

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2014–2016

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jaroslava Hánová

**Vzdělávání trenérů paměti
a jejich následné uplatnění**

Praha 2016

Vedoucí diplomové práce:

Doc. PhDr. Jaroslav Veteška, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES

2014–2016

DIPLOMA THESIS

Jaroslava Hánová

**Education of Memory Trainers and
Their Subsequent Placement**

Prague 2016

The Diploma Thesis Work Supervisor:

Doc. PhDr. Jaroslav Veteška, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 15. března 2016

Jaroslava Hánová

Poděkování

Děkuji Doc. PhDr. Jaroslavu Veteškovi, Ph.D. za cenné rady, připomínky a podporu, kterou mi v průběhu zpracování této práce poskytl.

Anotace

Diplomová práce s názvem „Vzdělávání trenérů paměti a jejich následné uplatnění“ je koncipována jako teoreticko-empirická. V teoretické části se zabývá lidskou pamětí, jejím vývojem, druhy, potížemi s pamětí a zapomínáním. Popisuje metody a techniky používané pro trénování paměti, věnuje se trenérům paměti, předpokladům dobrého trenéra a principům a zásadám jejich práce. Dále se zaměřuje na další vzdělávání trenérů paměti, věnuje se cílovým skupinám, se kterými trenéři paměti pracují a specifikům při práci s nimi. Empirická část odpovídá na výzkumné otázky: Je trenérům paměti nabízeno dostatečné množství kurzů a seminářů v rámci dalšího vzdělávání a do jaké míry jich využívají? S jakou, případně jakými cílovými skupinami trenéři paměti nejvíce pracují? V čem se liší vzdělávací potřeby, resp. v čem je rozdílná práce s cílovými skupinami, se kterými trenéři paměti nejčastěji pracují?

Klíčová slova

Další vzdělávání, mozek, myšlenkové mapy, paměť, paměťové techniky, problémy s pamětí, senioři, senioři se zhoršenými kognitivními schopnostmi, trenéři paměti, trénování paměti, zapomínání.

Annotation

The thesis titled “Education of Memory Trainers and Their Subsequent Placement“ is conceived as theoretical as well as empirical. In the theoretical part, it deals with human memory and its development, different kinds of memory, memory and forgetting difficulties. It describes methods and techniques used for memory training, deals with memory trainers, qualifications of a good trainer and principles and rules of their work. Furthermore, it focuses on further education of memory trainers, deals with the target groups the trainers work with and specifics of work with these groups. The empirical part answers the research questions: Is there a sufficient amount of courses and seminars offered to the trainers within their further education and to what extent do the trainers use them. With which target group or target groups do the trainers mostly work. What is the difference in the educational needs of the target groups or rather what is the difference in work with the target groups the memory trainers mostly work with.

Keywords

Brain, forgetting, further education, memory, memory difficulties, memory techniques, memory trainers, memory training, mind maps, seniors with deteriorated cognitive abilities, seniors.

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 LIDSKÝ MOZEK JAKO CENTRUM PAMĚTI.....	11
1.1 Stavba mozku	11
1.2 Poškození hippocampu a Papežův okruh.....	12
1.3 Levá a pravá hemisféra	13
2 LIDSKÁ PAMĚŤ	15
2.1 Vývoj paměti – paměť v průběhu života.....	15
2.2 Druhy paměti.....	16
2.3 Zapomínání a potíže s pamětí	22
3 METODY A TECHNIKY TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI.....	26
3.1 Organizace cvičební hodiny	26
3.2 Techniky pro zlepšení paměti	27
3.3 Mnemotechniky.....	30
3.4 Myšlenkové mapy	38
4 TRENÉŘI PAMĚTI.....	41
4.1 Trenér, trénink.....	41
4.2 Předpoklady dobrého trenéra	41
4.3 Principy a zásady v práci lektora/trenéra	43
4.4 Projektování v andragogice.....	45
5 VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ PAMĚTI V ČSTPMJ.....	48
5.1 Vzdělávání.....	48
5.2 ČSTPMJ	50

6	CÍLOVÉ SKUPINY PRO TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI	53
6.1	Vymezení pojmů senior a stáří.....	53
6.2	Specifika vzdělávání seniorů.....	54
6.3	„Zdraví“ senioři.....	55
6.4	Senioři se zhoršenými kognitivními schopnostmi	56
	PRAKTICKÁ ČÁST	58
7	METODOLOGIE VÝZKUMU	58
7.1	Hlavní cíl a výzkumné otázky.....	58
7.2	Výzkumná metoda	59
7.3	Technika přípravy a sběru dat	59
7.4	Výzkumný vzorek	60
7.5	Analýza dat.....	61
7.6	Zpracování rozhovorů	61
8	NÁVRH VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PRO SENIORY.....	82
8.1	Cíle vzdělávacího programu	82
8.2	Základní údaje o vzdělávacím programu	82
8.3	Obsahová náplň kurzu.....	84
8.4	Technické a odborné zabezpečení vzdělávacího programu	97
8.5	Hodnocení vzdělávacího programu.....	97
9	DISKUSE.....	98
	ZÁVĚR	101
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	104
	SEZNAM ZKRATEK	106
	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK.....	107
	SEZNAM PŘÍLOH.....	108

ÚVOD

Téma diplomové práce pojednávající o trénování paměti, o vzdělávání trenérů paměti a jejich uplatnění u jednotlivých cílových skupin bylo zvoleno z toho důvodu, že ačkoliv se začíná o trénování paměti ve společnosti a o jeho potřebě hovořit více, než tomu bylo v uplynulých letech, je stále dost jedinců, kteří si pod tímto pojmem nedokážou víceméně představit, co trénování paměti obnáší. Na základě osobních zkušeností, si autorka, která působí jako certifikovaná trenérka paměti, dovoluje konstatovat, že si část společnosti, která se s trénováním paměti osobně nesetkala, myslí, že je to „módní výstřelek“, ztráta času a ke zlepšení paměti postačí aktivity podobné luštění křížovek, sudoku aj.

Vzhledem ke stárnutí populace vzrůstají potřeby seniorů, mimo jiné, i v oblasti trávení volného času a aktivizace. Tyto potřeby, byť v různých variantách, se týkají nejen seniorů, u kterých dochází k běžným projevům stárnutí kognitivních schopností, ale i seniorů a lidí, kteří trpí některou z forem kognitivních poruch včetně počínající či mírné demence.

Dalším rozměrem trénování paměti je sociální kontakt, neboť kromě trénování a procvičování kognitivních funkcí mají lidé možnost setkávat se, navazovat nové kontakty, což je u lidí, jakožto tvorů společenských, velmi důležité a u seniorů obzvlášť.

Ačkoliv se pojem trénování paměti většinou pojí se seniory, je nutné upozornit, že paměť se může trénovat se všemi cílovými skupinami, tzn. s dětmi, studenty, lidmi v produktivním věku apod.

Trénování paměti má v dnešní době, v dnešní společnosti svůj opodstatněný smysl a velký potenciál, neboť přispívá ke zdravému stárnutí populace a současně přispívá k zachování kvality života.

K tomu, aby se trénováním paměti dosáhlo žádoucích edukačních cílů, jsou velmi důležití trenéři paměti a jejich kompetence.

Samotný název diplomové práce, kterým je „Vzdělávání trenérů paměti a jejich následné uplatnění“ byl vybrán z důvodu, že ačkoliv se o trénování paměti hovoří, málokdy se hovoří o vzdělávání trenérů paměti, jaké jsou na ně kladeny nároky v rámci dalšího vzdělávání a s jakými cílovými skupinami pracují.

Diplomová práce bude koncipována jako teoreticko-empirická. V teoretické části autorka využije získané informace o lidském mozku z hlediska paměti, o vývoji paměti v průběhu života, popíše druhy paměti a problémy s pamětí. Dále se zaměří na používané metody a techniky pro zlepšení paměti a popíše, jak by měla vypadat organizace cvičební hodiny. Jedna z kapitol bude věnována mnemotechnikám, tzn., paměťovým technikám, přičemž popis těchto technik bude pro lepší pochopení doplněn příklady nebo obrázky. Další kapitola bude věnována trenérům paměti, jakožto klíčovým osobám při vedení kurzů. Autorka se zaměří na předpoklady dobrého trenéra, na principy a zásady v jeho práci, na vzdělávání v rámci přípravy na profesi a na nutnost dalšího vzdělávání. Poslední kapitola bude věnována cílovým skupinám pro trénování paměti a specifikům při práci s nimi.

V empirické části se autorka zaměří na naplnění cíle, kterým je zjistit možnosti vzdělávání trenérů paměti, jejich následné uplatnění u jednotlivých cílových skupin a analyzovat vzdělávací potřeby těchto skupin, v oblasti trénování paměti. Na základě analýzy vzdělávacích potřeb navrhne vzdělávací program pro jednu cílovou skupinu.

K naplnění tohoto cíle, bude jako výzkumná metoda využita, metoda kvalitativního výzkumu – kvalitativní dotazování. Sběr dat bude probíhat technikou polostrukturovaného rozhovoru, kdy budou osloveni trenéři paměti.

Rozhovory by měly autorce pomoci zjistit možnosti vzdělávání trenérů paměti, jejich následné uplatnění u jednotlivých cílových skupin a analyzovat vzdělávací potřeby těchto skupin.

K vyhodnocení získaných dat bude použita technika doslovné transkripce, přičemž autorka využije možnost text stylisticky upravit a přenést do částečně spisovného jazyka, ale pouze do takové míry, aby byla zachována autentičnost rozhovorů.

Tento způsob vyhodnocení dat je možný v případě, že je průzkum zaměřen především na obsahově-tematickou rovinu, kdy respondenti jsou odborníci a cílem je získat nikoliv informace o jejich osobě, ale o jejich odbornosti a oboru.

V případě opodstatnění, bude technika doslovné transkripce kombinována s technikou shrnující protokol.

TEORETICKÁ ČÁST

1 LIDSKÝ MOZEK JAKO CENTRUM PAMĚTI

Lidský mozek, který tvoří pouze 2 % z celkové hmotnosti dospělého člověka je nejdokonalejším, ale i nejsložitějším orgánem. Skládá se ze tří částí, jednou z nich je jádro, které zahrnuje talamus, mozeček a mozkový kmen. Dalšími částmi jsou limbický systém a mozkové hemisféry. Přirozenou funkcí mozku je učení, při kterém se zapojují všechny smysly, tzn., že vnímá teplo, světlo, pohyb, prostor, zvuky, tóny, melodii, slovo, tvary, barvy, váhu i chuť. (Hartl a Hartlová, 2009, s. 328–329)

Výkon lidského mozku je ovlivněn tím, jakým způsobem využíváme specifických schopností jedince, mezi které patří zejména schopnost pozorování, soustředění, ukládání si informací, jejich udržení a následné využití. Jedním z hlavních prostředků pro rozvoj mozku je příjem informací, kdy se jejich ukládáním do mozkových buněk následně vytváří hustá síť přenosných drah. Mozková činnost se stává tím dokonalejší, čím dokonalejší propojení vzniká mezi nervovými buňkami, k čemuž je potřeba neustálý příjem podnětů. (Prinke, 2003, s. 16)

1.1 Stavba mozku

Pokud se zaměříme podrobněji na dělení mozku z hlediska učení a paměti, rozlišujeme několik oblastí/částí, kdy každá má svou danou funkci.

Sídlem paměti je velký mozek, který se skládá ze dvou hemisfér – levé a pravé. Tyto hemisféry se dělí na laloky (čelní, temenní, týlní a spánkový), které jsou tvořeny mozkovou kůrou, přičemž každý z nich má svou funkci. Čelní lalok zodpovídá za hybnost, myšlení a rozhodování. Temenní lalok umožňuje vnímání citlivosti a u praváků navíc levý temenní lalok umožňuje počítání a čtení. Týlní lalok obstarává vnímání

zrakových podnětů. Spánkový lalok zodpovídá oboustranně za paměť, vnímání čichových a sluchových podnětů, přičemž levý spánkový lalok u praváků ještě umožňuje porozumět řeči.

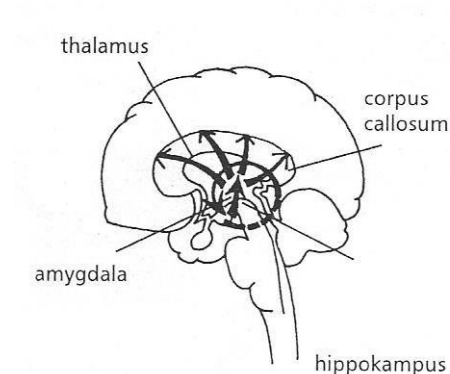
Ve velkém mozku se nachází tzv. bazální ganglia, která mají velký význam zejména pro pohybovou paměť a tzv. amygdala, jež má význam pro zapamatování si informací, které jsou spojeny s určitými emocemi. Většinou se informace s kladnými emocemi ukládají do levé hemisféry a záporné informace do pravé hemisféry. Za prostorovou paměť a orientaci je zodpovědný hippokampus, který je rovněž uložen ve velkém mozku a je součástí limbického systému. (Suchá, 2010, s. 9–10)

1.2 Poškození hippokampu a Papežův okruh

Na základě výzkumů, bylo zjištěno, že v případě poškození hippokampu, kterým musí projít každá nová informace, (kde je prozkoumána, zakódována a až poté postupuje k dalším oblastem mozku), si jedinec vybavuje staré vzpomínky, ale není schopen se naučit nic nového.

Vzhledem k těmto zjištěním vytvořil dr. Papež v roce 1937 hypotézy paměťového okruhu (viz obr. č. 1). Dle tohoto okruhu musí informace projít několika specifickými místy mozkové kůry, a až následně se vtiskne do paměti. Informace do mozku „vstupuje senzomotorickými oblastmi mozkové kůry, odtud současně postupuje do hipokampu a amygdaly (součástí limbického systému), z nich do thalamu a do oblasti korpora mammilaria, a nakonec se vrací do mozkové kůry“. (Lairová, 1999, s. 134)

Obrázek 1: Papežův okruh



Zdroj: Lairová (1999)

1.3 Levá a pravá hemisféra

Lidský mozek se dělí na pravou a levou hemisféru. Podle toho, která z hemisfér u jedince převládá, určuje, jakými metodami se člověk nejlépe učí.

Lidé, kteří si dokážou lépe zapamatovat to, co slyšeli, mají při učení lépe vyvinutou levou mozkovou hemisféru. Takové lidi označujeme jako auditivní (podle latinského „audire“, tedy slyšet).

Lidé, kteří si lépe zapamatují to, co viděli, mají lépe vyvinutou pravou mozkovou hemisféru. Takové jedince označujeme jako typy vizuální (latinsky znamená „videre“ vidět).

Z výše uvedeného vyplývá, že jedinci velmi často při procesu učení pracují stále se stejnou mozkovou hemisférou a tudíž je velmi pravděpodobné, že se informace z druhé hemisféry časem vytratí. Pokud nechceme přicházet o informace, které jsme dříve získali, je nutné využívat obou mozkových hemisfér, myslet propojeně a používat i způsob učení, který nám může v počátku připadat náročnější.

Levá hemisféra – řídí pravou polovinu těla, umožňuje myslet logicky, zvládat matematické úkoly, jazykové úlohy a vytvářet pojmy. Jedinci s rozvinutou levou mozkovou hemisférou dokážou dospět ke správným závěrům i na základě malého

množství informací, mají většinou výrazné nadání kombinovat, nemají problém určité věci analyzovat, což se velmi dobře uplatní v přírodních vědách jako je matematika nebo fyzika.

Pravá hemisféra – řídí levou polovinu těla, je odpovědná za emoce, za schopnost shrnout obsah a za prostorovou orientaci. Jedinci s dominantní pravou mozkovou hemisférou bývají vizuálně založení, vynalézaví a umělecky nadaní. Pravá mozková hemisféra je schopna zpracovávat více informací najednou, odpovídá za obrazné, intuitivní a komplexní myšlení. Bohužel bývá velmi často zanedbávána.

Jednotlivé slabé a silné stránky levé a pravé hemisféry jsou pro přehlednost uvedeny v tabulce (viz tab. č. 1). (Kolektiv autorů, 2009, str. 68–69)

Tabulka 1: Funkce levé a pravé mozkové hemisféry

Levá hemisféra	Pravá hemisféra
racionální, analytické myšlení	zapojení fantazie a intuice
logika příčiny a následku	myšlení, které nelpí na příčinných souvislostech a připouští kontradikce
vyvozování závěrů	uvažování v širších souvislostech bez ohledu na detaily
práce s čísly, pojmy a množstvím	rozpoznání vzorů a obrazná srovnání
potřeba pořádku a strukturovanosti	navrhování koncepcí
spontánní mluvení a psaní	opakování, nikoli spontánní mluvení
reakce na komplexní pokyny	reakce na jednodušší pokyny
rozpoznávání slov	rozpoznávání obličejů
slova a čísla	obrysy a hudba
sled pohybů	prostorová interpretace

Zdroj: Kolektiv autorů (2009)

U běžné populace většinou dominuje levá hemisféra, avšak pro optimální fungování mozku je lepší, aby spolu obě hemisféry spolupracovaly a byly vyvážené.

U jedinců používajících jako dominantní levou ruku, je čtení, porozumění, centrum řeči aj. uloženo v pravé hemisféře. Tato skutečnost však neznamená, že by byli více kreativní nebo emotivní, ale vzhledem k tomu, že spolu musí v tomto případě hemisféry více spolupracovat, je toto pro mozek ideální. (Suchá, 2010, s. 10)

2 LIDSKÁ PAMĚŤ

Paměť patří mezi základní složky intelektu a je podmínkou pro vzdělávání a učení. Z psychologického hlediska vnímáme paměť jako schopnost organismu uchovávat strukturované informace v čase. Z andragogického pohledu je důležité si uvědomit, že se lidská paměť v průběhu života mění. Mění se její kapacita, a proto je vhodná znalost paměťových technik, které se využívají při trénování paměti a kterými lze, ovlivnit i učení jedince. (Průcha a Veteška, 2014, s. 204)

Paměť můžeme definovat jako schopnost informace přijímat (recepce), zpracovávat (kódovat je), uskladňovat (retence), vzpomínat (reminiscence), znovupoznávat (rekognice) a zapomínat. (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 22)

Dle Ebbinghause paměť znamená „*schopnost přijímat, držet a znovu oživovat minulé vjemy*“. (Hartl a Hartlová, 2009, s. 390)

2.1 Vývoj paměti – paměť v průběhu života

Již v kojeneckém věku je možné zaznamenat projevy určité paměti tím, že dítě od prvního měsíce rozpoznává hlasy a obličeje rodičů. Od třetího měsíce je schopno uchovat na krátký čas základní obraz předmětu. Mezi čtvrtým a osmým měsícem dítě záměrně opakuje činnosti, které v něm svým denním vyvolaly zájem. Od osmého měsíce užívá naučené činnosti a rozlišuje prostředek a cíl.

Ve druhém roce života je u dítěte nízká schopnost spontánního vybavení, neboť ještě neumí zapojit volní úsilí do paměťových procesů. Dítě si uchovává a vybavuje zážitky, které pro něj mají výrazný citový podklad, bez ohledu na to, zda se jedná o kladné či záporné zážitky.

Předškolní věk je charakteristický intenzivním rozvojem paměti. Ačkoliv se paměťové stopy díky plasticitě paměti vytváří velmi snadno a rychle, přesto lehce zanikají. Zlepšuje

se logická paměť, stále převládá krátkodobá paměť, ale s postupujícím věkem se rozvíjí i paměť, která je předpokladem učení, a to paměť dlouhodobá.

Pro mladší školní věk je z hlediska paměti charakteristické stále úzké spojení s přijímáním informací smyslovými orgány, stále dominuje velká názornost a konkrétnost. S nástupem školní docházky se rozvíjí mechanická paměť. Přestože je již zastoupena logická složka paměti, k její převaze nad pamětí mechanickou dochází až po desátém roce věku.

Starší školní věk se vyznačuje vysokou úrovní myšlení, což je základem ke stále většímu zdokonalování logické paměti a současně se rozvíjí i paměť mechanická.

V průběhu dospělosti dochází k úbytku mozkových buněk. Studie však ukazují, že pokud je mozek adekvátně stimulován, má schopnost vytvářet nové buňky.

Ve stáří dochází k některým změnám kognitivních funkcí, mezi které patří např. zpomalení psychomotorického tempa, zhoršení koncentrace, ztuhlost v myšlení a jednání, omezení tvůrčích schopností, snížení smyslové výkonnosti, ochuzení fantazie apod. Dále dochází k zvýšené psychické unavitelnosti, rigiditě v myšlení aj.

Některé psychické a kognitivní funkce se naopak ve stáří zlepšují a u seniorů můžeme pozorovat lepší schopnost úsudku, nadhled, vytrvalost, stálost názorů, trpělivost, stálost vztahů, zájem o všeobecnou informovanost, větší rozhled, lepší schopnost vnímat detaily, barvy, tóny apod.

Slovní zásoba a intelekt se věkem nemění. (Suchá, 2015, s. 15–16)

2.2 Druhy paměti

V odborné literatuře se setkáváme s různým rozlišováním druhů paměti. Některé druhy jsou rozdělené podle toho, kterým orgánem jsou informace vnímány. V tomto případě hovoříme o paměti čichové, sluchové, zrakové, chuťové či hmatové. V případě, že se zaměříme na paměť z hlediska délky, po kterou jsme schopni informace uchovat, hovoříme o paměti krátkodobé, dlouhodobé, operativní a epizodické. (Průcha a Veteška, 2014, s. 204)

Pokud bychom výše uvedené shrnuli, rozeznáváme paměť senzorickou, krátkodobou a dlouhodobou.

Senzorická paměť

Jak již bylo uvedeno, tento typ paměti je ovlivněn tím, jakým smyslovým orgánem, tzv. analyzátozem, k nám informace z našeho prostředí přichází.

Senzorická paměť má několik specifíků. Jedním z nich je, že tato paměť je velmi krátká a smyslové vjemy uchovává po dobu od jedné čtvrtiny vteřiny do dvou vteřin. Z tohoto důvodu, je někdy také označována jako ultrakrátká paměť. Dalším specifíkem je, že může být ovlivněna pozorností, tzn., že se jedinec zaměřuje jednak na události a situace, které jsou pro něj v danou chvíli důležité, ale zároveň se do senzorické paměti dostávají podněty, které mají pro člověka a jeho přežití významnou důležitost. Určitou zvláštností senzorické paměti je, že mohou nastat problémy v informačně nadlimitní situaci, např. v nepřehledné a příliš složité situaci, nebo v případě, že se vyskytuje mnoho mluvících lidí najednou apod. (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 23)

V souvislosti se senzorickou pamětí se setkáváme s termínem eidetická paměť neboli fotografická paměť. Eidetická paměť je určitý druh senzorické paměti, zaměřený na tvorbu obrazů. U některých jedinců resp. dětí je možné pozorovat, že jsou schopné po nahlédnutí obrazu si tento obraz podržet v paměti po dobu třiceti sekund, a následně z takto viděného obrazu odečítat detaily. Není jisté, zda i u dospělých lidí existuje eidetická paměť, ačkoliv zajisté mnozí z nich mohou mít schopnost zapamatovat si nejen celkový obraz, ale i detaily. (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 23)

Podněty a vjemy se ze senzorické paměti buď rozpadnou anebo se přesunou do krátkodobé paměti. (Hartl a Hartlová, 2009, s. 393)

Krátkodobá paměť

O krátkodobé paměti se v psychologické literatuře hovoří jako o jakémsi počátečním sítu – filtru, který přijímá informace a vybírá si z velkého množství podnětů pouze ty, které mají pro něho význam. Kapacita krátkodobé paměti je omezena a v psychologii bývá vyjádřena výrazem „7 plus minus 2“. Tzn., že si je nezátížený jedinec v rámci tohoto typu paměti schopen zapamatovat pět až devět znaků.

Někteří autoři rozdělují krátkodobou paměť na tři typy, podle doby po kterou se v ní informace zachytí. Jedná se o ultrakrátkou krátkodobou paměť (informace udrží po dobu maximálně 15 sekund), střednědobou krátkou paměť (informace udrží až několik hodin) a čerstvou krátkodobou paměť (informace udrží až osm dní). (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 24)

Jednou z alternativ krátkodobé paměti je tzv. *pracovní paměť*, jejímž úkolem je uchovat potřebné informace po dobu vykonávané práce, přičemž je jedinec schopný vykonávat i několik činností najednou. Tento typ paměti umožňuje nebrat na vědomí vše, co se kolem děje, co by mohlo jedince při jeho práci rušit, nebo čemu nechce věnovat pozornost. V neposlední řadě pracovní paměť umožňuje vybavit si znalosti, které jsou uloženy v dlouhodobé paměti tak, aby byla činnost co nejefektivnější. (Lairová, 1999, s. 31)

Dlouhodobá paměť

Dlouhodobá paměť je nejobsáhlejší ze všech tří jmenovaných druhů paměti, nejlépe odolává narušení a ztrátě informací, je nejuspořádanější a celkem nejstabilnější. Jde o velmi složitý mechanismus, kdy dlouhodobá paměť není lokalizována do jediné části mozku, ale je zastoupena ve všech oblastech. Co se týká schopnosti příjmu a udržení informací v dlouhodobé paměti, studie neurologů a neuropatologů ukazují, že tato schopnost klesá od cca třicátého roku, přičemž od sedmdesátého roku, je tento pokles ještě markantnější.

Zaměříme-li se na ukládání informací z krátkodobé paměti do paměti dlouhodobé, tyto informace se do dlouhodobé paměti neukládají okamžitě, ale k jejich trvalému zaznamenání je potřeba minimálně dvacet minut. O této fázi hovoříme jako o fázi konsolidační. Až po šedesáti minutách jsou informace z krátkodobé paměti trvale uloženy v dlouhodobé paměti.

