

Нейропластичность – это важнейшее свойство нашего мозга меняться в ответ на опыт. Именно нейропластичность лежит в основе любых изменений, связанных с нервной системой: обучения, восстановления после повреждений мозга, улучшения и усовершенствования когнитивных функций. Она относится к способности укреплять и создавать новые связи между нервными клетками, а также к способности удалять какие-то связи – удаление связей тоже жизненно важно, например, в моменты горя или в моменты сильных эмоциональных, травматических переживаний.

Мозг ребенка более пластичен, чем мозг взрослого человека, а следовательно, в большей степени и быстрее способен обучаться новому и меняться. Но важно понимать, что несмотря на то, что с возрастом скорость изменений в головном мозге снижается, эти изменения никогда не останавливаются – **нейропластичность с нами до конца жизни**. У взрослых изменения происходят не так легко, как у детей. У детей все проще – они могут без проблем учиться, не приложив много усилий, а изменения в нервных связях взрослого человека требуют, в первую очередь, сдвига во внимании или намеренного сдвига в опыте. Мозг взрослого человека может измениться при соблюдении определенных условий:

1. Необходим определенный уровень бодрствования и активности организма. Здесь поможет внимание к состоянию своего организма и к уровню активации в течение дня, поэтому важно не тратить это драгоценное время на бесполезные, пассивные вещи, а использовать для действительно полезных дел, например, для обучения, для работы, которая требует умственных усилий.
2. Необходимо состояние сильной сосредоточенности и сфокусированности в момент обучения.
3. Необходим качественный сон продолжительностью примерно 8 часов, так как сам процесс нейропластичности не происходит во время бодрствования, а происходит во время сна, то есть именно во время сна укрепляются нужные связи между клетками в головном мозге, а ненужные удаляются. Поэтому хороший сон является ключом к закреплению получаемого нового знания и навыка.

Использованные источники и рекомендуемая литература:

1. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01657/full>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3693176/>
3. <https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/zhivoj-mozg/>