyplývá zásadní úkol: nepřistupovat k nepozornosti jako k nekázni, ale jako k dovednosti, kterou je třeba systematicky trénovat. Pozornost totiž není statický dar, ale dynamický proces, který můžeme zejména v prostředí MŠ zásadně ovlivnit.

> **Delší statická činnost vede u dětí k fyziologickému neklidu, proto je vhodné ranní kruh proložit aktivitou s pohybem.**

Neurofyziologické minimum

Než začneme u dětí vyžadovat soustředění, musíme pochopit, co se odehrává v jejich hlavě. Pozornost není otázkou dobré vůle nebo poslušnosti, ale výsledkem **zrání centrální nervové soustavy**. Klíčovým hráčem je zde prefrontální kůra – oblast mozku těsně za čelem, která funguje jako „generální ředitel". Zodpovídá za plánování, kontrolu impulzů a právě za udržení pozornosti.

U předškolních dětí je tato část mozku stále ve velmi raném stádiu vývoje. Schopnost záměrné pozornosti (tedy soustředit se na to, co nám někdo říká, i když nás to zrovna nebaví) je energeticky nesmírně náročná.

- Tříleté dítě se dokáže plně soustředit průměrně 3 až 5 minut.
- Pětileté dítě zvládne zhruba 10 až 15 minut soustředěné práce.

Jakákoliv snaha o delší statickou činnost (např. dlouhé ranní kruhy vsedě) vede k fyziologickému neklidu. Dítě se začne vrtět, vyrušovat nebo „vypne". Není to nezdvořilost, je to **obranný mechanismus mozku** před přetížením. Jako pedagogové musíme s těmito limity pracovat, nikoliv proti nim bojovat.

Proložte ranní kruh různými aktivitami. Pokud delší dobu sedíte, **zapojte aktivitu s pohybem**, na které procvičíte například názvy částí těla, zazpívejte písničku s pohybem na aktuální téma, rozehrajte rychlou běhačku. Všechny tyto aktivity pomohou navodit další kolo soustředění.

Zároveň je třeba mít na paměti, že v dětském věku **probíhá neustálý souboj mezi dvěma systémy**. Prvním je **limbický systém** (evolučně starší část mozku), který reaguje na emoce, instinkty a okamžité podněty. Pokud kolem proletí moucha nebo někdo upustí hračku, limbický systém okamžitě strhne pozornost dítěte tímto směrem. Je to mechanismus přežití.

Proti němu stojí **prefrontální kortex**, který sídlí v čelních lalocích. Tato oblast je zodpovědná za tzv. exekutivní funkce. Ty nám umožňují:

- Inhibici: Schopnost odolat impulzu (např. nevykřiknout, když mě něco napadne).
- Pracovní paměť: Udržení instrukce v hlavě, zatímco ji plním.
- Kognitivní flexibilitu: Schopnost přepnout z jedné činnosti na druhou.



U dětí v MŠ je prefrontální kortex stále ve výstavbě. Zatímco limbický systém je v plném provozu, „brzdy" v podobě prefrontální kůry jsou teprve v testovacím režimu. Vyžadovat po čtyřletém dítěti, aby se soustředilo jen proto, že jsme mu to řekli, je jako chtít po řidiči-začátečníkovi, aby jel plynule v závodním monopostu.

Jak využít prostor třídy/školky?

Ředitel školy má v rukou mocný nástroj – prostor. Často se v dobré víře snažíme mateřské školy vyzdobit tak, aby byly „veselé a hravé". Výsledkem je však často vizuální chaos, který dětský mozek nedokáže odfiltrovat. Samozřejmě nechci, abyste hned teď naběhli na chodby a do tříd a strhali všechny barevné prvky a udělali prostor školky sterilní. Využijte barvy tam, kde jsou třeba – například pro orientaci po škole. Kde nejsou úplně nutné, **volte tlumenější barvy** v teplých zemitých tónech. Uvidíte, jak taková drobná změna udělá školku útulnější a příjemnější.

Určitě jste se setkali s pojmy vizuální smog nebo akustický stres. Tyto dva pojmy se na rozvoji pozornosti a soustředění podílí velkou měrou, pojďme se na ně podívat a zaměřit se na to, jak s nimi pracovat, aby to rozvoji pozornosti a soustředění pomohlo.

