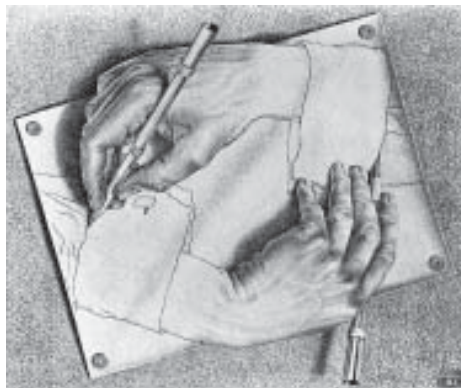


NOWA EDUKACJA

BIULETYN AKADEMII NAUKI

listopad 2005 NR 2

Dobrze rozwinięty umysł, pasja do nauki i umiejętność praktycznego wykorzystania wiedzy to nowe klucze do przyszłości.



Wielu ludzi idąc na studia wiąże duże nadzieje na sukces wraz z odebraniem dobrego formalnego wykształcenia. Daniel Goleman w „Inteligencji emocjonalnej” twierdzi jednak, że wiedza zdobyta we współczesnym procesie edukacji zaledwie w 20% gwarantuje odniesienie sukcesu życiowego.

80%...

W 80% sukces życiowy zależy od wiedzy i umiejętności, o których nigdy nie dowiemy się w szkole. Umiejętność budowania związków i relacji z ludźmi, umiejętność dbania o zdrowie i kondycję psychofizyczną, szybkie i łatwe uczenie się, oto czego dzisiaj potrzebujemy.

W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono ciekawy eksperyment. W latach 60. przebadano dużą grupę studentów. 100% ankietowanych studentów było przekonanych o tym, że wiedza, którą posiadają zapewni im w przyszłości finansowy sukces. Po 25 latach zbadano, jak potoczył się los owych studentów. Wyniki okazały się niezwykle ciekawe. Tylko 2% badanych odniosło finansowy sukces. Kolejne 3% można było określić jako zamożnych. 45% badanych osiągnęło przeciętną zamożność. 50% tych studentów nie osiągnęło finansowej niezależności. Dlaczego dzieje się tak, że młody człowiek, mimo wiary i chęci nie odnosi życiowego sukcesu? Mamy nadzieję, że ten biuletyn da przynajmniej próbkę odpowiedzi na to pytanie.

Fazy Rozwoju

Czym skorupka za młodu nasiąknie...
PRZYSŁOWIE LUDOWE

Wszystko w naturze ma swój zapis. Skorupa żółwia pokazuje nam, jakie „przygody” miał on w trakcie swojego życia. Jeśli zetniemy drzewo, to układ słojów poinformuje nas, jakie były kolejne lata jego życia. Również i my nosimy w sobie takie zapisy. Nasze ciało i nasza osobowość kształtują się zgodnie z przeżyciami i doświadczeniami, które mieliśmy w dzieciństwie. Dr Richard Mayer, twórca somatoanalizy i coachingu odkrył, że każdy człowiek przechodzi przez tzw. Fazy

Życia (Rozwoju). Mayer wyróżnił 6 faz, z których pierwsze trzy przechodzimy w dzieciństwie i w okresie młodości. Kolejne trzy realizujemy w życiu dorosłym. Każda z faz rozwoju niesie nam specyficzne przeżycia i kształtuje matryce (postawy), które nieświadomie odwarzamy w dorosłym życiu.

I faza naszego życia (rozwoju) trwała mniej więcej do 18 miesiąca życia. Podczas tej fazy budowaliśmy MATRYCĘ PEŁNI PIERWOTNEJ. Był to czas, kiedy byliśmy jeszcze w łonie matki a po urodzeniu w tzw. „gnieździe piersiowo-łokciowym”. Na tym etapie powinniśmy doświadczyć absolutnej

radości istnienia. Właśnie w tym okresie mieliśmy „nauczyć się”, że świat jest w porządku a życie jest bezpieczne. To właśnie w tej fazie kształtowaliśmy jedną z ważniejszych życiowych postaw, że **Ja mam wszystko, czego potrzebuję, wystarczy tylko chcieć.**

II faza kończy się między trzecim a czwartym rokiem życia. Podczas tej fazy budowaliśmy MATRYCĘ UCZUCIOWĄ. To właśnie ta matryca odgrywa dziś kluczowe znaczenie w naszych związkach intymnych i relacjach z innymi ludźmi. II faza to czas, kiedy przestają nam wystarczać do



życia suche pieluszki i ciepłe mleczko. W tym okresie naszego rozwoju najważniejsze jest dla nas doświadczanie bezwarunkowej miłości. Kochamy i chcemy być kochani. To właśnie wtedy dzieci euforycznie wypowiadają się o świecie i o ludziach. „Kocham” to bardzo często wypowiediane słowo. W tym czasie kochamy rodziców bez żadnych warunków, „mimo wszystko”. W tym okresie mieliśmy nauczyć się, że **jestem w porządku, taki jaki jestem, zawsze jestem kochany bo jestem, oraz nic nie muszę robić, żeby być kochany.**

Jeśli jesteś osobą uczącą się, lub studiujesz, oznacza to, że jesteś teraz w III fazie rozwoju i budujesz teraz MATRYCĘ SOCJALIZACJI. Proces ten rozpoczął się już w przedszkolu, a skończy się wraz z momentem ukończenia studiów. W tym czasie, na bazie poprzednich doświadczeń, budujemy przekonanie (postawę), że

w każdym momencie i w każdej sytuacji dam sobie radę oraz, nie muszę walczyć by wygrać. Jeśli poprzednie matryce zostały prawidłowo ukształtowane, to w tym czasie budujemy zdrową (nie narcystyczną) postawę pewności siebie. Ta właśnie postawa będzie kluczowa w IV fazie życia, kiedy będziemy realizować się już w tzw. „dorosłym życiu”.

