

POKOJ A SÚSTREDENOSŤ

Prevenca rozptyľovania - námety na cvičenie sústrednosti, navodenie pokoja pri vyučovaní, učení sa

Pokoj, sústredenosť sú potrebné pre správne zapnutie, vypnutie prístrojov, aj zodpovedné, starostlivé zaobchádzanie s nimi, pre zdravý vývoj mozgu, pre efektívne vyučovanie, učenie sa.

V zrýchľujúcom sa tempe života, v dnešnej rozptýlenej, meniacej sa dobe sa stáva schopnosť koncentrovať sa, pracovať v pokoji stále potrebnejšia. Vrcholný výkon v akejkoľvek činnosti – pri športe, pri maľovaní, pri skúmaní, pri varení ... záleží na miere sústredenia sa na činnosť, ktorú práve robíme.

Pokoj potrebujeme pri reflektovaní prežívania detí, reflektovaní učenia, tiež na zamyslenie sa - sebareflexiu - čo a ako robím, prečo to robím, ako sa pritom cítim, v čom budem pokračovať, čo chcem využiť, zmeniť.

Pokoj pomáha aj imunitnému systému, sústrediť sily na objavujúce sa ohrozenie, aj zvládať výzvy dnešných dní, nachádzať nové riešenia, rozhodovať sa.

Deti iniciatívne a s nadšením nasledujú dospelých, ktorí dokážu vytvoriť pokoj vo svojom vnútri, koncentrovať sa.

Základným predpokladom pre dosiahnutie pokoja je mať uspokojené základné fyziologické potreby – dostatok jedla, spánku, pohybu, primerané teplo, vlastné tempo, rôznorodosť podnetov.

Aktivity na upokojenie sa, zvýšenie sústredenia pomáhajú pri vyučovaní, učení sa vytvárať podnetné, podporujúce, reflexívne učebné prostredie pre náš mozog, celé telo. Ich opakované precvičovanie podporuje maximálny (optimálny) osobný výkon detí i dospelých.

Uvádzame niekoľko námětov ako rozvíjať sústredenosť, ako podporiť precítenie pokoja v sebe v súvislosti s učením.

POHYB/TELO

Rozcvičovanie rúk

Zameriam pozornosť na pohyb rúk - krúžim zápästím, klopkáme prstami po podložke, klopkám prstami po svojej ruke, zatnem päste a uvoľním päste (palec je zovretý v pästi).

Palec/ukazovák

Ruky predpažím, na jednej vystrím palec, na druhej ukazovák. Striedavo čo najrýchlejšie prsty vymieňame. Pozerám, sústredím sa len na striedanie svojich prstov. Čo sa deje okolo mňa nesledujem.

Napnem /uvoľním

V sede alebo ľahu zatnem päste, napnem všetky svaly a následne ich uvoľním. Striedam napnutie s uvoľnením niekoľko krát (3-20).

Vstanem/sadnem

Striedanie pozícií - stoj a sedenie na základe pokynov - vstaň/sadni. Učiteľ/dieťa zrýchľuje vyslovovanie pokynov vstaň a sadni si. Deti zrýchľujú pohyb v tempe pokynov.

Sedenie s rovným chrbtom

Posadím sa s rovným chrbtom a predstavím si seba ako bábku v bábkovom divadle, na motúziku, ktorý ťahá hlavu v jej strede dohora. Ramená uvoľním, spustím a zatlačím dozadu. Bradu súčasne pritláčam smerom k hrudi. Vnímam svoje pocity v tele.

Tlesknutie

Tlesknem rukami 3-5 krát, ruky zostanú pred telom cca 15-20 cm od seba, dlaňami oproti sebe, postupne prechádzam pozornosťou cez končeky prstov.

Ruka na hrud' / ruka na brucho

Jednu ruku si položím na hrud', druhú na brucho. Sústredene sledujem svoj dych, vnímam dvíhanie a klesanie hrudníka, brucha.

