

Copiii mileniului III: Transformari de ordin psihologic, psiho-emotional si neurologic

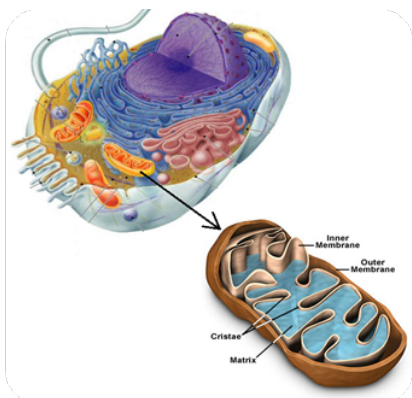
Timp de mai mult de zece ani, parintii, profesorii, psihologii si medicii pediatrici au putut observa schimbari evidente la bebelusi si la copii. In urma observarii directe, acestia atrag atentia asupra faptului ca acesti copii ai noii generatii au o perceptie si o sensibilitate mult mai ridicata la nivel fiziologic, emotional, etic, comportamental si social, uneori chiar si fizic.

Faptul ca educatia trece printr-o criza la nivel mondial nu este un lucru necunoscut: nu doar copiii s-au schimbat, ci si educatia, tehnologia comunicatiilor si viata de zi cu zi. Este educatia pe care le-o oferim copiilor suficient de bine adaptata nevoilor lor actuale?"

Astfel, urmatoarele intrebari nu pot avea decat un caracter pertinent: Ce parere au medicii pediatrii despre aceste schimbari? Dar neurologii? Dar, de departe, cel mai important aspect este cum pot fi explicate aceste schimbari la nivel comportamental si cognitiv. Aceste raspunsuri nu pot suferi nici o intarziere.

Acest articol reprezinta o analiza completa a schimbarilor fiziologice, psiho-emotionale si neuronale aparute in ultimii ani la bebelusi si copii, precum si sugestii concrete de metode educationale usor aplicabile.

1.Schimbari fiziologice la copii



Un metabolism mult mai rapid.

Schimbarea vizibila in metabolismul copiilor mici este una dintre principalele schimbari observate de medicii pediatrii. Acestia au nivele mult mai ridicate de energie si sunt mai precoce, caracteristica prezenta in toate sferile dezvoltarii umane. Conform medicilor, mitocondriile au marit productia de ATP (trifosfatul de adenoza), oferind, astfel, o cantitate dubla de energie proceselor metabolice zilnice.

Imagine. Celula mitocondriala, in care ATP-ul (trifosfatul de adenoza), un nucleu de dimensiuni mici fundamental in productia de energie celulara, este produs in timpul proceselor de respiratie si fotorespiratie

Aceste caracteristici nu trebuie vazute, totusi, ca hiperactivitate deoarece majoritatea copiilor care dezvoltă asemenea caracteristici sunt rapizi, dar detin un control perfect asupra actiunilor mentale. Psihologul columbian Patricio Pérez a desfasurat intre anii 2002-2006 un amplu studiu in Ecuador asupra a sute de copii, concluzionand ca 80% dintre ei erau foarte inteligenti. Familia si sistemul educational erau cele care nu le permiteau o dezvoltare optima. Solutionarea a venit din partea familiei, prin organizarea de terapii familiale, dar si prin schimbarea metodelor educationale

utilizate. Doar 20% dintre copii prezentau probleme medicale, dar care puteau fi, totusi, tratate cu ajutorul terapiilor alternative.

Incepand cu anul 2005, medicul pediatru Victor Jiménez observa foarte multe schimbari la nivelul copiilor mici: „se poate observa cu ochiul liber o capacitate de invatare mult mai rapida a copiilor mici, chiar si in sectorul psiho-motor, majoritatea obtinand intre 5 si 6 puncte la analize, mult peste media normala. Spre exemplu, acestia pot sta in sezut chiar si de la 4 luni, in loc de 5-6 luni, varsta normala; se pot intoarce de pe o parte pe alta in patut, pot merge cu ajutor de la 6-8 luni, in loc de 10 luni, varsta lor normala. Acelasi lucru se poate observa si la nivelul limbajului pe care acestia il folosesc.” (Paymal, 2008:51) (3)

De asemenea, medicul pediatru Gonzalo Córdova, remarca si el faptul ca: „Observ si tratez copii mici de mai bine de cincisprezece ani si se pot constata diferente majore la bebelusi si copiii mici. In general, nou-nascutii au o greutate cu mult superioara celor din trecut, chiar daca mamele lor sunt subnutrite sau foarte slabe. In aceste conditii, acestia se nasc perfect sanatosi, si, ceea ce este cel mai surprinzator, raspund foarte rapid la stimulii exteriori, fata de generatiile anterioare, care aveau tendinta sa fie molatici si, implicit, foarte greu de trezit. Acum stau mult mai mult timp treji si sunt mult mai reactivi, fapt usor observabil in momentul in care ii uscam la par sau le schimbam scutecele. Deasemenea, acestia reactioneaza foarte rapid la oxygen, ceea ce nu se intampla pana acum. In urma cu zece ani, acestia isi tineau ochii inchisi pana la trei zile dupa nastere, uneori chiar si pana la cateva saptamani; in ziua de azi, copiii se nasc cu ochii larg deschisi.”

