akademia nauki
Rok założenia 1998

Biuletyn Akademii Nauki

#11
wrzesień
2020

ISSN 2299-3398

MĄDRE DZIECKO

www.centrum.edukacji.pl

Rezylientne dziecko, czyli dziecko odporne na stres

Stare przysłowie mówi, że o tym czy dach został dobrze zrobiony, przekonamy się, gdy spadnie deszcz.

Żyjemy w świecie, który stawia przed nami wysokie wymagania. Nasze dzieci również będą stawać przed coraz trudniejszymi wyzwaniami i życiowymi sprawdzianami. „Jak poradzi sobie moje dziecko w przyszłości?" – to pytanie często zaprząta głowy rodziców. Co sprawia, że jedne dzieci poddają się w wyniku porażki i ulegają zniechęceniu, a inne nie ustępują, podnoszą się nawet po trudnych doświadczeniach i stają się coraz silniejsze? Co odróżnia jedne dzieci od drugich?

Fenomen rezyliencji.

Rezyliencja to umiejętność dostosowywania się do zmieniających się warunków, adaptacja, odporność psychiczna, plastyczność umysłu, zdolność do odzyskiwania siły po trudnych przeżyciach. Rezylientny mózg to mózg zachowujący swój najwyższy potencjał w obliczu kryzysu czy zagrożenia. Rezyliencja obejmuje charakter, czyli cechy wrodzone i nabyte, co dla nas rodziców jest szczególnie istotne, bo według naukowców możemy je kształcić u naszych pociech!

W jaki sposób możesz rozwijać rezyliencję u swojego dziecka? O tym traktuje niniejszy biuletyn, do którego przeczytania serdecznie zapraszamy.

Zespół Akademii Nauki

POZYTYWNY OBRAZ SIEBIE – KLUCZ DO SUKCESU

Rezyliencję rozwijają techniki, które umiejętnie przekierowują uwagę na pozytywny obraz samego siebie, przywołują dobre doświadczenia i chwile, w których czuliśmy się silni i wartościowi. Dzięki temu tworzą się w mózgu silniejsze połączenia między neuronami związanymi z pozytywną oceną własnej osoby.

Rezyliencję praktykowano już 2000 lat temu!

> *Bracia i siostry, wszystko, co jest prawdziwe, co godne, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co zasługuje na uznanie: jeśli jest jakąś cnotą i czynem chwalebnym - **to miejcie na myśli!***
>
> ***List Pawła Apostoła do Filipian, 4,8-9. Cytat z Biblii Tysiąclecia.***

Jednak zazwyczaj robimy dokładnie odwrotnie. Koncentrujemy się na tym, co nam nie wyszło i się nie udało.

Jeżeli w ciągu dnia zrobisz 20 rzeczy dobrze i popełnisz jeden błąd, to o czym będziesz myśleć przed snem? Najprawdopodobniej właśnie o tym błędzie, choć stanowił on zaledwie niewielką część twojego dnia.

Do naszych mózgów negatywne doświadczenia przywierają jak rzepy, a pozytywne… ściekają jak woda po teflonie – nasz mózg ich nie przetwarza. I ma to swoje konsekwencje!

NEGATYWNE NASTAWIENIE TO „DOMYŚLNE USTAWIENIE" NASZEGO MÓZGU POCHODZĄCE Z EPOKI KAMIENIA ŁUPANEGO

Dlaczego przywieramy do negatywności i tracimy z oczu swoje pozytywne cechy i możliwości? Odpowiada za to ewolucja! Okazuje się, że nadal mamy mózgi jaskiniowców w świecie, który dziś jest całkiem inny niż kiedyś.

Gdy na ziemi żyli nasi praprzodkowie, warunki życia były całkowicie odmienne od tych, z którymi mamy do czynienia teraz. Panował głód, szerzyły się choroby, powszechne były różne urazy, nie było tabletek przeciwbólowych, szpitali, ani policji. Taki niebezpieczny świat, wpływał na tworzenie się ludzkiego mózgu.

