



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Wyższa Szkoła Języków Obcych
im. Samuela Bogumiła Lindego

Program terapeutyczny dla wychowanków internatu
Techniki dydaktyczno-wychowawcze w pracy z wychowankami
internatu

Karolina Majorek

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE.....	4
OPIS GRUPY WYCHOWANKÓW INTERNATU.....	5
ZAJĘCIA INTEGRACYJNE.....	11
PRZYKŁADY GIER I ZABAW Z MŁODZIEŻĄ.....	15
Lustra.....	15
Pomnik grupy.....	15
łańcuch przyjaźni.....	15
Okręt.....	16
Ludzie do ludzi.....	16
Ślepcy.....	16
Rzeźby.....	16
Otwarty krąg.....	16
Walki kogutów.....	17
Gra w imiona.....	17
TECHNIKI TWÓRCZEGO MYŚLENIA.....	18
Przykłady wybranych technik twórczego myślenia.....	20
AUTOREFLEKSJA.....	24
TECHNIKI RELAKSACYJNE.....	24
ĆWICZENIA ODDECHU.....	25
Kontrolowanie oddechu przez odpowiednie ćwiczenia.....	25
Relaksacja Jacobsona.....	28

RELAKSACJA PRZEZ ODDECH.....	30
TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA.....	31
Zasady powtarzania materiału.....	40
NLP.....	40
Zastosowanie NLP.....	41
ZAKOŃCZENIE.....	43
Bibliografia.....	44

WPROWADZENIE

Pomysł napisania pracy na temat „Techniki dydaktyczno – wychowawcze w pracy z wychowankami internatu” zrodził się nie tylko z potrzeb wychowanków ale programu pracy internatu dla jego mieszkańców. Internat skupia w tej chwili bardzo duża ilość wychowanków. Z tego powodu jest wiele problemów którym zaradzić. Osoby pochodzą z różnych rodzin, domów i niekiedy borykają się z różnymi nawet traumami. Techniki opisane są wdrażane w pracy z wychowankami adekwatnie do potrzeb i sytuacji jakie mają miejsce. Praca składa się z kilku części. Wszystkie rozdziały są w pewien sposób ze sobą powiązane i bez wątpienia mają jeden cel; pomoc wychowankowi.

W zakresie mieści się integracja, techniki relaksacyjne pomocne poprawie samopoczucia i pomocne w walce ze stresem, ale także wykorzystanie technik zapamiętywania. Ujęte zostały również techniki twórczego myślenia, nlp i zastosowanie.

W części pierwszej jest krótki opis wychowanków niezwykle istotny z uwagi na ukazanie pewnych potrzeb. Jest pewną charakterystyką, która ukazuje, że ważne dla mnie było podjęcie tego tematu. Kolejną część to zajęcia integracyjne i ich przykłady. Zajęcia te są lubiane przez wychowanków. Dostarczają poprawy nastroju, oparte na współdziałaniu niejednokrotnie doprowadzają do integracji grupy. Przede wszystkim są wykonywane w ruchu niekiedy na świeżym powietrzu co często bywa dodatkowym atutem. Następna część to techniki twórczego myślenia niezmiernie ważne z powodu sposobu aktywizowania uczniów. Są sposobem mobilizowania uczniów i do szukania rozwiązywania zadania. Są też niekiedy pomocne do określania przyczyn problemów młodych ludzi w związku z problemami w nauce.

Praca zawiera cały szereg istotnych wiadomości czemu służyć mogą techniki w niej zawarte. Ma ona posłużyć wychowawcom w celu bycia bardziej pomocnym i kompetentnym osobom młodym niedoświadczonym często nieświadomym szeregu przeszkód

ZAJĘCIA INTEGRACYJNE

Słownik Wyrazów Obcych definiuje następująco termin integracja – jest to „scalanie; proces tworzenia z części całości, włączanie pewnego elementu w całość; (...)”¹ Podobnie ujęcie ww. słowa można doszukać się w Słowniku Psychologii² gdzie integracja jest traktowana jako proces koordynowania, jednoczenie całkowicie różnych elementów w całość. Termin ów jest używany na wiele sposobów, najczęściej z uzupełniającymi znaczeniami np. integracja grupowa.

Integracja jest więc długim i często trudnym procesem scalania, tworzenia grupy, którą może być klasa w szkole. Integracja klasy często jest procesem dynamicznym. Zdaniem B. Wróbel jest to przede wszystkim związane, z postępującym rozwojem uczniów. 13-latkowie wchodzący w mury gimnazjum to dzieci o innej zupełnie dojrzałości emocjonalnej i społecznej, odmiennych zainteresowaniach i zachowaniach niż 16-latkowie kończący etap edukacji.

Wiek dojrzewania, jest przejściem między dzieciństwem, a wczesnym okresem dorosłości. „Czas ten jest uważany za trudny – cechuje go przyspieszony rozwój fizyczno-seksualny i poszukiwanie własnej tożsamości, w konsekwencji odznacza się poważnymi zmianami w zainteresowaniach społecznych i zachowaniu”³.

Przebywanie, i uczenie się w zintegrowanej i współpracującej grupie, niesie wiele korzyści dla klasy jako całości i pojedynczych uczniów a nawet nauczycieli. Dzięki obcowaniu w zintegrowanej grupie uczeń:

- poznaje, koleżanki, kolegów i nauczycieli;
- uczy się empatii i tolerancji;

¹ Kopański W., Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych s. 232

² Reber A.S., Słownik Psychologii, Wyd. Naukowe Scholar

³ Kołodziejczyk A., Czermerowska E., Kołodziejczyk T., s. 227

- nabywa potrzebnych umiejętności interpersonalnych (np. komunikowania się, asertywności, rozwiązywania konfliktów);
- łatwo nabywa wiedzę;
- wierzy w siebie i w zespół;
- ma świadomość, że razem łatwiej pokonuje się trudności np.: podejmowanie nowych zadań;
- ma poczucie odpowiedzialności za drugich i efekty wspólnie podejmowanych działań;
- ma możliwość korzystania ze wsparcia klasy w sytuacjach trudnych;
- zaspokaja nie potrzeb: takich jak uznanie i akceptacji;
- nabywa umiejętność rozwiązywania konfliktów;
- zdobywa poczucie aprobaty i bezpieczeństwa;
- możliwość grupowego podejmowania decyzji;
- ma możliwość dzielenia się swoimi sukcesami;⁴

Prowadzący zajęcia pedagog, zdaniem M. Lis, ma większe możliwości:

- pełniejszego poznania uczniów, a także ich możliwości, mocnych i słabych stron;
- lepszego poznania jako grupy – większe możliwości diagnozy klasy;
- efektywnego kontaktu z uczniami;
- doskonalenia umiejętności wychowawczych;
- ćwiczenia umiejętności autentycznego porozumiewania się z uczniami;

⁴ Lubczyńska E., Integracja klasy, a etapy rozwoju grupy, w: Poradnik Wychowawcy, cz. 2.

- większych możliwości w zakresie stosowania działań profilaktycznych (np. podjęcie działań w przypadku rozpoznania zachowań zagrażających grupie);
- dostrzeżenia sensu pracy w trakcie jej trwania.⁵

Nie ulega więc chyba już wątpliwości, że warto integrować klasę, a pozytywny klimat emocjonalny, atmosfera bezpieczeństwa i akceptacji w grupie to punkt wyjścia dla utworzenia klasy spójnej, gotowej do współdziałania i zorientowanej na pozytywne wartości. Aby do tego doszło nauczyciel i jego uczniowie powinni starać się eliminować to, co przeszkadza w porozumiewaniu się, co powoduje brak zaufania. Mówiąc o integracji klasy należy także wspomnieć o zagrożeniach związanych z nią. Prowadzący zajęcia integracyjne pedagog, powinien uważnie przyglądać się klasie, zaufać swoim umiejętnościom oraz intuicji. Złe zdiagnozowanie sytuacji w klasie, niepostrzeżenie konfliktu czy izolacji niektórych uczniów może doprowadzić do zachwiania procesu integracji lub jego zahamowania. M. Lis w artykule nt. integracji klasowej pisze, że: nauczyciel traci zaufanie swoich uczniów gdy:

1. Nie poświęca odpowiedniej ilości czasu na rozmowę z uczniami,
2. Nie interesuje ich problemami;
3. Używa przemocy psychicznej lub stosuje manipulacje.
4. Nie jest konsekwentny, daje niejasne komunikaty;

Klasa integruje się wtedy przeciw wrogowi, którym jest prowadzący zajęcia. O braku zaufania do prowadzącego, wychowawcy możemy wnioskować gdy:

- klasa nie dzieli się z, wychowawcą swoimi pomysłami;
- nie podejmuje rozmów na tzw. prywatne tematy;
- nie wyraża krytyki wprost;
- mało angażuje się w zadania, nawet jeśli są interesujące;
- stosuje zachowania kłamstwa, unikanie techniki manipulacyjne,

⁵ Lis M., Klasa jak orkiestra - czyli jak i po co integrować, Dostępny na www publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=4377,

- niechętnie nabywa informacje od nauczyciela

O wysokim poziomie zaufania możemy wnioskować, gdy:

- klasa zgłasza problemy wychowawcy;
- podpowie pomysły do wspólnej realizacji;
- angażuje w realizację swoich projektów i bierze za nie odpowiedzialność;
- przestrzega przyjęte normy, przyznaje się do błędów;
- pojawiają się pełniejsze relacje interpersonalne (mówienie o sobie, o trudnościach, problemach);
- klasa udziela informacji zwrotnych wychowawcy.⁶

