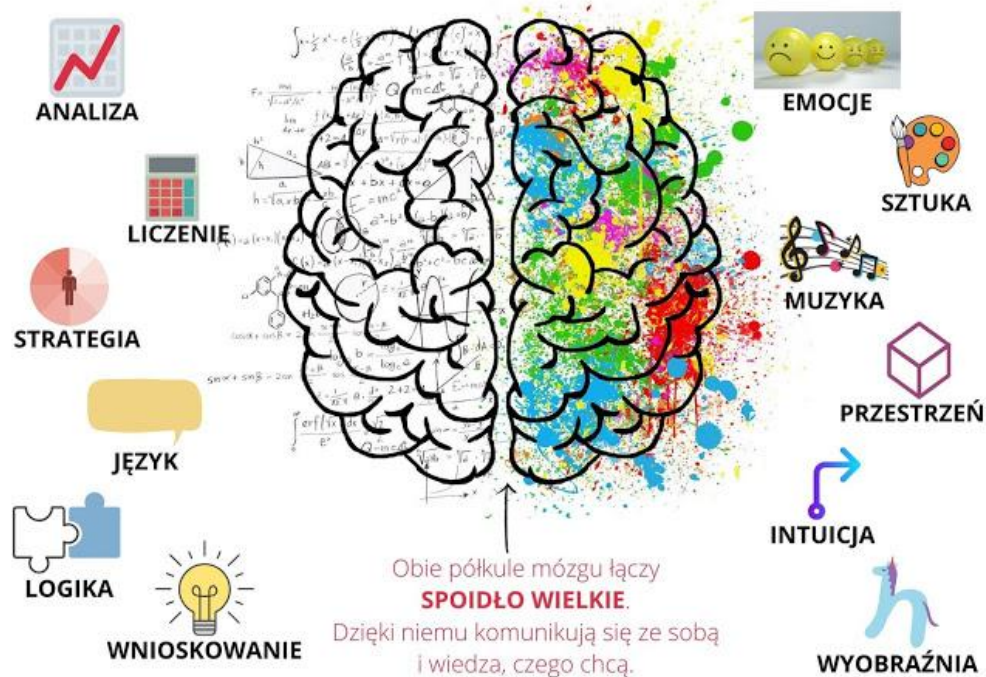


Dwie półkule - jeden mózg

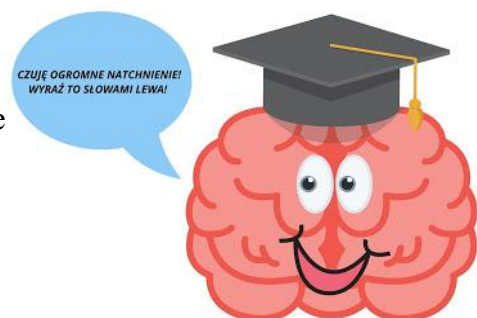


Każdy z nas przeglądając Internet zapewne nie raz natknął się na grafikę podobną do mojej. Widnieje na niej mózg i próba wizualizacji tego, w czym specjalistką jest prawa półkula, a w czym ekspertką lewa. Przypuszczam, że większość patrząc na ten schemat snuje teorię, że prawa jest artystką, a lewa logiczną analityczką, prawa podsunie pomysł, a lewa podpowie jak go zrealizować... Pewnie też zdarzyło się usłyszeć od kogoś: "u mnie dominuje prawa półkula" lub "ja używam głównie lewej półkuli". Czyli, że co? Jak np. gram na skrzypcach to wtedy prawa paruje od nadmiaru aktywności, a lewa śpi? O co chodzi z tym podziałem?

Zacznijmy od początku:

mózg tylko z pozoru dzieli się na dwie identyczne półkule. Każda z nich jest inna i pełni różne funkcje. Oddzielone są od siebie podłużną szczeliną na znak odmienności czynnościowej, ale zarazem połączone są spoidłem wielkim, czyli drogą nerwową, dzięki której możliwa jest ich komunikacja i współpraca.

