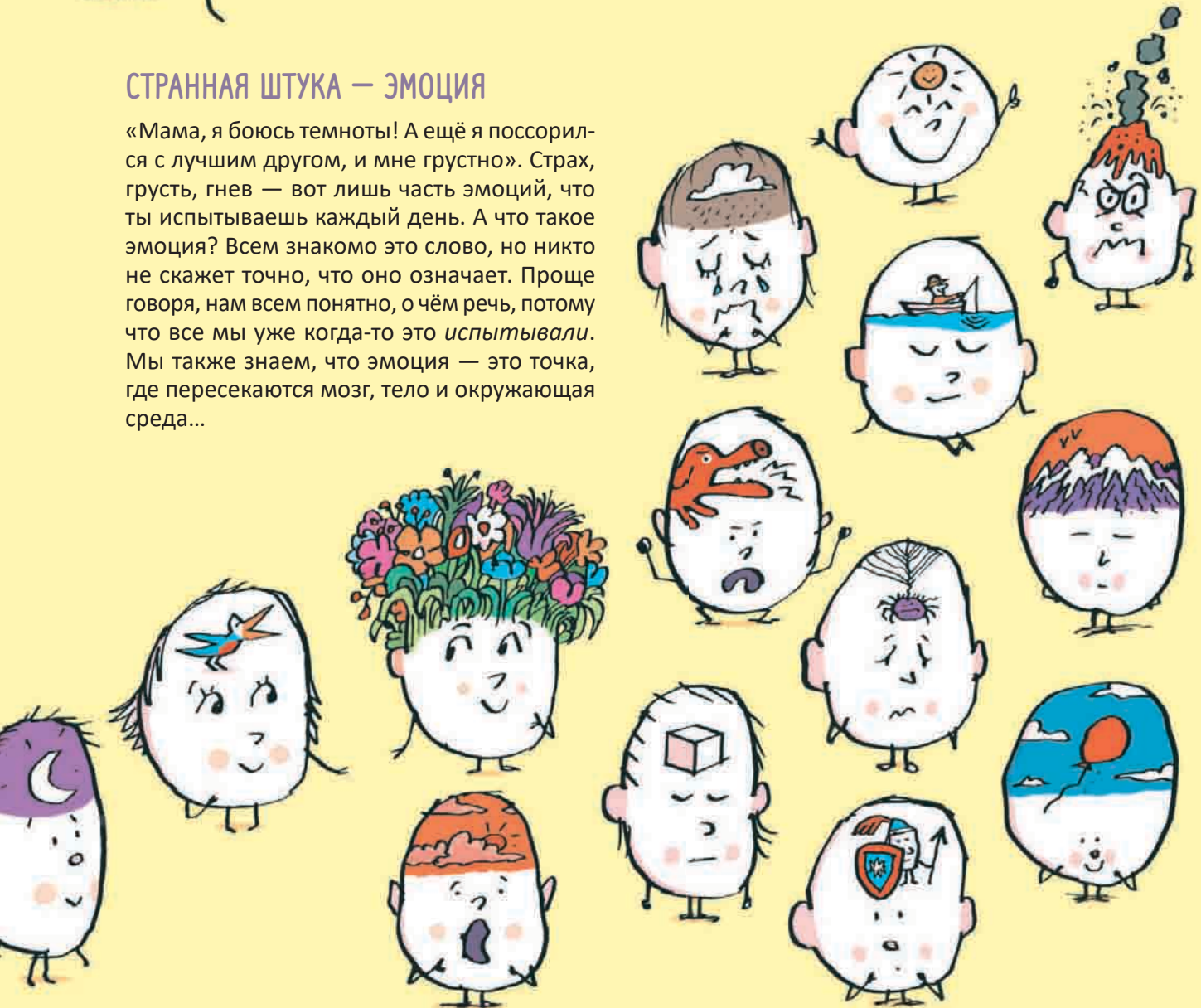


ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ?

СТРАННАЯ ШТУКА — ЭМОЦИЯ

«Мама, я боюсь темноты! А ещё я поссорился с лучшим другом, и мне грустно». Страх, грусть, гнев — вот лишь часть эмоций, что ты испытываешь каждый день. А что такое эмоция? Всем знакомо это слово, но никто не скажет точно, что оно означает. Проще говоря, нам всем понятно, о чём речь, потому что все мы уже когда-то это *испытывали*. Мы также знаем, что эмоция — это точка, где пересекаются мозг, тело и окружающая среда...



