

Kinezylogia edukacyjna

Kinezylogia edukacyjna, której twórcą jest dr Paul Dennison to prosta i skuteczna metoda naturalnego rozwoju. Jest procesem poprawiania zdolności uczenia się poprzez naturalne ćwiczenia ruchowe zawarte w „Gimnastyce mózgu”. Dr Paul Dennison opracował swą metodę ponad trzydzieści lat temu. Sam będąc dyslektykiem poszukiwał związków między rozwojem fizycznym, sprawnością ruchową, a rozwojem mowy oraz zdolności czytania i pisanie. Wynikiem tych badań stało się opracowanie zestawu prostych ćwiczeń fizycznych poprawiających konkretne sprawności umysłowe. Największą zaletą metody Dennisona jest jej prostota, łatwość, dostępność i użyteczność.

Udział w zajęciach tej metody daje możliwości łatwiejszego uczenia się przez:

- wzrost rozumienia,
- poprawienie zdolności organizacyjnych,
- usprawnienie percepcji wzrokowo-ruchowej i słuchowo-ruchowej,
- poprawienie pamięci długo i krótkoterminowej,
- wzmocnienie koordynacji i współpracy półkul mózgowych,
- ułatwienie rozwoju abstrakcyjnego myślenia,
- wspomaganie pozytywnego nastawienia i równowagi emocjonalnej.

Celem kinezylogii edukacyjnej jest:

- aktywizacja mechanizmów naturalnego rozwoju,
- wykorzystanie naturalnych możliwości uczenia się (naturalnych koordynacji i nawyków),
- integracja funkcji półkul mózgowych,
- integracja funkcji poziomów rozwoju mózgu,
- rozwój ruchowy, emocjonalny i intelektualny.

Kinezylogia edukacyjna skierowana jest do:

- dzieci:
 - z deficytami uwagi (lęk, agresja),
 - ze specyficznymi trudnościami w nauce (dysleksja, dysgrafia itp.),
 - o specyficznych potrzebach edukacyjnych (upośledzenie umysłowe, autyzm, zespół Downa),
 - z mózgowym porażeniem dziecięcym,
 - z zaburzeniami sfery motywacyjnej,
- młodzieży i dorosłych:
 - z trudnościami w podejmowaniu decyzji oraz określaniu celów życiowych,
 - poprawa funkcjonowania umysłu (pamięć, koncentracja),
 - terapia stresu (egzamin, klasówki, rozmowy kwalifikacyjne),
 - poprawa koordynacji i percepcji otoczenia.

W Polsce kinezylogia edukacyjna znana i stosowana jest od lat 90-tych. Znalazła swoje miejsce w szkołach, przedszkolach, poradniach pedagogiczno-psychologicznych, warsztatach terapii zajęciowej, w ośrodkach rehabilitacji, placówkach opiekuńczo-wychowawczych.

Według Paula Dennisona wiele problemów intelektualnych i emocjonalnych w życiu człowieka wynika ze złego współdziałania obu półkul mózgowych i z braku integracji między nimi. Aby człowiek miał pełny obraz otaczającego go świata niezbędna jest integracja prawej i lewej półkuli mózgowej, bo mózg jest narządem symetrycznym, ale każda półkula ma inne zadania.

Prawa półkula mózgu jest to półkula odpowiedzialna za uczucia, prawdziwe wielowymiarowe uczenie się, ogólny ogląd, percepcję przestrzeni, pamięć długotrwałą, intencje – czyli jest ona twórcza, emocjonalna, postrzegająca całość. Lewa półkula mózgową odpowiada zaś za myślenie, analizę, przypisywanie faktów, widzenie szczegółów, percepcję czasu, kontrolę nad słowem, porozumiewanie się werbalne, pamięć krótką – czyli jest ona logiczna i postrzega poszczególne elementy. 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 ważniejsze – bezstresowo.

Zestaw ćwiczeń gimnastyki mózgu można podzielić na:

- podstawowy schemat ćwiczeń wprowadzających,
- ćwiczenia na przekraczanie linii środka,
- ćwiczenia wydłużające,
- ćwiczenia energetyzujące.

Gimnastyce mózgu wystarczy poświęcić dosłownie kilkanaście minut dziennie, by w krótkim czasie osiągnąć wymierne, zauważalne rezultaty.

Opracowała: Anna Stępień