

Brigitte Sindelarová

Cvičné programy k překonání deficitů dílčích funkcí

Přeložila a na specifické obtíže v českém jazyce adaptovala: Věra Pokorná

VNÍMÁNÍ ČASOVÉHO SLEDU 1

© B. Sindelar, Wien, 1998

Všechna práva vyhrazena

© Psychodiagnostika, Bratislava - Brno

NÁVOD K PROVÁDĚNÍ PROGRAMU

Jen některé zásadní poznámky k provádění cvičného programu:

Program je sestaven hierarchicky, to znamená, následnost jednotlivých cvičení je odstupňována podle stupně obtížnosti a komplexity od nejlehčích cvičení ke cvičením nejtěžším. Cvičení jsou tedy stále obtížnější. Proto je důležité, abyste přešli k dalšímu cvičení vždy teprve tehdy, až právě probírané cvičení je zvládnuto k vaší spokojenosti, to znamená, že se daří zvládnout bez chyb. Je proto možné, že se vám během celého programu stane, že budete muset některá cvičení mnohem déle nacvičovat, dokud je dítě nezvládne bezchybně. Nedejte se nikdy svést k tomu, abyste pokračovali příliš rychle! Ohrožovali byste tím úspěch programu.

Necvičte tento program déle než deset minut denně. Protože cvičíte funkci, která není u vašeho dítěte dostatečně rozvinutá, velmi rychle ho unavíte. Je dokonce možné, že dítě při prvních cvičných jednotkách, bude ještě dříve unavené. Pak ukončete cvičení bez jakékoli poznámky již dříve. Schopnost výkonu dítěte bude jistě vzrůstat, takže brzy budete moci cvičit celých deset minut. Určitě však necvičte více! Únavnost dítěte se může projevit i nechutí, "ztrátou koncentrace" a větším počtem chyb. I to jsou jistě známky únavy.

I když nemáte cvičit déle než deset minut denně, je nesmírně důležité, abyste cvičili skutečně pravidelně, nejlépe denně. Jen tak dosáhnete úspěch, který si přejete.

Nyní na závěr ještě jeden důležitý bod k provádění cvičného programu: nikdy, i když se dítě ještě velmi trápí a stále dělá chyby, nesmíte ztrácet trpělivost, ztrácet odvalu nebo se dokonce zlobit. Naopak, i když to dítě neprojevuje, trpí samo chybami a neúspěchem nejvíce. Proto musíte ukázat, že vaše trpělivost a povzbuzování dítěte je nevyčerpatelné. Aby se dostavil úspěch, musíte vy i vaše dítě mít vždycky radost z cvičení.

Základní pravidla pro provádění cvičného programu shrnu ještě jednou. Zachovávat tato pravidla je bezpodmínečně nutné, pokud chcete dosáhnout úspěchu, který si přejete:

- 1. Vždy teprve tehdy přejděte k dalšímu cvičení, když předcházející cvičení se daří splnit bezchybně a bez pomoci!**
- 2. Cvičte pravidelně, pokud možno denně!**
- 3. Cvičte denně deset minut, nikdy ne více!**
- 4. Nikdy se na dítě nezlobte, neztrácejte odvalu a trpělivost, stále udržujte důvěru dítěte v úspěch a pracujte s radostí!**

Pokud budete dodržovat tato pravidla, cvičení přinese úspěch, ve který doufáte. Tento úspěch se samozřejmě nedostaví ze dne na den, nýbrž teprve po určité době.

Řešte školní problémy svého dítěte od základů! Přeji vašemu dítěti i vám mnoho úspěchu!

Dr. Brigitte Sindelar

1. CVIČENÍ

Klepejte na stůl oběma rukama v pravidelném rytmu v odstupu asi jedné vteřiny. Dítě vás sleduje a poslouchá a pak má zkusit společně s vámi klepat. Jakmile dítě zůstane společně s vámi v rytmu po dobu asi jedné minuty, nechte dítě, aby klepalo samo. Pokud dítě zvládne klepat samo deset úderů za sebou v rytmu a ve stejné síle zvuku, je toto cvičení zvládnuto. Počítejte přitom beze slova tak, že budete vždy zároveň natahovat jeden prst při každém správném klepnutí.

2. CVIČENÍ

Klepejte na stůl střídavě pravou a levou rukou v pravidelném rytmu v odstupu asi jedné vteřiny. Dítě vás sleduje a poslouchá a pak má zkusit klepat společně s vámi. Jakmile dítě zůstane společně s vámi v rytmu po dobu asi jedné minuty, nechte dítě, aby klepalo samo. Pokud dítě zvládne zůstat v rytmu desetkrát po sebe v pořadí levá, pravá, a ve stejné síle zvuku, úkol se naučilo. Počítejte přitom beze slova tak, že budete vždy zároveň natahovat jeden prst při každém správném klepnutí.

