

**T**ijekom ranog školovanja autor ove knjige imao je veliku blokadu u učenju. Nitko to nije prepoznao pa su ga proglašavali "glupim" ili "zaostalim". Vršnjaci su mu se rugali, roditelji su očajavali, a s vremenom je i on sam povjerovao u takvu sliku o sebi. Danas je predsjednik obrazovne institucije koja u cijelom svijetu poučava stručnjake i opću populaciju u uklanjanju teškoća u učenju i vještinama smanjenja stresa.

Bez  
stresa  
učenje  
može biti  
lakše



Gordon Stokes

Ova je knjiga  
posvećena  
svima.

Mi  
stvarno  
MOŽEMO UČITI!

Biblioteka POMOĆ U UČENJU

Copyright 1996, 2007 © Michael Stokes. Sva prava su pridržana.  
Hrvatsko izdanje © Ostvarenje d. o. o. 2007.

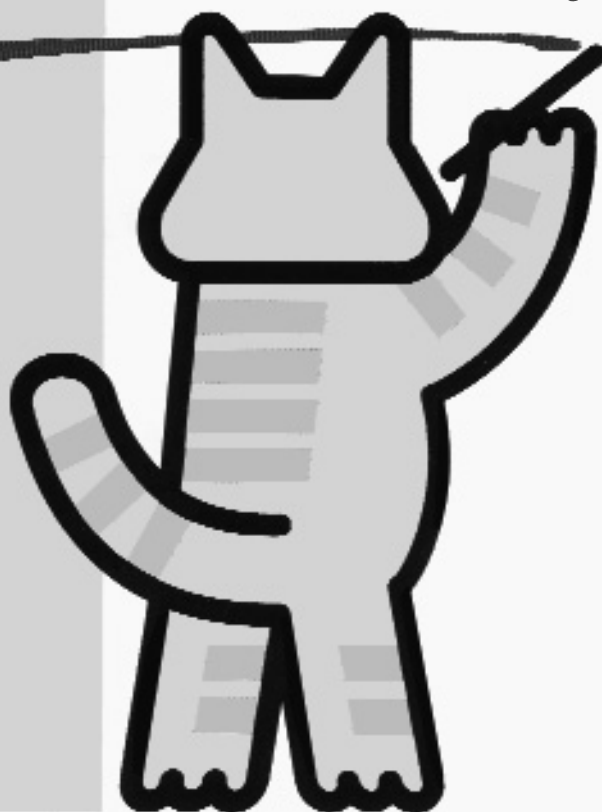
Naslov izvornika "**Without Stress Learning Can Be Easy**"  
Arranged with Michael Stokes - Tactics, USA

Prevela i uredila: Ilona Posokhova  
Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.  
Ilustracije: Serge Pichii  
1. izdanje: rujan, 2007.

**Nakladnik:**  
OSTVARENJE d. o. o.  
Pušćine 21, 10417 Buševac  
tel: 01 62-55-747, 62-55-314, faks: 01 62-55-751  
<http://razvojdjeca.crolink.net>  
[ostvarenje@hi.htnet.hr](mailto:ostvarenje@hi.htnet.hr)

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 644178

ISBN: 978-953-6827-64-0



# UVOD

**U** posljednjih deset godina tisućama školske djece i odraslih izuzetno su pomogle vježbe predstavljene u ovoj knjizi. Ova metoda koristi se u Europi, uključujući Rusiju i slavenske zemlje. Ona pomaže ljudima u svim dijelovima svijeta, u Japanu, Južnoj Americi, Australiji, Africi i u Izraelu. Stres današnjega doba uzrokovao je hiperaktivnost u djece. Mnogi koji uzimaju lijek Ritalin nakon izvođenja **ovih vježbi** otkrivaju da im on više nije toliko potreban ili da im uopće nije potreban.

**Roditeljima:** Iako većina djece školske dobi može samostalno pročitati i shvatiti ovu knjigu, bilo bi korisno da vježbe izvodite zajedno s djetetom. Upoznavanje djeteta s ovim vježbama od prvog razreda pomoći će mu da uspješno započne školovanje, bez stresa koji uzrokuje toliko teškoća u učenju. Izvođenje vježbi u razdoblju od 30 dana može rezultirati zadivljujućim promjenama u školskom radu i ponašanju vašega djeteta.

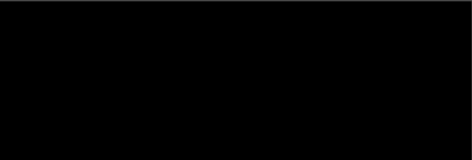
**Učiteljima:** Mnoge vježbe opisane u ovoj knjizi mogu se izvoditi u razredu sa svom djecom. Ako radite s djecom s teškoćama u učenju, otkrit ćete da "sporiji učenici" nakon ovih vježbi doživljavaju manje stresa u učenju i brže napreduju.

Mnogima se od nas u učenju događaju

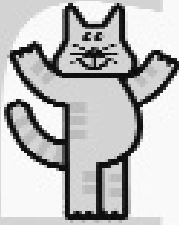
b



# oklade



Te se blokade očituju tako što u pisanju izokrećete slova ili brojeve. Zbog njih na testu zaboravljate odgovore koje već znate. One su krive i za to što vam je jako teško čitati naglas. Možda zaboravljate kako pravilno pisati riječi. Blokade uzrokuju i to da zaboravljate ono što ste već pročitali. Nakon što vam ispričamo kako se te blokade stvaraju, pokazat ćemo neke vježbe koje vam mogu pomoći da ih se riješite i lakše učite.



Sadržaj

Ovitak

Naslovna stranica



Uvod



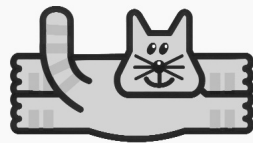
Sadržaj

Izbjegavanje  
može biti  
blokada u  
učenju

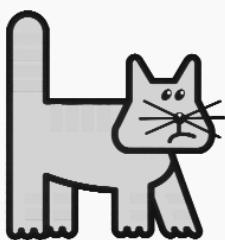
Kako se  
kod Tomice  
stvorila  
blokada  
izbjegavanja



Škola može  
uzrokovati  
blokade u  
učenju



Korekcijske vježbe



Kako promijeniti  
svoje osjećaje  
vezane uz  
iskustva iz  
prošlosti





p q

Čarobne točke čije  
masiranje pomaže  
bolje misliti



r s

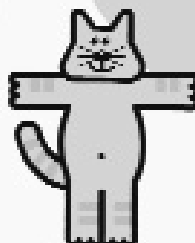
Kako  
poboljšati  
pisanje

t u

Što činiti ako  
čitanje izaziva  
umor i  
pospanost

v w

Što činiti svaki  
dan za bolje  
učenje i  
koordinaciju

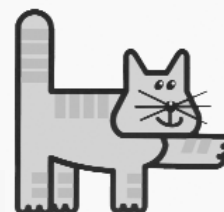


x y

Kako biti  
bolji na  
testovima

z

Ovitak





Izbjegavanje  
može biti  
blokada u  
učenju