Niebezpieczne może się okazać niedostrzeżenie i brak reakcji na integrowanie się uczniów do walki z innymi uczniami w klasie. Efektem takich zachowań może być izolacja niektórych osób. Zagrożeniem dla integrującej się grupy mogą być również zachowania pojedynczych osób, którzy nie widzą korzyści funkcjonowania w zespole. Ich zachowanie mogą być efektem chęci zaistnienia w grupie, zwrócenia na siebie uwagi. Sytuacja dodatkowo może być niekorzystna gdy te zachowania są akceptowane przez klasę. Przeciwdziałanie takim sytuacjom jest trudne, wymaga dużego zaangażowania, taktu i cierpliwości prowadzącego. Jednak należy podkreślić, że mimo niebezpieczeństw związanych z integracją, warto podjąć się tworzenia zgranego zespołu, gdyż korzyści odnoszone równoważą straty i procentują na przyszłość.⁷

⁶ Maksymowska E., Werwicka M., Poznawanie klasy, Poradnik Wychowawcy

⁷ Integracja klasowa – definicja, korzyści i niebezpieczeństwa. Dostępny na WWW <http://www.profesor.pl/publikacja,20433,Rozne,Integracja-klasowa-8211-definicja-korzysci-i-niebezpieczenstwa>

PRZYKŁADY GIER I ZABAW Z MŁODZIEŻĄ

Gry i zabawy integracyjne mają na celu zwiększeniu spójności grupy, mają korzystny wpływ na komunikację, zwiększają poczucie bezpieczeństwa, poprawiając nastrój, relaksując, zwiększają gotowość do współdziałania doprowadzają do pogodzenia skłóconych osób, rozładowując atmosferę. Ułatwiają uczestniczącym zdobycie pozytywnych doświadczeń i lepszego, przejrzystego zrozumienia otaczającej rzeczywistości.⁸

Poniżej przedstawiam przykładowe zabawy zastosowane podczas pracy z młodzieżą w internacie:

Lustra

Uczniowie stoją w kole i obserwują osobę prowadzącą, która bardzo powoli porusza się, najpierw samymi rękami, potem włącza inne części ciała i twarz. Inni poruszają się wraz z nią, zachowując się jak odbicia w lustrze. Prowadzący wykonuje ruchy bardzo wolno, np. podnosi ręce na wysokość oczu licząc do dziesięciu. Na koniec można przeprowadzić rozmowę na temat różnicy pomiędzy odczuciami osoby prowadzącej i lustrzanego odbicia.

Pomnik grupy

Wychowankowie siadają w kole. Jeden uczeń wychodzi na środek i przyjmuje pozycję, zastygając w „posąg”. Grupa nadaje rzeźbie tytuł. Następny uczeń dołącza do osoby stojącej na środku i dodaje swój układ do pierwotnej rzeźby. Uczniowie nadają jej nowy tytuł. Można kontynuować tworzenie rzeźby tak długo, póki nie powstanie pomnik całej grupy.

Łańcuch przyjaźni

Młodzież chwyta się za ręce, tworząc długi łańcuch przyjaźni. Osoba, która jest na początku łańcucha wykonuje polecenia podawane przez prowadzącego (np. prowadź łańcuch powoli, prowadź w całkowitej ciszy, prowadź szybko, prowadź skacząc na jednej nodze, prowadź w rytm melodii itp.) Polecenia podawane są szybko i po chwili następuje zmiana prowadzącego.

⁸ Rola zabaw integracyjnych. Dostępny na WWW: <http://www.bawoja.pronet.lublin.pl/nauczyciele/Z%20INT.pdf>

Okręt

Uczniowie stoją na środku sali zwróceniem w jednym kierunku. Prowadzący podaje na zmianę komendy, np.:

- lewa burta - wszyscy biegną na lewą stronę sali,
- prawa burta – biegniecie na prawą stronę,
- rufa – biegną do tyłu sali,
- dziób - biegną do przodu,
- pokład – wszyscy stoją w miejscu, nikt nie może się poruszyć.

Po każdej komendzie odpadają osoby, które najpóźniej ją wykonały lub pomyliły się. Duże tempo zabawy.

Ludzie do ludzi

Młodzi dobierają się parami. Osoba, która nie ma pary, kontroluje wykonanie i kieruje pracą mówiąc np.: nos do nosa, plecy do pleców, ręka do nogi itp. Kiedy powie: ludzie do ludzi, każdy uczeń zmienia swojego partnera. Zmienia się także osoba wydająca polecenia. Osoba, która zostanie bez pary, kontynuuje zabawę.

Ślepcy

Uczniowie siadają w kręgu i każdy otrzymuje numer. Jedna lub więcej osób zostaje „ślepcami” i stoją w kręgu. „Ślepiec” wywołuje dwa dowolne numery. Osoby z tymi numerkami wstają i starają się przejść na drugą stronę kręgu, a „ślepiec” próbuje ich dotknąć. Osoba dotknięta staje na miejscu „ślepcy” i przejmuje jego zadanie. Uczniowie zachowują ten sam numer przez cały czas trwania zabawy.

Rzeźby

Uczniowie dobierają się w pary i ustalają, kto będzie osobą A, a kto osobą B. Osoba A stoi spokojnie, a osoba B kształtuje ją tak, jakby była z gliny, robiąc z niej posąg. Następnie rzeźbiarze przechodzą po sali i oglądają inne rzeźby. Mogą dokonać poprawek przy dowolnej rzeźbie. Wracają potem do swojej rzeźby i zastanawiają się czy chcą jeszcze coś poprawić. Nadają rzeźbie imię lub tytuł. Dzielią się swoimi refleksjami na temat swojej rzeźby.

Otwarty krąg

Wszyscy siadają w kręgu. Każde z nich kończy zdania:

- najlepsza rzecz, która zdarzyła mi się w tym tygodniu
- gdybym był zwierzęciem, to byłbymbo
- gdybym był owocem, to byłbym ... bo
- gdybym był kwiatem to byłbym bo
- gdybym był sławną osobą, to byłbym bo...
- od grupy oczekuję
- lubię gdy
- wszyscy ci, którzy

Młodzież siedzi w kręgu na krzesłach. Jeden uczestnik zabawy jest bez krzesła i staje w środku kręgu. On podaje hasła np.: wszyscy ci, którzy lubią zupę pomidorową. Wstają wtedy te oso-by, które lubią zupę pomidorową i muszą zmienić swoje dotychczasowe miejsce. Osoba wydająca polecenia korzysta z okazji i w trakcie chwilowego zamieszania zajmuje wolne miejsce.

Inne polecenia:

- wszyscy ci, którzy mają na sobie coś czerwonego,
- wszyscy ci, którzy lubią cukierki,
- wszyscy ci, którzy mają siostrę,
- wszyscy ci, którzy mają długie włosy,
- wszyscy ci, którzy mają rower itp.

Walki kogutów

Uczniowie dobierają się parami. Zakładają ręce do tyłu i próbują wytrącić z równowagi swojego partnera. Następnie pary chwytają się pod rękę na haczyk (wolna ręka z tyłu). Skacząc na jednej nodze walczą z drugą parą. Potem trójki przeciwko trójkom, czwórki przeciwko czwórkom itd., aż dwa rzędy będą się przepychać. Prowadzący przypomina uczestniczącym o zachowaniu bezpieczeństwa podczas zabawy.

Gra w imiona

Wychowankowie siadają w kręgu. Pierwsza osoba mówi nazywam się... . Następna mówi: nazywam się, a to jest i wskazuje swojego poprzednika. Przedstawiają się wszyscy siedzący w kręgu. Przy drugim okrążeniu do imienia można dodać coś charakterystycznego o danej osobie, np.: jestem wesoła Ania, a to jest smutny Miłosz.

Gry i zabawy mają na celu bawić, relaksować i integrować grupę.⁹

TECHNIKI TWÓRCZEGO MYŚLENIA

Techniki twórczego myślenia Edwarda Nęcki. Techniki stymulacji myślenia twórczego można podzielić na dwie części.

Pierwsza obejmuje techniki, których celem jest rozwiązanie konkretnego zadania za pomocą odpowiednich zabiegów i metod. Dana technika, np. burza mózgów, synektyka – jest narzędziem służącym wymyślaniu rozwiązania. Natomiast druga grupa - to techniki, których celem jest rozwijanie zdolności jednostki.

W tym wypadku człowiek i grupa nie jest narzędziem, ale celem oddziaływania, a poszczególne techniki mają to oddziaływanie umożliwić i ułatwić. Właśnie tę drugą odmianę nazywamy treningiem twórczości.

Trenowanie twórczości jest możliwe tylko pod warunkiem, że przedmiot naszych oddziaływań, czyli myślenie i działanie twórcze potraktujemy tak samo, jak każdy inny rodzaj aktywności człowieka. Opracowane przez E. Nęcki techniki twórczego myślenia mają rozmaite pochodzenie. Częściowo są zapożyczone wprost od innych autorów, inne zmodyfikowane, a także przerobione z zabiegów stosowanych w eksperymentach.

Autor dokonał podziału technik na:

- umiejętności interpersonalne
- motywacje
- zdolności
- przewycięzanie przeszkód

⁹ Wróbel M.: Gry i zabawy integracyjne w nauczaniu początkowym. Dostępny na WWW: www.eduforum.pl/

Te pierwsze są niezbędne, gdyż czynniki interpersonalne są ważne dla przebiegu i wyników procesu twórczego. Człowiek łatwiej się mobilizuje, może porównać się z innymi, uzyskując informacje zwrotną, a także wsparcie ze strony grupy. Do grupy tej należą: współdziałanie, porozumiewanie się, klimat grupy.

