

Kognitívne funkcie

Pomocou kognitívnych funkcií človek vníma svet okolo seba, jedná, reaguje, zvláda rôzne úlohy. Ide v podstate o intelektuálny proces, ktorý považujeme za samozrejmy a len málokomu napadne zamýšľať sa nad tým, že by nemusel fungovať automaticky. **Kognitívne funkcie nám umožňujú myslieť a spoznávať okolitý svet. Vďaka nim môžeme posudzovať, odôvodňovať, učiť sa, pamätať si to, čo sme už v minulosti urobili a vyjadrovať sa prostredníctvom jazyka.** Inými slovami, sú zodpovedné za to, že si vieme umyť zuby, uvariť obed alebo ísť vyzdvihnúť deti zo školy (čerpané z <http://www.brainpower.sk/kognitivne-funkcie>)

Medzi kognitívne funkcie patrí napríklad pamäť, pozornosť, reč, rýchlosť myslenia, schopnosť pochopenia informácií, schopnosť posudzovania a riešenia problémov, plánovanie, organizovanie, sebakontrola (zdroj <https://prezi.com/l51w7ppr4upn/kognitivne-funkcie/>)

Mozgové centrá vo frontálnej oblasti zabezpečujú kontrolu nášho správania a koordináciu ďalších kognitívnych funkcií, ako je plánovanie alebo organizovanie. Frontálna kôra dozrieva najneskôr zo všetkých mozgových centier. Aj z evolučného hľadiska sa táto oblasť mozgu vyvinula neskoro a u človeka je oveľa väčšia ako u geneticky najbližších primátov. Frontálne laloky typicky predstavujú 40% ľudského mozgu. Nižšie je uvedených 8 exekutívnych funkcií, ktoré sú dôležité pre riadenie správania a súvisia s fungovaním tejto oblasti mozgu (zdroj <https://www.mentem.sk/blog/8-exekutivnych-funkcii/>)

1. Kontrola impulzov

- Dokážem myslieť skôr, než konám.
- Moje okolie mi často vyčíta, že sa správam nevhodne.
- Občas sa neubránim nutkaniu viac si vypiť, prejsť sa alebo jazdiť nebezpečnou rýchlosťou.

2. Emočná kontrola

- Dokážem držať svoje emócie na uzde.
- Často reagujem prehnane. Zle nesiem kritiku alebo keď niečo nejde podľa predstáv.
- Som náladový/á, moje emócie sú ako na horskej dráhe.

3. Kognitívna flexibilita

- Rýchlo sa prispôsobuje zmenám a novým situáciám.
- Frustruje ma, keď musím meniť svoj pohľad na vec.
- Aj keď mi minule niečo nevyšlo, nedokážem sa z toho ľahko poučiť.

4. Pracovná pamäť

- Ľahko podržím v pamäti kľúčové informácie pre výkon úlohy.
- Aj keď mi niekto inštrukcie vysvetlí zrozumiteľne a opakovane, nedokážem si ich zapamätať.
- Nie som typ človeka, ktorý zvládne robiť viac činností naraz.

5. Seba - monitorovanie

- Dokážem realisticky zhodnotiť, ako mi čo ide.
- Často ma prekvapí horšie hodnotenie môjho výkonu proti svojim očakávaniam.
- Ľudia mi hovoria, že mám problém, ale ja to tak nevnímam.

6. Plánovanie a určovanie priorít

- Viem si stanoviť cieľ a naplánovať si kroky, ktorými ho zrealizujú.
- Predstavujem si riziká a prekážky, ktoré by mohli nastať a snažím sa im predchádzať.
- Často mám pri realizácii projektu problém vybrať, čo je najdôležitejšie.
- Ťažko sa nútím na plánovanie budúcnosti.

7. Začiatok činnosti

- Je pre mňa ľahké spustiť "akciu" a začať pracovať na svojom úlohy.
- Keď sa posadím k novej úlohe, často "zamrznem", pretože neviem, kde začať.

8. Organizácia

- Svoju mentálnu aj fyzickú činnosť dokážem ľahko skoordinať a dosahovať svoje ciele.
- Často sa strácam v prúde myšlienok, zabúdam alebo strácam veci.
- Nedokážem si naplánovať odchod z domu tak, aby som prišiel / prišla na schôdzku včas.

KOGNITÍVNE FUNKCIE V KONTEXTE FIE METÓDY

(Text je krátený z podkladových študijných materiálov pre lektorov FIE spracovaných autorkou Evou Váňovou)

Prof. Reuven Feuerstein je jedným z prvých odborníkov, ktorí na základe svojej výskumnej práce tvrdili, že intelekt nie je raz a navždy danou vlastnosťou človeka, ale že je modifikovateľný. Bol prvý, kto vyvinul systematické programy (Inštrumentálne obohacovanie), ktoré teóriu o modifikovateľnosti intelektu podporujú a kognitívne funkcie detí aj dospelých rozvíjajú.

Podľa Reuvena Feuersteina môžeme považovať kognitívne funkcie za predpoklad myslenia. Považuje ich za spôbor nástrojov umožňujúcich porozumieť problému alebo úlohe a nájsť jeho riešenie. **Nie sú vrodené, vyvíjajú sa na základe skúsenosti sprostredkovaného učenie pri bežných situáciách v živote.**

Kognitívne funkcie (KF) by sa mohli rozdeliť na **3 základné skupiny** (medzi ktorými nie sú jednoznačné hranice): **VSTUP** (prijímanie informácií), **SPRACOVANIE** (spracovanie úlohy za použitia informácií), **VÝSTUP** (prezentácia výsledkov úlohy).

Deficitné kognitívne funkcie (DKF) sa dajú charakterizovať ako nevhodné spôsoby interakcií človeka s učebnými situáciami a úlohami. Sú dôvodom intelektovej nedostatočnosti.

PRÍKLADY

VSTUP

- DKF:** Nejasné a povrchné vnímanie (žiak nevie, kde začať s pozorovaním, behá s očami z miesta na miesto)
KF: Jasné, sústredené vnímanie, využívanie všetkých zmyslov
- DKF:** Nedostatočná orientácia v čase a priestore

KF: Dobrá orientácia v čase a priestore, využívanie pojmov označujúcich umiestnenie, smer, orientácie, vzájomnú polohu...)

3. **DKF:** Nedostatočná presnosť, precíznosť v zbere údajov

KF: Pozorné vnímanie, presnosť pri zbere údajov

SPRACOVANIE

1. **DKF:** Neschopnosť rozlíšiť dôležitých a menej dôležitých informácií

KF: Schopnosť vybrať dôležité informácie a nevenovať sa nepodstatným

2. **DKF:** Nedostatočná potreba rozpoznávania vzťahov, epizodické chápanie reality

KF: Uvedomenie si vzťahov a súvislostí a schopnosť porozumieť im

3. **DKF:** Nedostatočné deduktívne a hypotetické myslenie

KF: Schopnosť myslenie typu „ak – potom“, „čo by sa mohlo stať, ak by...“

VÝSTUP

1. **DKF:** Egocentrická komunikácia (žiakovi stačí, že vie odpoveď, ale nedokáže ju vyjadriť)

KF: Schopnosť presného vyjadrovania a používania vhodných pojmov

2. **DKF:** Impulzivita

KF: Schopnosť rozmyslieť si odpoveď

3. **DKF:** Psychický blok – panika (žiak všetko bojkotuje, prestane hľadať správne riešenie)

KF: Schopnosť zostať kludný, ochota hľadať nové riešenia iným spôsobom