Autor Slavica Hettich
Ponedjeljak, 28 Veljača 2011 10:34

Brain gym (gimnastika za mozak) je niz jednostavnih i ugodnih pokreta koji se u edukacijskoj kineziologiji koriste u radu s djecom za poticanje iskustva učenja objema polovicama mozga. Razvio ga je u 2. polovici 20. st. edukator i znanstvenik dr. sc. Paul E. Dennison. Brain gym se temelji na postavkama da je učenje prirodna aktivnost koja donosi radost i traje cijeli život, a sve teškoće ili tzv. "blokade u učenju" su nemogućnost nošenja sa stresom i neizvjesnošću novih zadataka.

Brain gym pokreti su prirodna i zdrava alternativa napetostima, koju mozemo primijeniti i naučiti druge da je primjenjuju kada se nađu pred izazovima. Brain gym vježbe (ukupno 26 vjezbi) se dijele prema namjeni:

- Pokreti preko središnje linije tijela
- Postupci izduživanja
- Energetske vježbe i stavovi produbljivanja

Ljudski mozak je funkcionalno podijeljen i u odnosu na korištenje Brain gym pokreta:

- Lijevu i desnu hemisferu (dimenzija lateralnosti)
- Moždano deblo i čeone režnjeve (dimenzija fokusiranja)
- Limbički sustav te koru velikog mozga (dimenzije centriranja).

U području lateralnosti postoji potencijal za bilateralnu integraciju, odnosno sposobnost prelaska središnje linije tijela i rada u središnjem polju. Kada to savlada, osoba moze procesirati linearni simbolički pisani kod, slijeva nadesno, sto je temelj uspjeha u učenju. Nesposobnost prelaženja preko središnje linije tijela vodi specifičnim teškoćama u učenju (disleksija).

Fokusiranje je sposobnost povezivanja stražnjih (zatiljnih) i prednih (čeonih) režnjeva Nepotpuno razvijeni refleksi rezultiraju teškoćama izražavanja i nesposobnošću aktivnog sudjelovanja u procesu učenja. Nefokusirana djeca imaju obilježja pomanjkanja pažnje, jezičnih teškoća ili hiperaktivnosti.

Centriranje je sposobnost prijelaza preko linije koja dijeli tijelo na gornji i donji dio: srednji (emocionalni) mozak i veliki mozak (apstraktno mišljenje). Nesposobnost održavanja stanja centriranosti vodi u iracionalni strah, reakciju "bori se ili bježi" ili u nesposobnost doživljavanja ili izražavanja emocija.

Brain gym vježbe

S postavkama Brain Gyma upoznala sam se prije tri godine na preporuku stručne suradnice psihologinje Darije Salopek-Žiha koja je smatrala da se ove vježbe mogu uvesti u svakodnevni rad skupine i rezultirati s nekoliko razina dobrobiti za djecu: blagotvorno djelovanje na procese smanjivanja stresora pri početnoj prilagodbi mlađe djece na skupinu, poboljšanje u ponašanju kod tzv. rizične djece, bolje funkcioniranje djece s teškoćama u razvoju.

Iskustva u radu s primjenom Brain Gyma (dalje BG) prikazat ću etapno. Nakon prorade stručne literature (u popisu) prvo sam na metodi vlastite kože proradila sve vježbe kako bih mogla primjeniti iste na djeci.

Nakon dobre vlastite "utreniranosti" primjenila sam BG na nekoliko djece s psihomotorički naprednijim profilom što je bilo prvo pozitivno iskustvo u primjeni. Gotovo sve vježbe BG-a su se mogle primjeniti kod trogodišnje djece koja su ovladala vještinom slušanja verbalne upute i imitiranja pokreta odraslog modela.

Zatim sam probala iste vježbe napraviti kod djeteta s teškoćama u razvoju (Down sindrom), no to je bilo neuspješno iskusvo, realno moguće su bile jedino pasivne vježbe kao na modelu lutke, što znači da je dijete bilo u sjedećem ili ležećem položaju, a ja sam pokretala njegove ruke i noge (kod djeteta je sposobnost učenja po modelu još bila nerazvijena).