In general, copiii din ziua de azi sunt catalogati ca fiind hiperactivi sau nerabdatori. Acestia mananca putin (sau mai bine zis sunt selectivi in ceea ce priveste mancarea) si nu dorm la fel de mult ca inainte. „De cele mai multe ori, mamele imi aduceau copiii pentru ca erau foarte neastamparati, rautaciosi, iar tatii lor credeau ca acestia sunt bolnavi si au nevoie de ajutor medical.”

Dar dupa examinarea medicala s-a putut observa faptul ca:

- Desi sunt catalogati ca fiind neastamparati si nerabdatori, ei pot, in acelasi timp sa fie si linistiti, participativi, colaborativi, fara a fi distructivi; lucru care nu putea fi spus in urma cu zece ani, cand acestia spargeau totul in jurul lor si se comportau ca niste „copii razgaiati si alintati”. Cu toate acestea, copiii din ziua de azi sunt mult mai atenti la ceea ce se intampla in jurul lor, sunt mai interesati sa descopere, sa simta, sa atinga, sa se catare, ceea ce nu ii catalogheaza ca fiind distructivi sau limitati mintal.
- Chiar daca nu mananca foarte mult, acestia au o greutate normala pentru varsta lor. Acest aspect est contrazis in mod constant de mamele lor, care afrima de cele mai multe ori ca acestia nu se alimenteaza suficient. Ceea ce acestea trebuie sa inteleaga este ca ei nu au nevoie doar de o nutritie bogata, dar si de afectiune.
- Au o memorie mult mai buna si o capacitate mai mare de a stoca informatia. Un numar foarte mare de adulti sunt de parere ca acestia sufera de sindromul lipsei de atentie, dar nu este cazul, intrucat acestia retin perfect.

- Sunt foarte selectivi in ceea ce priveste consumul de carne. Acestia prefera de obicei fructele, legumele sau painea, in detrimentul carni, iar atunci cand o consuma, o fac in cantitati foarte mici.
- Orele de somn s-au modificat substantial. Inainte, bebelusii si copiii mici obisnuiau sa doarme intre 12 si 14 ore pe noapte, la care se adaugau intre o ora si doua ore dimineata si o ora si trei ora dupa-amiaza. In ziua de azi, acestia au un program asemanator cu cel al adultilor; nu dorm mai mult de 10 ore pe noapte, iar daca se joaca foarte mult in timpul zilei, nu mai dormi dupa-amiaza.

Ca si concluzie, putem spune ca este vorba despre un al fel de metabolism. Ceea ce poate fi observat si la nivel imunologic, intrucat bolile copiilariei nu mai apar atat de frecvent. (Paymal, 2008:51) (3)

Hiperestezia

Cu privire la stimuli senzoriali, medicii pediatrii au observant o crestere a perceptiei inca din ziua in care copiii s-au nascut. Doctor Lillian Toledo Jaldin, ginecolog/obstetrician comenteaza ca, in cazul copiilor din ziua de azi, este normal ca partea psihomotorie sa fie mai dezvoltata. "De-a lungul nasterilor la care am participat, copiii nascuti fara complicatii sunt mai alerti si au intotdeauna un scor AGPAR bun. Se uita in jur si nu isi ridica pumnii ca inainte. In mod normal, se nasc avand mainile relaxate si palmele deschise. Nivelul lor psihomotor este mai ridicat. Este evident ca fiinta umana se dezvolta." (Paymal, 2008: 51) (3)

Cele cinci simturi sunt mai agere/pronuntate: vaz, auz (remarcabil), pipait, miros si gust. Acest fenomen poarta numele de hiperestezie, adica o dezvoltare a simturilor. Din aceasta cauza, locurile zgomotoase, pauzele haotice, dispozitivele care genereaza zgomot (blendere, aspiratoare, ambulante, sirene etc.) ii deranjeaza.

Activitatea glandulara

Unii pediatrii sustin ca odata cu dezvoltarea precoce din punct de vedere fizic si psihomotor, sistemul hormonal si glandular este mai activ.

