

Mit tehetünk tanítványaink sikerességéért a tanulásban?

Készítette: Hegedűs Gabriella

Tartalom

Bevezető	3.
A tanulási stílus	4.
Tanulási stílus kérdőív	5.
A tanulási stílus kérdőív kiértékelése	8.
Tanácsok az egyes típusoknak a tanulási folyamat hatékonyabbá tételére	9.
Vizuális típus	9.
Auditív típus	9.
Kinesztetikus típus	10.
A mozgás öröme	10.
Könnyebb tanulás	12.
Tanuláskönnyítő gyakorlatok	13.
Ajtónyitogató	13.
Fekvő nyolcas	14.
Agyfélteke aktiváló (Csípőhimbálás)	15.
Oxigéntankoló (Hasi légzés)	16.
Érzékszervtorna (Elefánt)	17.
Központosító (Földelés)	18.
Kis művész 1. (Lábpumpa)	19.
Kis művész 2. (Vádlipumpa)	20.
Szépíró (Karaktiválás)	21.
Váll- és nyaklazító (Bagoly)	22.
Ébresztő (Agygomb)	23.
Élénkítő (Földkapcsoló és Térkapcsoló kombinációja)	24.
Egyensúlyozó (Egyensúlykapcsoló)	25.
Hegyezd a füled! (Gondolkodó sapka)	26.
Energia – kiegyenlítő 1.	27.
Energia – kiegyenlítő 2.	28.
Információáramlás az agyban	29.
Miért van szükség mindkét agyféltekére?	29.
Az ösztönös vagy megragadó agy	29.
A próbálkozó vagy elemző agy	30.
Belső középvonalkunk	30.
A keresztmozgások önmagukban nem elégségesek	31.
Egyoldalas (homolaterális) vagy összehangolt (bilaterális) típusok	31.
Hogyan végezzük az izompróbát?	32.
A Dennison-féle laterális áthangolás	33.
Izomteszt	33.
Átszoktatás	33.
Összehangolás	34.
Puska	35.
Olvasási készséget fejlesztő gyakorlatok	35.
Íráskészséget és matematikai készséget fejlesztő feladatok	36.
Önálló tanulást fejlesztő gyakorlatok	36.
Irodalomjegyzék	37.

Bevezetés

26 éve a pályán lévő gyakorló pedagógusként a munkám során soha nem találkoztam annyi tanulási nehézséggel küzdő gyerekkel, annyi tanulóval kapcsolatos problémával, mint napjainkban.

Eleinte értetlenül és elkeseredetten álltam a jelenség előtt, hogy egy értelmes és egészséges lelkületű gyermek nem tud jól írni, olvasni, számolni, hogy soha ennyi dyslexiást, dyscgráfiást, dyscalkuliást nem szűrtek még ki, mint napjainkban.

Természetesen az ide vezető problémák szövevényes és kusza hálójának kibogozása nem az én kompetenciám, mégis úgy érzem, hogy a magam lehetőségeivel és pedagógiai tapasztalataival küzdenem kell azért, hogy a tanulás, mint ösztöncselekvés az öröm forrása legyen.

Pedagógiai tanulmányaim, a szakirodalomban való böngészéseim során nagyon sok olyan módszerrel, vizsgálattal találkoztam, melyek felkeltették érdeklődésemet, s én is kipróbáltam őket a napi tanítási gyakorlatban.

Ezek közül szeretném átadni azokat, melyeket én is most már évek óta használok, s melyekről bebizonyosodott, hogy nem csak az elméletben, hanem a gyakorlatban is megállják helyüket.

A tanulási stílus

Bár a hatékony tanuláshoz minden érzékszervünkre szükség van, mégis megfigyelhető, hogy egyes tanulók gyakrabban támaszkodnak az egyik, míg más tanulók pedig a másik érzékelési területre. Egyesek például erőteljes vizuális ingereket igényelnek színek, képek, ábrák formájában, míg mások akkor tanulnak jobban, ha hallják és maguk is ismétlik hangosan az információt; megint mások azt szeretik, ha írják, rajzolják a megtanulandókat illetve mozgással, tapintással is megtapasztalják vagy megalkotják azt (pl. az ujjukkal leírják a homokba). Az érzéketi modalitások preferenciája alapján (vagyis hogy ki melyik érzékelési területet szereti leginkább használni) tehát megkülönböztethetünk vizuális, auditív, mozgásos és kiegyensúlyozott típusú tanulót. A mozgásos típust kinezetikus, kinetikus, illetve haptikus típusnak is szokták nevezni. A kiegyensúlyozott típusra az jellemző, hogy mindhárom modalitást nagyjából egyforma gyakorisággal használja az információfeldolgozás során.

Miért jó tudni, hogy valakire milyen tanulási stílus a jellemző? Ha tudja az egyén, hogy mely érzékelési területet használja a legtöbbször, akkor amikor csak szükséges, tudatosan úgy alakíthatja a megtanulandó anyagot, hogy összhangban legyen preferenciájával.

Emellett azonban megfigyelhetjük azt is, hogy a különféle feladatok végzésekor eltérő modalitásokra is támaszkodunk, illetve azt is megtapasztalhatjuk, hogy ha azt akarjuk, hogy a tananyag bekerüljön a hosszú távú memóriába, akkor az összes érzékelési területet használnunk kell.

Ez utóbbi törvényszerűsége alapul a multiszenzorális (több érzékszervre ható) tanítás is, melynek lényege – mint ahogy az elnevezése is mutatja – olyan technikák alkalmazása, melyek egynél több érzékszervi csatornát használnak fel az információ beviteléhez. Ennek a módszernek az alkalmazása felbecsülhetetlen értékű a tanulási zavarral küszködők oktatásában, melynek során az erősebb (jobban működő) csatornával megtámogatják a gyengébben működőt, miközben ez utóbbit pedig erősítik, fejlesztik. A multiszenzorális módon bemutatott anyagoknak nagyobb az esélyük, hogy elraktározódnak a memóriában – különösképpen a gyenge munkamemóriával rendelkező tanulók esetében.

Az érzékszervi modalitáspreferencia vizsgálatára O'Brian (1990) kidolgozott kérdőívének magyar változatát Mónos Katalin készítette el 2004-ben.

A kérdőív segítségével megállapíthatjuk, hogy a tanulási zavarral küszködő tanulóink mely érzékszerveiket használják a leggyakrabban az információfeldolgozás során, s konkrét jó

tanácsokkal láthatjuk el az egyes típusokat. Célszerű nem csupán őket felmérni, hanem egyszerre az egész osztályt, hogy lássuk az egyes típusok eloszlását a csoport szintjén is.

A kérdőív 36 állítást tartalmaz, ebből mindhárom érzékszervi preferenciához 12 állítás tartozik, s ezek véletlenszerű sorrendben követik egymást. Az egyes állítások 1-5-ig terjedő pontértékkel kell a tanulóknak értékelni attól függően, hogy mennyire jellemzőek, illetve igazak rájuk vonatkozóan. A vizsgálati módszer már felső tagozatos kortól használható.

Tanulási stílus kérdőív

Olvasd el figyelmesen az alábbi kijelentéseket, és dönts el, mennyire igazak, illetve jellemzőek Rád! Válaszaidat (1, 2, 3, 4, 5) a lapon karikázd be!

A számok az alábbiakat jelentik

1.	Soha vagy szinte soha nem jellemző rám.
2.	Ritkán vagy inkább nem jellemző rám.
3.	Néha jellemző rám.
4.	Gyakran jellemző rám.
5.	Mindig vagy szinte mindig jellemző rám.

