

Człowiek składa się z ciała, umysłu i wyobraźni. Jego ciało jest niedoskonałe, jego umysł zawodny, ale jego wyobraźnia uczyniła go znakomitym.

John Mansfield

WSTĘP

U progu trzeciej dekady XXI wieku, w dobie wielkich przemian cywilizacyjnych i wielu zagrożeń, pojawiają się nie tylko pytania o przyszłość młodego pokolenia, ale też o to, jak można wykorzystać wielowiekowy dorobek ludzkości do uczynienia ludzkiego życia lepszym i pewniejszym. Nie tylko bowiem coraz to nowocześniejsze wynalazki stają się źródłem siły młodego człowieka, ale i to, co ludzkość odkryła dawno temu. Przykładem takiego odkrycia może być znana od stuleci wizualizacja.

Wizualizacja to ciekawa technika, którą ludzie mogą wykorzystywać w swoim życiu nawet bezwiednie, po prostu tworząc wizje nowych obiektów, dzieł czy przyszłych zdarzeń. Paradoksalnie dzięki tej znanej od wieków technice człowiek może wciąż napędzać postęp cywilizacyjny.

Nie od dziś wiadomo, że w wyobraźni człowieka tkwi ogromna moc i nie jest to bynajmniej moc tajemna. Dziś, w czasach, w których wiele trudnych i tajemniczych zjawisk można już naukowo wyjaśnić, nikt nie dopatruje się w praktykach wizualizacyjnych czegoś dziwnego, nierealnego. Jak pisze Shakti Gawain: „Wcale nie trzeba wierzyć w istnienie jakiejś siły, której nie byłoby w nas samych”¹.

Wizualizacja jest procesem całościowym, mogącym odwoływać się nie tylko do zmysłu wzroku, jak to sugerowałaby nazwa, ale również do pozostałych zmysłów: słuchu, dotyku, węchu czy smaku, podobnie jak to czyni się w klasyfikacji zdolności twórczych². Wizualizacja „odgrywa znaczącą rolę w życiu każdego człowieka. Sprzyja ekspresji twórczej, tworzeniu nowych rzeczy, wynalazków, pozwala na próbę przewidywania przyszłych wydarzeń, a niekiedy

¹ S. Gawain, *Twórcza wizualizacja. Jak wykorzystać moc wyobraźni, aby zmienić marzenia w rzeczywistość*, przeł. W. Grajkowska, Konstancin-Jeziorna 2001, s. 13.

² W. Limont, *Synektyka a zdolności twórcze. Eksperymentalne badania stymulowania rozwoju zdolności twórczych z wykorzystaniem aktywności plastycznej*, Toruń 1994, s. 11.

ich pozytywnego »programowania«, jak to ma miejsce w przypadku marzeń³.

Współczesna technika wizualizacji, stosowana w ramach metod relaksacyjnych, może być więc adresowana do każdego człowieka, który chce doświadczyć swojego sprawstwa, wykorzystując własne zasoby. Mogą z niej korzystać również ludzie, którzy na skutek doznawanych negatywnych stresów borykają się z różnymi problemami.

Jej adresatami mogą być też dzieci, którym przyszło wzrastać w skomplikowanych czasach i które również doświadczają ogromu negatywnego stresu, związanego np. z nauką szkolną. I nie chodzi tu o stawianie zarzutów edukacji wczesnoszkolnej, jakoby zachodziły w niej jakieś niepożądane zjawiska. Rzecz dotyczy raczej czasów, na jakie przypadło dzieciństwo dzisiejszych uczniów młodszych.

Współczesność naznaczona jest zmiennością i koniecznością nieustannego uczenia się. Imponujące technologie cyfrowe otwierają przed ludźmi wiele perspektyw, zachęcają do tworzenia oraz poszukiwania coraz to lepszych rozwiązań. Z drugiej jednak strony zaburzają poczucie bezpieczeństwa człowieka, który potrzebuje stabilizacji i poruszania się po znanym sobie „terytorium”. Współczesnym dorosłym trudno jest nadażyć za takim światem, a co dopiero dzieciom!

