



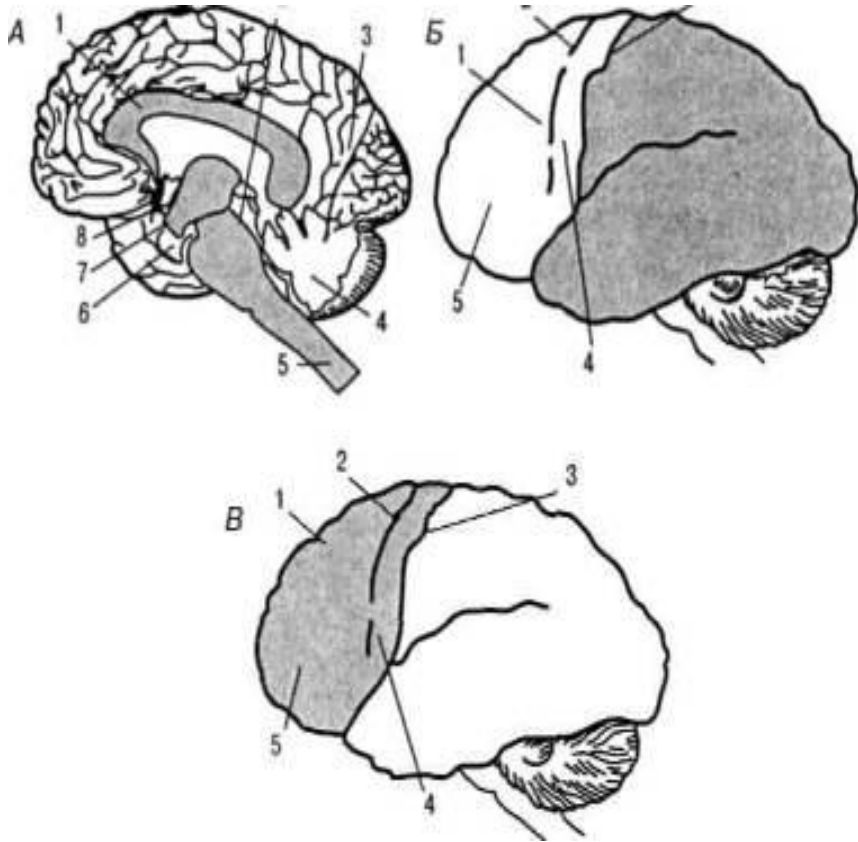
«Когнитивная
эффективность с точки
зрения холистического
подхода»



ПИР-2020

Морозова Юлия, Ольга
Ладога-Ячменева

Немного анатомии. Как устроен наш мозг с точки зрения теории Лурии А.Р.



А) I блок — регуляции общей и избирательной неспецифической активации мозга, — включающий ретикулярные структуры ствола, среднего мозга и диэнцефальных отделов, а также лимбическую систему и медиобазальные отделы коры лобных и височных долей мозга

Б) II блок — приема, переработки и хранения экстероцептивной информации, — включающий основные анализаторные системы (зрительную, кожно-кинестетическую, слуховую), корковые зоны которых расположены в задних отделах больших полушарий:

В) III блок — программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности, — включающий моторные, премоторные и префронтальные отделы мозга с их двухсторонними связями.

Связь тела и психики с точки зрения теории Бернштейна.

«Мы имеем генетический пласт в нашем поведении, а наше поведение отражение нашего мозга»

- ❖ Уровень А - уровень целостного тонического подстраивания - уровень тонической регуляции, тоническая активность всего организма, доверие и привязанность
- ❖ Уровень В - уровень взаимоконтактного общения. Уровень синергий и штампов. Уровень бессознательного вписывания человека в мир.
- ❖ Уровень С – общение уровня пространственного поля - восприятие и владение внешним окружающим пространством. Восприятие границ и себя в пространстве
- ❖ Уровень D – общение уровня действий, образов, правил и схем. Уровень образов и ролей, уровень обучения в обществе. Предвидение и управление собой
- ❖ Уровень Е - уровень интеллекта, ментальные конструкции, абстракции, осознание себя и мира вокруг себя.