КОГДА В ДЕЛО ВСТУПАЕТ ТЕЛО

Сердце рвётся из груди, тело бьёт дрожь — так начинается твой первый день в новой школе? Ничего удивительного! Ты тревожишься, ты настороже. Поэтому твоё сердцебиение учащается, как у антилопы, почуявшей льва. Но стоит тебе встретить друга или перекинуться парой слов с новой учительницей (которая совсем не похожа на хищницу), и станет легче. Твой мозг хорошо поработал: в незнакомой ситуации он предупредил тебя о возможной опасности.

ВНУТРЕННИЙ КОМПАС

Когда тебе грустно, это значит, что твой мозг предвидит знакомую неприятную ситуацию, которую не хочется переживать заново. Всё обстоит похожим образом, когда ты чувствуешь радость: ты ликуешь, предвкушая что-то приятное — твой день рождения, например. Мозг готовит тебя к чему-то, помогает правильно реагировать, принимать решения. Он — твой внутренний компас!

МОЗГ ТОЖЕ УЧИТСЯ

В одной и той же ситуации разные люди могут испытывать совершенно разные эмоции. Например, на каникулах малышка Саша радостно скачет по горной дорожке, идущей вдоль обрыва, а её кузен Энцо, который старше её на пять лет, едва не умирает от страха. Странно? Вообще-то нет... Сашина мама занимается скалолазанием, и с самого детства Саша наблюдала, как мама покоряет горы. А вот родители Энцо чаще лежат на диване перед телевизором, чем занимаются спортом. Вывод: эмоции зависят от того, что мы видим и чему учимся.

Эмоция = общение

Если родители Энцо увидят, что их сын боится идти по крутой тропинке, то, скорее всего, они тоже испугаются и побегут спасать его. А если ты принесёшь домой медаль за спортивные достижения, родители, конечно, будут радоваться вместе с тобой. Это оттого, что эмоции — ещё и сигнал для окружающих о том, что ты чувствуешь... Какой незаурядный способ общения!

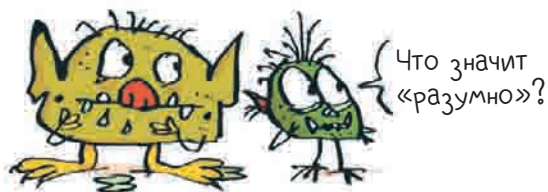


РАЗУМ И ЭМОЦИИ

Зачастую эмоции противопоставляют разуму, и напрасно! На самом деле они идут рука об руку. Эмоции осведомляют мозг об окружающем мире и таким образом помогают нам изучать его. И наоборот: не будь у нас разума, мы бы не знали, что делать с эмоциями, — например, как избежать опасности. Учёные установили, что человек, который не испытывает эмоции в результате травмы мозга, теряет способность принимать верные решения, как если бы он потерял рассудок!



ВОЗМОЖНО ЛИ ВСЕГДА ПОСТУПАТЬ РАЗУМНО?



ТЫСЯЧА И ОДНО ЗАНЯТИЕ

Ты можешь вести себя по-разному, в зависимости от того, что делают твои близкие или друзья: тихо читать книгу, спокойно играть в шашки с бабушкой и дедушкой, шумно и весело соревноваться с друзьями в компьютерной игре, хохотать над фильмом... Каким бы характером ни обладал человек, он не может всё время делать одно и то же. Да это и не интересно!



БЕЖАТЬ, КАРАБКАТЬСЯ, ЛЕЖАТЬ...

