

ODEMYKÁNÍ DĚTSKÉHO POTENCIÁLU

Každé dítě je originál

Jan
Mühlfeit

Kateřina
Novotná



Odemykání dětského potenciálu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mgmtpre.cz
www.albatrosmedia.cz

MANAGEMENT PRESS



Jan Mühlfeit a Kateřina Novotná

Odemykání dětského potenciálu – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

ODEMYKÁNÍ DĚTSKÉHO POTENCIÁLU

JAN MÜHLFEIT A KATEŘINA NOVOTNÁ

NAPSALI O KNIZE

Kniha Odemykání dětského potenciálu vychází z několika kurzů Honzy a Katky pro děti, studenty a rodiče. Osobně jsem se jednoho z kurzů s dcerou Emou zúčastnila a byl to zážitek pro nás obě. Inspiroval nás a zpřehlednil cestu. Věřím, že díky poznání talentů své dcery jí můžu pomoci dojít tam, kam chce a kam patří. Děkuju vám.

— **Terezie Tománková, moderátorka FTV Prima**

Kniha Odemykání dětského potenciálu je obrovským přínosem pro všechny rodiče, kterým není osud jejich dítěte v dnešním moderním světě lhostejný. Navštívila jsem kurz Rodič jako pozitivní kouč, který Honza a Katka vedou, už když jsem byla v pátém měsíci těhotenství. Chtěla bych pomoci podobných principů vybudovat šťastnější podmínky pro budoucnost svých dětí.

— **Denisa Rosolová, bývala profesionální atletka, mistryně Evropy**

Honzovi a Katce se povedla skvělá věc. Tato kniha je stručný a jasný průvodce rozvojem dětského talentu a měla by se stát povinnou četbou pro každého rodiče. Naleznete zde mnoho tipů, které vám i vašim dětem mohou pomoci žít úspěšný a šťastný život.

— **doc. PhDr. Radek Ptáček, Ph.D., klinický psycholog**

Jsem nesmírně vděčná, že Katka s Honzou spojili své síly, aby mohla vzniknout tato přínosná příručka pro rodiče. Tak jako když se učíme vařit, hledáme postupy v kuchařkách, aby vznikl chutný oběd, teď držíte v rukou postup, jak ve vašich dětech objevit to nejlepší a dále to rozvíjet. Je důležité snažit se dělat to dobré, ale udělat chybu není špatně, je to lekce, z níž je potřeba se poučit. My, vy a naše děti potřebují pochopení, sdílení a nasměrování. Každý pak ale musí jít sám, abychom mohli jít společně. Děkuji Katce a Honzovi, že s námi své zkušenosti sdílejí a že můžu jít sama vedle nich, společně s nimi. Následujeme se.

— Veronika Kašáková, modelka a zakladatelka nadačního fondu NFKV

Přestože knih, které se věnují problematice dětského věku ze všech možných úhlů pohledu, je nespočet, ta, kterou jste právě otevřeli, přichází se svým obsahem na trh v ten nejlepší možný čas! Proč? Současná doba je charakteristická na jedné straně svým blahobytem a až nepřiměřeným sklonem k hédonismu, na straně druhé svým ohromným potenciálem, který když umíme využít, umožní nám všestranný růst osobnosti. Ano, když jej umíme využít! Žijeme totiž v nejlepší době lidstva, snažíme se osidlovat Mars, objevujeme daleké světy ve vesmíru..., ale často neznáme sami sebe, neuvědomujeme si své možnosti, svůj ohromný potenciál, své schopnosti či dovednosti. A právě v tom je nám nápomocna kniha, kterou Honza s Katkou, na bázi své dlouholeté spolupráce v dané problematice, právě vydávají. Knize přeji, ať se stane inspirací nejen pro rodiče s dětmi, ale pro každého, kdo touží po sebevzdělávání, sebepoznání a po pochopení sama sebe.

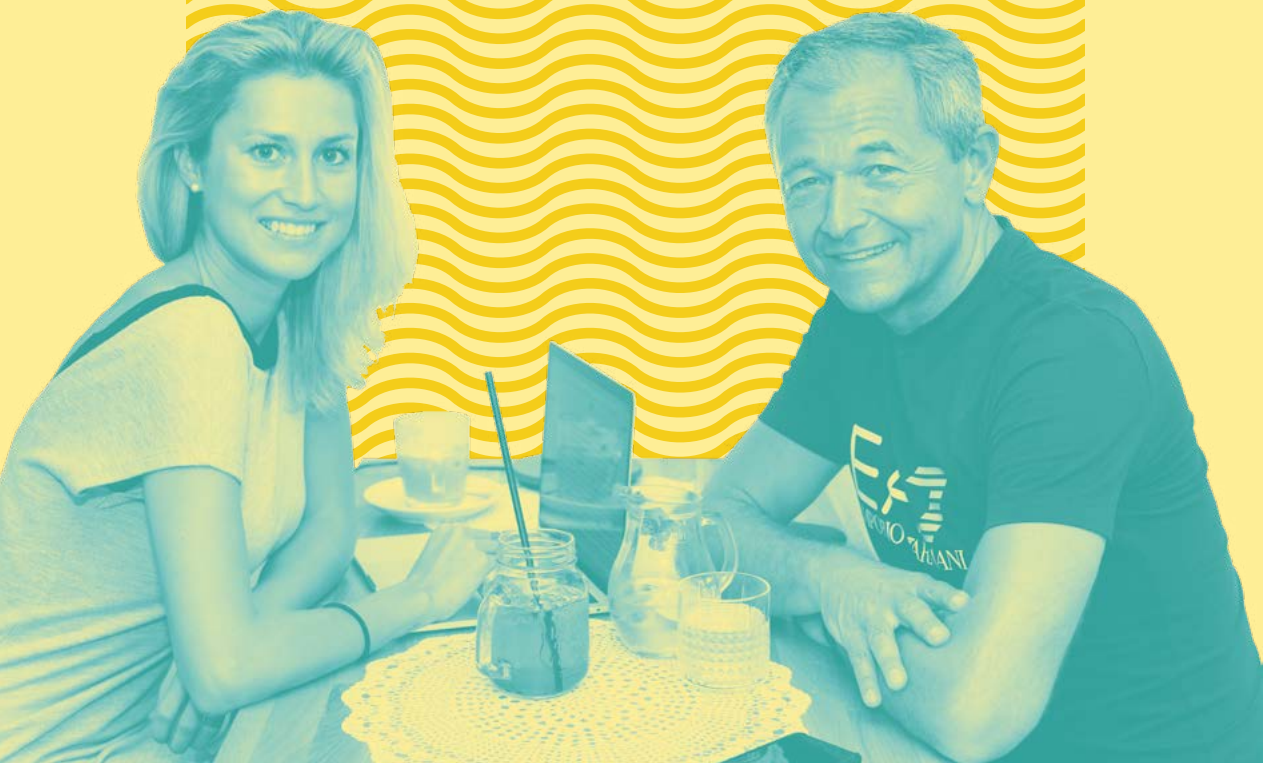
— PhDr. Marian Jelínek, Ph.D., bývalý osobní trenér Jaromíra Jágra, současný trenér Karolíny Plíškové a dalších profesionálních sportovců

OBSAH

NAPSALI O KNIZE	2
0. ÚVOD	6
1. ČÁST: DĚTSKÝ MOZEK V EXPONENCIÁLNÍ DOBĚ	
1. SÍLA MOZKOVÝCH SYNAPSÍ	16
2. ŠKOLA VERSUS INOVACE	44
3. SOUČASNÝ MĚNÍCÍ SE SVĚT A TECHNOLOGIE	60
2. ČÁST: OD SEBEPOZNÁNÍ DO FLOW	
4. SEBEPOZNÁNÍ	72
5. SEBEDŮVĚRA	108
6. SEBEUZNÁNÍ	132
7. SEBEVYJÁDŘENÍ	158
8. RODIČ JAKO POZITIVNÍ KOUČ	200
+ ZÁVĚR	220
PODĚKOVÁNÍ	226

0

ÚVOD



KDO JSME

Jsme Honza Mühlfeit a Katka Novotná – dvojice, která po celé České republice, na Slovensku i v zahraničí vede kurzy a semináře pro rodiče, děti a studenty o tom, jak odemknout lidský potenciál.