Vizuální smog

Pokud jsou zdi třídy od podlahy ke stropu polepeny obrázky, výkresy, tabulkami a girlandami, mozek dítěte s oslabenou pozorností neustále těká. Nedokáže ignorovat podněty v periferním vidění. Říkáme, že dítě nedokáže odlišit figuru a pozadí.

Doporučení: Zaveďte **pravidlo „bílé plochy"**. Nechte část zdí prázdnou. Výkresy dětí vystavujte na jednom určeném místě a pravidelně je obměňujte. Ukládejte hračky do uzavřených skříněk nebo boxů s jednotným designem, aby vizuální roztříštěnost polic nerušila při práci u stolku.

Akustický stres

Hluk je největším nepřítelem soustředění. Chronický hluk ve třídě zvyšuje hladinu kortizolu (stresového hormonu) u dětí i učitelů.

Doporučení: **Investujte do akustických opatření**. Někdy stačí filcové podložky pod nohy židliček, závěsy nebo více koberců, které pohlcují dozvuk. Pro ředitele je to investice do duševního zdraví celého týmu.

Pokud chcete začít drobností, podívejte se na senzorické prvky a pomůcky **Snoezelen**. Snoezelen je terapeuticko-relaxační metoda, která ve speciálních místnostech realizuje multisenzorickou stimulaci pomocí barev, světel, zvuků, čichových a hmatových prvků. V současné době se tato metoda rozvíjí a i my v nespecializovaných místnostech například ve školách můžeme s prvky Snoezelenu pracovat.

Metoda flow: Trénink pozornosti a soustředění

Pozornost se nejlépe rozvíjí v tzv. stavu flow (proudění). Je to stav, kdy je dítě natolik pohlceno aktivitou, že zapomíná na čas. Aby k němu došlo, musí být splněny tři podmínky:

1. Aktivita nesmí být příliš lehká (nuda), ani příliš těžká (frustrace).
2. Cíl musí být jasný a hmatatelný.

3. Dítě musí mít v činnosti autonomii.

V praxi to znamená omezit frontální výuku („všichni teď budeme malovat sluníčko“) a nabídnout dětem **centra aktivit**, kde si mohou vybrat činnost odpovídající jejich aktuálnímu vývojovému stupni. Pokud dítě hluboce zaujme skládání lega nebo pozorování brouka na zahradě, je to nejlepší trénink pozornosti, jaký mu můžeme dopřát. Učitel by v tuto chvíli neměl do aktivity zasahovat, i kdyby to znamenalo posunout čas svačiny. To je někdy v MŠ téměř nemožné. Nenechte se tím odradit, zkoušejte metodu flow, jak to jen půjde. Pokud se nechcete pouštět do něčeho takto velkého, inspirujte se badatelskou činností v různých tématech.



Jak mohou pomoci rodiče?

Marně budeme ve školce budovat soustředění, pokud dítě doma tráví tři hodiny sledováním rychlých střihů v animovaných pohádkách na YouTube. Digitální technologie nabízejí „levný dopamin“ – mozek dostává odměnu bez jakéhokoliv úsilí. Reálný svět pak pro takové dítě začne být nudný a příliš pomalý.

Role učitele jako osvětáře: Je nezbytné s rodiči mluvit o vlivu modrého světla a rychlých obrazů na vývoj mozku. Dítě, které ráno před školkou sledovalo akční pohádku, přichází do třídy v kognitivním útlumu nebo naopak v hyperaktivním modu. Stejně **zásadní je spánek**. Chronicky nevyspalé dítě (častý nešvar, kdy děti chodí spát s rodiči ve 22 hodin) nemá šanci udržet pozornost. Mozek bez regenerace prostě nefunguje.

Dalším tématem, u kterého by měla panovat shoda doma i v MŠ, je **strava a pitný režim**. Ač se to může zdát mimo kompetenci pedagoga, strava v MŠ i doma zásadně ovlivňuje chování.

