A TARTALOMBÓL

→ *A tanulás elősegítése*

→ *Tanulási blokkok felismerése*

→ *Tanulási blokkok oldása*

→ *Saját blokkjaink felismerése és oldása*

„A pedagógiai kineziológia gyakorlati, önsegítő módszert kínál gyerekeknek, tanároknak és szülőknek. Könyvünkből megtudhatja, hogyan oldhatók fel gyermeke tanulási blokkjai."

LUDWIG KONEBERG—GABRIELE FÖRDER

Kineziológia gyerekeknek

Hogyan győzhetők le a tanulási zavarok

MÓRA KÖNYVKIADÓ

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Kinesiologie für Kinder. Wie Sie Lernblockaden abbauen by Ludwig Koneberg – Gabriele Förder, 2009
© 2009 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Fordította
Schleicher Dóra

Sorozatterv
Lonovics Zoltán

Minden jog fenntartva, a kiadvány egészének vagy bármely részének a kiadó írásos engedélye nélküli sokszorosítása, másolása, egyéb engedélyköteles felhasználása – beleértve a kiadvány digitalizálását és ily módon történő többszörözését, nyilvánossághoz közvetítését – szigorúan tilos!

A kiadó könyveit kedvezménnyel megrendelheti webáruházunkban: www.mora.hu

MB | MAGYAR BRANDS 2012

Hungarian translation © Schleicher Dóra, 2013
Hungarian edition © Móra Könyvkiadó, 2013

TARTALOM

Előszó 5

1. fejezet
A tanulás elősegítése 7

Mi a pedagógiai kineziológia? 8
A pedagógiai kineziológia alapjai 19
Stressz a gyerekek hétköznapjaiban 30

2. fejezet
Tanulási blokkok felismerése 41

Hogyan jelentkeznek a tanulási blokkok? 42
A gondolkodás három dimenziója 45
A nevelési tanácsadó tesztjei 61

3. fejezet
Tanulási blokkok oldása 69

A pedagógiai kineziológia technikái 70
A pedagógiai kineziológia gyakorlatai 75
Rövid program iskolára és otthonra 106

4. fejezet
Saját blokkjaink felismerése és oldása 113

Találjon kiutat a stresszcsapdából! 114
Hogyan reagál gyermeke viselkedésére? 117
Így oldja fel a blokkját 123

Hasznos weboldalak 127

ELŐSZÓ

Figyelemzavar, erőszak, olvasási, írással és számolással kapcsolatos nehézségek – mindez egyre inkább része az iskolai mindennapoknak. Évről évre egyre több gyerek küzd tanulási és magatartászavarokkal. Nyugtalanok, szorongnak, keveset mozognak, és sokat betegeskednek. Ma az általános iskolások kb. negyven százaléka érintett ezekben a problémákban. Amikor a nehézségek okait kutatjuk, gyakran esünk abba a hibába, hogy leegyszerűsítjük a kérdést: „Soha nem figyel, persze hogy gyenge matekos." Vagy: „Lusta kislány, az anyukája egyedül neveli."

A pedagógiai kineziológia nem elégszik meg azzal, hogy vitatható eredményeket hozó oknyomozást folytasson, hanem gyakorlati, önsegítő módszert kínál gyerekeknek, tanároknak és nevelőknek. Az iskolai problémákat elsősorban stressz okozta tanulási zavaroknak tekinti, és nem a gyerekek vagy a szülők rossz tulajdonságaiban látja az okokat. Könyvünkben megmutatjuk, miként ismerheti fel és hogyan oldhatja fel speciális gyakorlatokkal gyermeke tanulási blokkjait. Az egyszerű, szórakoztató gyakorlatok új lendületet adnak a tanulásnak, és gyorsan kedvező változásokat hoznak a gyerek magatartásában.

Családi iránytűnk jelen kötete azonban nemcsak a gyerekeknek kíván segítséget nyújtani. Szólni szeretnénk mindazokhoz a felnőttekhez is, akik fiatalkorúakkal élnek és dolgoznak együtt. Azt tapasztaljuk, hogy a felnőttek gyakran feszültek, amikor gyermekeikkel tanulnak. Szeretnénk tehát segíteni a stresszoldásban, hiszen fontos, hogy ön is nyugodt maradjon, és gyermeke személyiségét a maga teljességében értékelje, ne csak a tanulási probléma hordozóját lássa benne. Ráadásul a pedagógiai kineziológia gyakorlatai – az „életre szóló tanulás" jegyében – nekünk, felnőtteknek is segíthetnek saját szellemi gátjaink leküzdésében.

