

Как развивать мозг ребенка?

Советы психолога (+упражнения)



Вспомним о сферах специализации левого и правого полушарий головного мозга.

ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

Основной сферой специализации левого полушария является логическое мышление, и до недавнего времени врачи считали это полушарие доминирующим. Однако фактически оно доминирует только при выполнении следующих функций.

Левое полушарие мозга отвечает за языковые способности. Оно контролирует речь, способности к чтению и письму, запоминает факты, имена, даты и их написание.

Аналитическое мышление: Левое полушарие отвечает за логику и анализ. Именно оно анализирует все факты. Числа и математические символы также распознаются левым полушарием.

Буквальное понимание слов: Левое полушарие способно понимать только буквальный смысл слов.

Последовательная обработка информации: Информация обрабатывается левым полушарием последовательно по этапам.

Математические способности: Числа и символы также распознаются левым полушарием. Логический аналитический подходы, которые необходимы для решения математических проблем, тоже являются продуктом работы левого полушария.

Контроль за движениями правой половины тела. Когда вы поднимаете правую руку, это означает, что команда ее поднять поступила из левого полушария.

ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ

Основной сферой специализации правого полушария является интуиция. Как правило, его не считают доминирующим. Оно отвечает за выполнение следующих функций.

Обработка невербальной информации: Правое полушарие специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах.

Пространственная ориентация: Правое полушарие отвечает за восприятие месторасположения и пространственную ориентацию в целом. Именно благодаря правому полушарию можно ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки.

Музыкальность: Музыкальные способности, а также способность воспринимать музыку зависят от правого полушария, хотя, впрочем, за музыкальное образование отвечает левое полушарие.

Метафоры: С помощью правого полушария мы понимаем метафоры и результаты работы чужого воображения. Благодаря ему мы можем понимать не только буквальный смысл того, что слышим или читаем. К примеру, если кто-то скажет: «Он висит у меня на хвосте», то как раз правое полушарие поймет, что именно хотел сказать этот человек.

Воображение: Правое полушарие дает нам возможность мечтать и фантазировать. С помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории. Кстати говоря, вопрос «А что, если...» также задает правое полушарие.

Художественные способности: Правое полушарие отвечает за способности к изобразительному искусству.

Эмоции: Хотя эмоции и не являются продуктом функционирования правого полушария, оно связано с ними более тесно, чем левое.

Мистика: За мистику и религиозность отвечает правое полушарие.

Мечты: Правое полушарие отвечает также и за мечты.

Параллельная обработка информации: Правое полушарие может одновременно обрабатывать много разнообразной информации. Оно способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа. Правое полушарие также распознает лица, и благодаря ему мы можем воспринимать совокупность черт как единое целое. Контролирует движения левой половины тела. Когда вы поднимаете левую руку, это означает, что команда поднять ее поступила из правого полушария.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

УПРАЖНЕНИЕ 1: Сядьте за стол и положите перед собой лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу, и начинаете рисовать симметрично-зеркальные рисунки. Пусть они будут сначала простыми, например, буквы или цифры. Если обеими руками сложно это делать, придется сначала выполнять упражнение с каждой рукой по отдельности

УПРАЖНЕНИЕ 2: Возьмите лист бумаги обеими руками и помашите им, задействуя не только кисти, но и локти, и плечи.

УПРАЖНЕНИЕ 3: Левую руку положите на правое плечо, поверните голову в эту сторону, сосредоточив взгляд на каком-либо предмете. Медленно поверните голову в сторону левого плеча, и взгляните через него. Повторите упражнение, переложив правую руку на левое плечо.

УПРАЖНЕНИЕ 4: Поставьте руки на спинку стула — это опора. Отставьте одну ногу назад. Корпус пододвиньте вперед, согнув другую ногу. Перенесите на нее вес тела. Чуть приподнимите пятку сзади стоящей ноги. Теперь плавно переместите весь вес на ногу, которая находится сзади. Ее пятку опустите, а носок другой ноги приподнимите. Повторите 5 раз, затем смените ноги.

АССИМЕТРИЧНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Ассиметричная гимнастика запускает оба полушария мозга, т.е синхронизирует оба полушария. В 1981 году американский нейропсихолог Роджер Сперри получил Нобелевскую премию за «открытия, касающиеся функциональной специализации

полушарий головного мозга». На основании его исследований сделан вывод, что синхронизируя оба полушария мозга, мы повышаем качество любого обучения во много раз. Поэтому, овладевая любым новым навыком, нужно запустить мозг в работу по максимуму.

Упражнение 1. Кулак-ладонь. Одну руку сжимаем в кулак, а другую выпрямляем в ладошку. И начинаем последовательно менять их: кулак- ладонь. Сначала делаем упражнение медленно, а когда оно начинает получаться — ускоряем темп.

Упражнение 2. Ухо-нос. Одну руку ставим на нос, а вторую перекрещивая руки, подносим к уху. Хлопок и меняем их местами.

Упражнение 3. Капитанское. Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак «Класс». Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

Упражнение 4. Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак «Класс». Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

Упражнение 5. Победитель. Одна рука показывает знак «V» а вторая «Ок». Меняем руки.

Упражнение 6. На одной руке соединяем 2 пальца- указательный и средний, а указательный палец второй руки будет накрывать два этих соединенных пальца. Меняем руки.

Упражнение 7. Мизинец одной руки накрывается тремя соединенными пальцами другой руки (указательным, средним и безымянным). Меняем руки.

Упражнение 8. Рожки и ножки. Одна рука показывает ножки, а вторая рожки (большой палец, указательный и мизинец). Меняем руки.

Упражнение 9. Пазлы. На одной руке выставляем два пальца – указательный и средний, а на другой – безымянный и мизинец. Соединяем их как пазлы. Меняем руки.

Упражнение 10. На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца. То же самое делает другая рука, но начинает с мизинца. Задача — делать упражнение одновременно двумя руками.