

Brigitte Sindelarová

Cvičné programy k překonání deficitů dílčích funkcí

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

VNÍMÁNÍ ČASOVÉHO SLEDU 2

© B. Sindelar, Wien, 1998

Všechna práva vyhrazena

© Psychodiagnostika, Bratislava - Brno

ÚVOD

Tento program má dítěti pomoci, aby si správně zapamatovalo a správně vybavilo pořadí. Toto vnímání časového sledu je jedním z předpokladů správného psaní, čtení a počítání. Aby bylo například slovo správně napsáno, je nutné sestavit písmena ve správném pořadí, aby nebyly zaměněny, a aby ani žádné písmeno nechybělo.

Předkládaný cvičný program je druhou částí cvičného programu, který má odstranit deficit dílčí funkce ve vnímání časového sledu. Jeho cílem je odstranit od základu poruchy učení a chování dítěte, které se dají odvodit od deficitu dílčí funkce ve vnímání časového sledu. Program nenabízí všeobecnou podporu, ale ovlivňuje jen elementární proces vnímání časového sledu.

Proto pomůže jen tehdy, pokud obtíže dítěte vycházejí skutečně z tohoto deficitu dílčí funkce. To znamená, že je nutné předchozí přesné diagnostické vyšetření, aby se zjistilo, co způsobuje obtíže dítěte. A jen tehdy, když se vyšetřením zjistí, že příčinou obtíží dítěte je deficit dílčí funkce ve vnímání časového sledu, je možné očekávat úspěch z provádění těchto cvičení.

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 nejjednodušších 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

Cvičení rytmu I

Připravte si dvě stejně velké krabice (aby se na ně dal vyfukávat stejně vysoký a stejně zabarvený tón), nebo dva stejné bubínky, nebo nádoby a dvě paličky nebo tužky. S jedním bubínkem a paličkou, nebo jinými nástroji budete pracovat vy, s druhým dítě.

Zkuste si nejprve sami, zda rytmy těchto prvních cvičení zvládáte bez obtíží, dokážete rytmus podržet v mysli a po pauze v něm opět pokračovat. Budete se pak lépe soustředit na chování dítěte.

Vyzvěte dítě: "Poslouchej jaký rytmus ti budu vyfukávat. Nejdříve začnu sám/sama a ty se přidáš, pak přestanu a ty budeš pokračovat sám a pak se znovu přidám, abys poznal, zda jsi nevyšel z rytmu."

1. cvičení

Ťukejte rychlostí jedné sekundy:

•••••••••• 5sec. pauza •••••••••• 5sec. pauza ••••••••••

Pokud dítě vydrží vyfukávat v rytmu a po pauze se opět sejdete, můžete přikročit k druhému cvičení. Pokud ne, opakujte cvičení, dokud se zcela nezdaří a dítě ťuká rytmicky a bez jakéhokoli napětí.

2. cvičení

Ťukejte rychlostí poloviny sekundy:

• • • • • • • pauza • • • • • • • pauza • • • • • • •
• • • • • • • pauza • • • • • • • pauza • • • • • • •

Pamatujte, že smíte cvičit maximálně 10 minut. Povzbuzujte dítě, i když cvičení nezvládne přesně a uvolněně.

Cvičení můžete procvičovat i několik dní, dokud ho dítě neprovádí zcela přesně, bez obtíží, po pauze naváže na váš rytmus, který i během pauzy musí počáteční rytmus respektovat. Úkol dítě musí provádět uvolněně, bez jakéhokoli napětí.

3. cvičení

Upozorněte dítě, že další cvičení bude obtížnější, budete předvádět jiný rytmus.

Dvakrát ťukat rychlostí poloviny sekundy, pak půl sekundová pauza:

•• •• •• •• •• •• pauza •• •• •• •• •• •• pauza •• •• •• •• •• ••

Cvičte opět tak dlouho, až dítě zvládne cvičení dokonale. Buďte hodně trpěliví a dítě povzbuzujte zvláště tehdy, když je neúspěšné.

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 odvahu 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.

4. cvičení

Opět nový rytmus, který dítěti předkládáte.