1.	Jobban emlékszem a dolgokra akkor, ha leírom őket.	1 2 3 4 5
2.	Olvasás közben „hallom” a szavakat a fejemben, vagy önkéntelenül mormolok.	1 2 3 4 5
3.	Meg kell, hogy beszéljek dolgokat valakivel ahhoz, hogy jobban megértssem őket.	1 2 3 4 5
4.	Nem szeretem sem az írott, sem a szóbeli utasításokat. Inkább csak egyszerűen nekifogok a feladatnak.	1 2 3 4 5
5.	Képes vagyok arra, hogy „fejben lássak” dolgokat, azaz, hogy magam elé képzeljek valamit fejben.	1 2 3 4 5
6.	Jobban tudok úgy tanulni, ha közben zene szól.	1 2 3 4 5
7.	Gyakran kell szünetet tartanom tanulás közben.	1 2 3 4 5

8.	Könnyebben gondolkodom, ha közben mozoghatok. Az íróasztalnál ülve tanulást nem nekem találták ki.	1 2 3 4 5
9.	Amit olvasok vagy hallok, arról sok jegyzetet készítek.	1 2 3 4 5
10.	Segít a megértésben, ha nézem azt a személyt, akivel beszélgetek. Ez segít koncentrálni.	1 2 3 4 5
11.	Nehezen értem meg, amit mondanak nekem, ha a háttérben zaj van.	1 2 3 4 5
12.	Jobban szeretem, ha valaki szóban adja az utasítást, mintha magamnak kell elolvasnom.	1 2 3 4 5
13.	Szívesebben hallgatom a tananyagot a tanár vagy valaki elmondásában, vagy magnóról, minthogy könyvből elolvassam.	1 2 3 4 5
14.	Amikor nem jut eszembe valami konkrét szó, akkor kézzel sokat mutogatok, és olyanokat mondok, hogy „hogyishívják” vagy az „izé”.	1 2 3 4 5
15.	Könnyen megértem, amit mondanak nekem, még akkor is, ha közben le van hajtva a fejem, vagy kinézek az ablakon..	1 2 3 4 5
16.	Könnyebben végzek el dolgokat, ha egy nyugodt, csendes helyen dolgozhatok.	1 2 3 4 5
17.	Könnyen megértek és értelmezek térképet, ábrákat, grafikonokat.	1 2 3 4 5
18.	Amikor elkezdek újságcikket vagy könyvet olvasni, mindjárt megnézem a végét.	1 2 3 4 5
19.	Jobban emlékszem arra, amit mond valaki, mint ahogy kinéz.	1 2 3 4 5
20.	Jobban emlékszem dolgokra akkor, ha valakivel együtt, hangosan tanulom meg.	1 2 3 4 5
21.	Jegyzetelek, de soha nem lapozok vissza. Hogy átolvassam a jegyzeteimet.	1 2 3 4 5
22.	Amikor írásra vagy olvasásra koncentrálok, zavar a rádió.	1 2 3 4 5
23.	Nehezen képzelem magam elé (fejben) azt, ahogy a dolgok kinéznek.	1 2 3 4 5
24.	Segít a tanulásban, ha felmondom magamnak az anyagot.	1 2 3 4 5
25.	Lehet, hogy a füzeim és az íróasztalom rendetlennek tűnik, de én tudom, hogy mi hol van.	1 2 3 4 5
26.	Amikor tesztet írok, fejben „látom” magam előtt a tankönyv vagy a füzet megfelelő oldalát és rajta a helyes választ.	1 2 3 4 5
27.	Nem emlékszem vissza viccekre elég sokáig ahhoz, hogy el is tudjam mesélni őket.	1 2 3 4 5
28.	Amikor újat tanulok, először hallani szeretem, aztán olvasni róla, végül megcsinálni.	1 2 3 4 5
29.	Mielőtt hozzáfogok egy új feladathoz, szeretem teljesen befejezni az előzőt.	1 2 3 4 5
30.	Számolásakor gyakran használom az ujjaimat, olvasáskor mozgatom az ajkaimat.	1 2 3 4 5
31.	Nem szeretem ellenőrizni és javítani, amit egyszer megcsináltam.	1 2 3 4 5

32.	Ha megpróbálok valamit megjegyezni, pl. egy telefonszámot, segít, ha „lefényképezem” az agyamban, azaz azt próbálom megjegyezni, hogy néz ki.	1 2 3 4 5
33.	Plusz pontokért szívesebben dolgozok valamilyen magnós anyaggal, mint írásbelivel.	1 2 3 4 5
34.	Álmodozom órák alatt.	1 2 3 4 5
35.	Plusz pontokért szívesebben készítek bármilyen projektet, mint írásbeli feladatot.	1 2 3 4 5
36.	Amikor van valami jó ötletem, azonnal le kell írnom, különben elfelejtem.	1 2 3 4 5

A válaszok értékelése során első lépésben a tanulók az egyes állításokra adott pontértékeiket gyűjtés ki mindhárom típus esetében, majd oszloponként (típusonként) összegezzék a pontértékeket. Második lépésben adják össze az így kapott három összeget, majd számoljanak százaléktételeket az egyes típusok vonatkozásaiban. A százaléktételeket kördiagramban is fel lehet tüntetni.

Az adatok elemzése során 4 kategória (típus) alakítható ki, melyek megoszlása egyénileg és osztályszinten is vizsgálható:

- vizuális orientáció
- auditív orientáció
- kinesztetikus (haptikus) orientáció
- kiegyensúlyozott észlelési preferencia

Kiegyensúlyozott típusról beszélünk, ha mindhárom típus százaléktétele 30 – 35% között van, s a különbség bármely két típus között nem lehet nagyobb 1%-nál. Ha bármelyik típus értéke nagyobb 35%-nál, s legalább 1%-kal felette van a másik típus(ok) értékének, akkor az a domináns orientáció(vizuális, auditív, kinesztetikus).

Most pedig nézzük meg a kérdőív kiértékelését egy konkrét példán bemutatva!

A tanulási kérdőív kiértékelése

Kérdés sorszáma	Adott pontszám	Kérdés sorszáma	Adott pontszám	Kérdés sorszáma	Adott pontszám
1	4	2	2	4	3
5	3	3	2	6	2
9	4	12	1	7	3
10	2	13	4	8	4
11	5	15	3	14	2
16	3	19	2	18	3
17	4	20	2	21	1
22	3	23	1	25	4
26	5	24	4	30	3
27	4	28	2	31	2
32	2	29	3	34	3
36	5	33	2	35	3
Vizuális jellemzők pontszáma	44	Auditív jellemzők pontszáma	28	Kinesztetikus jellemzők pontszáma	33

A tanuló százalékszámítással is kifejezheti, hogy melyik stílus milyen irányban jellemző rá, ha az egyes jellemzőkre kapott összesített pontszámot a három jellemzőre összesen adott pontszámhoz viszonyítja.

Vizuális tanulási stílusjegyek	44: $(44 + 28 + 33) = 42\%$
Auditív tanulási stílusjegyek	28: $(44 + 28 + 33) = 27\%$
Kinesztetikus tanulási stílusjegyek	33: $(44 + 28 + 33) = 31\%$

A vizsgált tanuló esetében tehát megállapíthatjuk, hogy döntően vizuális orientáció jellemzi.

Tanácsok az egyes típusoknak a tanulási folyamat hatékonyabbá tételére

Vizuális típus:

- Használj naptárt fontos dátumok (dolgozat, feladat megkezdése stb.) feljegyzésére!
- Tanulósarkod mentes legyen a rendetlenségtől, távol a jövő-menéstől!
- Óra előtt furd át az anyagot!
- Mindig jegyzetelj órán!
- Jegyzeted legyen szellős, használj színeket, rajzokat, szimbólumokat!
- Használj vizuális szövegeket, mint pl. diagram, táblázat, grafikon, ábrák, a felidézést elősegítendő pedig gyakorold a lerajzolásukat egy papírra!
- Használj a tanuláshoz kártyákat, melyeken az információt foglald vázlatpontokba, rajzokba, ábrákba, diagramokba!
- A felidézést segítő kulcsszavakat tedd szemléletessé nagy betűk, színek, illusztrációk alkalmazásával!
- Számonkéréskor próbáld magad elé képzelni az anyagot (hol volt a lapon, jegyzetben, kártyán) az információ előhívásához!
- A tankönyvben húzd alá a kulcsszavakat, fontos információkat, emeld ki a lényegét!