Теория нейрогенеза взрослых



1 Мы способны создавать новые нервные клетки

2 Но только в области гиппокампа и обонятельного мозга

3 А значит, необходимо активировать области гиппокампа и обонятельного мозга

4 Гиппокамп - врата памяти и основа обучения

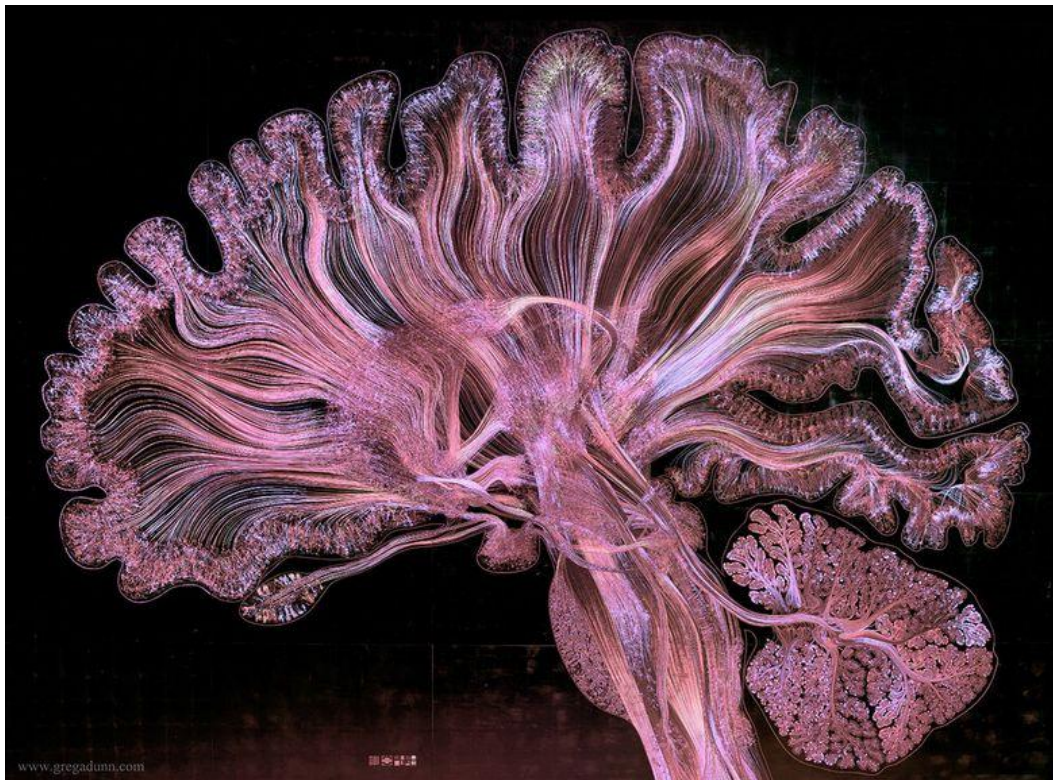
5 Обонятельный мозг - база для сенсорной интеграции

6 А что происходит там, где нет нейрогенеза?

7 Нейропластичность возможна в любой области мозга

8 А в области коры и префронтальных отделов возможности нейропластичности безграничны. При условии, что второй и первый блок дают достаточно активации

Фундамент для повышения когнитивной эффективности



1

Питание

2

Физическая активность

3

Mindfulness

4

Психология

Современные методы реабилитации и повышения когнитивной эффективности.

От тела к мозгу

- ✘ Эрготерапия - раздел клинической медицины, специализирующийся на оценке, развитии и восстановлении активности людей, которые в результате болезни или травмы потеряли способность двигаться, координировать движения или заниматься повседневными делами. Исходит из логики - если забыл мозг, поможем телу сформировать новые паттерны движения. Восстанавливаем способность заниматься повседневными делами
- ✘ Сенсорная интеграция - это система физических упражнений и особых телесноориентированных игр, направленных на развитие сенсомоторной интеграции – **способности мозга объединять и обрабатывать информацию, поступающую от органов чувств.**
- ✘ Терапия по Бернштейну - последовательно простраивать уровни регуляции от А до Е
- ✘ Бломберг - терапия ритмичными покачиваниями для нормализации работы нервной системы
- ✘ Кинезиология - реабилитация через мышечное движение

Современные методы реабилитации и повышения когнитивной эффективности.

Реабилитация по принципу – активируем мозг с помощью ...

Доказательные и недоказательные методы

- ✘ Нейропластичность - основа для реабилитации после травм и повышения когнитивной эффективности. Это свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия.
- ✘ Нейропластичность и инерция мышления взаимосвязаны.
 - Доказательные методы повышения нейропластичности - neurofeedback, околодоказательные - ТОМАТИС, БАК (биоакустическая коррекция).
 - Малодоказательные, но любимые - использование биорегуляторов (кортексин) и другие ноотропы.
Что из всего этого самое безопасное?
 - Neurofeedback.
 - А также преодоление инерции мышления, активизация правого либо леведущего полушария, сенсорная интеграция и mindfulness

Современные методы реабилитации и повышения когнитивной эффективности.

Реабилитация по принципу – активируем мозг с помощью ...