- **Kolísání cukru**: Sladké snídaně (loupáky, slazené cereálie) způsobí prudký nárůst krevního cukru a následný strmý pád. V době tohoto pádu je dítě podrážděné, plačtivé a nepozorné. Pozor také na to, když některé děti nesnídají vůbec.
- **Aditiva a barviva**: Některé studie naznačují souvislost mezi umělými barvivy (např. v levných bonbonech) a zvýšenou hyperaktivitou.
- **Pitný režim**: Mozek je z 80 % tvořen vodou. I mírná dehydratace vede k únavě a ztrátě koncentrace. Ujistěte se, že děti mají volný přístup k čisté vodě po celý den, nejen při organizovaném pití.

> **Strava a pitný režim zásadně ovlivňují chování dítěte, na stravovacích návycích by proto měla panovat shoda mezi rodiči a MŠ.**

Co můžeme udělat ve třídě hned?

Nejkritičtějšími momenty pro pozornost jsou **přechody mezi aktivitami** (např. od úklidu hraček k jídlu). Zde často vzniká největší chaos. Rituály jako kotva: Místo strohého volání „Uklízíme!“ použijte vždy stejnou písničku nebo zvuk hudebního nástroje (triangl, zvonkohra, tibetská mísa, ale také rytmické nástroje jako dřívka, bubínek, tamburína). Děti si na zvuk vytvoří podmíněný reflex. Vědí, co bude následovat, což snižuje úzkost a zvyšuje jejich schopnost se opětovně zkoncentrovat na novou instrukci.

Pro lepší orientaci v čase mohou pro aktivity posloužit malé **přesýpací hodiny**, které se sypou po určitý čas (např. 1, 3, 5, 10 minut). Děti získávají představu o tom, jak dlouho bude aktivita trvat, kolik zbývá do konce. Navíc je přesýpání velmi uklidňující.

Zde je několik konkrétních her, které můžete okamžitě zařadit do programu a které cíleně **posilují nervové dráhy pozornosti**:

Sochy: Tanec na hudbu, po jejímž vypnutí musí dítě okamžitě „zkamenět“ v jakékoliv pozici.

Červená–zelená: Na zelenou se běží, na červenou stojí. Varianta pro pokročilé: Na zelenou se stojí a na červenou běží (trénink tzv. kognitivní flexibility).

Zvonivá cesta: Děti si podávají v kruhu zvoneček tak, aby ani jednou necinkl. Vyžaduje to **vědomou kontrolu každého pohybu**.

Tajemný pytlík: Dítě hmatem poznává předmět v neprůhledném sáčku. Musí vypnout zrak a soustředit se pouze na jeden vjem.

Na co myslí budova?: Děti se v herně úplně ztiší, zavřou oči a po dobu

jedné minuty pouze poslouchají. Poté sdílejí, co slyšely. *„Slyšel jsem lednici v kuchyni.“ „Slyšel jsem auto venku.“ „Slyšel jsem, jak spolužák polkl.“* Tato hra učí mozek filtrovat pozadí a **soustředit se na detail**.

Cinkavý budíček: Učitelka má v ruce zvoneček (nebo triangl). Děti se pohybují po třídě. Jakmile učitelka cinkne jednou, děti udělají dřep. Dvě cinknutí znamenají výskok, tři cinknutí znamenají „sochu“. Tato hra vyžaduje neustálou sluchovou bdělost.

Co se změnilo na kamarádovi?: Dvě děti se postaví před ostatní. Ti si je prohlédnou a pak zavřou oči. Učitelka na jednom z dětí změní drobnost (vyhrne rukáv, rozepne knoflík, sundá sponku). Děti po otevření očí hledají změnu. Rozvíjí to smysl pro detail a vizuální paměť.

Sledování prstu: Jednoduché, ale účinné. Učitelka pomalu pohybuje prstem (nebo barevným ukazovátkem) v prostoru a děti ho sledují pouze očima, aniž by hýbaly hlavou. Je to skvělý **trénink pro oční svaly a koncentraci**, který se později zúročí při nácviku čtení.

Kreslení na záda: Děti utvoří dvojice, jedno si lehne na břicho nebo sedí zády k druhému. Druhé dítě „kreslí“ prstem na záda kamaráda jednoduché tvary (kruh, čára, sluníčko). Dítě, které je kresleno, musí se zavřenýma očima hádat, co to je. Tato aktivita extrémně zklidňuje a nutí **k vnitřnímu soustředění**.

