



SOUSTŘEDĚNÍ

JAK A PROČ TRÉNOVAT POZORNOST PŘI STUDIU NA STŘEDNÍ ŠKOLE

Mgr. Lukáš Bořil
2021

OSNOVA

Teoretická východiska (co je pozornost, co ji ovlivňuje a na co má vliv)



Techniky zvyšující pozornost



Jak mít kontrolu nad digitálním prostředím aneb ovládám technologie já, nebo ovládají technologie mě?

POTÍŽE S POZORNOSTÍ JSOU, KDYŽ...

- › člověk každých 15 minut odbíhá od učení či práce na internet zkontrolovat zprávy, email či sociální sítě
- › se při rozhovoru nesoustředíme na to, co říká partner
- › student odsouvá splnění povinností, vyřizuje úkoly na poslední chvíli
- › se student učí a připravuje na výuku se zapnutým Messengerem, seriálem či videem na YouTube

TEORETICKÁ VÝCHODISKA



ROZDĚLENÍ POZORNOSTI

- 1) záměrná a bezděčná
- 2) vnitřní, vnější a širší („kontextová“)
- 3) krátkodobá a dlouhodobá
- 4) selektivní a otevřená

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POZORNOST

Pozornost ovlivňují tři skupiny faktorů:

1) Osobnostní faktory

- » psychický a fyzický stav studenta
- » míra zájmu – motivace (vnitřní i vnější)

2) Vnější faktory (prostředí, osobnost učitele)

3) Technologie (online prostředí)

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POZORNOST_ OSOBNOSTNÍ FAKTORY

a) motivace

» vnitřní

» vnější

b) celkový stav studenta

» dostatek spánku, význam spánku pro efektivní učení

» celkový aktivní životní styl, dostatek fyzického pohybu

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POZORNOST_TECHNOLOGIE

Technologie a online prostředí jako významný faktor ovlivňující kvalitu i stálost pozornosti

- » problém **multitaskingu**
- » **neobvyklost, změna, lákavost podnětů**
- » **kultura online dostupnosti** (potřeba být informován, „fear of missing out“)

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POZORNOST_TECHNOLOGIE

- » technologie lze **využívat** tak, aniž bychom snižovali naši pozornost
- » cílem není se technologiím vyhýbat, ale učit studenty, jak je **mít pod kontrolou**
- » mnozí adolescenti téma práce s technologiemi a **vědomým omezováním či úpravou digitálního prostředí** neznají či jej neaplikují

VÝZNAM – PROČ POZORNOST?

Pozornost má velký vliv na mnoho oblastí činnosti člověka:

» **studium, práce** – efektivita vynaloženého úsilí

» **„wellbeing“** - nálada, prožívání situací

„Není možné mít radost z nějaké aktivity, pokud na příslušnou aktivitu plně nesoustředíme svoji pozornost.“

M. Csikszentmihalyi

» **hodnotné věci** (pracovní, osobní, vztahové) **jsou vždy** výsledkem investice času a pozornosti

» ...proto je důležité umět netříštit pozornost neustále mnoha směry, ale umět ji zacílit směrem, kterým chceme

VÝZNAM – PROČ POZORNOST?

*„Každý člověk si rozvrhuje svoji omezenou energii buď tak, že ji vědomě soustřeďuje jako jediný paprsek, nebo ji rozptyluje v těkavých a náhodných poryvech. **Podoba a obsah života závisí na tom, jak jsme dokázali využít svoji pozornost. Pozornost se dá investovat nespočetnými způsoby, které mohou život buď obohatit, nebo proměnit v utrpení.**“*

(Csikszentmihalyi, 2015, s. 54)

DALŠÍ MYŠLENKY/POJMY SOUVISEJÍCÍ S POZORNOSTÍ

- princip flow
- wandering mind
- overthinking
- poruchy pozornosti

PRINCIP FLOW

= **plné soustředění na určitou činnost**, přičemž daná činnost je **náročná**, vyžaduje maximální **využití schopností člověka**

- » opakem stavu flow je na jedné straně **nuda** (*úkol není dostatečně náročný a motivující, pozornost je i kvůli tomu nízká*)
- » na druhé straně **riziko** (*psychické či fyzické*)
- » důležité mít na vědomí při **přípravě** vyučovací hodiny, kurzu či akce pro mladé lidi
- » zážitková pedagogika