3. CVIČENÍ

A nyní nové pořadí pohybů, ve kterých budou zapojeny i nohy: levá ruka klepe na stůl a současně dupe levá noha do podlahy. Pak klepe pravá ruka na stůl a současně dupe pravá noha do podlahy. Tedy shrňme: levá ruka s levou nohou, pravá ruka s pravou nohou. Dítě sleduje a poslouchá, a pak se má pokusit pohyby napodobit. Jakmile dítě zůstane společně s vámi v rytmu po dobu asi jedné minuty, nechte ho samotné klepat a dupat. Pokud dítě zvládne zůstat v rytmu desetkrát po sobě v pořadí levá, pravá, a ve stejné síle zvuku, úkol se naučilo. Počítejte přitom beze slova tak, že budete vždy zároveň natahovat jeden prst při každém správném klepnutí.

4. CVIČENÍ

Sedněte si ke stolu tak, abyste seděli vedle dítěte. Předvádějte mu následující pohyby:

Položte obě ruce dlaní dolu na stůl, pak u obou rukou současně zastrčte prsty a tak klepněte na stůl (tedy: pěst neotáčet!). Při otevírání a zavírání ruky neškrabejte po stole, zvedněte vždy trochu ruce a klepejte pak měkce na plochu stolu (tedy jednou se zastrčenými prsty, pak otevřenou dlaní, stále střídavě, v odstupu asi jedné vteřiny). Poté, co jste dítěti předvedli pravidelný rytmus čtyřikrát až pětkrát, vyzvěte ho, aby cvičilo s vámi. Jakmile dokáže společně s vámi, ve stejném taktu provádět toto pořadí pohybů, má pokračovat samo. Přitom počítejte beze slova na prstech počet správně provedených pohybů - dítě je provedlo s jistotou. (Pořadí pohybů: ruce otevřít, ruce zavřít).

Pokud se dítěti podaří desetkrát za sebou provést bezchybně pořadí pohybů, dítě cvičení zvládlo.

Za chybu je možné označit každý špatný pohyb ale i každé vypadnutí z rytmu (tedy "zadržnutí", zrychlení, dlouhá pauza apod.). Pokud se to stane, začněte znovu počítat na prstech od jedné do deseti. Komentujte chybu např.: "Hopla, to nebylo správně, začneme ještě jednou!" nebo podobně.

Nenechte se vmanipulovat do žádné diskuse o tom, zda “Tahle chyba platí nebo ne”. Projevte společně s dítětem lítost nad tím, co se stalo a společně nedostatek komentujte, nikdy se však nezlobte na dítě, nespílejte mu a nebuďte netrpěliví z toho, že musíte začít ještě jednou znovu.

Tento způsob chování při chybě platí i pro všechna následující cvičení. Prosim, nezapomeňte ale, že nesmíte nikdy cvičit déle než deset minut. Pokud se vám nepodaří cvičení v tomto časovém limitu, je nesmyslné, abyste to zkoušeli déle. Je lepší zkusit to příští den znovu. Jinak ztratí všichni zúčastnění chuť ke cvičení.

5. CVIČENÍ

Toto cvičení je obtížnější, než předchozí a smí se provádět teprve tehdy, když předchozí cvičení se podařilo zvládnout bezchybně. Upozorňuji vás na tomto místě, ale platí to pro celý cvičný program.

Sedíte opět vedle dítěte a předvádíte mu nové pořadí pohybů: oběma rukama otevřenou dlaní lehce klepnout na stůl. Pak pravou ruku zabalit v pěst, ale ruku neotáčet a současně s levou otevřenou dlaní klepnout na stůl. To znamená, že zatímco levá ruka klepe pravidelně na stůl stále dlaní, klepe pravá ruka na stůl střídavě pěstí (prsty dospod!) a pak otevřenou dlaní.

Jinými slovy:

1. pohyb: obě ruce klepou dlaní na stůl
2. pohyb: pravá klepe pěstí a levá klepe dlaní na stůl

Předvádějte pohyby asi pětkrát, pak by se mělo dítě připojit. Jakmile se mu to podaří společně s vámi, přestaňte cvičit a nechte ho, aby pokračovalo samo. Potom počítejte na prstech správné pořadí pohybů (jednou obě ruce otevřené, jednou levou otevřenou a pravou zabalenu do pěstí = jedno pořadí pohybů).

