

PORADNIK NA TRUDNE CZASY

część 2, kwiecień 2020



TRACH
W TEN

STRACH!

Opracowanie, skład, rysunki:

Małgorzata Taraszkiewicz, Anna Tyrakowska, Zofia Nalepa

**MAM DZIECKO
W SZKOLE**

Wydawnictwo |
Heavyräinen



KTO robi Ci kanapki?

Pewien człowiek codziennie w porze lunchu rozpakowywał przyniesione kanapki, zaglądał co jest w nich w środku i pełen rozczarowania wzdychał: „znowu z serem”. Działo się tak wielokrotnie. Pewnego dnia jego kolega nie wytrzymał tych narzekań i spytał się „A kto robi ci kanapki?” Odpowiedź brzmiała „No, ja sam...”.

A czy te kanapki to nie jest to, co sami pichcimy sobie przez życie lub lepiej – na życie.

Jak ocenisz swoje „kanapki”:

Smaczne? Zdrowe? Odżywcze? Zasilające pozytywnie? Takie jak lubisz? Urozmaicone? A może są takie, że już ci się przejadły?

Pomyśl poważnie: kto ci robi te kanapki?

A może myślisz, iż jest za późno na zmiany?

Proponuję refleksję nad pewnym życiorysem. Mężczyzna, 58 lat. Przez całe życie zmagał się z przeciwnościami losu. Jest inwalidą, w czasie wojny stracił jedną rękę. Chwytał się najprzeróżniejszych prac, ale w niczym mu się nie powiodło. Stałe był w długach; z prawem jest też na bakier.

Czy chciałbyś zamienić swoją przyszłość na los tego człowieka?

Wątpliwe. Czytaj dalej...

Mężczyzna ten pisze książkę. Przez następne 350 lat jego książka zostanie przetłumaczona na wszystkie możliwe języki.

Ten mężczyzna to Cervantes. Ta książka to „Don Kichot”.

Zdziwiony?

(Inspirowane opowiadaniem ze zbioru „Modlitwa żaby” Anthony de Mello)

ZAPAMIĘTAJ:

Słowa, których używasz budują Twój obraz świata, ale też wpływa na Twoją odporność!

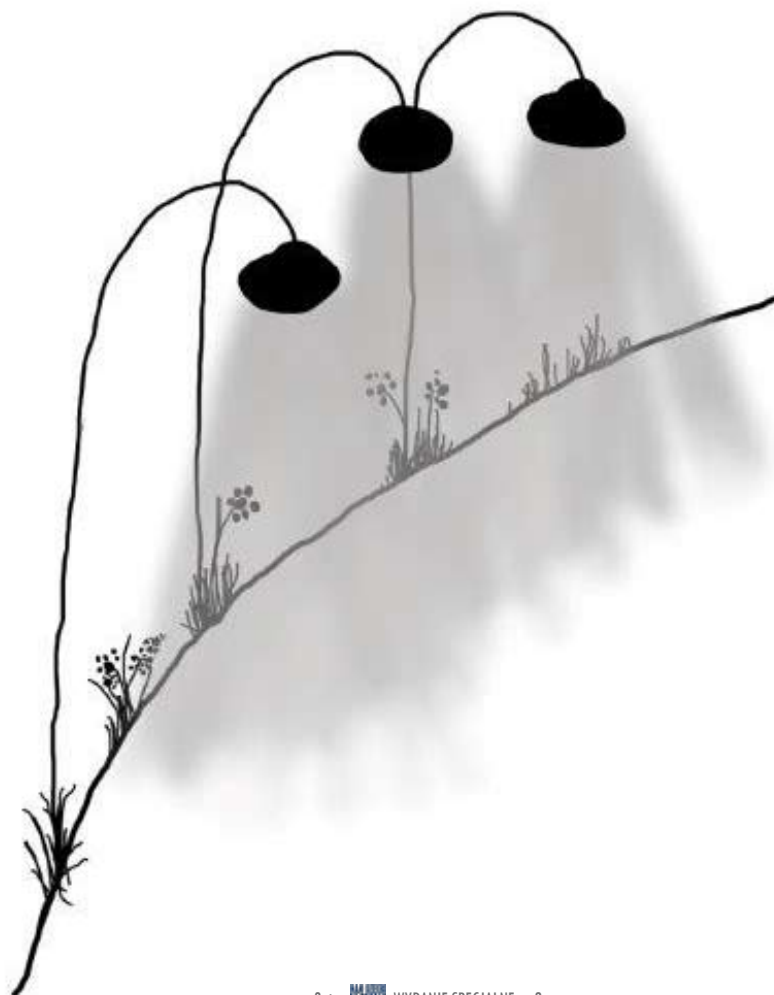
STOP!

Absolutny zakaz używania słów i zwrotów!

~~ZARAŻA~~

~~CZAS ZARAŻY~~

~~EDUKACJA W CZASACH ZARAŻY~~



(Re)animacja słownika

Twoje życie jest uzależnione od słownika, którym się posługujesz. Swoimi ulubionymi zwrotami (najczęściej wypowiedzianymi z nieświadomością skutków ubocznych!), hipnotyzujemy sami siebie ... na trwałe.

Jeżeli hipnotyzujemy się pozytywnie – jest dobrze.

Ale jeżeli hipnotyzujemy siebie pesymizm, bezradność, przeciążenia... sami przyciągamy określone zdarzenia, określone sposoby poddawania się problemom, określone nieskuteczne strategie na życie.



„Myślimy tak jak mówimy, mówimy tak jak myślimy”

– cytat ten mógłby pochodzić od Alicji z Krainy Czarów. Twoje życie zależy od tego w jaki sposób myślisz o zdarzeniach dziejących się w Twoim życiu i jak je nazywasz.