W wyniku tego, w naszych mózgach wytworzyła się i nadal jest **aktywna trwała tendencja do szukania potencjalnych zagrożeń.** Mimo, że obecnie nasze otoczenie jest dużo bardziej bezpieczne i komfortowe, tendencja skupienia na negatywności nadal jest w nas bardzo silna.

Kiedyś, była ona niezbędna do przeżycia, jednak według naukowców, **stanowi dziś barierę w uczeniu się, przyczynia się do emocjonalnego cierpienia i wyczerpania psychicznego.**

Negatywne stany umysłu łatwo przekształcają się w negatywne cechy

Skupienie na negatywności sprawia, że zmieniamy się… na gorsze. Częste doświadczenie np. lęku wzmacnia grupę neuronów odpowiedzialną za odczuwanie tej emocji, w związku z czym po pewnym czasie staje się on silną i trwałą tendencją, zapisaną w naszym mózgu. Odczuwanie lęku w pewnych sytuacjach jest naturalne (i wręcz wskazane), jednak skupienie na zagrożeniu w dłuższej perspektywie sprawia, że przestajemy jedynie czuć lęk, a zaczynamy być osobami zlęknionymi i wycofującymi się w obliczu wymagającego wyzwania.

Tryby alarmowe mózgu i blokada poczucia własnej wartości

Mechanizmy ewolucyjne, które sprawiają, że omijamy pozytywne wiadomości i skupiamy się na wiadomościach negatywnych sprawiają, że nasz mózg jest w nieustannej aktywności alarmowej (walcz/uciekaj). Nie działa wtedy tzw. mózg uczący się odpowiedzialny za odczuwanie pozytywnych emocji i poczucie własnej wartości. Mamy wtedy ograniczone możliwości uczenia się i twórczego myślenia.

Dokładnie to samo, dzieje się z Twoim dzieckiem.

Jeżeli chcesz, żeby twoje dziecko w pełni korzystało ze swoich zasobów i możliwości musisz odwrócić tą tendencję i możesz to zrobić!

I tu dobra wiadomość:

Koncentracja i rozmyślanie o pozytywnych doświadczeniach zmieniają mózg, czyli rozwijają i utrwalają sieci neuronowe związane z pozytywnymi cechami, uczuciami czy myślami. Pozytywne stany umysłu, na różne sposoby przekształcają się w pozytywne i dobre cechy charakteru!

Dlatego ważne jest, żebyśmy równoważyli negatywne doświadczenia i zwracali uwagę, na pozytywy. W Akademii nazywamy to chłonięciem pozytywnych doświadczeń.

Wydawca: Akademia Nauki M. Hoffman A. Nowacka S.J.
Adres redakcji: ul. Ratajczaka 35, 61-816 Poznań, **Redaktor naczelny:** Marek Hoffman

20 SEKUND, KTÓRE MOŻE ZMIENIĆ CHARAKTER

Naukowcy stwierdzili, że jeśli przez 20 sekund skupisz się na wrażeniach, emocjach i uczuciach towarzyszących pozytywnemu doświadczeniu, mózg wytworzy grupę połączeń neuronowych związaną z tym pozytywnym doświadczeniem, w wyniku czego, stanie się on bardziej wrażliwy na pozytywne sytuacje i docenianie siebie.

Zacznie to skutkować większą wiedzą na temat swoich silnych stron, które ma już Twoje dziecko. Dzięki temu wzmocni je i wytworzy pozytywne cechy w sobie! Inne dobre wieści są takie, że jeśli Twoje dziecko przestanie wzmacniać sieci nerwowe, które obecnie wykorzystywane są do snucia negatywnych myśli, to jego mózg z czasem przestanie ich używać.