Při chybách a hrubých prohřešcích proti rytmu, upozorněte na chybu, předved'te cvičení ještě dvakrát až třikrát a začněte znovu od začátku počítat, zatím co dítě cvičí samo. Podaří-li se mu deset bezchybných pořadí pohybů za sebou platí, že se dítě cvičení naučilo a můžete skončit.

6. CVIČENÍ

Toto cvičení je sestaveno stejně, jako cvičení 5., jen pořadí pohybů je prováděno druhou rukou. Pravá ruka klepe vždy otevřená, levá ruka klepe střídavě otevřená a stočená v pěst. Nesmíte přitom opět ruku otáčet, když prsty ohýbáte!

Jakmile se podaří provést cvičení desetkrát za sebou bez chyby, můžete přejít k dalšímu cvičení.

Opakujte, prosím, vždy příští den cvičení předcházejícího dne, i když dítě cvičení minule dokázalo provádět bezchybně! Mohou se při opakování objevit nové chyby. Pak musíte cvičení opakovat dokud nedojde k bezchybnému výkonu. Zůstávejte přesto trpěliví, povzbuzujte své dítě! Samo ztrácí odvalu a trpělivost, jestliže se mu nezdaří cvičení bezchybně, které už dříve dokázalo. Vždyť přece víte, že cvičíte nezralou funkci dítěte, která je odpovědná za jeho školní obtíže.

7. CVIČENÍ

Nyní nacvičujte toto pořadí pohybů:

- a) obě ruce klepají dlaní na stůl
- b) obě ruce klepají hřbetem ruky na stůl

tedy při každém zaklepání, mezi nimiž je odstup jedné vteřiny, se zaměňuje dlaň a hřbet ruky.

Jak se toto cvičení nacvičuje již víte z předchozích cvičení: ukázat dítěti - provádět společně - dítě provádí samostatně. Jakmile se dítěti podaří toto pořadí pohybů desetkrát za sebou bez chyby a samostatně, můžete přejít k dalšímu cvičení.

8. CVIČENÍ

Nyní pokračujte s dříve naučenými pohyby jednou rukou: pravá ruka klepe střídavě dlaní a hřbetem ruky (palec se otáčí ven) na stůl, levá ruka klepe ve stejném taktu vždy jen dlaní. I toto pořadí pohybů cvičte s dítětem tak, jak bylo doporučeno v předchozích cvičeních.

9. CVIČENÍ

Nyní zaměňuje levá ruka pěst a hřbet ruky, pravá ruka k tomu klepe stejnoměrně v taktu dlaní. Cvičte tak, jak bylo dříve popsáno tak dlouho, dokud je dítě schopno provádět bezchybně pořadí pohybů desetkrát za sebou!

10. CVIČENÍ

Nyní se vraťte zpět k zavírání ruky v pěst, které bude tentokrát probíhat střídavě levou a pravou rukou:

1. Obě ruce leží otevřeny s dlaní dolů na stole.
2. Pak klepejte na stůl pravou pěstí a současně dlaní levé ruky, ale ruce neotáčejte. Klepáte tedy ne pěstí, ale zastrčenými prsty dolů.
3. Teď klepněte oběma otevřenými dlaněmi na stůl.
4. Zasuňte prsty levé ruky a klepejte na stůl současně s levou rukou v pěst a pravou rukou otevřenou dlaní.

Popíši vám ještě jednou pořadí pohybů zkráceně. Poznáte, že pořadí pohybů ve skutečnosti je mnohem jednodušší, než jak to zní napsané:

1. obě ruce dlaní
 2. pravá ruka pěst, levá ruka dlaň
 3. obě ruce dlaní
 4. levá ruka pěst, levá ruka dlaň
- pak začnete znovu od 1.

Právě u tohoto cvičení, které není lehké vás musím znovu upozornit na to, že překročení doby cvičení je nesmyslné, i tehdy, jestliže se dítě nemohlo během této doby cvičení naučit. Záleží na vás, jak dítě

povzbudíte a domluvíte se s ním, že zítra znovu cvičení zkusíte a ani tehdy nebudete zklamáni, pokud se vám to nepodaří. Nezapomeňte prosím, že nezdá nikomu nevadí tolik, jako dítěti, i když to projevuje jinak, například svou nesoustředěností. Požadovat od něho, aby se víc soustředilo, je po opakovaném neúspěšném pokusu tohoto cvičení nesmyslné, protože dítě je již unavené a nejpravděpodobněji by ztratilo chuť ke cvičení vůbec.