Kilka przykładów

Jak ludzie odpowiadają na zwyczajowe pytanie „Cześć, jak leci?”. Wielu reaguje w ten sposób: jakoś leci, lepiej nie mówić, stara bieda, ledwo wiązę koniec z końcem, tonę po uszy w długach, cienko przędę, mam na głowie same problemy, zarabiam grosze... Co ważne reagują tak nawet wtedy, kiedy obiektywnie sytuacja nie jest aż tak zła. Dlaczego tak robią? Z psychologicznego punktu widzenia jest to paradoksalne po-

prawianie samopoczucia i podwyższanie własnej wartości poprzez udział w grze „moje lepsze” – a dokładniej „moje nieszczęście lepsze”!

Jakie zyski są z tej gry?

Czujemy się lepiej, bo bardziej cierpimy... bo być może czujemy się jakoś wybrani w swoim nieszczęściu. A co to daje naprawdę? Permanentną autohipnozę! Z czasem zaczynamy wierzyć w to, co mówimy: język przecież odzwierciedla nasze wartości i przekonania. Nasza podświadomość skrzętnie rejestruje wszystkie te sygnały i dąży do potwierdzenia stanu, o jakim mówimy. Dąży do spójności myśli i świata zewnętrznego! Toteż nasza podświadomość stara się jak może, aby było tak jak myślimy, aby było „ledwo, ledwo”, abyśmy grzęźli w wybranej przez nas materii... bo skoro tego chcemy, to dlaczego nie?

Niektórym bardzo trudno uwierzyć, że sami (na własną prośbę) reżyserują sobie życie poprzez język (słownik), z którego korzystają.

Plemię żyjące na Nowej Gwinei nazywa siebie ASMAT, co znaczy „ludzie”. Obcych nazywa MANOWE, co znaczy „jadalni” lub „zwierzyna łowna”. Zastanów się co im to ułatwia i jakie rozwiązuje problemy moralne?

Jak myślisz – tak odbierasz świat i tak działasz!

Słowo jest cieniem czynu!

Dokończ poniższe zdania:

1. Życie to...
2. Moja praca jest jak...
3. Mój szef to...
4. Moja rodzina jest jak...
5. Ja jestem...

Zastanów się, w którym obszarze życia wiedzie Ci się najlepiej, a w którym stosunkowo najgorzej? Zrób zestawienie słów, zwrotów, metafor jakimi się posługujesz opisując swoje funkcjonowanie w tych obszarach?

Czy nasuwa Ci się jakiś wniosek?

Przeczytaj poniższe określenia, sprawdź które brzmią dla Ciebie dobrze, które Ci pasują?

Życie jest: ogrodem, tańcem, walką, grą, próbą, darem, świętością, sportem, malowaniem obrazów, muzyką, radością, tajemnicą, bólem, wielkim przypadkiem.

Co się w Tobie zmienia, kiedy zaczynasz myśleć w ten sposób? Co by to dla Ciebie znaczyło, jakby życie było ogrodem? Jakby ten ogród wyglądał? Co można by tam zmienić? Jakie wprowadzić rośliny, jakie kolory, zapachy, jakie emocje? Może jakaś część ogrodu jest zaniedbana i wymaga większej troski, doświetlenia?

Określenia i metafory, którymi się posługujemy na co dzień w życiu są jak SITO lub FILTR, silnie warunkujący nasz osobisty sposób widzenia danej sprawy, przepuszczający tylko wybrane (pasujące) rozwiązania. Dzieje się tak, ponieważ nasz umysł ma tendencję do spójnego znajdowania uzasadnienia dla naszego każdego stanowiska! Aby stan, w który wierzymy był nieustannie potwierdzany. Zatem metafora działa jak samospełniająca się przepowiednia.

Co ciekawe ma to także konsekwencje na większą skalę, na przykład dla rozwoju nauki. Dopóki wyobrażano sobie atom jako system słoneczny, istotnie zablokowało to postęp w badaniach. Ten, kto „przeskoczył” tę metaforę – uzyskał nawet za to Nobla!

Wyobrażenia tak samo mogą blokować rozwój człowieka w różnych aspektach jego funkcjonowania. Każda metafora to zestaw wbudowanych w nią przekonań oraz ukrytych możliwości rozwiązania. Jeśli mamy nieco odwagi warto popracować z naszymi ulubionymi powiedzonkami i sprawdzić, jak sobie kreujemy świat w danym aspekcie.

Dla rozgrzewki podaję kilka autentycznych przykładów pracy:

■ (Powtarzane wyrażenie) „Jak zwykle grzęznę w bagnie problemów”

OPIS – CO SIĘ DZIEJE?: Bagno wciąga. Mogę się tylko poddać. Każdy ruch pogarsza sytuację, czuję strach i bezradność...

PYTANIA ANALIZUJĄCE STAN RZECZY: Czym jest to bagno dla ciebie? Co otacza to bagno? Czego się możesz uchwycić? Może jest gdzieś jakaś kępka traw, którą możesz złapać? Potrzebujesz kija do wyciągnięcia i zmiany trasy, aby omijać bagniste tereny.

PYTANIE ZASADNICZE: Co może być tym kijem? Kto go może ci podać? Czego się musisz nauczyć? Jakie umiejętności są ci niezbędne?

SUGESTIE WSTĘPNE:

Zrobić mapę problemów. Dokonać priorytetyzacji problemów. Zastanowić się po kolei nad ich rozwiązaniem, zamiast tworzyć nowe i hipnotyzować się ich ilością. Zamienić problemy na wyzwania i lekcje życiowe. Być bardziej asertywnym...

■ (Powtarzane wyrażenie) „Moje małżeństwo wisi na włosku”

OPIS – CO SIĘ DZIEJE?: Za chwilę wszystko się zerwie i rozleci... Boję się, nie wiem co robić!

PYTANIA ANALIZUJĄCE STAN RZECZY: Po czym poznajesz, że tak się dzieje? Od kiedy tak jest? Co się wtedy zmieniło? Co jest tym włoskiem – co was jeszcze trzyma razem?