Auditív típus:

- Csendes helyen tanulj, küszöböld ki a zajt, halk klasszikus zenével vagy egyéb nyugodt zenével (pl. természeti hangok)!
- Óra előtt furd át az anyagot!
- Hangosan tanulj, illetve ismételj vagy mondd fel a leckét!
- Mindig vegyél részt az órákon!
- Jegyzetelj, vagy vedd fel magnóra az előadás, illetve óra anyagát!
- Órai jegyzeteidet vedd össze a többiekével, nem hagytál-e ki valamit!
- Társsal vagy tanulócsoporttal együtt tanulj! Magyarázd el az anyagot a jegyzeteid alapján a társa(i)dnak!
- Hangosan tanulj: magyarázd el a diagramokat, a lecke kérdéseit hangosan válaszold meg!

- Mondd jegyzeteidet magnóra, s a magnóról lejátszva ismételd az anyagot!
- Problémamegoldás során minden lépést beszélj meg magadban!
- A tesztkérdéseket egyenként ismételd meg magadban halkán

Kinesztetikus típus:

- Használd annyi érzékszervedet (látás, hallás, tapintás, ízlelés, szaglás) a tanulás során, amennyit csak tudsz!
- Mikor tanulsz, mozogj, illetve járkálj közben! Ha otthon tanulsz, rágózz közben vagy nyomogass egy gumilabdát!
- Amikor csak lehet, a megtanulandó anyagok lényeges elemeit írd le kartotéklapokra vagy keménypapírból kivágott kártyákra! Terítsd szét őket a földön különféle elrendezésben, s aztán rendezd újra össze őket, s úgy tanulj belőlük, hogy közben járkálsz a szobában!
- Mindenhová vidd magaddal ezeket a lapokat, illetve kártyákat, s vedd elő őket, ha pl. várnod kell valahol!
- A tanulási időt oszd fel rövid egységekre (kb. 20 percesekre), s tarts köztük szüneteket! Jutalmazd magad a jó teljesítményért!

A mozgás öröme

Mennyit mozog egy ember a mai világban? Ha belegondolunk, hogy őseinknek nap, mint nap legalább 40 km-t meg kellett tenni, hogy táplálékhoz jussanak, akkor aggasztónak találjuk, hogy a modern korban milyen sok időt töltünk ülve vagy fekvé. A gyerek egész délelőtt az iskolában ül, majd alighogy hazamegy, leül az étkezőasztalhoz, majd az íróasztalhoz, hogy házi feladatot írjon, vagy a számítógéppel játsszon, és este még ott van a televízió is. A karlsruhei egyetem tudományos elemzéséből kiderült, hogy egy általános iskolás gyerek átlagosan kilenc órát tölt fekvé, kilenc órát ülve, öt órát állva és mindössze egy órát testmozgással, amiből csupán 15-30 perc intenzív.

A gyerekeknek szükségük van a mozgásra, hogy egészségesen fejlődjenek és jól érezzék magukat, mivel a mozgás nélkülözhetetlen az agy fejlődéséhez, Ez a folyamat már a csecsemőnél elkezdődik: amikor örömeiben rugdalózik, akkor a különféle mozgásfolyamatoknak ez a fáradhatatlan gyakorlása temérdek neuronális kapcsolódást idéz elő az agyában. A mászó korban aztán összehangolódik a bal és a jobb agyfélteke munkája azáltal, hogy a baba a jobb karja és bal lába, valamint a bal karja és a jobb lába agyidejű mozgatásával halad előre. Ahhoz, hogy erre képes legyen, agyának integrálnia kell a két testfél irányából érkező jeleket azért, hogy a pontos izommunkát koordinálja. Amennyiben kimarad a mászó korszak, mert a gyerek kúszva mozog, illetőleg a mászás periódusa lerövidül, mert hamar feláll, akkor később problémái adódhatnak a tanulásban. Ugyanis a mászó korban jön létre az agyféltekék összehangolódása, valamint ezzel összefüggésben a szem, a fül és a láb együttes munkáját szabályozó neuronális kapcsolatok.

Kicsi és nagy számára egyaránt nélkülözhetetlen a mozgás, hogy testét és annak határait megtapasztalja. Ennek a legjobb módja az, ha felfedezheti a környezetét, ha fára mászhat, ha mászó-falon egyensúlyozhat, kötélén kapaszkodhat, kerékpározhat. Ezáltal fejlődik az egyensúlyérzéke, és találja meg helyét a térben. Mozgás nélkül nincs fejlődés.

Azonban nem csak a test és az agy számára rendkívül fontos a mozgás – aki sokat ül félénkké, depresszívvé, sőt agresszívvé is válhat. Ennek az az oka, hogy izomzatunk idegrostjai, amellet, hogy a mozgásért felelősek, folyamatosan kommunikálnak agyunkkal. Miközben a rostoknak csak 10 százalékát használjuk izmaink mozgatására, 40 százalékuk vérellátásunk szabályozását végzi, a maradék 50 százalék pedig jelenti az agyunknak, hogy mi történik az adott testtájékon. Kölcsönhatás van az izmok anyagcseréje és a limbikus rendszer között – ez az az agyterület, amely érzelmi életünket irányítja. A testmozgás fokozza a kémiai hírvivőanyagok termelődését. Az agy természetes boldogsághormonokat – szerotonint és endorfint - állít elő, melyek hatására javul a hangulatunk, ha sporttevékenységet végzünk.

Könnyebb tanulás

A kineziológiai gyakorlatok a tökéletes tanulás eszközei, mert javítják az agy és a test közötti kölcsönhatás minőségét, továbbá serkentik a természetes energia- és mozgásfolyamatokat a testben. Így hozzák mozgásba és rendezik egységbe az ember testét, lelkét és szellemét. A gyakorlás segíti a jobb és a bal agyfélteke közös munkáját. Erre az összehangolt munkára a

látás, hallás és a megértés miatt van szükség. Hatására többek között javulás tapasztalható az olvasás, a szövegértés, az írás, a helyesírás, a számolás és a testi koordináció terén, harmonikus egységgé áll össze az értelem és az érzelem. Ennek köszönhetően a gyerek figyelmesebbé válik, reakciói gyorsabbak lesznek, szellemileg frissebb és bátrabb lesz.

Egységbe rendeződik a koncentráció és a nyugalom, aminek jele a fokozott órai aktivitás, a feszültségmentes tanulás és a másokkal való közvetlenebb érintkezés. A gyakorlatok eredményeként a gyerek képes lesz befejezni a feladatait, motiváltabb és magabiztosabb lesz, valamint javul a szem- és kézkoordinációja.

A tanuláskönnyítő gyakorlatok egyszerűek, gyorsan és bárhol kivitelezhetők. Gyerekekkel végzett felmérések igazolják, hogy az ilyen gyakorlatok a tanulási képességeket hihetetlen mértékben javítják. Mivel hatékonyságuk már évek óta ismert, egyre több iskolában alkalmazzák.

Természetesen a gyakorlatok csak rendszeres tevékenység mellett hoznak sikert. Ajánlatos a gyerekekkel közösen kiválasztani hármát-négyet, és azokat naponta elvégezni. Néhány nap elteltével lehet új gyakorlatokat kipróbálni. Mivel ezek a felnőttek számára is javulást hoznak, és a gyerekek remekül tanulnak utánzás útján, ragadja meg az alkalmat és csinálja ön is a gyerekekkel a gyakorlatokat

Tanuláskönnyítő gyakorlatok

Ajtónyitogató

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- két agyféltekéjével egyszerre tanulni
- helyesen írni
- a hallottakra odafigyelni és megérteni
- koordinálnak lenni
- megérteni azt, amit olvas
- jobban látni
- kitartónak lenni

A keresztező mozdulatok kinyitják az ajtót a két agyfélteke között. A bal láb és a jobb kar hátralendül. Aztán a jobb láb és a bal kar következik. Ezúttal a jobb kar lendül hátra, amennyire lehet. Újra a bal láb és a jobb kar van soros, majd a jobb láb és a bal kar, a gyakorlat fél percen keresztül folyamatosan ismétlődik. Fontos: ügyeljünk arra, hogy a gyermek a mozdulatokat lassan és nyugodtan hajtsa végre, és hogy karjait lazán és vállból lendítse hátra.

