

Obsah

ÚVOD	1
VÝVOJ MOZKU	1
POZORNOST	1
STUPNĚ VĚDOMÍ	2
DRUHY POZORNOSTI	2
NEÚMYSLNÁ POZORNOST	2
ZÁMĚRNÁ POZORNOST	3
INDIVIDUÁLNÍ ROZDÍLY V POZORNOSTI	3
ZHORŠOVÁNÍ A ZLEPŠOVÁNÍ POZORNOSTI.....	4
PORUCHY POZORNOSTI.....	5
TERAPIE PORUCH POZORNOSTI	5
POZORNOST V JEDNOTLIVÝCH VÝVOJOVÝCH OBDOBÍCH.....	6
PRAKTICKÁ ČÁST.....	7
ZÁVĚR	8
POUŽITÁ LITERATURA.....	9

ÚVOD

Pro svou seminární práci jsem si zvolila téma pozornost a zabývala jsem se jak teoretickou, tak praktickou částí. Díky mému studiu na Střední pedagogické škole v Kroměříži jsem mohla pozorovat děti různého věku, což mi pomohlo v praktické části seminární práce.

VÝVOJ MOZKU

Růst mozku se odehrává díky dělení buněk a narůstání počtu neuronů. K nejrychlejšímu růstu dochází od druhého trimestru do tří let. V pátém roce dítěte je mozek z 90% dospělé velikosti. Zránění mozku probíhá až do dospělosti:

- přesouvání a organizace neuronů (zvyš. funkčnost)
- tvorba spojů – přenos vzruchů
- postupná probíhá **myelinizace** → izolace axonů od vnějšího prostředí = efektivnější přenos nervových signálů
- První dva roky - dozrávají oblasti základních řídicích funkcí - zpracování informací a pohybu
- Pak teprve jiné oblasti - složitější poznávací funkce (pozornost, paměť, řešení problémů, plánování atd.)
- Čím více podnětů, tím silnější bílá hmota mozková a tlustší vrstvy myelinu! (lepší rozumové schopnosti)

POZORNOST

Pozornost je psychický proces spojený s vědomím, který zajišťuje po určitou dobu soustředění člověka na jeden jev nebo jednu činnost. Je to funkce, která nám umožňuje vybírat si z kvanta podnětů jen ty, které pro nás mají v dané situaci nějaký význam, to nazýváme **výběrovost pozornosti**. Nervová soustava se tím chrání před přepětím a poškozením – přerušujeme soustředěnou pozornost.

STUPNĚ VĚDOMÍ

1. stupeň (excesivní bdělost) - vědomí „vyplněno“ prožíváním afektu; pozornost – difuzní, nelze koncentrovat

2. stupeň – „bdělé vědomí“ - stav selektivního vnímání; pozornost – optimální intenzita + dlouhodob. koncentrace

3. stupeň - uvolnění bdělosti, snížená koncentrace, těkání pozornosti (scanning)

4. stupeň – denní snění – pozornost věnována vlastním myšlenkám, představám a fantaziím

5. stupeň – REM fáze spánku – sny, vědomí nejbliže bdělosti

6. stupeň - hluboký spánek (zachovány motorické reakce)

7. stupeň – bezvědomí, bez motor. reakcí – kóma

„rozšířené vědomí“ – transcendentální zážitky, mystická zkušenost

DRUHY POZORNOSTI

Pozornost můžeme rozdělit na:

- **Neúmyslnou** (bezděčnou, mimovolní)
- **Úmyslnou** (záměrnou)

NEÚMYSLNÁ POZORNOST

Neúmyslná pozornost má vrozený základ – tím je tzv. orientačně – pátrací reflex. Je vyvolána náhlým, silným nebo neočekávaným podnětem z vnějšího či vnitřního prostředí. Tato pozornost je považována za pasivní formu pozornosti. Zpracování většiny informací probíhá obvykle nevědomě,

automaticky. Můžeme zde zařadit například velkou radost, ostrý zvuk, snění,... Bezděčnou pozornost však může vyvolat i podnět, který má pro nás nějaký osobní význam – například naše jméno nebo město, ze kterého pocházíme. Ve skutečnosti věnujeme pozornost i podnětům, o kterých vůbec netušíme – tzv. cocktail – party efekt (např. bavíme se se skupinou lidí a ostatní skupiny kolem nás (zdánlivě) nevnímáme. Ale přesto, pokud se odvedle ozve třeba naše jméno, upoutá to naši pozornost). Mezi vlastnosti podnětů, které vyvolávají neúmyslnou pozornost řadíme např.: síla (hrom, výstřel), velikost (hrad), nevšednost, nápadnost, neočekávanost, kontrastnost, změna, zajímavost, pestrost.