Dle obsahu informací, které přicházejí do dlouhodobé paměti, rozlišujeme paměť epizodickou, sémantickou a procedurální.

Epizodická paměť

Hlavní funkcí epizodické paměti je zaznamenání, zapamatování a zpracování osobních zážitků (co se stalo, kde a kdy), přičemž je zde promítnut i osobní postoj jedince. Ovlivnění zážitku jedincem je dáno jeho individualitou, sebevědomím a osobností. (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 33)

Pomocí epizodické paměti si můžeme vzpomenout nejen na vlastní minulost, ale i na různé každodenní epizody, díky kterým víme např. to, že jsme při odchodu z domova vypnuli sporák apod. Současně nám pomáhá si uvědomit, co bychom měli dělat v budoucnu: „Každé úterý a čtvrtek od půl šesté mám jógu“. Umožňuje jedinci se orientovat v prostoru a čase, kdy se zážitky řadí v určité chronologii.

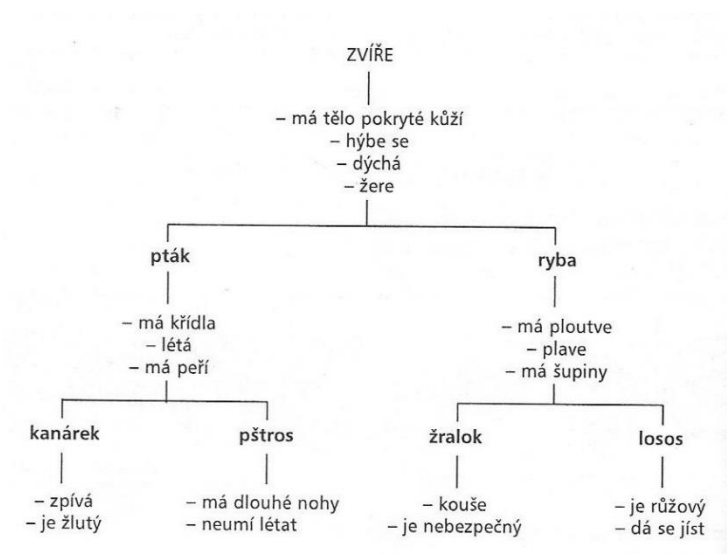
Mezi epizodickou pamětí a sémantickou pamětí existuje určitá provázanost, neboť epizodické vzpomínky oživují naše znalosti a zároveň doplňují poznatky získané sémantickou pamětí. (Lairová, 1999, s. 46)

Sémantická paměť

Sémantická paměť, někdy též nazývaná jako lexikální – slovníková paměť, nám umožňuje ovládat slova a pojmy, čímž tvoří „poklad“ naší verbální sociální komunikace, jejímž základem je i naše vnitřní řeč. (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 34)

Sémantická paměť, jinými slovy paměť týkající se významové stránky, je mnohem důležitější než epizodická paměť. Zahrnuje naše všeobecné vzdělání, umožňuje nám vytvořit si širokou základnu znalostí a vědomostí, umožňuje nám pojmenovat si vše, co nás obklopuje, s čím přicházíme do styku a umožňuje dávat smysl tomu, co vnímáme. Sémantická paměť řadí význam slov do určitého systému, kategorií a schémat (viz obr. č. 2), které jsou roztrženy podle témat. Toto rozdělení informací přispívá k výraznému zlepšení výkonu naší paměti. (Lairová, 1999, s. 46–49)

Obrázek 2: Struktura sémantické paměti



Zdroj: Lairová (1999)

Procedurální paměť

Procedurální paměť slouží k vytváření dynamických stereotypů, které se týkají senzomotorických dovedností nebo schopností naučených opakováním. Umožňuje nám tyto schopnosti a dovednosti zautomatizovat. Příkladem může být v tělesné oblasti chůze po schodech, běh apod. V mentální oblasti to může být např. používání násobilky. Jedná se o paměť, kdy se získané dovednosti staly reflexními návyky. (Lairová, 1999, s. 40)

Paměť podle druhu osvojení informace

Podle toho, jakým způsobem si informace osvojujeme, rozlišujeme paměť *mechanickou*, která je založena na neustálém opakování, *logickou*, která spočívá v pochopení vzájemných souvislostí a smyslu látky a *citovou*, při které dochází k zapamatování a reprodukci pomocí citů.

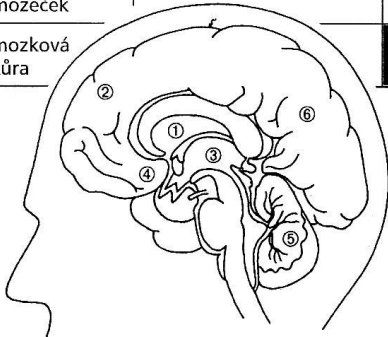
Paměť podle druhu zapamatování situace:

Podle charakteru zapamatování si situace můžeme paměť dělit na *explicitní/deklarativní paměť*, která lze vyjádřit řečí. Jedná se o ukládání a vybavování důležitých informací, kterým byla věnována vědomá pozornost. Patří sem již výše zmíněná, sémantická p. (fakta, data, encyklopedické znalosti), ikonická p. (obrazy) a epizodická p. (vázaná na čas a kontext, informace z vlastní minulosti, osobní zážitky, schopnost zapamatovat si novou

či vybavit starší informací). *Implicitní/nedeklarativní paměť*, kterou nevyjadřujeme řečí. Jedná se o vrozené a získané postupy, např. podmíněné reflexy, procedurální paměť, emoční paměť, motorické dovednosti, sport apod. (Suchá, 2012, s. 12)

Obrázek 3: Lokalizace některých druhů paměti

Lokalizace některých druhů paměti				
	paměť epizodická	paměť pracovní	paměť sémantická	paměť procedurální
① hippokampus				
② mozková kůra				
③ thalamus				
④ šedá jádra				
⑤ mozeček				
⑥ mozková kůra				



Zdroj: Lairová (1999)

Paměť a smysly

Jak již bylo výše uvedeno, jeden z typů paměti je paměť senzorická. Smyslové orgány nám umožňují zachytit informaci, kterou vkládáme do paměti, a v podstatě nám definují realitu vnějšího světa. Pět základních smyslů (zrak, sluch, čich, chuť a hmat) doplňuje motorickou paměť, která umožňuje vnímat polohu předmětů a našeho těla v prostoru.

Suchá (2010, s. 13–14) uvádí, že:

10 % si pamatujeme z toho, co slyšíme;

15 % si pamatujeme z toho, co vidíme;

20 % si pamatujeme z toho, co současně vidíme i slyšíme;

40 % si pamatujeme z toho, o čem diskutujeme;

80 % si pamatujeme z toho, co přímo zažijeme a děláme;

90 % si pamatujeme z toho, co se pokoušíme naučit druhé.

2.3 Zapomínání a potíže s pamětí

Výběr informací je spolu se zapomínáním nejpřirozenějším druhem ochrany mozku proti přehlcení. Z tohoto důvodu je užitečné znát průběh zapomínání a informace, které si chceme zapamatovat, je potřeba opakovat.

Ebbinghausova křivka zapomínání

Jedním z prvních vědců, kteří se zabývali experimenty s lidskou pamětí, byl německý filozof H. Ebbinghaus. Jeho metoda testování paměti spočívala v tom, že vytvořil soubor dvaceti nesmyslných, zdánlivě bezvýznamných slabik, které si vždy několikrát přečetl, až do doby, než si je zapamatoval, resp. jejich přesný sled. Následně počítal, kolik položek z tohoto souboru byl schopen po určitých časových intervalech udržet v paměti, a na základě toho byla vytvořena Ebbinghausova křivka zapomínání.

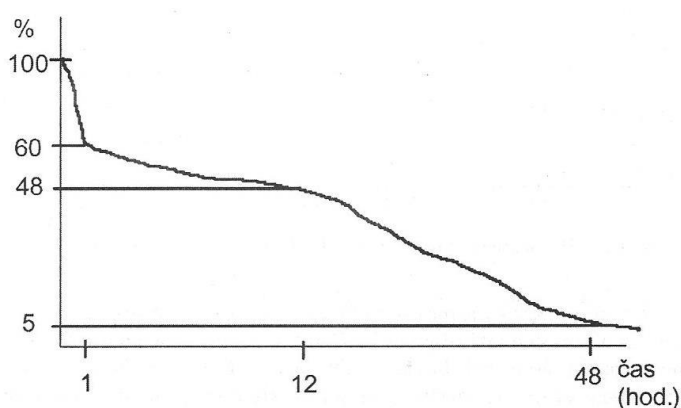
Opakování informací je proto vhodné přizpůsobit tzv. Ebbinghausově křivce zapomínání, někdy také nazývané Ebbinghausově křivce útlumu (viz obr. č. 4). Tento útlum se projevuje tím, že člověk po přijetí nových informací, zapomene během první hodiny 40 % z nich. Dalších 10 až 12 % zapomene během následujících dvanácti hodin. Z toho vyplývá, že je jedinec schopen si během jednoho dne zapamatovat pouze polovinu nově přijatých informací. Vzhledem k tomu, že proces zapomínání tímto nekončí a uvolňování informací nadále pokračuje, je si člověk bez následného opakování schopen uchovat v paměti pouze 3 až 5 % z obdržených informací.

V procesu zapomínání je důležité, jakým způsobem jsou pro nás informace zajímavé a potřebné, neboť v kladném případě se proces uvolňování/zapomínání informací zpomaluje. Z tohoto důvodu je důležitý výběr z velkého počtu nabízených informací/myšlenek. Zaměření pozornosti a soustředění se na danou věc resp. myšlenku a selektivní výběr informací vede k zefektivnění zapamatování.

Z hlediska zajímavosti obsahu je možné říci, že nejvíce pozornosti je věnováno počáteční a konečné fázi při přijímání informací. Zájem, a tedy i pozornost, se zvyšuje zejména v případě, že je pro nás informace nějakým způsobem výjimečná a jejíž zajímavý obsah prodlužuje její asociační vazbu.

Procento uchování informací v paměti je potřeba podpořit soustavným opakováním, kdy je vhodné informace opakovat cca po deseti minutách, dále po jedné hodině, následně po jednom dni, jednom týdnu, jednom měsíci a pak každé tři měsíce. (Prinke, 2003, s. 47–49)

Obrázek 4: Ebbinghausova křivka zapomínání



Zdroj: Prinke (2003)

Staub k frekvenci opakování uvádí, že abychom informace z krátkodobé paměti přesunuli do dlouhodobé paměti, je nutné začít právě naučenou látku opakovat po 20 až 25 minutách, max. po 30 minutách. Abychom zajistili úspěšný přesun do dlouhodobé paměti, musíme naučené informace zopakovat celkem šestkrát, přičemž by první opakování mělo následovat po 24 hodinách a poslední v odstupu alespoň tří dnů. Tzn. učit se max. půl hodiny, po přestávce trvající 5–20 (30) minut naučenou látku zopakovat a dále opakovat po 24 hodinách. Pro úplný přesun informací z krátkodobé paměti do dlouhodobé paměti je nutné provést dalších pět opakování, rozdělených nejméně do tří dnů. (Staub, 2007, s. 13)

Zapomínání a krátkodobá paměť

V případě krátkodobé paměti se můžeme setkat s různými jevy, které přispívají k její neúplně uspokojivé činnosti a jsou označovány jako interference, distorse a suprese.

Interference

Interferenci chápeme jako vzájemné ovlivňování zapamatovaných obsahů, jako situaci, kdy spolu soupeří dvě a více psychických aktivit, které vyžadují soustředění pozornosti, kladou nárok na paměť, a tím poškozují zapamatování.

V souvislosti s interferencí rozlišujeme retroaktivní a proaktivní interferenci. K retroaktivní („nazpět působící“) interferenci dochází v případě, kdy v současné době ukládaná informace negativně ovlivňuje nebo vytěsňuje informace předcházející. K proaktivní („pro“ – směrem dopředu) interferenci dochází v případě, kdy nám v minulosti získané informace či zkušenosti zasahují do právě ukládaných informací.

Distorse

Distorse („zkroucení“) je výsledkem změn v obsahu toho, co jsme si původně zapamatovali, toho, co bylo do paměti vloženo. K těmto změnám může docházet v případě nových poznatků, které v průběhu života k dané věci získáme, může se jednat o zážitky, které se liší od zážitků, které jsme měli při prvním setkání s daným jevem či věcí, anebo se může jednat o postoje, které jsme k dané věci či situaci změnili. Z výše uvedeného vyplývá, že by měl být jedinec velmi opatrný při příjmu informací, ať se jedná o informace od jiných lidí, nebo o informace, které sami získáváme z vlastní paměti.

Suprese

Suprese („tlačit směrem dolů“). Na tento jev upozornil Sigmund Freud v souvislosti s popisem vlivů superego a id. Jedná se o druh chyby v činnosti lidské paměti, kdy jedinec potlačuje to, co si do paměti uložil. Jedná se o jevy, se kterými se těžko vyrovnává a nechce si je připomínat. Tuto situaci si jedinec často ne zcela zřetelně uvědomuje. (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 28–29)

Potíže s dlouhodobou pamětí

Blokování vstupu informace při dekódování

S tímto problémem se setkáváme při přechodu informací z dlouhodobé paměti do krátkodobé paměti, kdy má jedinec krátkodobé či dlouhodobé obtíže při vybavování.

O krátkodobých obtížích vybavování informací z dlouhodobé paměti hovoříme zejména v případě, když má jedinec problém vzpomenout si na jméno konkrétního člověka, nemůže si vzpomenout na přesný výraz apod. Pro tyto situace existuje řada pomůcek při trénování paměti, kterým se autorka bude věnovat v následujících kapitolách.

Při dlouhodobých obtížích s pamětí má jedinec pocit, že na určité jméno zapomněl „jako na smrt“. V psychologické terminologii o tomto jevu hovoříme jako o jevu, kdy informace již není vědomí přístupná a přešla do nevědomí.

Jev TOT

V r. 1995 Gibson popsal jev, který se nazývá TOT – „The Tip of the Tongue Phenomenon“ neboli „mám to na jazyku“. Bylo zjištěno, že při tomto jevu má člověk tendence si vybavovat slova, která začínají stejnou dvojhláskou, stejným písmenem a nebo slova akusticky podobná.

Vážné obtíže vyvolání informací

Vážné obtíže s vybavením informací z dlouhodobé paměti jsou již patologického charakteru, a proto již nehovoříme o selhávání dlouhodobé paměti, neboť se jedná o organické změny. S těmito změnami se setkáváme u nemocí typu Alzheimerovy choroby, Korzakova syndromu a Hopkinsonovy choroby. I u pacientů s těmito chorobami má trénování paměti velký význam, ale provádí se zejména za účelem zpomalení postupu nemoci a udržování stávajícího stavu. (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 35–37)

3 METODY A TECHNIKY TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Vzhledem k tomu, že se každý jedinec může potýkat s problémy s pamětí, je důležité nejen pro něj a rodinné příslušníky, ale zejména pro trenéry paměti znát metody a techniky, které jsou pro trénování paměti vhodné. Při tvorbě kurzů je navíc důležité, aby trenéři paměti organizovali cvičební hodiny s ohledem na cílovou skupinu a její specifika.

3.1 Organizace cvičební hodiny

- Skupina by měla být vyrovnaná s ohledem na duševní schopnosti účastníků.
- Program by měl odpovídat duševní úrovni účastníků, nejen obtížností jednotlivých cvičení, ale i dobou trvání.
- Účastníci by měli mít dostatek času pro pochopení toho, co se od nich vyžaduje, mohli si požadovanou aktivitu rozmyslet a s pocitem radosti ji dokončit.
- Účastníci by měli při některých cvičeních pracovat ve dvojicích, trojicích či malých skupinách z důvodu posílení sociálního kontaktu.
- V každé hodině je vhodné používat více druhů pomůcek a materiálů. Např. tabule a křída, data-projektor, flipchart, obrázky, papíry apod.
- Do každé hodiny by se mělo zařadit více druhů cvičení.
- Měl by se zvažovat stupeň obtížnosti u jednotlivých cvičení.
- Nemělo by se procvičovat pouze logické myšlení nebo pouze paměť, ale mělo by se cvičit více kognitivních funkcí.
- Mezi jednotlivými druhy cvičení by mělo dojít k uvolnění, tzn. zařadit do hodiny krátkou přestávku, pohybová protáhnutí apod.
- Před ukončením každé cvičební hodiny by se mělo v souhrnu zopakovat to podstatné.
- Na závěr hodiny by se měla zařadit povzbuzující aktivita dodávající účastníkům radost, elán a chuť do života. (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 75–76)

3.2 Techniky pro zlepšení paměti

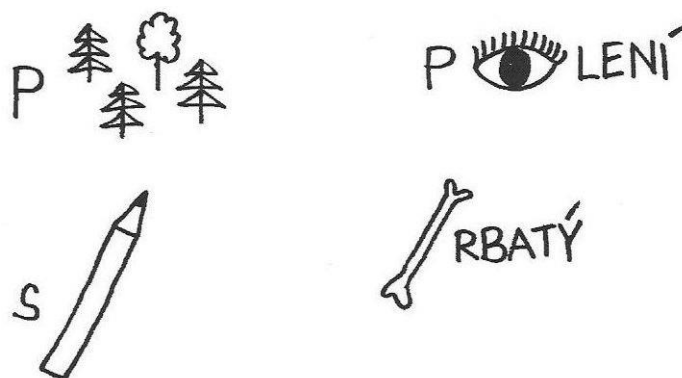
Tipy na procvičování pravé mozkové hemisféry

Vzhledem k tomu, že u běžné populace dominuje levá mozková hemisféra, je pro lepší vyváženost vhodné procvičovat i pravou hemisféru. Mezi vhodné činnosti patří například umístit na jiné místo některé předměty v domácnosti, abychom se vyhnuli stereotypnímu jednání a více přemýšleli o tom, co jindy děláme automaticky (pozměnit umístění ovladače na televizi, odpadkového koše, jinak uspořádat dózy na potraviny apod.). Pokusit se vykonávat co nejvíce denních činností svou nedominantní rukou. Pokusit se popsat postup nějaké činnosti, kterou běžně provádíme bez přemýšlení a zcela automaticky (vybírání peněz z bankomatu, hraní nějaké hry, fotografování aj.). Při procesu zapamatování zapojit mimo zraku a sluchu více smyslů jako je hmat, chuť nebo čich. Pro některé běžně užívané předměty denní potřeby vymyslet nový způsob jejich využití. Jednou z dalších činností je skládání puzzle. (Suchá, 2010, s. 10)

Příklad úloh na procvičení:

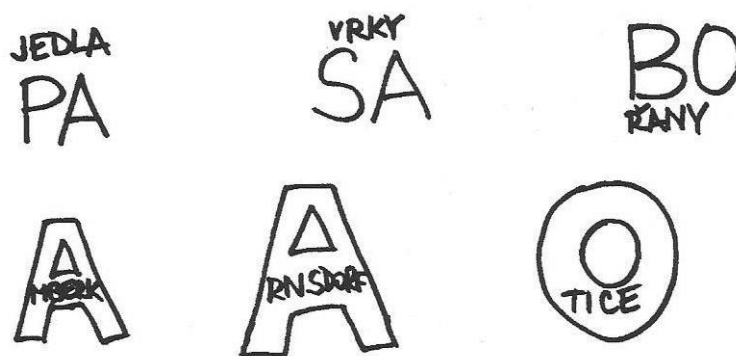
- vymýšlení nových významů ke zkratkám. Tzn. vymyslet ke každé zkratce jiný než je původní význam dané zkratky (MPSV, VZP, MHD, DPH, EKG, JZD, ZOH, NHL, ČSTV, PVC, FTVS, ČT, DP, VŠE, IČO apod.);
- slovní fotbal, kdy se doplňují chybějící slova v řadě na sebe navazujících slov, přičemž by slovo, které doplňujeme, mělo začínat na poslední dvě písmena slova, které předcházelo a současně končit prvními dvěma písmeny slova následujícího (podkolenky – *kytka* – kabelka – *kapela* – laskomina – *narozeniny* – nymfa – *fazole* – letiště – *těsto* – topení ...);
- doplňování rýmu k zadaným slovům (vlasy – řasy, led – med, kost – most, krok – mok, hruška – muška, bradlo – hradlo...);
- k zadaným podmětům vymyslet co nejvíce přívlastků (jídlo – zdravé, chutné, konzervované, zkažené, mražené, čerstvé, domácí, výtečné, vegetariánské...);
- k tělesům jako je jehlan, koule, válec, kužel, krychle a kvádr vymyslet co nejvíce příkladů z reálného života (jehlan – stan, pyramida, věž...);
- obrázkové rébusy (viz obr. č. 5);
- písmenkové rébusy (viz obr. č. 6). (Suchá, 2010)

Obrázek 5: Obrázkové rébusy



Zdroj: Suchá (2010)

Obrázek 6: Písmenkové rébusy



Zdroj: Suchá (2010)

Pravidla pro procvičování krátkodobé paměti

Preiss a Křivohlavý uvádějí, že fungování krátkodobé paměti jejich všech třech forem (ultrakrátké, střednědobé a dlouhodobé), lze demonstrovat např. na porozumění německého souvětí. Tím, že německá stylistická pravidla např. vyžadují, aby bylo sloveso v podřadné větě umístěno až na jejím konci, je nutné, aby např. v případě tlumočení byla celá mnohdy velmi dlouhá věta podržena v paměti až do konce proto, aby byla pochopena jako celek a správně přeložena do jiného jazyka.

Jindy je důležitý rozsah krátkodobé paměti, z toho důvodu, aby naslouchající pochopil kdo je označován ukazovacím zájmenem „on“, „ona“ či „tato“ apod. o němž/o níž se hovořilo v předchozích souvislostech.

Na základě těchto poznatků byla vyvozena určitá doporučení umožňující lepší zapamatování sdělovaných informací, sdělovaného obsahu.

Mezi pravidla resp. doporučení, která umožňují účinnější zapamatování si sděleného obsahu, patří to, aby byl co možná nejvýstižněji formulován záměr spolu se smyslem sdělovaných informací. Informace zařazovat do smysluplných souvislostí a nové informace přiřazovat smysluplně k informacím, které již daný jedinec má.

Co se týká vhodnosti postupu při zapamatování si určitých informací a pokud bychom se měli zaměřit na vhodnost způsobu zapamatování si od nejvhodnějšího k nejnevhodnějšímu, bylo by na začátku pomyslného žebříčku umístěno zpracování informací do smysluplných celků, kdy je brán zřetel na jejich vztah k záměru např. celkové zvládnutí učební látky. Dále by následovalo organizování a asociování vstupních informací do určitých celků podle určitých charakteristik (např. řazení květin dle toho, zda jde o květiny pokojové nebo letničky aj.) a poslední místo by patřilo memorování jakožto nejméně vhodnému způsobu zapamatování si informací. (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 27)

Práce se slovy při procvičování paměti

Při trénování či procvičování paměti se velmi často využívá slovních podnětů, kdy není cílem jen správná reprodukce daného slova, věty či odstavce, ale tato cvičení jsou zaměřena na pochopení významu slov, jejich odlišení od jiných slov apod.

Synonyma – slova stejného významu

Např. Čistit – umývat, mít, drhnout; bít – mlátit, tlouct, bušit.

Antonyma – slova opačného významu

Např. brutto – netto, divergence – konvergence, příčina – důsledek, syrový – vařený.

Akronyma – slova ze zkratek

Hyperonyma – významově nadřazené pojmy

Např. pro slova „buk“, „dub“, „bříza“, „javor“ a „kaštan“ je hyperonymum slovo „listnatý strom“

Hyponyma – významově podřazené pojmy

Např. pro slovo „zvíře“ je hyponymem slovo „pes“

Homonyma – stejně znějící slova odlišného významu

Přesmyčky – je zadáno město, jméno, stát apod., ale jsou v něm přeházena písmena. Úkolem je zjistit jak znělo slovo před přesmyknutím.

Např. pínkečol – polníček, brabraoer – rebarbora, petchalecin – plachetnice...

Hledání zapadlého slova – najít skryté slovo v „textu“ ve kterém nejsou mezery mezi písmeny.

Čtení textu bez mezer – přečíst pokud možno plynule text, ve kterém nejsou mezery mezi písmeny ani slovy.

Cvičení se souhláskami – doplňovat samohlásky do textu, který je složen pouze ze souhlásek tak, aby vznikla smysluplná slova či věty.

Např. „cvčnpt“ – cvičení paměti...

Vysvětlování významu úsloví – úkolem je vysvětlit konkrétní význam určitého úsloví

Vysvětlování významu cizích slov – slovo nečeského významu se musí nahradit slovem stejného nebo přibližně stejného významu

Skrývačky – zamaskovaná slova – věta je sestavená tak, že se nedodržením mezer mezi jednotlivými slovy objeví slovo, které v té dané větě původně nebylo.

Proměny slov – je dáno slovo a změnou jednoho písmene vznikne slovo jiné.

Např. dráty – drápy, slon – sloh, kvítí – svítí, důlní – dolní, koleso – koleno, západ – nápad (Preiss a Křivohlavý, 2009, s. 49–53)

3.3 Mnemotechniky

V dnešní moderní době byla znovuobjevena jedna z nejstarších technik, využívaná k zapamatování si informací. Tato technika, která se skládá z několika technik a nazývá se mnemotechnika. Název pochází ze slova „mneme“ což je starořecké slovo a v doslovném překladu znamená „paměť“ nebo „vzpomínka“.

