

## Приёмы нейропсихологии и кинезиологии в работе с педагогами

Жизнь человека постепенно меняется, а вместе с ней меняются и болезни, которые поражают наш организм. Современные люди все реже занимаются физическим трудом и все чаще проводят рабочий день за компьютером. В результате этого главными причинами заболеваний становятся стрессы и нервное перенапряжение. К тому же от избытка информации страдает мозг, в результате чего человек все чаще жалуется на усталость, не может сосредоточиться, сталкивается с провалами в памяти и отсутствием концентрации внимания.

Можно ли избежать подобных проблем с организмом? Современные физиотерапевты видят лишь один выход, и связан он с новой наукой под названием кинезиология. Что представляет собой эта наука и как она помогает справиться с вышеназванными заболеваниями? Давайте разбираться.

Американскими психологами Полом и Гейл Деннисон в 1970-х годах была разработана программа Нейрогимнастики - "Гимнастика мозга". Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Под влиянием кинезиологических тренировок, в организме происходят положительные структурные изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга. Нейрогимнастика - это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте.

Говоря об образовательных учреждениях, все чаще звучат призывы к широкому применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. И это, безусловно, важно, однако не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников и учеников учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психическим и психологическим. Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и следовательно к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека. А также, любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа

требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и педагог испытывает на себе троекратное перекрестное воздействие со стороны. И не будем забывать, что профессиональный труд педагога-воспитателя отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. А профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

И для того, чтобы сохранить физическое, психическое и психологическое здоровье педагогов, я предлагаю вам небольшой комплекс нейрогимнастики.

С помощью приемов кинезиологии укрепляется здоровье, оптимизируются основные психические процессы (память, внимание, мышление, речь, слух, воображение, восприятие), повышается умственная работоспособность, улучшается психоэмоциональное состояние.

Кинезиологических упражнений разработано немало - я отобрала из них только те, которые удобно выполнять в положении сидя, в том числе *во время работы на компьютере*. А в том, что они действительно помогают, у меня нет ни капли сомнения, иначе бы я их давно забросила, а так уже на протяжении длительного времени прибегаю к ним ежедневно, благо они *несложные и не требуют временных затрат*.

Эти упражнения можно выполнять и взрослым и детям, они бодрят, тонизируют, *снимают усталость, тяжесть в голове*, помогают справиться с нежелательной в данный момент сонливостью, *обостряют внимание и память*, а также значительно повышают способность концентрироваться на выполняемой работе.

### **«Крюки Деннисона»**

#### Часть 1

Встаньте (можно сидя), скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз. Прижмите язык к твердому небу сразу за

верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

## Часть 2

Поставьте ступни параллельно.

Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз. По времени данное упражнение занимает от 30 сек. и более (как требует организм). Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Постоите так, расслабившись, еще немного.

Посидеть/ постоять в этой позе 1—5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности.

Данный прием (его можно выполнять также стоя или лежа) только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым. Кинезиологи утверждают, что при таком перекрещивании рук, ног и пальцев происходят сложные процессы, приводящие к сбалансированной работе моторных и сенсорных центров как каждого полушария мозга, так и *среднего мозга*, который находится прямо над твердым небом. При этом достигается объединение эмоций и процессов мышления (усиление межполушарной интеграции), приводя к наиболее эффективной работе и реагированию на происходящее.

## Упражнение «Зеркальное рисование»

Это не только чрезвычайно полезный, но и очень интересный элемент, который немало повеселит вас. Сядьте за стол, положите перед собой чистый альбомный лист и два фломастера. Возьмите по фломастеру в каждую руку и начните одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры, изображения, фигуры и элементы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий мозга синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Упражняйтесь, не перетруждая себя, пока это приносит вам удовольствие. Со временем, когда работа обоих полушарий будет синхронной, ваши результаты станут лучше, а значит, увеличится общая мозговая активность. К тому же такая интеллектуальная гимнастика прекрасно расслабляет руки и глаза, а заодно, повышает настроение.

Кстати, кинезиотерапевты утверждают, что иногда очень полезно «менять руку». К примеру, мы привычно держим ложку во время еды в одной и той же руке, одной рукой чистим зубы или перелистываем страницы книги. А попробуйте поэкспериментировать, выполняя привычные действия рукой, которой действовать неудобно. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «неудобной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга.

### **Упражнение «Кнопки мозга»**

Это мини-серия из трех упражнений, как бы включающих «электрическую систему» организма. В результате активизируется кровоснабжение головного мозга и работа обоих его полушарий, повышается концентрация внимания, улучшается восприятие сенсорной информации.

Упражнения снимают умственную усталость, помогают сосредоточиться на запоминании новой информации и даже улучшают координацию движений. Кроме того, они *способствуют расслаблению, снимают нервное напряжение* (и очень полезны, кстати, гиперактивным, легковозбудимым людям, как взрослым, так и детям).

Каждое упражнение выполнять каждой рукой по 20—30 секунд.

- "КНОПКИ МОЗГА" выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя. Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Ладонь другой руки в это время лежит на пупке. Одновременно с этим нужно переводить взгляд в разных направлениях: влево-вверх и вправо-вниз и т.д. Затем поменять положение рук и повторить упражнение.

