

# ODOMYKANIE DETSKÉHO POTENCIÁLU

Každé dieťa je originál

Jan  
Mühlfeit

Kateřina  
Novotná



Bizbooks®

# Odomykanie detského potenciálu

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.bizbooks.sk](http://www.bizbooks.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

**Biz**books®

**Jan Mühlfeit a Kateřina Novotná**  
**Odomykanie detského potenciálu – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

# NAPÍŠALI O KNIHE

*Kniha Odomykanie detského potenciálu vychádza z niekoľkých kurzov Honzu a Katky pre deti, študentov a rodičov. Osobne som sa jedného z kurzov s dcérou Emou zúčastnila a bol to zážitok pre nás obe. Inšpiroval nás a sprehľadnil cestu. Verím, že vďaka poznaniu talentov svojej dcéry jej môžem pomôcť dôjsť tam, kam chce a kam patrí. Ďakujem vám.*

— **Terezie Tománková, moderátorka FTV Prima**

*Kniha Odomykanie detského potenciálu je obrovským prínosom pre všetkých rodičov, ktorým nie je osud ich dieťaťa v dnešnom modernom svete ľahostajný. Navštívila som kurz Rodič ako pozitívny kouč, ktorý Honza a Katka vedú, už keď som bola v piatom mesiaci tehotenstva. Chcela by som pomocou podobných princípov vybudovať šťastnejšie podmienky pre budúcnosť svojich detí.*

— **Denisa Rosolová, bývala profesionálna atlétka, majsterka Európy**

*Honzovi a Katke sa podarila skvelá vec. Táto kniha je stručný a jasný sprievodca rozvojom detského talentu a mala by sa stať povinným čítaním pre každého rodiča. Nájdete tu mnoho tipov, ktoré vám aj vašim deťom môžu pomôcť žiť úspešný a šťastný život.*

— **doc. PhDr. Radek Ptáček, PhD., klinický psychológ**

*Som nesmierne vďačná, že Katka s Honzom spojili svoje sily, aby mohla vzniknúť táto prínosná príručka pre rodičov. Tak, ako keď sa učíme variť, hľadáme postupy v kuchárskych knihách, aby vznikol chutný obed, teraz držíte v rukách postup, ako vo svojich deťoch objaviť to najlepšie a ďalej to rozvíjať. Je dôležité snažiť sa robiť to dobre, ale urobiť chybu nie je zle, je to lekcia, z ktorej je potrebné poučiť sa. My, vy a naše deti potrebujeme pochopenie, zdieľanie a nasmerovanie. Každý potom však musí ísť sám, aby sme mohli ísť spoločne. Ďakujem Katke a Honzovi, že s nami svoje skúsenosti zdieľajú a že môžem ísť sama vedľa nich, spoločne s nimi. Nasledujeme sa.*

– **Veronika Kašáková, modelka a zakladateľka nadačného fondu NFKK**

*Hoci kníh, ktoré sa venujú problematike detského veku zo všetkých možných uhlov pohľadu, je veľké množstvo, tá, ktorú ste práve otvorili, prichádza so svojím obsahom na trh v tom najlepšom možnom čase! Prečo? Súčasná doba je charakteristická na jednej strane svojím blahobytom a až neprímeraným sklonom k hedonizmu, na strane druhej svojím ohromným potenciálom, ktorý keď vieme využiť, umožní nám všestranný rast osobnosti. Áno, keď ho vieme využiť! Žijeme totiž v najlepšej dobe ľudstva, snažíme sa osídľovať Mars, objavujeme ďaleké svety vo vesmíre... ale často nepoznáme sami seba, nevedomujeme si svoje možnosti, svoj ohromný potenciál, svoje schopnosti či zručnosti. A práve v tom je nám nápomocná kniha, ktorú Honza s Katkou, na báze svojej dlhoročnej spolupráce v danej problematike, práve vydávajú. Knihe prajem, nech sa stane inšpiráciou nielen pre rodičov s deťmi, ale pre každého, kto túži po sebavzdelávaní, sebaopoznaní a po pochopení samého seba.*

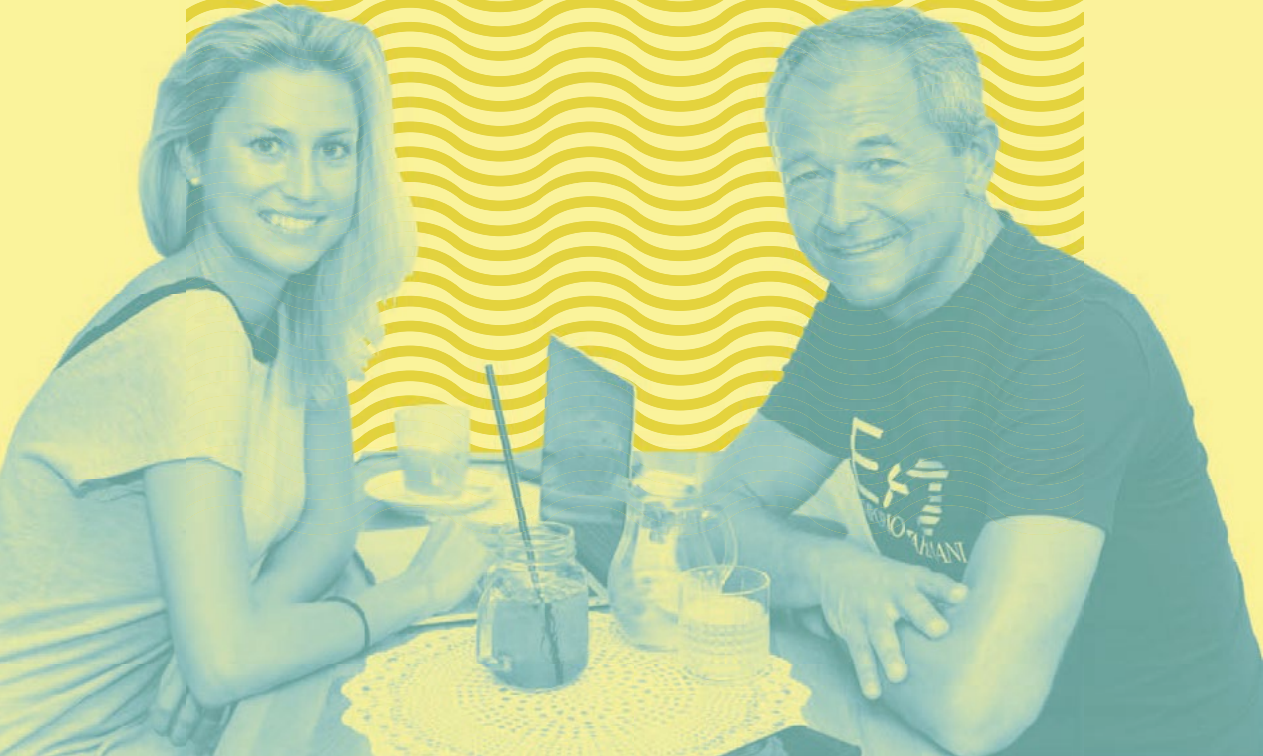
– **PhDr. Marian Jelínek, PhD., bývalý osobný tréner Jaromíra Jágra, súčasný tréner Karolíny Plíškovéj a ďalších profesionálnych športovcov**

# OBSAH

NAPÍSAĽI O KNIHE	3
0. ÚVOD	6
<b>1. ČASŤ: DETSKÝ MOZOG V EXPONENCIÁLNEJ DOBE</b>	
1. SILA MOZGOVÝCH SYNAPSIÍ	16
2. ŠKOLA VERZUS INOVÁCIE	44
3. SÚČASNÝ MENIACI SA SVET A TECHNOLOGIE	60
<b>2. ČASŤ: OD SEBAPOZNANIA DO FLOW</b>	
4. SEBAPOZNANIE	72
5. SEBADÔVERA	108
6. SEBAUZNANIE	132
7. SEBAVYJADRENIE	158
8. RODIČ AKO POZITÍVNY KOUČ	200
+ ZÁVER	220
POĎAKOVANIE	226
<b>3. ČASŤ: BONUSY</b>	
ROZHOVOR S CYRILOM HÖSCHLOM	230
ROZHOVOR S JAROSLAVOM SVĚCENÝM	240
ROZHOVOR S DAGMAR SVOBODOVOU	252
INFORMÁCIE O KURZOCH	257
REGISTER	266

0

# ÚVOD



# KTO SME

**Sme Honza Mühlfeit a Katka Novotná – dvojica, ktorá po celej Českej republike, na Slovensku i v zahraničí vedie kurzy a semináre pre rodičov, deti a študentov o tom, ako odomknúť ľudský potenciál.**

**Honza:** *Pred takmer dvadsiatimi rokmi, keď som mal česť pracovať pre Billa Gatesa, som začal hovoriť o niečom, čo som nazval pozitívny leadership. To neznamená, že premýšľate o ľuďoch len pozitívne, to sa, samozrejme, nedá. Je to o tom, nájsť v každom človeku to najlepšie. Potom môžete zostaviť tímy, kde jeden plus jeden dáva oveľa viac ako dva. A týmto spôsobom pracujú nielen manažéri, ale napríklad aj športoví tréneri, ktorí formujú najlepšie tímy sveta. Skrátka dávajú osobnosti dohromady tak, aby silné stránky jedného vykrývali slabiny druhého a naopak. A keď sa k silným stránkam pridá inšpirácia, potom také tímy víťazia, či už je to v športe, biznise alebo umení.*

