

Kinezyjologia edukacyjna - skuteczna metoda terapii dysleksji

1. Co to jest Kinezyjologia Edukacyjna?

Kinezyjologia Edukacyjna to kierunek wiedzy o rozwoju człowieka, który bada związki między ruchem ciała, a organizacją i funkcjonowaniem mózgu oraz praktyka ukierunkowana na aktywizację naturalnych mechanizmów rozwoju jednostki tak, aby mogła wykorzystać swój intelektualny potencjał, z łatwością się uczyć, zachować zdrowie i w pełni się rozwinąć. Kinezyjologia traktuje osobę jako nierozzerwalny związek umysłu i ciała.

Jest to stosunkowo nowy kierunek wiedzy, wykorzystujący osiągnięcia psychologii, pedagogiki, neurofizjologii i anatomii. Jej głównym twórcą i propagatorem jest amerykański uczonec dr Paul Dennison. Obecnie Kinezyjologia jest szeroko znana i stosowana w ponad 80 krajach świata.

2. Kinezyjologia a specyficzne trudności szkolne

Każdy uczeń ma niezwykle wewnętrzną moc, może i powinien odnosić sukcesy szkolne, ale jak pokazuje życie (praktyka) nie zawsze tak jest. Przyczyny, które mogły doprowadzić do zaburzenia procesu uczenia się mogą być bardzo różnorodne. Podstawowa przyczyna tkwi w tym, że my, dorośli, wciąż za mało wiemy o podstawach naturalnego uczenia się, wynikających z procesów i mechanizmów naturalnego rozwoju. Konsekwencją tego braku wiedzy, są problemy uczenia się naszych dzieci – dysleksja, obniżona motywacja poznawcza

Etykietowanie i selekcjonowanie uczniów (dyslektyk, dysgrafik, dysortografik...) zaprzecza ideom Kinezyjologii, ponieważ sugeruje, że trudności na jakie napotyka uczeń mają charakter stały. Uczeń często wkłada ogromny wysiłek w ćwiczenia korekcyjne, których efekt jest niewspółmiernie mały do nakładu pracy. Dziecko nie rozumie dlaczego dorośli są niezadowoleni z niego, bardzo się stara, ale nic mu się nie udaje, zauważa, że jest inne i często zaczyna myśleć, „że jest głupie i ograniczone”. Po upływie pewnego czasu znacznie spada jego motywacja do nauki. Dziecko uczy się żyć ze swoimi problemami, przyzwyczajają do nich, a nawet oczekuje pewnej taryfy ulgowej. Rozwój zostaje spowolniony, a czasem nawet zahamowany.

Kinezyjologia zakłada, że każdy z nas ma nieograniczone wręcz szanse rozwoju. Wiadomo, że wykorzystujemy od 4 do 9% możliwości naszego mózgu i tylko od nas samych zależy, czy uruchomimy dodatkową rezerwę.

Najnowsze badania naukowe wykazują, że stymulatorem rozwoju jest ruch – specjalne zaorganizowany i rozwijający, który aktywizuje asymetryczne funkcje mózgu i integruje je. Dlatego, aby móc jak najlepiej funkcjonować powinniśmy ruszać i aktywizować 650 mięśni naszego ciała! Każdy z mięśni ma swoją reprezentację w mózgu, jeśli więc coś w naszym rozwoju ruchowym zostanie pominięte lub niewyuczone, to musi mieć swoje odzwierciedlenie w funkcjonowaniu mózgu. Taka interpretacja przyczyn pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego w obecnych czasach tak wielki odsetek dzieci, głównie w krajach najbardziej rozwiniętych, ma trudności w nauce czytania i pisania. Stres (przede wszystkim szkolny) utrwała niekorzystne schematy pracy mięśni i ruchu, wpływa negatywnie na różne układy koordynacji – „ręce-oczy”, „oczy-uszy” i inne.

Zastanówmy się, czy „ułatwiając i ubarwiając życie” naszym dzieciom, poprzez ograniczanie ich naturalnej ekspresji ruchowej i zastępowanie jej jakimś ruchem wymuszonym, bądź bezruchem (kojce, chodziki, krzeselka połączone z twardym, płaskim blatem na, którym umieszczone są zabawki mające stymulować rozwój maluchów), później nieograniczony kontakt z telewizorem i komputerem, nie jesteśmy w pewien sposób odpowiedzialni za ich późniejsze trudności w szkole?

