Rozpoznawanie blokad w uczeniu się

*„Procesy myślenia i uczenia się odbywają się nie tylko w głowie, wręcz przeciwnie, ciało gra integralną rolę w całej naszej aktywności intelektualnej(…)*

*Niezależnie od tego, jak abstrakcyjne może wydawać się nasze myślenie, może być ono zamanifestowane jedynie poprzez użycie mięśni ciała: mównie, pisanie, tworzenie muzyki, kalkulowanie, itp. To właśnie ciało zajmuje się mówieniem, skupieniem uwagi, pisaniem oraz wykonywaniem utworów muzycznych.”*

Dr Carla Hannaford

Człowiek powinien wykorzystywać obie półkule mózgowe, które są połączone ze sobą za pomocą ciała modzelowatego, zwanego też spoidłem wielkim. Za ruchy prawej ręki i sprawność prawego oka odpowiada lewa półkula mózgowa. Kontroluje ona też ruchy mięśni oka prawego, wodzenia wzrokiem i obwodowego widzenia. Jeśli natomiast dominuje lewa ręka komunikowanie się jest ograniczone. Dlatego tak ważna jest integracja obydwóch półkul mózgowych.

Do uczenia się konieczny jest ruch, gdyż wszystkie umiejętności fizyczne i intelektualne zbudowane są z ruchu mięśni. Najnowsze badania pozwalają wyjaśnić, jak ruch korzystnie i bezpośrednio wpływa na układ nerwowy. Czynności wymagające aktywności mięśni, a szczególnie ruchy skoordynowane stymulują wytwarzanie neurotrofin – substancji pobudzających wzrost komórek nerwowych i wzrost liczby połączeń neuralnych w mózgu.

Rozpoznawanie blokad w uczeniu się:

* Blokada „prawo-lewo”
* Blokada „góra-dół”
* Blokada „przód-tył”

Aby dziecko mogło uczyć się efektywnie powinno się swobodnie poruszać w trzech powyżej wymienionych blokadach. Oznacza to, że połączenia jednej płaszczyzny z drugą muszą funkcjonować bez przeszkód. W zależności od tego, który wymiar lub która umysłowa płaszczyzna jest zablokowana mówimy o blokadzie „prawo-lewo”, „góra-dół”, „przód-tył”.

**Blokada ,,prawo-lewo”**

Około połowa wszystkich zaburzeń w uczeniu się jest spowodowana tą właśnie blokadą. U dzieci w wieku szkolnym objawia się ona problemami z czytaniem, pisaniem i liczeniem. Dzieci czytając i pisząc, muszą być w stanie poruszać się z lewej w prawo lub odwrotnie. Takie poruszanie się w świecie liczb funkcjonuje według tej zasady; iść w prawo oznacza dodawać w lewo- odejmować. Aby dziecko zrozumiało co nauczyciel mówi, musi jednocześnie za pomocą obu półkul mózgowych zarejestrować to co usłyszy. Dzieci z blokadą ,,prawo-lewo” koncentrują się wyłącznie na detalach, albo rozumieją tylko melodią języka, w zależności od tego, która połowa mózgu dominuje. Blokada w wymiarze ,,prawo-lewo” może wpływać ujemnie na integrację widzenia. W takim przypadku jedno oko nie jest wykorzystywane przy opracowaniu informacji. Dziecko widzi dobrze, ale nie może dekodować zarejestrowanych informacji.

Charakterystyczne cechy blokady ,,prawo-lewo”

* niepewność w rozróżnianiu prawej i lewej strony
* ruchy sprawiające wrażenie niezgrabnych
* brzydki charakter pisma
* trudności z czytaniem i liczeniem
* błędne przepisywanie z tablicy
* problemy z rysowaniem kółek i pętli
* trudności z wodzeniem oczami
* przy pisaniu wyginanie dłoni do środka
* problemy z ruchami naprzemiennymi
* mylenie liter ,,d i b”, ,,d i g”, ,,b i g”

**Blokada ,,góra – dół”**

Gdy wymiar myślenia ,,góra-dól” pozostaje w równowadze, wtedy udaje się idealnie powiązać serce (emocjonalność ) oraz intelekt (racjonalność). Blokada w tej relacji powoduje więc że kieruje nami albo rozum, albo uczucia. Dzieci z blokadą ,,góra-dół” wydają się mało ruchliwe i ociężałe albo zamyślone i rozkojarzone. Dzieci u których dominuje ,,doł”, są powolne i brak im właściwej gibkości. Mają trudności z oderwanie się od podłoża w czasie skoków. Dzieci z blokadą ,, dół” próbują stale racjonalnie uzasadniać swoje zachowanie. Jest to tzw. ,,mały profesor”, mający dobre wyniki w nauce, nie odnajdujący się w świecie uczuć.

