

Karty s hrami na pozornost a sebeovládání

Šestnáct her, které trénují to, co se ve škole hodí nejvíc: udržet pravidlo v hlavě a zabrzdit první nápad.

Vystříhnete po přerušované čáře a dejte do krabičky — dítě si kartu vytáhne samo. U každé hry je věk, počet hráčů a čárka „ztížení“: podle přehledu výzkumů (Diamond a Lee, 2011) zabírají jen hry, u kterých obtížnost postupně roste.

1. Dělej opak

4–7 LET · 2 A VÍCE HRÁČŮ

Řeknete „ruce nahoru“ — dítě dá ruce dolů. „Dotkni se hlavy“ — dotkne se špiček. Kdo se splete, jde na řadu zadávat.

Ztížení: přidejte druhou dvojici (kolena–ramena), pak dvojice prohodte.

Trénuje: potlačení první reakce, udržení pravidla.

2. Cukr, káva, limonáda

4–7 LET · 3 A VÍCE HRÁČŮ

Jeden stojí zády a odříkává. Ostatní běží. Jakmile se otočí, všichni musí stát. Kdo se hýbe, vrací se na start. Ztížení: říkejte rychleji i pomaleji, ať se to nedá odhadnout.

Trénuje: zastavení pohybu, sledování signálu.

3. Kuba řekl

4–7 LET · 3 A VÍCE HRÁČŮ

Pokyn se plní jen tehdy, když před ním zazní „Kuba řekl“. Bez toho se nedělá nic, i když to zní lákavě.

Ztížení: zrychlete tempo a míchejte krátké pokyny za sebou.

Trénuje: poslech celé věty, ne prvního slova.

4. Sochy

3–7 LET · 2 A VÍCE HRÁČŮ

Hraje hudba, děti tančí. Hudba přestane — všichni ztuhnou jako sochy a vydrží, dokud hudba nezačne znovu.

Ztížení: prodlužujte ticho z pěti na patnáct sekund.

Trénuje: čekání, ovládnutí těla.

5. Pexeso

3–7 LET · 2 A VÍCE HRÁČŮ

Klasika. Otočíte dvě karty, hledáte dvojici. Malé děti začněte na osmi až dvanácti kartách.

Ztížení: přidávejte karty. Stejný počet dokola nikam nevede.

Trénuje: pracovní paměť, střídání a čekání.

6. Pohádka bez obrázků

3–7 LET · 1 A VÍCE HRÁČŮ

Vyprávíte nebo čtete, dítě se jen dívá do klína. Na konci se zeptáte na tři věci z příběhu.

Ztížení: začněte na pěti minutách a přidávejte po minutě.

Trénuje: udržanou pozornost sluchem — základ vyučování.

Karty 7–16

7. Semafor naopak

4–7 LET · 2 A VÍCE HRÁČŮ

Červená znamená běž, zelená znamená stůj. Přesně obráceně, než jak to dítě zná z ulice.

Ztížení: po chvíli barvy prohodte zpátky na správný význam.

Trénuje: přepnutí pravidla, brzdu naučeného.

8. Tleskni na slovo

4–7 LET · 1 A VÍCE HRÁČŮ

Domluvíte si slovo, třeba „vlk“. Vyprávíte příběh a dítě tleskne pokaždé, když ho uslyší.

Ztížení: přidejte druhé slovo, na které se naopak netleská.

Trénuje: pozornost udrženu delší dobu.

9. Co ze stolu zmizelo

3–7 LET · 2 A VÍCE HRÁČŮ

Na stole leží pět věcí. Dítě si je prohlédne, zavře oči, vy jednu schováte. Která to byla?

Ztížení: přidejte věci, nebo dvě z nich prohodte místo schování.

Trénuje: zrakovou paměť a všímavost.

10. Tichá pošta

4–7 LET · 4 A VÍCE HRÁČŮ

Šeptem se pošle věta od prvního k poslednímu. Poslední ji řekne nahlas a porovná se s originálem.

Ztížení: delší věty, neobvyklá slova.

Trénuje: přesné poslouchání a zapamatování.