Ha a gyerekeknek nehézséget jelent végrehajtani ezt a gyakorlatot, akkor a keresztező mozdulatokat fekvé is kivitelezheti. Még egy tanács: ha az „Ébresztő” nevű gyakorlattal kezd, akkor a keresztező mozgásokat könnyebben végzi.

Ha a gyermeknek továbbra is nehezebbé esik ezeket a gyakorlatokat elvégezni, akkor az annak a jele, hogy a két agyféltekéje közötti együttműködéssel komoly problémái vannak.



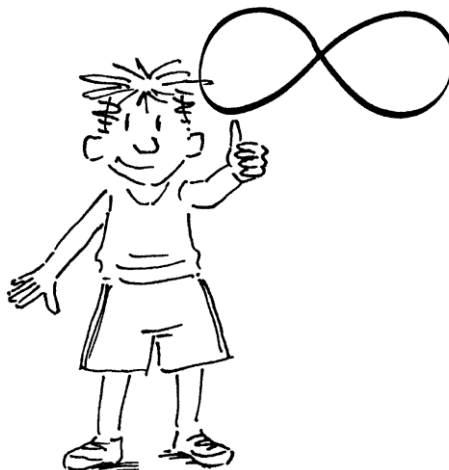
Fekvő nyolcas

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- a két agyféltekéjét egyszerre használni
- némely betűket többé nem felcserélni (pl. a „b” és „d” betűt)
- jobban látni
- könnyebben olvasni
- amit elolvas, megérteni
- ellazulni tanulás közben
- koordinálnak lenni és figyelni

A gyerek álló helyzetben előrenyújtja a bal karját, a hüvelykujját feltartja, és lassan egy fekvő nyolcast rajzol a levegőben. Középről indul, majd megrajzolja a nyolcas bal hurkát, középen keresztez és megrajzolja a nyolcas jobb hurkát. Közben a fejét egyenesen tartva a szemével követi a hüvelykujját. Négy-öt nyolcas után ugyanezt megcsinálja a jobb karjával is, végül a két kezét összekulcsolja és a két karját használva rajzolja meg a nyolcast. Rajzoltassunk a gyerekekkel egyszer kis nyolcasokat, máskor hatalmas nyolcasokat. Természetesen a fekvő nyolcast papírra is le lehet rajzolni. Ehhez szükség lesz egy nagyobb papírlapra és a gyerek kedvenc ceruzájára. A gyakorlat során ismét középről kiindulva, balra felfelé lassan megrajzolja a nyolcas bal, majd jobb hurkát. Ezalatt a fejét úgy tartsa, hogy az orrhegye meghosszabbítva arra a pontra mutasson, ahol a nyolcas kereszteződik. Rajzolás közben kövesse a szemével a ceruzát, mélyen, ellazultan lélegezzen be és ki. A következő nyolcashoz rajzolja át megint a vonalat, és ezt végezze el legalább tízszer.

Többet ér, ha a gyerek egy feladat megoldásán töprengve néhány fekvő nyolcast rajzol, mintha kétségbeesetten lógázná a lábát.



Agyfélteke aktiváló (Csípőhimbálás)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- koncentrálni
- megtanulni önállóan tanulni
- koordináltnak lenni
- energiát tankolni
- figyelni
- könnyebben felfogni dolgokat
- jobban látni

A gyerek leül a földre, egy kispárnára vagy egyéb puha dologra, megtámaszkodik a két kezével, és lábait kissé felhúzza.

Ebben a pozícióban ide-oda hintázik a fenekén: balról jobbra, aztán jobbról balra. E mozgás közben a medencéjével kis köröket ír le, hogy a teljes ülőfelületét masszírozza. Aki nagyon ügyes, fekvő nyolcast rajzol a medencéjével.

Ha a gyakorlatot rendszeresen végzi, a medencetájéka lényegesen mozgékonyabb lesz. Ezáltal az agyat energiával látjuk el.



Oxigéntankoló (Hasi légzés)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- hosszabb ideig összpontosítani
- energiát tankolni
- kifejezően beszélni
- hangosan olvasni
- ellazultan tanulni
- könnyebben gondolkodni
- összpontosítani és kitartani

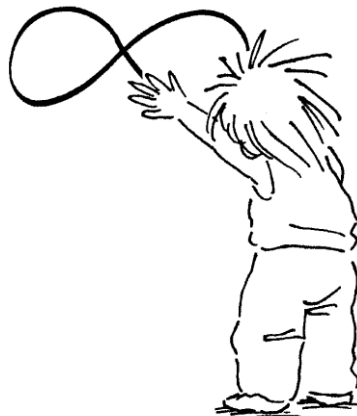
A gyerek mindkét kezét a hasán, a köldöke alatt tartja, és mélyeket lélegzik. Közben elképzei, hogy egy lufi van a hasában, amely minden lélegzetvételnél jó nagyra felfúvódik. Négyig számol magában és érzi, ahogy a hasa és a kezei előre mozdulnak. Ezután lökészerűen kiengedi a levegőt a száján és elképzei, ahogy a levegő kifújásakor leereszt a lufi. A gyakorlat hatására javul az agy oxigén ellátása és a központi idegrendszer ellazul.



Érzékszervtorna (Elefánt)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- jobban látni és hallani
- folyékonyabban beszélni
- koordinálniuk lenni
- könnyebben emlékezni
- jobban gondolkodni
- könnyebben számolni
- ellazulni
- a hallottakat felfogni



A gyerek álló helyzetben a bal karját előre nyújtja, majd felhúzza a bal vállát, és a fejét ráhajtva fekvőnyolcasokat rajzol a levegőbe. Balra felfelé kezd, megrajzolja a fekvő nyolcas bal, majd jobb hurkát. Közben a felfelé kinyújtott hüvelykujján át a távolba néz. Hat-hét nyolcas után ugyanezt a jobb karjával is megismétli.

Az érzékszervtorna sokoldalú, mivel egy időben testkoordinációt és érzékelést is edz.

Központosító (Földelés)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- összpontosítani és kitartani
- könnyebben megérteni
- jobban ellazulni
- a dolgokat jobban megjegyezni és előhívni
- összpontosítani és figyelni
- a térérzékelést javítani, különösen sportolásnál
- tájékozódni
- pontosabban kifejezni magát

A gyerek vállszélességnél kissé nagyobb terpeszbe áll, lábfejei derékszöget zárnak be egymással, és figyel arra, hogy szilárdan álljon a talajon. Válla merőleges a bal lábfej irányára és kezeit a csípőjére teszi, miközben a feje és a jobb lába jobbra mutat. Ebben a helyzetben a gyerek a testsúlyát a jobb lábára helyezi úgy, hogy a térdét behajlítja. Ezalatt elképzeli, hogy a két lába belenő a földbe. A bal lába végig laza marad, vagyis a térdét nem feszíti meg. Most ismét felemelkedik, aztán megint behajlítja a lábát, újra fel, újra hajlít – körülbelül tízszer az egyik oldalon, azután ugyanezt a bal lábával is.



A hatást növelni lehet, ha a gyerek elképzeli, hogy a lábai hosszú gyökeret eresztenek mélyen a földbe. Ez stabilitást teremt kívül-belül.

Kis művész 1. (Lábpumpa)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- jobban hallani
- a hallottakat és az olvasottakat könnyebben megérteni
- pontosabban kifejezni magát
- fogalmazást írni
- feladatokat megoldani és befejezni
- szociális magatartását javítani
- ellazulni tanulás közben
- figyelni

A gyerek leül egy székre és a bal bokáját átrakja a jobb térdén. Az ujjai hegyével megfogja a vádli két végpontját, vagyis az Achilles-ínnál és a térd alatt, majd a lábfejet lassan fel-le mozgatja, feszíti és hajlítja, amennyire lehet. Ezt körülbelül tízszer megismétli. Mielőtt a gyerek a másik lábával is elvégzi a gyakorlatot, tesz néhány lépést a szobában, hogy érezze a különbséget a lábai között. Ekkor kerül sorra a jobb láb.

