

8. TRÉNINK SOUSTŘEDĚNÍ A POZORNOSTI

TÉMA: INDIVIDUÁLNÍ PODPORA DÍTĚTE

Anotace

S termínem poruchy koncentrace pozornosti (ve smyslu ADHD nebo ADD) se v současné době setkáváme poměrně často. Následující text se zaměřuje na stručné vymezení těchto poruch a na to, jak pozornost u dětí rozvíjet a vytvořit pro ně vhodné podmínky pro práci.

Praxe

Proč je pozornost důležitá?

Ať vykonáváme jakoukoli činnost, potřebujeme se na ni soustředit. Když čteme knížku, díváme se na film, potřebujeme si zapamatovat něčí telefonní číslo, máme vyřešit hádanku, s někým si povídáme, potřebujeme k tomu různé poznávací procesy, ale vždy musí být doprovázeny soustředěním. Pokud se nebudeme soustředit, nezvládneme pořádně ani žádnou z popsaných aktivit.

Pozornost se v průběhu dětství i dospívání vyvíjí a zkvalitňuje, menší děti se vydrží soustředit kratší dobu, než dospívající a dospělí. Mladší žáci (cca 1. stupeň ZŠ) se vydrží soustředit kratší dobu, potřebují častěji měnit činnosti, nebo si odpočinout, většinou se dokážou soustředit pouze na jednu věc. Starší žáci (cca 2. stupeň ZŠ a SŠ) umí zaměřit pozornost na určitou činnost na delší dobu, zvládají snáze vykonávat více aktivit současně.

Tak jako si s dítětem povídáme proto, abychom rozvíjeli jeho řečové schopnosti, nebo ho učíme básničky a písničky, aby si trénovalo paměť, tak je důležité, abychom vytvořili pro dítě podmínky, v nichž může docházet k rozvoji jeho soustředění. V opačném případě vývoj pozornosti stagnuje, děti jsou nadměrně roztěkané, nesoustředěné a neklidné. Mezi základní opatření, která dětem pomáhají při rozvoji soustředění, patří:

- **práce v klidném prostředí** – když děti píšou domácí úkoly, nebo se jim čte pohádka, je vhodné, aby se v místnosti neodehrávalo nic dalšího;
- **vždy jen jeden podnět** – když dítě něco vykonává (např. obléká se), mělo by se soustředit pouze na tuto činnost a teprve, až ji skončí, mělo by přejít k další aktivitě (např. sledování večerníčku);
- **snížit hluk v prostředí** – jestliže současně sledujeme televizi, počítač a telefonujeme, je i pro dospělého člověka těžké na kteroukoli z těchto činností se plně soustředit, chceme-li pak trénovat rozvoj pozornosti u dítěte, je nezbytné se takového křížení různých aktivit vyvarovat.

Navzdory veškeré péči a snaze se může stát, že děti budou mít se soustředěním výraznější obtíže, než jejich vrstevníci. V takových případech je nutné soustředění dítěte cíleně trénovat a zároveň mu pomoci, aby dokázalo zaměřit pozornost na důležité aktivity.

Poruchy koncentrace pozornosti

Mezi nejčastější vývojové poruchy koncentrace pozornosti patří:

ADD (attention deficit disorder) = tato porucha pramení ze zhoršené schopnosti soustředění, osoby s ADD věnují příslušné činnosti pozornost jen omezenou dobu, posléze se cítí vyčerpaní, velmi snadno je rozruší další podněty a jejich soustředění se odkloní k jiné činnosti.

ADHD (attention deficit / hyperactivity disorder) = jedná se o narušení schopnosti soustředit se, avšak nyní se tento problém kombinuje s projevy nadměrné aktivity, která bývá často velmi nestrukturovaná. Osoby s ADHD se obtížně dokážou věnovat jedné činnosti delší dobu, přebíhají k jiným aktivitám, bývají dosti impulzivní, vrhají se do činností dříve, než si uvědomí následky svého chování. Rodiče dětí s ADHD se často zmiňují o opakovaných zraněních svých dětí, která bývají způsobena jejich rychlým a nekontrolovaným chováním. Na veřejnosti působí tyto děti často nevychovaně, neboť nedokážou vždy reagovat na výzvu, pobíhají a sahají na vše, co je právě zaujalo atp.

Trénink soustředění pozornosti

Trénink soustředění zahrnuje mnoho různých aktivit, rovněž stanovení vhodných výukových a výchovných opatření je nedílnou součástí nácviku soustředění. Mezi důležité zásady rozvoje nácviku pozornosti lze zahrnout:

- Jestliže rozvíjíme pozornost mimo školní prostředí, je nutné se této aktivitě věnovat, až když je dítě přiměřeně odpočaté. Nechat tedy dítě odpočinout po návratu ze školy, při doučování a podobných aktivitách může pomoci i krátký rozhovor, nebo jednoduchá hra na začátek, při které si dítě odpočine.
- Na druhou stranu když pracujeme s již odpočatým dítětem, aktivity, které jsou náročné, nebo je třeba je dokončit a splnit bezchybně, je vhodné zařadit na počátek programu, kdy se dítě dokáže lépe soustředit. Důležitou funkcí dospělého je činnosti plánovat tak, aby dítě nadměrně nevyčerpávaly - takový trénink by neměl žádný efekt!
- Čím větší obtíže s pozorností má dítě, tím více je zapotřebí, aby mu věnovali pozornost dospělí - sledujte projevy únavy, výkyvy pozornosti a pracovního tempa, odklony pozornosti od hlavní aktivity k jiným podnětům v okolí, zvyš-

nou citlivost vůči ruchům atd. Dětem pomáhá, když jim dospělí ukazují v knize, sešitě apod., na co se mají právě soustředit, když opakovaně sdělují, co od dítěte očekávají, co má dělat, když ihned zareagují na jeho výkyv pozornosti a připomenou mu, co je nyní předmětem práce a současně rušivý podnět odstraní z dosahu dítěte.