Ledová královna: Děti dostanou do ruky kostku ledu (nebo velmi studený kámen v létě). Jejich úkolem je v naprostém tichu sledovat, jak led taje a jak se voda mění v pramínek. Senzorický vjem chladu je natolik silný, že přirozeně „vytlačí“ ostatní rušivé myšlenky.

Šeptaný řetězec: Klasická tichá pošta, ale s gradací. Učitelka pošle slovo, pak dvě slova, pak krátkou větu. Děti musí udržet informaci v pracovní paměti a zároveň ji přesně reprodukovat dál.

Pomalý závod: Úkolem dětí je dojít od jedné stěny ke druhé co nejpomaleji. Vyhrává ten, kdo dorazí poslední, ale nesmí se zastavit. Tato hra je brilantním cvičením na **ovládání hrubé motoriky a trpělivost**.

Naučte děti „dýchat do bříška“. Můžete použít pomůcku – plyšáka položeného na břicho ležícího dítěte. Dítě se dívá, jak se plyšák zvedá a klesá. Toto cvičení zklidňuje vegetativní nervový systém a připravuje mozek na další práci.

> **Podmínky ve třídě zásadně ovlivňují schopnost dětí soustředit se a udržet pozornost.**

Myslet i na pedagogy

Zároveň je dobré mít na paměti, že ředitel mateřské školy je tím, kdo nastavuje kulturu zařízení. Aby učitelé mohli efektivně podporovat pozornost dětí, potřebují sami klid a odborné zázemí.

- **Sdílení dobré praxe**: Vytvořte prostor na poradách, kde si učitelky mohou předat tipy, co v které třídě zafungovalo. Můžete v každé třídě zvolit jiný postup rozvoje pozornosti a soustředění, na poradách si sdělovat zkušenosti, co funguje, co ne, co zařadit ve všech třídách, od čeho upustit.
- **Odborné vzdělávání**: Nabídněte pedagogům kurzy zaměřené na neuroplasticitu, neuropedagogiku nebo neurovývojovou stimulaci. Pokud by vás toto téma zajímalo víc, existuje také metoda Feuersteinova instrumentálního obohacování, která se přímo zaměřuje na rozvoj myšlení a pozornosti.
- **Hospitační a náhledová činnost**: Při hospitacích se zaměřte nejen na pedagogický výkon, ale i na to, jak učitel pracuje s energií ve třídě. Umí včas zařadit relaxační chvilku? Doporučte svým pedagogům, ať se navštěvují navzájem a vytvořte jim pro to vhodné podmínky. Pedagogické náhledy u kolegů jsou velmi inspirativní a učitelé vidí i ty části, které jsou slovně jen velmi těžce přenositelné.

Důležitá je každá minuta

Pouštíte se do rozvoje pozornosti a soustředění? Uvědomte si jedno, je to běh na dlouhou trať. Výsledky nejsou vidět hned. Je potřeba trénovat, dělat si přestávky, vyhodnocovat průběh a zkoušet nové praktiky. Někdy máme pocit, že naše snažení o klidnou třídu je marné, když děti odcházejí do prostředí, které jejich pozornost opět tříští. Pamatujme však na to, že mozek dítěte v předškolním věku je neuvěřitelně plastický. Každá minuta, kdy se dítě dokázalo plně soustředit na hru, každé dechové cvičení a každá chvíle v tichu, zanechává v jeho neuronové síti stopu.

Naším cílem není vytvořit děti, které budou hodiny sedět v lavicích. Naším cílem je vychovat lidi, kteří se umí zastavit, vnímat svět kolem sebe a hluboce se ponořit do toho, co dělají. To je ve 21. století ta nejlepší výbava, kterou jim můžeme do života dát.

Autorka je speciální pedagožkou.

Rychlá kontrola vaší třídy

1. Jsou na zdech barvy, které uklidňují, nebo ty, které křičí?
2. Má každá věc své stálé místo (vizuální řád)?
3. Máte ve třídě „tichý koutek“, kam se dítě může schovat před hlukem?
4. Jak často používáte hračky s bateriemi (blikající, hrající), které berou dětem prostor pro vlastní fantazii?
5. Jsou vaše instrukce krátké a jasné (pravidlo 3–5 slov)?