ZÁMĚRNÁ POZORNOST

Záměrná pozornost je určována cílem a volnými vlastnostmi, prodlužuje se od dětství do dospělosti, je náročnější a více vyčerpávající. Tuto pozornost užíváme tam, kde klademe důraz na paměť nebo tam, kde jsme vyzváni k určité činnosti, která nás prvotně nezajímá. Zaměřenost této pozornosti zahrnuje motivaci i odpovídající pozornost, zaměřenost může být různě dlouhá i celoživotní. Znamená to, že z množství podnětů vybíráme ty, které odpovídají naší zaměřenosti. Je vázána na celkový vývoj, myšlení, představivosti, paměti, vědomí cíle, rozvoj volního jednání a charakterové vlastnosti (+ motivace, zájmy)

INDIVIDUÁLNÍ ROZDÍLY V POZORNOSTI

- Soustředěnost
- Zaměřenost
- Výběrovost
- Kolísání
- Rozsah
- Stálost
- Intenzita
- Rozdělení pozornosti

Soustředěnost – schopnost udržet pozornost po určitou dobu. Čím je okruh jevů užší, tím je stupeň koncentrovanosti vyšší. (vigilance – dlouhodobá koncentrace, tenacita - výdrž, vytrvalost, udržet pozornost vytrvale směrem k jednomu podnětu dlouhou dobu; stav nejvyšší pozornosti, největší vypětí, nejvyšší intenzita zpracování – kosmonauti/ky při přistání, koncertní klavíristé/ky).

Zaměřenost - pozornost upoutá, co nás zajímá, souvisí s naším cílem.

Výběrovost – vybírá pro nás jen to podstatné; soustředění na jednu vybranou věc

Kolísání – pravidelné, periodické, přirozené výkyvy intenzity pozornosti (fluktuace – větší odklony, výkyvy či přesuny pozornosti).

Rozsah – rozumíme tím, kolik předmětů dokáže jedinec zachytit najednou (pozornost souvisí s krátkodobou pamětí). Schopnost podržet informace nebo podněty, které jsme schopni v krátkém čase postihnout, se nazývá extenzita pozornosti. Literatura uvádí, že ke konci batolecího období dokáže jedinec zachytit 3 – 4 prvky, v mladším školním věku 4 – 5 prvků, v prepubertě 5 – 6 prvků a v dospělosti 5 – 7 prvků.

Stálost – znamená, jak dlouho dokáže být jedinec soustředěn na jeden předmět nebo jednu činnost. Stálost pozornosti se dá vytrénovat, uvádí se, že netrénovaná pozornost na jeden předmět je od 0,5 do 15 vteřin. Pozornost je menší, čím je daná činnost jednotvárnější, vyžaduje tak větší koncentraci, tím je organismus více namáhán a vyčerpáván.

Intenzita – stupeň, jakým dokážeme pozornost udržet. Vyjadřuje také, nakolik jasně a zřetelně člověk zpracovává podněty.

Rozdělení pozornosti – jak dlouho dokáže člověk přenášet pozornost z jednoho předmětu na druhý a v důsledku toho vykonávat současně 2 různé činnosti.

FLUKTUACE – větší odklony, výkyvy či přesuny v pozornosti, neschopnost intenzivního soustředění. Příčinou může být vnitřní rušivý konflikt nebo působení silných emocí.

ZHORŠOVÁNÍ A ZLEPŠOVÁNÍ POZORNOSTI

Ke zhoršování pozornosti může docházet:

- Neúměrným zatížením
- Nevyřešeným konfliktem

- Nedostatečnými pracovními a organizačními návyky
- Špatným zdravotním stavem
- Mikroklima – hluk, málo světla, vydýchaný vzduch
- Drogy, nedostatek spánku, alkohol, léky

Ke zlepšování pozornosti může docházet:

- Zajímavou, silně motivovanou činností
- Vytvořením vhodných pracovních podmínek
- Dobrým zdravotním stavem
- Mikroklima – ticho, světlo, kyslík

PORUCHY POZORNOSTI

- **Nesoustředěnost**
- **Rozptýlenost** – porušená koncentrace u tenacita
- **Roztržitost** – nesoustředěnost, nepřítomnost duchem
- **Hypoprosexie** – snížená pozornost (únava)
- **Paraprosexie** – pozornost zaměřená nesprávným směrem ve stavu napjatého očekávání
- **Hyperprosexie** – přehnaná pozornost upřená na podnět, myšlenku
- **Aprosexie** – pozornost je zcela vymizelá, jedinec není schopen se na nic soustředit