Dr Marcia de Carvalho Soares, Brazilia (2008: pc) observa urmatoarele:

„in activitatea mea, am observat cateva aspecte surprinzatoare referitoare la copiii din ziua de azi, cele trei schimbari fiind:

1. Un sistem neurosenzorial mai pronuntat
2. Un sistem cardiac selectiv (inima/timp complexitate)
3. Un metabolism precoce si dezvoltat per total.

Cu copiii de varste mici simt ca ma aflu in fata unor caracteristici care nu au mai fost studiate pana acum si care nu au facut parte din cursurile medicale la care am participat.”

2. Schimabarile psihoemotionale ale copiilor din ziua de azi

O inteligenta emotionala foarte dezvoltata

Psihologii Peter Salovey de la Universitatea Harvard si John Mayer de la Universitatea New Hampshire au folosit cuvantul inteligenta emotionala pentru prima data in 1990. Bestsellerul lui Daniel Goleman „Inteligenta emotionala” a contribuit la raspandirea rapida a conceptului si la necesitatea dezvoltarii acestuia. El demonstreaza ca coeficientul de inteligenta emotionala este mai important decat cel intelectual in vederea obtinerii succesului atat pe plan profesional, cat si pe plan personal.

EC > IQ

Copiii din ziua de azi tind sa aiba un coeficient crescut de inteligenta emotionala, care implica anumite caracteristici de invatare dupa cum explica David Goleman (2000: 334) (4):

1. Viteza. Inteligenta emotionala este extrem de rapida, mai rapida decat mintea rationala.
2. Capacitatea reactiei imediate. De aceea acestia sunt copii activi predispusi schimbarilor.
3. Siguranta absoluta. Mintea emotionala presupune o senzatie a certitudinii, care este extrem de profunda, cu o buna proportie de perseverenta si incapatanare, ambele calitati ale liderilor (tin la visele lor!).
4. Asimilarea lucrurilor ca un tot unitar, in mod imediat. Aceasta este similara principiului hologramei. Cu toate ca mintea rationala din partea stanga a creierului este responsabila pentru realizarea conexiunilor logice avand o relatie cauza-efect, inteligenta emotionala are o logica holografica unde o parte evoca intregul. Totul este in tot.
5. Asocierile. Logica inteligentei emotionale este asociativa prin natura ei. Principiul acesteia este asemanator unui tragaci. Un element este suficient, fie ca este legat de vaz, auz, miros, gust, un sentiment sau informatii asimilate care declanseaza memoria sau intelegerea unui lucru.
6. Colaborarea. Inteligenta emotionala este altruista. Stimuleaza colaborarea dar reactioneaza in fata autoritatii si a invatatului vertical. Se bazeaza pe libertate. Pentru acest tip de inteligenta, totul este posibil, nu exista nicio restrictie.
7. Tratatamentul artelor si limbajul spiritualitatii.
8. Principiul asocierii. Lucrurile sunt percepute prin ceea ce reprezinta si prin sentimentul asociat acestora.
9. Atitudinea personala. Oamenii sunt actori si creatori in acelasi timp.
10. Principiul vindecarii. Inteligenta emotionala este vindecatoare si autovindecatoare.

Daniel Goleman afirma ca: „cuvantul insusi Homo Sapiens, specia ganditoare, este eronat luan in considerare noua dezvoltare si viziune adusa de catre stiinta cu privire la locul ocupat de emotii in viata noastra. Sentimentele sunt la fel de importante ca si gandurile, ba chiar mai mult.” (Goleman, 2000: 22) (4).

Dr Xavier Perez, doctor si profesor la Universitatea Mayor de San Andres, La Paz, Bolivia declara: „primul lucru care mi-a atras atentia este nevoia fantastica de afectiune a acestor copii. Am vazut adesea cazuri de depresie si anxietate mascate de diagnosticul ADHD, fara a mai mentiona numarul crescut al incercarilor de sinucidere in cadrul tinerilor.” (Paymal, 2008: 52) (3).

Dr Patricio Perez Espinoza, psihologul clinicii din Ecuador, afirma ca „in cele mai multe cazuri acei copii nu sufera de ADHD, cu toate ca au primit acest diagnostic in repetate randuri. Sunt capabili sa efectueze mai multe sarcini in acelasi timp, iar acest lucru este interpretat gresit ca fiind o lipsa de atentie. Mai degraba, copilul este plictisit si face alte lucruri. Mai mult, credem ca acei copii au o supra atentie, o abilitate speciala de a face mai multe activitati in acelasi timp.” (Perez, 2003:pc).

3. Schimbarile neurologice la copiii din ziua de azi

Potrivit Dr Carlos Eduardo Alborta Aliaga, chirurg, Seful sectiei de medicina generala si cercetator in domeniul neuropsihologiei infantile in La Paz: „(...) trebuie sa gasim raspunsuri pentru faptul ca, astazi, copiii fara malformatii in dezvoltarea lor inregistreaza o dezvoltare mai accelerata fata de cea la care se asteptau profesionistii care urmau sa ii evalueze.”

