

Психогимнастика

1. «Гимнастика мозга»

«Гимнастика мозга» — это двигательные упражнения, которые направлены на повышение активности ребенка, развитие межполушарных связей, улучшение зрительно-моторной координации, регуляцию дыхания и т. п. Но помимо этого, всеми использующими этот метод отмечается также повышение уровня эмоционального благополучия, снижение эмоциональной напряженности, снятие телесных «зажимов», увеличение степени принятия себя, что в итоге приводит к повышению уровня интегрированности личности.

«Гимнастика мозга» представляет собой фрагмент кинесиологии — направления медицинской психотерапии. Применительно к системе образования (образовательная кинесиология) ее разработал П. Деннисон. Применение этой методики К. Ханнафорд на группе слабо успевающих детей показало, что при ежедневных 5-10-минутных занятиях на протяжении года 50 % таких учеников резко повысили показатели по математике, чтению и другим школьным предметам. При этом было зафиксировано значительное повышение самооценки и рост способности детей концентрироваться на выполняемом задании.

«Гимнастика мозга» П. Деннисона подробно описана в целом ряде изданий (Деннисон П. И., Деннисон Г. И. Гимнастика мозга: Книга для родителей и педагогов. — М., 1998; Ханнафорд К. Мудрое движение: Мы учимся не только головой. — Арлингтон, Вирджиния, 1999; Захарова Р. А., Чупаха И. В. Методика «Гимнастика мозга» // Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. — М.-Ставрополь, 2001).

Приведем некоторые из основных упражнений. Обратим внимание на то, что все объяснения психолог должен сопровождать показом того, как именно выполнять упражнения.

Начинают гимнастику с упражнений, повышающих энергетику и создающих позитивную мотивацию. Перед гимнастикой рекомендуется выпить стакан воды.

«Кнопки мозга»



Правая ладонь кладется на пупок, а левая — на грудь.

Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат.

Большой и указательный пальцы левой руки легко массирует углубление между первыми и вторыми ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу. Это и есть «кнопки мозга», которые находятся как раз над тем местом, где разветвляются две сонные артерии.

Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат, который активизирует мозг, подготавливая его к восприятию сенсорной информации.

«Перекрестные шаги и прыжки»



Упражнение желательно выполнять очень медленно. Его можно проводить под музыку или пение. Шагайте или прыгайте так, чтобы в такт движениям правой ноги двигалась левая рука. А в такт движениям левой ноги — правая рука. Шагайте или прыгайте вперед, вправо, влево, назад, двигая глазами во всех направлениях.

Возможны любые вариации: шагая или прыгая, прикасаться локтем правой руки к колену левой (и наоборот) и т. п.

Для детей, которые плохо понимают, как надо выполнять упражнение, можно использовать цветные наклейки, наклеив, например, красные кружочки на правую руку и левую ногу, а зеленые — на левую руку и правую ногу.

Это упражнение способствует сбалансированной активизации нервных путей мозолистого тела головного мозга.

Автор «Гимнастики мозга» П. Деннисон обнаружил высокий уровень корреляции между неспособностью делать перекрестные шаги и проблемами учения. Он показал также, что часто стресс разрушает перекрестно-латеральные навыки.

По мнению доктора нейрофизиологии К. Ханнафорд, изучавшей «Гимнастику мозга», «если выполнять упражнение регулярно, в мозолистом теле образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих оба полушария быстрее и более интегрированно, делая возможным причинно обусловленный уровень мышления».



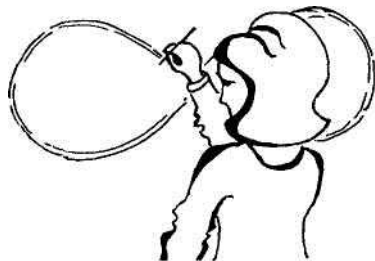
Это упражнение можно делать стоя, сидя или лежа. Дается следующая инструкция: «Скрестите лодыжки так, чтобы было удобно (например, в положении "сидя" положите правую лодыжку на левую или левую на правую). Затем скрестите руки на груди, соедините пальцы в "замок" и выверните руки. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перекрестите руки, возьмите пальцы в замок. Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами».

К. Ханнафорд отмечает, что это сложное перекрестное движение оказывает на мозг то же интегрирующее действие, что и «Перекрестные шаги». Когда язык прижимается к небу, это «возбуждает средний мозг, который находится прямо над твердым небом, а также помогает избавиться от напряжения в языке, вызванного несбалансированной позой».