Niezależnie od tego, w której fazie jesteś, to najważniejszą teraz rzeczą dla Ciebie jest zrozumienie, że poszczególne fazy mają na siebie olbrzymi wpływ. Jeśli sukcesy na polu nauki, relacji i związków, czy w sferze finansowej przychodzą Ci z trudnością, przeżywasz przy tym dużo napięć i stresów, oznacza to, że masz do „przerobienia” lekcje jeszcze z I i II matrycy.

Trudno jest zbudować zdrowe poczucie pewności siebie, jeśli nie jesteśmy głęboko przekonani o tym, że jesteśmy w porządku tacy, jacy jesteśmy.

Dlatego ważne jest, żebyśmy wyrównali „deficyty” z matrycy I i uwierzyli, że przyszłiśmy na ten świat wyposażeni we wszystkie talenty, zdolności i możliwości, jakie są nam potrzebne, aby twórczo realizować się w życiu. Wtedy, w sposób naturalny, rodzi się postawa, że ja jestem w porządku taki, jaki jestem (II faza), co jest podstawą zdrowej pewności siebie i poczucia, że poradzę sobie w każdej sytuacji (III faza).

Mając tak zbudowane matryce, możemy śmiało wytyczać nasze cele i realizować je ze swobodą. Możemy twórczo realizować się w życiu i czerpać zadowolenie z relacji z innymi ludźmi. Studenci opisani we wstępie, nie osiągnęli wymarzonego sukcesu, gdyż nie „odrobili lekcji” i nie przebudowali matryc z dzieciństwa. Zaniedbali coś, co w 80% przyczynia się do osiągnięcia życiowego sukcesu. To coś, to **ROZWÓJ OSOBISTY CZŁOWIEKA.**

Rozwój osobisty – podstawy coachingu



Coach wie, że myśl jest twórcza.

Coach wie, że ludzie nie radzą sobie w życiu tylko dlatego, że uważają, że sobie nie poradzą.

ELŻBIETA KOZUBSKA, Coach Rozwoju Osobistego

Podstawą do wprowadzania zmian i twórczego realizowania się w życiu jest wszechstronna wiedza nie tylko akademicka, ale również dotycząca nas samych. Każdy z nas rodzi się z niezwykłym potencjałem. Każdy z nas dysponuje niezwykłym umysłem. Inteligencja jest cechą natury. Każde dziecko jest inteligentne. Ale czy dzieci o tym wiedzą? Ile razy o tym słyszały w szkole? Czy ty o tym wiesz? Czy ktoś powiedział Ci, że masz inteligentny i mądry mózg? Czy ktoś nauczył cię korzystać z tego, czym obdarzyła Cię Matka Natura? Czym jest rozwój osobisty? Mówiąc rozwój, nie mamy na myśli kreowania w sobie jakichś nowych jakości. To jest niepotrzebne. Rozwój osobisty to odkrywanie i wyzwalanie potencjału, który już posiadamy (posiadaliśmy

zawsze, od dzieciństwa – I faza rozwoju). Jest to nieustanne uświadamianie sobie, że tak naprawdę, to Ja jestem i zawsze byłem w porządku (II faza). Kluczem do odkrywania siebie, jest wiedza o tym, jakie postawy i przekonania blokują nasz potencjał. **Rozwój jest to nieustanne uświadamianie sobie swoich szkodliwych przekonań i postaw oraz ich weryfikacja.**

Proces ten dobrze obrazują eksperymenty przeprowadzane przez naukowców. Słynne są eksperymenty z rybami. Do akwarium przedzielonego szklaną szybą wrzucono do jednej połowy szczupaka, do drugiej cierniki. Szczupak atakuje, ale odbija się od szyby. Cierniki uciekają, szczupak atakuje znów itd. Po dwóch godzinach zwraca tuż przed szybą. Po kolejnych

dwu godzinach, możemy spokojnie wyjąć szybę. Cierniki są bezpieczne. Szczupak pływa w swojej połowie, cierniki w swojej i nic się nie dzieje... Szczupak nigdy już nie próbuje zwerifikować swojego nastawienia. Może zagłodzić się na śmierć mając obok pływający obiad.

Co blokuje nasz potencjał? To negatywne myśli i przekonania na nasz temat. Są one odwrótnością lekcji z I fazy rozwoju. Te myśli utrwalają w nas przekonanie, że **nie mamy** wystarczających zdolności, inteligencji, urody itp. Są wynikiem dezaprobaty, którą dostaliśmy w dzieciństwie. Prof. Andrzej Brodziak z Akademii Medycznej w Katowicach pisze: „**Złe samopoczucie, nerwice, depresje, a nawet większe choroby są rezultatem długotrwałego wysiłku i zużycia energii życiowej na kurczowe, natrętne trzymanie się kilku negatywnych myśli, dotyczących siebie samego i swojego głównego dylematu.**

Jedną z Twoich negatywnych myśli o sobie jest najbardziej raniąca, godząca i szkodliwa. Będzie ona nazywana tutaj „prawem osobistym”. Ta myśl jest kłamstwem, gdyż Twoja prawdziwa natura jest zupełnie odmienna”.