Schimbarile copiilor sunt mai evidente in urmatoarele 5 zone:

- Lateralizarea creierului
- Inteligenta multipla
- Hemi-sync si alpha waves
- Al patrulea creier
- Gandirea laterala

Lateralizarea creierului

In cea mai mare parte a timpului, copiii din ziua de azi isi folosesc cu usurinta cele doua emisfere ale creierului, cea stanga si cea dreapta. Acestia prezinta o buna lateralizare a creierului folosind emisfera dreapta. Potrivit unor educatori, acestia au tendinta de a fi ambidextri. Unii pediatrii sustin ca zona interioara a creierului, hipotalamusul, corpus collosum, dar si creierul in intregime, sunt arii mai maleabile.

Acestia beneficiaza de o sincronizare naturala a celor doua emisfere ale creierului. Emisfera dreapta este responsabila pentru intuitie si creativitate, cea stanga confera inteligibilitate si structureaza in vederea unei bune finalizari a sarcinii de lucru. Sincronizarea ambelor emisfere si o motivatie puternica, fara stres, conduce la o stare de Hemi-Synch ©, dar si activarea naturala a undelor alpha, un sentiment de stare de bine, conform teoriei Flow a psihologului Mihaly Csikszentmihalyi¹; vezi punctul 3.

Inteligente multiple

Profesorii observa utilizarea de catre copii a inteligentelor multiple cu usurinta si in mod simultan. Acestia pot parea lipsiti de atentie, insa, in realitate ei au diferite interese si retin lucrurile din zbor. Din aceasta cauza acestia se plictisesc daca predarea este inceata si repetitiva. Deci NU este vorba despre un deficit de atentie, ci despre o noua categorie non patologica, ba chiar interesanta, pe care o au copiii din ziua de azi.

3.3 Hemi-Synch© si Undele Alfa

¹MihalyCsikszentmihalyi este fostul director al Departamentului de psihologie al Universitatii din Chicago si director al Centrului de Cercetare al Calitatii Vietii al Universitatii ClaremontGraduate din California.

Ipoteza propusa de Dr Monroe (10) sustine ca acestia intra cu usurinta in starea Hemi-Sync© si beneficiaza de undele alfa in mod natural (atingand varful undelor delta si theta in stare de vigilență), iar acest lucru se datoreaza echilibrului dat de folosirea celor doua emisfere. Astfel perceptia lor este mai extinsa si acuta.

3.4 Al patrulea creier

Cel de-al patrulea creier corespunde activarii lobilor frontali. Comportamentul unor copii este caracteristic celui de-al patrulea creier si, potrivit neurologilor, isi dezvolta aceasta parte a creierului pana la varsta de 20 sau 25 de ani.

3.5 Gandirea laterala

Gandirea laterala le ofera copiilor posibilitatea de a gasi solutii variate si de a stabili strategii (in felul acesta ei obtin ceea ce vor, sunt incapatanati, deci putem spune ca sunt mai determinati si nu cedeaza usor).

Detaliile despre acest subiect se pot gasi in articolul „De la experienta anoeticus la constiinta autoanoeticus” al aceluiasi autor.

4. Neurotransmitatorii si Jocurile 3000

Vom discuta despre trei neurotransmitatori:

- Serotonina: schimbarea, placerea, abilitatea de a fi uimit
- Dopamina: satisfactia, placerea succesului
- Endorfina: placerea fizica

4.1 Serotonina: Schimbarea

Serotonina este un neurotransmitator monoamin, foarte important ca stabilizator al furiei si violentei. Putem spune ca serotonina este hormonul placerii, dar si hormonul spiritului. Schimbarea si uimirea, printre alte lucruri, o declanseaza. Aristotel spunea ca motorul filozofiei este uimirea. De aceea fiinta umana este fascinata de magie, surpriza, schimbare, arta si creatie...

4.2 Dopamina: satisfactia, placerea conferita de succes

Dopamina are numeroase functii pentru creier, relationate cu comportamentul, cognitia, functia motorului, motivarea, agilitatea mentala si satisfacerea reusitei, producerea laptelui, visarea, spiritul, atentia si invatatul.

Dopamina este consolidata de activitatile facute in echipa (acest lucru explica succesul fotbalului/sportului, muzicii, concertelor).

4.3 endorfina: placerea fizica

Endorfinele sunt peptide endogene care functioneaza ca neurotransmitatori. Acestea sunt produse de glanda pituitara si de hipotalamus in timpul exercitiilor fizice.

Ca rezultat, urmatorul tabel este un rezumat al relatiei dintre cei trei neurotransmitatori si educatie.

