

METODA PAULA DENNISONA

Jest to metoda towarzysząca zajęciom edukacyjnym i terapeutycznym. Można pracować z dziećmi dyslektycznymi, które mają skrzywdzoną lateralizację, z dziećmi nadpobudliwymi, zahamowanymi, z porażeniem mózgowym, upośledzonymi umysłowo.

Paul Dennison – psycholog, pedagog. Na przełomie lat 60/70 pracując z dziećmi dyslektycznymi zauważył, że gdy nauka takich dzieci odbywa się w ruchu, przychodzi im ona znacznie łatwiej niż w spoczynku. Dennison zaobserwował, które ruchy wywierają najbardziej zbawczy wpływ na dzieci i opierając się na tym stworzył kanon podstawowych ćwiczeń, które nazwał gimnastyką mózgu.

Najważniejszym osiągnięciem Dennisona było odkrycie dwóch podstawowych ruchów, za co otrzymał bardzo prestiżową nagrodę, tj. ruchu naprzemiennego i ruchu jednostronnego.ⁱ

Na co pomaga metoda Dennisona:

- Zmniejszenie lub zwiększenie napięcia mięśniowego i napięcia ścięgien – redukuje napięcie;
- Poprawa funkcjonowania w orientacji przestrzennej w wymiarach prawo-lewo, góra-dół, przód-tył (w obrębie własnego ciała);
- Poprawia koncentrację dowolna;
- Usprawnia myślenie globalne, asocjacyjne (wiedzę nowo nabytą włączamy w już posiadaną);
- Zwiększa się spostrzegawczość;
- W zapamiętywaniu materiału zwiększa się ilość, tempo;
- Usprawniają się zmysły np. wzrok, słuch.

Dlaczego tak się dzieje?

- Praca prawej i lewej półkuli;
- Ilość połączeń między półkulami jest różna u kobiet i mężczyzn. Ilość połączeń tworzy się w okresie noworodkowym, w którym ważna jest jak największa ilość ćwiczeń;
- Chłopcy mają mniej połączeń, dlatego więcej jest wśród nich dyslektyków z trudnościami w nauce czytania i pisania;
- Funkcjonowanie w obrębie prawej i lewej półkuli – w stresie – ogniwo połączeń przestaje prawidłowo funkcjonować np. sytuacja egzaminacyjna lub reakcje obronne na stres w szkole.

Półkula dominująca:

LEWA-NAUKOWIEC

- Półkula logiczna;
- Czynności wyuczone;
- Język;
- Zasób słów;
- Analiza sytuacji życiowej;
- Spostrzeganie, wnioskowanie;
- Poczucie czasu;
- Przetwarzanie danych;
- Słuchanie.
- Uczuciowość;
- Intuicja, dotyk, smak;
- Zapamiętywanie twarzy, obrazów, tonów głosu;

- Spontaniczność, elastyczność;
- Preferencje odbioru graficznego.

NISKI BIEG – wg Dennisona bieg, w którym czegoś się uczymy – kontrola wszystkich zmysłów (koncentracja, duży wysiłek).

WYSOKI BIEG – zautomatyzowaniem tej czynności jest odruch. Jest on zintegrowany, bez żadnej kontroli, dlatego dochodzi do nas każdy nowy bodziec, jesteśmy w stanie go przyjąć; możemy włączyć go w naszą czynność.

CELEM terapii Dennisona jest bycie na wysokim zintegrowanym biegu. Są dzieci, które funkcjonują stale na niskim biegu i nie mają szansy na wyjście wysoki bieg, występuje u nich wysoki stopień kontroli np. stres, strach – dzieci dyslektyczne.

ĆWICZENIA Z KANONU DENNISONA

1. Ruchy naprzemienne – naprzemienne chodzenie w miejscu polegające na dotyku prawym kolaniem do lewego łokcia i prawym łokciem do lewego kolana. Naprzemienne, równoczesne odchylenie lewej nogi, prawej ręki i prawej nogi, albo również naprzemienne dotyknięcie prawą ręką lewej stopy i lewą ręką stopy prawej.