Druga grupa zawiera takie techniki, które rozwijają motywacje istotne dla procesu twórczego, ciekawość intelektualną, twórcze niezadowolenie. Do nich należą: ciekawość poznawcza, potrzeba naprawiania, inne motywacje.

Trzecia grupa to techniki kształtujące sześć grup zdolności: abstrahowanie, dokonywanie skojarzeń, rozumowanie dedukcyjne, rozumowanie indukcyjne, metaforyzowanie, dokonywanie transformacji.

Abstrahowanie - polega na wyróżnianiu w wybranym obiekcie tylko pewnych ich aspektów czy cech, a pomijanie innych. Dzięki takim operacjom jest możliwe definiowanie obiektów, klasyfikowanie według mniej lub bardziej typowych kryteriów, wreszcie dostrzeganie podobieństw między obiektami, u których wyabstrahowano podobne cechy.

Dokonywanie skojarzeń – polega na rozwijaniu umiejętności dokonywania skojarzeń nietypowych, czyli odległych.

Rozumowanie dedukcyjne - polega na wyszukiwaniu odległych konsekwencji pewnego z góry założonego stanu rzeczy. Jest czymś przeciwnym do rozumowania indukcyjnego, ponieważ wymaga wyciągania wniosków na podstawie wystarczającego zestawu przesłanek.

Rozumowanie indukcyjne – polega na wyciąganiu wniosków z niepełnego zbioru przesłanek. Rozumowanie to zawiera element zgadywania, domyślenia się i wykorzystywania informacji niepełnych. Istnieje kilka odmian rozumowania indukcyjnego, jedno jest związane z myśleniem przez analogię.

Metaforyzowanie – jest bliskie myśleniu przez analogię. Transformowanie – dotyczy operacji umysłowych polegających na zmienianiu wybranych przedmiotów, procesów lub stanu rzeczy, chodzi tu oczywiście o zmianę symboliczną, np. maszyna do pisania – łódź podwodna.

Czwarta grupa - to techniki, które pomagają usunąć i osłabić rozmaite bloki i przeszkody o charakterze intelektualnym, emocjonalnym i społecznym. Do nich należą: widzenie inaczej, osłabianie cenzury, twórcza samoocena.

Widzenie inaczej - celem jest przewyciężanie sztywności w spostrzeganiu i wykorzystaniu obiektów, a także w myśleniu o nich.

Oslabianie wewnętrznej cenzury – ćwiczenie przejściowego zawieszania samokontroli, wyciszania się.

Twórcza samoocena – techniki pozwalają osłabić postawę przekonania, iż nie dysponujemy potrzebnymi zdolnościami charakteryzującymi twórców.

Przykłady wybranych technik twórczego myślenia

Umiejętności interpersonalne

Współdziałanie

1. Sztafeta – jest to technika, w której kolejno osoby podają rozwiązanie danego problemu. Nie wolno powtórzyć poprzedniej propozycji rozwiązania ani zaproponować czegoś zupełnie nowego, chodzi o przekształcanie, uzupełnianie i ulepszanie przedstawionego pomysłu.

2. Wspólne dzieło – każdy uczestnik rysuje coś, co najlepiej odpowiada jego nastrojowi, potem wszystkie karteczki kładzie się obok siebie, a zadaniem grupy jest wspólne ułożenie w taki sposób, aby przedstawiało sensowną całość.

Porozumiewanie się

1. Aktywne słuchanie – polega na wymyślaniu w trakcie słuchania pomysłów, pytań związanych ze słuchanym tekstem.

2. Rzeźba – ćwiczenie polega na zastosowaniu niewerbalnego środka przekazu myśli poprzez tworzenie rzeźby z partnerów.

Klimat grupy

1. Przedstaw się – można tutaj wykorzystać następujący schemat: jak chcę, aby mnie nazywano, lubię - nie lubię, życzenia do czarnoksiężnika.

2. Jestem – ćwiczenie polega na prezentacji przez metaforę stanu emocjonalnego, cech osobowości, np. Chciałbym być.....

3. Improwizacja muzyczna – dzieci siedzą w kręgu, zamykają oczy i trzymają się za ręce, w pewnym momencie jedna osoba zaczyna improwizować melodie, ton podejmuje inna osoba i po pewnym czasie włącza się cała grupa.

Motywacje

Ciekawość poznawcza

1. Burza pytań – analogicznie do burzy mózgów, technika ta polega na zadawaniu pytań na określony lub dowolny problem.

2. Naiwne pytania – polega na zadawaniu najprostszyc pytań, np. Dlaczego ludzie pracują? Dlaczego dzieci chodzą do szkoły? Ćwiczenie to pozwala wzbudzić w sobie zaciekawienie pozornie oczywistymi stronami rzeczywistości.

3. Ciekaw jestem, jak on na to wpadł – należy wziąć pod uwagę jakiś przedmiot (wynalazek) zawierający element twórczej myśli, zrozumieć zasady jego działania, po czym domyślać się, w jaki sposób wynalazca mógł go zaprojektować.

Potrzeba naprawiania

1. Kruszenie – polega na wyróżnianiu jak największej liczby wad wybranego obiektu.

2. Maszyna bez wad – chodzi o zaprojektowanie idealnej maszyny lub obiektu. Pierwszym krokiem jest wyróżnienie wad badanego obiektu, potem ulepszamy omawiany obiekt, pozbawiając go wad.

Zdolności

Abstrahowanie

1. Tysiąc definicji – polega na tworzeniu nieograniczonej ilości definicji, np. But jest to

Wariant ćwiczenia obejmuje również uzasadnienie tworzonych definicji, np. But jest to negatyw stopy, bo...

2. Podobieństwa – wyróżniamy cechy wspólne pomiędzy obiektami, które uprzednio należy wyabstrahować z każdego obiektu oddzielnie.

3. Lista atrybutów – polega na wyróżnianiu wszystkich cech badanego obiektu, począwszy od cech koniecznych, po niekonieczne. Zwracamy uwagę na: cechy fizyczne, funkcję, reakcje emocjonalne, jakie obiekt w nas wywołuje, zachowanie się obiektu, tkwiące w obiekcie potencjalne możliwości rozwoju lub degradacji.

4. Chińska encyklopedia – pochodzi od starożytnej chińskiej encyklopedii, która zwierzęta dzieliła w sposób następujący: oswojone, prosięta, syreny, bajeczne, dzikie psy, szalone. Podział jest zabawny i można zastosować do klasyfikowania znanych obiektów według nieoczekiwanych kryteriów.

Dokonywanie skojarzeń

1. Łącuch czy gwiazda – istnieją dwa sposoby kojarzenia idei: łańcuch i gwiazda. Pierwszy polega na stopniowym oddalaniu się od idei wyjściowej, np. wychodząc od idei “chleb” możemy stworzyć następujący łańcuch: chleb – ziarno - zarodek - dziecko - szkoła - piórnik - łuk - strzała-sport. Drugi sposób, czyli gwiazda polega na otoczeniu wyjściowej idei pewną liczbą skojarzeń, stanowiących reakcje na tę właśnie ideę, a nie poprzednie skojarzenia, np. chleb - żyto - pszenica - rolnik - piec - mąka - bułka - sól - dom.

2. Bricolage – oznacza majsterkowanie lub łataninę, polega na tworzeniu nowej rzeczy lub dzieła przez wykorzystanie zestawu elementów składowych. Dziecko losuje jedno słowo (obrazek), które używa we fragmencie opowiadania. Samo opowiadanie jest dziełem zbiorowym, które kończy się pointą.

Rozumowanie dedukcyjne

1. Co by było, gdyby – polega na wyszukiwaniu odległych konsekwencji pewnego z góry założonego stanu rzeczy. Po ustaleniu warunku początkowego, np. Co by było, gdyby buty ożyły, dalsza aktywność odbywa się według schematu rozumowania dedukcyjnego, np. jeśli – to.

Rozumowanie indukcyjne

1. Tworzenie analogii – polega na definiowaniu relacji wiążącej poszczególne elementy porównywanych obiektów w celu wyszukania innych przykładów takiej samej relacji, np. wiatr – chustka.

2. Właściwy nośnik – polega na dostrzeżeniu związku analogii między poszczególnymi składnikami. Związki te zaznaczamy graficznie za pomocą strzałki, np.:

dziecko zatłoczony autobus

uczony wiejska zagroda

szkoła atrakcyjna kobieta

dyrektor stara gazeta

miasto fabryka czekolady

Metaforyzowanie

1. Percepcja filozoficzna – polega na dostrzeganiu elementów ludzkiej psychiki, zwłaszcza stanów emocjonalnych w abstrakcyjnych rysunkach. Dzieci rysują za pomocą kresek, linii, kół konkretną emocję, później następuje wymiana rysunków i interpretacja.

2. Personifikacja – wybieramy jakiś konkretny przedmiot nieożywiony, np. kamień, konik polny, trawa, po czym nadajemy mu jak najwięcej cech ludzkich.

3. Identyfikacja z obiektem – polega na zatarciu granic między podmiotem a przedmiotem, czyli na utożsamianiu się człowieka z jakimś zewnętrznym obiektem. Dziecko wyobraża sobie, że jest np. piłką, jednocześnie zachowuje ludzkie zdolności do przeżywania.

Transformowanie

1. Pytania Osborna – polega na rozbudowaniu listy pytań mających na celu symboliczną zmianę poszczególnych aspektów badanego obiektu. Pytania te dotyczą: nowego zastosowania obiektu, przystosowania do nowej funkcji, zmodyfikowania, np. powiększania, zmniejszania, wprowadzania nowych elementów, zestawiania, łączenia.