	Neurotransmitator	Cauze	Activitati recomandate	De evitat
1	Serotonina	Placere bunastare	Lucruri noi Surprise pedagogice Magie Activitati distractive Iesirile in oras (cea mai buna educatie este cea din afara scolii)	Sarcini de lucru repetitive si plictisitoare.
2	Dopamina	satisfacere, placerea conferita de succes, Actiunea dopaminei este stimulate de activitatile pe grupuri/in echipa.	Scop practic. Activitati si aplicatii versus lectii teoretice. Munca in echipa	Sarcini de lucru lipsite de motivatie sau implicare emotionala.
3	Endorfina	Stare fizica de bine	miscari dansuri. Activitati fizice Jocuri non-competitive.	Sa stea jos timp de 8 ore. Sa nu se miste.

De asemenea ne dorim sa adaugam ras, efecte solare si veselie la nivel neurologic (Jocurile 3000).

Rasul

Rasul duce la activarea diverselor substante la nivel cerebral, precum adrenalina (responsabila pentru creativitate si imaginatie), dopamina (care stimuleaza agilitatea mentala) si serotonina (produs chimic care are efecte calmante si care contribuie la reducerea fricii si anxietatii). Cu toate acestea, cea mai importanta este productia de endorfine.

Razele soarelui

Razele ultraviolete in contact cu pielea produc endorfine, care confera o stare de bine, potrivit lui David Fisher de la Spitalul General din Massachusetts.

Jocurile 3000: un impuls important pentru dezvoltarea neurologica

Punctul de interes este reprezentat de plasticitatea creierului, mai exact de abilitatea acestuia de a se schimba – fizic, functional si chimic – de-a lungul vietii.

Expresia „plasticitatea creierului sau plasticitatea cognitiva” se refera la abilitatea de a invata si a ne dezvolta capacitatile cognitive, similara situatiei in care invatam sa rezolvam o problema sau ne amintim un detaliu al unui eveniment. Plasticitatea este abilitatea creierului de a remodela conexiunile dintre neuroni. Acestea stau la baza tuturor proceselor de memorie si invatare, dar sunt

utile si pentru a compensa efectele cauzate de leziuni cerebrale prin stabilirea unor noi conexiuni. Aceste modificari in structura cerebrala depind de mediul inconjurator si permit creierului sa se adapteze.

Suntem intotdeauna interesati de jocuri care imbina o stare de bine, diversitatea, asimilarea de cunostinte si lucrul in echipa si care sporesc nivelul de constientizare. Jocurile 3000 contin activitati amuzante si educative, jocuri Bits of Intelligence si NeuroFlash 3000. Acestea isi au originea in investigatiile efectuate in cadrul Pedagoogia 3000, EDSP (*Espacio de Desarrollo de los Sentidos en Potencia*, Uruguay), metodele Dr Makoto Shichida (5), Dr Glenn Doman (6), Dr Paul Scheele (7) si a altor cercetatori renumiti.

Beneficiile sunt numeroase. Jocurile 3000:

- conduc in mod natural la pace la nivel cultural si CNV (Comunicare non-violenta)
- confera o stare e bine si diminueaza nivelul de stress (cu alte cuvinte, stimuleaza productia de serotonina, dopamine si endorfine)
- ofera un climat armonios si creativ
- dezvolta reseaua neurologica a neo-cortexului
- activeaza lobii frontali si pre-frontali
- diminueaza violenta si tachinarea colegilor
- raspund nevoilor specifice ale copiilor
- dezvolta inteligenta emotionala, intuitiva, practica si co-creativa, printre altele
- imbunatatesc sanatatea psihica si emotionala
- diminueaza deficienta de atentie, hiperactivitatea, plictiseaa
- incurajeaza lucrul in echipa, intr-un mod bazat pe cooperare, non-competitivitate
- incorporeaza Geometria Universale
- iau constant in calcul capacitatea si nevoile speciale ale copiilor.

5. Scurt rezumat al abilitatilor copiilor din ziua de azi si a modului lor de a invata notiuni noi

Rezultatul unui sondaj de opinie efectuat in randul unui numar de 250 de copii in Bolivia anului 2006 si confirmat de catre Universitatea Baja, din California, Mexico, (Paymal, 2008:431 (3)) arata faptul ca:

5.1 Acestia sunt persoane care detin constiinta proprie. In general, acestia prezinta un profil emotional pe care si-l creaza singuri si care are un nivel ridicat de dezvoltare psiho- emotionala. Acest tip de profil a fost prezentat de catre dr. Abraham Maslow, un cunoscut umanist si psiholog, si sta la baza majoritatii tipologiilor copiilor din ziua de azi. (Statistici aparute in P3000 in 2006 cu o medie de 83% raspunsuri pozitive).

