

НОВОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Чем меньше мы спим, тем меньше боимся



Энн Жермэн (Anne Germain) из Питтсбургского университета и ее коллеги выяснили, что недостаток или отсутствие сна могут помешать мозгу сформировать адекватную реакцию на устрашающий стимул.

Результаты исследования были опубликованы в журнале *Biological Psychiatry: Cognitive*

Neuroscience and Neuroimaging.

Для эксперимента отобранных людей поделили на две группы: одна спала всю ночь, а вторая спала меньше или не спала вовсе. Утром участникам показывали на экране компьютера карточки с тремя разными цветами, за одной из которых следовал легкий электрический разряд — так участников обучали тому, какого цвета следует опасаться.

У невыспавшихся людей во время формирования условного рефлекса была более активна моторная кора: это говорит о большем страхе и готовности побыстрее инициировать реакцию «бей или беги». У людей, которые вовсе не спали, никакой особенной активности не наблюдалось, то есть они очень слабо различают устрашающий и безопасный стимул. Лучше всего сформировался рефлекс у тех, кто выспался.

Теория веселья

В 2009 году компания Volkswagen решила запустить в одной из станций метро в Стокгольме проект, названный The Fun Theory (Теория веселья).



Идея оказалась гениальной и в то же время невероятно простой. Теория веселья гласит: чтобы человеку понравилось что-то делать, нужно чтобы это что-то радовало и удивляло его.

В данном случае компания сделала из обычных ступенек в метро пианино, а целью было увидеть, сколько людей захочет спуститься по музыкальным ступенькам, а сколько по эскалатору. Число людей, которые решили спуститься по ступенькам, возросло на 66%. Удивительно — люди решили выбрать более полезный для здоровья вариант, потому что им было весело. Воспользуйтесь этой теорией при обучении чему — то новому своих детей.