Trojuholník

Brada opisuje pohyb po vrcholoch trojuholníka. Jeden vrchol je nad ramenom, druhý pred tvárou hore, tretí pred tvárou dolu. Otočím hlavu nad rameno, zdvihnem bradu hore a pozerám pred seba, skloním hlavu dolu, pred seba. (aspoň 3 krát na pravú stranu a aspoň 3 krát na ľavú stranu).

Mysliteľská pozícia

Zaujmem „mysliteľskú pozíciu“, v ktorej sú často zobrazení grécki myslitelia - v sede, v miernom predklone, dlaň podopiera bradu, lakeť zohnutej ruky sa dotýka kolena.

Sledovanie dýchania

Sústredím sa na vedomý nádych a výdych, vnímam vstup/výstup dychu v nose alebo si uvedomujem pohyb bránice - dvíhanie a klesanie brucha pri nádychu/ výdychu. Dôležité je sedenie/státie pri cvičení - vyrovnaná chrbtica, neprekrížené nohy, ruky, chodidlá na vzdialenosť bokov od seba. (Pre menšie deti pomáha predstava - napíňanie, vyprázdňovanie balónika.)

Handrová bábika

V ľahu postupne uvoľňujem jednotlivé časti tela – ruky, nohy, brucho, hlava, .. precítim predstavu uvoľnenosti handrovej bábiky (relaxácia celého tela). Predstavujem si, precítujem pocit tepla alebo chladu v jednotlivých častiach tela. (inšpirácie K. Brejová, J. Práger: Jogové cvičenia pre deti).

Sústredenie sa na telo

V ľahu, sede – zameriam celú svoju pozornosť postupne - na dlane, chodidlá, kolená, bedrá, brucho, hrud', ramená, krk, hlavu. Precítim v nich život. Potom nechám prejsť celým telom vlnu pozornosti od chodidiel k hlave a späť. Precítim následný pocit a podržím si ho chvíľu.

Zmrznutie a roztopenie

Deti sa pohybujú po miestnosti, na zvukový signál (napr. tlesknutie) zastanú, premenia sa na sochy zo snehu. Pri dvoch tlesknutiach sa pomaličky „roztápajú“, uvoľňujú sa a začínajú sa opäť pohybovať.

Cvičenia mozgu

Cvičenia mozgu podľa Dennison/Dennisonová: Cvičenie mozgu, zamerané na aktivitu jednotlivých hemisfér. Napr. chodenie po osmičke nakreslenej na zemi, opisovanie osmičky rukou, rukami vo vzduchu, masáž uší - počúvací čiapka, krížený pohyb rúk a nôh (lakeť ruky ku kolenu opačnej nohy)...

Pravá, ľavá, spolu

Niekoľko slov súvisiacich s preberanou témou napíšeme na plagát/obrazovku. Pod každé slovo

napíšeme náhodne niektoré z písmen - veľké písmeno **P** (pravá) **Ľ** (ľavá) alebo **S** (spolu). Nasleduje hlasné čítanie slov z plagátu/obrazovky súčasne s pohybom ruky/rúk alebo nohy/nôh.

Prvé kolo čítania slov - robíme cviky len s rukami. Druhé kolo čítania - cviky len s nohami, (prípadne niektoré kolá opakujeme viackrát). V ďalšom kole môžeme pohyby rúk a nôh robiť súčasne.

Cvičíme nasledovné cviky podľa zápisu písmen P, Ľ, S - pri písmenách P- upažiť pravú ruku/unožiť pravú nohu/pri Ľ - upažiť ľavú ruku/unožiť ľavú nohu), pri S (spolu) treba vyskočiť/ alebo upažiť oboma rukami naraz.

Spomalený pohyb

Predvedieme nejaký pohyb napr. poklus, poskoky, bočný cval, bežecké lyžovanie, utieranie riadu, hrabanie... deti následne zopakujú pohyb ako v spomalenom filme. Aktivita je vhodná aj na hromadné presuny v miestnosti (od steny k stene) alebo medzi miestnosťami (presun do telocvične, jedálne, kde striedame viacero pohybov počas cesty napr. chodenie pospiatky, pomalá chôdza, ...poskakovanie. Pohyby predvádza pedagóg alebo niektoré dieťa, presúvame sa potichu, bez slovného komentára).

