

ZESTAW ĆWICZEŃ POPRAWIAJĄCYCH SPRAWNOŚĆ UMYŚLOWĄ.

Dr Paul Dennison jest twórcą kinezylogii edukacyjnej. Jest to prosta i skuteczna metoda wspomagająca naturalny rozwój każdego z nas. Podstawowym jej zadaniem jest integracja myśli i działań, czyli idealna współpraca umysłu i ciała. Kinezylogia edukacyjna staje się coraz bardziej popularna w terapii dzieci ze specyficznymi trudnościami w nauce czytania. Metoda ta sprawdza się w pracy z dziećmi dyslektycznymi, dysortograficznymi oraz przy innych problemach szkolnych i dysfunkcjach wynikających z różnego rodzaju wad rozwojowych.

Ta uniwersalna metoda pozwala:

- pokonywać stresy i napięcia,
- poprawiać umiejętności komunikacyjne z innymi ludźmi,
- przezwycięzać trudności związane z dysleksją, dysgrafią i dysortografią.

Dr Paul Dennison (amerykański pedagog) opracował metodę mającą na celu zintegrowanie pracy mózgu. Mózg jest narządem częściowo asymetrycznym — u większości osób każda półkula ma preferencyjne zadania. Prawa półkula wiązana jest z emocjami, percepcją przestrzenną, myśleniem holistycznym i pamięcią długotrwałą, natomiast lewa półkula (u osób praworęcznych) częściej odpowiada za analizę, myślenie sekwencyjne, widzenie szczegółów i przetwarzanie języka. Dzięki harmonijnej współpracy obu półkul dzieci z łatwością przyswajają nową wiedzę i umiejętności. Brak równowagi między pracą półkul może prowadzić do trudności w nauce czytania i pisanie oraz problemów z wyrażaniem emocji. Powstałe zaburzenia można częściowo zredukować poprzez ruch — Dennison proponuje ćwiczenia prowadzące do integracji obu półkul mózgu, czego efektem może być np. płynniejsze czytanie lub poprawa koncentracji. Działania kinezylogii edukacyjnej mają na celu stymulowanie połączeń nerwowych między mózgiem a ciałem, co może przyspieszać i ułatwiać proces uczenia się; metoda bywa stosowana jako uzupełnienie terapii logopedycznej i pedagogicznej.

Zestaw ćwiczeń mózgu można podzielić na:

1. Podstawowy schemat ćwiczeń wprowadzających,
2. Ćwiczenia na przekroczenie linii środka,
3. Ćwiczenia wydłużające (rozciągające),
4. Ćwiczenia energetyzujące.

I PODSTAWOWY SCHEMAT ĆWICZEŃ WPROWADZAJĄCYCH

Ćwiczenia te powinny być stosowane w ciągu dnia możliwie jak najczęściej w sposób urozmaicony.

1. Ruchy naprzemienne



1. Krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatką piersiową tak, aby na zmianę wyżej była ręka lewa, potem prawa.
2. Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie.
3. Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie.
4. Dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie.

Efektem prowadzenia tych ćwiczeń jest poprawa pisania, czytania i rozumienia, wzmocnienie oddechu oraz wzrost energii.

2. Punkty na myślenie



Punkty na myślenie pozwalają na przekazanie informacji między półkulami mózgu a przeciwstawnymi stronami ciała, stymulują ukrwienie oraz odczuwalną poprawę przepływu energii. Ćwiczenia te mogą redukować odwracanie liter i cyfr oraz wspomagają prawidłową pozycję ciała podczas czytania.

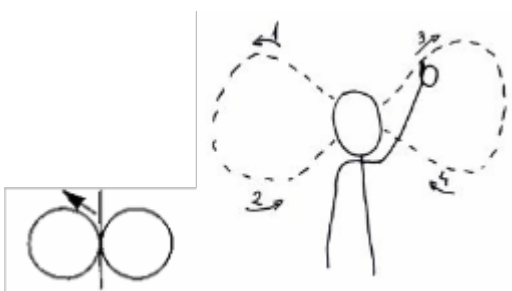
3. Pozycja Cooc'a



Skrzyżować nogi w kostkach, wyciągnąć ręce przed siebie i przekręcić dłonie grzbietami do siebie tak, by kciuki były skierowane w dół. Przełożyć jedną rękę przed drugą tak, by dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami, skrzyżować palce, zgiąć ręce w łokciach i oprzeć je na piersi. Zamknąć oczy, położyć język na podniebieniu. Oddychać swobodnie około 2 minut. Po zakończeniu ćwiczenia zwolnić język i swobodnie opuścić ręce i nogi. Pozycja Cooc'a wspomaga emocjonalną stabilność, uziemienie, zwiększa uwagę oraz ułatwia słyszenie, mowę i pisanie.

II. ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA

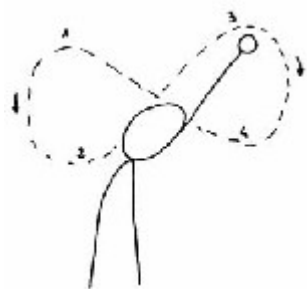
1. Leniwe ósemki dla oczu



Stań, wyciągnij przed siebie lewą rękę, zacisnąć pięść, a kciuk skierować do góry. Narysować kciukiem w powietrzu znak „położonej ósemki”, wodząc oczami za ręką — głowa pozostaje nieruchoma. Ruch zaczynamy zawsze w lewo do góry. Powtórzyć prawą

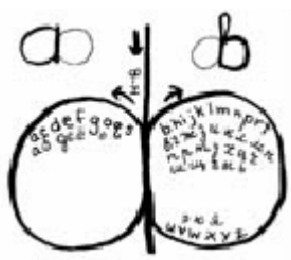
ręką, potem obiema jednocześnie. Ćwiczenia te wpływają na poprawę funkcji wzrokowych oraz procesu czytania ze zrozumieniem.

2. Słoń



Wyciągnąć lewą rękę w przód grzbietem dłoni do góry, położyć głowę na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi lekko ugięte, mały rozkrok. Rysować w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Następnie powtórzyć z prawą ręką. Ćwiczenie uaktywnia twórcze myślenie i wspiera pamięć długoterminową.

3. Leniwa ósemka alfabetyczna



Rysujemy kilka leniwych ósemek na dużym brystolu, potem wpisujemy w ich kształt małe litery alfabetu, zachowując kierunek od lewej do góry. Ćwiczenie pomaga w poznawaniu zasad pisowni, rozwija zdolności manualne, precyzję ruchów i rozpoznawanie symboli.

4. Motyl na suficie

Podnieś głowę i rysuj nosem na suficie leżące ósemki. Ćwiczenie poprawia mechanikę czytania i pisania poprzez koordynację ruchu oczu i głowy.

5. Kołyska



Usiąść na podłodze, opierając ręce z tyłu, utrzymując tułów podniesiony. Zgiąć kolana i podnieść stopy do góry. Usuwać napięcie w jednym biodrze, potem w drugim, wykonując niewielkie ruchy nogami. Ćwiczenie rozwija umiejętność skupiania uwagi i zrozumienia.

6. Rowerek



Podnieść ręce i głowę, objąć głowę dłońmi podtrzymując ją. Prawym łokciem dotykać lewego kolana, potem lewym łokciem prawego kolana, itd. Oddychać rytmicznie. Ćwiczenie wspomaga umiejętność czytania, słuchania, pisania oraz rozwija zdolności matematyczne.

7. Krążenie szyją

Zwiesić ciężko głowę i krążyć nią zaczynając w lewą stronę. Ćwiczenie aktywuje proces czytania ze zrozumieniem, wspiera wyrażanie emocji, myślenie i pamięć.

III. ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE (ROZCIĄGAJĄCE)

1. Przyciskanie dzwonka

Stań prosto, odstaw jedną nogę do tyłu, stawiając ją na palcach. Na wydechu zgiąć w kolanie nogę stojącą z przodu, a piętę tylnej nogi starać się postawić na podłodze. Na wdechu podnosić się, prostując przednią nogę i podnosząc piętę tylnej nogi. Potem zmienić nogi. Ćwiczenie wspomaga integrację przednich i tylnych schematów ciała,

rozwój wyraźnej mowy i umiejętności językowych, a także koncentrację i zdolność kończenia rozpoczętych zadań.

