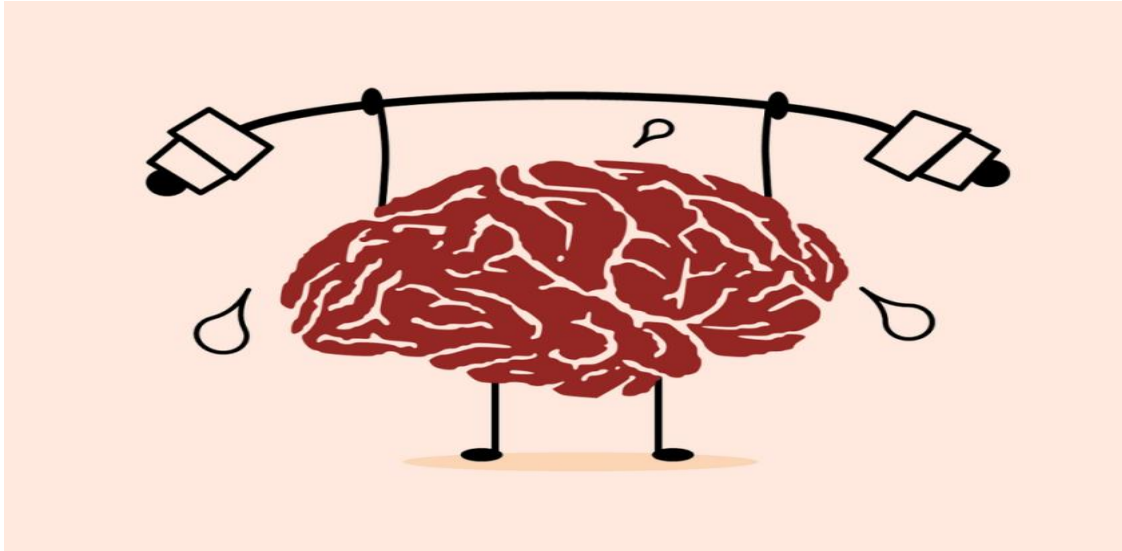


## Gimnastyka Mózgu, czyli sposób na efektywną naukę



We współczesnej szkole, w celu osiągnięcia określonych umiejętności szkolnych, wymaga się od dziecka ogromnej pracy umysłowej przy minimalnym wykorzystaniu ruchu. Takie nastawienie u niektórych uczniów budzi frustrację i lęk o to, czy sprostać stawianym przed nimi wymaganiom oraz, czy poradzą sobie z nauką. Powstający w ten sposób długotrwały stres blokuje radość ze zdobywania nowej wiedzy, hamuje rozwój, spontaniczność i twórcze myślenie. Tymczasem u podstaw rozwoju intelektualnego dziecka leży jego rozwój ruchowy.

Ruch jest stałym partnerem w procesie uczenia się. Możliwości umysłowe są wręcz uzależnione od ruchu fizycznego, zarówno w okresie niemowlęcym, dziecięcym, jak również w życiu dorosłym. Wiedzę tę wykorzystał dr Paul Dennison opracowując metodę gruntownie wspierającą proces uczenia się – **Kinezylogię Edukacyjną** i jej podstawową część, którą jest **Gimnastyka Mózgu**.

Kinezylogia Edukacyjna to praktyczny i dynamiczny system edukacyjny, który posługuje się prostymi ćwiczeniami i procedurami, żeby uaktywnić i zintegrować pracę poszczególnych ośrodków mózgu. Kiedy ruch powstaje na bazie zintegrowanego funkcjonowania całego mózgu, odżywają naturalne mechanizmy (często zaburzone w procesie rozwoju pod wpływem różnorodnych czynników), uwalniając potencjał każdej osoby, przywracając harmonię działania i usprawniając procesy funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i uczenia się.

Ćwiczenia Gimnastyki Mózgu opracował Dennison na podstawie doświadczeń zdobytych w walce z własną dysleksją i wadą wzroku, w pracy z dziećmi oraz w pracy z ludźmi, którzy doznali uszkodzeń mózgu w różnych wypadkach. Swoją metodę oparł na wiedzy z dziedziny kinezylogii stosowanej i behawioralnej, psychologii, pedagogiki, akupunktury, optometrii, anatomii, fizjologii i neurologii. Paul Dennison wspólnie ze swoją żoną odkrył proste ruchy, które mają bezpośrednio wpływ na stymulację mózgu. Dzięki tym celowym ruchom, określone części mózgu włączają się i współpracują, żeby poprawić każdą wybraną umiejętność i efektywnie przezwyciężyć tzw. stres edukacyjny, prowadząc do uzyskania określonych sposobów zachowania i przyswojenia podstawowych umiejętności szkolnych.