11. CVIČENÍ

A nyní opět pořadí pohybů se změnou pravé a levé ruky:

1. obě ruce dlaní dolů
2. pravou ruku otočit na hřbet, levá ruka zůstává dlaní dole
3. obě ruce dlaní dolů
4. levou ruku otočit na hřbet, pravá ruka zůstává dlaní dolů

Toto pořadí pohybů cvičte s dítětem opět tak dlouho, až je desetkrát za sebou provede bezchybně, ve stejném rytmu a bez vaší pomoci.

12. CVIČENÍ

Nyní to bude pro dítě ještě obtížnější, protože změna ruky v pěst následuje bez mezikroku (prosím opět nastavět pěst, ale prsty se dotýkají stolu):

1. pravá ruka v pěst, levá ruka dlaní
2. levá ruka v pěst, pravá ruka dlaní

Cvičte s dítětem opět tak dlouho, až zvládne pořadí pohybů desetkrát za sebou bez chyby, samo a v nezměněném rytmu! Nezapomeňte na časovou hranici deseti minut!

13. CVIČENÍ

Tentokrát půjde o změnu dlaně a hřbetu ruky, bez mezikroku:

1. pravá ruka se otočí na hřbet, levá ruka dlaní dolů
2. levá ruka se otočí na hřbet, pravá ruka dlaní dolů

14. CVIČENÍ

V tomto a následujících cvičeních bude pochopení pořadí tělesných pohybů, jeho zapamatování a opakování rozšířeno. Způsob cvičení zůstává stejný, to znamená, že předvedete pohyby, dítě je dělá současně s vámi a pak je zkusí dělat samo, přičemž opět počítáte správně provedené pořadí na prstech. Deset nepřerušovaných a správně provedených pořadí pohybů znamená, že cvičení je nacvičeno a představuje další krok k překonání obtíží dítěte. Začínáme opět velmi jednoduše: oběma rukama současně klepnout na kolena, pak rukama tlesknout. To se vám jistě brzy podaří desetkrát.

15. CVIČENÍ

Předchozí cvičení bude jen rozšířeno. Po zatlesknutí uchopí pravá ruka pravé ucho. Pořadí pohybů tedy vypadá:

1. pohyb: oběma rukama tlesknout do kolen
2. pohyb: tlesknout rukama
3. pohyb: pravou rukou uchopit pravé ucho

Pořadí pohybů musí probíhat opět pravidelně a rytmicky. I zde platí, že nácvik je u konce, když dítě umí provádět cvičení desetkrát po sobě bez chyby.

16. CVIČENÍ

Na tomto místě bych vám ráda připomněla, že je nutné na začátku každého nového cvičení opakovat poslední cvičení. Budete pak přesvědčeni, že ho dítě skutečně zvládá bezchybně. Jen tehdy je totiž možné přejít k dalšímu cvičení.

Zkušenosti stále znovu ukazují, že cvičení, které bylo zvládnuto v jedné cvičné jednotce, příští den dítě opět provádí s chybami. Pokud se tak stane, musí se cvičení opět opakovat, dokud se zase nepodaří bez chyby. Nezapomínejte ale, že nespokojenost, netrpělivost nebo jen hluboký povzdech nebo otáčení očí vzhůru není na místě.

Nyní k novému rozšířenému cvičení:

1. pohyb: oběma rukama tlesknout do kolen
2. pohyb: tlesknout rukama
3. pohyb: pravou rukou uchopit ucho
4. pohyb: levou rukou uchopit levé ucho

I tato cvičení se provádějí tak dlouho, jak bylo popsáno již dříve, dokud je dítě neprovede desetkrát za sebou bezchybně.

17. CVIČENÍ

Dříve než začnete s tímto cvičením, zkontrolujte prosím, zda dítě sedí správně, to znamená, že dosáhne bez obtíží nohama na zem. V tomto cvičení totiž musí dupat nohama. Použijte proto pod nohy dřevěnou podložku nebo telefonní seznam, tedy něco stabilního.

Nyní pořadí pohybů:

1. pohyb: oběma rukama tlesknout na kolena
2. pohyb: tlesknout rukama
3. pohyb: pravou rukou uchopit pravé ucho
4. pohyb: levou rukou uchopit levé ucho
5. pohyb: dupnout pravou nohou

Cvičte pořadí pohybů s dítětem stejným způsobem jako minulá cvičení, až je dokáže provádět desetkrát za sebou bez chyby.