**Katka:** *Ja pracujem s deťmi už vyše desať rokov a táto práca ma vždy neuveriteľne napíňala. S Honzom sme dali pred pár rokmi hlavy dohromady a rozhodli sme sa, že by bolo skvelé prepojiť naše dva svety – jeho dlhoročné skúsenosti s osobným rozvojom a pozitívnym leadershipom a môj svet detí, rodičov a nových spôsobov vzdelávania. Veríme, že prostredníctvom našich kurzov, prednášok, videí a teraz aj tejto knihy môžeme odovzdať nielen rodičom, ale aj deťom a študentom množstvo informácií a skúseností, vďaka ktorým budú môcť robiť v živote to, čo ich baví, v čom môžu vyniknúť, a pôjdu si za svojimi snami. Rovnako ako to robíme my.*

Ďalej v knihe o sebe budeme písať v množnom čísle ako my, pretože naša cesta aj misie sú spoločné. Ale pretože každý z nás dvoch má aj svoje vlastné skúsenosti, príbehy a nápady, o ktoré sa s vami chce podeliť, nájdete na niektorých miestach komentáre, ktoré píše za seba len Honza alebo len Katka. A ako bonus sem-tam pridávame aj kúsočky z rozhovoru s naším kamarátom, významným českým psychiatrom Cyrilom Höschlom. (Kompletný rozhovor s Cyrilom a ďalšie bonusy v podobe rozhovorov s Jaroslavom Svěceným a Dagmar Svobodovou nájdete na konci knihy.)

# PREČO SME NAPÍSAĽI TÚTO KNIHU

Doteraz k nám na semináre *Odomykanie detského/študentského potenciálu a Rodič ako pozitívny kouč* zavítalo približne 1 400 detí a 1 500 rodičov a my sme si všimli jednu veľmi dôležitú vec – **ak rodič dobre rozumie sám sebe, je veľká šanca, že porozumie aj svojim deťom**. Jedno staré porekadlo hovorí, že nemôžeš dať, čo sám nemáš, preto je dobré venovať sa sebapoznaniu, aby rodičia vedeli, čo majú a z čoho môžu čerpať.

Rodičov, ktorí dobre rozumejú sami sebe, nie je veľa, pretože v škole i neskôr v práci sa učíme len to, čo je okolo nás, a nie to, čo je vnútri nás.

Mnoho ľudí sa tak nikdy neoboznami s existenciou svojho vlastného mentálneho prostredia, kde by mohli pozorovať a lepšie spoznať sami seba a svoje silné stránky. Skrátka to, v čom sú dobrí. Aj preto potom robia prácu, ktorá ich nebaví. A ešte k tomu posielajú svoje deti študovať na školy, na ktoré ony nemajú vľahy alebo ich také štúdium absolútne nebaví. Prostredníctvom dieťaťa si títo rodičia naplňajú svoje vlastné sny a ambície.

Často argumentujú tým, že „tí, ktorí vyštudovali ..... (tu si môžete dosadiť nejaký „perspektívny“ odbor), prídu k pekným peniazom“.

A tak to nakoniec doštudujú aj ich deti a v dospelosti možno zarábajú dostatok peňazí – ale šťastné väčšinou nie sú. Pretože od istej úrovne, keď človek pokryje svoje základné potreby, je šťastie ešte o niečom inom ako len o peniazoch (čo už možno vy, ktorí čítate prvé riadky našej knihy, tušíte). Preto



na svete žije pomerne veľa nešťastne bohatých ľudí – úspešných, ale nešťastných – ktorých jediným životným cieľom je kumulovať viac a viac peňazí, hoci si vôbec nevážia prácu, ktorú z tohto dôvodu vykonávajú.

Naším poslaním je pomáhať rodičom aj deťom objavovať talenty, aby mohli žiť lepšie životy a boli sami so sebou spokojní, úspešní a šťastní. Preto vedieme naše kurzy a preto sme napísali knihu, ktorá je ich podrobnejším rozpracovaním, predĺžením, spresnením. Je sprievodcom pre rodičov, ktorí chcú pre seba i pre svoje deti niečo viac.

# ZÁKLADNÁ ORIENTAČNÁ MAPA

## (NAŠICH MYŠLIENOK A PRÍSTUPOV)

V prvom rade je nutné zdôrazniť, že rodičia majú ohromný vplyv na svoje deti. A sami si ho niekedy ani neuvedomujú alebo nepripúšťajú. Spôsob, akým sa rodičia správajú, ako konajú s druhými ľuďmi, ako hovoria o sebe, o druhých, ako pristupujú k práci, k tráveniu voľného času, k riešeniu konfliktov, vlastne takmer ku všetkému, to sú vzorce, ktoré deti do seba nasávajú a formujú podľa nich svoje vlastné správanie. Tieto vzorce sa u detí možno neprejavia okamžite, ale všetky sa im zapisujú do podvedomia. A môžu vyplávať na povrch pokojne až o päť, desať, dvadsať rokov, v čase, keď už dieťa vyrástlo na dospelého človeka.

Na našich kurzoch sa pýtame rodičov:

## Ako ste vnímali svoj vlastný vývoj v detstve a akým spôsobom ho teraz aplikujete na svoje deti?

Väčšina rodičov (asi 90 percent) odpovie, že nechce opakovať chyby, ktoré robievali ich rodičia. V mladosti boli pevne rozhodnutí, že toto svojim deťom určite robiť nebudú – a dnes majú vlastné deti a robia to úplne rovnako. Veľmi dobre si uvedomujú, že niektoré vzorce do seba ako hubky nasali počas svojho detstva. Teraz si ich jednoducho nesú so sebou a nevedia, ako sa ich zbaviť.

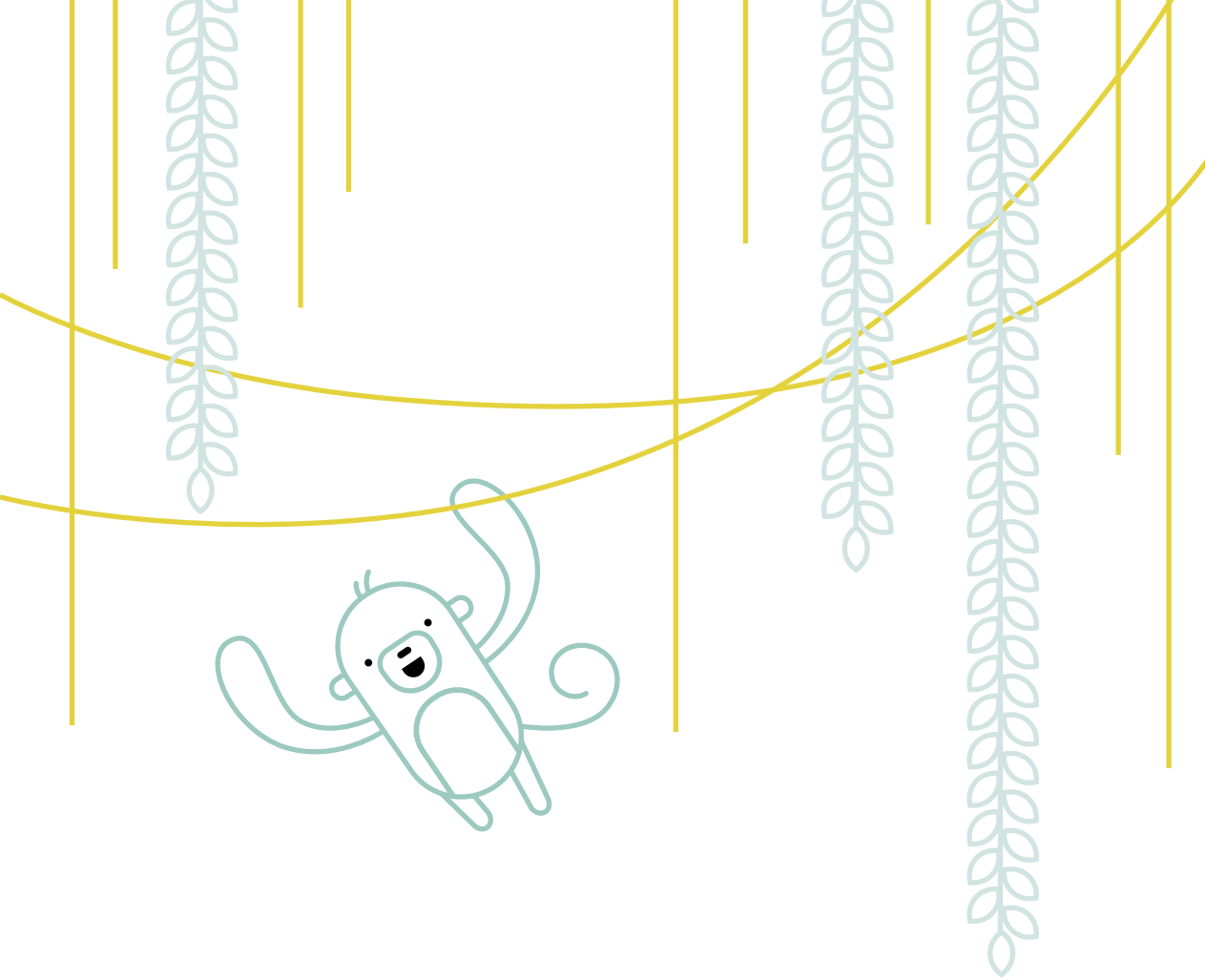
Tiež to tak máte? Bolo by divné, keby nie. Ale nebojte sa, mozog sa dá pre-programovať. Hovorí sa tomu neuroplasticita a viac sa o nej dočítate na str. 39.