A Kis művész 1. oldja az inak görcseit, melyek a menekülő reflex által keletkeztek.



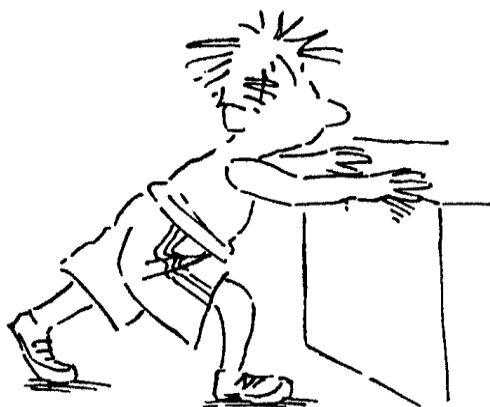
Kis művész 2. (Vádlipumpa)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- folyékonyan beszélni
- hosszabb időn keresztül figyelni
- könnyebben olvasni
- jobban hallani
- feladatokat befejezni
- kreatívan írni
- szociális magatartását javítani

A gyerek egy asztalnak vagy egy széktámlának támaszkodik. Az egyik lábát előrébb hagyja, és enyhén behajlítja térdét. A másik lábát hátrafelé kinyújtja és lábujjhegyre áll. A hátsó lába sarkát most lenyomja a padlóra, és közben kifújja a levegőt. Belégzéskor a hátsó lábával ismét lábujjhegyre áll, kilégzéskor pedig lenyomja a sarkát. Ezt körülbelül tízszer megismétli. Figyeljen, hogy a gyerek a fejét végig egyenesen tartsa, Később a gyakorlatot a másik lábával ismételje meg.

Itt is a harci vagy menekülő reflex által megrövidült inak nyúlnak meg ismét.



Szépíró (Karaktíválás)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- szépen írni
- kreatívan írni
- írás közben végig koncentrálni
- az ujjait ellazítani
- pontosabban és nyelvileg helyesen kifejezni magát
- helyesen és folyékonyan betűzni
- koncentrálnak lenni

A gyerek jobb karját függőlegesen felemeli, majd bal kezével a feje mögött átnyúlva megfogja jobb alkarját, és mélyen beszívja a levegőt. A jobb karját most megpróbálja a fejéhez szorítani, de a másik kezével erősen ellen tart, mialatt lassan és mélyen kilélegzik. Belégzés közben a karját ellazítja, aztán ismét hozzászorítja a fejéhez. Ezt háromszor hajtja végre. Ezután, miközben a bal kezével ellen tart, a jobb karját háromszor előrenyomja, majd el a fejétől, végül hátra. Ugye, hogy ez a kar sokkal ellazultabb (lazább, hosszabb), mint valaha? A gyakorlatot végezze el a gyerek a bal karjával is.

A Szépíró oldja durva motorikus feszültséget a tarkó és a váll tájékán, valamint a felkarban. Ennek köszönhetően a finommotoros készségek is javulnak.



Váll- és nyaklazító (Bagoly)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- tarkó-, nyak- és állkapocsizomzatát ellazítani
- látóterét szélesíteni
- rövid és hosszú távú memóriáját aktiválni
- gondolkodását serkenteni
- látását, hallását és mozgását egységesíteni, pl. a sportban
- a feje és a teste között az információáramlást javítani
- a tanultakat jobban bevésni
- könnyebben olvasni
- szabadon beszélni

A gyerek megfogja a bal kezével a jobb vállizmát és összenyomja. Nagy levegőt vesz, miközben a fejét, amennyire csak lehet, elfordítja balra. Miután ezt megtette, hangosan fújja ki a levegőt a száján keresztül. Ahogy a fejét lassan jobbra fordítja, ismét szívja be a levegőt, majd újra fordítsa a fejét oldalra és engedje ki a levegőt.

Közben a fejét egy kissé lefelé tartsa. A gyakorlatot háromszor-négyszer megismétli. Végül a fejét nagyon lassan előrehajtja, az állával megérinti a mellkas csontját, és ismét kilélegzik. Ugye a jobb válla már sokkal lazább? Remek! A lazítógyakorlatot a bal vállával is végrehajtja.

A váll- és nyaklazító hatására javul az agy vérellátása és ennek eredményeként a figyelem is.



Ébresztő (Agygomb)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- világosabban gondolkodni
- amit olvas, könnyebben megérteni
- energiával feltölteni
- a betűket és számokat nem eltéveszteni
- olvasás közben a sorokat követni
- olvasás közben összpontosítani

A kulcsfont alatt, a szegycsonttól balra és jobbra található két bemélyedés. A gyerek az egyik mélyedésbe belehelyezi a bal keze hüvelykujját, a másikba pedig a mutató- és középsőujját és a két pontot masszírozni kezdi. A jobb kezét nyugodtan a köldökén tartja. Három mély levegővétel után megcseréli a kezeit, és így is megismétli a gyakorlatot.

Az ébresztő egy egyszerű és könnyű gyakorlat, melynek hatására az agy egykettőre felfrissül.

A vizuális tanulási mód bekapcsolása érdekében rajzoljon neki fentről kezdve, az óramutató járásával megegyezően egy kört a levegőbe.

Közben gyermeke masszírozza a megfelelő pontokat és nézze folyamatosan az ön ujjait úgy, hogy balra egy kört írjon le a szemével. Ügyeljen arra, hogy gyermeke a fejét egyenesen tartsa és, hogy az ön kezét csak a szemével kövesse. Most rajzoljon egy kört az óramutató járásával ellentétes irányba, és a gyermek miközben az ujjával az ébresztőpontokat stimulálja és az ön kezét a tekintetével kíséri, a szemével jobbra haladva írjon le egy kört. Ezután a gyerek cserélje meg a kezét és ismételjék meg együtt a gyakorlatot. Ha a gyermek már játszi könnyedséggel tudja követni az ön kezét, akkor tovább nehezítheti a feladatot: rajzoljon a levegőbe fekvő nyolcast úgy, hogy a gyermek közben masszírozással aktiválja az ébresztőpontokat. Ne feledje, hogy a fekvő nyolcast balról, fentről kell kezdeni. Később a gyermek váltson kezét, ön pedig rajzolja meg a második fekvő nyolcast.



Élénkítő (Földkapcsoló és Térkapcsoló kombinációja)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- két lábbal járni a földön
- szellemileg frissnek lenni
- magabiztosnak és lelkiileg nyugodtnak lenni
- a tábláról könnyen másolni (a szem beállítása közel- és távollátásra)
- olvasás közben a sorokat követni
- szemkontaktust tartani
- feladatokra koncentrálni
- több érdeklődést és motiváltságot mutatni
- figyelni
- jobban tájékozódni

A gyakorlat első részében a gyerek bal kezének mutatóujját a szája fölé, a középső ujját pedig a szája alá helyezi és ezt a két pontot masszírozza, míg a jobb keze a köldökén nyugszik. Három mély lélegzetvétel után a gyerek megcseréli a kezeit, és így is megmasszírozza a két pontot.

A második részben a bal kéz masszírozza a köldököt, a jobb kéz pedig a farkcsontot. Három nagy levegővétel után a kezek felcserélődnek, és a gyakorlat megismétlődik.

Az Élénkítő képzelte védőpajzsként szolgált az érzelmi támadások ellen.



Egyensúlyozó (Egyensúlykapcsoló)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- éberen, tökéletesen jelen lenni
- helyesen dönteni
- ellazulni
- nyitottnak lenni az újra
- megérteni, ami „a sorok között van”
- a helyesírását javítani
- testileg és érzelmileg egyensúlyban lenni



Az egyensúlypontokat a gyerek megtalálhatja, ha az ujjával megtapogatja azt a helyet, ahol a tarkó a fejjel találkozik. Ennek az a legjobb módja, ha fejét előre-hátra billenti. Egy képzeletbeli tengelytől, mely a tarkóig húzódik három-négy centiméterre balra és jobbra mindkét oldalon van egy kis bemélyedés. Ezek fölött vannak az egyensúlypontok. A gyerek a bal kezét a bal oldali pontra, a jobb kezét a köldökére helyezi. Körülbelül egy percig ül így, közben mélyen be- és kilélegzik. Ezután a jobb kezét a jobb egyensúlypontjára, a bal kezét pedig a köldökére helyezi. A két pontot biztosan megérinti, ha egyszerűen az összes ujját a füle és az elképzelt tengely közé helyezi.