Sledujte, zda pohyby za sebou následují přesně rytmicky. Častou chybou je, že dítě provádí dva pohyby současně, např. současně uchopí levou rukou levé ucho a pravou nohou dupne. Pokud se to stane - nebo podobná chyba - dítě na to upozorněte a předved'te mu správné pořadí pohybů ještě jednou.

18. CVIČENÍ

Pokud se dítě naučilo přesně předchozí cvičení, pak se mu bude zdát toto cvičení snadné, protože představuje jen rozšíření řady o dupnutí levou nohou.

1. pohyb: oběma rukama tlesknout na kolena
2. pohyb: tlesknout rukama
3. pohyb: pravou rukou uchopit pravé ucho
4. pohyb: levou rukou uchopit levé ucho
5. pohyb: dupnout pravou nohou
6. pohyb: dupnout levou nohou

Cvičte pořadí pohybů stejně, jak bylo už dříve uvedeno. Vyvarujte se prosím toho, abyste jednotlivé pohyby odpočítávali nahlas (1-2-3-4-5-6), nebo dítě na tuto možnost upozorňovali a tím mu pomáhali. Na prstech odpočítávejte jen celé pořadí pohybů, neodpočítávejte však jednotlivé pohyby!

19. CVIČENÍ

V následujících cvičeních se rozšiřuje pochopení, zapamatování a opakování řady o mluvený materiál. Další rozdíl od předchozích cvičení spočívá v tom, že provádíte pohyby společně s dítětem.

1. oběma rukama tlesknout na kolena
2. tlesknout rukama
3. vyslovit své jméno

1. a 2. provádíte společně s dítětem, pak vyslovíte své vlastní jméno. Pak provádíte opět pohyby společně s dítětem. Nakonec vysloví své křestní jméno dítě atd.

Pro přehled:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. vyslovíte své jméno
4. oba tlesknete do kolen
5. oba tlesknete rukama
6. dítě vysloví své křestní jméno

Počítejte i tentokrát na prstech počet správně provedených pořadí pohybů (od 1. - 6.), i když vaše tleskání tím ztratí trochu na síle.

Dbejte tentokrát zvlášť na to, aby dítě vyslovilo své křestní jméno teprve tehdy, až tleskne rukama. Pokud dítě vyslovuje své jméno současně s tleskáním, zkracuje tím pořadí o jednu jednotku, což by bylo zjednodušením cvičení.

Musím vám na tomto místě znovu připomenout, že netrpělivost a nespokojenost, pokud dítě udělá chybu je nepřípustná, protože nikdo není více zklamán než dítě, i když své zklamání skryje za neodpovídající způsob chování. Je na vás, abyste mu vždy dodali odvalu.

20. CVIČENÍ

Následující cvičení doprovází střídavě vyslovované jméno vás a dítěte. Jen řada společných pohybů bude delší. Proto sestává toto cvičení z následujícího pořadí pohybů:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. společně uchopit pravé ucho
4. vyslovíte vaše jméno
5. společně tlesknout oběma rukama do kolen
6. společně tlesknout rukama
7. společně uchopit pravé ucho
8. dítě vysloví své křestní jméno

Cvičte pořadí pohybů opět tak dlouho, dokud se vám nepodaří je opakovat desetkrát za sebou bez chyby, i když na to budete potřebovat více cvičných lekcí (musím připomenout, že nácvik nesmí trvat déle než 10 minut!). Neztrácejte odvalu a snažte se, aby ji ani dítě neztrácelo. Můžete vyjádřit své pochopení pro jeho obtíže tím, že si společně s ním budete naříkat nad obtížností cvičení. Nezapomeňte, že rozvíjíte funkci, která je slabým místem vašeho dítěte a která je odpovědná za jeho obtíže.

21. CVIČENÍ

Tušíte jistě, jak je toto cvičení sestaveno:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. společně uchopit pravé ucho
4. společně uchopte levé ucho
5. vyslovíte vaše jméno
6. společně tlesknout oběma rukama do kolen
7. společně tlesknout rukama
8. společně uchopit pravé ucho
9. společně uchopte levé ucho
10. dítě samo vysloví své křestní jméno

Cvičte i toto pořadí, dokud se vám ho nepodaří bezchybně opakovat desetkrát. Platí to i pro další cvičení.

