



Zastosowanie metod szybkiego zapamiętywania, relaksacji i ćwiczeń Paula Dennisona na lekcjach

Mariola Szałapska

Jestem nauczycielką matematyki w Szkole Podstawowej Nr 2 w Polanicy Zdroju. Zawsze interesowała mnie tematyka dotycząca poprawy pamięci i zwiększenia efektywności uczenia się.

Rozwijałam, więc swoją wiedzę dotyczącą tego tematu poprzez czytanie książek i uczestnictwo w różnych kursach. Następnie, gdy moje córki osiągnęły wiek szkolny zaczęły razem ze mną brać udział w wielu szkoleniach. Potem w domu wykonywałam z nimi ćwiczenia wykorzystując techniki szybkiego zapamiętywania poznane na kursach. Byłam zaskoczona efektami, jakie one przynoszą. Podążając tą drogą trafiłam na szkolenie Instruktorów Rozwoju Osobowości i Poprawy Pamięci organizowane przez panią pedagog Bożenę Lewicką oraz przeszłam dwa stopnie kursu Kinezyjologii Edukacyjnej Paula Dennisona.

Po ich ukończeniu prowadziłam w szkole, w której uczę Roczny Kurs Poprawy Pamięci i Rozwoju Osobowości, a także szereg szkoleń wakacyjnych i weekendowych dotyczących tego tematu, a kierowanych do młodych ludzi. Zainteresowanie zajęciami było bardzo duże.

Ponieważ zawsze chciałam w jakiś sposób urozmaicić i uatrakcyjnić lekcje matematyki, której uczę, postanowiłam zastosować te metody na swoich zajęciach. Następnie niektóre z nich realizowałam na godzinach wychowawczych.

Efekty były szybko widoczne. Uczniowie stali się mniej spięci, nie przerażały ich sprawdziany i kartkówki, uwierzyli w swoje możliwości, zaczęli radzić sobie z problemami.

Natomiast mnie metody te ułatwiły pracę poprzez zmniejszenie problemów z utrzymaniem ciszy podczas lekcji, poprawę koncentracji uczniów i zwiększenie efektywności nauczania, jak również podwyższenia poziomu zapamiętywania.

Pragnę polecić Państwu niektóre z nich.

Bardzo często rozpoczynam lekcję relaksacją

Jest ona pomocna w osiągnięciu wewnętrznego wyciszenia i uspokojenia, zwiększenia koncentracji oraz pozwala osiągnąć dzieciom optymalny poziom aktywności i gotowości, podczas której przyswajanie nowych informacji dochodzi do maksimum. Tę gotowość uzyskuje się dzięki wyhamowaniu fal mózgowych z 20 cykli na sekundę do 13, a nawet 7 cykli, które występuje wówczas, gdy oddajemy się marzeniom na jawie i pozwalamy swobodnie błądzić swoim myślom. Jest to bowiem rytm odpoczywającego serca.

Jak wygląda taka relaksacja?

Najpierw dzieci zamykają oczy. Potem rozluźniają wszystkie części ciała. Ich oddech staje się coraz spokojniejszy i miarowy. Fizycznemu odprężeniu towarzyszy także uspokojenie umysłu. Polega ono na udaniu się w wyobraźni do cudownego, wymarzonego miejsca wypoczynku.

Aby przybliżyć Państwu, na czym polega wyciszenie umysłu przytoczę następujący tekst:

„Niespiesznie idziesz plażą. Słońce ogrzewa twoją skórę, a pod bosymi stopami czujesz gorący piasek. Z dali dobiegają Cię dziecięce śmiechy i krzyk mew. Oślepiiony refleksami słońca mrużysz oczy, a monotony plusk fal wprawia cię w stan odprężenia”.

Relaksację najczęściej prowadzę w połączeniu z wizualizacją

Wizualizacja to metoda wykorzystująca naturalne umiejętności kreowania w myślach obrazów rozmaitych stanów rzeczy. To trening wyobraźni i praca na wyobrażeniach stanów przeszłych, aktualnych i przyszłych dla ich lepszego pamięciowego opracowania lub dokonywania nowych interpretacji i rekonstrukcji doświadczenia.

Wizualizacja jest techniką służącą do:

- lepszego zapamiętywania poprzez budowanie systemów skojarzeń;
- wprowadzania w dobry, przyjemny i pełen wiary nastrój np. przed sprawdzianem;
- kreowania pozytywnych wizji np. wyobrażenie sobie siebie odnoszącego sukces np. na klasówce lub w sytuacji zdawania egzaminu, kiedy to egzaminatorzy są pozytywnie i przyjaźnie nastawieni, zaś dziecko jest spokojne, a odpowiadanie na pytania przychodzi mu z łatwością;
- „ewaluacji wizji”;
- dokonywania wielopłaszczyznowych zmian w życiu.