Honza: *Před téměř dvaceti lety, když jsem měl čest pracovat pro Billa Gatese, jsem začal hovořit o něčem, co jsem nazval pozitivní leadership. To neznamená, že přemýšlíte o lidech jenom pozitivně, to samozřejmě nejde. Je to o tom, najít v každém člověku to nejlepší. Potom můžete sestavit týmy, kde jedna plus jedna dává mnohem víc než dvě. A tímto způsobem pracují nejen manažeři, ale třeba i sportovní trenéři, kteří formují nejlepší týmy světa. Zkrátka dávají osobnosti dohromady tak, aby silné stránky jednoho vykrývaly slabiny druhého a naopak. A když se k silným stránkám přidá inspirace, potom takové týmy vítězí, ať už je to ve sportu, byznysu, nebo umění.*

Katka: *Já pracuji s dětmi již přes deset let a tahle práce mě vždy neuvěřitelně naplňovala. S Honzou jsme dali před pár lety hlavy dohromady a rozhodli se, že by bylo skvělé propojit naše dva světy – jeho dlouholeté zkušenosti s osobním rozvojem a pozitivním leadershipem a můj svět dětí, rodičů a nových způsobů vzdělávání. Věříme, že prostřednictvím našich kurzů, přednášek, videí a teď i této knihy můžeme předat nejen rodičům, ale i dětem a studentům řadu informací a zkušeností, díky kterým budou moci dělat v životě to, co je baví, v čem mohou vyniknout, a půjdou si za svými sny. Stejně jako to děláme my.*

Dále v knize o sobě budeme psát v množném čísle jako my, protože naše cesta i mise jsou společné. Ale protože každý z nás dvou má i své vlastní zkušenosti, příběhy a nápady, o které se s vámi chce podělit, najdete na některých místech komentáře, které píše za sebe jenom Honza nebo jenom Katka. A jako bonus sem tam přidáváme i kousíčky z povídání s naším kamarádem, význačným českým psychiatrem Cyrilem Höschlem. (Kompletní rozhovor s Cyrilem a další bonusy v podobě rozhovorů s Jaroslavem Svěceným a Dagmar Svobodovou najdete na konci knihy.)

PROČ JSME NAPSALI TUTO KNIHU

Doposud k nám na semináře *Odemykání dětského/studentského potenciálu* a *Rodič jako pozitivní kouč* zavítalo zhruba 1 400 dětí a 1 500 rodičů a my jsme si všimli jedné velmi důležité věci – **pokud rodič dobře rozumí sám sobě, je velká šance, že porozumí i svému dítěti**. Jedno staré pořekadlo praví, že nemůžeš dát, co sám nemáš, proto je dobré věnovat se sebepoznání, aby rodiče věděli, co mají a z čeho mohou čerpat.

Rodičů, kteří dobře rozumějí sami sobě, není mnoho, protože ve škole i později v práci se učíme jen to, co je okolo nás, a ne to, co je uvnitř nás.

Mnoho lidí se tak nikdy neseznámí s existencí svého vlastního mentálního prostředí, kde by mohli pozorovat a lépe poznat sami sebe a své silné stránky. Zkrátka to, v čem jsou dobří. I proto pak dělají práci, která je nebaví. A ještě k tomu posílají své děti studovat na školy, pro které ony nemají vlohy anebo je takové studium absolutně nebaví. Skrze dítě si tito rodiče naplňují své vlastní sny a ambice.

Často argumentují tím, že „ti, kteří vystudovali..... (zde si můžete dosadit nějaký „perspektivní“ obor), si přijdou na pěkné peníze“.

A tak to nakonec dostudují i jejich děti a v dospělosti možná vydělávají dostatek peněz – ale šťastné většinou nejsou. Protože od jisté úrovně, kdy člověk pokryje své základní potřeby, je štěstí ještě o něčem jiném než jen o penězích (což už možná vy, kteří čtete první řádky naší knihy, tušíte). Proto na světě

Žije poměrně hodně nešťastně bohatých lidí – úspěšných, ale nešťastných –, jejichž jediným životním cílem je kumulovat víc a víc peněz, ačkoli si vůbec neváží práce, kterou kvůli tomu vykonávají.

Naším posláním je pomáhat rodičům i dětem objevovat talenty, aby mohli žít lepší životy a byli sami se sebou spokojení, úspěšní a šťastní. Proto vedeme naše kurzy a proto jsme napsali knihu, která je jejich podrobnějším rozpracováním, prodloužením, upřesněním. Je průvodcem pro rodiče, kteří chtějí pro sebe i pro své děti něco víc.

ZÁKLADNÍ ORIENTAČNÍ MAPA

(NAŠICH MYŠLENEK A PŘÍSTUPŮ)

V první řadě je nutné zdůraznit, že rodiče mají ohromný vliv na své děti. A sami si ho někdy ani neuvědomují nebo nepřipouštějí. Způsob, jakým se rodiče chovají, jak jednají s druhými lidmi, jak hovoří o sobě, o druhých, jak přistupují k práci, k trávení volného času, k řešení konfliktů, vlastně téměř ke všemu, to jsou vzorce, které děti do sebe nasávají a formují podle nich své vlastní chování. Tyto vzorce se u dětí třeba neprojeví okamžitě, ale všechny se jim zapisují do podvědomí. A mohou vyplout na povrch klidně až za pět, deset, dvacet let, v době, kdy už dítě vyrostlo v dospělého člověka.

Na našich kurzech se ptáme rodičů:

Jak jste vnímali svůj vlastní vývoj v dětství a jakým způsobem ho nyní aplikujete na své děti?

Většina rodičů (asi 90 procent) odpoví, že nechce opakovat chyby, které dělávali jejich rodiče. V mládí byli pevně rozhodnutí, že tohle svým dětem určitě dělat nebudou – a dnes mají vlastní děti a dělají to úplně stejně. Moc dobře si uvědomují, že některé vzorce do sebe jako houbičky nasáli během svého dětství a nyní si je prostě nesou s sebou a nevědí, jak se jich zbavit.

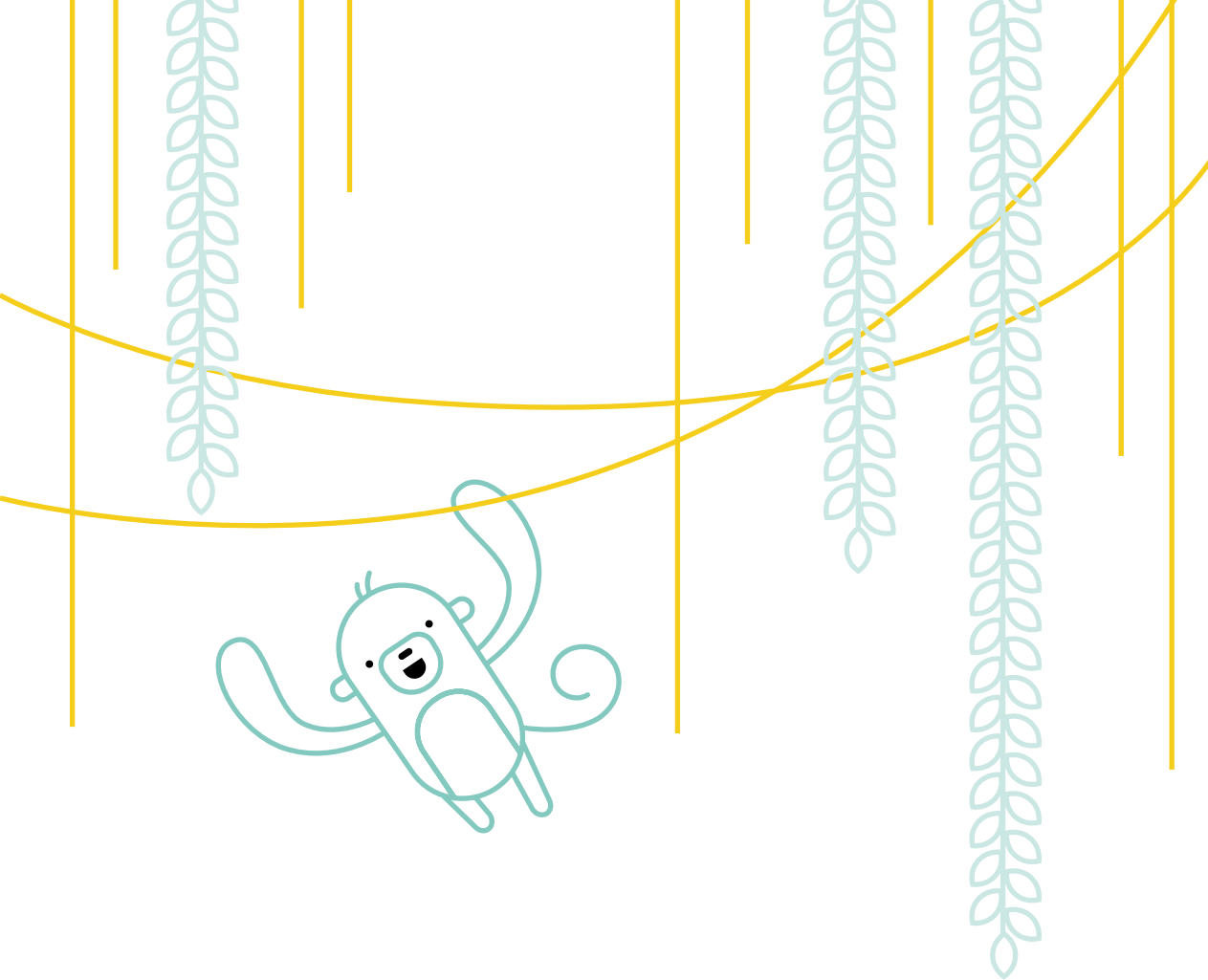
Taky to tak máte? Bylo by divné, kdyby ne. Ale nebojte, mozek se dá přeprogramovat. Říká se tomu neuroplasticita a více se o ní dočtete na str. 39.