Ludwig Koneberg, Gabriele Förder

1. FEJEZET

A tanulás elősegítése

Amikor a gyerekek felfedezik a környezetüket, fontos mozgássorokat gyakorolnak be, és edzik gondolkodási képességüket. A kineziológia segíti őket ebben a természetes tanulási folyamatban.

1. Mi a pedagógiai kineziológia?

A kineziológia a mozgás tudománya. Azt tanítja, hogy a mozgás nemcsak testi és lelki hogylétünkre hat kedvezően, hanem a gondolkodásunkra is. A gyerekkineziológia a pedagógiai kineziológiára, vagyis az alkalmazott kineziológia egy ágának alapjaira épül, és a tanulást egészen új perspektívából, test és szellem egységes működéseként láttatja. Elsősorban a test és az agy kommunikációját és az agy működését kutatja.

Bizonyos külső hatások kedvezőtlenül befolyásolhatják a gyerekek tanulási képességeit. A gyermekkineziológia nem tud változtatni a fennálló életkörülményeken, de segíteni tud a gyerekeknek abban, hogy eredményesebben birkózzanak meg a negatív hatásokkal. Olyan válogatott gyakorlatokat kínál, amelyekkel a szülők támogathatják gyerekeiket a tanulásban, akik azzal, hogy megtanulják, hogyan lehet játékosan oldani a stresszt, jobb teljesítményre lesznek képesek az iskolában.

Az alkalmazott kineziológia

Az alkalmazott kineziológiát, vagyis a test, a szellem és a lélek átfogó gyógyító módszerét dr. George Goodheart amerikai kiropraktikus fejlesztette ki az 1960-as évek elején. Művelőinek mára már sikerült a legújabb tudományos felfedezéseket (például az agykutatás eredményeit) ötvözni a hagyományos természetes gyógymódokkal. Így a kineziológia átvette azt a több kultúrára is jellemző holisztikus emberképet, amely szerint test és szellem egyetlen egységet

képez. Eszerint az egészség nem más, mint a lélek és a test egyensúlyi állapota. A kineziológia egy további fontos építőköve az életenergiák erejéről szóló ősrégi tanítás. Az életenergia pedig nem más, mint életünk motorja.

Az életenergia áramlása, avagy az energiablokkok

A kínai energiaelmélet alapján a kineziológia abból indul ki, hogy az emberi testet energiacsatornák, más szóval meridiánok hálózzák be (lásd az ábrát a 10. oldalon). Ezekben a csatornákban életet serkentő erő áramlik. Ha ez az erő akadálymentesen folyhat, akkor a szervezet egyensúlyban van, ami az egészségben, jó közérzetben, valamint megfelelő testi és szellemi teljesítőképességben mutatkozik meg. Az energia- vagy információcsatornák a szem számára láthatatlanok, de létezésük kimutatható a modern technikai eljárások, például az elekt-

INFÓ

LAZÁN TANULNI

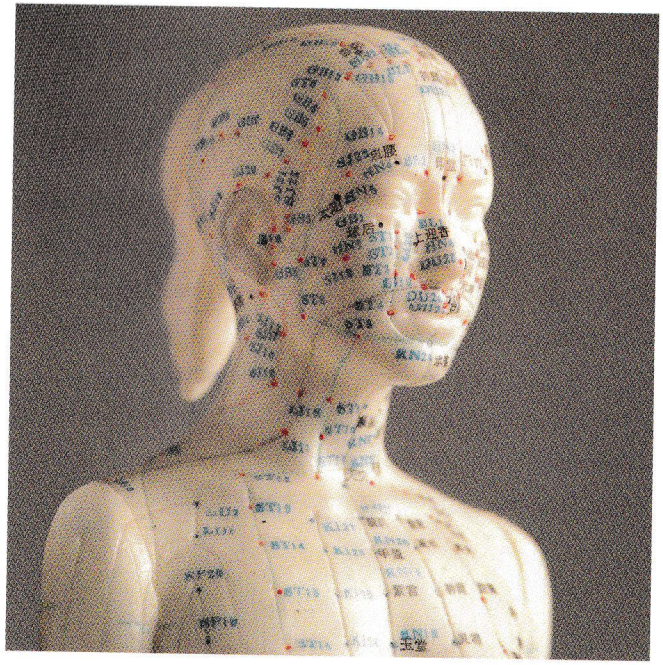
A tanulás természetes folyamat. Figyeljük csak meg a kisgyerekeket, milyen kíváncsian fedezik fel maguk körül a világot! A pedagógiai kineziológia értelmében ilyen ösztönös módon tanulni csak az képes, akiben az életenergia akadálymentesen áramlik.