Mnemotechniky fungují na základě zjištění, že jsou naše vzpomínky většinou vyvolány spontánními událostmi nebo jinými vzpomínkami. To znamená, že v mozku je uloženo vše co známe a existují určité spouštěče, které to aktivují. K přirozené možnosti mozku patří, že jakmile vidíme určité slovo, napadne nás slovo opačného významu, nebo ustálené spojení, které máme pevně zakotvené (např. čistý – špinavý, modrá – obloha). Z výše uvedeného vyplývá, že je téměř nemožné, abychom aktivovali jeden výraz, aniž by se nám automaticky nevybavil i druhý. Této schopnosti je vhodné využít k vědomé kontrole asociací a zejména k jejich vytváření. Je velmi důležité si připravit informace tak, aby bylo možné a zejména snadné si je kdykoliv vyvolat – propojit dvě na první pohled spolu nesouvisející věci tak, aby nám vzpomínka na věc první automaticky připomněla věc druhou.

Mnemotechniky nejsou zaměřeny na porozumění učivu, ale pomáhají nám si dlouhodobě zapamatovat abstraktní informace a následně si je bez velké námahy vybavit.

V souvislosti s mnemotechnikami hovoříme také o tzv. kotvách, kdy si na základě námi vytvořené základní struktury kotvy „přípevníme“ do mozku a následně na ně připojíme náhodně vybrané informace. Tento typ ukotvování informací nám umožní zapamatovat si za krátkou dobu nepřehledné množství informací a dat, které si budeme později schopni vybavit v libovolném pořadí. (kolektiv autorů, 2009, s. 126)

Mnemotechnické pomůcky fungují tak, že si informaci, položku, kterou si chceme zapamatovat, spojíme s obrazem, aby si s tím mohla paměť lépe poradit a následně vybavit. (Clegg, 2005, s. 11)

Pomocí mnemotechnik neboli paměťových technik je možné uložení informací z krátkodobé paměti do dlouhodobé paměti.

Metoda loci

Metoda loci neboli metoda místa – je technika, u jejíhož zrodu byl řecký básník Simónidés, který žil před více než 2500 lety.

„Simónidés psal po většinu života vítězné ódy, žalozpěvy, elegie a vtipné příměry. Jeden z nich zněl: „malování je tichá poezie a poezie je malování, které mluví,“ což je jedna z neobyčejně pozoruhodných věcí, které se řeční básníci snažili vyjádřit.

Simónides, ve své době mezi aristokraty velmi oblíbený, byl při jedné příležitosti pozván na hostinu na oslavu vítězství. Byla to obrovská a bouřlivá akce, takže se stalo, že se podlaha slavnostního sálu propadla. Naštěstí krátce předtím, než se to přihodilo, byl Simónides odvolán někam pryč. Když se vrátil, spatřil tu hrůzu. Nejenže stovky hostů přišly o život, ale jejich těla byla natolik znetvořena, že je ani nešlo rozeznat. Požádali Simónida, aby pomohl s jejich identifikací. Zpočátku to vypadalo, že něco takového není možné...až si náhle Simónides uvědomil, že to dokáže, vybaví-li si, kde který host seděl“.
(Brennan, 2000, s. 15–16)

Na základě této zkušenosti Simónides usoudil, že pokud je schopen si detailně vybavit nějaké místo, neměl by být problém si představit předměty, které jsou na tomto místě uloženy a tím si je zapamatovat – stejně jako jména patřící mrtvým. Pro ověření své myšlenky se pokoušel vybavovat zákoutí svého domu a na různých místech si představoval různé předměty, které si chtěl zapamatovat. Když si chtěl tyto předměty vybavit, tak tato místa ve svých představách navštívil a viděl, co je kde uloženo. Tento systém využívalo nejen mnoho jeho spoluobčanů, ale později jej převzali i Římané, kteří tuto metodu využívali k tomu, aby si zapamatovali jednotlivé body svých projevů.
(Brennan, 2000, s. 16)

Tato technika se používá pro zapamatování informací v daném pořadí s použitím nám důvěrně známého prostoru. V „duchu“ se pohybujeme prostorem našeho bytu, naší kanceláře, zahrady příp. našeho těla a na této cestě si tvoříme jakési „zastávky“, kam umístíme informace, které si chceme v konkrétním pořadí zapamatovat. Velmi důležité je, abychom informace ukládali na atraktivní, neobvyklá až absurdní místa, nebo jim přisuzovali atraktivní, neobvyklé až absurdní činnosti. Následně si informace vybavujeme v souvislosti s místem či činností se kterou jsme si je spojili. Tato metoda je vhodná např. tam, kde si potřebujeme zapamatovat jakékoliv informace, u kterých je velmi důležité zachovat pořadí.

Akronyma

Akronymum je „slovo“, které je vytvořeno z počátečních písmen víceslovných názvů, píše se velkými písmeny a čte se jako jedno slovo (UJAK, UNESCO), nebo se hláskuje (OSN). Někdy jsou akronyma označována jako iniciálové zkratky. (O'Brien, 2015, s. 19)

Akrostika

Akrostika jsou také tvořena z počátečních písmen pojmů, které si chceme zapamatovat, ale na rozdíl od akronym stojí tato počáteční písmena na začátku slov, ze kterých je složena celá věta.

Příklad 1: Římské číslice od nejnižší k nejvyšší (I, V, X, L, C, D, M). *Ivan vedl Xavera lesní cestou do města.* (Suchá, 2010, 24)

Příklad 2: Kosti dolní končetiny femur (kost stehenní), patella (česka), tibia (kost holení), fibula (kost lýtková), ossa tarsi (kost zanártní), ossa metatarsi (kost nártní), phalanges (články prstů). *Filip připravil tradičně fantastické omelety okolo páté.* (O'Brien, 2015, s. 20)

Pomocí akrostik, která jsou velmi efektivní metodou, si lze zapamatovat i zdánlivě nezapamatovatelné v chronologickém pořadí a navíc je jejich vytváření velmi zábavné.

Kategorizace

Kategorizace je další z technik, která se dá použít v případě, že si chceme zapamatovat v libovolném pořadí velké množství informací, které spolu nějakým způsobem souvisí. Tato metoda spočívá v tom, že si nejdříve vytvoříme kategorie, a do každé kategorie zařadíme pouze pět položek na základě nějaké společné vlastnosti.

Příklad: Pokusíme si zapamatovat 15 obrázků. *Pes, tygr, trumpet, kočka, gorila, rádio, žirafa, televize, rybičky, hroch, křeček, hodiny, klavír, morče, slon.* Následně si vytvoříme kategorie např.: *domácí zvířata, zvířata žijící v zoo a předměty vydávající zvuky.* Ke každé kategorii přiřadíme obrázky, které tam patří.

Z počátku je vhodné si vytvořit několik kategorií, ke kterým přiřazujeme pouze 3–4 položky. Následně můžeme vytvářet čím dál tím více kategorií, ovšem stále dodržovat zásadu vkládat do jedné kategorie max. pět položek, které si dokážeme vizualizovat.

Technika řetězení – zapamatování si pomocí příběhu

Pokud si z pojmů, které se chceme naučit, vytvoříme krátký příběh, lépe si tyto pojmy zapamatujeme. Pokud bychom si chtěli zapamatovat pouze jednotlivé pojmy, vzorce nebo čísla, nebyli bychom zdaleka tak úspěšní. Využití této metody je vhodné v případě, že si chceme zapamatovat v určitém pořadí pojmy (ať již se jedná o slova z běžného života či odborné termíny), které spolu nikterak nesouvisí a neexistuje mezi nimi žádná souvislost. Opět platí, stejně tak jako u dalších mnemotechnik, že fantazii se meze nekladou. Čím více jednoduchý, atraktivní, neobvyklý až absurdní příběh bude, tím lépe si ho budeme pamatovat. Tato metoda se dá využít i v případě, že si chceme zapamatovat velké množství pojmů bez ohledu na jejich pořadí. (kolektiv autorů, 2009, s. 129)

Pozn. autorky: V případě, že je seznam tvořen pouze podstatnými jmény, je vhodné používat všechny slovní druhy kromě podstatných jmen, neboť bychom si nebyli jistí, zda podstatné jméno, které jsme do příběhu přidali, bylo původně součástí seznamu určeného k zapamatování.

Příklad 1: Zapamatovat si jedenáct operních skladatelů – Wagner, Rossini, Weber, Mozart, Verdi, Richard Strauss, Humperdinck, Puccini, Bizet, Lortzing, Beethoven. (viz tabulka č. 2)

Příběh: „*Příhoda o vagónu*

Vidíte vagón s rosou, v ebenu sedí Mozart, má zelený svetr, v pravé ruce drahý štras, v levé ruce humorný perník s punčem, bude kvůli bicepsům pasován na lorda cínovým pohárem, jde si na beton hovět do postele.“ (Staub, 2007, s. 39)

Tabulka 2: Seznam 11 skladatelů s vysvětlení příběhu

vagón:	Wagner	
rosa:	Rossini	
v ebenu:	Weber	
Mozart:	Mozart	
zelený:	Verdi	„zelený“ je italsky „verde“
drahý štras:	Richard Strauss	„drahý“ je anglicky „rich“
humorný perník:	Humperdinck	
punč:	Puccini	
biceps:	Bizet	
lord/cín:	Lortzing	
na beton/hoví:	Beethoven	

Zdroj: Staub (2007)

Příklad 2: Zapamatovat si vzorec pro výpočet úrokové míry (viz obr. č. 7 a tabulka č. 3)

Obrázek 7: Vzorec pro výpočet úrokové míry

$$p = 100 \left(\sqrt[n]{\frac{K_n}{K_0}} - 1 \right) \quad \text{výpočet úrokové míry}$$

Zdroj: Staub (2007)

Příběh: „Čekám doma na úrokovou sazbu. V tom přijde policista, který mi však nenese žádné bankovky, ale železniční koleje. Nese jich sto kusů. Těchto sto železničních kolejí mi přináší v tašce. Uvnitř je nosorožec, který sedí na odmocnině. V odmocnině sedí král a škrábe se na nose. To dělá z rozčilení, protože se právě pohádal se svou královnou, která si koupila příliš drahý prsten. Uprostřed hádky porazili společně strom.“ (Staub, 2007, s. 40–41)

Tabulka 3: Pojmy a symboly vysvětlující příběh

policista:	p	
železniční koleje:	=	(znaménko rovnosti)
sto:	100	
taška:	(	(závorka)
nosorožec:	n	
odmocnina:	$\sqrt{\quad}$	(odmocnina)
král + nos:	K_n	
hádat se:	—	(zlomková čára)
královna + prsten:	K_0	(0 = prsten)
porazit:	-	(znaménko minus; porazit = odstranit)
strom:	1	(ze stromového seznamu)

Zdroj: Staub (2007)

Stromový seznam

V tabulce č. 3 je jako poslední položka uvedeno slovo „strom“, který označuje symbol pro číslo 1. Tato pomůcka vychází ze „stromového seznamu“ (viz obr. č. 8), který patří mezi další pomůcky k zapamatování si např. nákupního seznamu. Technika spočívá v tom, že je potřeba si nejdříve zapamatovat stromový seznam, kdy má každé číslo od 1 do 20 přiřazený určitý pojem tak, aby v nás vyvolal určitou představivost. Tzn. že např. k číslu 11 je přiřazen pojem „fotbal“ (fotbalové mužstvo má jedenáct hráčů), k číslu 9 „kočka“ (kočka má devět životů), k číslu 5 „ruka“ (ruka má pět prstů) apod. My si prostřednictvím tohoto seznamu můžeme zapamatovat dvacet po sobě jdoucích pojmů nebo použít pouze číslo resp. odpovídající pojem do příběhu tak, jak bylo použito v příkladu k zapamatování si vzorečku pro výpočet úrokové míry. (Staub, 2007, s. 15)

Obrázek 8: Stromový seznam

1	Strom	↘ kmen se podobá jedničce
2	Vypínač světla	↘ dvě slova, vypnuto/zapnuto, světlo/tma, dva šroubky
3	Stolička	↘ tři nohy
4	Auto	↘ čtyři kola, čtvery dveře, pohon na čtyři kola
5	Ruka	↘ pět prstů
6	Krychle	↘ šest stran, hodit šestku
7	Trpaslík	↘ sedm trpaslíků za sedmero horami
8	Osmiveslice	↘ osmička v názvu, osm vesel
9	Kočka	↘ kočka má devět životů
10	Bible	↘ deset přikázání
11	Fotbal	↘ jedenáct hráčů, pokutový kop z jedenácti metrů
12	Duch	↘ půlnoc = hodina duchů
13	Výtah	↘ bez třináctého patra
14	Srdce	↘ 14. únor = den sv. Valentýna, svátek zamilovaných
15	Rytíř	↘ 15. století: konec středověku
16	Teenager	↘ mládí, romantika
17	Karetní hra	↘ „sedmnáct a čtyři“
18	Dopravní špička	↘ je okolo 18 hodin
19	Večere	↘ je často v 19 hodin
20	Zprávy	↘ konec zpravodajství ve 20 hodin

Zdroj: Staub (2007)

Zapamatování čísel

Tato metoda, jak již vyplývá z názvu, je vhodná k zapamatování si čísel – zejména delších. Krátká čísla většinou nejsou problematická pro zapamatování, ale pokud je čísel sedm – což je již na horní hranici krátkodobé paměti začíná to být pro některé jedince náročnější a se zapamatováním si devítimístného čísla má problém většina lidí. V případě mnohacíferného (např. telefonní číslo) čísla musíme toto číslo nejdříve rozdělit na menší části a současně si tyto části musíme konkretizovat pomocí asociace a vizualizace. To znamená ztotožnit si tato čísla s nějakým známým číslem (např. velikost oděvů, číslo obuvi, letopočtem, číslo autobusu, tramvaje, datum narození nějaké osoby, věk, číslo v názvu filmu, knihy, číslo popisné, počet domácích zvířat, počet rodinných příslušníků apod.). V případě, že si chceme zapamatovat delší řadu čísel, než je telefonní číslo, musíme přistoupit navíc k dalšímu kroku a tím je legenda. Námi vytvořené asociace je nutné spojit s legendou z toho důvodu, abychom měli jistotu, že pořadí čísel nespleteme. (Suchá, 2015, s. 23)

Příklad: Chceme si zapamatovat číslo 26433832795028841971

První a druhý krok (porcování čísel a asociace):

26. 4. 33 narození babičky, 8. 3. 27 narození dědy, 95 let je jim dohromady, 0 žádná nevěra, 28 pravnoučat, 8 vnoučat, 4 děti, 1971 narození posledního dítěte.

Třetí krok (legenda a vizualizace):

Moje babička se narodila 26. 4. roku 33, děda se narodil na MDŽ tedy 8. 3. 27. Dohromady je babičce s dědou 95 let a 0 (nikdy) si nebyli nevěrní. Pokud začneme od těch nejmladších, tak mají spolu 28 pravnoučat, 8 vnoučat a 4 děti. Poslední dítě se jim narodilo v roce 1971.

3.4 Myšlenkové mapy

Myšlenková mapa je „*grafické uspořádání slov, pojmů a obrázků, které umožňuje vyznačit či identifikovat závislosti a spojitosti, jež nejsou často na první pohled úplně patrné.*“ (Černý a Chytková, 2014, s. 11)

Za významnou osobnost v oblasti myšlenkových map se považuje Tony Buzan.

Cílem myšlenkových map je zapisovat pojmy tak, aby způsob jejich zapisování nejvíce odpovídal tomu, jak funguje lidský mozek. Lidský mozek pracuje systematicky a ne lineárně tak, jak jsme zvyklí – zaznamenávat po sobě jdoucí myšlenky na papír. (Prinke, 2003, s. 91)

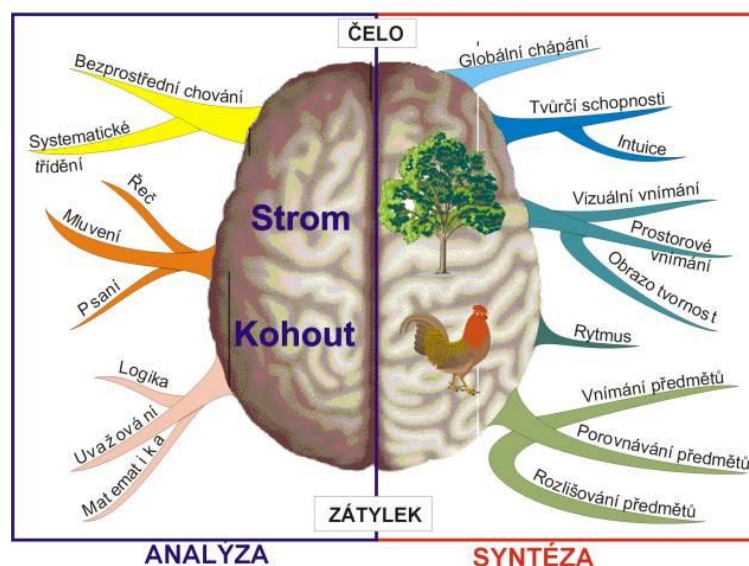
Přestože byly myšlenkové mapy původně určeny zejména k učení, je jejich využití o mnoho všestrannější. Podporují paměť, pomáhají rozvíjet kreativitu a pro mnoho lidí jsou nepostradatelné při plánování.

Pro kreativní a funkční myšlení, které dává našim nápadům určitý směr a smysl, je klíčové, aby byly propojeny obě hemisféry. Právě myšlenková mapa spojuje do jednoho procesu analýzu a práci s pojmy z levé hemisféry a kreslení a divergentní myšlení z pravé hemisféry. (viz obr. 9)

Na rozdíl od běžného způsobu učení či myšlení, kdy většinou akcentujeme jednu z hemisfér, se metoda myšlenkových map snaží využít výhod obou hemisfér.

Obrázek 9: Myšlenková mapa – funkce mozkových hemisfér

Levá hemisféra Pravá hemisféra



Zdroj: Radiální myšlení a trénování paměti (online, cit. 2015-10-08)

Tvorba myšlenkových map

Tvorba myšlenkových map není nikterak náročná. Základem je pojem, kdy formou větvi zkoumáme a zapisujeme asociace, které se k němu vztahují. Pro lepší pochopení je níže uveden postup, kterého je vhodné se při jejich tvorbě držet tak, abychom zejména v počátku předešli případným problémům.

- Do středu papíru položeného na šířku napíšeme slovo, kterému se chceme věnovat. Toto slovo se dá případně doplnit obrázkem.
- Doporučuje se používat co nejvíce obrázků, značek či symbolů, které nám pomohou nejen v chápání mapy, ale pomáhají i v hledání dalších asociací.
- Pro každou větev se doporučuje používat jinou barvu z důvodu stimulace myšlení. Výsledkem nemusí být mapa vyváženým stromem, ale měla by být výsledkem a reprezentací našich nápadů.
- Nepište slova do bublinek, ani nekreslete rovné čáry.

- Mozek nemyslí pravoúhle, proto by měly větve vypadat organicky, mohou se zužovat, různě vinout apod. Každé slovo by mělo mít vlastní část větve a každé slovo může být základem pro další větvení.
- Na mapu je potřeba vyhradit si určitý čas, z počátku 5–10 minut, po ukončení psaní je vhodné zařazení pauzy, po ní se k mapě vrátit a hledat v ní důležité věci a souvislosti. Ty se mohou následně označit symboly, kroužky, šipkami apod., případně se mohou některé věci více rozepsat apod.
- Každý by si měl najít vyhovující styl a prostředí, které je stimulující pro jeho mozek.

Ačkoliv byly výše popsány kroky, jak by se mělo při tvorbě myšlenkových map postupovat, neexistuje žádný univerzální návod, jak by měla myšlenková mapa vypadat a jak by se měla vytvářet. Přestože většina uživatelů říká, že je důležité do map kreslit, pracovat s obrázky a snažit se, aby byly opravdu pěkné a barevné, najdou se lidé, kteří nic z toho nepotřebují. Vždy záleží na potřebách a vkusu jednotlivce.

Využití myšlenkových map

Využití myšlenkových map je všestranné a lze jich efektivně využít např. v oblasti paměťových technik, aktivního učení, třídění myšlenek, jejich organizace, správy úkolů, time managementu, psaní poznámek, prezentace, hledání nápadů, řešení problémů, databáze nápadů a myšlenek aj. (Černý a Chytková, 2014, s. 10–14)

4 TRENÉŘI PAMĚTI

4.1 Trenér, trénink

Ve vzdělávání dospělých můžeme trenéra chápat jako pracovníka, který se zabývá způsobem vzdělávání tak, aby jedinci umožnil takové osvojení dovedností, které by vedlo k žádoucím návykům, postojům, norem chování a jednání. Používané metody jsou zaměřeny na praktické osvojování dovedností, přičemž by se toto dalo shrnout jako převádění vědomostí na úroveň dovedností.

Trénink se nemusí zaměřit pouze na nácvik praktických dovedností v oblasti manuální, ale může se týkat i dovedností intelektuálních. Mezi tyto dovednosti patří např. výcvik rychločtení, výcvik myšlení a představivosti. (Palán a Langer, 2008, s. 123)

Ačkoliv byl tento pojem používán v souvislosti se sportovní přípravou, v anglosaských zemích a poslední dobou i u nás se tento termín často používá při přípravě pracovníků na jakoukoliv činnost, která vyžaduje nácvik praktických dovedností (nejen v oblasti manuální, ale i intelektuální). (Kohout, 2010, s. 25)

4.2 Předpoklady dobrého trenéra

V následující kapitole se autorka pokusí popsat, co charakterizuje kompetentního lektora/trenéra, jaké jsou jeho aktivity a co charakterizuje dobrého lektora/trenéra v přímé práci.

V úvodu je vhodné uvést, že vše, co zde bude popsáno, jako schopnosti, dovednosti, způsobilost, osobnostní kvality apod. je pro tyto pojmy v oblasti vzdělávání a řízení lidských zdrojů jednoznačně upřednostňován pojem kompetence.

Dle Průchy a Vetešky (2014, s. 158) je tento pojem upřednostňován „s ohledem na kompatibilitu pojmů v mezinárodním, především evropském měřítku“, ale zejména

z důvodu, že zahrnuje nejen dovednosti, vědomosti a schopnosti, ale i postoje a hodnoty, jejichž kombinace v daném kontextu umožňují jedinci kompetentní výkon, na který právě termín kompetence odkazuje.

Mezi kompetence lektora/trenéra patří zejména odborná připravenost, metodická způsobilost, pedagogické schopnosti a dovednosti v oblasti vzdělávání dospělých, zkušenosti, praxe, schopnost veřejně vystupovat, pozitivní přístup, iniciativa, adaptabilita aj.

Mezi osobnostní kvality lektora/trenéra patří:

- analytická schopnost (rozdělit problém na části, kategorizovat, schopnost věci rozebrat, rozlišit co je důležité a co okrajové);
- syntetická schopnost (sestavovat z částí funkční celek);
- logické myšlení (myslet v logických krocích, od obecného ke konkrétnímu, od konkrétního k obecnému);
- celostní myšlení (pochopit a zejména uplatňovat, že celek je víc než souhrn jeho částí);
- hodnotící schopnost (hodnotit nejen trénink, ale i účastníky podle předem stanovených kritérií);
- paměť, intuice, empatie, tvořivost a komunikativnost. (Barták, 2003, s. 129–130)

Mezi základní aktivity lektora/trenéra řadíme:

- pomáhat lidem učit se a rozvíjet se (identifikuje, navrhuje, připravuje a uskutečňuje tréninkové aktivity, provádí osobní instruktáž, provádí zhodnocení tréninku);
- pomáhat účastníkům řešit problémy, které jsou spojeny s výkonem (identifikuje problémy, vybírá a navrhuje strategii, implementuje a vyhodnocuje tréninkové aktivity);
- pomáhat dospělým předvídat problémy a vymýšlet přístupy (identifikuje a předvídá budoucí problémy a potřeby, učí účastníky plánovat a formuluje strategie);
- rozvíjet vzdělávací proces (proces řídí, administruje, vyhodnocuje a zabezpečuje svůj osobní rozvoj).

Charakteristika dobrého lektora/trenéra v akci

Dobrý lektor/trenér pomáhá zvládnout učení účastníkům a nikoliv sobě. Frekventanty učí formou sdělení, pokusu, omylu, přemýšlení, imitace a navozuje takové tréninkové klima, které pomáhá účastníkům porozumět a samostatně zvládnout a využít znalosti, dovednosti a vyvolat v nich žádoucí motivaci. Lektor/trenér se soustředí na realizaci procesu na základě stanovených cílů, vytváří partnerské podmínky, odbourává bariéry a posiluje sebedůvěru účastníků. (Barták, 2003, s. 131–133)

4.3 Principy a zásady v práci lektora/trenéra

V principech a zásadách jsou ukotveny vztahy a podmínky vzdělávacího procesu včetně požadavků na jeho řízení spolu s kritérii jeho účinnosti.

Při vzdělávacím procesu je důležité, abychom uplatňováním didaktických principů dosáhli souladu mezi samotným vzdělávacím procesem a jeho psychosociálními zvláštnostmi. To znamená, že bychom měli utvářet optimální vzdělávací situace, respektovat a pozitivně využívat zvláštností dospělého jedince. Velmi žádaná je interakce lektora s dospělým účastníkem, navození partnerského vztahu, organizace učebního obsahu ve smyslu logického př. chronologického uspořádání učiva, postup od jednoduchého ke složitějšímu apod.