Az Egyensúlyozó segítségével létrehozható az óhajtott egyensúly, ha gyermekét hirtelen túl sok benyomás éri.

Hegyezd a füled! (Gondolkodó sapka)

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- jobban hallani és megérteni, ami elhangzik
- a belső hangjára hallgatni
- jobban figyelni
- szellemileg friss maradni
- a környezet zajaitól elhatárolódni
- a beszéd, éneklés vagy zenélés során könnyebben kifejezni magát
- fejben gyorsabban számolni
- jobban koncentrálni
- energiát tankolni
- könnyebben visszaemlékezni az elhangzottakra

Mielőtt ön és gyermeke végrehajtják ezt a gyakorlatot, maradjanak csendben egy percre és figyeljék meg, hogy milyen zajok hallatszanak közelebbi és távolabbi környezetükben (autózaj, játszó gyerekek, ketyegő óra, stb.). Figyeljék meg, hogy mennyire hangosak és kivehetőek ezek a zajok. Kérdezze meg a gyerektől, hogy miket hallott. Ugyanannyi zajt hallott, mint ön vagy netán még annál is többet?

Most következik a feladat. (Biztosan kíváncsian várja, hogy érezze, mi változik önnél.)

Mindkét fülüket fogják meg a hüvelyk-, a mutató- és a középsőujjukkal, és enyhén masszírozzák végig kétszer-háromszor fentről lefelé. Közben a fejüket tartás lazán és ernyedten. Ezután fordítsák balra és masszírozzák meg alaposan a fülüket. Befejezésül fordítsák a fejüket jobbra és úgy masszírozzák a fülüket.

Végezzék el a gyakorlatot még egyszer, majd kb. egy percig figyeljék meg, hogy erősebben és tisztábban hallják-e a zajokat mint korábban, hallanak-e olyan zajokat, amelyeket előzőleg nem észleltek. Kérdezze meg a gyerektől, hogy most milyen hangokat hall. Mi változott az érzékelésében?

A fülhegyező gyakorlatot mindig olyankor érdemes végezni, amikor különösen fontos, hogy jól odafigyeljünk és megértsünk valamit, vagy amikor egy zajterhelés után újra rendbe akarjuk hozni a hallást.



Energia – kiegyenlítő 1.

Ez a gyakorlat segít a gyerekeknek

- nyugodtan ülni
- koncentrálni
- ellazulni és jól érezni magát
- jól hallani és érthetően beszélni
- odafigyelni tudni
- tesztek megoldani, vizsgákat letenni
- jobban kontrollálni önmagát
- koordináltnak lenni
- a határokat elfogadni
- könnyebben alkalmazkodni az új helyzetekhez
- az érzelmi stresszt leküzdeni

A gyerek lazán ül egy széken a jobb lábát áttéve a balon vagy a balt a jobbon, ahogy kényelmes. Az egyik kezével megfogja a bokáját, a másikkal ugyanazon a lábán a talp belső élét. A kéztartása akkor megfelelő, ha a két kéz keresztezi egymást. A gyerek egy-két percig ebben a testhelyzetben marad, mélyeket lélegzik és közben a nyelve hegyével megérinti a szájpadrását ott, ahol a „L” hangot képz. Kilégzés közben a nyelvét leengedi.

A gyakorlat második részében a két lábát egymás mellé helyezi a padlón és két kezének ujjhegyeit összeérinti. Ismét mélyen beszívja, majd kifújja a levegőt (most úgy, hogy a nyelvével nem érinti meg a szájpadrását), és ebben a pozícióban marad egy-két percig.

Az Energia-kiegyenlítő 1. révén összekapcsolódik az összes energiapálya, ezáltal az agy és a test lendületbe jön.



Energia – kiegyenlítő 2.

A hatás ugyanaz, mint az előbb bemutatott Energia – kiegyenlítő 1.-nél. A különbség csupán annyi, hogy egyszerűbben végrehajtható, ha a gyerek az ágyban fekszik, és nehezen alszik el, vagy ha nap közben észrevétlenül (pl. dolgozatírás előtt) akarja elvégezni a gyakorlatot. Ugyanis az Energia – kiegyenlítő 2. könnyen kivitelezhető ülve, fekve vagy állva is.

A gyakorlat első részében a gyerek lefekszik az ágyra vagy egy heverőre, kinyújtja a kezét maga előtt, a tenyerét kifelé fordítja, a csuklóit keresztezi, ujjait egymásba fonja, és lazán az ölébe helyezi. A lábait nyújtva vannak, és bokáiban keresztezik egymást. A gyerek ebben a testhelyzetben marad egy-két percig, mélyeket lélegzik, miközben a nyelve hegyével megérinti a szájpadlását ott, ahol az „L” hangot képzik. Kilégzéskor leengedi a nyelvét.



A gyakorlat második részében a lábait egymás mellé helyezi és a két keze ujjhegyeit összeérinti. Ismét be- és kilélegzik, ezúttal anélkül, hogy a nyelvvel megérintené a szájpadlását. Egy-két percig ebben a pozícióban marad.

Információáramlás az agyban

Miközben gondolkodunk, beszélünk, kommunikálunk, vagy mozgunk, folyamatos információcsere zajlik agyunk érintett területei között. Akár egy hírközlőrendszerben, mind a két irányban információk küldése és fogadása zajlik. Az agy részei különböző feladatokat, funkciókat látnak el. Az agytörzs, a kisagy, a limbikus rendszer, az agykéreg, a nagyagy.

A nagyagy két részből áll, melyet féltekéknek nevezünk. A jobb agyfélteke irányítja a bal testfél funkcióit, a bal pedig a jobb testfélét.

Miért van szükség mindkét agyféltekénkre?

Azért, mert mindkét agyféltekénk teljesen eltérő – egyedülálló - módon ragadja meg a valóságot! A jobb agyféltekénk (az „ösztönös” vagy „reflex” agy) felfogja és csoportosítja a teljes képet. Így tudunk például felismerni arcot a tömegben, vagy egy dallamot hang alapján. A „bal” agyfélteke (a „próbálkozó”, vagy „kísérletező” agy) logikus, rendszerező és verbális. Ez teszi lehetővé, hogy egy információt részekre bontsunk (mint a számítógép), és így részleteiben, lépésről, lépésre tanuljunk meg új dolgokat, továbbá ez tesz képessé minket arra, hogy egymással kommunikáljunk. Egy dolog azonban bizonyos: egyik agyfél sem arra lett teremtve, hogy egyedül, saját magában működjön. A két agyfélteke együttműködése teszi számunkra a tanulást könnyűvé és szórakoztatóvá.

Az ösztönös vagy megragadó agy

A „jobb” agyfélteke, ha egyedül működik, alig valamivel több mint egy „ösztönös agy” önmagában. Kap ugyan információkat az érzékszervektől, de nem tudja ezeket kifejezni vagy kreatív módon használni. A megragadó képességek, mint a megérezés, felismerés, asszociálás, vagy az emlékezés már a bal agyféltekével való együttműködést is megkívánják. Minél inkább eléri valaki ezt az együttműködést, annál inkább lehetővé teszi a jobb agyfélteke számára, hogy képességeinek legjavát nyújtsa, és annál ritkábban fog reflexből vagy ösztönösen működni.

