

METODA DENNISONA - ZESTAW ĆWICZEŃ POPRAWIAJĄCYCH SPRAWNOŚĆ UMYSŁOWĄ DZIECI W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM

Dr Paul Dennison (amerykański pedagog) jest twórcą **kinezjologii edukacyjnej**. Jest to prosta i skuteczna metoda, wspomagająca naturalny rozwój. Podstawowym jej zadaniem jest integracja myśli i działań, czyli idealna współpraca umysłu i ciała.

Kinezjologia 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 i innymi problemami szkolnymi oraz dysfunkcjami wynikającymi z różnych wad rozwojowych.

Ta uniwersalna metoda pozwala:

1. Pokonywać stresy i napięcia.
2. Komunikować się z innymi ludźmi.
3. Przewycieżyć trudności związane z dysleksją, dysgrafią i dysortografią.

Dr Dennison opracował metodę, mającą na celu zintegrowanie pracy mózgu. Jak wiemy mózg jest narządem symetrycznym, a każda półkula ma inne zadania.

Prawa półkula mózgu jest odpowiedzialna za:

- ⊗ uczucia,
- ⊗ uczenie się,
- ⊗ percepcję przestrzeni,
- ⊗ pamięć długotrwałą.

Lewa półkula mózgowa (u osób praworęcznych) odpowiada za:

- ⊗ myśli,
- ⊗ analizę,
- ⊗ widzenie szczegółów,
- ⊗ kontrolę nad słowem.

Dzięki harmonijnej współpracy obu półkul dzieci z łatwością przyswajają sobie nową wiedzę i umiejętności. Jeśli natomiast występuje brak równowagi między pracą

obu półkul, powstają wówczas różnego rodzaju zakłócenia. Uczeń może mieć wtedy problemy w nauce czytania i pisania, a nawet z wyrażaniem własnych emocji.

Powstałe zaburzenia można zlikwidować poprzez ruch. Dennison proponuje ćwiczenia, które prowadzą do integracji obu półkul mózgu, czego efektem może być np.: płynne czytanie lub poprawa koncentracji.

Działania kinezylogii edukacyjnej powodują dość szybkie i długotrwałe zmiany, poprzez rzeczywiste budowanie powiązań nerwowych w obrębie mózgu i ciała, dzięki czemu uczenie przebiega szybciej, efektywniej, a co istotne bezstresowo.

Proponowane ćwiczenia zajmują niewiele czasu, są odpoczynkiem, a jednocześnie usprawniają ciało, aktywują system nerwowy, podnoszą energię.

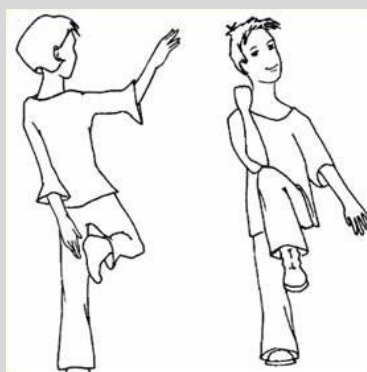
Zestaw ćwiczeń mózgu można podzielić na:

- I. Podstawowy schemat ćwiczeń wprowadzających.
- II. Ćwiczenia na przekroczenie linii środka.
- III. Ćwiczenia wydłużające.
- IV. Ćwiczenia energetyzujące.

I. PODSTAWOWY SCHEMAT ĆWICZEŃ WPROWADZAJĄCYCH

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

1. RUCHY NAPRZEMIENNE



- ⊗ Krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatką piersiową tak, aby na zmianę wyżej była ręka lewa potem prawa.
- ⊗ Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie
- ⊗ Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie.

- ⊗ Dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie.
- ⊗ Dotykanie lewą dłonią prawej pięty i odwrotnie.

Efektom prowadzenia tych ćwiczeń jest: poprawa pisania, czytania i rozumienia, wzmocnienie oddechu, wzrost energii.

2. PUNKTY NA MYŚLENIE



Punkty na myślenie - przekazanie informacji od prawej półkuli do lewej połowy ciała i odwrotnie, stymulacja aorty, zwiększenie potoku elektromagnetycznej energii.

Jedną rękę kładziemy na pępku, podczas gdy druga masuje około 30 sekund zagłębienia pomiędzy mostkiem a pierwszym żebrem. Następnie zmieniamy ręce i powtarzamy ćwiczenie, pamiętając, by podczas masowania wykonywać ruchy koliste, zawsze zgodne z ruchem wskazówek zegara.

Aby odnaleźć punkty na myślenie układamy kciuk i palec wskazujący jednej ręki na kostkach obojczyka, a następnie zsuwamy palce około 1 cm w dół, w poszukiwane zagłębienie.

