

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 změtí myšlenek a těkání, využijeme je jako „mozkové refreše“ na krátké odpočínutí 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