*Je dôležité uvedomiť si, že robíme niečo, čo robiť nechceme, a v ďalšom kroku to môžeme zmeniť.*

*(Ak si to ani neuvedomíme, nemáme čo meniť!)*

## DÔLEŽITOU SÚČASŤOU RODIČOVSTVA JE TRPEZLIVOSŤ

Väčšina rodičov nadovšetko miluje svoje deti a veľa z nich si myslí, že keď im budú všetko vysvetľovať, kupovať, uľahčovať, skrátka zametať im cestičku, že to deťom pomôže, aby potom boli šťastné. Ale veľakrát to tak nie je. Naučte sa trpezlivosti, keď vaše dieťa robí nejakú činnosť pomalšie ako potomok niekoho iného. Keď mu úloha zaberie viac času, ako by ste si predstavovali. Keď niečo zvládne až na druhý raz. Buďte trpezliví a podprite ho, aby sa to (čokoľvek) naučilo samo. Poskytnete mu tým do života oveľa viac, ako keď budete robiť všetko za neho. Prekonávaním prekážok sa totiž učíme mentálnej odolnosti, čo je schopnosť vykonávať veci aj za veľmi ťažkých podmienok. Ľudia sa neučia v zóne komfortu, ale mimo nej.



## ZAMERAJTE SA NA ROZVOJ TALENTOV A NIE IBA NA ELIMINÁCIU CHÝB

Dôležité je pomôcť deťom objaviť ich talent a naučiť ich ďalej ho rozvíjať. Väčšina rodičov zameriava svoju pozornosť skôr na slabé stránky a na oblasti, kde by dieťa mohlo zlyhať. Vytvárajú tak neustále okolo seba umelý priemer, ktorému sa chcú vyrovnáť. Myslia si, že keď budú deti neúnavne pracovať na svojich slabých stránkach, stanú sa z nich „jednotky“. Podďte sa na to spoločne pozrieť z druhej strany a naučiť sa, ako dieťa podporovať a rozvíjať v tom, čo mu naozaj ide.

## ZÁSADNÝM BODOM NA CESTE K ÚSPECHU JE PREKONANIE STRACHU

Ľudský mozog, ak nie je trénovaný, je naprogramovaný tak, aby zabráňoval zlyhaniu, nie aby umožňoval úspech. Mozog človeka sa prirodzene v prvom rade sústreďuje na strach, preto sa veľa ľudí celý život len bojí. Sami o seba, o svoju budúcnosť a neskôr aj o svoje deti. A tento rodičovský strach sa na deti prenáša.

Na našich kurzoch deti učíme, že časť mozgu amygdala je ako **OPIČKA**, ktorá skáče z jednej veci na druhú a neustále vyhodnocuje, kde človek môže zlyhať. Tým vytvára náš strach. Lenže tá opička sa dá skrotiť a pokojne sa dá aj poslať spať. Upokojiť opičku sa nám darí pri činnostiach, ktoré nám idú a bavia nás tak, že prestávame vnímať čas. Keď sa úplne prepadáme do činnosti a nie je tu už priestor pre obavy a strachy, hovoríme tomu aj stav flow. (Viac si o tom môžete prečítať od str. [17](#).)

Táto opička nás bude sprevádzať v priebehu celej knihy a spoločne budeme objavovať spôsoby, ako ju prekabátiť, ako ju nakrmiť, ako pomôcť deťom, aby si opičku lepšie uvedomovali a lepšie tak spoznávali samy seba.

*Podte do toho s nami a nežite ako kópie!  
Budte originálmi.*

Knihá určite neslúži ako návod pre dokonalých rodičov, ale ako priateľský sprievodca pre všetkých, ktorí chcú skúsiť nové spôsoby prístupu k sebaoznaniu a komunikácii s deťmi. A spoločne tak žiť spokojný, šťastný, ale aj úspešný život.



*prvá časť*

# *DETSKÝ MOZOG V EXPONENCIÁLNEJ DOBE*

1 sila mozgových synapsí — 2 škola verzus inovácie — 3 súčasný  
meniaci sa svet a technológie



1

# SILA MOZGOVÝCH SYNAPSÍ





Keď sa dieťa narodí, má 100 miliárd mozgových buniek, ktorým sa hovorí neuróny. Tieto neuróny sa postupne začínajú prepájať (začína sa to vlastne už v mamičkinom bruchu) pomocou spojov – tzv. synapsií. Prepájajú sa podľa toho, čo dieťa sleduje, čo počuje, aké dostáva podnety. Veľmi dôležité sú pre tvorbu synapsií prostredie, v ktorom dieťa vyrastá, a podnety, ktoré od okolia dostáva, vrátane toho, s čím sa hrá.

Jeden z najvýznamnejších svetových genetikov a autor knihy *Biológia viery*, bunkový biológ Bruce Lipton, hovorí, že dieťa medzi tretím trimestrom matkinho tehotenstva a siedmimi rokmi veku žije akoby v hypnóze, pričom úplne všetko z okolia nahráva do svojho mozgu. Samozrejme, čím lepšie programy sa do jeho podvedomia nahrajú, tým na tom budúca osobnosť dieťaťa bude lepšie.

Určite si spomeniete, že keď sa deti s niečím hrajú a sú do toho celé zabrané, tak na ne môžete volať aj desaťkrát a ony vás vôbec nepočujú. Ako to? Ako to, že stavenie lega, kreslenie či skladanie kociek dokážu dieťa natoľko pohltiť, že nevníma hlad, nepohodlie ani volanie svojho okolia? Ako to, že keď sa my dospelí zaberieme do činnosti, ktorá nás baví a ide nám pekne „od ruky“, presťávame vnímať čas a dianie okolo nás? Ako to, že ponorení do nejakej činnosti sme schopní zdržiavať potrebu napiť sa alebo ísť na toaletu?

Pretože sa dostávame do stavu **flow**, do tvorivého vytrženia, ktoré sa vyznačuje úplným ponorením sa do činnosti alebo hry (anglické slovo *flow* znamená *plynutie*). Tento jav označil a opísal psychológ maďarského pôvodu s krkolomným menom Mihaly Csikszentmihalyi po tom, čo v 80. a 90. rokoch študoval umelcov, ako sú úplne pohltení svojou prácou až do tej miery, že zabúdajú piť, jesť alebo dokonca spať. Dieťa prirodzene pozná, na ktorú činnosť má talent, a tej sa rado venuje. Nehrá sa s hračkou, ktorá ho nebaví, tú zahodí do kúta a hľadá iné vyžitie. Ak robí niečo, čo ho neskutočne baví a dodáva mu energiu, dostane sa rýchlo do stavu flow a nepočuje ani volanie k obedu, prípadne sa môže aj pomočiť, hoci už vie vycítiť svoju potrebu a ísť na záchod.

V knihe sa k termínu flow, ktorý je súčasťou pozitívnej psychológie a ktorý nazývame zhodne podľa Csikszentmihalyiho, budeme často vracat'. Je veľmi dôležité pochopiť, ako stav flow funguje a ako sa doň môžeme zámerne dostať, aby sme boli maximálne motivovaní a mohli podávať najlepšie výkony.

Ak pracujeme vo flow, „práca nám ide od ruky do tej miery, že prestáva byť prácou a stáva sa zážitkom, vrcholným prejavom nášho vnútorného zápalu. (...) Navyše sa dokážeme odpútať od všetkých otravných rozptylení, ktoré nás zvädzajú z našej ideálnej cesty k cieľu.“<sup>1</sup>

Stav flow zažívame trikrát častejšie pri práci ako pri odpočinku, nie je teda úplne pravda, ako si veľa ľudí myslí, že práca je nutné zlo, ktorým sa zarobia peniaze, a že šťastie prichádza až v čase po práci, vo chvíľach voľna. Je nemožné dostať sa do tvorivého vytrženia počas sledovania televízie alebo vyvaľovania sa na pláži. Ak však pracujeme na úlohe, na ktorú máme talent a potrebné schopnosti, a ktorá pre nás predstavuje výzvu a zároveň zmysluplne využít čas, dokážeme sa do nej absolútne ponoriť. Tým zvyšujeme úroveň nášho sebavedomia a stúpa aj náš pocit šťastia.

Na úrovni mozgu sa vo flow dejú dve veci, o ktorých sa dočítate nižšie. V hornej časti mozgu, ktorej sa hovorí frontálny kortex, sú dva dôležité snímače:

- **Snímač vnímania času**, ktorému hovoríme „**hodinky**“ – obvykle úzkostlivo vníma čas, ale ak sme v stave flow, odrazu sa vypne. To je ten moment, keď dieťa nevníma čas, nepočuje volanie rodičov a pod.

