

Эффективная работа мозга

Агапова О.В., независимый эксперт в сфере образования взрослых,
кандидат педагогических наук

Этот буклет поможет вам:

- узнать, почему важно заботиться о хорошей работе мозга (стр.2)
- понять, как мозг работает (стр.3)
- узнать, как сделать наш мозг счастливым долгожителем (стр.4)
- сделать приятные упражнения, которые помогают сохранить концентрацию внимания, сбалансировать деятельность различных отделов мозга и надолго сохранить пылкий и любознательный ум (стр.5-9)
- узнать правила для жизни, чтобы дружить с мозгом (стр.10)
- подготовить себе список того, что будете делать самостоятельно (стр. 11)
- и в завершение узнать маленький секрет (стр.12)

1. Почему важно заботиться о том, чтобы мозг хорошо работал?

Вы слышали?

Мозг – главный «дирижер» в нашем организме. Он подаёт сигналы телу, влияет на все реакции в организме, на настроение и поведение; помогает нам воспринимать информацию, делать осознанный выбор и принимать верные решения.

Деятельность человека напрямую оказывает влияние на мозг. Творчество полезнее для мозга, чем механическая работа, рутина. Следовательно, тренировка необходима, иначе человек быстрее деградирует в старости.

Мозг человека так устроен, что он способен фокусировать внимание на внешнем объекте (предмете обучения) в среднем 10 минут. В процессе восприятия нового многие процессы происходят спонтанно, неосознанно. После интенсивного освоения нового необходимо дать отдых отделам мозга, которые «отвечают» за концентрацию внимания.

В зрелом и пожилом возрасте возрастает эффект «блокирования» нового знания: если информация никаким образом не отзывается в нашем опыте, то он (мозг) отказывается ее воспринимать.

Вы знаете? Ученые выяснили, что мозг тренируется активнее, когда ему предлагают привычно-выученное делать по-другому.

Некоторые участки головного мозга взрослого человека остаются столь же гибкими, как и у ребенка, поэтому мы можем создавать нейронные соединения и обучаться новому в течение всей жизни.

Память и внимание – две стороны одной медали: запоминание и концентрация внимания регулируются одними и теми же отделами мозга. Мы лучше запоминаем то, на чем удастся сфокусировать внимание.

2. Зачем мы говорим о работе мозга?

Головной мозг создаётся природой с «запасом». В процессе жизни нейроны работают, устанавливают связи друг с другом. Лишние, те, что остались незадействованными, отмирают. В результате к зрелому возрасту мозг теряет в среднем 90-100 граммов. Когда люди становятся старше, они часто жалуются на то, что хуже «работает голова». Забываются слова. Рассеивается внимание. Сложнее управлять процессами в режиме многозадачности.

При этом новые нейроны создаются всю жизнь, значит, возраст – не причина забывчивости, медлительности, рассеянности. В любом возрасте человек может иметь хорошую память, внимание, речь, мышление, координацию.

Процесс старения мозга запускается задолго до начала зрелого возраста, тогда, когда человек перестает учиться. Если вы замечаете в себе некоторые изменения по сравнению с прошлым, нужно дать пищу уму: вы можете поддерживать работу мозга и развиваться в самых разных направлениях - осваивать современные технологии, расширять словарный запас, изучать иностранные языки, творить. Даже 15 минут в день, потраченные на тренировку, принесут пользу: в мозгу возрастает количество новых нейронных связей, что влияет на психологическую гибкость человека и на его способность адаптироваться к разным условиям, которые диктует жизнь.

В разном возрасте способности человека проявляются по-разному. Например, возможность выразить себя в творчестве полнее всего раскрывается к сорока годам, а мыслить и анализировать - к пятидесяти. Ближе к пожилому возрасту у человека наиболее полно раскрывается способность к предвидению, интуиция, умение точно и тонко оценивать людей.

3. Как же сделать наш мозг счастливым долгожителем?

Неужели это реально? Кислород и правильное питание? Да, конечно, прогулки на свежем воздухе полезны. Наш мозг любит определенную пищу - грецкие орехи, черный шоколад, зеленый чай, морскую капусту, шпинат, жирную рыбу и яйца. Чтобы мозг был в тонусе, должны образовываться новые нейронные связи. Они возникают, когда мы учимся, осваиваем новое, думаем и анализируем. Когда проявляем любопытство, осваиваем «бескорыстные» знания, запоминаем *бесполезную* информацию, не связанную ни с работой, ни с обучением внуков. Когда совершаем движения, активизирующие разные отделы мозга. Когда учимся концентрации внимания. Портрет счастливого мозга выглядит так:



Давайте попробуем добавить ему радости!

А как?

4. Упражнения из перекрестной гимнастики

Предлагаю вам регулярно делать упражнения из перекрестной гимнастики для того, чтобы лучше работала голова, сохранялась память и ясность мышления.

«ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ». Сидя на стуле, мы касаемся правым локтем левого колена, а потом левым локтем – правого колена. Простое упражнение, во время которого одновременно активизируются зоны обоих полушарий головного мозга. В результате мы начинаем мыслить, чувствовать и делать гораздо более точно и осознанно.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАВНОВЕСИЕ

Оно представляет собой покачивания из стороны в сторону, сидя на стуле, с закрытыми глазами. Руками лучше подстраховывать себя, держась за края стула.

«ЛЫЖНИК»

Выполняется стоя. Движение осуществляется разноименными руками-ногами, вытягивая вперед правую руку и левую ногу, потом – левую руку и правую ногу, имитируя лыжный ход.

«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ»

Исходное положение стоя: согнутая перед грудью правая рука начинает в воздухе рисовать горизонтальную восьмерку (знак бесконечности). Повторяем упражнение пять раз. Затем левая рука делает такое же движение. Потом обеими руками вместе одновременно – и в разные стороны!

5. Упражнения для концентрации внимания

«ПОСЛУШАТЬ ТИШИНУ»

Это упражнение помогает сосредоточиться, сконцентрировать внимание. Нужно сесть на стул в любое время суток, когда позволяет окружение, и в течение пяти минут слушать тишину. Сначала будет просто тихо, а потом вы начнете различать звуки. Нужно постараться их запомнить, а потом коротко описать в блокноте. Вы удивитесь тому, как много можно услышать звуков-событий, звуков-догадок и звуков-загадок. Это упражнение будит воображение, а с ним гораздо легче и приятнее планировать будущие положительные изменения в жизни: мозг настраивается на продуктивную работу.

«СПИСОК ЗАПАХОВ»

Вам предстоит написать список любимых запахов. Если какие-то запахи ушли из жизни безвозвратно, постарайтесь их описать, мысленно вернуть. Хочется подчеркнуть: центры обоняния напрямую связаны с деятельностью мозга; чем чаще мы *упражняемся*, различая запахи, чем более приятные ассоциации они будут, тем лучше работает память, а эмоциональное состояние становится более стабильным.

«МАШИНКИ»

Обратите внимание на номера машин. Складывайте в уме цифры, из которых состоит номер. Придумайте фразу, которая начинается с тех же букв, которые в составе номера машины.

Если вы не за рулем, посчитайте количество машин определенного цвета.

«МОЙ ПУТЬ»

Когда двигаетесь знакомым маршрутом, представьте себе, как выглядит ваш путь на схеме или на карте. Представьте себе вид сверху: как выглядят автобусы и трамваи, как организовано движение, как перемещаются люди.

Попробуйте по памяти создать карту местности, которую вы хорошо знаете, но где вы давно не были. Нарисуйте ее схематично.

6. Упражнения, тренирующие наблюдательность

«КОМНАТА». Составьте описание любого помещения, где вы оказались впервые. Постарайтесь запомнить и воспроизвести как можно больше деталей. Сделайте в уме своеобразную «фотографию», где сохранены цвета, фактуры, количество предметов.

«ВЕЧЕРНИЙ ОБЗОР». Вечером нужно выделить время, чтобы сосредоточиться и вспомнить лица *всех* людей, с которыми встречались в течение дня. Составить список и короткие комментарии к нему. Вы удивитесь – сколько интересных наблюдений, смешных замечаний, тонких догадок появится в вашем блокноте!

«ВЕЧЕРНИЙ ОБЗОР»-2. Вечером нужно выделить время, чтобы сосредоточиться и вспомнить все слова, обращенные к вам в течение дня. Попробуйте воспроизвести их на бумаге дословно.

«КАРТА» Возьмите карту незнакомой местности, изучите ее как можно более тщательно. Составьте маршрут из точки А в точку Б. Теперь уберите карту и нарисуйте маршрут, как он изображен на карте, как можно более подробно.

«СКАЗКИ ИЗ ПОДРУЧНОГО МАТЕРИАЛА» Придумайте сказочную историю. О чем или о ком? Не имеет значения. Начать можно, «оживив» домашнюю мебель, посуду, подключить «персонажей», которых вы видите из окна, добавить звуки, которые вы слышите за стенкой... Словом, вашу фантазию ничто не ограничивает. Отличное упражнение для развития воображения, творчества и наблюдательности.

7. Упражнения для развития любопытства.

Как это связано с эффективностью работы мозга? Любопытство – это бессознательное стремление к познанию, бескорыстный интерес. Оно помогает избавиться от стереотипов: интерес расширяет горизонты видения. С любознательным человеком интересно беседовать, а не спорить. Значит, стрессов и конфликтов ожидаемо будет меньше.