2. Sowa



Jedną ręką chwycić mięśnie barku, powoli odwracać głowę w lewo, potem w prawo, podbródek trzymać prosto. Sięgać głową maksymalnie w prawo i w lewo, rozluźniając mięśnie szyjne. Robić wdech, gdy głowa jest w skrajnym położeniu, wydech w czasie obrotu. Ćwiczenie poprawia uwagę słuchową, percepcję i pamięć oraz naczynne aspekty mowy i komunikacji ustnej.

3. Aktywna ręka

Podnieść jedną rękę do góry, chwycić ją drugą ręką i na wydechu stawiać opór w czterech kierunkach: w stronę głowy, do przodu, do tyłu, od ucha. Powtórzyć zmieniając ręce. Ćwiczenie wpływa na rozwój mowy, rozluźnianie przepony, koordynację ręka-oko oraz poprawę kaligrafii i zasad pisowni.

4. Wypady



Rozstawić nogi szerzej niż biodra, skrócić stopy tak, by były ustawione do siebie pod kątem prostym. Zgiąć jedną nogę w kolanie i przenieść ciężar na nią, drugą nogę trzymać prostą. Tułów wyprostowany. Robić wypad na zgiętą nogę i odwracać głowę w stronę zgiętej nogi. Ćwiczenie rozwija percepcję przestrzenną, relaksuje ciało i wspiera pamięć krótkotrwałą.

5. Luźne skłony - sięgamy po piłkę



Stań krzyżując nogi w kostkach, wykonaj luźny skłon tułowia do przodu, wyciągając ręce przed siebie. Ćwiczenie pozytywnie wpływa na czytanie ze zrozumieniem, liczenie w pamięci i myślenie abstrakcyjne.

6. Zginanie stopy

Usiąść, zgiąć jedną nogę w kolanie i położyć ją na udzie drugiej nogi tak, by zewnętrzna kostka dotykała uda. Końcami palców chwycić podstawę i miejsce mocowania mięśnia podudzia, następnie zginać i prostować stopę. Ćwiczenie integruje tylnie i przednie części mózgu oraz wspiera rozwój mowy i zdolności językowych.

7. Kobra

Usiąść, oprzeć dłonie na stole, trzymać plecy rozluźnione. Oddychać „od podstawy kręgosłupa”, koncentrując się na oddechu jako źródle siły. Ćwiczenie rozluźnia centralny układ nerwowy, poprawia obuoczne widzenie i wpływa korzystnie na słuchanie ze zrozumieniem oraz umiejętności mowy.

IV. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

1. Kapturek myśliciela



Dużymi palcami i kciukiem chwycić małżowinę uszną i masować ją, odciągając do tyłu i ściskając. Masaż zaczynać od góry i przesuwając się w dół do płatka ucha. Ćwiczenie poprawia pamięć krótkotrwałą, umiejętność słuchania ze zrozumieniem oraz może wspomagać wystąpienia publiczne, śpiew i grę na instrumencie.

2. Energetyczne ziewanie

Dotknąć końcami palców miejsc na zębach tuż przed połączeniem dolnej szczęki z górną i masować te miejsca, lekko otworzyć usta i wyobrazić sobie ziewanie. Ćwiczenie kształtuje percepcję sensoryczną, wpływa na mięśnie żucia i artykulacji oraz wspiera uwagę i wybieranie istotnych informacji.

3. Oddychanie przeponowe

Wykonać wdech nosem. Najpierw oczyścić płuca poprzez krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi (wyobrażając sobie utrzymanie piórka w powietrzu). Po tym można robić wydechy również nosem. Położyć ręce na brzuchu — na wdechu ręce unoszą się, na wydechu opadają. Wdech liczymy do trzech, zatrzymujemy oddech na trzy sekundy, wydychamy do trzech, znów zatrzymujemy oddech na trzy sekundy. Powtórzyć cykl. Ćwiczenie rozluźnia centralny układ nerwowy i korzystnie wpływa na proces czytania poprzez uspokojenie i lepszą koncentrację.

Bibliografia:

- Opracowała: Elżbieta Ptaszyńska — Materiały z kursu metody Dennisona:
http://www.dysleksja.waw.pl/dysleksja/praktyka/cw_dennison.html
- Materiały informacyjne:
<http://synergia.alpha.pl/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=24>