2. Zalety wad i wady zalet – polega na przekształcaniu zalet w wady i wad w zalety. Początkowo wyróżniamy listę zalet obiektu i osobno listę wad, następnie przystępujemy do operacji transformowania.

Przewycięzanie przeszkód

Widzenie inaczej

1. Bezludna wyspa – ćwiczenie polega na wykorzystaniu przedmiotów w sposób niezwykły, podczas pobytu na bezludnej wyspie.

2. Psychodrama – polega na odgrywaniu scenek pomiędzy dwoma osobami, przy czym jedna odgrywa rolę wyższego w hierarchii społecznej.¹⁰

¹⁰ Nęcki E., Techniki twórczego myślenia. Dostępny na www: <http://docs8.chomikuj.pl/88361069,0,0,Techniki-tw%C3%B3rczego-my%C5%9Blenia.doc>

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Mam, dla Was proste oddechowe ćwiczenie antystresowe, możecie je wykonać tuż przed rozpoczęciem lekcji, klasówką, prezentacji. Nie wymaga ona specjalnych umiejętności, miejsca wykonania. Możecie je wykonać nawet przed publicznością!

Oto przykład:

1. Stańcie wyprostowani
2. Zamknijcie oczy
3. Weźcie głęboki oddech (wdychajcie powietrze nosem)
4. Przytrzymajcie 2-3 sekundy powietrze
5. Zróbcie wydech (wypuście powietrze ustami)
6. Zróbcie serię 10 wdechów i wydechów.

Bardzo ważne: gdy wdychacie powietrze, róbcie to przeponą a nie płucami! Gdy oddychacie przeponą, nabieracie do płuc więcej powietrza – starczy go na dłużej i nie będziecie kończyć zdania na „bezdechu”. Na dodatek głos Wasz będzie mocny i pewny.

Jak najprościej sprawdzić czy oddychacie prawidłowo? Podczas wdechu powinien się unosić brzuch – to oznacza, że oddychacie przeponą. Gdy unosi się klatka piersiowa to oddech tylko płucami. Taki oddech jest krótki, płytki i niespokojny. W takich sytuacjach zapewne braknie Wam powietrza na końcu ćwiczenia.

Zróbcie kilka takich głębokich wdechów tuż przed np. wystąpieniem a na pewno będziecie spokojniejsi mniej zestresowani. Róbcie takie ćwiczenie w każdej stresującej sytuacji: przed egzaminem, maturą i później rozmową kwalifikacyjną. Pamiętajcie o oddychaniu przeponą!¹¹

¹¹ Ważyński R. Antystresowe ćwiczenie oddechowe. Dostępny na www: <http://tajnikiprezentacji.pl>

ĆWICZENIA ODDECHU

Kontrolowanie oddechu przez odpowiednie ćwiczenia

Oddychanie stanowi szczególnie bardzo ważną czynność, regulowaną automatycznie przez organizm. Tlen dostarczany przez płuca jest niezbędny każdej tkance a w szczególności do pracy tkanek w organizmie człowieka. Na niedobór tlenu bardzo wrażliwa jest tkanka mózgowa. Niedostatek życiodajnego- tlenu w pracy mózgu doprowadza do pogorszenia funkcji centralnego ośrodka nerwowego, co wywołać może bóle głowy i ogólnie złe samopoczucie.

Na pewno wiemy, że oddychamy automatycznie, a jakość wentylacji płucnej zależy od ilości dwutlenku węgla w krwi i braku tlenu w powietrzu, i możemy wpływać na efekt oddychania.

Już na początku naszego stulecia wybitni uczeni twierdzili, iż w pomieszczeniach zbyt przepełnionych ludźmi zdecydowanie rośnie stężenie dwutlenku węgla i substancji pogarszających jakość a także wartość powietrza. W klasie lekcyjnej lub biurze o prawidłowej kubaturze i odpowiedniej liczbie uczniów czy pracowników po 10 minutach powietrze różni się swym składem w sposób wyraźny od powietrza zewnętrznego. A to jest sygnałem ostrzegawczym do rozpoczęcia wietrzenia pomieszczeń.

Przebywanie w atmosferze czystego powietrza, aby zapewnić organizmowi właściwe warunki wentylacji płucnej to jeszcze nie wszystko. Należy wyuczyć się umiejętności głębokiego, przeponowego oddychania. Prawidłowe oddychanie pomaga pracy serca, polepsza mechanizm przemian ustrojowych, poprawia samopoczucie a nawet nastrój. O prawidłowym oddychaniu należy pamiętać w pracy, i również podczas wypoczynku. Ćwiczenia oddechowe przeprowadzić należy najlepiej po przebudzeniu, w czasie drogi do szkoły czy pracy, kontrolować pracując, w a także trakcie ćwiczeń rekreacyjno- sportowych.

U mężczyzn wyróżniamy przeponowy- brzuszny typ oddychania, u kobiet piersiowy. O rodzaju oddychania decyduje udział określonych grup mięśniowych. Podczas wdechu skurczają się mięśnie międzyżebrowe oraz przepona doprowadzająca do powiększenia objętości klatki piersiowej. Kurcząc się przepona naciska na narządy brzuszne, powodując uwypuklenie brzucha. W poszerzonej klatce piersiowej dochodzi do rozciągnięcia bardzo elastycznej tkanki płuc, wypełniającej się powietrzem.

Wydech powoduje powrót klatki piersiowej siłą ciężkości do położenia wcześniejszego i uwypuklenia przepony ku górze. Z naciskanych płuc powietrze wychodzi na zewnątrz. Silny

wydech jest wspomagany przez mięśnie jamy brzusznej. Ćwiczenia oddechowe winny pomóc w utrzymaniu sprawności aparatu oddechowego, zwiększyć pojemność płuc, nauczyć się stosowania oddechu adekwatnego do wysiłku fizycznego.

Ćwiczenia oddechowe prowadzić możemy w różnych pozycjach: w staniu, podczas leżenia na plecach, boku, siedząc, klęcząc, także w siadzie tureckim. Pozycja zawsze musi być wygodna, zapewniająca relaks i prosty kręgosłup. Młodzież w wieku 15-16 lat powinna wykonać 12-18 rytmów oddechowych w czasie jednej minuty, dorośli - 16.

Podczas ćwiczeń oddechowych należy mieć drożne i czyste przewody nosowe. W przypadku w ćwiczeniach oddechowych przywiązuje się dużą uwagę do powolnego oddychania przez nos i głębokiego wykonywania oddechów, zatrzymywanych w fazie szczytu wdechu, lub po pełnym wydechu.

Rano, po przebudzeniu, należy przeciągnąć leżąc na łóżku co pozwala wyzbyć się sennej bezwładności. Następnie wykonać głęboki wdech z wypychając brzuch, rozszerzając klatkę piersiową, i powoli wypuścić powietrze, wstrzymując oddech 3-5 sekund. Ćwiczenie powtórzyć około 5 razy.

Kolejne ćwiczenia wykonać w leżąc w pozycji na plecach, wypychając podczas wdychania brzuch i wypuszczając powietrze małymi partiami przez usta. Z ćwiczeń na łóżku polecamy:

- w leżeniu tyłem, z rękoma wzdłuż tułowia, wykonać wdech z przenosząc ręce za głowę, wydech i powrót rąk do wcześniejszej pozycji;
- tak samo ułożone tułowie, ręce w bok, przeniesienie ich do pozycji pionu z wydechem i do poprzedniej pozycji z wydechu;
- w leżeniu na boku z ręce wyprostowane nad głową robimy wydech, przyjmując skuloną pozycję wdech przy powrocie do pozycji poprzedniej;
- w leżąc tyłem podpieramy się pod biodrami, wykonujemy wdech, przy powrocie do leżenia wydech;
- w siadzie prostym, ręce przy tułowiu, wdech, przy skłonie w przód z dotknięciem głową i klatką piersiową prostych nóg - wydech.

Celem ćwiczeń wydechowych jest zwrócenie uwagi jak ważną dla zdrowia czynność, niezapominanie o tym w sytuacjach, gdy pochłania nas jakieś zajęcie nauka bądź praca zawodowa. Do wykonania pracy potrzebna jest energia zawarta w pokarmie, i wdychanym powietrzu.

Lekarze zalecają ostrożne stosowanie ćwiczeń oddechowych w przypadku chorób: krążenia, płuc, nadczynności tarczycy oraz w co niektórych chorobach centralnego układu nerwowego i innych.

Kontrola oddychania jest efektywną relaksacją. Jest ona podstawowym składnikiem kilku metod, począwszy od "weź dziesięć głębokich oddechów" (uspokojenie kogoś), aż do relaksacji przez jogę i medytacje. Dobrze skutkuje w połączeniu z technikami relaksacji, takimi jak np. PRM (progresywna relaksacja mięśni), relaksacja wyobraźnią i medytacja¹².

Relaksacja Jacobsona

Relaksacja Jacobsona to bardzo proste ćwiczenie. Polega ono na napinaniu na kilka sekund konkretnych mięśni w ciele ich rozluźnianiu. W ten sposób masz za zadanie postąpić z każdą grupą mięśni w ciele. Za każdym razem gdy będziesz rozluźniał napięcie daj sobie kilka sekund aby zwrócić uwagę jak bardzo przyjemne jest to uczucie, gdy do Twojego ciała zakrada się stan relaksu i odprężenia.