Mezi nejdůležitější principy řadíme:

- princip optimálního řízení – je žádoucí, aby se účastník soustředil na hlavní fakta a vztahy, učební látka musí být přiměřena jeho schopnostem a možnostem. V případě, že známe, z jakých důvodů či pohnutek a jaké motivace účastník k dalšímu vzdělávání přistupuje, můžeme ho snáze aktivizovat, vést ke spolupráci, a tím optimalizovat vzdělávací proces, díky čemuž můžeme dosáhnout žádoucích cílů;
- princip názornosti – názorné sdělení umožňuje jedinci vytvořit si vlastní názor na věc, problém, spojuje účastníka se skutečností, s praxí, názorně účastníkovi věc objasňuje a aktivizuje ho. Názornost vytváří předpoklady pro trvalejší a hlubší

poznání, snižuje rozdíl mezi skutečným vjemem a představou, a proto patří mezi nejučinnější nástroje vzdělávacího procesu. Vzhledem k tomu, že dle Bartáka (2003, s. 32) vnímáme zrakem 75 % reality, sluchem 13 %, hmatem 6 %, chutí a čichem po 3 %, naše smyslové vnímání nenahradí ani sebelepší slovní výklad;

- princip přístupnosti a přiměřenosti – dle tohoto principu uplatňujeme diferencovaný přístup k účastníkům vzdělávacího procesu na základě jejich zkušeností, návyků, dovedností a vědomostí. V případě, že se jedná o firemní vzdělávání, je vhodné tento princip uplatňovat na základě funkčního či statusového začlenění jedince ve firemní hierarchii. Takto diferencovaný přístup by měl být zřetelný v rozsahu a způsobu podání vzdělávacího obsahu s ohledem na objektivní potřeby a požadavky účastníků spolu s jejich možnostmi a subjektivním chtěním;
- princip trvalosti – tento princip vyžaduje od účastníka uvědomělý přístup k vzdělávacímu procesu, očekává se aktivizace jeho dosavadních dovedností, zkušeností a vědomostí tak, aby si dokázal trvale zapamatovat vědomosti a dovednosti a dokázal si je kdykoliv vybavit a prakticky použít i s větším časovým odstupem;
- princip uvědomělosti a aktivity – lektor vede účastníky vzdělávacího procesu tak, aby pochopili smysl učení a aktivního využívání osvojených poznatků, přičemž navozuje situace takovým způsobem, aby účastníci aktivně spolupracovali. Toto vede k prohlubování a upevňování vědomostí, dovedností a návyků, které by měly být následně uplatněny v praxi, než aby pouze pasivně přijímali nové poznatky. Výsledky učebního procesu jsou výrazně ovlivněny aktivním a uvědomělým osvojováním látky;
- princip soustavnosti – učební látka by měla být uspořádána do logických vzájemně na sebe navazujících celků, kdy by mělo být zřetelné co je hlavní, co vedlejší, jaká jsou hlavní východiska, argumenty př. závěry a naopak co má pouze podpůrný, dokreslující charakter;
- princip kontinuity akce – vyžaduje přesně podávané informace v logickém pořádku tak, aby se navazovalo na starší poznatky, což by mělo u účastníků vést k ucelenému systému poznatků. Je možné využívat indukce i dedukce, analýzy

i syntézy, ale vždy by se mělo odvozovat složité z jednoduchého, neznámé ze známého a ne naopak;

- princip spojení teorie s praxí – základem této teorie je zřetelná vazba probírané teorie na účastníkovu praxi. Pokud je tato vazba dostatečně jasná, účastník se k učení staví aktivněji, uvědoměleji a je zde předpoklad, že dosáhne lepších výsledků. (Barták, 2003, s. 29–37)

4.4 Projektování v andragogice

Pro efektivitu a úspěšnost vzdělávací akce je významnou součástí práce andragoga kvalitní projektová příprava. Projekt můžeme definovat jako činnost, která je logicky a systematicky uspořádaná, má předem určený začátek i konec a je orientovaná na dosažení cíle.

Jak projektově plánovat vzdělávací akci

Při plánování vzdělávací akce musíme vycházet ze:

- situační analýzy tzn., kde jsme;
- formulace cílů tzn., kam se chceme dostat;
- definice postupů tzn., jak se tam dostaneme;
- kontrola postupu tzn., zda směřujeme opravdu tam, kam chceme.

Abychom dosáhli vzdělávacího cíle, mělo by mít naše projektové plánování stanovené současně i dílčí cíle a úkoly. Zároveň je nutné mít vytvořené postupy a plány k jejich dosažení včetně organizačního zabezpečení a v neposlední řadě mít jasné vymezení pravomocí a odpovědnosti za kontrolu.

Rozvržení struktury vzdělávací aktivity:

- „*CO uděláme (popis obsahu vzdělávací aktivity);*
- *JAK to uděláme (popis didaktických metod, technik, forem);*
- *KDY to uděláme (časové rozvržení vzdělávacího projektu, rozvrhování, plánování termínů, transformace plánů do kalendářních rozvrhů);*

- *KDO to udělá (lektor, trenér, vzdělávací agentura, event. Nejružnější možnosti kooperace, participace – plán nasazení zdrojů);*
- *ZA KOLIK co to bude stát (plán nákladů, přímých i nepřímých)“.* (Barták, 2003, s. 181)

Plán vzdělávání by měl obsahovat:

- JAKÉ vzdělání má být zabezpečeno co do úrovně, obsahu a rozsahu;
- KOMU má být vzdělání určeno, zda skupině či jednotlivci;
- JAKÝM ZPŮSOBEM má být vzdělání uskutečněno, zda externě, ve firmě apod.;
- KÝM, zda budou vzdělávací program realizovat interní či externí lektori, vzdělávací agentura, jiná instituce apod.;
- KDY – časový harmonogram;
- KDE – určit konkrétní místo ať ve firmě či mimo ni;
- ZA KOLIK tzn. s jakými náklady.

Tento plán může být doplněn dalšími informacemi resp. požadavky na další zabezpečení služeb např. ubytování, stravování apod. (Barták, 2003, s. 187)

Tvorba projektu

Ačkoliv nelze poskytnout vždy platný a jednoznačný návod na tvorbu a realizaci „nejúspěšnějšího“ projektu, existují určitá doporučení, z kterých lze vyčíst jakousi posloupnost kroků, nepostradatelnou pro systematické zpracování projektu vzdělávací akce.

Dle Palána a Langer (2008) mezi základní kroky projektové přípravy patří jedna z nejnáročnějších částí projektu a tou je identifikace vzdělávacích potřeb, dále je to definování cílové skupiny, stanovení cílů a určení obsahu vzdělávání. Jakmile máme stanovený obsah vzdělávací akce, následuje systematizace, tzn., že rozčleníme obsah do tematických celků, vytvoříme časový harmonogram, studijní opory, stanovíme androdidaktické metody, formy a určíme didaktické techniky vč. jejich zajištění. Neopomenutelnou součástí projektu je personální zajištění, technicko-organizační zajištění, které zahrnuje např. učební prostory, ubytovací prostory, administrativu apod. Do projektové přípravy patří i návrh metod evaluace, kde se zaměřujeme jednak na evaluaci účastníka, ale i evaluaci účastníkem.

Projektová příprava zahrnuje zpracování rozpočtu a kalkulace ceny vzdělávacího programu. V rozpočtu zohledňujeme mzdové náklady, které většinou tvoří největší podíl, náklady na pronájem techniky a prostor, materiálně-technické zabezpečení, kam patří kancelářské potřeby, studijní materiály, režijní náklady jako např. voda, elektřina, telefon, internet, cestovní náklady aj. (Palán a Langer, 2008, s. 162–167)

5 VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ PAMĚTI V ČSTPMJ

5.1 Vzdělávání

Vzdělávání lze definovat jako „*proces všestranné humanizace a kultivace člověka zahrnující procesy jako socializace, enkulturace a personalizace*“. (Kohout, 2010, s. 23)

Společnost by se nemohla dále zdokonalovat, vyvíjet a udržet, pokud by nedocházelo ke vzdělávání každé nové generace. Vzhledem k tomu, že je pro společnost vzdělávání jednou z podmínek jejího vývoje a přežití, přisuzuje se současné civilizaci velká důležitost celoživotnímu vzdělání/učení. (Průcha a Veteška, 2014, s. 301)

Celoživotní vzdělávání a učení

Celoživotní vzdělávání a učení chápeme jako propojený celek, ať se jedná o vzdělávání v tradičních institucích v rámci vzdělávacího systému či mimo ně. Toto pojetí vzdělávání umožňuje jedinci získávat stejné kompetence a kvalifikace kdykoliv během života, v různých stádiích jeho rozvoje a v souladu s jeho zájmy a potřebami. Celoživotní učení je zaměřeno na osobní rozvoj člověka, na jeho přípravu jako pracovníka a na rozvoj a posilování občanských funkcí jedince. (Palán a Langer, 2008, s. 101)

Celoživotní vzdělávání (učení) dělíme na vzdělávání dětí a mládeže a vzdělávání dospělých.

Pro účely této práce se zaměříme na vzdělávání dospělých, které dále dělíme na:

- vzdělávání ve školách (ZŠ, SŠ, VOŠ, VŠ);
- další vzdělávání;
 - další profesní vzdělávání;
 - zájmové (sociokulturní) vzdělávání;
 - občanské vzdělávání.

Další profesní vzdělávání zahrnuje *kvalifikační* vzdělávání, které slouží k prohloubení či rozšíření stávající kvalifikace, *rekvalifikační* vzdělávání, které směřuje ke změně původní kvalifikace a *normativní* vzdělávání, které je vyžadováno normou.

Zájmové (sociokulturní) vzdělávání je zaměřeno na kultivaci osobnosti na základě zájmů jedince, dotváří jeho osobnost a hodnotovou orientaci.

Občanské vzdělávání je dle Palána a Langra (2008) „*vzdělání zaměřené na formování vědomí práv a povinností osob v jejich rolích občanských, politických, společenských i rodinných a způsobů, jak tyto role zodpovědně a účinně naplňovat.*“ (s. 98)

Z výše uvedeného vyplývá, že systém celoživotního učení zahrnuje nejen formální vzdělávání, ale i neformální vzdělávání a informální vzdělávání.

Formální vzdělávání:

- realizováno ve vzdělávacích institucích;
- cíle, obsahy, funkce, způsoby hodnocení a organizační formy jsou definovány a legislativně vymezeny;
- stupně vzdělávání na sebe navazují (základní, střední, vyšší odborné, vysokoškolské);
- absolvování je potvrzeno vysvědčením či diplomem.

Neformální vzdělávání:

- realizováno mimo formální vzdělávací systém;
- realizuje se v zařízeních zaměstnavatelů, soukromých vzdělávacích institucí, nestátních neziskových organizacích a dalších zařízeních;
- patří sem např. počítačové kurzy, rekvalifikační kurzy, kurzy cizích jazyků;
- nevede k získání formálního stupně vzdělávání.

Informální vzdělávání:

- osvojování si dovedností, postojů a získávání vědomostí z každodenních činností;
- ve volném čase, v rodině, v pracovním prostředí;
- nesystematické, neorganizované, institucionálně nekoordinované. (Palán a Langer, 2008, s. 101–102)

5.2 ČSTPMJ

Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging dále jen „ČSTPMJ“ je vzdělávací instituce založena v roce 1998, která uskutečňuje akreditované vzdělávací programy (akreditace u MPSV) s celostátní platností. Cílem společnosti je dostat do povědomí veřejnosti trénování paměti jako nástroj proti mentálnímu zhoršování u stárnoucí populace, organizovat kurzy pro veřejnost a školit trenéry paměti nejen pro veřejnost, ale zejména pro ústavní zařízení.

ČSTPMJ je společností trenérů paměti.

Členy ČSTPMJ se mohou stát pouze absolventi kurzů profesního zaměření pořádaných společností.

ČSTPMJ každoročně vyhlašuje Národní týden trénování paměti dále jen „NTTP“, jejíž členové pořádají osvětové přednášky po celé ČR. Zatím posledního NTTP, který se konal v březnu 2015, se uskutečnilo celkem 252 osvětových přednášek s účastí 7 789 osob.

Organizace kurzů a kontinuálního vzdělávání

ČSTPMJ uskutečňuje třístupňové vzdělávání trenérů paměti v rozsahu 168 hodin, kterým garantuje plnou profesní kvalifikaci absolventů tohoto vzdělávání.

Prvním je základní kurz, jehož výstupem je „Certifikovaný trenér paměti I“, dalším je pokračovací kurz, jehož absolvováním získá účastník „Certifikovaný trenér paměti II“. Posledním, třetím, stupněm je vypracování závěrečné práce s výstupem „Certifikovaný trenér paměti III“.

Vzdělávací program získal akreditaci MPSV č. 2009/716-PC/SP, název: Certifikovaný trenér paměti – Aktivizační pracovník v sociálních službách. Akreditace byla obnovena pod č. 2012/0268 – PC/SP/PP. ČSTPMJ je pověřena vydáním osvědčení o absolvování tohoto vzdělávacího programu s celostátní platností. (ČSTPMJ, online, cit. 2015-10-03)

Vzhledem k tomu, že chce ČSTPMJ motivovat nejen členy, ale i jejich zaměstnavatele ke zvyšování odborné kvalifikace trenérů paměti, zavedla vnitřní kreditní systém kontinuálního vzdělávání. Certifikáty mají omezenou časovou platnost, která se

prodlužuje na základě získaných kreditů, a proto se stává účast na kontinuálním vzdělávání pro členy nezbytností.

„Certifikovaný trenér paměti, který v průběhu 3 let od vystavení certifikátu I. nebo II. či III. stupně nezíská předepsaný počet kreditů v kontinuálním vzdělávání v oboru, je vyzván k získání předepsaného počtu kreditů ve lhůtě maximálně do 1 roku. Nesplnění této podmínky je důvodem k zahájení řízení ke zrušení platnosti certifikátu. Neznamená to však vyloučení z členství v ČSTPMJ, ale pouze změnu statusu na „příznivce trénování paměti“ s tím, že příznivci, kteří platí členské příspěvky, mají nárok na slevy při vzdělávacích akcích ve stejném rozsahu jako trenéři paměti. ČSTPMJ však už nebude garantovat jejich profesní odbornost a to do doby získání předepsaného počtu kreditů, po němž bude členovi status trenéra paměti vrácen.“ (ČSTPMJ, online, cit. 2015-10-03)

Jedním z důvodů, proč je platnost certifikátu podmíněna účastí v kontinuálním vzdělávání, je že certifikovaní trenéři paměti mj. reprezentují úroveň ČSTPMJ, a proto je další vzdělávání nutností.

Semináře kontinuálního vzdělávání vycházejí z nejnovějších vědeckých poznatků, vývoje oboru a zkušeností. Témata tří ročních cyklů se mění dle aktuálních potřeb (obsahů), které je potřeba v jeho období trenérům předat.

Trenéři paměti získávají za svou účast na seminářích kredity, přičemž semináře jsou vyhlašovány vždy pro kalendářní rok, kdy se v jednom kalendářním roce uskuteční obvykle jeden povinný a tři volitelné semináře. Na tyto volitelné semináře se zájemci hlásí dle toho, jaký je jejich obsah, trenérovo zaměření a jeho působení.

V uplynulých letech byly uskutečněny např. semináře o mozku, o vlivu aktivizačních programů na kognitivní funkce u seniorů s demencí, o paměti a kreativitě, o základech koučinku pro trenéry paměti, strategii rychlého učení, nácviku komunikačních dovedností pro trenéry paměti. Další semináře byly věnovány trénování paměti u dětí, jak se efektivně učit cizí jazyk, jak se naučit učit, myšlenkovým mapám, mnemotechnikám aj.

Vymezení kompetencí trenérů paměti

Certifikovaný trenér paměti I. stupně je oprávněn vést samostatně kurzy trénování paměti a vést osvětové přednášky pro laickou veřejnost.

Certifikovaný trenér paměti II. stupně je oprávněn vést samostatně kurzy trénování paměti, vést osvětové přednášky pro laickou veřejnost, předávat své zkušenosti s trénováním paměti svým profesním kolegům formou odborného školení a vést osvětové přednášky pro odbornou veřejnost.

Certifikovaný trenér paměti III. stupně je oprávněn vést samostatně kurzy trénování paměti, vést osvětové přednášky pro laickou veřejnost, předávat své zkušenosti s trénováním paměti svým profesním kolegům formou odborného školení, vést osvětové přednášky pro odbornou veřejnost, pořádat odborné semináře o trénování paměti pro odbornou i laickou veřejnost a ve vybraných studijních programech vzdělávacích institucí pořádat odborné semináře o trénování paměti. (ČSTPMJ, online, 2015-10-03)

6 CÍLOVÉ SKUPINY PRO TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Trenéři paměti mohou vést lekce se všemi cílovými skupinami od dětí až po seniory.

Ačkoliv je trénování paměti určeno všem generacím, tak je vzhledem k určitým změnám, které s sebou stáří přináší ve větší míře využíváno právě seniory. Z tohoto důvodu bude následující kapitola určená pouze dvěma cílovým skupinám – „zdravým“ seniorům a seniorům se zhoršenými kognitivními schopnostmi.

Další cílové skupiny by měly vyplynout z empirické části na základě rozhovorů s trenéry paměti.

6.1 Vymezení pojmů senior a stáří

Pojem senior je v souvislosti s věkem označení pro jedince staršího 60 let, přičemž senium chápeme jako stařecký věk, stáří.

Psychologický slovník říká, že stáří je konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života. Světová zdravotnická organizace doporučuje patnáctiletou periodizaci stáří rozdělenou do kategorií, kdy rozlišujeme tři kategorie. *Rané stáří* – sem patří lidé ve věku mezi 60–74 lety, *vlastní stáří* je ohraničeno lety 75–84 a do kategorie *dlouhověkových* patří lidé ve věku 90 a více. (Hart a Hartlová, 2009)

Ačkoliv na základě výše uvedeného rozdělení by bylo jednoduché seniory zařadit, není zcela snadné odpovědět na otázku, kdy může být jedinec pokládán za starého. Odpověď není jednoduchá z několika důvodů. Jedním z nich je značná intraindividuální variabilita, tzn., že u jedince můžeme v některé z činností pozorovat určitý pokles výkonnosti, a naopak v jiné oblasti je výkon celkem stabilně zachován nebo ještě stoupá. Dalším důvodem jsou rozdíly mezi jedinci, neboť u některých se projevují velmi brzy známky stárnutí, zatímco jiní si zachovávají tělesnou zdatnost a duševní svěžest do vysokého věku. Celkové změny ve společnosti, ale i pokroky ve zdravotní péči s sebou přinášejí příznivé změny ve zdravotním stavu jedinců. Zároveň se mění zátěž, která je na ně kladená, a tím je hranice stáří tlačena jedním nebo druhým směrem. Vzhledem k tomu,

že s vývojem společnosti dochází k posunům této hranice, můžeme konstatovat, že ze společenského hlediska je člověk „starý“, pokud je za starého pokládán ostatními členy společnosti. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

6.2 Specifika vzdělávání seniorů

Vzdělávání seniorů lze nalézt také pod pojmy gerontopedagogika, gerontagogika nebo také geragogika. Jedná se o oblast teorie a praxe, která se zabývá edukačním působením ve stáří. Vzdělávací aktivity pozitivně přispívají k naplnění sociálních potřeb jedince, k jeho integraci do společnosti, k pocitu důstojnosti, ke spokojenosti, k snazšímu zvládnutí nových úkolů, a tím přispívají k vyšší kvalitě života. (Průcha a Veteška, 2014)

Ačkoli je koncepce vzdělávání seniorů odvozena od vzdělávání dospělých, má svá specifika a odlišnosti. Senioři se na rozdíl od dospělých vzdělávají výlučně dobrovolně, kdežto dospělý v produktivním věku se např. v rámci své profese mnohdy vzdělávat musejí.

Specifickou oblastí při vzdělávání seniorů je plánování, kdy je nutné toto vzdělávání vnímat z pohledu celoživotního vzdělávání. Zároveň je velmi důležité rozpoznat rozdílnost seniorské populace a spolu s tím i identifikovat její vzdělávací potřeby a zájmy. Vzhledem k tomu, že je nutné chápat vzdělávání seniorů jako podporu kvality jejich života, je vhodné nabídky vzdělávání směřovat ke všem seniorům bez ohledu na věk či vzdělání.

Dalším specifikem jsou pravidla a zásady, které ovlivňují efektivnost konkrétních programů a aktivit. Patří sem zejména používání adekvátních forem vzdělávání vzhledem k věku seniorů, respektování zvláštností vycházejících z fyzických i psychických změn v procesu stárnutí, poskytování emocionální podpory, vytváření programů, které pomáhají řešit i osobní problémy seniorů a v neposlední řadě podporovat aktivní model života ve stáří. Dodržování těchto pravidel a zásad je nutné zejména z toho důvodu, aby bylo možné dosáhnout vzdělávacího cíle a zároveň byl obsah vzdělávání přístupný všem seniorům.

Ačkoliv můžeme seniory vnímat jako stejnorodou skupinu, protože mohou být přibližně stejně staří, mají ukončenou pracovní činnost apod., mohou být naopak velmi rozdílní, a to z důvodu různé úrovně dosaženého vzdělání, předchozího pracovního zařazení, finanční situace, životních zkušeností aj. (Benešová, 2014)

6.3 „Zdraví“ senioři

Stáří s sebou přináší řadu sociálních, fyzických, ale i psychických změn. Mezi tyto změny patří i některé duševní schopnosti, zejména zhoršení paměti. Mezi projevy stárnutí v oblasti paměti patří například to, že se zvyšuje doba, která je potřebná k pochopení některých situací či doba potřebná k řešení problémů. Není neobvyklé, že mají starší lidé potíže udržet informaci v paměti dostatečně dlouho a následně ji využít. Např. se může jednat o zapamatování si telefonního čísla a jeho vytočení po určitém čase.

Mezi další projevy „normálního“ stárnutí, nikoliv demence, patří potíže s uspořádáním informací tak, aby byly odděleny podstatné informace od nepodstatných, a následně udrženy v paměti bez vzájemné interference. Duševní schopnosti jsou u lidí postiženy v různém rozsahu, a to z důvodu, že někteří lidé svou činností mozkové buňky stále „zaměstnávají“, stále od nich něco vyžadují, a tím nutí mozek, aby zaměstnával i nečinné buňky, které do té chvíle nebyly zatím stárnutím výrazně zasaženy.

Na základě studie, která testovala výkon duševních schopností (reakční čas, pracovní paměť, vybavování příběhu a tzv. učení náhodně vytvořených dvojic) u pěti skupin lidí (profesoři mladšího, staršího a středního věku, mladí a staří ne-profesoři) vyplynulo, že s přibývajícím věkem sice paměť a schopnost řešit problémy může vyžadovat více úsilí pro jejich správné fungování, ale nemusí se zákonitě zhoršovat. Souvisí to pravděpodobně s duševními činnostmi, s vyvíjenou duševní aktivitou v průběhu stárnutí. (Bragdon, Gamon, 2009, s. 29–30)

6.4 Senioři se zhoršenými kognitivními schopnostmi

Kognitivní (poznávací) funkce zahrnující myšlení, jazyk, zrakově-prostorové schopnosti, pozornost a paměť, patří mezi základní funkce mozku. Tyto funkce nám umožňují poznávat okolní svět, vstupovat do interakcí s druhými lidmi a plánovat naše jednání. Vlivem stáří, psychické nemoci, úrazu CNS apod. jsou tyto funkce oslabené. Běžné jednání jedince se může stát obtížné, může se cítit nejistý, oslabený a je zhoršeno jeho plnohodnotné zapojení se do každodenního života. (Klucká a Volfová, 2009)

U lidí s poruchou kognitivních schopností, zejména demencí, de facto od začátku onemocnění přestává fungovat krátkodobá paměť, tzn., že je nutné některé věci několikrát opakovat, je vhodné zadávat jeden dílčí úkol, popsat jednu dílčí věc, a až poté další. Mezi další projevy patří zhoršení prostorového vnímání, abstraktního vnímání, představivosti, neschopnost generalizovat, zpomalení celkového psychomotorického tempa či změny v oblasti emocí. Např. jedinci zejména s cévním typem demence mají sklony k depresím, úzkosti, k plačtivým afektům, někdy se může vyskytnout i paranoidní jednání. Naopak u lidí trpících Alzheimerovou chorobou je častá emoční oploštělost až apatie. Dále se můžou vlivem onemocnění mozku objevovat problémy s motorikou, koncentrací, orientací (v prostoru, v čase, vlastní osobě i blízkých osobách), dochází k zhoršování řeči a slovní zásoby, k zhoršení exekutivních funkcí jako je organizování, rozhodování, plánování a flexibilita reagovat na nenadálé změny.

Aktivizace jedince vyššího věku, kdy je přítomna nějaká porucha kognitivních funkcí (nejčastěji demence) má určitá specifika, a proto je vždy nutné zohlednit ty příznaky demence, které přímo souvisí se schopnostmi, které jedinec pro dané aktivity potřebuje.

Ačkoliv u lidí, u kterých je přítomná nějaká porucha kognitivních funkcí, dochází k určitým změnám, ať již se jedná o změny ve smyslu zhoršení, zpomalení apod. existuje stále dost aktivit, které zvládají dobře.

Senioři s pokročilou demencí jsou mnohdy schopni zvládat stereotypní a rutinní činnosti, které mají dobře naučené tím, že je vykonávali dobře a po celá léta. Jedná se zejména o pracovní dovednosti, návyky a postupy, různé domácí práce, hru na hudební nástroj

apod. Jedná se o aktivity, které jsou uloženy v implicitní neboli nedeklarativní paměti, uložené převážně v čelních lalocích levé mozkové hemisféry.

Degenerativní změny, které probíhají v mozku vlivem demence, ve většině případů jako první postihují pravou mozkovou hemisféru. (Suchá, Jindrová a Hátlová, 2013, s. 20–22)

PRAKTICKÁ ČÁST

7 METODOLOGIE VÝZKUMU

V teoretické části se autorka věnovala mimo jiné, vzdělávání trenérů paměti, jejich dalšímu vzdělávání, metodám a technikám, které při vedené lekci využívají, dále byly popsány principy a zásady v jejich práci. Jak již bylo zmíněno, z důvodu žádoucího zvyšování odborné kvalifikace trenérů paměti je kontinuální vzdělávání nezbytností, a proto by autorka v empirické části ráda zjistila, jaké kurzy a semináře související s trénováním paměti trenéři paměti absolvovali. Vzhledem k tomu, že trenéři paměti mohou pracovat s různými cílovými skupinami, je dalším cílem praktické části zjistit, s jakými cílovými skupinami kurzy vedou a jaké mají tyto skupiny vzdělávací potřeby.

