

Bogusława Moskała
Budzów 602
34-211 Budzów

„do świata dziecka
ma dostęp ten
kto się porusza
kto kroczy
kto skacze
i biega
kto pochyla się
i woła
kto daje się dotknąć
i złapać
kto ma przestrzeń
dla swojej gwiazdy
i znajduje swój tor”

Gimnastyka mózgu w pracy z dzieckiem **(metoda dr Paula Dennisona)**

(Hubertus von Schoenebeck)

Wszyscy z natury jesteśmy istotami uczącymi się. Przyszliśmy na świat wyposażeni w niesamowite system umysł – ciało, posiadający wszystkie elementy niezbędne do uczenia się. Ale różne stresogenne czynniki wprowadziły blokady, które hamują procesy uczenia się.

Każda sytuacja, w której czegoś się uczymy, posiada takie same etapy: wkład sensoryczny (czyli informacje z otoczenia przekazywane do mózgu za pomocą narządów zmysłu), integracja i asymilacja oraz działanie. Gimnastyka mózgu wspomaga każdy etap tego procesu poprzez pobudzenie układu umysł – ciało i przygotowuje go do uczenia się. Proste, integrujące ruchy, które skupiają się na poszczególnych aspektach aktywności sensorycznej, wspomagają integrację funkcji przez środkową linię ciała i włączają pełne funkcjonowanie umysłu i ciała.

Wielu nauczycieli z różnych kultur intuicyjnie uznało, że do osiągnięcia pożądaných efektów nauczania liczb, liter i pisania powinno być połączone z dużą ilością ruchu.

Największą przeszkodą w pełnym, szeroko rozpowszechnionym stosowaniu gimnastyki mózgu jest mocno zakorzenione mylne pojęcie naszego społeczeństwa, że umysł i ciało są odrębne – że ruch nie ma nic wspólnego z intelektem. Ta szczególnie błędna informacja stała się częścią naszego kulturowego dziedzictwa i jest przyjęta niemal przez całe społeczeństwo. Ludzie po prostu nie potrafią uwierzyć w to, że czynności fizyczne mogą pomóc w myśleniu.

Problemy w akceptacji gimnastyki mózgu spowodowane są również tym, że te skoordynowane ćwiczenia wydają się zbyt proste aby działały. Większość z nas wierzy w skomplikowane rozwiązanie problemów. Jeżeli program nie jest trudny, kosztowny i wymagający wiele czasu, wydaje się, że jest mniej wartościowy. Ale gdy wyjdziemy poza takie nasze myślenie, odkryjemy, że proste zdroworozsądkowe rozwiązania często przynoszą najlepsze wyniki.

Oto kilka ćwiczeń gimnastyki mózgu z omówieniem ich funkcji w utrzymywaniu równowagi umysł/ciało podczas uczenia się, zaczynając od pewnego rutynowego stanu gotowości, którą nazywamy PAKE – pozytywne, aktywne, klarowne, energetyczne uczenie się. Ta sekwencja gotowości uczenia się jest zazwyczaj stosowana na początku dnia szkolnego, po przerwie i po obiedzie po to, aby efektywnie przygotować uczniów do nauki. Stosuje się ją przed każdą czynnością, w której chcemy ucznia całkowicie zintegrować. To przygotowanie składa się z picia wody do energetycznego uczenia się i następnie punktów na myślenie, ruchów naprzemiennych i pozycji Cooka.

ĆWICZENIA WYCISZAJĄCE:

➤ PICIE WODY

Pijemy wodę mineralną nie gazowaną (przegotowaną) w dowolnym momencie ćwiczeń. Picie wody zwiększa możliwości pracy układu nerwowego w zakresie przewodnictwa bodźców, a także poprawia przyswajanie informacji i ich kodowanie.

➤ PUNKTY NA MYŚLENIE

Punkty na myślenie wykonuje się poprzez położenie jednej ręki na pępku. Druga Ręka delikatnie masuje wgłębienia między pierwszym i drugim zębem bezpośrednio pod obojczykiem, po prawej i po lewej stronie mostka. Ćwiczenie to poprawia ostrość widzenia szczególnie przy czytaniu tekstu i umiejętności myślenia. Przywraca koncentrację.

➤ RUCHY NAPRZEMIENNE

Ruchy naprzemienne to po prostu naprzemienne chodzenie w miejscu. Przez dotyk prawym łokciem lewego kolana i następnie lewym łokciem prawego kolana, analogicznie ręka dotyka pięty z tyłu (prawa ręka – lewa pięta; lewa ręka – prawa pięta).

Ruchy naprzemienne powinny być wykonywane bardzo powoli. Ten prosty ruch aktywuje pełne funkcjonowanie mózgu i przekazywanie informacji do płatów czołowych. Ćwiczenie to poprawia czytanie, pisanie, literowanie, rozumienie ze słuchu, poprawia koordynację pomiędzy prawą i lewą stroną ciała.

