



WYTRYCHY **NEURO**dydaktyczne... ...czyli JAK SKUTECZNIE WŁAMAĆ SIĘ do swojego MÓZGU

dr Lidia Adamczyk-Jóskow

PLAN

Pierwszy wytrych - akcja integracja
(poczuj się częścią czegoś większego:)

Drugi wytrych - autoregulacja nastroju

Trzeci wytrych - oddychanie

Czarty wytrych - kontakt z własnym ciałem

Piąty wytrych - postaw na zaspokojone potrzeby

Szósty wytrych - pracuj z celem

Twórz przyjazny klimat - wytrych nr 7

Cztery wytrychy **ISU**

Dwa wytrychy **OSU** w procesie uczenia

Twój tajemny wytrych☺

Jesteś WYJĄTKOWĄ częścią wszechświata!

- ▶ Jeśli zwykle chodzisz np. na garncarstwo (a teraz akurat nie możesz...) skontaktuj się z kimś, kto też tam chodzi
- ▶ Idź na spacer/ na „kijki” (nording walking)/ pobiegać i zwróć uwagę ilu innych ludzi też to robi
- ▶ Zadzwoń do kogoś, kto „nadaje na tych samych falach”
- ▶ Zrób coś, by poczuć, że >sam< nie „musi” oznaczać >samotny<

wytrych INTEGRACJA

...koncentrujemy uwagę na tym, co nie pasuje do naszej wizji świata - jedna konkretna treść może ukryć przed nami inne(brak wglądu w całość)...

- ▶ Określ swój nastrój
- ▶ co dziś zwróciło dziś Twoją uwagę? Jakie emocje wywołało?
- ▶ Jakie myśli się pojawiły? Czy odrzuciłeś te niewspierające?
- ▶ Jak zadbałeś/eś o SIEBIE, żeby wregulować swój nastrój?
- ▶ Co zrobiłeś/eś by zredukować stres?

drugi wytrych **AUTOREGULACJA
NASTROJU**

ZADBAJ O DOBRY NASTRÓJ😊

Planuj
Angażuj się TROCHĘ
Odpocznij
Stosuj nagrody
Relaksuj się
Podkreślaj pozytywne aspekty tego, co robisz
Szukaj wsparcia!
Wprowadzaj zmiany...

Wzmacniaj
poczucie
własnej
wartości



Szczęście to nastrój

A nie cel w życiu

www.demotywatory.pl

KLUCZOWE PRZYCZYNY ZŁEGO NASTROJU

stawianie sobie nieadekwatnych lub zbyt
wysokich wymagań,
działania niezgodne z własnymi wartościami,
brak lub mała dbałość o siebie,
perfekcjonizm i nadodpowiedzialność,
zaniedbywanie własnego rozwoju ,
brak partnerskich relacji, korzystania z systemu
wsparcia,
słaba organizacja czasu lub jej brak

ODDECH - nabycie umiejętności oddychania przeponowego, co pod obciążeniem i w stresie pomaga sprostać zwiększonemu zapotrzebowaniu na energię oraz powstrzymuje przedwczesne reakcje stresowe typu walka - ucieczka.

OBECNOŚĆ - umiejętność urealniania się, optymalnej koncentracji na zadaniu, kontrolowania negatywnych myśli i fantazji, efektywne oszczędzanie energii.

OPARCIE W SOBIE - umiejętność rozpoznawania sygnałów przeciążenia, bieżące monitorowanie poziomu energii życiowej, uświadamianie oddechu, budowanie poczucia ugruntowania i równowagi psycho-fizycznej.

ODREAGOWANIE - umiejętność odróżniania stanu emocjonalnej implozji od rzeczywistego zmęczenia oraz skutecznego i nie obciążającego innych odreagowywania stresu przed wejściem w fazę regeneracji.

ODPOCZYWANIE - umiejętność szybkiego przełączania organizmu na tryb „regeneracja- asymilacja”, szybkiej i skutecznej regeneracji w warunkach obciążenia i stresu oraz zasypiania.

ODMAWIANIE I ODPUSZCZANIE - umiejętność nie dopuszczania do sytuacji przeciążenia zadaniami delegowanymi przez innych, nie brania na siebie zbyt wielkich obciążeń i odpuszczania zadań dodatkowych, nie związanych z priorytetami.

ODŻYWIANIE - umiejętność optymalnego wykorzystywania generatora pokarmowego oraz energii pokarmowej w celu poprawienia ogólnego bilansu energii życiowej.

OPIEKOWANIE SIĘ SOBĄ - umiejętność rozróżniania tego co nam służy od tego co nam szkodzi, rozpoznawania i unikania sytuacji nawykowego nadużywania się a także nawykowej bezradności i nadmiernego asekurowania się, stosowanie zasady równowagi pomiędzy troską o własną energię i odporność i wymaganiami jakie sobie stawiamy. Zainstalowanie wewnętrznego trenera

Czwarty wytrych

Złap kontakt z ciałem!