MOŻESZ TRENEWAĆ SWÓJ MÓZG

Wszystkie cechy, to połączenia w naszym mózgu, więc możemy je trenować i opanowywać, jak każdą inną umiejętność, np. umiejętność czytania czy jazdy na rowerze. Zadanie jest proste i polega na skupieniu swojej uwagi na nowych, pozytywnych połączeniach nerwowych. Warto nauczyć tego swoje dziecko!

Pomoże Ci w tym procedura POWER!

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O MOŻLIWOŚCIACH JEGO MÓZGU?

Zanim zaczniecie stosować procedurę POWER, porozmawiaj z dzieckiem o jego mózgu. Może wyglądać to mniej więcej tak, jak jest to opisane poniżej - oczywiście dostosuj tę rozmowę do wieku i możliwości swojego dziecka :)

Czy wiesz, że możesz w mózgu instalować dowolne stany i cechy, dokładnie tak samo jak instaluje się aplikacje na smartfonie, które sprawiają, że ten ma więcej funkcji i możliwości? Procedura wygląda nieco inaczej, ale efekt jest mniej więcej ten sam! Czy chcesz się tego nauczyć?

Każda forma uczenia się powoduje zmiany w strukturze lub funkcji neuronów w Twoim mózgu. Konkretne doświadczenie jest konkretnym stanem aktywności neuronów.

Warto pokazać dziecku ilustrację sieci neuronów.

Połączenia między neuronami

Mózg niestymulowany **Mózg stymulowany**

Twoje zasoby możesz rozwinąć/wzmocnić w sobie dwuetapowo. Na początku, będziesz przypominać sobie te momenty życia, kiedy doświadczałaś/eś tego, co chcesz w sobie rozwinąć, np. wiarę w siebie, uczucie wdzięczności, silną wolę czy umiejętności towarzyskie. Jest to etap **AKTYWACJI.**

Po drugie, co niezwykle istotne, będziesz przekształcać te przemijające doświadczenia w trwałą zmianę w układzie nerwowym, czyli przejdziesz do drugiego etapu - **INSTALACJI.**

Warto, żebyś wiedział/a, że samo pożyteczne, przyjemne doświadczenie nie wystarczy by wywołać zmianę. Brak świadomego wysiłku włożonego w utrwalenie pozytywnego doświadczenia sprawia, że większość pozytywnych i korzystnych doświadczeń, zostaje w mózgu zmarnowana. Jednak przy odrobinie wysiłku sprawisz, że zostawią one po sobie trwały ślad w sieci neuronowej.

Na drugim etapie, czyli podczas instalacji, spowodujesz, że przemijające doświadczenie ugruntuje się w magazynie pamięci. Z biegiem czasu przemijające stany będą utrwalać się w Twoich strukturach neuronalnych. Rozwiniesz swoje zasoby wewnętrzne wtedy, gdy wielokrotnie będziesz ich doświadczać. Staniesz się bardziej pewny/a siebie lub cierpliwy/a jeśli wielokrotnie zainstalujesz doświadczenia pewności siebie lub cierpliwości.

To co wytworzysz wewnątrz siebie pozostanie z tobą na zawsze. Tak jak nie można oduczyć się jazdy na rowerze, nie można też wyzbyć się wewnętrznych sił, który z biegiem czasu w sobie wykształcasz.

Podczas budowania nowej struktury swojego mózgu, nauczysz się wykorzystywać procedurę pięciu kroków, które określa się za pomocą akronimu POWER.

Pozytywne doświadczenia znajduję
Otwieram się na nie i je intensyfikuję
Wewnętrznie odczuwam i się koncentruję
Esencję pozytywności komórkami chłonę
Rezylientne struktury pozytywności w mózgu tworzę.

Czy chcesz to teraz zrobić?

