

## О нейропсихологии просто

Трудности в обучении, странное поведение, возбудимость, ранимость ребенка — часто эти и другие особенности связаны с механизмами работы мозга и нервной системы. Справиться с ними детям помогают нейропсихологические методы.

Нейропсихология изучает, например, как мозг и нервная система влияют на поведение человека — и наоборот: как ощущения в теле влияют на те же мозг и нервную систему. Это значит, что, если намеренно вызывать определенные ощущения в теле, можно сознательно и в комфортной обстановке управлять состоянием ребенка.

Применение методов нейропсихологии особенно важно в дошкольном возрасте, когда мозг ребенка активно развивается и создается фундамент работы нервной системы. Если не заниматься подготовкой как следует, незаметные пока особенности поведения повлияют на жизнь ребенка в среднем и старшем школьном возрасте, когда корректировать восприятие будет гораздо сложнее. Нейропсихологические игры и упражнения легко встраиваются в повседневную жизнь, занятия или обычные игры.

### **Качели и карусели**

Качели и карусели — больше чем просто развлечение. Когда ребенок катается, у него работают разные зоны головного мозга, в том числе мозжечок. Используйте это: улыбайтесь, закрепляйте позитив, просите во время катания рассказать трудно запоминаемое стихотворение, проговорить четко проблемные звуки, посчитать прохожих, деревья. Так вы укрепляете положительные нейронные связи между образовательной деятельностью и интересным занятием, формируете мотивацию к изучению цифр, букв, проговариванию разных звуков.

### **Разминки-физкультминутки**

Удачно встраиваются в обычные занятия ребенка небольшие разминки-физкультминутки. Есть целая группа упражнений на удержание равновесия, которые вовлекают в игру и также стимулируют работу мозжечка.

Разложите на полу веревочку и предложите детям пройти от одного конца к другому, наступая только на веревочку. Попросите ребенка попрыгать или постоять на одной ноге. Чередуйте левую и правую ногу и одновременно закрепляйте понятия «лево-право».

## Рисование двумя руками

Такая нестандартная техника творчества активизирует сразу оба полушария головного мозга. Специалисты используют параллельное рисование в качестве профилактики и коррекции дислексии и дисграфии. Ведь трудности с чтением и письмом, когда дети путают или пропускают буквы, становятся всё более распространённой. Рисование двумя руками повышает умственную способность и работоспособность, а также снимает тревожность, которая часто мешает сосредотачиваться на заданиях. Для занятий с детьми предлагаем рабочие листы, где нужно одновременно двумя руками обвести по линиям узоры и рисунки. Рисовать можно карандашами, фломастерами или ручкой.

## Упражнение "Мама-робот"

Здесь почти не важно, что делать, главное – как. Детям с дефицитом внимания и трудностями произвольной регуляции деятельности очень полезно чему-то учить взрослых, объяснять, как что-то надо делать. При этом важно, чтобы ребенок как можно больше говорил и как можно меньше показывал. Если хорошенько подумать, мы очень часто довольствуемся "жестовой речью" наших детей, которая подчас прикрывает трудности речевой организации поведения.

Представьте себе, что мама вдруг разучилась делать самые элементарные вещи, например, наливать сок в стакан или делать бутерброд. А еще лучше, если она при этом ничего не видит и может делать все только на ощупь. Для этого ей нужен "проводник", который бы подсказал, куда нужно пойти и что сделать. Этим проводником может стать ребенок.

Вариант 1. Попросите ребенка, чтобы он научил Вас чему-нибудь, что он умеет, но только с помощью слов. Например, сделать бутерброд. При этом задача родителей – делать буквально все, что говорит ребенок. Если он считает, что для создания бутерброда достаточно взять хлеб и положить на него колбасу, то возьмите батон хлеба и положите сверху батон колбасы. Не забудьте спросить ребенка, все ли получилось так, как он задумал, или же он забыл сказать Вам о чем-то еще. Ребенку очень важно видеть наглядный результат своего планирования. Такая обратная связь поможет ему постепенно детализировать свои указания, что будет служить признаком улучшения его возможностей планирования.

*Вариант 2.* Предложите ребенку поиграть в одну "рисовальную" игру. Дайте ему чистый лист бумаги, а себе возьмите другой. Пусть он на своем листе так, чтобы Вы не видели, изобразит что-нибудь, состоящее из простых геометрических фигур (кругов, треугольников, квадратов). Предупредите его, что потом ему надо будет рассказать Вам свою картину, не показывая, так, чтобы Вы смогли ее в точности повторить на своем листе бумаги. Посоветуйте ему для начала нарисовать что-нибудь не слишком сложное.

## Упражнение "Угадай-ка"

Одна из трудностей, которые испытывают дети с СДВГ, – анализ ситуации: выделение ее существенных признаков, детальная ориентировка в условиях и построение правильного вывода с учетом проведенного анализа. Дети с дефицитом внимания часто "пролетают" мимо существенного. Именно поэтому их важно обучать поиску важных, значимых деталей. Каждый предмет внешнего мира встроен в сложные системы взаимосвязей с другими предметами и явлениями. Это встраивание происходит благодаря его свойствам. Наше мышление во многом организовано таким образом, что мы ищем то, что нам нужно по определенным признакам. Например, если нам надо забить гвоздь, а у нас нет молотка, мы будем искать нечто твердое, прочное, плоское и достаточно тяжелое.

Для того, чтобы направить внимание ребенка на существенные признаки предметов, можно выполнять простые упражнения.

*Вариант 1.* Для этого упражнения вам понадобится набор карточек с изображением разных предметов. Чем разнообразнее, тем лучше. Для этого подойдут материалы предметных "лото". Разложите перед ребенком 30-40 карточек.

Эта игра предназначена для **детей старше 6 лет**. Инструкция: "Я сейчас загадаю один из предметов, изображенных на карточках. Попробуй угадать, что я загадала, не более чем за 20 попыток. Для этого задавай мне вопросы, на которые можно ответить только "да" или "нет"". Если ребенку трудно понять, о чем идет речь, подскажите ему: "Представь, что я загадала этот карандаш. Какие вопросы ты мог бы задать, чтобы догадаться? Например, "это пишет?" или "это – длинное?" и т. д. Некоторые дети пытаются угадывать, перечисляя подряд все предметы. В этом случае необходимо показать им, что это неэффективный способ, и предложить задавать вопросы о свойствах этих предметов.

*Вариант 2.* Для этого упражнения вам понадобится небольшой набор из 6-8 карточек с изображением предметов, обладающих общим свойством. Например, это могут быть круглые или красные предметы, или, например, предметы из одного класса (*посуда, одежда и т. д.*). Попросите ребенка рассказать о каком-нибудь из этих предметов, не произнося его названия, так, чтобы другой человек смог догадаться, о чем идет речь. При этом взрослый должен стараться при любой возможности назвать не тот предмет, если он тоже подходит под перечисленные ребенком свойства. Таким образом, ребенок будет получать обратную связь – "ты назвал не все, чего-то не хватает». В эту игру можно играть с детьми, начиная с 4 лет, до 7-8 лет.

Выполняя такие упражнения, ребенок не утомляется, проводит время весело и интересно, а главное — качественно усваивает каждую тему благодаря образованию крепких многочисленных нейронных связей. Развивайте мозг ребенка с помощью несложных нейропсихологических игр, это поможет комплексно подготовить нервную систему к новому жизненному этапу — школе.

URL <https://www.defectologiya.pro>  
<https://www.afisha.ru/article/neyropsihologiya-dlya-doshkolnikov-chto-eto-i-pochemu-ona-tak-vazhna/> (04/12/2022)