

**Ψ PRIVÁTNÍ PEDAGOGICKO PSYCHOLOGICKÁ
PORADNA V BEROUNĚ, s.r.o.**



H Y P O

**(Cvičení pro děti předškolního věku a prvního pololetí prvních tříd k posílení
zrakové a sluchové paměti, koncentrace pozornosti a k částečnému rozvoji
percepčně – kognitivních funkcí)**

Autor: PhDr. Zdeňka Michalová, Ph.D.

Konzultanti: PaedDr. Blanka Housarová, Ph.D., Mgr. Pavla Bubeníčková, Světlana Drábová

Rok: 2002

MATERIÁL URČENÝ ÚČASTNÍKŮM KURZU K PRÁCI SE STIMULAČNÍM PROGRAMEM „HYPO“

Jedná se o ucelený program cvičení pro děti předškolního a mladšího školního věku k posílení percepčně-motorických a kognitivních funkcí včetně pozornosti. Autorkou program HYPO je dr. Michalová. Vytvořila jej na základě svých dlouholetých zkušeností s vedením individuálních a skupinových rozvíjejících cvičení určených dětem předškolního věku, která realizovala v souvislosti s prací v oblasti pedagogicko-psychologického poradenství.

Cíl práce s touto metodikou

Program HYPO je určen zejména pro děti předškolního věku. Hlavním cílem je posílení koncentrace pozornosti, nácvik tzv. práce s chybou, prevence školní neúspěšnosti a rozvoj dovedností potřebných ke zvládnutí nároků, které jsou na děti v prvním ročníku základní školy kladeny.

Komu je program HYPO určen

Již z názvu HYPO (kde HY znamená zkratku pro hyperaktivitu či hypoaktivitu a PO pozornost) vyplývá, pro které jedince byl program původně koncipován. Jedná se zejména o děti s diagnózou dříve lehké mozkové dysfunkce, nyní hyperkinetické poruchy či ADHD. Právě u frekventantů s vyjmenovanými poruchami se kromě obtíží v oblasti pozornosti a hyperaktivity také často setkáváme s tzv. deficitem v dílčích funkcích. Za dílčí funkce v souladu s B. Sindelar jsou považovány veškeré základní schopnosti člověka, které umožňují rozvoj vyšších psychických funkcí (především myšlení, řeč, ale i ...). Deficit dílčí funkce (např. v podobě percepčních oslabení) může být podkladem specifických obtíží dítěte, konkrétně příčinou nedostatečných výkonů v matematice, ve čtení, v písemném projevu, ale i v chování aj. Jde tedy o bazální funkce, které se rozvíjejí s psychomotorickým zráním dítěte. Tyto percepční, kognitivní a sociální schopnosti je nezbytné vědomě a systematicky rozvíjet, neboť tak přispíváme k minimalizaci následných obtíží dítěte ve školní výuce.

Proto je program vhodný i pro děti školsky nezralé s odkladem povinné školní docházky, a to jak v případě prvního, tak druhého odkladu. Lze ho použít s modifikacemi u všech kategorií školsky nezralých dětí. S drobnými úpravami se běžně používá při práci s dětmi s lehkou mentální retardací. Preventivně se dá použít i u dětí tzv. bezproblémových k procvičení dílčích dovedností potřebných ke zvládnutí učiva první třídy základní školy.

Co se týče věku, je program HYPO orientován na klienta ve věku od 5,5 – 6,5 let, účinný je až do věku 8 let. V případě dětí s lehkou mentální retardací s ním lze pracovat až do 4. třídy. Toto rozpětí lze doporučit v souladu s poznatky z moderní psychologie a pedagogiky, které prokázaly, že děti mohou být vyučovány či rozvíjeny v mnoha oblastech v různém věku, pokud je k tomu volena vhodná metoda výuky – při předávání poznatků tedy musí především jít o přizpůsobení se individuálním možnostem každého jednotlivého dítěte, což HYPO bezesporu umožňuje. S individualizující úpravou náročnosti dílčích úkolů obsažených v programu lze stimulovat různé děti, které mají nerovnoměrnou zralost v různých psychických složkách.

Formy práce s programem HYPO

Program HYPO je určený především pro práci individuální. Těžiště spočívá na domácí práci rodiče s dítětem, kteří spolu každý den pracují na zadaných úkolech. Pravidelně jednou týdně či jednou za čtrnáct dní docházejí spolu s dítětem do poradny, kde obdrží pracovní listy na další období. Je jim poskytnuta také názorná instruktáž, jak s dítětem na daných úkolech pracovat. Rodič konzultuje své postupy a nezřídka také koriguje své přístupy k dítěti. Učí jak dítě zaujmout, motivovat pro práci, popřípadě jednotlivé úkoly upravovat tak, aby odpovídaly jeho potřebám a možnostem.