Bardzo byśmy chcieli, aby tego kłamstwa w naszym życiu nie było. Robimy wiele, aby je ukryć, by nikt go nie zauważył, a mimo to wiemy, że ta uporczywa myśl trwa. Bo prawo osobiste to taka myśl, którą cały czas musimy sobie potwierdzać, w przeciwnym razie – tak nieświadomie sądzimy – złamalibyśmy prawo naszego życia. Nie jesteśmy pod tym względem wyjątkiem, bo prawo osobiste ma każdy. Oto najczęściej występujące Prawa Osobiste: Prawo osobiste: Nie poradzę sobie Osoby posiadające takie prawo cechują następujące zachowania.

- Bardzo pragną sukcesu, wkładają mnóstwo pracy w różne działania, a mimo to nie mogą go osiągnąć.
- Walczą, ale ponoszą porażki.
- Mimo dużego wysiłku nie udają im się dokończyć rozpoczętych i często daleko już posuniętych spraw.

Pracując ze studentami czasami zadaję pytanie: od czego będzie zależała twoja praca? Od znajomości – pada często odpowiedź. Tak działa właśnie prawo osobiste: nie poradzę sobie.

Prawo osobiste: Jestem głupi/a (mało inteligentny/a lub nieinteligentny/a). To okropne myśleć o sobie, że jest się głupim lub mało inteligentnym. Mamy przecież pełną świadomość tego, że od inteligencji zależy umiejętność uczenia się nowych rzeczy, a więc nasze powodzenie, a jego brak, przekreśla wszelkie możliwości osiągnięcia sukcesu w życiu.

Osoby posiadające to prawo osobiste uważają, że są mniej zdolne od innych, nie potrafią się tak szybko uczyć, wykonują wszystko gorzej, z większą trudnością zdają egzaminy. Z jednej strony nie wierzą więc w swoją mądrość i inteligencję, z drugiej starają się to ukryć, bo wstydzą się swojej „głupoty”. Udają, że wszystko wiedzą najlepiej, a każda skierowana do nich

rada wywołuje ich nerwową reakcję – złość i agresję – szczególnie gdy dotyczy ich kompetencji czy umiejętności. Ludziom tego rodzaju trudno zrobić karierę, bo albo rezygnowali ze studiów, albo je przerywali, mimo że na uzyskaniu dyplomu ogromnie im zależało.

Prawo osobiste: Jestem brzydka Myślisz, że jesteś brzydka, nieatrakcyjna lub niezgrabna albo źle ubrana i w ogóle jakaś taka. I niezależnie od tego, czy ubierasz się starannie czy niedbale, masz zasadnicze obiekcje do swego wyglądu zewnętrznego i zawsze



znajdziesz pretekst, by stwierdzić: „nigdy nie wyglądałam tak dobrze, jak inne”; „niezależnie od tego, co włożę na siebie i tak nie jest to takie, jak trzeba”. Należysz prawdopodobnie do tych osób, które mimo szafy pełnej ciuchów „nie mają co na siebie włożyć”. Nawet jeśli poświęciłaś dużo czasu, by ubrać się starannie, twoje dobre samopoczucie przy pierwszym spotkaniu z ładną dziewczyną ulega zniszczeniu, bo uważasz, że ona jest lepiej ubrana niż ty. Oczywiście prawo to dotyczy również mężczyzn.

Może też istnieć w tobie opór przed kupowaniem ubrań w porządnym, a więc drogich firmach, bo „za tę samą cenę mogę mieć kilka”.

Jak dalece to prawo nie ma związku

z rzeczywistością, świadczy fakt, że mając je także bardzo piękne kobiety i mężczyźni. Jednak zachwyty nad swoją urodą traktują jak perfidne kłamstwa. Praca nad zneutralizowaniem tego negatywnego kodu:

W pracy nad neutralizacją prawa osobistego najważniejsza jest świadomość, że jest to fałszywa negatywna myśl, którą masz na swój temat. Na ironię, uwikłałeś się w nią wtedy, kiedy najmniej na to zastugiwałeś, gdyż byłeś wtedy pięknym, uroczym i niezwykle inteligentnym dzieckiem. Pierwszym krokiem do zneutralizowania jest akceptacja, że mamy taką myśl na temat siebie. Akceptacja jest warunkiem niezbędnie koniecznym.