romos bőrellenállás-mérés segítségével. A modern neurológiai kutatások tehát alátámasztják azt az elképzelést, amely szerint az életenergia valójában egyenlő az agyi információ szabad áramlásával.

Ha ezt az információáramlást valami megszakítja, akkor energiablokkról beszélünk (lásd 72. oldal). Az ilyen blokkokat a kineziológiai gyakorlatban téves idegi kapcsolatoknak tekintjük. Ez azt jelenti, hogy agyunkban az információfeldolgozás során olyan kombinációk jönnek létre, amelyek másokhoz képest kevésbé hatékonyak. A kineziológiai gyakorlat egyik fontos eszköze az úgynevezett izomtesztelés (lásd a kiemelést a 12. oldalon), amelyet George Goodheart azért fejlesztett ki, hogy segítségével a test állapotára következtethessünk. Goodheart ugyanis felfedezte, hogy az izmok az energiacsatornákon, a meridiánokon keresztül energetikai kapcsolatban állnak testünk szerveivel. Következésképpen bizonyos izomreakciók a meridiánok energiablokkjaira utalnak. A fennálló kiegyensúlyozatlanságok megszüntethetők, ha a meridiánokon elhelyezkedő megfelelő akupunktúrás és reflexpontokat masszírozzuk, illetve mozgásos gyakorlatokat végzünk.

INFÓ

A kínai energiatan abból indul ki, hogy az életenergiánk bizonyos csatornákban, a meridiánokban áramlik át a testünkön. Ez az életenergia erejéről szóló tudás a kineziológia egyik építőköve.



A Brain Gymtől a pedagógiai kineziológiáig

A pedagógiai kineziológia elmélete dr. Paul Dennison amerikai pedagógus több mint húszéves tapasztalatán alapul. Amikor Dennison viselkedészavaros gyerekekkel és tanulási nehézségekkel küzdő felnőttekkel dolgozott, azt tapasztalta, hogy a koncentrációs és tanulási zavarok elsősorban akkor lépnek fel, amikor valami miatt a test energia-egyensúlya felborul. Úgy vélte tehát, hogy a tanulási blokkok okait energetikai szinten kell keresni. Megállapította továbbá, hogy ezeket az energiablokkokat bizonyos mozgássorokkal lehet feloldani. Brain Gym, vagyis „agyra ható torna" néven kifejlesztett számos olyan gyakorlatot, amelyek segítenek a tanulási képességek és ezzel az életminőség javításában. Felfedezte, hogy a gondolkodás képessége éppen a stresszhelyzetekben blokkolódik. Az agy ilyen energetikai meghibásodását nevezik tanulási blokkoknak. A Dennison-féle eredeti elmélet edukineziológia (a latin *educare*, azaz nevel, felnevel szóból) néven fejlődött tovább.

A Dennison alapvetésein nyugvó pedagógiai kineziológia azonban még egy lépéssel továbbmegy: összekapcsolja az edukinesztetikát az agykutatás és a neurolingvisztikus programozás (lásd 72. oldal) felismeréseivel és a modern kommunikációelméletek bizonyos elemeivel.

Tanulási blokkok felismerése

A kineziológia területén jártas szakemberek, például nevelési tanácsadók felhasználják a pedagógiai kineziológia eljárásait, és többek között mozgásos gyakorlatokat alkalmaznak, hogy megszüntessék az egyéni tanulási zavarokat.