Je důležité uvědomit si, že děláme něco, co dělat nechceme, a v dalším kroku to můžeme změnit.

(Pokud si to ani neuvědomíme, nemáme co měnit!)

DŮLEŽITOU SOUČÁSTÍ RODIČOVSTVÍ JE TRPĚLIVOST.

Většina rodičů nade vše miluje své děti a spousta z nich si myslí, že když jim budou všechno vysvětlovat, kupovat, usnadňovat, zkrátka zametat jim cestičku, že to dětem pomůže, aby pak byly šťastné. Ale mnohdy tomu tak není. Naučte se trpělivosti, když vaše dítě dělá nějakou činnost pomaleji než potomek někoho jiného. Když mu úkol zabere víc času, než byste si představovali. Když něco zvládne až napodruhé. Buďte trpělivi a podpořte ho, aby se to (cokoli) naučilo samo. Poskytnete mu tím do života mnohem víc, než když budete dělat všechno za ně. Překonáváním překážek se totiž učíme mentální odolnosti, což je schopnost vykonávat věci i za velmi těžkých podmínek. Lidé se neučí v zóně komfortu, ale mimo ni.



ZAMĚŘTE SE NA ROZVOJ TALENTŮ A NE JEN NA ELIMINACI CHYB.

Důležité je pomoci dětem objevit jejich talenty a naučit je dále je rozvíjet. Většina rodičů zaměřuje svou pozornost spíše na slabé stránky a na oblasti, kde by dítě mohlo selhat. Vytvářejí tak neustále kolem sebe umělý průměr, kterému se chtějí vyrovnat. Myslí si, že když budou děti neúnavně pracovat na svých slabých stránkách, stanou se z nich „jedničky“. Pojďte se na to společně podívat z druhé strany a naučit se, jak dítě podporovat a rozvíjet v tom, co mu opravdu jde.

ZÁSADNÍM BODEM NA CESTĚ K ÚSPĚCHU JE PŘEKONÁNÍ STRACHU.

Lidský mozek, pokud není trénovaný, je naprogramován tak, aby zabráňoval selhání, nikoli aby umožňoval úspěch. Mozek člověka se přirozeně v první řadě soustřeďuje na strach, proto se spousta lidí celý život jen bojí. Sami o sebe, o svoji budoucnost a později i o své děti. A tento rodičovský strach se na děti přenáší.

Na našich kurzech děti učíme, že část mozku amygdala je jako **OPIČKA**, která skáče z jedné věci na druhou a neustále vyhodnocuje, kde člověk může selhat. Tím vytváří náš strach. Jenže ta opička se dá ochočit a klidně se dá i poslat na kutě. Zklidnit opičku se nám daří při činnostech, které nám jdou a baví nás tak, že přestáváme vnímat čas. Když se úplně propadáme do činnosti a není zde už prostor pro obavy a strachy, říkáme tomu také stav flow. (Více si o tom můžete přečíst od str. [17.](#))

Tato opička nás bude provázet v průběhu celé knihy a společně budeme objevovat způsoby, jak na ni vyzrát, jak ji nakrmit, jak pomoci dětem, aby si opičku lépe uvědomovaly, a lépe tak poznávaly samy sebe.

*Pojďte do toho s námi a nežijte jako kopie!
Budte originály.*

Kniha určitě neslouží jako návod pro dokonalé rodiče, ale jako přátelský průvodce pro všechny, kteří chtějí zkusit nové způsoby přístupu k sebepoznání a komunikaci s dětmi. A společně tak žít spokojený, šťastný, ale i úspěšný život.



první část

DĚTSKÝ MOZEK V EXPONENCIÁLNÍ DOBĚ

*1 síla mozkových synapsí — 2 škola versus inovace — 3 současný
měnící se svět a technologie*



1

SÍLA MOZKOVÝCH SYNAPSÍ



Když se dítě narodí, má 100 miliard mozkových buněk, kterým se říká neurony. Tyto neurony se postupně začínají propojovat (začíná to vlastně už v mamince břiše) pomocí spojů – tzv. synapsí. Propojují se podle toho, co dítě sleduje, co slyší, jaké dostává podněty. Velmi důležité pro tvorbu synapsí je prostředí, v němž dítě vyrůstá, a podněty, které od okolí dostává, včetně toho, s čím si hraje.

Jeden z nejvýznamnějších světových genetiků a autor knihy *Biologie víry*, buněčný biolog Bruce Lipton, říká, že dítě mezi třetím trimestrem matčina těhotenství a 7 lety věku žije jakoby v hypnóze, přičemž úplně všechno z okolí nahrává do svého mozku. Samozřejmě čím lepší programy se do jeho podvědomí nahrají, tím na tom budoucí osobnost dítěte bude lépe.

Určitě si vzpomenete, že když si děti s něčím hrají a jsou do toho celé zabrané, tak na ně můžete volat i desítkrát a ony vás vůbec neslyší. Jak to? Jak to, že stavění lega, kreslení či skládání kostek dokážou dítě natolik pohltnout, že nevnímá hlad, nepohodlí ani volání svého okolí? Jak to, že když se my dospělí zabereme do činnosti, která nás baví a jde nám pěkně „od ruky“, přestáváme vnímat čas a dění okolo nás? Jak to, že ponoření do nějaké činnosti jsme schopni zadržovat potřebu napít se nebo jít na toaletu?

Protože se dostáváme do stavu **flow**, do tvůrčího vytržení, které se vyznačuje úplným ponořením se do činnosti nebo hry (anglické slovo *flow* znamená *plynutí*). Tento jev označil a popsal psycholog maďarského původu s krkolomným jménem Mihaly Csikszentmihalyi poté, co v 80. a 90. letech studoval umělce, jak jsou zcela pohlceni svou prací až do té míry, že zapomínají pít, jíst, nebo dokonce spát. Dítě přirozeně pozná, pro kterou činnost má talent, a té se rádo věnuje. Nehraje si s hračkou, která ho nebaví, tu zahodí do kouta a hledá jiné využití. Pokud dělá něco, co ho neskutečně baví a dodává mu energii, dostane se rychle do stavu flow a neslyší ani volání k obědu, případně se může i počurat, přestože už umí vycítit svoji potřebu a jít na záchod.

V knize se k termínu flow, který je součástí pozitivní psychologie a který nazýváme shodně podle Csikszentmihalyiho, budeme častokrát vracet. Je velmi důležité pochopit, jak stav flow funguje a jak se do něj můžeme záměrně dostávat, abychom byli maximálně motivovaní a mohli podávat nejlepší výkony.

