Dieťa a pozornosť.

Prečo je dôležité o nej hovoriť?

Deti sú prirodzene impulzívne a veľmi aktívne. Ich pozornosť je nestála, ovplyvnená podnetmi, ktoré pochádzajú z okolia. V 3-4 rokoch je necielená, neriadená vôľou. V 5.roku sa začína sústreďovať, no úmyselná pozornosť sa zdokonaľuje až v 6.roku. Rozvíjanie úmyselnej pozornosti je veľmi dôležité pre vstup dieťaťa do školy.

Dieťa v predškolskom veku a to od 3 do 6 rokov prechádza veľkými zmenami v súvislosti so zrením ich CNS (centrálnej nervovej sústavy). Pozornosť je silne ovplyvnená týmto zrením. Ak sa trojročné dieťa vedome sústredí 3-5 minút, považujeme to za normu. Možno ste už spozorovali, že aj také malé škôlkarske dieťa sa vie samo pohrať a pri nejakej činnosti zotrvá dlhšie, je akoby samo od seba sústredené dlhšiu dobu na jednu činnosť. Pri tejto činnosti je samo. V žiadnom prípade **nie je vhodné do tejto činnosti vstúpiť.** Práve sa totiž deje niečo dôležité, jeho CNS dozrieva a vytvára si štruktúry v mozgu, ktoré sú potrebné pre zámernú pozornosť.

Z mnohých výskumov vieme, že schopnosť dlhodobejšieho sústredenia je do veľkej miery geneticky podmienená – niektoré deti majú jednoducho to šťastie, že sa dokážu sústrediť lepšie ako iné**. Niekoľko nových výskumov nám však ukazuje, že nie všetko je len v našej DNA.** Dôležitú úlohu pri rozvíjaní – alebo naopak potláčaní – schopnosti sústrediť **zohrávajú hlavne rodičia a blízki opatrovníci.**

V zaujímavom výskume amerických psychológov sa sledoval hlavne vplyv matiek a ich interakcie s dieťaťom na schopnosť sústredenia ich detí.

Za pozitívny vplyv na zvýšenie sústredenosti predškolských detí má vrúcnosť a srdečné správanie ich matiek a to najmä ako citlivo reagujú na detské správanie.

Za negatívny typ rodičovského konania považovali vedci aj prílišnú kontrolu zo strany mamy, napríklad keď neustále prikazovala dieťaťu, čo a kedy má robiť, takže dieťa si nemalo šancu nájsť svoj vlastný spôsob práce. Všímali si tiež časté zasahovanie či príliš direktívne správanie zo strany mamy, ktorá nenechala nič na jeho vlastnú iniciatívu.

Deti, s ktorými ich mamy jednali citlivo a srdečne, mali väčšiu šancu zlepšiť sa v schopnosti udržať sústredenú pozornosť než deti, ku ktorým sa mamy správali necitlivo a emocionálne chladne.

Na pozornosť predškolských detí má veľký vplyv aj ich vlastná emocionalita. Predškolácke obdobie je silne emočné a deti sa vlastne učia svoje emócie sebaregulovať. Rodičia aj pedagógovia sú tí, ktorí im v tom vedia výrazne pomôcť. **Deti, ktoré prežívajú častejšie negatívne emócie** - hnev, strach, úzkosť alebo sú aktívnejšie, agresívnejšie a tak sú často napomínané a trestané, **majú zhoršenú schopnosť sústredenia.** Ocitávajú sa tak v začarovanom kruhu. Cítia úzkosť, ktorú ani nevedia pomenovať, v dôsledku toho sú nepozorné a impulzívne a následne sú napomenuté, potrestané a kruh sa točí dookola.

Niektoré deti dostali do vienka lepšiu schopnosť sústredenia než iné. Zo psychologických výskumov je zrejmé, že aj napriek vrodeným rozdielom skutočne záleží na tom, ako sa k deťom správame.

Detskej pozornosti škodí :

- **príliš veľa vizuálnych podnetov v podobe rôznych vonkajších reklám**

V súčasnosti sa veľa hovorí o tzv. vizuálnom smogu, ktorý nás obklopuje vo vonkajšom prostredí a podvedome ho vnímame. Aj malé dieťa je nadmerne vystavovane týmto podnetom na ulici, pri ceste autom.

