

Tartalom

Bevezetés	5
Ugye, ismerős a dolog?	5
Mi a kineziológia?	6
Az agy	9
Az agytörzs	10
A kisagy	11
A limbikus rendszer	12
A cortex	14
Az agyféltekék	15
Információáramlás az agyban	17
A flow-állapot	22
Az agyról – ahogy még egy gyerek is megéri	22
A tanulás – természetes folyamat	27
A büntetés és jutalmazás szerepe	29
A tanulási blokkok további okai	33
A tanulás három dimenziója	35
Miről ismerhetők fel a blokkok?	35
Jobb/bal blokkok	35
Felső/alsó blokkok	36
Elülső/hátulsó blokkok	37

A stressz hatása a mindennapokra és a tanulási képességekre	39
Negatív stresszfactorok	40
Mi a teendő stresszhelyzetben?	43
Stresszoldás érzelmi szinten	43
Érzelmi stresszoldás a gyakorlatban	44
Az érzelmi stresszoldás hatásai	46
A múltbeli traumák elengedése	49
Stresszoldás testi szinten	50
Vizuális, auditív, kinezetikai... Az ön gyermekéhez melyik tanulási stílus illik?	51
A szemmozgás jelzései	53
A plafonra van írva	54
Vizuális, auditív, kinezetikus (látni, hallani, érezni)	55
Olfaktorikus és gusztatorikus	57
Vázolni, vitázni vagy kísérletezni?	59
Teszt a fekvő nyolcassal	61
Gyakorlatok a fekvő nyolcassal	65
Jobb megítélés és megértés	68
A mozgás öröme	69
Könnyebb tanulás	70
Tanuláskönnyítő gyakorlatok	72
Ajtónyitogató	72
Fekvő nyolcas	73
Agyfélteke aktiváló	75
Oxigéntankoló	76
Érzékszervtorna	77
Központosító	78
Kis művész 1.	79

Kis művész 2.	80
Szépíró	81
Váll- és nyaklazító	82
Ébresztő	83
Élénkítő	84
Egyensúlyozó	86
Hegyezd a füled!	87
Energia-kiegyenlítő 1.	88
Energia-kiegyenlítő 2.	90
A gondolatok ereje – a szavak hatalma	93
A gondolat ereje	94
Legyenek pozitív elvárásaink	95
Auditív és kinezetikus képzelőerő	96
Pozitív programozás	97
A célmondatok használata	100
Tanuláskönyvitő gyakorlatok	101
Ha valami nem sikerül	101
Táplálkozás	103
Eldorádóban élünk – és mégis alultápláltak vagyunk?!	103
Élelmiszer-összeférhetetlenség	104
A fehér méreg: a cukor	106
Édes cukor – keserű tapasztalatok	107
Megtévesztő reklámok	108
Az optimális táplálkozás	108
Szénhidrátok	109
Fehérjék	110
Zsírok	110
Vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek	112
A víz	114

Minden érzékszervünkkel főzzünk	117
Az ételnek nem csak íze van	117
Játék a konyhában	119
Bab, borsó, lencse	119
Szimatoljunk	120
Torkoskodjunk	120
A fű nem nő gyorsabban, ha húzzuk	121
Mihez van a gyerekek tehetsége?	123
Játék	124
Játék a természetben	126
Játék otthon	127
Egyszerű memóriajátékok	129
Tanácsok a hatékony bánásmódhoz	133
Mit tehet egy szülő önmagáért?	135
Iktassunk be néha egy kis lazítást	135
Gyűjtsük a boldog pillanatok, és merítsünk erőt belőlük	136
Töltekezzünk fel energiával	138
Stressz ki – életerő be	140
Nevezzünk	141
A varázsige	142
Mudrák szülők és gyerekek számára	143
Bach-virágok	147
Irodalomjegyzék	151
Köszönetnyilvánítás	153
A lektor utószava	154
Hasznos címek	155
Tartalom	165

Tanuláskönnyítő gyakorlatok

Ajtónyitogató (Középvonal-keresztező mozgás
v. *Cross Crawl*¹²)

Ez a gyakorlat segít gyermekének

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



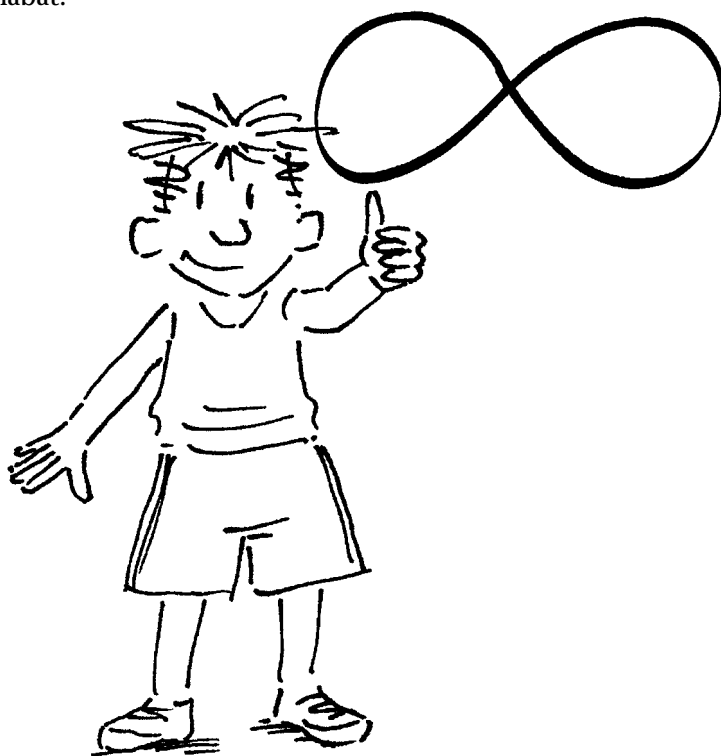
Ajtónyitogató

A keresztező mozdulatok kinyitják az ajtót a két agyfélteke között. A bal láb és a jobb kar összeér, miközben a bal 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 soron, majd a jobb láb és a bal kar; a gyakorlat fél percen keresztül folyamatosan ismétlődik. *Fontos:* ügyeljen arra, hogy gyermeke a mozdulatokat lassan és nyugodtan hajtsa végre, és hogy a karjait lazán és vállból lendítse hátra.

¹² Zárójelben, dőlt betűvel a hivatalos Brain Gym® protokollban használt név található.

papírlapra és a gyerek kedvenc ceruzájára. A gyakorlat során ismét középről kiindulva, balra felfelé lassan megrajzolja a nyolcas bal, majd a 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 nyolcshoz rajzolja át megint a vonalat, és ezt csinálja meg legalább tízszer.

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



Fekvő nyolcas

Szépíró (Karaktiválás)

Ez a gyakorlat segít gyermekének

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

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



Szépíró