Pokud pracujeme ve flow, „práce nám jde od ruky do té míry, že přestává být prací a stává se zážitkem, vrcholným projevem našeho vnitřního zápalu. (...) Navíc se dokážeme oprostit od všech otravných rozptýlení, které nás svádějí z naší ideální cesty k cíli.“¹

Stav flow zažíváme třikrát častěji při práci než při odpočinku, a není tedy úplně pravda, jak si spousta lidí myslí, že práce je nutné zlo, kterým se vydělají peníze, a že štěstí přichází až v době po práci, ve chvílích volna. Je nemožné dostat se do tvůrčího vytržení během sledování televize nebo válení se na pláži. Pokud ale pracujeme na úkolu, pro který máme talent a potřebné schopnosti a který pro nás představuje výzvu a zároveň smysluplně využitý čas, dokážeme se do něj absolutně ponořit. Tím zvyšujeme úroveň našeho sebevědomí a stoupá i náš pocit štěstí.

Na úrovni mozku se ve flow dějí dvě věci, o nichž se dočtete níže. V horní části mozku, které se říká frontální kortex, jsou dvě důležitá čidla:

- **Čidlo vnímání času**, kterému říkáme „**hodinky**“ – obvykle úzkostlivě vnímá čas, ale pokud jsme ve stavu flow, najednou se vypne. To je ten moment, kdy dítě nevnímá čas, neslyší volání rodičů apod.

Dítě si hraje už více než hodinu na hřišti, a když maminka zavelí k odchodu, je překvapené a smutné z toho, že už se jde. Má pocit, že si hrálo sotva pět minut a už toho musí nechat a jít domů.

- **Amygdala**, která je součástí emoční části mozku a my jí říkáme „**opička**“ – neustále upozorňuje na jakékoli nebezpečí, které by nás mohlo ohrozit. Opička je odjakživa součástí lidského mozku a stará se o přežití člověka. (Dříve lidi varovala před tygry a lvy, dnes mnohdy jančí zcela zbytečně.) V jednom kuse skáče z jedné věci na druhou jako z větve na větev. A když jsme ve flow, usíná. To proto, abychom se mohli nerušeně věnovat objevování světa.

¹ Zdroj: Mühlfeit, J, Costi, M.: *Pozitivní leader*, Bizbooks 2017, s. 105.

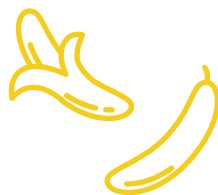
Během čtení knihy opičku lépe poznáte a na str. 179-191 se dozvíte, jak s ní pracovat, aby byla spokojená a nechala vás a vaše dítě v klidu.

Dítě staví velmi náročnou stavbu z lega a je u toho ve flow. Byť je pro ně úkol složitý, svůj talent maximálně využívá a je zcela ponořeno do činnosti, vnímá jen přítomný okamžik „tady a teď“. Jeho hodinky i jeho opička jsou vypnuté. Přijde k němu rodič, prohlíží si stavbu z lega a říká si: „Tak složitou stavbu bych nejspíš v životě nepostavil. Nikdy jsem nic tak složitého z lega nestavěl...“ Dítě tyto myšlenky vůbec nenapadají, protože nepřemýšlí, co už v minulosti postavilo a jestli se mu tento nový projekt podaří. Nevnímá minulost ani budoucnost, jediné, co řeší, je, kam umístí následující kostičku. A příslušný neuron se propojí prostřednictvím synapse s dalšími neurony, které už na to v hlavě dítěte čekají. Tímto způsobem se dítě učí, zatímco přihlízející dospělý se zabývá tím, že když nic takového nepostavil v mládí, nezvládl by to asi ani teď. Hodinky v hlavě mu běží a opička skáče sem a tam.

Takto funguje mozek všech – umělců, sportovců, dětí i dospělých.

Honza: *Olympijský vítěz David Svoboda mi při našem koučinku jednou řekl, že závěr vítězného závodu na OH v Londýně si vůbec nepamatuje a vše si začal plně uvědomovat až na stupních vítězů při české hymně.*

Existuje jedna věc uvnitř nás, která je za všech okolností stále s námi a v přítomném okamžiku, „tady a teď“. Je to něco, co nám umožňuje přežít, a pokud by se to ocitlo v minulosti nebo v budoucnosti, byli bychom rázem mrtví... Je to náš dech. Dech je vždycky v přítomnosti, a proto ho můžeme využít jako silnou zbraň k uspání své opičky. Nádech a výdech trvá přibližně čtyři vteřiny. Zkuste si to. Nadechněte se a vydechněte.





A teď si popravdě odpovězte na otázku:

O čem jste během pár nádechů a výdechů přemýšleli?



Správnou odpovědí je: O ničem.

Pokud některou činnost děláme velmi často a synapse v našem mozku související s touto činností jsou tudíž hodně silné, tak se zapouzdří do sebe. Tomu procesu se říká myelinizace a z činnosti se díky ní stává návyk.² Konkrétní činnost je pak pro člověka natolik automatická, že u ní nemusí přemýšlet, když ji vykonává, a zvládá ji i za velmi těžkých podmínek pod vlivem stresu. Jede v podstatě na autopilota, a díky tomu jeho opička nejančí, ale v klidu odpočívá.

² Pro vytvoření nového návyku je zapotřebí přibližně 21 až 30 dní opakování a osvojování si činnosti.

Někteří sportovci nebo umělci říkají, že teprve když mají odtrénováno či odehráno 10 000 hodin, stávají se mistry ve svém oboru.

Když se dítě učí hrát hokej, první krok je, že si nazuje brusle a je rádo, když udrží rovnováhu a neseke sebou na led. Postupně se učí bruslit a soustředí se jen na své nohy a na koordinaci pohybů. Jak postupně trénuje, bruslení mu jde čím dál lépe, a když později dostane do rukou hokejku a začne hrát opravdický hokej, na techniku bruslení a na to, jak se udržet na bruslích a nepadat, už si ani nevzpomene. V té chvíli je to pro něj naučená, zautomatizovaná činnost.

Pokud si vytvoříme návyk, pak jsme schopni zvládnout i náročné činnosti, které by nás jinak velmi stresovali, ve flow.

Dítě pracuje na testu z matematiky a je přitom ve flow. Najednou učitel oznámí, že do konce testu už zbývá pouhých deset minut. Dítě se v tom okamžiku může zachovat jedním z popsanych způsobů:

- Má v podvědomí ukotven návyk (došlo již k myelinizaci), který získalo předchozím počítáním, a řekne si: „Takových příkladů jsem již spočítal spoustu. Za těch dalších deset minut spočítám ještě aspoň další dva.“ A počítá dál.
- Znervózní a už se do přítomného okamžiku nedokáže vrátit. Informace od učitele o blížícím se ukončení ho úplně vykolejí a řekne si: „No, něco už jsem spočítal...“ A počítá dál, ale přitom se bojí, že v tom spočítaném nasekal chyby, a přehnaně se soustředí, aby neudělal nějakou další hloupou chybu i v těch posledních deseti minutách. Přemýšlí víc nad časem než nad příklady a bojí se, že možná selhalo.

Takto fungují děti i dospělí v různých situacích.

Pokud má dítě napočítáno dostatek matematických příkladů, může se dostat do flow i během písemky a udržet se v něm klidně až do chvíle, než musí test odevzdat.

MOZKOVÉ VLNY

Existuje 5 základních vlnových frekvencí, na kterých funguje náš mozek, a každá z nich koreluje se specifickým stavem našeho vědomí. Stejně jako zvukové frekvence i mozkové vlny jsou měřeny v jednotkách hertz (Hz).

MOZKOVÁ AKTIVITA	ROZSAH FREKVENCE	STAV DOSPĚLÉHO S DANOU FREKVENCÍ
delta	0,5 - 4 Hz	hluboký spánek / bezvědomí
theta	4 - 8 Hz	lehké snění / představivost
alfa	8 - 12 Hz	klidné vědomí
beta	12 - 35 Hz	soustředěné vědomí
gama	nad 35 Hz	vrcholný výkon

Lidský mozek funguje v dětství na hodně nízkých vlnových frekvencích alfa a theta, což umožňuje dětem pobývat často ve stavu flow. Právě proto jsou děti tak kreativní a oplývají ohromnou představivostí.

Podívejme se nyní blíže na druhý řádek tabulky, konkrétně na frekvenci theta (4–8 Hz). Theta vlny jsou často spojovány se stavy meditace nebo s některými duchovními zážitky. Znáte ten pocit těsně před usnutím, kdy hlavou létá mnoho různých myšlenek, představ a vizualizací? Už skoro spíme a kolikrát se ocitneme v nějakém snovém světě, ale hluboký spánek to ještě není. Někdy v těchto chvílích vymyslíme něco skvělého nebo nás napadne řešení problému, kterému jsme přes den nemohli přijít na kloub. Hladina theta je také spojována se spánkovou fází REM (fáze rychlých pohybů očí), ve které už se objevují sny.