PYTANIE ZASADNICZE: Jakiej potrzebujesz „odżywki”, aby wzmocnić tę więź? Co mógłbyś zrobić, gdybyś chciał? Gdzie szukać innych zaczepów? Co może skleić tę sytuację?

Każda metafora powołuje (konkretyzuje) określoną rzeczywistość w warstwie fabularnej (logika zdarzeń), psychologicznej (logika emocji), estetycznej i etycznej. Wejdz w swoją metaforę, a zrozumiesz bajkę, którą się hipnotyzujesz!

Co można jeszcze zrobić?

Można nasze ulubione wyrażenia pozamieniać na inne o mniejszym ładunku destrukcji, a najlepiej na mobilizujące do działania. Przeczytaj propozycje zamiany wyrażen w tabelce poniżej. Czytaj i wyobrażaj sobie dokładnie (jak najdokładniej!) co niosą dane słowa:

Opisy tego samego stanu rzeczy

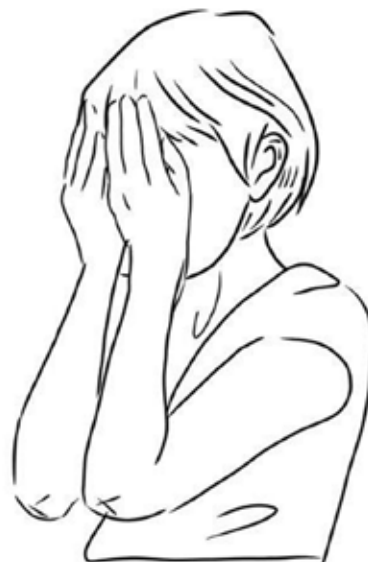
| Stan | możliwość nr 1 | możliwość nr 2 |
|-------------------|-------------------------|--|
| 1. zmęczenie | padam z nóg | muszę podładować baterie |
| 2. zdenerwowanie | zżera mnie trema | czuję pewne podniecenie |
| 3. gniew | rozsadza mnie gniew | trochę mnie to irytuje |
| 4. panika | wpadam w panikę | ten stan mnie nieco martwi |
| 5. niezadowolenie | mam tego dość | jestem w fazie szukania nowych rozwiązań |
| 6. krytyka | on mnie dobija | on nie dobiera właściwych słów – spokojnie, każdy błądzi |
| 7. lęk | na pewno mi się nie uda | potrzebuję na to zgromadzić całą swoją energię |
| 8. smutek | wszystko jest bez sensu | pozwolę sobie posmucić się dzisiaj, a od jutra zacznę na nowo |
| 9. porażka | jestem do niczego | muszę obmyślić nową strategię |
| 10. zazdrość | on to ma szczęście | jak on potrafi, to ja też |

Jeżeli używasz zwrotów z drugiej kolumny: zastanów się co ci to daje? Co ci to ułatwia? Czego pozwala unikać? Te zwroty są jak strzały w samego siebie, w samo serce. Czemu strzelasz w siebie?

Przeczytaj uważnie możliwości nr 2: są dziwne, śmieszne? Przyjrzyj się im dokładnie. Być może zauważysz, że zawierają one w sobie małe programy działania lub pozwalają na wypuszczenie powietrza i obniżenie negatywnych, demobilizujących emocji. A człowiek tak mówiący (myślący) czuje się na pewno nieco lepiej!

Oczy w ruchu

(...) **Oczy są z jednej strony receptorem przekazującym bodźce wzrokowe do mózgu, z drugiej strony narządem sterującym napięciem mięśni całego ciała. Stan oczu zatem związany jest zarówno z widzeniem jak i, pośrednio, stanem ogólnym narządu ruchu człowieka, którego częścią czynną są mięśnie szkieletowe.**



Oczy służą zasadniczo do patrzenia, patrzenie z kolei, między innymi, do orientowania się w przestrzeni. I dalej, orientacja w przestrzeni przekłada się na to w jaki sposób funkcjonuje ciało w przestrzeni. Fizjoterapia i rozmaite metody pracy z ciałem podkreślają rolę jaką pełnią oczy nie tylko dla samego patrzenia, ale dla stanu mięśni całego ciała.

Oczy ulokowane są w oczodołach, zbudowanych z siedmiu kości czaszki: czołowa, łzowa, jarzmowa, klinowa, podniebienna, sitowa i szczeka. Połączenia kości czaszki mają niewielką ale bardzo istotną ruchomość. Dodatkowo pomiędzy kośćmi tworzącymi oczodoł znajdują się liczne szczeliny i otwory, przez które wchodzi i wychodzą rozmaite struktury jak naczynia krwionośne, nerwy. Oczodoł jest zatem z jednej strony ograniczeniem kostnym - barierą, z drugiej pewnego rodzaju sitem – elementem służącym do komunikacji.

Oczodoł tworzy piramidę, szeroką podstawą skierowaną do przodu w kierunku twarzy. Wierzchołkiem oczodołu przechodzi do wnętrza czaszki nerw wzrokowy, będący w istocie wypustką mózgu – strukturą inną niż pozostałe nerwy obwodowe. Końcówką tej wypustki jest siatkówka oka – delikatna wyściółka zbudowana z komórek wzrokowych. Można zatem powiedzieć, że mózg wygląda na zewnątrz poprzez kanał wzrokowy. Z drugiej strony wiemy jak ważny jest to obszar dla diagnostyki wielu chorób – **dno oka jest jakby zwierciadłem stanu naszego zdrowia.**

W oczodole ma swoje przyczepy siedem mięśni zewnętrznych gałki ocznej. Drobne, ale potężne w swojej mocy, mięśnie te poruszają gałką oczną, jeden z nich unosi powiekę górną. Ściągnięta początkowo czterech mięśni prostych tworzą lejek otaczający ujście kanału wzrokowego, przyczepy końcowe sięgają twardówki na przedniej połowie gałki ocznej. Ich zadaniem jest poruszanie gałką oczną do góry, w dół i na boki. Dwa mięśnie skośne rozpoczynają się w górnej i dole części oczodołu, końcowe przyczepy znajdują się na tylnej części gałki ocznej. Mięśnie te rotują gałkę oczną.