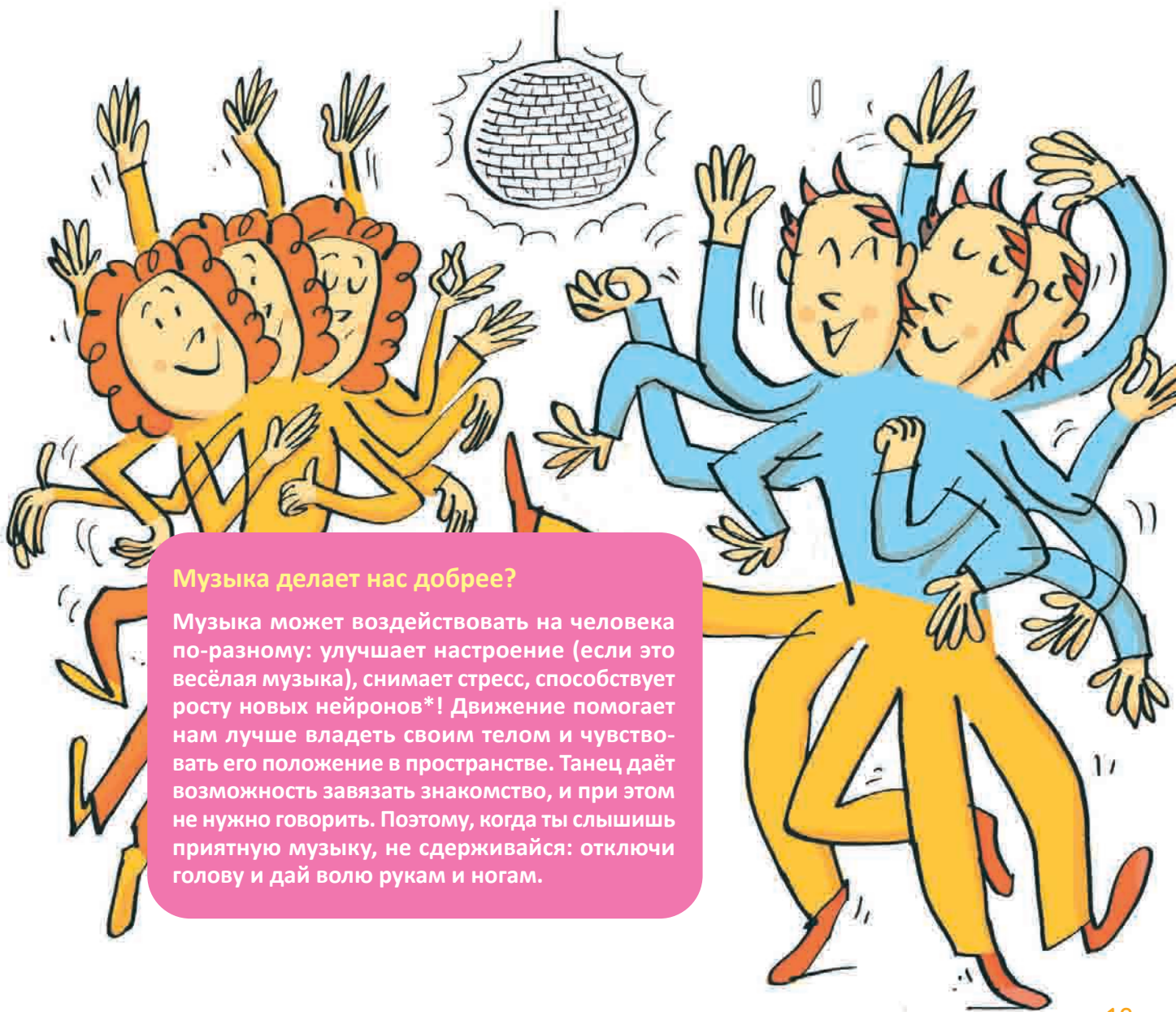
То, что ты сейчас прочтёшь, может не понравиться твоим родителям: всё время быть разумным, послушным и прилежным просто невозможно. А вот и хорошая новость: всё время бегать и скакать тоже невозможно! Ты и не подозреваешь, как необходимо твоему телу и мозгу всё то, что ты делаешь: играть с мячиком, залезать на дерево, скатываться с горки, валяться на траве или просто садиться за стол... Это всё очень важно, ведь ты не робот! Тебе необходимо разнообразие!



НЯМ!
ПИЦЦА
на горизонте!

СТИМУЛЯТОР ДЛЯ МОЗГА

Хорошо ли тебе спалось? Как прошёл твой день? Что давали на обед? Мозг работает всё время. Он осуществляет связь между вами и внешним миром, анализирует, предвидит: вкусно запахло пиццей из духовки? Ммм, даже слюнки потекли! Откуда-то донеслась приятная музыка? Смотрите-ка, ноги сами принялись притоптывать в ритм. Все эти стимуляторы вызывают неконтролируемую реакцию мозга. Если человек при этом устал или раздражён, сохранять спокойствие или сосредоточиться на уроках будет непросто...



Музыка делает нас добрее?

Музыка может воздействовать на человека по-разному: улучшает настроение (если это весёлая музыка), снимает стресс, способствует росту новых нейронов*! Движение помогает нам лучше владеть своим телом и чувствовать его положение в пространстве. Танец даёт возможность завязать знакомство, и при этом не нужно говорить. Поэтому, когда ты слышишь приятную музыку, не сдерживайся: отключи голову и дай волю рукам и ногам.