### **Wyróżniamy trzy grupy ćwiczeń Gimnastyki Mózgu:**

#### **1. Ćwiczenia na przekroczenie linii środkowej**

Przygotowują do bilateralnej pracy w bliskiej odległości (pisanie, czytanie i inne umiejętności wymagające sprawności małej motoryki) oraz do aktywności wymagającej koordynacji ruchowej w sporcie (duża motoryka). Podnoszą koordynację: prawa-lewa, góra-dół oraz w obu tych aspektach.

#### **2. Ćwiczenia wydłużające**

Pomagają rozluźnić napięcia gromadzące się w mięśniach i ścięgnach, które skróciły się przez odruch pnia mózgu, gdy znajdował się w nowej nieznannej sytuacji. Pomagają osiągnąć poczucie zaangażowanej gotowości poprzez uwolnienie od napięć.

#### **3. Ćwiczenia energetyzujące i pogłębiające postawę**

Pomagają odtworzyć połączenia nerwowe między ciałem a mózgiem, ułatwiając przepływ energii elektromagnetycznej przez ciało. Podtrzymują poczucie kierunku, stronności, ześrodkowania i skupienia, aktywizują korę nową kierując energię elektryczną do ośrodków logicznych.

### **Kto powinien ćwiczyć?**

Wskazaniem do podjęcia ćwiczeń może być mylenie stron ciała, nieprawidłowa praca oczu, brak płynności ruchów w motoryce precyzyjnej, nieumiejętność praktycznego zastosowania nabytej wiedzy, brak kreatywności, problemy z czytaniem, pisanem i liczeniem, zaburzone komunikowanie się z otoczeniem, tendencja do izolowania się od grupy rówieśniczej, niepokój, smutek, nadmierne wyciszenie (apatia). Metoda Dennisona

pomaga również dzieciom z niepełnosprawnością intelektualną, z autyzmem czy z porażeniem mózgowym.

Ćwiczenia Kinezylogii Edukacyjnej możemy stosować jako metodę samodzielną podczas zajęć rewalidacyjnych, z zakresu udzielanej uczniowi pomocy psychologiczno-pedagogicznej, jak również w formie zabaw uatrakcyjniających zajęcia przedszkolne, szkolne, pobudzających do pracy lub relaksujących grupę.

Gwarancją sukcesu, czyli uzyskania określonej umiejętności, jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń. Niektóre dzieci nie radzą sobie z precyzją ruchu, tempem, koordynacją z oddechem. Należy więc dzielić ćwiczenia na części i uczyć każdego z nich „po kawałku”. Opanowanie ćwiczenia skierowanego na uzyskanie określonej umiejętności, pozwala na przejście do pracy nad zadaniami bardziej skomplikowanymi. W metodzie Dennisona można używać różnych ćwiczeń stymulujących tę samą czynność. Sprawia to, że dzieci nie nudzą się na proponowanych zajęciach.

#### **Spodziewane efekty:**

- koordynacja pracy mięśni oczu (zwłaszcza przy wodzeniu) i płynne przekraczanie przez oczy linii środkowej (w przestrzeni i na płaszczyźnie), poprawa widzenia obuocznego (unikanie wyłączania się jednego oka), widzenia peryferyjnego – wyraźne zwiększenie pola widzenia oraz widzenia głębi
- łatwiejsze rozpoznawanie symboli, w tym liter i cyfr
- sprawniejsze czytanie: utrzymywanie kierunku czytania (ruch oczu od lewej do prawej)
- łatwa identyfikacja lewej i prawej strony (własnego ciała, w przestrzeni, na płaszczyźnie)
- obniżenie napięcia emocjonalnego i mięśniowego
- poprawa skoncentrowanego słuchania i zapamiętywania.

Kinezylogia Edukacyjna, podobnie jak większość metod wspierających rozwój dziecka, ma zarówno swoich zwolenników, jak i przeciwników. Efektywność Gimnastyki Mózgu w terapii dzieci z trudnościami w nauce potwierdza Polskie Stowarzyszenie Kinezylogów oraz fakt, że jest przyjmowana w ponad 30 krajach na świecie. Każde dziecko uczy się w specyficzny dla siebie sposób, jest wyposażone w typowy dla siebie profil funkcjonowania mózgu. Znając go, możemy zrozumieć i pomóc dziecku w radzeniu sobie ze stresem oraz ze zdobywaniem nowych informacji.

Według Kinezylogii Edukacyjnej nie ma ludzi niezdolnych, są tylko tacy, którym trzeba stworzyć odpowiednie warunki do lepszego rozwoju.

## Literatura:

- Dennison P., Dennison G.: Gimnastyka Mózgu. Podręcznik dla rodziców i nauczycieli
- Dzionek E., Gmosińska M., Kościelniak A., Szwałkajzer M. (praca zbiorowa):  
Kinezyjologia edukacyjna i scenariusze zajęć
- Wójcik M.: Kinezyjologia edukacyjna w pracy z dzieckiem z niepełnosprawnością intelektualną
- Hannaford C.: Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy Kinezyjologii Edukacyjnej
- Zwolęńska J.: Radosna kinezyjologia