Efekty:

- poprawia pisanie, słuchanie, pamięć, czytanie i rozumienie
- polepsza koordynację ruchową lewej i prawej strony ciała
- wzmacniają oddech
- powodują wzrost energii

2. Pozycja Cook'a – polega na skrzyżowaniu nóg w kostkach. Następnie krzyżujemy ręce, dłonie łączymy razem i odwracamy, Żeby ćwiczenie to prawidłowo wykonać, najpierw trzeba wyprostować przed sobą ramiona. Następnie trzeba przenieść jedną rękę nad drugą, łącząc wewnętrzne strony dłoni kciukami do dołu i zamknąć je splecionymi palcami. Potem trzeba przetoczyć zamknięte ręce do dołu i w stronę ciała tak, żeby spoczęły na klatce piersiowej z łokciami w dół.

Efekty:

- polepsza uwagę i słuchanie,
- zwiększa efektywność uczenia się i reagowania,
- przydatna do kontroli własnego zachowania,
- wycisza,
- przywraca koncentrację,
- obniża poziomu stresu np. przed sprawdzianem.

3. Punkty na myślenie – ćwiczenie możliwe do wykonania również w pozycji siedzącej. Wykonuje się je poprzez położenie jednej ręki na pępku podczas, gdy drugą ręką masujemy wgłębienie między pierwszym a drugim żebrzem bezpośrednio pod obojczykiem, po lewej i po prawej stronie mostka. Czynność ta wzmacnia przepływ krwi przez tętnicę szyjną przez co poprawia ukrwienie i dotlenienie mózgu.

Efekty:

- poprawia ukrwienie i dotlenienie mózgu,
- likwiduje odwracanie liter i cyfr,
- prawidłowo układa ciało podczas czytania.

WODA – powoduje możliwość przepływu bodźca, jej ilość (dość wystarczająca gwarantuje zadziałanie synapsy). Brak wody opóźnia

procesy jonizacji włókien nerwowych. Gdy dziecku chce się pić podczas wykonywania ćwiczeń podajemy wodę.

ZESTAW NA SŁYSZENIE I PAMIĘĆ

SOWA

- Oddychanie przeponowo-brzuszenie,
- Przetaczanie głowy od ramienia do ramienia,
- Kapturek myśliciela- za uchem kładziemy kciuk do góry, resztą dłoni wywijamy ucho na zewnątrz.

Efekty:

- ma związek z: uwagą słuchową, rozpoznawaniem, rozróżnianiem, percepcją, pamięcią, słuchaniem własnego głosu w czasie mówienia,
- dobra praca pamięci krótkoterminowej,
- doskonalenie dialogu wewnętrznego,
- słuchanie ze zrozumieniem,
- śpiew,
- gra na instrumencie.

SŁOŃ – ćwiczenie to wykonuje się poprzez położenie lewego ucha na lewym ramieniu, a potem wyprostowaniu ręki jak trąby. Przy rozluźnianych kolanach ręką należy „rysować” przed sobą wzór leniwej ósemki, oczami śledząc ruch końców palców. Dla równowagi ćwiczenie należy powtórzyć drugą ręką.

Efekty:

- stymulacja mowy wewnętrznej,
- twórcze myślenie,
- słuchanie własnego głosu,
- rozwój pamięci długoterminowej,
- zintegrowane widzenie, słyszenie i ruch.

KOŁYSANKA

- Zwijamy się w kłębek w pozycji siedzącej,
- Terapeuta/opiekun obejmuje dziecko i kołysze go w przód i tył,
- Kładziemy dziecko, a terapeuta/opiekun rozciąga nas na długość.

GIMNASTYKA MÓZGU- to program rozwoju ruchowego, ukierunkowany na łatwe uczenie się dzieci i na stymulowanie ich rozwoju. To także program aktywizacji układu nerwowego i uwalniania od stresu. Zaletą tej metody jest to, iż jej stosowanie wcale nie jest ani praco-, ani czasochłonne. Gimnastyce mózgu wystarczy poświęcić dosłownie kilkanaście minut dziennie, by w krótkim czasie osiągnąć wymierne, zauważalne rezultaty.

Jak wspierać rozwój pamięci?

W przypadku przedszkolaków pomocne może być rozmowa i zadawanie pytań. Prowokowanie dziecka do opisywania swoimi własnymi słowami np treści książki, odtwarzanie minionego dnia (gdzie byliśmy, co widziałeś w zoo, jakie zwierzątko podobało ci się najbardziej, itp,) przyczynia się do odświeżania i utrwalania śladów pamięciowych.ⁱⁱ

ⁱ Wikipedia Poul Dennison

ⁱⁱ Gimnastyka dla mózgu, czyli zabawy rozwijające pamięć, koncentrację i spostrzegawczość; E. Krogulska