

Cvičit smysly má smysl!

Sluch je dalším důležitým smyslem, který je třeba rozvíjet od dětství. Významně totiž ovlivňuje rozvoj řeči a rozvíjí též abstraktní myšlení.

Seriálem nás vede Petra Poláková, lektorka a cvičitelka jógy.

Seriál
III.
SLUCH

Již miminko v bříšku stimulujeme příjemnými zvuky. Pokud chceme, aby miminko po narození spokojeně usínalo, zpíváme mu ještě před narozením určitou ukolébavku a pouštíme relaxační hudbu (prý se osvědčuje hudba od Mozarta pro ty, kdo chtějí obzvláště podpořit stimulaci mozkové činnosti dětí v prenatálním stavu). Věděli jste, že sluch není jenom o tom, že slyšíte, ale je též o vnímání sluchem? A právě v předškolním věku se sluchové vnímání dá trénovat, aby později ve škole neměly děti problémy s vnímáním výkladu. Správná koordinace sluchu a pohy-

bu se pak projevuje např. při psaní diktátu. S grafomotorikou a vývojem řeči souvisí též vnímání rytmu. V neposlední řadě sluchové ústrojí vnímá pohyb a polohu a je rozhodující pro udržení rovnováhy.

Pojďme se tedy podívat na to, co lze pro rozvoj sluchu doporučit a co je naopak dobré eliminovat.

Co není pro sluch dobré?

Nevhodné je pochopitelně příliš hlučné prostředí a nemožnost koncentrovat se na jeden konkrétní zvukový podnět. Sluchové vnímání se hůře rozvíjí, pokud je dítě vystaveno velkému množství zvuků.

Proč?

Hlučné filmy, hlučná hudba, ale i hlučné hračky, to vše vede k „zavírání uší“ dítěte a dítě se vlastně odnaučuje slyšet. To pak má negativní dopad na rozlišování jemných zvuků ale i na schopnost naslouchat podnětům z okolí.

Seriál III. SLUCH

Co je pro sluch vhodné?

Cvičení sluchového vnímání, paměti, trénink rytmu

V přírodě je dobré se občas zastavit a vnímat konkrétní zvuky – letadlo, šumění větru ve větvích, zpěv ptáků. I doma si můžeme zahrát „zvukové“ pexeso. Jako tip můžeme použít pomůcku vytvořenou dle Marie Montessori: Nečokoládovou část kindervajíček naplníte po dvojicích různým materiálem (rýže, kuskus, lněné semínko, hrášek, matičky) a zařazujete s dětmi vždy dvě stejně znějící k sobě.

Další tipem je poměrně zábavná hra se zavázanýma očima, kdy nejprve rodiče a pak i děti vydávají různé zvuky a ti druzí se zavázanýma očima se je snaží uhádnout. Děti bývají velmi kreativní – byl to zvuk otvíraného zipu, plácnutí do ledničky, šustění papíru? Rytmus je důležitý pro pozdější nácvik čtení. Všimla jsem si, že většina dětí práci s rytmem milují, ať už jsou jakkoli roztěkané, práce s rytmem a různá koordinační cvičení je spolehlivě zaujmou. Proto aktivity zpestřujeme tleskáním, pleskáním, děláme různé velké pohyby, pohyby můžeme provádět i v různém prostoru (nahore, dole), v různé intenzitě (nahlas, potichu), v různém tempu (pomalé, rychlé), různým nastavením (křížem pro propojení mozkových hemisfér) či u toho rozvíjet počítání. Efekt práce s rytmem je skutečně velmi mnohostranný.

Jóga a zvuky

K józe neodmyslitelně patří zvuky (mantry-slabiky a zvuky), které vibracemi stimulují různé orgány a harmonizují i psychiku. Z těch základních vyjímám harmonizační tři písmena AUM, které obvykle zpíváme na konci lekce, což vede k obdivuhodnému zklidnění dětí, dále zpíváme IIIIM na podporu očí a rozezpívání a RRR na aktivaci brzlíku. Skvělým nástrojem na zklidnění je tibetská mísa, hrou na ni lekce začínáme a končíme. Svým dunivým tónem totiž zaručeně přitáhne i ty nejroztěkanější děti. I vy můžete provádět léčivé doteky znějící tibetské mísy příkládáním na různé části těla. Do lekcí též zařazují hru na Orffovy hudební nástroje (ozvučená vajíčka, dřívka, chřestítka, tamburínky), které snoubí práci s rytmem, hmatem a hlasem.

Ásány (pozice těla)

Při jakékoli pozici můžeme v józe vydávat zvuky (vlak, syčící kobra, opice křičící huuu).

Nejtypičtější „hlučnou“ pozicí je „lev“ (sed na patách, ruce v pěst, oči zavřené, na tři vyvalit oči, vypláznout jazyk, roztáhnout prsty, mocně zakřičet). Pozice působí blahodárně na řadu orgánů včetně procvičení mimických svalů, posílení sluchu, očí a je velmi vhodná pro dobrý vývoj řeči a uvolnění psychiky – řekla bych, že to je ideální pozice pro předškoláka.

Neobvyklá relaxace

Dítě zavře oči a my jej hrou na různé nástroje „koupeme“ v různých zvucích. Tibetskou mísu jsem zmínila výše, dalšími nástroji, které lze využít i v této jednoduché formě muzikoterapie, jsou například dešťové tyče (rainstick), kantela či koši (shanti zvonky), které andělsky mohou zvonit už nad postýlkou miminka.

Praxe během dne

Nenechte uši dětí lenivět v hlučném a nestimulujícím prostředí. Zařadte do svého dne i minutky ticha! Zaposlouchejte se do vzdálených či blízkých zvuků. Můžete cinknout lžičkou o porcelánový hrníček. Bouchejte s dětmi do různých materiálů. Inspirujte děti relaxační či klasickou hudbou. Zahrajte si s dětmi na nějaký nástroj, můžete bubnovat nebo k hraní využít i předměty denní potřeby (dobře poslouží vlastnoručně vyrobená pomůcka – zalepená rolička od toaletního papíru naplněná rýží). Zkoumejte, co je nahlas, co je potichu, naučte děti vnímat posloupnost – stupnici – třeba na xylofon. Vedte děti ke hře na nějaký hudební nástroj. Pro začátek bych doporučila hru na zobcovou flétnu, protože kromě propojování mozkových hemisfér a práce s jemnou motorikou, vede navíc ke správnému dýchání a i správnému držení těla – což je pro malé děti též velmi podstatné.

Tipy

- Zpívejte s dětmi a hrajte na hudební nástroje.
- Omezte hlučnou televizi (rozhodně minimálně hodinu před spaním), a místo toho se učte naslouchat různým zvukům.
- Večer a ke spaní pouštějte příjemnou relaxační hudbu.
- Při jízdě autem nemusíte děti předškolního věku jen „zabavit“ tabletem, ale můžete je stimulovat a nenásilně trénovat sluchové vnímání formou pohádek, her či příběhů.
- **Na závěr dne svá ouška pochvalte, namasírujte, pohladte je a usmějte se!**

Minulé díly:

- Rodiče č. 5 – Úvod seriálu
- Rodiče č. 6 – Zrak
- Rodiče č. 7-8 – Hmat

V dalších dílech seriálu se zaměříme na:

- NOHY a chodidla jako hmatový orgán