Doporučení: Pokud jen tak odpočíváte nebo vás přemáhá spánek a hlavou se vám začnou honit nějaké vize nebo nápady, zkuste si je hned po opětovném procitnutí zapsat. Když pak totiž člověk upadne do hlubšího spánku, ráno už si většinou jen velmi těžko vzpomíná.

Katka: *Když před spaním jen tak ležím v posteli a hlavou mi poletuje spousta myšlenek, tělo se úplně zklidní, ale ještě nespím, častokrát mě napadnou bezva věci. Vždycky si je rychle napíšu třeba do mobilu do poznámky, jinak bych je zaspala a všechno zapomněla.*

Mozečky dětí v předškolním věku fungují většinu času na frekvenci theta a to je také důvod, proč mají děti dar velké kreativity a velmi snadno se noří do svého vlastního světa. Dokážou si živě představovat, jak jejich panenky ožívají a stávají se skutečnými dětmi, z plyšáků a zvířátek se rodí reálná farma a pár kousků dřeva, kůra a mech v lese pro ně dokážou vytvořit vesničku, kde se odehrává spousta kouzelných příběhů.

Doporučení: Zkuste si někdy sami vzpomenout na konkrétní situaci ze svého dětství. Pamatujete si ještě, jaké to bylo ocitnout se na chvíli ve svém vymyšleném světě, kde bylo možné úplně vše? Vzpomenete si ještě, jak jste se propadali do činností a neslyšeli volání rodičů? Jak jste zapomněli přijít k obědu nebo se během hry totálně umazali ve křoví?

Jistě vám taková osobní vzpomínka na dětský svět dokáže vykouzlit úsměv na tváři. A možná si i uvědomíte, že děti nemusejí nutně zlobit, když vás neposlouchají. Samozřejmě se to jejich hraní většinou vůbec nehodí. Spěcháme, nechceme, aby se umazali, nebaví nás opakovat vše pětkrát... Ale to, že si na chvíli vzpomeneme na sebe v jejich věku, nám možná přinese trochu víc pochopení a ušetří zbytečné nervy.

Katka: *Někdy je dětské kreativity na rodiče možná až příliš. Moje maminka by mohla vyprávět. Asi ve třech letech jsem během jednoho týdne pokreslila zeď voskovkou, rozkrojeným jablíčkem namalovala obrázek nad postel a dětskými nůžkami ostržela všechny kytky v bytě, na které jsem dosáhla. Mohu vás ujistit, že mě tenkrát opravdu nepochválila a k sendvičové zpětné vazbě (o níž mluvíme na str. 124) měla její slova na míle daleko. Ale i když jsem tenkrát dostala za uši, kreativitu ve mně rodiče přesto neudusili. Takže rodiče, nebojte se některých svých unáhlených reakcí – děti se jen tak nedají!*

V předškolním věku jsou děti jako houbičky, které z okolí nasávají vše, co vidí, slyší, vnímají a všechny informace si ukládají do svého podvědomí. Nejvíce synapsí se tvoří právě v předškolním věku. Padesát procent jich vznikne do 5 let, do 7 let je to dokonce 75 procent všech synapsí, které se člověku vytvoří za celý život. Procenta jsou takto vysoká proto, že děti se učí všechny základní dovednosti – mluvit, psát, vnímat svět kolem sebe. V pubertě pak začínají zaniikat ty synapse, které dítě nepoužívá.

OKNA PŘÍLEŽITOSTÍ

Obdobím, kdy je dítě schopné se v určité oblasti rozvíjet a učit velmi rychle, říkáme *okna příležitostí* (Windows of Opportunity). Okna příležitostí jsou optimální období pro konkrétní oblasti vývoje, které se nejvíce otevírají od narození přibližně do 6–7 let věku dítěte.

Pokud například chceme, aby naše dítě mluvilo více cizími jazyky, využijme k tomu tzv. jazykové okno příležitostí – období, kdy se dítě nejlépe učí jazykům a které trvá od narození do zhruba šesti let. Většina z těchto oken se nachází v předškolním věku, ale nedělejte si starosti, pokud máte pocit, že jste nějakou příležitost u dítěte naplno nevyužili. Neznamená to, že se dítě novou dovednost už nenaučí, jen bude její učení v pozdějším věku vyžadovat trochu větší úsilí nebo mu zabere více času.

Pro nás jako rodiče je velmi důležité dávat dítěti v oknech příležitostí co nejvíce podnětů a vjemů, umožnit mu množství rozličných zážitků. Dítě vstřebává také vzorce chování, které vidí kolem sebe, ve své rodině, v rodinách kamarádů, u prarodičů a ve školce nebo dětské skupině.

Můžete si myslet, že dítě je malé a ještě spouště věcí nerozumí, například v situacích, kdy se jako rodiče hádáme nebo řešíme nějaké důležité „dospělácké“ problémy, ale dítě všechno velmi dobře vnímá a ukládá do podvědomí. Nemusí se to projevit hned, ale když v jeho životě dojde na podobnou situaci klidně za 10 nebo i 20 let, může to najednou vylézt zpátky na světlo. Uložené vzorce chování se nejčastěji objevují právě v okamžiku, kdy už dítě dospělo a má partnera nebo vlastní rodinu a děti.

Je zcela normální, že rodiče občas ztratí nervy a vybuchnou. Člověk dělá chyby a chybovat je lidské, to k životu a k výchově dětí patří. Mnohem důležitější je vést děti k tomu, že chybovat je přirozené a situace vzniklé z chyb je možné řešit.

Můžete říct: „Teď jsem udělal chybu. Takhle se nechci chovat.“ Nebo: „Takhle nechci, aby ses ke mně choval. Pojdme si o tom popovídat.“

Doporučení: Je důležité být jako rodič otevřený. Nehrajte si na supermana, který všechno zvládne za každou cenu sám, a nechejte prostor i druhým. Dítě se tak může naučit velmi důležitou věc – uvidí, že jste taky jenom člověk, který někdy potřebuje pomoc. A také může díky tomu přijmout, že každý má talenty na něco jiného a že je skvělé, když se můžete vzájemně doplnit, a vytvořit tak vyvážený tým. Dítě se učí fungovat co nejlépe a ve svém dalším životě jistě mnohokrát využije vzorce, které si nese ze své rodiny.

Určitě se nestresujte, pokud máte pocit, že jste v tomto ohledu něco zanedbali a už není cesty zpět. Nejde o dokonalost. Spíše to přijměte jako výzvu do budoucna a v dalších podobných situacích se snažte o co nejvědomější přístup. Můžete tak vložit dítěti do vínku (podvědomí) spoustu dobrého.

Jedna situace má obvykle více řešení a vy si můžete začít uvědomovat, že to jde dělat i jinak, než jste byli dosud zvyklí nebo než to dělali vaši rodiče, a vyzkoušet to.

JAK PODPOŘIT TVORBU SYNAPSÍ V DĚTSKÉM MOZKU

Existují různé způsoby, jak u dětí podněcovat tvorbu synapsí. Nejčastěji se jedná o různá jednoduchá či složitější cvičení paměti, rytmická cvičení (vytleskávání rytmu, hra na tělo), motorické aktivity (točení kolem své osy, chůze po čáře, modelování, navlékání korálků) apod. Podobné aktivity možná znáte a máte vyzkoušené. Děti je mají rády, připadají jim zábavné a přitom nenápadně rozvíjí i jejich osobnost.

Níže nabízíme několik tipů na cvičení, která u dětí rozvíjejí konkrétní oblasti.

PROSTOROVÉ VNÍMÁNÍ

Dítě si může trénovat prostorové vnímání například točením kolem vlastní osy. Takové cvičení lze provádět už od věku 3 let. Dítě se točí nejprve za jednu svojí rukou, potom za druhou, následně za různými obrázky. Podobným cvičením na prostorové vnímání je i chození po lince. Můžeme na zem natáhnout třeba švihadlo nebo provázek, po kterém dítě chodí a tím trénuje rovnováhu. V obou případech se učí pracovat s prostorem kolem sebe a učí se to mimo jiné i skrze padání na zem.