Mięśnie zewnętrzne gałki ocznej, mimo że zlokalizowane w oczodole, obszarze ograniczonym kośćmi, wykazują bardzo istotne zależności z mięśniami szkieletowymi całego układu ruchu człowieka. Kluczową rolę w połączeniu pomiędzy nimi odgrywają mięśnie podpotyliczne – drobne mięśnie zlokalizowane u podstawy głowy, łączące kość potyliczną z kręgosłupem szyjnym.

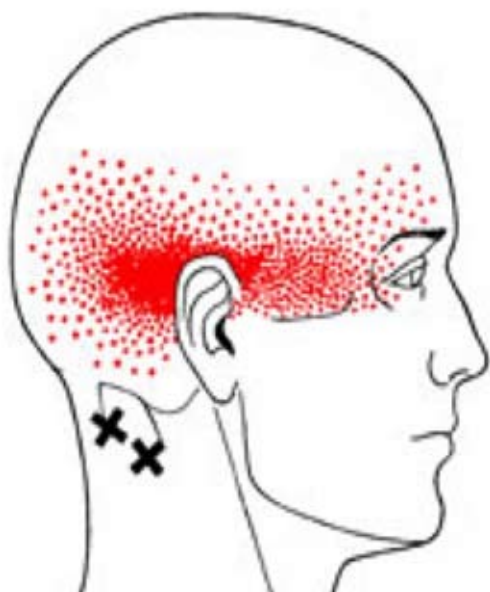
Jest to zależność typu odruchowego - każdy ruch gałek ocznych powoduje zmiany w obrębie mięśni podpotylicznych. Można to zjawisko zaobserwować w przypadku kota zawsze spadającego na cztery łapy” – oczy sterują napięciem mięśni podpotylicznych, które z kolei sterują napięciem pozostałych mięśni przykręgosłupowych.

W metodzie **Anatomy Trains (taśmy mięśniowo-powięzowe) T. Myersa**, wykorzystywanej w rehabilitacji oraz w kilku metodach pracy ruchem (joga, karate, judo, aikido), mięśnie podpotyliczne zajmują bardzo istotne miejsce. Stanowią one kluczowy element Taśmy Powierzchnowej Tylnej, ciągnącej się od podeszwowej części stopy, poprzez tylne części nóg i mięśnie grzbietu aż do czepca ścięgniętego – okrywającego czaszkę jak czepek kąpielowy. Mięśnie podpotyliczne odruchowo połączone z mięśniami gałki ocznej sterują napięciem całej taśmy. **Każdy ruch oczu wywołuje zmianę napięcia mięśni podpotylicznych, pozostałe mięśnie, poprzez mięśnie grzbietu, są im podporządkowane pod względem napięcia a zatem i sposobu działania.**

Rys. Taśma Powierzchnowa Tylna według T. Myersa – w jej górnej części znajdują się mięśnie podpotyliczne.

Mięśnie podpotyliczne są bardzo wrażliwe, podobnie jak mięśnie zewnętrzne gałki ocznej. Ta wrażliwość przejawia się z szybkim reagowaniem na bodźce powodujące wzrost napięcia mięśniowego. Nadmierne napięcie mięśni podpotylicznych będzie zatem przenosiło się odruchowo na mięśnie zewnętrzne gałki ocznej, i w konsekwencji także odwrotnie – napięte i nieruchome oczy nie pomogą w rozluźnieniu mięśni szkieletowych całego ciała.

Dodatkowo w obrębie mięśni podpotylicznych mogą powstawać tzw. punkty spustowe – bolesne zgrubienia tkanek tworzących mięsień lub powięź, strefa o zwiększonym napięciu. Punkty spustowe poza tym że są bolesne same w sobie, wywołują rzutowane bóle – w przypadku mięśni podpotylicznych bóle rzutowane pojawiają się w postaci pasma dookoła głowy na wysokości oczu.



Bóle te często bywają mylnie diagnozowane jako bóle migrenowe!

Rys. Punkty spustowe (czarne krzyżyki) i strefa napięcia (zakropkowana na czerwono).

Według twórców terapii czaszkowo-krzyżowej (inaczej: kraniosakralnej) napięcie to przenosi się nawet na kości tworzące oczodół, powodując wzrost napięcia mięśni odpowiedzialnych za adaptację gałki ocznej do dalekiego i bliskiego widzenia, co w rezultacie ma istotny wpływ na zaburzenia widzenia. Wspomniane mięśnie to mięśnie wewnętrzne gałki ocznej – chodzi głównie o mięsień rzęskowy, odpowiedzialny za zjawisko akomodacji oka.

Nadmierne napięcie mięśni podpotylicznych pojawia się także w tzw. odruchu przetrachu (strachu, szoku). Do komponentów postawy przybieranej przez człowieka pod wpły-

wem silnego i nagłego stresu należą: odchylenie głowy do tyłu ze skurczeniem mięśni podpotylicznych, uniesienie barków, usztywnienie tułowia oraz często wstrzymanie oddechu i ugięcie nóg. Pierwszym elementem, który występuje zawsze w tej reakcji bez względu na siłę bodźca, jest napięcie mięśni tylnych szyi i ruch głowy.

