

Как известно, наш мозг состоит из двух полушарий: левого и правого, к каждому из которых идут нервные пути от органов чувств и от всех органов, имеющих чувствительность (например, болевую или тактильную - осязательную). При этом правое полушарие в основном "обслуживает" левую сторону тела: принимает большую часть информации от левого глаза, уха, левой руки, ноги и т.д. и передает команды соответственно левой руке, ноге, а левое полушарие обслуживает правую сторону.

Главное отличие левого полушария от правого в том, что только в нем расположены речевые центры и переработка всей поступающей в левое полушарие информации происходит с помощью словесно-знаковых систем. Левое как бы дробит картину мира на части, на детали и анализирует их, выстраивая причинно-следственные цепочки, классифицируя все объекты, выстраивая схемы, последовательно перебирая все то, что попадает в сферу его восприятия или извлекается из памяти. На это требуется время, левое полушарие действует сравнительно медленно. Правое же полушарие, в котором нет центров речи, схватывает картину мира целостно, одновременно включая в рассмотрение всю конкретную реальность, не дробя на части, а синтезируя целостный образ во всей совокупности его конкретных проявлений. Оно специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах. Правое полушарие действует быстро.

Таким образом, левое полушарие можно назвать аналитическим, классификационным, абстрактным, алгоритмическим, последовательным, индуктивным. Можно сказать, что левому полушарию свойственно рационально-логическое, знаковое мышление.

Правому полушарию соответствуют такие характеристики, как целостное, синтетическое, конкретное, эвристическое (от слова "эврика!"), параллельное (одновременное, а не последовательное), дедуктивное. Его называют еще эмоциональным. Ему свойственно наглядно-образное, интуитивное, творческое мышление.

Левое полушарие отвечает за наши способности к чтению и письму. Правое полушарие дает нам возможность мечтать и фантазировать. С помощью правого полушария мы можем сочинять различные истории. Правое полушарие отвечает также за способности к музыке и изобразительному искусству.

Обычно какое-то из полушарий у человека является доминирующим, что отражается на индивидуальных свойствах личности. Например, левополушарных людей больше тянет в

науку. Правополушарные больше стремятся заниматься искусством или сферами деятельности, требующими индивидуальных образных решений. Подавляющее большинство великих творцов – композиторов, писателей, поэтов, музыкантов, художников и т.п. – "правополушарные" люди.

Вся современная цивилизация преимущественно левополушарная. Все обучение в нашей культуре ориентировано на людей с доминирующим левым полушарием. Увы, люди в большинстве своем игнорируют неисчислимые возможности, тающиеся в правой половине мозга. До сих пор еще существует недооценка значения интуиции и интуитивного познания.

Ребенок поначалу является ярко выраженным правополушарным существом, но постепенно начинает подключаться и левое полушарие мозга и примерно с возраста двух лет к нему переходят наиболее важные функции (в первую очередь речь).

В связи с этим несколько слов о раннем обучении детей, становящемся все более модным. Всегда ли оно обосновано? Может быть в данном случае нарушается столь важный принцип воспитания, как своевременность. Татьяна Везель в своей статье "Левша – это хорошо или плохо?" (журнал "Материнство") пишет: "В последнее время набирает силу мода на раннее обучение. Родители соперничают, демонстрируя умение малышек читать, писать и считать. Бурно поощряя раннюю активность левого полушария, они буквально насилуют детей, стимулируя его деятельность, даже если этой активности нет.

Если правое полушарие успеет до победы левого накопить необходимый багаж, то все в порядке. Если нет, то левополушарный крен может "заблокировать" правый мозг, оставив навсегда психику данного человека обедненной. Ему будет труднее стать самим собой, а значит уникальным, неповторимым созданием, каковыми изначально задуманы все люди".

Так что раннее развитие детей имеет не только плюсы, но и минусы. Но этих "минусов" можно избежать, если стремиться к тому, чтобы оба полушария мозга у ребенка работали гармонично. А для этого нужно именно гармоничное развитие, без узкой специализированной направленности, а значит необходимо заниматься не только развитием интеллекта ребенка, но и его эмоциональным и физическим развитием.

Преимущества гармоничной работы полушарий мозга огромны. Это своеобразный ключик, позволяющий открыть дверцу, за которой спрятаны огромные потенциальные возможности человека.

Существуют также специальные упражнения, направленные на развитие правого полушария. Опишем здесь некоторые из них.

1. Упражнения на визуализацию.

Когда у вас найдется свободная минутка, посадите ребенка рядом с собой и предложите немного пофантазировать.

Давай закроем глазки и представим белый лист бумаги, на котором большими буквами написано твое имя. Представь, что буквы стали синими... А теперь - красными, а теперь - зелеными. Пусть будут зелеными, но лист бумаги вдруг стал розовым, а теперь - желтым.

А теперь прислушайся: кто-то зовет тебя по имени. Угадай, чей это голос, но никому не говори, сиди тихонько. Представь, что твое имя кто-то напевает, а вокруг играет музыка. Давай послушаем!

А сейчас мы потрогаем твое имя. Какое оно на ощупь? Мягкое? Шероховатое? Теплое? Пушистое? У всех имена разные.