Доказательные и недоказательные методы

- ⌘ Нейропластичность - основа для реабилитации после травм и повышения когнитивной эффективности. Это свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия.
- ⌘ Нейропластичность и инерция мышления взаимосвязаны.
 - Доказательные методы повышения нейропластичности - neurofeedback, околодоказательные - ТОМАТИС, БАК (биоакустическая коррекция).
 - Малодоказательные, но любимые - использование биорегуляторов (кортексин) и другие ноотропы.
Что из всего этого самое безопасное?
 - Neurofeedback.
 - А также преодоление инерции мышления, активизация правого либо леведущего полушария, сенсорная интеграция и mindfulness

Кинезиология и **Mindfulness**

Существует так называемая Гимнастика Мозга, упражнения которой активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему "интеллект-тело" и приводят её в готовность к обучению.

Программа "Гимнастика Мозга" была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном в Центре группового учения для неуспевающих "Долина" в Калифорнии, где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым.

Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению".

В 1987 г. результаты ГМ (гимнастики мозга) были оценены экспериментально. В этом эксперименте принимали участие 19 учеников специальной школы. Каждый ученик делал упражнения ГМ по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.

Кинезиология и **Mindfulness**

Все движения комплексов ГМ воздействуют на различные системы управления организмом.

- **Упражнения, увеличивающие тонус коры г/м (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) 1 блок по А.Р. Лурии/ уровень А по Бернштейну**
- **Цель: повышение энергетики коры г/м.**
- **Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера). 2 блок по А.Р. Лурии, уровень А и В по Берштейну**
- **Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.**
- **Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).**
- **Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса. 2 блок по А.Р. Лурии**

Выполнение упражнений ГМ требует осмысленности и высокого уровня саморегуляции. Осуществление такого движения и доведение его до автоматизма возможно только при условии создания в коре новых нейронных сетей, что в свою очередь расширяет резервные возможности мозга.

Кинезиология и **Mindfulness**

Что такое ОСОЗНАННАЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ (ОСОЗНАННОСТЬ)?

Намеренное осознание настоящего момента.

(Пробуждение от автоматического или привычного поведения, чтобы участвовать и ощущать присутствие в своей собственной жизни.)

Без осуждения или отрицания настоящего момента.

(Обращая внимание на последствия, умение различать полезность и пагубность – однако в отсутствие оценки, избегания, подавления или блокирования данного момента.)

Без привязанности к моменту.

(Концентрация внимания на переживании каждого текущего момента, при этом не игнорируя настоящий момент, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем.)

Что такое НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ?

Навыки осознанности это установленные паттерны поведения, которые позволяют изучать, собирая воедино, составляющие осознанности.

Кинезиология и **Mindfulness**

Что такое ОСОЗНАННАЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ (ОСОЗНАННОСТЬ)?

Намеренное осознание настоящего момента.

(Пробуждение от автоматического или привычного поведения, чтобы участвовать и ощущать присутствие в своей собственной жизни.)

Без осуждения или отрицания настоящего момента.

(Обращая внимание на последствия, умение различать полезность и пагубность – однако в отсутствие оценки, избегания, подавления или блокирования данного момента.)

Без привязанности к моменту.

(Концентрация внимания на переживании каждого текущего момента, при этом не игнорируя настоящий момент, стараясь не отвлекаться на события прошлого или мысли о будущем.)

Что такое НАВЫКИ ОСОЗНАННОСТИ?

Навыки осознанности это установленные паттерны поведения, которые позволяют изучать, собирая воедино, составляющие осознанности.

Кинезиология и **Mindfulness**

Зачастую навыки осознанности требуют *много* практики. Как и с любым другим новым навыком, **важно вначале практиковаться тогда, когда в навыке нет крайней необходимости. Если вы будете практиковаться на простых ситуациях, навык станет автоматическим, и тогда вы сможете применить его тогда, когда он действительно понадобится.** Практикуйте навык с закрытыми глазами, но с открытым разумом.

1. Камень погружается в синюю глубину озера. Представьте, что вы находитесь на берегу озера с чистой, голубой водой в прекрасный солнечный день. Теперь представьте, что вы – маленький, плоский и легкий камушек. Представьте, что вас бросили в озеро, и теперь вы мягко и медленно скользите по спокойным, чистым и голубым водам и опускаетесь на гладкое песочное дно озера.

- Осмотритесь, что вы видите и что чувствуете, когда опускаетесь на дно, возможно, вы создаете медленно расходящиеся круги на воде. После того как вы опустились на дно озера, сосредоточьте свое внимание на себе.
- Обратите внимание на прозрачность воды, осознайте спокойствие и тишину.
- По мере того как вы достигаете центра себя, сосредоточьте свое внимание на себе.

2. Вдох-выдох и фраза «Мудрый разум». Вдыхая, произносите про себя слово «мудрый», а выдыхая – «разум».

- Сосредоточьтесь на слове «мудрый», а затем на слове «разум».
- Продолжайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что достигли состояния «мудрого разума».

Спасибо за внимание!