Procedura pracy z prawem osobistym wygląda następująco:

Jeśli jesteś w złym nastroju przez moment skoncentruj się, jaka negatywna myśl powoduje obniżenie się Twojej energii. Kiedy już „złapiesz” tę myśl, uświadom sobie, od kogo ona pochodzi, kto ci to wmówił, w jakich sytuacjach słyszałaś taką opinię o sobie. Dobrze jest przypomnieć sobie, w jakim stopniu uczucia i emocje, których doświadczasz dzisiaj, przypominają te odczuwane w podobnych sytuacjach w dzieciństwie i młodości, i jakie to konkretnie były sytuacje. Przeprowadzenie takiego śledztwa jest bardzo ważne, bo wszystko to, co sobie uświadomimy, już nad nami nie panuje. Pojmujemy wówczas, że nie jest to prawda o nas, tylko opinie innych osób na nasz temat. Pamiętaj, że bardzo łatwo jest przekonać dziecko, że jest ono nie takie jakie powinno być. Wystarczy dawać dziecku dezaprobata. Pamiętaj przy tym, że ci, którzy to zrobili, często sami podlegali tym samym prawom. Nikt nie wdusił ci tego „specjalnie”. Jest to raczej wynik nieporadności i niewiedzy. Osoby te są niewinne, tak samo jak Ty jesteś niewinny, że im uwierzyłeś.

Tekst opracowano na podstawie książki Elżbiety Kozubskiej „Dobre życie”.

Zagadnienia związane z pracą nad Fazami Rozwoju u dzieci i dorosłych poruszane są w ramach Warsztatów dla rodziców dzieci, biorących udział w programach edukacyjnych „Mały Odkrywca” i „Mądre Dziecko” oraz w kursie „Sztuka zdawania egzaminów”.

Pozytywne zdania na własny temat

Tak więc negatywne myślenie (o sobie, o swoich możliwościach, o szansach na realizację planów) wywołuje negatywne rezultaty.

Pozytywne myślenie spowoduje pozytywne rezultaty.

prof. dr hab. n. med. ANDRZEJ BRODZIAK

kierownik Katedry Chorób Wewnętrznych Śląskiej Akademii Medycznej

Wszystko o czym myślisz rozrasta się. Im bardziej nad czymś myślisz, tym więcej tego masz. Dostajesz dokładnie to, o czym intensywnie myślisz, nawet jeśli tego często nie wypowiadasz, gdyż wszechświat wspiera energetycznie to o czym myślisz. Dlatego tak ważna dla nas jest umiejętność pracy z własnymi

„minusami” (negatywnymi myślami) – czyli posiadanie wiedzy opisanej w tym numerze biuletynu.

Kolejnym krokiem jest przejście na „plus” (pozytywna myśl na temat siebie). Droga z „minusa” na „plus” wiedzie przez „zero”. „Zero”, jest to stan akceptacji. W praktyce wygląda to tak, że jeżeli

jestes świadom swojej myśli na „minus” i wiesz już skąd ona pochodzi, stań wtedy wyprostowany i z przekonaniem powiedz „NO TO CO, ŻE MYŚLĘ O SOBIE, ŻE JESTEM np. NIEPORADNY?!! ALE ZA TO np. są ludzie, którzy lubią moje towarzystwo”, tu, wstaw pozytywne zdanie na własny temat, ale takie, co do którego jesteś w 100% pewien, że tak naprawdę jest. Pracując w ten sposób będziesz budować poczucie pewności siebie na zdrowych podstawach i bez narcyzmu.



POJMANY LEW

Lew został pojmany i wtrącony do obozu koncentracyjnego, gdzie, ku swemu zdumieniu, zastał inne lwy, które przebywały tam od lat, niektóre z nich przez całe życie, gdyż tam się urodziły. Wkrótce zapoznał się z działalnością społeczną lwów obozowych. Zrzeszały się w grupy. Jedna grupa składała się ze społeczników; inna zajmowała się rozrywką; jeszcze inna kulturą, gdyż jej celem było staranne przekazywanie zwyczajów, tradycji i historii z czasów, kiedy lwy były wolne; inne grupy były religijne – gromadziły się głównie, by śpiewać wzruszające pieśni o przyszłej

dżungli, gdzie nie będzie ogrodzenia; niektóre grupy przyciągały tych, którzy z natury byli literatami lub artystami; jeszcze inne były rewolucyjne, spotykały się, by spiskować przeciwko swym zdobywcom lub przeciwko innym grupom rewolucyjnym. Co jakiś czas wybuchała rewolucja, jedna określona grupa była zgładzona przez inną, lub wszyscy strażnicy byli zabijani i zastępowani przez inny zespół strażników.

Gdy tak się rozglądał, przybysz zauważył jednego lwa, który zawsze wydawał się głęboko zamyślony; samotnika, który nie należał do żadnej

grupy i zazwyczaj trzymał się od wszystkich z daleka. Było w nim coś dziwnego, co wzbudzało u wszystkich podziw i wrogość, gdyż jego obecność wywoływała strach i zwątpienie w siebie. Powiedział on do przybysza: „Nie przyłączaj się do żadnej grupy. Ci biedni głupcy zajmują się wszystkim oprócz tego, co jest istotne”.

„A cóż to takiego?” zapytał przybysz.

„Studiowanie natury ogrodzenia”.

Nic, – ale to nic – innego nie ma znaczenia!

