

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ «РАБОТА ПОЛУШАРИЙ МОЗГА»

Стресс оказывает негативное влияние на психику человека. Наблюдается ухудшение памяти, затруднение речи, сильная усталость от занятий. Одно из неприятных последствий стресса - нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое - за эмоции, образы. Обмен информацией между ними осуществляется через узкий участок, так называемое мозолистое тело. В результате стресса - блокируется нормальное течение нервных процессов через это тело. У ребят с доминирующим правым полушарием «пропадает» логика, способность выводить формулы, решать задачи. У ребят с доминирующим левым полушарием - всё, что связано с образностью, грамотной речью. Неслучайно после неудачного экзамена или контрольной можно услышать: «память отшибло» или «слова не мог вымолвить». Это точно описывает то, что происходит в мозгу.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ, ЦЕЛЬ КОТОРЫХ ИЗБАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПОДОБНЫХ НЕОЖИДАННОСТЕЙ

1. Перекрестные движения помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое - правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария. Перекрестный шаг: правая рука кладётся на левое колено, а левая - на правое. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога - в правую.

2. Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.

3. Подойдут и «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.

4. Но не всегда есть возможность встать и подвигаться. Специально разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за столом. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

5. Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.