**Dieťa sa hrá už viac ako hodinu na ihrisku, a keď mamička zavelí k odchodu, je prekvapené a smutné z toho, že už sa ide. Má pocit, že sa hralo sotva päť minút a už musí prestať a ísť domov.**

- **Amygdala**, ktorá je súčasťou emočnej časti mozgu a my jej hovoríme „**opička**“ – neustále upozorňuje na akékoľvek nebezpečenstvo, ktoré by nás mohlo ohroziť. Opička je odjakživa súčasťou ľudského mozgu a stará sa o prežitie človeka. (V minulosti ľudí varovala pred tigrami a levmi, dnes mnohokrát vystrája úplne zbytočne.) V jednom kuse skáče z jednej veci na druhú ako z konára na konár. A keď sme vo flow, zaspáva. To preto, aby sme sa mohli nerušene venovať objavovaniu sveta.

<sup>1</sup> Zdroj: Mühlfeit, J., Costi, M.: *Pozitívni leader*, Bizbooks 2017, s. 105.

Počas čítania knihy opičku lepšie spoznáte a na str. 179 – 191 sa dozviete, ako s ňou pracovať, aby bola spokojná a nerušila vás a vaše dieťa.

---

Dieťa stavia veľmi náročnú stavbu z lega a je pri tom vo flow. Hoci je preň úloha zložitá, svoj talent maximálne využíva a je úplne ponorené do činnosti, vníma len prítomný okamih „tu a teraz“. Jeho hodinky i jeho opička sú vypnuté. Príde k nemu rodič, prezerá si stavbu z lega a hovorí si: „Takú zložitú stavbu by som asi v živote nepostavil. Nikdy som nič také zložité z lega nestaval...“ Dieťaťu tieto myšlienky vôbec nenapadajú, pretože nepremýšľa, čo už v minulosti postavilo a či sa mu tento nový projekt podarí. Nevníma minulosť ani budúcnosť, jediné, čo rieši, je, kam umiestni nasledujúcu kocku. A príslušný neurón sa prepojí prostredníctvom synapsie s ďalšími neurónmi, ktoré už na to v hlave dieťaťa čakajú. Týmto spôsobom sa dieťa učí, zatiaľ čo prizerajúci sa dospelý sa zaoberá tým, že keď nič také nepostavil v mladosti, nezvládol by to asi ani teraz. Hodinky v hlave mu bežia a opička skáče sem a tam.

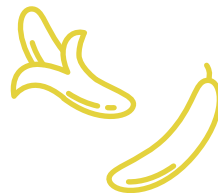
---

Takto funguje mozog všetkých – umelcov, športovcov, detí i dospelých.

**Honza:** *Olympijský víťaz David Svoboda mi pri našom koučingu raz povedal, že záver víťazných pretekov na OH v Londýne si vôbec nepamätá a všetko si začal plne uvedomovať až na stupňoch víťazov pri českej hymne.*

Existuje jedna vec vnútri nás, ktorá je za všetkých okolností stále s nami a v prítomnom okamihu, „tu a teraz“. Je to niečo, čo nám umožňuje prežitie, a ak by sa to ocitlo v minulosti alebo v budúcnosti, boli by sme razom mŕtvi...

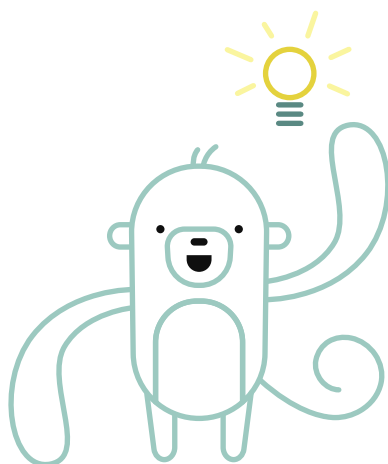
Je to náš dych. Dych je vždy v prítomnosti, preto ho môžeme využiť ako silnú zbraň na uspanie svojej opičky. Nádych a výdych trvá približne štyri sekundy. Skúste to. Nadýchnite sa a vydýchnite.





A teraz si popravde odpovedzte na otázku:

O čom ste počas pár nádychov a výdychov premýšľali?



Správnou odpoveďou je: O ničom.

Ak niektorú činnosť robíme veľmi často a synapsie v našom mozgu súvisiace s touto činnosťou sú preto veľmi silné, tak sa zapuzdria do seba. Tomu procesu sa hovorí myelinizácia a z činnosti sa vďaka nej stáva návyk.<sup>2</sup> Konkrétna činnosť je potom pre človeka natoľko automatická, že pri nej nemusí premýšľať, keď ju vykonáva, a zvláda ju aj za veľmi ťažkých podmienok pod vplyvom stresu. Ide v podstate na autopilota a vďaka tomu jeho opička nevystrája, ale pokojne odpočíva.

---

<sup>2</sup> Na vytvorenie nového návyku je potrebných približne 21 až 30 dní opakovania a osvojovania si činnosti.

Niektorí športovci alebo umelci hovoria, že až keď majú natrénovaných či odohraných 10 000 hodín, stávajú sa majstrami vo svojom odbore.

---

**Keď sa dieťa učí hrať hokej, prvý krok je, že si obuje korčule a je rado, keď udrží rovnováhu a nepadne na ľad. Postupne sa učí korčuľovať a sústreďí sa len na svoje nohy a na koordináciu pohybov. Ako postupne trénuje, korčuľovanie mu ide čoraz lepšie, a keď neskôr dostane do rúk hokejku a začne hrať naozajstný hokej, na techniku korčuľovania a na to, ako sa udržať na korčuliach a nepadať, už si ani nespomenie. V tej chvíli je to pre neho naučená, zautomatizovaná činnosť.**

---

Ak si vytvoríme návyk, potom sme schopní zvládnuť aj náročné činnosti, ktoré by nás inak veľmi stresovali, vo flow.

Dieťa pracuje na teste z matematiky a je pritom vo flow. Zrazu učiteľ oznámi, že do konca testu už zostáva iba desať minút. Dieťa sa v tom okamihu môže zachovať jedným z nasledujúcich spôsobov:

- Má v podvedomí ukotvený návyk (došlo už k myelinizácii), ktorý získalo predchádzajúcim počítaním, a povie si: „Takýchto príkladov som už vypočítal veľa. Za tých ďalších desať minút vypočítam ešte aspoň ďalšie dva.“ A počíta ďalej.
- Znervózne a už sa do prítomného okamihu nedokáže vrátiť. Informácia od učiteľa o blížiacom sa ukončení ho úplne vykoľají a povie si: „No, niečo už som vypočítal...“ A počíta ďalej, ale pritom sa bojí, že v tom vypočítanom narobil chyby, a prehnane sa sústreďí, aby neurobil nejakú ďalšiu hlúpu chybu aj počas tých posledných desiatich minút. Premýšľa viac nad časom ako nad príkladmi a bojí sa, že možno zlyhalo.

Takto fungujú deti i dospelí v rôznych situáciách.

Ak dieťa vypočítalo dostatočné množstvo matematických príkladov, môže sa dostať do flow aj počas písomky a udržať sa v ňom pokojne až do chvíle, kedy musí test odovzdať.

## MOZGOVÉ VLNY

Existuje päť základných vlnových frekvencií, na ktorých funguje náš mozog, a každá z nich koreluje so špecifickým stavom nášho vedomia. Rovnako ako zvukové frekvencie, aj mozgové vlny sú merané v jednotkách hertz (Hz).

MOZGOVÁ AKTIVITA	ROZSAH FREKVENCIE	STAV DOSPELÉHO S DANOU FREKVENCIOU
delta	0,5 – 4 Hz	hlboký spánok / bezvedomie
théta	4 – 8 Hz	ľahké snenie / predstavivosť
alfa	8 – 12 Hz	pokojné vedomie
beta	12 – 35 Hz	sústredené vedomie
gamma	nad 35 Hz	vrcholný výkon

Ľudský mozog funguje v detstve na veľmi nízkych vlnových frekvenciách alfa a théta, čo umožňuje deťom zotrvať často v stave flow. Práve preto sú deti také kreatívne a oplývajú ohromnou predstavivosťou.

Pozrime sa teraz bližšie na druhý riadok tabuľky, konkrétne na frekvenciu théta (4 – 8 Hz). Théta vlny sú často spájané so stavmi meditácie alebo s niektorými duchovnými zážitkami. Poznáte ten pocit tesne pred zaspaním, keď hlavou poletuje mnoho rôznych myšlienok, predstáv a vizualizácií? Už skoro spíme a niekoľkokrát sa ocitneme v nejakom snovom svete, ale hlboký spánok to ešte nie je. Niekedy v týchto chvíľach vymyslíme niečo skvelé alebo nám napadne riešenie problému, ktorému sme cez deň nemohli prísť na kĺb. Hladina théta je tiež spájaná so spánkovou fázou REM (fáza rýchlych pohybov očí), v ktorej už sa objavujú sny.

**Odporúčanie:** Ak len tak odpočívate alebo vás premáha spánok a v hlave vám začnú rívať nejaké vízie alebo nápady, skúste si ich hneď po opätovnom precitnutí zapísať. Keď potom totiž človek upadne do hlbšieho spánku, ráno už si väčšinou len veľmi ťažko spomína.

**Katka:** *Keď pred spaním len tak ležím v posteli a hlavou mi poletuje veľa myšlienok, telo sa úplne upokojí, ale ešte nespím, často mi napadnú super veci. Vždy si ich rýchlo napíšem napríklad do mobilu do poznámky, inak by som zaspala a všetko zabudla.*

Mozočky detí v predškolskom veku fungujú väčšinu času na frekvencii théta, a to je tiež dôvod, prečo majú deti dar veľkej kreativity a veľmi ľahko sa ponárajú do svojho vlastného sveta. Dokážu si živo predstavovať, ako ich bábiky ožívajú a stávajú sa skutočnými deťmi, z plyšových hračiek a zvieratiek sa rodí reálna farma a pár kúskov dreva, kôra a mach v lese pre ne dokážu vytvoriť dedinku, kde sa odohráva množstvo čarovných príbehov.