A próbálkozó vagy elemző agy

A „bal” agyfélteke, ha egyedül dolgozik, alig valamivel több, mint egy „próbálkozó” agy önmagában. Kritikus, elemző és mérlegelő. A megragadó értelem nélkül azonban nem képes emlékezni arra, amit tanult és minden egyes alkalommal újra és újra végig kell mennie az elemzésen. Ha az edukinesztetika módszerével bekapcsoljuk a működésbe a „megragadó” agyat is, úgy a közös tevékenységben belül a bal agyfélteke lesz a kifejező agy, ahol a tanultak beépülnek a z egyéniségbe azáltal, hogy felismeri és megfogalmazza, amit megtanult és előkészíti a fejlődés következő lépését.

Belső középvonalkunk

Hogy a jobb és bal agyfélteke összehangolt egységben tudjon működni, a két agyféltekét a bonyolult idegpályaköteg, a kérgestest kapcsolja össze. Ideális esetben ez a kapcsolat már a gyermekkor elején a – csúszás-mászással egy időben – kifejlődik, és olyan komplex rendszer jön létre, amely rendszerezi és összehangolja a két agyféltekébe befutó információkat. Ez biztosítja, hogy agyunk két fele egész életünk során harmonikusan együtt tud dolgozni. Időnként persze az egyik félteke előtérbe kerülhet, és egy adott feladat megoldásán egyedül dolgozhat saját oldalán. Egy új képesség elsajátításához azonban mind a két agyfélteke közreműködése kell: a belső középvonalon keresztül folyamatos kommunikációra van szükség!

Ahhoz, hogy folyamatosan tudjunk olvasni, ötletesen fogalmazni, helyesen írni, hogy egy időben tudjunk figyelni és gondolkodni, szükségünk van arra, hogy képesek legyünk keresztezni a „középvonalat”, de hogy ez híd vagy gát a tanulásban, azt saját kezdeti tanulási élményeink döntenek el. Amikor a jobb és bal agyfélteke összehangolt együttműködése közben a két agyfélteke között spontán kommunikációs kapcsolat alakul ki, akkor a középvonalon olyan híd szerepét tölti be, amely összeköti az idegpályákat. Amikor a jobb és a bal agyféltekének felváltva kell dolgozni, akkor a középvonalon gáttá válik, ami megszakítja ezt a kapcsolatot.

Sokféle oka van, hogy a középvonalon miért válik a két agyfélteke közötti kapcsolat gáttá. A leggyakoribb oka az egyoldalasság, a homolateralitás, amely érintheti valamennyi képességet, vagy csak egyes energiarendszerekre terjed ki, mint például a szem-, fül- vagy mozgáskoordinációs rendszerre.

Az egyoldalas ember gondolkodását korlátozza, hogy egy időben csak az egyik agyfelét képes használni. Ugyanis valahányszor az egyik agyfelét használni akarja, a másik (eltérő módon működő) agyfelét ki kell kapcsolnia. Bizonyos fokig – állapotának súlyosságától függően – minden egyoldalas ember koordinációs problémákkal küzd. Ebből a szempontból mindegy, hogy a füle „kapcsol ki” vagy a szeme, vagy az egész teste (és még számtalan variáció van). Ahhoz, hogy ez megváltozzon, az szükséges, hogy megtanulja keresztezni a középvonalat.

A keresztmozgások önmagukban nem elégségesek

Minden bizonnyal sok gyereken segíthet a keresztbe lendítés, ám sokszor hatástalan marad. Pedig a keresztbe lendítés az agy számára a legtökéletesebb egyensúlyozó gyakorlat lenne, és elméletileg az is. Az egyes mozdulatok mindkét agyfélteke működését igénylik, miközben az izmokat az agyféltekével ellentétes oldalon mozgatják, így gyakorlása egyre inkább összehangolt és kiegyensúlyozott agyműködést eredményez.

Valójában az emberi idegrendszer nem ilyen egyszerű. Az edukinesztetika rendelkezik azzal a lehetőséggel, hogy az izompróba útján közvetlenül magyarázatot adjon arra, hogy a keresztbe lendítés miért vált be egyeseknél és miért nem vált be másoknál.

Az új korrekciós eljárás a Dennison–féle laterális áthangolás. Ahol ezt a módszert alkalmazzák, ott a keresztbe lendítés és a többi kétoldali gyakorlat hatásos és egyensúlyba hozza a két agyfélteke működését.

Egyoldalas (homolaterális) vagy összehangolt (bilaterális) típusok

Ha egy jobb oldali agydominanciát mutató személyt keresztbe lendítéssel aktiválnak, az izompróba „bekapcsolt” állapotot mutat, jelezve, hogy az agyféltekék együtt dolgoznak. Ugyanez egy bal oldali agydominanciát mutató személy esetében „kikapcsolt” izmot eredményez, mutatva, hogy nem jött létre az agyféltekék együttműködése, és az agy energiaszintje lecsökkent.

Az előző típust nevezzük bilaterálisnak vagy kétoldalasan összehangoltnak, utalva arra, hogy egyszerre működik mindkét agyféltekéje. A másik típust homolaterálisnak vagy egyoldalasanak nevezzük, mivel egyszerre csak az egyik agyféltekéje működik.

Az a tapasztalat, hogy a problémás gyerekek több mint 80 %-a a homolaterális kategóriába tartozik.

Hogyan végezzük az izompróbát?

1. A gyermek és a felnőtt is egy rövid ideig masszírozza az agygombokat, másik kezük a köldökön! Ezután a tengerészcsomó következik egy percen át, Ez a két gyakorlat megfelelően előkészíti az eredményes izompróbát.
2. Az izompróba előtt tisztázni kell, van-e valamilyen kizáró ok (sérülés, vagy más), ami az izompróbát megakadályozza.
3. Kérjük a gyereket, hogy nyújtsa ki a karját egyenesen előre.
4. Figyelmeztessük, hogy megpróbáljuk finoman lenyomni a karját, ő pedig - amennyire tőle telik – maradjon erős, és tartsa a karját előre nyújtva. Meg kell állapodni egy jelszóban – pl. „tartsd!” vagy „kezdhetjük!” – és erre hajtsuk végre az izompróbát! Ha mindketten egyetértünk abban, hogy erős maradt, akkor továbbmehetünk.
5. Ez a bekapcsolt izom, amit keresünk. Hagyjuk, tapasztalja ezt az erőt, és változtassuk az alkalmazott nyomást az erejéhez mérten! A nyomás könnyű, de folyamatos legyen, egyenletes, az egész izompróba alatt. Soha ne nyomjuk olyan erősen, hogy bármelyikünk kellemetlennek vagy hiábavaló erőfeszítésnek érezze! Mindketten megtapasztaltuk a bekapcsolt erős izmot. Ha a gyerek nem tudja könnyedén tartani a karját, és nem tapasztalunk bekapcsolt erős izmot, akkor álljunk meg! Szakember segítségére lesz szükségünk!
6. Tapasztaljuk ki alaposan az izompróbát, igazán szórakoztató játék! Mondjuk a gyerekeknek, hogy próbálja még erősebben tartani a karját! Figyeljük meg, hogy minél erősebben „próbálkozik”, annál könnyebb lenyomni.

Azután kérjük, hogy csak annyira tartsa, amennyire telik tőle. Az újabb próba be fogja bizonyítani, hogy mennyivel erősebb most. Magyarázzuk el neki, hogy ez a normális, ha „kikapcsol”, amikor erőlködni próbál. Addig váltogassuk az „erőlködést” és a tőle telhetőt, amíg mindketten teljes biztonsággal tudjuk, milyen a „kikapcsolt” és a „bekapcsolt” állapot. A „bekapcsolt” állapot arról tanúskodik, hogy az agy motorikus központjából az ingerület szabadon eljut az izmokhoz, tehát az ösztönös agyfélteke – vagy mind a két agyfélteke – bekapcsolt állapotban van. A „kikapcsolt izom elárulja, hogy csak tudatos agyműködés van – tehát csak a bal oldali, vagy próbálkozó agyfélteke működik – és a kéz fenntartásához erőfeszítés kell. Magyarázzuk el, hogy a „kikapcsolt” állapot is hasznos dolog tudatos tevékenység közben, mert ez azt jelenti, hogy amikor tényleg kell – valóban képes összpontosítani. A tudatos vezérlés jelenti az „alacsony fordulatszámot”. Ez soha nem olyan

erős, mint az „ösztönös” vezérlés automatikus fordulatszáma, de külön-külön egyik sem annyira megbízható, mint a „magas fordulatszámú” összehangolt agytevékenység!