JÓ TANÁCS

A SZAKEMBER SEGÍT

Ha nem képes önmaga felismerni gyermeke tanulási blokkját, akkor a legjobb, ha együtt felkeresnek egy, a kineziológiában jártas nevelési tanácsadót, aki a kineziológiai izomtesztelés segítségével pontosan meg tudja állapítani, hol rejlik gyermeke problémája. A teszt hatásmechanizmusát egyébként közvetve igazolták informatikai és neurobiológiai kutatások is. Ezek megállapították, hogy a gondolatok agyunkban bizonyos aktivitás-, illetve frekvenciamintázatokat váltanak ki, amelyek magspintomográf segítségével is megjeleníthetők. Ezek a mintázatok áttevődnek az izomzatra, és az izomtesztelés során közvetve a tesztelőre, aki ezáltal képes pontosan meghatározni a tesztelt személy blokkját, hogy célzottan válasszon ki és alkalmazzon bizonyos kineziológiai gyakorlatokat az akadály leküzdésére.

A gyakorlatok otthon is végezhetőek, mivel játékos jellegűek. A pedagógiai kineziológia azonban nem csupán gyakorlati eljárás. Modellszerűen magyarázza, miként függnek össze az agyi funkciók és a tanulási folyamatok, és milyen nyelvet beszél a test. E tudás birtokában célzottan felismerheti és feloldhatja gyermeke tanulási blokkjait. Ezért ne lapozzon azonnal a gyakorlatokat bemutató részhez, hanem előbb ismerkedjen meg a pedagógiai kineziológia alapjaival (lásd 19–30. oldal). Mindezek előtt azonban még az energiablokkok fő felelősét, a stresszt szeretnénk bemutatni.

A stressz – kicsik és nagyok életének megkeserítője

A stressz szó a köznyelvben egyértelműen negatív kicsengésű, mivel azt mindenki a túlterheltséggel azonosítja. De nemcsak a felnőttek szembesülnek túl nagy elvárásokkal, a gyerekeknek sem sokkal egyszerűbb az életük. Gondoljunk csak az iskolai, tanulási stresszre, a környezettel, barátokkal kapcsolatos feszültségekre! A pedagógiai kineziológiában a stressz fogalma központi szerepet játszik, mivel a testi és lelki stressz az energia-, illetve tanulási blokkok kiváltója.

A stressz gátolja az életenergiát

Testi stressz például akkor keletkezik, amikor az anyagcserénket sok étellel túlterheljük. Lelki vagy érzelmi stresszt pedig többek között munkahelyi bosszúság vagy egy családi veszekedés okozhat. Mindkettő a negatív stresszre példa, ami a kineziológiában azért áll az érdeklődés középpontjában, mert azt a pozitív stresszel ellentétben (például előrelépés a karrierben) többnyire olyan kellemetlen érzések kísérik, mint a szorongás, bosszúság, irigység, féltékenység vagy megalázottság. Ezek a negatív külső stresszorok gyengítik az életenergiát. A szervezet kibillen az egyensúlyából, és hajlamosabbá válik a betegségekre.

INFÓ

TESTI STRESSZ

A lelki-érzelmi stresszen kívül létezik a testi stressz is, amelyet például a lárma, a mérgező anyagok, a túl sok étel, az extrém magas vagy alacsony hőmérséklet válthat ki.

INFÓ

A TEST VÉSZREAKCIÓJA

Selye János stresszkutató (1907–1982) a stresszt olyan vészreakcióként írta le, amelyet a szervezet a normális mértéket meghaladó terhelésekre ad. Ez a reakció automatikusan megy végbe. A hőségstresszorhoz például a test izzadással alkalmazkodik, hogy hűtse magát. A hidegre mint stresszorra remegéssel válaszol, hogy meleget állítson elő. Ahhoz, hogy az egyensúlyt (jelen esetben a kereken 37 fokos testhőmérsékletet) fenntartsa, a szervezetnek folyamatosan alkalmazkodnia kell a megváltozott körülményekhez. A stressz ezért nem valami eredendően rossz dolog, hanem ebben az esetben kifejezetten létszükséglet.

1.