Związek ruchów oczu z ruchem w całym ciele zajmuje istotne miejsce w także w **metodzie Feldenkraisa**. W trakcie lekcji których przedmiotem zainteresowania jest to właśnie zjawisko, celem ćwiczeń ruchowych jest koordynacja ruchów ciała z ruchami oczu. Część ćwiczeń wykonywanych jest z oczami zamkniętymi, część to skręty, gdzie oczy poruszają się w tym samym kierunku co ciało, albo odwrotnie. Efektem ćwiczeń jest poprawa elastyczności i koordynacji ruchów ciała, zmniejszenie napięcia mięśniowego, zwiększenie świadomej kontroli ruchów ciała. Zwiększenie świadomości ciała zapobiega według Feldenkraisa sytuacji kiedy „wysiłek, który nie zmienia się w ruch, lecz powoduje skrócenie i sztywnienie, prowadzi nie tylko do utraty energii, ale i do sytuacji, w której utrata energii powoduje uszkodzenie struktury ciała”. [Feldenkrais, 2010]

Podsumowując można zatem stwierdzić, że dbając o oczy dbamy także o stan całego ciała.

Oprac. na podstawie artykułu autorstwa **Mari Nasilowskiej**

http://www.joga-joga.pl/pl115/teksty1532/oczy_w_ruchu_maria_nasilowska

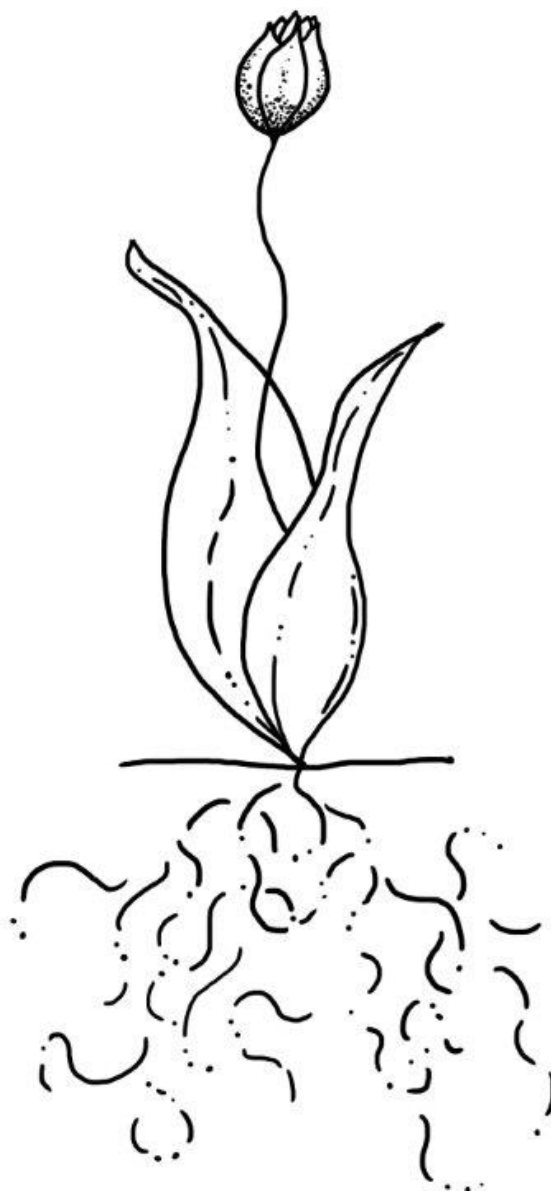
Feldenkrais, M. *Świadomość poprzez ruch*,
Virgo, 2010
[Lekcja 10. Ruch oczu organizuje ruch ciała]

Hannafor C., *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł*.
Podstawy kinezylogii edukacyjnej,
Warszawa, 1998.

Kędzior D., *Technika Alexandra*, Warszawa, 1993

Myers T. W., *Taśmy anatomiczne*.
*Meridiany mięśniowo-powięziowe
dla terapeutów manualnych
i specjalistów leczenia
ruchem*, Warszawa, 2010.

Schultz R.L.,
Feitis R., *Nieskończona sieć*.
Anatomia powięzi w działaniu,
Virgo, 2008
[Rozdział 14. Pasma oczne i podbródkowe]



ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

W stanie aktywnej relaksacji każdy działa lepiej! Dlatego zaczynamy od kilku ćwiczeń relaksacyjnych, antystresowych. Powinny one zostać zastosowane:

- na początku lekcji;
- przed sprawdzianem;
- po dłuższej aktywności z ograniczoną porcją ruchu (np. słuchanie opowiadania);
- w sytuacji, w której nauczyciel widzi, że dzieci są słabo skupione i maleje ich koncentracja uwagi;
- pod koniec lekcji, zwłaszcza kiedy poruszane były na niej emocjonujące tematy.

Relaks ogólny

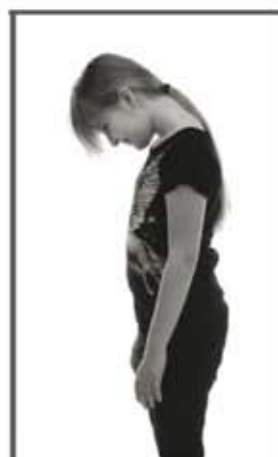
Dzieci siedzą. Ćwiczenie polega na maksymalnym rozciągnięciu rąk, nóg i kręgosłupa.

Uwaga! Należy otworzyć okno i dostarczyć nieco świeżego powietrza oraz zapewnić dzieciom wodę do picia.



2. Przeciąganie się na stojąco, w dół

Dzieci stoją. Wykonują swobodne skłony, dotykając dłońmi podłogi przy zachowaniu wyprostowanych kolan (ale bez wysiłku!), oraz luźne skłony do prawej i do lewej stopy. Mogą też poruszać rękami, niczym wierzba płacząca zwisającymi gałęziami.



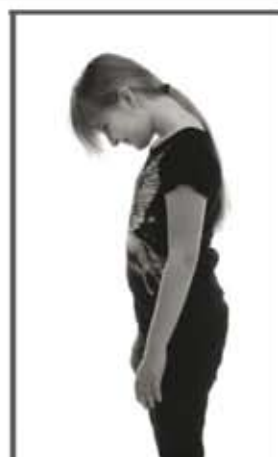
3. Przeciąganie się na stojąco, w górę

Dzieci stoją. Prostują się i próbują dotknąć sufitu lub, jeśli ćwiczenie wykonywane jest na powietrzu, starają się dotknąć chmur/nieba.



