

Kinezylogia Edukacyjna – metoda Dennisona

Kinezylogia zajmuje się badaniem ruchu ciała ludzkiego.

Dr Paul Dennison (amerykański pedagog, walczący z własną dysleksją) opracował metodę mającą na celu zintegrowanie pracy mózgu. Opracował proste ruchy, które przynoszą korzyść każdemu uczącemu się. Jego zdaniem, wiele problemów intelektualnych i emocjonalnych w życiu człowieka wynika ze złego współdziałania obu półkul mózgowych i braku integracji między nimi. By człowiek miał pełen obraz otaczającego go świata niezbędna jest integracja prawej i lewej półkuli mózgowej, bo mózg jest narządem symetrycznym, a każda półkula ma swoje zadania.

Dzięki harmonijnej współpracy obu półkul mózgowych dzieci jak i dorośli z łatwością przyswajają sobie nową wiedzę i umiejętności. Brak równowagi między pracą obu półkul mózgowych, wg Dennisona, prowadzi do powstawania różnego rodzaju zakłóceń. Dziecko może mieć problemy: w nauce czytania, pisania, z koncentracją uwagi, wyrażaniem własnych emocji. Dennison twierdzi, że powstałe zaburzenia można zlikwidować właśnie poprzez ruch. Ćwiczenia przynoszą efekty i pozwalają lepiej:

- pokonywać stresy i napięcia wynikające z trudności życia codziennego,
- komunikować się z innymi ludźmi, uczyć się i zdawać egzaminy,
- przezwycięzać trudności związane z dysleksją, dysortografią, dysgrafią,
- zwiększać efektywność uczenia się, wykorzystując zdolności każdego ucznia,
- likwidować przeszkody spowalniające proces przyswajania języka takich jak: stres, zmęczenie, problem z koncentracją,
- usprawniać koordynację psychoruchową, pamięć,
- odprężyć się i zrelaksować.

Ćwiczenia zwane „gimnastyką mózgu” mają na celu nie tylko przywrócenie zablokowanych, ale także wypracowanie nowych połączeń nerwowych, po których biegną impulsy do kory mózgowej, gdzie odbywa się właściwy proces uczenia się. Ta nieinwazyjna metoda poprawiania sprawności umysłowej istnieje już od 30 lat.

Jak wykorzystać tę metodę w pracy z własnym dzieckiem?

Warto po prostu poświęcić ćwiczeniom 5 minut codziennie – przed wyjściem do szkoły, zanim dziecko usiądzie do odrabiania lekcji, czy zamiast bajki w telewizji. Wymaga to trochę czasu, ale przynosi efekty. Ćwiczeniom powinno zawsze towarzyszyć wietrzenie pokoju oraz picie wody.

Wybrane ćwiczenia

- 1) *Ćwiczenia na przekraczanie linii środka* (mają one uruchomić obie półkule mózgowe).
Poprawiają: wymowę, pisownię, umiejętność słuchania, czytanie, rozumienie, oddychanie, gibkość ciała.
Polepszają koordynację L-P strona ciała.
Wzmacniają zmysł wzroku i słuchu.
- ***Ruchy naprzemiennie***
(stosując to ćw. osiąga się poprawę wymowy, pisowni, umiejętność słuchania, czytania i rozumienia. Dzieci sprawniej uczą się na pamięć i powtarzają. Poprawie ulega koordynacja między lewą a prawą stroną ciała, oddychanie, gibkość, wzmacniają się zmysły wzroku i słuchu).

Ćwiczenie wykonujemy powoli, na przemian dotykając prawym łokciem lewego kolana, a następnie lewym łokciem prawego kolana. Powtarzamy 6-7 razy. Ćwiczenie to można modyfikować w najróżniejszy sposób, ważne żeby ruchy były naprzemiennie: np. jednoczesny wymach ręką i przeciwną do niej nogą.



POMPOWANIE PIĘTĄ



- ***Pompowanie piętą***
(rozluźnia, zwiększa motywację)

Wychylamy się do przodu, opierając o ławkę, czy krzesło. Jedna noga wyciągnięta do tyłu i wsparta o palce. Robimy wydech i dociskamy piętę do ziemi. Następnie rozluźniając mięśnie unosimy piętę i robimy wdech. Powtarzamy to ćwiczenie 3 razy każda stopą

- **Wypady w bok**
(polepszają koordynację lewa-prawa strona, rozluźniają)

Stojąc w rozkroku z obniżonymi biodrami, wykonujemy „wypady” połączone z wydechem, w lewo (prostując prawą nogę), w prawo (prostując lewą nogę).



Rysowanie oburącz

(ćwiczenie to poprawia orientację w przestrzeni, zdolność określania kierunków, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, wzrokowe rozróżnianie symboli)

Rozpoczynamy od dowolnego bazgrania obydwoma rękoma naraz (np. w powietrzu przed sobą, palcami wskazującymi). Zaleca się stosowanie różnej wielkości obszarów do rysowania: od bardzo małych, do coraz większych. Można rysować kredą, farbami, kredkami...Możemy podpowiadać kierunki rysunku, np. góra, dół, na zewnątrz. Można też polecić rysowanie czegoś konkretnego: choinki, serca, drzewa. Należy zwrócić uwagę, by dzieci nie usztywniały ciała, lecz poruszały swobodnie głową i oczami. Efektem końcowym maja być lustrzane rysunki.



- **Słoń**

(koryguje nieprawidłowe napięcie mięśni szyi)

Lekko rozstawione kolana, głową dotykamy całej czas ramienia (można włożyć kartkę między ramię a głowę), oczy otwarte, ręką w powietrzu kreślimy leniwą ósemkę, a wzrok śledzi nie rysującą rękę , ale rysowaną ósemkę. Podczas rysowania poruszamy całą górną połową ciała. Ćwiczenie to jest bardzo pomocne przy dysgrafii i dysleksji. Ósemek rysujemy po trzy każdą ręką.



- ***Leniwe ósemki***

(ćwiczenie to poprawia koordynację pracy narządu wzroku i poprawia ruchliwość gałek, poprawia umiejętności szkolne w zakresie czytania, rozumienia, pamięci długotrwałej, rozróżniania i rozumienia symboli. Poprawia ostrość postrzegania, wzmacnia stabilność, koordynację i równowagę ciała oraz koncentrację).

Ćwiczenie rozpoczynamy lewą ręką – trzymamy kciuk na wysokości oka w linii środkowej ciała. Trzymamy głowę nieruchomo i rysujemy płynnym nieprzerwanym ruchem symboli nieskończoności, cały czas wodząc za palcem wzrokiem. Zaczynamy od środka w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara do góry, z tyłu i dookoła, potem zgodnie ze wskazówkami zegara do góry, z tyłu i z powrotem do środka. Ćwiczenie to wykonujemy 3-5 razy lewą ręką i prawą naprzemiennie, a potem dwoma rękami jednocześnie.



Źródło: Internet