Senzorický a emoční profil – pozornost

1) **Co upoutává vaši pozornost?** Líbí se vám, vydržíte se na to dívat, poslouchat, hmatat.. dlouho a je to úleva? Nebo je to lákavé a stimulující, aktivuje vás to a strhává vaši pozornost? Zamyslete se a vypište nejprve podněty, které ve vás budí **příjemné pocity** ..

Postupně přidávejte další, které budete objevovat.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Smyslový podnět | S pozitivním emočním nábojem příjemný – líbí se mi – chci více | | |
| O jaký podnět se jedná | Popis podnětu - Jak moc je veliký či intenzivní, kolik ho je? Čím zaujal (škála 0=malý 10=intenzivní) Pozornost často plyne z překvapení – změna, kontrast.. | Z čeho plyne váš zájem o takový podnět? Jak moc je pro vás potřebný, užitečný? Můžete použít zase škálu. |
| zrak |  |  |  |
|  |  |  |  |
| sluch |  |  |  |
|  |  |  |  |
| hmat |  |  |  |
|  |  |  |  |
| čich |  |  |  |
|  |  |  |  |
| chuť |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Tělo propriocepce |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Rovnováha vestibulár |  |  |  |
|  |  |  |  |

2) Co odvádí vaši pozornost, protože vás to ruší a dráždí? Zamyslete se a vypište podněty, kterým byste se nejraději vyhnuli, které ve vás budí **nepříjemné pocity** ..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Smyslový podnět | S negativním emočním nábojem nepříjemný – nelíbí se mi – chci se mu vyhnout | | |
| O jaký podnět se jedná | Popis podnětu - Jak moc je veliký či intenzivní, kolik ho je? škála 0=malý 10=intenzivní) Pozornost často upoutává neznámé, může být ohrožující – změna, kontrast.. | Jak moc je nepříjemný?Můžete použít zase škálu. Co vám to připomíná? Odkud negativní emoční náboj plyne? |
| zrak |  |  |  |
|  |  |  |  |
| sluch |  |  |  |
|  |  |  |  |
| hmat |  |  |  |
|  |  |  |  |
| čich |  |  |  |
|  |  |  |  |
| chuť |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Tělo propriocepce |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Rovnováha vestibulár |  |  |  |
|  |  |  |  |

Účelem tohoto přehledu je, abyste si uvědomili, jakými podněty podpoříte Vaši pozornost, a co vaši pozornost odvádí jinam, než byste si přáli.

**Příjemné zklidňující a relaxační podněty** můžeme využít na prodloužení doby udržení pozornosti, i jako relaxační úlevové aktivity, které nám „vyčistí hlavu“ od změti myšlenek a těkání, využijeme je jako „mozkové refreshe“ na krátké odpočinutí mezi cvičeními, prací atd. Můžeme je také prohlubovat až do hlubší relaxace před usnutím a tím zlepšit mentální a psycho hygienu.

**Lákavé podněty, které nás stimulují** a příjemně aktivizují můžeme využít jako motivátory, když chceme dokončit nějaký úkol, který máme tendenci odkládat.

**Vůči nepříjemným a neužitečným podnětům** si musíme postupně vybudovat strategii na jejich zpracování. Je vždy důležité vědět, čemu čelíme. Často stačí si jen uvědomit, jaké konkrétní podněty na nás působí, a pozornost se tím začne zlepšovat také.

K senzorickému a emočnímu profilu se budeme průběžně vracet, doplňovat ho a vytvoříme si tak své osobní strategie pro zlepšování kognitivních funkcí.

Přeji příjemnou zábavu u tréninku!

Dagmar Mega