Możemy więc powiedzieć, że każda półkula przetwarza informacje na swój sposób, zgodnie ze swoją specjalizacją, ale ich ciągła komunikacja i współpraca sprawia, że możemy sprawnie radzić sobie z codziennymi obowiązkami. Pomostem między nimi jest **SPOIDŁO WIELKIE** - dzięki któremu komunikują się i wiedzą, czego chcą.



Każdy z nas jednocześnie używa obu półkul, nie ma różnicy w ich aktywności - one, po prostu, dzielą się zadaniami. Podział ten wynika w znacznym stopniu z **odmiennego sposobu pracy i organizacji otrzymywanych bodźców**.

Charakterystyka tego podziału przedstawia się następująco:

LEWA PÓLKULA	PRAWA PÓLKULA
pracuje w sposób analityczny i relacyjny	pracuje w sposób globalny, całościowy
steruje mową, liczeniem, pisanie i czytaniem, porządkuje zdarzenia w czasie	odpowiedzialna z myślenie abstrakcyjne, kierowanie intuicją, odbieranie emocji
działania opiera o sprawdzone i konkretne informacje, nie bazuje na domysłach, przypuszczeniach i kreatywności	dominuje podczas pobudzania wyobraźni, podczas fantazjowania i wizualizacji; w niej zachodzą procesy tworzenia nowych pomysłów, interpretacji mowy ciała, snów i myśli
kieruje sekwencjami ruchowymi, planowaniem i tworzeniem szablonów; potrafi wykorzystywać związki przyczynowo - skutkowe	potrafi różnicować informacje niepewne, niewypowiedziane, tzw. czytanie między wierszami; odpowiada za poszukiwanie różnych możliwości rozwiązywania problemu.
układa informacje w sposób sekwencyjny, element po elemencie	porównuje całościowe „obrazy bodźców”
przetwarza bodźce znane	przetwarza bodźce nowe
identyfikując bodźce kieruje się związkami logicznymi	identyfikując bodźce kieruje się podobieństwem fizycznym „całego bodźca”, a nie jego elementów (dlatego wyrazy <i>lala</i> i <i>lata</i> może uznać za identyczne)
jest odpowiedzialna za odbiór czasu, związany jest z nią tzw. „zegar wewnętrzny”	jest odpowiedzialna za analizę bodźców przestrzennych
kieruje pamięcią dotyczącą ogólnej wiedzy o świecie	rozpoznaje podstawowe cechy bodźca – kontur, barwa, jasność
	przetwarza informacje związane z emocjami, kieruje reakcjami mimicznymi i je odczytuje
	przetwarza i przechowuje informacje muzyczne

Wróćmy jeszcze do tematu, o którym wspomniałam na początku - **co to znaczy: PÓLKULA DOMINUJĄCA?**

Jest to określenie półkuli, z której chętnie korzystam. Im częściej to robię - tym bardziej ona się rozwija, tym łatwiej mi z jej umiejętności korzystać, tym chętniej z niej korzystam, itd. Klasyczny mechanizm dodatniego sprzężenia zwrotnego.

O tym, która półkula dominuje, decydują **uwarunkowania genetyczne** oraz **lateralizacja**, czyli czynnościowa asymetria stron ciała, kształtująca się od wczesnego dzieciństwa. Rozwój dominującej strony ciała wpływa na kształtowanie się półkul mózgu i bierze udział w określaniu **prawo lub leworęczności** . .

Półkule mózgu w sposób krzyżowy sterują ruchami kończyn!

→ **prawa półkula** steruje **lewą ręką**, a **lewa półkula** - **prawą ręką**.

→ **prawa półkula** odpowiada za **ruchy lewej strony ciała**, a **lewa półkula** za **ruchy prawej strony ciała**.

→ wrażenia z **prawego oka** są odbierane w **lewym korze**, a z **lewego oka** w **prawym**.

