

## **Нейропсихология и профориентация.**

### **2 слайд**

Добрый день, уважаемые ребята. Меня зовут Эсупова Рашия Амирхановна. Я рада приветствовать вас сегодня в этом уютном зале.

Пройдет совсем немного времени, и вам придется выбирать свой путь в жизни. И путь этот начнется с перекрестка, от которого расходятся не 3, как в сказке, а 50 тыс. дорог - именно столько сейчас существует профессий. И очень важно не ошибиться в выборе пути. Ведь от этого выбора зависит очень многое: и материальный достаток, и круг общения, и интересы, и счастье в жизни. Недаром говорят, что, выбирая профессию, человек выбирает свою судьбу.

### **3 слайд**

Я работаю учителем-дефектологом в детском саду и по совместительству являюсь нейропсихологом. И сегодня хочу поговорить с вами о выборе будущей профессии в рамках нейропсихологии. Нейропсихология изучает зависимость психических процессов, таких как мышление, память, внимание, воображение, эмоции, чувства и т.д. от работы головного мозга человека.

Головной мозг считается самой сложной системой человеческого организма: он управляет всей нашей деятельностью. И именно проследить связь между его работой и поведением человека помогает нейропсихология.

Человеческий мозг живет и развивается по своим законам. Исследуя то как работает наш мозг, специалисты могут выявить причины сложностей в учебе, если мы говорим о ребенке. Или в профессиональной деятельности, если речь идет о взрослом человеке. Понимание того, как функционирует мозг, помогает не только скорректировать «слабые стороны», но и спланировать дальнейшую работу, направленную на повышение его эффективности.

### **4 слайд**

Профессиональная ориентация рассматривается нейропсихологией в рамках функциональной асимметрии полушарий головного мозга. Что же это такое? Наверняка вы знаете, что наш мозг состоит из двух полушарий, левого и правого. Они выполняют разные функции.

ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ МОЗГА ответственно за речевую информацию, оно отвечает за языковые способности человека, за способность к письму, к чтению. Благодаря работе левого полушария человек способен запоминать различные факты, события, даты, имена, их последовательность и то, как они будут выглядеть в письменном виде. Левое полушарие несет ответственность за аналитическое мышление человека, благодаря этому полушарию развита логика и анализ фактов, а также осуществляются манипуляции с числами и математическими формулами.

Тогда как ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ ответственно за воображение, с его помощью человек способен фантазировать, мечтать, а также сочинять, учить стихи и прозу. Здесь же располагаются способности человека к искусству (музыка, рисование и др.). Благодаря правому полушарию мозга мы понимаем разнообразные метафоры и воспринимаем юмор.

Принято считать, что, если бы не было правого, "творческого" полушария мозга, люди бы превратились в расчетливые, без эмоций, машины, которые могли бы только приспособливать мир под свою жизнедеятельность.

Следует отметить, что оба полушария работают одновременно, просто отвечают за разные функции. Работа обоих полушарий мозга в равной степени важна для человека. Проще говоря, благодаря правому полушарию мы видим целостный образ, а благодаря левому мы этот образ детализируем. Например, правым полушарием мы видим человека в целом, как он выглядит, а левое полушарие подмечает детали, какого цвета волосы, какой разрез глаз, во что одет и т.д.

У каждого человека есть наследственные отличия, из-за которых одно из полушарий может включаться на доли секунды раньше другого, определяя первую реакцию на анализируемый сигнал.

Если раньше включается левое полушарие, и, следовательно, подавляется работа правого полушария, человек реагирует на пришедшую информацию как аналитик, он информацию анализирует, разбивая на мелкие детали. Если сначала включается правое полушарие, подавляется работа левого, и человек оценивает информацию интуитивно, без осознанного анализа.

Принято считать, что если у человека сначала включается правое полушарие, то он, скорее всего гуманитарий, если левое – технарь.

## **5 слайд**

В интернете есть интересный Опросник профессиональных предпочтений Джона Холланда, вы можете пройти его самостоятельно. Либо пройдите по этому кюаркоду, либо просто поищите в интернете. По задумке автора, этот тест позволяет соотнести склонности и способности с различными профессиями для выбора наиболее подходящей.

### **Инструкция к опроснику Холланда**

Вам будет предложено 30 пар различных профессий, в каждой паре которых необходимо выбрать одну наиболее подходящую. Старайтесь не думать долго над ответами, отмечайте ту профессию, которая показалась более интересной с первого взгляда.

Результат теста будет доступен сразу после ответа на все вопросы и представляет собой описание наиболее подходящих типов личности по классификации автора с предлагаемыми профессиями и ссылками на их подробное описание.