Masując te punkty niwelujemy uczucie zmęczenia i blokadę w uczeniu się. Ćwiczenie to likwiduje odwracanie liter i cyfr, prawidłowo układa ciało podczas czytania.

3. POZYCJA COOC' A

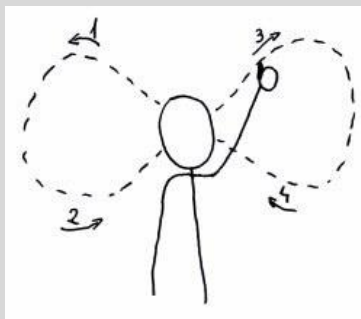


Skrzyżować nogi w kostkach, wyciągnąć ręce przed siebie i przekręcić dłonie grzbietami do siebie tak, by kciuki skierowane były w dół. Teraz przełożyć jedną rękę przed drugą tak by dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami (kciuki są nadal skierowane w dół), skrzyżować palce dłoni, zgiąć ręce w łokciach oprzeć ręce na piersi. Zamknąć oczy, język położyć na podniebieniu. Oddychać swobodnie. Czas ćwiczeń około 2 minuty. Zwalniamy język, nogi i ręce swobodnie opuszczamy.

Pozycja Cooc'a to emocjonalna stabilność, „uziemienie”, zwiększenie uwagi, swobodny ruch czaszki, wyraźne słyszenie, mowa, pisanie prac kontrolnych.

II. ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA

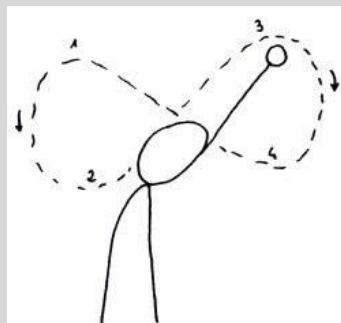
1. LENIWE ÓSEMKI DLA OCZU



Stanąc, wyciągnąć przed siebie lewą rękę, zacisnąć pięść, a kciuk skierować do góry, narysować kciukiem w powietrzu znak „położonej ósemki” wodząc oczami za ręką – głowa jest nieruchoma. Ruch zaczynamy zawsze w lewo do góry. To samo powtarzamy prawą ręką, a potem obiema jednocześnie.

Ćwiczenia te wpływają na poprawę wzroku oraz procesu czytania ze zrozumieniem.

2. SŁOŃ

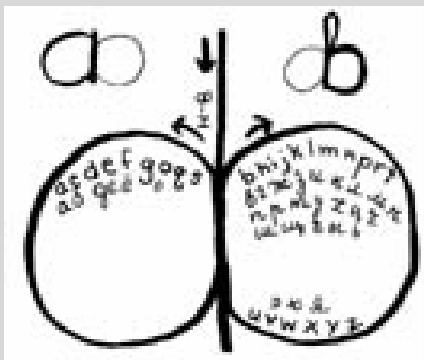


Wyciągnąć lewą rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę położyć na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi lekko ugięte, mały rozkrok. Rysujemy w powietrzu obszerne

leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Całe ciało prostujemy. Następnie to samo z prawą ręką.

Ćwiczenie to uaktywnia twórcze myślenie, pomaga rozwinąć się pamięci długoterminowej.

3. LENIWA ÓSEMKA ALFABETYCZNA



Rysujemy kilka leniwych ósemek na dużym brystolu potem wpisujemy w ich kształt małe litery alfabetu, zachowując kierunek w lewo do góry.

Ćwiczenie to pomaga poznać zasady pisowni, wpływa na twórcze pisanie, rozwija zdolności manualne, precyzję ruchów, pozwala rozpoznawać i kodować symbole.

4. MOTYL NA SUFICIE

Podnosimy do góry głowę. Nosem na suficie kreślimy leżące ósemki.

Ćwiczenie to poprawia mechanizm czytania i pisania.

5. KOŁYSKA



Siadamy na podłodze, ręce lekko uginamy opieramy się z tyłu utrzymując tułów podniesiony. Nogi zginamy w kolanach i podnosimy stopy do góry. Usuwamy napięcie w jednym biodrze potem w drugim, robimy nieduże ruchy nogami.

Ćwiczenie to rozwija nawyk skupiania uwagi i zrozumienia.

6. ROWEREK



Podnosimy ręce i głowę do góry, obejmujemy głowę dłońmi i podtrzymujemy ją. Prawym łokciem dotykamy lewego kolana, potem lewym łokciem prawego kolana, itd. Oddychamy rytmicznie.

Ćwiczenie to podnosi umiejętność czytania, słuchania, pisania, rozwija zdolności matematyczne.