Oznaki blokady ,,góra-dół”

* flegmatyczne zachowanie
* brak koncentracji
* powolne lub szybkie niewyraźne mówienie
* brak zorganizowania
* zbyt szybkie lub zbyt wolne działanie
* problemy ze śledzeniem toku rozumowania
* ciągłe spóźnianie się lub pozostawanie na końcu
* chęć dyskutowania o wszystkim

**Blokada ,,przód- tył”**

Zaburzenie tego wymiaru wynika z niezrównoważenia budżetu energetycznego naszego myślenia. W stanie niezablokowanym koncentracja (przód) i odprężenie (tył) zmieniają się ze sobą. Gdy oba bieguny tego układu są wyważone, dzieci mogą śledzić tok lekcji i w miarę potrzeb brać w niej udział: koncentrują się i odprężają się, gdy należy obserwować lub słuchać. U dzieci u których zablokowany jest ,,przód”, mają poważne problemy w szkole, nie uczestniczą w lekcji, pogrążają się w marzeniach, nie rejestrują wielu rzeczy. Wyłączają się w sytuacji stresującej. Nacisk jaki odczuwają, zamieniają na ruch (hiperaktywność), dzieci przekształcają stres w pewną formę flegmatyzmu. Są wtedy nadwrażliwe. Dzieci u których ,,tył ”jest zablokowany , silnie skupiają się na przebiegu lekcji. Sprawiają wrażenie wyjątkowo czujnych, pracują analitycznie i zwracają uwagę na detale. Muszą zawsze być z przodu, działają, stawiają na swoim, nie unikają żadnego sporu.

Oznaki blokady ,,przód- tył”

* nadmierne skupienie ( oczy utkwione w jednym punkcie)
* rozkojarzone oczy
* brak elastyczności
* agresywne zachowanie
* hiperaktywność lub hypoaktywność
* błędy w przepisywaniu z tablicy
* brak reakcji na polecenia lub reakcja inna niż oczekiwana

Poszczególne blokady powodują że dziecko nie umie się swobodnie poruszać w myślach. Jak zwichnięta kostka ogranicza ruchliwość, tak na zdolność myślenia wpływa blokada w uczeniu się, dziecko nie może w pełni dysponować swoim umysłowym potencjałem. Aby dziecko mogło uczyć się efektywnie, powinno poruszać się swobodnie w trzech płaszczyznach. Oznacza to, że połączenia jednej płaszczyzny z drugą muszą funkcjonować bez przeszkód. W zależności od tego, która płaszczyzna umysłowa jest zablokowana, mówimy o blokadzie ,,praw-lewo”, ,,góra-dół”, ,,przód-tył”. Możliwości rozwojowe człowieka hamowane są przez wiele czynników: genetyczne, dietetyczne, medyczne, środowiskowe. Szczególnie obciążająca jest chroniczna obecność stresu w życiu człowieka, pogłębiająca postawy lękowe. Kinezjologia edukacyjna jako metoda poza układem ćwiczeń ruchowych wpływających na zrównoważenie trzech wymiarów organizmu: lateralności, ześrodkowania i skupienia, zwraca uwagę na te czynniki. Twórcą kinezjologii edukacyjnej, jej procesów oraz prekursorem w badaniach mózgu jest Paul Dennison. Swoją metodę oparł na systemie ćwiczeń zwanych gimnastyką mózgu. Metoda Dennisona pozwoliła „wyleczyć” osoby z dysleksją. Istotą kinezjologii edukacyjnej są tzw. „równoważenia”. Człowiek „niezrównoważony” wg kinezjologów to taki, który jest zamknięty na przyswajanie nowych wiadomości, nie podejmuje prób nauczenia się czegoś nowego. Schemat odblokowania, który polega na usunięciu fizjologicznych przyczyn trudności w uczeniu się przedstawia się następująco – ważna jest kolejność wykonywanych czynności:

* Woda
* Punkty na myślenie
* Ruchy naprzemienne
* Pozycja Cook’a
* Woda - nasz mózg w 90% składa się z wody, dlatego tak ważne jest picie jej. Powinniśmy wypijać około 2 litrów wody dziennie.
* Punkty na myślenie – kolejnym czynnikiem warunkującym sprawne myślenie jest dotlenienie organizmu. Oto poniższe ćwiczenie: jedną rękę kładziemy na pępku, a druga ręka przez około 30 sekund masuje 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 – są to tzw. „punkty na myślenie”.
* Ruchy naprzemienne – celem wykonywania ruchów naprzemiennych jest zintegrowanie obu półkul mózgowych. Jednoczesne ruchy prawą i lewą stroną ciała powodują, że prawa i lewa półkula mózgowa stymuluje się w tym samym momencie, co sprzyja aktywizowaniu się całego mózgu. Opis ćwiczenia: dzieci odstawiają nogę w bok, a po chwili powoli unoszą rękę do góry. Ćwiczenie powtarzają 5 razy.
* Pozycja Cook’a – zadaniem ćwiczeń Cook’a jest odblokowanie emocji i umożliwienie kontaktu z płatami czołowymi mózgu gromadzącymi zdobytą wiedzę. Opis ćwiczenia: ułożenie na plecach, skrzyżowanie nóg w kostkach, włożenie 4 palców dłoni (bez kciuka) pod pachy, język ułożony na podniebieniu (na głosce n), oczy zamknięte i oddech przeponowy (brzuch unosi się przy wdechu do góry).

Każde dziecko ma niewiarygodny potencjał. Zadaniem nauczyciela jest wspieranie ucznia, by ten nauczył się wykorzystywać wszystkie możliwości swego systemu umysł-ciało, a jego proces uczenia się stanie się o wiele bardziej efektywny, ekscytujący i dający radość przychodzącą z odkrywania świata.

Ewelina Pilarska