7.1 Hlavní cíl a výzkumné otázky

Vzhledem k tomu, že se autorka zaměřila na vzdělávání trenérů paměti a jejich následné uplatnění, zvolila si jako hlavní cíl empirické části zjistit, jaké kurzy či semináře trenéři paměti absolvovali, zjistit jejich následné uplatnění u jednotlivých cílových skupin a analyzovat vzdělávací potřeby těchto skupin v oblasti trénování paměti.

Z důvodu stanoveného cíle si autorka položila tři otázky, které jsou nedílnou součástí empirického výzkumu, a měly by vést k jeho naplnění.

Jako nejvýstižnější se autorce jevily následující výzkumné otázky:

VO1: Je trenérům paměti nabízeno dostatečné množství kurzů a seminářů v rámci dalšího vzdělávání a do jaké míry jich využívají?

VO2: S jakou, případně jakými cílovými skupinami trenéři paměti nejvíce pracují?

VO3: V čem se liší vzdělávací potřeby, resp. v čem je rozdílná práce s cílovými skupinami, se kterými trenéři paměti nejčastěji pracují?

7.2 Výzkumná metoda

Jako výzkumnou metodu autorka zvolila kvalitativní výzkum – kvalitativní dotazování. „*Termínem kvalitativní výzkum rozumíme jakýkoliv výzkum, jehož výsledkem se nedosahuje pomocí statistických procedur, nebo jiných způsobů kvantifikace*“. (Strauss a Corbinová, 1999 s. 10). Tito autoři dále uvádí, že je tento termín mírně zavádějící, z toho důvodu, že některé údaje mohou být kvantifikovány (např. „*při sčítání lidu*“), přestože následná analýza je kvalitativní. Naopak v některých případech, kdy výzkumníci využijí technik pozorování a rozhovoru, jenž patří mezi metody užívané v kvalitativním výzkumu, mohou následně tato (kvalitativní) data kvantifikovat. (Strauss a Corbinová, 1999 s. 10).

Podle Hendla (2012, s. 164) „*dotazování obecně zahrnuje různé typy rozhovorů, dotazníků, škál a testů*“.

Vzhledem k povaze práce a zvolenému cíli se autorce jevilo použít jako nejvhodnější techniku polostrukturovaný rozhovor, resp. rozhovor pomocí návodu. Při tomto typu sběru dat tazatel využívá předem připravené otázky, nicméně je na tazateli v jakém pořadí a jakým způsobem získá informace, které by měly osvětlit danou problematiku. Zároveň má možnost určovat pořadí otázek dle situace tak, aby dostal odpověď na všechny otázky a současně co nejvýhodněji využil čas. (Hendl, 2012, s. 174)

7.3 Technika přípravy a sběru dat

V listopadu 2015 autorka zaslala informativní dopis prostřednictvím elektronické pošty třinácti trenérkám paměti. S deseti z nich byly následně v prosinci 2015, lednu a únoru 2016, uskutečněny polostrukturované rozhovory, které byly s jejich souhlasem nahrávány na diktafon. Setkání se z velké části uskutečnila na pracovištích respondentek a k ostatním rozhovorům byla vybrána místa, která se nám jevila jako vhodná k jejich uskutečnění. Časové rozpětí rozhovorů se pohybovalo od dvaceti minut do půl hodiny. V empirické části je analyzováno deset rozhovorů.

Pro zpracování rozhovorů se autorka rozhodla využít techniku doslovné transkripce, kdy se transkripce dle Hendla (2008, s. 208) „nazývá proces převodu mluveného projevu z interview nebo ze skupinové diskuze do písemné podoby.“ Tento autor dále říká, že se často při transkripci opomíjí možnost postupovat různými způsoby, jako např. očistit text od dialektu a chyb ve větné skladbě. Vzhledem k této možnosti, se autorka rozhodla přenést text do částečně spisovného jazyka, a to z důvodu, že následné zpracování rozhovorů bylo zaměřeno především na obsahově-tematickou rovinu, kdy respondenti byli odborníci, a tudíž cílem bylo získání informací nikoliv o jejich osobě, ale o jejich odbornosti a oboru. Ačkoliv byl text po stylistické stránce částečně upraven, kladla autorka důraz na autentičnost rozhovorů.

Získané informace, které autorce přišly vhodné zařadit do empirické části, ale současně nepovažovala za nutné je zpracovat pomocí výše uvedené techniky, byly zpracovány pomocí techniky shrnující protokol. „*Pomocí tohoto postupu lze zpracovat velké množství materiálu a redukovat jej do zvládnutelného objemu. Lze ho použít, když jde především o obsahově-tematickou stránku materiálu. Konkrétní kontext projevu se vytrácí.*“ (Hendl, 2012, s. 210)

Otázky, které byly položeny trenérkám paměti, jsou uvedeny v příloze A.

7.4 Výzkumný vzorek

Vzorek byl vybrán zcela účelově. Trenérky paměti autorka oslovila na základě informací resp. kontaktů z jejich vlastních webových stránek, z webových stránek organizací, ve kterých vedou lekce trénování paměti, případně některé informace resp. kontakty získala přímo z webových stránek ČSTPMJ. Výzkumný vzorek činil deset respondentů. Kritérium pro zařazení respondentů do průzkumu bylo aktivní vedení kurzů trénování paměti a souhlas se zařazením do průzkumu. Všechny respondentky byly poučeny o účelu, obsahu a významu průzkumu a zároveň byly ujistěny o zachování anonymity.

7.5 Analýza dat

„Kvalitativní analýza je uměním zpracovat data smysluplným a užitečným způsobem a nalézt odpověď na položenou výzkumnou otázku.“ (Hendl, 2012, s. 223)

Pro analýzu dat byla zvolena metoda zakotvené teorie. Tato teorie je charakteristická třemi základními prvky, kterými jsou koncepty, kategorie a propozice neboli tvrzení. Data budou analyzována pomocí kategorií získaných metodou kódování. *„Kódováním se rozumí rozkrytí dat směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci.“ (Tamtéž, s. 246)*

7.6 Zpracování rozhovorů

Celkem deset rozhovorů bylo analyzováno pomocí devíti kategorií. Připojeny jsou přímé citace jednotlivých respondentů (trenérek paměti), které jsou označené zkratkami TP 1 – TP 10.

Autorka považovala za vhodné vytvořit následující kategorie: CERTIFIKACE A DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ; CÍLOVÁ SKUPINA; ZÍSKÁVÁNÍ KLIENTŮ; VELIKOST SKUPINY; FREKVENCE KURZŮ; TECHNIKY, METODY A POMŮCKY; DÉLKA PŘÍPRAVY NA LEKCI/KURZ; FINANCOVÁNÍ LEKCI/KURZŮ A PŘÍNOS TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI. Otázky, které v rozhovorech zazněly a nebudou zpracovány pomocí kategorií, budou případně zpracovány pomocí techniky shrnující protokol.

Kategorie CERTIFIKACE A DALŠÍ VZDĚLÁNÍ

Tato kategorie zahrnuje odpovědi na otázku, zda trenérky paměti absolvovaly certifikovaný kurz pro trenéry paměti v ČSTPMJ, jakého nejvyššího stupně dosáhly a jaké další semináře či kurzy absolvovaly v rámci kontinuálního vzdělávání.

TP 1: *„Jsem certifikovaným trenérem paměti III. stupně při ČSTPMJ. Mezi další semináře a kurzy, které jsem v rámci kontinuálního vzdělávání při ČSTPMJ absolvovala, patří Seminář o mozku; Vliv aktivizačních programů na kognitivní funkce u seniorů s demencí; Naučte se učit; Základy koučinku pro trenéry paměti; Mnemotechniky –*

dokonalá kompenzace nedokonalé paměti; Mozkový jogging; Nácvik komunikačních dovedností pro trenéry paměti; Myšlenkové mapy; Pohyb – nejúčinnější forma prevence demence; Rétorika, prezentace, argumentace; Kreativita v práci trenéra paměti; Jak se naučit učit; Psychomotorická cvičení pro osoby s demencí plus a Psychomotorické hry. V následujících letech plánuji účast i na dalších kurzech a seminářích.“

TP 2: *„Ne, tento kurz pro certifikované trenéry paměti při ČSTPMJ nemám, ale absolvovala jsem u Mgr. Jitky Suché kurz Trénování paměti u seniorů a lidí s demencí. Dále jsem absolvovala kurzy Aktivizace seniorů a lidí s demencí; První pomoc zaměřená na děti a seniory a Základní kurz bazální stimulace.“*

TP 3: *„Jsem certifikovaný trenér paměti III. stupně při ČSTPMJ. Jiné semináře či kurzy v jiných organizacích, které se vztahují k trénování paměti, jsem neabsolvovala, vždy jen u ČSTPMJ. Jedná se o následující kurzy a semináře: Trénování paměti pro seniory; Kreativita a trénování paměti; Vliv aktivizačních programů na kognitivní funkce seniorů s demencí; Uměním k vyšší výkonnosti mozku; Kurz pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy a Nácvik psychomotorických dovedností pro trenéry paměti.“*

TP 4: *„Ano jsem certifikovaný trenér paměti III. stupně při ČSTPMJ. V rámci kontinuálního vzdělávání jsem v ČSTPMJ absolvovala Nácvik psychomotorických dovedností pro trenéry paměti; Jak se naučit učit; Myšlenkové mapy; Trénování paměti a děti; Cvičitelský kurz ZTV pro trenéry paměti; Hlas jako nástroj trenéra paměti; Tanec pro udržení psychické i fyzické kondice; Kreslení pravou mozkovou hemisférou; Mnemotechniky – dokonalá kompenzace nedokonalé paměti. Jiné semináře či kurzy, které se týkají přímo trénování paměti, jsem u jiných organizací neabsolvovala, ale byla jsem na stáži v Gerontologickém centru v denním stacionáři, kde součástí jejich práce je každodenní trénování paměti.“*

TP 5: *„Ano jsem certifikovaným trenérem paměti II. stupně při ČSTPMJ. Ještě před tím, než jsem absolvovala kurz trenéra paměti I. stupně, tak jsem se zúčastnila kurzu Kreativita v práci trenéra, což mě zaujalo natolik, že jsem se rozhodla pro kurz trenéra paměti I. stupně a následně trenéra II. stupně. V rámci kontinuálního vzdělávání jsem následně absolvovala kurzy Myšlenkové mapy; Naučte se učit a Nácvik psychomotorických dovedností. Nyní se připravuji na kurz trenéra paměti III. st. Kurzy či semináře, které by se týkaly trénování paměti, jsem v jiné organizaci neabsolvovala.“*

TP 6: „V ČSTPMJ jsem absolvovala kurz trenéra paměti a jsem certifikovaný trenér paměti I. stupně. V rámci kontinuálního vzdělávání jsem se zúčastnila seminářů Jak se naučit učit a Myšlenkové mapy. V nejbližší době bych se ráda zúčastnila semináře Nácvik komunikačních dovedností pro trenéry paměti. Jiné semináře či kurzy týkající se trénování paměti jsem neabsolvovala.“

TP 7: „Jsem certifikovaný trenér paměti III. stupně při ČSTPMJ. V rámci kontinuálního vzdělávání při ČSTPMJ jsem absolvovala následující kurzy a semináře: Seminář o mozku; Základy koučinku pro trenéry paměti; Mnemotechniky – dokonalá kompenzace nedokonalé paměti; Strategie rychlého čtení; Zdravé stárnutí versus demence; Trénování paměti a děti; Pohyb – nejúčinnější forma prevence demence; Kreativita v práci trenéra paměti; Mnemotechniky a Naučte se učit. Dále jsem absolvovala mnoho dalších školení např. o komunikaci, reminiscenci a mnoho jiných, účastním se konferencí, takže vzdělávání je dost.“

TP 8: „Jsem certifikovaným trenérem paměti I. stupně respektive příznivcem trénování paměti při ČSTPMJ. V rámci kontinuálního vzdělávání jsem další kurzy či semináře v ČSTPMJ neabsolvovala. V jiných organizacích jsem absolvovala Reminiscence (vzpomínání) jako jedna z validačních metod; Komunikace s klientem postiženým demencí; Základní kurz bazální stimulace; Základy komunikace s klientem; Specifika komunikace s umírajícími a s pacienty s demencí, řešení problematických situací; Reminiscence – práce se vzpomínkami; Ztráta paměti z několika úhlů pohledu; Specifika práce s cílovou skupinou osob postižených více vadami a Motivace a aktivizace seniorů v pobytových službách.“

TP 9: „Jsem certifikovaný trenér paměti II. stupně při ČSTPMJ a v rámci kontinuálního vzdělávání jsem absolvovala všechny kurzy a semináře od roku 2011. „Strategie rychlého čtení; Mozkový jogging; Nácvik komunikačních dovedností pro trenéry paměti; Zdravé stárnutí versus demence; Myšlenkové mapy; Trénování paměti a děti; Mnemotechniky – dokonalá kompenzace nedokonalé paměti; Pohyb – nejúčinnější forma prevence demence; Rétorika, prezentace, argumentace; Jak se efektivně učit cizí jazyk; Kreativita v práci trenéra paměti; Seminář aplikované kreativity alternativního myšlení; Cvičitel'ský kurz ZTV pro trenéry paměti; Jak se naučit učit; Psychomotorická cvičení pro osoby s demencí; Psychomotorické hry.“

TP 10: „Jsem absolventkou kurzu trénování paměti v ČSTPMJ a mám certifikát trenéra paměti II. stupně. Dále jsem v této společnosti absolvovala seminář Trénování paměti a děti; Kreativita v práci trenéra paměti a Seminář aplikované kreativity a alternativního myšlení.“

Z deseti trenérek paměti jsou čtyři certifikovaní trenéři III. stupně, tři certifikovaní trenéři paměti II. stupně a dvě certifikovanými trenéry paměti I. stupně, resp. jedna. Druhá z nich má v současné době status „příznivce trénování paměti“, neboť v průběhu tří let od vystavení certifikátu I. stupně nezískala předepsaný počet kreditů v rámci kontinuálního vzdělávání v oboru. Jedna z respondentek neabsolvovala kurz pro certifikované trenéry paměti v ČSTPMJ, ale absolvovala kurz trénování paměti u seniorů a lidí s demencí, což je i cílová skupina, které se v rámci trénování paměti věnuje a do budoucna by kurz v ČSTPMJ ráda absolvovala.

Kategorie CÍLOVÁ SKUPINA

Tato kategorie byla pro autorku důležitá důvodu, aby zjistila, jaké cílové skupině se jednotlivé trenérky paměti věnují a aby se z odpovědí v následujících kategoriích daly identifikovat rozdíly ve vzdělávacích potřebách jednotlivých cílových skupin.

TP 1: „Vzhledem k tomu, že pracuji v domově pro seniory, jsou mojí cílovou skupinou senioři. Jsou to jednak senioři s demencí, tzn., klienti domova pro seniory, se kterými trénujeme paměť ve dvou skupinách, a dále „zdraví“ senioři, kteří nejsou klienty domova a do domova na trénování paměti docházejí do tzv. střeďáckého klubu“.

TP 2: „Pracuji s klienty denního stacionáře pro seniory a osoby s poruchou komunikace. Klienti, kteří k nám docházejí, mají zároveň možnost se účastnit lekcí trénování paměti.“

TP 3: „V současné době vedu při knihovnách kurzy pro seniory, dále využívám znalostí týkající se trénování paměti v přímé péči o klienty s demencí v zařízení, kde pracuji. Dělán individuální tréninky paměti u seniorů, kteří mají po cévní mozkové příhodě, nebo mají problémy s pamětí ze zdravotních důvodů, takže to je takový kognitivní trénink a také jsem měla jednotlivě i děti, u kterých byla diagnostikována některá z poruch učení. Dále pořádám přednášky i se základními informacemi jak lze trénovat paměť, semináře pro manažery, pro lidi v produktivním věku, pro zaměstnance apod.“

TP 4: „Cílová skupina, se kterou vedu kurzy, resp. největší skupina, kterou mám, jsou zdraví senioři – zdravá seniorská populace. Již dva roky vedu skupinu lidí, kteří se schází na trénování paměti, kterému říkáme Moz kocvična. Jedná se o skupinu lidí, kdy většina z nich má nějaký kognitivní deficit. Poskytuji i individuálně lekce lidem, kteří mají problémy po úrazu mozku, nebo se u nich projevuje Alzheimerova choroba nebo jiná forma demence. Dále jsem vedla kurzy pro maminky po mateřské a pro studenty na SŠ, ale to byly víceméně jednorázové akce.“

TP 5: „Spolupracuji s organizací, která poskytuje psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné a jejich blízké. Mojí cílovou skupinou jsou onkologičtí pacienti a to lidé v nejrůznějších stádiích nemoci, nejrůznějších typech nemoci.“

TP 6: „Mou cílovou skupinou jsou prozatím zdraví senioři.“

TP 7: „Pracuji v centru, kde vedu kurzy trénování paměti s lidmi s demencí, dále jako OSVČ pořádám kurzy pro veřejnost, pro organizace, pro seniory, vedla jsem kurz pro banku, ale to vše jsou nepravidelné aktivity.“

TP 8: „Pracuji v centru denních služeb, ale u nás to nejsou klasické kurzy trénování paměti, protože cílová skupina jsou klienti hospice, tzn. lidé v terminálním stádiu nemoci, dále to jsou respitní pacienti, tzn. lidé, kteří využívají odlehčovací pobytovou službu a klienti z venku, ale těch je málo.“

TP 9: „Z počátku jsem měla pocit, že zůstanu pouze u seniorů, což je můj většinový klient, ale tím jak jsem trénovala paměť se seniory a vypsal pro ně kurzy, začaly se mi ozývat maminky na rodičovské dovolené, že se mají vrátit do pracovního procesu a mají pocit, že si málo pamatují. Okrajově tedy vedu kurzy pro maminky, dále jsem trénovala pro různé projekty, rekvalifikace do sociálních služeb a lidi nezaměstnaný v rámci projektů a vedla jsem kurzy pro lidi chemoterapii, což bylo hodně zajímavé, protože těm lidem nikdo neřekne, že jeden z důsledků nemoci a léčby může být problém s pamětí.“

TP 10: „Ve své práci se zaměřuji na trénování paměti zdravých seniorů a individuálně se věnuji seniorce, která má příznaky Alzheimerovi choroby.“

Pouze tři z deseti trenérek paměti se věnují jen jedné cílové skupině. Jedna z nich pracuje s klienty s poruchou komunikace, jedna s onkologickými pacienty a další se zdravou seniorskou populací resp. se seniory, u nichž se neprojevuje žádný kognitivní deficit.

Ostatní trenérky se zaměřují na dvě nebo více cílových skupin. Většinou se jedná o kurzy/lekce s klienty s demencí (skupinové/individuální), dále s lidmi po onemocnění nebo úrazu mozku (individuální), s pacienty v terminálním stádiu nemoci, se zdravými seniory, s ženami na mateřské, s dětmi, kterým byla diagnostikována některá z poruch učení, se studenty, s lidmi v produktivním věku a s nezaměstnanými.

Kategorie ZÍSKÁVÁNÍ KLIENTŮ

Cílem této kategorie bylo zjistit, jakým způsobem trenérky paměti své klienty získávají, zda je to pro ně náročné a jaké k tomu případně využívají prostředky.

TP 1: *„Jedná se o výběr z klientů domova pro seniory dle mého uvážení někdy i na základě testování konkrétního klienta, jestli je vhodný pro naši skupinu, zda to není člověk, který má pokročilou fázi demence apod. Samozřejmě, že jsme schopni pracovat i s klienty s pokročilou demencí, ale v tomto případě se jedná o individuální práci. Co se týká klientů, kteří přicházejí tzv. zvenčí, pořádáme v rámci Národního týdne trénování paměti v našem domově pro seniory přednášky, které jsou určeny pro veřejnost. Také dámy, které k nám již chodí na kurzy do tzv. středečního klubu, si přivedou své kamarádky a skupina se tím obměňuje.“*

TP 2: *„Tím, že jsou to klienti ze stacionáře, tak my nikoho jiného nehledáme, ale přemýšlím o tom, že bych si ráda udělala certifikovaný kurz trenéra paměti v ČSTPMJ a následně bychom oslovili veřejnost.“*

TP 3: *„Já klienty nezískávám, oni mě kontaktují sami. Vzhledem k tomu, že mám i kurz, který trvá již pět let, tak oni si to mezi sebou řeknou jednak ty knihovny, při kterých ho vedu a jednak ti samotní senioři. Navíc jsem uvedena na webových stránkách ČSTPMJ a také mě klienti kontaktují na základě doporučení.“*

TP 4: *„Řekla bych, že hlavně těžko, to je takové bolavé místo této profese. Zjistila jsem například, že hodně lidí se bojí jít na kurzy, protože si myslí, že je budu zkoušet, nebo si nevěří, případně mají zkreslené představy o tom, co trénování paměti vůbec je, takže je tam i mnoho předsudků. Jinak spolupracuji s knihovnami, s rodinným centrem, snažím se propagovat sama v místních novinách, prostřednictvím letáků apod. V případě individuálních lekcí, tak mě většinou osloví klienti na základě doporučení.“*

TP 5: „Klienty získává organizace, pro kterou trénování paměti vedu anebo v případě, že jsou klienti s mými lekcemi spokojeni, tak se sami vracejí.“

TP 6: „Propagace v místních novinách, letáky, pořádám ukázkové hodiny apod.“

TP 7: „Klienty v centru oslovím, zda se k nám chtějí přidat a oni se většinou přidají. A jako OSVČ mě klienti oslovují přes mé webové stránky.“

TP 8: „My klienty nijak extra nezískáváme, tím, že je centrum denních služeb součástí hospice, tak pacienti přicházejí sami na aktivizační program, stejně tak respitní klienti. Lidé z venku přichází jako typický klienti centra denních služeb.“

TP 9: „Mám několik málo soukromých klientů, např. lidi s demencí, a ty trénuji ryze komerčně, a pak jsou to aktivity, které děláme pro městské části, a ty si klienty vyhledávají samy.“

TP 10: „Budoucí klienty oslovujeme pomocí inzerátů nebo zveřejňujeme v místním tisku články, ve kterých ve stručnosti popíšeme, co je trénování paměti, zmíníme, že příznaky Alzheimerovy choroby se projevují dlouho před tím, že nemoc vypukne. V domovech s pečovatelskou službou, nebo tam, kde si vytipujeme cílovou skupinu, pořádáme ukázkové hodiny zdarma. V rámci NTTP pořádáme přednášku o trénování paměti, kterou pojmáme jako ukázkovou hodinu, abychom nehovořily pouze o teorii, ale abychom předvedly ukázky z práce trenéra paměti.“

Trenérky paměti, které pracují ať již v domově pro seniory, v denním stacionáři, v centru denních služeb, nebo dalších organizacích, případně spolupracují s některou z městských částí apod., problémy se získáváním klientů nemají, neboť jsou to klienti daného zařízení a trénování paměti mají v rámci pobytu, některé organizace klienty vyhledávají sami. Trenérky paměti, které pracují na OSVČ či na DPP a pořádají kurzy pro veřejnost, musí klienty vyhledávat samy, tzn., že je oslovují prostřednictvím letáků, své kurzy propagují v novinách, spolupracují s knihovnami, pořádají ukázkové hodiny nejen v NTTP, ale i v průběhu celého roku. Některé trenérky paměti oslovují sami klienti, na základě vlastních zkušeností nebo referencí.

Kategorie VELIKOST SKUPINY

Vzhledem k tomu, že standardní kurzy/lekce trénování paměti nejsou primárně určeny velkým skupinám (pokud se nejedná o větší seminář, přednášku, případně nějaký workshop), bylo důležité zjistit, s jak velkými skupinami trenérky paměti pracují, jak velká skupina jim vyhovuje, aby to pro ně bylo zvládnutelné a současně přínosné pro jejich klienty.