Redoslijed pokreta BG-a kreće se od jednostavnijih prema složenijim, a svaki pokret se nadograđuje na prethodni. Ovaj plan vježbi može slijediti tjedni plan, no može se pretvoriti i u

mjesečni ili može varirati u odnosu na dob djece, razinu sposobnosti i motivaciju. Svakodnevno sam radila odabrane vježbe tijekom nekoliko minuta, ujutro i poslijepodne. Prakticirala sam vježbe osobito prije kognitivnih aktivnosti (npr. grafomotoričke, predčitalačke, predmatematičke).

Tijek uvođenja BG vježbi

Tijek uvođenja BG vježbi je izgledao ovako. Svakodnevno po dolasku djeteta u vrtić stvarala sam naviku pijenja vode s obzirom da je dokazan utjecaj češćeg unošenja vode za osjećaj svježine i vitalnosti. U početku uvođenja BG-a vježbi, poticala sam više razina igara koje zahtijevaju puzanje na ravnom, uz i niz kosinu (čime se potiče križno gibanje gdje dolazi do integracije kretanja cijelog tijela).

Križno gibanje poboljšava prostornu koordinaciju, orijentaciju, disanje i izdržljivost, kao i vještine slušanja i pamćenja. Djeci su se posebno svidjele igre "zmija" gdje pužu ispod dugog užeta kojeg ne smiju dodirnuti i "most" gdje odgojiteljica "glumi" most, a oni se provlače ispod. Koristila sam još i križno gibanje hodanjem visoko podignutim nogama (kao roda), stupanjem (uz i bez glazbe). Djeci se osobito svidjelo križno gibanje oponašanjem indijan-skog plesa uz prateću indijansku glazbu.

Kako bi djeca bolje shvatila i primjenila redoslijed pokreta u križnom gibanju, najčešće sam njihove ruke i stopala označavala naljepnicama, kvačicama ili gumicama u boji na suprotnim rukama i stopalima. Uočila sam da su križno gibanje u ležećem položaju mogli napraviti trogodišnjaci s razvijenijom motorikom.

Dvostruko šaranje i "lijena" osmica

Primjenila sam brain gym vježbu Dvostrukog šaranja na velikom papiru (ili ploči) s obje ruke sa sljedećim likovnim sredstvima: kredom, olovkom u boji, olovkom, kistom, flomasterom, pastelama. Ponekad smo ih izvodili kao grupnu aktivnost crtanjem s obje ruke ili noge u zraku.

U početku primjena vježbe Trbušno disanje je bila u ležećem položaju sa stavljanjem platnene vrećice na trbuh (vrećica je bila ispunjena pvc kuglicama). Pri provođenju trbušnog disanja djeca su udisala na nos, a izdisala na usta. Ideju stavljanja vrećice na trbuh dobila sam za vrijeme uvođenja ove vježbe zbog toga što sam htjela da vizualiziraju disanje.

Zatim sam na podu izradila veliku osmicu od samoljepljive tapete po kojoj su djeca hodala. Kako bi djeca lakše odredila smjer kretanja napravili smo mala "stopala" u drugoj boji koja su djecu usmjeravala. Za demonstraciju hoda po velikoj osmici koristim čarape s prstima (kao rukavice) te potičem djecu da u vlaku hodaju osmicom. Na taj način su djeca brzo shvatila kako treba slijediti mala "stopala" na podu i tako "pisati" osmicu. Varijaciju ove vježbe "lijene osmice" radila sam koristeći pletenicu od starih čarapa, spužve ili slame.

Sa željom da se poboljša koordinacija oko-ruka u sve djece, napravila sam senzomotoričke spuštalice od pvc boca te lik osmice od prozirnih cijevi za vodu, kroz koje su djeca spuštala loptice raznih veličina i boja, pikule, kukuruz, kuglice za nizanje i sl. i pogledom pratila dok se spuštaju.