Конечно, тесты не помогут определиться с той самой единственной профессией, которую вы выберете сейчас и возможно будете заниматься ею всю жизнь. Я говорю вам как человек, который сменил 4 профессии пока не нашел ту самую, которая по душе.

Но что очень важно, в любой профессии, это ваши личностные качества. Когда я готовилась к выступлению, посмотрела какие требования, сейчас предъявляют работодатели своим соискателям. И оказалось, что на первом месте это ответственность, трудолюбие и стрессоустойчивость. Эти качества зависят от работы головного мозга. От того хватит ли энергии нашего мозга, на выполнение тех или иных функций.

## **6 слайд**

Наверно каждый из вас замечает, что мы сейчас находимся в состоянии непрерывной усталости. Мы утром уже просыпаемся уставшими. Нашей энергии хватает только на то, чтобы сидеть в телефоне.

Это происходит от того, что мы едим продукты, в которых все больше химических веществ. Это всеми любимый фастфуд, яблоки, покрытые воском, сладости в которых собрана вся таблица Менделеева и т.д. И мы не получаем от такой еды тех важных питательных веществ и микроэлементов, которые важны для нормального функционирования нашего головного мозга.

Сюда еще можно добавить малоподвижный образ жизни, который мы ведем. Мы мало двигаемся. Везде лифты, эскалаторы, практически у каждой семьи есть машина. Большое количество времени проводим за компьютером и в телефоне. У нас снижается активность мозга.

Мозг говорит, ты не тратишь энергию, ведешь малоподвижный образ жизни, значит энергия тебе не нужна, я ее вырабатывать не буду. И наступает митохондриальная дисфункция. Это когда наш мозг не вырабатывает достаточной энергии для нормального функционирования организма. То есть митохондрии - клетки нашего мозга, в которых вырабатываются молекулы АТФ, перестают ее вырабатывать. А АТФ это молекулы энергии, которая необходима для полноценной работы нашего организма и активности мозга.

### **7 слайд**

Поэтому, чтобы наш мозг вырабатывал достаточное количество энергии. Нужно соблюдать режим дня, правильно питаться. Нам нужно больше двигаться. Ничто так не развивает мозг, как целенаправленные движения. Мозг как мышца, которую тоже можно и нужно тренировать.

Тем же самым, чем и регулярная тренировка собственного тела: ты сможешь делать и добиваться гораздо большего. К примеру, натренированный мозг может похвастаться высоким уровнем гибкости, способностью осваивать новые умения и приобретать новые практические навыки. Это значит, что вместе с ускорением мозговой активности можно улучшить эффективность в абсолютно всех сферах жизни.

Вспомните, как нашим бабушкам и дедушкам тяжело осваивать мобильный телефон — всё из-за утерянной гибкости мозга. Так вот, регулярные занятия, направленные на поддержание гибкости головного мозга, помогут вам стать внимательнее, продуктивнее, более грамотно и эффективно распределять свое время. К тому же гибкий ум меньше подвержен таким недугам современности, как лень и апатия, ведь ему всегда есть чем себя занять.

### **слайд**

Предлагаю вам немного поиграть со мной, эти нехитрые упражнения помогут активизировать ваш мозг и включить его в работу.

Обязательно во время выполнения упражнений, нам нужно следить за мячом глазами. Так как зрительная концентрация это важное условие для развития мозга

Для начала можно помассировать свои плечи, шею. Снять мышечные зажимы. Массаж очень хорошо энергизирует наш мозг.

Затем можно приступить к упражнениям. Например, упражнения захваты:

**1. «Обезьянка»**, мяч захватываем сверху, задействуя все пальцы ( цель: почувствовать работу кисти руки)

**2. «Стаканчик»**, мяч захватывается тем же движением, когда мы держим стакан, с боков мяч захватывается с одной стороны большим пальцем, с другой стороны всеми оставшимися пальцами (цельб вся рука включена в работу).

**3. «Чашечка»**, мяч бросаем «обезьянкой», ловим, подставляя ладонь снизу, под мяч.

**4. «Перебрасывания»**, мяч перебрасываем из руки в руку через пол или навесу перед собой, обязательное условие: отслеживание мяча глазами.

Перебрасывая мяч из руки в руку вы пересекаете срединную линию и развиваете межполушарные связи. А чем лучше они развиты тем лучше вы воспринимаете информацию

Можно перебрасывать мяч друг другу. Не забываем про зрительную концентрацию.

Можно залезть на какую-нибудь возвышенность, например на низкую скамейку **и тогда будет прокачиваться вестибулярный аппарат, координация движений, моторика.**