Tříkrát ťukat rychlostí poloviny sekundy, pak půl sekundová pauza:

..... 3sec. pauza 3sec. pauza

5. cvičení

Povězte dítěti, že se rytmus opět bude měnit a cvičení bude obtížnější. Proto se musí dobře soustředit.

Tříkrát ťuknout rychlostí jedné sekundy, počtvrté rychlostí půl sekundy a půl sekundová pauza:

..... pauza pauza
..... pauza

Opět vám připomínám, že cvičení může trvat maximálně 10 minut, dítě povzbuzujte, zvláště tehdy, když je neúspěšné a cvičení opakujte dokud ho nezvládne bez úzkosti, tedy klidně a přesně.

Pokud dítě zvládne všech 5 cvičení, pokračujte na stránce 10.

Na následujících stránkách vidíte řádky a znaky. Řádky nejsou vyplněny až do konce. Dítě má za úkol řádky doplnit. Není důležité, zda dítě "již" více či méně kreslí. Jde o to, že dítě pochopí jak je řada sestavena a zakreslí vždy správný znak do správného okénka.

Dejte dítěti tužku, abyste případné chyby mohli vymazat.

—	○	×	·	—	<			
/	×	+	+	<	>	·	—	
—	○	×	·	—	<	×	—	+
/	×	+	+	<	>	○	/	×

∧	—	◇	└	⌋	×	∴	≡
>	◇	+	—			⌋	≡
<	○	×	/	⌋	/	●	×

-	+	=	=	^	x	/)
-	+	=	-	<	••	/)
/	x	=	-	<	•	/)

x	-	·	-	>	/)	^
·	·	^)	·	v	□
-	+	v	=	<)	^	+
/	x	·	=	C	U	□	○

○	⌋	⌒	+		⌋	⌒	×
○		□	×	^	v	⌋	+
×	—	—	×	v	□	⌋	⌒
/	—	□	×	⌒	..	⌋	⌒

☰	==	—	☰	///	>	○	-
☷	~	●●	●●	∪	<	○○○	-
==	==	●●	==	∪	∨	○○	-
—	—	●	●	∪	∨	○○○	—

≡	U	÷	+	V		⊘	
÷	U	÷	+	∧		⊘	
∕	∩	∣	+	∧	≈	⊗	∴
	∩	•	+	∨	∩	⊕	∴

D	□	┌	┐	×	::	oo	%
∪	◇	┌	┐	↕	∴	o	
∩	▽	└	┘	↑	∴	┌	=
∪	△	┌	┐	↑	·	○	#

..	+++)	^	>	~	o
⋮	+		(v	<	+	/
⋮	XXX	↗	o	v	∪	+	o
⋮	X	↗↗	X	-	∪	~	%

.	///	+	—	^	::	..	x
+	::	+)	v	::	=	!
+	///	}	.	3	::	!	..
+	:	+	((3	::	=	%

.	=	Ox	::)	==	:	/
..	≠	XX	::]]	oo	==	o
.	÷	oo	:))	=	~	
.	≡	XO	:]]	o	??	∧

..	[VV	[o	[X	:		
...]	o	o]]	---		∴		
:	[]	VVV	[=		X	=		
∴		oo]	//	---	=	=		

+	x	[[~	.o.)	o	#
-	ox	[[+	..o	=		#
	xx	o	*	o.o		oo	
//	oo]]	+	o..)		=

→	○	—	∇	○	∴	∞	∧	
←	x	—	∇	≡	x	□	//	
↑	x	v	↑	≡	+	□	≡	
↓	v	∧	↓	x	≡	○	≡	

≡	┌	≡	┌	∪	>	x	□
∴	┌	≡	┌	∪	≡	o	TT
≡	┌	≡	┌	∪	┌	>	TT
┌	┌	≡	∴	∪	┌	>	T

O	/		X		+	/])	
X	.	:					-		C
O			X]		
	.	:	□	=	+	/)	3
O	/	v			X	.		/	C
		:	□	=	O	/)	C
O	/	v]		
X	.		□				-		
					O				
						/]		3
O	/	v	X		X	.	-	/	C
X	.	:	□	=	O	/])	C
O	/	v	X		+	/])	3
X	.	:	□	=	X	.	-	/	C
O	/	v	X		O	/])	C
X	.	:	□	=	+	/])	3