Dlatego można śmiało powiedzieć, że współcześni mali uczniowie doświadczają nadmiaru negatywnego stresu. Pomimo nieustannych dążeń dydaktyków do zoptymalizowania oddziaływań edukacyjnych, nie udało się utworzyć szkoły bez stresu, choć część uczniów faktycznie przechodzi przez edukację szkolną lekko i z przyjemnością. Jednakże zależy to bardziej od osobowości dzieci i nauczycieli niż od warunków funkcjonowania szkoły czy jakości konstruowania procesu dydaktyczno-wychowawczego, bo szkoła jest jaka jest – podlega ciągłym przemianom i udoskonaleniom, jak wszystko we współczesnym świecie.

Czy więc technika wizualizacji może być dla współczesnego małego ucznia propozycją pomagającą w radzeniu sobie ze stresem negatywnym? Od kilkudziesięciu lat w literaturze fachowej poświęconej relaksacji pojawiają się apele o wprowadzenie do szkół zajęć relaksacyjnych. „Ćwiczenia relaksacyjne mogą pomóc nam – pisał przeszło dwadzieścia lat temu Hubert Teml – w rozładowaniu niepotrzebnego stresu i nadaniu szkole charakteru instytucji bardziej humanitarnej. Współczesne badania nad mózgiem mówią, że organizm zrelaksowany

³ K. Stachyra, *Metoda wizualizacji kierowanej z muzyką w kontekście terapeutycznym i edukacyjnym*, Lublin 2017, s. 50.

i odprężony pozwala na lepsze wykorzystanie potencjału i optymalnie wspomaga proces zdobywania wiedzy”⁴. I choć wiele zmienia się we współczesnej szkole, wciąż nie wprowadzono obowiązkowych zajęć relaksacyjnych, mimo że udowodniono dobroczynny wpływ relaksu na organizm człowieka i jego zdolność uczenia się.

Może więc warto ponowić apel znawców tematu i zaproponować ćwiczenia, po które będzie mógł sięgnąć każdy nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej? Wizualizacja „Cudowne biurko” jest właśnie taką propozycją. Jest to wizualizacja adresowana do wszystkich uczniów młodszych, nie tylko tych, dla których szkoła jest źródłem negatywnego stresu, ale także tych, którzy przez edukację przechodzą lekko i przyjemnie. Dla nich proponowana wizualizacja będzie po prostu chwilą wytchnienia i utrwaleniem odpowiedniego sposobu funkcjonowania.

Książka ma charakter metodyczny i jest zbudowana z siedmiu rozdziałów. W pierwszym z nich omówiona została kwestia uczniowskiego stresu. Szczegółowo wyjaśniono, dlaczego szkoła może być dla dzieci i młodzieży źródłem negatywnego stresu. Osobno poruszono kwestię tzw. stresu szkolnego jako skrajnej postaci trudności związanych z funkcjonowaniem w szkole. Ukazano ponadto, w jaki sposób radzą sobie ze stresem uczniowie wczesnej edukacji.

W rozdziale drugim przedstawiono pojęcie wizualizacji, ale na tle zjawiska zwanego relaksacją. Jak się bowiem okazuje, te dwa pojęcia są sobie bliskie i trzeba najpierw zrozumieć, na czym polega relaksacja i jaki ma związek ze stanem alfa, oraz jakie są zasady jej przeprowadzania, aby można było wnikać w naturę wizualizacji jako jednej z technik relaksacyjnych. Rozdział kończą teoretyczne rozważania nad zjawiskiem wizualizacji.

Rozdział trzeci poświęcono specyfice wizualizacji, a konkretnie fazom jej przeprowadzania: fazie indukcji, fazie sugestii, fazie odzyskiwania toniczności oraz fazie werbalizacji i analizy przeżycia. Oprócz tego ukazano, jakie są walory i niedoskonałości metody wizualizacji.