**Odporúčanie:** Skúste si niekedy sami spomenúť na konkrétne situácie zo svojho detstva. Pamätáte si ešte, aké to bolo, ocitnúť sa na chvíľu vo svojom vymyslenom svete, kde bolo možné úplne všetko? Spomeniete si ešte, ako ste prepadali činnostiam a nepočuli volanie rodičov? Ako ste zabudli prísť na obed alebo sa počas hry totálne umazali v kroví?

Iste vám takáto osobná spomienka na detský svet dokáže vykúzliť úsmev na tvári. A možno si aj uvedomíte, že deti nemusia nutne hnevať, keď vás nepočúvajú. Samozrejme, to ich hranie sa väčšinou vôbec nehodí. Ponáhľame sa, nechceme, aby sa umazali, nebaví nás opakovať všetko päťkrát... Ale to, že si na chvíľu spomenieme na seba v ich veku, nám možno prinesie trochu viac pochopenia a ušetrí zbytočné nervy.

**Katka:** *Niekedy je detskej kreativity na rodičov možno až príliš. Moja mamička by mohla rozprávať. Asi v troch rokoch som počas jedného týždňa pokreslila stenu farbičkou, rozkrojeným jabĺčkom som namaľovala obrázok nad posteľ a detskými nožnicami ostrihala všetky kvety v byte, na ktoré som dosiahla. Môžem vás uistiť, že ma vtedy naozaj nepochválila a k sendvičovej spätnej väzbe (o ktorej hovoríme na str. 124) mali jej slová na míle ďaleko. Ale aj keď som vtedy dostala poza uši, kreativitu vo mne rodičia napriek tomu neudusili. Takže, rodičia, nebojte sa niektorých svojich unáhlených reakcií – deti sa len tak nedajú!*

V predškolskom veku sú deti ako hubky, ktoré z okolia nasávajú všetko, čo vidia, počujú, vnímajú a všetky informácie si ukladajú do svojho podvedomia. Najviac synapsií sa tvorí práve v predškolskom veku. Päťdesiat percent ich vznikne do 5 rokov, do 7 rokov je to dokonca 75 percent všetkých synapsií, ktoré sa človeku vytvoria za celý život. Percentá sú takéto vysoké preto, že deti sa učia všetky základné zručnosti – hovoriť, písať, vnímať svet okolo seba. V puberte potom začínajú zanikať tie synapsie, ktoré dieťa nepoužíva.

## OKNÁ PRÍLEŽITOSTÍ

Obdobiam, keď je dieťa schopné v určitej oblasti sa rozvíjať a učiť veľmi rýchlo, hovoríme *okná príležitostí* (Windows of Opportunity). Okná príležitostí sú optimálne obdobia pre konkrétne oblasti vývoja, ktoré sa najviac otvárajú od narodenia približne do 6 – 7 rokov veku dieťaťa.

Ak napríklad chceme, aby naše dieťa hovorilo viacerými cudzími jazykmi, využime na to tzv. jazykové okno príležitostí – obdobie, keď sa dieťa najlepšie učí jazyky a ktoré trvá od narodenia do približne šiestich rokov. Väčšina z týchto okien sa nachádza v predškolskom veku, ale nerobte si starosti, ak máte pocit, že ste nejakú príležitosť u dieťaťa naplno nevyužili. Neznamená to, že sa dieťa novú zručnosť už nenaučí, len bude jej učenie v neskoršom veku vyžadovať trochu viac úsilia alebo mu zaberie viac času.

Pre nás ako rodičov je veľmi dôležité dávať dieťaťu v oknách príležitostí čo najviac podnetov a vnemov, umožniť mu množstvo rozličných zážitkov. Dieťa vstrebáva tiež vzorce správania, ktoré vidí okolo seba, vo svojej rodine, v rodinách kamarátov, u starých rodičov a v škôlke alebo v detskej skupine.

Môžete si myslieť, že dieťa je malé a ešte množstvu vecí nerozumie, napríklad v situáciách, keď sa ako rodičia hádame alebo riešime nejaké dôležité „dospelácke“ problémy, ale dieťa všetko veľmi dobre vníma a ukladá do podvedomia. Nemusí sa to prejaviť hneď, ale keď v jeho živote dôjde na podobnú situáciu, pokojne o 10 alebo aj 20 rokov, môže to zrazu vyliezť späť na svetlo. Uložené vzorce správania sa najčastejšie objavujú práve v okamihu, keď už dieťa dospelo a má partnera alebo vlastnú rodinu a deti.



Je úplne normálne, že rodičia občas stratia nervy a vybuchnú. Človek robí chyby a chybovať je ľudské, to k životu a k výchove detí patrí. Oveľa dôležitejšie je viesť deti k tomu, že chybovať je prirodzené a situácie vyplývajúce z chýb je možné riešiť.

Môžete povedať: „Teraz som urobil chybu. Takto sa nechcem správať.“ Alebo: „Nechcem, aby si sa ku mne takto správal. Poďme sa o tom porozprávať.“

**Odporúčanie:** Je dôležité byť ako rodič otvorený. Nehrajte sa na supermana, ktorý všetko zvládne za každú cenu sám, a nechajte priestor i druhým. Dieťa sa tak môže naučiť veľmi dôležitú vec – uvidí, že ste tiež len človek, ktorý niekedy potrebuje pomoc. A tiež môže vďaka tomu prijať, že každý má talent na niečo iné a že je skvelé, keď sa môžete vzájomne doplniť a vytvoriť tak vyvážený tím. Dieťa sa učí fungovať čo najlepšie a vo svojom ďalšom živote určite mnohokrát využije vzorce, ktoré si nesie zo svojej rodiny.

Určite sa nestresujte, ak máte pocit, že ste v tomto smere niečo zanedbali a už niet cesty späť. Nejde o dokonalosť. Skôr to prijmite ako výzvu do budúcnosti a v ďalších podobných situáciách sa snažte o čo najvedomejší prístup. Môžete tak vložiť dieťaťu do vienka (podvedomia) veľa dobrého.

Jedna situácia má zvyčajne viac riešení a vy si môžete začať uvedomovať, že sa to dá robiť aj inak, ako ste boli doteraz zvyknutí alebo ako to robili vaši rodičia, a vyskúšať to.

# AKO PODPORIŤ TVORBU SYNAPSIÍ V DETSKOM MOZGU

Existujú rôzne spôsoby, ako u detí stimulovať tvorbu synapsií. Najčastejšie ide o rôzne jednoduché či zložitejšie cvičenia pamäti, rytmické cvičenia (vytlieskavanie rytmu, hra na telo), motorické aktivity (otáčanie sa okolo svojej osi, chôdza po čiare, modelovanie, navliekanie korálikov) a pod. Podobné aktivity možno poznáte a máte vyskúšané. Deti ich majú rady, pripadajú im zábavné a pritom nenápadne rozvíjajú aj ich osobnosť.

Nižšie ponúkame niekoľko tipov na cvičenia, ktoré u detí rozvíjajú konkrétne oblasti.

## PRIESTOROVÉ VNÍMANIE

Dieťa si môže trénovať priestorové vnímanie napríklad otáčaním sa okolo vlastnej osi. Takéto cvičenie možno robiť už od veku 3 rokov. Dieťa sa otáča najprv za jednou svojou rukou, potom za druhou, následne za rôznymi obrázkami. Podobným cvičením na priestorové vnímanie je aj chodenie po čiare. Môžeme na zem natiahnuť napríklad švihadlo alebo povrázok, po ktorom dieťa chodí, a tým trénuje rovnováhu. V oboch prípadoch sa učí pracovať s priestorom okolo seba a učí sa to okrem iného aj prostredníctvom padania na zem.

Jedna z metód, ktorá využíva rôzne cvičenia založené na koordináciu rúk, nôh, očí, ale aj mysle (ktorá naše pohyby riadi), sa volá Brain Gym.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> V preklade „mozgová telocvičňa“. Zdroj: <http://www.mentem.cz/blog/brain-gym/>

## CVIČENIE: BRAIN GYM

Ide o jednoduché cviky, ktoré môžete skúšať spoločne s deťmi:

- kreslite osmičky prstom či celými rukami (môžete zapojiť aj druhú ruku v opačnom smere);
- vykresľujte prstom vo vzduchu rôzne obrazce (písmená, jednoduché obrázky);
- pomaly pite vodu po dúškoch a vnímajte prechod vody svojím telom;
- striedajte pravidelné a nepravidelné dýchanie a vnímajte zmeny, dýchajte „do brucha“;
- skúste prepojiť akýkoľvek druh verbálnej a neverbálnej aktivity v jednu činnosť – napríklad rozprávanie v kombinácii s niektorým z uvedených cvikov či iba s maľovaním, alebo písaním (cvičenie pozornosti).

## ZAPÁJANIE ZMYSLOV

Ak deti zapájajú do učenia a poznávania všetky zmysly, oveľa lepšie si nové veci zapamätajú. Tento princíp využíva pedagogická metóda montessori – viac na str. 51. Jej zakladateľka Maria Montessori sa riadila heslom „learning by doing“ a nadviazala tak voľne na Komenského školu hrou.

