6+

ЮЛИЯ ХАСАНОВА

Включи мозг!

НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ НЕВНИМАТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ. 5 МИНУТ В ДЕНЬ



Юлия Хасанова

Включи мозг! Нейродинамическая гимнастика для невнимательных детей. 5 минут в день

https://litres.ru/74834808
ISBN 9785007162036

Аннотация

Ребенок «зависает», не слышит вас, кажется вялым или хаотично носится, сшибая углы? Окрики «Сядь смирно!» не работают — в стрессе мозг блокируется. Эта книга от практикующего специалиста по АФК и цигун предлагает решение: включить мозг через тело. Внутри только практика: экспресс-тесты, игровые нейротренажеры на баланс и перекрестные движения, а также мягкие техники для снятия стресса. Занятия занимают 5–15 минут в день и возвращают ребенку собранность, усидчивость и азарт к учебе.

Содержание

Введение 5
Почему «Сядь смирно!» больше не работает 6
Ловушка «Режима опасности» 7
Развитие возможно только в безопасности 8
Глава 1. Тест-драйв: Как вовремя заметить «выключенное» тело? 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Включи мозг! Нейродинамическая гимнастика для невнимательных детей. 5 минут в день

Юлия Хасанова

© Юлия Хасанова, 2026

ISBN 978-5-0071-6203-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Почему «Сядь смирно!» больше не работает

Вы замечали, какими к нам на занятия приходят современные дети?

С одной стороны — гиперактивность, хаос, невозможность удержать внимание дольше тридцати секунд. С другой стороны — абсолютная аморфность. Тело вялое, не собранное, мышечный тонус «размазан». В глазах нет того самого детского азарта к труду, преодолению и игре. Стоит задаче стать чуть-чуть сложнее, как ребенок тут же опускает руки: «Я не умею», «У меня не получится», «Я хочу уйти». Внутренний моторчик словно заблокирован.

Что в этот момент делает большинство взрослых? Пытается включить директивный контроль. Из каждого угла дома или школьного класса доносится: «Сядь смирно!», «Слушай меня!», «Хватит крутиться!», «Успокойся!». Иногда мы срываемся на крик.

И вот здесь совершается главная педагогическая и анатомическая ошибка.

Ловушка «Режима опасности»

Что происходит с телом и мозгом ребенка, когда на него давят или кричат? Включаются древнейшие эволюционные механизмы самосохранения:

— Тело мгновенно сжимается. Мышцы каменеют, дыхание перехватывает, включается зажим в шее и плечах.

— Нервная система переходит в режим выживания (опасности). На биохимическом уровне мозг понимает это так: «Нас атакуют. Беги или замри».

Когда нервная система находится в режиме опасности, вся кровь и энергия уходят в обеспечение выживания. В этот момент ребенок биологически не способен обучаться новому! Кора головного мозга, отвечающая за логику, память, усвоение инструкций и контроль над поведением, попросту отключается. Вы можете кричать еще громче, но вас физически некому слушать.

Развитие возможно только в безопасности

Запомните базовое правило: Нервная система ребенка способна развиваться и учиться только тогда, когда она чувствует себя в полной безопасности.

Безопасность — это не просто отсутствие угроз. Это сбалансированный тонус тела, правильное дыхание и ощущение своих физических границ. Если тело ребенка «разобрано» и аморфно, его мозг постоянно тратит колоссальные усилия просто на то, чтобы удерживать себя в пространстве. На учебу и внимание сил уже не остается.

Эта книга — не сборник занудной теории. Перед вами практическое руководство по тому, как через нейродинамическую гимнастику, элементы АФК и мягкие восточные практики (цигун):

— Вернуть телу ребенка тонус, собранность и устойчивость.

— Переключить нервную систему из режима «выживания и стресса» в режим «исследования и игры».

— Зажечь те самые глаза, готовые к труду и новым открытиям.

Мы не будем заставлять мозг работать силой. Мы включим мозг через тело. Бережно, быстро и навсегда.

Глава 1. Тест-драйв: Как вовремя заметить «выключенное» тело?

Многие взрослые путают плохой характер, лень и невоспитанность с банальной физиологической неготовностью тела к нагрузкам. Когда ребенок часами собирается в школу или пропускает летящий в него мяч, мы думаем: «Он издевается» или «Он просто ленится». На самом деле его нервная система работает на пределе возможностей. Ей просто не хватает энергии.

Как прямо на тренировке или дома на ковре понять, что тело ребенка «разобрано», а мозг ушел в энергосберегающий режим? Вот два главных маркера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.