Zanim dostaniesz konkretne instrukcje jak ma przebiegać ćwiczenie krok po kroku, podstawowe wskazówki:

- Ćwiczenie powinno trwać około 20 minut. Staraj się ćwiczyć przynajmniej raz dziennie. Jeśli nie ma takiej możliwości, ćwicz co drugi dzień. Zawsze możesz wstać chwilę wcześniej, by mieć czas na relaksację.
- Zadbaj o to aby Ci nie przeszkadzano. Jeśli mimo to są w najbliższym otoczeniu jakieś hałasy, zastosuj spokojną muzykę lub zakup w aptece stopery.
- Znajdź wygodne miejsce. Można się położyć na łóżku bądź usiąść w wygodnym fotelu. Ułóż się tak, aby całe ciało mogło się całkowicie rozluźnić. Jeśli jesteś przemęczony, nie kładź się na łóżku, bo możesz zasnąć. Najprzyjemniejsze jest bardzo świadome doświadczanie uczucia głębokiego relaksu, nie zasypiając.
- Nie martw się o to czy Ci wychodzi. Tylko się relaksuj. Nie próbuj się relaksować na tzw. siłę, nie walcz też z myślami, odpuść i odpręż się.

¹² Ćwiczenia oddechu. Dostępny na [www](http://www.relaksacja.pl/Relaksacja/cwiczenia_oddechu.html):
http://www.relaksacja.pl/Relaksacja/cwiczenia_oddechu.html

- Jeśli podczas ćwiczenia Twoje myśli Ci gdzieś uciekną, to nic takiego. Ponownie wróć do wykonywanego ćwiczenia. Zobaczysz, że praktyka czyni mistrza.. Będziesz osiągać coraz to głębsze stany odprężenia w krótszym czasie.
- Napinaj mięśnie na 5 sekund. Przez ten czas trzymaj określone mięśnie napięte mocno, lecz nie przesadnie. Po czym czasie puść i czując jak mięsień się rozluźnia. Poświęć 10 sekund na odczucie zrelaksowanego mięśnia.

A oto jak ma przebiegać ćwiczenie. Przeczytaj poniższe instrukcje dwa a nawet trzy razy i do dzieła.

1. Weź dwa głębokie wdechy. Powietrze wydychaj bardzo powoli. Zaciśnij pięści u obu rąk. Poczuj napięcie, przytrzymaj na 5 sekund... i puść. Potrzeba chwili aby zwrócić uwagę na przyjemne uczucie odprężenia w tego miejsca.
2. Napnij wszystkie mięśnie rąk przyciskając przedramię do barków. Przytrzymaj... i puść.
3. Napnij barki. Przytrzymaj napięcie... i rozluźnij napięte mięśnie.
4. Podnieś brwi i zmarszcz czoło. Przytrzymaj... puść.
5. Zaciśnij powieki i napnij mięśnie wokół oczu. Napinaj jeszcze przez chwilę... odpuść.
6. Zaciśnij mocno zęby jednocześnie przyciskając język do podniebienia. Przytrzymaj... i zrelaksuj je.
7. Skieruj głowę w tył i napnij tylne mięśnie szyi. Poczekaj ... i puść. To wykonaj dwukrotnie, bo mięśnie szyi są najbardziej napięte.
8. Napnij mięśnie pleców. Przytrzymaj... puść.
9. Weź głęboki wdech, przytrzymaj powietrze i napnij mięśnie klatki piersiowej. Przytrzymaj, i wraz z wydychanym powietrzem rozluźnij napięte wcześniej mięśnie.
10. Napnij mięśnie brzucha. Przytrzymaj... odpuść.
11. Napnij mięśnie pośladków. Przytrzymaj... i rozluźnij.
12. Zaciśnij mięśnie nóg. Najpierw ud, później łydek. Trzymaj... i odpuść.
13. Napnij mięśnie stóp kierując palce w kierunku twarzy. Przytrzymaj... i zrelaksuj je.
14. Skurcz palce u stóp, silnie napinając mięśnie. Przytrzymaj... i odpuść.

15. Odczuj świadomie stan w jakim jest Twoje ciało. Poczuj głębokie odprężenie, w jakim się znajdujesz. Jeśli jeszcze jakiś mięsień jest trochę napięty- zaciśnij mocno i odpuść.
16. Ciesz się tym przyjemnym relaksem przez kilka minut wizualizując, że jesteś na plaży, w lesie lub łące. Skup się na tej wizualizacji, widząc, słysząc, czując to wyobrażenie. Po kilku minutach głęboki oddech i wstając, kończysz ćwiczenie.

Regularnie ćwicząc w taki sposób zauważysz istotne dodatkowe efekty. Po pewnym czasie nauczysz się odczuwać mięśnie i będziesz świadomie je rozluźniać- już nawet bez wcześniejszego napinania. Dokładnie tak! teraz możesz napinać jakiegokolwiek mięśnie ciała, wysyłając sygnał z mózgu do mięśnia, w ten właśnie sposób będziesz umiał je odprężyć. To jest umiejętność, którą można wytrenować.

Będziesz mógł ją wykorzystywać ćwicząc relaksację i również w ciągu dnia. Wykonując te czynności nie zdajesz sobie sprawy z tego, ile mięśni w ciele masz napiętych. Najczęściej napina się o wiele więcej mięśni, niż potrzeba. Dlatego na przykład pod czas czytania książki niech pozostaną napięte mięśnie potrzebne do tej tylko czynności. Pozostałe części ciała można rozluźnić. Dzięki czemu Twój organizm będzie zużywał dużo mniej energii. Ponadto będziesz czuć się zrelaksowany a koncentracja się wyostrzy.

Zachęcam Cię do przećwiczenia tego najszybciej jak to tylko możliwe. Zyskasz pewne nowe doświadczenie i jestem pewna, że ta technika będzie cieszyć się powodzeniem. Relaksacja Jacobsona to inwestycja w życie pozbawione szkodliwego a nawet zabójczego stresu. Skoro możesz czuć się spokojny i odprężony, dlaczego nie spróbować?¹³

RELAKSACJA PRZEZ ODDECH

Pierwszy sposób oddychania ma na celu pozbycie się z płuc dwutlenku węgla. Wystarczy mały wdech przez wpółotwarte usta, a następnie mocny wydech, wydymając policzki jak po długim biegu. Powtarzamy to ćwiczenie pięć razy.

Drugi sposób oddychania jest wyjątkowo prosty. Ma na celu uspokojenie i rozluźnienie mięśni, jak również wzmocnienie energii ciała.

¹³ Relaksacja Jacobsona. Dostępny na [www: http://www.relaksacja.pl/](http://www.relaksacja.pl/)

Wciągamy powoli powietrze przez nos, usta zamknięte. Następnie wydychamy powietrze długo delikatnie przez wpółotwarte usta. Ten sposób oddychania w połączeniu z ćwiczeniami wprowadza w stan natychmiastowego relaksu.

Trzeci sposób oddychania można stosować w samochodzie, w domu, nawet na ulicy, jeśli będzie taka potrzeba. Jego celem jest uspokojenie i odtrucie organizmu, wzmacnia również samokontrolę. Wdychaj powoli powietrze przez nos przy zamkniętych ustach mniej więcej przez około 2 sekundy. Ważne jest napięcie mięśni przepony i unieść barki, nie ruchomo głowa i szyja które utrzymujemy w pozycji wyprostowanej. Wstrzymaj oddech licząc do ośmiu, a następnie zrób energiczny oddech jakbyś gasił świecę. Rozluźnij mięśnie przepony i opuść barki jak najniżej. Powtórz to ćwiczenie pięć razy. Wykonywać je należy, kiedy chcemy szybko odzyskać siły.¹⁴

TECHNIKI ZAPAMIĘTYWANIA

Muzyka – jeśli lubisz słuchać muzyki to polecana jest muzyka barokowa, która naturalnie wytwarza w mózgu częstotliwości ułatwiające skuteczną, szybką naukę. Są też na rynku specjalnie temu służące nagrania, takie jak Hemi Sync i Brain Sync. Można też ściągnąć darmowy program Brain Wave Generator ([BWGen](#)), do którego ściągnąć można specjalne pomoce wspomagające naukę. Nagrania te i programy wywołują w mózgu tzw. dudnienia różnicowe, o częstotliwościach ułatwiających koncentrację i przyswajanie materiału (alpha - 7-17 cykli/s i theta - 4-7 cykli/s).

Jedzenie i picie - polecam świeże, zdrowe jedzenie, - wegetariańskie (które nie obciąża organizmu), zawierające dużo witamin, minerałów i dodaje energii. Są to świeże warzywa, owoce, orzechy.

Pij dużo, czystej wody – jest to niezbędny płyn do prawidłowej pracy układu nerwowego. Ubytek już 10% wody z ciała powoduje nawet przewlekłe bóle głowy, kłopoty z oddychaniem – co powoduje kłopoty z koncentracją i obniżoną efektywnością wykonywanej pracy. Dobra jest też zielona herbata zawierająca niewielkie ilości lecz w proporcjonalnym udziale witaminy, składniki mineralne oraz odrobinę kofeiny. Bardzo zdrowe i godne polecenia są też soki owocowe i owocowo-warzywne bez dodatku cukru.