Deti by mali mať možnosť si pri učení veci tiež ohmatať, cítiť ich, počuť či vidieť ich v reálnom prostredí, ak je to len trochu možné. Má to značný vplyv na tvorbu synapsíí.

## CVIČENIE: ROZPOZNÁVANIE VLAJOK

Keď sa dieťa učí rozpoznávať vlajky rôznych štátov, dá sa s tým prepojiť veľa drobných obrazových aktivít, ako napríklad hľadanie a poznávanie farieb, opis rôznych ornamentov a pod. Ďalej môžeme s dieťaťom hovoriť o tom, k akej krajine konkrétna vlajka patrí, kto v tej krajine žije, čo sa tam varí za jedlo, a môžeme si pokojne miestny pokrm aj spoločne uvariť. Môžeme deťom pustiť hymnu danej krajiny alebo napríklad typickú pesničku, spoločne sa naučiť nejaké slovíčko z jazyka cudzej krajiny. Tým dieťa zapája čo najviac svojich zmyslov. Navyše u neho podporíme rozvoj asociatívneho myslenia, ktoré je vhodné začať trénovať práve v predškolskom veku, keď si dieťa informácie v hlavičke maximálne prepája.

**Katka:** *Keď som strážila deti, vždy som sa snažila tráviť s nimi veľa času vonku. Jednou z obľúbených hier bola napríklad „príprava elixíru“. Väčšinou sme nazbierali všetky možné lístočky, kvietky alebo bylinky, starostlivo všetko ovoňali a dávali dokopy napríklad aj s kamienkami alebo nakoniec s prísadami na varenie (ktoré sa dali aj ochutnať). Všetko sme miešali vo vode a zakaždým vznikol iný originálny výsledok, ktorému sme vymýšľali názov. Už samotná práca s vodou deti zvyčajne veľmi baví. Pri jednej úplne jednoduchej aktivite tak zapojíte hmat, čuch, chuť, zrak i sluch. Okrem toho sa dá rozvíjať predstavivosť a tvoriť mnoho rôznych príbehov k vzniku elixírov a ohľadne ich čarovných účinkov.*

## KONCENTRÁCIA A SÚSTREDENIE

V dnešnom svete plnom technológií je náročné udržať pozornosť a ešte ťažšie môže byť rozvíjať schopnosť sústredenia u detí. Tu by sme radi uviedli jednu metódu, ktorá prepája nielen rozvoj pohybových schopností a zapája zmysly, ale má aj priaznivý vplyv na schopnosť sústredenia. A v neposlednom rade ide o zábavnú hru pre deti, do ktorej sa môžu zapojiť aj rodičia. Reč je o metóde PlayWisely®, ucelenom, vedecky podloženom a súčasne zábavnom spôsobe hrania sa, ktorý využíva prirodzenú schopnosť učenia a pohybu dieťaťa od narodenia až do predškolského veku.

Zakladateľkou PlayWisely® je Patty Hannanová z USA a ide predovšetkým o tzv. **senzorické aktivity**, ktoré pomáhajú rozvíjať pozornosť, pamäť či jazykové schopnosti dieťaťa, a ďalej o **motorické cvičenia**, ktoré podporujú všestrannú pohybovú obratnosť a motoriku dieťaťa.

Základom PlayWisely® programu je súbor špeciálnych výučbových kariet, ktoré sú variáciou obrázkov, slov, čísel, farieb, veľkostí a tvarov. V spojení s metódou orientácie v smeroch® tvorí ojedinelý balíček aktivít prinášajúcich deťom radosť z pohybu, poznávania a učenia sa. Každá lekcia PlayWisely® trvá 30 – 45 minút podľa veku dieťaťa a je rozdelená na niekoľko častí. Začína sa hrou s výučbovými kartami, pokračuje pohybovou časťou a končí sa opäť hrou s kartami.<sup>4</sup>

## CVIČENIE VYCHÁDZAJÚCE Z PLAYWISELY

Obrázkové karty, s ktorými pracuje PlayWisely®, je možné zakúpiť alebo si môžete podobné karty na rozvíjanie schopností dieťaťa vyrobiť. Práca s kartami prebieha tak, že si rodič a dieťa sadnú oproti sebe a rodič dieťaťu v rýchlom slede ukazuje jednu kartu za druhou. Na kartách sú jednoduché obrázky, napríklad jabĺčko, ale vždy je inak umiestnené, za niečím skryté, má inú veľkosť, farbu a pod. Malým deťom sa karty len ukazujú a rodič komentuje, kde je aké jabĺčko („jabĺčko hore, jabĺčko dole, jabĺčko za stromom, zelené jabĺčko, červené jabĺčko...“). Väčšie dieťa potom sleduje karty, ktoré rodič rýchlo mení, a môže samo hovoriť, kde jabĺčko je, aké je atď.

Napríklad v susednej Českej republike existuje už niekoľko licenčných centier pracujúcich touto metódou a lekcie PlayWisely® ponúkajú aj niektoré materské školy. Ak chcete lepšie pochopiť priebeh lekcí PlayWisely®, na Youtube nájdete videá, ktoré bližšie ukazujú prácu s kartami aj ďalšie cvičenia tejto metódy.

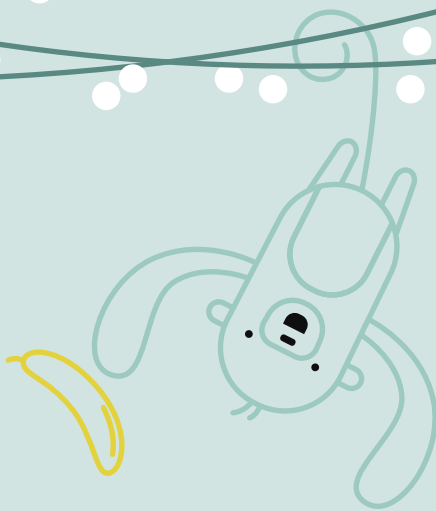
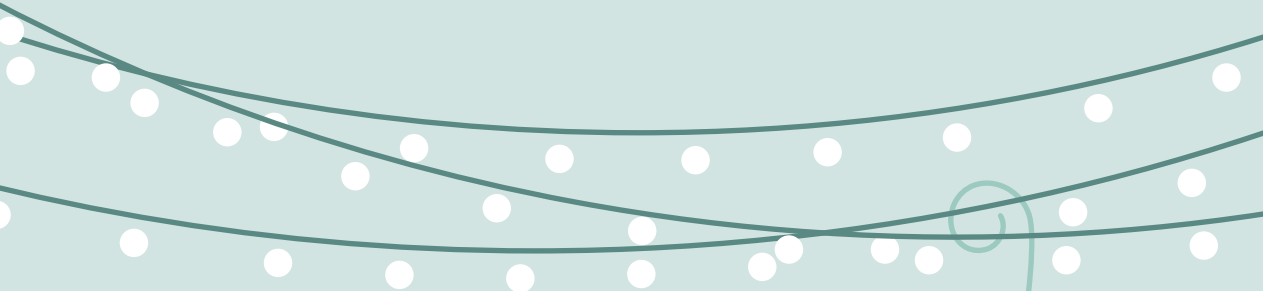
---

<sup>4</sup> Zdroj: <http://www.playwisely.cz/>

## ASOCIATÍVNE MYSLENIE

Vo väčšine klasických škôl sa, bohužiaľ, nepracuje s rozvojom asociatívneho myslenia. Predmety a učivo sa prednášajú v oddelených blokoch, keď je samostatný blok venovaný matematike, po ňom nasleduje ďalší blok, napríklad čítanie alebo písanie. Veľmi málo sa podporuje učenie prostredníctvom asociácií, keď si dieťa skladá dohromady informácie na základe súvislostí s reálnym životom.

Pri učení a tréningu pamäti je dobré poznať viac synonym jedného slova alebo mať s týmto slovom vytvorenú nejakú asociáciu (príbeh, zážitok, emóciu). Keď ste pod tlakom a poznáte 3 synonymá jedného slova alebo si spomeniete na prostredie a emóciu spojenú s daným pojmom, potom si s veľkou pravdepodobnosťou slovo a kontext oveľa lepšie vybavíte. Ak budete mať zafixovaný len jeden pojem, iba jednu jedinú správnu možnosť, tak si na ňu možno v strese vôbec nespomeniete.



## CVIČENIE: ENIGMATICKÉ HÁDANKY

Enigmatické hádanky sú logické hádanky skryté v príbehoch. Podporujú pozornosť u detí (pochopenie zadania, čítanie príbehu), ale aj kreativitu a asociatívne myslenie. Na základe niekoľkých dostupných informácií si deti musia v mozgu prepojiť súvislosti a prísť na logické riešenie. Na prvý pohľad sa môžu také hádanky zdať ťažké (zvlášť pri číselných radoch), avšak keď dieťa nájde riešenie, má obrovskú radosť.

Ak sa nám nedarí hádanku rozlúštiť a niekto nám napovie alebo prezradí riešenie, väčšinou sa chytáme za hlavu so slovami: „No, áno, veď to je úplne jasné!“

**Príbeh pre menšie deti:** Je krásny májový deň a babička s vnúčatami si vyšli na prechádzku do prírody neďaleko ich malebnej chalúčky na Šumave. Na čistinke dvakrát obišli spráchnivený peň, stretli ježka a zahliadli srnky. Keď došli na kraj lesa, našli tam kôpku uhlíkov, hrniec a mrkvu.