Program lze s jistými úpravami využít také pro práci se skupinovou, větší úspěšnost je však při práci individuální. V ideálním případě by skupina neměla být více než pětičlenná, aby se každý člen skupiny mohl podílet na řešení předkládaného úkolu a učitelka měla přehled, které úkoly se tomu kterému dítěti daří či nedaří. Při práci se skupinové se zde objevuje nový prvek a tím je učení se podle nápodoby, který se při individuální práci nedá uplatnit. Děti se při této formě práce také učí komunikovat se svými vrstevníky, respektovat se ve skupině navzájem

Skupinová práce s metodikou programu se dá aplikovat při práci s dětmi v předškolních zařízeních, při skupinové i individuální integraci, stimulační účinek má také na děti tzv. bezproblémové v první třídě základní školy, kde slouží k procvičení dílčích dovedností v předslabikářovém období.

Metodika programu

Jedna lekce trvá týden. Každý den plní dítě 6-7 úkolů. Úkoly zaměřené na jednotlivé oblasti se opakují každý den, ale stoupá jejich obtížnost. V jednotlivých lekcích je daná

schopnost rozvíjena pokaždé jiným typem úkolu, obtížnost stoupá od lekce a lekcí. Stimulace jednotlivých rozvojových oblastí není nikterak striktně oddělena, mnohé úkoly zároveň ovlivňují více funkcí.

Na úvodním listu každé lekce jsou podrobné instrukce ke každému z úkolů. S vlastní materiály programu se pracuje 10. týdnů, 11. a 12. týden procvičuje dítě úkoly, které ještě dobře nezvládlo nebo které je třeba zopakovat. Motivačně je vhodné zařadit také úkoly, které dítě baví a jdou mu snadno. U dětí s lehkou mentální retardací je samotná práce s programem rozdělena do 20. týdnů. S jednou lekcí pracují 14 dní.

Doba, po kterou se s dítětem na rozvoji jednotlivých funkcí pracuje, není vybrána náhodně. Autorka zde vycházela z poznatků z neurofyziologie, podle kterých se nová a stabilní nervová spojení v mozku vytvoří za dobu 3 měsíců.

Program je koncipován tak, že je možné jednotlivé úkoly individuálně upravit pro každé konkrétní dítě, tak aby nejlépe odpovídalo jeho potřebám a možnostem. Cvičení jsou sestavena hrovou formou, protože jedině tak je možné docílit správného naladění a motivace dítěte pro práci. Významnou součástí programu je v některých lekcích nenápadně vložená práce s chybou; na takové úkoly jsou frekventanti kurzu upozorňováni při vlastním proškolení. Smyslem těchto úkolů je naučit dítě adekvátně reagovat v situaci, kdy se setká s nějakou nečekanou překážkou, musí se tzv. ozvat, začít diskutovat s dospělou osobou, která pro něj představuje autoritu v kontextu s plněním pravidel daných společenskou normou.

Několik úkolů v druhé polovině programu je časově limitovaných. Časový limit byl do programu zařazen ze dvou důvodů. Jednak poskytuje dítěti kontrolu vlastního výkonu, ukazuje, jak se zrychlilo, a tedy jak se v té které dovednosti zdokonalilo, ale také připravuje dítě na situace ve škole, kdy bude třeba, aby se pokusilo vyrovnat pracovnímu tempu svých spolužáků.

Součástí programu je variace na test školní zralosti. Jedná se o sérii úkolů doplněné o hodnotící škálu, které dětem předkládáme před zahájením práce se samotným programem a po jeho skončení. Tento test dítěti předkládáme, pakliže neprošlo vyšetřením na odborném pracovišti., abychom získali přehled o tom, k jakému zlepšení v jednotlivých percepčně-kognitivních oblastech u daného jedince došlo.

Oblasti, které program HYPO rozvíjí

V rámci programu dochází k posilování následujících oblastí:

Rozvoj pozornosti

Hlavní důraz se při práci s programem HYPO klade na rozvoj pozornosti, neboť jak již bylo výše řečeno, velkou měrou přispívá k tomu, aby dítě zvládlo nároky školy. Pozornost je rozvíjena prakticky v rámci všech cvičení. Je nutným předpokladem k úspěšnému zvládnutí každého z úkolů, které dítěti předkládáme.