Bajka z „Modlitwa żaby”

Anthony de Mello

Przykłady pozytywnych myśli na własny temat

- Mam prawo być sobą
- Chcę dawać wyraz swoim uczuciom
- Chcę się sobą opiekować
- Chcę dbać o siebie
- Jestem silna/y
- Jestem w porządku
- Jestem w porządku, nawet

- wówczas, gdy niektórym osobom się nie podobam
- Jestem w porządku, nawet wówczas, gdy nie udaje mi się odnieść sukcesu w moich zamierzeniach
- Jestem dokładnie tak samo ważna/y jak inni ludzie

- Jestem niepowtarzalna/y
- Jestem wartościowym człowiekiem
- Wierzę w siebie
- To, że czegoś nie wiem (nie potrafię) nie umniejsza mojej wartości jako człowieka
- Mam wiele mocnych stron

Przykłady pozytywnych myśli na własny temat

- Mam prawo do popełniania błędów
- Nie muszę być doskonała/y
- Jestem w stanie osiągnąć to czego pragnę
- Mam prawo do radości i przyjemności
- Są dziedziny w których jestem kompetentna/y
- Mam prawo przypisywać sobie zasługi za to co zrobiłam/em
- Jestem dla siebie autorytetem i nie chcę tego oddawać w ręce nikomu innemu
- Są dziedziny, w których jestem kompetentna/y
- Moja praca jest wartościowa
- Potrafię się obronić
- Potrafię zachować się stanowczo jeśli sytuacja tego wymaga
- Potrafię powiedzieć to, co chcę
- Szereg spraw w moim dotychczasowym życiu doprowadziłam/em do końca
- Są ludzie, którzy uważają moją opinię za interesującą (trafne, mądre itd).
- Są osoby, które chętnie przebywają w moim towarzystwie
- Mam prawo robić to, na co mam ochotę, jeśli nikomu nie robi to krzywdy

Człowiek w Społeczeństwie Wiedzy

Nie możemy już zakładać, że to, czego nauczyliśmy się w dzieciństwie i młodości, będzie dla nas „podstawą” na resztę życia.

P. DRUCKER – twórca koncepcji i teorii dotyczących Społeczeństwa Wiedzy

Naukowiec przewidują, że w Społeczeństwie Wiedzy człowiek stanie przed ogromnymi wyzwaniami, a potrzeba nieustannego uczenia się stanie się potrzebą podstawową.

Nowe zawody i miejsca pracy oferują dzisiaj ludziom bardzo atrakcyjne możliwości. Ale nowe zawody wymagają również starannego wykształcenia formalnego oraz wiedzy i umiejętności społecznych. Wymagają innego podejścia do pracy i innego sposobu myślenia. Przede wszystkim zaś wymagają nauki nieustannego uczenia się. W tradycyjnym społeczeństwie jeszcze pokutuje założenie, że nauka kończy się w okresie dojrzewania lub, w najlepszym wypadku, w chwili osiągnięcia dorosłości. Na tych założeniach opiera się tradycyjny system kształcenia i szkolnictwa.

Drucker twierdzi, że w Społeczeństwie Wiedzy „poszczególne osoby będą musiały się uczyć nowych rzeczy nawet w swoim bardzo dorosłym życiu – i to być może wiele razy. Prawidłowe założenie to takie, że to, czego ktoś nauczył się do dwudziestego pierwszego roku życia, już pięć czy dziesięć lat później okaże się przestarzałe i będzie musiało zostać zastąpione – lub w najlepszym

wypadku przeorganizowane – przez nową naukę, nowe umiejętności i nową wiedzę”. (P. Drucker, 2002)

W konsekwencji każdy z nas w coraz większym stopniu będzie odpowiedzialny za swój własny rozwój. Nie można już zakładać, że to, czego nauczyliśmy się w dzieciństwie i młodości, będzie dla nas „podstawą” na



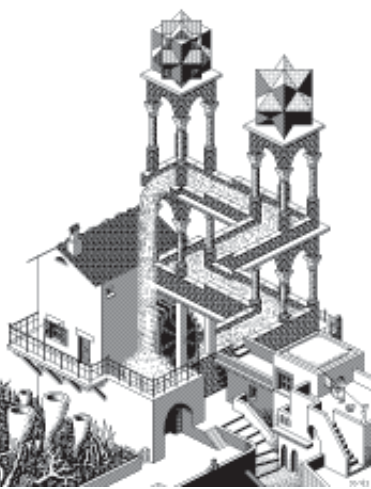
resztę życia. Bezpieczniej jest założyć, że za piętnaście lat będziemy robić nowe, zupełnie inne rzeczy, będziemy mieć nowe, zupełnie inne cele, a w wielu wypadkach nawet zupełnie inne „kariery”.

Świat w dobie tak dynamicznego rozwoju nauki i techniki będzie stawiał coraz wyższe wymagania. Człowiek będzie musiał wykazywać się coraz większą zdolnością do uczenia się

i przystosowania do szybko zmieniających się warunków rynkowych.

„Uczeni spodziewają się, że przed 2020 rokiem dojdzie do nagłego rozwoju w badaniach naukowych na niespotykaną dotychczas skalę. Zapierające dech w piersiach odkrycia, dzięki którym zwiększy się moc obliczeniowa komputerów i wzrosną możliwości oznaczania sekwencji DNA, doprowadzą do upadku starych gałęzi przemysłu i rozkwitu nowych” (Micho Klaku, 2002).