Aby wizualizacja się realizowała potrzebne są trzy elementy:

- życzenie (pragnienie),
- wiara w realizację,
- akceptacja zrealizowania naszego pragnienia.

Wizualizacja wykorzystuje fakt, że nasz mózg zapamiętuje obrazami oraz to, że nie potrafi on odróżnić wytworów bujnej wyobraźni od rzeczywistości. Ścieżka pamięci jest taka sama, niezależnie od tego czy aktywność pozostaje w sferze wyobrażeń, czy jest rzeczywiście realizowana.

Wizualizacja wpływa na poprawę jakości uczenia się, na lekkość i łatwość przyswajania wiedzy. Poprawia zapamiętywanie i odtwarzanie informacji. Pozwala określić cele w uczeniu się i pomaga je osiągnąć. Poprzez systematyczne stosowanie wizualizacji na lekcjach wzrasta jakość uczenia się i chęć przyswajania kolejnych informacji.

Wizualizację wykorzystuję także do rozwiązywania dziecięcych problemów.

Duża ich część związana jest ze szkołą i nauką. Może chodzić o klasówkę, aby dostać piątkę czy szóstkę, żeby nie być gorszym od innych lub też może dziecku zależy, aby dobrze wypaść w jakiejś konkurencji. Jednak strach odbiera mu wszystkie siły, by mieć lepsze wyniki. Później przychodzi lęk przed niepowodzeniem i złe oceny w szkole.

Następna grupa problemów związana jest z rodziną: gniew, kłótnie, bijatyki odbierają dzieciom energię, która jest bardzo potrzebna do innych, lepszych spraw. Dzięki wizualizacji dzieci mogą nauczyć się unikać takiego bezsensownego marnowania sił.

Kolejna grupa problemów związana jest ze zdrowiem, których przyczyn często należy szukać w naszym umyśle. Np.: kłopoty z trawieniem, niespokojne sny, brak apetytu, bóle żołądka, głowy itp.

Jak rozwiążemy problemy wykorzystując wizualizację?

Wspomniałem sposobem na to jest wizualizacja tzw. „drzewa problemów”.

Dziecko podczas relaksu stwarza w swoim umyśle obraz takiego drzewa i wiesza na nim swoje problemy. Inny sposób rozwiązywania problemów to zapisywanie ich na kartkach i podarcie ich. W ten sposób dziecko odcina się od nich.

Bardzo dobrą metodą jest zastępowanie negatywnych myśli pozytywnymi. Można to zrobić na ekranie wyobraźni. Np. dziecko maluje siebie na tablicy w sytuacji, której nie akceptuje, później gąbką wymazuje ten obraz i zastępuje go pozytywnym. Albo zapisuje zdania przykładowo:

~~Nie lubię szkoły.~~ **Zmieniam, zmieniam** – Lubię szkołę.

~~Nie lubię matematyki~~ – **zmieniam, zmieniam** – matematyka jest całkiem przyjemna i łatwa.

Negatywne myśli i słowa można zmienić na pozytywne wykorzystując **afirmacje**. Słowo „afirmować” oznacza „mocno popierać, aprobować, wyrażać zgodę”. Afirmacja jest, zatem stanowczym, pozytywnym stwierdzeniem, że coś tak ma być, a właściwie już jest.

Wygłaszanie afirmacji pozwala stopniowo zastępować przestarzałe lub negatywne przekonania pozytywnymi ideami i koncepcjami. Ta niezwykle skuteczna technika pozwala w krótkim czasie całkowicie zmienić postawę dziecka i jego życiowe oczekiwania, a tym samym na nowo ukształtować jego rzeczywistość.

Afirmacje można zapisywać. Można je także wypowiadać podczas relaksu. Oto ich przykłady:

- Mam bardzo dobrą pamięć;
- W każdej chwili potrafię się skoncentrować;
- Zawsze jestem spokojny i opanowany;
- Lubię siebie, lubię innych ludzi, a oni lubią mnie;
- Z łatwością wykorzystuję potencjał mojego umysłu;
- Uczę się coraz szybciej;
- Czytam coraz płynniej,
- Z łatwością przyswajam nowy materiał;
- Jestem wartościowym człowiekiem;
- Moja głowa pełna jest pomysłów i otwarta na wiedzę;
- Z lekcji zapamiętam wszystko, co powinienem pamiętać i wykorzystam to wtedy, kiedy będzie mi to potrzebne;
- Jestem ciekaw świata i lubię się uczyć.