«ИНТЕРЕСНЫЕ ВОПРОСЫ». Ниже напишите пять вопросов, на которые у вас нет ответа. В них, возможно, нет никакой практической пользы, но они пробуждают, добавляют энергии, в них есть загадка.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

«НОВЫЕ СЛОВА». Выпишите из словаря 20 слов, которые вы не используете. Что они значат? Как их употребляют? Придумайте примеры их использования. Вспомните новые слова, которые используют представители других поколений. Вы знаете их значение? (Пример. Что означает выражение «Я кину тебе в облако»?)

«ОТКРЫТАЯ ДВЕРЬ». Скука – враг любопытства. Если что-то (тема, предмет изучения) покажется скучным, возьмите лист бумаги и нарисуйте открытую дверь. Представьте, что за дверью – ответ на вопрос, который вас сейчас волнует (сформулируйте вопрос). А теперь попытайтесь найти связь между вашим вопросом и «скучной» темой. Что общего? Какие ассоциации – странные, забавные? Напишите ответы в виде слов и словосочетаний на той же картинке.

«А МОЖНО ПО-ДРУГОМУ?». Это игра-эксперимент. Попробуйте с самого утра перед тем, как сделать какое-то привычное действие, задать себе вопрос: А как я могу это сделать иначе, по-другому? И сделайте! Гарантированно получите новый опыт, улучшится настроение!

8. А теперь попробуйте что-то делать не той рукой, которой привыкли:

- застегивать пуговицы
- чистить зубы
- держать чашку (только осторожно, чтобы не пролить горячее!)
- расставлять посуду
- открывать и закрывать окна
- писать ручкой или карандашом (например, список покупок)
- поливать цветы

А также:

- пройтись новой дорогой вместо привычного маршрута
- посетить новые (непривычные) места
- перестать использовать ограничивающие убеждения (это такие фразы, как «это УЖЕ не для меня», «мне с этим никогда не справиться», «в моем возрасте»). Часто именно низкая самооценка, стереотипы и клише мешают мозгу функционировать эффективней.

9. Дружить с мозгом: правила для жизни

* Удивительно: чем больше физической активности мы проявляем, лучше и дольше работает мозг. Выходит, что малоподвижный образ жизни, даже с журналом или газетой в руках, не полезен для здоровья мозга?

* Мозг человека, как и остальная природа, развивается. Значит, нужно принять то, что изменения будут, и уговорить мозг приготовиться к переменам, радоваться им. Эволюция неизбежна!

* Центры внимания, особенно с возрастом, могут фокусироваться только на одном объекте. Мозг не любит выполнять несколько задач одновременно. Стало быть, не стоит писать письмо и одновременно слушать музыку, делать зарядку и беседовать, обедать и смотреть телевизор. Делаем все по очереди!

* Стресс негативно влияет на способность мозга учиться. Осваиваем новое знание в ситуации благополучия, спокойствия, стараемся, чтобы был стабильный положительный эмоциональный фон. Улыбаемся!

* Мы воспринимаем информацию при помощи органов чувств. Принимая решение о том, как реагировать на известие, наш мозг частично полагается на предыдущий опыт, поэтому два человека по-разному реагируют на одно и то же событие. Не удивляйтесь, если кто-то из близких что-то поймет (увидит, услышит, воспримет...) не так, как вы.

* Относиться к себе с юмором, с мягкой иронией. Мы уже говорили: мозг любит, когда его хозяин улыбается, смеется, радуется. Он себя чувствует в безопасности и с радостью создает новые нейронные связи.

10. Список того, что я буду делать, чтобы моя голова еще долго была в порядке:

1/

2/

3/

4/

5/

6/

Пожелание себе

11. Вместо заключения. Маленький секрет

* Мозг радуется, когда мы читаем книги. При чтении задействованы несколько отделов мозга, которые отвечают за разные функции: распознавание букв, превращение их в текст, понимание текста, возникновение ассоциаций, воображение, визуализация того, что описано в книге (мы же представляем себе, как это было «на самом деле»). Но оказалось, что гораздо полезнее читать бумажные книги: мы переворачиваем страницы, и тут включаются и мелкая моторика, и тактильные ощущения.

* Мозг любит играть. Это для него серьезная тренировка, и он становится от нее умнее. В игре люди обмениваются репликами, оценивают ситуацию и реагируют на нее. Игра добавляет пищу уму и положительные эмоции.

* Мозгу нравится процесс освоения нового. И неважно, в какой сфере: изобретать новые рецепты и ухаживать за растениями. Рисовать и шить льняные мешочки.

* Любое непривычное дело – отличная тренировка для мозга: он удивляется, находится в тонусе, продолжает активно работать, создавая новые связи. Будем улыбаться по поводу и без повода – тогда он будет чувствовать себя счастливым и работать с нами и для нас долго-долго.

Пожелание себе