BENEFITY TZV. WANDERING MIND

- » je důležité zažívat stav tzv. „**otevřené pozornosti**“, kdy se **nesoustředíme na nic konkrétního**
- » rozptýlená pozornost může přinést **nové nápady**, je to inkubátor originálního a tvůrčího myšlení
- » proces **sebereflexe**, orientace ve **společenských vztazích**
- » **každá volná chvíle nemusí a neměla by být zaplněna „surfováním“ po internetu**

FENOMÉN OVERTHINKING

= **přehnané přemítání a přemýšlení nad problémy či běžnými věcmi**

- » projev úzkosti či reakce na trauma
- » chybí radost ze života, vede k únavě, nerozhodnosti, problémům se spánkem

řešení:

- » aktivita, která odvede pozornost od myšlenek
- » sepsat si myšlenky na papír, vrátit se k nim až za nějaký čas

(www.centrumlocika.cz)



JAK SE LÉPE
SOUSTŘEDIT

**„VAŠE POZORNOST JE JEN TAK
SILNÁ, JAKO VÁŠ ZÁVAZEK JI
TRÉNOVAT.“**

C. NEWPORT

TECHNIKY VEDOUcí KE ZLEPŠENí POZORNOSTI

- A) stanovení záměru, cílená všímavost
- B) trénink vůle
- C) pravidlo tří a dovednost plánování
- D) další metody (singletasking, meditace...)

A) STANOVENÍ ZÁMĚRŮ, VŠÍMAVOST

- 1. Vybrat** si objekt pozornosti (konkrétní práce / učivo)
- 2. Vědomě se snažit odolávat rozptylování** zevnitř i zvenku, **soustředit** na vybraný objekt
- 3. Sledovat prostor pozornosti**, udržovat soustředění

technika všímavost (mindfulness) = uvědomování si toho, co zaplňuje vaši mysl a co se kolem vás děje



stanovení záměru

B) TRÉNINK VŮLE

- » teorie **komfortní zóny** (zóna rozvoje je zároveň zóna stresu)
- » využívání tzv. **buzer lístku** (vedení statistiky v plnění vlastních cílů či povinností)
- » **zlepšování se skrz malé změny** (metodika cílování SMART)
- » **Mezinárodní cena vévody z Edinburghu (DofE)**



zapojení a trénink vůle

C) PRAVIDLO TŘÍ A PLÁNOVÁNÍ

- » **na začátku** každého dne / týdne / měsíce si **stanovit tři věci**, které chci do konce období stihnout
- » **rytmická strategie práce**: stanovit si každý pracovní den (ideálně bez výjimky) přesně určenou dobu, kdy se můžeme a chceme plně soustředit
- » **zařazovat přestávky** a myslet na jejich náplň (60 minut práce/15 minut přestávky)



pravidlo tři

D) DALŠÍ METODY

- › **SINGLETASKING** = přístup k práci a studiu, při kterém řešíte **jediný úkol**
 - › využitelné jak v offline, tak online režimu
- › **MEDITACE** = pozornost podporuje zejména **vědomým zaměřením mysli**, např. na dech
- › **RITUÁLY SOUSTŘEDĚNÍ** = **činnosti, které pravidelně opakujeme**, může jít o rituál před spaním, jógu či ranní běh, ranní pití čaje atd.
- › **SOUSTŘEDĚNÉ ČTENÍ**

PRÁCE S DIGITÁLNÍM PROSTŘEDÍM

využívejte aplikace podporující soustředění

vypněte upozornění na smartphonu

nastavte si internetové bloky (vyřizujte email a sítě ve stanovené časy)

myslete na informační očistu

APLIKACE PODPORUJÍCÍ SOUSTŘEDĚNÍ

- › **nástroj Freedom** (nástroj umožňující vypnout celé internetové připojení na dobu, kterou si sami určíte)
- › **aplikace Forest** (aplikace měřící čas věnovaný práci, případně blokující jiné stránky, virtuální sázení stromů, kdy růst stromů podporuje soustředěná práce na úkolu, za virtuální les organizace slibuje vysadit reálný strom)
- › **Concentrate** (v prohlížeči nastavíte, které z webových stránek se mají zablokovat)



Forest

Stay focused, be present



Stay focused in a pleasant way



Whenever you want to focus on your work, plant a tree.



In the following time, it will grow when you are working.