v	.					.		<	v
	/				⋮		□	v	^
					⋮				
		↙	oo		.]		
o						x		v	
v	=		o		⋮	o	[v	o
v	.		oo	÷		.]		
		↑			.			v	^
					⋮			v	
		↙							v
o	/		x	⋮	⋮	x	□	v	^
v	=		o		.	o	[v	o
v	.	↙	oo	÷	⋮	.]	<	v
o	/	↑	x	⋮	⋮	x	□	v	^
v	=		o		⋮	o	[v	o
v	.	↙	oo	÷	.	.]	<	v

..				C	^)	::	.	
		...		U					
		:	.	n			::	?	O
/		..			v	C	::	?	
:				C	^		:::	.	
	X		.	U	^	—		v	O
	/			n	x	—	::		O
	=	...)	v	C			#
:		:	.					.	
/		..						v	
/							:::	?	
/							::		
:				C	^)	::	.	
/	X	...		U	^	—	:::	v	O
/	/	:	.	n	x	—	::	?	O
/	=	..)	v	C	::	?	#

				v	◇◇	○			
	⋮	≡					∩	∪	∩
	.	≡				□	+		≈
		—		v	◇	○			
	⋮						∩	≈	
	.		—		◇		+	∪	
	⋮			v	◇◇		—	∩	
/		≡		v	◇	□	∩	∪	∩
	.	≡				□			≈
	⋮	—		v		○	—		
					◇◇				
/			—		◇				
								≈	
	⋮	≡		v		□	∩	∪	∩
	.	≡	—		◇◇	□	+	∩	≈
/	⋮	—		v	◇	○	—	∪	

X	□	(X	+	∨	┌	+++	/	
XX	□	=		∨	┌	+	/	/	
XX	□)	○	}		○	XXX	///	∨
○	□	(○		∧	○	x		∨
OO	□)			∧				
	□)							
		(+		○	○	/	/	
	□	=		∨	○	x	/		
			X	}			+++		
	□)			∧		+	/	
X		=	○		∧	○	XXX	/	
XX	□)	○			○		///	∨
XX	□			+	∨	┌	+++		
	□	=		∨		┌	+		
OO	□)		}			XXX	///	∨
	□				∧				∨

/	/	∞	/	○	/	-	∞	•	•
		::	x	++			•	└	••
				+				└	••
	∪	∩		○		/	>	∪	
/	∩	∩				/	∞	∪	•
/	∪	∞				-	∞	•	••
	∩				//	/			
	∩			++	••	-	<		□
	∪			+	/		>		•
			/	○	•				
			/		/		∞		
	∩	::	x		//	/	•	└	□
	∩	∩	x		••	-	<	└	•
>>	∪	∩	/	++	/	/	>	∪	••
/	∩	∩	/	+	•	/	∞	∪	••
/	∪	∞	x	○	/	-	∞	•	□

v		+	^	/	X	V ^)	v	::
^	=	+				V V	v		
	:	+	^	//		^ v			
	—			#		^ ^	o		..
v	:	+	^		X		o	^	
			^		X)	^	v
	:	+	^		.			v	v
	—	+	:		.		o		..
				/	.		o		
				=		V V	o		
				//		^ v		^	
^				#	.	^ ^	v	^	
	:	+	^	/	.	V ^	o	v	::
	=	+	^	=	.	V V	o	^	v
v	:	+	^	//	X	^ v	o	^	v
v	—	+	:	#	X	^ ^)	v	..