11. Zrcadlo

3–7 LET · 2 HRÁČI

Stojíte proti sobě. Jeden se pomalu hýbe, druhý ho kopíruje jako odraz v zrcadle. Pak se vyměňte.

Ztížení: zrychlete, nebo přidejte výraz obličeje.

Trénuje: sledování druhého, tlumení vlastního nápadu.

12. Rybičky, rybáři jedou

4–7 LET · 4 A VÍCE HRÁČŮ

Rybičky přebíhají z břehu na břeh, až když zazní celé zvolání. Kdo vyběhne dřív, stává se rybářem.

Ztížení: podobně znějící falešné povely („rybáři spí“).

Trénuje: čekání na signál, potlačení startu.

13. Navlékej podle vzoru

3–6 LET · 1 A VÍCE HRÁČŮ

Připravíte řadu korálků nebo těstovin. Dítě navléká přesně stejné pořadí barev.

Ztížení: prodlužujte vzor ze tří prvků na šest.

Trénuje: plán, postup krok za krokem, kontrolu.

14. Hledej rozdíly

4–7 LET · 1 A VÍCE HRÁČŮ

Dva skoro stejné obrázky, hledá se, čím se liší. Nebo dvě fotky pokoje před úklidem a po něm.

Ztížení: měřte čas, ale nechte ho velkorysý.

Trénuje: zrakovou pozornost k detailu.

15. Počítej tleskání

4–7 LET · 2 A VÍCE HRÁČŮ

Dítě zavře oči. Vy tlesknete několikrát. Kolik to bylo? Pak si role vyměňte.

Ztížení: nepravidelný rytmus, nebo dvě různé ozvěny (tlesk a dupnutí).

Trénuje: sluchovou pozornost a počítání z paměti.

16. Jedna věc do konce

3–7 LET · 1 HRÁČ

Jeden vybarvený obrázek, jeden vystřižený tvar, deset navlečených korálků. Konec je vidět dopředu.

Ztížení: prodlužujte dobu bez vašeho pobízení.

Trénuje: dotažení zadané práce — to, co chce škola.

Týdenní plán krátkých úkolů

Pět dní, každý den **deset minut**. Ne víc. Krátký úkol dotažený do konce je pro dítě lepší než dlouhý, ze kterého půlku odpobízíte. Odškrtněte políčko, až bude úkol hotový — odškrtnává dítě, ne vy.

Jméno dítěte

Týden od

do

☐

Pondělí POSLECH

Pohádka bez obrázků. Sedněte si tak, aby dítě nevidělo knihu. Čtete deset minut a na konci se zeptejte na tři věci z příběhu.

Co jsem si všiml/a:

☐

Úterý SEBEOVLÁDÁNÍ

Hra „Dělej opak“. Deset minut, klidně na několikrát. Druhou polovinu času přidejte druhou dvojici pokynů.

Co jsem si všiml/a:

☐

Středa JEDNA ČINNOST

Deset minut u jediné věci — stavebnice, puzzle, korálky. Bez televize v pozadí, bez telefonu na stole, bez vašich otázek mezitím.

Co jsem si všiml/a:

☐

Čtvrtek DOTÁHNOUT DO KONCE

Jeden obrázek nebo pracovní list od začátku do konce. Cíl není krása, ale dokončení. Nepobízíte, jen buďte poblíž.

Co jsem si všiml/a:

☐

Pátek PAMĚŤ

Pexeso. Začněte s počtem karet, který dítě zvládlo minule, a přidejte dvě dvojice navíc.

Co jsem si všiml/a:

Než začnete: naplánujte úkol na dobu, kdy je dítě najedené a odpočaté. Hlad a únava sráží soustředění spolehlivěji než cokoli jiného. **Když to nejde:** zkratke na pět minut a raději opakujte častěji. **Kdy do poradny:** když dítě nevydrží ani u toho, co si samo vybralo, potíže se ukazují doma i ve školce, trvají měsíce a dítě kvůli nim trpí. Pedagogicko-psychologická poradna je ze zákona zdarma a objednáte se sami.