- Rozsáhlejší úkoly je dobré členit do kratších celků, a když vidíme, že se zvyšuje únava dítěte, necháme ho dokončit určitou část, a pak mu dáme čas na krátký odpočinek. Je potřeba vést v patrnosti, které části úkolu spolu souvisí, a pomoci dítěti dokončit vždy nějaký úsek, neposkytovat mu možnost přestat pracovat, jakmile se jeho soustředění zhorší (když skončíme uprostřed rozpracované činnosti, spíše to vede k roztěkanosti a dítěti se pak bude hůře navazovat na předešlou nedokončenou práci).

- Stejně jako je třeba členit úkoly do menších logických celků, je dobré přizpůsobit prostředí, v němž dítě pracuje. Na stole by mělo mít vždy pouze ty pomůcky, které právě potřebuje. Při přípravě pomůcek je nutné vyžadovat po dítěti, aby si stanovilo a vyložilo na stůl vše, co pro příslušný úkol potřebuje (ostatní pomůcky a materiály by měly zůstat uklizené) - např. „Co teď budeme dělat a co k tomu budeš potřebovat?“. Tímto si dítě trénuje také každodenní přípravu pomůcek před začátkem každé vyučovací hodiny, což pro řadu dětí s poruchou pozornosti bývá problém. Když se dítě výrazně nesoustředí a jakýkoliv předmět v jeho okolí ho vyrušuje od práce, je někdy vhodné, aby dospělý vzal všechny potřebné pomůcky k sobě, na stole bylo jen to, s čím dítě v danou chvíli pracuje, a pak si vyžádalo další pomůcku, kterou potřebuje k práci.

- Při práci s dětmi s poruchami pozornosti je žádoucí časté střídání činností, což dítěti pomůže pracovat delší dobu. Vždy je však nutné, aby předchozí aktivita byla ukončena, než začneme s následující. Střídání činností umožňuje snáze udržet pozornost, protože aktivity nejsou tak jednostranně zaměřené a příliš dlouhé. Je dobré dětem sdělovat: „Teď uděláme tohle, pak budeme pokračovat tímto.“, nebo „Nejprve uděláme toto, pak toto, nakonec toto.“ Takovými komentáři a pojmenováním společných plánů činností pomáháme dítěti vytvořit představu, co ho čeká, nač se bude muset soustředit, kdy bude následovat odpočinek nebo změna aktivity. To vše se opět osvědčuje jako prostředek pro déletrvající udržení pozornosti dítěte.

- Při souvislé práci je vhodné umožnit dítěti jako formu odpočinku buď pohybové uvolnění (proskočit se, proběhnout se, protáhnout se, udělat několik dřepů, projít se apod.), nebo relaxaci - ke konci práce můžeme dítě nechat, ať si lehne na deku, pomůžeme, aby se uvolnilo (uvolnilo svaly, leží jako "hadrový panáček"), zavřelo oči a přečteme mu krátký příběh nebo pohádku (dítě si při poslechu představuje, co slyší).

- V některých případech pomáhá upravit soustředění také změna životosprávy a jídelníčku. U dětí, které mají obtíže se soustředěním, je velmi užitečné, když mají co nejpravidelnější režim, chodí spát v podobnou dobu a v podob-

nou dobu stávají, jejich denní program má pevný plán, vědí, co je čeká, příliš mnoho času netráví činnostmi, které zvyšují neklid (např. mnohahodinové sledování televize nebo hraní her na počítači). Někdy je také vhodné se zamyslet nad tím, jak se děti stravují. Příliš častá konzumace potravin s vysokým množstvím cukrů, barviv a různých chemických přísad může vést k ještě větším výkyvům v soustředění a dalšímu zhoršení koncentrace pozornosti.

- Při práci s dětmi lze zařadit také cvičení, která jsou určena přímo na rozvoj koncentrace pozornosti. Jednoduchým příkladem může být: čteme dítěti příběh, dítě dostane instrukci, že má tlesknout vždy, když uslyší určité jméno nebo pojmenování předmětu; hledáme s dítětem rozdíly na podobných obrázcích; trénujeme s ním přesné překreslování obrázku podle vzoru; společně tvoříme dlouhé, květnaté a smysluplné věty, kdy se střídají dítě a dospělý a každý přidá do věty jedno slovo, přitom musí každý zopakovat, co bylo dopsud řečeno.

TIP

Pracovní listy Koncentrace pozornosti (V. Rezková, O. Zelinková, L. Tumpachová), Pozornost (Z. Michalová). Publikace Máte neklidné, nesoustředěné dítě? Metody práce s dětmi s LMD (ADHD, ADD) především pro učitele a vychovatele (D. Jucovičová, H. Žáčková), Relaxace nejen pro děti s ADHD (D. Jucovičová, H. Žáčková).

TIP

Ucelené programy pro děti s poruchami pozornosti: HYPO (autorka Z. Michalová) - určen pro děti ve věku 5 - 8 let, KUPOZ (autorka P. Kuncová) - vhodný pro děti od 8 do 12 let.