TERAPIE PORUCH POZORNOSTI

- Systematický výcvik koncentrace pozornosti
- Výchova celé osobnosti k větší sebekontrolě
- Práce s rodinou a školou
- Úprava režimu dne, vytvoření vhodných pracovních podmínek
- Psychostimulancia

EEG BIOFEEDBACK

- snímací elektrody, EEG snímač zachycuje mozkové vlny a předává je počítači

- zpětná vazba je informace o tom, jak fungují mozkové vlny v konkrétním okamžiku
- na PC je vidět formou HRY – hraje se silou myšlenky, vůlí
- operantním podmiňováním – posílení žádoucí aktivity, inhibice nežádoucí

POZORNOST V JEDNOTLIVÝCH VÝVOJOVÝCH OBDOBÍCH

Batolet (1 – 3 roky) – pozornost je v tomto věku ovlivněna aktuálním stavem a mezi dětmi jsou značné rozdíly. U mladšího batolety má pozornost mimovolný charakter, je vyvolána bez záměru. U staršího batolety se prodlužuje v závislosti na činnosti, kterou provádí. Dle výzkumu dokáže dítě u zajímavé činnosti vydržet až 19 minut.

Předškolní dítě (3 – 6 let) – na začátku je ještě nestálá, přelétavá, s postupem věku se dítě soustředí lépe a déle. V tomto období se také vytvářejí počátky úmyslné pozornosti, která je však jenom asi 5 minut. Stálost a úmyslnost pozornosti závisí také na temperamentových zvláštěnostech a druhu činnosti.

Mladší školní věk (6 – 11 let) – v tomto období má pozornost prvořadý význam – ovlivňuje žákovu úspěšnost ve škole. Na počátku školní docházky je pozornost ještě krátkodobá a spontánně zaměřená, přerušovaná. Kladně působí pestré, střídající se formy výuky, zařazení oddechových chviliek nebo využití hrových prvků. Postupně se také rozsah pozornosti zvyšuje, začíná převažovat záměrná pozornost (20 minut).

Starší školní věk (11 – 13 let) – pozornost má v tomto období vyšší úroveň, je úmyslná, intenzivní, přesto jí však škodí představivost a fantazie.

PRAKTICKÁ ČÁST

Na svou praktickou část jsem si vybrala některé z činností, které jsem měla možnost vyzkoušet během své pedagogické praxe v mateřské škole a ve školní družině.

Jako první bych uvedla činnost, která byla prováděna ve smíšené třídě MŠ. S dětmi jsem si nejdříve povídala o škole, a poté jsem před ně rozložila různě barevné a různě veliké geometrické tvary vystřižené z barevných papírů. Úkolem dětí bylo roztřídit tvary nejprve podle barev, a poté podle tvaru. U mladších dětí nastal problém s pojmenováním tvarů (kruh, čtverec,...), což pro předškolní děti problém nebyl. Rozdělení podle barev nebylo složité, ale třídění na tvary se ujaly spíše starší děti.

Ve školní družině jsem se s dětmi zabývala dopravní výchovou. Nejprve jsme si důkladně vysvětlili základní pravidla týkající se dopravy. Po dobu vyprávění byly děti pozorné, protože jsem je motivovala básničkou, ke které jsem přidala krátkou pohybovou aktivitu. Abych si ověřila pozornost dětí, rozdala jsem jim vytvořený kvíz dané problematiky. Po vyhodnocení kvízu jsem však zjistila, že pro starší děti (3., 4. třída) byl kvíz poněkud jednoduchý, naopak mladší děti na některé otázky odpověď neznaly (1., 2. třída).

Zjistila jsem, že během kterékoliv činnosti v MŠ nebo ŠD je k udržení pozornosti dětí nutná silná motivace, při delším povídání je vhodné zařadit básničku, písničku, tanec, cvičení,...

ZÁVĚR

Mezi dětmi jsou individuální rozdíly v pozornosti, některé děti s ní mohou mít problémy, například děti hyperaktivní, děti s lehkou mozkovou dysfunkcí, děti s problémy v rodině, výchovně zanedbané, neukázněné,... U dětí můžeme pozornost rozvíjet básničkou, divadlem, čtením pohádek a dalšími zajímavými činnostmi.

POUŽITÁ LITERATURA

Čačka, Otto. 1996. *Psychologie dítěte*. Tišnov : Sursum, 1996.

Jan Čáp, Věra Čechová, Marie Rozsypalová. 1998. *Psychologie*. Praha : Nakladatelství H a H, 1998.
80-86022-36-6.

kolektiv, Jitka Čížková a. 1999. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 1999.

ŠKUBALOVÁ, T. Re: Prezentace – doplnění k tématu „Pozornost“ [elektronická pošta]. Message to: „Eliška Chromková“ [cit. "2009 – 04 - 29"]. Osobní komunikace.