Jedna z metod, která využívá různá cvičení založená na koordinaci rukou, nohou, očí, ale i mysli (která naše pohyby řídí), se jmenuje Brain Gym.³

³ V překladu „mozková tělocvična“. Zdroj: <http://www.mentem.cz/blog/brain-gym/>

CVIČENÍ: BRAIN GYM

Jedná se jednoduché cviky, které můžete zkoušet společně s dětmi:

- kreslete osmičky prstem či celými pažemi (můžete zapojit i druhou ruku v opačném směru);
- vykreslujte prstem ve vzduchu různé obrazce (písmena, jednoduché obrázky);
- pomalu pijte vodu po doušcích a vnímejte průchod vody vaším tělem;
- střídějte pravidelné a nepravidelné dýchání a vnímejte změny, dýchejte „do břicha“;
- zkuste propojit jakýkoli druh verbální a neverbální aktivity v jednu činnost – například mluvení v kombinaci s některým z uvedených cviků, či pouze s malováním nebo psaním (cvičení pozornosti).

ZAPOJOVÁNÍ SMYSLŮ

Pokud děti zapojují do učení a poznávání všechny smysly, mnohem lépe si nové věci zapamatují. Tohoto principu využívá pedagogická metoda montessori – více na str. 51. Její zakladatelka Maria Montessori se řídila heslem „learning by doing“, a navázala tak volně na Komenského školu hrou.

Děti by měly mít možnost si při učení věci také osahat, cítit je, slyšet či vidět je v reálném prostředí, je-li to jen trochu možné. Má to značný vliv na tvorbu synapsí.

CVIČENÍ: ROZPOZNÁVÁNÍ VLAJEK

Když se dítě učí rozpoznávat vlajky různých států, dá se s tím propojit spousta drobných obrazových aktivit, jako například hledání a poznávání barev, popis různých ornamentů apod. Dále můžeme s dítětem hovořit o tom, k jaké zemi konkrétní vlajka patří, kdo v té zemi žije, co se tam vaří za jídlo, a můžeme si klidně místní pokrm i společně uvařit. Můžeme dětem pustit hymnu dané země nebo třeba typickou písničku, společně se naučit nějaké slovíčko z jazyka cizí země. Tím dítě zapojuje co nejvíce svých smyslů. Navíc u něj podpoříme rozvoj asociativního myšlení, které je vhodné začít trénovat právě v předškolním věku, kdy si dítě informace v hlavičce maximálně propojuje.

Katka: *Když jsem hlídala děti, vždy jsem se snažila trávit s nimi hodně času venku. Jednou z oblíbených her byla například „příprava lektvaru“. Většinou jsme nasbírali všechny možné lístečky, kytky nebo bylinky, pečlivě vše očichali a dávali dohromady třeba i s kamínky nebo nakonec s přísadami na vaření (které se i daly ochutnat). Vše jsme míchali ve vodě a pokaždé vznikl jiný originální výsledek, kterému jsme vymýšleli název. Už samotná práce s vodou děti obvykle moc baví. Při jedné zcela jednoduché aktivitě tak zapojíte hmat, čich, chuť, zrak i sluch. Kromě toho se dá rozvíjet představivost a tvořit mnoho různých příběhů ke vzniku lektvarů a ohledně jeho kouzelných účinků.*

KONCENTRACE A SOUSTŘEDĚNÍ

V dnešním světě plném technologií je náročné udržet pozornost a ještě těžší může být rozvíjet schopnost soustředění u dětí. Zde bychom rádi uvedli jednu metodu, která propojuje nejen rozvoj pohybových dovedností a zapojuje smysly, ale má i příznivý vliv na schopnost soustředění. A v neposlední řadě jde o zábavnou hru pro děti, do které se mohou zapojit i rodiče. Řeč je o metodě PlayWisely®, uceleném, vědecky podloženém a současně zábavném způsobu hraní, který využívá přirozené schopnosti učení a pohybu dítěte od narození až do předškolního věku.

Zakladatelkou PlayWisely® je Patty Hannan z USA a jedná se především o tzv. **senzorické aktivity**, které pomáhají rozvíjet pozornost, paměť či jazykové schopnosti dítěte, a dále o **motorická cvičení**, která podporují všestrannou pohybovou obratnost a motoriku dítěte.

Základem PlayWisely® programu je sada speciálních výukových karet, které jsou variací obrázků, slov, čísel, barev, velikostí a tvarů. Ve spojení s metodou orientace ve směrech® tvoří ojedinělý balíček aktivit přinášejících dětem radost z pohybu, poznávání a učení se. Každá lekce PlayWisely® trvá 30–45 minut dle věku dítěte a je rozdělena na několik částí. Začíná se hrou s výukovými kartami, pokračuje pohybovou částí a končí opět hrou s kartami.⁴

CVIČENÍ VYCHÁZEJÍCÍ Z PLAYWISELY

Obrázkové karty, s nimiž pracuje PlayWisely®, je možné zakoupit anebo si můžete podobné karty k rozvíjení dovedností dítěte vyrobit. Práce s kartami probíhá tak, že si rodič a dítě sednou naproti sobě a rodič dítěti v rychlém sledu ukazuje jednu kartu za druhou. Na kartách jsou jednoduché obrázky, například jablíčko, ale vždy je jinak umístěno, za něčím skryto, má jinou velikost, barvu apod. Malým dětem se karty jen ukazují a rodič komentuje, kde je jaké jablíčko („jablíčko nahoře, jablíčko dole, jablíčko za stromem, zelené jablíčko, červené jablíčko...“). Větší dítě potom sleduje karty, které rodič rychle mění, a může samo říkat, kde jablíčko je, jaké je atd.

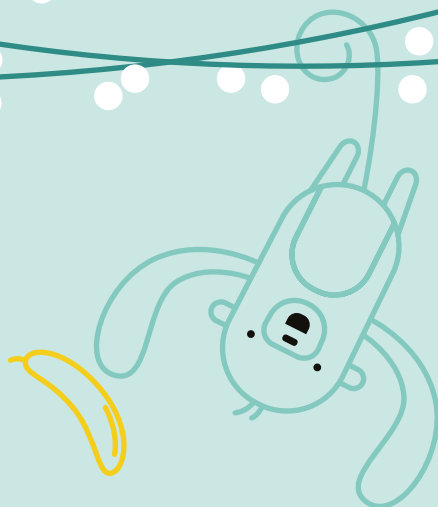
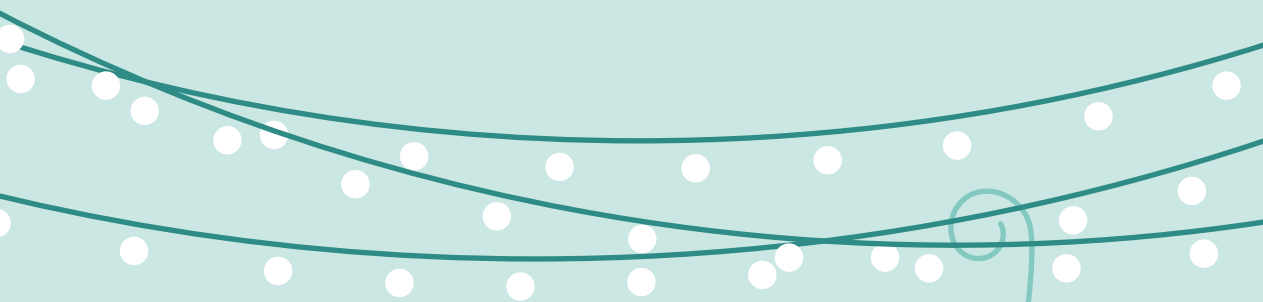
V České republice existuje již několik licenčních center pracujících touto metodou a lekce PlayWisely® nabízejí i některé školky. Pokud chcete lépe pochopit průběh lekcí PlayWisely®, na Youtube najdete videa, která blíže ukazují práci s kartami i další cvičení této metody.

⁴ Zdroj: <http://www.playwisely.cz/>

ASOCIATIVNÍ MYŠLENÍ

Ve většině klasických škol se bohužel nepracuje s rozvojem asociativního myšlení. Předměty a učivo se přednášejí v oddělených blocích, kdy je samostatný blok věnován matematice, po něm následuje další blok, třeba čtení nebo psaní. Velice málo se podporuje učení prostřednictvím asociací, kdy si dítě skládá dohromady informace na základě souvislostí s reálným životem.