Bynajmniej nie chodzi tu o to, by obarczać rodziców poczuciem winy, ale by rodziła się świadomość, że naturalna przestrzeń i ruch są koniecznymi, choć nie jedynymi warunkami prawidłowego rozwoju dzieci.

Kinezylogia Edukacyjna niesie w sobie wielki optymizm, ponieważ zakłada, że „nic nie jest stracone”, można wrócić do dowolnego etapu rozwoju ruchowego i wszystko przepracować jeszcze raz. Zawsze możliwy jest powrót do takiego stanu, gdy nauka była łatwa i przyjemna. Służą temu ćwiczenia Gimnastyki Mózgu®, procedury korekcji i równoważen, które pobudzają naturalne mechanizmy rozwoju, integrują system „ciało-intelekt” i funkcje obu półkul mózgu, integrują funkcjonowanie niższych obszarów mózgu (odpowiedzialnych za zachowania odruchowe, przetrwanie) z jego wyższymi partiami (w których odbywa się myślenie przyczynowo-skutkowe, dokonywanie wyborów) oraz procesy fizyczne, psychiczne, emocjonalne i intelektualne.

3. Dziecko „dyslektyczne” widziane okiem kinezyloga

- Uczeń pracuje zazwyczaj używając funkcji prawej bądź lewej półkuli mózgu, ale nie zawsze potrafią one ze sobą współpracować. Jedna osoba woli korzystać z funkcji lewej półkuli (analiza, dostrzeganie różnic ...), a druga – prawej (całościowe obrazy, dostrzeganie podobieństw..) i przez to ograniczają swoją aktywność poznawczą. Często żeby skorzystać z funkcji prawej półkuli dziecko musi wyłączyć lewą i odwrotnie. Taka praca mózgu nazywana jest **homolateralną** (jednostronną). Przy takiej pracy efektywność przetwarzania informacji i zapamiętywania jest bardzo mała. Zablockowany jest proces integracji, która jest konieczna, aby uczyć się i rozumieć, aby w mózgu powstawały nowe neuronalne połączenia, które są bazą nowego doświadczenia

Z badań wynika, że wśród dzieci ze specyficznymi trudnościami szkolnymi, aż 80% wykorzystuje strategię homolateralnej pracy mózgu. Do tej grupy należą często dzieci, które nie pełzały, bądź nie raczkowały, lub miały problemy z koordynacją ruchową w dzieciństwie.

Kinezylog proponuje w tej sytuacji **Lateralne Przewzorowanie Dennisona** oraz systematyczne **wykonywanie ćwiczeń na przekroczenie środkowej linii ciała**.

- Często obserwujemy u dziecka, mającego trudności szkolne, że brakuje mu motywacji do działania, jest ospale i umysłowo zmęczone, pracuje powoli, często nie kojarzy faktów, „wyłącza się”, ma trudności z koncentracją, komunikacją i gorzej adaptuje się do nowych warunków niż jego rówieśnicy. Są to symptomy spowolnionej prędkości transmisji nerwowej, dzieje się tak, jeśli przepływ sygnałów od bodźców w naszym mózgu i ciele zostanie zablockowany lub zahamowany pod wpływem stresu. Najczęstszą przyczyną tego stanu jest obniżenie poziomu wody w komórkach nerwowych mózgu.

Wykonywanie ćwiczeń podnoszących energię, motywację i siły doprowadzi do poprawy wszelkich szkolnych umiejętności.

- Awersja do szkoły, niechęć do nauki, niewiara we własne siły, to cechy większości dzieci napotyujących na trudności w czytaniu i pisaniu. Powstanie zaburzeń sfery motywacyjnej można wytłumaczyć „efektem błędnego koła”, Brak wiary w swoje możliwości, to wynik braku sukcesu. A brak sukcesu wynika z nadmiernego „starania się”, pracy na „niskim biegu”, uczenia się bez radości. Po pewnym czasie dziecko woli nie robić nic, niż pracować i mimo tego odnosić porażki. Postawa ta może się utrwalić i blokować dalszy rozwój poznawczy dziecka i jego osobowości.