Kilkuminutowe, codzienne ćwiczenia mogą przełamać stare długoletnie nawyki myślowe.

Relaksację z wizualizacją nauczyciel może podczas lekcji prowadzić sam. W tle zawsze jest wtedy włączona specjalna muzyka relaksacyjna. Może też korzystać z gotowych materiałów, czyli kaset z ćwiczeniami relaksacyjnymi, np. „Jak się lepiej uczyć” lub „Jak się lepiej uczyć II”, „Moc jest w Tobie” autorstwa B. Lewickiej. Wykorzystuję je często w swej pracy.

Zainspirowana książką „Superlearning 2000 – podręcznik. Nowa metoda szybkiego uczenia się i nauczania” autorstwa Sheili Ostrander i Lynn Schroeder, zaczę-

łam stosować na swoich lekcjach polecane w niej techniki, a głównie muzykę. Jest to tzw. „**Muzyka superlearning**” określana jako „barokowy stymulator mózgu”. Naukowcy odkryli, że pewien rodzaj muzyki napisanej przez siedemnastowiecznych i osiemnastowiecznych kompozytorów, takich jak: Vivaldi, Handl, Telemann i Bach, wywiera silny wpływ na umysł i pamięć: podnosi poziom inteligencji, przyspiesza procesy uczenia się, rozszerza pamięć, pomaga w koncentracji, likwiduje zmęczenie, uwalnia od stresu i uspokaja. Jest to muzyka o bardzo specyficznej częstotliwości, harmonii i skomplikowanych strukturach, która ma zdumiewającą moc leczenia i napełnia energią, obniża ciśnienie krwi i zmniejsza liczbę uderzeń serca, które uzyskuje normalny rytm. Powoduje także synchronizację prawej i lewej półkuli mózgu.

Są to fragmenty koncertów barokowych utrzymywane w wolnym tempie – z largo czy andante, wraz z kojącym rytmem około 60 uderzeń na minutę. Kompozytorzy barokowi tworzyli tę wolną, kojącą i pogodną muzykę najczęściej na instrumenty strunowe – skrzypce, mandolinę, gitarę i harfę. Instrumenty te wydają dźwięki o naturalnej wysokiej częstotliwości i przez to dostarczają one energii mózgowi i ciału. Muzyka ta jest tworzona także przez współczesnych kompozytorów. Należą do nich: Janalea Hoffman, Andre Gagnon, Jacek Gałuszka, William Duncan. Muzyki superlearning można słuchać w trakcie uczenia, podczas zapamiętywania i przypominania materiału, przed klasówką, w trakcie i na koniec lekcji.

Można w zależności od potrzeb stosować muzykę pasywną i aktywną. Na początku lekcji polecam powolne utwory barokowe – wyciszające:

Vivaldi:

Largo, Zima, Cztery pory roku;

Largo z koncertu D-dur na gitarę i instrumenty smyczkowe;

Largo z koncertu C-dur na mandolinę instrumenty smyczkowe i harfę.

Telemann:

Largo z Podwójnej Fantazji G-dur na harfę.

Bach:

Largo z koncertu f-moll na harfę.

Pachelbel – Kanon D.

W dalszej części lekcji utwory aktywizujące i regenerujące z wysokimi częstotliwościami:

Mozart:

Koncert skrzypcowy nr 1, 2, 3, 4, 5.

Symfonie Nr 29, 32, 39, 40.

Kwartety smyczkowe.

Beethoven:

Koncert skrzypcowy op.61 D-dur.

Czajkowski:

Koncert fortepianowy op.23 nr1 b-moll; koncert skrzypcowy op.35 D-dur.

Chopin:

Walce.

Pragnę jeszcze wspomnieć o **elementach z Neurolingwistycznego Programowania**, które wykorzystuję podczas zajęć z uczniami.

Na kursie NLP uczą, że kiedy człowiek myśli lub przywołuje pewien rodzaj myśli, jego gałki oczne w sposób automatyczny wykonują określone ruchy, ponieważ oczy są jakby przedłużeniem mózgu. Okazuje się, że jeżeli człowiek spogląda w górę to czerpie informacje z pamięci wzrokowej.

Gdy przywołujemy dane wizualne (pamięć) gałki oczne wędrują w górę i w lewą stronę, kiedy zaś konstruujemy nowe dane wizualne (wyobrażenia, zdolności twórcze), gałki oczne przesuwają się w górę i w prawo.

Prawdziwe jest również twierdzenie odwrotne, aby do umysłu wprowadzić nowe dane, musimy celowo kierować wzrok w odpowiednią stronę.

