

Практикум для родителей

«Развиваем мозг ребёнка с помощью нейропсихологии»



*Учитель-дефектолог
Шибанова И.В.*

Нам очень хочется, чтобы дети были успешными в школе, при занятиях спортом, рисованием, или другой деятельностью, чтобы умели общаться, договариваться со сверстниками, что бы не были обидчивыми, капризными, агрессивными, вспыльчивыми или замкнутыми.

Я не открою вам Америки, когда скажу о том, что всё это во многом зависит от нас, родителей.

И что нет смысла ждать, особенно когда вы замечаете у своего ребёнка какие-то трудности, мешающие ему в жизни.

Это может быть импульсивность, гиперактивность, проблемы в общении или быстрая утомляемость (на путать с ленью!), нарушения сна, аппетита, моторного развития (неуклюжесть), низкий уровень самоконтроля, или когда ребёнок не любит и/или у него плохо, "как курица лапой" получается писать или рисовать, когда он рассеян, у него присутствуют навязчивые, не относящиеся к

основной деятельности движения и т.д.

И нередко родители понимают, что что-то не так, но никаких действий не предпринимают, считая, что это просто особенность ребёнка, что он перерастёт, что всё само собою пройдёт, но на самом деле это в дальнейшем приводит к ещё большим проблемам.

И здесь полезнее для ребёнка обратиться к специалисту, а не слушать "специалистов-подружек", которые не являясь компетентными в данном вопросе, успокаивая вас, будут способствовать тому, что вы просто потеряете драгоценное время, которое вы могли бы потратить на помощь ребёнку.

Существуют специалисты, такие как детский нейропсихолог, детский врач психоневролог, которые смогут, после соответствующей диагностики определить с чем связаны проблемы конкретного ребёнка.

Это могут быть незрелость некоторых структур мозга, его нарушенное, искажённое или неравномерное развитие, социальные факторы, такие как способы взаимодействия и взаимоотношений в семье, наличие травмирующей ребёнка обстановки или другие причины.

И способы помощи ребёнку во всех этих случаях разные.

И бывает, что одними только педагогическими методами нельзя решить все проблемы ребенка с поведением или учебой.

Почему же родители не спешат обращаться к специалистам?

Часто это страх, что скажут, что с ребёнком что-то не так, а это для некоторых матерей означает "неуспешность" их самих, как матерей. Что кто-то подумает что они делают что-то не так. Ведь ребёнок, особенно первый, воспринимается матерью как показатель её "успешности", поэтому нам и хочется, чтобы он раньше других, или во всяком случае, не позже, начал ходить, проситься на горшок, читать, говорить на иностранном языке, получал только "5" и т. д.

А иногда это нежелание признать наличие трудностей у ребёнка связано с тем, что если эти трудности признать, то придётся что-то менять в своей жизни, своих взаимоотношениях с близкими, своих привычках и придётся уделять больше времени ребёнку, которого и так не хватает.

Особенность детского мозга состоит в том, что он очень пластичен до 11 лет. И на раннем этапе проще решить проблемы, а если их оставить «как есть», то они будут только укореняться и наслаиваться одна на другую.

Я хочу познакомить вас с некоторыми нейропсихологическими упражнениями, которые помогут вашему ребёнку, без применения медикаментозного лечения, скорректировать некоторые вышеописанные трудности, что конечно-же не отменяет консультации с врачом психоневрологом или детским нейропсихологом!

И прежде чем перейти к самим упражнениям, ещё раз вспомним о том, что чем больше нейронных связей образуется в мозге ребенка в детстве, особенно в дошкольном, чем шире спектр деятельности, в которую вовлечён ребёнок, даже если он не успешен в этой деятельности, тем успешнее и полноценнее будет в дальнейшем его жизнь.

Итак, первое упражнение **«Речка-берег»**

Вам понадобится веревочка или скакалка, ее нужно положить на пол, чтобы она обозначала береговую линию.

Ребёнок становится с одной стороны веревочки - это берег, а с другой стороны - течет река. Родитель предлагает ребенку выполнять его команды «речка», «берег». Ребенок должен прыгать соответствующим образом.

В первой части игры родитель в случайном порядке дает команды и смотрит, может ли ребенок их правильно выполнять. Потом начинает их давать в правильном порядке до тех пор, пока малыш не привыкнет.