5.2 Au un nivel ridicat al sensibilitatii, atat fizica (bazata pe cele cinci simturi), cat si emotionala, sociala, etica si, in cazul unora, chiar si spirituala (Statistici aparute in P3000 in 2006 cu o medie de 70% raspunsuri pozitive ale sondajului).

5.3 Prezinta un grad foarte ridicat de dezvoltare aa inteligentei emotionale, fapt descris anterior si de catre dr. Goleman. Acest fapt confera copiilor rapiditate in intelegere si viteza sporita de reactie, o senzatie de certitudine asupra actiunilor lor si un mod de invatare globala. (Statistici aparute in P3000 in 2006 cu o medie de 80% raspunsuri pozitive ale sondajului).

5.4 Folosirea preponderenta a emisfere cerebrale drepte, ducand la dezvoltarea, printre altele, a:

- invatarii de tip vizual
- creativitatii
- imaginatiei
- gusturilor muzicale si artistice
- sentimentelor, emotiilor, intuitiei si celui de-al saselea simt
- exprimarii non-verbale
- abilitatii de a duce la bun sfarsit mai multe task-uri in acelasi timp
- independentei
- perseverentei

5.5 Utilizarea unor metode de invatare diversificate, inclusive cele 9 tipuri de inteligenta multipla enuntate de dr. Gardner si dr. Armstrong. De asemenea, se observa faptul ca acestia isi utilizeaza in mod natural inteligenta energetica sau intuitiva, emotionala, practica si creativa. (Statistici aparute in P3000 in 2006 cu o medie de 76% raspunsuri pozitive ale sondajului).

5.6 In unele cazuri se observa o intensificare a abilitatilor fizice, numite si parapsihologice, a abilitatii de a vedea lucrurile clar, a telepatiei, precognitiei, precum si a altor puteri extra-senzoriale. (Statistici aparute in P3000 in 2006 cu o medie de 44% raspunsuri pozitive).

	Caracteristicile procesului de invatare	Caracteristicile metodelor pedagogice aplicate	Exemple
1	Autodidact	Explorarea individuala	Montessori, Steiner
2	Sensitivitate ridicata	Existenta unui mediu emotional stabil Comunicare fara ridicarea tonalitatii vocii (lipsa tipetelor) Inexistenta unei modalitati de recompense sau de pedepsire	Steiner
3	Gradul de inteligenta emotionala foarte ridicat	Toate modalitatile sunt utilizate pentru dezvoltarea inteligentei emotionale	Terapie de grup <i>Suggestopedia</i>
4	Utilizarea preponderenta a emisferei drepte	Arta Toate tipurile de exercitii care implica utilizarea creativitatii	Reggio Emilia IDEJO
5	Inteligente multiple	Technici de dezvoltare a inteligentei	Kilpatrick

		multiple Lectii bazate pe ecologie Workshop-uri	Armstrong
6	Abilitati fizice accentuate	Tehnici bazate pe utilizarea de instrumente biomorfe Exercitii de echilibrare a energiilor corporale Studiul naturii	ASIRI IN-CRE
	General	O educatie care sa permita dezvoltarea tuturor aspectelor umane: fizice, cognitive, sociale, multi-culturale, estetice, de cunoastere a mediului inconjurator, productive si transcendente.	Pedagoogia 3000 Scoala celor 7 petale

6. Recomandari practice

6.1 Schimbari la nivel fiziologic

Sugestii practice privind metabolismul accelerat al copiilor din ziua de azi

- Datorita existentei unui metabolism accelerat sau mai rapid, unii dintre copii au tendinta de a manca putin sau foarte putin. Acestia nu trebuie, insa, fortati sa manance. Accentul trebuie pus pe calitatea mancarii si nu pe cantitate., pentru a avea efectul scontat.
- Asigurati-le foarte multa apa, deoarece acestia se deshidrateaza mult mai usor datorita arderilor rapide.
- Asigurati-va ca beeficiaza de spatiu suficient si de miscare zilnica

6.2 Schimbari fizico-emotionale

Sugestii practice pentru dezvoltarea inteligentei sociale, interpersonale si a culturii non-violentei

- Organizarea de campanii pentru o mai buna gandire pozitiva in scoala
- Vizionarea de filme bazate pe tema non-violentei, atat pentru profesori, cat si pentru elevi
- Exercitii de respiratie zilnice, precum si “Gimnastica Mentala” (Dennison 2008) (9)
- Pauze regulate pentru relaxare si contemplare
- Invatarea de tehnici de masaj individual, atat de catre elevi, cat si pentru profesori si parinti
- Existenta unei muzici relaxante de fundal in intreaga scoala
- Sesiuni de comunicare/ ascultare in grup
- Adoptarea de exercitii impotriva violentei de la varste cat mai fragede.