Jeśli już wolno wciągnęłaś/ąłeś powietrze lewą i dziurką , przytrzymałaś/eś powietrze 8-10 sekund i wolno wypuściłaś/eś z płuc zatykając lewą dziurkę warto...

- ▶ Przyjaźnie poklepać się po ramieniu (jednym i drugim)
- ▶ Mocno się uścisnąć własnymi ramionami (krzyżując naprzemian z przodu prawe i lewe ramię)
- ▶ Radośnie poklaskać 1-3min (aby rozluźnić i dotlenić całe ciało)
- ▶ Wyszczерzyć się do lustra w „American Smile” (co skłoni Twój mózg do wychwytywania pozytywów i niwelowania różnicy między sygnałem o przyjemnym nastroju a sygnałami z otoczenia - a do tego rozluźni mięśnie twarzy)
- ▶ Wymasować miejsce, w którym uczy łączą się z twarzą i ziewnąć głęboko (jeśli taki sygnał da ciało:)

Piąty wytrych - postaw na zaspokojone potrzeby

bo jesteś tym co jesz, jak śpisz, kim się czujesz,
jak się szanujesz i czy się rozwijasz!



Przyjazny klimat

- ▶ Co umieszczasz w swoim otoczeniu?
 - ▶ Jak utrwalasz swoje sukcesy?
-
- ▶ Formułujesz swój cel w języku korzyści?
(bez „muszę” „powinieneś” „nie” (rób/pal)
 - ▶ SMARTujesz (upraszczasz, określasz realizację w czasie, to po czym rozpoznasz, że go osiągnąłeś?)

Praca z celem





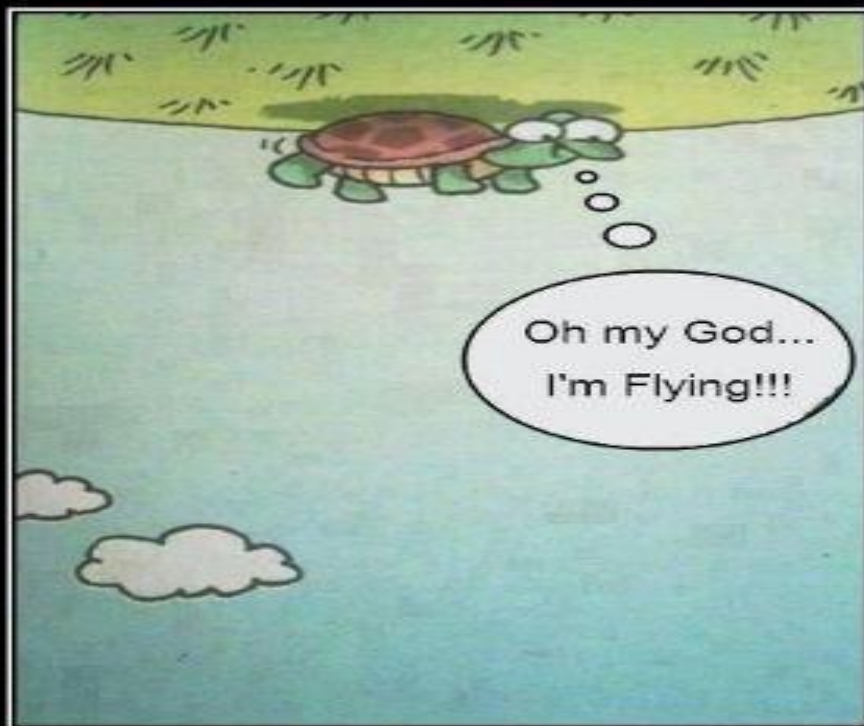
Preferencje sensoryczne
(quizme)

Dominujące półkule
(arealne)

Profile inteligencji
wielorakich (briefftip)

Cztery wytrychy ISU - indywidualny styl uczenia się mózgu
zależy od osobowości (temperament+charakter)
Stylu percepcji (wzrokowiec, słuchowiec itd.)
Dominującej półkuli
Rodzaju inteligencji (wg H. Gardnera)
NA ILE ZNASZ SIEBIE by uczyć się zgodnie z preferancjami???





