



Caietul meu VITTOZ

CONCENTRAREA

Conceput de
Suzanne Archawski și Margot Dugenet
Terapeuți specializați în metoda Vittoz

Metoda Vittoz	4	Ritmul respirației	29
Atenția și concentrarea	5	În ritmul meu	30
Metoda Vittoz și neuroștiințele	6	Am mișcări bune	31
Metoda Vittoz și parentingul	7		
IMI FOLOSESC CELE CINCI SIMȚURI			
Ating ce e în jurul meu	8	MĂ CONCENTREZ	
Obiectul meu preferat	9	Cifra 1	32
Ating și compar	10	Oglinda	34
Îmi folosesc memoria	12	Mă deschid spre stânga	36
Simt mirosurile	13	Unește și încrucișează	38
Ascult	14	Gimnastica atenției	39
Conștientizez vibrațiile vocii mele	15	Cânt la pian	40
Diferite gusturi	16	Semnul infinitului	42
Gust	18	Ochi de șoim	43
Culori atrăgătoare	19	Locul liber	44
Trusa mea Vittoz	20	Perechile	45
Vocabularul celor cinci simțuri	22	Spirala concentrării	46
		Mulțumesc	48
IMI ACCEPT CORPUL			
Nevoile corpului meu	23		
Îmi cunosc corpul	24		
Senzațiile corpului meu	25		
Stau în picioare	26		
Îmi conștientizez respirația	28		

- Metoda Vittoz a fost elaborată de un medic elvețian, **Roger Vittoz**, la începutul secolului trecut. Este o metodă foarte simplă de implementat și folosit, care acționează eficient asupra abilităților fizice și mentale.
- Se bazează pe **redescoperirea celor cinci simțuri ale noastre**, pentru a le reintegra în centrul existenței cotidiene. Ne învață să primim ceea ce ni se oferă, nouă și corpului nostru, fără să analizăm și fără să judecăm, ca să ne revigorăm creierul.
- Ne dezvoltăm astfel capacitatea de a fi prezenți și atenți la gesturile noastre, aici și acum: aceasta este **receptivitatea**. Odată dobândită, ne putem antrena creierul să se concentreze cu flexibilitate și fără să obosească, folosind ambele emisfere. Atenția, învățarea, înțelegerea, memoria și imaginația sunt, astfel, înlesnite și dezvoltate. Aceste gesturi mentale intră în sfera **emisivității**. Simțim o mai mare satisfacție și avem mai multă încredere în abilitățile noastre, care devin surse de plăcere.
- Dr. Roger Vittoz vorbea despre „**control cerebral**” pentru a descrie suplețea acestui du-te-vino între cele două funcții specifice ale creierului: receptivitatea și emisivitatea.
- Metoda Vittoz poate fi aplicată în grup sau individual. Aria sa de folosire este largă, fiind în același timp:
 - **o pedagogie**, prin folosirea metodelor sale concrete;
 - **o artă de a trăi**, prin orientarea către o stare de bine zilnică;
 - **o terapie**, prin aprofundarea cunoașterii de sine.



Atenția

Este capacitatea creierului nostru de a percepe anumiți stimuli la un moment dat, apoi de a se concentra asupra lor. Se realizează lin, pornind de la **receptivitate**, până se ajunge la o **emisivitate corectă**.