Konsekwencją tych przemian będzie umiejscowienie wykształcenia w centrum uwagi społeczeństwa. Powstaje dziś pytanie – jaka wiedza jest potrzebna każdemu człowiekowi? Co stanowi „jakość” w nauce i nauczaniu? Te pytania będą stanowić jeden z głównych przedmiotów troski Społeczeństwa Wiedzy. Jednego możemy być pewni. Potrzeba ciągłego uczenia się i reorganizacji posiadanej wiedzy osiągnie niespotykaną dotychczas skalę. Na szczęście rodzimy się z naturalną pasją do uczenia się. Wyzwaniem dla nas będzie odkrycie i zafascynowanie się naszymi zdolnościami, oraz poznanie naszych możliwości.



Uwielbiam...

Czytanie tradycyjne, ze względu na lineary charakter pracy z tekstem i na nieodłączną fonetyzację, jest silnie **związane z myśleniem werbalnym**. Myślenie werbalne wyraża się w oporowaniu słowem, konstrukcjami wypowiedzeń zarówno w myśleniu „wewnętrznym” (częste monologi wewnętrzne, myślenie o ideach, marzeniach, planach w formie zwerbalizowanych opinii i sądów). **To, do czego przywiązujemy się rozumiejąc tekst czytany tradycyjnie, to ważne dla nas konstrukcje wypowiedzeń i słowa**. To, co zostaje po jednokrotnym przeczytaniu tradycyjnie tekstu, to zestaw opinii, sądów możliwych do zacytowania tuż potem. Natomiast słabą stroną takiego czytania pod względem pamiętania, że z całego tekstu, bez poddania go jakiegokolwiek obróbce, możemy pamiętać bardzo niewiele zwerbalizowanych informacji (choćby ze względu na funkcjonowanie pamięci).

Szybkie czytanie przede wszystkim wykorzystuje myślenie pozawerbalne, obrazowe. Myślenie pozawerbalne to myślenie obrazami, ciągami skojarzeń, wyobrażeniami, symbolami. To, co rozumiemy w trakcie czytania tworzy ciągi uzupełniających się obrazów, które bywają zaczepione o słowa – haki. I to właśnie te obrazy, powstałe wyobrażenia, skojarzenia jesteśmy w stanie pamiętać po jednokrotnym czytaniu. **Istnieje realna możliwość pamiętania większej ilości informacji podczas czytania szybkiego niż po czytaniu tradycyjnym, dlatego że obrazy funkcjonujące jako jednostki są nośnikami bardziej pojemnym, aniżeli słowo**.

Słabością może być fakt, że od razu po takim czytaniu trudne może być natychmiastowe wypowiedzenie się na temat przeczytanych treści. Prawdo-

podobnie właśnie dlatego, że kod obrazowy musi być przetworzony na werbalny. Lecz słabość ta jest w pełni kompensowana tym, że późniejsza wypowiedź na temat tegoż materiału, będzie już **wypowiedzią twórczą a nie odtwórczą!**

Osoba czytająca tradycyjnie, która przeczyta 20 książek dotyczących czytania i dysleksji (zajmie jej to około 4 miesiące), dostrzeże dużo niespójności, przemilczeń i niedopowiedzeń. Mając dużo większy wgląd w zagadnienie stwierdzi, że dysleksja jest próbą ukrycia nieskuteczności obecnego systemu edukacyjnego i zepchnięcie odpowiedzialności na dziecko. Doświadczanie tak głębokiego wglądu w czytany treść jest bardzo przyjemne. Możesz sam tego doświadczyć. Spróbuj oglądać film przez 2 tygodnie po 10 minut dziennie, a następnie obejrzyj go od początku do końca bez przerwy. Zobacysz, że różnica w odbiorze treści będzie olbrzymia (nie mówiąc już o przyjemności). Czytanie to funkcja mózgu. Dzięki czytaniu rozwijamy kompetencje prawej i lewej półkuli. Wnioski i obrazy przeczytane tworzą, obok nieświadomych matrycy, nasz światopogląd. Czytanie ma wielki wpływ na inteligencję racjonalną i emocjonalną.

Barczo lubię, kiedy mogę przeczytać kilkanaście książek w 2 tygodnie, jeśli zainteresuje mnie jakieś zagadnienie. Uwielbiam szybko czytać...

Opracowane na podstawie „Materiałów metodycznych” napisanych przez **Joannę Misięk-Zbierską dyr. metodyczną Akademii Nauki**

Uwielbiam czytać szybko. Gdybym miał czytać książkę 2 tygodnie, to nie czytałbym wcale. Kiedy byłem mały, rodzice bardzo dużo mi czytali, dlatego chyba, zawsze czytałem sprawniej niż moi rówieśnicy. Kiedy rozpocząłem metodyczny trening, jeszcze bardziej udoskonaliłem swoją technikę czytania. Niezwykłą radością stało się dla mnie to, że mogę przeczytać książkę w 2 godziny. Sposób kodowania informacji przez osobę szybko czytającą jest odmienny niż u osoby czytającej tradycyjnie. Ja lubię „bawić” się z książką po jej przeczytaniu. Utrwalić ją sobie. Dlatego przeglądam ją jeszcze i doczytuję. Niektóre książki lubię przeczytać dwukrotnie. Po kolejnej godzinie, mam książkę „opanowaną”. Ze względu na krótki czas czytania, mam wgląd, który jest niemożliwy do osiągnięcia dla osoby czytającej tradycyjnie.