Dlatego nie bez znaczenia jest fakt, z której strony będziemy wieszali w klasie tablice z nowymi informacjami dla uczniów i te, które wykorzystamy do powtórzenia materiału. Tak, więc w sali lekcyjnej wiadomości nowe powinny znaleźć się z prawej strony ściany, która znajduje się w klasie na wprost dziecka, zaś do powtórki z lewej.

Kierowanie wzroku w lewo na wysokości lewego ucha świadczy o tym, że korzysta się z pamięci słuchowej. Spoglądanie w prawą stronę w kierunku prawego ucha, oznacza, że wyobrażamy sobie dźwięki, których jeszcze nie słyszeliśmy.

Prowadząc lekcję najczęściej stoimy w jednym miejscu przy tablicy. Aby włączyć do pracy kanały wzrokowe i słuchowe, a co za tym idzie uruchomić pamięć wzrokową i słuchową – należy często przesadzać dzieci na lekcji, aby zmieniać im kąt patrzenia na osobę prowadzącą zajęcia. Dzieci zapamiętują wtedy z lekcji więcej i ćwiczą lepiej jedną z pamięci. Dlatego moi uczniowie zmieniają miejsce siedzenia raz w tygodniu. Polega to na zmianie rzędów, aby nie rozdzielać dzieci z jednej ławki.

Można też przypominać dziecku, gdy podczas odpowiedzi ma problemy z odtworzeniem wiadomości, o kierowaniu wzroku do góry po to by uruchomić pamięć wzrokową.

Podane informacje z NLP wykorzystują również **ćwiczenia z Kinezylogii Edukacyjnej Paula Dennisona, tzw. Gimnastyka mózgu**. Jest ona bezpieczna i daje dzieciom dużo radości. Może być stosowana na początku lub końcu lekcji, przed sprawdzianem, czy jako ćwiczenia śródlekcyjne.

Czas jej trwania – ok. 5 min. Przedstawię tylko kilka ćwiczeń, które stosuję, a zainteresowanych zachęcam do ukończenia kursu.

Na początek lekcji lub przed sprawdzianem polecam przyjęcie przez dzieci pozycji Cooka, która zwiększa efektywność uczenia, wycisza uczniów, obniża poziom stresu i jest przydatna do kontroli własnego zachowania.

Doskonałymi ćwiczeniami, które synchronizują pracę obu półkul, uruchamiają pamięć słuchową, wzrokową i kinestetyczną oraz poprawiają mocno koncentrację są:

Leniwe ósemki (kreślenie na papierze lub pisanie ręką w powietrzu symbolu nieskończoności).

Pisanie symetryczne oburącz.

Na przerwę śródlekcyjną polecam ruchy naprzemienne, które uaktywniają jednocześnie obie półkule mózgowe, poprawiają koordynację ruchową i obniżają poziom stresu.

Gimnastyka mózgu jest nefarmakologiczna, prosta i bardzo *skuteczna*. Zachowuje dobre zgranie układu umysł – ciało, pomaga wszystkim w ogólnym uczeniu się i rozumieniu, prowadzi do szybkiego i efektywnego sposobu pozytywnej zmiany stanu fizycznego i psychicznego uczniów.

Polecam ją gorąco Państwu jak i pozostałe przedstawione przeze mnie metody, gdyż są one bardzo proste w stosowaniu i naprawdę działają, a proste rozwiązania przynoszą zawsze najlepsze wyniki.

Oczywiście nie należy wszystkich tych metod stosować jednocześnie lecz wybiórczo w zależności od wprowadzanego tematu i potrzeb uczniów, starając się uzyskać najlepszą efektywność zapamiętywania przerobionego materiału.

Literatura

Materiały z programu „Rozwoju Osobowości i Poprawy Pamięci” opracowanego przez Bożenę Lewicką.

Smith A., *Przyspieszone uczenie się*. WOM Katowice.

Gozdek Michaelis K., *Rozwiń swój genialny umysł*. Wydawnictwo J & BF, Warszawa.

Taraszkiewicz M., *Jak uczyć lepiej? Czyli refleksyjny praktyk w działaniu*, CODN Warszawa.

Ostrander S., Lynn Schroeder L., *Superlearning 2000 – podręcznik. Nowa metoda szybkiego uczenia się i nauczania Schroeder*, Wydawnictwo Medium.

Powell J., Powell T., *Panowanie nad umysłem*, Wydawnictwo Medium.

Hannaford C., *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł*, Polskie Towarzystwo Kinezyjologów we współpracy z Medyk sp. z o.o.