Sugestii pentru consolidarea inteligentei emotionale:

- Efectuarea de exercitii de respiratie constienta
- Muzica, arta plastic, cursuri de actorie, cursuri de dans
- Efectuarea de exercitii fizice
- Jocuri sau povesti in care eroul sau personajul principal este un bun gestionar al emotiilor sale
- Exercitii care ajuta la dobandirea respectului de sine al copiilor, profesorilor si parintilor
- Exercitii de punere in valoare a propriei persoane
- Exercitii de comunicare asertiva si de gandire pozitiva
- Exercitii de echilibrare a energiilor
- Sesiuni de Chi Kong sau Tai Chi pentru adulti
- Sesiuni de Yoga pentru adulti (pot fi adaptate si pentru copii, dar intr- un ritm mult mai rapid)
- Aikido, Karate, Kong Fu si Capoeria pentru copii si adolescenti
- Exercitii de echilibrare a energiilor corporale: utilizarea instrumentelor cu percutie, baletul african, gradinaritul, olaritul, tehnici de masare a talpilor
- Punerea accentului pe cele mai importante momente ale zilei: dimineata si seara
- Terapii prin imbratisare si ras
- Exercitii de constientizare a violentei

Sugestii de luat in calcul in cazul copiilor sensibili:

- Evitarea perturbarii copilului prin utilizarea minciunilor (un mod sincer de exprimare). De cele mai multe ori, copiii nu sunt capabili sa diferentieze sentimentele lor fata de ale celorlalti datorita efectului "burete" de asimilare imediata si exacta a sentimentelor celorlalti ca fiind ale lor
- Explicarea unor posibile conflicte care pot aparea intr-un grup
- Grija pentru mediul lor inconjurator apropiat: adultii trebuie sa ii sustina mereu si sa le arate interes, chiar daca , de cele mai multe ori, acestia nu ii inteleg. Iubirea neconditionata nu trebuie sa lipseasca.
- Adultii nu trebuie sa ignore experientele extra-sensoriale pe care acestia le povestesc. Subiectul trebuie tratat cu normalitate.
- Se recomanda imbracarea copiilor si a adolescentilor cu haine din bumbac si evitarea materialelor sintetice.
- Asigurati-va ca au parte de destul exercitiu fizic si de iesiri regulate in natura. Acestia sunt printre cele mai sanatoase si ieftine metode de terapie, fara efecte secundare
- Evitati orice forma de violenta. Pedepsirea fizica si verbala, folosirea unui ton ridicat in vorbire, precum si santajul emotional trebuie evitate in totalitate.
- O mare parte dintre acesti copii sunt foarte sensibili la campurile electromagnetice, exploziile solare, dar si la alte manifestari de ordin astrologic. Televizoarele si alte aparaturi electrice/electrocasnice nu ar trebui instalate in camera copilului sau a bebelusului.
- Asigurati-va ca acesti copii au parte numai de gandire pozitiva, un mediu inconjurator reconfortant, lipsit de stress si anxietate, certuri sau tipete.

Ceea ce este foarte important este sa ascultam copiii fara a-I judeca. Acestia trebuie acceptati in plinitudinea lor, asa cum sunt, si iubiti neconditionat.

6.3 Schimbari neurologice

Cateva metode aplicative pentru partea cognitiva

Pentru a obtine cele mai bune rezultate in dezvoltarea integrala a copiilor, trebuie luate in considerare doua aspect fundamentale:

1. Procesul de invatare trebuie integrat in mod armonios si privit ca parte componenta a procesului integral de dezvoltare a copilului, printre care si dezvoltarea fizica, social-emotionala, etica, creativa, de recunoastere a mediului inconjurator, productiva si personala. Toate acestea contribuie la crearea unei educatii de tip *holistic* sau integral (gr. *Holos* “**intreg**”).
2. Actul predarii ar trebui:
 - sa fie foarte bine definit, sa existe o legatura, dar si o interdisciplinaritate intre teme si materii, mergandu-se pe premiza: “scoala unifica, nu divide”.
 - sa favorizeze autonomia si gandirea libera. Elevii trebuie incurajati in mod constant sa se exprime liber; astfel, predarea sa aiba ca rezultat descoperirea de sine, explorarea, dar si entuziasmul ca partener primordial in actul de investigare. “Invat mai bine, atunci cand descoper singur”.
 - distractiv, iar atmosfera, una destinsa.
 - bazat pe iubire, intrucat iubirea ar trebui sa stea la baza oricarui tip de dezvoltare. “Ma dezvolt mai frumos cand sunt iubit”.
 - activ, avand un echilibru perfect intre munca individuala si cea in echipa. “Copiii activi ar trebui sa stea la baza societatii”.
 - sa introduca concepte si informatii care vor putea fi, ulterior, aplicate in contexte variate, locale sau internationale. “Societatea se infiltreaza in educatie si invers. Nu exista o granite exacta intre ele”.
 - bazat pe veselie si optimism, atitudini de baza de mentinut in toate etapele vietii.
 - bazat pe cooperare si sprijin intre elevi. Acest concept promoveaza studiul bilateral. “Impreuna invatam cel mai bine!”
 - sa fie captivant. Conceptul de *fun-learning* ar trebui sa stea la baza activitatilor didactice. Acesta ajuta la dezvoltarea emisferei drepte a creierului, responsabila cu creativitatea.