Rozumienie i pamiętanie w szybkim czytaniu różni się jakościowo od rozumienia i pamiętania w czytaniu tradycyjnym. Jesteśmy w stanie zrozumieć i zapamiętać tyle samo lub więcej w przypadku szybkiego czytania co podczas czytania tradycyjnego. Jednak podczas szybkiego czytania, proces kodowania, przetwarzania i wydobycia przeczytanych informacji przebiega zupełnie inaczej.

Opracowaliśmy metody pracy z czytaniem, alternatywne do metod szkolnych. Naszą wiedzą i doświadczeniem dzielimy się z nauczycielami i rodzicami w ramach Kampanii Społecznej „Szkoła 2010”. W ciągu trzech lat, bezpłatnie przeszkoliliśmy ponad 1200 nauczycieli nauczania początkowego i przedszkola. Wiemy, że wplatając oni nasze doświadczenia w swoją pracę dydaktyczną. Jesteśmy im za to wdzięczni.

Future Learning – język inaczej

Kiedy najszybciej uczymy się języka? Oczywiście! Kiedy jesteśmy za granicą. Dzieje się tak dlatego, że praktycznie nieustannie przebywamy w środowisku języka obcego. I, mimo że chodząc po ulicach, przyglądając się wystawom, nie zwracamy uwagi na język, mózg nasz nieustannie rejestruje wszystko, co się wokół nas dzieje i reaguje na to zmianą w strukturach neuronów. Nasz mózg uczy się nawet wtedy, kiedy nie jesteśmy tego świadomi. Dzięki tej niezwykłej zdolności naszego mózgu nauczyliśmy się języka ojczyzny bez wysiłku, w sposób naturalny i szybki. Nasz niezwykle

inteligentny mózg uczy się i nieustannie reaguje na bodźce z otoczenia. Metoda FL oparta jest na dogłębnej znajomości psychologii uczenia się. Świetnie nadaje się dla osób dorosłych i młodzieży szkolnej. Uruchamia i aktywizuje naturalne predyspozycje i możliwości uczenia się języków obcych, które posiada każdy człowiek. Dzięki stosowanym technikom nauka staje się łatwiejsza i szybsza. FL jest metodą alternatywną w stosunku do masowych, biernych, mechanicznych metod uczenia języka. Zajęcia wyglądają tu zupełnie inaczej. Dzieje się tak dzięki dramie. Drama

wyzwała emocje, łamała schematy, wyzwala ukryte potencjały. Podczas zajęć jest dużo śmiechu, krzyku i pisku. Ławki lądują pod ścianą a sala zamienia się w teatr, w którym scenariusz nagle urywa się a kursanci zaangażowani emocjonalnie reagują twórczo i spontanicznie. Drama sprawia, że nauka języka staje się bardziej realna. Kursanci otrzymują cały materiał językowy na CD, który „odstuchują nie słuchając” podczas wykonywania codziennych prac domowych. Ta swoista, niezaangażowana „kpiel słowna” sprawia, że kursanci szybciej opanowują materiał i aktywniej uczestniczą w zajęciach z lektorem.

Czytanie od kołyski

Nie ma czegoś takiego jak kłopotyż czytaniem. Są natomiast kłopotyż nauczycielami i szkołami.
HERBERT KOHL

Kluczem do wiedzy i sprawności intelektualnej jest czytanie. Dziecko, które dobrze czyta, ma większą wiedzę i lepiej radzi sobie w szkole. Dziecko takie jest bardziej pewne siebie i ma lepszy kontakt z rówieśnikami. Każde dziecko może sprawnie czytać. Z najnowszych badań wynika, że dzieci mogą uczyć się czytać niemalże od kołyski. Dlatego

przyjść z dziećmi na bezpłatną prezentację kursu Mały Odkrywca, na której rodzice poznają kilka zasad wspierania dziecka w nauce czytania, a dzieci zasmakują ich w zabawie. „Zdognie z nanjwoymzi baniadmai perzporawdzomyni na bytyrijskch uniweretasytch nie ma zenacznia kojnolesc llier przy zpiasie dengoo

solwa. Nwajzanszeyeim jest, aby prieszwa i otatsnia lteria byla na siwom mijsecu, ptzosaloe mgoa byc w niaedzile i w dszalym cqigu nie pwinono to sawrztac polbemórw ze zozumierniem tksetu. Dziejee sie tak datgelo, ze nie czamyty wyszistkch llier w solwie, ale clae solwa od razu.”

Przykłady pozytywnych myśli na własny temat

- Ja wiem najlepiej co jest dla mnie dobre
- Mam prawo do istnienia, dokładnie tak samo jak inni ludzie
- Mam prawo być zakłopotana/y. To naturalna reakcja człowieka w sytuacji, gdy nie wie jak postąpić
- Moja spontaniczność jest dla mnie wartością
- To normalne, że jestem zdenerwowanym, gdy robi się coś nowego
- To normalne, że jestem zdenerwowana/y, gdy robię coś czego się boję
- To naturalne, że boję się tego, co wydaje mi się groźne
- Nie wysłuchali mnie, ale mam satysfakcję, że powiedziałam im co myślę
- Wiele mnie to kosztowało, ale zrobiłam/em to. Za każdym razem idzie mi lepiej.
- Mam w sobie wiele dobroci
- Mam w sobie wiele miłości

OFERTA AKADEMII NAUKI

KURS SZYBKIEGO CZYTANIA I TECHNIK ZINTEGROWANEGO UCZENIA SIĘ DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH

Kurs szybkiego czytania to niekonwencjonalny program edukacyjny zwiększający potencjał intelektualny człowieka. Na umiejętność szybkiego czytania składa się wiele aspektów pracy naszego umysłu, między innymi dobra koncentracja, pamięć, umiejętność szybkiej analizy i syntezy informacji, zdolność do przyswajania dużej ilości wiedzy w krótkim czasie.