- **preexponované prostredie dieťaťa**

Nadmerná ponuka rôznych podnetov naraz v prostredí dieťaťa naň môže vplývať chaoticky a disharmonicky. Napríklad, ak sa v jednom priestore nachádza stena pomaľovaná figúrkami, vzorkovaný koberec, rôzne farebné obrázky rozvešané po stenách, vzorkovaný záves, príliš veľká škála farieb, to všetko môže na dieťa negatívne vplývať v podobe dráždenia jeho nervového systému.

- **konzumný spôsob života v mnohých rodinách**

V rodinách, kde sa žije príliš konzumným spôsobom života, dieťa často dostáva informáciu, že všetko je dostupné, o nič sa netreba snažiť, že všetko dostane na požiadanie. Namiesto toho, aby bol dieťaťu venovaný čas a dostatok pozornosti, je zaplavované materiálnymi vecami, ktoré však prinášajú iba chvíľkové uspokojenie.

- **nenastavenie hraníc v rodinnej výchove**

Deti, ktoré sú vychovávané príliš voľným spôsobom, sa ťažšie orientujú vo svete, vo vzťahoch, v živote. Keďže nemajú jasne definované hranice, nevedia sa orientovať, čo je správne, kde je priestor druhého človeka, kde je potrebný rešpekt.

- **príliš veľká ponuka pre malé dieťa v podobe možnosti**

  Dieťa predškolského veku sa ešte nevie rozhodovať tak ako dospelý. Príliš veľká ponuka pre rozhodovanie ho mätie a uvádza do chaosu. Pole jeho rozhodovania treba zúžiť primerane jeho veku a zrelosti. Trojročnému dieťaťu môžeme dať na výber, či si oblečie modrý alebo červený sveter. Rodičia často v dobrej vôli robia výraznú výchovnú chybu, ak umožnia dieťaťu v predškolskom veku rozhodovať sa o veciach, ktoré neprináležia jeho veku, zrelosti a skúsenostiam.

- **nadmerné množstvo aktivít**

  Moderní rodičia sú často príliš angažovaní vo výchove. Organizujú deťom čas a v dobrej viere zaplavujú už trojročné deti veľkým množstvom aktivít v podobe rôznych krúžkov. Pritom si neuvedomujú, že malé dieťa potrebuje skôr rituál, ktorý sa opakuje, svoj stabilný priestor a k tomu občas niečo navyše v podobe výletu, dovolenky, návštevy múzea a pod.

- **nápor na pozornosť v podobe neustáleho vyrušovania**

  Dieťa potrebuje dostatok času na to, aby zameralo svoju pozornosť, pochopilo informáciu, zistilo, čo sa deje okolo, vnímalo súvislosti. Dospelí často robia chybu, keď nedostatočne vnímajú, že dieťa potrebuje čas, aby sa venovalo svojim aktivitám a hrám. Deti sú nimi často vyrušované neustálym hovorením a prílišným reagovaním na ich momentálne potreby.

- **moderné technológie, televízia a multitasking**

  Hra na počítači alebo mobile u malého dieťaťa rozvíja mozog a schopnosť udržať pozornosť v oveľa menšej miere ako obyčajná hra spojená s pohybom alebo kreslenie ceruzkami.

Námety na aktivity pre rozvoj pozornosti u detí

- **Učte deti rozlišovať predmety v okolí**

Dieťa v miestnosti napríklad ukáže na všetky veci guľaté, z dreva, zelené a podobne. Vonku môže hľadať napríklad lavičky rovnakej farby, obchody, rovnako vysoké budovy a podobne.

- **Triedenie geometrických tvarov**

Nastrihajte z tvrdého papiera po desať malých trojuholníkov, štvorcov, obdĺžnikov a krúžkov. Potom ich vložte do ruky dieťaťu, ktoré má zaviazané oči. Za aký čas roztriedi obrazce na štyri kôpky podľa druhu? Môžete pravidelne porovnávať čas a zisťovať, či sa dieťa zlepšuje alebo zhoršuje.