Zalecamy ćwiczenia pogłębiające pozytywną motywację.

- Brak sukcesu, ciągle „staranie się” i kontrola blokuje motywację. W stanie stresu mięśnie i ścięgna kurczą i napinają, co w dalszej kolejności odbija się niekorzystnie na całej postawie ciała. Sylwetka dziecka pochyla się do przodu, ramiona kierują się do środka, ręce zwijają się w pięści, zaciskają się szczęki. Mięśnie pasa barkowego stają się napięte i bolesne, kark sztywnieje, przykurcze mogą pojawić się również pod kolanami i w okolicach krzyża, a to

świadczy o aktywizacji odruchów obronnych – przede wszystkim odruchu obrony ścięgien, który jest „wrogiem” koncentracji uwagi i zapamiętywania. Oddech dziecka staje się szybki i powierzchowny. Te reakcje uruchamiają instynkt ucieczki lub obrony. W takim stanie dziecko „przygotowuje się na nadejście zagrożenia” i trudno jest mu funkcjonować na poziomie wyborów i poszukiwania nowych możliwości.

Długotrwały stres powoduje, że poziom adrenaliny we krwi jest stale podniesiony, co objawia się wysokim napięciem emocjonalnym, drażliwością, płaczliwością, agresją, bądź reakcją wycofywania się przy niewielkich nawet trudnościach.

Konieczna jest praca z obszarem rozwoju ruchowego i systemem mięśniowym. W Kinezylogii proponujemy ćwiczenia rozciągające (wydłużające) mięśnie w celu niwelowania stresu.

- Każdy człowiek posiada swój indywidualny styl uczenia się, czyli sposób zdobywania, przetwarzania i przechowywania informacji o świecie. W uczeniu się bierze udział cały system „ciało – intelekt”. Prawa półkula powiązana jest z organami percepcji i motoryki po lewej stronie, a lewa półkula z organami percepcji po prawej. Ideałem jest korzystanie z obydwu półkul i całego układu senso-motorycznego (tzw. profil zintegrowany), to jednak jest rzadkością u dzieci w szkolnej rzeczywistości.

Najłatwiej przychodzi nauka uczniom, którzy przy dominującej lewej półkuli mają dominujące oko, ucho, rękę i nogę po prawej stronie (profil typowy), większość programów szkolnych jest konstruowana z myślą o takich dzieciach, ale ten styl uczenia ma tylko kilkanaście procent populacji i należy dodać, że daleki jest on od ideału, bo nie wykorzystuje wszystkich możliwości jednostki.

A co z resztą uczniów? W pozostałych przypadkach organizacja może być mieszana, co oznacza, że tylko jedna półkula ma bezpośrednie połączenie z jednym, dwoma lub trzema organami percepcji i motoryki. (Dostęp do informacji przychodzących przez dominujące oko, ucho, rękę lub nogę, znajdujące się po tej samej stronie ciała, co dominująca półkula mózgu, jest utrudniony). Możliwe jest również, że bezpośrednie połączenia nie istnieją (profil zablokowany).

Diagnoza, mająca na celu poznanie profilu organizacji mózgu dziecka, pozwoli określić najlepszy dla niego sposób uczenia się i nauczania. Dzięki temu rodzice i nauczyciele znajdą optymalną drogę dotarcia do dziecka, a dziecko – będzie lepiej rozumiało siebie. W dalszej kolejności pracujemy z uczniem tak, aby uaktywnić niedominującą półkulę mózgu.

Kinezylog określi organizację pracy mózgu i lateralny profil dominujący, czyli wskaże dominującą półkulę, oko, ucho, rękę i nogę oraz rozłożenie poszczególnych funkcji w tych organach.

Bazowy profil dominujący (który wykorzystujemy w procesie nowego uczenia się i w każdej sytuacji stresującej), kształtuje się na podstawie profilu genetycznego między 3 a 10 rokiem życia pod wpływem uczenia się.