Čo sa na tomto mieste asi predtým stalo?

**Riešenie:** Deti môžu vymyslieť rôzne riešenia, ale ponúka sa napríklad to, že v zime tu niekto postavil snehuliaka. Alebo na mieste táborili trampí a varili si polievku... Kreativite sa medze nekladú, môžete spoločne s deťmi rozvíjať vlastné verzie príbehov.

Logické rady sú založené na prepájaní zdanlivo nelogických vecí, v ktorých dieťa hľadá logickú súvislosť podľa toho, čo už pozná alebo s čím má skúsenosť. Môžu byť číselné, písmenkové, obrázkové atď.

**Príklad pre väčšie deti a študentov:** Napíšte vedľa seba veľké písmená

D D T ? P Š S ? D S

Nechajte dieťa, aby našlo logický kľúč, podľa ktorého je vystavený celý rad, a podľa neho doplnilo chýbajúce písmenká.



Ak dieťa nevie, tak mu môžete doplniť chýbajúce písmenká

**DDTŠPŠSODS**

ale zatiaľ neprehrádzajte logickú súvislosť, nechajte ho, nech na ňu skúsi prísť samo. Môžete mu napovedať, že písmená nejako súvisia s číslami, tak nech napríklad skúša počítat' nahlas.

Logické rady sú niekedy ťažké aj pre rodičov, ale môžete riešenie skúšať hľadať spoločne, dať si čas, pokojne aj do druhého dňa. Môžete si rad napísať niekam, kde ho uvidíte (napríklad na chladničku), a skúšať nad ním premýšľať.

**Riešenie:** Rad tvoria prvé písmenká číselného radu pri počítaní po desiatkach od desiatich do sto – desať, dvadsať, tridsať atď.

**Príklad pre väčšie deti a študentov:** Tento číselný rad je možné napísať vedľa seba i pod seba, každému sa rieši lepšie iný variant.

1  
11  
21  
1211  
111221  
1 11 21 1211 111221 312211 ???????  
312211  
????????

**Riešenie:** Každý ďalší riadok vždy iba opakuje a popisuje počet čísel na riadku predchádzajúcom.

1  
11 (jedna jednotka –  $1 \times 1$ )  
21 (dve jednotky –  $2 \times 1$ )  
1211 (jedna dvojka a jedna jednotka –  $1 \times 2$  a  $1 \times 1$ )  
111221 (jedna jednotka, jedna dvojka a dve jednotky –  $1 \times 1$ ,  $1 \times 2$ ,  $2 \times 1$ )...

## ABSTRAKTNÉ VNÍMANIE

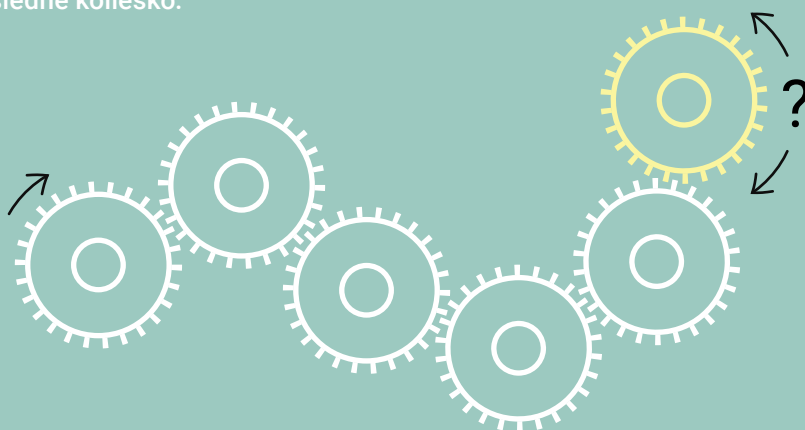
Deti sú prirodzene zvedavé a takmer neustále hľadajú niečo, čo by sa mohli učiť alebo objavovať. Takže je dobré im na to dávať príležitosť a priestor už od raného veku.

Existuje skvelé cvičenie s poznávaním naučených znakov, obrázkov či obrazcov z každodenného života. Deti si veľmi rady pamätajú veci, ktoré nám dospelým zdánlivo nedávajú zmysel. Môžu to byť napríklad značky áut, cestovné poriadky alebo zastávky metra. Deti sú zvedavé, a pretože ich baví objavovať svet, s veľkým zaujatím sa učia niektoré – pre nás možno zbytočné – veci naspamäť.

**Katka:** *Keď som bola malá a nudila sa vo vani, bavila som sa tým, že som sa učila naspamäť všetky možné návody a inštrukcie na šampónoch a mydlách, ktoré boli v dosahu. Napríklad aj v nemčine alebo angličtine. Veľmi som tomu nerozumela a navyše som nejaké písmenká napríklad ani nevedela prečítať, tak som ich pri čítaní vynechávala. Takto som si skladala šampónové vety a niektoré z nich si pamätám dodnes, aj keď sú to úplné blbosti.*

### CVIČENIE: OZUBENÉ KOLESÁ

Určte, ktorým smerom sa po roztočení všetkých koliesok bude otáčať posledné koliesko.

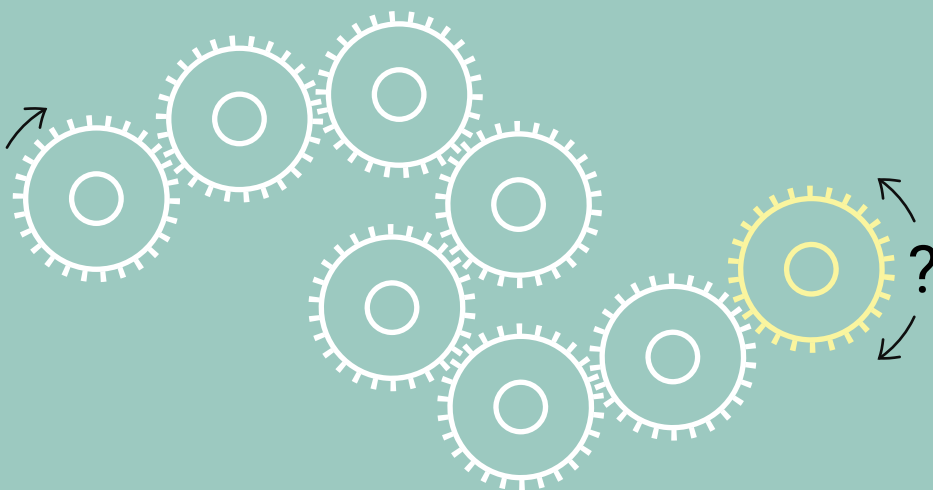


Pri cvičení ved'te deti k hľadaniu rôznych možností, ako sa dá nájsť výsledok. Niektoré dieťa otáča koliesko v mysli jedno po druhom (ide na to cez vizuálnu stránku), ďalšie si pohyb kolieska naznačuje prstom, iné dieťa príde na to, že všetky párne a všetky nepárne kolieska sa točia rovnakým smerom, a potom sa k výsledku dopočíta ( matematický spôsob hľadania riešenia).

**Riešenie:** Posledné koliesko sa bude točiť doľava.

Nechajte dieťa, nech si nájde riešenie najprv vlastnou cestou. Až potom mu prezrad'te aj ostatné možnosti, ako sa dá na hádanku prísť. Potom mu ukážete obrázok s dlhším hadom ozubených kolies. Bude dieťa pokračovať v rovnakom spôsobe, na ktorý prišlo samo, a je teda jeho uvažovaniu bližší? Alebo si vyskúša aj iný variant?

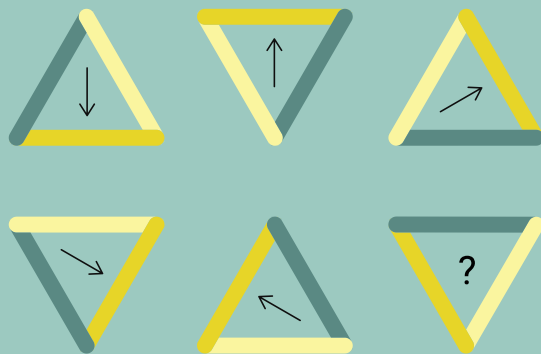
Väčšina detí je prirodzene zvedavá, a ak im možnosti iba ponúkne (to, že sa dá príklad riešiť aj inak – možno ľahšie), budú si to chcieť samy vyskúšať.



**Riešenie:** Posledné koliesko sa bude točiť doľava.

## CVIČENIE: TROJUHLNÍKY

Skúste prísť na to, ako bude vyzerat' posledný trojuholník.



**Riešenie:** Šípka bude smerovať doľava dolu k tmavožltej úsečke.

Tu sa opäť dá k výsledku dôjsť viacerými možnými spôsobmi. Môžeme sledovať farby, pretože šípka vždy mieri k tmavožltej úsečke, alebo môžeme sledovať smery šípok a vyhodnotiť, ktorý variant ešte v obrázku chýba.

Niektor pri riešení postupuje tak, že hľadá spojitosť vo dvojiciach a v tom, čo vidí na obrázku. Tu je možné dať do protikladu dva trojuholníky vľavo hore, potom dva trojuholníky vľavo dole a posledné dva zostávajúce budú teda tiež v protiklade proti sebe.