К. Ханнафорд рассказывает, что когда она работала консультантом в школе, то ввела правило «двух-минутки». Если к ней приводили учеников (от 5 до 15 лет), которые плохо себя вели или дрались, они должны были сидеть в позе «крюков» в течение двух минут, прежде чем начать разговор. «Такое правило, — пишет К. Ханнафорд, — способствовало сознательному переключению внимания, активизации моторной коры больших полушарий за счет снижения возбуждения в центрах выживания и рептильном мозге и снижения таким образом выработки адреналина». Уже через две минуты дети были способны понять точку зрения другого и свою собственную.

Это упражнение полезно и взрослым, когда они испытывают стресс, хотят успокоиться. - Педагоги могут его использовать для переключения внимания учеников после перемены, уроков физкультуры и т. п. «Гимнастика мозга» содержит также большое количество упражнений, способствующих развитию отдельных функциональных систем мозга. Приведем некоторые из них.

«Ленивые восьмерки» для письма



Для выполнения этого упражнения нужны доска и мел или прикрепленный к стене большой лист бумаги и карандаш. Необходимо непрерывным движением нарисовать восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Рисование начинается от центра, затем идет против часовой стрелки — вверх, влево и обратно через низ к центральной точке. Далее рисунок продолжается от центра вправо — верх по часовой стрелке, в сторону по окружности и вновь возврат в исходную точку. Во время рисования необходимо следить за рукой, рисующей восьмерку, слегка поворачивая голову.

Сначала три восьмерки рисуются левой рукой, затем три — правой, а затем три — двумя руками вместе.

Лучше всего рисовать восьмерки крупными.

Это упражнение активизирует оба глаза и интегрирует оба зрительных поля — левое и правое, способствует развитию навыка пересечения среднего зрительного поля, процесса слежения глазами, расслаблению мышц Кистей, предплечий и плеч, стимулирует тактильную чувствительность.

«Ленивые восьмерки» для глаз



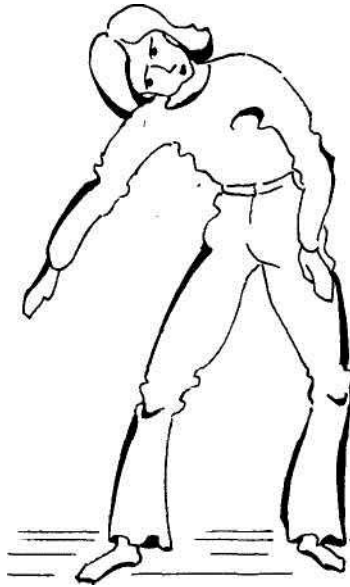
В этом случае восьмерки чертятся в воздухе. Упражнение заключается в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим восьмерку. Детям дается следующая инструкция: «Встаньте. Выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы примерно на расстоянии локтя и рисуйте в воздухе лежащую на боку восьмерку. Движения должны быть медленны. Думайте о том, что вы делаете. Держите голову прямо, но не напрягайтесь. За движениями большого пальца следите только глазами. Восьмерка должна быть большой. Но при этом вы все время должны видеть свой большой палец. Он должен идти по краю того, что вы вообще видите. Большой палец начинает свое движение от центра и идет вверх, затем следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вверх — вправо — вниз — в центр». Движения необходимо повторить не менее трех раз каждой рукой.

После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют букву «Х». Проделайте то же упражнение сцепленными руками.

«Ленивые восьмерки» часто сложно даются людям, которые испытали сильный стресс, но именно для них это очень полезно.

Эти упражнения снимают усталость глаз, напряжение в мышцах шеи и боль в спине, которые часто бывают следствием долгого сидения за партой, компьютером и т. п.

«Слон»



При выполнении этого упражнения левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы можно было держать лист бумаги. Затем левая рука вытягивается, как хобот. Колени расслаблены, а рука рисует «ленивую восьмерку», начиная от центра, идя вверх и против часовой стрелки. При этом глаза следят за движениями кончиков пальцев. Упражнения надо выполнять медленно, 3-5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой.

По мнению К. Ханнофорд, «Слон» — одно из интегрирующих упражнений. Оно активизирует целостную систему «интеллект-тело» и обеспечивает ее сбалансированность. «Движения осуществляются, — пишет К. Ханнофорд, — в основном центральными мышцами корпуса, что возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию "руки—глаза". Оно активизирует работу базального ганглия лимбической системы, мозжечка, сенсорные и моторные зоны коры и, особенно, лобных долей мозга. Зрительная информация, поступающая в мозг, активизирует затылочную долю. А если к этому упражнению добавить "слоновые звуки", то возбуждаются слуховые механизмы височных долей мозга».