Dbając o pełny rozwój dziecka należy, szczególnie w tym okresie, stymulować wszystkie kanały percepcji. Bardzo ważny jest kontakt ze sztuką i muzyką, gimnastyka oczu, czynności angażujące obie ręce takie jak: lepienie z plasteliny i gliny, robienie na drutach, łuskanie pestek, pisanie na maszynie, malowanie i rysowanie oburącz, składanie papieru - origami, a także angażujące ręce i nogi: jazda na rowerze, nartach, łyżwach, rolkach, pływanie, spacerowanie, gra w piłkę, taniec itp.. Zalecane są wszelkie sporty i ćwiczenia, ale pozbawione elementu rywalizacji.

Zintegrowana praca obu półkul, organów percepcji i motoryki, pozwoli dziecku ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się, polepszyć jakość funkcjonowania układów koordynacji, zwiększyć jego motywację do pracy, w sposób pełny wykorzystać swoje potencjalne możliwości, odkryć specjalne uzdolnienia i mocne strony, ukształtować pozytywny obraz siebie i cieszyć się życiem.

4. Wskazówki dla rodziców

1. Wspieraj dziecko w trudnych chwilach, aby wiedziało, że może na ciebie liczyć.
2. Nie ograniczaj jego aktywności ruchowej, ruch sprawia mu radość.
3. Zachęcaj do wykonywania ćwiczeń Gimnastyki Mózgu®, a najlepiej ćwiczcie razem.
4. Nie stawiaj przed dzieckiem zbyt wygórowanych wymagań.
5. Nie każ mu się starać, ale mów, by robiło wszystko najlepiej jak potrafi.
6. Codziennie stwarzaj okazje do odnoszenia sukcesów i ciesz się z nich razem z dzieckiem.
7. Nie porównuj go z innymi, niech nie rywalizuje z nikim prócz siebie.
8. Obserwuj jak uczy się twoje dziecko, zaufaj jego intuicji - twój sposób jest dobry dla ciebie, ale nie musi być równie dobry dla niego.
9. Nie udawaj, że już wszystko umiesz - pokaż, że nadal się uczysz i dbasz o swój rozwój.
10. Uwierz w sukces twojego dziecka, by i ono uwierzyło w siebie.

5. Przykładowe ćwiczenia Gimnastyki Mózgu®

Ćwiczenia na przekraczanie środkowej linii ciała

Ćwiczenia te koncentrują się na zadaniach wymagających łatwego dwustronnego (lewa/ prawa) ruchu poprzez linię środkową ciała. Pionowa linia środkowa ciała jest elementem odniesienia dla wszelkich umiejętności bilateralnych. Pole środkowe (po raz pierwszy zdefiniowane przez dr Dennisona) jest obszarem, w którym nakładają się na siebie lewe i prawe pole wzrokowe, wymagające udziału parzystych oczu i poruszających nimi mięśni, by uzyskać współpracę, w której oczy funkcjonują jako jedność. Rozwój bilateralnych umiejętności ruchowych dotyczących pływania, chodzenia lub widzenia głębi jest fundamentalny dla rozwinięcia się u dziecka poczucia autonomii. Jest również wstępnym warunkiem dla koordynacji całego ciała i łatwości uczenia się w bliskim polu widzenia. Ruchy przekraczające linię środkową pomagają zintegrować widzenie obuoczne, słyszenie obuuszne oraz prawą i lewą stronę ciała i mózgu.

Ruchy naprzemienne

I wariant

Podnosimy do góry prawe kolano i dotykamy go lewą ręką, następnie podnosimy lewe kolano i dotykamy prawą ręką, lekko skręcając całe ciało.

II wariant

Równocześnie prawą rękę i lewą nogę odchylamy w bok, następnie zmieniamy rękę i nogę.

III wariant

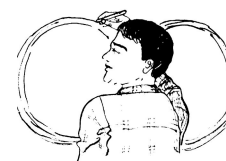
Podnosimy do góry prawe kolano i lewą rękę, zmieniamy rękę i nogę.



Powtarzamy ćwiczenia kilkakrotnie. Wariantów ćwiczenia może być bardzo wiele, ale musi być zachowana zasada przekraczania środkowej linii ciała. Ćwiczenia te integrują i równoważą działanie obu półkul mózgu.