POWER – TO ĆWICZENIE SPRAWIA, ŻE DZIECKO STAJE SIĘ WEWNĘTRZNIE SILNIEJSZE I SPOKOJNIEJSZE

Zanim zaczniemy trening zastanów się: Jaką cechę chcesz zacząć instalować w sobie? *Daj dziecku chwilę na zastanowienie.*

Przypomnij sobie kiedy korzystałeś/aś z tej cechy. Mogło to być bardzo dawno temu, albo całkiem niedawno. Przy okazji robienia czegoś wielkiego, albo czegoś drobnego. Ja z niektórych cech korzystam podczas odkurzania, a z niektórych podczas smażenia jajecznicy a jeszcze z innych podczas pracy w biurze :). Niektóre cechy ujawniły się już w przedszkolu, inne, kiedy byłem/am już dorosłą osobą…

Możesz tworzyć doświadczenia ważnych wewnętrznych zasobów. Na przykład jeżeli chcesz się czuć bardziej lubiany przez kolegów i przyjaciół możesz celowo szukać faktów, które będą świadczyły, że jesteś lubiany. Chodzi o drobne sygnały, uśmiechy, aprobaty w oczach, pomachania ręką, zaproszenie do wspólnej zabawy.

Zaczynamy…

Poproś dziecko, żeby usiadło wygodnie bądź położyło się na podłodze lub na łóżku. Możesz włączyć cichą muzykę relaksacyjną. Powoli, zacznij czytać dziecku poniższy tekst.

Weź głęboki wdech i z wydechem powoli zamknij oczy. Głęboki wdech... i wydech. I weź jeszcze jeden głęboki wdech i wraz z wydechem rozluźnij się jeszcze bardziej. Wydech odpręża twoje ciało. **Przeprowadzimy teraz procedurę instalacji pozytywnej cechy w mózgu.**

Pozytywne doświadczenia znajduję - Znajdź pozytywne doświadczenie związane z tą cechą, którą chcesz teraz wzmocnić w sobie/zainstalować w swoim mózgu. Przypomnij sobie sytuację, w której korzystałeś/aś z tej cechy, czułeś/aś, że ją masz…

Otwieram się na nie i je intensyfikuję - Przypomnij sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tą sytuacją i doświadczeniem. Kto był z Tobą, kiedy to przeżywałeś/aś? Co widziały Twoje oczy? Co słyszały Twoje uszy? Co czuł Twój nos? Powoli, nie śpiesz się…

Wewnętrznie odczuwam i się koncentruję – zauważ, że kiedy myślisz o tej sytuacji, pojawia się w Tobie przyjemne uczucie. Gdzie ono jest teraz? Pozwól temu przyjemnemu uczuciu rozprzestrzenić się na całe swoje ciało…

Esencję pozytywności komórkami chłonę - Pozwól teraz każdej komórce Twojego ciała chłonąć to przyjemne przez długość 4 głębokich oddechów. Wdech i wydech… Wdech, wydech… Wdech, wydech… Wdech, wydech…

Rezylientne struktury pozytywności w mózgu tworzę – wiedz, że w tym momencie instalujesz, czyli tworzysz i wzmacniasz w swoim mózgu grupę neuronów, która odpowiada za tę cechę w Tobie. Z czasem ta grupa neuronów - a zatem i ta cecha - staną się bardzo silne! W tym momencie Ty stajesz się silniejszą i bardziej pewną siebie osobą.

I weź głęboki wdech i wydech. Poruszaj palcami u rąk i nóg. Przeciągnij się jak kot i powoli otwórz oczy! Jak się czujesz?

WSKAZÓWKI

Każdego dnia szukaj drobnych okazji do znajdowania i wchłonięcia użytecznych i przyjemnych doświadczeń.

TO ŚWIETNA ZABAWA I PRAKTYCZNA UMIEJĘTNOŚĆ. BAW SIĘ W NIĄ Z DZIECKIEM CODZIENNIE!

Te i wiele innych technik rozwijających rezyliencję, Twoje Dziecko pozna na kursach Akademii Nauki, na które zapraszamy :)

Kompetentne dziecko mniej stresuje się w szkole

Jeżeli chcemy, żeby nasze dziecko czuło się bardziej pewne siebie i mniej stresowało się w szkole, potrzebuje czuć się kompetentne w tym co robi!