«Слон» особенно рекомендуется людям с нарушениями концентрации внимания.

«Думающий колпак»



Большим и указательным пальцами мягко оттягивают назад и, слегка массируя, заворачивают ушную раковину. Массаж начинают с верхней части уха и постепенно, перехватывая пальцами, доходят до мочки. Упражнение активизирует механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти. Как пишет К. Ханнофорд, «связь между слухом в височной доле и памятью в лимбической системе очень сильна. Мои студенты в Гавайском университете выяснили, что "Думающий колпак" очень помогает им, когда необходимо вспомнить какую-либо техническую информацию для реферата или теста». Они делали это упражнение каждый раз, когда я говорила им: "Я прошу вас запомнить эту информацию". Часто, когда я не могу вспомнить имя автора или ссылку для статьи, я делаю "Думающий колпак", и ответ сам всплывает у меня в памяти. Простое действие физического стимулирования тактильных рецепторов наружного уха пробуждает весь механизм слухового восприятия. (Специалисты по акупунктуре насчитывают более 148 точек, расположенных на ухе, которые соответствуют различным частям тела.)».

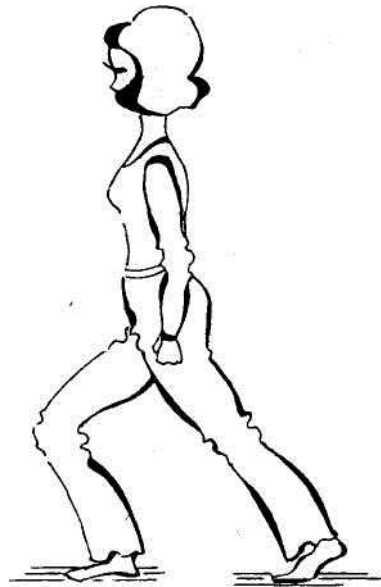
«Энергетическая зевота»



Инструкция: «Представьте, что вы готовы зевнуть. Закройте глаза и помассируйте указательным и средним пальцами зоны соединения нижних и верхних коренных зубов. Сделайте глубокий расслабляющий звук зевоты и массируйте эти мышцы. Сделайте упражнение 3-6 раз».

Через сустав, соединяющий верхние и нижние челюсти (место, которое массируется в этом упражнении), проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию глазных мышц, языка, рта и активизируют мышцы лица, глаз и рта. «Энергетическая зевота» расслабляет все лицо и поэтому сенсорная информация поступает в большем объеме. Расслабление мышц и снятие напряжения в челюстно-височном суставе существенно улучшает функционирование глаз, лицевых мышц и рта. Это упражнение полезно для детей, испытывающих трудности при обучении чтению.

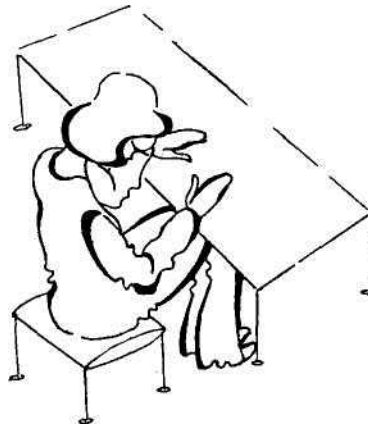
«Помпа»



«Помпа» — упражнение, способствующее расслаблению икроножной мышцы ноги. Это упражнение способствует восстановлению естественной длины сухожилий стоп, которая сокращается в ситуации стресса. Инструкция: «Встаньте. Обопритесь руками о стену или о спинку стула. Поставьте одну ногу позади корпуса тела, а другую впереди. Делайте выпады, сгибая в колене ногу, находящуюся впереди. Нога, расположенная сзади, должна быть выпрямлена. Держите корпус прямо. Вначале упражнения пятка ноги, расположенной сзади, оторвана от пола, и вес тела приходится на ногу, выставленную вперед. Далее вес с этой ноги переносится на ногу, расположенную сзади, а пятку надо постараться опустить на пол. Делайте выдох при движении, когда пятка опускается, и вдох, когда нога расслабляется и пятка поднимается от пола. Повторить упражнение три раза или более».

Было показано, что упражнение способствует улучшению вербальных навыков и значительно облегчает коммуникацию детей с дефектами речи или симптомами аутизма. Работая с подростками, П. Деннисон обнаружила позитивное влияние этого упражнения в случаях, когда подростки не могли выразить свои мысли с помощью слов или вербально описать знакомый им материал.