Внезапно порядок меняется, задача ребенка — переключиться. Если он регулярно ошибается, его нужно попросить не торопиться. Это хорошо помогает справляться с импульсивностью.

«Мама-робот»

Это упражнение направлено на то, чтобы ребенок сам рассказывал другому человеку, что нужно делать. Причем он в основном должен говорить, а не показывать.

Следует представить, что мама разучилась делать самые обычные вещи и ей нужен проводник, который бы в этом помог.

Делать то, что ребенок говорит, следует буквально, не добавляя ничего от себя. Если для создания бутерброда хлеб отрезать не нужно, то именно это и повторить. Важно, чтобы малыш увидел, что результат его планирования не совсем такой, как нужно, и сам скорректировал свои действия.

Еще один вариант — завязать маме глаза, и пусть ребенок объясняет, как ей добраться до определенного места или предмета. Делать это нужно, указывая количество шагов.

«Муха»

Нужно взять листок бумаги и расчертить его на 16 клеток (4 на 4). Отдельно нарисовать муху и вырезать ее (можно использовать предмет, который будет ее символизировать, например, пуговицу. Поставить муху на произвольную клетку и приказывать ей двигаться в определенном направлении.

После нескольких таких приказаний (клеточка вверх, две вниз и т. д.) спросить у

ребенка, где муха находится сейчас. Если прозвучал правильный ответ, передвинуть ее на соответствующую клетку, если нет, повторить и продемонстрировать ее движение.

Упражнение для развития внимания **«Корректор»**

В первую очередь следует объяснить ребенку, чем именно занимается корректор. Далее взять большой журнал или книгу и выбрать в ней буквы, например, Ж, Й, Ъ. Причем делать это нужно за определенное время. Если были допущены ошибки, их пересчитать и отслеживать ежедневную динамику. Успехом будет считаться ситуация, когда ошибок будет становиться меньше. Упражнение очень полезно для невнимательных детей.

«Молчу — шепчу — кричу»

Следует придумать знаки, которые обозначают, что именно нужно делать: молчать, шептать или кричать и показывать их ребенку. Он должен реагировать соответствующим образом.

Подобные нейропсихологические игры и упражнения развивают навыки управления у гиперактивных детей. Они помогают им регулировать громкость своих высказываний и молчать, когда это нужно.

«Прикосновения»

Для игры потребуются предметы, сделанные из различных материалов: стекла, дерева, меха и т. д. Их следует положить на стол возле ребенка, завязать ему глаза. Предложить определить, что именно за предмет у него в руках

"Снежки"

Необходимо взять тетрадный лист и порвать его пополам. Ребенок берет по половинке в каждую руку (важно чтобы локти ничего не касались) и одновременно сминает их, чтобы весь листок спрятался в кулаке. Затем ему нужно спокойно, медленно и одновременно эти листочки выпрямлять. Каждая рука должна работать независимо и не помогая одна другой. Когда работают пальцы обеих рук-активизируются различные участки головного мозга. Лист каждый раз сминается по-разному, соответственно пальцам рук необходимо работать каждый раз по-разному.

"Жонглер"

Ребёнку предлагается одной рукой подбрасывать мячик, а другой его ловить. После серии тренировок можно усложнить упражнение и ловить мячик с закрытыми глазами.

"Золушка"

Необходимо взять лист А4, рис или горох и зубочистки или спичка. На листе бумаги необходимо нанести небольшие линии(2-3см) и точки в хаотичном порядке. Затем необходимо выкладывать на эти линии зубочистки, а на точки рис. Брать их необходимо по очереди сначала большим и указательным пальцем, затем большим и средним, затем большим и безымянным и большим и мизинцем правой руки. Потом также левой рукой повторить упражнение и затем двумя руками одновременно.

Доказано, что существует взаимосвязь между координацией движений человека и работой головного мозга!

Помните, что когда ребёнок, после регулярных тренировок осваивает танцы, прыжки попеременно на одной, а затем на другой ноге, рисование или раскрашивание то одной, то другой рукой, то у него чудесным образом улучшается работа головного мозга в целом!

Эффект от занятий обязательно будет, если выполнять их регулярно и правильно.

Нужно просто запастись терпением и, что бы ребенок не делал, реагировать спокойно и доброжелательно.

Ребёнка необходимо в процессе выполнения заданий хвалить за усердие, независимо от того достиг он результата или нет, особенно это важно для дошкольников!