¹⁴ Marillac A. Techniki szybkiego relaksu W-wa 2004, s. 25

Trzymaj kondycję – jak mówi jedna z zasad NLP, ciało i umysł są elementami tego samego systemu. Jedno, jak i drugie wzajemnie wpływają na siebie. Jeśli będziesz utrzymywał ciało w dobrej kondycji fizycznej – mózg (przyjmowany jako *siedziba umysłu* odwdzięczy się lepszą, wydajniejszą pracą. Dbaj też o natlenienie pomieszczeń (przed nauką - przewietrz pokój, idź na spacer; w trakcie nauki trzymaj głowę wyprostowaną aby nie uciskać tętnic szyjnych - stosuj podpórki pod książki aby były nachylone pod odpowiednim kątem). Dobra kondycja przez ćwiczenia fizyczne to również więcej endorfin, ułatwiających naukę.

Ucz się planując czas, rozkładaj naukę na okresy, pozwalające najefektywniej przyswajać wiedzę (mieć koncentrację) - wg Paula McKenna optymalny czas nauki to 18 minut, potem przerwa 4 minuty (w tym czasie można wykonać ćwiczenia rozciągające, wizualizację, spacerować, napić się).

Stosuj powtórki - pamiętaj o powtarzaniu materiału w optymalnych przedziałach czasowych.

Rób wizualizacje - zobacz siebie w pozytywnych sytuacjach gdy jesteś na „szczycie”, poczuć się dumy, pewny siebie, zobacz jak Ci gratulują, usłysz miłe słowa. Wejdź w ten obraz, spraw aby był kolorowy, trójwymiarowy, w ruchu, pełen dźwięków, głębi, ostrości, duży! W najsilniejszym momencie, załóż tzw. kotwice. Dzięki temu w dowolnej chwili w przyszłości będziesz się mógł poczuć się jak teraz! Wystarczy że kilka razy powtórzysz ćwiczenie. Kotwica, polega na tym - że w momencie gdy poziom emocji, odczuć osiągną szczyt - należy to połączyć z bodźcem - np. składasz kciuk z palcem wskazującym (kotwica kinestetyczna). Kotwica musi być łatwa do odtworzenia i w pełni powtarzalna - aby za każdym razem gdy kotwiczysz ten stan, a później gdy ją wywołujesz - musi być wciąż tak samo wykonana.

DTI (Deep Trance Identification) - ćwiczenie oparte na DTI polega na tym, aby znaleźć się w spokojnym miejscu, zrelaksować się i wyobrazić przed sobą osobę która wyróżnia się zasobami jakich potrzebujesz (np. zdolność szybkiej nauki, inteligencja). Następnie wyobraź sobie jak robisz krok do przodu i wchodzisz w tą osobę, jak w skafander kosmonauty. Poczuć się przez chwilę tą osobą, oddychaj tak jak ona, mów tak samo jak ona, uśmiechaj, wykonuj charakterystyczne gesty, jakich używa ta osoba, usłysz to, co mogłaby słyszeć ta osoba. Poproś swój nieświadomy umysł, aby przejął te zasoby, które są Tobie potrzebne, zainstalował je na głębokim poziomie, dzięki czemu w każdej chwili w przyszłości będziesz mógł z nich korzystać. Podziękuj też osobie w którą wszedłeś, za to że podzieliła się z Tobą swymi

zasobami. Teraz wykonaj krok do tyłu wracając do wcześniejszej pozycji. Daj czas swojemu umysłowi aby dokończył przyswajając nowe zasoby, które od teraz też posiadasz. Zakończ ćwiczenie, wracając do świadomości ze wspaniałym nastrojem i nowymi zasobami. Wzmacniaj motywację - dzięki temu łatwiej i skuteczniej będziesz się uczył. Pamiętaj o kiju i marchewce (kara i nagroda - co stanie się, gdy tego nie zrobisz, a co zyskasz to robiąc), stosuj to, co działa na Ciebie najskuteczniej. Twórz kotwice (np. motywacji) których użyjesz podczas nauki.

Używaj map myśli - to naturalny sposób w jaki pracuje twój mózg wzmaga kreatywność nie stwarza limitów tak jak linearne notatki.

Trzymaj informacje w kilku modalnościach - stosuj wizualizacje (robiąc obrazy), słuchaj dźwięków, dotykaj, smakuj, wączaj - kojarz informacje z jak największą ilością zmysłów. Dzięki temu, łatwiej wydobędziesz wiadomości gdy będziesz ich potrzebował.

Drzewa wiedzy - metoda opracowana przez Paula Mckenna, polegająca na tym, że czytając np. książkę, notatki- z każdego rozdziału robisz część z kilkoma, punktami streszczającymi go. Następnie robisz jedną, zbiorczą część ze słowami kluczowymi - każdy punkt odpowiada jednej części (np. jednemu rozdziałowi). Pracując w ten sposób, w trakcie streszczania robisz powtórki, ponadto łatwo znajdziesz nawet szczegółowe dane po długim okresie czasu.

Techniki mnemotechniczne – sposoby zapamiętywania:¹⁵

1. IMIONA I NAZWISKA

Na początek zacznę od imion i nazwisk. Wiele osób nie radzi sobie z zapamiętywaniem, a taka umiejętność jest bardzo przydatna. Na poziomie podświadomym imię jest bardzo istotne, ważne dla człowieka. Nie tylko ułatwia proces komunikacji, ale również skupia uwagę odbiorcy i zwiększając sympatię do rozmówcy.

Zapamiętywać można w następujący sposób: słysząc kogoś imię, pomyśl z czym Ci się kojarzy. Jakie skojarzenie przychodzi Ci do głowy? Jeśli masz problem z przywołaniem skojarzenia podziel imię na części i utwórz z nich historyjkę. Do powstałego obrazu dodaj osobę, której jest to imię. Aby lepiej zapamiętać postać, zwróć uwagę na jakieś cechy szczególne i wyostrz je.

¹⁵ Mnemotechniki w praktyce, czyli jak wykorzystać techniki pamięciowe w życiu codziennym?

Dostępny na WWW: http://www.projektsukces.pl/mnemotechnki_w_praktyce.html

Poniżej przykładowa lista skojarzeń, które są często używane (proponuję tworzenie swoich skojarzeń, bo te są najlepsze do zapamiętania!):

- ALICJA –ta z krainy czarów... obrazy...
- ANETA – z której głowy wyrasta, długa antena (TV? a może jak u UFO?)
- ANIA – Ania z zielonego wzgórza; pola, łąki, pagórki, zwierzaki
- ANTONI – opija się Tonikiem Ani
- ARTUR – gość który jedzie na Turze (przodek krowy), na ramieniu siedzi Ara (papuga) która bardzo głośno kracze (wymawiając imię ARTUR)
- BARTEK – Wielka Barka załadowana Tekami, a na niej okrakiem siedzi Bartek machając nogami
- BŁAŻEJ – ubrany w strój Błazna (tego dworskiego)
- DANIEL –to gatunek jelenia, więc oczywiste że wyrastające z głowy poroże
- DOMINIK –układa kostki DOMINA, lub DODO
- EMILKA – Milka fioletowa- krowa z reklamy
- EWA – co z Adamem w raju bywała i scena...
- GRZEŚ – taki wafelek... Grzesiek ze zdjęciem Grzesia
- HUBERT – wielka Huba wyrastającą z czoła (taka jak na drzewie)
- JANEK – Janosik, z Pyzdrą skaczą wokół ogniska i machając siekierkami
- JAREK – Kolorowy Jarmarek, blaszany zegarek, i targujący się Jarek
- KAMIL – Kamyk mil duży
- KAROLINA – Karo w czerwieni i lina itd
- KRZYSZTOF –Krzyk, Krzysia na widok Toffi
- KUBA – Cygaro i Fidel' Castro wystarczy...

- MACIEK –który Ma Czek (stwórz swój obraz)
- MAGDA – Mag Daje mi ...
- MIREK – widzę kosmiczną stację o nazwie MIR krążącą wokół głowy Mirka
- MONIKA – Mona (ta z obrazu)w dresie z wielkim znakiem
- PATRYK – Patyk Ryczy, lub krzyczy
- PAWEŁ – taki, dumny PAW
- PIOTR – Piotruś Pan, bajka
- RAFAŁ – Rafa koralowa, lub kolorowa
- RENIA – obraz rzeki REN z koleżanką która próbuje mnie wyciągnąć na narty
- TOMEK – Tomcio paluszek... lub Tom – taki kot z bajek
- ULA – to dziewczyna z Ulem i rojem pszczół
- WITEK – tak jak pierwotniak, ma trochę długich witek
- ZBYSZEK – Zbyszko z Bogdańca czyli rycerz Danusi
- ZYGMUNT – wdrapuje się na kolumnę Zygmunta, lub dzwon. Nazwiska należy zapamiętywać w podobnie. Jeśli długie – podziel na części a każdą z połącz w historyjki. Połącz wizerunek postaci z imieniem i nazwiskiem

2. ZAPAMIĘTYWANIE DAT

Poniżej gotowe już przykłady zastosowania mnemotechnik do zapamiętania dat historycznych metodą podstawników:

1569 – Unia Lubelska => Szeroką autostradą jedzie wolno dużo i jeszcze więcej samochodów marki Lublin, obejmują się ludziska aż w gardle ściska, uśmiechają się i krzyczą głośno: „Hej Unia, Unia! Niech żyje Unia!” Na wiwat odpalają rakietę (1), którą przymocowali na wędce (5) żeby ją potem odzyskać. Jednak wpada ona do pobliskiego jeziora, i wyciągają całą sieć

pełną kolorowych muszli (6). Co dziwne (ach ten postęp cywilizacyjny) muszle należą do ślimaków które rozmawiają ze sobą przez telefony komórkowe (9) złączając się na ludzi.