«Энергизатор»

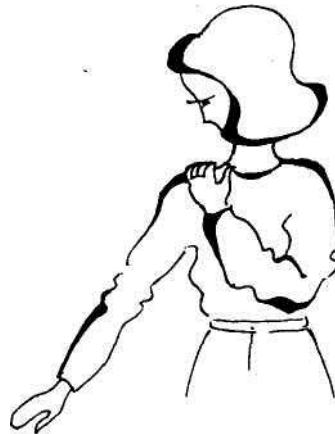


Инструкция: «Для того чтобы выполнить это упражнение, сядьте за стол, положите на него руки, наклоните подбородок к груди так, чтобы ощутить, как растягиваются мышцы спины и расслабляются плечи. Затем с глубоким вдохом запрокиньте голову назад и прогните спину так, чтобы развернулась грудная клетка. После этого сделайте выдох, расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

Повторите упражнение не менее трех раз, отслеживая, насколько легче становится выполнять его после повторений. Сосредоточьтесь на дыхании как источнике вашей силы. Помните, что нужно начинать дышать как бы от основания позвоночника (покажите, где находится основание позвоночника)».

Упражнение повышает концентрацию внимания, активизирует вестибулярный аппарат, усиливает циркуляцию кислорода.

«Сова»



Инструкция: «С силой сожмите левой рукой правое плечо. Расслабьте мышцы шеи. Медленно поворачивайте голову налево, потом направо. Подбородок держите прямо. Голова при поворотах налево и направо достигает крайних позиций и опускается вниз, когда проходит серединную линию тела. Повторите то же самое с другим плечом».

Это упражнение удлиняет мышцы шеи и плеч, восстанавливает в них нормальное кровообращение, повышает циркуляцию крови в мозге и таким образом способствует концентрации внимания, улучшает память, мышление.

Привлекательность «Гимнастики мозга», по мнению многих авторов, состоит в ее простоте и практичности. Упражнения полезно проводить в любое время, чтобы повысить эффективность того, что делаешь в данный момент. Все упражнения программы следует выполнять легко и свободно, так, как у каждого получается. При проведении этой гимнастики психологу важно следить за тем, чтобы дети правильно понимали инструкцию. Следует также обратить внимание на то, что занятия проходили при положительном эмоциональном настрое. Исключаются всякая критика, отрицательные оценки. Возможны только поддерживающие реплики: «Молодцы!», «Как хорошо у вас получается!» и т. п.

2. Японская пальчиковая гимнастика

Гимнастика основана на традициях восточной медицины, учитывающей связь тонкой моторики руки, а также находящихся на окончаниях пальцев руки точек акупунктуры с работой головного мозга и всего организма человека. Она может быть рекомендована для улучшения памяти, внимания, мышления детей, а также как вспомогательное средство для установления контактов с детьми, снятия напряжения и т. п.

1. Две руки ладонями внутрь расположить перед глазами на уровне груди. Начиная с левого мизинца, внимательно рассмотреть каждый палец. Затем, начиная с левого мизинца, сгибать поочередно каждый палец сначала на левой руке, затем на правой, также начиная с мизинца. Согнуть, подержать кулачки, выпрямить (20 раз).

2. Исходное положение — то же, что в первом упражнении. Начиная с указательного пальца левой руки, нажимать большим пальцем на верхнюю подушечку пальцев поочередно на левой руке, затем на правой. Затем на двух руках одновременно (20 раз).

3. Большим пальцем левой руки нажать на нижнюю часть подушечки указательного пальца той же руки, сгибая при этом указательный палец. Затем поочередно повторить это с остальными пальцами. На правой руке начинать с мизинца. Потом на обеих руках вместе (20 раз).

4. Согнуть пальцы обеих рук в «кошачий коготь» или крючок. Поочередно, начиная с указательного пальца, соединять все пальцы с большим, образуя «круг». Начинаем с левой руки.

5. Сделать «захват» согнутыми в крючок указательными пальцами обеих рук, затем средними и т. д. Каждый раз потянуть так, чтобы расправилась диафрагма. Закончить большими пальцами.

6. Руки поднять вверх, делать поочередно всеми пальцами «захват» «крючками» из пальцев. Тянуть руки в разные стороны, потянуть позвоночник вверх.

7. Упражнение с грецкими орехами или небольшими плотными шариками (2 штуки). Всеми пальцами катать орехи по внутренней и внешней сторонам ладоней по часовой и против часовой стрелки.

8. Не очень острой палочкой (можно исписанным стрежнем шариковой ручки) легко «покалывать» ладони рук, начиная с левой, по часовой стрелке и против часовой стрелки.