22. CVIČENÍ

Další prodloužení řady vás jistě nepřekvapí:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. společně uchopit pravé ucho
4. společně uchopte levé ucho
5. společně dupnout pravou nohou
6. vyslovíte vaše jméno
7. společně tlesknout oběma rukama do kolen
8. společně tlesknout rukama
9. společně uchopit pravé ucho
10. společně uchopte levé ucho
11. společně dupnout pravou nohou
12. dítě samo vysloví své křestní jméno

23. CVIČENÍ

Cvičení se liší od cvičení 22. jen tím, že pořadí pohybů je rozšířeno o dupnutí levou nohou. Všechno ostatní zůstává jako dříve:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. společně uchopit pravé ucho
4. společně uchopte levé ucho

5. společně dupnout pravou nohou
6. společně dupnout levou nohou
7. vyslovíte vaše jméno
8. společně tlesknout oběma rukama do kolen
9. společně tlesknout rukama
10. společně uchopit pravé ucho
11. společně uchopte levé ucho
12. společně dupnout pravou nohou
13. společně dupnout levou nohou
14. dítě samo vysloví své křestní jméno

Cvičte i toto pořadí (1. - 14.) tak dlouho, dokud ho dítě (a vy) nedokážete opakovat bezchybně desetkrát za sebou.

24. CVIČENÍ

Nyní budete pracovat místo s řadou pohybů, se sérií slov. Začneme s velmi jednoduchým pořadím slov. Předříkávejte dítěti řadu slov:

blesk - trám - blesk - trám - blesk - trám atd.

Dítě se po chvílce přidá, takže oba společně říkáte:

blesk - trám - blesk - trám - blesk - trám atd.

Jakmile dítě tato slova říká rytmicky správně, odmlčte se a nechte ho, aby řadu slov říkalo samo. Na prstech ukazujte, kolikrát dítě řeklo řadu slov. Pokud ji dokáže opakovat bez chyby desetkrát a neporuší rytmus, přejděte k dalšímu cvičení.

25. CVIČENÍ

Budete cvičit stejně, jako ve cvičení 24, pouze s jinou řadou slov:

auto - papír

Protože jsou slova dvojslabičná, je cvičení obtížnější, než předchozí. Cvičte stejným způsobem, jako je uvedeno v předcházejícím cvičení.

26. CVIČENÍ

A opět to bude obtížnější:

blesk - trám - kluk

Cvičte jako dříve: začnete slova blesk - trám - kluk předříkávat. Dítě se přidá. Jakmile dítě řadu správně opakuje, vy se odmlčte a dítě říká řadu dál samo. Jakmile dítě dokáže řadu slov bez chyby opakovat desetkrát za sebou v pravidelném rytmu, můžete přejít k dalšímu cvičení.

27. CVIČENÍ

Pořadí slov zní:

auto - papír - tužka

Cvičte tak, jak bylo popsáno dříve!

28. CVIČENÍ

A teď to bude ještě těžší: místo slov použijete čísel 1, 2, 3 a budete je říkat s dítětem střídavě:

Řeknete: "1"

Dítě řekne: "2"

Řeknete: "3"

Dítě řekne: "1"

Řeknete: "2"

Dítě řekne: "3" atd.

dokud pořadí čísel 1, 2, 3 nevyslovíte tímto způsobem desetkrát za sebou.

Obtížné na tomto cvičení je, že pořadí čísel se neskládá ze sudého počtu. Proto vyslovuje dítě (i vy) jiné číslo, když na vás přijde řada. Dítě (i vy) musí dávat pozor nezávisle na své osobě.

Cvičte tak dlouho, dokud se vám nepodaří skutečně bezchybně desetkrát za sebou cvičení opakovat. Nezapomeňte ale, že cvičení má trvat pouze 10 minut a vy máte být nevyčerpatelně trpěliví!

29. CVIČENÍ

Ted' budete spojovat dohromady řadu pohybů s řadou slov. Průběh cvičení vypadá takto:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. vy řeknete: blesk
4. společně tlesknout oběma rukama do kolen
5. společně tlesknout rukama
6. dítě řekne: trám

Procvičujte cvičení stejně jako předchozí.

30. CVIČENÍ

Řada pohybů bude delší:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. společně uchopit pravé ucho
4. společně uchopit levé ucho
5. vy řeknete: blesk
6. společně tlesknout oběma rukama do kolen
7. společně tlesknout rukama
8. společně uchopit pravé ucho
9. společně uchopit levé ucho
- 10: dítě řekne: trám

Cvičte i toto cvičení jako předchozí.

31. CVIČENÍ

Řada pohybů bude ještě delší. Myslím, že už tušíte jak.

