

Познайте свой мозг

Знания о мозге — это мощный инструмент, который может помочь нашим детям стать более самосознательными и способными регулировать свои эмоции и действия, а также более эффективно учиться. Научиться справляться со стрессом и находить спокойствие полезно и для нас самих, и для наших детей.



Перерыв для мозга:

Основная дыхательная практика MindUP может быть использована для развития способности фокусировать внимание.

Думайте о дыхании как о фиксаторе внимания, к которому всегда можно вернуться. Попробуйте сделать Перерыв для мозга вместе со своим ребенком!

Попробуйте дома,
используя руководство
«Перерыв для мозга»



Три части мозга, о которых мы узнали, это:

Префронтальная кора (Мудрая Сова):

Префронтальная кора (ПФК) — это исполнительная часть мозга, которая помогает нам учиться, думать, планировать, принимать правильные решения и интерпретировать наш опыт.

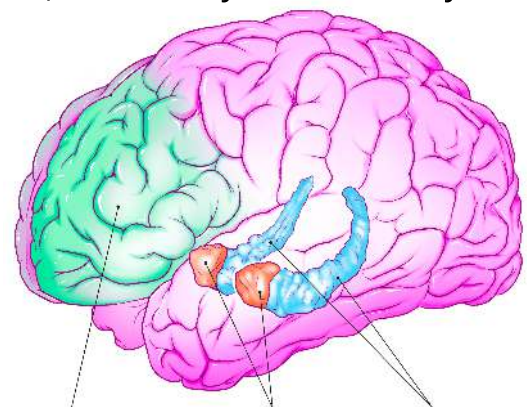
Гиппокамп (Слон):

Гиппокамп отвечает за запоминание информации и хранение воспоминаний.

Миндалевидное тело (Сторожевой Пес):

Миндалевидное тело отвечает за реакцию «бей, беги или замри». Его задача — защитить нас!

Эти реакции полезны при реальных угрозах (реакция на пожарную тревогу, бегство от опасности), но менее полезны при «мнимых угрозах» (экзамены, публичные выступления).



Префронтальная кора Миндалевидное тело Гиппокамп

Предостережение: Это упрощенные объяснения, чтобы сделать более доступным концептуальное понимание влияния мозга на поведение. На самом деле все гораздо сложнее!

Развитие мозга

Вместе вы с ребенком можете стать участниками увлекательного приключения по формированию более разумного мозга. Ниже приведены несколько веселых и простых упражнений на каждый день!

Упражнения для ВАС:



Развивайте свою осознанность:

Осознайте свои эмоции. В какие отрезки вашего дня вы спокойны? Какие моменты вызывают стресс? Есть ли закономерности?

Распознайте триггеры стресса:

Составьте список из пяти основных триггеров.

Осознание этих триггеров — первый шаг к их нейтрализации.

Разработайте собственные стратегии:

Найдите время для себя. Гуляйте, проводите время с друзьями, делайте «перерывы для мозга» — это поможет справиться со стрессом и улучшить самочувствие.

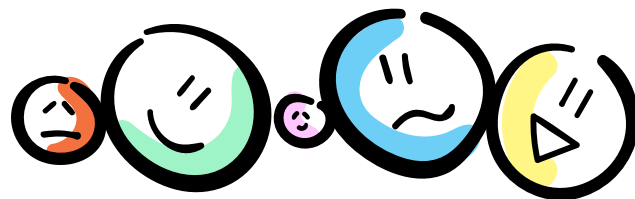
Упражнения с ребенком:

Понимание эмоций:

Когда ваш ребенок переполнен эмоциями,

сделайте «перерыв для мозга»!

Когда он успокоится, обсудите его чувства и поговорите о том, что происходит в его мозгу. Когда ребенок спокоен, сосредоточен, счастлив или радуется совместному времяпровождению с вами, обсудите, как его эмоции связаны с этими переживаниями.



Развитие эмпатии:

Читайте вместе с ребенком книги и просите его рассказывать, почему, по его мнению, герои поступили так и что они чувствуют. Поговорите о том, какая часть мозга персонажа может быть активна в разных частях рассказа.

Игры на запоминание:

Разложите 10 небольших предметов. Затем попросите ребенка с помощью «Мудрой Совы» (префронтальной коры) сфокусировать внимание на предметах и с помощью «Слона» (гиппокампа) запомнить их. Затем уберите один или два предмета и спросите, какие из них исчезли.