Pantomíma

Tiché napodobňovanie predvádzaných činností - korčuľovanie, štrikovanie, česanie, behanie, okopávanie, presádzanie kvetov, šúpanie pomaranča, pitie z pohára cez slamku, ...zrýchľovanie a spomaľovanie týchto činností, ... pedagóg alebo dieťa predvádza činnosť, ostatní napodobňujú.

Obmena - slovné je zadaná inštrukcia o čase a mieste kde sa činnosť vykonáva – pijem džús z pohára na terase chaty na dovolenke.

Jógové pozície

Zajačik

Schúlím sa na podložke - v sede na päťkách položím hrudník na stehná, hlavu položím pred kolená, ruky voľne vedľa tela, dľaňami nahor (obmena - lakte sú na zemi pri hlave ako uši zajačika).

Strom

Stojím na jednej nohe, druhá noha sa opiera chodidlom o koleno stojacej nohy. Ruky vystrím smerom k zemi, vytvárajú obrátené písmeno V - ako vetvy ihličnatých stromov. Obmena – ruky položím na hlavu - spojené, zopnuté dľaňami.

Labuť

Stojím na jednej nohe, druhú nohu pokrčenú zanožím, uchopím jej chodidlo rukou, predpažím druhú ruku, pomaly sa predkloním za predpaženou rukou.

Činnosti na uvoľnenie napätia, ventilovanie emócií

Loptičky

Mäkké, látkové, gumené loptičky, ktoré deti držia v rukách a „mačkajú“ (nevyhadzujú si ich) - pomáhajú ventilovať napätie a sústredovať sa. Na tento účel môže slúžiť aj kocka s hranou cca 6 cm, ušitá z látky a naplnená obilninou napr. ryžou alebo nejakou strukovinou.

Zatĺkanie klincov, vytrhávanie buriny, umývanie riadu, „hužvanie“ papiera do gule, trhanie papiera na malé kúsky, odtrhávanie suchých listov a odkvitnutých kvetov, „mačkanie“ pet fliaš do zberu a podobne.

Prostriedkom ventilovania emócií je aj boxerský mech, vankúše rôznych veľkostí na búšenie. Tiež práca s prírodnými materiálmi - modelovanie z hliny, narábanie s blatom, pieskom pomáhajú zvládať pretlak emócií, harmonizovať.

AKTIVITY PRE DVOJICE

Nácvik dôvery a koncentrácie

Dvojice sa pohybujú po dopredu pripravenej dráhe s prekážkami. Jeden z dvojice má zaviazané oči a rukou sa pridržá špagátu, riadi sa inštrukciami partnera, ktorý ho informuje o prekážkach na dráhe tak, aby ich obaja bezpečne prekonali. Každú prekážku signalizuje aj štipec na špagáte umiestnený pred prekážkou.

Po aktivite je potrebná reflexia a sebareflexia prežívania, správania, spolupráce...

Laket' k lakt'u

Prejdem sa 5 - 7 krokov po miestnosti. Nájdem si dvojicu.

Nasledujú inštrukcie pedagóga – dotknite (jemne) sa lakt'ami, členkami, ramenami, kolenami, pätami, ... podľa miery dôvery v skupine. Dvojice možno vytvoriť opakovane viackrát.

OBRAZY/PREDSTAVY

Omaľovánky

V oddychovom kútiku, kde je možné tiché sústredené vymaľovanie obrázkov, sú pripravené rôzne druhy omaľovánok, mandál. Postup ako si vytvoriť si vlastnú mandalu ponúka Šicková.J: Základy arteterapie.

Obrázky

Sledujem harmonické obrázky krajiny, zo života ľudí, zvierat, zapozieram sa na umelecké dielo, oblaky, ...