TP 1: „*Naše skupina v domově je mezi 6–8 klienty, kdy je to většinou stále stejná skupina, týden co týden, takže to není tak, že bychom je náhodně vybírali. Samozřejmě se někdo může omluvit, ale jsou to vybraní klienti pro tu kterou skupinu. Maximální počet klientů je 10, ale preferuji, když je jich méně. Minimálně jsem schopna, v případě, že jsou ti ostatní nemocní, vést lekci i pro dva, ale to už se jedná víceméně o individuální trénování paměti. U klientů střeďečního klubu, máme domluvu, že musí být minimálně dva, abychom to vedli, protože ta lekce trvá hodinu a půl, což je samozřejmě náročnější na přípravu.*“

TP 2: „*Záleží, kolik lidí ten den přijde, ale nejčastěji je to kolem šesti až sedmi klienty. Nejvíce to bylo jedenáct lidí, a to bylo moc. Tím, že má každý trochu jiný problém, tak jsme je začali dělit na dvě skupinky, aby to trénování paměti klientům něco dalo.*“

TP 3: „*To je různé, když jsou to semináře pro manažery nebo pro firmy, tak tam jsem jich měla i 20–25, ale to už je spíš forma přednášky nebo většího semináře. V případě kurzů pro seniory preferuji kolem dvanácti osob, což je takové to maximum. Mám zkušenost s kurzem, kde jsem začínala kurz s dvanácti lidmi, ale už jsem se také dostala ke dvaceti. Vzniklo to tím, že se k těm stávajícím členům začali přidávat jejich kamarádi, všichni chtěli zůstat v jedné skupině, což jsem respektovala a zároveň jsem věděla, že tu skupinu za ta léta znám a jsem schopna ji zvládnout, ale nedoporučuji to.*“

TP 4: „*Osvědčilo se, že je optimální 6–8 lidí. Pokud je jich víc, tak už nemáte takový přehled, kdo co potřebuje. Pokud je jich naopak méně než čtyři, tak vás to zase omezuje ve výběru cvičení, protože pokud máte jen tři účastníky, tak jim těžko dáte do dvojice nějaký úkol nebo hru. U individuálních lekcí je to jasné, ale bývá zajímavé, že je tam s nimi i doprovod – většinou rodinný příslušník a já ho také zapojuji do lekce, takže je to takové individuální pro dva. Osobně si myslím, že je to velmi důležité, protože ten rodinný příslušník má přehled o tom, co se na těch lekcích dělá a jakým způsobem.*“

TP 5: „Dohodli jsme se a já to vidím jako optimální, že minimální počet jsou dva a maximální deset. Občas se stalo, že tam přišel jenom jeden člověk, takže tam byla i ta práce individuální, a ta je úplně jiná než práce skupinová. Když je ta práce skupinová, nebo se účastní alespoň dva klienti, tak je tam interakce mezi těmi klienty, zatímco práce s jedním klientem je v podstatě na mně, musím se věnovat celé ty dvě hodiny pouze jednomu člověku a plně ho zaměstnat. Je pravda, že se může stát, že jsou někteří lidé v té skupině slabší a táhnou tu skupinu dolů, potom se mohou někteří nudit, takže je občas těžké, pokud je skupina nevyvážená, najít určitý kompromis. Zatímco když je to trénování paměti individuální, tak tam je jasné, jaký ten člověk je, co chce a co zvládá.“

TP 6: „Stanovila jsem si, že maximální počet účastníků je deset, ale v posledním kurzu bylo klientů jedenáct a nebyl problém. Záleží hodně na složení skupiny, protože pokud je skupina vyrovnaná, tak ten větší počet nevadí, ale pokud tam je určitá nerovnováha, tak si myslím, že pro mě a i pro klienty je optimálních šest až osm účastníků.“

TP 7: „V centru máme stanovený maximální počet klientů patnáct, což je ideální a minimální počet stanoven nemáme, ale nejmíň, co se nás kdy sešlo, bylo šest.“

TP 8: „Minimum je jeden klient – individuální práce s klientem, maximum účastníků je deset. Pokaždé je to jiné a záleží, kolik lidí se sejde. V průměru je to čtyři až pět lidí.“

TP 9: „Ráda bych pracovala se skupinou kolem deseti, ale tím, že ty služby někdo hraď a samozřejmě jeho snahou je, aby bylo uspokojeno co nejvíce klientů, za co nejméně peněz, takže se ta skupina pohybuje kolem 18 lidí. Je to sice hodně a jsou věci, které člověk musí promyslet jinak, nebo promyslet, co přidá těm, kteří jsou zdatnější apod., ale ta energie a ta síla té skupiny.... Někdy je ta velikost skupiny plus, někdy minus, ale optimálně je mít skupinu pod 15 osob. Ono paradoxně záleží, jaká je akustika v prostoru, protože hodně lidí má problémy se sluchem, ale když je to akustické stránce v pořádku, tak se dá pracovat i s tak velkou, ale pokud ti lidé nerozumí, tak je to špatně.“

TP 10: „Počet účastníků je minimálně pět a musím přiznat, že je to z ekonomických důvodů. Maximální počet máme stanoven na deset, protože jakmile je jich víc, tak mám pocit, že se jim tolik nemůžeme věnovat a vzhledem k tomu, že chceme, aby naši klienti na našich hodinách mluvili, aby si procvičovali mluvidla a aby se dostali ke slovu, tak je tento počet optimální.“

Co se týká velikosti skupiny, ať již minimálního počtu účastníků, maximálního počtu účastníků, či reálné velikosti skupiny, se kterou trenéři paměti pracují, tak se většinou respondentky shodly, že mají max. počet cca deset účastníků, v jednom případě patnáct. Jedna z respondentek uvedla, že vedla kurz, který čítal dvacet klientů a nebyl problém to zvládnout, ale nedoporučuje to. Minimální počet účastníků kurzu se pohybuje od dvou do pěti. V případě, že se jedná o větší semináře či přednášky pro firmy, tam je počet účastníků samozřejmě vyšší.

Kategorie FREKVENCE KURZŮ

Tato kategorie zahrnuje odpovědi na otázky, jak často se lekce konají, jaká je délka jedné lekce a jaká je délka celého kurzu.

TP 1: *„Pro domov pořádáme dvě po sobě jdoucí lekce skupinového trénování paměti 1x týdně (pro každou skupinu zvlášť), kdy každá trvá 1 hodinu (60 minut). Trénování paměti pro klienty středního klubu je 1 × týdně a trvá hodinu a půl.“*

TP 2: *„Lekce máme 1 × týdně v délce 1 hodiny (60 minut), ale nemohu říct, že celou hodinu pracujeme naplno, protože by se to v skladbě klientů, které mám, nedalo a ani by to nebylo ku prospěchu.“*

TP 3: *„Kurz pro seniory, kterým se věnuji asi nejvíc, má 10 lekcí a délka jedné lekce je 1 hodina, ne vyučovací, ale 60 minut, 1 × týdně. Pokud by se jednalo o mladší seniory, lze se domluvit na dvou vyučovacích hodinách. V ostatních případech záleží na individuálním zadání a podle konkrétních potřeb.“*

TP 4: *„Kurzy pro zdravé seniory vedu v rozsahu 10 lekcí, 1 × týdně 60 minut. ČSTPMJ doporučuje 90 minut, ale musím říct, že 60 minut v kuse mi přijde lepší než 90 minut s přestávkou. Individuální lekce opět hodina, ale ti lidé to většinou celou tu hodinu, zejména z počátku, nevydrží. Pokud je to po nějakém úrazu, tak cca po půl hodině vidím, že jsou unavení, že potřebují přestávku a po přestávce zařadím již něco malého, lehčího. U těchto individuálních lekcí není ani pravidlem, že by se uskutečňovala přesně 1 lekce 1 × týdně – je to vždy dle potřeby klienta.“*

TP 5: *„Kurzy mají 10 lekcí, 1 × týdně, od 10:00 do 12:00. Je to koncipováno jako 2 × 45 minut a mezitím půlhodiny přestávka. Většinou je to tak, že se „jede“ celé ty dvě hodiny s pětiminutovou přestávkou, protože je toho hodně a je to zajímavé.“*

TP 6: „Vedu deset jarních a deset podzimních lekcí 1 × týdně, 60 minut.“

TP 7: „V centru se uskutečňuje trénování paměti každý den, 1 hodinu (60 minut). Někteří klienti chodí od pondělí do pátku, ale většinou chodí jen některé dny v týdnu. Tím, že máme hodně široký okruh pomůcek a materiálů, tak to pro naše klienty není nikdy stejné, i když chodí každý den.“

TP 8: „U nás v centru se trénování paměti, které je hodně spojené s reminiscencí, věnujeme 1–2 × týdně, přibližně 90 minut, v hodinách se také věnujeme čtení novin, zasvěcení do aktuálního dění apod.“

TP 9: „V podstatě se snažím, aby ten kurz byl minimálně pětidílný po hodině a půl, aby to měli jako „přičichnutí si“ k trénování paměti. Filozofie je, že by se během těch pěti lekcí měli nadchnout k tomu, aby potom pokračovali v trénování paměti dál. Já mám těch pět dílů postavených na tom, aby zjistili co a proč a aby byli ochotni se tomu věnovat i nadále. Samozřejmě je optimálnější, když na MČ vedu skupinu již čtvrtým rokem a máme 15 lekcí na jaře a 15 lekcí na podzim. Lekce jsou stavěny někdy 60 někdy 90 minut, ale já si myslím, že optimálnějších je 60 minut. Po 40 minutách, jdou lidi „dolů“, takže tam nasadím něco jednoduššího. Samozřejmě, že ještě konzultuji, ale to až po skončení lekce.“

TP 10: „Kurzy máme 1x týdně, v délce trvání 90 minut. Devadesát minut jsme zvolili z toho důvodu, protože ono trénování paměti je pro ty klienty i určitá společenská událost, takže oni si na začátku popovídají, navíc dostávají domácí úkoly, takže nám i pár minut uběhne tím, že je kontrolujeme a na novou práci nám zbyde těch 60 minut. Samozřejmě, aby tam byl čas na přestávku, aby se mohli občerstvit apod., tak nám z těchto důvodů připadá 90 minut optimálních. Co se týká počtu lekcí, začínaly jsme tím, že jsme měly 10 lekcí pro začátečníky, kde jsme klienty seznámily se základními metodami, měly jsme tam teorii, kde jsme jim vysvětlily, proč musí paměť trénovat, co se s pamětí děje věkem, a v každé lekci jsme následně ukázaly jednu mnemotechniku. Následně klienti pokračují v kurzu pro pokročilé a ten kurz běží kontinuálně.“

V případě seniorů, kteří navštěvují kurz určený veřejnosti, se většinou tyto kurzy uskutečňují 1 × týdně, v rozsahu 60 nebo 90 minut a ve většině případů se kurz skládá z 10 lekcí. U seniorů s kognitivním deficitem, kteří navštěvují lekce v rámci aktivizačního programu v některém ze zařízení, je také frekvence kurzů 1 × týdně, v jednom zařízení

probíhají hodiny trénování paměti každý den, délka lekce je 60 nebo 90 minut a kurzy probíhají kontinuálně.

Kategorie TECHNIKY, METODY A POMŮCKY

Cílem této kategorie je zjistit, jaké metody, techniky a pomůcky trenéři paměti ve svých lekcích využívají a zda se při práci s různými skupinami od sebe nějakým způsobem liší.

TP 1: „Na trénování paměti pro domov máme předpřipravené hodiny, které stále „točíme“. Máme cca 30 témat na celý rok, jedno téma se skládá ze čtyř setkání, kde je obsaženo i procvičování. Začínáme procvičováním krátkodobé paměti, zařazujeme cvičení na dlouhodobou paměť a hodně využíváme různé reminiscenční prvky. U klientů domova zařazujeme reminiscenční prvky, ale také práci se slovy, různé přesmyčky apod. Tím, že máme dvě skupiny, kdy jedna z nich je na tom momentálně líp, ve druhé skupině jsou již lidé, kteří mají nějaký kognitivní deficit, pokročilou demenci nebo máme klientku s afázií, která se nemůže pořádně vyjadřovat, ale víme, že to umí a hlavně, že chce a my se jí snažíme co nejvíce pomáhat, tak se ty metody různě míchají. Také se snažíme procvičovat všechny smysly a vybavování si hlavně z dlouhodobé paměti. Co se týká klientů středního klubu, tak tam je to v něčem malinko podobné, ale hodně do hodin zařazují to, co je zajímavé, různé kvízy, aktuální věci, někdy probíráme i politické dění apod. Zkoušela jsem i různé mnemotechniky, ale ty oni nemají moc rádi. Rozdíl středního klubu a domovských lekcí je ten, že na středním kurzu využíváme hodně tužku a papír, což u klientů domova nejde, protože mají třeba potíže se psáním. Tam využíváme tabuli a flipchart.“

TP 2: „Co se týče pomůcek, tak mám krabici ke kognitivní rehabilitaci, kterou často používáme a protože jsou zde klienti po mrtvici s afázií, tak se mi hodně osvědčily kartičky s obrázky z denního života. Různé pomůcky jsem si vyrobila, dále vycházím z knížek Jitky Suché a z tréninků, které jsem absolvovala. Trénujeme hlavně dlouhodobou paměť a sensorickou paměť. Občas do hodin zahrnu mnemotechnické pomůcky, protože je zde pár lidí, kteří by to zvládli, ale není to základ toho, co zde děláme. Vzhledem k věku a postižení klientů jsou lekce takto modifikované.“

TP 3: „Všechno. Mám zkušenost, že není možné jenom sedět a psát, nebo mít jen písemné materiály. V kurzech je potřeba interakce mezi lidmi, takže hodně využíváme slovní, komunikační formu, mezi to zařazují pravidelně koncentrační cvičení, pantomimické hry,

nový trénink motogeragogika, taneční terapii apod. Co se týče pomůcek, tak tam máme různé skládačky, doplňovačky, předměty, které oni nějakým způsobem definují, je toho hodně ... Nevyužívám dataprojektor ani počítačovou techniku, protože někdy špatně vidí, mají unavené oči a hlavně tam jde o to, aby si to zažili. U firem – ty mají písemný materiál a zároveň využívám dataprojektor, prezentace apod.“

TP 4: *„Pokud jsou to lekce pro skupinu zdravých seniorů, jsou kurzy koncipovány jakoby výukově, tzn., že se tam učí mnemotechniky a učí se je využívat. Používám různá cvičení na kognitivní funkce, v každé hodině je zařazeno cvičení na pozornost, vždy je tam cvičení na procvičení pravé mozkové hemisféry. Na začátku každé hodiny dávám cvičení na koncentraci, protože je potřeba se trochu zklidnit. Co se týká klientů Moz kocvičny a individuálních klientů, jsou lekce zaměřeny více na udržení a procvičení kognitivních funkcí, tzn., že to není ani tak o tom, abychom si vysvětlovali, jak která metoda funguje a na co jí využít, ale řekneme si např. osm pojmů, které si nejdříve zkusí zapamatovat, následně si je dáme do příběhu a oni si to díky tomu lépe zapamatují. Tam je opravdu důležitá, ještě víc než u zdravých seniorů, ta terapie příjemného šoku a ten úspěch.“*

TP 5: *„Dělám to tak, že si na každou hodinu připravím prezentaci v PowerPointu, která je pomůckou pro mě, ale současně i pro klienty, že nemusím všechno diktovat. Diktuji výjimečně a jen to, o co mají zájem, třeba o nějakou zajímavou teorii. Pokud se jedná o nějaká např. číselná cvičení, tak zadání jim také promítám a cvičení nebo zadání, která jsou větší nebo se mi zdají náročnější, jim nakopíruji. Pomůcky zajišťuje sama organizace (pastelky, propisky, papíry, magnetofon, notebook...). Do lekcí mám zařazené také žonglování, takže klienti mají k dispozici žonglovací míčky a dále používám flipchart a fixy.“*

TP 6: *„Na některé lekce si připravuji prezentaci v PowerPointu, ale vždy to musí mít nějaký účel a většinou se jedná o teoretický výklad. Obecně se dá říct, že používám předtištěná cvičení, tužku, papír, procvičujeme krátkodobou paměť, dlouhodobou paměť, do lekcí zařazuji cvičení na koncentraci, cvičení na logické myšlení, učíme se různé mnemotechniky a kladu velký důraz na komunikaci, aby měli všichni možnost mluvit, na skupinovou práci a práci ve dvojicích.“*

TP 7: *„Co se týká mnemotechnik, tak při trénování paměti v centru požívám ty nejjednodušší, nebo jen některé prvky z nich. Pro klienty s demencí máme sadu pro*

kognitivní trénink I. a II. a máme i hodně pomůcek, které si sami vymýšlíme. Při kurzech pro veřejnost naopak mnemotechniky používám hodně, v případě zakázky pro firmy požívám PowerPoint. “

TP 8: *„Používáme knížky, dále máme přípravy, které si děláme, hodně často trénování paměti šijeme na míru události, která se právě děje, výročí, svátky (Velikonoce, Vánoce...), když má někdo narozeniny nebo svátek, tak pracuje s daty, která se týkají té oslavy apod. Pokud nejsme jen s jednotlivcem, tak je to vždy skupinová práce. Většina klientů si nemůže nic psát, nepíšou si poznámky, nepracují s papíry – občas nějaký klient ano, takže mu dáme cvičení, kde má zakroužkovat např. čísla, nebo najít písmenka v obrázku... Hodně se zaměřujeme na takové ty starší paměťové stopy, kdy klienti doplňují přísloví, písničky, ale složitější věci na zapamatování jako zapamatování si např. telefonních čísel celé Vaší rodiny, to už nefunguje. Nám se opravdu osvědčily reminiscenční techniky a propojovat je s tímto. U lidí, kteří mají nějaký kognitivní deficit, máme řadu pomůcek, které vydává Česká alzheimerská společnost. “*

TP 9: *„Používám mnemotechniky, ale na základním kurzu nepožívám náročné mnemotechniky, je to víceméně o tom zbavit ty lidi strachu, a pak už můžeme pokračovat dál. Začínáme velmi zlehka, a pak přidáváme podle toho, co kdo zvládne. Ráda v hodinách pracuji s hlavolamy, hrami, prostě s čímkoliv, ale nemám žádnou prezentaci, nic klientům nepromítám. Já jsem praktikující trenér, my opravdu celou tu hodinu jenom cvičíme. Já jim vždy řeknu, na co je to které cvičení, ale nevyprávím jim, co dělá limbický systém, protože 90 % lidí to nezajímá a ty co to zajímá, tak už to nastudované mají. Prezentaci používám pouze v případě, že si někdo objedná teoretickou přednášku, ale v kurzech ne. “*

TP 10: *„U pokročilých seniorů máme lekce zaměřeny buď tematicky (Vánoce, Velikonoce, olympiáda apod.) a nebo si dáme zadání, co si chceme zapamatovat, takže jsme se učili 50 amerických států, a to se nám třeba vine přes 5–6 hodin, takže je v té lekci půlka věnována tomu tématu, které je na pokračování a k tomu přidáváme cvičení na koncentraci, cvičení na dlouhodobou paměť, zařazujeme cvičení tak, aby oni sami mluvili, dáváme cvičení na krátkodobou paměť, hmatovou paměť a vůbec senzorickou paměť, zařazujeme relaxační techniky občas pohybové aktivity... Co se týče pomůcek, my se snažíme, aby co nejméně psali, pokud je to alespoň trochu možné, ale jinak používáme*

tužku a papír, úplně výjimečně notebook, ten jsem vzala pouze, když jsme zkoušeli poznávat zvuky z denního života. “

Při práci se seniory, kteří mají zhoršené kognitivní funkce, využívají trenéři paměti sady ke kognitivní rehabilitaci, sady pro kognitivní trénink, pomůcky, které vydává Česká alzheimerovská společnost apod. Do lekcí zařazují reminiscenční prvky, koncentrační cvičení, pantomimické hry, taneční prvky, trénují krátkodobou paměť, dlouhodobou paměť, senzorickou paměť, používají různé skládačky, doplňovačky. Většinou do lekcí nezařazují mnemotechniky, tužku, papír a nevyužívají dataprojektor a prezentace.

V případě „zdravých seniorů“ se většina respondentek shodla, že své klienty učí mnemotechniky a jejich následné využití, dále do lekcí zařazují cvičení na kognitivní funkce, na koncentraci, na pozornost, na procvičení pravé mozkové hemisféry. Používají různé hry, hlavolamy, kvízy a lekce jsou zaměřené i na aktuální dění. Menší část respondentek uvedla, že při hodinách využívají tabuli, flipchart nebo prezentaci. Většina dotazovaných dává přednost interakci ve skupině, komunikaci a praktickým cvičením.

V případě seminářů, přednášek pro veřejnost trenéři paměti využívají písemný materiál, prezentace, dataprojektor, PowerPoint.

Kategorie DÉLKA PŘÍPRAVY NA LEKCI/KURZ

Z této kategorie by autorka měla zjistit, jak dlouho trvá respondentkám příprava na jednotlivé lekce, případně celý kurz.

TP 1: *„Na trénování paměti pro klienty domova příprava tak dlouhá není, tím, že máme předpřipravené ty materiály, takže tam se jedná víceméně o to, když vybírám jednou za měsíc téma, tak jde spíš o to, jaké vybrat. V případě, že připravuji nové materiály, tak to trvá dlouho. Na středeční klub mi trvá příprava jedné lekce půl hodiny až hodinu. “*

TP 2: *„Připravuji se z hodiny na hodinu. Ze začátku jsem si musela všechny ty lekce vystavět, takže jsem se třeba na 1 lekci připravovala 1 hodinu. Ted' je ta příprava samozřejmě kratší. “*

TP 3: *„Lekce modeluji podle nálady a složení klientů. Vzhledem k tomu, že chtějí domácí úkoly, musím jich mít připravených víc, dále vybrat materiály, připravit je po technické stránce, tisknout, takže mi příprava na lekci/kurz trvá někdy hodně dlouho. “*

TP 4: „Záleží na jakou lekci, je to hodně různorodé, ale na hodinovou lekci většinou hodinu se vším všudy, včetně přípravy pomůcek, které stříháte, lepíte apod. Pokud mám začátečnický kurz, který vedu paralelně např. na dvou místech, tak potřebuji samozřejmě méně času, protože si přípravu pouze upravuji pro tu konkrétní skupinu. Mám skupinu, kterou vedu od roku 2013, a to už je na každou hodinu větší příprava. Ted' aktuálně se procházíme po řekách a pro mě to znamená něco si o těch řekách nastudovat, najít potřebné materiály, vymyslet jak to pojmout, jak to nasadit na ta cvičení, a to už je časově náročnější. Co se týče individuálních lekcí, tak se příprava odvíjí od klientových potřeb. Pro někoho můžu vzít nějaká předtištěná cvičení, protože mu třeba vyhovují a pro někoho, kdo třeba špatně vidí, tak se musí vše vyrobit, minimálně zvětšit, nebo to přizpůsobit tomu, aby se mu to bralo dobře do ruky apod.“

TP 5: „Oficiálně se počítá, že pokud lekce trvá dvě hodiny, příprava trvá také dvě hodiny a dá se říct, že to v průměru asi vychází, ale je to velmi nerovnoměrné. V případě, že je nějaké nové téma, tak hledám hodně na internetu, vymýšlím ukázky, a to vše dá hodně práce. Jindy, když použiji něco, co mám připravené z minula, tak je to samozřejmě méně.“

TP 6: „Záleží na tom, jak chci lekci koncipovat, jaká chci využít cvičení a kterou z technik chci naučit a procvičit, ale řekla bych, že mi v průměru trvá příprava lekce stejně tak dlouho, jako potom ta následná hodina, tzn. minimálně hodinu, ale spíš hodinu a půl.“

TP 7: „Tím, že to máme v centru vše připravené, tak ta samotná příprava na hodinu mi trvá asi půl hodiny. Pokud se jedná o zakázku, tak mi příprava zabere i tři hodiny na hodinu a půl.“

TP 8: „Čerpám z toho, co mám již předpřipravené, nebo si připravím něco nového, ale jinak hodně improvizujeme, protože i když si něco připravím, tak to ne vždy použiji. S tím musím počítat, protože nevím, kdo přijde a ani jaká bude v ten den nálada.“

TP 9: „Přípravu si dělám lekce od lekce, je to individuální, někdy máte celou lekci promyšlenou a někdy improvizujete. Řekla bych, že jak dlouho trvá lekce, tak dlouho trvá i ta příprava.“

TP 10: „Já jsem nad tím přemýšlela a zjistila jsem, že po letech co se trénování paměti věnuji, tak mi ta příprava trvá v podstatě tak dlouho jako ta lekce. Nejdříve si promyslím, co budeme dělat, následně si to vyhledám na PC nebo v knížkách, potom to tisknu, kopíruji.“

Z odpovědí vyplývá, že pokud se jedná o přípravu lekce pro seniory se zhoršenými kognitivními funkcemi, kde ty lekce mají již předpřipraveny, tak samotná příprava na danou lekci dlouhá není, max. do půl hodiny. V případě, že se jedná o přípravu nových materiálů, modelace lekcí, tak tam je naopak příprava časově mnohdy velmi náročná. Co se týká přípravy lekce pro „zdravé“ seniory, oficiálně se počítá, že příprava trvá přibližně tak dlouho, jak trvá následně lekce, což vyplynulo i z odpovědí trenérek paměti.

Kategorie FINANCOVÁNÍ LEKCÍ/KURZŮ

Cílem kategorie financování lekcí/kurzů je zjistit, jakým způsobem se finančně na kurzech podílí sami klienti.

TP 1: „*Klienti středečního klubu si platí sami, a to 50 Kč za hodinu a půl. Klienti domova mají trénování paměti v rámci služeb, takže nic navíc neplatí.*“

TP 2: „*Klienti mají lekce v rámci programu, takže na trénování paměti nic nedoplácí.*“

TP 3: „*Tady v zařízení to mají klienti hrazené v rámci aktivizačního pobytu. Senioři, kteří navštěvují kurz při knihovnách, tak ti nějaký příspěvek platí, ale ne v plné výši, těm to dotuje městská část, pod kterou ta knihovna patří.*“

TP 4: „*Vše si musí platit klienti, což mě opět vrací k tomu, jakým způsobem získávám klienty, protože to je nejenom těžký, je přesvědčí, že to není žádná hrůza ani zkoušení, ale ještě je přesvědčit, že to má tu hodnotu a že je normální za to platit. Já věřím, že za to lidé začnou chtít platit, protože uvidí ten přínos. Je pravda, že si čím dál častěji říkám, že by opravdu stálo za to, aby se na tom podílely pojišťovny – zejména ty individuální lekce.*“

TP 5: „*Vše financuje organizace, pro kterou kurzy vedu, takže pro klienty je to benefit zdarma vč. pomůcek, občerstvení apod.*“

TP 6: „*Klienti si lekce platí sami, v případě, že dostaneme na kurz grant od MČ, tak si hradí cca polovinu. Záleží na výši grantu a počtu účastníků kurzu.*“

TP 7: „*Klienti centra to mají v rámci aktivizace a senioři to mají většinou zdarma.*“

TP 8: „*Klienti, kteří přicházejí z venku, tak ti si platí pobyt v centru denních služeb, ať je program jakýkoliv, takže na trénování paměti si extra nepříplácí. Klienti z hospice nebo klienti na respitní pobyt mají aktivizační program v ceně pobytu.*“

TP 9: „*To, co trénuji já, tak trénuji i zdarma, ale pokud jsou to kurzy pro městské části, tak je to financované z grantů, nebo je to přímé financování od klientů, kteří si mě objednají.*“

TP 10: „*Klienti si to hradí celé sami.*“

Z odpovědí vyplynulo, že klienti, kteří navštěvují trénování paměti v rámci pobytu v domově pro seniory, denních center a podobných zařízení, mají tyto lekce hrazeny v rámci pobytu, programu, služeb, aktivizace a navíc za ně již nic nepříplácí. „Zdraví“ senioři si kurzy hradí sami, v případě získání grantu, platí cca polovinu, v některých případech jsou kurzy hrazeny městskými částmi (v plné výši nebo částečně).

