

Подготовила статью  
педагог-психолог МБДОУ № 26  
Валентина Викторовна Ерошок

## Зеркальные нейроны

Сегодня 11.08.2020 дата, когда родители вновь повели своих ребятишек в детский садик. Я обратила внимание на впереди идущую маму, которая несла на руках ребенка. Малыш положил голову маме на плечо, потирая набухшие слезами глазки. Когда он заметил меня, я ему улыбнулась и стала жестами, мимикой его веселить. Спустя какое-то время малыш мне улыбнулся. В этот момент на нас с малышом трудилась группа нейронов в головном мозге. Это и есть те самые зеркальные нейроны, благодаря которым, мы учимся разговаривать, питаться, одеваться, планировать наши действия, а также менять намерения других людей через совершаемые ими действия. С помощью имитации мы можем воспроизвести язык тела, выражение лица и эмоции. Наши эмоции имеют прямое влияние на атмосферу и окружающих нас людей. Поэтому нам надо научиться контролировать свои эмоции. Чтобы зеркальные нейроны стали союзниками для детей при познавании нашего мира, а не наоборот. На что стоит обратить внимание?



8 советов как зеркальные нейроны влияют на обучаемость:

- Демонстрируйте радость и оптимизм. Таким образом вы передадите эти эмоции своим детям (эмоциональное заражение).
- Контролируйте и избегайте негативных эмоций. У всех нас бывают неудачные дни, однако нужно минимизировать влияние вашего плохого настроения на детей, поскольку это негативно на них отразится. Однако подавлять эмоции ребёнка также не стоит. Помогите детям понять свои эмоции и помогите им научиться как можно лучше ими управлять.

- По возможности используйте визуальную демонстрацию и подражание. Дополняйте теорию демонстрациями и дайте детям возможность подражать вам.
- Дайте детям как больше возможностей взаимодействовать с другими людьми. Это приведёт к большей активации зеркальных нейронов, а также усилит способность детей к обучению и улучшит их социальные навыки и эмпатию.
- Используйте подражание всегда, когда хотите научить чему-либо ребёнка (чистить зубы, убираться в комнате и т.д.)
- Избегайте насилия. Дети учатся тому, что видят. Если они растут в атмосфере, при которой допускается насилиственное поведение, активируются отвечающие за имитацию зеркальные нейроны, и очень вероятно, что такой ребёнок начнёт повторять эти действия.
- Объясните детям важность понимания языка тела других людей. Это поможет им научиться распознавать сомнения окружающих или ситуации, когда кому-то нужна помощь. Зеркальные нейроны являются основой эмпатии.
- Научите детей определять свои собственные эмоции, а также эмоции других людей.

*Желаю вам хорошей погоды в доме!*