- **Triedenie ďalších predmetov**

Deti si pozornosť môžu formovať aj pri triedení ďalších predmetov. Dovoľte im triediť napríklad gombíky, guličky podľa farieb, korálky podľa tvaru alebo farby.

- **Porovnávanie obrázkov**

Pripravte pre dieťa dva podobné obrázky. Povedzte mu, aby hľadalo rozdiely. Alebo nakreslite nedokončený obrázok nejakej známej veci a povedzte dieťaťu, aby daný obrázok dokreslilo.

- **Pastelky**

Rodič položí za sebou na stôl niekoľko pasteliek. Povie dieťaťu, aby sa minútu na pastelky pozeralo. Potom ich rodič zakryje a jednu pastelku z radu vyberie. Zistí dieťa, ktorá farba chýba? Hrať sa môžete aj tak, že na určitú dobu dieťaťu ukážete poukladané pastelky, potom ich poprehadzujete a dieťa má za úlohu poukladať pastelky tak, ako ich predtým usporiadal rodič. Dobré je začať s menším počtom pasteliek.

- **Niečo vidím a je to...**

Rodič začne hru tak, že sa rozhliadne po miestnosti a povie: „Niečo vidím a je to žlté.“ Dieťa sleduje miestnosť a hľadá žltý objekt, ktorý pravdepodobne rodič vidí. Keď ho nájde, odpoveď povie. Táto aktivita sa dobre realizuje napríklad aj v meste, keď sedíte na lavičke a na niečo čakáte, taktiež v čakárni u lekára a podobne.

- **Čo som si zapamätal?**

Rodič položí na stôl niekoľko predmetov: ceruzky, kamienok, klinec, špendlík, strúhadlo, štetec atď. Stôl zakryje šatkou a zavolá dieťa, ktorému povie, aby si zapamätalo čo najviac vecí.

- **Rozstrihnutý obrázok**

Rozstrihajte jednoduchý obrázok (pohľadnicu, obrázok z časopisu) na niekoľko kusov a povedzte dieťaťu, nech ho poskladá. Postupne zvyšujte náročnosť a obrázky strihajte na menšie a nepravidelnejšie tvary.

- **Precvičujeme hmat**

Na túto aktivitu potrebujete vrecúško, do ktorého vložíte napríklad fixu, pero, malú hračku, loptičku, lyžičku a podobne. Dieťaťu podáte vrecko do ruky a počas 3 - 4 minút sa snaží hmatom zistiť, čo je jeho obsahom. Potom hovorí nahlas, čo si myslí, že tam bolo a vy postupne vyťahujte veci von a porovnávajte s tým, čo povedalo dieťa.

- **Čo sa zmenilo?**

Túto hru môžete hrať v izbe. Pošlite dieťa von z izby a niečo v nej zmeňte. Úlohou dieťaťa je zistiť, čo sa v izbe zmenilo. Ak máte aspoň dve deti, hru môžete hrať aj tak, že jedno dieťa ide von a druhé niečo zmení na sebe. Úlohou dieťaťa, ktoré príde do izby, je zistiť, čo dieťa, ktoré zostalo v izbe, na sebe zmenilo. Potom si deti úlohy vymenia.

Spracovala: Mgr. Denisa Bučková, školský psychológ

Zdroje:

- B.Vodičková: Pozornosť detí v materskej škole námety a aktivity, Raabe,2016
- Gaertner, B. M., Spinrad, T. L., & Eisenberg, N. (2008). Focused Attention in Toddlers: Measurement, Stability, and Relations to Negative Emotion and Parenting. *Infant and Child Development*, *17*(4), 339–363. http://doi.org/10.1002/ICD.580,
- -http://www.psychologickecentrumkosice.sk/2018/01/02/pozornost-skolkarov-ako-ju-pozitivne-ovplyvnit/
- https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/571/ako-pomoct-dietatu-v-zlepsovani-jeho-pozornosti môžu vymeniť.

Text príspevku

Projekt „Pomáhajúce profesie v edukácii detí a žiakov“ sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.

Riadiaci orgán: www.ludskezdroje.gov.sk

Sprostredkovateľský orgán: www.minedu.sk

Prijímateľ Národného projektu: www.mpc-edu.sk