Wszyscy lubimy czuć się kompetentni w tym co robimy. Co więcej, naukowcy twierdzą, że właśnie to, że czujemy się sprawczy i kompetentni czyni nas szczęśliwymi. W pracy, w której nasze kompetencje i możliwości są podważane i negowane, nie czujemy zbyt dobrze – prawda?

Żeby dziecko mogło czuć się komfortowo w szkole, również potrzebuje wiedzy i umiejętności o tym, jak się uczyć. To w końcu jego podstawowe zadanie w szkole.

Każde dziecko może być bardziej odprężone w szkole, jeżeli posiada pewne kluczowe kompetencje, do których należą:

Sprawne, biegłe czytanie: większość szkolnej nauki opiera się na czytaniu

Umiejętne zapamiętywanie: techniki pamięciowe, piktogramy, mapy myśli, ułatwiają uczenie się i przypominanie sobie informacji wtedy, kiedy są one potrzebne

Koncentracja

Myślenie matematyczne: umiejętność rozwiązywania problemów i biegłe rachowanie. W ciągu 20 lat pracy z dziećmi zauważyliśmy, że przy odpowiednim wsparciu, każde dziecko może je rozwinąć i w efekcie uczyć się w atmosferze odprężenia i radości.

Traktujemy uczenie się całościowo, jako pewną postawę, dzięki której możemy osiągać w życiu to, co jest dla nas ważne i wartościowe.

CO NAS WYRÓŻNIA NA TLE INNYCH PLACÓWEK?

W Akademii Nauki prowadzimy kursy dla dzieci i młodzieży rozwijające poczucie własnej wartości i kluczowe kompetencje uczenia się w formie fabularnych gier przygodowych. Stosujemy wiele autorskich rozwiązań i metod, takich jak:

- ✓ Nauka Czytania Metodą Zaangażowania Emocjonalnego,
- ✓ Procedura POWER i wiele innych technik rozwijające rezyliencję,
- ✓ Trójstopniowa Metoda Regulacji,
- ✓ Skala Gotowości Do Uczenia się,
- ✓ 9 Diamentowych Cech

i wiele innych, które pomagają dzieciom w nauce i odkrywaniu swoich mocnych stron. Oprócz tego, stawiamy na uczenie się pełne entuzjazmu i poznawanie świata przez eksperymentowanie, dlatego dzieci oprócz treningów wykonują na zajęciach dużo badań i doświadczeń naukowych.

PO NASZYCH KURSACH DZIECKO:

- ✓ sprawnie czyta i potrafi się uczyć,
- ✓ ma świadomość swoich mocnych stron,
- ✓ wie jak sobie radzić ze szkolnym stresem,
- ✓ łatwo zapamiętuje, stosując techniki pamięciowe i mapy myśli,
- ✓ odnajduje motywację i entuzjazm by rozwijać swoje zainteresowania i pasje,
- ✓ uczy się współpracy w grupie i buduje postawę „poradzę sobie",
- ✓ lepiej się koncentruje,
- ✓ jeżeli ukończy program Mistrzowie Matematyk, rozwinie inteligencję matematyczną na bardzo wysokim poziomie.

Serdecznie zapraszamy do Akademii Nauki – miejscu, w którym każde dziecko ROZWIJA SKRZYŁA.

Zapisz swoje dziecko na Bezpłatną Lekcję Pokazową!

akademia nauki

Rok założenia 1998

Tu każde dziecko rozwija skrzydła

Zajęcia dla dzieci i młodzieży rozwijające biegłość czytania, uczenia się oraz poczucie własnej wartości.

DNI OTWARYCH DRZWI

Zapisz swoje dziecko na Bezpłatną Lekcję Pokazową!

Zapisy na **centrum.edukacji.pl**

lub telefonicznie: **666 026 846**