**Подборка консультационного материала**

**для педагогов и родителей**

**«Психология может быть интересной!»**

«Что нужно знать о мозге: отрицательные факторы».

|  |
| --- |
| 1. Страх. Угнетающая, подавляющая жизненные процессы эмоция. Когда мы чувствуем страх, берет верх инстинкт самосохранения, зоны мозга, группы нервных клеток не могут включиться в мыслительную деятельность. Человек лишается творческой мысли.  Мы постоянно беспокоимся о пропитании, о близких, о боли (болезнь, измена, смерть) о жизни (война, цунами, дурак-начальник, революции, курс доллара, встреча с терминатором) – т.е. находимся в состоянии стресса. Как с этим бороться: Боль и смерть надо презирать. Трудности, если их не избежать, должны закалять. В преодолении трудностей что-то теряешь, но что-то обязательно приобретаешь. Воспитывать в себе мужество, гордость и стойкость. Надо смело признаться себе, что проблемы и неприятности – неизбежные спутники человеческой жизни. Они не первые и не последние, которые придется решать. Верь в себя и в свое светлое будущее, ты проблему, а не она тебя!  Страх опасен для психического здоровья и для жизни. Но одна адаптивная форма страха нам необходима – осторожность!  2. Сильные эмоции любого свойства. Сильные эмоции резко тормозят мыслительную способность мозга. Большая радость и большое горе могут на время лишить способности думать. Длительное такое состояние приводит к болезненной беспомощности мозга.  Девчонки, это к вам. Когда вы «истерите» (чересчур эмоциональны), ваш мозг отключается. Это и дало возможность сказать «Бабы – дуры!» А ведь уже доказано, что женский и мужской мозг одинаково способны к образованию, социальной адаптации, политике.  Разные гормоны влияют на неврологию – у мужчин чаще бывает дислексия, шизофрения, аутизм. А представители прекрасного пола страдают от тревоги, депрессии, пищевых расстройств. Поэтому не навязывайте это состояние своим мужчинам – это в прямом смысле делает их дураками.  У мужчин логическое мышление, не включая участки мозга, отвечающие за эмоции, мужчины достаточно спокойно решают проблему. У женщин наоборот, кататимность мышления, т.е. они решают проблему через призму противоречивых эмоций. Это их физиология, они по-другому не могут. Мужики, вас тоже это достало? Выход есть: помогите им успокоиться: «чмоки-чмоки», «держи мороженку», «давай чаек согрею», «да успокойся ты! решу я твою проблему, пойдем, погуляем, подумаем» и т.д. и т.п. Основная мысль: «Я тебя люблю, но проблему будем решать, когда ты успокоишься». И вы удивитесь, как женщина прекрасно со всем справится.  Механизм эмоций – сначала понимание (ситуации, явления), потом эмоции. А всегда ли мы правильно понимаем ситуацию, другого человека, если в трех соснах плутаем, себя толком не понимаем. Сначала стоит спокойно разобраться, а уж потом «эмоционировать».  3. Темнота, одиночество. Такие условия включают инстинкт самосохранения. Обычные источники мозгового тонуса уменьшаются и «темные силы» отрицательных эмоций свободнее гуляют по незащищенному мозгу (в темноте притаился враг; человек – стадное существо, одному ему опасно и страшно).  Одиночество – тяжелое психическое состояние, связанное с отрицательными эмоциями и дискомфортом. Но одиночество будет благотворно действовать на человека, если воспринимать его как добровольное уединение. Дефицит общения не может быть бедой, если у человека хоть с кем-то есть контакт, понимание. Возможно в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то ты – весь мир.  Отбросьте ненужные стереотипы, давайте любым своим состояниям правильные названия, поддерживающие вас, успокаивающие, несущие нужную вам энергетику.  4. Стереотипы. Мозг создает стереотипы, но и «скучает» от них. Мозг борется со стереотипами за самосохранение «Хочу мыслить!» Мозг реагирует на каждое изменение во внешней и внутренней среде.  Есть люди, которые, потратив какое-то время на выработку основных жизненных или профессиональных навыков (идеально все их получить в детстве и юности), доводят их до автоматизма, могут осуществлять их, позволяя мозгу в это время решать более сложные или творческие задачи (повар – кулинар, водитель – ас, рисовальщик – художник, инженер – изобретатель, верстальщик — дизайнер)  Стереотипы разрушают наши отношения с людьми: с друзьями, с коллегами, с детьми, родителями, возлюбленными, когда они ведут себя вопреки нашим стереотипам. Не надо бояться отказаться от старых представлениях о людях. Создавайте новые стереотипы с учетом новых данных («не упорствуйте в глупости!»). Позволяйте людям меняться, быть разными. И спокойно и твердо не позволяйте навязывать вам чужие стереотипы о вас, если вам это не нужно.  Никогда ничего не бойтесь, с вами ваше сокровище, ваш самый надежный друг – ваш мозг!  Берегите свое сокровище, изучайте его, помните, у мозга есть резервы – но это резервы. Можно заставить мозг работать в экстремальном режиме, но адаптационные возможности будут исчерпаны. Этим же объясняется чрезмерно раннее и интенсивное развитие детей и их последующие проблемы с адаптацией в обществе. |