Leniwe ósemki

Na wysokości oczu, naprzeciw nosa wyznaczamy punkt. Od niego rozpoczynamy kreślenie kciukiem koła – w lewą stronę do góry. Po powrocie do punktu wyjścia kreślimy drugie koło w prawą stronę ku górze. Oczy



podążają za ruchem ręki. (Rysunek przypomina leżącą 8.) Wielokrotnie powtarzamy ten ruch. Robimy go raz jedną, raz drugą ręką, następnie obiema. Ósemkę może kreślić druga osoba, a oczy ćwiczącego śledzą ruch ręki. Innymi wariantami tego ćwiczenia mogą być: wodzenie rękoma po konturach dużej ósemki narysowanej na tablicy, rysowanie ósemek w przestrzeni przy pomocy stóp, nosa itp., chodzenie po śladzie ósemki, rysowanie ósemek na kartce papieru, wpisywanie liter w ósemkę. Każde z tych ćwiczeń może inaczej oddziaływać na umysł, ale zawsze wywierają korzystny wpływ na rozwój umiejętności szkolnych

Ćwiczenia wydłużające

Ćwiczenia wydłużające Gimnastyki Mózgu pomagają uczniom rozwinąć i wzmocnić te drogi nerwowe, które umożliwiają im dokonanie połączeń pomiędzy tym, co już wiedzą - w tylnej części mózgu, a zdolnością do wyrażenia i przetworzenia tej informacji - w przedniej części mózgu. Ćwiczenia te są szczególnie efektywne, gdy używamy ich do rozluźnienia odruchów odnoszących się do specyficznych trudności językowych. Uczniowie powinni przyswajać sobie umiejętności komunikowania się: czytania, pisanie i mówienia z poczuciem przygody, ciekawości i podejmowania ryzyka. A jednak niektórzy młodzi ludzie postrzegają te czynności jako bezpośrednio zagrażające ich przetrwaniu. Mechanizm przetrwania zlokalizowany w dolnych partiach mózgu (pień mózgu). Gdy znajdujemy się w nowej sytuacji, gdzie jest zbyt wiele informacji, organizm reaguje wycofaniem się lub powstrzymaniem od działania, dopóki nie powróci poczucie wystarczającego komfortu. Jednym z fizjologicznych odruchów w chwili zagrożenia jest kurczenie się mięśni. Odruch ten służył przez wieki, by chronić ludzi przed realnym zagrożeniem życia. Wydłużenie mięśni, rozluźnienie ich oraz przywrócenie im aktywności, umożliwi pracę mózgu w jego wyższych partiach.

Sowa

Stajemy prosto, jedną ręką chwytamy mocno mięśnie barku z prawej strony, odwracamy głowę maksymalnie w prawą stronę, robimy wdech i zaczynamy wydychać powietrze przy jednoczesnym, powolnym obracaniu głowy w lewą stronę, utrzymując brodę na jednym poziomie. Powtarzamy ten ruch kilka razy. Następnie wykonujemy ćwiczenie trzymając drugą ręką drugie ramie. Również powtarzamy kilka razy.



Luźne skłony

Siadamy, wyprostowane nogi krzyżujemy w kostkach. Ręce podnosimy do góry, robimy skłon tułowia do przodu. Ruch ten wykonujemy na wydechu, kilkakrotnie przenosząc ciężar ciała z jednego pośladka na drugi. Ręce wraz z ciałem znajdują się po tej samej stronie. Prostując się, robimy wdech. Powtarzamy ćwiczenie, zmieniając układ nóg.



Ćwiczenia energetyzujące

Nasze ciało jest niezwykle skomplikowanym systemem elektrycznym. Wszystkie informacje z mózgu do ciała i z ciała do mózgu przekazywane są w postaci impulsów elektrycznych, przesyłanych drogą włókien nerwowych. Bodźce wzrokowe, słuchowe, kinestetyczne i in. dostarczają mózgowi informacji

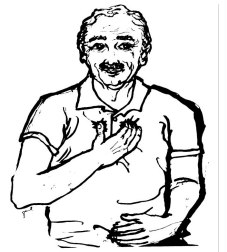
o świecie zewnętrznym, na podstawie których może on podejmować decyzje jak nasze organy mają zareagować. Nie trzeba nikogo przekonywać jak ważna jest jakość i szybkość tej komunikacji. Ćwiczenia energetyzujące ułatwiają przepływ energii elektromagnetycznej w naszym organizmie, przywracają prawidłowe połączenia neuronalne, podtrzymują pozytywne chemiczne i elektryczne zmiany zachodzące podczas pracy umysłowej i fizycznej oraz zwiększają prędkość nerwowej transmisji.