K tomu, aby mohlo dítě úkol začít plnit, musí si nejprve pozorně vyslechnout instrukce, které mu dospělí předkládá. Během programu se naučí, že pakliže se na úkoly nesoustředí, nechá se rozptylovat okolními podněty, které s prací nesouvisí, výrazně to snižuje jeho výkon. Zapomíná, kde skončil, zapomíná instrukce apod. Učí se vybírat z množství podnětů ty, které jsou důležité, neboť jedině tak může úkol správně splnit.

S pozorností jsou těsně svázány zejména s úkoly zaměřující se na rozvoj následujících oblastí: krátkodobá paměť, vizuomotorická koordinace, zrakové a sluchové vnímání, kterým se budeme věnovat v textu dále.

Samostatně je v programu rozvíjena oblast sluchové pozornosti. Tato oblast pozornosti je pro školáka nesmírně důležitá, protože většina instrukcí a povelů je mu předávána učitelem právě pomocí zvukových signálů. Jedná se o cvičení, která dítě provází téměř každou lekcí (kromě 7. a 9. lekce).

Na předem domluvený zvukový signál (zvonění minutky, hracího strojku, zvonečku apod.) má dítě začít plnit nějaké úkoly typu - vyjmenovat číselnou řadu od jedné do deseti, zazpívat písničku, říci své jméno a adresu apod.). Na začátku lekce si rodič připraví nejlépe budík či minutku na vaření apod. a nastaví na něm zvonění po 3 minutách. Po té zadá dítěti úkol, který má plnit pokaždé, když uslyší smluvený signál.

Tato schopnost je v programu spolu se sluchovým vnímáním rozvíjena i v řadě dalších úkolů viz. osnova programu (číslo kapitoly).

Kognitivní funkce

Mezi kognitivní funkce, které program HYPO dále rozvíjí patří - paměť, myšlení, řeč dovednosti a matematické představy.

V případě paměti je rozvíjena zejména paměť na sluchové a zrakové podněty, v programu se ale můžeme setkat také s pamětí na předvedené pohyby (viz. níže lekce 3/2).

Sluchová paměť je rozvíjena cvičeními typu - paměť na jména osob, opakování věcí ze seznamu, porovnávání dvou přečtených seznamů, učení se básniček apod.. Tento ty paměti uplatňuje dítě prakticky u každého úkolu, neboť si musí vždy zapamatovat instrukce, které mu dospělí zadává. Zraková paměť je cvičena úkoly typu - pexeso s motýlky; vyhledávání rozdílů mezi dvěma obrázky, pakliže jeden je po uplynutí časového intervalu otočen; vyjmenovat předměty, které vidělo na obrázku apod.

Co se týče myšlení, jsou v programu rozvíjeny funkce jako zobecňování, konkretizace, vytváření analogií, schopnost úsudku, logického myšlení. Na rozvoj těchto operací jsou zaměřeny úkoly typu – pojmenovat věci jedním slovem (košile, kalhoty), jmenovat věci z jedné pojmové oblasti (zvířata, zelenina), přiřazovat k sobě obrázky, které k sobě významově patří (sněhulák a vločky), hledání logických chyb ve čteném textu, hledání nesmyslů na obrázku, vymýšlení „Co by se stalo, kdyby...?“, „Co uděláš když...?“ apod.

Program dále stimuluje řečové dovednosti, a to jednak tím, že posiluje oblasti, které s řečí souvisí (percepce, paměť, myšlení, motorika apod.), ale také přímo, neboť jsou zde zařazena cvičení zaměřená na rozvoj slovní zásoby a schopnost tvoření vět (lexikální a gramatická jazyková rovina). Jsou to cvičení typu - pojmenovávání obrázků, popis obrázku, vymýšlení konce příběhu k obrázku, vymýšlení slov začínající na určitou hlásku apod. Řada úkolů stimulující tuto oblast byla výše uvedena v souvislosti s jinými kognitivními funkcemi („Co by se stalo, kdyby...?“ apod.).

Veškerá cvičení provádí dítě v interakci s dospělým. Dítě si osvojuje schopnost používat různé komunikační vzorce a aplikovat je na konkrétní situace, čímž dochází k rozvoji pragmatické jazykové roviny.