7. KRAŻENIE SZYJĄ

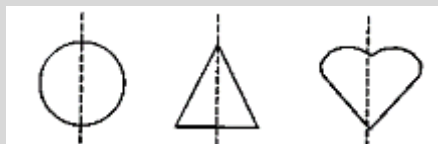
Zwieszamy ciężko głowę i krążymy nią zaczynając w lewą stronę.

Ćwiczenie to uaktywnia proces czytania ze zrozumieniem, wyrażanie emocji, myślenie, pamięć, liczenie.

8. RYSOWANIE OBU RĘKAMI

Rysowanie obiema rękami równocześnie linii, figur, kształtów, z których każda rysowana jedną ręką, jest zwierciadlanym odbiciem drugiej, rysowanej w tym samym czasie drugą ręką. Dowolne tzw. "bazgranie" jednocześnie obiema rękoma (w powietrzu, na dużej płaszczyźnie).

Ćwiczenie poprawia pisanie i rysowanie, powoduje rozwój twórczego myślenia, zdolności plastycznych.



III. ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE (ROZCIĄGAJĄCE)

1. PRZYCISKANIE DZWONKA

Stanąc prosto, odstawić jedną nogę do tyłu stawiając ją na palcach. Na wydechu zgąć w kolanie nogę stojącą z przodu, a piętę tylnej nogi starać się postawić na

podłódze. Na wdechu podnosić się, prostując przednią nogę i podnosząc piętę tylnej nogi. Tylina noga powinna być wyprostowana. Potem zmienić nogi.

Ćwiczenie to ma za zadanie integrację tylnych i przednich części mózgu, rozwój wyraźnej mowy i językowych umiejętności, słuchanie ze zrozumieniem, czytanie ze zrozumieniem, zdolności twórczego pisania, zdolności do zakańczania rozpoczętego procesu.

2. SOWA

Jedną ręką należy chwycić mocno mięśnie barku, głowę powoli odwrócić w lewo, a potem w prawo, podbródek trzymamy prosto. Głową sięgamy maksymalnie w prawo i w lewo, aby rozluźnić mięśnie szyjne. Robimy wdech, gdy głowa jest w skrajnym położeniu tu gdzie ręka trzyma ramię, wydech w czasie obrotu głowy.

Ćwiczenie to poprawia uwagę słuchową, percepcję i pamięć, słuchanie ze zrozumieniem, mowę i ustny komunikat, matematyczne wyliczenia, pamięć.

3. AKTYWNA RĘKA

Podnosimy rękę do góry, chwytamy ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej na wydechu w czterech kierunkach: w stronę głowy, do przodu, do tyłu, od ucha. Powtarzamy wszystko zmieniając rękę.

Ćwiczenie to wpływa na rozwój wyraźnej mowy i językowych zdolności, rozluźnianie przepony, ulepsza koordynację „ręka-oko”, poprawia kaligrafię, zasady pisowni oraz twórcze pisanie.

4. WYPADY



Rozstawiamy nogi szerzej od pleców, przekręcamy nogi tak by stopy były ustawione do siebie pod kątem prostym, Zginamy jedną nogę w kolanie

i przenosimy nogi, drugą nogę trzymamy prosto. Tułów wyprostowany. Robimy wypad na zgiętą nogę i odwracamy głowę w stronę zgiętej nogi.

Ćwiczenie to rozwija percepcję przestrzenną, relaksuje całe ciało, aktualizuje pamięć krótkoterminową.

5. LUŻNE SKŁONY –SIĘGAMY PO PIŁKĘ

Stanąc krzyżując nogi w kostkach, robimy luźny skłon tułowia do przodu wyciągając ręce przed siebie (jakby oddając ciało działaniu przyciągania ziemskiego).

Ćwiczenie to wpływa pozytywnie na czytanie ze zrozumieniem, liczenie w pamięci, abstrakcyjne myślenie.



6. ZGINANIE STOPY

Siadamy zginając nogę w kolanie potem kładziemy ją na udzie drugiej nogi, tak by zewnętrzna kostka dotykała uda. Końcami palców chwytamy podstawę i miejsce mocowania mięśnia podudzia, następnie zginamy i prostujemy stopę.

Ćwiczenie to integruje tylnie i przednie części mózgu, rozwija mowę oraz zdolności językowe.

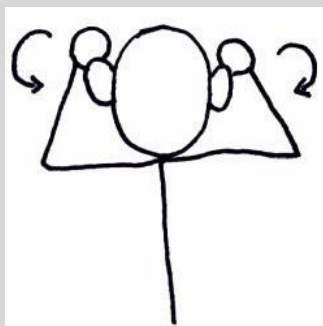
7. KOBRA

Siadamy opierając dłonie na stole, trzymamy plecy rozluźnione, zaczynamy oddychać tak jakby „od podstawy kręgosłupa”. Skupiamy się na oddechu tak jakby był źródłem naszej siły (a nie pracą mięśni).