1504 – Sejm Piotrkowski => w sejmie siedzą i zawzięcie dyskutują Piotrki (takie, jakich znasz lub klon Piotrusia Pana), każdy do głosowania zamiast podniesionej ręki – odpala raketę (1), robiąc przy tym mnóstwo hałasu. z nudów wędkują (5) za oknem, a na wędkę – zamiast robaków – zakłada się kurze jajka (0), które najczęściej z rozmachu rozbijają się o przepływające tuż obok żaglówki (4).

1411 – Pokój Toruński => Na toruński rynek wlatuje olbrzymia rakiet (1), która rozwała brzeg pobliskiej rzeki i wpływa na rynek żaglówka, która zamiast masztów ma wiele wyrzutni raket (11), odpalane na cześć pokoju. Ludzie krzyczą pokój, rozdając toruńskie pierniki .Mikołaj Kopernik aż się zdziwił.

W tym systemie jeśli wiadomo że sytuacja wydarzyła się w tysiąc... – w którymś roku, najlepiej ominąć jedynekę. Podobnie jak z pamiętaniem dat urodzin.

Główny System Pamięciowy (GSP) polega na zastąpieniu cyfr literami alfabetu (spółgłoski), oraz stworzeniu zakładek pamięciowych (Wystarczą tylko 2 obrazy + skojarzenie z sytuacją):

- 0 – z, s
- 1 – t, d
- 2 – n
- 3 – m
- 4 – r
- 5 – l
- 6 – j
- 7 – k, g
- 8 – f, w
- 9 – p, b

Warto, nauczyć się tych zamienników, bo stanowią one tzw bazę do nauki całego systemu. Aby zapamiętać literki, można brać na logikę (0 z bo zero zaczyna się na literkę Z, 1 ma jedną kreskę tak jak t, d; 2 ma dwie tak jak n; 3 ma trzy kreski jak m; w słowie 'cztery' główną głoską jest r; w rzymskiej liczbie L (50) jest 5; 6 pisana ręcznie jest lustrzanym odbiciem J; K to dwie ułożone 7; 8 pisane ręcznie ma dwie pętelki, jedna nad drugą jak 8; p i b są podobne do 9.

Można też zapamiętać zdanie (które nie ma sensu, ale właśnie dlatego łatwo jest zapamiętać): TeN MuR LeJe KaFle BoSo lub ToNa MoReLi i JuKa w BaZiach

3. Nauki Biologiczne

Sposób na nauczenie się witamin. Krok pierwszy: Stworzenie podstawników do witaminy. Podstawą będzie Główny System Pamięciowy, czyli GSP (wymieniony wcześniej).

Przykładowe podstawniki do zapamiętania witamin:

- A – As, Ala?
- D – Dosia? Dyzio? Daniel (jeleń)?
- E – Elf? Eskimos? Ewa (ta od Adama?) ET (ufoludek?)
- K – Kupa (non comment, może być to stós Kos (ptak), Kali, Kania?
- B1 – tu mamy już pierwszą literkę, plus cyfrę – do której używamy podstawnika GSP, czyli B+T/D => BaT?
- BeTy? (omijam But, bo używany jest w zakładkach, ale można robić w inny sposób)
- B2 – B+N => BoNa? BaNia? BaNan? BeN?
- B6 – B+J => BeJca? BaJa? BoJa
- B12 B+T/D+N => BaToN? BiDoN?
- C – Cytryna (na pewno najłatwiej...)
- PP – PuPa? PaPierz? PaPier?
- H (biotyna) – Harcerz? Harfa

- Kwas pantotenowy – Tu proponuje wymyślić jakiś obraz, np. pojemnik z kwasem, w którym wrzucane są kapcie.
- Kwas foliowy może być z pływającą folią, liśćmi bo folium to po łacinie liść .

Krok drugi: Wykorzystanie Łańcuchowej Metody Skojarzeń (ŁMS). Metoda polega na łączeniu ze sobą w ciąg rzeczy lub zdarzeń, które chcemy zapamiętać. Układamy historyjkę, łącząc pierwszy z drugim, drugi z trzecim itd. Pierwszy element trzeba też połączyć z czymś charakterystycznym, dla listy (w tym wypadku z podstawnikiem witaminy).

Ważne aby skojarzenia były:

- **wyjaskrawione** – nawet gigantyczne czy zminiaturyzowane
- **dynamiczne** – które o wiele łatwiej pamiętać wydarzenia gwałtowne i przykre,
- **zastępuj przedmioty wzajemnie** – np. zamiast świeczki zapalanie własnych palców
- **absurdalne, niespotykane w życiu** – im głupsze, śmieszne tym lepsze do zapamiętania.

Mając witaminy, ich opis, np. Witamina A (Akseroftol)

Znaczenie: Zapewnia prawidłowe funkcjonowanie naskórka, widzenie, wzrost, odporność na zakażenia np. ropne

Objawy awitaminozy: suchość, rogowacenie, łuszczenie się naskórka, wysychanie a następnie rozmiękczenie rogówki i białkówki oka, ślepoty zmierzchowa

Źródła: Żywność wzbogacona, np. margaryna i inne tłuszcze; prowitamina A (karoten): marchew, szpinak, kapusta, pomidory, papryka

Uwagi: W śluzówce jelit i wątrobie powstaje z prowitaminy. Magazynowana w nerkach i wątrobie. Nie ulega zniszczeniu podczas gotowania.

wybierasz słowa – klucze, czyli to co najważniejsze i z czego można zrobić obraz. Łączysz je z podstawnikiem witaminy w ciąg (łańcuszek).

schemat: [podstawnik witaminy] <=> ŁMS <=> [słowa klucze] [X] [X] [X] [X] [X] [X]

np. Znaczenie => obraz znaczka (pocztowego?) do niego doczepiasz NASKÓREK (obraz, np. jak pocierasz znaczek pocztowy o skórę aż się czerwieni, lub ślinisz i przyklejasz na skórze. WIDZENIE – NA SKÓRZE od tych potrac wyrastają oczy, które ślicznie do Ciebie mrugają

WZROST – Oczy wzrastają, wypadają i stają się dorosłymi oczami (takimi, którym wyrastają nóżki, rączki... baw się i twórz dziwne obrazy!) Ale nagle spacerując sobie, oczy wpadają w dół z ROPĄ (może być naftowa, pewnie widziałas obrazki jak np. ptaki z wody, po katastrofie wyciągali... z ropy)

AWITAMINOZA – obraz kojarzysz albo do pierwszego (czyli podstawnika, możesz zapamiętać że np. każda wit. ma 4 łańcuszki wychodzące z niej), albo do Ropy.

AWITAMINOZA – A Witam, witam.... Ania Wita (obrazek), coś w tym stylu... SUCHOŚĆ – obraz pustyni? Ania wita się z pustynią? Albo jakiś obraz wyschniętej krainy... To zależy co kojarzy się Tobie z suchością...

ROGOWACENIE => Rogi? wyrastają z pustyni, z pod tych piaszczystych wydm? Takie olbrzymie! zakręcone? I z nich ZŁUSZCZA się NASKÓREK, aż sypie się, cała góra powstaje małych łusczek... mogą być łuski rybie, jeśli nie widziałas pod mikroskopem takich naskórkowych Potem oko z którego złuszcza się naskórek... potem pada deszcz na OKO, i rozmiękczona białkiem (kurzym) rogówka odkleja się od oka. Tak bardzo, że nadchodzi zmierzch.

ŹRÓDŁA: => źródło, które wypływa z Asa... Tym źródłem płyną błyszczące tłuszcze i wpadają z pluskiem (usłysz) margaryny... itd...

Dla ułatwienia zapamiętania witamin warto jest zrobić mapy myśli.

Zrób dla każdej witaminy na kartce (A4) mapę myśli. W centrum napisz nazwę i narysuj podstawnik (np. As dla wit.A, BaToN dla B12). Od tego zrób odgałęzienia, czyli: działanie (narysuj działa? takie strzelające armaty), źródła (j/w, źródło), awitaminoza, hiper itd... Tworząc to, zapamiętujesz, a powtarzając – zyskujesz 90% czasu. Na najdrobniejszych odgałęzieniach umieszczasz same słowa

Zasady powtarzania materiału

Jeśli chodzi o zapamiętywanie należy wspomnieć o tak zwanej krzywej zapomnienia. Wiadomo że posiadamy dwie podstawowe rodzaje pamięci - pamięć długotrwałą - LTM i krótkotrwałą – STM Otóż już wiele lat temu, badania potwierdziły, że mózg najlepiej

utrwała zapamiętaną informację (przenosząc z STM do LTM), jeśli robi się powtórki w określonych odstępach czasu od momentu rozpoczęcia nauki. Opracowano więc tzw. krzywą zapominania, wg której najlepiej jest powtarzać materiał.

Przyjmuje się najczęściej, że materiał winien być powtarzany po upływie: 10 minut, 1 godziny, 24 godzin, 48 godzin, tygodnia, miesiąca, 6 miesięcy po roku. Ma to zapewnić utrwalenie wiedzy w pamięci długotrwałej.