PISEMNA GWARANCJA PRZYŚPIESZENIA TEMP CZYTANIA

Kurs trwa 8 tygodni i obejmuje 32 godz. zegarowe (2 razy w tygodniu po 2 godz. lub raz w tygodniu 4 godz.)

Prezentacje kursu odbywają się w każdy czwartek o godz 17.00

FUTURE LEARNING

kursy języka angielskiego i francuskiego

Metoda FL uruchamia i aktywizuje nasze naturalne predyspozycje i możliwości uczenia się języków obcych. FL jest metodą alternatywną w stosunku do masowych, biernych, mechanicznych metod uczenia języka.

Każdy uczestnik rozpoczyna kurs od jednodniowego warsztatu z psychologii uczenia się i nowoczesnych metod pracy umysłowej. W programie warsztatu: fotograficzne czytanie, techniki pamięciowe, strategie powtórkowe, emocje a uczenie się i inne.

Kursy prowadzone są na wszystkich poziomach zaawansowania. Ponadto:

- kursy przygotowujące do Egzaminu Maturalnego z języka angielskiego
- kursy przygotowujące do egzaminów Cambridge – FCE, CAE

40 godzin konwersacji z nativspeakerem GRATIS
Prezentacje kursu odbywają się w każdy piątek o godz 19.00

NOWOŚĆ SZTUKA SKUTECZNEGO ZDAWANIA EGZAMINÓW

Kurs praktycznych umiejętności psychologicznych

- Praca nad postawą pewności siebie
- Trójkąt dramatyczny – strategie myślenia nauczycieli i egzaminatorów
- Techniki radzenia sobie ze stresem
- Autoprezentacja – praca z kamerą
- Komunikacja werbalna i niewerbalna
- Trening aktywności – jak szybko rozruszać szare komórki przed egzaminem
- Asertywność

Kurs trwa 4 tygodnie

(2 razy w tygodniu po 2 godziny zegarowe)

Prezentacje kursu odbywają się w każdy wtorek o godz 18.00

MAŁY ODKRYWCZA

Program Nauki Czytania i Rozwoju Intelaktu dla dzieci w wieku przedszkolnym (3 do 6 lat)

Zapraszamy Dzieci i rodziców na unikatowy Program Nauki Czytania.

Przedszkolaki uczestniczące w tego typu programach znacznie lepiej radzą sobie w szkole z czytaniem, mają szerszy zakres wiedzy, dzięki czemu są bardziej pewne siebie, co najczęściej przekłada się na dobre relacje z rówieśnikami i lepsze oceny. W programie również cykl seminariów i warsztatów dla Rodziców na temat intelektualnego i emocjonalnego rozwoju dziecka, praktyczne wskazówki i metody pracy.

Program „Mały Odkrywca” trwa 8 miesięcy i obejmuje 68 lekcji (45 minut)

Prezentacje kursu odbywają się w każdy czwartek o godz 18.35

MĄDRE DZIECKO

Program Nauki Czytania i Rozwoju Intelaktu dla dzieci w wieku szkolnym

Jest to niekonwencjonalny Program, podczas którego Dziecko pracuje i rozwija się, nie tylko na płaszczyźnie intelektualnej, ale również emocjonalnej. Program opiera się na głębokim szacunku dla Dziecka i jego możliwości twórczych.

Wyniki osiągnięte przez Dziecko w szkole podstawowej często determinują jego poczucie własnej wartości. Są motorem albo hamulcem aktywności życiowej dziecka. Dlatego im sprawniej dziecko posługują się nowoczesnymi technikami pracy umysłowej, tym lepsze wyniki osiągają w szkole. W rezultacie mają też większe poczucie własnej wartości, lepszą motywację do nauki i chęć rozwijania swoich zainteresowań. W programie biorą udział również rodzice. Specjalnie przygotowane warsztaty przybliżają rodzicom zagadnienia dotyczące intelektualnego i emocjonalnego rozwoju Dziecka.

Program trwa 8 miesięcy i obejmuje 60 godzin zegarowych
Prezentacje kursu odbywają się w każdą środę o godz 18.35

HAPPY ENGLISH

Program nauki języka angielskiego i rozwoju zdolności językowych dla dzieci w wieku przedszkolnym (3 do 6 lat) i szkolnym (7 do 11 lat)

Zajęcia „Happy English” prowadzone są łącznie w języku angielskim. Dzieci na zajęciach kolorują, wycinają, tańczą, rysują, śpiewają, dzięki czemu bez wysiłku angażują się w zajęcia i maksymalnie z nich korzystają.

W ramach kursu rodzice biorą udział w warsztatach na temat rozwoju intelektualnego i emocjonalnego dziecka.

Program trwa 8 miesięcy i obejmuje 30 lekcji

Prezentacje kursu odbywają się w każdy poniedziałek o godz 18.00



akademia nauki

Rok założenia 1998