Практикум

**Методы стимуляции деятельности мозга.**

**Простые упражнения для взрослых**

Петрушина Светлана Анатольевна,

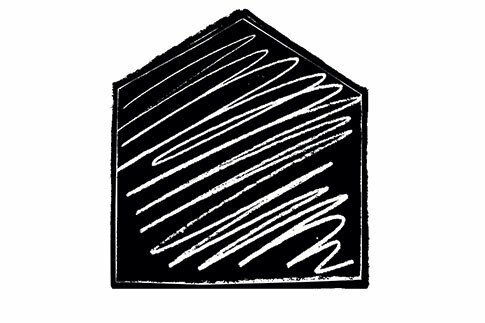
педагог-психолог

Всем известно, что с возрастом наш мозг работает не так продуктивно, как в молодости. Вы, наверное, замечали, что у многих стажистов появляются жалобы на плохую память, невнимательность, сложности в продуцировании новых идей. А в последнее время, в связи с пандемией, таких жалоб становится все больше и не только у возрастных педагогов, но и у молодежи. Само по себе состояние затянувшегося эмоционального напряжения, в котором мы живем, препятствует нормальной работе мозга. По мнению медиков, такая проблема нередко появляется у перенесших COVID.

Конечно, каждый случай особенный, и бывает, что без медицинской помощи не обойтись. Но существуют немедикаментозные методы, использование которых поможет поддерживать мозг в хорошем рабочем состоянии долгие годы.

Наш мозг – явление уникальное. Он может приспособиться к самым сложным обстоятельствам и овладеть самыми трудными навыками. Замечали, как быстро осваивают современные гаджеты пожилые люди? Но со временем практически любые задачи становятся для мозга привычными и рутинными. И тогда нейронные пути уже, увы не обновляются, работа мозга тормозится. Существуют простейшие упражнения, помогающие в строительстве новых нейронных путей.

**Упражнение «Ассоциации»**



Британский психолог **Эдвар де Боно** считал, что с возрастом люди становятся глупее. Свою позицию он объяснял тем, что взрослые начинают ограничивать свою фантазию и мышление, остерегаясь, что их обвинят в глупости или детских суждениях.

Психолог провел эксперимент — он предложил детям и взрослым назвать, что они видят на рисунке. В то время как дети назвали до 40 различных вариантов (дом, откушенная плитка шоколада, заготовка для будущего самолета), взрослые максимум 10.

То есть больше 30 вариантов они отсекали, как недостойные внимания! Исследователь призывает не загонять себя в рамки и не критиковать заранее, играйте в ассоциации — учитесь мыслить креативно!

**Упражнение «Рисунок наоборот»**

Простой и эффективный способ развития правого полушария — рисовать образы, перевернутые верх ногами. Проблема человека, который убежден, что он не может рисовать в том, что он переносит на бумагу символы, а не образы, возникающие в голове. Стремясь нарисовать лицо, он рисует сначала круг, потом две точки — то есть глаза, крючок — нос и палочку — рот. Но стоит перевернуть образ и у мозга пропадают ассоциации — никаких палочек и точек, только то, что видишь перед собой. А когда активизируется правая половина мозг*а,*все начинает получаться.

**Упражнение «Алфавит»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **А**  **Л** | **Б**  **П** | **В**  **О** | **Г**  **П** | **Д**  **Л** |
| **Е**  **О** | **Ж**  **Л** | **З**  **П** | **И**  **О** | **Й**  **Л** |
| **К**  **Л** | **Л**  **П** | **М**  **О** | **Н**  **П** | **О**  **О** |
| **П**  **Л** | **Р**  **О** | **С**  **Л** | **Т**  **П** | **У**  **О** |
| **Ф**  **П** | **Х**  **Л** | **Ц**  **П** | **Ч**  **О** | **Ш**  **Л** |
| **Щ**  **О** | **Ы**  **Л** | **Э**  **П** | **Ю**  **Л** | **Я**  **П** |

Это отличная зарядка для мозга, развития внимания и увеличения концентрации. Эксперты советуют прибегать к ней каждый раз, когда нужно генерировать идеи, а ничего не получается; или пора перезапустить мозг и снять эмоциональное напряжение.

Распечатайте лист с алфавитом и соответствующими пометками. Вам предстоит проговаривать вслух последовательно буквы, одновременно выполняя действие, прописанное под каждой из них. Пометка «П» означает, что нужно поднять правую руку, «Л» — левую, а «О» — обе. Упражнение считается выполненным, если вы без ошибок пройдете все буквы от «А» до «Я» и в обратном направлении. Засекайте время: сделать это нужно как можно быстрее!

**Упражнение «Разноцветные слова»**

Для выполнения этого упражнения нужно синхронизировать левое и правое полушария мозга. Ваша цель — быстро назвать цвет слов. И это только на первый взгляд кажется простой задачей! На деле — левое полушарие мозга будет «цепляться» за слова и сбивать вас с толку. Такая разминка требует высокой сосредоточенности! И она же дает отличные результаты — улучшает внимание и концентрацию, развивает оба полушария мозга.