Sústredené vnímanie zrakom

Sledujem bez slov svojej vnemy, prechádzam zrakom po predmetoch. Aké farby vidím okolo seba? Aké predmety sú okolo mňa?

Vizualizácia

V ľahu alebo v sede (hlava na lavicu), uvoľním ruky, nohy, telo - vytváram si príjemné predstavy (ako vyzerá ideálna trieda, výlet, stretnutie s ...), alebo si spomeniem na niečo príjemné z môjho života – situácie s ľuďmi, krásne miesta, predstavy detailov rôznych krásnych vecí, prírodnín... Podľa inštrukcií pedagóga môže prebiehať aj vizualizácia krátkych príbehov (výletov).

Motivačné naladenie na témy učenia

Výber obrázkov súvisiacich s témou učenia - premietnutie obrázkov, videa, výber z ponúkaných pohľadníc, či výstrižkov z časopisov, obrázkových kariet. Následná reflexia výberu, súvislostí.

ZVUK/TICHO

Tichý hlas

V triede vytvoríme postup použitia tichého (šepkavého) hlasu - kedy, pri akých činnostiach, ho v triede používame, ako to vyzerá, ako ďaleko je počuť tichý hlas,... (meriame vzdialenosti, znázorňujeme špagátom...). Cielene nacvičujeme používanie tichého hlasu pri rozhovor

vo dvojici, v skupine. Postup je napísaný, ilustrovaný a vyvesený na stene. Niekedy na ukludnenie hlasných hlasov stačí ukázať na vyvesený plagát. Podporiť tichý hlas v skupinách môže aj vytvorenie pozície - podporovateľ tichého hlasu, ktorý si všíma a oceňuje všetkých, ktorí ho používajú. (Možno zaviesť aj ďalšie druhy hlasov - pre rôznorodé aktivity vo veľkej skupine (prezentačný hlas), v pracovnej skupine (reštauračný hlas).

Tichá hodina/chvíľa.

Inštrukcie počas hodiny alebo jej časti, učiteľ píše alebo šepká. Nasleduje rozhovor, reflexia o práci v tichu. Ako sa mi pracovalo? Ako som sa cítil? Čo mi vyhovovalo? Čo mi nevyhovovalo?

Bzučiace skupiny

Počas vyučovacej hodiny, vyučovacieho bloku, výkladu učiva zaraďujeme rozprávací čas. K preberanej téme, na zadanú otázku - necháme plynúť rozhovor vo dvojici, diskusiu v trojici, 1-3 minúty. Nasleduje spoločná reflexia učenia.

Hlásky

Hlasno vyslovujem hlásky v poradí a, e, i, o, u. Postupne zvyšujem intenzitu hlasu (vyslovovanie hlások môžeme aj zrýchľovať, či spomaľovať). Súčasne sledujeme čo sa deje s našim telom. (Pri vyslovovaní hlások v tomto poradí sa telo narovnáva).

Hudba

Cielené **zaraďovanie relaxačnej hudby** do vyučovania - niekoľkokomínútové stíšenie sa a započúvanie do príjemnej hudby, zvukov prírody... Výber môže byť motivovaný práve preberanou témou (napr. les, more, vesmír...)

Podfarbovanie skupinovej práce vhodnou intenzitou hudby. Súčasne je v každej pracovnej skupine pridelená zodpovednosť „podporovateľ tichého hlasu“, ktorý sleduje intenzitu diskusie v skupine a stará sa o to, aby hlasy neprešli hudbu (oznamuje diskutujúcim „tichý hlas, nepočujem hudbu...“).

Postupné stíšovanie hlasu (hudby)

Učiteľ postupne znižuje intenzitu svojho hlasu (prípadne aj rýchlosť reči) alebo stišuje hudbu, čím sa znižuje aj hladina hlučnosti v triede. Stíšovanie hudby/hlasu je jedným zo signálov, že prácu treba ukončiť, v triede začína aktívne počúvanie.