- "КНОПКИ КОСМОСА" проясняют голову при принятии быстрых решений на работе. Указательный и средний пальцы одной руки поместить, чуть надавливая, под нижнюю губу. Пальцами другой руки в это же время массировать область копчика. Повторить упражнение, поменяв положение рук

- "КНОПКИ БАЛАНСА" для того, чтобы тело было расслабленным, а мозг готовым к работе. Надавите двумя пальцами одной руки за ухом в углублении у основания черепа, а другую положите на пупок. "Вдохните" энергию. Минутой позже надавите в углублении за другим ухом.

- "КНОПКИ ЗЕМЛИ", снимает усталость, повышает тонус, помогает включиться в работу. Прикоснитесь двумя пальцами одной руки под нижней губой, а другой - к верхнему краю лобковой кости. Вдохните "энергию" глубоко в центр тела.

- Ладонь одной руки положить на пупок. Пальцами другой руки массировать область копчика. Через 20—30 секунд положение рук поменять.

### **Упражнение «Слон»**

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений «Гимнастики мозга» Пола Деннисона. Оно активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект—тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимает напряжение и боль в спине.

Итак, ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3—5 раз каждой рукой. *Особенно интригует утверждение специалистов, что «Слон» позволяет выявить скрытые способности и расширить границы возможностей мозга.*

### **Упражнение «Энергетизатор»**

Положить скрещенные руки на стол перед собой. Прижать подбородок к груди. Ощутить растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокинуть голову назад, прогнуть спину и раскрыть грудную клетку. Задержитесь в конечной точке на 20 секунд. Затем на выдохе снова расслабить спину и опустить подбородок к груди. В этот момент вы также ощутите легкую слабость в спине и груди. Повторите движения еще дважды и переходите к следующему элементу.

В результате этих действий расслабляются мышцы шеи и плечевого пояса, повышается уровень кислорода в крови, активизируется вестибулярный аппарат, усиливается приток спинномозговой жидкости в центральной нервной системе.

К этому простому, но эффективному упражнению я в основном прибегаю во время работы за компьютером. Если выполнять его 5—10 минут, то уменьшается, а то и совсем проходит ощущение усталости, заметно лучше начинает «работать голова», повышается концентрация внимания.

### **Упражнение «Лобно-затылочная коррекция»**

При возникновении чувства тревоги, неуверенности, волнения (или даже стресса) помогает так называемый лобно-затылочный охват. Одну ладонь положить на лоб, другую — на затылок. Сконцентрироваться. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, *спокойно озвучить свою проблему*. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом. Посидеть так пару минут. Если возник зевок, то это значит, что тело уже избавляется от напряжения.

Когда рука прикасается ко лбу, происходит приток крови, она начинает лучше циркулировать по лобным долям мозга. В этом участке мозга происходят анализ, осознание и оценка проблемы, и определяются пути выхода из такой ситуации. На затылке расположена зона, которая воспринимает зрительно те образы, которые потом хранятся в нашей памяти. Прикладывание к этой области ладони стимулирует кровообращение. Человек как бы стирает подобным образом проблемы, образы, негативные ситуации. Благодаря глубокому дыханию, в кровь поступает кислород, воздух вентилируется — и из организма улетучивается негатив. Упражнение дает желаемый

### **Упражнение «Ленивые восьмерки для письма».**

Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на столе. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образующими перекрестие («X»), минимум четыре раза. Выполняется для активизации связи «рука – глаз» перед письменной работой или чтением. Помогает прояснить мысли.

### **Упражнение «Позитивные точки».**

После выполнения упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние. Легче вспоминается выученный материал, лучше усваивается и запоминается новая информация.

1. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.

2. Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение. Упражнение выполняйте сидя или стоя.

С помощью «Зеркального рисования» можно проводить и интересную диагностическую работу – «Гора».

Присутствующим нужно выбрать два цветных карандаша (восковых мелка) и одновременно двумя руками начать рисование по инструкции: нарисуйте гору, на склоне горы изобразите камни, ручей, дорогу, елку, любой объект на свое усмотрение.

Интерпретация этой методики очень проста:

1. Наличие одной или нескольких вершин – сколько задач ставит перед собой человек в данный момент, сосредоточен на одном или расплывается на много дел одновременно.

2. Склон горы: крутой – человек «идет по головам» в достижении цели; пологий – «мягкими» способами добивается своего; неровный склон – придумывает себе много препятствий на пути к цели.

3. Дорога на склоне горы говорит о степени достижения поставленных целей – доходит ли дорога до вершины (достигнута ли цель, идет вокруг горы или напрямую к вершине).

4. Ручей – внутренние ресурсы человека. Узкий ручей – достаточно ресурсов, широкий ручей – недостаточно внутренних ресурсов.

5. Камни, елки, ручей – если находятся внутри контура горы – человек ориентирован на свое мнение. Если снаружи – важно мнение окружающих.

Что интересно в этой методике мы можем не только узнать о собственных личностных особенностях, но и изменить то, что нас не устраивает. Перерисовав рисунок, изобразив на нем дорогу до вершины горы, ясную цель в виде четкой вершины или что либо еще, происходят изменения и во внутреннем, личностном плане человека. Что сказывается на нашем самочувствии и стиле поведения.