				>	X	X	>							>	X	X	>
				X	OX	OX	X			X			X	OX	OX	OX	X
X+			X+	XX		X	X+						X+	XX	XX	X+	X+
OX	OO			OX	OO	X	XX	OX		X				XX	XX	OX	XO
		/	O	+	+					/	O	O	+	+	+	+	+
∴		∴	∴		∴	∴	∴	∴		∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴
]	X	X]]]]		X	X]]]]]]
	∴	∴	=		∴	=	∴			∴	∴	∴		∴	∴	=	=
O	o	o		O	O		XX			o	o	O	O	O	O	O	O
X	XX		X	XX	XX		XX	X				XX	XX	XX	XX	X	X
/					/								/	/	/	/	/

≡	—	:	XX			:	—	+	
		.	X						
—	≡						—		
≡	≡					:	—		
	≡		XX			:	—	+	?
X	—		X				—	+	
—	—		∨	OO	=			}	
≡	≡		∨	O	C	:		?	?
				OO	C				
		.		OO	C	:			
		:		O	C			}	
	—	:		OO	=		/	?	
≡	≡	::	XX	O	C		—	+	
X	≡	:	X	OO	C	:	—	+	?
—	≡	:	∨	OO	C		—	}	
≡	—	.	∨	O	C	:	—	?	

∞	∞	v	v	∞	∞	∞	∞	∞	x
∞		v		∞	∞	∞		∞	/
∞	∞		.	∞		x			
	∞	x	.	#		∞	∞	∞	x
	∞	v	.		∞		∞		
		v	v	∞	∞		∞		
	∞	∞		∞	∞			∞	
	∞			#	∞	∞	∞	∞	/
						x			∞
	∞					∞			x
							v		
∞	∞	v	.	∞	∞		v	∞	
∞	∞	v	.	∞	∞	∞	∞	∞	/
∞	∞	∞	.	∞	∞	x	∞	∞	∞
∞	∞	x	v	#	∞	∞	∞	∞	x

Na následujících stránkách vidíte opět řádky se znaky. V každé řadě zůstala prázdná okénka. Dítě má zjistit, které znaky patří do prázdných okének.

Cvičení rytmu III

Opět budete nacvičovat s dítětem rytmy, které budou ještě složitější, protože budou různé výšky a barvy. Proto potřebujete dvě dvojice krabic, dvě menší a dvě větší, nebo bubínků či nádob. Tak budete moci vy i dítě vyfukávat nižší a vyšší tóny.

Nezapomeňte dítě povzbuzovat, zejména tehdy, když se mu cvičení nebude dařit. Snažte se, aby neztratilo motivaci a chuť k nácviku. Rytmus vyfukávejte tak dlouho, dokud se dítě nepřipojí a Źuká pravidelně s vámi.

1. cvičení

• • • • • • pauza v trvání asi 10 - 15 sekund • • • • • •

pauza v trvání asi 10 - 15 sekund • • • • • • pauza v trvání asi 10 - 15

sekund • • • • • •

Nacvičujte tak dlouho, dokud dítě nezvládá rytmy přesně, pravidelně a klidně. Neskrývejte radost při každém úspěchu, povzbuzujte při neúspěchu.

2. cvičení

Opět bude cvičení obtížnější, protože se mění rytmus i rychlost vyfukávání. Vyšší tón bude delší, asi půl sekundy, další dva, nižší tóny budou o polovinu kratší:

o o o o o
•• •• •• •• pauza v trvání asi 10 - 15 sekund

o o o o o
•• •• •• •• pauza v trvání asi 10 - 15 sekund

o o o o o
•• •• •• •• pauza v trvání asi 10 - 15 sekund

o o o o o
•• •• •• ••

3. cvičení

Opět složitější rytmus. Čtyřikrát krátce nižší tón, jednou dlouze vyšší tón:

o o o o o
•••• •••• •••• •••• •••• pauza v trvání asi 20 sekund

o o o o o
•••• •••• •••• •••• •••• pauza v trvání asi 20 sekund

o o o o o
•••• •••• •••• •••• •••• pauza v trvání asi 20 sekund

o o o o o
•••• •••• •••• •••• •••• pauza v trvání asi 20 sekund

o o o o o
•••• •••• •••• •••• ••••

Jistě jste si všimli, že pauza, ve které nesmíte sami v mysli ztratit rytmus, abyste v něm pak mohli znovu pokračovat, se prodloužila a jejich počet se zvýšil na čtyři. Cvičte podle návodů a pamatujte, že cvičení smí trvat maximálně 10 minut.

