

Spremljanje učinka izvajanja Brain Gym® aktivnosti na populaciji osnovnošolskih otrok v Sloveniji

V leta 2002 smo poslali anketni vprašalnik o izkušnjah z izvajanjem Brain Gym® aktivnosti vsem strokovnim delavcem v Sloveniji, ki so se v preteklih letih udeležili usposabljanja. Vprašalnik je vrnilo 78 delavcev. 70 (89,8%) od njih je aktivnosti redno izvajalo z učenci, 3 (3,8%) občasno in le 5 (6,4%) jih iz različnih razlogov ni izvajalo (navedli so, da nimajo dovolj znanja, časa...). Gibalne aktivnosti so izvajali v okviru različnih dejavnosti v učno vzgojnem procesu: pred poukom, med odmori, v uvodu v učno uro, pri interesnih dejavnostih, med učnimi urami, ko je padla pozornost, koncentracija ali pa pred preverjanji znanja. Pogostost izvajanja je bila zelo različna in je bila povezana s poročili o učinku aktivnosti. Kar ena četrtnina strokovnih delavcev je izvajala aktivnosti vsak dan. Strokovni delavci, ki so pogosteje izvajali aktivnosti, so poročali o vidnejših učinkih kot tisti, ki so aktivnosti izvajali občasno. Tudi časovno izvajanje aktivnosti je bilo razpršeno od pet do petnajst minut na dan in je bilo tudi pozitivno povezano s poročilom o učinku. Iz vprašalnikov je bilo razvidno, da so uporabljali različne oblike dela: pri učenju aktivnosti predvsem individualno in v dvojicah, kasneje skupinsko. Pri izbiri oblike dela jih je vodila predvsem otrokova starost, težava, motiviranost ter organizacija dela. Pri učenju in sprejemanju aktivnosti večina ni imela težav. Posamezniki pa so sporočali, da so otroci imeli težave z izvajanjem določenih vaj zaradi neintegriranosti v gibanju. Vaje so namenjene ravno vzpostavitvi tega ravnotežja zato je razumljivo, da so imeli otroci pri tem težave, saj so jih v tej spretnosti šele urili. Otroci so bili izjemno motivirani za izvajanje gibalnih aktivnosti, le štirje odgovori sporočajo, da je bila motivacija odvisna od razpoloženja in le en odgovor, da otrok ni bil motiviran za gibanje. Strokovni delavci so sporočili, da so bili otroci motivirani za izvajanje gibalnih aktivnosti, ker so jih izvajali ob glasbi, igraje, so se po njih dobro počutili, v njih uživali, se umirili usmerili, so bili ponosni, da so jih zmogli, so bili prepričani, da so jim pomagale itd. Kar ena četrtnina učencev je tudi sama izvajala aktivnosti kadar so začutili potrebo. Staršem je aktivnosti predstavilo 30 (38,5 %) strokovnih delavcev, 8 (10 %) jih je poročalo, da so jih izvajali tudi doma, ostali tega ne vedo. Starši, ki so izvajali aktivnosti doma so poročali, da so bili otroci bolj umirjeni. 70 (89,8 %) strokovnih delavcev je poročalo, da so opazili pozitivne učinke izvajanja aktivnosti, sedem jih ni bilo prepričanih o rezultatu izvajanja, ker na to niso bili pozorni. Glede vpliva vaj na vedenje in funkcioniranje otrok je bilo največ odgovorov, da so bili otroci bolj umirjeni, da se je izboljšala in podaljšala pozornost ter koncentracija, da so dosegli večjo sproščenost v učnem procesu, da so za delo bolj motivirani, bolje berejo in pišejo se bolje prostorsko orientirajo, da so izboljšali koordinacijo, da so otroci manj utrujeni, da so izboljšali medsebojne odnose in sodelovanje ter samopodobo. Kar dvanajst odgovorov v odprtem vprašanju je bilo popolnoma enakih. Zapisali so: »Učenci so po gibanju bolj sproščeni, umirjeni in pripravljeni za delo.« Strokovni delavci so poročali, da so ob izvajanju aktivnosti tudi pri sebi opazili večjo sposobnost usmerjanja in koncentracije ter sproščenost pri delu.

Sistem aktivnosti Brain Gym® je vsekakor eden izmed programov, ki pomaga pri vzpostavitvi uravnoteženosti/integracije telesnega sistema in prispeva k boljšemu funkcioniranju posameznika in bolj uspešnemu učenju. Pozitivni rezultati izvajanja aktivnosti so vidni že z opazovanjem samega funkcioniranja otrok pred in po izvajanju aktivnosti. Rezultate so

dosegli strokovni delavci, ki so spoznali šele prvi del sistema. Obvladanje pet stopenjskega postopka prevzorčenja lateralnosti ter prevzorčenja treh dimenzij, ki ga v praksi do preverjanja rezultatov, še niso mogli izvajati (ker je bil vsebina drugega dela izobraževanja) pa učinke metode še poveča. Največja vrednost metode in postopkov je v tem, da je napredek v funkciji, ki jo urimo hiter in viden, kar otroke motivira v urjenju svojih spretnosti v naprej (Končar 2002).

Končar, M. (2002). Vzpodbujanje senzomotoričnega razvoja preko treh dimenzij gibanja = Stimulation of Sensomotor Development via Three Dimensions of movement. V: Pišot, R. (ur.), Štemberger, V. (ur.), Krpač, F. (ur.), Filipčič, T. (ur.): Otrok v gibanju = Child in motion. Zbornik referatov: Proceedings. 2. mednarodni znanstveni in strokovni posvet: 2nd International Science and <expert Symposium. Kranjska gora, Slovenija, oktober, 2002. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta Ljubljana, 2002. Str. 490 – 494.