Při učení a tréninku paměti je dobré znát více synonym od jednoho slova anebo mít s tímto slovem vytvořenu nějakou asociaci (příběh, zážitek, emoci). Když jste pod tlakem a znáte 3 synonyma jednoho slova anebo si vzpomenete na prostředí a emoci spojenou s daným pojmem, pak si s velkou pravděpodobností slovo a kontext mnohem lépe vybavíte. Budete-li mít zafixován jenom jeden pojem, pouze jednu jedinou správnou možnost, tak si na ni možná ve stresu vůbec nevzpomenete.



CVIČENÍ: ENIGMATICKÉ HÁDANKY

Enigmatické hádanky jsou logické hádanky skryté v příbězích. Podporují u dětí pozornost (počtení zadání, čtení příběhu), ale i kreativitu a asociativní myšlení. Na základě několika dostupných informací si děti musejí v mozku propojit souvislosti a přijít na logické řešení. Na první pohled se můžou takové hádanky zdát těžké (zvlášť u číselných řad), ovšem když dítě rozluští řešení, má obrovskou radost.

Pokud se nám nedaří hádanku rozluštit a někdo nám napoví nebo prozradí řešení, většinou se chytáme za hlavu se slovy: „No jo, vždyť to je úplně jasné!“

Příběh pro menší děti: Je krásný májový den a babička s vnoučaty si vyšli na procházku do přírody nedaleko jejich malebné chaloupky na Šumavě. Na palouku dvakrát obešli ztrouchnivělý pařez, potkali ježka a zahlédli srnky. Když došli na kraj lesa, našli tam hromádku uhlíků, hrnec a mrkev.

Copak se na tomto místě asi dříve stalo?

Řešení: Děti mohou vymyslet různá řešení, ale nabízí se například to, že v zimě zde někdo postavil sněhuláka. Nebo na místě tábořili trampové a vařili si polévku... Kreativitě se meze nekladou, můžete společně s dětmi rozvíjet vlastní verze příběhů.

Logické řady jsou založené na propojování zdánlivě nelogických věcí, ve kterých dítě hledá logickou souvislost podle toho, co už zná nebo s čím má zkušenost. Mohou být číselné, písmenkové, obrázkové atd.

Příklad pro větší děti a studenty: Napište vedle sebe velká písmena

D D T ? P Š S ? D S

Nechejte dítě, aby našlo logický klíč, podle kterého je vystavěna celá řada, a podle něj doplnilo chybějící písmenka.

Pokud dítě neví, tak mu můžete doplnit chybějící písmenka

D D T Č P Š S O D S

ale zatím neprozrazujte logickou souvislost, nechte ho, ať na ni zkusí přijít samo. Můžete mu napovědět, že písmena nějak souvisejí s čísly, tak ať třeba zkouší počítat nahlas.

Logické řady jsou někdy těžké i pro rodiče, ale můžete řešení zkoušet hledat společně, dát si čas, klidně i do druhého dne. Můžete si řadu napsat někam, kde ji uvidíte (třeba na lednici), a zkoušet nad ní přemýšlet.

Řešení: Řadu tvoří první písmenka číselné řady při počítání po desítkách od desíti do sta – deset, dvacet, třicet atd.

Příklad pro větší děti a studenty: Tuto číselnou řadu je možné napsat vedle sebe i pod sebe, každému se řeší lépe jiná varianta.

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

Řešení: Každý další řádek vždy jen opakuje a popisuje počet čísel na řádku předchozím.

1	
11 (jedna jednička – 1×1)	
21 (dvě jedničky – 2×1)	
1211 (jedna dvojka a jedna jednička – 1×2 a 1×1)	
111221 (jedna jednička, jedna dvojka a dvě jedničky – 1×1 , 1×2 , 2×1)...	

ABSTRAKTNÍ VNÍMÁNÍ

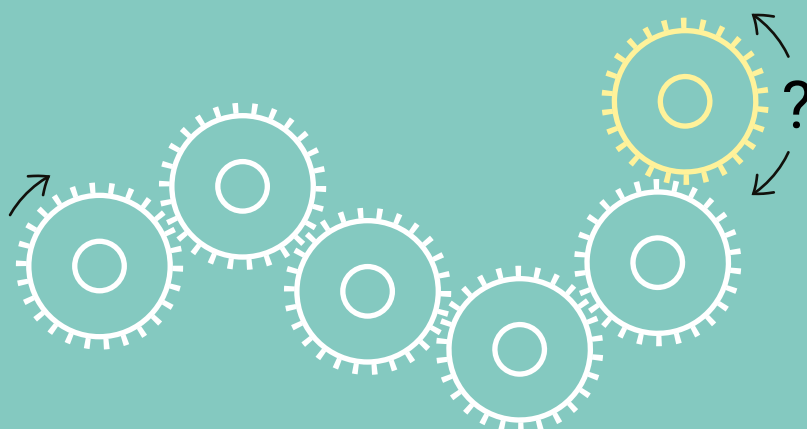
Děti jsou přirozeně zvědavé a téměř neustále hledají něco, co by se mohly učit nebo objevovat. Takže je dobré jim k tomu dávat příležitost a prostor již od raného věku.

Existuje skvělé cvičení s poznáváním naučených znaků, obrázků či obrazců z každodenního života. Děti si moc rády pamatují věci, které nám dospělým zdánlivě nedávají smysl. Mohou to být například značky aut, jízdní řády nebo zastávky metra. Děti jsou zvědavé, a protože je baví objevovat svět, s velkým zaujetím se učí některé – pro nás možná zbytečné – věci nazpaměť.

Katka: *Když jsem byla malá a nudila se ve vaně, bavila jsem se tím, že jsem se učila nazpaměť všechny možné návody a instrukce na šamponech a mýdlech, které byly v dosahu. Třeba i v němčině nebo angličtině. Moc jsem tomu nerozuměla a navíc jsem nějaká písmenka třeba ani neuměla přečíst, tak jsem je při čtení vynechávala. Takhle jsem si skládala šamponové věty a některé z nich si pamatuji dodnes, i když jsou to úplné blbosti.*

CVIČENÍ: OZUBENÁ KOLA

Určete, kterým směrem se po roztočení všech koleček bude otáčet poslední kolečko.

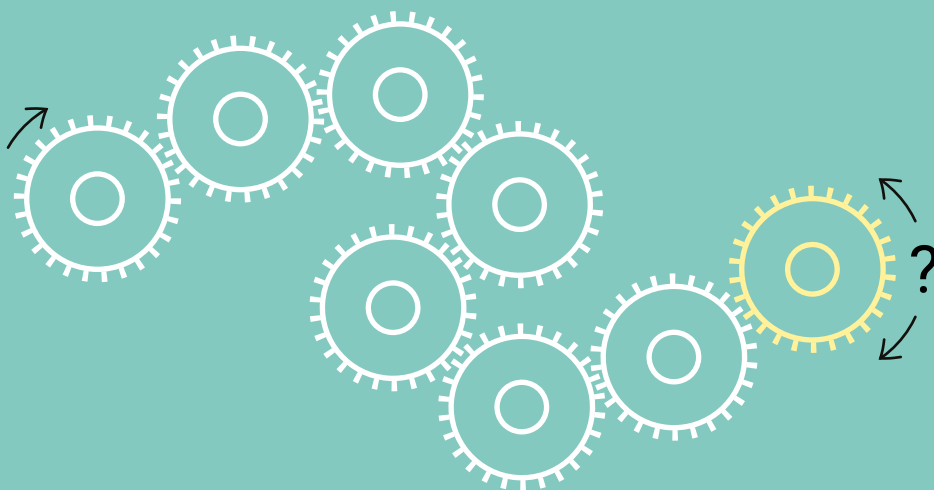


Při cvičení ved'te děti k hledání různých možností, jak se dá najít výsledek. Některé dítě otáčí kolečko v mysli jedno po druhém (jde na to přes vizuální stránku), další si pohyb kolečka naznačuje prstem, jiné dítě přijde na to, že všechna sudá a všechna lichá kolečka se točí stejným směrem, a potom se k výsledku dopočítá (matematický způsob hledání řešení).

Řešení: Poslední kolečko se bude točit doleva.

Nechte dítě, ať si najde řešení nejprve vlastní cestou. Až poté mu prozradte i ostatní možnosti, jak se dá na hádanku přijít. Potom mu ukažte obrázek s delším hadem ozubených kol. Bude dítě pokračovat ve stejném způsobu, na který si přišlo samo, a je tedy jeho uvažování bližší? Nebo si vyzkouší i jinou variantu?