The tree will be killed if you open websites on Blacklist.

TECHNOLOGIE POD KONTROLOU

- » **vyřizujte zprávy a emaily v předem stanoveném čase** (forem může být mnoho, např. můžete kontrolovat email 5 minut na začátku každé hodiny, dvakrát denně ve stanovený čas, jednou denně v 10 hodin atd.)
- » **dejte si během studia či práce mobil do jiné místnosti**
- » **omezte si počet vstupů na konkrétní webové stránky,** které vás rozptylují (např. limit 3x denně zapnout emailovou schránku, 3x denně sociální síť a 3x denně sledovat zpravodajství)
- » **pravidelně se snažte o informační očistu** (dobu, kdy nebudete používat žádné technologie: může jít o půl dne během jednoho týdne / jeden den o víkendu / pravidelně vždy večer od určité hodiny / týden v létě...)

CO JE DOBRÉ VĚDĚT

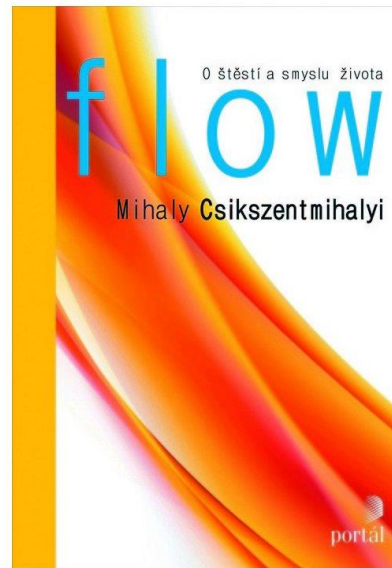
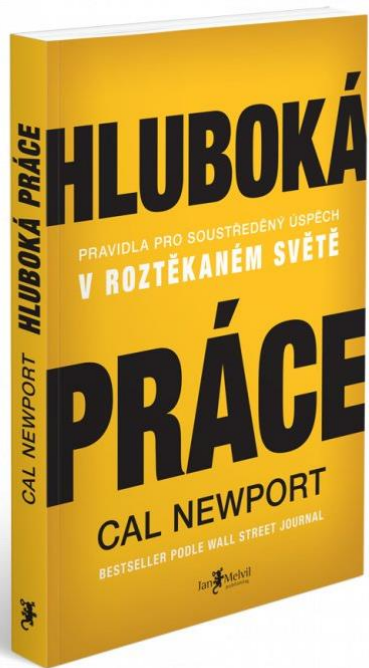
Pozornost dále zásadně ovlivňuje:

váš fyzický stav

- máte dostatek pohybu?
- spíte pravidelně a dostatečně?
- máte kvalitní a vyváženou stravu?

prostředí, ve kterém se učíte či pracujete

- uklizené, přehledné a jednoduché prostředí
- seznamte se s myšlenkami minimalismu



ZDROJE

BABAUTA, Leo. Soustředění: jak nalézt klid a jednoduchost v hektické současnosti. V Brně: Jan Melvil, 2011. Žádná velká věda. ISBN 978-80-87270-08-0.

BAILEY, Chris. Koncentrace: pozornost, soustředění, produktivita. Přeložil Martin ŠIKÝŘ. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-1324-8.

CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. Flow: o štěstí a smyslu života. Přeložil Eva HAUSEROVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8.

GOLEMAN, Daniel. Pozornost: skrytá cesta k dokonalosti. V Brně: Jan Melvil, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-94-3.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-x.

ZDROJE

KOPECKÁ, Ilona. Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada, 2011-. ISBN 978-80-247-3875-8.

KUČERA, Dalibor. Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN isbn:978-80-247-4621-0.

NAKONEČNÝ, Milan. Základy psychologie. Praha: Academia, 1998. ISBN 978-80-200-0689-9.

NEWPORT, Cal. Hluboká práce: pravidla pro soustředěný úspěch v roztěkaném světě. Přeložil Kateřina EŠNEROVÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2016. Žádná velká věda. ISBN 978-80-7555-008-8.

WALKER, Matthew P. Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění. Druhé, aktualizované vydání. Přeložil Filip DRLÍK. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-122-1.

Mgr. Lukáš Bořil

Gymnázium Žďár nad Sázavou

boril@gymzr.cz

2021



Gymnázium
Žďár nad Sázavou