Napravila sam varijacije osmice od materijala različitih struktura: brusnog papira, filca, pliša, samoljepive tapete. Ovakve osmice djeca su pratila prstom u početku dominantnom rukom, a kasnije sam poticala da isto pokušaju i ne-dominantnom rukom.

Poseban "izum" osmice je napravljen ugraviranjem osmice u izolacijsku ploču pri čemu je u gravuru stavljena magnetna kuglica, a "osmica" je pokrivena pvc folijom. Djeca su magnetom vodila kuglicu po osmici ili su pokretajući ležište kutije pogledom pratili kuglicu.

Drvenu vodilicu osmice s kuglicom za potrebe vježbanja djece kupili smo od licenciranog prozvođača vrtićke opreme.

Poseban oblik crtanja osmice primjenila sam u kutijama koje sam na dnu obilježila osmicom, a ispunila različitim sitnim materijali-ma: brašnom, pijeskom, sitnim kamenčićima, plastičnim križićima u bojama, piljevinom, rižom koju smo prethodno obojali. Osmicu smo crtali na papiru različite teksture, na ploči i u zraku vrpcama.

Navela bih da je jedan od težih, ali i zanimljivijih pokreta, bila vježba Kvačenje. Kod Kvačenja djeca trebaju končani položaj zadržati jednu minutu što sam im približila upotrebom uljnog sata čime je sama vježba postala zanimljivija. Dok smo obrađivali teme kao što su Moje tijelo u njih sam uklopila i druge vježbe BG-a: Misleća kapa i Energetsko zijevanje.

Djeca su listajući priručnik BG-a zajedno sa mnom isprobavala nove pokrete. Kroz igru "ogledalo" poticala sam djecu na oponašanje mene kako bi učili nove vježbe: Aktivaciju ruke, Okretanje vrata, Ljuljačku. Stvarali smo i pričali svoje priče u kojima smo koristili pokrete BG-a. U suradnji s roditeljima izrađujemo fotoalbum vježbanja BG-a.

Nakon toga sam pristupila izradi različitih didaktičkih materijala i igara koji imaju funkciju poučavanja Brain Gymu te vježbanja BG-a. Kolegica odgojiteljica Antonija Buljan je nacrtala vježbe, a onda smo izradili plakat, vrtuljak, memori sa slikama BG-a, kocku (sve dobro poznate didaktičke igre).

Kao završni stupanj evaluacije i edukacije napravila sam radionicu "Iskustva u primjeni BG-a" za potrebe Stručnog aktiva odgojitelja te snimila radio-emisiju "Brain Gym u radu s djecom" za radio-postaju Našice.

Nadam se da će ovaj prikaz iskustava biti poticaj nekima od vas kako bi i sami otkrili vlastite načine primjene ovog jednostavnog i učinkovitog sustava u svakodnevnom životu i radu s djecom.

Slavica Hettich
DV Našice

Literatura:
1. Carla Hannaford: Pametni pokreti; Ostvarenje; Lekenik, 2007.
2. Carla Hannaford: Očima-ušima-rukama-nogama; Ostvarenje, Lekenik, 2009.
3. Paul E. Dennison i Gail E. Dennison: Brain gym-priručnik za obitelj i edukatore; Ostvarenje, Lekenik, 2008.
4. P.E. Dennison: Brain gym i ja; Ostvarenje, Lekenik, 2007.
5. P.E. Dennison, G.E.Dennison, J.V.Teplitz: Brain gym u poslu; Ostvarenje, Lekenik, 2007.
6. Barbara Meister Vitale: Jednorozi su stvarni; Ostvarenje, Lekenik, 2005.

Vezano

Dječji vrtić Našice

Obrazovanje odgojitelja i stručno-razvojnih djelatnika u 21. stoljeću