Теперь мы будем пробовать твое имя на вкус. Оно сладкое? А может быть, с кислинкой? Холодное, как мороженое, или теплое?

Мы узнали, что наше имя может иметь цвет, вкус, запах и даже быть каким-то на ощупь.

А теперь откроем глазки. Но игра еще не окончена.

Попросите ребенка рассказать о своем имени, о том, что он видел, слышал и чувствовал. Немного помогите ему, напомните задание и обязательно поощряйте: "Как интересно!", "Ну надо же!", "Никогда бы не подумал, что у тебя такое замечательное имя!".

Рассказ окончен. Берем карандаши и просим нарисовать имя. Ребенок может рисовать все, что захочет, главное, чтобы рисунок отражал образ имени. Пусть ребенок украсит рисунок, использует как можно больше цветов. Но не затягивайте это занятие. Важно закончить рисовать в строго определенное время. Тут уж вы сами думайте, сколько отвести на рисование - медлительному малышу нужно минут двадцать, а торопыга нарисует все и за пять минут.

Рисунок готов. Пусть малыш объяснит, что значат те или иные детали, что он пытался нарисовать. Если ему сложно это сделать - помогите: "Что это нарисовано? А это? А почему ты нарисовал именно это?"

Теперь игра окончена, можно отдохнуть.

Вы, наверное, догадались, в чем ее суть. Мы провели ребенка по всем ощущениям: зрение, вкус, обоняние, заставили включиться в деятельность и воображение, и речь. Таким образом, все зоны мозга должны были принять участие в игре.

2. Теперь можете придумывать и другие игры, построенные на таком же принципе. Например: "Имя-цветок" - рисуем цветок, который мы могли бы назвать своим именем; "Я взрослый" - пробуем представить и нарисовать себя взрослым (как буду одет, как говорю, что делаю, как хожу и так далее); "Воображаемый подарок" - пусть малыш дарит воображаемые подарки своим друзьям, а вам рассказывает, как они выглядят, пахнут, какие на ощупь.

Вы застряли в пробке, долго едете в поезде, скучаете дома или в очереди к врачу - поиграйте в предложенные игры. Малыш в восторге и не капризничает: "Мне скучно, ну когда же наконец...", а родительское сердце ликует - ребенок-то развивается!

Предлагаем вам еще одно упражнение на визуализацию, которое называется "Стирание из памяти стрессовой информации".

Предложите ребенку сесть, расслабиться и закрыть глаза. Пусть он представит перед собой чистый альбомный лист, карандаши, ластик. Теперь предложите малышу мысленно нарисовать на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Далее попросите, опять же мысленно, взять ластик и начать последовательно стирать ситуацию. Стирать нужно до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. После этого следует открыть глаза и произвести проверку: закрыть глаза и представить тот же лист бумаги – если картинка не исчезла, нужно снова мысленно взять ластик и стирать картинку до полного исчезновения. Упражнение рекомендуется периодически повторять.

2. "Ухо-нос".левой рукой беремся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте положение рук так, чтобы правая держалась за кончик носа, а левая – за противоположное, т.е. правое ухо.

3. "Колечко". Поочередно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.

4. "Зеркальное рисование". Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.

Кстати, когда вы что-то делаете обеими руками одновременно, например, играете на музыкальном инструменте или даже набираете текст на клавиатуре, работают оба полушария. Так что это тоже своеобразная тренировка. Еще полезно совершать привычные действия не ведущей рукой, а другой. Т.е. правши могут пожить жизнью левшей, а левши соответственно наоборот стать правшами. Например, если вы обычно чистите зубы, держа щетку в левой руке, то периодически перекладывайте ее в правую. Если пишете правой рукой, переложите ручку в левую. Это не только полезно, но и весело. А результаты таких тренировок не заставят себя долго ждать.

5. И напоследок еще одно забавное упражнение для детей, которые уже умеют хорошо читать.

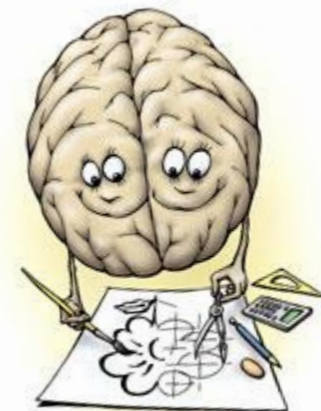
Глядя на картинку, надо произнести вслух как можно быстрее цвета, которыми написаны слова.

**ЖЕЛТЫЙ СИННИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНый
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНый ЧЕРНЫЙ
СИННИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЕНый СИННИЙ ОРАНЖЕВЫЙ**

Краснодарский край, Каневской район,
пос. Кубанская Степь, ул. Центральная,
51, тел. 88616436913, 88616437118,
Email: e.racheiskova@mts.krasnodar.r

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО
КРАЯ "СОЦИАЛЬНО -
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПОС.
КУБАНСКАЯ СТЕПЬ"

Развиваем правое полушарие головного мозга



Разработчики:
педагоги - психологи:
Л.В. Миронова, В.А. Жуков
Март 2023 г.