Optimism its the best
Way to see life

OSU

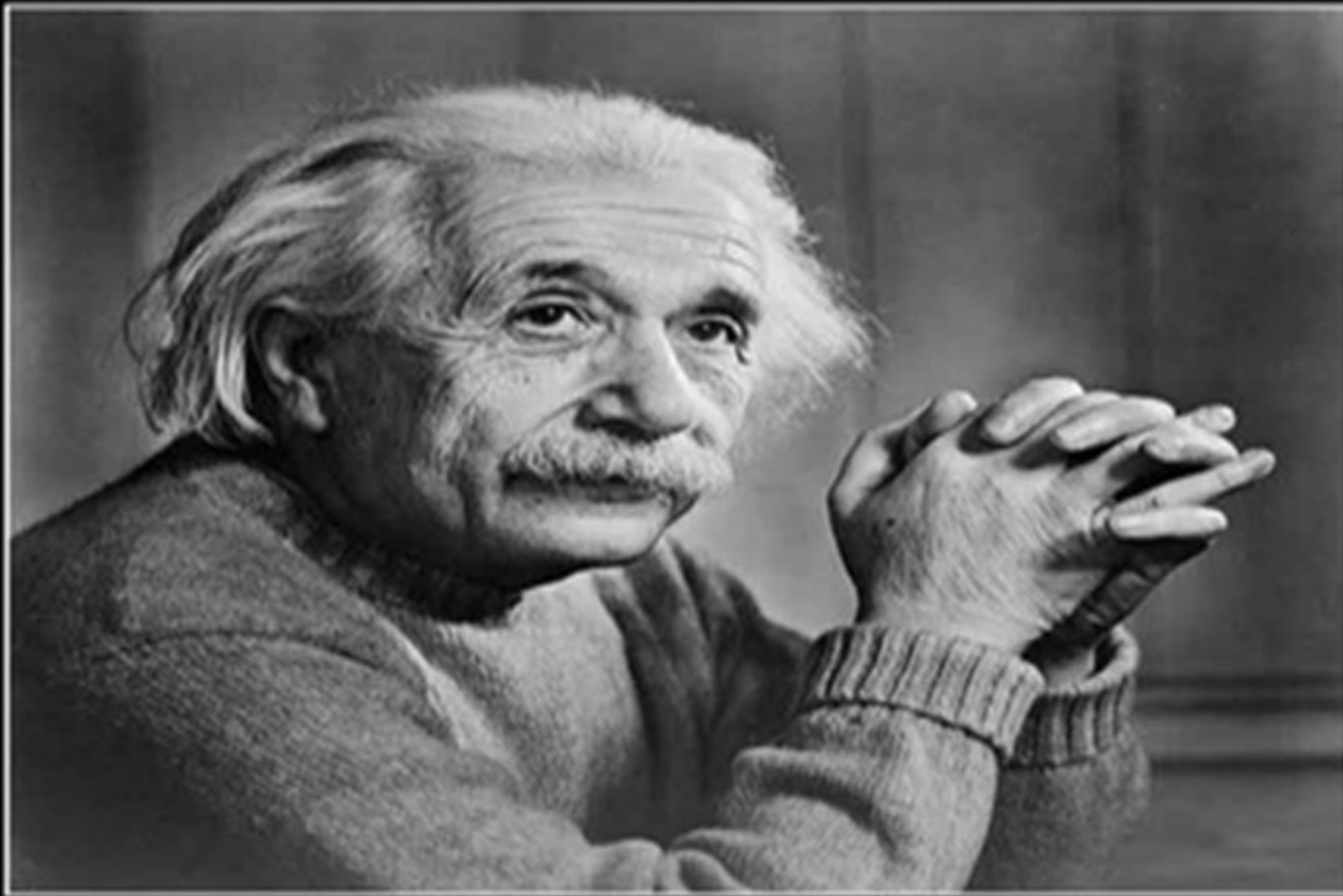
**czyli
odpowiedni
stan
psychofizyczny
do uczenia (się)**

zarządzanie sobą w czasie

ZMIANA PERSPEKTYWY

**stań jak Superman i poczuj jak superbohater
ubierz jak gwiazda filmowa i bądź nią tyle ile chcesz
zrób zdjęcie i patrz na nie, aż siebie polubisz**

Twój tajemny wytrych?



Szaleństwem jest
zachowywać się w ten sam sposób i oczekiwać innego rezultatu - A.Einstein

WYTRYCHY NEURODYDAKTYCZNE

- 1 Zadbaj o integrację
- 2 Wyreguluj nastrój
- 3 Oddychaj
- 4 Nawiąż kontakt z własnym ciałem
- 5 Postaw na zaspokojone potrzeby
- 6 Pracuj z celem (daj wolność i wybór)
- 7 Twórz przyjazny klimat
- 8-11 Poznaj swoje ISU (samoświadomość, styl percepcji, preferencje, możliwości mózgu, wrodzony typ inteligencji)
- 12-13 Optymalizuj proces: zarządzaj sobą w czasie i w stresie

*Wykorzystaj swój tajemny wytrych😊



**Wszystkim neurowłamywaczom
życzę sukcesów
i dziękuję za czas i uwagę :)**

dr Lidia Adamczyk-Jóskow