➤ POZYCJA COOKA

Pozycję Cooka wykonuje się siedząc, stojąc lub leżąc krzyżując jedną nogę z drugą. Następnie krzyżujemy ręce, dłonie łączymy razem i odwracamy. Język kładziemy za zębami na podniebieniu. Ćwiczenie to rozprasza napięcie, ucisza uczniów – dzieci i przywraca ich koncentrację, pomaga w spokojnym rozwiązywaniu zadań.

A oto przykłady innych ćwiczeń gimnastyki mózgu, które działają na rozwój poszczególnych umiejętności:

➤ LENIWE ÓSEMKI DO PISANIA

Leniwe ósemki do pisania to ćwiczenie z ołówkiem i kartką papieru przeznaczone do doskonalenia pisemnej komunikacji. Aby wykonać leniwe ósemki – narysuj na papierze płynnym nieprzerwanym ruchem symbol nieskończoności (położona ósemka - ∞). Zaczynij pośrodku w lewo do góry, w dół, środek, w prawo do góry i z powrotem do środka. Rób ósemki raz jedną, a raz drugą ręką jak również obiema naraz. Ćwiczenie to rozluźnia mięśnie dłoni, rąk i ramion, a także sprzyja wodzeniu wzrokiem.

➤ LENIWE ÓSEMKI DLA OCZU

Leniwe ósemki dla oczu są podobne do leniwych ósemek do pisania, ale tu koncentrujemy się na ruchu oczu i poprawie koordynacji ręka – oko i oko – ręka. Kciuk na wysokości nosa na odległość łokcia. Kreślimy kciukiem ósemki w powietrzu zaczynając w lewo, wzrokiem śledzimy kciuk, głowa nieruchomo. Robimy przynajmniej trzy razy każdą ręką i obiema. Ćwiczenie to pomaga w czytaniu, rozumieniu tekstu.

➤ SŁOŃ

Słoń jest jednym z najbardziej integrujących ćwiczeń gimnastyki mózgu. Stajemy w rozkroku na ugiętych lekko nogach. Wyciągamy jedną rękę do przodu. Głowę przykładamy do wyciągniętej ręki tak aby zamknąć – przykryć ucho. Drugim uchem nadśluchujemy, kreślimy wyciągniętą ręką leniwe ósemki, jednocześnie miękko pracujemy ciałem. Ósemki kreślimy raz jedną a raz drugą ręką. Ćwiczenie to poprawia zdolności matematyczne oraz zalecany jest dla osób określanych jako osoby z zaburzeniami koncentracji.

➤ KAPTUREK MYŚLICIELA

Kapturek myśliciela pobudza cały mechanizm słuchu i wspomaga pamięć. Połóż kciuki z tyłu na obu uszach jednocześnie. Palcem wskazującym masuj uszy od góry do dołu, tak jakbyś chciał rozwinąć mażowinę. Ćwiczenie to podwyższa rozumienie ze słuchu, zapamiętywaniu np.: poleceń, poprawia zdolność wystąpień publicznych, śpiewaniu.

➤ AKUMULATOR

Akumulator pobudza cały organizm, szczególnie po wyczerpującej pracy przy komputerze lub długim siedzeniu. Siadamy przy stole, ręce opieramy o blat. Pochylamy się do przodu wydychając powietrze i odchylamy się do tyłu robiąc oddech. Ćwiczenie to relaksuje, zwiększa motywację do działania i do ponownego zebrania myśli.

➤ RYSOWANIE OBURĄCZ

Rysowanie oburącz można wykonywać w powietrzu lub na dużym arkuszu papieru. Bierzemy kredkę do obu rąk i symetrycznie jednocześnie rysujemy obrazek choinkę, dom. Ćwiczenie to rozwija umiejętności pisania, literowania, matematyki. Pomaga w dostrzeganiu kierunków.

Gimnastyka mózgu jest efektywna dla każdego. Poprawia efektywność uczenia się i wyniki we wszystkich poznawczych przedsięwzięciach: komunikowaniu pomysłów i myśli, twórczości i występach artystycznych, muzyce, sporcie i tańcu i w większej wydajności pracy. Ponieważ ćwiczenia uwalniają od stresu i pomagają go opanować, gimnastyka mózgu przyczynia się również do poprawy ogólnego stanu zdrowia.

Szkoły i wszelkie inne miejsca, gdzie ktoś się czegoś uczy, to oczywiste miejsca na wykorzystanie gimnastyki mózgu. Pomagają one osobą młodym w przygotowaniu się do uczenia, a starszym w zachowaniu aktywnego myślenia i pamięci. Ale największe zmiany zachodziły i zachodzą u dzieci, które mają trudności w uczeniu się, z zaburzeniami koncentracji wraz z nadpobudliwością czy zespołem Downa. Gimnastyka mózgu jest:

niefarmakologiczna, prosta i bardzo efektywna. Zachowuje ona dobre zgranie układu umysł – ciało i pomaga wszystkim w ogólnym uczeniu się i rozumieniu.