

# РЕЛАКСИРАНИЯТ МОЗЪК = ОТЛИЧНИ РЕЗУЛТАТИ = ДОБРО ЗДРАВЕ

## Здравейте!

Намираме се в нова и непозната за всички нас ситуация. Хубавото е, че тя ще отmine и да си пожелаем това да стане по най-лекия начин за всички нас. Оптимист съм за възможностите и ресурсите, с които разполага всеки един от нас, защото да преминаваме през различни трудности и да продължаваме напред е заложено в човешката природа, още от раждането ни. Помислете си с колко неща сте се справили в живота си досега. Важно е, че преодоляваме трудностите си, но по-важно е, какво научаваме за себе си и за живота си от тях и какво от наученото ще приложим на практика, за да повишим качеството си на живот.

Всеки от нас има право на своите емоции и състояния в процеса на справяне с кризите си. Не бива да очакваме всички хора да се справят по един и същи начин или да обвиняваме околните за техните емоционални състояния. **ВАЖНО Е ДА ЗНАЕТЕ**, че има много и различни начини да осовобождате напрежението, без това да създава проблеми на вас и на околните. В **НИКАКЪВ СЛУЧАЙ НЕ ПОТИСКАЙТЕ ЕМОЦИИТЕ СИ**. Вие знаете какво ви доставя удоволствие – спорт, музика, рисуване, писане, конструиране, четене на книги, готвене, майсторене на разни неща...А защо не и да преоткриете нови хобита и интереси, да усвоите нови умения или нещо, което винаги сте искали да правите, но не ви е стигало време за това. Експериментирайте смело всеки ден и поддържайте своята активност. Можете да опитате да си водите **Дневник на емоциите** – посочете конкретната емоция – какво я причинява – как реагирате на нея – как реагира тялото ви – как я овладявате - и така постепенно ще се научите да контролирате и управлявате емоциите си. Всяка криза е и ново начало!

**Искам да споделя с вас идеи и информация, свързана с вашия мозък. Това има пряко отношение към възможностите на мозъка, към начина по който се чувстваме, действаме и учим, към възможността да управляваме емоциите си и да се мобилизираме.**

## ЗА МОЗЪКА НАЙ-ВАЖНА Е ЕМОЦИЯТА!!!

**Ще ви предлага идеи, които ще релаксират вашия мозък и това ще му помогне да мисли и усвоява информацията по-бързо и лесно. Някои идеи не могат да се приложат в класна стая, но когато сте си въкъщи могат да се получат супер.**

### 1. На всеки час учебна дейност отделете по 3-5 минути за смяна на дейността

– раздвижете се силно, изтръскайте напрежението, изтанцувайте един танц – без да се съобразявате с движенията, дали те са правилни или не са. Имам предложение за песен и танц

<https://www.vbox7.com/play:54f9d993b0>

**Можете да си пеете на глас – пеенето активира 98 % от мозъка. ВАЖНА Е УСМИВКАТА!**

- можете да разтриете дланите си енергично – 100 пъти – това упражнение активира мозъчните полукълба

- движението на очите наляво-надясно за около 30 секунди освежава мозъка

- можете да изпиете една чаша вода на бавни глътки

### 2. Тук има линк с музика, която успокоява мозъка и помага в учебния процес

[https://www.youtube.com/watch?v=SR0PGXgUqms&list=RDSR0PGXgUqms&start\\_radio=1&t=209](https://www.youtube.com/watch?v=SR0PGXgUqms&list=RDSR0PGXgUqms&start_radio=1&t=209)

### 3. Линк с музика за подобряване на концентрацията и устойчивостта на вниманието

[https://www.youtube.com/watch?v=uN\\_2GouHVSM](https://www.youtube.com/watch?v=uN_2GouHVSM)

#### 4. УЧЕНЕ С МИСЛОВНИ КАРТИ

Картите се отпечатват във вашия мозък много по-добре. Защо? Защото това е картина. Всичко, което можете да обхванете с поглед, запомняте по-бързо и ще го помните по-дълго. При тези, които в обучението използват въображението си, повишават с 12% показателите на временната си памет и с 26% дълготрайната си памет.

Предлагам ви линк за това как можете да си направите мисловни карти:

[https://www.youtube.com/watch?v=jz5\\_K-a4j4k](https://www.youtube.com/watch?v=jz5_K-a4j4k)

#### 5. Някои съвети при четенето на информацията

- по-бързото четене поддържа мозъка буден

- Ако се връщате при четене отново, но с емоцията „ех, това не го разбрах“ – емоцията е негативна и на практика казвате на мозъка – „изтрий информацията“. Но ако си кажете – „я, това много ме впечатли и ми хареса“ – казвате на мозъка – „това го запечатай“. Този феномен се обяснява с това, че мозъкът ни предпазва от негативните емоции. Много често заличаваме негативните спомени от съзнанието си, а това е защитен механизъм.

- Как можете да четете успешно – 1 път прочитате **целия текст** бързо, без да се връщате и препрочитате текста; 2 път – четете с водач – например химикал, който движите по редовете на текста; 3 път можете да прочетете и на глас, като това с гласа е накрая. На всеки слой запомняте по-добре, а и разнообразието помага.

#### 6. Техника за подобряване на концентрацията

За нея е необходима монета и часовник. Техниката е лесна и достъпна – съсредоточавате се в монетата и мислите само за нея – можете да я движите с поглед в различни посоки. С часовника засичате времето, в което мислите само за монетата. В момента, в който се появят други мисли спирате часовника. Така ще видите какъв е вашия прозорец на концентрацията.

#### 7. Игра за креативност

Измисляте дума – например книга - и за 60 секунди измисляте асоциации на думата.

Това засега са моите предложения.

Да живееш, значи да се радваш. Когато учим и работим и не се радваме, значи не го правим добре.

Стойте си вкъщи, спазвайте карантината, поддържайте личната си хигиена, учете и се забавлявайте.

Пишете ми и изпращайте креативните си решения, снимки, клипчета и всички неща, с които се разнообразявате. Ще очаквам с нетърпение и въпросите ви.

Успех и бъдете здрави!

Л. Механджийска, психолог