Powtarzanie niewielkiej ilości materiału nie jest problemem, jednak gdy baza osiągnie wielkości około tysięcy jednostek, tzw ręczne powtarzanie staje się nie bardzo możliwe. Z pomocne mogą się okazać programy typu card-fash, jak Super Memo.¹⁶

NLP

NLP wg Richarda Bandlera to zestaw „narzędzi” przez które można poznać siebie, uporać się ze złymi nawykami i zacząć prawdziwie żyć.¹⁷

NLP neurolingwistyczne programowanie często jest definiowane jako nauka o ludzkiej doskonałości. Mówiąca o tym co robią ludzie sukcesu, a także jak osiągają sukces.¹⁸

Programowanie Neurolingwistyczne (*NLP*) – według pisma *Science Digest* jest to "wiedza na temat subiektywnego doświadczenia, model skutecznej komunikacji oraz instrument zmiany osobistej". Mówiąc prostym językiem, jest to zbiór technik komunikacji międzyludzkiej nastawionych na modyfikowanie i tworzenie wzorców spotrzegania i myślenia u ludzi. Kolejną charakterystyczną cechą NLP jest chęć poznania świata także ludzi go zamieszkujących, ale także eksperymentowania i likwidowania wszelkich przeszkód stojących na drodze do osiągnięcia sukcesu i poczucia spełnienia w życiu.

¹⁶ Mnemotechniki w praktyce, czyli jak wykorzystać techniki pamięciowe w życiu codziennym?

Dostępny na WWW: http://www.projektsukces.pl/mnemotechniki_w_praktyce.html

¹⁷ Bandler R., Sekret NLP, s.13

¹⁸ Churches R., Terry R. NLP dla nauczycieli, s.17

NLP można zastosować praktycznie każdej dziedzinie życia. Czy to w kontaktach międzyludzkich, robiąc zakupy, prowadząc samochód, ucząc się. Wszystko zależy od naszego podejścia do sprawy i właściwej oceny sytuacji.

Poznając NLP, będziesz mógł świadomie i z łatwością kierować swoim wizerunkiem i emocjami oraz budować powodzenie i pełne zrozumienia relacje z ludźmi. Dzięki tej praktycznej technice można nauczyć się rzeczy, które wcześniej posiadały osoby mające dar przekonywania, charyzmę a nawet talent, których przez to nazywano szczęściarzami. Gdy poznasz pewien wzorzec prowadzący do osiągnięcia sukcesu, bez wielkiego wysiłku, go osiągniesz.(WWW.nlp.eudusk.net/zastosowanie-nlp.php)

Zastosowanie NLP

Jako uczeń lub student, możesz skorzystać z NLP ucząc się do klasówek, egzaminów, lub podczas przyswajania aktualnie poznanych na bieżąco informacji. Wystarczy, że odpowiednio nastawić mózg, skupiając się tylko na nauce. Odpowiednie zmotywowanie się i skupienie uwagi potrafią dużo bardziej zwiększyć skuteczność nauki. Dzięki jednej z technik NLP, a mianowicie tzw. "*linii czasu*" możemy przywołać odpowiednie stany emocjonalne z przeszłości i odtworzyć je w teraźniejszości. Przydaje się gdy denerwujemy się przed egzaminem, od którego dużo zależy, a mamy wrażenie, że nie umiemy zbyt wiele. Przypominamy więc sobie, że już kiedyś podobna sytuacja miała miejsce i że poradziłeś sobie bardzo dobrze, więc i tym razem będzie podobnie i wszystko powinno pójść po naszej myśli.

Sprzedawcy i osoby pracujące w handlu jest korzystają z kursów programowania neurolingwistycznego. NLP pomaga szybko i skutecznie ocenić każdego człowieka i wiedząc, jakim jest typem klienta. Podchodząc indywidualnie do każdej osoby z odpowiednim zachowaniem po to aby ich działania zakończyły się sukcesem. Zadania te mają na celu osiągnięcie dużej sprzedaży.

NLP skorzystało z takiego zachowania ludzi którzy lubią wszystko zostawiać na później i zastosowało to w ludzkiej psychice. Dlatego gdy znajdziemy się sytuacji, w której nęka nas złe samopoczucie, nieprzyjemne sytuacje czy niepowodzenia. Wtedy należy sobie powiedzieć "Nie mam czasu na takie uczucia czy stany, muszę odłożyć i odkładam to na później. I tak odkładamy w nieskończoność dzięki temu żyjemy szczęśliwiej.

NLP ma również zastosowanie w życiu zawodowym różnych specjalistów: psychologów i psychiatrów. Często wykorzystują hipnozę. Dzięki czemu mogą dowiedzieć jakie są prawdziwe przyczyny ich lęków, depresji czy fobii. Mogą wówczas lepiej doradzić pacjentowi, dobrać terapię, aby szybko osiągnąć pozytywne efekty.

Metody NLP, najbardziej popularne i często stosowane:

modelowanie – nabycie takich wartości i nastawienie na takie zachowania, aby pokrywały się one z osobą, która jest naszym modelem którą chcemy naśladować;

kotwiczenie - staramy wytworzyć w sobie wyuczony stan , który ujawniamy pod wpływem bodźców, np. dotyk, obraz lub dźwięk;

metafory - pomagają nam spojrzeć na problem z innej strony, co diametralnie najczęściej zmienia pogląd na sprawę;

trans - hipnoza;

linia czasu - przydatna technika NLP. Polega na przeniesieniu stanów emocjonalnych z przeszłości do przyszłości;

swish pattern - metoda pozwalająca na szybkie leczenie uzależnień lęków oraz budowania pewności siebie. Polega skojarzenie sytuacji nieprzyjemnej z i przyjemną co umożliwia czuć się pewnie;

przeramowanie - inne podejście do swojej wypowiedzi, które bez zmiany treści zmienia jej sens i zrozumienie;

podwójna dysocjacja - technika leczenia fobii, która usuwa ją całkowicie w ciągu paru chwil.¹⁹

¹⁹ Zastosowanie NLP. Dostępny na WWW: <http://www.nlp.edusk.net/zastosowanie-nlp.php>

ZAKOŃCZENIE

W mojej pracy ujęłam metody i techniki mające pomóc wychowankom w szkole ale też pozwalające zaadoptować się w środowisku internackim co jest niezmiernie ważne dla prawidłowego funkcjonowania siebie i osób drugih. Z doświadczenia wiem, że są wśród młodzieży, wychowankowie potrzebujący pomocy z niej korzystają. Niestety są też tacy podopieczni, w których można doszukać się licznych symptomów niedostosowania pod różnymi względami. Osoby te cierpią, co gorsze utrudniają świadomie życie swoim współmieszkańcom.

Opracowanie to jest zbiorem nowych metod, z których mają zamiar korzystać wychowawcy pracy z wychowankiem. Techniki te częściowo już były wykorzystane. Nie ukrywam, że uczniowie niezwykle sceptycznie podchodzą do tego co nowe ograniczając się w pewien sposób. Największe trudności sprawiają techniki zapamiętywania. Wychowankowie uzasadniają, iż mają wystarczająco dużo nauki i „dlaczego mają uczyć się czegoś dodatkowo, co i tak na pewno nie pomoże”

Myślę, że wielokrotne powtarzanie i przedstawianie tego w interesujący sposób doprowadzi do złamania mitów na wyżej omawiane tematy, a nawet przychylnie nastawi do proponowanych w ramach pomocy technik. Póki co, potrzebna jest cierpliwość i nadzieja że młodzież zacznie doceniać nasze poświęcenie.

Bibliografia

1. Bandler R., Sekret NLP,
2. Calvin S.Hall, Gardner Lindzey Teorie osobowości, Wydawnictwo Naukowe PWN W-wa 1994
3. Churches R., Terry R. NLP dla nauczycieli,
4. Ćwiczenia oddechu. Dostępny na www:
http://www.relaksacja.pl/Relaksacja/cwiczenia_oddechu.html
5. Integracja klasowa – definicja, korzyści i niebezpieczeństwa. Dostępny na WWW
<http://www.profesor.pl/publikacja,20433,Rozne,Integracja-klasowa-8211-definicja-korzysci-i-niebezpieczenstwa>
6. Kołodziejczyk A., Czermierowska E., Kołodziejczyk T., Spójrz inaczej na agresję, Starachowice 1998
7. Kopaliński W., Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych, Wyd. Muza S.A. Warszawa 2004
8. Lis M., Klasa jak orkiestra - czyli jak i po co integrować, Dostępny na www:
[http://www publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=4377,](http://www publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=4377)
9. Lubczyńska E., Integracja klasy, a etapy rozwoju grupy, w: Poradnik Wychowawcy, cz. 2. Wyd. Raabe, Warszawa 2000
10. Maksymowska E., M. Werwicka, Poznawanie klasy, Poradnik Wychowawcy część F1.1 Raabe, Warszawa 2000
11. Marillac A. Techniki szybkiego relaksu W-wa 2004

12. Mnemotechniki w praktyce, czyli jak wykorzystać techniki pamięciowe w życiu codziennym? Dostępny na WWW:
http://www.projektsukces.pl/mnemotechnki_w_praktyce.html
13. Nęcki E., Techniki twórczego myślenia. Dostępny na www:
<http://docs8.chomikuj.pl/88361069,0,0,Techniki-tw%C3%B3rczego-my%C5%9Blenia.doc>
14. Reber A.S., Słownik Psychologii, Wyd. Naukowe Scholar, Warszawa 2000
15. Relaksacja Jacobsona. Dostępny na www: <http://www.relaksacja.pl/>
16. Rola zabaw integracyjnych. Dostępny na WWW:
<http://www.bawoja.pronet.lublin.pl/nauczyciele/Z%20INT.pdf>
17. Ważyński R. Antystresowe ćwiczenie oddechowe. Dostępny na www:
<http://tajnikiprezentacji.pl>
18. Wróbel M.: Gry i zabawy integracyjne w nauczaniu początkowym. Dostępny na WWW: www.eduforum.pl/
19. Zastosowanie NLP. Dostępny na WWW: <http://www.nlp.edusk.net/zastosowanie-nlp.php>