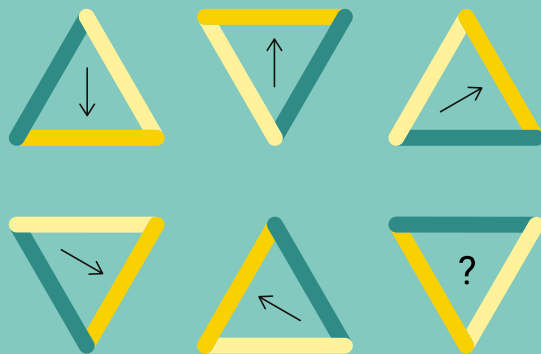
Většina dětí je přirozeně zvědavá, a pokud jim možnosti pouze nabídneme (to, že se dá příklad řešit i jinak – možná snadněji), budou si to chtít samy vyzkoušet.



Řešení: Poslední kolečko se bude točit doleva.

CVIČENÍ: TROJÚHELNÍKY

Zkuste přijít na to, jak bude vypadat poslední trojúhelník.



Řešení: Šipka bude směřovat doleva dolů k tmavě žluté úsečce.

Zde se opět dá k výsledku dobrat více možnými způsoby. Můžeme sledovat barvy, protože šipka vždy míří k tmavě žluté úsečce, anebo můžeme sledovat směry šipek a vyhodnotit, která varianta ještě v obrázku chybí.

Někdo v řešení postupuje tak, že hledá spojitost ve dvojicích a v tom, co vidí na obrázku. Zde je možné dát do protikladu dva trojúhelníky vlevo nahoře, poté dva trojúhelníky vlevo dole a poslední dva zbývající budou tedy také v protikladu proti sobě.

Jak jste postupovali vy? Zaměřili jste se nejprve na barvy? Nebo spíše na tvary či hledání dvojic? Zkuste se více zaměřovat na způsob řešení, který je vám nejbližší. A nechte také děti, ať řeší cvičení způsobem, který vyhovuje jim. Když víme, na co se náš mozek nejvíce zaměřuje a jak se nejlépe učíme, může nám to pomoci v dalším studiu.

Doporučení: Podporujte děti v hledání různých možností řešení, protože v běžné škole se s otázkou „Šlo by to udělat ještě i nějak jinak?“ často nesetkají.

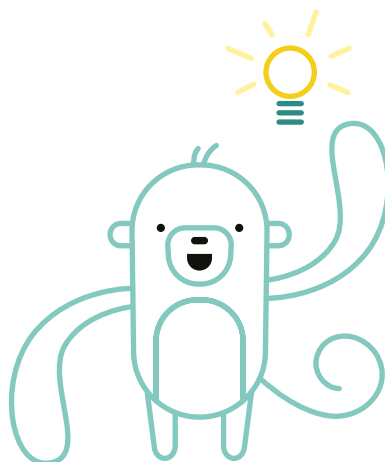
Princip asociativního myšlení, ale také práci s rozeznáváním abstraktních symbolů využívá například **metoda NTC Learning** (Nikola Tesla Centre), která pochází od srbského lékaře a psychologa Ranka Rajoviče. V současné době se již tato metoda začíná objevovat ve školkách a dětských centrech i v České republice a je tam přístupná veřejnosti. Metoda NTC spojuje rozvoj analytického myšlení s motorickým cvičením, jako jsou rotace kolem své osy či trénink rovnováhy. V rámci podpory a zapojování všech smyslů také pracuje s poslechem hudby.

KREATIVITA NA ÚSTUPU

NASA podnikla průzkum se zajímavým zjištěním: 98 procent dětí ve věku 6 let vykazuje vysokou kreativitu. Je to proto, že děti necháváme hrát si a objevovat svět.

Co se stane potom s většinou dětí ve většině zemí světa?

Jdou do školy.



V 10 letech zůstává vysoce kreativních pouze 30 procent dětí, v 15 letech je to pouhých 15 procent, a když dokončí univerzitu a hledají zaměstnání, zůstanou vysoce kreativní už jen 2 procenta. Absolutně obrácený stav, než byl na začátku. Pokud děti vyrůstají ve spokojené rodině a dětství u nich probíhá takovýmto způsobem, pak 98 procent z nich vykazuje v předškolním věku vysokou kreativitu, zatímco když projdou celým školským systémem a dorostou do pětadvaceti, zůstanou jich kreativních pouhá 2 procenta. Znamená to tedy, že škola veškerou kreativitu v dětech postupně utlumí?

Myslíme si, že to může být tím, že děti mají ve škole téměř zakázáno cokoli zkoumat a ptát se na jednu ze základních otázek lidského pokroku, která zní:

Nedá se to dělat ještě i nějak jinak?

Tato otázka podporuje přirozenou lidskou zvědavost. Pokud by si ji lidé v průběhu věků nepokládali, žili bychom dnes stále ještě v jeskyních. Zaplať pánbůh, že se takto ptali. Pak se vždy objevila nějaká kreativní myšlenka a spolu s ní inovace. Čím dříve se dítě naučí, že klást si tuto otázku je přirozené a dobré, čím dříve samo sebe pozná a odhalí, na co má talenty a v čem vyniká, tím výrazněji klesá šance, že mu školský systém jednoho dne sebere chuť učit se a posouvat dál.

Pepíček se ptá na hodině matematiky:

Paní učitelko, nedá se to náhodou spočítat i jinak?

Učitelka: Pepíčku sedni si. Mařenka ti teď zopakuje, jaký je jediný možný způsob, který máme i v učebnici a kterým to budeme počítat.

A dítě už se nikdy více nezeptá... Takto se zabíjí dětská zvědavost. V takovém případě je totiž jakákoli kreativita nemyslitelná.

Za posledních 300 let se škola příliš nezměnila. Určitě bychom se neradi dotkli učitelů, protože si jich velmi vážíme a existuje celá řada skvělých pedagogů, kteří mají velký talent učit a jejich práce je baví a naplňuje. Tradiční vzdělávací systém je ale bohužel často vede k tomu, že nemohou podpořit originalitu

jednotlivce, ale naopak uniformitu a snaží se dostat všechny děti na „stejnou úroveň“, tedy uměle vytvořený průměr.

Honza: *Když jsem já chodil do školy, tak jsme se učili, že mozkové buňky zhruba od 30 let věku postupně odumírají. Ale pak se naštěstí zjistilo, že to není pravda a že neuroplasticita mozku dokazuje pravý opak.*

Lidský mozek má naštěstí jednu skvělou vlastnost – říká se jí neuroplasticita. Znamená to, že je plastický a dá se klidně ve 30, 40, v 50 letech nebo i později přeprogramovat (jen to nesmíme vzdát). Takže pokud máte pocit, že škola vaše dítě nevede správným směrem nebo že jste jako rodiče u dětí selhali, něco zanedbali a už to nejde vrátit, není tomu tak. Vždycky to jde přeprogramovat, i u nás dospělých. I když své talenty objevíme v pozdějším věku, nebo dokonce až ve stáří, začneme-li se jim věnovat, pracovat s nimi a využívat je, můžeme si pomaličku přenastavit svůj mozek. Naše návyky se vědomě promění a synapse se následkem toho přeskupí. Jediný problém vyššího věku spočívá v tom, že to celé trvá déle než v dětství. Malé dítě se hravě zvládne naučit tři cizí jazyky, a to téměř současně, v pětadvaceti letech už to jde člověku hůř a v padesáti ještě pomaleji – ale není to nemožné. Výzkumy pracující s počítačovou tomografií odhalily, že jediný rozdíl při vytváření synapsí u dětí a u starších lidí je v rychlosti, jakou se synapse přeskupují. S přibývajícím věkem klesá. Vzpomínáte na „okna příležitostí“, o kterých jsme mluvili na předchozích stránkách? Tak to je přesně ono.

JAK U DĚTÍ ROZVÍJET KREATIVITU

Honza: *Během rozhovoru v pořadu Myšlení první ligy, který moderuji na rádiu ZET, mi Ondřej Brzobohatý povídal, že když je jejich otec Radek Brzobohatý jako děti uspával, vyprávěl jim příběhy. Děti si mohly samy vymyslet, jaký děj bude vyprávění mít, a na závěr mohly rozhodnout i o tom, jak bude celý příběh končit. Tímto jednoduchým večerním rituálem, který jim tatínek dopřával, velkou měrou rozvíjely svoji fantazii a kreativitu.*

Dále najdete několik cvičení na rozvoj kreativity, které si jistě užijete společně s dětmi.