Kategorie PŘÍNOS TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Tato kategorie zahrnuje pohled trenérek paměti na přínos, trénování paměti pro klienty.

TP 1: „*Za prvé se člověk dostane do skupiny lidí, má možnost mluvit, protože zrovna u seniorů, se kterými pracuji, samota bývá častější než u mladších věkových kategorií a utrénování paměti se předpokládá, že se bude mluvit. V podstatě v jakémkoliv věku by měl člověk něco dělat, cokoliv, teď nemyslím jen trénování paměti, ale jakákoliv aktivita je důležitá, aby se vyburcoval mozek k nějaké činnosti, a trénování paměti je důležité proto, aby si vzpomněl i na běžné činnosti.*“

TP 2: „*Přínos je určitě v tom, že ti starší lidé potřebují pocit, že ještě něco dokážou, potřebují potrénovat mozek, dostat nějaké podněty, což doma to ne vždy takto funguje. Někteří mladší klienti po mozkové mrtvici nemají většinou tu paměť až tak poškozenou, ale pro ně je zase důležité, že mohou pomáhat těm starým lidem. Máme tady vlastně takový tým, pěkně to funguje a já navíc vidím, že se zlepšují a to je moc pěkné na té práci.*“

TP 3: „*Já si myslím, že ti senioři navzájem zjistí, co dokážou, uvědomí si, že si můžou zapamatovat více, než si mysleli. Když si vyzkouší některé mnemotechniky a dokážou si díky tomu zapamatovat třeba i sto slov tak, jak jdou za sebou, tak se jim zvedne i sebevědomí, prestiž mezi vnoučaty, protože oni se s tím doma pochlubí a můžou to, co se naučili ukazovat rodinným příslušníkům a učit je to také. U seniorů, kteří již mají poruchy paměti, tak práce s dlouhodobou pamětí je osvěžení toho jejich života, že si něco pamatují, což zlepšuje jejich dobrou náladu, zvyšuje jejich aktivitu a má to smysl i pro to, že se s nimi udržuje komunikace, protože když vzpomíná na nějaké věci z minulosti, máte*“

najednou komunikační téma. U lidí v produktivním věku, tak já to mám hodně zaměřené na to, jakým způsobem využít mnemotechniky na konkrétní zadání, jak se koncentrovat nebo jak relaxovat apod. Oni si uvědomí, že zapomínání není známka počínající demence nebo nějaká porucha, ale že je to o způsobu života a náročnosti práce. Trénování paměti u dětí je úžasné v tom, že i učení může být hrou, což říkával už i Komenský a ono opravdu záleží na těch pedagogích. Ačkoliv jsem zaměřena více na ty seniory, tak vidím ve školství velikou možnost rozvíjení a učení se mnemotechnik. Ne tohle se musíš naučit, ale takhle se to můžeš naučit. Mrzí mě, že to takto bylo před několika staletími a my se to znova učíme.“

TP 4: *„Těch důvodů je hodně, např. lidé, kteří mají již nějakou poruchu, tak mají tendence se uzavírat doma a je velmi přínosné, že chodí na skupinové lekce, mezi další lidi, kteří jsou na tom podobně jako oni. Pro zdravé seniory je velmi důležité z mého pohledu navazování kontaktů, přínosné je, že jsou aktivní a věřím tomu, že jim to prodlužuje soběstačnost a zkvalitňuje život. Těch přínosů je mnoho.“*

TP 5: *„Tím, že je to skupinka lidí, kteří mají různé potřeby, jsou tam lidé, kteří mají skutečně problémy s pamětí po chemoterapii, po ozařování mozku, dále jsou tam lidé, kteří se dostali do stavu deprese, nebo jsou minimálně vystresováni, takže se špatně koncentrují a zjišťují, že paměť nebo rozumové schopnosti jsou horší, než bývali. A toto je faktická pomoc, kdy se snažím prostřednictvím trénování paměti, aby se dostali do stavu normálu. Nabízím jim různé techniky, aby věděli, jak si věci propojit, jakým způsobem si je zapamatovat apod. Současně hraje podle mě velkou roli sociální prostředí to, že lidé jsou ve skupině druhých příjemných lidí, nikdo jim nic nenalhává, nikdo se jich neptá, co se jim stalo a oni pozvolna ztratí ostych, dostanou se ze stresu... Mám vybrané části teorie, které jsou zajímavé, povzbudivé a to, co skutečně člověka a i mě přesvědčilo je, že se s mozkem dá pracovat. To, že mohou vznikat nové neurony, nové synapse a že tedy, jak se říká, nemá smysl házet flintu do žita. Lidé z kurzu odcházejí v lepším psychickém stavu s vědomím, že jsou na tom lépe. Dělal jsem i hodnocení a kromě jediné paní, se všichni subjektivně cítili podstatně lépe a měli lepší názor na své paměťové schopnosti.“*

TP 6: *„Myslím si, že přínos trénování paměti je velký, a to v mnoha směrech. Jsem přesvědčená, že vede k prodloužení soběstačnosti, jedinec vidí, že se s jeho pamětí dá*

ještě poměrně dobře pracovat, ačkoliv si to do příchodu na kurz nemyslel. Dále je tam jistě společenský a sociální rozměr. Setkávání se s lidmi podobného zaměření apod. Myslím si, že jakákoliv aktivita a nejen v seniorském věku je pro člověka obohacující a podnětná. “

TP 7: *„U klientů s demencí, tím, že trénování paměti mají denně, tak vidím, že se zpomalí proces té demence, navíc v kombinaci s dobrou péčí a prostředím, které znají, tak tam ten efekt vidím hrozně moc. Klienti z firem, po naučení mnemotechnik, které dříve neznali, říkají, jak je s jejich využitím jednoduché si zapamatovat složité informace. “*

TP 8: *„Přínosné to pro klienty samozřejmě je, protože mají pocit, že ještě něco dokážou, uvědomí si, že jsou schopni používat mozek víc, než si mysleli, zabaví se. Tady je hodně lidí pod léky, pod silnými léky, takže se nedokážou plně soustředit, usínají... V poslední době jsme tady měli hodně lidí s dg. nádor na mozku, a tam je to nevyzpytatelný. Spíš je pro ně zajímavý, že ještě něco dokážou říct, že něco vědí. Je pravda, že určité téma určité lidi baví a ti kteří jsou dobří, tak je těší, že to zvládají. “*

TP 9: *„Za prvé je to nezbytnost k tomu, aby se orientovali ve světě, který se tak rychle mění a je komplikovaný i pro nás. Za druhé oni mají ohromný potenciál a není to opravdu jen takové klišé, ale pokud se pomocí různých technik učíte prezidenty, nebo kalendář na celý rok, tak většina jejich verzí bude lepších než ta Vaše. Musím říci, že jsem ze svých klientů stále nadšená. “*

TP 10: *„Já si myslím, že je to pro klienty přínosné již v momentě, když se rozhodnou, že na ten kurz přijdou, že se rozhodnou, že budou na kurz chodit, že musí něco překonat, často s sebou strhnou i kamaráda apod., protože v určitém věku to uzavírání se do sebe je velké. Úžasné je, že na těch kurzech vidí, že v tom zapomínání nejsou sami, protože si to mezi sebou řeknou. Pozitivní je to, že oni sami mají pocit, že to mají ve svých rukou a že s tím něco dělají. Ona zatím žádná jiná metoda, jak tyto degenerativní procesy zabrzdit objevena nebyla. Chodí na kurzy rádi, rádi dělají domácí úkoly, vymýšlejí příběhy a mně opravdu přijde důležité, že nerezignovali, že si přiznali, že zapomínají, ale nevzdávají to a něco s tím dělají. “*

Podle trenérů paměti, kteří se věnují klientům se zhoršenými kognitivními funkcemi, je důležité, že chodí na skupinové lekce, kde se setkávají s lidmi, kteří jsou na tom podobně jako oni, jedna z respondentek říká, že u klientů s demencí sleduje zpomalení procesu

demence. Dále pro seniory, u kterých se zhoršení kognitivních funkcí neprojevuje anebo se neprojevuje v takovém rozsahu, je důležitý pocit, že ještě něco dokážou, že si jsou schopni zapamatovat více, než si mysleli. Zvedne se jim sebevědomí a dalo by se říci i určitá prestiž u rodinných příslušníků např. vnoučat. Současně se jim prodlužuje soběstačnost a zkvalitňuje život. Další z trenérek uvádí, že je trénování paměti nezbytné k tomu, aby se zejména starší generace zorientovala ve stále se měnícím světě. Pro obě skupiny seniorů je důležité, že se dostanou mezi lidi, že mají možnost mluvit, zabaví se, udržují sociální kontakty, navazují nové kontakty, apod. U klientů z firem je přínosné zjištění, že se na základě použití mnemotechnik jsou schopni naučit i velké množství složitých informací.

8 NÁVRH VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PRO SENIORY

8.1 Cíle vzdělávacího programu

Cílem vzdělávacího programu pro seniory je posílit kognitivní funkce účastníků, naučit je používat mnemotechniky v praxi a posílit jejich sebevědomí. Účastníci budou mít možnost získat kromě nových poznatků o paměti a o jejím trénování také možnost sdílet své pocity a radost z úspěchu s lidmi podobného věku a podobných zájmů, minimálně v tom, že chtějí svou paměť udržet v kondici a prodloužit si tím, svým způsobem, soběstačnost.

Návrhu vzdělávacího programu pro seniory předcházela analýza vzdělávacích potřeb. Tyto vzdělávací potřeby autorka analyzovala z polostrukturovaných rozhovorů, které v rámci průzkumu absolvovala s trenéry paměti.

8.2 Základní údaje o vzdělávacím programu

Název vzdělávacího kurzu: Kurz trénování paměti pro seniory – základní

Organizátor vzdělávacího programu: Certifikovaný trenér paměti ve spolupráci s klubem aktivního stáří a MČ.

Cílová skupina: Senioři. Kurz bude nabídnut seniorům, kteří navštěvují kluby aktivního stáří, bydlí v domech s pečovatelskou službou, nebo jsou klienty domova pro seniory a dále bude nabízen seniorům žijícím v dané lokalitě, prostřednictvím inzerce, letáků apod.

V příloze B je uveden leták, kterým jsou senioři zváni na ukázkovou hodinu trénování paměti.

Profil absolventa: Po absolvování kurzů absolvent získá základní informace o paměti, o pravé a levé mozkové hemisféře a nutnosti používat obě tyto hemisféry, o mnemotechnikách, naučí se tyto paměťové techniky aplikovat tak, aby je byl schopen využívat v praktickém životě (např. zapamatování si telefonních čísel členů rodiny, lékařů, důležitých institucí, zapamatování si PINu, kalendáře na celý rok). Naučí se používat paměťové strategie, jako jsou asociace a vizualizace. Současně dojde k posílení kognitivních funkcí, soběstačnosti a ke zvýšení sebevědomí.

Forma kurzu: Kurz bude probíhat prezenční formou

Rozsah kurzu:

Celkový rozsah kurzu: 10 lekcí

Celkový časový rozsah kurzu: 10 hodin

Délka jedné lekce: 60 minut

Frekvence: 1x týdně

Cena kurzu: 500 Kč za celý kurz

V případě získání grantu, bude cena 250 Kč za celý kurz.

Počet účastníků: Minimální počet 4 účastníci, maximální počet 10 účastníků.

Metodika výuky v kurzu: v průběhu kurzu, se budou střídat výkladové bloky, které budou doplněné praktickými příklady. Hlavní důraz bude kladen na osvojení si paměťových technik a jejich praktický nácvik na konkrétních zadáních.

Didaktické pomůcky a prostředky: studijní materiály, psací potřeby, papíry, předtištěná cvičení, dataprojektor.

8.3 Obsahová náplň kurzu

I. LEKCE

Název lekce: Úvodní seznámení – hlavní cíl kurzu

Cíl lekce

- vysvětlit účastníkům, jaká jsou specifika a přínosy trénování paměti;
- vysvětlit dělení paměti pro účely trénování paměti;
- ukázka, procvičení a zvládnutí jedné z mnemotechnik – akrostikum.

Časová orientace

Časové orientaci se budeme věnovat na začátku každé lekce trénování paměti, neboť je velmi důležitá pro zachování kognitivních funkcí. V rámci této části lekce se zaměříme na následující otázky týkající se

- dnešního dne (jaký je den v týdnu, kolikátý je den v měsíci a kterého roku);
- kdo dnes slaví svátek;
- jaké významné události se s tímto dnem pojí;
- zda na tento den připadá výročí narození nebo úmrtí nějaké známé osobnosti.

Koncentrační cvičení (práce s předtištěným textem)

- spojit všechna slova tak, aby šla podle abecedy.

Teorie

- paměť a kognitivní funkce;
- dělení paměti;
- kapacita krátkodobé paměti tzv. Millerovo číslo.

Kognitivní cvičení

- k uvedeným prostorovým tělesům (koule, kužel, jehlan, válec...) vymyslete co nejvíce příkladů, z reálného života (procvičování pravé mozkové hemisféry).

Mnemotechnika – Akrostikum

- barvy duhy;
- pořadí planet směrem od slunce.

Domácí úkol

Vymyslete své vlastní akrostikum tak, abyste si podle toho zapamatovali pražské mosty.

Materiály

- dataprojektor;
- tužka a papír;
- vzorová akrostika;
- seznam pražských mostů.

II. LEKCE

Název lekce: Kategorizace

Cíl lekce

- soběstačnost;
- zvládnutí metody kategorizace.

Časová orientace

- otázky týkající se dnešního dne (jaký je den v týdnu, kolikátý je den v měsíci a kterého roku);
- kdo dnes slaví svátek;
- jaké významné události se s tímto dnem pojí;
- zda na tento den připadá výročí narození nebo úmrtí nějaké známé osobnosti.

Koncentrační cvičení (práce s předtištěným textem)

- seřadit písmena podle čísel (od 1 do 43) a vytvořit z nich větu.

Kognitivní cvičení

- kontrola domácího úkolu (akrostikum na pražské mosty);
- zapamatovat si 15 obrázků z jednominutové expozice (krátkodobá vizuální paměť).

Teorie

- funkce levé a pravé hemisféry.

Mnemotechnika – Kategorizace

- příklad (přečíst seznam 15 položek a písemně zkusit kolik si jich vybaví);
- vytvořit společný seznam na nákup 6 kategorií po 5 položkách;
- zkouška úspěšnosti.

Domácí úkol

K zadanému slovnímu kořeni doplňte co nejvíce různých předpon a přípon tak, aby vytvořená slova dávala smysl. – KOL – a – LOU – (slovní zásoba).

Materiály

- dataprojektor;
- předtištěné cvičení na koncentraci;
- obrázek levá a pravá mozková hemisféra a její funkce;
- vzorový seznam o 15 položkách;
- tužka a papír.

III. LEKCE

Název lekce: Zapamatování si pomocí příběhu

Cíl lekce

- soběstačnost;
- zvládnutí metody zapamatování si pomocí příběhu.

Časová orientace

- otázky týkající se dnešního dne (jaký je den v týdnu, kolikátý je den v měsíci a kterého roku);
- kdo dnes slaví svátek;
- jaké významné události se s tímto dnem pojí;
- zda na tento den připadá výročí narození nebo úmrtí nějaké známé osobnosti.

Koncentrační cvičení (práce s předtištěným textem)

- malíř namaloval 1. obrázek správně, následně se pokusil vytvořit tři kopie, ale pokaždé se dopustil tří chyb – najděte tyto chyby.

Kognitivní cvičení

- kontrola domácího úkolu (ke slovnímu kořeni – KOL – a – LOU – doplňte co nejvíce různých předpon a přípon tak, aby vytvořená slova dávala smysl);
- co zajímavého bylo včera v televizních novinách? (epizodická paměť).

Teorie

- nutnost opakování;
- Ebbinghausova křivka zapomínání.

Mnemotechnika – zapamatování pomocí příběhu

- vymyslet deset podstatných jmen a sestavit z nich jednoduchý a vtipný příběh, který pomůže zapamatovat snadno a rychle slova v daném pořadí.

Domácí úkol

Vymyslet co nejvíce slov na zadané první a poslední písmeno (slovní zásoba).

- M-----K;
- N-----R;
- K-----A.

Materiály

- dataprojektor;
- předtištěné cvičení na koncentraci;
- příklady ke slovnímu kořeni – KOL – a – LOU;

- obrázek Ebbinghausovy křivky zapomínání;
- vzorový příběh;
- tužka a papír.

IV. LEKCE

Název lekce: Metoda loci

Cíl lekce

- soběstačnost;
- zvládnutí metody loci.

Časová orientace

- otázky týkající se dnešního dne (jaký je den v týdnu, kolikátý je den v měsíci a kterého roku);
- kdo dnes slaví svátek;
- jaké významné události se s tímto dnem pojí;
- zda na tento den připadá výročí narození nebo úmrtí nějaké známé osobnosti.

Koncentrační cvičení (práce s předtištěným textem):

- ve shluku písmen podtrhnout 14 názvů českých a moravských řek.

Kognitivní cvičení

- kontrola domácího úkolu (vymyslet co nejvíce slov na zadané první a poslední písmeno M-----K; N-----R; K-----A);
- k uvedeným slovům přiřadit slova opačného významu – antonyma (dlouhodobá paměť);
- k uvedeným zkratkám napsat slova, ze kterých se skládají (slovní zásoba).

Teorie

- historie metody loci.

Mnemotechnika – Metoda loci

- zapamatovat si nákup pomocí této metody za požití našeho bytu.

Domácí úkol

- zopakovat si pražské mosty;
- příprava na techniku číslo – tvar (vybrat pro každé číslo vlastní klíčový obraz např. č. 2 = labuť).

Materiály

- předtištěné cvičení na koncentraci;
- příklady slov na zadané první a poslední písmeno M-----K; N-----R; K-----A);
- předtištěné cvičení na antonyma;
- předtištěné cvičení na zkratky;
- tužka a papír.

V. LEKCE

Název lekce: Opakování a metoda číslo – tvar

Cíl lekce

- soběstačnost;
- zopakování a upevnění si již naučených technik.

Časová orientace

- otázky týkající se dnešního dne (jaký je den v týdnu, kolikátý je den v měsíci a kterého roku);
- kdo dnes slaví svátek;
- jaké významné události se s tímto dnem pojí;
- zda na tento den připadá výročí narození nebo úmrtí nějaké známé osobnosti.

Koncentrační cvičení (práce s předtištěným textem):

- podtrhejte všechna lichá čísla.

Kognitivní cvičení

- kontrola domácího úkolu (zopakovat si pražské mosty, příprava na techniku číslo – tvar);

- matematické hádanky (matematické dovednosti);
- vyřazování nevhodného slova (logické myšlení, myšlení v souvislostech).

Teorie

- stárnutí (těla a paměti).

Mnemotechnika – Číslo – tvar

- ukázat jak si lze pomocí této techniky zapamatovat jména našich prezidentů od prvního k poslednímu, od posledního k prvnímu a na přeskáčku;
- ukázat jak si lze pomocí této techniky a za pomoci příběhu, zapamatovat devítimístné číslo.

Domácí úkol

- zapamatování si českých prezidentů tak, jak šli za sebou, ale i na přeskáčku (pomocí techniky číslo – tvar).

Materiály

- dataprojektor;
- předtištěné cvičení na koncentraci;
- předtištěná matematická cvičení;
- předtištěné cvičení na vyřazování nevhodného slova;
- seznam českých prezidentů;
- vzor čísla s příběhem;
- tužka, papír.

VI. LEKCE

Název lekce: Zapamatování mnohaciferných čísel pomocí techniky „chunking“

Cíl lekce

- soběstačnost;
- zapamatovat si mnohaciferné číslo.

Časová orientace

- otázky týkající se dnešního dne (jaký je den v týdnu, kolikátý je den v měsíci a kterého roku);
- kdo dnes slaví svátek;
- jaké významné události se s tímto dnem pojí;
- zda na tento den připadá výročí narození nebo úmrtí nějaké známé osobnosti.

Koncentrační cvičení (práce s předtištěným textem):

- podtrhněte všechna písmena „t“.

Kognitivní cvičení

- kontrola domácího úkolu (zapamatování si českých prezidentů tak, jak šli za sebou, ale i na přeskáčku – práce ve dvojici);
- přečíst si dva významy hledaného slova např. veličina v geometrii a městská část a pokuste se následně určit hledané slovo – homonymum např. obvod (slovní zásoba).

Teorie

- rezervní mozková kapacita.

Mnemotechnika – zapamatování si čísla

- číselné řady a chunkování;
- ukázka na příkladu Ludolfovo číslo 3,14 ... 20 míst za desetinou čarou pomocí chunkování.

Domácí úkol

- Ludolfovo číslo 3,14 40 míst za desetinou čárkou metodou chunkování.

Materiály

- předtištěné cvičení na koncentraci;
- předtištěné cvičení na homonyma;
- vzorová předloha celého Ludolfova čísla;
- tužka a papír.

VII. LEKCE

Název lekce: Kalendář na rok 2016

Cíl lekce

- soběstačnost;
- naučit se techniku k zapamatování si kalendáře na rok 2016 (leden, únor, březen, duben).

Časová orientace

- otázky týkající se dnešního dne (jaký je den v týdnu, kolikátý je den v měsíci a kterého roku);
- kdo dnes slaví svátek;
- jaké významné události se s tímto dnem pojí;
- zda na tento den připadá výročí narození nebo úmrtí nějaké známé osobnosti.

Koncentrační cvičení

- přečtete si zadaný text vzhůru nohama.

Kognitivní cvičení

- kontrola domácího úkolu (Ludolfovo číslo 3,14 40 míst za desetinou čárkou metodou chunkování);
- doplňte názvy českých filmů (dlouhodobá paměť trvalá).

Teorie

- aktivní životní styl a sociální vztahy.

Mnemotechnika – kalendář na rok 2016

- ukázka jak připravit pomůcku na zapamatování si 1., 8., 15., 22., 29., dne jednotlivých (leden, únor, březen, duben) měsíců v roce 2016.

Domácí úkol

- připravit si pomůcku na zapamatování si měsíců leden, únor, březen, duben 2016.

Materiály

- předtištěné cvičení na koncentraci;
- předtištěné cvičení na doplnění názvů filmů;
- vzor pomůcky na jednotlivé měsíce;
- tužka, papír.

VIII. LEKCE

Název lekce: Kalendář na rok 2016

Cíl lekce

- soběstačnost;
- naučit se techniku k zapamatování si kalendáře na rok 2016 (květen červen, červenec, srpen).

Časová orientace

- otázky týkající se dnešního dne (jaký je den v týdnu, kolikátý je den v měsíci a kterého roku);
- kdo dnes slaví svátek;
- jaké významné události se s tímto dnem pojí;
- zda na tento den připadá výročí narození nebo úmrtí nějaké známé osobnosti.

Koncentrační cvičení

- v textu podtrhněte všechna trojčíslí 365.

Kognitivní cvičení

- kontrola domácího úkolu (pomůcku na zapamatování si měsíců leden, únor, březen, duben 2016);
- procvičování kalendáře;
- zapamatování obrázků (krátkodobá paměť).

Teorie

- zdravý životní styl a výživa.

Mnemotechnika – Kalendář na rok 2016

- ukázka jak připravit pomůcku na zapamatování si 1., 8., 15., 22., 29., dne jednotlivých měsíců (květen, červen, červenec, srpen) v roce 2016.

Domácí úkol

- připravit si pomůcku na zapamatování si měsíců květen, červen, červenec, srpen 2016.

Materiály

- předtištěné cvičení na koncentraci;
- předtištěné cvičení se zakreslenými obrázky k zapamatování;
- vzor pomůcky na jednotlivé měsíce;
- tužka, papír.

IX. LEKCE

Název lekce: Kalendář na rok 2016

Cíl lekce

- soběstačnost;
- naučit se techniku k zapamatování si kalendáře na rok 2016 (září, říjen, listopad, prosinec).

Časová orientace

- otázky týkající se dnešního dne (jaký je den v týdnu, kolikátý je den v měsíci a kterého roku);
- kdo dnes slaví svátek;
- jaké významné události se s tímto dnem pojí;
- zda na tento den připadá výročí narození nebo úmrtí nějaké známé osobnosti.

Koncentrační cvičení

- zjistit, které písmeno je na dané stránce uvedené dvakrát.

Kognitivní cvičení

- kontrola domácího úkolu (pomůcku na zapamatování si měsíců květen, červen, červenec, srpen 2016);
- procvičování kalendáře;
- doplňování přívlastků, přídavných jmen k zadanému podstatnému jménu. Např. okno – špinavé, čisté, plastové, skleněné, střešní, plastové...

Teorie

- zapamatování si tváří a jmen.

Mnemotechnika – kalendář na rok 2016

- ukázka jak připravit pomůcku na zapamatování si 1., 8., 15., 22., 29., dne jednotlivých měsíců (září, říjen, listopad, prosinec) v roce 2016.