4. Luźna główka

Dzieci siedzą lub stoją. Wykonują swobodne ruchy głową, we wszystkich kierunkach: głowa swobodnie opada do tyłu i do przodu, prawe ucho kieruje się do prawego ramienia i odwrotnie. Ma to być bardzo delikatny ruch, bez unoszenia barków.



5. Leżenie

Dzieci leżą na materacach lub kocykach z nogami ugiętymi w kolanach i położonymi na siedzeniu krzesła, mają zamknięte oczy. Swobodnie oddychają. Ćwiczenie można uzupełnić, obciążając brzuch woreczkiem lub książką. Można włączyć muzykę relaksacyjną. Uwaga! Dzieci przy tym ćwiczeniu czasem zasypiają; świadczy to o ich zmęczeniu i potrzebie odpoczynku. Śpiące dzieci budzimy po kwadransie delikatnie dotykając.



6. Struna

Dzieci stoją. Prostują kręgosłup i głowę (swobodnie, bez wysiłku). Biorą głęboki oddech (zalecane zwłaszcza przed indywidualną odpowiedzią). W ten sposób uczymy dzieci gotowości do koncentracji oraz pewności siebie.

7. Opukiwanie ciała od stóp do głów

Dzieci stoją. Piąstkami delikatnie opukują całe ciało: nogi, ręce, barki. Opukują w kierunku serca. Prawą ręką opukują lewą rękę, coraz wyżej do barków i odwrotnie. Obiema piąstkami opukują jedną nogę coraz wyżej, potem – drugą nogę. Na końcu opukują górną część pleców i leciutko palcami obu dłoni – głowę. Ćwiczenie można zakończyć masażem pleców w kręgu (patrz ćw. nr 8).

8. Opukiwanie pleców w kręgu

Dzieci ustawiają się w kręgu i delikatnie opukują plecy osoby stojącej przed nimi, potem mogą się odwrócić w drugą stronę i pomasażować plecy kolejnej osoby. Ćwiczenie ma też charakter integracyjny.



9. Otrząsanie ciała

Dzieci stoją w rozkroku, na elastycznie ugiętych w kolanach nogach, wykonują lekki skłon do przodu, wyobrażając sobie, że z pleców i rąk zrzucają kłopoty, problemy, lęki. Wykonują kilka energicznych ruchów strząsających napięcie z pleców i rąk. Po czym, już w pozycji wyprostnej, biorą kilka relaksujących oddechów w następujący sposób: powolny wdech przez nos (licz do czterech), zatrzymanie na chwilę, powolny wydech przez usta (dmuchanie). Wydech powinien trwać mniej więcej dwa razy dłużej niż wdech. Po wykonaniu tych ćwiczeń dzieci mają rozciągnięte i wydłużone mięśnie rąk, nóg, pleców (można to nawet zmierzyć miarką!), są bardziej dotlenione i osiągają stan relaksu niezbędny do dalszej pracy, koncentracji uwagi i zaangażowania¹.

Ćwiczenie zawsze należy zakończyć piciem czystej, niegazowanej wody, w ilości takiej, jakiej dziecko samo potrzebuje.

1. Wszystkie ćwiczenia mają charakter uniwersalny i mogą je także wykonywać dzieci starsze i dorośli.

Relaks dla oczu

Ćwiczenia poniższe warto zastosować przed czytaniem, oglądaniem obrazków, filmów, przepisywaniem z tablicy

10. Rysowanie oczami

Dzieci stoją. Do obrysowywania wzrokiem można wybrać zarys budynku, drzewa, chmury. Dzieci mogą też obrysowywać wzrokiem przedmioty znajdujące się w klasie. Oczy są jakby pędzlem do malowania.

Uwaga! Czuwajmy, aby dzieci oddychały w czasie tych ćwiczeń, bowiem większość ludzi ma tendencję do wstrzymywania oddechu podczas ćwiczeń.

11. We wszystkie strony

Ruch oczami w górę, w dół, w prawo, w lewo i po skosach, z lewej do prawej w górę i z prawej do lewej w górę. Ćwiczenie to, zanim dzieci będą je wykonywać same, można poprzedzić małym treningiem, kiedy to nauczyciel pokazuje odpowiedni ruch, wodząc w opisywanych kierunkach kciukiem, z np. nałożoną pacynką. Obserwując ruchy oczu, otrzymujemy ważną informację na temat płynności ich ruchów (czy oczy nie przeskakują, czy płynnie dochodzą do najodleglejszych miejsc).

Podczas wykonywania tego ćwiczenia mogą wystąpić następujące objawy:

- zawroty głowy lub lekkie oszołomienie – świadczy to o niedotlenieniu. Trzeba dać dziecku wodę do picia i przypilnować, aby wykonało kilka głębokich oddechów;
- odczuwanie bólu skroniowego – świadczy o tym, że mięśnie oczu wymagają więcej ruchu, są usztywnione w wyniku bezruchu;
- łzawienie, lekki ból oczu (ale taki niemal przyjemny) – wszystko w porządku, świadczy to o dobrze wykonanym ćwiczeniu, być może oczy się nie ruszały w tych rejestrach od dłuższego czasu;
- przeskakiwanie oczu – wyraźnie oko nie porusza się płynnie, tylko w pewnych miejscach skacze jak pionek w grze „Chińczyk”. Znaczy to, że trzeba popracować nad płynnym ruchem oczu: dziecko musi wykonywać więcej tego typu ćwiczeń.

Warto sprawdzić, czy dziecko nie ma kłopotów w czytaniu („nie polyka”, nie przeskakuje wyrazów podczas czytania). Warto też skonsultować z rodzicami, ile czasu dziecko spędza przed telewizorem lub komputerem i zalecić wykonywanie ćwiczeń w domu lub nawet wizytę u pediatry ortooptyka.