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. společně uchopit pravé ucho
4. společně uchopit levé ucho
5. společně dupnout pravou nohou
6. společně dupnout levou nohou
7. vy řeknete: blesk
8. společně tlesknout oběma rukama do kolen
9. společně tlesknout rukama
10. společně uchopit pravé ucho

11. společně uchopte levé ucho
12. společně dupnout pravou nohou
13. společně dupnout levou nohou
14. dítě řekne: trám

Cvičte i toto cvičení jako předcházející!

32. CVIČENÍ

Nyní se bude spojovat jiná řada slov s řadou pohybů: auto - papír. Budete cvičit:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. vy řeknete: auto
4. společně tlesknout oběma rukama do kolen
5. společně tlesknout rukama
6. dítě řekne: papír

I u tohoto cvičení postupujte jako dříve.

33. CVIČENÍ

Opět to bude obtížnější, protože řada pohybů bude delší:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. společně uchopit pravé ucho
4. společně uchopte levé ucho
5. vy řeknete: auto
6. společně tlesknout oběma rukama do kolen
7. společně tlesknout rukama
8. společně uchopit pravé ucho
9. společně uchopte levé ucho
- 10: dítě řekne: papír

Cvičte jako v předchozích cvičeních!

34. CVIČENÍ

Nyní s celou dlouhou řadou pohybů:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. společně uchopit pravé ucho
4. společně uchopte levé ucho
5. společně dupnout pravou nohou
6. společně dupnout levou nohou
7. vy řeknete: auto
8. společně tlesknout oběma rukama do kolen
9. společně tlesknout rukama
10. společně uchopit pravé ucho
11. společně uchopte levé ucho
12. společně dupnout pravou nohou
13. společně dupnout levou nohou
14. dítě řekne: papír

Pokud jste došli až k tomuto cvičení, které dítě zvládlo, přerušte na týden cvičení. To, co se dítě naučí se musí "odležet", aby novou schopnost umělo skutečně používat. Po týdenní pauze opakujte toto cvičení. Pokud ho dítě bezchybně zvládne, přejděte k následujícímu cvičení. Pokud dítě začne dělat chyby, nebo není zcela jisté, opakujte s ním cvičení 32, 33 a 34 a teprve pak přejděte dále ke cvičení 35.

35. CVIČENÍ

S řadou pohybů se budou spojovat čísla 1, 2, 3:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
 2. společně tlesknout rukama
 3. vy řeknete: "1"
 4. společně tlesknout oběma rukama do kolen
 5. společně tlesknout rukama
 6. dítě řekne: "2"
 7. společně tlesknout oběma rukama do kolen
 8. společně tlesknout rukama
 9. vy řeknete: "3"
- atd.

Pokud se vám podařilo opakovat pětkrát bez chyby řadu pohybů a čísel 1, 2, 3, pak můžete na sebe navzájem být pyšní, protože jste zvládli velkou část programu.

Musím vám ještě jednou připomenout, že délka řady, kterou máte opakovat je velmi dlouhá a proto stačí, když ji budete opakovat bezchybně jen pětkrát.

36. CVIČENÍ

Pokud jste dobře zvládli cvičení 35, pak je cvičení 36 už jen hračkou:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. společně uchopit pravé ucho
4. společně uchopíte levé ucho
5. vy řeknete: "1"
6. společně tlesknout oběma rukama do kolen
7. společně tlesknout rukama
8. společně uchopit pravé ucho
9. společně uchopíte levé ucho
10. dítě řekne: "2"
11. společně tlesknout oběma rukama do kolen
12. společně tlesknout rukama
13. společně uchopit pravé ucho
14. společně uchopíte levé ucho
15. vy řeknete: "3"
16. společně tlesknout oběma rukama do kolen
17. společně tlesknout rukama
18. společně uchopit pravé ucho
19. společně uchopíte levé ucho
20. dítě řekne: "1"

Cvičte i tuto rozšířenou řadu tak dlouho, pokud ji nedokážete opakovat bez chyby pětkrát za sebou.

37. CVIČENÍ

Nyní spojíme celou dlouhou řadu pohybů s řadou čísel 1, 2, 3:

1. společně tlesknout oběma rukama do kolen
2. společně tlesknout rukama
3. společně uchopit pravé ucho
4. společně uchopíte levé ucho
5. společně dupnout pravou nohou
6. společně dupnout levou nohou
7. vy řeknete: "1"
8. společně tlesknout oběma rukama do kolen
9. společně tlesknout rukama
10. společně uchopit pravé ucho
11. společně uchopíte levé ucho
12. společně dupnout pravou nohou
13. společně dupnout levou nohou
14. dítě řekne: "2"

15. společně tlesknout oběma rukama do kolen
16. společně tlesknout rukama
17. společně uchopit pravé ucho
18. společně uchopte levé ucho
19. společně dupnout pravou nohou
20. společně dupnout levou nohou
21. vy řeknete: "3"
22. společně tlesknout oběma rukama do kolen
23. společně tlesknout rukama
24. společně uchopit pravé ucho
25. společně uchopte levé ucho
26. společně dupnout pravou nohou
27. společně dupnout levou nohou
28. dítě řekne: "1"

Cvičte i toto pořadí tak dlouho, dokud se dítěti nepodaří je pětkrát za sebou bezchybně opakovat.

