

HYPO

V origináli znie názov Cvičení pro děti předškolního věku a prvního pololetí prvních tříd k posílení zrakové a sluchové paměti, koncentrace pozornosti a k částečnému rozvoji percepčně –kognitivních funkcí. Autorkou programu HYPO je Zdena Michalová. Je určený pre deti predškolského veku od 5,5 do 6,5 rokov, ale účinný je až do 10 rokov, dá sa s ním pracovať až do 4. triedy. Úlohy sa dajú upravovať podľa možnosti dieťaťa, preto sa aj u detí s MR dá program HYPO rozložiť na menšie kroky, vtedy trvá 20 týždňov.

Prvá skratka v názve HY znamená hyperaktivitu alebo hypoaktivitu a PO pozornosť. Program je určený nielen pre deti s ADHD, ale aj pre deti s deficitmi v dielčích funkciách – vnímanie, pamäť, atď.

Michalová (2002) tu vychádza z Piagetovho učenia o kognitívnom učení. Preto vytvorila multisenzoriálny program, ktorý zaručuje, že dieťa rozhodne nejaký pokrok urobí. HYPO má 10 kapitol, ale podľa individuálnych schopností sa jedna kapitola môže rozdeliť. Je určený predovšetkým pre individuálnu prácu, lebo ťažisko práce spočíva v domácej práci rodičov s dieťaťom. Jedna hodina trvá 60 minút čistého času. Jedenkrát za 2 týždne, či za týždeň sa najskôr pracuje s rodičom bez dieťaťa, potom s dieťaťom. HYPO sa dá upraviť aj pre skupinovú prácu, ale nie viac ako 5 detí, lebo deti sa učia aj napodobňovaním, komunikovať s vrstovníkmi, rešpektovať sa navzájom.

Jedna lekcija trvá týždeň, dieťa denne plní 6 - 7 úloh, ktoré sa opakujú každý deň. Postupne narastá ich náročnosť. Podľa potreby sa môžu pridávať aj grafomotorické cvičenia. HYPO neobsahuje priamo len grafomotorické cvičenia, lebo by úloh už bolo priveľa, ale mnoho grafomotorických aktivít je v časti vizuomotorika.

Rodič sa učí dieťa chváliť aj za snahu, nehodnotiť len výkon. Pravidelná práca rozvíja u dieťaťa pracovné návyky – učí sa dokončiť úlohu, pocitu zodpovednosti, posilňuje sa vzájomná väzba rodič – dieťa, dieťa má rodiča pravidelne pre seba určitý čas.

HYPO je stimulačný program zameraný aj na posilňovanie pozornosti. Preto sa v každej kapitole dieťa učí sústredovať. Tu treba zdôrazniť slovo „učí sa sústredovať.“ Ako tréning pozornosti sa trénuje na povel (nejaké zvukové znamenie) robiť niečo iné. Ak dieťa nereaguje, precvičuje sa to aj počas dňa, nielen počas práce na programe. Vtedy je možné začať najprv pohybom, napr. postav sa na jednu nohu a až potom postupne prejsť na zvukový povel.

Vlastné materiály sú rozložené na 10 týždňov, pričom ešte dva týždne (11. a 12. týždeň) sa precvičuje, docvičuje to, čo dieťa nezvládlo, alebo zvládalo s problémami. Najťažší je prvý týždeň, lebo dieťa sa učí samostatne pracovať celú polhodinu.

Cvičenia sú zostavené hravou formou. Obrazový materiál učí napr. deti pracovať s chybou. Deti sú často plné úzkosti, keď sa im nedarí, preto je tu zaradená napr. úloha nájsť koňa, a ten tam nie je, ale je tam osol a dieťa má vysvetliť, čo sa stalo.

Obrázky, kresby sú prvoplánovo čierno – biele, pretože tým sa dosiahlo, že dieťa sa musí viac sústrediť. Ak je to príliš ťažké, náročné, dá sa pracovať len s polovicou materiálu. Dieťa sa musí samé ohodnotiť, ako sa mu darilo, ako bolo úspešné.

Niektoré úlohy sú časovo limitované. To preto, aby sa názorne dieťaťu ukázalo, ako sa zrýchlilo, zdokonalilo v nejakej zručnosti. Sú zaradené tiež preto, lebo aj v škole sa bude musieť dieťa snažiť stačiť tempu ostatných spolužiakov.

Program HYPO rozvíja pozornosť, kognitívne funkcie, percepčné (senzorické) funkcie, ale aj vizuomotorickú koordináciu. Michalová (2002) to hneď aj názorne ukazuje. Rozvíja pozornosť a sluchové vnímanie (dieťa si musí vypočuť inštrukciu, vybrať to najdôležitejšie), kognitívne funkcie (pamäť, myslenie, reč, matemat. predstavy), percepčné (senzorické) funkcie – vnímanie zrakové, sluchové – analýzu a syntézu slova, nielen písmená, ale aj slabiky, priestorové vnímanie, vizuomotorickú koordináciu – vyfarbovanie chýbajúcich častí,

tvarov, obťahovanie a podčiarkovanie tvarov a obrázkov podľa inštrukcií, zakresľovanie cesty, orientácia v bludisku (najprv si ho prejde prstom), orientácia v štvorcovej sieti. Súčasťou programu je test (obdoba testu školskej zrelosti). Dáva sa pred začiatkom práce so samostatným programom a aj po jeho ukončení. Tak sa získa objektívny prehľad o tom, aké zlepšenia v jednotlivých percepčno-kognitívnych oblastiach nastali.