Domácí úkol

- připravit si pomůcku na zapamatování si měsíců září, říjen, listopad, prosinec 2016.

Materiály

- předtištěné cvičení na koncentraci;
- předtištěné cvičení na doplňování přívlastků k zadaným podstatným jménům;
- obrázky k zapamatování si jmen a tváří;
- vzor pomůcky na jednotlivé měsíce;
- tužka, papír.

X. LEKCE

Název lekce: Závěr kurzu

Cíl lekce

- soběstačnost;
- povzbuzení k aktivnímu životnímu stylu,
- povzbuzení k pokračování v kurzech trénování paměti a k dalšímu vzdělávání.

Časová orientace

- otázky týkající se dnešního dne (jaký je den v týdnu, kolikátý je den v měsíci a kterého roku);
- kdo dnes slaví svátek;
- jaké významné události se s tímto dnem pojí;
- zda na tento den připadá výročí narození nebo úmrtí nějaké známé osobnosti.

Koncentrační cvičení

- ze zadaných veršů podtrhnete všechny názvy druhů zvířat a rostlin.

Kognitivní cvičení

- kontrola domácího úkolu (pomůcku na zapamatování si měsíců září, říjen, listopad, prosinec 2016);
- procvičování kalendáře;
- zeměpisný kvíz – Česká republika (dlouhodobá paměť);
- procvičení kalendáře na celý rok 2016.

Závěr

- diskuze o přínosu kurzu pro jednotlivé členy;
- diskuze o nejpřínosnějších tématech;
- diskuze o nejpřínosnějších technikách s ohledem na jejich využití v praxi;
- vyplnění dotazníků absolventy kurzu, jako zpětná vazba pro trenérku.

Materiály

- předtištěné cvičení na koncentraci;
- předtištěný kvíz – Česká republika;
- tužka, papír;
- dotazník.

8.4 Technické a odborné zabezpečení vzdělávacího programu

Technické zabezpečení

Výuka bude probíhat v prostorech klubu aktivního stáří (adresa konkrétního klubu).
Výukové prostory jsou standardně vybaveny.

Odborné zabezpečení

Kurz povede certifikovaný trenér paměti, který získal osvědčení v ČSTPMJ.

8.5 Hodnocení vzdělávacího programu

Trenérka by ráda získala zpětnou vazbu od účastníků kurzů formou dotazníkového šetření. Otázky budou orientovány na následující témata:

- zda byla splněna očekávání účastníků;
- zda si myslí, že nabyté znalosti uplatní v každodenním životě;
- zda si myslí, že trénování paměti může posílit kognitivní funkce, zvýšit sebevědomí a prodloužit soběstačnost;
- jak účastníci hodnotí práci trenérky;
- jak účastníci hodnotí technické zabezpečení kurzů;
- zda by měli zájem pokračovat v navazujícím kurzu pro pokročilé.

9 DISKUSE

Hlavním cílem empirické části diplomové práce bylo zjistit jaké kurzy či semináře trenéři paměti absolvovali, zjistit jejich následné uplatnění u jednotlivých cílových skupin, analyzovat vzdělávací potřeby těchto cílových skupin v oblasti trénování paměti a navrhnout vzdělávací program pro jednu z nich.

Z důvodu stanoveného cíle si autorka položila tři výzkumné otázky, které byly nedílnou součástí empirického průzkumu a měly vést k jeho naplnění.

K naplnění cíle zvolila autorka jako techniku sběru dat techniku polostrukturovaného rozhovoru. Následně bylo s trenérkami paměti uskutečněno deset rozhovorů, v jejichž rámci jim bylo položeno 12 otázek. Při zpracování empirické části, vybrala autorka pomocí kódování pouze odpovědi, které považovala za důležité pro to, aby byly zařazeny do jednotlivých kategorií.

Vzhledem k tomu, že se autorka věnuje v teoretické části odborné přípravě trenérů paměti a nutnosti dalšího vzdělávání z důvodu udržení resp. zvyšování jejich kvality, položila trenérkám paměti otázky, zda absolvovaly kurz trenéra paměti u ČSTPMJ, jakého stupně a jaké další kurzy či semináře absolvovaly, ať již při ČSTPMJ nebo u jiných organizací. Tyto otázky byly do rozhovoru zařazeny z důvodu ověření si, zda jsou na trenéry paměti kladeny opravdu takové požadavky z hlediska odborné přípravy tak, jak byly v teoretické části popsány. Z odpovědí vyplynulo, že devět trenérek paměti absolvovalo certifikovaný kurz trenéra paměti různého stupně u ČSTPMJ. Velmi překvapující bylo zjištění a autorce se tím dostala odpověď i na jednu z výzkumných otázek, které zněla *„Je trenérům paměti nabízeno dostatečné množství kurzu a seminářů v rámci dalšího vzdělávání a do jaké míry jich využívají?“*, že většina trenérek paměti se účastní kurzů či seminářů ve větším rozsahu než je nutné např. z důvodů získání dostatečného počtu kreditů apod. Tuto skutečnost autorka přikládá velmi rozmanité a zajímavé nabídce seminářů a kurzů. ČSTPMJ byly pořádány např. seminář o mozku; vliv aktivizační programů na kognitivní funkce u seniorů s demencí; jak se naučit učit; základy koučinku pro trenéry paměti; mnemotechniky – dokonalá kompenzace nedokonalé paměti; strategie rychlého čtení; mozkový jogging; nácvik komunikačních dovedností pro trenéry paměti; zdravé stárnutí versus demence; myšlenkové mapy; trénování paměti a děti; pohyb – nejúčinnější forma

prevence demence; rétorika, prezentace, argumentace; jak se efektivně učit cizí jazyk; kreativita v práci trenéra paměti; seminář aplikované kreativity alternativního myšlení; cvičitelský kurz ZTV pro trenéry paměti; jak se naučit učit; psychomotorická cvičení pro osoby s demencí a psychomotorické hry. Dalším důvodem, je dle autorky, že se většina respondentek věnuje více cílovým skupinám, takže je pro ně absolvování různých typů kurzů či seminářů přínosné.

Z odpovědí na otázku týkající se cílové skupiny, se kterou trenérky paměti vedou kurzy, vyplynulo, že většina respondentek pracuje s více cílovými skupinami. Věnují se seniorům s kognitivním deficitem, zdravým seniorům, manažerům, pořádají kurzy pro veřejnost, pro firmy, případně trénují paměť s dětmi nebo s ženami na mateřské dovolené. Nicméně nejvíce zastoupenou skupinou jsou senioři, ať již se jedná o zdravou seniorskou populaci nebo o seniory se zhoršenými kognitivními funkcemi, přičemž toto zjištění dalo autorce odpověď na další výzkumnou otázku, *„S jakou, případně jakými cílovými skupinami trenéři paměti nejvíce pracují?“*

Otázka směřující na získávání klientů, resp. odpověď na ni, se odvíjela od skutečnosti, zda trenérky paměti trénují paměť se seniory v některé z organizací, jako je např. domov pro seniory, centrum denních služeb, denní stacionář apod., nebo zda vedou kurzy pro veřejnost. Klienti ve výše uvedených zařízeních mají trénování paměti v rámci aktivizačních programů, v rámci pobytu, a z toho důvodu trenérky paměti nemusí vyvíjet aktivity směrem k vyhledávání klientů. V případě, že mají trenérky paměti trénování paměti jako svou hlavní pracovní činnost jako OSVČ nebo pracují na DPP a nabízejí trénování paměti pro širokou veřejnost, bývá pro některé z nich problém se získáváním klientů. Klienty proto oslovují prostřednictvím letáků, propagací v novinách, pořádají ukázkové hodiny v průběhu roku a v rámci NTTP. Některé z trenérek jsou oslovovány klienty na základě jejich vlastní zkušenosti, nebo na základě referencí a doporučení.

Další otázky, které vedly k následnému vytvoření kategorií, byly záměrně vybrány tak, aby se z odpovědí daly analyzovat vzdělávací potřeby jednotlivých cílových skupin. Jednalo se o otázky – s jak velkou skupinou trenéři paměti pracují, zda pracují sami, nebo k sobě potřebují asistenta, jaká je frekvence kurzů, v jakém rozsahu, jaké používají techniky, metody a pomůcky a jakým způsobem jsou lekce financovány.

Ze zpracovaných odpovědí lze odpovědět na poslední výzkumnou otázku „*V čem se liší vzdělávací potřeby resp. v čem je rozdílná práce s cílovými skupinami, se kterými trenéři paměti nejčastěji pracují?*“ Porovnáme-li dvě skupiny, zdravé seniory a seniory s kognitivním deficitem, což jsou cílové skupiny, se kterými nejčastěji respondentky kurzy paměti vedou, tak autorka dochází k závěru, že nejzásadnější rozdíl v jejich vzdělávacích potřebách resp. odlišnost v práci s nimi, spočívá zejména v používání pomůcek, metod a technik.

Na otázku, zda trenéři paměti pracují sami, nebo k sobě potřebují asistenta, odpovědělo osm respondentek z deseti, že pracují sami, jedna odpověděla, že pracuje ve dvojici s kolegyní, která má stejnou certifikaci, takže to není asistentka, ale jsou rovnocennými partnery. Další z respondentek odpověděla „*myslím si, že bych úplně asistenta nepotřebovala, pokud by na tom byli klienti podobně po zdravotní stránce, ale tím, že my zde máme klienty s Alzheimerem, se stařeckou demencí, relativně zdravé seniory a mladé lidi po mrtvici, tak asistenta, nebo někoho do dvojice potřebuji. Jde o to, že jsou věci, se kterými si někteří z klientů neporadí a aby se necítili méněcenní, tak je musím více motivovat, a to již v jednom člověku nejde, aby si všiml každého zvlášť a všech detailů. Z toho důvodu potřebuji někoho do dvojice.*“

Na základě odpovědí na zadané otázky se autorka pokusila vzdělávací potřeby analyzovat a navrhla vzdělávací program pro zdravou seniorskou populaci.

Poslední otázkou, která vedla k následnému vytvoření kategorie, byla otázka na přínos trénování paměti pro klienty. Většina respondentek se shodla, že se klientům prodlužuje soběstačnost, zkvalitňuje život, zvyšuje sebevědomí, protože si v hodinách ověřují, že to s jejich pamětí není tak hrozné, jak si původně mysleli, dokážou si zapamatovat informace, které by nevěřili, že si dokážou zapamatovat. Velmi důležité je, že se dostanou mezi lidi s podobným zájmem, ale i s podobnými problémy, mají možnost mluvit, zabavit se, udržují sociální kontakty a navazují nové kontakty.

ZÁVĚR

Jako téma diplomové práce autorka zvolila „Vzdělávání trenérů paměti a jejich následné uplatnění“. Jak již bylo zmíněno v úvodu práce, je přesvědčena, že trénování paměti má v dnešní době, v dnešní společnosti svůj opodstatněný smysl a velký potenciál, neboť přispívá ke zdravému stárnutí populace a současně přispívá k zachování kvality života.

V teoretické části se autorka věnovala lidskému mozku, a to z hlediska paměti, dále popsala vývoji paměti v průběhu života, druhy paměti, věnovala se problémům se zapomínáním a potížím s jednotlivými typy paměti, zaměřila se na metody a techniky používané pro zlepšení paměti, popsala, jak by měla vypadat organizace cvičební hodiny. Jedna z podkapitol byla věnována mnemotechnikám, tzn. paměťovým technikám, kdy popis těchto technik byl pro lepší pochopení doplněn příklady nebo obrázky. Vzhledem k tomu, že jsou trenéři paměti klíčovými osobami v trénování paměti, kladla autorka důraz na předpoklady dobrého trenéra, na principy a zásady v jejich práci, na vzdělávání v rámci přípravy na jejich profesi, ale i na nutnost dalšího vzdělávání z důvodu zvyšování odborné kvalifikace. Poslední kapitolu autorka věnovala cílovým skupinám pro trénování paměti a specifikům při práci s nimi. Vzhledem ke specifčnosti stárí a změnám, které s sebou přináší, byly popsány pouze dvě cílové skupiny, a to „zdraví“ senioři, tzn. senioři, u kterých dochází k běžným projevům stárnutí kognitivních schopností a senioři se zhoršenými kognitivními schopnostmi, tzn. senioři, kteří trpí některou z forem kognitivních poruch včetně počínající či mírné demence. Autorka předpokládala, že další cílové skupiny vyplynou z empirické části na základě rozhovorů s trenéry paměti.

V praktické části se autorka zaměřila na naplnění cíle, kterým bylo zjistit možnosti vzdělávání trenérů paměti, jejich následné uplatnění u jednotlivých cílových skupin a analyzovat vzdělávací potřeby těchto skupin v oblasti trénování paměti. Dále na základě analýzy vzdělávacích potřeb navrhnout vzdělávací program pro jednu cílovou skupinu. Tohoto cíle se autorka snažila dosáhnout pomocí polostrukturovaných rozhovorů a jejich následným zpracováním.

Vzhledem k tomu, že byl průzkum proveden kvalitativní formou na vzorku deseti respondentek, nelze zjištěná fakta generalizovat na všechny trenéry paměti, nicméně vzhledem k odbornosti trenerek paměti a ve většině případů dlouholeté praxe s více

cílovými skupinami a znalosti specifík těchto skupin, lze vzorek považovat za dostačující k získání potřebných informací a ke splnění cíle práce.

Cíl diplomové práce byl dle autorky splněn, neboť se podařilo zjistit a popsat vzdělávání trenérů paměti, včetně dalšího vzdělávání, kdy jak z rozhovorů vyplývá je trenérům paměti nabízeno a i dle názoru autorky mnoho zajímavých kurzů a seminářů tak, aby si mohli vybrat dle svých potřeb, zájmů a s ohledem na své zaměření dle cílové skupiny. Dále se podařilo identifikovat zaměření respondentek na konkrétní cílové skupiny, kdy ze zpracovaných odpovědí vyplynulo, že respondentky mnohdy vedou kurzy s více cílovými skupinami, mezi které patří „zdraví“ senioři, senioři se zhoršenými kognitivními funkcemi, klienti s onkologickým onemocněním, děti, kterým byla diagnostikována některá z poruch učení, studenti, ženy na mateřské dovolené, lidé v produktivním věku a nezaměstnaní. Z popsaného vyplývá, že lekce trénování paměti lze uskutečňovat s téměř všemi jedinci napříč společnostmi, byť (v případě nějakého handicapu) v určitých modifikacích a s ohledem na věk, intelekt a zdravotní stav. Na základě odpovědí respondentek, lze konstatovat, že nejvíce zastoupenou skupinou v rámci trénování paměti jsou senioři.

Součástí cíle práce bylo analyzovat vzdělávací potřeby jednotlivých cílových skupin. Na základě analýzy autorka navrhla vzdělávací program pro jednu z cílových skupin, a to konkrétně pro zdravé seniory, zdravou seniorskou populaci.

Cílem edukace v navrženém vzdělávacím programu je získání základních informací o paměti, o nezbytných paměťových strategiích jako jsou asociace a vizualizace, o paměťových technikách a jejich zvládnutí tak, aby je senioři mohli využívat v praktickém životě (např. zapamatování si telefonních čísel členů rodiny, lékařů, důležitých institucí, zapamatování si PINu apod.). Současně by mělo dojít k posílení kognitivních funkcí, soběstačnosti a ke zvýšení sebevědomí.

Navržením vzdělávacího programu, byl splněn poslední bod ze stanoveného cíle.

Co se týká samotného průzkumu v kontextu spolupráce s respondentkami, tak autorka může konstatovat, že rozhovory probíhaly ve velmi vlídném a přátelském prostředí, všechny trenérky působily velmi profesionálním a lidským dojem. Z rozhovorů byl cítit jejich zájem o trénování paměti, o další vzdělávání se v této oblasti a v neposlední řadě

byl cítit upřímný zájem o jejich klienty a radost z pokroků, které většině klientů trénování paměti přináší.

Na základě teoretických i praktických zkušeností došla autorka k názoru, že je velmi důležité, nejen pro samotné trenéry paměti, ale následně i pro jejich klienty, absolvování kurzu trenéra paměti v rozsahu v jakém ho nabízí ČSTPMJ a současně i další vzdělávání, ať již v ČSTPMJ nebo v jiných organizacích, které se této problematice věnují. Pouze tak mohou trenéři paměti na základě svých kompetencí předávat své zkušenosti směrem ke svým klientům, jsou schopni připravovat kurzy či jednotlivé lekce způsobem, aby byly přínosem pro klienty, s ohledem na cílovou skupinu, ale i s ohledem na individuální potřeby jednotlivců případně jejich rodin.

Ačkoliv autorka původně zamýšlela, že v diplomové práci popíše možnosti vzdělávání trenérů paměti ve více organizacích, nakonec se zaměřila pouze na vzdělávání certifikovaných trenérů paměti v ČSTPMJ z důvodu, že je tato společnost jediná, která poskytuje takto ucelený vzdělávací program a který je akreditovaný u MPSV.

Diplomová práce by mohla být přínosná pro odbornou, ale i laickou veřejnost. Pro jedince, kteří nemají dostatek informací, jakým způsobem se trenéři paměti vzdělávají, pro ty, kteří s trénováním paměti nesetkali, nedokáží si představit, v čem kurzy trénování paměti spočívají, jaké techniky a pomůcky se využívají apod. Možná i někteří z trenérů paměti by se rádi seznámili s názory svých kolegyň.

Z pohledu andragogiky je dle autorky přínosné, že jsou v diplomové práci popsány cílové skupiny, jejich vzdělávací potřeby, což dává další prostor k uplatnění profese andragoga.

Autorka se domnívá, že je téma trénování paměti velmi zajímavé a velmi aktuální, byť tak není společností mnohdy vnímáno resp. docenováno. Tato skutečnost je možná dána tím, že ačkoliv se o možnostech a důležitosti trénování paměti začíná hovořit čím dál tím více, stále má mnoho lidí názor, že trénování paměti je okrajovou záležitostí anebo se lidé bojí, že budou v kurzech zkoušeni, vyvolávání, hodnocení apod.

Zpracování bylo pro autorku velmi zajímavé a inspirativní jak z lidského, tak z profesního hlediska a domnívá se, že by mohlo být v budoucnosti přínosné zpracovat kvalifikační práci, kde by byla provedena komparace organizací nabízejících vzdělávání trenérů paměti s cílem zjistit, jaké podmínky musí uchazeči v té které organizaci splnit, pro to, aby mohli působit samostatně jako trenéři paměti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BARTÁK, Jan, 2003. *Základní kniha lektora / trenéra*. Praha: Voctobia Praha. ISBN 80-7220-158-1.

BENEŠOVÁ, Dana, 2014. *Gerontagogika*. Praha: UJAK. ISBN 978-80-7452-039-6.

BRAGDON, Allen a David GAMON, 2009. *Nedovolte mozku stárnout*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-500-4.

BRENNAN, Herbie, 2000. *Ach, ta paměť! aneb Jak se efektivně učit*. Praha: Amulet. ISBN 80-86299-52-X.

CLEGG, Brian, 2005. *Procvičování paměti a kreativity*. Brno: CP Books. ISBN 80-2510-548-2.

ČERNÝ, Michal a Dagmar CHYTKOVÁ, 2014. *Myšlenkové mapy pro studenty*. Brno: BizBooks. ISBN 978-80-265-0267-8.

HARTL, Jan a Helena HARTLOVÁ, 2009. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál.

HENDL, Jan, 2012. *Kvalitativní výzkum*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0219-6.

KLUCKÁ, Jana a Pavla VOLFOVÁ, 2009. *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2608-3.

KOHOUT, Karel, 2010. *Základy obecné pedagogiky*. 2. vyd. Praha: UJAK. ISBN 978-80-7452-009-9.

KOLEKTIV AUTORŮ, 2009. *Velká kniha technik učení, tréninku paměti a koncentrace*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3023-3.

LAIROVÁ, Sylvie, 1999. *Trénink paměti. Principy, metody a cvičení pro využití a rozvoj paměti*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-293-9.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1284-0.

O'BRIEN, Dominic, 2015. *Mistrovská paměť*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5525-0.

PALÁN, Zdeněk a Tomáš LANGER, 2008. *Základy andragogiky*. Praha: UJAK. ISBN 978-80-86726-58-7.

PREISS, Marek a Jaro KŘIVOHLAVÝ, 2009. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2738-7.

PRINKE, Vladimír, 2003. *Mozek jako nástroj jak pracuje a jak ho trénovat*. Olomouc: Rubico. ISBN 80-7346-009-2.

PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA, 2014. *Andragogický slovník*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4748-4.

STAUB, Gregor, 2007. *Cvičíme paměť*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1539-8.

STRAUSS, Anselm a Juliet CORBINOVÁ, 1990. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Albert Boskovic. ISBN 80-85834-60-X.

SUCHÁ, Jitka, 2010. *Trénujte si paměť*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-791-6.

SUCHÁ, Jitka, 2012. *Cvičení paměti pro každý věk*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0140-3.

SUCHÁ, Jitka, 2015. *Trénink paměti pro každý věk*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0847-1.

SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ, 2013. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0335-3.

Seznam použitých internetových zdrojů

ČSTPMJ. *ČSTPMJ*. [online]. [cit. 2015-10-03]. Dostupné z:
<http://www.trenovanipameti.cz/index.php?lang=cz>

ČSTPMJ. *Info pro trenéry paměti*. [online]. [cit. 2015-10-03]. Dostupné z:
http://www.trenovanipameti.cz/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=8&Itemid=116&lang=cz

RADIÁLNÍ MYŠLENÍ A TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI. *Myšlenkové mapy v praxi*. [online]
[cit. 2015-10-08] Dostupné z:
http://www.radialnimysleni.cz/html/myslenkove_mapy_v_praxi.html

SEZNAM ZKRATEK

ČSTPMJ – Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging

DPP – dohoda o provedení práce

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

NTTP – Národní týden trénování paměti

OSVČ – osoba samostatně výdělečně činná

TP – trenéři paměti

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Papežův okruh.....	13
Obrázek 2: Struktura sémantické paměti	20
Obrázek 3: Lokalizace některých druhů paměti	21
Obrázek 4: Ebbinghausova křivka zapomínání	23
Obrázek 5: Obrázkové rébusy.....	28
Obrázek 6: Písmenkové rébusy.....	28
Obrázek 7: Vzorec pro výpočet úrokové míry.....	35
Obrázek 8: Stromový seznam	37
Obrázek 9: Myšlenková mapa – funkce mozkových hemisfér	39

Seznam tabulek

Tabulka 1: Funkce levé a pravé mozkové hemisféry	14
Tabulka 2: Seznam 11 skladatelů s vysvětlení příběhu	35
Tabulka 3: Pojmy a symboly vysvětlující příběh	36

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Návrh otázek na rozhovor pro trenéry paměti	I
Příloha B – Leták, kterým jsou senioři zváni na ukázkovou hodinu trénování paměti ...	II

PŘÍLOHY

Příloha A – Návrh otázek na rozhovor pro trenéry paměti

- 1) Absolvoval/a jste kurz trenéra paměti v ČSTPMJ?
 - a) V případě, že ano jste:
 - Certifikovaný trenér I., II. nebo III. stupně?
 - Jaké další semináře jste v rámci kontinuálního vzdělávání v ČSTPMJ absolvoval/a?
 - Absolvoval/a jste i jiné semináře či kurzy v jiných organizacích? (Jaké?)
 - b) V případě, že nikoliv:
 - Jaké kurzy či semináře jste absolvoval/a, abyste mohl/a působit jako TP?
- 2) Jaká je cílová skupina, se kterou vedete kurzy trénování paměti?
 - z jakého důvodu mají Vaši klienti zájem o trénování paměti?
- 3) Trénování paměti je Vaší hlavní náplní práce, nebo tuto činnost vykonáváte v rámci své profese jako jednu z aktivit?
- 4) Jakým způsobem získáváte klienty?
- 5) S jak velkou skupinou pracujete? A jaký je min./max. počet účastníků?
- 6) Pracujete sám/sama, ve dvojici příp. potřebujete k sobě asistenta?
- 7) Kde se uskutečňují Vaše kurzy trénování paměti?
- 8) Frekvence kurzů? V jakém rozsahu? (Počet lekcí, délka jedné lekce...)
- 9) Jaké používáte při vedení Vašich kurzů techniky, metody a pomůcky?
- 10) Jak dlouho Vám trvá příprava na lekci / př. celý kurz?
- 11) Jakým způsobem jsou lekce trénování paměti financovány?
- 12) Proč si myslíte, že je nutné resp. přínosné trénování paměti pro Vaše klienty?

Příloha B – Leták, kterým jsou senioři zváni na ukázkovou hodinu trénování paměti

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

"Paměť je nejpotřebnějším statkem života"

(latinské přísloví)

Zhoršující se paměť úplně nezastavíme, ale existují paměťové techniky, které nám umožní lépe si zapamatovat např. čísla, data, nákupní seznam, jména a jiné pro nás důležité, potřebné a zajímavé věci. Tyto metody nám do jisté míry pomohou i zkvalitnit život.

*Trénování paměti **NENÍ** o memorování, zkoušení a hodnocení, ale **JE** to především radost ze zjištění, jakým způsobem si lze s pamětí "hrát".*

Mozek reaguje rychle a pozitivně v každém věku a proto není nikdy pozdě s trénováním paměti začít.

Pro všechny zájemce jsme připravili zdarma ukázkovou hodinu pod vedením certifikovaného trenéra paměti.

KDY?

V KOLIK?

KDE?

Těšíme se na vás ☺

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jaroslava Hánová

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinované

Název práce: Vzdělávání trenérů paměti a jejich následné uplatnění

Rok: 2016

Počet stran textu bez příloh: 94

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů českých použitých zdrojů: 24

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 3

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Jaroslav Veteška, PhD.