**Советы:**

* **Медитация.** Снизить воздействие стресса и улучшить внимание, память, воображение можно при помощи медитации. Есть множество различных техник медитации. Одна из самых простых – посидеть в тишине с закрытыми глазами, сосредоточившись на дыхании. Такое на первый взгляд простое упражнение может вызвать массу препятствий. По началу бывает сложно просидеть даже минуту без назойливых мыслей, обуревающих сознание. Тем не менее, постепенно останавливая поток сознания и возвращаясь к дыханию, можно помочь своему мозгу перезагрузиться. Ежедневные практики помогают избавиться от тревожности, уменьшить воздействие стресса и научиться контролировать внимание.

Исследования ученых доказывают, что те, кто практикуют медитацию каждый день, имеют более толстый слой серого вещества именно в тех зонах, которые отвечают за внимание и психологическую гибкость.

* **Меняйте руку.** Если вы правша, чистите зубы левой рукой, если левша — делегируйте эту задачу правой руке. Попробуйте поставить свою подпись на самых важных документах или рисуйте простые фигуры менее активной рукой. Ей же размешивайте чай в кружке.
* **Делайте ставку на яркие запахи.** Откройте пакет с кофейными зёрнами, чаем или травами и медленно вдохните, сосредоточьтесь на аромате. Готовите ужин? Закройте глаза и принюхайтесь к специям. Чтобы «разбудить» мозг, купите несколько эфирных масел и каждое утро знакомьтесь с новым запахом. Ароматы цитрусовых и левзеи повышают работоспособность и концентрацию внимания.
* **«Отключайте» зрение.** Принимайте душ с закрытыми глазами: тактильные ощущения также активизируют некоторые зоны головного мозга. Вечером какое-то время не включайте свет в квартире — аккуратно ходите по комнатам по памяти. Это усилит вашу концентрацию и повысит внимание. Кроме того, в темноте резко активизируются другие органы чувств.
* **Учите монеты.** Положите в карман монетки разного достоинства, можно по 2 разной величины. Научитесь различать их на ощупь, сравнивать друг с другом. Это упражнение не только полезно для вашего мозга, но и удобно: позволяет отлично скоротать время в случае необходимости.
* **Читайте вслух.** Когда мы читаем вслух или слушаем чье-то чтение, то в нашей голове активируются иные нейронные цепи чем, когда мы читаем беззвучно. Чтение вслух позволяет в большей степени задействовать правое «творческое» полушарие мозга. Отлично выполнять это упражнение, меняясь ролями чтеца и слушателя с другим человеком.
* **Смотрите на мир «вверх ногами».** Если перед вами стоит привычный предмет в обычном положении, левая («вербальная») сторона мозга быстро распознает его и переключает внимание на что-то иное. Но, если перевернуть этот предмет, в работу включится правая сторона мозга, чтобы распознать незнакомое изображение. Переворачивайте «вверх ногами» фотографии близких людей, написанные слова, календарь, часы и внимательно рассматривайте.
* **Жонглирование.** По данным исследования, опубликованного в 2013-м году в американском журнале **Nature**, жонглирование предметами заставляет интеллект расти. После номера артисты цирка показывают высокую активность мозга еще на протяжении 3 месяцев! Области мозга, отвечающие за зрительную и двигательную активность, у них работают более продуктивно. Попробуйте и вы разбудить «спящие» участки, освойте жонглирование теннисными шариками! Это увлекательная игра и отличный тренажер для мозга!
* **Головоломки.** Ученые убеждены: кроссворды, паззлы и ребусы снижают риск возникновения болезни Альцгеймера и старческого слабоумия. Так что перестаньте себя корить за то, что вы целый день провели, разгадывая кроссворды, или посвятили целый час собиранию детских паззлов. Такие упражнения не только отлично развлекают и помогают снять напряжение, но и служат профилактической мерой в отношении серьезных заболеваний. А значит — тренируйте мозг как можно чаще!
* Сделать умнее могут физические тренировки — бег, велоспорт, силовые упражнения. Результаты исследований, опубликованные в 2014-м году в журнале **Comprehensive Physiology**, показали, что упражнения улучшают когнитивные функции и работу участков мозга, ответственных за контроль познавательных процессов. Ученые, проводившие исследования, рассказали, что нашли несколько объяснений данному феномену. Во-первых, физическая нагрузка положительно влияет на метаболические процессы, что в свою очередь поддерживает функции мозга. Помимо этого, увеличенное поступление кислорода, улучшенное питание и высвобождение гормонов и нейромедиаторов, а также другие изменения, происходящие во время тренировки, влияют на тело на молекулярном уровне. И все это — делает вас умнее.
* **Онлайн-тренажеры и игры.** На смену кроссвордам и печатным судоку пришли онлайн-сервисы для развития и тренировки мозга. Можно выбрать любой: начиная от онлайн-головоломок до развивающих игр, которые анализируют ваше игровое поведение и адаптируются под ваши решения. Самые популярные — «Викиум», Uplift и «Битрейника».
* Придумывайте свои упражнения, экспериментируйте. И не забывайте постоянно будоражить мозг новым опытом — будь то звуки, запахи, изображения или задачи.

**Источники:**

<https://www.marieclaire.ru/krasota/neyrobika-aerobika-dlya-mozga/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fzen.yandex.com>

<https://medaboutme-ru.turbopages.org/medaboutme.ru/s/articles/12_uprazhneniy_kotorye_sdelayut_vas_umnee/>

<https://x--clinic-ru.turbopages.org/x-clinic.ru/s/press/trenirovki-dlya-mozga-kakie-oni-byvayut-i-zachem-oni-nuzhny-sovety-spetsialista/>