Řada úkolů v programu rozvíjí matematické představy. Jedná se především o seznámení se s matematickými pojmy (sloupec, řádka, dlouhý, krátký, více, méně, malý, velký apod.), řada úkolů je zaměřena na odpočítávání od 1- 10, dítě se učí řadit věci podle určitých kritérií. Tyto dovednosti jsou cvičeny úkoly typu – odpočítávání od 1 do 10 na zvukový signál; přeškrtování políček na řádku, kde je více teček než uprostřed; dokreslování puntíků do košíků dle instrukcí (např. vpravo méně, než uprostřed, vlevo více); řazení rozstříhaných proužků do sloupců a řádků dle instrukcí (např. od nejmenšího k nejdelšímu) apod..

Percepční (senzorické) funkce

Mezi percepční funkce, které program HYPO rozvíjí, patří zrakové, sluchové a prostorové vnímání. Spolu s rozvojem pozornosti je kladem v programu důraz na rozvoj zejména oblastí zrakového a sluchového vnímání, které se velkou měrou účastní na osvojování si dovedností jako je čtení a psaní. Tyto oblasti jsou rozvíjeny v každé z deseti lekcí programu.

Sluchové vnímání (diferenciace, analýza a syntéza slova) je rozvíjeno následujícími úkoly – cvičení s minutkou, určování první a poslední hlásky ve slově, určování první slabiky, třídění předmětů dle první hlásky, vymyšlení slov začínající na určitou hlásku, určování kolikrát rodič ťukl, upravená hra – Přihořívá, přihořívá – (viz níže lekce 4/3). Sluchové vnímání je dále stimulováno také úkoly zaměřenými na reprodukci rytmu.

Oblast zrakového vnímání (diferenciace, analýza a syntéza, oční pohyby) je v programu stimulována úkoly typu – skládání obrázků, hledání rozdílů mezi obrázky, hledání cesty v bludišti, doplňování chybějících tvarů, pexeso s motýlky, obtahování stejných tvarů apod.

Prostorové vnímání (prostorová a pravolevá orientace) je rozvíjena úkoly – cvičení s hrníčkem a kostkami (viz níže lekce 2/3); napodobování předvedených úkonů; dokreslování puntíků do košilek (vpravo méně než uprostřed, vlevo více); cvičení s ptáčky (viz níže lekce 2/4); cvičení s geometrickými obrazci (viz níže lekce 7/2) apod.

Vizuomotorická koordinace

Vizuomotorická koordinace (vizuomotorika) je v programu HYPO stimulována v každé lekci nejméně jedním úkolem. Spolu s vizuomotorickou koordinací zahrnující oblast zrakového vnímání a jemnou motoriku, se v těchto cvičeních rozvíjí také pozornost.

Dále uvádíme některá cvičení zaměřená na tuto oblast – vybarvování obrázků, dokreslování chybějících tvarů, obtahování a podtrhávání tvarů a obrázků dle instrukcí, zakreslování cesty (viz níže lekce 8/5), bludiště, rozpočítávadla (viz níže lekce 5/3), cvičení se čtvercovými sítěmi (viz níže lekce 10/4) apod.

Terapeutický přínos programu HYPO

Pravidelná práce na programu rozvíjí u dítěte potřebné pracovní návyky. Ačkoli s dítětem pracuje hrovou formou, cvičíme zde schopnost dítěte přijmout nějaký úkol, pracovat na něm a dokončit jej. Pravidelnou a každodenní prací s programem rozvíjíme u dítěte také pocit zodpovědnosti, schopnost oddělit práci od zábavy. Učí se, že je třeba k dokončení úkolu vyvinout určité úsilí.

Každodenní práci rodiče s dítětem dochází k posilování vzájemné vazby rodič-dítě. Oba dva - rodič i dítě - se učí efektivní spolupráci. Pro dítě je často také velkým přínosem, že má po dobu práce s programem rodiče pravidelně samo pro sebe.

Na školu se tak nepřipravuje pouze dítě, ale spolu s ním také rodiče. Program jim poskytuje možnost utvořit si představu o tom, co by všechno dítě mělo před vstupem do školy znát, mohou si vyzkoušet, co všechno pravidelná příprava s dítětem do školy může obnášet.

Rodiče se učí chválit své děti za snahu, dávat jim najevo svou sounáležitost, motivovat je pro práci a v neposlední řadě také respektovat jejich individuální možnosti. Učí se rozpoznávat, kdy je vhodný čas pro práci, rozeznat co dítě od práce rozptyluje, kdy je třeba udělat přestávku.

To vše se jim velice hodí po nástupu dítěte do školy. Jestliže platí, že s dětmi v první třídě by se měli rodiče pravidelně každý den připravovat do školy, tak u dětí s ADHD to platí dvojnásob.

Radost při práci s programem přeje autorka