Ako ste postupovali vy? Zamerali ste sa najprv na farby? Alebo skôr na tvary či hľadanie dvojíc? Skúste sa viac zameriavať na spôsob riešenia, ktorý je vám najbližší. A nechajte aj deti, nech riešia cvičenia spôsobom, ktorý vyhovuje im. Keď vieme, na čo sa náš mozog najviac zameriava a ako sa najlepšie učíme, môže nám to pomôcť v ďalšom štúdiu.

**Odporúčanie:** Podporujte deti v hľadaní rôznych možností riešení, pretože v bežnej škole sa s otázkou „Dalo by sa to urobiť ešte aj nejako inak?“ často nestretnú.

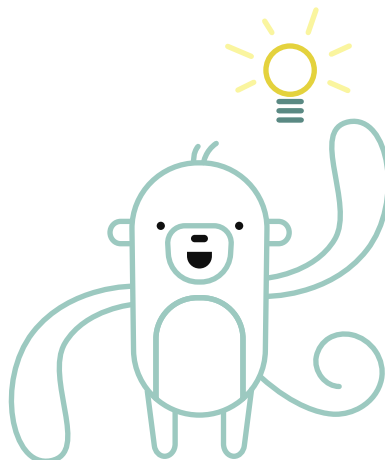
Princíp asociatívneho myslenia, ale aj prácu s rozpoznávaním abstraktných symbolov, využíva napríklad **metóda NTC Learning** (Nikola Tesla Centre), ktorá pochádza od srbského lekára a psychológa Ranka Rajoviča. V súčasnej dobe sa už táto metóda začína objavovať v materských školách a detských centrách napríklad aj v Českej republike a je tam prístupná verejnosti. Metóda NTC spája rozvoj analytického myslenia s motorickým cvičením, ako sú rotácie okolo svojej osi či tréning rovnováhy. V rámci podpory a zapájania všetkých zmyslov tiež pracuje s počúvaním hudby.

## KREATIVITA NA ÚSTUPE

NASA vykonala prieskum so zaujímavým zistením: 98 percent detí vo veku 6 rokov vykazuje vysokú kreativitu. Je to preto, že deti nechávajú hrať sa a objavovať svet.

*Čo sa stane potom s väčšinou detí vo väčšine krajín sveta?*

Idú do školy.



V 10-tich rokoch zostáva vysoko kreatívnych iba 30 percent detí, v 15-tich rokoch je to iba 15 percent, a keď dokončia univerzitu a hľadajú zamestnanie, zostanú vysoko kreatívne už len 2 percentá. Absolútne obrátený stav, ako bol na začiatku. Ak deti vyrastajú v spokojnej rodine a detstvo u nich prebieha takýmto spôsobom, potom 98 percent z nich vykazuje v predškolskom veku vysokú kreativitu, zatiaľ čo keď prejdú celým školským systémom a dosiahnu vek dvadsaťpäť rokov, zostanú z nich kreatívne iba 2 percentá. Znamená to teda, že škola všetku kreativitu v deťoch postupne utlmí?

Myslíme si, že to môže byť tým, že deti majú v škole takmer zakázané čokoľvek skúmať a pýtať sa na jednu zo základných otázok ľudského pokroku, ktorá znie:

## Nedá sa to robiť ešte aj nejako inak?

Táto otázka podporuje prirodzenú ľudskú zvedavosť. Ak by si ju ľudia v priebehu vekov nekládli, žili by sme dnes stále ešte v jaskyniach. Vďaka Bohu, že sa takto pýtali. Potom sa vždy objavila nejaká kreatívna myšlienka a spolu s ňou inovácia. Čím skôr sa dieťa naučí, že klásť si túto otázku je prirodzené a dobré, čím skôr samo seba spozná a odhalí, na čo má talent a v čom vyniká, tým výraznejšie klesá šanca, že mu školský systém jedného dňa zoberie chuť učiť sa a posúvať ďalej.

**Jožko sa pýta na hodine matematiky: Pani učiteľka, nedá sa to náhodou vypočítať aj inak?**

**Učiteľka: Jožko, sadni si. Marienka ti teraz zopakuje, aký je jediný možný spôsob, ktorým máme aj v učebnici a ktorým to budeme počítat'.**

A dieťa už sa nikdy viac nespýta... Takto sa zabíja detská zvedavosť. V takom prípade je totiž akákoľvek kreativita nemysliteľná.

Za posledných 300 rokov sa škola príliš nezmenila. Určite by sme sa neradi dotkli učiteľov, pretože si ich veľmi vážime a existuje celý rad skvelých pedagógov, ktorí majú veľký talent učiť a ich práca ich baví a naplňuje. Tradičný vzdelávací systém ich však, bohužiaľ, často vedie k tomu, že nemôžu podporiť ori-

ginalitu jednotlivca, ale, naopak, uniformitu a snažia sa dostať všetky deti na „rovnakú úroveň“, teda umelo vytvorený priemer.

**Honza:** *Keď som ja chodil do školy, tak sme sa učili, že mozgové bunky zhruba po 30-tom roku života postupne odumierajú. Ale potom sa našťastie zistilo, že to nie je pravda a že neuroplasticita mozgu dokazuje pravý opak.*

Ľudský mozog má našťastie jednu skvelú vlastnosť – hovorí sa jej neuroplasticita. Znamená to, že je plastický a dá sa pokojne v 30-tich, 40-tich, v 50-tich rokoch alebo aj neskôr preprogramovať (len to nesmieme vzdať). Takže ak máte pocit, že škola vaše dieťa nevedie správnym smerom alebo že ste ako rodičia u detí zlyhali, niečo zanedbali a už sa to nedá vrátiť, nie je to tak. Vždy sa to dá preprogramovať, aj u nás dospelých. Aj keď svoj talent objavíme v neskoršom veku, alebo dokonca až v starobe, ak sa mu začneme venovať, pracovať s ním a využívať ho, môžeme si pomaličky inak nastaviť svoj mozog. Naše návyky sa vedomo premenia a synapsie sa následkom toho preskupia. Jediný problém vyššieho veku spočíva v tom, že to celé trvá dlhšie ako v detstve. Malé dieťa hravo zvládne naučiť sa tri cudzie jazyky, a to takmer súčasne, v 25-tich rokoch už to ide človeku horšie a v 50-tich ešte pomalšie – ale nie je to nemožné. Výskumy pracujúce s počítačovou tomografiou odhalili, že jediný rozdiel pri vytváraní synapsií u detí a u starších ľudí je v rýchlosti, akou sa synapsie preskupujú. S pribúdajúcim vekom klesá. Spomínate si na „okná príležitostí“, o ktorých sme hovorili na predchádzajúcich stránkach? Tak to je presne ono.

## AKO U DETÍ ROZVÍJAĤ KREATIVITU

**Honza:** *Počas rozhovoru v relácii Myslenie prvej ligy, ktorú moderujem na rádiu ZET, mi Ondřej Brzobohatý povedal, že keď ich otec Radek Brzobohatý ako deti uspával, rozprával im príbehy. Deti si mohli samy vymyslieť, aký dej bude rozprávanie mať, a na záver mohli rozhodnúť aj o tom, ako sa bude celý príbeh končiť. Týmto jednoduchým večným rituálom, ktorý im otec doprial, veľkou mierou rozvíjali svoju fantáziu a kreativitu.*

Ďalej nájdete niekoľko cvičení na rozvoj kreativity, ktoré si iste užijete spoločne s deťmi.

## CVIČENIE: ROZPRÁVKY S VOPRED URČENÝMI SLOVAMI

Skúste s dieťaťom počas nejakej odpočinkovej chvíľky alebo večer pred spaním vymýšľať jednoduché príbehy, do ktorých sa všetci zapojíte. Skúste najskôr vyzvať dieťa, aby vymyslelo 3 – 5 slov, ktoré sa majú v rozprávanej rozprávke určite objaviť, a podľa toho, čo si dieťa vymyslí, dajte dokopy nejaký jednoduchý (alebo pokojne aj zložitejší a obsiahlejší) príbeh, ktorý mu porozprávate.

Až si dieťa dobre osvojí princíp rozprávacej hry – a verte, že ho bude veľmi baviť týmto spôsobom ovplyvňovať vaše rozprávanie – môžete si potom prehodiť úlohy a vy budete tým, kto vymýšľa slová, zatiaľ čo dieťa tvorí (pokojne s vašou pomocou) príbehy.

## CVIČENIE: HOĎ KOCKOU A NAVRHNI VOZIDLO<sup>5</sup>

Toto cvičenie alebo skôr hra sa dá hrať s jedným dieťaťom rovnako dobre ako s väčšou skupinou. K hre budete potrebovať kocku, ceruzku (farbičky) a čisté papiere.

### PROSTREDIE, KDE VOZIDLO

#### CESTUJE

1. vzduch
2. voda
3. zem
4. vesmír
5. hory
6. pod vodou

#### TYP POHONU

1. benzín
2. jadrový
3. metán
4. tryskový
5. ťahaný koňmi
6. para

#### ÚČEL

1. športový
2. vojenský
3. prieskum
4. osobná doprava
5. romantický
6. prevoz zvierat

<sup>5</sup> Zdroj: Fuller, A.: *Šťastné a úspešné dieťa. Jak vychovať géniá*. Esence 2017.