Na ogół to **lewa półkula jest nieco sprawniejsza**, a tym samym sprawniejsza jest prawa strona naszego ciała. Stąd większość ludzi pisze, je obiady, czy przybija gwoźdźki prawą ręką.

Osób leworęcznych mamy mniej, choć i tak więcej niż dawniej, gdy to w szkołach (o zgrozo!) zmuszano dzieci leworęczne do pisania prawą ręką.

Osoby leworęczne mają trudniej w życiu - świat stworzony jest bowiem dla osób praworęcznych - skrzynia biegów po prawej, klamki łatwiej otworzyć prawą ręką, nawet sale lekcyjne są tak umeblowane, by światło padało na zeszyty z lewej strony, tak by nie zasłaniać ich prawą, piszącą ręką.

OK. Wróćmy do tematu - jestem świadomy tego, że mam jedną półkulę dominującą. No ale co mi z tej wiedzy?! No bo mogę mieć dominującą lewą półkulę i być świetnym naukowcem, ale przecież nie oddam nikomu zarządzania moimi emocjami. Jeśli dominuje moja prawa półkula, to mimo wszystko chciałbym rozumować, mówić, logicznie myśleć.

Warto więc mieć świadomość daru, jakim jest dominująca półkula i tego w czym najpewniej będzie się dobrym, ale nie można zapominać, że funkcjonalność drugiej też nam jest potrzebna - a im częściej się z niej korzysta, tym bardziej się rozwija, a im częściej tym łatwiej się z niej korzysta itd.

ĆWICZENIE NA SYNCHRONIZACJĘ PÓLKUL MÓZGU

Każdego dnia możesz usprawniać przepływ informacji między półkulami wykonując to proste ćwiczenie. **LENIWE ÓSEMKI** to zdaniem ekspertów **skuteczny trening dla mózgu synchronizujący obie jego strony!** To ćwiczenie pozwoli uaktywnić do pracy jednocześnie lewą i prawą stronę mózgu i usprawni komunikację między półkulami.



Wyciągnij przed siebie rękę, zaciśnij w pięść i unieś kciuk do góry.

Rysuj w powietrzu leniwą, rozciągniętą w poziomie ósemkę.

Rysowanie ósemki rozpocznij od środka i kieruj kciuk w górę, w lewą stronę.

Cały czas obserwuj ruch kciuka.

Ćwiczenie powtórz drugą ręką.

Inne ćwiczenia będące świetnym treningiem dla mózgu:

- **zmiana dominującej ręki** – wykonywanie codziennych czynności, np. mycie zębów, niedominującą ręką
- **żonglowanie**
- **nowe aktywności** - jeśli nigdy nie grałeś na instrumencie - spróbuj!

Rozwój półkuli mózgu u dzieci stymulują gry edukacyjne (przygotuję z pewnością osobne artykuły na ten temat). Wśród propozycji dla **lewej półki** znajdziemy „relacje”, czyli szukanie zależności pomiędzy co najmniej dwoma elementami, np. łączenie ich w pary, znajdowanie różnic, eliminacja niepasujących obrazów.

Z kolei rozwój **prawej półkuli** można trenować poprzez narysowanie obrazu o zapachu wanilii, interpretowanie wiersza lub określenie 10 rzeczy, które przykładowo są jednocześnie zielone i miękkie.

Bibliografia:

"Sen Alicji czyli jak działa mózg" J. Vetulani

"Metoda Krakowska wobec zaburzeń rozwoju dzieci" J. Cieszyńska-Rożek

"Neuropsychologia kliniczna" M. Pąchalska

"Wczesna interwencja terapeutyczna" J. Cieszyńska, M. Korendo

"Anatomia człowieka" A. Bochenek

"Jak korzystać z obydwu półkul" K. Skubis

"Neuropsychologia kliniczna" M. Pąchalska

Obraz: Pixabay, projekt własny w programie Canva