Wizualizacja bywa łączona z innymi działaniami i właśnie to zagadnienie stało się treścią kolejnego, czwartego rozdziału. Najpierw omówiono technikę afirmacji, a w dalszej kolejności zjawisko tzw. zakotwiczenia. Nierzadko działania te włączane są w strukturę wizualizacji w fazie sugestii. Ponadto ukazano możliwości łączenia

⁴ H. Teml, *Relaks w nauczaniu*, przeł. B. Szymańska, Warszawa 1997, s. 17.

wizualizacji z działaniami arteterapeutycznymi, które z kolei częściej występują w fazie ostatecznej, czyli w czasie werbalizacji i analizy przeżycia.

Z kolei w rozdziale piątym zajęto się problematyką stosowania relaksacji i wizualizacji w pedagogice. Tutaj pojawia się kilka odrębnych kwestii. Jedną z nich jest potrzeba włączenia „lekcji relaksacji” w edukację szkolną, inna dotyczy możliwości stosowania relaksacji i wizualizacji w procesie zdobywania wiedzy, jeszcze inna natomiast – zjawiska integrowania obu półkul mózgowych i jego znaczenia dla procesu uczenia się. Rozdział ten nie byłby pełny bez zaprezentowania idei supernauczania autorstwa Pana Profesora Janusza Gniteckiego, które to zagadnienie jednak ze względu na ramy opracowania omówiono jedynie cząstkowo, w kontekście zastosowania w nim wizualizacji. Oprócz tego omówiono możliwości wykorzystania relaksacji i wizualizacji w celu zniwelowania stresu przed klasówkami i egzaminami.

Zjawisko wizualizacji stało się również przedmiotem nielicznych badań naukowych, o czym jest mowa w rozdziale szóstym, w którym przedstawiono wyniki badań nad wizualizacją w procesie odzyskiwania zdrowia, w procesie terapii psychopedagogicznej, w kontekście wspomagania rozwoju osobistego, a także w kontekście podnoszenia efektów uczenia się.

Dopiero ostatni rozdział poświęcono tytułowej, autorskiej propozycji. Najpierw ukazano możliwości zastosowania wizualizacji w warunkach edukacji wczesnoszkolnej. Następnie przedstawiono jej przebieg i analizę. Natomiast w ostatnim podrozdziale dokonano niejako konfrontacji teorii z praktyką edukacyjną, czyli zamieszczono opinie uczestników wizualizacji oraz ich rysunki, a także wypowiedź nauczycielki, która od kilku miesięcy systematycznie relaksuje uczniów za pomocą tej techniki.

Ponadto w *Aneksie* zamieszczono model postępowania nauczyciela, czyli konkretne wskazówki do przeprowadzenia wizualizacji, zarówno wtedy, kiedy jest ona przeprowadzana po raz pierwszy, jak i wtedy, kiedy przeprowadza się ją po raz kolejny.

Książka jest adresowana głównie do nauczycieli wczesnej edukacji, ale także do studentów kształcenia wczesnoszkolnego oraz osób zainteresowanych tematyką wizualizacji i relaksacji.

W tym miejscu chciałabym jeszcze złożyć podziękowania osobom, które przyczyniły się do powstania ostatecznego kształtu tego opracowania. Słowa szczególnego uznania kieruję pod adresem Szanownych Recenzentów: Pani prof. zw. dr hab. Urszuli Szuścik

i Pana prof. nzw. Pawła Zielińskiego. To dzięki ich krytycznym i cennym uwagom opracowanie zyskało na wartości.

Serdecznie dziękuję też Pani mgr Agnieszce Werner i jej wspinałym uczniom klasy IId Publicznej Szkoły Podstawowej nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi im. Karola Musioła w Opolu za praktyczną weryfikację „Cudownego biurka”.

Dziękuję również Pani dr Stanisławie Włoch i Pani dr Agnieszce Franczyk za cenne wskazówki i wiarę w moje możliwości twórcze.

Bardzo dziękuję również mojej Rodzinie i Przyjaciołom, którzy okazali mi wiele wyrozumiałości i wsparcia podczas pisania tej książki.