

## SPIS TREŚCI

Wstęp . . . . .	9
<b>Rozdział I. Zjawisko stresu w szkolnym funkcjonowaniu uczniów młodszych . . . . .</b>	<b>15</b>
1. Szkoła jako źródło uczniowskiego stresu . . . . .	15
2. Stres szkolny jako skrajna postać obciążeń psychicznych ucznia . . . . .	22
3. Radzenie sobie uczniów młodszych ze stresem związanym ze szkołą . . . . .	27
<b>Rozdział II. Od relaksacji do wizualizacji . . . . .</b>	<b>35</b>
1. Zjawisko relaksu i relaksacji . . . . .	35
2. Stan alfa jako interesujący przejaw relaksu . . . . .	37
3. Zasady przeprowadzania treningów relaksacyjnych . . . . .	40
4. Metody, techniki i systemy relaksacyjne . . . . .	45
5. Teoretyczne podstawy wizualizacji . . . . .	54
<b>Rozdział III. Specyfika przeprowadzania wizualizacji . . . . .</b>	<b>61</b>
1. Faza indukcji . . . . .	61
2. Faza sugestii . . . . .	64
3. Faza odzyskiwania toniczności (normalnego napięcia) . . . . .	67
4. Faza werbalizacji i analizy przeżycia . . . . .	69
5. Walory wizualizacji i ograniczenia w jej stosowaniu . . . . .	70
<b>Rozdział IV. Łączenie wizualizacji z innymi działaniami . . . . .</b>	<b>73</b>
1. Włączanie afirmacji w proces wizualizacji . . . . .	73
2. Zakotwiczenie a wizualizacja . . . . .	78
3. Działania arteterapeutyczne w powiązaniu z wizualizacją . . . . .	82

<b>Rozdział V. Stosowanie relaksacji i wizualizacji w pedagogice</b> . . . . .	89
1. Potrzeba włączenia „lekcji relaksacji” w edukację szkolną . . . . .	89
2. Relaksacja i wizualizacja w procesie zdobywania wiedzy . . . . .	92
3. Uczenie się z wykorzystaniem obu półkul mózgowych . . . . .	98
4. Supernauczanie Janusza Gniteckiego jako przykład wykorzystania wizualizacji w edukacji szkolnej . . . . .	101
5. Relaksacja i wizualizacja przed sprawdzianami i egzaminami . . . . .	105
<b>Rozdział VI. Przegląd wyników badań nad wizualizacją nie tylko w pedagogice</b> . . . . .	111
1. Wizualizacja a odzyskiwanie zdrowia . . . . .	111
2. Wizualizacja a terapia psychopedagogiczna . . . . .	113
3. Wizualizacja a wspomaganie rozwoju osobistego . . . . .	115
4. Wizualizacja a poprawa efektów uczenia się . . . . .	117
<b>Rozdział VII. „Cudowne biurko” – propozycja wizualizacji do codziennego stosowania w edukacji wczesnoszkolnej</b> . . . . .	121
1. Miejsce na wizualizację w edukacji wczesnoszkolnej . . . . .	121
2. Przebieg i analiza wizualizacji „Cudowne biurko” . . . . .	124
3. „Cudowne biurko” w odbiorze uczniów młodszych i ich nauczycielki . . . . .	129
Zakończenie . . . . .	147
Aneks . . . . .	151
Bibliografia . . . . .	155
Summary . . . . .	159