Respectarea acestor principii mai sus mentionate este cheia obtinerii unor rezultate academice inalte, a combaterii stresului, a violentei intr-un mod durabil si a crearii unor cetateni responsabili si a unor parinti iubitori.

6.4 Generalitati

- ore de muzica, cantece, ore de auditi muzicala, (muzica simfonica)

- invatarea diferitelor tipuri de muzica: dansuri de societate, dansuri traditionale, dansuri bio, etc.
- studiul ritualurilor de tip Mandala de conectare la energia universului, a limbajului cetaceelor, precum si a cercurilor aparute in lanurile de porumb
- studiul artei, inclusive cea utilitara (din materiale reciclabile)
- ceramica
- povesti, povestiri, mituri si legende
- tehnici de armonizare a copiilor si a adolescentilor, de relaxare si de a respiratie.
- tehnici de stabilizare a copiilor prin efectuarea de ritualuri de valorificare a energiei pamantului.
- exercitii de antrenare a simturilor
- “gimnastica mentala”. Conform dr. Paul Dennison, efectuarea anumitor exercitii fizice duce la dezvoltarea celor doua emisfere ale creierului, producand, de asemenea, si relaxare.
- gatitul
- tesutul sau crosetatul
- contactul direct cu mediul inconjurator
- practicarea sportului, a artelor martiale, a tirului cu arcul
- gradinaritul, plantarea florilor, ingrijirea unui animal de companie
- jogleriile
- etc.

In ceea ce priveste sectorul medical (al sanatatii), exista o variata gama de metode care pot fi folosite:

- efectuarea de masaje (de relaxare: shiatsu)
- acupunctura, reflexoterapia, reflexoterapia holistica
- terapia cranio-sacrata
- terapia prin flori
- aromaterapie
- fitoterapie (terapia prin plante)
- gemoterapie
- Reiki (vindecarea prin palme, reglarea energiilor chakrelor)
- Tratarea tulburarilor sematoforme

Concluzie

Cuvantul cheie care sta la baza noului tip de educatie este BUCURATI-VA! Doar asa putem trece de la geniu la intept. Si, da, copiii si nepotii nostri au nevoie de un alt fel de educatie. Copiii din ziua de azi nu pot fi educati prin aceleasi metode din trecut. Ei au nevoie de o metoda activa, integrata. Angajamentul nostru este sa le oferim acest lucru.

Naomi Paymal, 2015

Surse/ Bibliografie:

- (1) Dong, Paul y Thomas Raffill. 1997. *China's SuperPsychics*. Marlow and Company. New York. China.
- (2) Català Ferrer, Lua. 2011. *Una nueva pediatra para los niños de hoy*. Barcelona, España.
- (3) Paymal, Noemi. 2008. *Pedagoogia 3000. Guía práctica para docentes, padres y uno mismo*. 4ta edición, revisada y ampliada. Versión interactiva. Ed. Ox La-Hun. Barcelona, España y La Paz, Bolivia.
- (4) Goleman, Daniel. 2000. *The Emotional Intelligence Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós. España.
- (5) Shichida, Makoto
1995. *Right Brain Education: The Education of Mind and Affection*. Shichida Child Education. Japon.
1994. *Science of Intelligence and Creativity*, Shichida Child Education. Japon.
1993 a. *Right Brain Education in Infancy: Theory and Practice: Shichida Child Education*. Japon.
1993 b. *Babies Are Geniuses*, Shichida Child Education. Japon.
- (6) Doman, Glenn and Janet Doman. 2005. *How to Multiply your Baby's Intelligence*. The Gentle Revolution Press. USA
- (7) Scheele, Paul. 2001. *Rapide Reading Made E-Z – 2000. Photoreading - 1997. Natural Brilliance: Move from feeling Stuck to Achieving Success*. Made E-Z Products. USA
- (8) Nogués, Inma. *De lo físico a lo sutil*. Ed. El siguiente paso. Barcelona, España.
- (9) Dennison, Paul. 1996. *BrainGym. Educational Kinesiology*.
- (10) Monroe, Robert. 1971. *Journeys Out of the Body*. 1985. *Far Journeys*. 1994. *Ultimate Journeys*. Garden City .USA