A stressz hibás válaszokat vált ki

A pedagógiai kineziológia értelmezése túlmutat azon a klasszikus stresszfelfogáson, mely szerint egy, a lármához vagy hőséghez hasonló külső stresszor okoz blokkot. A kineziológiában abból indulunk ki, hogy az információáramlás mindenfajta blokkja stresszt jelent a szervezet számára, hisz ilyenkor az ember nem képes valamennyi saját erőforrását mozgósítani. Az olyan viselkedésminták, amelyeket bizonyos átélt stresszhelyzetek váltottak ki, hasonló helyzetekben nem megfelelő reakcióhoz és lelki állapothoz vezethetnek. Egy tanulónak például kiselőadást kell tartania az osztály előtt. Ilyenkor öntudatlanul egy korábbi stresszhelyzetben elsajátított viselkedésmintához nyúl vissza, ami beszűkíti a lehetőségeit: például folyamatosan elakad beszéd közben. Az osztálytársai ezért kigúnyolják. Ez a tapasztalat a következő meggyőződéshez vezet: „Én nem vagyok képes egy csoport előtt beszélni." Ez a tanuló tehát stresszhelyzetben képtelen lesz kihasználni szellemi erőforrásait, azok blokkolódni fognak.

Alkattól függ, hogy milyen hatást vált ki a stressz: szárnyakat ad, vagy megbénítja a gondolkodást. Minden ember másképpen érzékeli a stresszhelyzeteket: Ha a „rossz matekost" kihívják az osztály elé a táblához, biztosan kibillen az egyensúlyából, egy jó matekosnak ugyanez a stressz megadja azt a „lökést", amely hozzásegíti fogósabb példák megoldásához is.

A stressz blokkolja a gondolkodást

A pedagógiai kineziológia mindenekelőtt azt vizsgálja, hogy a negatív stressz milyen reakciókat vált ki az agyban. Képzelje el egyszer az alábbi helyzetet: sok hallgató előtt kell előadást tartania, és hirtelen mondat közben elveszíti a fonalat. Természetesen mindaz, amit az imént mondani akart volna, tudásanyagként még mindig ott van a fejében, de pillanatnyilag nem tudja előhívni – ön szellemileg blokkolt állapotban van, és egyik pillanatról a másikra egyetlen épkézláb gondolatot sem képes szavakba önteni. A legszívesebben elfutna vagy elbújna. Ez a jól ismert stresszreakció (lásd 15. oldal). Az ilyen szellemi síkon előforduló

energiablokkok esetén szoktuk mondani, hogy „se kép, se hang". Mint ahogyan ez a példa is mutatja, a stressz képes blokkolni bizonyos szellemi képességeket. És éppen a tanulásnál okoz jelentős hátrányt ez az automatikusan végbemenő agyi reakció. A pedagógiai kineziológia ezt nevezi tanulási blokknak.

Milyen folyamatok játszódnak le az agyban az ilyen vészhelyzetekben? Stressz esetén az energia az agytörzs, a közös integratív terület (KIT) hátsó részén koncentrálódik. Agyunknak ezen a területén találhatóak többek között a természetes reflexek központjai. A KIT stressz esetén átveszi az irányítást az agyban, az agy elülső része (a tudatos, asszociatív gondolkodásért felelős terület) blokkolódik. Ez az a pillanat, amikor ön egyetlen gondolatot sem képes tiszta fejjel végiggondolni.

FONTOS.....

Soha ne gyakoroljon nyomást gyermekére a tanulás során! Ne erőltesse, hogy szebben írjon vagy gyorsabban dolgozzon. Különben éppen az ellenkező hatást fogja elérni.

Harcoljunk vagy meneküljünk?

De hogy is jön létre egy ilyen „rövidzárlat" az agyunkban? Stresszhelyzetben rendkívül rövid idő alatt olyan testi és szellemi folyamatok játszódnak le bennünk, amelyeket nem vagyunk képesek befolyásolni. Ezek genetikai örökségünk részét képezik: amikor őseink a vadászat során egy vadállattal találták szemben magukat, nem gondolkodhattak túl sokáig. Cselekedniük kellett – harcolni vagy menekülni –, hogy mentsék az életüket. Közben minden erő azokban a testrészeikben koncentrálódott, amelyekre a védekezéshez vagy a meneküléshez volt szükségük.

Ennek az örökségünknek köszönhetjük, hogy az ilyen stresszes helyzetekben testi csúcsteljesítményekre vagyunk képesek. Agyunk a különösen fenyegető események hatására automatikusan ezt az ősrégi túlélési ösztönt hívja elő. Pozitív mellékhatásként pedig a testi megerőltetés után ismét csökken a stressz-szintünk.

A napjainkat jellemző stresszhelyzetekben egyébként már sem az elfutás, sem a harc nem számít hasznos reakciónak. Mert mire jó a testi erőnk például