Vnímanie zvukov

Čo počujem? Pri otvorenom alebo aj zatvorenom okne – krátke sústredené počúvanie zvukov z vnútra miestnosti alebo zvonka (bez komentovania). Prípadne počúvanie zvukov zvnútra svojho tela.

Práca s hlasom

Využitie kontrastu – učiteľ striedavo dáva inštrukcie nahlas alebo ich šepká.

Zborové odpovede

Učiteľ kladie triede otázky. Deti odpovedajú zborovo. Hlasitosť odpovede regulujú podľa učiteľovej inštrukcie. Nahlas, potichu, zakričať, hlasnejšie zakričať, zašepkať, tichšie zašepkať, ...

AKTIVITY NA ZÍSKANIE POZORNOSTI

Sústredenú pozornosť môžeme v triede získať rôznymi nečakanými spôsobmi:

- Nečakaným zvukom (bubon, drumbľa, fujara, zvonkohra, pád predmetu na zem,
- púšťanie vody, nahrávka pískania rušňa, splachovania vody...),
- krátkym výrokem napr. „a bolo svetlo“,
- zhasnutím a rozsvietením svetla,
- prekvapivou otázkou - Čo chýba slonovi?
- nezvyčajným postojom – postavenie sa na stoličku.

Niektoré spôsoby zaujatia nesú v sebe riziko možného šoku, či istú dávku nebezpečnosti - takže je potrebné dôsledne zvážiť okolnosti ich použitia, premyslieť zámer, mať jasný cieľ.

REFLEXIA/SEBAREFLEXIA

Podľa situácie jednotlivé aktivity so skupinou reflektujeme alebo zaradíme sebareflexiu:

Čo som si uvedomil/a? Ako som sa cítil/a? Čo mi pomáhalo? Čo mi vadilo/ rušilo ma? Aké sociálne/životné zručnosti mi pomáhali? Aké sociálne/životné zručnosti mi chýbali?

Čo využijem? Čomu sa chcem vyhnúť? Čo chcem ešte urobiť?

Zdroje a ďalšie inšpirácie:

Beyer, G.: Trénink koncentrace, [Portál](#), 2010

Dennison, G. E. Dennisonová Cvičenie mozgu, Ako si uľahčiť učenie deťom aj dospelým, Mind Control Edition, 1993

Hennessey, G.: Mindfulness pro každý den, Malými kroky k veľkým zmenám, [Portál](#), 2019

Do-Ri Amtmann, Kim da Silva: Kreativní učení s kineziologickými cviky a mudrami, ANAG, 2010

Interné materiály Asociácia S. Kovalikovej - Vzdelávanie pre 21. storočie na Slovensku, 2011

Piovarčiová a kol.: Prieskumná štúdia Novovynárajúce sa potreby detí na Slovensku, 2010, NDS, Iuventa, https://www.iuventa.sk/files/documents/7_vyskummladeze/prieskumy/finalstudia_nds_leonardo.pdf

Práger, J, Brejová, K.: Joga pre deti

<https://www.databazeknih.cz/knihy/joga-pro-deti-aneb-hrajeme-si-na-zvirata-363549>

<https://www.youtube.com/watch?v=8JNNp5AjbKc> cvičenia mozgu

<https://www.csppe.sk/sk/2017/05/23/cvicenia-mozgu-ako-si-ulahcit-ucenie/>

Paterson, K.: Motivační tříminutovky Přes 100 jednoduchých cvičení k aktivizaci skupiny, [Portál](#), 2015

Stiefenhofer, M.: 55 rád ako upokojiť dieťa, Belimex, 2002

[Siegel](#), Daniel J.: Rozbouřený mozek, dospívání, teenageři a jejich výchova, Vydavatelství [Triton](#), 2016

Šicková – Fabrici, J.: Základy arteterapie, [Portál](#), 2002

[Tolle](#), E.: Sila prítomného okamihu – Cvičenia, [Eastone Books](#), 2011

Spracovala:

Tatiana Piovarčiová