38. CVIČENÍ

Pro následující cvičení potřebujete pět zcela stejných kostek ze stavebnice, nebo krabičky od sirek, které nesmí být popsány čísly a dva nástroje ke klepání, což mohou být tyčky, kratší pravítka, nebo tužky.

Seřadte pět kostek do řady (v pravidelných odstupech asi 2 cm) před dítě. Dejte mu do ruky nástroj, s kterým může klepat a klepejte následující pořadí odleva doprava (z pohledu dítěte). Dítě sleduje, na které kostky klepete. Nemluvte přitom. Nikdy nesmíte jmenovat čísla!

Klepejte v časovém odstupu jedné vteřiny na 1., 2., 3., 4. a 5. kostku a vyzvěte dítě, aby vás napodobilo. Řekněte mu, aby toto pořadí desetkrát správně opakovalo, což znamená bez prodlev a dodatečných klepnutí. Počítejte beze slov na prstech, aby bylo dítě jistější. Je důležité, abyste neříkali nahlas číslo pozice kostky, ani počet správně provedených pořadí. Mohli byste dítěti buď usnadnit práci nebo ho mohli hlasitým počítáním správně provedených pořadí zmást.

Tyto směrnice k provádění úkolů platí pro všechna další cvičení, kdy budete vyřukávat pořadí, stejně i následující poznámky, jak se zachovat, když dítě udělá chybu:

Pokud dítě chybuje, klepe na nesprávnou kostku, nebo kostku přeskočí - což se jistě u těžších úkolů stane nejednou, pak skrčte zase prsty, které jste použili při počítání a komentujte chybu: "Hopla - zkus to ještě jednou, začnu zase počítat od začátku!" nebo dítě políťte, nikdy ale s vyčítavým tónem v hlase, že zase musíte počítat znovu. Nedávejte se s dítětem do diskuse o tom, že "tato chyba neplatí" nebo něco podobného.

Nezapomeňte, prosím, ani nyní, že rozvíjíte funkci, která je nezralá a proto tato cvičení jsou pro dítě velmi náročná. Může se stát, že některé pořadí nebudete schopni nacvičit, že dítě bude stále chybovat. Pak se přesvědčte, zda jste nepřekročili časový limit deseti minut. Pak by bylo možné vysvětlit

nezdary tím, že je dítě unavené. Ukončete cvičení a ubezpečte dítě, že jste přesvědčeni, že se mu cvičení příště podaří lépe.

Dále uvedu pořadí klepání, která se má dítě naučit. Probírejte je v udaném pořadí, protože jsou seřazeny podle obtížnosti: čísla se vztahují vždy na 1. (1), 2. (2), 3. (3), 4. (4), 5. (5) kostku z pohledu dítěte, odleva začíná kostka 1.

Nyní slíbená pořadí - samozřejmě můžete dítě během cvičení vyzvat, aby si vymyslelo nějaké pořadí, které pak budete cvičit, dokud ho správně nevyfuká desetkrát za sebou:

1 - 3 - 5
2 - 4 - 5
1 - 2 - 4
2 - 3 - 5
2 - 4 - 3
1 - 5 - 4
1 - 4 - 2
1 - 2 - 4 - 5
1 - 3 - 2 - 5
2 - 4 - 3 - 5
1 - 4 - 1 - 3
2 - 3 - 5 - 4
2 - 3 - 4 - 3
2 - 4 - 5 - 3
1 - 3 - 1 - 5
1 - 4 - 2 - 3
2 - 5 - 3 - 4
1 - 4 - 2 - 5
2 - 3 - 1 - 5

Nyní jste ukončili cvičný program “Vnímání časového sledu 1”. Oslavte tento úspěch s dítětem - určitě vás něco napadne, čím byste ho mohli oslavit!

První účinky práce se již musí ukázat, obtíže dítěte se zmírnily.

Pokud chcete s dítětem provádět i cvičný program “Vnímání časového sledu 2”, pracujte až po dvouměsíční pauze.