Ćwiczenie to rozluźnia centralny układ nerwowy, poprawia obuoczne widzenie, wpływa korzystnie na słuchanie ze zrozumieniem, umiejętności mowy.

IV. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

1. KAPTUREK MYŚLICIELA



Dużymi palcami i kciukiem chwytamy małżowinę uszną i masujemy ją (odciągając do tyłu i ściskając). Masaż zaczynamy od góry i przesuwamy się w dół do płata ucha. *Ćwiczenie to poprawia pamięć krótkoterminową, słuchanie ze zrozumieniem, wystąpienia publiczne, śpiew, grę na instrumencie.*

2. ENERGETYCZNE ZIEWANIE

Dotykamy końcami palców miejsca na zębach tuż przed miejscem gdzie łączy się dolna szczęka z górną, masujemy te miejsce, lekko otwieramy usta, wyobrażamy sobie, że ziewamy.

Ćwiczenie to kształtuje percepcję sensoryczną, motoryczne funkcje oczu i mięśni, odpowiadających za dźwięk i żucie, procesy utleniania w organizmie, uwagę, percepcję wzrokową, komunikację, umiejętność wybierania potrzebnej informacji, głośne czytanie, twórcze pisanie, wystąpienia publiczne.

3. ODDYCHANIE PRZEPONOWE

Robimy wdech nosem. Najpierw oczyszczamy płuca, robiąc krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi (wyobrażamy sobie, że chcemy utrzymać piórko w powietrzu). Po tym wydech możemy robić nawet nosem. Kładziemy ręce na brzuchu, na wdechu ręce podnoszą się a na wydechu opuszczają się. Robimy wdech i liczymy do trzech, zatrzymujemy oddech na trzy sekundy, wydychaj liczymy do trzech, znowu zatrzymujemy oddech na trzy sekundy. Całość powtarzamy.

Ćwiczenie to rozluźnia centralny układ nerwowy, wpływa korzystnie na proces czytania.

Dawniej, kiedy nie było komputerów, dzieci instynktownie ćwiczyły wiele zawartych w kinezylogii ruchów: gra w klasy, skakanka, jazda na hulajnodze, toczenie obręczy, gra w kraje i wiele innych – to właśnie ćwiczenia naprzemienne.

Opracowano na podstawie:

artykułu Elżbiety Ptaszyńskiej,

http://www.dysleksja.waw.pl/dysleksja/praktyka/cw_dennison.html

oraz innych źródeł internetowych

PODSUMOWANIE:

W zależności od „potrzeby chwili” dziecko wykonuje ćwiczenia GIMNASTYKI MÓZGU, wspierające:

1. UMIEJĘTNOŚĆ UCZENIA SIĘ:

- Ⓞ ruchy naprzemienne
- Ⓞ punkty równowagi
- Ⓞ punkty pozytywne
- Ⓞ krążenie szyją

2. KONCENTRACJĘ:

- Ⓞ ruchy naprzemienne
- Ⓞ wszystkie ćwiczenia wydłużające (sowa, zginanie stopy, pompowanie piętą, luźne skłony, wypady w przód)
- Ⓞ kobra
- Ⓞ kołyska

3. GŁOŚNE CZYTANIE I CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM:

- Ⓞ krążenie szyją
- Ⓞ energetyczne ziewanie
- Ⓞ ruchy naprzemienne
- Ⓞ kołyska

Ⓢ **oddychanie brzuszkiem**

4. JASNE WYPOWIADANIE SIĘ I UWAŻNE SŁUCHANIE:

- Ⓢ **kapturek myśliciela**
- Ⓢ **ruchy naprzemienne**
- Ⓢ **słoń**
- Ⓢ **siedzące ósemki (pozycja Cook'a)**

5. UŁATWIENIE RYSOWANIA I PISANIA:

- Ⓢ **leniwe ósemki**
- Ⓢ **alfabetyczne ósemki**
- Ⓢ **aktywizacja ramion**
- Ⓢ **rysowanie oburącz**

6. RYSOWANIE TWÓRCZE I EKSPRESYJNE:

- Ⓢ **pompowanie piętą**
- Ⓢ **zginanie stopy**
- Ⓢ **energetyczne ziewanie**

7. UMIEJĘTNOŚCI MATEMATYCZNE:

- Ⓢ **słoń**
- Ⓢ **sowa**
- Ⓢ **pompowanie piętą**
- Ⓢ **krążenie szyją**
- Ⓢ **luźne skłony**
- Ⓢ **rysowanie oburącz**