7. Tapasztaljuk meg azt az erőt, hogy teste könnyedén, automatikusan működik.

A Dennison–féle laterális áthangolás

1. IZOMTESZT

- Teszteljük az erős jelzőizmot alaphelyzetben!
- Végeztessünk a gyerekkel 10-20 keresztbe lendítést, kezével érintse közben a másik térdét! (A két térd érintése számít egy gyakorlatnak.)
- Ellenőrizzük a jelzőizmot! Figyeljük meg, hogy bekapcsolt, vagy kikapcsolt állapotban van-e! Ha kikapcsolt helyzetet tapasztalunk, a tanuló valószínűleg homolaterális. A további lépések ezt a gyanút megerősíthetik.
- Végezzen a gyerek 10-20 homolaterális (azonos oldali) lendítést, vagyis jobb kéz – jobb láb, bal kéz – bal láb emelést felváltva, kezével azonos oldali térdét megérintve!
- Ellenőrizzük a jelzőizmot! Figyeljük meg, hogy bekapcsolt vagy kikapcsolt állapotban van-e! Ha bekapcsolt helyzetet tapasztalunk, a tanuló homolaterális, és áthangolásra szorul.
- Nézzen a gyerek egy X betűt! Ha az X kikapcsolja a jelzőizmot, a tanuló homolaterális.
- Nézzen a gyerek két párhuzamos vonalat: ||! Ha ez bekapcsolt jelzőizmot eredményez, úgy a tanuló homolaterális.

2. ÁTSZOKTATÁS

- Végezzünk izompróbát, hogy meggyőződjünk róla, készen áll-e tanítványunk az áthangolás folytatására! Ha igen, menjünk tovább, ha nem, akkor várjunk ki egy kedvezőbb alkalmat.

- Végezzen tanítványunk keresztbe lendítést, de közben szándékosan tartsa úgy tekintetét, hogy az „ösztönös” agyféltekét bekapcsolja. Ez általában balra felfelé nézést jelent, mivel a legtöbb embernél a jobb oldali az „ösztönös” agyfélteke.
- Ellenőrizzük újra a jelzőizmot! Figyeljük meg, hogy most a keresztbe lendítés nem „ki”- hanem „bekapcsolta” az „ösztönös” agyféltekét. (Ha mégis „kikapcsolt” állapotot jelezne az izompróba, úgy jobbra fölfelé nézve végezze a keresztbe lendítést. Újra ellenőrizzük a jelzőizmot! Most már „bekapcsolt” állapotban kell lennie az agynak.)
- Végezzen a tanuló homolaterális lendítést, de eközben szándékosan fordítsa úgy a tekintetét, hogy a „próbálkozó” (analitikus) agyféltekéjét kapcsolja be! Ez általában jobbra lefelé nézést jelent, mivel az „ösztönös” (analitikus) agyfélteke általában a bal oldalon helyezkedik el.
- Végezzünk újra izompróbát! Figyeljük meg, hogy ezúttal „kikapcsolt” (nem erős) állapotot hozott létre a homolaterális lendítés. Ha nem így lenne, végezze a gyerek hosszabb ideig a gyakorlatot, vagy fordítsa a tekintetét balra lefelé helyett jobbra lefelé!

3. ÖSSZEANGOLÁS

- Kulcsolja össze lassan a két kezét a tanuló, mintegy szimbolizálva a két agyfélteke összekapcsolódását, „érezve”, hogy a két agyfélteke együtt dolgozik!
- Végezzen keresztbe lendítést, és közben forgassa a szemét minden irányba!
- Ellenőrizzük a jelzőizmot; „bekapcsolt” állapotot kell mutasson, akárhova is néz a tanuló!
- Végezzen a gyerek homolaterális lendítést, közben forgassa a szemét minden irányba!
- Ellenőrizzük a jelzőizmot; „kikapcsolt” állapotot kell mutasson, függetlenül attól, hogy hova néz!
- Ellenőrizzük újra, miközben a tanuló nézze az X betűt! A jelzőizomnak „bekapcsolt” állapotot kell mutatnia!
- Ellenőrizzük újra, miközben a tanuló a || jelet nézze! A jelzőizomnak most „kikapcsolt” állapotot kell mutatnia!
- Beszéljük meg a gyerekekkel a változásokat!

A Dennison-féle laterális áthangolás azért eredményes, mert a természettel összhangban működik, a tanulás természetes útját követi. Az áthangolás képessé tesz minket a középvonal keresztezésére, visszaadja a tanulás természetes folyamatába vetett gyermeki bizalmunkat, felszabadít az állandó tudatos kontroll alól és bekapcsolja a mozgásba a jobb agyféltekét is.

„Puska”

Összefoglalásként egy kis segítség.

A gyakorlatok csoportosítása a fejlesztendő képességek szerint.

Olvasási készséget fejlesztő gyakorlatok

A vizuális középvonal keresztezése

A szem vízszintes mozgást végez a befogadó agy működésének akadályozása nélkül.

- Agygombok
- Keresztbe lendítés
- Fekvő nyolcas

Összerendező képesség

A szem vízszintesen és függőlegesen is mozog egyidejűleg.

- Egyensúlyozó
- Élénkítő

A hallási középvonal keresztezése

Aktív figyelem, ami magába foglalja a külső és belső visszacsatolást.

- Gondolkodó sapka
- Keresztbe lendítés
- Elefánt
- Energia kiegyenlítő 1.

Az olvasás megértése

Összpontosított olvasás, ami magába foglalja a nyelvi szerkezetek felismerését és befogadását.

- Vádlipumpa
- Lábpumpa
- Központosító

Hangos olvasás

Kifejező olvasás, hangsúlyozással, beleéléssel.

- Keresztbe lendítés
- Csípőhimbálás
- Oxigéntankoló

Íráskészséget és matematikai készséget fejlesztő gyakorlatok

Fogalmazás

Képesség az agy hátsó részéből származó benyomások nyelvi átültetésére

- Vádlipumpa
- Lábpumpa
- Fektetett nyolcas

Helyesírás

Képesség nyelvi szerkezetek felépítésére, hallás után, a vizuális memória egyidejű használatával.

- Elefánt
- Gondolkodó sapka
- Bagoly

Matematika

Képesség többirányú, többdimenziós közegben való munkára

- Elefánt
- Bagoly
- Vádlipumpa

Önálló tanulást fejlesztő gyakorlatok

Otthoni tanulás képessége

A hangtalan beszéd és a belső látás kifejlesztése, amit más szóval gondolkodásnak hívnak.

- Keresztbe lendítés
- Egyensúlyozó
- Bagoly
- Elefánt

Kreatív gondolkodás

Képesség mások munkájának befogadására saját gondolkodásunkba és életünkbe.

- Keresztbe lendítés
- A nagy X felidézése
- Csípőhimbálás
- Valamennyi nyújtó gyakorlat

Dolgozatírás

A lámpaláz leküzdése.

- Oxigéntankoló
- Keresztbe lendítés
- Energia kiegyenlítő 1.
- Egyensúlyozó
- Lábpumpa

Gyorsolvasás

Az átlapozva olvasás és a letapogatva olvasás képessége.

- Fektetett nyolcas
- Keresztbe lendítés
- A nagy X felidézése
- Valamennyi nyújtási gyakorlat

Irodalomjegyzék

- Helga Baureis – Claudia Wadenmann: Hatékony tanulás kineziológiával
- Dr.Paul E. Dennison – Gail E. Dennison: Észkerékkapcsoló
- Dr.Paul E. Dennison – Gail E. Dennison: Észkapcsoló agytorna
- Dr.Tánczos Judit: Baj van a tanulással
- Kulcsár Mihályné: A tanulás öröm is lehet
- Dr Tóth László Pszichológiai vizsgálati módszerek