12. Do przodu i do tyłu

Wariant 1: śledzenie oczami pacynki nałożonej na ołówek lub kciuk, którym poruszamy w linii prostej, na odległość wyciągniętej ręki do czubka nosa. Podczas zbliżania się do nosa dzieci robią tzw. zezę, wchodząc w środkowe pole widzenia.

Wariant 2: raz patrzymy na daleko ustawiony obiekt (za oknem, np. czubek drzewa, wieża kościoła), raz na czubek nosa. Odczuwane zawroty głowy i lekkie oszołomienie są stanem naturalnym, po prostu ruszamy mięśniami, które dawno nie pracowały, dotleniamy organ wzroku i mózg.

Silne zawroty głowy lub niemożność wykonania tego ćwiczenia są wskazaniem do konsultacji ze specjalistą – pediatrą lub ortoptyką, zwłaszcza jeżeli obserwujemy, że dziecko ma kłopoty z przepisywaniem z tablicy lub z czytaniem.

13. Obrazki trójwymiarowe 3D

Jest to bardzo przyjemny relaks dla oczu. Doświadczamy wyraźnej ulgi, kiedy wejdziemy już w głębię obrazka. Ćwiczenie wymaga „rozluźnienia” oka. Dla niektórych osób ćwiczenie jest bardzo trudne, ale warto ćwiczyć.

14. Pomrugaj

Kilkusekundowe mruganie oczami po przeczytaniu jakiegoś fragmentu tekstu, powoduje naturalne nawilżenie gałki ocznej (często wysuszonej patrzaniem bez mrugania oczami przez dłuższy czas na ekran telewizora lub komputera).



15. Ósemka wzrokiem rysowana

Rysowanie ósemki zaczynamy zawsze od środka do góry w lewo! Jest to ruch przeciwny do tego, który wykonujemy podczas czytania. Poruszamy mięśniami oka w drugą stronę, co powoduje oczywiście dotlenienie gałki ocznej i mózgu oraz usprawnia całościowy ruch mięśni oczu. Ćwiczenie to ma podwójne zastosowanie: jest relaksem dla oczu, ale także należy do zestawu ćwiczeń integrujących pracę obu stron półkul mózgowych.

16. Akwarium

Patrzanie na rybki pływające w akwariu. Tylko tyle.

17. Muszelki na oczy

Wielkie wytchnienie dla zmęczonych oczu. Ćwiczenie wykonujemy na stojąco lub na siedząco, łokcie oparte o stół. Przykrywamy oczy dłońmi złożonymi w muszelki, wyobrażamy sobie czern i oddychamy. Ćwiczenie warto zastosować

po pracy z komputerem, oglądaniu filmów (czyli migocących ekranów). Sprawdzamy, czy dzieci nie napinają ramion i swobodnie oddychają!

Wykonanie tych ćwiczeń odpowiednio ustawia oko do pracy, poprawia także ostrość widzenia. Aby to udowodnić w praktyce, można dzieciom zaproponować eksperyment: przed ćwiczeniami znajdujemy w klasie tekst lub obraz, który widzą nieco niewyraźnie. Po ćwiczeniach patrzą na dany obiekt z tej samej odległości, na ogół obraz jest dużo wyraźniejszy, oko poćwiczyło i działa lepiej. Pamiętajmy o dostępności i picu wody w czasie wykonywania ćwiczeń!

Około 10% dzieci poniżej 6 roku życia ma wady wzroku (nadwzroczność, krótkowzroczność, astygmatyzm, zez lub zez ukryty).

W klasach I-III około 20-30% dzieci przejawia dysfunkcję narządu wzroku. Objawy, na które trzeba zwrócić uwagę:

- dziecko przekręca zeszyt (kartkę papieru) pod różnym kątem;
- przechyla głowę i tułów na jedną stronę;
- ma problemy z oceną odległości i koordynacją oko-ręka (np. podczas rzucania do celu lub łapania piłki);
- po dłuższej pracy (rysowanie, pisanie) odczuwa skroniowe bóle głowy;
- nie może nawlekać koralików;
- ma kłopoty z równowagą, patrzy pod nogi.

Warto narysować czarnym flamastrem krzyżyk i spytać się dziecka, czy widzi tak samo oba ramiona, czy obie kreski są tak samo czarne. Jeśli nie, może to świadczyć o astygmatyzmie. Dziecko z nierozpoznanym astygmatyzmem może omijać znaki diakrytyczne w literach (pisać ł bez kreski lub zamiast n – n) nie z nieuwagi, ale dlatego, że ich nie widzi! Zalecamy udanie się do okulisty strabologa, który wykonuje specjalistyczne badanie wzroku dziecka. Niektóre dzieci podczas czytania doświadczają efektu migotania liter, zwłaszcza kiedy czytają czarny druk na białym tle. Jest to najsilniejszy kontrast spotykany w naturze, wywołuje fizjologiczną reakcję stresową i z tej przyczyny część dzieci nie chce czytać.

Jeżeli dziecko opowiada o takich doznaniach, warto spróbować czytania tekstów przez folię (z praktyki wynika, że chłopcy wolą niebieską, a dziewczynki – żółtą) albo wybierać teksty drukowane niebieskim, zielonym lub brązowym drukiem?

2. Na temat ćwiczeń oczu proponuję ponadto książki: E. Spitzer-Nunner, *Trening wzroku* lub M. B. Rosanes-Berrett, *Widzieć bez okularów. Samoleczenie i relaks oczu za pomocą codziennych ćwiczeń*.

Relaks dla uszu

Zwracaliśmy wcześniej uwagę na to, jak hałas i szum działają na sprawność aparatu słuchowego (a także na inne funkcje organizmu). Oto kilka ćwiczeń, które pomagają w lepszym słyszeniu. Warto je wykorzystać przed pisaniem ze słuchu lub sesją opowiadania (pogadanką czy mini-wykładem).