4. cvičení

Rytmus čtvrtého cvičení. Dva krátké nižší tóny, dva krátké vyšší tony, dlouhý tón nižší, dlouhý tón vyšší:

•• o •• o •• o •• o •• o
•• o •• o •• o •• o •• o pauza v trvání asi 25 sekund

•• o •• o •• o •• o •• o
•• o •• o •• o •• o •• o pauza v trvání asi 25 sekund

•• o •• o •• o •• o •• o
•• o •• o •• o •• o •• o pauza v trvání asi 25 sekund

•• o •• o •• o •• o •• o
•• o •• o •• o •• o •• o pauza v trvání asi 25 sekund

•• o •• o •• o •• o •• o
•• o •• o •• o •• o •• o

5. cvičení

Předposlední cvičení má opět svůj složitější rytmus. Nižší tóny jsou dvakrát pomalejší, vyšší tóny rychlejší, po dvou z nich půl sekundová pauza:

•• - •• •• - •• •• - •• •• - •• •• - ••
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 pauza v trvání asi 25 sekund

•• - •• •• - •• •• - •• •• - •• •• - ••
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 pauza v trvání asi 25 sekund

•• - •• •• - •• •• - •• •• - •• •• - ••
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 pauza v trvání asi 25 sekund

•• - •• •• - •• •• - •• •• - •• •• - ••
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 pauza v trvání asi 25 sekund

•• - •• •• - •• •• - •• •• - •• •• - ••
0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

6. cvičení

A nyní poslední cvičení rytmu. Je samozřejmě nejobtížnější. Pracujte proto prosím s velkou trpělivostí a podporujte dítě především tehdy, když bude neúspěšné. Při nácviku nespíchejte a neprodlužujte jeho dobu. 10 minut je maximum.

Cvičte, jak je naznačeno:

0 •••• 0 ••••• 0 •••• 0 •••• 0 ••••
0 0 00 0 00 0 00 0 00 0 pauza v trvání asi 25 sekund

0 •••• 0 •••• 0 •••• 0 •••• 0 ••••
0 0 00 0 00 0 00 0 00 0 pauza v trvání asi 25 sekund

0 •••• 0 •••• 0 •••• 0 •••• 0 ••••
0 0 00 0 00 0 00 0 00 0 pauza v trvání asi 25 sekund

0 •••• 0 •••• 0 •••• 0 •••• 0 ••••
0 0 00 0 00 0 00 0 00 0 pauza v trvání asi 25 sekund

0 •••• 0 •••• 0 •••• 0 •••• 0 ••••
0 0 00 0 00 0 00 0 00 0

Pokud dítě zvládlo i tento rytmus bez obtíží a s lehkostí, přejděte k dalším úkolům.

	o		+	x		v	v	+	x
			o	+			∇		+
			o	+		+		+	
			o	x				+	x
	o		+			+	∇	+++	+
	xx		+			+	v		
	oo			+		v	v		x
	x			+				+++	+
				x				+	oo
							+	∇	+++
				o	+	+	v	+	oo
oo	o			o	+	v	v	+	x
oo	xx	/	o	x		+	∇	+++	+
o	oo	/	+	++	x	+	v	+	oo
o	x	/	+	x	xx	v	v	+	x

()						W	-					/0/
)					//	W	<>					
)		≈			≡							/0 0/
)		≈			/	Λ	=					0 0
)						W	o					
()		≈				W	-					/0
						V	<>					
						Λ	oo					0
												/0/ /0/
												/0 0/
					-			v				/0
)	(o)	≈	Λ	≡			<>	v	o			0 0
)	(o)	≈	Λ	=	W	oo	v	o				/0/ /0/
)	((()))	≈	v	//	W	=	+	x				/0 0/
)	(o)	≈	v	≡	V	o	+	+				/0
()	(o)	≈	x	/	Λ	-	~	+				0 0

o				~	#	^	..	::	≡
				x	≡		:		
				~				:	
					#	^	..	.	—
o			^	+					≡
o			v	~					≡
			v						
			o		≡		:		—
						^	.		
					#	^	..		
								::	
v				x				::	
v			^	~				::	≡
v	xx		v	+	≡		:	:	≡
o	+		v	+		^	.	:	
o	+o	.	o	~	#	^	..	.	—

Dokázali jste to!

Gratuluji!