

## Trénovat paměť potřebujeme v každém věku

### Oddělení služeb knihovnám

V roce 1998 bylo založeno občanské sdružení Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging. Předsedkyní a hlavní propagátorkou je Ing. Danuše Steinová, členy výboru jsou: PhDr. Jana Koblihová; doc. PhDr. Marek Preiss, Ph.D. – člen pro vědu a výzkum; PhDr. Diana Chrástková – metodik pro vzdělávání; Jana Vejsadová – metodik pro knihovny.

Trénování paměti je vhodné pro široké spektrum veřejnosti všech věkových kategorií. Je vhodné a efektivní např. pro děti s poruchami učení, pro matky na mateřské dovolené, pro zdravou seniorskou populaci, pro osoby trpící různými formami oslabení paměti (kdo ze čtenářů má pocit, že jeho paměť nepotřebuje zlepšit?), ale např. i pro pacienty po cévních mozkových příhodách nebo chemoterapii.

Od roku 2008 zavedla ČSTPMJ nový systém třístupňového vzdělávání: základní kurz s výstupem Certifikovaný trenér paměti I, pokračovací kurz s výstupem Certifikovaný trenér paměti II a závěrečnou práci s výstupem Certifikovaný trenér paměti III, který umožňuje garantovat plnou profesní kvalifikaci absolventů tohoto vzdělávání. Odbornými garanty třístupňového vzdělávání v rozsahu 168 hodin jsou prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc., a Projekt trénování paměti. Seznam absolventů, kteří úspěšně obhájili závěrečnou práci, a seznam témat závěrečných prací je uveřejněn na webových stránkách společnosti: <http://www.trenovanipameti.cz/>.

Hlavním přínosem trénování paměti je efektivnější využívání vlastních poznávacích funkcí, které má příznivý dopad nejen na každodenní fungování, na zvládání běžných i náročnějších úkolů, ale nepochybně i na zvýšení sebevědomí a sebehodnocení. Pro řadu lidí je to také možnost najít nové přátele se společnými zájmy a rozšířit si tak své společenské kontakty.

Komplexní program trénování paměti je několikátýdenní a je rozvržen do pravidelných lekcí, ve kterém se v menší skupince pracuje pod vedením zkušeného lektora. Účastník získá nejen nejnovější poznatky o zdravém fungování poznávacích funkcí dle své věkové kategorie, ale prakticky projde i nácvikem paměťových strategií, tzv. mnemotechnik. Cíleně si procvičí vybavování z dlouhodobé paměti, zrakově prostorovou orientaci a logický úsudek. Do tréninku je nutné se aktivně zapojit, je nutné překonat určitou nedůvěru ve vlastní schopnosti a určitou pohodlnost při zvládání nových technik či plnění úkolů.

Díky kolegyni Janě Vejsadové (viz: <http://www.mneme.cz/>) se informace o trénování paměti velmi rychle rozšířily po knihovnách v celé republice. V řadě knihoven se začaly konat nejprve „ochutnávky“, po kterých následovaly celé kurzy. Postupně začali přibývat i certifikovaní lektori z řad knihovníků. Jejich neformální spolupráce trvá již několik let (např. viz článek Jany Vejsadové „Paměť a kreativita na Vysocině popáté“ na: <http://www.ikaros.cz/pamet-a-kreativita-na-vysocine-popate> a článek Gabriely Holečkové „Seminář „Paměť a její sestry múzy – využití umění v kognitivním tréninku“ na: [http://www.svkhk.cz/SVKHK/u-nas-pdf\\_archiv/201003019.pdf](http://www.svkhk.cz/SVKHK/u-nas-pdf_archiv/201003019.pdf)).

Dosud bylo v knihovnách uspořádáno více než 1000 akcí (lekci, besed, seminářů, hrátek - 1 kurz má 4, 8 nebo 10 lekcí) pro cca 5 700 účastníků. Vzhledem k tomu, že práce s pamětí vyžaduje také práci s textem, je při lekcích využíván fond knihovny a někteří účastníci se na základě absolvování kurzu trénování paměti stávají registrovanými čtenáři příslušné knihovny. Lze předpokládat, že počet knihovníků – trenérů paměti a tím i návštěvníků knihoven se bude zvyšovat.

V současné době je v České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging registrováno 37 knihovníků/knihovnic, kteří spojili své síly a v červnu 2011 ustanovili novou sekci Svazu knihovníků a informačních pracovníků. Více na - <http://skip-treneri-pameti.webnode.cz/>.

Mezi 32 členy výše uvedené sekce jsou dvě certifikované trenérky paměti I. stupně z našeho kraje. Je to Stanislava Benešová, ředitelka MěK v Nové Pace ([npknihovna@monix.cz](mailto:npknihovna@monix.cz)), která pro knihovnu připravuje na podzim jednorázovou akci pro pedagogy SŠ a 4 lekce Hrátek s pamětí pro veřejnost. Další lektorka, Mgr. Gabriela Holečková ([gabriela.holeckova@svkhk.cz](mailto:gabriela.holeckova@svkhk.cz)), působí na úseku informačních a rešeršních služeb SVK v Hradci Králové. Na podzim připravuje Kurz trénování paměti pro dospělé a seniory (8 lekcí po dvou hodinách) a pro velký zájem absolventů z již proběhlých kurzů připravuje navazující kurz trénování paměti.

Zájemci o trénování paměti v knihovnách se mohou inspirovat na výše uvedených webových stránkách. Další informace o paměti a jejím trénování lze nalézt např. na:  
<http://zpameti.cz/> , <http://trevivek.cz> , <http://senio.cz> . Pokud se necítíte na organizování kurzů, můžete alespoň vaše uživatele o této možnosti informovat a odkázat je na certifikované lektory a webové stránky.

© 2000-2010 Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové · [pujcovna@svkhk.cz](mailto:pujcovna@svkhk.cz) · [knihovna@svkhk.cz](mailto:knihovna@svkhk.cz)