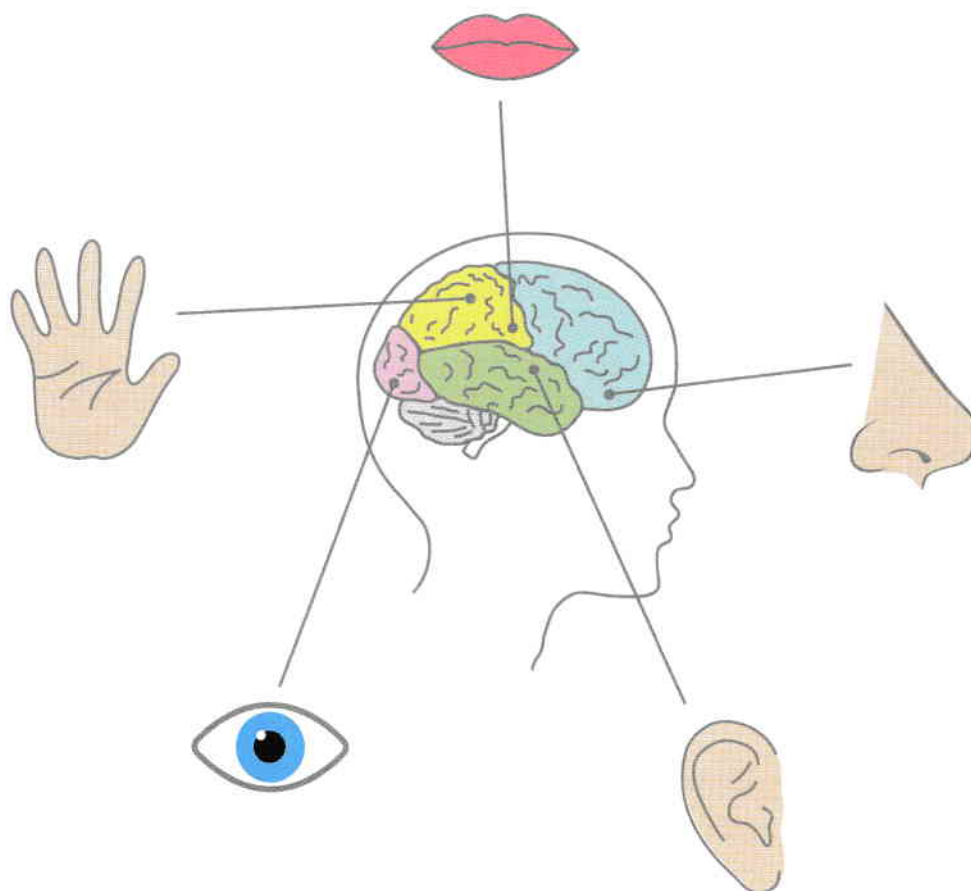
Receptivitatea

Dacă vă învățați copilul să perceapă lumea din jur cu toate cele cinci simțuri, fără alte gânduri parazitare, fără să judece și fără să-și creeze așteptări, **il ajutați să-și întărească funcția receptivă a creierului**. Abia după aceea, copilul va putea să-și dezvolte o capacitate de concentrare adecvată și relaxantă. Capacitatea de concentrare nu scade dacă atenția nu slăbește!

Emisivitatea

- Concentrarea este o **activitate cerebrală specifică și durabilă**.
- Antrenarea capacității de a simți, apoi de a retrăi mental senzația întărește controlul cerebral și permite o mai mare ancorare în realitate și o atenție mai bună.

Acest caiet conține activități bazate pe desen, care îi permit copilului să-și exprime în mod simbolic trăirile și să devină conștient de sine și de viața lui. Desenul asociază, de asemenea, receptivitatea (îmi simt corpul care desenează) și emisivitatea (mă concentrez asupra a ceea ce desenez).



- Ariile senzitive legate de receptivitate activează sistemul de recompensă (circuitul mental care controlează plăcerea și motivația) și zonele cortexului prefrontal stâng, sediul emoțiilor pozitive. Să fii receptiv și atent devine, așadar, o plăcere și oferă o reală stare de bine.
- Studiile științifice au permis evidențierea rezultatelor pozitive ale metodei Vittoz, în special în ceea ce privește atenția și capacitatea de concentrare.
- În metoda Vittoz se folosesc semne grafice și gesturi legate de verticalitate (de exemplu, trasarea cifrei 1) sau de trecerea de la stânga la dreapta (trasarea semnului infinitului sau jocurile care implică ambele părți ale corpului), care întăresc neurologic capacitățile de atenție și de concentrare.

- Scopul acestui caiet este să vă ajute copilul să descopere resurse pe care le poate folosi când se confruntă cu o dificultate. Prin jocuri inspirate din viața de zi cu zi, copilul va învăța să-și dezvolte cele cinci simțuri ca să-și conștientizeze corpul, să-și îmbunătățească atenția și să-și sporească încrederea în sine. Astfel, **se va simți mai bine** acasă și la școală.
- Acum aveți șansa să împărtășiți cu copilul dumneavoastră unele dintre activitățile propuse și să evaluați alături de el beneficiile obținute.
- Nu ezitați să-l întrebați „Ce simți în corp?” și să-l ajutați să-și dezvolte vocabularul legat de senzații (găsiți un glosar de termeni la paginile 22-23). După ce jucați jocurile propuse, puneți-i întrebări: „Ți-a făcut bine? Te simți relaxat, mai calm? Sau mai încrezător, mai vesel?”
- Activitățile care-i plac cel mai mult copilului ar putea fi făcute înainte de a începe temele și s-ar putea transforma încet, încet în obicei.



- Pipăie coperta caietului, apoi încercuiește ce simți.

E MOALE!

E NETEDĂ!

ÎNȚEAPĂ!

ARE DENIVELĂRI!

- Găsește și atinge aceste obiecte din jurul tău. Ce simt mâinile tale? Încercuiește obiectul pe care ți-a plăcut cel mai mult să îl atingi.



UN SCAUN



UN FOTOLIU



O HAINĂ



APĂ



UN CREION

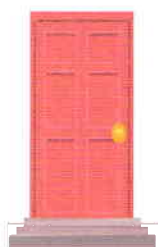
Obiectul meu preferat

- Alege și pune lângă tine un obiect pe care îți place să-l pipăi: desenează-l, apoi scrie-i numele.

- Cum te simți când pipăi acest obiect?
Încercuiește desenul care te reprezintă cel mai bine.



- Atinge următoarele obiecte. După tine, care este temperatura lor?
Pentru fiecare obiect, fă un X pe culoarea potrivită de pe banda temperaturii:
bleu = „foarte rece”, verde = „potrivit de rece”,
portocaliu = „potrivit de cald” și roșu = „foarte cald”.



O UȘĂ



O CARTE



UN SĂPUN



O STICLĂ



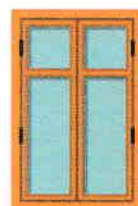
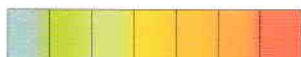
UN PAHAR



O PĂTURĂ



O PERNUȚĂ



O FEREASTRĂ



- Alege două obiecte diferite și atinge-le. Simte diferențele dintre ele (de greutate, de temperatură, de textură, de formă, de mărime).
- Găsește în jurul tău obiecte și desenează-le pe cele care corespund fiecărei categorii.

GROS	SUBȚIRE
RIGID	MOALE
NETED	RUGOS

- Amintește-ți ce ai simțit când ai atins obiectele următoare, apoi numerotează-le de la 1 la 5, începând de la cele mai **MOI** ①, până la cele mai **ȚEPOASE** ⑤.



O MINĂ DE CREION



O PERNĂ



UN COVORAȘ DE INTRARE



O PANĂ



O COAJĂ DE CASTANĂ