18. Masaż uszu³

Dzieci stoją. Kciukiem i palcem wskazującym wykonują masaż płatków uszu, który polega na kilkakrotnym ścisnaniu i odwijaniu płatków uszu od dołu do góry i z powrotem. Pociągając ucho lekko w dół, po skosie, rozciągamy błonę bębenkową, co poprawia słyszenie. W czasie ćwiczenia możemy odczuwać potrzebę ziewania i znaczy to, że ćwiczenie jest wykonywane właściwie.



19. Muszelki na uszy

Wielka cisza, wytchnienie dla uszu. Ćwiczenie wykonujemy na stojąco lub na siedząco, łokcie oparte o stolik. Nakładamy dłonie złożone w muszelki na uszy – jak słuchawki. Zamykamy oczy i delektujemy się przyjemnym cichym szumem, podobnym do szumu morskich fal. Ćwiczenie warto zastosować przed dyktandem i kiedy potrzebne jest uważne słuchanie (np. w czasie lekcji języków obcych). Sprawdzamy, czy dzieci nie napinają ramię i swobodnie oddychają!

Wykonanie tych ćwiczeń odpowiednio ustawia ucho do pracy, poprawia także ostrość słyszenia. Pamiętajmy o dostępności i picu wody w czasie wykonywania ćwiczeń!

Słuchanie, a w zasadzie dobre słyszenie, niewątpliwie wpływa na poziom osiągnięć szkolnych. Zaburzenia pracy aparatu słuchowego mogą się objawiać, np. „zjadaniem” sylab w wyrazach (dziecko pisze „kt” zamiast „kot” lub „szkła” zamiast „szkoła”) i ogólnie utrudnieniami w zakresie mowy i języka, czytania i porozumiewania się.

Ludzkie ucho ma zdolność do wykrywania częstotliwości od 16 Hz do 25 000 Hz. Niskie częstotliwości są odbierane raczej jako wibracje przez skórę, wyższe częstotliwości wkraczają w obszar słuchowy. Większość języków mieści się w zakresie częstotliwości od 125 Hz do 8000 Hz, każdy język ma też swoje spektrum i zbiór specyficznych dźwięków.

Do trzeciego roku życia dziecko praktycznie może się nauczyć każdego języka, zdolność ta zanika około szóstego roku życia. Niektóre dzieci (dorośli też) mają zablokowane niektóre obszary słyszalności – wynika to m. in. z przeżytych silnych stresów lub chorób uszu. Dlatego, jeżeli występują problemy z uczeniem się, objawy dysleksji, kłopoty z nauką języka obcego, „zjadanie” liter w wyrazach, należy skonsultować stan słuchu dziecka ze specjalistą, terapeutą metody Tomatisa. Można zasugerować rodzicom zapisanie dziecka na lekcje gry na instrumencie lub śpiewu, a także wprowadzić na lekcjach więcej muzyki o wysokiej częstotliwości i uczyć dłuższego przeciągania sylab i śpiewnego czytania.

Wymienione ćwiczenia pomagają w rozruchu mięśni (oka i ucha) oraz wprowadzają je w odpowiedni stan aktywnej relaksacji. Dzięki temu są gotowe do przyjmowania nowej porcji wiedzy i odbioru informacji sensorycznych.

Małgorzata Taraszkiewicz zaprasza na szkolenie online pt.

ASERTYWNOŚĆ

jak poprawić jakość własnego życia



czwartek 17.04.2020 r. godz. 19:00-21:00

Na szkoleniu: rozpoznasz własne słabe i mocne strony w 11 obszarach asertywności, wykonasz osobistą mapę sytuacji zawodowych i życiowych. Uzyskasz wgląd we własne strategie zachowań (efektywnych i nieefektywnych). Wypracujesz indywidualne, bardziej efektywne sposoby zachowań w sytuacjach trudnych (jak podejmiesz decyzję i się odważysz!).

Uczestnicy otrzymują: mini-Poradnik „ASERTYWNOŚĆ – MÓJ STYL ŻYCIA” przystosowany do wykorzystania w czasie dalszego doskonalenia kompetencji w tym zakresie i wzmocnienia efektów udziału w szkoleniu (wysyłany w PDF) oraz certyfikat przesyłany w wersji elektronicznej.

Inwestycja: 59 zł

Informacje CENTRUM ORGANIZACJI SZKOLEŃ
www.centrumorganizacjiszkolen.com



Elżbieta Ceglarska i Małgorzata Taraszkiewicz
zapraszają do



KLUBU ROZWOJU OSOBISTEGO

w każdy czwartek godz. 17.00 – Klub działa od 26 marca – udział bezpłatny

Elżbieta Ceglarska

certyfikowany Quantum Success Coaching Academy Life Coach i Conversational Intelligence C-IQ®Coach. Specjalizacja coaching kariery zawodowej i przywództwa. W przeszłości: nauczyciel akademicki. Pracowała w Komisji Europejskiej i Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa Żywności, szefując w Departamencie ds. Zdrowotności Roślin.

Małgorzata Taraszkiewicz

psycholog, wykładowca, ekspert ds. diagnozy strategii uczenia się dzieci i dorosłych. Autorka i współautorka ponad 40 poradników, w tym poradników na temat zdrowia psychicznego oraz bezpieczeństwa w szkole i zarządzania kryzysem w szkole (Bezpieczeństwo w szkole. Wyd. Verlag Dashofer, 2003; „Sytuacje kryzysowe w szkole”, Wyd., CODN, 2007 r.). Od początku aktualnego kryzysu epidemiologicznego organizuje otwarte webinary i prowadzi co czwartek Klub online dla nauczycieli, aby udzielać im wsparcia psychologicznego, pomagać zrozumieć zachowania człowieka w kryzysie oraz dbać o siebie i innych.