Woda

W ciągu dnia powinniśmy wypijać kilka szklanek czystej wody. (Dzienne zapotrzebowanie na wodę wynosi ok. 22g na 1 kg wagi ciała). Korzystnie jest napić się wody, przed czekającym nas wysiłkiem umysłowym. Gdy dostarczymy wody organizmowi, nawodnimy komórki, co pozwoli na zrelaksowanie się, uwolnienie od stresu i szybszy transfer informacji między komórkami nerwowymi.

Punkty na myślenie

Jedną ręką masujemy dwa punkty znajdujące się pod obojczykiem z obu stron mostka (zachowując kierunek lewostronny), drugą rękę trzymamy na pępku. Układ powtarzamy, zmieniając rękę.



Ćwiczenia pogłębiające (zwiększające pozytywne nastawienie)

Rola ćwiczeń pogłębiających polega na utrwaleniu stanu równowagi energetycznej w ciele i mózgu, poprzez umożliwienie jej swobodnego przepływu, właściwe ukierunkowanie i prawidłowe rozłożenie. Dzięki ćwiczeniom pogłębiającym uzyskujemy racjonalne podejście do danej sytuacji, złagodzenie stresu i napięć, stabilność emocjonalną i zwiększenie pozytywnego nastawienia.

Pozycja Dennisona

Ćwiczenie składa się z 2 części:

1. Siadamy, krzyżujemy nogi w kostkach, wyciągamy proste ręce przed siebie i przekręcamy dłonie grzbietami do siebie tak by kciuki były skierowane w dół. Następnie przekładamy jedną rękę przed drugą tak, by dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami (kciuki nadal są skierowane do dołu), spleatamy palce dłoni, zginamy ręce w łokciach i opieramy skrzyżowane ręce na klatce piersiowej. Zamykamy oczy i kładziemy język na podniebieniu. Oddychamy swobodnie. Podczas wdechu przyciskamy język do podniebienia a w czasie wydechu rozluźniamy go nadal dotykając podniebienia.
2. Nogi w lekkim rozkroku opieramy o podłogę, końce palców obu dłoni dotykają się. Oczy, język i oddech jak w części pierwszej.



PACE (rytmizacja)

Tak w Kinezylogii nazywany jest zestaw 4 ćwiczeń z Gimnastyki Mózgu®, które przygotowują do nowego uczenia się, aktywizują wewnętrzny rytm, przenoszą w stan „tu i teraz”. Każdorazowo przed przystąpieniem do nauki dziecko powinno wykonać następujące ćwiczenia:

- ✓ Picie wody
- ✓ Punkty na myślenie
- ✓ Ruchy naprzemienne
- ✓ Pozycja Dennisona

Właściwie wykonane ćwiczenia wstępne zapewnią: pozytywne nastawienie do zadania, aktywność, jasność myślenia i odpowiedni poziom energii w komórkach nerwowych. Dzięki temu nauka stanie się łatwiejsza i bardziej efektywna.

*Anna Knapik
kinezylog i terapeuta
Instruktor Kinezylogii Edukacyjnej*

Bibliografia:

- Dennison Paul i Gail – *Podręcznik Gimnastyki Mózgu®*
Dennison Paul i Gail – *Pogłębiony stopień Kinezylogii Edukacyjnej*
Dennison Paul i Gail – *Kinezylogia Edukacyjna dla Dzieci*
Dennison Paul i Gail - *Profil organizacji mózgu*
Hannaford Carla - *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł*
Hannaford Carla - *Profil Dominujący*
Kinezylogii Edukacyjna – wsparcie dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych.
Nauka i praktyka radosnego uczenia się
Masgutowa Swietłana – *Struktura i Strategie Ruchowego Rozwoju*
Rolad D. Davis – *Dar dysleksji*
Warszewski Roman – *Jak wyleczyłem dziecko z dysleksji*

W opracowaniu wykorzystano rysunki z „Podręcznika Gimnastyki Mózgu®” P i G Dennisonów